



# Australiens Macadamianuss

**Aus dem Samen eines Regenwaldbaumes...** Die australische Macadamiaindustrie ist eine der größten landwirtschaftlichen Exportbranchen Australiens. In den 1850-ern entdeckte ein europäischer Botaniker den einzigartigen Geschmack und den softknackigen Biss dieser Nuss, den die Ureinwohner Australiens schon seit vielen Jahren genossen. Er benannte sie nach seinem Freund Dr. John Macadam. Heute produzieren rund 800 Plantagen 10.000 Tonnen Premium-Macadamianüsse in den subtropischen Regionen entlang Australiens Ostküste – nicht weit von den Regenwaldgebieten, wo einst die ersten Macadamiaabäume gediehen.

**Von der Plantage zu Ihnen...** Macadamiaabäume produzieren ihre wertvollen Nusskerne in einer sehr harten Schale, die zusätzlich von einer grünen Faserhülle umgeben ist. Nach der Ernte von April bis September werden die Kerne von ihren Schutzhüllen befreit und für die Reise zu Nussliebhabern in mehr als 27 Ländern verpackt. Dort werden sie geröstet und gesalzen, mit Schokolade umhüllt oder von Gourmets als besondere Zutat zu Rezepten verwendet.

**Köstlich und kerngesund...** Nicht nur ihr Geschmack ist eine Sensation – auch ihre gesundheitlichen Vorzüge sind außergewöhnlich. Die natürlichen Öle in Macadamianusskernen bestehen zu über 80% aus den herzgesunden ungesättigten Fettsäuren. Außerdem ist die Nuss eine gute Quelle für Antioxidantien, Mineralien, Eiweiß und Ballaststoffe.

## Kleine Macadamia-Kunde



### Welche Macadamianüsse sollten Sie kaufen?

Ungeröstete Macadamias sind am besten als Zutaten für Speisen geeignet, oder wenn Sie einen ungesalzenen Snack vorziehen. Geröstete Macadamias sind besonders beliebt als gesalzene Snacknüsse. Sie werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten, z.B. in Honig oder Chili geröstet oder in Schokolade gehüllt – für jeden Geschmack und jede Gelegenheit ist die richtige dabei.

**Wie bewahren Sie sie auf?** Macadamianüsse bleiben in geschlossenen Verpackungen mindestens 12 Monate frisch. Angebrochene Packungen und lose Ware halten sich einige Wochen, am besten gekühlt, in einem luftdichten Behälter.

### Wo Sie sie bekommen und worauf Sie achten sollten?

Macadamianüsse sind mittlerweile fast überall erhältlich: in Supermärkten, Reformhäusern und überall dort, wo es Nüsse gibt. Wählen Sie Macadamias, die eine leicht goldene Farbe haben und die möglichst luftdicht verpackt sind.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

c/o ipr, idee public relations,  
Spadenteich 1, 20099 Hamburg,  
Email: [macadamias@macadamias.de](mailto:macadamias@macadamias.de).  
Internet: [www.macadamias.de](http://www.macadamias.de).

### Nährwertinformationen

Macadamianüsse (ungeröstet)	pro 100 g
ENERGIE/BRENNWERT	3.080 kJ
WASSER	1,2 g
EIWEIß	9,2 g
FETTE (gesamt)	74,0 g
davon einfach ungesättigt	60,0 g
davon mehrfach ungesättigt	4,0 g
davon gesättigt	10,0 g
MINERALIEN	1,3 g
KOHLHYDRATE (gesamt)	7,9 g
ZUCKER	4,6 g
BALLASTSTOFFE	6,4 g
CHOLESTERIN	-
KALZIUM	64 g
POTTASCHE	410 mg
NATRIUM	2 mg

Quelle: AGAL – Die Angaben beziehen sich auf alle essbaren Teile der Macadamianuss. Schwankungen ergeben sich saisonbedingt und im Vergleich verschiedener Macadamiasorten.

4 leckere  
NEUE Rezepte!

# macadamia

– die Australische Nuss –

**AUSTRALIENS UREIGENE NUSS  
VON IHRER BESTEN SEITE**





### ZANDERFILET AUF FENCHELRISSOTTO MIT GERÖSTETEN MACADAMIANÜSSEN UND SEKTSCHAUMSAUCE

30 getrocknete Steinpilze • 600ml Gemüsebrühe • 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 250g Fenchel • 1 Bund Lauchzwiebeln • 2EL Olivenöl • 300g Risottoreis • Salz, Pfeffer • 200ml trockener Sekt • **SEKTSAUCE:** 1 Schalotte • 20g Butter • 400ml Hummerfond • 100ml Sahne • 150ml Sekt • Salz, Pfeffer, Zucker • 2 Eigelb • **AUßERDEM:** 100g Australische Macadamianüsse • je 1 Bund Kerbel, Estragon, Basilikum • 800g Zanderfilet • 1 Zitrone • Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl

