



Estella Schweizer
Fotos: Winfried Heinze

DAS NUSS KOCHBUCH

**80 VEGANE REZEPTE
ZUM KOCHEN UND BACKEN
MIT NÜSSEN**

PRESTEL
MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK

INHALT

Vorwort	7
Warum wir Nüsse essen sollten	8
Nussverarbeitung im Anbauland: ökonomisch, ökologisch, sozial	10
Zur Nutzung dieses Buchs	12
Nussverarbeitung in Theorie und Praxis	18
Grundrezepte für Nussmilchprodukte	22
Grundrezepte für Dressings, Marinaden und Saucen	28
Meine Vorräte und mein Equipment für die Jeden-Tag-Küche	246
Register	250
Dank	255

NUSSSTECKBRIEFE

	Die Walnuss	44
	Die Erdnuss	62
	Die Pekannuss	72
	Die Paranuss	98
	Die Cashew	112
	Die Erdmandel	130
	Die Haselnuss	150
	Die Mandel	164
	Die Kokosnuss	186
	Die Macadamia	200
	Die Pistazie	214
	Die Marone	232
	Kerne und Samen	242

REZEPTE

Frühling	34
Sommer	88
Herbst	140
Winter	190

WARUM WIR NÜSSE ESSEN SOLLTEN

Nüsse, Samen und Kerne schmecken nicht nur gut, sondern zählen auch zu den gesündesten Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Wie ihr später in den Nusssteckbriefen herausfinden werdet, meint die Bezeichnung »Nüsse« keine geschlossene botanische Gruppe, sondern bezieht sich auf alle protein- und fettreichen Kerne, die mit einer überdurchschnittlich hohen Mikronährstoffdichte punkten können. Wenn im Folgenden von »Nüssen« die Rede ist, sind Samen und Kerne also in der Regel mitgemeint.

Nüsse sind ein wahres Superfood und gerade in der pflanzlichen Küche als wichtige Eiweißlieferanten eine willkommene Ergänzung. Sie sind wasserarm und vollgepackt mit Mineralstoffen, Spurenelementen und vielen Vitaminen aus dem B-Komplex sowie reichlich Vitamin E. Bereits der Verzehr von 30 bis 40 Gramm pro Tag deckt bis zu 50 Prozent des Bedarfs an manchen Mineralstoffen. Und das entspricht gerade einmal 10 bis 15 Prozent der Tageskalorien, die Frauen und Männer zu sich nehmen sollten.

Nüsse und Samen enthalten vornehmlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese wirken regulierend auf den Fettsäurestoffwechsel und senken den Cholesterinwert. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen und Vitamin E haben Nüsse zudem eine entzündungshemmende Wirkung. Damit beugt ihr Verzehr der Bildung von arteriosklerotischen Plaques in den Blutgefäßen vor. Die oft reichlich enthaltene Folsäure in Kombination mit Vitamin B2 und B6 senkt den Homocysteinwert im Blut, wodurch die Arterienwände ebenfalls vor Ablagerungen bewahrt und die Herzkranzgefäße geschützt werden. Positiv auf die Herzgesundheit wirkt sich zudem der recht hohe Gehalt an Arginin aus. Diese Aminosäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Stickstoffmonoxid, welches die Muskulatur der Arterienwände entspannt und damit den Blutdruck senkt.

Entgegen weitverbreiteter Annahmen sind Nüsse echte Schlankmacher. Sie sind komplex aufgebaut, liefern reichlich Energie und sättigen lange. Große Querschnittstudien zeigen, dass Menschen, die Nüsse in ihre Mahlzeiten integrieren, weniger oft zwischendurch snacken als solche, die auf Nüsse verzichten. Bei den folgenden Mahlzeiten nehmen Nussesser*innen außerdem tendenziell weniger zu sich als -verschmäher*innen.

