



Birnel-Gewürznüsse

Birnelndicksaft gibt vielem eine bekömmliche Süsse. Zusammen mit den Nüssen ist er das Tüpfelchen auf so manchem i.

 Vegan  Vegetarisch  Glutenfrei  Purinarm
 Lactosefrei

ZUTATEN

 Ergibt ein Glas à 3 dl Inhalt

1/2 Vanilleschoten
1 Stück Orangenschale dünn abgeschält
1 Messerspitze Nelke gemahlen
1 Messerspitze Kardamom
1 Messerspitze Koriander
1 Messerspitze schwarzer Pfeffer
1 Messerspitze Zimt
100 g Nüsse gemischt, z.B. Baumnüsse, Mandeln, Pistazien
260 g Birnel

Erschienen in
04 | 2014, S. 82

ZUBEREITUNG

- 1** Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die Samen herausschaben.
- 2** In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe Orangenschale und Gewürze auf kleiner Stufe anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Birnel sowie die herausgekratzten Vanillesamen beifügen, alles mischen und die Herdplatte ausschalten.
- 3** Die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fettzugabe die Nüsse leicht anrösten. Anschliessend in ein grobes Sieb geben und gut schütteln, sodass sich die Schalenhäutchen von den Nüssen lösen.
- 4** Die Nüsse mit dem noch warmen Gewürz-Birnel mischen. Auskühlen lassen. In ein Glas mit gut verschliessbarem Deckel füllen. Die Nüsse sind bis zu 6 Monate haltbar. Die Gewürznüsse passen wunderbar zu Joghurt, Glace und Cremen.

Birnel wird auch Birnelndicksaft genannt und ist reiner, konzentrierter Birnelnsaft, der als Brotaufstrich oder als bekömmlicher Zuckerersatz zum Süssen von Gebäck, Birchermüesli, Fruchtsalat, Kompott und Getränken verwendet werden kann. Birnel ist bei den Grossverteilern, im Bio-Lebensmittelhandel oder im Reformhaus erhältlich.