

# Nüsse

## Knackige Kraftpakete



© Fotos v. l. n. r.: Dmytro/stock.adobe.com; Alekss/stock.adobe.com; Creatus/stock.adobe.com

Im Haferbrei



Zum Salat



Zum Überbacken



Zu Nudeln



© Fotos v. l. n. r.: Vladislav Nosik/stock.adobe.com; Ira Schneider, Die Fotoküche (2x); noirchocolate/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Sie können Nüsse ohne Schale in kleinen Tüten kaufen: Ganz, gehackt oder gemahlen.
- Walnüsse, Haselnüsse, Maronen oder Erdnüsse gibt es mit Schale, lose oder in Netzen.
- Bei Nüssen mit Schale sollte der Kern beim Schütteln nicht klappern.

## L Lagern

- Nüsse mit Schale halten sich in einem kühlen, dunklen und trockenen Raum mehrere Monate.
- Reste geschälter und zerkleinerter Nüsse halten sich einige Wochen. Bewahren Sie sie dazu luftdicht in verschlossenen Behältern auf – am besten im Kühlschrank.

## Z Zubereiten

- Knacken Sie Nüsse mit einem Nussknacker oder einer speziellen Zange.
- Nüsse schmecken als Snack und in Plätzchen oder Kuchen.
- Nüsse passen auch gut zu herzhaften kalten und warmen Gerichten, zum Beispiel
  - Walnüsse zu Feldsalat oder Nudeln
  - Cashew-Kerne in der Gemüsepfanne
  - Maronen zu Rotkohl oder Rosenkohl
  - Mandelblättchen zu Brokkoli oder Blumenkohl

## S Saison

Nüsse gibt es das ganze Jahr über. Walnüsse mit Schale haben von Oktober bis Dezember Hauptsaison.

## N Nachhaltigkeit

Zerkleinerte Nüsse verderben schneller als ganze Nüsse mit Schale. Kontrollieren Sie mit allen Sinnen, ob die Nüsse noch gut sind, wenn die Verpackung bereits länger geöffnet ist.

## R

## Rezept

## Haferbrei mit Obst und Nüssen

## Zutaten (für 4 Portionen):

1 l	Milch	250 g	frische Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
150 g	feine Haferflocken	2	mittelgroße Äpfel
1 Prise	Salz (Prise ist die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt)	10	Walnüsse
			Zucker oder Honig, Zimt

## K

## Tipp

Sie können auch tiefgefrorene Beeren verwenden. Geben Sie diese mit den Haferflocken in die kochende Milch.

**Zubereitungszeit:** etwa 15 Minuten



- Die Milch, die Haferflocken und das Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren.
- Wenn der Brei zu dick wird, etwas Milch oder Wasser dazugeben.



- Die Beeren vorsichtig in einem Sieb mit wenig Wasser waschen.



- Die Äpfel waschen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Viertel in Scheiben und dann in Würfel schneiden.
- Die Beeren in Stücke schneiden.



- Die Walnüsse mit einem Nussknacker knacken.
- Die Nusskerne mit einem großen Messer grob hacken.



- Die Äpfel und die Beeren auf den Haferbrei geben und verrühren.
- Nach Geschmack mit Zucker oder Honig und Zimt würzen.



- Den Haferbrei auf vier Schüsseln verteilen.
- Die gehackten Walnüssen oben drauf verteilen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

## V

## Variation

Schmeckt auch mit Rosinen und anderen Nüssen oder Obst der Saison.