



# DAS NUSS KOCHBUCH

80 VEGANE REZEPTE  
ZUM KOCHEN UND BACKEN  
MIT NÜSSEN



Estella Schweizer  
Winfried Heinze

 PRESTEL



Estella Schweizer  
Fotos: Winfried Heinze

**DAS  
NUSS  
KOCHBUCH**

**80 VEGANE REZEPTE  
ZUM KOCHEN UND BACKEN  
MIT NÜSSEN**

PRESTEL  
MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Warum wir Nüsse essen sollten</b> .....	<b>8</b>
<b>Nussverarbeitung im Anbaugebiet: ökonomisch, ökologisch, sozial</b> .....	<b>10</b>
<b>Zur Nutzung dieses Buchs</b> .....	<b>12</b>
<b>Nussverarbeitung in Theorie und Praxis</b> .....	<b>18</b>
<b>Grundrezepte für Nussmilchprodukte</b> .....	<b>22</b>
<b>Grundrezepte für Dressings, Marinaden und Saucen</b> .....	<b>28</b>
<b>Meine Vorräte und mein Equipment für die Jeden-Tag-Küche</b> .....	<b>246</b>
<b>Register</b> .....	<b>250</b>
<b>Dank</b> .....	<b>255</b>

## NUSSSTECKBRIEFE

	Die Walnuss .....	44
	Die Erdnuss .....	62
	Die Pekannuss .....	72
	Die Paranuss .....	98
	Die Cashew .....	112
	Die Erdmandel .....	130
	Die Haselnuss .....	150
	Die Mandel .....	164
	Die Kokosnuss .....	186
	Die Macadamia .....	200
	Die Pistazie .....	214
	Die Marone .....	232
	Kerne und Samen .....	242

## REZEPTE

Frühling .....	34
Sommer .....	88
Herbst .....	140
Winter .....	190

# WARUM WIR NÜSSE ESSEN SOLLTEN

**Nüsse, Samen und Kerne schmecken nicht nur gut, sondern zählen auch zu den gesündesten Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Wie ihr später in den Nusssteckbriefen herausfinden werdet, meint die Bezeichnung »Nüsse« keine geschlossene botanische Gruppe, sondern bezieht sich auf alle protein- und fettreichen Kerne, die mit einer überdurchschnittlich hohen Mikronährstoffdichte punkten können. Wenn im Folgenden von »Nüssen« die Rede ist, sind Samen und Kerne also in der Regel mitgemeint.**

Nüsse sind ein wahres Superfood und gerade in der pflanzlichen Küche als wichtige Eiweißlieferanten eine willkommene Ergänzung. Sie sind wasserarm und vollgepackt mit Mineralstoffen, Spurenelementen und vielen Vitaminen aus dem B-Komplex sowie reichlich Vitamin E. Bereits der Verzehr von 30 bis 40 Gramm pro Tag deckt bis zu 50 Prozent des Bedarfs an manchen Mineralstoffen. Und das entspricht gerade einmal 10 bis 15 Prozent der Tageskalorien, die Frauen und Männer zu sich nehmen sollten.

Nüsse und Samen enthalten vornehmlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese wirken regulierend auf den Fettsäurestoffwechsel und senken den Cholesterinwert. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen und Vitamin E haben Nüsse zudem eine entzündungshemmende Wirkung. Damit beugt ihr Verzehr der Bildung von arteriosklerotischen Plaques in den Blutgefäßen vor. Die oft reichlich enthaltene Folsäure in Kombination mit Vitamin B2 und B6 senkt den Homocysteinwert im Blut, wodurch die Arterienwände ebenfalls vor Ablagerungen bewahrt und die Herzkranzgefäße geschützt werden. Positiv auf die Herzgesundheit wirkt sich zudem der recht hohe Gehalt an Arginin aus. Diese Aminosäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Stickstoffmonoxid, welches die Muskulatur der Arterienwände entspannt und damit den Blutdruck senkt.

Entgegen weitverbreiteter Annahmen sind Nüsse echte Schlankmacher. Sie sind komplex aufgebaut, liefern reichlich Energie und sättigen lange. Große Querschnittstudien zeigen, dass Menschen, die Nüsse in ihre Mahlzeiten integrieren, weniger oft zwischendurch snacken als solche, die auf Nüsse verzichten. Bei den folgenden Mahlzeiten nehmen Nussesser\*innen außerdem tendenziell weniger zu sich als -verschrämter\*innen.

