

www.walnuss.de – die Internetseite über kalifornische
Walnüsse bietet Rezepte, Tipps & Infos.

Festliche Dekoration

Weniger ist oft mehr. Das gilt auch für festliche Tischdekorationen. Daher haben wir unsere Gerichte mit Walnüssen in einem Ambiente aus reinem Weiß und edlem Gold angerichtet. Ein Hauch von Luxus umweht die weihnachtlich gedeckte Tafel – sanftes Kerzenlicht zaubert festliche Stimmung für ein ausgedehntes Menü. Greifen Sie bei Ihrer weihnachtlichen Tischdekoration Elemente des Menüs auf: Walnüsse, Chilischoten, Zimtstangen und –sterne nehmen mit ihrer Natürlichkeit der Komposition die Strenge – und Ihre Gäste ahnen schon, was später auf den Tellern liegen wird. So lässt sich das weihnachtliche Festessen stilvoll genießen!

Walnussknacker

Kalifornische Walnüsse sind bei uns das ganze Jahr über erhältlich. Traditionell fallen die meisten in der Vorweihnachtszeit dem Nussknacker zum Opfer. Vielseitig wie die aromatischen Nüsse sind, schmecken sie das ganze Jahr hindurch – ob als Snack zwischendurch oder Zutat in der modernen Küche. Gut geschützt von ihrer harten Schale bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der unter Kaliforniens Sonne gereiften Walnüsse lange erhalten, die Kerne knackig frisch und von appetitlich heller Farbe. Wer keine Lust auf Nüsseknacken hat, greift einfach zu Walnusskernen, die in wieder verschließbaren Tüten oder Dosen ebenfalls im Handel erhältlich sind.

Fünf weitere Broschüren zu den Themen:

No.2 „Die kleine Walnussfibel“

No.3 „Gesunder Kern, Knackiger Genuss“ – Rezepte fürs Herz

No.4 „Walnuss Power“ – Fitnessküche für Aktive

No.5 „California Cuisine“ – Kochen für Zwei

No.6 „Die Walnuss-Geschichte“ können Sie gegen Einsendung von 1,44 € in Briefmarken bei **California Walnut World**,
Postfach 150111, 53040 Bonn bestellen.

Herausgeber:

California Walnut Commission

1540 River Park Drive, Suite 203

Sacramento, California 95815 / USA



California Walnut World No.1



Festliche
Genüsse
Rezepte für
Weihnachten

www.walnuss.de



Das Fest der Nuss

Walnüsse gehören zu Weihnachten wie Tannenbaum und Kerzenschein. Zum Fest haben die frischen, aromatischen Kerne, die jetzt voller Sonnenkraft aus Kalifornien bei uns eintreffen, Hochsaison. Wenn das Nüsseknacken auch fester Bestandteil vorweihnachtlicher Gemütlichkeit ist, so sind kalifornische Walnüsse doch allein zum Naschen und Keksebacken fast zu schade.

Celebrate with California Sunshine

Warum stellen Sie Ihrer Familie und Ihren Gästen die köstlichen Früchte nicht einmal ganz anders vor? In unseren Rezepten sorgen Walnüsse als knackige Zutat für den Biss im winterlichen Salat, geben der fruchtig-feurigen Beilage zur weihnachtlichen Ente eine nussige Note und verleihen Biscotti & Co. das gewisse Etwas. Ganz knackig kalifornisch eben.



Rosenkohl-Rucola-Salat mit Walnüssen

Zutaten für Vier

500 g Rosenkohl
500 ml Apfelsaft
250 ml Wasser
Salz
200 g Kürbisfruchtfleisch
Öl zum Anbraten
1-2 EL Walnussöl
1 EL Weinessig
frisch gemahlener Pfeffer
30 g Rucola
60 g kalifornische
Walnusskerne

1. Rosenkohl waschen, Stielansätze entfernen und in einem Topf mit Apfelsaft, Wasser und etwas Salz bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis der Rosenkohl bissfest ist.
2. Kürbisfruchtfleisch würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. In eine Schüssel geben.
3. Rosenkohl abgießen, etwas Sud auffangen. Röschen etwas abkühlen lassen, längs in dünne Scheiben schneiden und zum Kürbis geben.
4. Öl, Essig, 3 bis 4 EL Rosenkohlsud, Salz und Pfeffer verrühren. Locker unter das Gemüse heben.
5. Rucola auf vier Tellern verteilen und darauf jeweils den noch warmen Rosenkohl-Kürbissalat anrichten.
6. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und über den Salat streuen. Warm servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 156 kcal/648 kJ
Eiweiß: 6 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 7 g



