





NÜSSE & KÖRNER

40 REZEPTE
MIT DEN LECKEREN
POWERPAKETEN

NATALIE SELDON

FOTOS VON FAITH MASON

AUS DEM ENGLISCHEN VON RENATE CHRIST

JAN THORBECKE VERLAG

INHALT



7.
EINFÜHRUNG



15.
GEMAHLEN



41.
MILCH, ÖL
& BUTTER



65.
GANZ &
GEHACKT



92.
REGISTER



ZIEGENKÄSETARTE MIT ROTER BETE

*VEGETARISCH

6–8 Portionen

Für den Boden

175 g Pinienkerne, fein gemahlen
100 g Buchweizen- oder Mandelmehl (s. S. 13)
50 g Haferflocken
½ TL Meersalz
1 Eigelb
50 g Butter, zerlassen
1 EL flüssiger Honig

Für die Füllung

1 EL Hanföl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
½ rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll junge Spinatblätter
75 g Gartenerbsen, gekocht
1 kleine rohe oder gekochte Rote Bete, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL geröstete Pinienkerne
2 große Eier und 2 Eigelbe von großen Eiern
150 g Sahne
75 g Crème fraîche
50 g Ziegenfrischkäse
1 Handvoll frische Thymianblätter und zusätzlich zum Servieren Salz und Pfeffer
1 TL flüssiger Honig

In dieser vegetarischen Tarte gehen Ziegenkäse, Rote Bete, frischer Thymian und geröstete Pinienkerne die perfekte Verbindung ein. Ein weiterer Pluspunkt ist der unwiderstehliche Tarteboden aus Pinienkernen, der für zusätzlichen nussigen Biss sorgt – und nicht geknetet werden muss!

1. Alle Zutaten für den Boden in einer Schüssel vermischen. Eine 3 cm hohe Tarteform mit herausnehmbarem Boden und 23 cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden. Die Masse in die Form geben und von der Mitte aus auf dem Boden und an den Seitenwänden gleichmäßig verteilen. Mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen, damit Dampf entweichen kann. 30 Minuten lang kalt stellen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech aus Metall mit aufheizen lassen.

2. Die Tarteform auf das Backblech stellen und 10 Minuten lang backen bzw. so lange, bis der Tarteboden zart goldgelb ist und sich fest anfühlt. Beiseite stellen und auskühlen lassen.

3. Für die Füllung das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit der Zwiebel darin glasig dünsten. Auf den Tarteboden geben, die Spinatblätter,

die Erbsen, die Rote Bete und 1 EL der Pinienkerne hinzufügen. Eier, Sahne und Crème fraîche in einem Krug vermischen. Langsam über das Gemüse gießen, den Ziegenfrischkäse gleichmäßig darüber verteilen und die Tarte mit den Thymianblättern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder auf das Backblech setzen und 35 Minuten lang backen bzw. so lange, bis die Füllung in der Mitte gerade fest ist.

4. 15 Minuten abkühlen lassen, anschließend den Rand der Backform entfernen. Vor dem Servieren die Tarte mit den zusätzlichen Thymianblättchen und den Pinienkernen bestreuen und mit dem Honig beträufeln.

Pinienkerne sind eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliche Nährstoffe, essentielle Mineralstoffe, Vitamine und herzfreundliche einfach ungesättigte Fettsäuren.

SMOOTHIE-BOWL MIT CASHEWKERNEN UND ACAIBEEREN

*VEGETARISCH *GLUTENFREI *MILCHFREI

Mit Smoothies ist man ganz einfach auf der Schnellspur Richtung Geschmack und gesunde Ernährung. Das kleine Wunder Acaibeere besitzt eine köstlich fruchtige, an Rotwein erinnernde Note mit schokoladigen Obertönen und enthält reichlich Mikronährstoffe und beinahe doppelt so viele Antioxidantien wie Blaubeeren. Ich beträufele meine Smoothie-Bowls gerne mit zerlassener seidiger Kürbiskernbutter, aber Sie können jegliche andere Nuss- oder Samenbutter ausprobieren (s. S. 13).