Untersuchungen zeigen sogar, dass sich Nüsse trotz ihres recht hohen Kaloriengehalts günstig auf das Körpergewicht auszuwirken scheinen. Einer der Gründe dafür könnte sein, dass vor allem das in Nüssen enthaltene Fett vom Körper nicht so leicht aufgenommen werden kann wie die Energie aus isoliertem Fett (Öl, Margarine) oder minderwertigen Kohlenhydraten (niedrig ausgemahlene Mehl, raffinierter Zucker). Einen Teil der mit der Nuss verzehrten Kalorien scheidet man also wieder aus. Außerdem sprechen Fachleute von einem thermogenetischen Effekt der Nuss auf den Stoffwechsel. Das bedeutet, dass die Körpertemperatur nach dem Essen etwas ansteigt und die überschüssige Energie als Wärme verpufft.

Ihr seht, das alles sind gute Gründe, warum ich in Saucen, Dressings und Aufstrichen gerne einen Teil Öl durch Nussmus ersetze, das als komplexere Fettquelle mit wesentlich mehr Mikronährstoffen auch noch einen prima Ge-

schmack mitbringt. Welche Nuss nun welche Mineralstoffe und Vitamine im Gepäck hat, wofür sie sich besonders gut verwenden lässt und auf was man beim Einkauf achten sollte, erfahrt ihr in den Nusssteckbriefen, die sich zwischen den Rezeptseiten versteckt haben.

# GRUNDREZEPTE FÜR NUSSMILCH- PRODUKTE



*Von links nach rechts: Nussparmesan, Mozzarella mit Flohsamenschalen, Mozzarella mit Tapiokastärke (unten), Cashewfrischkäse (oben), Cashewquark, Cashewjoghurt, Nussmilch*





Zur Nussmilchherstellung eignen sich Mandeln, Haselnüsse und Cashewkerne besonders gut. Für Nussquark, -joghurt und -frischkäse sind vor allem Cashewkerne empfehlenswert, da sie am neutralsten schmecken. Wer Nussricotta selbst machen möchte, liegt mit Mandeln oder einer Mischung aus Cashewkernen und Macadamianüssen goldrichtig. Wer in die Herstellung von Rohkostkäse einsteigen will und sich Camembert oder eine andere Sorte vorgenommen hat, arbeitet am besten mit Cashewkernen.

Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse und Erdmandeln eignen sich aufgrund ihrer Struktur bzw. ihres intensiven Geschmacks nur bedingt für die Verarbeitung zu Milch, Quark und Co.

## MANDEL-, HASELNUSS- UND CASHEWMILCH

### FÜR 1 GROSSE FLASCHE

#### Zubereitungszeit

15–20 Minuten + Einweichzeit über Nacht

#### Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer, Nussmilchbeutel

#### Zutaten

- 100 g Mandeln, Haselnüsse oder Cashewbruch (bzw. Cashewkerne), über Nacht in Wasser eingeweicht
- 1 Prise Salz
- optional: 2 EL Ahornsirup (oder 2–3 entsteinte, über Nacht in Wasser eingeweichte Datteln)

Die Nüsse durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abrausen. Mit 250 ml Wasser im Mixer zunächst auf kleiner Stufe, dann mit voller Power so lange mixen, bis die Nüsse ganz fein gemahlen sind. Weitere 250 ml Wasser, Salz und optional Ahornsirup hinzufügen und erneut 30–60 Sekunden mixen. (Alternativ die Zutaten in ein großes, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer gründlich pürieren.)

Die Cashewmilch kann sofort weiterverwendet oder genossen werden, da sie kaum Bestandteile enthält, die abgeseiht werden müssen. Mandel- und Haselnussmilch müssen vor dem Verzehr erst gefiltert werden. Dazu die Nussmilch über einer großen Schüssel in den Nussmilchbeutel füllen. Den Beutel verschließen und über der Schüssel kräftig auspressen. Die Milch in eine saubere Flasche füllen. Im Kühlschrank hält sie sich etwa 5 Tage.

#### **Blitzschnell gemacht: Nussmilch in 3 Minuten**

*Wer am Morgen spontan Lust auf Nussmilch hat, kann sich eine schnelle Variante mixen. Dafür 5–10 g Nussmus mit 100–200 ml warmem Wasser im Mixer schaumig mixen und sofort genießen (alternativ die Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchgehen).*

#### **Nussmilchbeutel**

*Ein Nussmilchbeutel ist ein Passiertuch in Beutelform, das zum Absieben von Pflanzendrinks und Co. verwendet wird. Der engmaschige Stoff aus Hanffaser oder Leinen lässt Flüssigkeiten durch und fängt Faserstoffe auf – so lässt sich die Nussmilch unkompliziert vom Trester trennen. Nussmilchbeutel sind in Unverpackt-Läden oder im Onlinehandel erhältlich. Eine günstigere Alternative sind feine Wäschenetze, die es in jedem Drogeriemarkt zu kaufen gibt.*

