

DU - NU - KKAH

Meine allerliebste Gewürz-Nuss-Mischung überhaupt! Da meine Version der herkömmlichen Dukkah-Mischung viele verschiedene Nüsse enthält, nenne ich sie auch »Du-nu-kkah«. In meinem zweiten Kochbuch hatte ich schon ein Rezept dazu. Hier folgt eine leicht abgeänderte Zubereitung, die aber genauso lecker schmeckt und zu allen salzigen Gerichten passt, von Salaten über Reisgerichte bis zu Currys, auf dem Avocado-Toast oder zur Abwechslung auch mal auf einem Porridge [wie auf Seite 138].

PS: Im folgenden Rezept gebe ich zur einen Hälfte der Mischung etwas frischen Zitronensaft hinzu, während die andere Hälfte trocken bleibt. Die Zitrone verleiht noch etwas mehr Frische. Und so hat man gleich zwei Varianten, zwischen denen man nach Bedarf auswählen kann.

60 g Walnüsse
60 g Mandeln
60 g Pekannüsse
60 g Haselnüsse
60 g Kerne, gemischt [z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskern[e]
60 g Sesamsamen

4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
4 TL Koriander, gemahlen
6 TL Kokosblütenzucker
1½-2 TL Himalaja- oder Meersalz
2 TL Zitronenpfeffer
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone

Alle Nüsse im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 12 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen, dann im Blitzhacker oder Food Processor ganz klein hacken. Sämtliche Gewürze und die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und alles gut vermischen.

Die Hälfte der Nussmischung in eine Schale geben, den ausgespressten Zitronensaft hinzufügen und gut mischen.

Beide Mischungen in je ein verschließbares Glas füllen und im Tiefkühler aufbewahren. Direkt aus dem Tiefkühler über die Gerichte geben.

TIPP

- Fest verschlossen im Tiefkühler aufbewahrt, hält sich die Gewürzmischung mindestens 2 Monate. Die Variante ohne Zitronensaft kann man auch im Kühlschrank aufbewahren.



KOKOS - NUSS - TOPPING

Wie die Dunukkah-Gewürzmischung ist auch dieses Kokos-Nuss-Topping superlecker zu vielen Gerichten. Am besten gleich ausprobieren und sich selbst davon überzeugen! Passt besonders gut zum Quinoa-Salat-Traum auf Seite 185, dem Süßkartoffel-Curry auf Seite 268 oder dem Linsen-Dal auf Seite 266.

60 g Paranüsse [oder Mandeln oder Haselnüsse]
2 EL Kokosraspel
2½ TL Kokosblütenzucker
1½ TL Koriander, gemahlen
½ TL Salz

Die Nüsse im Blitzhacker [Cutter] oder Mixer ganz fein hacken, die Gewürze dazugeben und alles in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe 5-7 Minuten unter ständigem Rühren goldbraun braten, bis ein schönes Röstaroma entsteht. Von der Herdplatte nehmen, in eine Schale umfüllen und vollständig auskühlen lassen.

TIPPS

- Die Mischung in einem fest verschlossenen Gefäß am besten im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren. Sie ist im Tiefkühler mehrere Monate haltbar.
- Paranüsse gehören zu den besten pflanzlichen Selenquellen. Selen ist wichtig für viele körperliche und psychische Funktionen, von der Stimmung bis zu entzündungshemmenden Wirkungen. 1 Paranuss pro Tag reicht bereits, um den Bedarf zu decken.

PAR - NUSS - AN

Pasta & Co. mit einem [oder mehreren] großen Löffeln Parmesan ist einfach lecker! Da ich seit Jahren keine Milchprodukte mehr esse, habe ich zwei pflanzliche »Parmesan«-Rezepte kreiert, die genau dieses gewisse parmesanige Extra liefern, mit einem »Nuss-Touch« noch dazu. Edelhefe [auch Hefeflocken oder »Nutritional yeast« genannt] ist in der pflanzlichen Küche unglaublich beliebt [siehe Box Seite 146] und sorgt für den gewünschten leicht käsigen Geschmack. Egal ob auf Pasta, Risotto, Lasagne, Salat. Ein absolutes Ausprobier-Muss! [Aber, Achtung, die Suchtgefahr ist groß!]

VARIANTE 1

Passt zu Gerichten mit Tomaten wie Pasta oder Pizza.

80 g Mandeln
80 g Paranüsse
15 g Hefeflocken
1 TL Kokosblütenzucker
½ TL Himalaja- oder Meersalz

VARIANTE 2

Passt zu Gerichten mit Pilzen wie Risotto oder Bolognese.

80 g Walnüsse
80 g Sonnenblumenkerne
15 g Hefeflocken
1 TL Kokosblütenzucker
½ TL Himalaja- oder Meersalz



Die Nüsse bzw. Samen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 12 Minuten leicht goldbraun rösten, aus dem Ofen nehmen und im Blitzhacker oder Food Processor klein hacken. Hefeflocken, Kokoszucker und Salz dazugeben, gut vermischen und in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren.

TIPPS

- Die Rezeptmenge kann problemlos halbiert oder für eine größere Menge verdoppelt werden.
- Hefeflocken [auch Edelhefe oder Nutritional yeast genannt] findet man im Reformhaus, in Bioläden, größeren Supermärkten oder online.

