



## Xenia kocht

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

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

### Kräuter-Soße zu Pasta

Das ist so eine Soße, die ihr auch zu jeder Jahreszeit machen könnt. Immer angepasst, was ihr gerade im Garten, auf der Fensterbank oder im Laden an saisonalen Kräutern findet. Sie schmeckt jedes Mal anders, je nachdem welche Kräuter man verwendet. Sie ist eine Alternative zu Pesto und ist durch die Kokosmilch cremiger.

Ein paar Beispiele:

Typische Kräuter im Frühling sind: Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittknoblauch, Sauerampfer, etwas später im Jahr dann auch Bärlauch

Im Sommer: Thymian (mit Blüten! Sehr lecker), Petersilie, Minze, Majoran, Basilikum, Estragon

Im Herbst/Winter: Thymian, Rosmarin, Salbei, Petersilie, Minze, Lorbeer



Ihr könnt die Soße mit nur einem Kraut machen – probiert mal eine pure Kerbel- oder Estragon-Soße – aber ich mische gerne immer ein ganzes Bündel. Die weichen Blattkräuter wie Petersilie oder Basilikum verwende ich mit den Stielen. Die geben viel Geschmack ab. Je nachdem, wie dick sie sind, einfach fein hacken oder im Mörser stampfen und ab in die Soße. Bei den holzigen Kräutern muss man mit der Menge zurückhaltend sein. Rosmarin und Thymian sind sehr geschmacksintensiv und man muss sie etwas vorsichtiger dosieren. Bei diesen auch die holzigen Stiele entfernen. Kräftige Rosmarinstiele gerne aufbewahren und beim nächsten Grillen mit auf die Glut werfen! Lorbeer schmeckt ganz fantastisch als Ergänzung in der Soße. Einfach ein oder zwei ganze Blätter mitkochen und danach entfernen.

Ich verwende zu Würze auch ein Kaffir-Limetten-Blatt.

Die gibt es TK im Asia-Shop und ich habe immer ein Päckchen in der Kühltruhe liegen. Es gibt einen zitronigen Geschmack in die Soße.

Allerdings mögen das Viele auch nicht. Das ist ein bisschen wie beim Koriander – einige finden ihn super, andere finden er schmeckt seifig, Ihr könnt das Kaffir-Blatt auch weglassen. Probiert stattdessen eben mal Lorbeer oder eine Stange Zitronengras.

Als kleinen veganen Eiweiß-Boost streue ich



Kaffir

Zitronengras

Lorbeer





## Xenia kocht

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

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

mir ein paar geröstete Pinienkerne über die Pasta. Ihr könnt hier auch mit verschiedenen Nüssen und Saaten experimentieren. Die intensiven Winter-Kräuter mögen gerne sowas wie Walnuss, Haselnuss oder Pekannuss. Die feineren Frühlings- und Sommerkräuter ergänzen sich gut mit Pinienkernen, Hanfsamen, Sesamsaat oder Macadamias und Mandeln.

### Zutaten ca. 4 Portionen

1 milde Pepperoni

1 ca. 5 cm Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

4-5 EL sehr fein gehackte oder gemörserte Kräuter

400 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

1 Kaffir Blatt (alternativ Lorbeer oder Zitronengras)

400g Pasta

100g Nüsse oder Saaten

1. Die Pasta nach Packungsangabe kochen.
2. Die Pepperoni fein würfeln, den Ingwer und Knoblauch fein reiben. Die Kräuter fein hacken oder mörsern, so dass man auf gute 4 – 5 EL gehackte Masse kommt. Bei Holzigen Kräutern reicht 1 EL pro Sorte wie Thymian oder Rosmarin.
3. Alles mit der Kokosmilch und dem Wasser vermischen, das Kaffir Blatt zugeben und aufkochen.
4. Mit Salz abschmecken. Die Pasta unter die Soße mischen und zum Servieren die gerösteten Nüsse/Saaten darüberstreuen.