## CASHEWQUARK, -JOGHURT UND -FRISCHKÄSE

FÜR ETWA 500 G QUARK ODER FRISCHKÄSE BZW.  
1 KG JOGHURT

### Zubereitungszeit

15 Minuten + Einweichzeit über Nacht +  
8–12 Stunden Fermentation

### Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

### Für die Basismasse

- 400 g Cashewbruch (oder Cashewkerne, alternativ 250 g Cashews und 150 g Macadamia oder Mandeln für etwas Würze und eine körnigere Konsistenz), über Nacht in Wasser eingeweicht
- 1 TL probiotisches Pulver (z. B. OMNI-BIOTIC® oder SymbioLact®, in der Apotheke erhältlich)

### Für den Quark

- Abrieb und Saft von ½ Zitrone
- 1 Prise Salz

### Für den Frischkäse

- 2–3 EL helles Miso (Shiro-Miso oder Lupinen-Miso)

Die Cashews durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 200–300 ml Wasser im Mixer zu einer dicken Creme verarbeiten (alternativ die Zutaten in ein großes, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer gründlich pürieren). Dabei zwischendurch mit dem Stößel oder Löffel durchgehen, um die Masse zu lockern. Sobald eine quarkähnliche Konsistenz erreicht ist, das probiotische Pulver gut einarbeiten. Für den **Quark** bei (1), für den **Joghurt** bei (2) und für den **Frischkäse** bei (3) weitermachen.

**(1) Für den Quark** die Masse in ein großes, sauberes Glas füllen und lose abgedeckt bei Zimmertemperatur 8–12 Stunden fermentieren lassen. Sobald die Masse leicht säuerlich riecht und kleine Blasen sichtbar sind, das Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen. Vor der Weiterverarbeitung (z. B. zu Desserts, Mozzarella oder

Dips) mit Zitronenabrieb und -saft sowie Salz abrunden. Den Quark innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

**(2) Für den Joghurt** weitere 400–500 ml Wasser unter die Masse mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In ein großes, sauberes Glas füllen und lose abgedeckt bei Zimmertemperatur 8–12 Stunden fermentieren lassen. Sobald die Masse leicht säuerlich riecht und kleine Blasen sichtbar sind, das Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen. Den Joghurt innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

**(3) Für den Frischkäse** das Miso in die Masse einarbeiten – Miso liefert weitere probiotische Kulturen und sorgt für einen feinen, käsigen Geschmack. In ein großes, sauberes Glas füllen und lose abgedeckt bei Zimmertemperatur 8–12 Stunden fermentieren lassen. Sobald die Masse leicht säuerlich riecht und kleine Blasen sichtbar sind, das Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen. Den Frischkäse innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

### Tipps:

*Der Frischkäse ist besonders lecker, wenn man ihn nach der Fermentation mit anderen Zutaten abrundet, z. B. so: 100 g Frischkäse mit 1 TL Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, 1 gehäuften TL Hefeflocken und etwas Salz in einer Schüssel verrühren.*

### Gewusst wie:

*Probiotika sind unterschiedlich potent. Um die richtige Dosierung des jeweiligen Präparats zu ermitteln, ist es ratsam, damit ein bisschen zu experimentieren. Ist nach 8 Stunden gar nichts passiert, benötigt man ein paar Gramm mehr, macht sich die Masse nach 4 Stunden in der Küche selbstständig, sollte man es etwas vorsichtiger dosieren.*

*Übrigens: Mit fermentiertem Joghurt lässt sich neue Masse »impfen«. Einfach 1 EL des Joghurts unter die Basismasse mixen, dann ist die Zugabe eines Probiotikums nicht mehr nötig.*

# FRÜHLING

*Morgendlicher Raureif und Tautropfen auf den Wiesen,  
die Natur erwacht und reckt sich vorsichtig der Sonne entgegen.  
Frisches Grün und wilde Kräuter lachen uns beim Marktbesuch herausfordernd an.  
Es sprosst und sprießt, und wir haben Appetit auf aromatische, vitaminreiche  
Rohkostlichkeiten mit herben Bitterstoffen und sattgrünem Biss.*

<b>Omega-3-Porridge mit Rhabarberkompott</b>	<b>36</b>
<b>Saftiges Hafer-Hirse-Brot</b>	<b>38</b>
<b>Kartoffel-Bärlauch-Streich</b>	<b>40</b>
<b>Grüne Tofu-Hanf-Pastete</b>	<b>41</b>
<b>Goldene Kurkumacreme</b>	<b>46</b>
<b>Carrot Banana Bread mit Kurkumacreme</b>	<b>48</b>
<b>Samtige Rote-Bete-Sellerie-Suppe</b>	<b>50</b>
<b>Zweierlei vom Radieschen mit grüner Polenta</b>	<b>54</b>
<b>Roher Miso-Kohlrabi mit Erdbeere</b>	<b>56</b>
<b>Sommerrollen im Frühlingsgewand</b>	<b>58</b>
<b>Ofenspargel mit Mango-Erdnuss-Salsa</b>	<b>64</b>
<b>Geröstete Möhren auf Nuss-Quinoa</b>	<b>66</b>
<b>Spargel grün-weiß mit Cashew-Hollandaise</b>	<b>68</b>
<b>Frühlingsquiche</b>	<b>74</b>
<b>Kohlrabipasta mit Cashew-Carbonara</b>	<b>78</b>
<b>Asiatische Reismudel-Bowl mit Spargel</b>	<b>80</b>
<b>Süßes Möhren-Halva</b>	<b>84</b>
<b>Cashew-Kokos-Mousse</b>	<b>86</b>



