

INGRID SCHINDLER

***DIE
NUSS-KÜCHE***



MIDENA

11 Vorwort

EINFÜHRUNG

- 12 **Warum es sich lohnt, harte Nüsse zu knacken**
Nüsse sind oft gar keine Nüsse
- 13 **Die Inhaltsstoffe auf einen Blick**
 Kalorien: Fett, das den Cholesterinspiegel senkt
 Tagesration: Wieviel Nuss ist gesund?
 Eiweiß: Warum Nüsse Fleisch ersetzen
 Vitalstoffe: Warum Nüsse Kraft- und Nervenfutter sind
- 14 Die Inhaltsstoffe auf einen Blick
- 15 Noch mehr Argumente:
 Warum Nüsse gesund sind
- Allergien**
- 16 **Die Nussapotheke**
- 17 **Unverträglichkeiten**
- 18 **Vorratshaltung und Küchenpraxis**
 Nüsse lagern
 Nüsse einfrieren
 Nüsse rösten
- 19 **Die Lagerung von Nüssen**
- 20 Frisch geerntete Nüsse lagern
 Unerwünschte Begleiterscheinungen
 Schimmelpilze
- 21 **Kleine Warenkunde**

NUSS-STECKBRIEFE

- 23 **Cashewnuss**
- 24 **Erdnuss**
- 26 **Haselnuss**
- 27 **Kokosnuss**
- 29 **Macadamianuss**
- 30 **Mandel**
- 31 **Paranuss**
- 33 **Pekannuss**
- 34 **Pinienkern**
- 35 **Pistazie**
- 37 **Walnuss/Baumnuss**

REZEPTE

Suppen und Vorspeisen

- 40 Spinatcremesuppe mit Mandeln
 Erdnuss-Möhren-Suppe
- 42 Walnuss-Kartoffel-Suppe
 Rucolasalat mit Parmesan und Pistazien
- 43 Gebratene Steinpilze mit schwarzen Nüssen
 Lauwarmer Selleriesalat mit Pekannüssen
- 45 Rotkohlsalat an Pinienkernmarinade
 Brokkoli-Spargel-Salat mit Mozzarella und Mandeln
- 46 Blattsalat mit Walnuss-Vinaigrette
 Marinierter Käse
- 48 Junge Artischocken mit Pinienkerndip
 Römischer Salat mit gegrillten Äpfeln und Pekannüssen
 Rote Beten mit Pistazien-Ingwer-Dressing

Snacks

- 50 Leberwurstschiffchen
 Flambierter Ziegenkäse
- 52 Kraft-Sandwich
 Gemüsepaprika mit Pekannussfüllung
- 54 Flammechueche mit Speck und Haselnüssen
- 55 Walnuss-Apfel-Butter
 Pistazien-Orangen-Butter
 Erdnussbutter
- 57 Kaschutella-Schoko-Nuss-Butter
 Pistazien-Kräuter-Butter
- 58 Haselnuss-Crostini
 Feurige Nussmischung
- 59 Nussiges Roquefortbrot
 Knabberkernmischung
 Indische Nussmischung

Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen

- 60 Haselnusspätzle
 Weißer Spargel mit Pistaziensauce
- 62 Mandel-Pilz-Risotto
 Mexikanische Erdnussauce
- 63 Nussrösti mit Bärlauchquark

INHALT

- 64 Kokos-Kürbis-Curry in der Ananasschale
- 66 Ratatouille mit Pinienkernen im Teig-
mantel
- 67 Süßes Gemüsegratin mit Haselnuss-
streuseln
Überbackener Blumenkohl mit Nuss-
resten
- 69 Lauch-Walnuss-Quiche
Ravioli mit Pekanbutter
- 70 Tarte Totin
- 72 Frühlingsgemüse aus dem Wok
Kokos-Porridge
- 73 Scharfes Auberginengemüse mit
Cashewnüssen
- 74 Bärlauchpesto
Walnuss-Majoran-Pesto
Sauerampfer-Nuss-Dressing
- 76 Kastaniengnocchi mit Nussauce

Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

- 77 Auberginen mit Haselnuss-Sardellen-
Füllung
Ravioli an Gorgonzola-Nuss-Sauce
- 79 Fleischspießchen an Erdnusssauce
Sepia-Spagetti «Crespi»
- 80 Afrikanischer Fischtopf mit Erdnüssen
- 82 Gefülltes Hähnchen
Rindersteak und Champignons mit Erd-
nusskruste
- 83 Forelle mit Macadamia-Butter
- 85 Lammrückenfilet mit Kräuter-Walnuss-
Kruste

Desserts

- 86 Beeren-Zabaione mit Pistazien
Pistazien-Rhabarber-Parfait
- 88 Mandelpudding
Zwetschgen mit Sahnequark und
Haselnüssen
Kokosbananen
- 87 Kiwi-Mandel-Sorbet
Macamiaparfait
- 90 Kokos-Papaya-Salat
Flan bordelais

Gebäck und süße Naschereien

- 92 Biskottes mit Cashewnüssen
Gefüllte Datteln
- 92 Vollkom-Cantuccini
Pekannuss-Bananen-Gugelhupf
- 95 Florentiner
Nussbrot
- 96 Kirsch-Nuss-Kuchen
Mandel-Schoko-Muffins
- 97 Mississippi-Nusskuchen
- 98 Peanutbutter-Cookies
Haselnuss-Kaffee-Törtchen
- 100 Möhren-Mandel-Kuchen
Mandel-Schoko-Blechkuchen

Eingemachtes und Getränke

- 101 Kokos-Koriander-Paste
Champignons und Paranüsse in Olivenöl
Mozzarellakügelchen und Nüsse
in Olivenöl
- 102 Indisches Aprikosen-Mandel-Chutney
Würziges Chutney aus Trockenfrüchten
- 104 Schwarze Nüsse
Birken-Cashewnuss-Konfitüre
Pflaumen-Walnuss-Konfitüre
- 105 Honigtopf mit Nüssen
Birnenspickles mit Cashewnüssen
- 106 Nusslikör
- 108 Mandelmilch
Pfefferminztee mit Pinienkernen
Grüner Tee mit Likörmandeln

109 Stichwortverzeichnis

Verwendete Abkürzungen

- EL = gestrichener Esslöffel
- TL = gestrichener Teelöffel
- ml = Milliliter
- dl = Deziliter
- g = Gramm
- Msp = Messerspitze

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte
für 4 Personen berechnet