



## Nüsse & Samen Pinien- und Pistazienkerne

### Information

Das nahe der türkischen Riviera gelegene neuform Bio-Projekt liefert fein-aromatische, helle, große und unverletzte **Pinienkerne** in Spitzenqualität. Die geringe Ausbeute an kostbaren Kernen und die aufwendige Handarbeit bei der Ernte sind ausschlaggebend dafür, dass Pinienkerne bis heute eine Delikatesse geblieben sind. Sie sind reich an Vitamin B1, Niacin und Eisen. **Pistazien** – die sogenannten „grünen Mandeln“ – enthalten zudem mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamin E, Folsäure, Magnesium und Calcium. Die weißen und grünen Kerne geben Pesto, Getreide- und Gemüsegerichten sowie Desserts ein einzigartiges Aroma und sind zum Knabbern einfach eine Köstlichkeit

100 g Pistazienkerne enthalten durchschnittlich: 2460 kJ (594 kcal); 20,8 g EW; 11,6 g KH; 51,6 g Fett; 1,0 BE

100 g Pinienkerne enthalten durchschnittlich: 2620 kJ (634 kcal); 13,0 g EW; 10,5 g KH; 60,0 g Fett; 1,7 BE



Reformhaus Kochstudio

## Lauchgemüse mit Pinienkernen

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 30 Min.)

- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 3 EL neuform Pinienkerne
- 3 EL neuform Korinthen
- 30 g Sonnenblumen-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
- 600 g Lauch
- 150 g Champignons
- 250 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 TL Senfkörner
- Meersalz
- 125 g Streichfrischkäse natur
- 1 Stängel glatte Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Korinthen in 2 EL Wasser kurz einweichen. Zwiebel schälen, würfeln mit Pinienkernen und abgetropften Korinthen in heißem Öl goldgelb anbraten. Kleingeschnittenen Lauch und halbierte Champignons zugeben, andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Senfkörner zugeben und ca. 10-15 Min. dünsten. Mit Meersalz abschmecken. Streichfein mit etwas heißer Gemüsebrühe verquirlen. Zum Gemüse geben und alles vorsichtig miteinander mischen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1105 kJ (264 kcal); 8,7 g EW; 13,8 g KH; 19,4 g Fett; 1,1 BE

vegetarisch	gelingt leicht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓



neuform international  
19246 Zarrentin

## Mediterraner Nudelsalat mit Pestomarinade

(für 6 Personen/ ZZ 35 Min., GZ 15 Min.)

- 250 g Nudeln (Penne, eifrei)
- 20 g neuform Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Basilikum
- 3-4 EL Olivenöl
- 40 g Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Meersalz
- 300 g Zucchini
- 150 g neuform Tomaten, getrocknet

**ZUBEREITUNG:** Nudeln bissfest garen und kalt abschrecken. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten, Knoblauchzehen grob hacken. Basilikumbblätter, Pinienkerne und Knoblauch im Mörser mit Salz zu einer Paste zerreiben (oder im Mixer fein pürieren). Olivenöl und frisch geriebenen Käse unterrühren. Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zucchini grob raspeln, Tomaten in feine Streifen schneiden, mit Nudeln und Pestomarinade vermischen. Mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1315 kJ (314 kcal); 10,0 g EW; 32,9 g KH; 15,6 g Fett; 2,7 BE

Sommersalat	für Parties	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

## Geröstete Pinienkerne mit pikanter Hülle

(ca. 60 g / ZZ 10 Min.)

- 2 EL Zitronensaft
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Meersalz
- 60 g neuform Pinienkerne
- 4 EL Wasser

**ZUBEREITUNG:** Zitronensaft mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz verrühren. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze leicht rösten. Mit Zitronensaft-

## Nüsse & Samen Pinien- und Pistazienkerne

Gemisch ablöschen und weiterrösten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Gewürze angenehm duften. Mit Wasser ablöschen und trocken rösten.

Dieses Rezept enthält durchschnittlich: 1491 kJ (356 kcal); 14,5 g EW; 6,0 g KH; 30,5 g Fett; 0,5 BE

Knabberspaß	für Salate	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

## Indisches Pistazien-Karottendessert

(für 8 Personen/ ZZ 25 Min., GZ 20 Min., RZ 30 Min.)

- 500 g Karotten
- 2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 400 ml Milch
- 3 EL neuform Rohrzucker
- 100 g neuform Haselnusskerne, gemahlen
- 1 Pr. Kardamom, gemahlen
- 50 g neuform Pistazien, gehackt
- 50 g neuform Kokosflocken
- Garnitur:**  
10 g neuform Pistazien, gehackt
- 10 g neuform Kokosflocken

**ZUBEREITUNG:** Feingeraspelte Karotten in Ghee 5 Min. dünsten. Mit Milch aufgießen, Zucker, Haselnüsse, Kardamom, Pistazien und Kokosraspel einrühren und 15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Karottenmasse auf ein Brett geben, etwas 2 cm hoch glatt streichen und abkühlen lassen. In Würfel schneiden und mit den Pistazien und Kokosflocken bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1001 kJ (239 kcal); 5,4 g EW; 13,5 g KH; 18,3 g Fett; 1,1 BE

als Nachspeise	exotisch	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

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

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international



Reformhaus

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:  
Getreide • Trockenfrüchte • Hülsenfrüchte