

California Walnut World N°19



Kulinarische Weihnachtsüberraschung

Festliche Rezepte mit Walnüssen



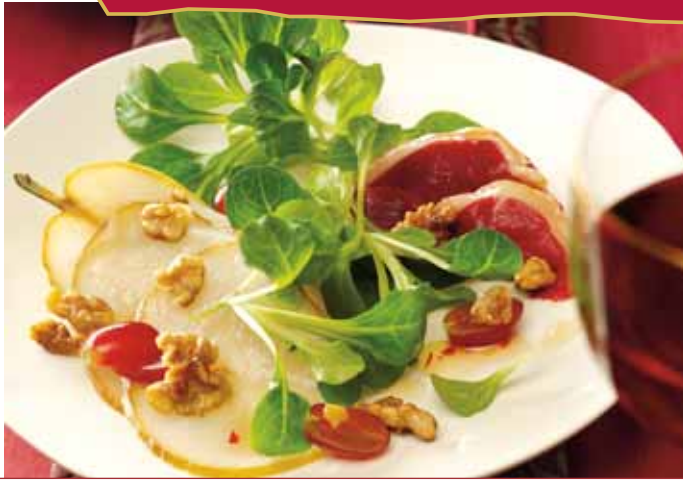
Alle Jahre wieder ...

Festtagsstimmung in der Küche

Gemeinsam zu essen, sich Ruhe und Zeit für Gespräche zu nehmen und dabei zu genießen zählt für die meisten zu den schönsten Weihnachtserinnerungen. Wer weiß schon noch, welche Geschenke es im vergangenen Jahr gab? Ob Schnee lag oder ob der Weihnachtsbaum schief gewachsen war? Was bleibt, das ist die Erinnerung an gemeinsame Stunden. Wie das gemeinsame Kochen. Gerade zu Weihnachten gibt es in der Küche so wunderbare Zutaten, so köstliche Gerichte zu entdecken.

Wir haben für Sie vier Gerichte zu einem Weihnachtsmenü zusammengestellt, das Sie mit der ganzen Familie ausprobieren können. Im Mittelpunkt stehen dabei Walnüsse – ein echter Weihnachtsklassiker. Ob als Nascherei oder Zutat im Menü, mit ihrem kräftigen Aroma und dem knackigen Biss verleihen sie Gänsebrust und Putenbraten neuen Glanz, geben Kürbissuppe und Joghurt-Dessert eine festliche Note. Genießen Sie die Zeit in der Küche und an der festlich gedeckten Tafel. Wir wünschen Ihnen ein Weihnachtsfest, an das Sie sich gerne erinnern.





Feldsalat mit Gänsebrust und Birnen

Zutaten für Vier:

2 grüne Anjou-Birnen
125 ml Weißwein
2 TL Ahornsirup
40 g kalifornische
Walnüsse
200 g Weintrauben
(vorzugsweise kernlos)
2 TL Chilisauce
200 g Feldsalat
8 dünne Scheiben
geräucherte Gänsebrust

1. Birnen abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen. Birnen hineingeben, Pfanne vom Herd ziehen und die Birnen etwas abkühlen lassen.
2. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Trauben abspülen, von den Stielen zupfen und halbieren.
3. Birnen aus dem Sud nehmen und auf Teller geben. Chilisauce zum Sud geben und bei starker Hitze auf 4-6 EL einkochen.
4. Feldsalat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. Mit den Trauben und der Gänsebrust zu den Birnenscheiben geben und mit Walnüssen bestreuen. Die Chili-Wein-Marinade darüber träufeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:

Energie: 227 kcal/952 kJ
Eiweiß: 5,9 g
Fett: 12,1 g
Kohlenhydrate: 24 g



Kürbissuppe mit Räucherforellen-Spießchen

Zutaten für Vier:

250 g Kürbisfruchtfleisch
(ohne Schale und Kerne)
1 Zwiebel
2 TL Olivenöl
6 Stiele Thymian
3-4 EL Noilly Prat
1 Glas (400 ml)
Gemüsefond
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
100 g Joghurt
1 gute Messerspitze
Wasabipaste
40 g kalifornische
Walnüsse
50 g geräuchertes
Forellenfilet mit Haut
Holzspießchen

1. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel pellen und würfeln. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und Thymian darin andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Gemüsefond angießen und den Kürbis zugedeckt 20-25 Minuten weich kochen. Thymianzweige entfernen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Joghurt mit 1 Prise Salz und Wasabi verrühren. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Forellenfilet in 4 Stücke schneiden und auf Holzspießchen stecken. Die Kürbissuppe in kleine Gläser (z.B. Weckgläser) füllen und einen Klecks Wasabi-Joghurt darauf geben. Mit den Walnüssen bestreuen und den Forellen-Spießchen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Portion:

Energie: 153 kcal/639 kJ
Eiweiß: 5,7 g
Fett: 11,8 g
Kohlenhydrate: 6 g





Putenbraten in Portweinsauce mit Walnuss-Prinzessbohnen

Zutaten für Vier:

Für den Putenbraten:

800 g Putenbrustfilet
Salz, Pfeffer
1 EL Öl
150 ml Portwein
1 Glas (400 ml)
Geflügelfond
125 g Perlzwiebeln
1 EL Zucker
1 EL Butter
1/2 Beutel (170 g)
frische Cranberries
2 EL Aprikosenmarmelade
2 EL dunkler Saucenbinder

