



ORF extra

Herbstrezepte mit Nüssen

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Harte Schale, gesunder Kern: Walnüsse gelten als Nervennahrung, regen die Verdauung an und können auch zu einer guten Nachtruhe verhelfen.

Ausgelöste Nüsse bewahre ich, damit sie aufgrund des hohen Fettanteils nicht zu schnell ranzig werden, unzerkleinert, trocken, dunkel, gut verpackt und bei maximal 18 Grad C auf. Auch Einfrieren ist ein guter Tipp! Aber vielleicht sind sie sowieso alle bald gegessen. Gemeinsam mit Käse, in einem herbstlichen Salat zum Beispiel.

Nussknacker-Salat

Ich schneide ca je 10 dag von 2 bis 3 verschiedenen Hartkäse-Sorten würfelig - die Wahl der Sorten bleibt ganz Ihnen überlassen. Dann gebe ich eine gute Portion fein geschnittenen Lauch dazu. Dazu passen Weintrauben, Äpfel, Birnen und Feigen. Entweder nur eine Obstsorte oder so wie ich es mag, von überall ein bisschen etwas.

Im Juni habe ich schon grüne Nüsse als Antipasti eingelegt. Mittlerweile sind sie gut durchgezogen und schwarz. Auch sie passen geschmacklich und optisch perfekt in diesen Salat. Jetzt hebe ich eine kleine Hand voll grob gehackter Walnüsse unter und bröckle noch ein wenig Roquefort-Käse dazu.

Für die Marinade verrühre ich ein paar Esslöffel Joghurt, 1 EL süßen Senf, etwas Orangensaft, 1 EL gehackten Thymian und schwarzen, frisch gemahlene Pfeffer mit einem Schuss Nussöl - und richte meinen „Nussknacker-Salat“ mit ein paar halbierten Nüssen und essbare Blüten an.

Geröstete Nüsse

Geröstete Nüsse mit oder ohne Gewürze verarbeite ich außerdem gerne zu einem Pesto weiter. Dazu müssen sie ausgekühlt sein und kommen dann in eine Nussreibe. Hier habe ich ungefähr 10 dag geriebene Walnüsse und dazu gebe ich jetzt 6 bis 8 gepresste Knoblauchzehen, 2 TL Salz, 1 T Pfeffer und 1 TL getrocknetes Bohnenkraut und vermahle alle Zutaten in einem Mörser. Jetzt gebe ich - in kleinen Portionen - immer wieder Olivenöl - insgesamt ca einen knappen ¼ Liter dazu - und mahle dabei immer weiter.

Zum Schluss fülle ich das Pesto in Gläser und achte darauf, dass das Pesto oben mit einer Schichte Öl bedeckt ist und so wenig Luft wie möglich zum Glasrand bleibt.

Geschälte Nüsse sind allgemein nicht sehr lange lagerfähig und auch beim Pesto muss man gut aufpassen, dass sich es nicht schimmelt, daher empfehle ich immer nur kleine Mengen frisch zu machen, bzw. kleine Gläser zu füllen.

Wenn Sie statt Salz und Bohnenkraut, Honig und Zimt dazu geben haben Sie ein tolles, süßes Nusspesto, das ich gerne als Alternative zu Marmelade verwende oder in Nusschneckerl einbacke.