

Rezept des Monats November 2009

Aus botanischer Sicht bezeichnen wir Samenkerne (Pinienkerne), Hülsenfrüchte (Erdnüsse) Steinfrüchte (Kokosnüsse) und Kapsel Früchte (Paranüsse) und Birkengewächse (Haselnuss) als „Nüsse“.

Fest steht, dass das Sammelsurium an Nüssen schmackhaft in der Küche zum Einsatz kommt.

Harte Schale

—

harter, leckerer Kern

Das gilt für die meisten Nüsse. Sie geben Kuchen Aroma und Biss und machen die Herbst und Winterküche noch schmackhafter. Die ÜZ Lüksfeld hat für Sie folgende Rezepte ausgesucht:

- *Walnusshähnchen auf Blattspinat*
- *Apfel-Sellerie-Salat*
- *Walnuss-Tagliatelle*
- *Nussriegel*
- *Feiner Schoko-Nuss-Kuchen*
- *Nuss-Cookies*

Nüsse immer getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren. Optimal ist ein kühler, dunkler und trockener Lagerraum. Eingefroren halten sie sich bis zu einem Jahr.

Walnusshähnchen auf Blattspinat

Anstelle von Walnüssen können Sie auch geröstete Erdnüsse verwenden

Zutaten:

für 4 Personen

400 g Blattspinat (TK-Ware)
60 g frischen Ingwer
1 rote Paprikaschote
100 g gehackte Walnusskerne
Salz
4 Hähnchenbrustfilets
3 El Öl
1 El Butterschmalz
4 El Sojasauce

Zubereitung:

- Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken, mit einem halben Teelöffel Salz mischen.
- Hähnchenbrustfilets in den Nüssen wälzen. In heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf 190 °C zugedeckt 12 – 14 Min. fertig braten.
- Butterschmalz im Wok erhitzen, Paprika und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren 1 Minute braten. Den gefroren Spinat zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Sojasauce und etwas Salz abschmecken.
- Die Hähnchen aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen. Die Filets in schräge Streifen schneiden und auf dem Spinat servieren.

Apfel-Sellerie-Salat

Dieser Salat ist eine wahre Energiequelle

Zutaten

für 4 Personen:

300 g Staudensellerie, ersatzweise Knollensellerie
400 g säuerliche Äpfel
½ Becher Joghurt
2 El Miracel Whip
1 TI Zucker
3 El Limettensaft
Salz, Pfeffer
30 g Nüsse

Zubereitung:

- Nüsse grob hacken und ohne Fett leicht anrösten
- Staudensellerie putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Blätter fein hacken. Äpfel waschen, nach Belieben schälen. In feine Streifen schneiden oder hobeln.
- Joghurt, Miracel Whip, Zucker, Salz und Pfeffer glatt rühren. Salat mit dem Dressing mischen und noch mal abschmecken.
- Vor dem Servieren mit gehacktem Selleriegrün und Nüssen bestreuen.

Nüsse sind anfällig für Lebensmittelmotten. Ein Befall ist an den „Gespinsten“ zu erkennen, die aussehen wie Spinnweben. Werfen Sie befallene Lebensmittel sofort weg, um einen weiteren Befall anderer Lebensmittel zu verhindern. Es entsteht zwar keine Vergiftungsgefahr durch die Motte, aber es können Allergien und Hautreizungen entstehen.

Walnuss-Tagliatelle

Zutaten

für 4 Personen

¼ l Gemüsebrühe
250 ml Schlagsahne
200 g Gorgonzola oder Schmelzkäse
400 g Tagliatelle (breite Nudeln)
Salz, Pfeffer, Muskat
60 g Walnüsse
½ Bund Basilikum

Zubereitung:

- Gemüsebrühe und Sahne aufkochen und bei starker Hitze ca. 3 Min einkochen lassen. Gorgonzola entrinden, dazugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum in feine Streifen schneiden.

Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser abfangen. Nudeln und Sauce mischen und mit etwas Nudelwasser geschmeidig rühren. Basilikum und Walnüsse untermischen und sofort servieren.

