

Hier und heute



Erdnussbutter

Erdnussbutter ist vielseitig einsetzbar – süß mit Fruchtgelee zum Frühstück oder herzhaft in leckeren asiatischen Soßen. Angela von Goltz präsentiert ihr Rezept.

Rezept

Erdnussbutter

Zutaten

- 400 g Erdnüsse
- 2 EL Erdnussöl oder ein anderes neutrales Öl
- 2 Prisen Salz
- optional: 1-2 EL Süßungsmittel (Zucker, Rohrzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup)
- optional: Gewürze: Zimt, Kardamom, Vanille

Zubereitung

Die Nüsse zunächst in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren goldgelb rösten, bis sie wunderbar duften. Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden. Danach zusammen mit dem Öl in einen leistungsstarken Mixer geben.

Die Nüsse werden zunächst gehackt, dann gemahlen, dann zu Paste und dann zu Mus. Wer es mit Stückchen mag, hört rechtzeitig auf zu mixen. Die Masse zwischendurch immer wieder mit einem Löffel oder Teigschaber von den Seiten schaben, damit nichts hängen bleibt.

Zum Verfeinern, je nach Geschmack, Süßungsmittel oder auch Gewürze dazugeben. In saubere, verschließbare Gläser abfüllen.

Die Erdnussbutter hält im Kühlschrank bis zu sechs Wochen.