



Nüsse & Samen Cashewkerne

Information

Die knackigen Cashewkerne sind die exotischen Steinfrüchte des Cashewbaums.

Eine witzige Besonderheit ist der Cashewapfel, ein rotgelber Fruchtstiel, an dem die Nuss, umgeben von einer Schale, hängt. Der fleischige und fruchtige Cashewapfel wird frisch gegessen, aber auch zu Marmelade, Saft und Wein verarbeitet.

Cashewkerne sind reich an Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Eisen, Kalium, Magnesium und Vitamin B1.

Besonders gut eignen sich Cashewkerne für asiatische Gerichte sowie für Desserts, Salate und Müsli.

100 g enthalten durchschnittlich: 2380 kJ (569 kcal); 17,2 g EW; 30,5 g KH; 42,0 g Fett; 2,5 BE



Reformhaus Kochstudio

Tofu in Nusskruste auf Frühlingszwiebeln

(für 4 Personen / ZZ 15 Min., GZ 20 Min.)

- 1-2 Bd. Frühlingszwiebeln (ca. 500 g)
- Senfkörner
- Meersalz
- 300 g Tofu
- 6 EL Sojasauce
- 2 Eier
- 4 EL Milch
- 6 EL neuform Weizenvollkornmehl
- 6 EL neuform Cashewkerne, grob gehackt
- Hefewürze
- Kokosfett
- 2 EL Sojasauce
- 8 Radieschen

ZUBEREITUNG: Zwiebeln putzen, evtl. die oberen Enden abschneiden. In sehr wenig Flüssigkeit mit Senfkörnern und Meersalz bissfest garen. Tofu in 4 dünne Scheiben schneiden, mit Sojasauce beträufeln. Eier, Milch, Mehl, grob gehackte Cashewkerne und Hefewürze verrühren. Tofuscheiben kurz darin wenden und in heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten. Zwiebeln mit Sojasauce beträufeln, Tofuscheiben darauf anrichten und mit Radieschen garnieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1699 kJ (406 kcal); 23,3 g EW; 24,2 g KH; 24,0 g Fett; 2,0 BE

leicht zubereitet	exotisch	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			



neuform international
19246 Zarentin

Paprikapaste

(200-250 g / ZZ 25 Min., GZ 30 Min.)

- 2 rote Paprikaschoten
- 30 g neuform Cashewkerne
- 1 EL Oregano, frisch
- 1-2 Chilischoten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Hartkäse, z.B. Parmesan
- evtl. etwas Meersalz

ZUBEREITUNG: Halbierete Paprikaschoten mit einer Gabel mehrfach einstechen. Auf ein Backblech legen und bei 200°C 30 Min. backen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Paprikafillets mit Cashewkernen, Oregano, Chilischoten und Olivenöl im Mixer pürieren. Mit zerdrücktem Knoblauch und geriebenem Käse vermischen. Evtl. mit Salz würzen.

100 g enthalten durchschnittlich: 536 kJ (128 kcal); 5,6 g EW; 4,9 g KH; 9,6 g Fett; 0,4 BE

Brot-aufstrich	Party-dip	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Pizza "Gorgonzola"

(1 Springform, für 4 Personen
ZZ 30 Min., RZ 40 Min., BZ 30 Min.)

- Hefeteig:** 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 20 g Hefe
- 175 ml Wasser, lauwarm
- 1 TL Meersalz
- 250 g neuform Weizenvollkornmehl
- Belag:** 1/2 Päck. HOLO Tomato Pronto mit Kräutern
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Oregano
- 200 g Blattspinat, tiefgefroren
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskat
- 100 g neuform Cashewkerne
- 150 g Gorgonzola

ZUBEREITUNG: Hefe mit etwas Wasser verrühren. Restliches Wasser und Salz einrühren. Mehl zugeben. Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten.

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Nüsse & Samen Cashewkerne

Ausgerollten Teig in eine gefettete Springform legen. Für den Belag Tomato Pronto, Knoblauch und Oregano verrühren. Tomatenmasse auf den Pizzaboden streichen. Aufgetauten Blattspinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auf die Tomatenmasse geben. Mit Cashewkernen und grob geraspeltem Käse (Käse kurz einfrieren - lässt sich besser raspeln) bestreuen. Pizza weitere 10 Min. gehen lassen, anschließend 175°C ca. 30 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2033 kJ (486 kcal); 21,2 g EW; 45,7 g KH; 24,0 g Fett; 3,8 BE

ital. Küche	für Party's	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Feurige Tomatensauce

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., GZ 20 Min.)

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 20 ml Olivenöl
- 40 g Tomatenmark
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL neuform Cashewkerne
- Pfeffer
- Meersalz
- Limettensaft
- 1 EL Koriander, frisch gehackt oder glatte Petersilie

ZUBEREITUNG: Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut entfernen. Gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Tomatenmark, gehackte Chilischote, entkernte und gewürfelte Tomaten zugeben und 15 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Evtl. mit etwas Wasser aufgießen. Grob gehackte Cashewkerne einrühren. Mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

TIPP: Lecker zu mexikanischen Gerichten, frittiertem Gemüse und Reis.

1 Portion enthält durchschnittlich: 439 kJ (105 kcal); 2,7 g EW; 6,6 g KH; 7,4 g Fett; 0,6 BE

schnell zubereitet	raffiniert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