



Rezepte > Andere

# Mediterranes Gewürzsalz mit Nüssen

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
👉 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	50 g
Walnusskerne	50 g
Sesam, weiß	30 g
Orangen	1 St.
Rosmarin, frisch	20 g
Salz	6 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Im Mixbehälter Cashewkerne und Walnüsse 3 Sek./Stufe 8 grob hacken und umfüllen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam fettfrei ca. 3 Min. rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Orange heiß waschen und ca. 1 EL Schale fein abreiben. Rosmarin waschen, trocken tupfen und Nadeln abzupfen.
4. Im Mixbehälter Nüsse, Rosmarin, Orangenschale und Salz 25 Sek./Stufe 8 zermahlen. Anschließend Sesam unterheben. Mediterranes Gewürzsalz mit Nüssen luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Salz schmeckt als Gewürz für Fleisch oder Gemüsegerichte. Du kannst es auch als Vorspeise mit Olivenöl und geröstetem Weißbrot zum Dippen reichen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g