Untersuchungen zeigen sogar, dass sich Nüsse trotz ihres recht hohen Kaloriengehalts günstig auf das Körpergewicht auszuwirken scheinen. Einer der Gründe dafür könnte sein, dass vor allem das in Nüssen enthaltene Fett vom Körper nicht so leicht aufgenommen werden kann wie die Energie aus isoliertem Fett (Öl, Margarine) oder minderwertigen Kohlenhydraten (niedrig ausgemahlenes Mehl, raffiniertes Zucker). Einen Teil der mit der Nuss verzehrten Kalorien scheidet man also wieder aus. Außerdem sprechen Fachleute von einem thermogenetischen Effekt der Nuss auf den Stoffwechsel. Das bedeutet, dass die Körpertemperatur nach dem Essen etwas ansteigt und die überschüssige Energie als Wärme verpufft.

Ihr seht, das alles sind gute Gründe, warum ich in Saucen, Dressings und Aufstrichen gerne einen Teil Öl durch Nussmus ersetze, das als komplexere Fettquelle mit wesentlich mehr Mikronährstoffen auch noch einen prima Ge-

schmack mitbringt. Welche Nuss nun welche Mineralstoffe und Vitamine im Gepäck hat, wofür sie sich besonders gut verwenden lässt und auf was man beim Einkauf achten sollte, erfahrt ihr in den Nusssteckbriefen, die sich zwischen den Rezeptseiten versteckt haben.

GRUNDREZEPTE FÜR NUSSMILCH- PRODUKTE



*Von links nach rechts: Nussparmesan, Mozzarella mit Flohsamenschalen, Mozzarella mit Tapiokastärke (unten),
Cashewfrischkäse (oben), Cashewquark, Cashewjoghurt, Nussmilch*



Zur Nussmilchherstellung eignen sich Mandeln, Haselnüsse und Cashewkerne besonders gut. Für Nussquark, -joghurt und -frischkäse sind vor allem Cashewkerne empfehlenswert, da sie am neutralsten schmecken. Wer Nussricotta selbst machen möchte, liegt mit Mandeln oder einer Mischung aus Cashewkernen und Macadamianüssen goldrichtig. Wer in die Herstellung von Rohkostkäse einsteigen will und sich Camembert oder eine andere Sorte vorgenommen hat, arbeitet am besten mit Cashewkernen.

Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse und Erdmandeln eignen sich aufgrund ihrer Struktur bzw. ihres intensiven Geschmacks nur bedingt für die Verarbeitung zu Milch, Quark und Co.

MANDEL-, HASELNUSS- UND CASHEWMILCH

FÜR 1 GROSSE FLASCHE

Zubereitungszeit

15–20 Minuten + Einweichzeit über Nacht

Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer, Nussmilchbeutel

Zutaten

- 100 g Mandeln, Haselnüsse oder Cashewbruch (bzw. Cashewkerne), über Nacht in Wasser eingeweicht
- 1 Prise Salz
- optional: 2 EL Ahornsirup (oder 2–3 entsteinte, über Nacht in Wasser eingeweichte Datteln)

Die Nüsse durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 250 ml Wasser im Mixer zunächst auf kleiner Stufe, dann mit voller Power so lange mixen, bis die Nüsse ganz fein gemahlen sind. Weitere 250 ml Wasser, Salz und optional Ahornsirup hinzufügen und erneut 30–60 Sekunden mixen. (Alternativ die Zutaten in ein großes, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer gründlich pürieren.)

Die Cashewmilch kann sofort weiterverwendet oder genossen werden, da sie kaum Bestandteile enthält, die abgeseiht werden müssen. Mandel- und Haselnussmilch müssen vor dem Verzehr erst gefiltert werden. Dazu die Nussmilch über einer großen Schüssel in den Nussmilchbeutel füllen. Den Beutel verschließen und über der Schüssel kräftig auspressen. Die Milch in eine saubere Flasche füllen. Im Kühlschrank hält sie sich etwa 5 Tage.

Blitzschnell gemacht: Nussmilch in 3 Minuten

Wer am Morgen spontan Lust auf Nussmilch hat, kann sich eine schnelle Variante mixen. Dafür 5–10 g Nussmus mit 100–200 ml warmem Wasser im Mixer schaumig mixen und sofort genießen (alternativ die Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchgehen).

