

Nootmuskaatkoek



Met hazelnoten

Ingrediënten voor circa 20 stuks:

- 200 gram volkorenmeel (tarwe of spelt)
- 100 gram bloem (tarwe of spelt)
- 180 gram oerzoet
- 200 gram roomboter
- Snufje zout
- 2 dl. crème fraîche
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel bakpoeder
- 100 gram hazelnoten

Bereiding:

1. Een bakvorm van 21x25 cm. bekleden met bakpapier.
2. De oven voorverwarmen op 180°C.
3. Volkorenmeel mengen met bloem, oerzoet en zout.
4. Roomboter in kleine stukjes snijden en bij het meelmengsel doen.
5. Dit mengsel tot een kruimelig geheel verwerken (met 2 messen in een kom of met een keukenmachine).
6. De helft van dit deeg op de bodem van de bakvorm verdelen en aandrukken.
7. De hazelnoten grof hakken.
8. De andere helft van het deeg vermengen met crème fraîche, gehakte hazelnoten, bakpoeder en nootmuskaat en over het deeg verdelen.

9. In het midden van de oven in circa 30-40 minuten gaar bakken.
10. Af laten koelen en in stukken snijden.

Nootmuskaat

De nootmuskaatboom heeft groenblijvende bladeren en kan tot 20 meter hoog worden. Voor de teelt van nootmuskaat wordt deze plant echter laag gesnoeid.

De vruchten lijken op perziken, het vruchtvlees is niet smakelijk, maar het zaad van deze vruchten bevat de nootmuskaatnoot. De noot is omgeven door een oranje-rode zaadhuid, dit is foelie. Na het drogen wordt de foelie apart verwerkt en de noot gedopt. In de noot bevindt zich de nootmuskaat.

Vaak worden nootmuskaatnoten in een kalkoplossing gedoopt, waardoor ze een witachtig uiterlijk krijgen. Dit is ter bescherming tegen insecten en om te voorkomen dat de zaden kunnen kiemen, om zodoende de handel te beschermen. Overigens zie ik bij biologische nootmuskaat nooit een kalklaagje.

Nootmuskaat wordt in Nederland traditioneel vaak gebruikt in gerechten met bloemkool, spruitjes, sperziebonen, spinazie of in witte saus. Vaak maakt het onderdeel uit van specerijenmengsels zoals speculaaskruiden.

Nootmuskaat heeft een typisch eigen smaak en aroma, een beetje zoet en scherp, maar ook warm kruidig. De smaak van foelie lijkt hier veel op, maar is wat zachter van smaak. Foelie is daarom eerder geschikt om in zoete gerechten te verwerken.

Dit recept komt uit Gewürze und Kräuter (ISBN 9783922290612) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1410
Gebak
Seizoen: hele jaar