

Geröstete Haselnüsse

ZUTATEN

Haselnusskerne nach Bedarf



ZUBEREITUNG

Ofen auf 130°C Heißluft vorheizen.

Blech mit Backpapier auslegen, Haselnüsse auf Blech ausbreiten und in den vorgeheizten Ofen schieben. Zwischendurch wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden.

Sobald die Haut von den Nüssen abfällt und der Kern innen leicht bräunlich ist, sind die gerösteten Haselnüsse fertig (ca. 20 min, je nach Größe der Nüsse). Haselnüsse herausgeben, Backofen weiterlaufen lassen.

Auf ein Geschirrtuch geben, mit dem Tuch gut bedecken (der Dunst erleichtert anschl. die Entfernung der Haut), etwa 5 min. abkühlen lassen und anschließend die Nüsse im Geschirrtuch fest gegeneinander reiben, sodass sich die Haut löst.

Mit einem groben Sieb die Haselnüsse von der Haut trennen, es ist aber kein Problem, wenn bei den meisten Nüssen ein wenig Haut haften bleibt, das macht geschmacklich keinen Unterschied.

Gleich naschen oder luftdicht lagern.

- Ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine und wichtige Spurenelemente bleiben beim Rösten weitestgehend erhalten