

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

### Genuss pur: Das Aroma sonnengereifter Walnüsse

Knackig, nahrhaft und herrlich aromatisch – Walnüsse aus Kalifornien sind ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Zart butterig, manchmal fast scharf und vollmundig nussig, das Aroma der sonnengereiften Baumfrüchte ist einzigartig. Erhältlich sind sie das ganze Jahr über, entweder als ganze Nüsse oder bereits geknackt. Als Zutat in der Küche sorgen Walnüsse für eine besondere Note – als Snack zwischendurch für einen schnellen Energieschub. Sie liefern wertvolles Eiweiß, essentielle Omega-3-Fettsäuren sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Ein Genuss, der schmeckt und gesund ist!

Die kalifornischen Walnüsse präsentieren



### Mitmachen und mitmischen!

Ratatouille mit Walnüssen, Passionsfrüchte mit Spargel - zu zweit kommt man leichter auf originelle Kombinationsideen. Bewerben Sie sich als Zweier-Team mit einem Rezept für ein Hauptgericht zum Thema „Fusion Cuisine“ und mit einem Rezept für ein Dessert bis zum 20. Mai 2007.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.cooking-cup.de](http://www.cooking-cup.de).

Mit Glück und Können schaffen Sie es in eine der 30 Regionalauscheidungen. Wer ins Halbfinale einzieht, wird am 29. August 2007 im Siemens-Vorführzentrum in Traunreut am Chiemsee erwartet. Die 5 Gewinnerteams nehmen am Finale in Kapstadt, Südafrika teil!

Herausgeber: **California Walnut Commission**

1540 River Park Drive, Suite 203  
Sacramento, California 95815 / USA

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



Mitglied im 5-am-Tag e.V.

California Walnut World N°16



## Fusion Cuisine

# Kulinarische Reise mit Walnüssen



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



# Ost trifft West – Leicht und elegant genießen

Kreativ, fantasievoll und voll im Trend: Fusion Cuisine verbindet pazifische Küche mit europäischen Kochtraditionen. Exotische Aromen und asiatischer Stil vereinen sich in neuer Harmonie mit westlichen Produkten. Rund um den Pazifischen Ozean ist eine Küche entstanden, die Einflüsse von Südostasien bis Kalifornien einschließt. Aus dem sonnigen Staat an der Pazifikküste der USA kommt dazu eine Zutat, die in Ost und West gleichermaßen beliebt ist – aromatische Walnüsse, vielseitig, geschmacksintensiv und unglaublich wandlungsfähig.

Damit die kulinarische Reise für Gaumen, Nase und Augen zum leichten und eleganten Genuss wird, muss die Balance der unterschiedlichen Aromen stimmen. Wir haben für Sie Rezepte entwickelt, die einfach nachzukochen sind und doch das gewisse Etwas nie vermissen lassen: Die frische Avocado-Gurkensuppe weckt Lebensgeister. Koriander-Walnuss-Linsen begleiten das mit Wasabi gewürzte Tuna-Steak, und das Lammrückenfilet passt mit Marinade aus Sojasauce zur walnussgefüllten Speckpflaume. Feurige Tomaten betten sich mit knackigen Walnussplittern auf Asia-Nudeln. Experimentieren Sie mit uns und lassen Sie sich auf ein spannendes Geschmackserlebnis ein.





## Kalte Avocado-Gurkensuppe

Zutaten für  
4 Personen:

2 Salatgurken  
1 reife Avocado  
Saft von 2 Limetten  
150 g Magermilchjoghurt  
2 EL Olivenöl  
400 ml kalte Gemüsebrühe  
(Instant)  
Salz, Pfeffer  
je 1/2 rote und grüne  
Paprikaschote  
40 g kalifornische  
Walnüsse  
Schnittlauch zum  
Garnieren

Pro Portion:  
227 kcal/952 kJ  
Eiweiß: 4,5 g  
Fett: 20,9 g  
Kohlenhydrate: 6 g

Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten + Kühlzeit

1. Gurken schälen und in Stücke schneiden. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Gurken, Avocado mit Limettensaft, Joghurt, Olivenöl und Brühe in den Mixer geben. Alles gut durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1-2 Stunden gut durchkühlen.
2. Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne anrösten. Die Avocado-Gurkensuppe mit Paprika und Walnüssen bestreuen und mit Schnittlauch garniert servieren.



