

**Nussworkshop** mit Karin Peter,  
Esskulturhistorikerin

## Rezepte der Nusspasten und ein paar weitere Nussrezepte



### Würziger Brotaufstrich mit Baumnuss

100 gr	Baumnüsse	in ein hohes Gefäß geben
50 gr	Dörrbirnen	ca. 5 Minuten in reichlich Wasser köcheln, pürieren, zu den Baumnüssen geben.
1 Stk	Schalotten, grob hacken	dazu geben
2 EL	Senf	dazu geben
100 gr	Frischkäse	dazu geben
	Salz	dazu geben und alles zusammen pürieren. Falls nötig, noch mehr Wasser dazugeben.

**Tipp:**

- Chiliflocken dazu geben, wer es etwas schärfer mag.
- Korianderpulver und/oder frischen Knoblauch dazumischen.

### Baumnussenf

Baumnüsse und fertige Senfmasse im Verhältnis 1 : 2 oder 1 : 3 pürieren.

**Tipp:**

- Nach Belieben süßen: z.B. mit Birnell, Rohrzucker oder einem Fruchtgelee, z.B. Quittengelee.
- Eine Prise Salz verstärkt den Geschmack.
- Getrocknete Kräuter dazu geben, z.B. Estragon.
- Die Baumnüsse zuerst in Balsamico-Essig oder Nusslikör einlegen, dann mit dem Senf vermischen.
- Grobkörnigen Senf nehmen.
- Frische Birnen kochen, abkühlen, gut abtropfen und dazumischen.

## Muhammara (würziger Dip mit Baumnuss)

1 Glas	«grilled peppers», z.B. von Coop, oder Peperoni selber rösten und Haut abziehen	alles miteinander pürieren, bis eine sämige Masse entsteht. Darf aber grobkörnig sein.
mind. gleich viel	frische oder eingemachte Tomaten	
mind. 1/5	Baumnüsse	
3 EL	Granatapfelsirup	
½ TL	Kreuzkümmelpulver	
1 EL	Paprikaflocken	
1 Zehe	Knoblauch	
ca. 3 EL	Öl, z.B. Olivenöl oder Rapsöl	
½ TL	Salz	

### Hinweis:

Muhammara ist eine köstliche, würzige Nusspaste, die ursprünglich aus Aleppo, Syrien, stammt. Aleppo war bis vor dem Krieg die kulinarische Hochburg des nahen Ostens und verfügte über einen einmaligen, Jahrtausende alten und grössten überdachten Markt der Welt. Dieser wurde vor wenigen Jahren im Krieg komplett zerstört.

Muhammara wird in der beschriebenen und ähnlichen Varianten in der ganzen Levante (Türkei/Syrien/Libanon/Israel) und der Kaukasus-Region hergestellt.

## Baumnusspesto

20 gr	Baumnüsse	im Mörser zerreiben
10 gr	Peterli, glattblättrig	dazu geben, zerreiben
40 gr	Schafmilch-Hartkäse, gerieben	dazu geben, zerreiben
0,5 dl	Rapsöl	dazu geben und alles gut vermischen
evt.	1 Prise Salz	dazu geben

## Baumnussbutter

50 gr	Baumnüsse	Alles in ein hohes Gefäss geben und pürieren.
50 gr	Butter, z.B. Floralp	
1 Scheibe	Zitrone oder Limette, gut waschen, mit der Schale in kleinste Würfelchen schneiden	
1 Prise	Salz	

Kühl lagern!

## Baumnussbutter, süss

50 gr	Baumnüsse und/oder Haselnüsse	Alles in ein hohes Gefäss geben und pürieren.
50 gr	Butter, z.B. Floralp	
1 EL	Schoggipulver	
2 EL	Birnel oder Rohrzucker	
1 Prise	Salz	

Kühl lagern!

## Süss-sauer eingelegte grüne Nüsse, Rezept aus Oskar Martis «Sommer in der Küche»

