



Rezeptsammlung



Schokoladen- Haselnusscreme

Vorbereitungszeit: 0,5 Std.

Kochzeit: 0,5 Std.

Gesamtzeit: 1,0 Std.

Quelle: Torsten Voß

Portionen: 500 g

#aufstrich

EINLEITUNG

Haselnusscreme ist sicherlich in jeder Familie ein Thema. Ich kann mich noch gut an meine Kindheit erinnern. Das Original konnten wir uns nicht leisten, bei drei Kindern und einem Verdienner war das nicht drin. Also musste ein Ersatzprodukt gefunden werden, das bei den Kindern ebenfalls ankam. Die Firma Winsenia stellte ein gutes, vergleichbares Produkt her – aber für uns war es trotzdem nicht das gleiche. Nun, wir haben es überlebt und heute stelle ich ab und zu meine eigene Haselnusscreme mit Schokolade her. Der Nussanteil ist dabei viel höher, als bei vielen der gekauften Produkte und liegt mit rund 40% weit an der Spitze.

Die Haselnuss verfügt über einige sehr positive Eigenschaften:

- Einige der sekundären Pflanzenstoffe haben auf die menschliche Gesundheit eine ausgesprochen positive Wirkung. Haselnüsse enthalten mehrere dieser wertvollen Stoffe: Phenolsäuren wirken antioxidativ, aber auch antikanzerogen und antimikrobiell, indem sie schädliche Substanzen und Keime im Darm inaktivieren.
- An Mineralien enthalten Haselnüsse unter anderem Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. Vitamine der B-Gruppe kommen ebenfalls in den Nüssen vor. Der Anteil an

Innosol GmbH
01/2023

Vitamin E ist im Vergleich mit anderen Nusssorten recht hoch.

- Nüsse senken den Blutdruck. Nüsse gelten generell als herzgesunde Lebensmittel, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Sie enthalten reichlich B-Vitamine, gesunde Fette, Ballaststoffe, Vitamin E, Magnesium und viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Nun zu den Kalorien (räusper!)

Produkt	Brennwert		Fett	Kohlenhydrate	Protein
200 g Haselnuss Kerne, gehackt	5644 KJ	1348 kcal	126,6 g	12 g	32,6 g
200 g Zucker	3394 KJ	811 kcal	0 g	199,6 g	0 g
100 g Edel Bitter 70% Kakao	2424 KJ	579 kcal	43 g	34 g	9,5 g
10 g Topping, Milchpulver	201 KJ	48 kcal	2,2 g	5,5 g	1,6 g
20 g Kakao, Pulver	306 KJ	73 kcal	4,2 g	1,8 g	4 g
20 g Puderzucker	336 KJ	80 kcal	0 g	20 g	0 g
30 g Rapskernöl	1040 KJ	248 kcal	27,6 g	0 g	0 g
	13346 KJ	3188 kcal	203,6 g	272,9 g	47,7 g

ZUTATEN

Für die Creme:

- 200 g Haselnüssen
- 200 g Zucker
- 100 g Zartbitter Schokolade
- 1 EL Milchpulver
- 2 EL Zartbitter Kakao
- 1 Messerspitze Vanille
- 2 EL Puderzucker
- 3 EL Rapsöl (optional)

ZUBEREITUNG

Creme:

Als Erstes die Haselnüssen 10 Minuten bei 150°C in den Backofen rösten oder aus der Packung nehmen, wenn bereits ohne Häutchen. Anschließend habe ich die Nüsse in einem Tuch leicht gerieben, um die Haut zu entfernen.

In einer Pfanne den Zucker als Karamell schmelzen und dann die Nüsse zugeben. Mit Karamell bedecken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen. Abkühlen lassen.

Die Zucker-Nuss-Masse heißt jetzt „Krokant“ und, wenn sie nicht mehr zu heiß ist, könnt Ihr sie einfach brechen und in die Maschine geben. Auf hoher Stufe 10 Minuten zerkleinern. Es muss eine Paste entstehen.

Die Creme wird immer feiner und dünner! Am Ende sollten sich nur kleine Stückchen auf der Zunge fühlen lassen, am besten keine. Die Creme sollte so fein wie möglich sein. Die Schokolade schmelzen und dazu geben, mit dem Kakao, Puderzucker, Vanille und weiter mixen