

Leseprobe aus: **Nuss-Küche** von Martin Kreutzer und Sandra Pugliese.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Nuss-Küche](#)

Martin Kreuzer, Sandra Pugliese & Thomas Hergaard

NUSS-KÜCHE

Gesunde und reichhaltige Rezepte für Herzhaftes und Süßes



unlektorierte
Leseprobe

NUSS-BUTTER

CA. 2 DL / 15-25 MINUTTER + EVT. BAGETID: 30 MINUTTER

Det er virkelig nemt at lave nøddesmør i alle mulige smagsvarianter, men det kræver, at du har en ret powerful køkkenmaskine, der kan tåle at køre i lang tid. Jeg bruger som oftest min Magimix foodprocessor, men en virkelig god blender eller minihakker kan også gøre det. Alt efter hvilken køkkenmaskine du laver smørret på, kan det være en fordel at lave dobbeltportion, idet maskinen ellers ikke rigtig får fat i massen undervejs.

200 g nødder
1 nip himalayasalt
evt. lidt jomfrukokosolie

Smagstilsætninger

kanel
kardemomme
allehånde
vaniljepulver
fintrevet usprøjtet citron- eller appelsinskal
himalayasalt – især til hjemmelavet peanutbutter med usaltede jordnødder

Du kan vælge at lave din nøddesmør med uristede eller ristede nødder. Vælger du at riste dem, så kom dem i en stor bradepande og rist dem langsomt for lav varme, 150 °C, i 20-30 minutter.

Kom nødderne i din foodprocessor/minihakker/blender og kør, til du har en cremet nøddesmør. Det tager alt efter maskintype 10-20 minutter. Du kan evt. give maskinen en pause undervejs, og husk at skrabe blandingen ned ad siderne indimellem. Hvis nøddesmørret bliver for tykt, så tilsæt lidt olie – det kan du også med fordel gøre, hvis din maskine har lidt svært ved at klare opgaven.

Hæld smørret på et rent, skoldet glas og opbevar det på køl. Det holder sig fint 1-2 uger på køl, så længe du husker at tage med en ren kniv hver gang.



GRANOLA

CA. 15 DL / 35 MINUTTER

1 dl honning, 125 g, alternativt ahornsirup	1 dl græskarkerner, 75 g
1 dl ekstra jomfrukokosolie, 100 g	8 dl havregryn*, alternativt rug-, spelt- eller quinoaflager (glutenfri), 400 g
2 tsk vaniljepulver	1 tsk fint himalayasalt
1½ dl mandler, 75 g	1 håndfuld rosiner, alternativt bløde dadler eller abrikoser
1½ dl hasselnødder, 75 g	
1 dl groft kokosmel, 75 g	

Varm forsigtigt honning op med olien i en kasserolle et par minutter, så blandingen er nemmere at arbejde med.

Bland alle ingredienser undtagen rosiner godt sammen, og fordel det i en brade-pande beklædt med bagepapir. Bag det i en forvarmet ovn ved 150 °C i 25-35 minutter. Vend det et par gange undervejs.

Når granolaen er afkølet, tilsættes rosinerne. Opbevar den i et stort glas med låg, tørt og køligt. Den holder sig fint min. 4 uger.

Variation

Granolaen smager fremragende bare sådan, men du kan også tilsætte den alle mulige lækre smagstoner som fx kardemomme, kanel, allehånde, stødte nelliker, fintrevet citron- eller appelsinskal og tørret pebermyntete kværnet helt fint på en kaffekværn.

Du kan også tilføje lidt ekstra crunch ved at erstatte nogle af havregrynene med boghvedekerner, og rosinerne kan du som nævnt erstatte med dadler eller abrikoser, men også med tørrede tranebær.

* Skal retten være glutenfri, skal du vælge glutenfri havregryn.



AUBERGINEN- HUMMUS

– MIT HASELNUSSBUTTER

2-4 PORTIONER / 10 MINUTTER + BAGETID: 60 MINUTTER
+ UDBLØDNINGSTID: 12 TIMER

1 aubergine, ca. 350 g
3 dl kogte kikærter, ca. 200 g*
1½ spsk hasselnøddesmør
2 spsk ekstra jomfruolivenolie
1 stor usprøjtet citron
2-3 spsk koldt vand
4 fed hvidløg
1 håndfuld basilikum
1 lille håndfuld hasselnødder
himalayasalt

** Kogte kikærter fra dåse smager ikke godt nok, synes jeg, så har du ingen hjemmekogte, så brug hellere hvide bønner fra dåse (drænet) eller lav en anden ret. At koge kikærter selv er meget let: Du udbløder dem i koldt vand 8-12 timer. Hælder vandet fra og koger dem i nyt, rent, koldt usaltet vand, til de er møre. Det tager ca. 45-60 minutter. Du skal bruge ca. 1½ dl tørrede kikærter for at få 3 dl kogte, men lav endelig en hel pose, de lader sig nemlig fint fryse i kogt tilstand, og så har du næsten friskkogte kikærter på ingen tid, når du skal bruge dem. Her tager du bare kikærterne ud af fryseren, overholder dem med kogende vand, og 1 minut senere er de klar.*



PALEO-BROT

– MIT EINEM TWIST

1 BRØD / 10 MINUTTER + BAGNING: CA. 35 MINUTTER

325 g nødder, fx hasselnødder og mandler
5 store æg
1 spsk honning, alternativt ahornsirup eller kokospalmesirup
2 spsk kokosfibermel
5 spsk ekstra jomfruolivenolie
3-4 store kviste rosmarin
3 spsk små sorte oliven uden sten
½ tsk fint himalayasalt
1 stor tsk bagepulver

Kør nødder til mel på en foodprocessor.

