



Festtagsküche mit Walnüssen

Rezepte für Weihnachten

www.walnuss.de

Kalifornische Variationen

Mit der Weihnachtszeit bricht für Leckermäuler die schönste Zeit des Jahres an: Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, macht es Spaß, in der Küche zu werkeln, neue Rezepte auszuprobieren und Familie und Freunde mit den typischen Leckereien zu verwöhnen. Wie Sie mit ein wenig Fantasie der deutschen Weihnachtsküche moderne Leichtigkeit einhauchen, zeigen Ihnen unsere Rezepte – traditionelle Zutaten, kalifornisch variiert. Denn Genuss muss keine Sünde sein.

Ein Walnussmenü für die schönste Zeit des Jahres

Mit Walnüssen lässt sich einfach himmlisch kochen – lassen Sie sich von den Ideen aus der kalifornischen Küche überraschen.

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

Gesunder Genuss

Wer täglich eine Hand voll Walnüsse isst, tut aktiv etwas für seine Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass Walnüsse den Cholesterinspiegel im Blut positiv beeinflussen und aktiv Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen. Dafür verantwortlich sind die wertvollen Inhaltsstoffe und vor allem die besondere Fettsäurezusammensetzung. So sind Walnüsse als Quelle pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren nicht zu überbieten.

Kern für Kern Qualität

Kalifornische Walnüsse sind das ganze Jahr über in der Schale oder als Kerne erhältlich. Tipp: Wer sie zum Kochen verwendet und Zeit sparen möchte, greift zu Walnusskernen, die bereits geknackt sind. Achten Sie dabei auf die Herkunftsangabe und das California Quality Siegel, das für sonnengereifte, kalifornische Qualität steht.

Acht weitere Broschüren zu den Themen:

No.1 „Festliche Genüsse“ – Rezepte für Weihnachten

No.2 „Die kleine Walnussfibel“ von A bis Z

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“

No.7 „Feines Menü mit Walnüssen“ – Rezepte für Weihnachten

No.8 „International Cuisine“ – Walnussrezepte aus aller Welt

No.9 „Kalifornische Weihnachten“ – Rezepte für ein festliches Menü

No.10 „Spargelzeit mit Walnüssen“ – Rezepte für die Frühlingsküche

No.11 „Knackfrische Vielfalt“ – Salate mit Walnüssen

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



Mitglied in 5-am-Tag e.V.



Der Star im Festmenü ist die Walnuss – ein echter Weihnachtsklassiker. Unter der Sonne Kaliforniens gereift, haben die frischen Kerne mit ihrem intensiven Aroma jetzt Hochsaison. Mit jeder Walnuss, die Kinder und Erwachsene knacken, wächst die Freude auf das Fest. Auf den bunten Tellern dürfen sie nicht fehlen, denn weihnachtliche Gefühle entstehen beim Walnussnaschen genauso wie beim Plätzchenbacken. Immer wieder gibt es in der Weihnachtsküche aber auch Neues zu entdecken: Walnüsse veredeln Linsensuppe und geben dem Bohnensalat Biss. Sie setzen im Rotkohl einen Kontrapunkt zu zartem Kalbstafelspitz und verleihen der feinen Safranbirne eine nussige Note.



Kalbstafelspitz mit Hollandaise und Walnuss-Rotkohl

Zutaten für Vier

1 kg Kalbstafelspitz
400 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
Für den Rotkohl:
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 Vanilleschote
4 Sternanis
300 g getrocknete Cranberries
1 Glas Rotkohl (200 g)
50 g kalifornische Walnüsse
Für die Hollandaise:
2 Eigelb
25 ml Kalbsfond (vom Fleisch)
2-4 EL Weinspérit (z. B. No. 6)
3 EL Crème légère (15 % Fett)
50 g kalte Butter
Salz, Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft

1. Tafelspitz im Fond gut 1 Stunde leicht köcheln, dabei einmal wenden.

2. Zwiebel pellen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Vanilleschote aufschneiden, mit Sternanis und Cranberries zufügen und kurz anschwitzen. Rotkohl zugeben. Zugedeckt 30 Minuten garen. Walnüsse halbieren und fettlos kurz in einer Pfanne rösten. Rotkohl mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Vanilleschote entfernen.

