

DINKEL SPAGHETTI MIT BRENNESSEL PESTO

DINKEL SPAGHETTI MIT BRENNESSEL PESTO

Wie sieht bei euch die Resteverwertung aus? Habt ihr für jeden kleinen Rest einen Masterplan was daraus wird? Geschieht Resteverwertung eher spontan mit einem Blick in den Kühlschrank? Was genau sind überhaupt Reste? Wenn ich eine halbe Salatgurke übrig habe ist das sicherlich ein Rest... aber auf der anderen Seite würde ich den Salat am nächsten Tag nicht zwingend als Resteverwertung bezeichnen. Trotzdem ist es wichtig sich um das Thema Gedanken zu machen. Die Zutaten haben ja schließlich alle mal Geld gekostet und wenn man nichts weg wirft hat man auch allgemein meist ein besseres Gewissen. Und weil das Thema so wichtig ist gibt es dazu diesen Monat eine [Blogparade bei Küchenatlas](#). Mitmachen lohnt sich – nicht für euch, aber es werden pro Beitrag 5€ an die Organisation [Über den Tellerrand](#) gespendet!

Nun aber zu meinem Rest und diesem Rezept. Am letzten Wochenende hatten wir hier in Berlin strahlenden Sonnenschein und ich habe hinten im Garten, im Halbschatten, meine Minze befreit. Die war nämlich unter einem ganzen Nest von Brennesseln fast vollständig verschwunden. Und wie ich so mit Handschuhen und Schäufelchen bewaffnet gezupft und gebuddelt habe wurde der Berg Brennesseln immer größer und größer. Ich habe vorher noch nie mit Brennesseln gekocht und spontan mal gegoogelt. Die Verarbeitung ist einfach und angeblich ist das Zeug tatsächlich lecker. Also wurde aus dem Unkrauteimer der Ernteeimer – ich habe in erster Linie die jungen, grünen Blätter abgezupft, der Rest wurde entsorgt. Mit einer Beute von 130g Brennesselblättern ging es dann in die Küche um Pesto zu zaubern.

Das Ergebnis war ein sehr leckeres Brennessel Pesto – das ist im Geschmack etwas herber als zum Beispiel ein Rucolapesto, aber in Kombination mit den Dinkel Spaghetti als vegetarische Variante und mit Parmaschinken auf der Pizza war es perfekt. Aber überzeugt euch selbst und werft das „Unkraut“ beim nächsten Mal lieber in den Mixer als in die Tonne!



Zutaten für 4 Personen:

(die Hälfte vom Pesto für 2, dann reicht der Rest noch für die Pizza!)

130g Brennesselblätter

60ml Wasser

80ml Olivenöl (oder kein Wasser und 140ml Öl)

80g Mandelstifte

70g Parmesankäse

3 Knoblauchzehen

Salz

3 EL Sherryessig

500g Dinkelspaghetti

Zubereitung:

Die Brennesseln heiß abspülen und dabei gut mit zwei Löffeln oder Salatbesteck durchmischen. Die Brennesseln auf ein Handtuch geben und im Handtuch auswringen. Jetzt sollten sie auch nicht mehr brennen da die kleinen Nadeln dabei abbrechen.

Wasser (bei mir damit das Pesto etwas weniger Kalorien hat, ihr könnt auch nur Öl nehmen), Öl und ein Drittel der Brennesseln in den Mixer geben. Mixen und dann nach und nach die restlichen Blätter dazu geben.



Die Mandelstifte, den geriebenen Parmesan, die geschälten Knoblauchzehen zufügen und alles zu einem schönen Pesto verarbeiten. Jetzt mit Essig und Salz abschmecken. Pfeffer hat es für meinen Geschmack nicht gebraucht, weil die Brennesseln schon eine herb-würzige Note haben.



Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und zurück in den Topf geben. Dort mit dem Pesto vermengen und dann auf die Teller verteilen.

Je nach Lust und Laune noch ein paar Mandelstifte darüber geben.

Viel Spaß beim Experimentieren!



Mit dabei beim Event:

BLOGPARADE

KREATIVE RESTEKÜCHE



© alphaspirit-Fotolia.com