# OMEGA-3-PORRIDGE MIT RHABARBERKOMPOTT

WALNUSS · HANFSAMEN · LEINÖL

Zunächst eine Hanfsamenmilch herstellen. Dazu die Hanfsamen mit 400 ml warmem Wasser in den Mixer geben und 1 Minute pürieren (alternativ in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer durchgehen). Die Saatenmilch muss nicht durch ein Nussmilchtuch abgeseiht werden, da die Faserstoffe der Hanfsamen im Porridge nicht stören.

Die Walnüsse grob hacken und mit Haferflocken, Leinsamen, Beeren und Salz in einer Schüssel mischen. Die warme Saatenmilch darübergeben und kurz quellen lassen.

Währenddessen das Rhabarberkompott zubereiten. Dafür die Enden des Rhabarbers entfernen, die Stangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Etwas Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Den Zucker und die Vanille dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Rhabarberstücke hinzufügen, mit etwa 2 EL Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfällt.

Vor dem Servieren das gequollene Porridge mit einem Schneebesen gut verrühren, damit sich die Flocken cremig verbinden. Auf vier große Gläser verteilen, jeweils mit 1 EL Leinöl und 1 EL Ahornsirup beträufeln und zusammen mit dem Rhabarberkompott servieren.



## FÜR 4 PERSONEN

### Zubereitungszeit

25 Minuten

### Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

### Für das Porridge

- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 60 g Walnüsse
- 100 g (glutenfreie) Haferflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL getrocknete Beeren (oder anderes Trockenobst)
- 1 Prise Salz

### Für das Rhabarberkompott

- 4 große Stangen Rhabarber
- 1 kleiner Apfel
- Kokosöl (oder pflanzliche Margarine)
- 1-2 EL weißer Rohrzucker
- 1 Msp. gemahlene Bourbonvanille

### Außerdem

- 4 EL Leinöl
- 4 EL Ahornsirup

# SAFTIGES HAFER-HIRSE-BROT

BUCHWEIZEN · PARANUSS

## FÜR 1 BROT

### Zubereitungszeit

20 Minuten + 45 Minuten Gehzeit +  
1 Stunde Backzeit

### Küchenzubehör

Handrührgerät oder  
Küchenmaschine,  
Kastenform (30 × 11 cm)

### Zutaten

- 250 g (glutenfreie) Haferflocken
- 100 g Hirsemehl (oder  
Braunhirsemehl)
- 100 g Buchweizenmehl (oder  
Dinkelmehl)
- 80 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 EL Salz
- optional: 1 EL Brotgewürz
- 21 g frische Hefe (½ Würfel)
- 100 g Paranüsse
- optional: Olivenöl

Alle Zutaten bis auf Hefe, Paranüsse und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen.

600 ml lauwarmes Wasser in ein mittelgroßes Gefäß geben, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen. Die Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und mit den Knethaken des Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Paranüsse grob hacken und in den Teig kneten.

Die Kastenform mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Form füllen, die Oberfläche mit etwas Wasser benetzen und glatt streichen. Den Brotrohling mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen. Eine zweite ofenfeste Form mit etwa 500 ml Wasser füllen.

Die Oberfläche des aufgegangenen Teigs optional mit etwas Olivenöl bepinseln und das Brot sowie darunter die mit Wasser gefüllte Form zügig in den Ofen schieben, damit möglichst wenig Hitze entweicht. Das Brot 5 Minuten anbacken, dann die Hitze auf 170°C reduzieren und etwa 45 Minuten weiterbacken. Anschließend das Brot samt Backpapier aus der Form heben und weitere 10 Minuten auf dem Ofenrost backen, damit sich rundherum eine Kruste bilden kann. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.







# KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STREICH

CASHEW · MUSKAT

## FÜR 4–6 PERSONEN

### Zubereitungszeit

20 Minuten +  
30–35 Minuten Garzeit

### Zutaten

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 50 g Cashewkerne
- 100 g Bärlauch (oder Schnittlauch)
- 50 g Cashewmus
- 2 EL Condimento bianco (oder milder Weißweinessig)
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptbild s. S. 39

Die Kartoffeln mit etwas Salz in einen mittelgroßen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel in 30–35 Minuten weich garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Währenddessen die Cashewkerne hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Den Bärlauch fein hacken. Die etwas abgekühlten Kartoffeln schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Cashewmus, Condimento bianco, Muskat und etwas Salz mit den Kartoffeln vermengen. Den Bärlauch unterheben und den Streich mit einer Gabel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.



### **Tipp:**

*Der Streich hält sich abgedeckt im Kühlschrank 4–5 Tage und schmeckt als Brotaufstrich ebenso gut wie als Dip zu Gemüse.*

# GRÜNE TOFU-HANF-PASTETE

RUCOLA · PETERSILIE · WALNUSS · TAMARI

Den Rucola und die Petersilie grob zerkleinern. Die Walnüsse grob hacken, den Tofu zerbröseln. Die Schale der Zitronen abreiben, den Saft auspressen.

Rucola, Petersilie, Walnüsse, Tofu, Zitronenschale sowie die Hälfte des -safts, Hanfsamen, Tamari, Olivenöl, Ahornsirup und Paprikapulver in den Mixer geben und mithilfe der Pulsfunktion gründlich zerkleinern, bis sich alles gut verbunden hat, aber noch nicht zu einer homogenen Creme geworden ist (alternativ alles in ein großes, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren). Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.



**Tipp:**

*Der Aufstrich hält sich abgedeckt im Kühlschrank 4-5 Tage und macht sich als Brotaufstrich ebenso gut wie als Dip zu Kartoffeln oder Ofengemüse.*

**FÜR 4-8 PERSONEN**

**Zubereitungszeit**

20 Minuten

**Küchenzubehör**

Stand- oder Stabmixer

**Zutaten**

- 1 Bund Rucola
- 1 Bund frische Petersilie
- 50 g Walnüsse
- 200 g Naturtofu (oder Räucher tofu, wer es deftiger möchte)
- 2 Zitronen
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 6 EL Tamari-Sojasauce (kräftige, dunkle Sojasoße)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (z. B. Pimentón de la Vera, alternativ scharfes oder edelsüßes Paprikapulver)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

**Rezeptbild s. S. 39**







# DIE WALNUSS

---

Die Walnuss – *die* Nuss schlechthin – wurde botanisch lange Zeit zu den Steinfrüchten gezählt, inzwischen ist jedoch klar: Sie ist eine Nussfrucht.

Der **Walnussbaum** ist ein sommergrüner Laubbaum, der zur Familie der Walnussgewächse gehört. Die **Echte Walnuss** ist monözisch, was bedeutet, dass der Baum sowohl männliche als auch weibliche Blüten trägt. Die männlichen Blütenstände werden rund vier Wochen vor den weiblichen Blüten reif, die Bestäubung erfolgt durch den Wind.

Der **Walnusskern** teilt sich in der Regel in zwei symmetrische Hälften und ist von einer harten Schale umschlossen. Diese besteht ebenfalls aus zwei Hälften, die durch eine wulstige Naht miteinander verbunden sind. Das dickwandige grüne Fruchtfleisch, das die Nuss während der Reife-

phase umschließt, verfault im Laufe der Zeit und springt auf, wenn die Nussfrucht essbar ist.

Geerntet wird die Walnuss in Mitteleuropa im September und Oktober, in Kalifornien zwischen August und November. Mitunter dauert es 10 bis 15 Jahre, bis ein Walnussbaum zum ersten Mal blüht und Früchte trägt. Zur Ernte werden die Walnüsse von den Bäumen geschüttelt, zusammengefeigt und dann aufgesaugt. Während der maschinellen Reinigung werden sie komplett von den Außenschalen befreit, gewaschen und anschließend zeitintensiv getrocknet, damit kein Schimmel entsteht.

## GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Walnuskerne liefern uns bis zu 62 Prozent Fett (darunter reichlich ungesättigte Fettsäuren), etwa 15 Prozent Eiweiß sowie etwa 11 Prozent Kohlenhydrate. Besonders empfohlen werden sie, weil sie von allen Nüssen den höchsten Gehalt an Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) aufweisen und wegen ihrer zahlreichen Tocopherole (Vitamin-E-Derivate). Wie viele andere Nüsse können sie mit einer Menge B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen punkten.

Der regelmäßige Verzehr von Walnüssen kann das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, senken. In Kombination mit Omega-3-reichem Leinöl wirken sie sich positiv auf den Zustand der Blutgefäße aus und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Darüber hinaus gelten die enthaltenen Polyphenole als Radikalfänger und schützen unsere Zellen vor oxidativem Stress.