Nussmilchbeutel

Ein Nussmilchbeutel ist ein Passiertuch in Beutelform, das zum Abseihen von Pflanzendrinks und Co. verwendet wird. Der engmaschige Stoff aus Hanffaser oder Leinen lässt Flüssigkeiten durch und fängt Faserstoffe auf – so lässt sich die Nussmilch unkompliziert vom Trester trennen. Nussmilchbeutel sind in Unverpackt-Läden oder im Onlinehandel erhältlich. Eine günstigere Alternative sind feine Wäschenetze, die es in jedem Drogeriemarkt zu kaufen gibt.

CASHEWQUARK, -JOGHURT UND -FRISCHKÄSE

FÜR ETWA 500 G QUARK ODER FRISCHKÄSE BZW.
1 KG JOGHURT

Zubereitungszeit

15 Minuten + Einweichzeit über Nacht +
8–12 Stunden Fermentation

Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

Für die Basismasse

- 400 g Cashewbruch (oder Cashewkerne, alternativ 250 g Cashews und 150 g Macadamia oder Mandeln für etwas Würze und eine körnigere Konsistenz), über Nacht in Wasser eingeweicht
- 1 TL probiotisches Pulver (z. B. OMNi-BiOTiC® oder SymbioLact®, in der Apotheke erhältlich)

Für den Quark

- Abrieb und Saft von ½ Zitrone
- 1 Prise Salz

Für den Frischkäse

- 2–3 EL helles Miso (Shiro-Miso oder Lupinen-Miso)

Die Cashews durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 200–300 ml Wasser im Mixer zu einer dicken Creme verarbeiten (alternativ die Zutaten in ein großes, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer gründlich pürieren). Dabei zwischendurch mit dem Stößel oder Löffel durchgehen, um die Masse zu lockern. Sobald eine quarkähnliche Konsistenz erreicht ist, das probiotische Pulver gut einarbeiten. Für den **Quark** bei (1), für den **Joghurt** bei (2) und für den **Frischkäse** bei (3) weitermachen.

(1) Für den Quark die Masse in ein großes, sauberes Glas füllen und lose abgedeckt bei Zimmertemperatur 8–12 Stunden fermentieren lassen. Sobald die Masse leicht säuerlich riecht und kleine Blasen sichtbar sind, das Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen. Vor der Weiterverarbeitung (z. B. zu Desserts, Mozzarella oder

Dips) mit Zitronenabrieb und -saft sowie Salz abrunden. Den Quark innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

(2) Für den Joghurt weitere 400–500 ml Wasser unter die Masse mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In ein großes, sauberes Glas füllen und lose abgedeckt bei Zimmertemperatur 8–12 Stunden fermentieren lassen. Sobald die Masse leicht säuerlich riecht und kleine Blasen sichtbar sind, das Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen. Den Joghurt innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

(3) Für den Frischkäse das Miso in die Masse einarbeiten – Miso liefert weitere probiotische Kulturen und sorgt für einen feinen, käsigen Geschmack. In ein großes, sauberes Glas füllen und lose abgedeckt bei Zimmertemperatur 8–12 Stunden fermentieren lassen. Sobald die Masse leicht säuerlich riecht und kleine Blasen sichtbar sind, das Glas verschlossen in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu stoppen. Den Frischkäse innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

Tipp:

Der Frischkäse ist besonders lecker, wenn man ihn nach der Fermentation mit anderen Zutaten abrundet, z. B. so: 100 g Frischkäse mit 1 TL Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, 1 gehäuften TL Hefeflocken und etwas Salz in einer Schüssel verrühren.

Gewusst wie:

Probiotika sind unterschiedlich potent. Um die richtige Dosierung des jeweiligen Präparats zu ermitteln, ist es ratsam, damit ein bisschen zu experimentieren. Ist nach 8 Stunden gar nichts passiert, benötigt man ein paar Gramm mehr, macht sich die Masse nach 4 Stunden in der Küche selbstständig, sollte man es etwas vorsichtiger dosieren.

