



Nüsse & Samen

Haselnüsse

Information

Haselnuss – eine nährstoffreiche Köstlichkeit! Für neuform Haselnusskerne wird ausschließlich die großfruchtige Sorte „Runde Römer“, aus dem sonnenverwöhnten Anbaugebiet Italien, verwendet. Diese Reformhaus-Spezialität ist besonders knackig und wunderbar aromatisch. Ihre runde Form und schöne Marmorierung macht sie optisch äußerst dekorativ. Die lebensnotwendige Linolsäure, das hochwertige Eiweiß, Eisen, Kalzium, Magnesium, Vitamin B sowie der herausragend hohe Gehalt an Vitamin E machen sie für die gesunde, insbesondere auch vegetarische Ernährung so wertvoll. Durch leichte Röstung in der Pfanne kann das nussige Aroma intensiviert werden.

Ganze Haselnüsse in der Schale sind besonders zum Knabbern geeignet – hier beginnt der Spaß bereits beim Knacken der Nuss!

100 g enthalten durchschnittlich: 2697 kJ (653 kcal), 14,1 g EW, 10,5 g KH, 61,6 g Fett, 0,9 BE



Reformhaus Kochstudio

Möhrenmuffins

(für ca. 12 Muffins / ZZ 15 Min., BZ 25 Min.)

- 100 g Butter
- 125 g neuform Vollzucker
- 1 Pr. Meersalz
- 1 Pr. Nelken, gemahlen
- 1 Pr. Koriander, zerstoßen
- 2 Eier
- 220 g neuform Weizenvollkornmehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 50 g neuform Hartweizengrieß
- 220 ml Buttermilch
- 200 g Möhren, gerieben
- 50 g neuform Haselnusskerne, gehackt
- Muffin-Papierförmchen oder Muffinbackform

ZUBEREITUNG: Butter mit Zucker und Gewürzen schaumig rühren. Eier zugeben, rühren bis eine cremige Masse entsteht. Mehl, Backpulver, Grieß unterheben und Buttermilch zugießen. Möhren und Nüsse einrühren. Teig in doppelt gesetzte Papierförmchen oder in eine Muffinbackform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen.

TIPP: Dazu schmeckt ein großer Blattsalat.

1 Muffin enthält durchschnittlich: 950 kJ (227 kcal)
5,1 g EW; 26,3 g KH; 11,2 g Fett; 2,2 BE

	zum Tee/ Kaffee	milch- frei	ei- frei	gluten- frei
herzhaft	✓			
für Partys	✓			



neuform international
19246 Zarrentin

Haselnussbaguettes

(für 4 Baguettes / ZZ 20 Min.,
RZ 65 Min., BZ 30 Min.)

- 500 g neuform Roggen, fein gemahlen
- 350 g neuform Weizen, fein gemahlen
- 1 Würfel Hefe
- 3 TL Salz
- 1 P. Natur-Sauerteig (150 g)
- 200 g neuform Haselnusskerne, ganz
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- 50 g HOLO Haferflocken oder 50 g neuform Haselnusskerne, gehobelt

ZUBEREITUNG: Roggen- und Weizenvollkornmehl, Hefe, Salz, Natursauerteig, 200g Haselnusskerne und Wasser 5 Min. kräftig durchkneten, abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Teig zu 4 Rollen formen. Mit Eigelb-Milch-Gemisch bestreichen und in Haferflocken und /oder gehobelten Haselnusskernen wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Weitere 20 Min. gehen lassen. Bei 200°C ca. 20-30 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Baguette enthält durchschnittlich: 4689 kJ (1120 kcal)
35,6 g EW; 156,0 g KH; 38,0 g Fett; 13,0 BE

herzhaft	für Partys	milch- frei	ei- frei	gluten- frei
✓	✓			

Rustikale Haselnusskekse

(ca. 70 Stück / ZZ 15 Min., RZ 60 Min.,
BZ 8 Min./Blech)

- 180 g Butter
- 2 EL Rübensirup
- 125 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 100 g neuform Haselnusskerne, ganz
- 350 g neuform Dinkelmehl
- 1 TL Natron

ZUBEREITUNG: Gekühlte Butter, Sirup, Zucker, Haselnusskerne, Mehl und Natron zu einem Teig verkneten. Teig in Stangen mit einem Durchmesser von 3,5 cm rollen und 1 Stunde ins Gefrierfach legen. In 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes

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

Nüsse & Samen
Haselnüsse

Backblech legen. Bei 180 °C ca. 8 Min. backen.

1 Keks enthält durchschnittlich: 221 kJ (52,8 kcal)
0,8 g EW; 5,4 g KH; 3,2 g Fett; 0,5 BE

vollwertig	einfache Zubereitung	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Pesto rosso

(für 4 Personen / ZZ 15 Min.)

- 60 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 30 ml Olivenöl (von den Tomaten)
- 1 großes Bd. Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g neuform Haselnusskerne, gemahlen
- 50 g Hartkäse, z.B. Parmesan

ZUBEREITUNG: Abgetropfte Tomaten mit Olivenöl und Basilikum im Mixer pürieren. Gepressten Knoblauch, gemahlene Haselnusskerne und feingeriebenen Käse unterheben.

1 Portion enthält durchschnittlich: 765 kJ (183 kcal)
5,7 g EW; 3,0 g KH; 16,6 g Fett; 0,3 BE

Blitzrezept	typisch italienisch	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Feldsalat mit Haselnüssen

(für 4 Personen / ZZ 15 Min.)

- 200 g Feldsalat
- 2 TL Senf
- 4 EL Teutoburger Sonnenblumen-Kernöl
- Kräutersalz
- Saft einer Orange
- Dekoration: 1 Orange
- 40 g neuform Haselnusskerne

ZUBEREITUNG: Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Für die Marinade Senf, Öl, Kräutersalz und Orangensaft verrühren. Orange filetieren oder in Stücke schneiden. Feldsalat mit Marinade vermischen, mit Orangen und grob gehackten Haselnüssen dekoriert servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 796 kJ (190 kcal)
2,9 g EW; 7,2 g KH; 16,5 g Fett; 0,6 BE

für Feinschmecker	als Vorspeise	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	