

Nüsse und Kerne im Salat

04.03.2008, 11:11 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEN BOR SARL*



Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Croutons

Die gesunden Zutaten richtig rösten

Die meisten Nussorten und Kerne sind sehr gesund, da sie den Cholesterinspiegel senken und den Zuckerwert stabilisieren. Für diese positiven Effekte sind vor allem die ungesättigten Fettsäuren verantwortlich. So bilden viele Arten von Nüssen und Kernen eine willkommene und gleichzeitig sehr schmackhafte Ergänzung im Salat.

Aus der Familie der Nüsse eignen sich Wal-, Pecan-, Hasel- und Erdnüsse (letztere gehören im botanischen Sinn den Hülsenfrüchten an) dazu sehr gut. Bei den Kernen sind die Pinien- und Kürbiskerne vordringlich beliebt, wobei noch viele andere geniessbare Sorten existieren.

Alle Nüsse und Kerne geraten besonders bekömmlich und aromatisch, wenn man sie vorher röstet.

Am besten wird mit ein paar Topfen Erdnüssöl in einer geschmiedeten Stahlpfanne geröstet. Da dieser Pfannentyp hohe Hitze erträgt, müssen die Nüsse und Kerne nur kurz gewendet werden. Dadurch geraten sie herrlich knusprig und die wertvollen Fettsäuren im Innern bleiben trotzdem erhalten. Danach die Nüsse oder Kerne in etwas Küchenpapier trocknen. Sie können sowohl noch warm wie auch im abgekühlten Zustand in den Salat gegeben werden.

Eine weitere Spielart besteht darin, dass Hasel-, Wal- und Erdnüsse nach dem Rösten zerkleinert und als Bestandteile des Dressings über den Salat kommen. Zum gröberen Zerkleinern taugt ein scharfes japanisches Kochmesser. Für feinere, fast Pasten-artige Ergebnisse und/oder zur Zubereitung von grösseren Mengen empfiehlt sich ein leistungsstarker Zerkleinerer.

Der Internetshop www.mastercuisine.com konzentriert sich auf die kreative und gesunde Küche. Demzufolge sind dort neben vielen anderen Angeboten auch alle erwähnten Produkte von der Stahlpfanne über das Japanmesser bis zum elektrischen Universalzerkleinerer zu finden.

Viele Rezepte - über Dressings und Salatsaucen hinaus - sind bei www.kochmeister.com und www.kochbu.ch kostenlos abrufbar.

Portrait

Der dreisprachige Internetshop MasterCuisine ist eine Unternehmung der BEN BOR SARL in den französischen Vogesen. Seit 2000 beliefert MasterCuisine online und weltweit ambitionierte Hobbyköche sowie Profis mit den Erzeugnissen etablierter Hersteller. Mit Angabe der Quelle sind sämtliche bisher veröffentlichten Informationen bei <http://www.benbor.com/news.html> frei verwendbar.

News-ID: 193399 • Views: 3096 (Stand: 03.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/193399/Nuesse-und-Kerne-im-Salat.html>