Übrigens: Mit fermentiertem Joghurt lässt sich neue Masse »impfen«. Einfach 1 EL des Joghurts unter die Basismasse mixen, dann ist die Zugabe eines Probiotikums nicht mehr nötig.

FRÜHLING

*Morgendlicher Raureif und Tautropfen auf den Wiesen,
die Natur erwacht und reckt sich vorsichtig der Sonne entgegen.
Frisches Grün und wilde Kräuter lachen uns beim Marktbesuch herausfordernd an.
Es sprosst und sprießt, und wir haben Appetit auf aromatische, vitaminreiche
Rohkostlichkeiten mit herben Bitterstoffen und sattgrünem Biss.*

Omega-3-Porridge mit Rhabarberkompott	36
Saftiges Hafer-Hirse-Brot	38
Kartoffel-Bärlauch-Streich	40
Grüne Tofu-Hanf-Pastete	41
Goldene Kurkumacreme	46
Carrot Banana Bread mit Kurkumacreme	48
Samtige Rote-Bete-Sellerie-Suppe	50
Zweierlei vom Radieschen mit grüner Polenta	54
Roher Miso-Kohlrabi mit Erdbeere	56
Sommerrollen im Frühlingsgewand	58
Ofenspargel mit Mango-Erdnuss-Salsa	64
Geröstete Möhren auf Nuss-Quinoa	66
Spargel grün-weiß mit Cashew-Hollandaise	68
Frühlingsquiche	74
Kohlrabipasta mit Cashew-Carbonara	78
Asiatische Reisnudel-Bowl mit Spargel	80
Süßes Möhren-Halva	84
Cashew-Kokos-Mousse	86



OMEGA-3-PORRIDGE MIT RHABARBERKOMPOTT

WALNUSS · HANFSAMEN · LEINÖL

Zunächst eine Hanfsamenmilch herstellen. Dazu die Hanfsamen mit 400 ml warmem Wasser in den Mixer geben und 1 Minute pürieren (alternativ in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer durchgehen). Die Saatenmilch muss nicht durch ein Nussmilchtuch abgeseiht werden, da die Faserstoffe der Hanfsamen im Porridge nicht stören.

Die Walnüsse grob hacken und mit Haferflocken, Leinsamen, Beeren und Salz in einer Schüssel mischen. Die warme Saatenmilch darübergeben und kurz quellen lassen.

Währenddessen das Rhabarberkompott zubereiten. Dafür die Enden des Rhabarbers entfernen, die Stangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Etwas Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Den Zucker und die Vanille dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Rhabarberstücke hinzufügen, mit etwa 2 EL Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfällt.

Vor dem Servieren das gequollene Porridge mit einem Schneebesen gut verrühren, damit sich die Flocken cremig verbinden. Auf vier große Gläser verteilen, jeweils mit 1 EL Leinöl und 1 EL Ahornsirup beträufeln und zusammen mit dem Rhabarberkompott servieren.



FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit

25 Minuten

Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

Für das Porridge

- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 60 g Walnüsse
- 100 g (glutenfreie) Haferflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL getrocknete Beeren (oder anderes Trockenobst)
- 1 Prise Salz

Für das Rhabarberkompott

- 4 große Stangen Rhabarber
- 1 kleiner Apfel
- Kokosöl (oder pflanzliche Margarine)
- 1-2 EL weißer Rohrzucker
- 1 Msp. gemahlene Bourbonvanille

Außerdem

- 4 EL Leinöl
- 4 EL Ahornsirup

SAFTIGES HAFER-HIRSE-BROT

BUCHWEIZEN · PARANUSS

FÜR 1 BROT

Zubereitungszeit

20 Minuten + 45 Minuten Gehzeit +
1 Stunde Backzeit

Küchenzubehör

Handrührgerät oder
Küchenmaschine,
Kastenform (30 × 11 cm)

Zutaten

- 250 g (glutenfreie) Haferflocken
- 100 g Hirsemehl (oder
Braunhirsemehl)
- 100 g Buchweizenmehl (oder
Dinkelmehl)
- 80 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 EL Salz
- optional: 1 EL Brotgewürz
- 21 g frische Hefe (½ Würfel)
- 100 g Paranüsse
- optional: Olivenöl

Alle Zutaten bis auf Hefe, Paranüsse und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen.