Pisk æggene helt lyse med honning.

Bland forsigtigt nøddemel, kokosfibermel og olie i æggeblandingen. Skyl og slyng rosmarin, finthak bladene og kassér stænglerne. Hak oliven groft.

Bland rosmarin, oliven, salt og bagepulver i dejen og hæld den i en smurt brødform.

Bag brødet ved 175 °C varmluft i ca. 35 minutter, til der ikke hænger dej ved, når du tester med en tandstik eller en kødnål.

Variation

Du kan med fordel erstatte noget af nødde/mandelmelet med græskarkerner, du også kværner til mel.



APFELSALAT

– MIT ROQUEFORT UND WALNÜSSEN

2 PORTIONER / 20 MINUTTER

2 store håndfulde blandede salatblade, fx friséesalat, julesalat og radicchio
1 stor håndfuld brune champignon, ca. 125 g rensset vægt
1 stort grønt æble, alternativt rødt
1 håndfuld kørvel
1 håndfuld valnødder, ca. 40 g, alternativt pecannødder
100 g roquefort, alternativt gorgonzola

Dressing

1 tsk æblecidereddike
½ tsk dijonsennep
1½ spsk ekstra jomfruolivenolie
1 lille usprøjtet appelsin
1 usprøjtet citron
himalayasalt og friskkværnet sort peber

Skyl og slyng salatbladene. Rens champignon grundigt og skær dem i tynde skiver. Skyl æblet, skær det i kvarte, fjern kernehuset og skær det i tynde skiver. Dryp skiverne med lidt citronsaft, så de ikke bliver brune.

Skyl og slyng kørvel. Grofthak valnødderne og tørrest dem et par minutter på en mellemvarm pande.

Dressing

Pisk eddike med sennep og olie. Tilsæt fintrevet skal af appelsinen og halvdelen af citronen samt saften fra appelsinen. Smag til med salt og peber.

Fordel salat, champignon og æble i en stor skål eller på 2 tallerkener. Smuldr roquefort udover og fordel kørvel og valnødder hen over salaten. Dryp med dressingen og server.



ROMESCO SOSSE MIT HÄHNCHENSPIESSEN

2* PORTIONER / 45 MINUTTER

Romescosauce

5 store tomater, ca. 500 g
1 stor peberfrugt, ca. 175 g udkernet vægt
1 spsk ekstra jomfruolivenolie
2 håndfulde hasselnødder, ca. 75 g
2 håndfulde mandler, ca. 75 g
5 fed hvidløg
2 store kviste rosmarin
5 spsk olie
2 spsk sherryeddike
1 nip tørrede chiliflager
himalayasalt og friskkværnet sort peber

Kylling

1 stort kyllingebryst, ca. 250 g
himalayasalt og friskkværnet sort peber
ELLER
opskrift på nuggets side 134, men lav spyd i stedet – som vist på fotoet her

** Der er sauce til 6-8 personer. Du kan sagtens lave en mindre portion, men idet den er lidt tidskrævende at lave, og fordi den holder sig fint på køl i 5-6 dage, har jeg valgt denne lidt større portion. Den originale sauce indeholder lidt daggammelt brød, hvilket gør den lidt tykkere i det. Jeg foretrækker denne variant, men du kan sagtens tilføje en enkelt skive.*



KLEINE BOUNTY-BARS

12-15 STK. / 30 MINUTTER + AFKØLING

70 g kokoscream*, alternativt kokossmør, se opskrift side 53
60 g kokosmælk
60-70 g honning, alternativt ahornsirup eller agavesirup
¾ tsk vaniljepulver
ca. 110 g kokosmel, måske lidt mere, alt efter hvor meget honning du bruger
1 nip fint himalayasalt
mørk chokolade 70 % til at overtrække med

Varm forsigtigt kokoscream, kokosmælk og honning op i en lille kasserolle, bare så det hele smelter sammen. Det må endelig ikke koge.

Lad det køle lidt af og bland vaniljepulver, kokosmel og salt i. Massen skal være formbar 'fast', men endelig ikke tør. Start med de 110 gram kokosmel, og hvis den ikke lader sig forme fint, så tilsæt lidt mere. Det er altid nemmere at tilsætte end at redde den, hvis du kommer for meget i.

Lad massen køle helt af, sæt den evt. på køl i 10 minutter, og form den til små bountybarer. Læg dem på bagepapir på en tallerken og lad dem køle helt af i køleskabet, så de er hårde og nemme at overtrække med chokolade.

Smelt chokoladen (jeg bruger ca. 100 g til denne portion) over vandbad, og overtræk barerne med chokoladen. Sæt dem på bagepapiret, og sæt dem tilbage i køleskabet. Når chokoladen er helt stivnet er de nemme at tage af bagepapiret igen. Opbevar dem i køleskabet i en tætsluttende beholder.

** Jeg bruger Creamed Coconut fra Clearspring, som kan købes blandt andet hos Naturesource.dk. Du kan godt justere lidt ned i mængden af kokoscream (10 g) og lidt op i mængden af kokosmælk i stedet. Så bliver de en anelse løsere i det og mere som originalen. Jeg kan dog personligt bedst lide dem som her i opskriften.*

