

Herzhaft süße Salzkaramell Nüsse – als Topping für Gemüse, Salate und Co.

Joa, mit dem Titel ist
eigentlich schon alles gesagt...
Die Zubereitung geht ganz flott.

Gemischte Nüsse, Kerne und Saaten werden kurz in der Pfanne angeröstet und anschließend mit (1:1 oder 1:2) Ahornsirup, sowie etwas Sojasauce oder Tamari abgelöscht. Die Flüssigkeit verdampft und zurück bleiben herzhaft- würzige Knabber-Nüsschen mit denen man quasi jedes Gemüse aufpeppen kann – oder Salate oder Reis, Quinoa, Kartoffeln... wahrscheinlich sogar Eis.

In diesem Fall hatte ich mal akut Hunger und keine Lust lang und aufwendig zu kochen, was unter der Woche ja durchaus mal vorkommt. Werktagsküche.

Also gab es schlicht ein paar im Topf gedämpfte Möhrchen und Rote Bete, dazu etwas schnell gezupftes Bohnenkraut. Nicht im Bild, die jungen Kartoffeln, die der Ofen zubereitet hat, derweil ich ein paar Sonnenblumenkerne, Gold-Leinsamen, Sesam und pikante Erdnüsse angeröstet habe, angeröstet und danach bestreut mit ein wenig Cayenne Pfeffer und ein paar Hefeflocken und anschließend abgelöscht mit Tamari (würziger, glutenfrei und nicht ganz so salzig wie Sojasauce). Fertig. Das ging so schnell, da blieb sogar noch Zeit für einen

kleinen Beilagensalat, mit dessen Dressing ich gleichzeitig auch die Möhrchenplatte ein mariniert habe.