Entenbrust mit Chili-Ananas und Walnüssen

Zutaten für Vier

2 Entenbrustfilets à 300 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 Glas (200 ml) Geflügelfond
1 TL Speisestärke
1/2 Ananas
1 rote Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln
80 g kalifornische
Walnusskerne
1 EL Öl
Salz

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 572 kcal/2396 kJ
Eiweiß: 30,8 g
Fett: 41 g
Kohlenhydrate: 20,2 g

1. Entenbrust abspülen, trocken tupfen. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust mit Hautseite nach unten in einer beschichteten trockenen Pfanne anbraten, anschließend Fleischseite anbraten. Hitze reduzieren und 15-20 Minuten braten, ab und zu wenden, warm stellen.
2. Überschüssiges Fett abgießen, Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, in den Fond einrühren und aufkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ananas schälen, in Stücke schneiden. Chilischote aufschlitzen, Kerne entfernen, Schote abspülen, fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Walnüsse grob zerkleinern.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ananas, Chili, Zwiebeln und Walnüsse darin kurz anbraten. Mit etwas Salz würzen.
5. Entenbrust aufschneiden und zusammen mit der Chili-Ananas und der Sauce servieren.



Walnuss-Parfait mit exotischen Früchten

Zutaten für Acht

80 g kalifornische Walnüsse
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
3 Sternanis
1 Zimtstange
3 Nelken
50 g bunte Belegkirschen
4 Eigelb (M)
300 ml Schlagsahne
1 Karambole
1 Kiwi
50 g Kumquats
1 EL Honig
Saft von 1 Zitrone
2 EL Grenadinesirup
50 g Physalis
Minze zum Garnieren

Nährwertangaben

pro Portion:

Energie: 290 kcal/1216 kJ
Eiweiß: 4,2 g
Fett: 20,9 g
Kohlenhydrate: 21 g

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eine Hälfte fein, die andere grob hacken. 80 ml Wasser mit Zucker und Gewürzen 5 Minuten köcheln. Belegkirschen fein schneiden.

2. Eigelb schaumig schlagen, Gewürz-Zucker-Sud durch ein Sieb dazugeben und die Masse dick cremig schlagen. Sahne steif schlagen, auf Eigelbcreme geben. Fein gehackte Walnüsse und Belegkirschen zugeben und alles mit einem Schneebesen unterheben. Eine Rehrückenform mit Folie auslegen und Sahne einfüllen. 5 bis 6 Stunden einfrieren.

3. Karambole abspülen und in Scheiben schneiden. Kiwi schälen und klein schneiden. Kumquats abspülen, in Scheiben schneiden. Honig, Zitronensaft und Grenadinesirup erhitzen. Kumquats darin 2 bis 3 Minuten köcheln. Physalishülle an den Nahtstellen vorsichtig aufschneiden und auseinander biegen.

4. Das Parfait in Scheiben schneiden und mit Früchten, grob gehackten Walnüssen und Sirup anrichten. Mit Minze garnieren.



Walnuss-Rosinen-Biscotti

Zutaten für ca. 80 Stück

100 g Rosinen
125 ml Wasser
200 g kalifornische
Walnusskerne
300 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt
Mark einer Vanilleschote
1 EL Brandy
150 g weiche Butter
175 g Zucker
2 Eier

Nährwertangaben

pro Portion:

Energie: 37 kcal/154 kJ
Eiweiß: 0,4 g
Fett: 2,5 g
Kohlenhydrate: 3,2 g

1. Rosinen in Wasser einweichen.
2. Walnusskerne auf einem Backblech verteilen, 15 Minuten im Backofen bei 175 °C rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
3. Butter und Zucker sehr schaumig schlagen, Eier unterrühren. Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Vanillemark mischen, unterrühren. Walnüsse, Rosinen und Brandy hinzufügen.
4. Teig zu zwei, ca. 35 cm langen Rollen mit ca. 4 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 30 bis 40 Minuten bei 175 °C backen, danach 15 Minuten abkühlen lassen und in 1 cm breite Scheiben schneiden.
5. Erneut auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und weitere 10 Minuten backen.