Nussriegel

*Halten sich in einer Blechdose zwischen Pergamentpapier gut verschlossen bis zu 3 Wochen
– sind aber bestimmt schneller vernascht!*

Zutaten:

100 g weiche Butter
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
200 g Mehl
400 g Nüsse
50 g Butter
100 g Rübensirup (ersatzweise Honig)
80 g Zucker
100 ml Sahne
Schokoladenglasur nach Belieben

Zubereitung:

- 100 g zimmerwarme Butter, Zucker und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine glatt rühren, Ei und Mehl unterkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- Nüsse grob Hacken. 50 g Butter, Rübensirup, Zucker und Schlagsahne in einem Topf aufkochen. 2 Min gut durchkochen lassen, dabei ständig umrühren. Nüsse unterheben und den Topf vom Herd nehmen.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig darauf ausrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) 20 Min vorbacken.
- Nussmasse darauf verteilen und ca. 15 Min. backen. Abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer in Dreiecke schneiden und nach Belieben die Spitzen mit Schokoladenglasur überziehen.

Feiner Schoko-Nuss-Kuchen

Der Schokoladenkuchen lässt sich prima verschicken. Ihre Freunde werden sich über diese leckere (Weihnachts-) Post freuen

Zutaten:

Für einen Springform von ca. 24- 26 cm

200 g Zartbitterschokolade
200 g weiche Butter
200 g Zucker
1 Prise Salz
1 P Vanillezucker
200 g gemahlene Nüsse (Mandeln oder Walnüsse)
4 Eier
1 El Mehl
1 ½ P Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben.

Zubereitung:

- Springform mit Backpapier auslegen.
- Für den Teig Zartbitterschokolade und Butter im Wasserbad schmelzen und verrühren. Zucker, Vanillezucker, Salz und Nüsse unter das Schokoladenbuttergemisch rühren.
- Die Eier einzeln zugeben und gut mit der Masse vermischen. Zuletzt Mehl und Backpulver vermischen und unter die Masse rühren. Sollte der Teig noch sehr flüssig sein, noch etwas Mehl unterrühren.
- Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 40 Min backen. Den fertigen Kuchen 15 – 20 Min in der Form auskühlen lassen.
- Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipp:

- Gut verpackt erhält der Kuchen noch mehr Aroma und hält sich bis zu zwei Wochen frisch.
- Für die Dekoration eine Schablone aus Pappe mit einem selbst gewähltem Motiv (Stern, Tannenbaum etc.) herstellen, auf den Kuchen legen und mit Puderzucker bestreuen. Vorsichtig abnehmen und servieren.

Nuss-Cookies

Zutaten:

Ergibt ca. 45 Stück

50 g gehackte Walnuskerne

90 g Butter

90 g braunen Zucker

Mark einer Vanilleschote

1 Prise Salz

1 Ei

125 g Mehl

½ P Backpulver

50 g feine Haferflocken

50 g Zartbitter –Schokoladentropfen

für die Dekoration:

50 g Zartbitter –Schokoladentropfen

100 g Zucker

45 halbe Walnuskerne

1 Tube Dekorcreme

Zubereitung:

- Butter, Zucker, Vanillemark und Salz mit dem Rührgerät cremig aufschlagen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Ei zugeben und nochmals 3 Min weiterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit den Haferflocken, 50 g Schokoladentropfen und den Walnüssen unterheben.
- Mit zwei kleinen Teelöffeln Häufchen auf ein mit Backpapier belegte Blech setzen (etwas Abstand zwischen den einzelnen Kekesen lassen) und den restlichen Schokoladentropfen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober/Unterhitze 9 – 10 Min. backen. Abkühlen lassen und in einer gut verschließbaren Blechdose zwischen Backpapier lagern.
- Vor dem Servieren Zucker in einem Topf karamelisieren. Die Walnusshälften auf ein Backpapier setzen. Den Karamell mit einer Gabel über die Walnüsse ziehen und fest werden lassen. Die Karamell-Nüsse mit Dekorcreme auf die Kekse setzen, etwas andrücken und servieren.

Zum Abschluss noch einige Bauernweisheiten:

An Margarethen (20. Juli) Regen, bringt Heu und Nüssen keinen Segen.

Viel Nüss – viel Buben

*Wenn Bucheckern geraten wohl, Nuss- und Eichenbaum hängen voll,
so folgt ein harter Winter drauf und fällt Schnee mit großem Hauf'*

Regengüsse verderben die besten Nüsse