Steinpilze mit 100ml heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 30 Min. einweichen. Gemüse putzen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Reis und Steinpilze mit der Brühe, Salz und Pfeffer zufügen, dann nach und nach unter gelegentlichem Rühren die restliche Gemüsebrühe zufügen und 10 Min. mitdünsten. Gemüse und Sekt dazu geben und weitere 10 Min. garen. Inzwischen für die Sauce eine fein gewürfelte Schalotte in Butter glasig dünsten. Mit Hummerfond ablöschen, dann auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne, Sekt und Gewürze zufügen. Eigelb mit etwas heißer Sauce verrühren und unter Rühren mit einem Schneebesen zur Sauce geben. Macadamianüsse grob hacken und goldbraun rösten. Zanderfilet waschen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kräuter putzen und fein schneiden. Zander salzen und im heißen Öl von beiden Seiten insgesamt 5-6 Min. braten. Nach 3 Min. Kräuter und Macadamias zufügen. Zanderfilet auf dem Risotto anrichten und mit Sektsauce servieren. **Für 4 Portionen**



### TAGLIATELLE MIT MACADAMIANÜSSEN

300g Bandnudeln • 1 Prise Salz • 150g TK-Spinat • 1 Knoblauchzehe • 4 getrocknete Tomaten in Öl • 1 EL Australische Macadamianüsse • 1 Prise Pfeffer

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Spinat auftauen. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Macadamianüsse grob hacken. Tomatenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Spinat und Tomaten darin etwa 5 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen. Sofort mit dem Spinat mischen. Mit den Macadamianüssen bestreuen. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten. **Für 2 Portionen**



### AUSTRALISCHE SATÉSPIESSE MIT MACADAMIACHUTNEY

**APFEL-MACADAMIACHUTNEY:** 100g Australische Macadamianüsse • 500g säuerliche Äpfel • 150g getrocknete Aprikosen • 1 Stück Ingwer (30g) • 1 unbehandelte Limette • 75ml Weißweinessig • 75g Kandis • 150ml Apfelsaft • 1 Zimtstange • 1 Sternanis • 3 Nelken • 1 TL Curry • **SATÉSPIESSE:** 400g Hähnchenbrustfilet • 1 Bund Lauchzwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Limette • 100ml Pflaumenwein • 7 EL pikante Sojasauce • 1 TL Sambal Olek • **AUßERDEM:** 4 EL Öl

Macadamias grob hacken. Äpfel putzen und in Stücke schneiden. Aprikosen würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Limette waschen, in dünne Scheiben schneiden. Essig, Apfelsaft, Kandis, Ingwer, Limettenscheiben, Zimtstange und Gewürze in einen Topf geben und aufkochen. Apfelstücke und Aprikosen zufügen. Ca. 5 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Macadamias zufügen und weitere 10 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Ca. 1 Minute blanchieren und kalt abschrecken. Hähnchenstreifen und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Holzspieße spießen. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein würfeln. Limette abreiben und auspressen. Mit Pflaumenwein, Sojasauce und Sambal Olek verrühren. Hähnchenspieße in eine Auflaufform legen und mit der Marinade begießen. Abgedeckt 1 Stunde marinieren, ab und zu wenden, danach abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße rundherum ca. 6 Minuten braun braten. Mit der Marinade begießen, 2 Minuten stark einkochen und mit dem Chutney und Couscous servieren. **Für 4 Portionen**



### GEBACKENER ZIEGENFRISCHKÄSE AUF SOMMERLICHER SALAT

150 g rote Linsen • 1 unbehandelte Orange • 1 unbehandelte Zitrone • 5 EL Aceto bianco (weißer Balsamessig) • 5 EL Macadamianussöl • Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker • 1 kleiner Kopf Eichblattsalat • 50g Rucola • **AUßERDEM:** • 100g Australische Macadamianüsse • 1 EL geriebene Brötchenbrösel • 1 Ei • 4 Ziegenfrischkäsetaler • 30g Butterschmalz

Linsen in 300 ml leicht gesalzenem Wasser 4-5 Minuten garen. Anschließend kalt abschrecken.

Orange und Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Schale und Saft mit Essig, Macadamianussöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Linsen darin 30 Minuten marinieren.

Eichblattsalat und Rucola putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen.

75g Australische Macadamias hacken und mit Brötchenbrösel, Salz und Pfeffer mischen. Restliche Macadamianüsse halbieren und zur Seite stellen. Ei verrühren. Ziegenfrischkäsetaler zuerst in Ei und anschließend in der Macadamiamischung wenden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Macadamia-Ziegentaler darin rundherum goldbraun braten.

Inzwischen den Salat vorsichtig mit den Linsen mischen und auf Tellern anrichten. Macadamiataler darauf setzen. Mit Macadamiahälften bestreuen und gleich servieren. **Für 4 Portionen**