2 Portionen

100 g rohe Cashewkerne
(2–3 Stunden oder über
Nacht eingeweicht)
1 große Banane, geschält,
klein geschnitten und
eingefroren
je 50 g Himbeeren,
Brombeeren und
Erdbeeren
75 ml Cashewmilch (s. S. 12)
1 EL Acaibeerenpulver
1 EL Leinsamen

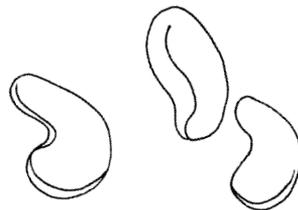
Für das Topping

1 EL Kürbiskernbutter
(s. S. 13)
1 Handvoll gemischte
frische Beeren
Samen, z.B. Chia-
Samen, Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne
ein paar essbare Blüten
(nach Belieben)

1. Die Cashewkerne abgießen und abspülen. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.

2. Die Mischung 1 Minute lang stehen lassen, damit sie eindicken kann. Anschließend nochmals 10 Sekunden lang mixen.

3. Den Smoothie auf Schüsseln verteilen und etwas Kürbiskernbutter spiralförmig einrühren. Mit frischen Beeren belegen und mit Ihren Lieblingskernen sowie nach Wunsch mit ein paar essbaren Blüten bestreuen.





REGISTER

A

Acaibeeren, Smoothie-Bowl mit Cashewkernen und 46
Ahornsirup: Ahornsirup-Erdnuss-Butter 63
Pekannuss-Mokka-Tarte 63
Ananas: Gegrillte Ananas mit Kokoschlagsahne 31
Anchoiade, nussige, mit gegrilltem Gemüse 69
Äpfel 33, 49
Äpfel-Saaten-Kracker 32
Aprikosen-Mandel-Tarte mit Pistazien 60
Auberginen mit Dukkah, gebackene 74
Avocados 49, 86

B

Bananen 34, 46, 49
Bananen-Beeren-Parfait mit Chia- und Leinsamen 55
Blaubeerkompott 67
Blumenkohlsteaks mit Tahina und Miso 83
Brathähnchen, Pesto- aus einem Topf 25
Bresaola, Nektarinensalat mit Burrata und 53
Brombeeren 46, 67, 90
Brot, Mandel-Dinkel- 27
Brownies, Schokoladen- mit Paranüssen 59
Brunnenkresse 25, 73
Burrata, Nektarinensalat mit Bresaola und 53

C

Cashewkerne 9, 34, 38, 75
Cashewkern-Oliven-Tapenade 54
Cashewkern-Smoothie, grüner 49
Cashewmilch 46, 49, 75
Ceasar Salad mit Cashewkernen und Garnelen 75
Smoothie-Bowl mit Cashewkernen und Acaibeeren 46
Ceasar Salad mit Cashewkernen und Garnelen 75
Chia-Samen 10, 27, 31, 32, 49, 67
Bananen-Beeren-Parfait mit Chia- und Leinsamen 55
Himbeer-Kokos-Schnitte mit Chia-Samen 37
Tropisches Schichtdessert mit Chia-Samen 56

Chicoréesalat, Kurkuma-Walnüsse mit 73

D

Datteln 12, 34, 60
Waffeln mit Dattel-Schokoladen-Sauce 19
Dinkel 59
Dinkelsalat mit heiß geräucherter Lachs 79
Mandel-Dinkel-Brot 27
Dips 26, 79
Dressing 75
Dukkah, gebackene Auberginen mit 74

F

Feigen 38
mit Feta 89
French Toast mit Salzkaramell 50

E

Eis am Stiel, Mandel-Kirsch- 42
Erbsen 23, 79
Erbsensprossen 73, 79
Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit Haselnüssen 20
Erdbeeren 19, 33, 46, 50, 90
Erdnüsse 70, 80
Erdnussbutter 70

G

Garnelen, Ceasar Salad mit Cashewkernen und 75
Gebackene Auberginen mit Dukkah 74
Grüner Cashewkern-Smoothie 49
Gurke 49
Satay-Steak mit Gurkenstreifen 70