## ÖKONOMISCHE HERAUSFORDERUNGEN

Verbreitet ist der Walnussbaum vor allem im Mittelmeerraum, auf der Balkanhalbinsel, in Nordamerika, in Vorder- und Zentralasien sowie in China. Auch in Süddeutschland – besonders in Weinanbaugebieten – gedeiht er gut. Walnüsse aus heimischen Gefilden sind vorwiegend auf dem Wochen- oder Bauernmarkt zu finden, in Super- und Biomärkten sind sie leider nur selten erhältlich. Der größte Teil der auf dem Weltmarkt gehandelten Walnüsse stammt aus China und den USA.

Um möglichst nachhaltig und ressourcenschonend einzukaufen, gilt es, auf biologische Erzeugung zu achten und direkt importierte Ware aus Frankreich und dem Mittelmeerraum zu bevorzugen.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die intensiv schmeckende Walnuss mit ihren leichten Bitternoten und ihrer feinen Süße kennt keine kulinarischen Grenzen. Geröstet und gesalzen verleiht sie Herbstsalaten den letzten Schliff. Verbacken in deftigen Broten oder unter würzige Kräuterpestos gemixt rundet sie mit ihrem charakteristischen Aroma das Geschmacksspektrum ab. Und auch vor Desserts und Feingebäck macht sie nicht halt. Karamellisiert gelingt ihr der nahezu perfekte Spagat zwischen herzhaft und süß. Gerade in der Weihnachtsbäckerei ist sie unverzichtbar, schafft sie es doch, Lebkuchen, Plätzchen und andere Köstlichkeiten nicht allzu süß zu machen.

Hauptanbaugebiete der Walnuss







# GOLDENE KURKUMACREME

CASHEW · VANILLE · ZIMT

Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es flüssig ist.

Den Cashewbruch durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abrausen. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich zu einer samtigen, homogenen Creme pürieren (alternativ in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren).



### **Tipp:**

*Die Kurkumacreme eignet sich als Brotaufstrich sowie als Topping auf dem Carrot Banana Bread (Rezept s. S. 48) oder einem warmen Porridge (Rezept s. S. 194). Abgedeckt im Kühlschrank hält sie sich etwa 5 Tage.*

### **Blitzschnell gemacht: süße Kurkuma-Gewürzmischung**

*Wie praktisch, wenn man immer eine Gewürzmischung auf Vorrat hat! 1 TL davon mit 1 Tasse Pflanzenmilch aufgekocht, ergibt eine köstliche goldene Kurkumamilch. Auch zum Abrunden und Einfärben von Frozen Cubes (Rezept s. S. 138/139) oder in ein wärmendes Porridge gerührt macht dieses Gewürz mächtig Spaß. Dafür 2 EL gemahlene Kurkuma, je 1 EL gemahlener Zimt, gemahlener Kardamom, gemahlener Ingwer und gemahlene Bourbonvanille sowie 5 EL Rohrohrzucker vermischen und in einem Vorratsglas aufbewahren.*

### **FÜR 1 MITTELGROSSES GLAS**

#### **Zubereitungszeit**

10 Minuten + Einweichzeit über Nacht

#### **Küchenzubehör**

Stand- oder Stabmixer

#### **Zutaten**

- 50 g Kokosöl
- 150 g Cashewbruch (oder Cashewkerne), über Nacht in Wasser eingeweicht
- 50 g Agavendicksaft
- 150 ml Reismilch
- je 1 Msp. gemahlene Kurkuma, gemahlene Bourbonvanille, gemahlene Muskatnuss, gemahlener Zimt, gemahlener Piment, Cayennepfeffer (oder 1 TL Kurkuma-Latte-Pulver)
- 1 Prise Salz

# CARROT BANANA BREAD

## MIT KURKUMACREME

CASHEW · ZIMT · MÖHRENSTROH

### FÜR 1 BROT

#### Zubereitungszeit

40 Minuten + 45 Minuten Backzeit  
+ Abkühlzeit

#### Küchenzubehör

Handrührgerät oder  
Küchenmaschine,  
Kastenform (30 × 11 cm)

#### Für Brot und Möhrenstroh

- 250 g (glutenfreies) Hafermehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g fein geschrotete Leinsamen
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1½ TL gemahlener Zimt
- Salz
- 3 reife Bananen
- 300 g Möhren
- 50 g Cashewmus
- 1 Spritzer Zitronensaft (oder heller Essig)
- Kokosöl

#### Außerdem

- goldene Kurkumacreme  
nach Belieben (Rezept s. S. 47)



Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Beide Mehlsorten in einer großen Schüssel mit Leinsamen, Backpulver, Natron, 1 TL Zimt und 1 Prise Salz vermischen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken. Die Möhren großzügig schälen und mit einer Reibe fein raspeln, die Schalen beiseitestellen. Das Cashewmus mit 100 ml Wasser und dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Bananen mit der Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Die geraspelten Möhren unterheben. Die Kastenform mit Backpapier auskleiden, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Für das Möhrenstroh etwas Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen, bis es flüssig ist. Die Möhrenschaalen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Kokosöl, 1 Prise Salz sowie restlichem Zimt vermengen und verteilen. Das Blech und die Form gemeinsam in den Ofen schieben. Das Möhrenstroh etwa 10 Minuten rösten, dann wenden. Weitere 5 Minuten backen, bis es knusprig und trocken ist. Die Möhren aus dem Ofen nehmen und das Brot weitere 20 Minuten backen, bis es goldbraun ist (Stäbchenprobe machen – wenn noch Teig hängen bleibt, die Backzeit etwas verlängern). Im ausgeschalteten Ofen weitere 10 Minuten nachgaren lassen. Dann das Brot aus dem Ofen nehmen, samt Backpapier aus der Form heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Das Carrot Banana Bread mit der Kurkumacreme überziehen und das Möhrenstroh darüber verteilen. Zum Frühstück zu einem heißen Tee oder Kaffee genießen.







# SAMTIGE ROTE-BETE- SELLERIE-SUPPE

APFEL · MEERRETTICH · SESAM · SONNENBLUMENKERN

## FÜR 4 PERSONEN

### Zubereitungszeit

1 Stunde

### Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

Rezeptbild s. S. 50/51

Den Wurzelansatz der Roten Beten entfernen. Wenn die Schale keine verwachsenen oder faserigen Stellen aufweist, kann sie mitverwendet werden, sonst schälen. Ein paar Blätter des Selleries abzupfen und für die Dekoration beiseitelegen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfen. Beten, Kartoffeln und Sellerie in große Stücke schneiden.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Nelken darin anbraten, bis es duftet und alles leicht gebräunt ist. Die vorbereiteten Zutaten dazugeben und unter Rühren scharf anbraten. Mit dem Apfelsaft ablöschen, die Röstaromen vom Topfboden lösen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und alles in etwa 20 Minuten gar köcheln lassen.

Währenddessen den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in feine Stifte schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, dann beiseitestellen.

### **Gewusst wie:**

*Es geht mir beim Mixen nicht nur um das Pürieren an sich, sondern vor allem um das Aufspalten der Zutaten – so kommen Ihre charakteristischen Aromen erst richtig zur Geltung.*

Den Topfinhalt in den Mixer füllen und gründlich glatt pürieren. Etwas Salz und das Sesammus hinzufügen und vermischen. (Alternativ den Topfinhalt mit dem Stabmixer gründlich pürieren.) Falls die Suppe zu dickflüssig ist, nach Belieben noch etwas heißes Wasser untermischen. Mit Salz, Essig und ggf. etwas Sesammus abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Meerrettich, Apfelstiften, Sonnenblumenkernen sowie Selleriegrün garnieren und sofort genießen.



#### **Zutaten**

- 600 g Rote Bete
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 4 Gewürznelken
- 400 ml Apfelsaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Meerrettich (etwa 2 cm)
- 1 Apfel
- 4–6 EL Sonnenblumenkerne
- Salz
- 2 EL helles Sesammus (Tahin, alternativ helles Nussmus)
- 1–2 EL Essig (oder Sojasauce)

#### **Dazu schmeckt:**

*kerniges Vollkornbrot.*

# ZWEIERLEI VOM RADIESCHEN MIT GRÜNER POLENTA

PISTAZIE · APRIKOSE · ZITRONE

## FÜR 4 PERSONEN

### Zubereitungszeit

1 Stunde

### Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

### Für die Polenta

- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Salz
- 200 g Polentagrieß

### Für das Pesto

- 1 Zitrone
- 2 Bund Radieschen mit Blattgrün
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Mirin (süßer Reiswein)

### Außerdem

- 2-4 Knoblauchzehen
- 4-8 getrocknete Aprikosen
- 50 g geschälte Pistazienkerne
- Olivenöl (oder Rapsöl)
- 2-3 EL Apfeldicksaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Für die Polenta die Gemüsebrühe mit dem Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta unter Rühren einrieseln und kurz aufkochen lassen. Den Deckel auflegen und auf ausgeschalteter Herdplatte etwa 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen für das Pesto die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Das Blattgrün der Radieschen abtrennen und ⅓ der Blätter beiseitestellen. Die restlichen Blätter mit 200 ml Wasser, Zitronensaft und -abrieb, Olivenöl sowie Mirin in einen Mixer geben und fein pürieren (alternativ alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchgehen). Das Radieschengrünpesto unter die gequollene Polenta rühren.

