




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