H

Haferflocken 23, 26, 33, 45, 67
Hähnchen: Knuspriges Za'atar-Hähnchen mit Tahina 26
Pesto-Brathähnchen aus einem Topf 25
Halloumi-Mandel-Tacos 86
Hanfsamen 10, 12, 32, 37, 49, 53, 67
Haselnüsse 9, 12, 13, 33, 45, 50, 67, 74
Haselnussbutter 50
Haselnussmilch 45, 50
Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit Haselnüssen 20
Porridge mit Haselnussmilch und Pflaumenkompott 45
Himbeeren 19, 34, 46, 55, 90

Himbeer-Kokos-Schnitte mit Chia-Samen 37

Honig: Granola mit Nüssen und Samen 67

J

Joghurt 20, 28, 42, 50, 67, 89
Joghurt-Pfefferminz-Dip 79
Joghurt-Schnitte mit Pistazien und Zimt 90

K

Kakao-Nibs 59, 90
Kakaopulver 19, 37, 59, 63
Karamell: French Toast mit Salzkaramell 50
Käsekuchen, Pfirsich-Melba- 34
Kirschen: Mandel-Kirsch-Eis am Stiel mit Knuspermüsli 42
Knuspermüsli: Granola mit Nüssen und Samen 67
Mandel-Kirsch-Eis am Stiel mit Granola 42
Knuspriges Za'atar-Hähnchen mit Tahina 26
Kokosnuss 34, 38, 55, 56
Gegrillte Ananas mit Kokoschlagsahne 31
Himbeer-Kokos-Schnitte mit Chia-Samen 37
Kokos-Mandel-Butter 56
Kokosmehl 16
Kokosmilch 31, 56, 70, 80
Kokossahne 31, 34, 37, 38
Kompott: Blaubeer- 67
Pflaumen- 45
Kopfsalat 75
Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit Haselnüssen 20
Kracker, Apfel-Saaten- 32
Kürbiskerne 10, 27, 32, 46, 53, 67, 79
Kürbiskernbutter 46
Kurkuma-Walnüsse mit Chicoréesalat 73

L

Labneh und Sumach mit Zucchini 85
Lachs, heiß geräucherter, Dinkelsalat mit 79
Leinsamen 10, 27, 31, 32, 33, 34, 46, 79
Bananen-Beeren-Parfait mit Chia- und Leinsamen 55
Limetten-Tarte mit Matcha 38

M

Macadamianüsse 59
Butter 59
Nektarinen mit Macademia-Bröseln 28
Makrelen: Rhabarber-Makrelen-Salat mit Sonnenblumenkernen 76
Mandeln 9, 16, 19, 26, 33, 53, 69, 85
Aprikosen-Mandel-Tarte mit Pistazien 60
Butter 19, 56, 60, 86
Halloumi-Mandel-Tacos 86
Mandel-Dinkel-Brot 27
Mandel-Kirsch-Eis am Stiel mit Granola 42
Mehl 16, 19, 23, 27, 32, 33, 37
Milch 16, 19, 27, 32, 37, 42, 55, 75, 86
Obstauflauf mit Mandel-Samen-Streuseln 33
Matcha, Limetten-Tarte mit 38
Miso: Blumenkohlsteaks mit Tahina und Miso 83
Miso-Sesam-Dip 26
Mohn: Orangen-Mohn-Pistazien-Muffins 16
Mokka-Pekannuss-Tarte 63
Muffins, Orangen-Mohn-Pistazien- 16
Müslis: Granola mit Nüssen und Samen 67
Mandel-Kirsch-Eis am Stiel mit Granola 42

N

Nektarinen: mit Macademia-Bröseln 28
-salat mit Burrata und Bresaola 53
Nussbutter 13
s. auch die einzelnen Nusssorten
Nüsse und Samen aufbewahren 10
Nussige Anchoiade mit gegrilltem Gemüse 69
Nussmehl 13
s. auch die einzelnen Nusssorten
Nussmilch 12
s. auch die einzelnen Nusssorten

O

Obstauflauf mit Mandel-Samen-Streuseln 33
Oliven: Cashewkern-Oliven-Tapenade 54
Orangen-Mohn-Pistazien-Muffins 16

P

Paprika, rote 69, 80, 86
Paranüsse 67
Paranussbutter 59
Schokoladen-Brownies mit Paranüssen 59

