

California Walnut World №20



# Spargelzeit mit Walnüssen

## Frühlingsfrische Rezeptideen



[www.walnuss.de](http://www.walnuss.de)

# Königliches Gemüse trifft göttliche Nuss

So liebe sich das kulinarisch reizvolle Rendezvous von Spargel und Walnuss beschreiben. Denn während das beliebte Stängengemüse schon immer als besondere und teure Delikatesse galt, war es der römische Götterchef Jupiter,

der die Walnuss besonders schätzte und dem sie ihren lateinischen Namen *Juglans regia* verdankt. In der Küche lassen sich Spargel und Walnuss zu köstlichen Gerichten vereinen, wie die Rezepte zeigen, die wir hier für Sie zusammengestellt haben. Vom einfachen Stängenspargel mit Walnuss-Sauce bis zum raffinierten grün-weißen Spargelragout mit Hummerfond und Krebschwänzen ist für jeden Tag etwas dabei. Ob festlich und raffiniert oder leicht und schnell – Spargel und Walnüsse sind ein tolles Duo.





## Grün-weißes Spargelragout

### Zutaten für Vier:

1 kg weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
Salz  
40 g Butter  
25 g Mehl  
1 Glas (400 ml)  
Hummerfond  
125 ml Kochsahne  
Pfeffer  
einige Spritzer  
Zitronensaft  
3-4 EL Noilly Prat  
200 g Krebschwänze  
40 g kalifornische  
Walnüsse  
1 kleiner Bund Dill

1. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 6-8 Minuten garen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen und ca. 200 ml Spargelkochwasser abgießen und beiseite stellen.
2. Grünen Spargel abspülen und das untere Drittel schälen. Spargelenden großzügig abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in dem restlichen Kochwasser ca. 3-5 Minuten garen. Spargel abgießen.
3. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Hummerfond und Spargelwasser mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Noilly Prat abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen. Spargelstücke und Krebschwänze zufügen und alles nochmals erhitzen. Walnüsse hacken, Dill abrausen, trocken-schütteln und fein schneiden. Beides unter das Ragout rühren.

### Pro Portion:

Energie: 419 kcal/1744 kJ  
Eiweiß: 17,9 g  
Fett: 28,4 g  
Kohlenhydrate: 19 g

Als Beilage Reis mit gehackten Walnüssen und getrockneten Cranberries reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



## Spargel-Crespelle

### Zutaten für Vier:

Für den  
Pfannkuchenteig:  
120 g Mehl  
200 ml Milch  
2 Eier (M)  
3 EL Olivenöl  
Salz

Außerdem:  
750 g grüner Spargel  
(möglichst dünne  
Stangen)  
50 g kalifornische  
Walnüsse  
200 g Mozzarella  
30 g getrocknete  
Cranberries  
40 g frisch geriebener  
Parmesan  
1 TL Butter für die Form

### Pro Portion:

Energie: 561 kcal/2345 kJ  
Eiweiß: 26,2 g  
Fett: 35,2 g  
Kohlenhydrate: 35 g

1. Mehl mit Milch, Eiern, 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz verrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.
2. Spargel abspülen, unteres Drittel der Stangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Dicke Stangen halbieren. Spargel in Salzwasser ca. 3-5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Walnüsse hacken. 150 g Mozzarella fein würfeln.
3. Für die Crespelle dünne Crêpes in dem restlichen Olivenöl backen. Mozzarellawürfel mit 2/3 der Walnüsse und der Cranberries mischen und auf die Crêpes streuen. Einige Spargelstangen darauf legen und aufrollen. Eine Auflaufform mit Butter fetten und die Spargelrollen hineinlegen.
4. Restlichen Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Spargelrollen damit belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 25-30 Minuten backen. Restliche Walnüsse kurz fettlos rösten und zusammen mit den restlichen Cranberries auf die Crespelle streuen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten  
und 30 Minuten Wartezeit



## Stangenspargel mit grüner Walnuss-Sauce

### Zutaten für Vier:

Für die Sauce:

2 hartgekochte Eier (M)  
1-2 EL Weißweinessig  
6 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
5 EL gemischte  
feingeschnittene  
Kräuter (z.B.  
Petersilie, Dill, Kerbel,  
Schnittlauch, Estragon,  
Zitronenmelisse)  
250 g Joghurt (10 % Fett)  
50 g kalifornische  
Walnüsse

Außerdem:

2,5 kg weißer  
Stangenspargel

1. Eier halbieren und das Eigelb durch ein Sieb in einen hohen Rührbecher streichen. Essig und Öl nach und nach mit dem Schneidstab untermischen, so dass eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter und Joghurt unterrühren und nochmals würzen. Walnüsse und Eiweiß hacken und unterrühren.

2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser je nach Dicke 12-15 Minuten kochen. Abgießen und auf einer Platte mit etwas Sauce anrichten. Restliche Sauce getrennt dazu reichen.

Dazu dünn geschnittenen rohen Schinken und Pellkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion:

Energie: 438 kcal/1827 kJ  
Eiweiß: 18,2 g  
Fett: 32,9 g  
Kohlenhydrate: 17 g



## Spargel-Kartoffelpüree mit Zander

### Zutaten für Vier:

1 kg Kartoffeln,  
vorwiegend  
festkochend  
Salz  
400 g grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
50 g kalifornische  
Walnüsse  
150 ml Milch  
3 EL Olivenöl  
abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
Pfeffer  
500 g Zanderfilet  
mit Haut

1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser ca. 25-30 Minuten weich kochen.

2. Spargel abspülen, das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Spargel fein schneiden und in Salzwasser 2-3 Minuten al dente kochen. Abgießen.

3. Knoblauch pellen. Walnüsse und Knoblauch hacken und in einer kleinen Pfanne kurz fettlos rösten. Milch mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei nach und nach die Milch und die Zitronenschale untermengen. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Walnuss-Knoblauch-Mix unter das Kartoffelpüree mengen.

4. Zander abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Restliches Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite scharf anbraten, Pfanne von der Kochstelle nehmen. Zanderstücke wenden und 2-3 Minuten weiter garen. Kartoffel-Spargel-Püree zusammen mit dem Zander anrichten.

Pro Portion:

Energie: 485 kcal/2031 kJ  
Eiweiß: 37,8 g  
Fett: 17,8 g  
Kohlenhydrate: 42 g

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

[www.walnuss.de](http://www.walnuss.de) – die Internetseite über kalifornische Walnüsse bietet Rezepte, Tipps & Infos.

### Gesundheit

Spargel ist ein richtiges Fitnessgemüse. Die langen Stangen liefern kaum Kalorien und stecken voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Walnüsse hingegen enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper lebensnotwendig braucht.

### Saison

Walnüsse aus Kalifornien sind das ganze Jahr über erhältlich – als ganze Nüsse in der Schale oder als bereits geknackte Kerne. Die heimische Spargelsaison beginnt Mitte bis Ende April und endet am 24. Juni, dem Johannistag.

### Lagerung

Walnüsse sollten dunkel und trocken lagern. Bereits geknackte Kerne füllen Sie am besten in eine Frischhaltedose, verschließen diese luftdicht und bewahren sie im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Frischen Spargel können Sie ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlagen und ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.



Weitere Broschüren können Sie kostenlos unter [www.walnuss.de](http://www.walnuss.de) herunterladen oder gegen Einsendung von 1,45 € in Briefmarken bei **California Walnut World, Postfach 150111, 53040 Bonn** bestellen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

101 Parkshore Drive, Suite 250  
Folsom, CA 95630 / USA

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



Mitglied im 5-am-Tag e.V.