600 ml lauwarmes Wasser in ein mittelgroßes Gefäß geben, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen. Die Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und mit den Knethaken des Handrührgeräts (oder der Küchenmaschine) mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Paranüsse grob hacken und in den Teig kneten.

Die Kastenform mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Form füllen, die Oberfläche mit etwas Wasser benetzen und glatt streichen. Den Brotröhring mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Eine zweite ofenfeste Form mit etwa 500 ml Wasser füllen.

Die Oberfläche des aufgegangenen Teigs optional mit etwas Olivenöl bepinseln und das Brot sowie darunter die mit Wasser gefüllte Form zügig in den Ofen schieben, damit möglichst wenig Hitze entweicht. Das Brot 5 Minuten anbacken, dann die Hitze auf 170 °C reduzieren und etwa 45 Minuten weiterbacken. Anschließend das Brot samt Backpapier aus der Form heben und weitere 10 Minuten auf dem Ofenrost backen, damit sich rundherum eine Kruste bilden kann. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.





KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STREICH

CASHEW · MUSKAT

FÜR 4–6 PERSONEN

Zubereitungszeit

20 Minuten +
30–35 Minuten Garzeit

Zutaten

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 50 g Cashewkerne
- 100 g Bärlauch (oder Schnittlauch)
- 50 g Cashewmus
- 2 EL Condimento bianco (oder milder Weißweinessig)
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptbild s. S. 39

Die Kartoffeln mit etwas Salz in einen mittelgroßen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel in 30–35 Minuten weich garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Währenddessen die Cashewkerne hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Den Bärlauch fein hacken. Die etwas abgekühlten Kartoffeln schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Cashewmus, Condimento bianco, Muskat und etwas Salz mit den Kartoffeln vermengen. Den Bärlauch unterheben und den Streich mit einer Gabel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.



Tipp:

Der Streich hält sich abgedeckt im Kühlschrank 4–5 Tage und schmeckt als Brotaufstrich ebenso gut wie als Dip zu Gemüse.

GRÜNE TOFU-HANF-PASTETE

RUCOLA · PETERSILIE · WALNUSS · TAMARI

Den Rucola und die Petersilie grob zerkleinern. Die Walnüsse grob hacken, den Tofu zerbröseln. Die Schale der Zitronen abreiben, den Saft auspressen.

Rucola, Petersilie, Walnüsse, Tofu, Zitronenschale sowie die Hälfte des -safts, Hanfsamen, Tamari, Olivenöl, Ahornsirup und Paprikapulver in den Mixer geben und mithilfe der Pulsfunktion gründlich zerkleinern, bis sich alles gut verbunden hat, aber noch nicht zu einer homogenen Creme geworden ist (alternativ alles in ein großes, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren). Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.



Tipp:

Der Aufstrich hält sich abgedeckt im Kühlschrank 4–5 Tage und macht sich als Brotaufstrich ebenso gut wie als Dip zu Kartoffeln oder Ofengemüse.

FÜR 4–8 PERSONEN

Zubereitungszeit

20 Minuten

Küchenzubehör

Stand- oder Stabmixer

Zutaten

- 1 Bund Rucola
- 1 Bund frische Petersilie
- 50 g Walnüsse
- 200 g Naturtofu (oder Räuchertofu, wer es deftiger möchte)
- 2 Zitronen
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 6 EL Tamari-Sojasauce (kräftige, dunkle Sojasoße)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (z. B. Pimentón de la Vera, alternativ scharfes oder edelsüßes Paprikapulver)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptbild s. S. 39