Für die Prinzessbohnen:

500 g Prinzessbohnen
40 g kalifornische
Walnüsse
1 EL Butter
1 TL abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone

Pro Portion:

Energie: 444 kcal/1852 kJ
Eiweiß: 53,1 g
Fett: 15,5 g
Kohlenhydrate: 22 g

1. Putenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Küchengarn zusammenbinden. Öl erhitzen. Filet ringsum anbraten. Mit Portwein ablöschen. Fond angießen. Zugedeckt 45 Min. bei schwacher Hitze garen.
2. Zwiebeln in kochendem Wasser 3-4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, häuten, halbieren. In einer beschichteten Pfanne mit Zucker bestreut 1-2 Min. leicht karamellisieren. Butter und Cranberries zugeben, Marmelade mit 2-3 EL Wasser unterrühren. Bei mäßiger Hitze 8-10 Minuten dünsten, dabei umrühren.
3. Bohnen in Salzwasser 6-8 Minuten kochen. Walnüsse hacken. Bohnen abgießen. Bohnen in der Walnussbutter schwenken und Zitronenraspel unterrühren.
4. Putenbrust herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen. Saucenbinder einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel-Cranberry-Mischung in die Sauce geben. Fleisch aufschneiden und zusammen mit der Sauce und den Bohnen anrichten.

Tip: Als Beilage Pappardelle dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Himbeer-Joghurt-Terrine mit Blaubeersauce

Zutaten für Vier:

Für die Terrine:

600 g TK-Himbeeren
abgeriebene Schale und
Saft von 1 Bio-Limette
12 Blatt weiße Gelatine
500 g Magermilchjoghurt
100 g Crème fraîche
40 g Zucker
1 Päckchen
Vanillinzucker

außerdem:

150 g TK-Wild-Blaubeeren
(aufgetaut)
2 EL rotes
Johannisbeergelee
40 g kalifornische
Walnüsse
2 EL Zucker
Zitronenmelisse
zum Garnieren

Pro Portion:

Energie: 351 kcal/1471 kJ
Eiweiß: 9,8 g
Fett: 16,8 g
Kohlenhydrate: 37 g

1. Himbeeren mit Limettensaft übergießen und auftauen. 8 Blatt Gelatine einweichen.
2. Joghurt, Crème fraîche, Limettenschale, 30 g Zucker und 1 Pa. Vanillinzucker verrühren. Aufgelöste Gelatine einrühren. Eine Kastenform (20 x 10 cm) kalt ausspülen, mit Klarsichtfolie auslegen. Ein Drittel der Masse einfüllen. Im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Übrige Gelatine auflösen und unter das Himbeerpüree rühren. Die Hälfte auf die Joghurtmasse geben. Wieder in den Kühlschrank stellen. In Schichten so fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die Form in ein warmes Wasserbad stellen, damit die Joghurt und Himbeeren nicht zu schnell gelieren.
3. Blaubeeren und Gelee in einem Topf erwärmen. Walnüsse hacken. Zucker karamellisieren und Walnüsse darin wenden. Auf ein Stück Backpapier geben.
4. Terrine stürzen, Folie abziehen und in Dreiecke schneiden. Zusammen mit Blaubeersauce und Walnussplittern anrichten. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + Kühlzeit

Walnüsse aus Kalifornien

Der „Golden State“ an der Westküste ist der bevölkerungsreichste Bundesstaat der USA und gilt als Amerikas Gemüsegarten („Fruit belt“). Zwischen Pazifischem Ozean und Sierra Nevada gedeihen über 350 Obst- und Gemüsesorten. Dass die Kalifornier inzwischen als größte Walnuss- exporteure der Welt gelten, haben sie spanischen Missionaren zu verdanken.

Sie brachten die Walnüsse um das Jahr 1770 aus Europa in die Neue Welt. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begann der kommerzielle Anbau, als der Gärtner Joseph Sexton in der Nähe von Santa Barbara den ersten Walnussgarten anpflanzte. Heute wachsen auf 87.000 Hektar Walnüsse, vor allem im Sacramento und San Joaquin Valley.

Jedes Jahr ernten die Farmer hier etwa 300.000 Tonnen Walnüsse. Knapp die Hälfte davon ist für den Export bestimmt. Der Großteil wird immer noch als Walnüsse in der Schale verkauft. Immer beliebter jedoch werden Walnusskerne. So werden heute 40 Prozent der für den Transport bestimmten Walnüsse bereits in Kalifornien geknackt. Bei uns sind die Kerne in Dosen oder Tüten erhältlich und vor allem beim Kochen und Backen sehr praktisch.

6 weitere Broschüren mit weihnachtlichen Rezeptideen:

No.1 „Festliche Genüsse“ – Rezepte für Weihnachten

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

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

No.12 „Festtagsküche mit Walnüssen“ – Rezepte für Weihnachten

No.15 „Weihnachtliche Köstlichkeiten“ – Backen mit Walnüssen

**No.17 „Weihnachtliche Grüße aus Kalifornien“ –
Ein köstlich leichtes Menü mit Walnüssen**

können Sie gegen Einsendung von 1,45 € in Briefmarken bei **California Walnut World, Postfach 150111, 53040 Bonn** bestellen oder kostenlos unter www.walnuss.de herunterladen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

101 Parkshore Drive, Suite 250

Folsom, CA 95630 / USA

Die **California Walnut Commission**
ist eine Einrichtung des Staates Kalifornien

