

Haselnuss rösten & häuten – so geht's!

Heute gibt's auf die Nüsse... auf die **Haselnüsse**! Ob für Haselnusskuchen, Haselnussmus, Schoko-Nuss-Kuchen oder herzhaftes Pesto – für diese Haselnuss-Rezepte ist **volles Nussaroma** unerlässlich! Wie du das am besten herauskitzelst? Ganz einfach: die **Haselnuss rösten**! Sowohl beim Backen als auch beim Kochen gilt: nur eine geröstete Nuss bringt den vollen Geschmack in die Backform und auf den Teller!

Wie das am besten funktioniert und wie du dann noch die lästige feine Haut rund um den knusprigen Kern los wirst? Ich verrate es dir! Hier kommen die besten **Methoden und Tipps** zum Haselnuss rösten, häuten und lagern!

Haselnuss rösten

Methode 1 – im Backofen

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Haselnusskerne auf einem **Backblech** verteilen, sodass sie **nicht übereinander liegen**.
- 7-12 Minuten im heißen Ofen rösten – bis die **Haut aufplatzt**, sich langsam von selbst löst und sich die Kerne golden färben.

Methode 2 – in der Pfanne

- **Pfanne** bei mittlerer Hitze **erwärmen**.
- Haselnusskerne in die **Pfanne** geben, sodass sie den Boden bedecken aber **nicht übereinander liegen**.
- Bei **mittlerer Hitze rösten**, dabei die Pfanne hin und wieder schwenken – bis die **Haut aufplatzt** und sich langsam von selbst löst.

Haselnuss häuten

Methode 1 – im Geschirrtuch

- Geröstete Haselnusskerne etwas **abkühlen lassen**.
- Tiefen Teller mit einem sauberen **Geschirrtuch** auslegen und Nüsse hinein geben.

- Tuch einschlagen und Nüsse von außen **mit den Händen kneten** und aneinander reiben, bis sich die **Haut von den Kernen ablöst**.

Methode 2 – im Einmachglas

- Geröstete Haselnusskerne etwas **abkühlen lassen**.
- Nüsse in **Einmachglas** geben und **verschließen**.
- Einmachglas **schütteln**, bis sich die **Haut von den Kernen ablöst**.



Haselnuss lagern

Egal ob geröstet oder ungeröstet, egal ob gehäutet oder nicht – sind die Kerne der Haselnuss von ihrer Schale befreit, schränkt das auch ihre Haltbarkeit ein. So, wie du **Haselnusskerne** (meist **ohne Schale**) im Supermarkt kaufst sind sie zunächst luftdicht verpackt, was ihre Haltbarkeit wieder erhöht.

Packst du sie zum Rösten oder Häuten aus, verbrauchst sie aber nicht komplett, solltest du sie bestenfalls **kühl, dunkel und trocken lagern** – z.B. in einem **Schraubglas im Küchenschrank** oder Keller. Vor Licht, Wärme und Feuchtigkeit solltest du sie möglichst schützen, sonst verderben sie schnell, schimmeln oder werden ranzig. **Richtig gelagert**, halten Haselnüsse (geröstet & ungeröstet) **bestenfalls mehrere Monate**, versuche dennoch sie zügig zu verbrauchen.

Haselnuss rösten & häuten – so geht's!