



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