



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Tunesisches Pesto

Tunesien ist das nördlichste Land Afrikas. Und schon in der Frühgeschichte besiedelt. Heimat der Phönizier und vom Römischen Reich wegen seiner Kulturschätze und vor Allem als „Korn-Kammer“ zur Versorgung der Hauptstadt Rom erobert.

Erst Christianisiert, dann islamisiert, im Mittelalter immer wieder aus Spanien heraus angegriffen, einen Blütezeit unter arabischer Herrschaft bis hin zur französischen Herrschaft im Zuge europäischer Kolonial-Phantasien. Schließlich eine unabhängige Republik seit der Mitte der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts. Tunesien war der Ausgangspunkt des sogenannten Arabischen Frühlings 2010/11 und ist in vielen Dingen modern und weltoffen. Gerade hier in den Städten finden sich neben der traditionellen Küche auch die Einflüsse andere Ess-Kulturen rund um das Mittelmeer.

In Deutschland finden wir in Rezept-Sammlungen im Internet eher „traditionelle“ Gerichte. In einem Food-Blog aus UK bin ich dann erstmals über dieses Rezept gestolpert. Ich habe daraufhin weiter gesucht und einige Varianten gefunden. Im Ursprung wurde diese Kräuter-Würzpaste (nichts anderes ist ja Pesto) zum Würzen von Fisch gemacht. Bis ein findiger, moderner Tunesier irgendwo das Konzept „italienisches Pesto“ gesehen hat und die traditionelle Würzpaste zu Pasta gemacht hat. Wie auch immer – wir sollten dem Erfinder dankbar sein. Es ist ein leckeres, frisches, modern-nordafrikanisches Gericht.



Das ganze ergibt eine leuchtend grüne, stark duftende Kräutermasse. Die Pasta sieht damit spektakulär aus und duftet irre gut. Genau wie Italienisches Pesto kann man mehr Öl zufügen und das Ganze in Gläser abfüllen und aufbewahren. Die wunderschöne Farbe geht dabei aber etwas verloren. Wie genau man pesto am besten auch haltbar macht, findet ihr hier: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/08/Pesto.pdf>

Wer mag, kann auch Tofu in das Pesto einlegen und dann grillen. Wenn ihr noch etwas gekochte Algen unter das Pesto schummelt, bekommt ihr lecker gegrillten Tofu-„Fisch“.

Ein Wort zum Thema Pasta kochen: Das Wasser muss salzig schmecken, sonst ist es nicht salzig genug. Die Pasta nimmt beim Kochen das Salz an – später nicht mehr. Später legt sich die Sosse um die Pasta drumherum – aber es geht kein Geschmack in die Pasta. Macht selbst den Test und kocht Nudeln ohne Salz und mit Salz und probiert beide. Die Nudel ohne Salz im Wasser ist ein totes Teig-Ding. Auf keinen Fall darf Öl ins Kochwasser! Das Öl verhindert, dass Salz in die Pasta eindringt beim Kochen und es verhindert nach dem Abgießen dann die Sosse an der Pasta haftet. Es verhindert also das zusammenkleben – aber viel schlimmer – auch jede Geschmacks-Hochzeit.

Die Pasta immer 1 bis 2 Minuten vor dem perfekten Garpunkt aus dem Wasser nehmen – denn sie gart durch ihre eigenen Hitze und dann in der Sosse noch nach. Und immer eine





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

große Tasse vom Kochwasser auffangen. Das Kochwasser ist salzig und enthält aus der Pasta beim Kochen ausgetretene Stärke. Die italienische Mama giesst Kochwasser an die Pasta-Sosse – das bindet die Sosse und salzt sie gleichzeitig. Dann wir probiert und nur im

Notfall nochmal nachgesalzen.

### Zutaten ca. 4 Personen.

500 g Spaghetti

2 Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

4 EL geriebene Mandeln

5 EL Olivenöl

1 TL Oregano

¼ TL Cayenne Pfeffer

5 EL Hefeflocken

1. Alle Zutaten außer den Spaghetti im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste verarbeiten.
2. Die Spaghetti in reichlich sprudelndem Salzwasser kochen. Vor dem Abgießen eine große Tasse des Kochwasser abnehmen.
3. Kräutermasse mit den Kochwasser vermischen, dann die Spaghetti dazu geben und alles gut durchmischen. Probieren und ggf. etwas nachsalzen.