Parfait, Bananen-Beeren- mit Chia- und Leinsamen 55
Pekannüsse 33, 34, 60
Pekannuss-Mokka-Tarte 63
Pesto-Brathähnchen aus einem Topf 25
Pfefferminz-Joghurt-Dip 79
Pflirsich-Melba-Käsekuchen 34
Pflaumenkompott 45
Pinikerne 9, 23, 25
Pistazien 38, 85, 89
Aprikosen-Mandel-Tarte mit Pistazien 60
Joghurt-Schnitte mit Pistazien und Zimt 90
Orangen-Mohn-Pistazien-Muffins 16
Porridge mit Haselnussmilch und Pflaumenkompott 45

R

Rhabarber 33
Rhabarber-Makrelen-Salat mit Sonnenblumenkernen 76
Rote Bete: Ziegenkäsetarte mit Roter Bete 23

S

Salate: Caesar Salad mit Cashewkernen und Garnelen 75
Dinkelsalat mit heiß geräuchertem Lachs 79
Kurkuma-Walnüsse mit Chicorée-salat 73
Nektarinessalat mit Burrata und Bresaola 53
Rhabarber-Makrelen-Salat mit Sonnenblumenkernen 76
Salzkaramell, French Toast mit 50
Samen und Nüsse keimen lassen 12
Satay-Steak mit Gurkenstreifen 70
Schokolade: Schokoladen-Brownies mit Paranüssen 59
Waffeln mit Dattel-Schokoladen-Sauce 19
Schweinefleisch auf vietnamesische Art mit Sesampaste 80
Sesam-Dip, Miso- 26
Sesamkörner 26, 32, 53, 67, 80, 83
Smoothies: Grüner Cashewkern-Smoothie 49
Smoothie-Bowl mit Cashewkernen und Acaibeeren 46
Sonnenblumenkerne 10, 27, 32, 33, 46, 53, 54, 67, 79
Rhabarber-Makrelen-Salat mit Sonnenblumenkernen 76
Sonnenblumenkernbutter 32

Spargel 69, 79
Spinat 23, 49
Steak: Satay-Steak mit Gurkenstreifen 70
Streusel: Ingwer-Nuss-Streusel 59
Mandel-Samen- 33
Sumach und Labneh mit Zucchini 85
Suppe: Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit Haselnüssen 20

T

Tacos, Halloumi-Mandel- 86
Tahina 34, 75
Blumenkohlsteaks mit Tahina und Miso 83
Schweinefleisch auf vietnamesische Art mit Sesampaste 80
Za'atar-Hähnchen mit Tahina 26
Tapenade 54
Tartes: Aprikosen-Mandel-Tarte mit Pistazien 60
Limetten-Tarte mit Matcha 38
Pekannuss-Mokka-Tarte 63
Ziegenkäsetarte mit Roter Bete 23
Tomaten 53, 69, 74
Tropisches Schichtdessert mit Chia-Samen 56

W

Waffeln mit Dattel-Schokoladen-Sauce 19
Walnüsse 9, 25, 38, 59, 67, 69
Kurkuma-Walnüsse mit Chicorée-salat 73

Z

Za'atar-Hähnchen mit Tahina 26
Ziegenkäsetarte mit Roter Bete 23
Zimt 31, 33, 45, 50, 63, 67
Joghurt-Schnitte mit Pistazien und 90
Zucchini 69, 79, 85
Labneh und Sumach mit Zucchini 85

BEZUGS- ADRESSEN

www.amazon.de
www.alnatura-shop.de
www.keimling.de
www.purenature.de
www.asiafoodland.de
www.asiamarkt-wing.de

Alle Angaben ohne Gewähr

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Anmerkungen:

Alle verwendeten Eier stammen aus Freilandhaltung.
Zwiebeln und Knoblauch werden in der Regel vor
der Verwendung geschält. Wir haben daher darauf
verzichtet, diesen Arbeitsschritt aufzuführen.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „The Goodness of
Nuts & Seeds“ 2017 erschienen bei Kyle Books, einem
Imprint von Kyle Cathie Ltd, 192-198 Vauxhall Bridge
Road, London SW1V 1DX UK

Text © 2016 Natalie Seldon

Fotos © 2016 Faith Mason

Illustrationen © 2016 Jenni Desmond

Buchgestaltung © 2016 Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1218-3

