

Das Kochen mit Kernen und Nüssen ist schwer im Kommen, ausgelöst vor allem durch den massiven Trend zur vegetarischen und veganen Ernährung. Dass (die allermeisten) Kerne und Nüsse ausgesprochen gesunde, wenn manchmal auch relativ kalorienreiche Produkte sind, ist inzwischen auch bekannt. Aber mehr als eine Handvoll geröstete Walnüsse irgendwo drüberzustreuen, fällt vielen AlltagsköchInnen nicht ein. Dem wollen wir ein bisschen abhelfen. In loser Folge wollen wir folgende Kandidaten vorstellen: Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Cashew-Kerne, Haselnüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Erdnüsse. Beginnen wir also mit der *Arachis hypogaea*, der gemeinen Erdnuss.

Bekanntlich leitet der Wortbestandteil „Nuss“ bei dieser Sorte in die Irre, denn die Erdnuss ist eine Hülsenfrucht, wir haben es hier also mit Kernen zu tun. Erdnüsse zählen neben Cashew-Kernen zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln und haben mit fast 24 Prozent Eiweiß einen enormen Nährwert. Aber: 50 Prozent der Masse besteht aus Fett, wenn auch einem recht wertvollen. Nicht vergessen darf man, dass immerhin zwischen einem und zwei Prozent der Bevölkerung eine Allergie auf Erdnüssen haben.

Sate-Sauce aus Erdnussbutter

Grundsätzlich können Erdnüsse roh, geröstet oder gekocht gegessen werden. Eines der bekanntesten Rezepte ist das für die Sate-Sauce. Sate sind Fleischspieße – meistens bestückt mit Hühnchen – indonesischer Art. Weil man die Erdnusssauce dazu in Europa praktisch nur zu diesen Spießen kennt, trägt sie den Namen des Gerichts. Die einfachste Methode, eine Sate-Sauce zu bereiten, beginnt mit handelsüblicher Erdnussbutter (in den Niederlanden „Pindakaas“ genannt). Auch wenn die hierzulande nicht so populär ist, gibt es großen Geschmacks- und Qualitätsunterschiede – in niederländischen Supermärkten findet man bisweilen gut zwei Dutzend Varianten. Soll der Pindakaas zum Kochen verwendet werden, sollte man zu Bio-Qualität mit möglichst geringen Zucker- und Salzanteilen greifen. Und wenn man eine Sorte mit Stückchen gefunden hat, erhöht das die Authentizität.

Sate-Sauce entsteht, wenn du Erdnussbutter ganz langsam und vorsichtig im Topf schmelzen lässt, dann mit Kokosmilch auf die gewünschte Konsistenz bringst und mit Limettensaft, gepresstem Knoblauch, Sambal Olek und gegebenenfalls Salz würzt.

Sate-Sauce aus frischen oder gerösteten Erdnüssen

Der Ausdruck „frisch“ trifft es nicht ganz, wenn man einen großen Beutel Erdnüsse in der Schale kauft; denn die Hülsenfrüchte werden vor dem Weg in den Handel getrocknet. Natürlich ist es eine furchtbare Arbeit, die Kerne erst aus den Hülsen zu drücken und dann von jeder einzelnen Erdnuss das Häutchen zu entfernen. Und, ehrlich gesagt, es bringt gegenüber gerösteten Kernen auch keinerlei Verbesserung des Geschmacks. Und weil die Erdnüsse für die Verarbeitung zur Sate-Sauce ohnehin geröstet werden sollen, bringen frische Erdnüsse eher Nachteile.

Wenn du mit gerösteten Kernen arbeiten willst, greif unbedingt zu einer ungesalzenen Sorte. Die Erdnüsse werden vor der Verarbeitung übrigens in Wasser gekocht bis sie eine weichere Konsistenz haben. Die gekochten Kerne hackst du gut durch und röstest sie noch einmal in der Pfanne. Nun kommt Kokosmilch dazu, und das ganze wird vorsichtig eingekocht bis die typische Konsistenz der Sate-Sauce entsteht.

Ein Hoch auf das Erdnussöl!

Bei uns wird Erdnussöl entweder im Reformhaus oder Biosupermarkt zu horrenden Preisen angeboten oder in großen Plastikflaschen für eher kleinen Geld im Asia-Laden. Wer dieses Öl gern verwendet, sollte darüber nachdenken, ab und an in den Niederlanden einzukaufen; dort kostet Pindaolie durchweg ein Drittel weniger als bei uns. Aber, warum solltest du dich überhaupt mit diesem Öl befassen? Ganz einfach: Weil es das optimale Öl für das asiatische Rührbraten im Wok und die asiatische Art des Frittierens ist. Es wird sehr heiß und hält sich geschmacklich zurück, das sind die wesentlichen Vorteile.

Erdnüsse passen zu Reis

Natürlich kannst du geröstete Erdnüsse auch einfach so aus der Dose ins Essen geben. Das bekannteste Gericht, bei dem oft Erdnüsse zum Einsatz kommen, ist der/die/das Pilaw, ein vorderasiatisches Reisgericht. Hier werden die Kerne genau wie der Reis im Öl angeschwitzt und garen dann bis zum Ende mit. In der Kombination aus Reis, Erbsen, Rosinen und Erdnüssen besteht mein Lieblings-Pilaw.

[Titelbild: H. Zell via Wikimedia unter der Lizenz CC BY-SA 3.0]