3. Tafelspitz aus dem Fond nehmen und warm stellen. Eigelb in einer Schüssel mit 75 ml Kalbsfond und dem Weinapéritif verrühren und im heißen Wasserbad aufschlagen. Nach und nach Crème légère unterrühren. Aus dem Wasserbad nehmen und Butter in kleinen Stücken unterschlagen. Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Walnüsse unter den Rotkohl mischen. Tafelspitz aufschneiden und zusammen mit der Hollandaise und dem Rotkohl servieren.

Dazu passen Kürbisse.

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

Tipp: Den restlichen Kalbspitz für ein Risotto oder eine Suppe verwenden.

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 988 kcal/2500 kJ
Eiweiß: 57,7 g
Fett: 32,7 g
Kohlenhydrate: 10 g



Safran-Birne mit Walnussplittern

Zutaten für 12 Stücke

4 Birnen
500 ml Weißwein
80 g Zucker
1 Zitronen-Saft
80 g kalifornische Walnüsse
2 EL Butter
Minze zum Garnieren

1. Birnen schälen. Weißwein mit 60 g Zucker und dem Safran aufkochen. Birnen hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten dünsten.

2. Walnüsse hacken. In einer heißen Pfanne mit Butter und Zucker unter Wenden kurz rösten, zu kleinen Häufchen zusammenschieben und auf einen Teller setzen. Birnen aus dem Sud nehmen und den Sud bei starker Hitze sirupartig einkochen.

3. Die Birnen mit dem Sud und den Walnussplittern anrichten. Mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Tipp: Nach Belieben dazu Vanilleeis reichen.

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 295 kcal/1238 kJ
Eiweiß: 3,5 g
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 30 g



Lauwarmer Kenia-Bohnensalat mit Scampi

Zutaten für Vier

400 g Kenia-Bohnen
Salz
50 g kalifornische Walnüsse
150 g Scampi (roh, ohne Schale)
3 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehen
1 kleines Stück (etwa 2 cm lang)
frischer Meerrettich
1 unbehandelte Zitrone
Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Ahornsirup
nach Belieben einige Blättchen
Rauke zum Garnieren

1. Bohnen abspülen, putzen und 5 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen.

2. Walnüsse grob hacken und fettlos kurz in einer Pfanne rösten. Walnüsse auf einen Teller schütten. Scampi abspülen und trockentupfen.

1 EL Olivenöl erhitzen und Scampi darin 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und dazupressen.

3. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone abspülen und Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Saft auspressen, mit dem übrigen Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Meerrettich zufügen. Die lauwarmen Bohnen darin wenden, mit den Scampi und den Walnüssen anrichten und nach Belieben mit einigen Raukeblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 218 kcal/914 kJ
Eiweiß: 11,9 g
Fett: 16,2 g
Kohlenhydrate: 7 g



Linsen-Curry-Crème-Suppe

Zutaten für Vier

2 Zwiebeln
2 EL Öl
1/2 Bund Thymian
2-3 TL Curry
100 g rote Linsen
1 Gemüsebrühe (frostig)
1 Zucchini
50 g kalifornische Walnüsse
100 g Räucherahorn
50 g Crème fraîche

1. Zwiebeln pellen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln mit einigen Stielen Thymian darin goldgelb anbraten. Curry darüber stäuben und anschwitzen. Linsen zugeben und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

2. Zucchini abspülen, putzen und klein schneiden. Restliches Öl erhitzen und die Zucchinistückchen mit den übrigen Thymianstielen darin anbraten. Walnüsse grob hacken und fettlos kurz in einer Pfanne rösten. Räucherahorn in Stücke schneiden.

3. Thymianzweige aus der Suppe nehmen, Crème fraîche zufügen und erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Mixstab aufschlagen.

4. Zucchini und Räucherahorn in tiefe Teller geben, Suppe einfüllen und mit Thymian und Walnüssen bestreut anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 297 kcal/1244 kJ
Eiweiß: 9,8 g
Fett: 24,5 g
Kohlenhydrate: 10 g