Die Radieschen halbieren, die Knoblauchzehen schälen und mit der flachen Seite eines Messers andrücken. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Die Pistazien grob hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis er duftet. Die Radieschen mit der Schnittfläche nach unten in das heiße Öl legen und scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Aprikosen sowie die restlichen Radieschenblätter dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Apfeldicksaft ablöschen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Blätter zusammengefallen sind, alles mit der Polenta auf Tellern anrichten und mit Pistazien bestreut servieren.









# ROHER MISO-KOHLRABI MIT ERDBEERE

MACADAMIA · MISO · THYMIAN

Die schönen inneren Blätter des Kohlrabigrüns in feine Streifen schneiden. Den Kohlrabi schälen und in dünne Stifte hobeln. Beides in eine mittelgroße Schüssel geben und etwas salzen. Den Stielansatz der Erdbeeren entfernen, die Beeren vierteln oder achteln. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Beides zum Kohlrabi geben.

Für das Dressing alle Zutaten mit 5 EL Wasser in einer kleinen Schüssel zu einer cremigen Sauce verrühren. Das Dressing über den Kohlrabi und die Erdbeeren geben, alles vorsichtig vermengen und den Salat auf Teller verteilen.

Die Macadamianüsse grob hacken. Die Salatportionen mit Macadamia und optional Wiesenkräutern bestreut servieren.



**Dazu schmeckt:**

*frisch gebackenes Baguette oder Ciabatta.*

**FÜR 4 PERSONEN**

**Zubereitungszeit**

30 Minuten

**Für den Salat**

- 2 Kohlrabi mit Blattgrün
- Salz
- 250 g Erdbeeren
- 2–3 Zweige frischer Thymian

**Für das Dressing**

- 50 g Macadamiamus (oder anderes helles Nussmus)
- 5 EL Himbeeressig (oder anderer fruchtiger Essig)
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL helles Miso (Shiro-Miso oder Lupinen-Miso)
- Salz
- gemahlener weißer Pfeffer

**Außerdem**

- 100 g geröstete Macadamianüsse
- optional: essbare Wiesenkräuter zur Dekoration

# SOMMERROLLEN IM FRÜHLINGSGEWAND

RADIESCHEN · FETO · ORANGE · ERDNUSS

**FÜR 4 PERSONEN  
(ETWA 12–16 ROLLEN)**

**Zubereitungszeit**  
40 Minuten

## Für den Dip

- 1 Orange
- 100 g Erdnussmus
- 2 EL Ahornsirup
- 3 EL Tamari-Sojasauce (kräftige, dunkle Sojasoße)
- 3 EL Reissessig
- 1 Peperoni
- optional: 1 Frühlingszwiebel
- 100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

## Für die Sommerrollen

- 100 g gemischte frische Kräuter und Salate (z. B. Thai-Basilikum, Asiasalat, Pflücksalat, Rucola, Löwenzahn)
- 1 kleines Bund frischer Koriander
- 1 kleines Bund frische Minze
- 1 große Möhre
- 6 Champignons
- 8 Radieschen mit Blattgrün
- 200 g Feto (fermentierter Tofu, alternativ veganer Feta; im Bioladen erhältlich)
- Reispapierblätter

Für den Dip die Schale der Orange abreiben, den Saft auspressen. Beides zusammen mit Erdnussmus, Ahornsirup, Tamari und Reissessig in einer kleinen Schüssel verrühren.

Die Peperoni längs halbieren, ggf. entkernen und in feine Streifen schneiden. Optional die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken. Alle Zutaten unter die Sauce rühren. Den Dip beiseitestellen und ziehen lassen.

Für die Sommerrollen die Kräuter und Salate grob zerkleinern. Die Möhre mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Die Champignons putzen, die Pilze und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die schönen Blätter des Radieschengrüns grob zerkleinern und zu den Kräutern geben. Den Feto quer in dünne Scheiben schneiden.

Eine große, flache Schüssel mit warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt kurz hineinlegen, dann auf einem großen Teller ausbreiten. In der Mitte einige Möhrenstreifen, Pilz- und Radieschenscheiben nach Belieben auffächern. Mit einer Scheibe Feto sowie ein paar Kräutern und Salatblättern belegen. Zunächst die Seiten des Reispapierblatts über der Füllung einschlagen, dann von unten nach oben aufrollen.

Die restlichen Rollen ebenso zubereiten und zusammen mit dem Erdnuss-Peperoni-Dip genießen.



### **Blitzschnell gemacht: frühlingsfrischer Bellagensalat**

Aus verbleibenden Kräutern, den Salat- und Gemüse-resten kann ein schneller Bellagensalat zubereitet werden. Als schlichte Vinaigrette eignet sich das Dressing des Mango-Fenchel-Salats (Rezept s. S. 104). Wer alles dafür zu Hause hat, kann diesen Salat auch prima zu den Sommerrollen servieren und die übrigen Zutaten daruntermischen.