**Unsere Weinempfehlung:**  
Dazu passt ein frischer und feinaromatischer kalifornischer Weißwein wie zum Beispiel Beringer Fumé Blanc Sauvignon aus dem Napa Valley



## Tuna-Steak auf Koriander-Walnuss-Linsen

Zutaten für  
4 Personen:

4 Tunfischsteaks à 160 g  
2 TL Wasabi-Paste  
(scharfe japanische Meerrettich-Paste)  
40 g Bacon in dünnen  
Scheiben  
200 g rote Linsen  
350 ml Gemüsefond  
(aus dem Glas)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
40 g kalifornische Walnüsse  
4 TL Öl  
1-2 EL Mirin  
(aus dem Asienladen)  
Salz, rosa Pfeffer  
4 Stiele Koriander

Pro Portion:  
587 kcal/2455 kJ  
Eiweiß: 41,7 g  
Fett: 42,2 g  
Kohlenhydrate: 11 g

Zubereitungszeit:  
ca. 25 Minuten

1. Tunfischsteaks dünn mit Wasabi einreiben und mit Bacon umwickeln.
2. Linsen in dem Gemüsefond ca. 4-5 Minuten kochen. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Walnüsse grob hacken.
3. 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tunfischsteaks darin von beiden Seiten scharf anbraten. Herd ausstellen und die Tunfischsteaks weitere 2-3 Minuten pro Seite braten. Steaks aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Übriges Öl in die Pfanne geben und die Walnüsse darin kurz anrösten. Walnüsse herausnehmen und Frühlingszwiebeln in der Pfanne kurz anbraten. Mit Mirin ablöschen. Linsen und Walnüsse zufügen und kurz in der Pfanne schwenken.
5. Koriander abbrausen, trockenschütteln und Blätter fein hacken. Linsen mit Salz und Pfeffer würzen, den Koriander unterziehen. Tunfischsteaks in Scheiben schneiden und auf den Linsen anrichten.

**Unsere Weinempfehlung:**  
Der Pinot Noir Carneros im Stil eines Burgunders vom deutschen Auswanderer Walter Schug harmoniert mit seiner komplexen, würzigen Textur perfekt mit dem gebratenen Tuna.





## Hot-Spice-Tomaten auf Asia-Nudeln

Zutaten für  
4 Personen:

250 g grüner Spargel  
300 g Kirschtomaten  
40 g kalifornische  
Walnüsse  
1 EL Öl  
4 EL scharfe Chilisaucе  
1/2 TL Kurkuma  
2 EL Zitronenthymian  
2 EL getrocknete  
Cranberries  
Salz  
250 g Asia-Nudeln  
(z. B. Mie-Nudeln)

Pro Portion:  
361 kcal/1514 kJ  
Eiweiß: 11,6 g  
Fett: 11,9 g  
Kohlenhydrate: 51 g

Zubereitungszeit:  
ca. 30 Minuten

1. Spargel abspülen, das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und halbieren. Walnüsse grob hacken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne (oder einem Wok) erhitzen. Tomaten und Spargel darin ca. 1 Minute scharf anbraten. Walnüsse, Chilisaucе, Kurkuma, Zitronenthymian und Cranberries zugeben und alles kurz schwenken. Mit Salz abschmecken.
3. Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser kochen. Nudeln abgießen und mit den Tomaten anrichten.



### Unsere Weinempfehlung:

Zum fruchtigen Aroma der Tomaten passt am besten ein vollmundiger Chardonnay, zum Beispiel der Chardonnay Private Selection mit zartem Schmelz der Robert Mondavi Winery.



## Lammrücken Asia-Art mit Walnuss-Pflaume

Zutaten für  
4 Personen:

1 rote Chilischote  
2 EL Sojasauce  
1 EL Honig  
400 g Lammrückenfilet  
12 Backpflaumen  
(ohne Stein)  
12 kalifornische Walnüsse  
6 dünne Scheiben Bacon  
250 g Prinzessbohnen  
Salz  
2 TL Olivenöl  
4 EL Reiswein  
250 ml Lammfond  
(aus dem Glas)

Pro Portion:  
433 kcal/1815 kJ  
Eiweiß: 25,8 g  
Fett: 25,4 g  
Kohlenhydrate: 25 g

Zubereitungszeit:  
ca. 40 Minuten +  
Marinierzeit

1. Chilischote putzen, entkernen, abspülen und fein hacken. Chili mit Sojasauce und Honig verrühren. Lammrückenfilet damit kräftig einreiben. In Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank 3-4 Stunden marinieren.
2. Backpflaumen mit je einer Walnuss füllen. Bacon quer halbieren. Jede Backpflaume mit Bacon umwickeln und mit einem Holzspießchen feststecken.
3. Bohnen abspülen, putzen und in Salzwasser ca. 8-10 Minuten kochen.
4. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) vorheizen. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Speckpflaumen darin ringsum braten. Warm stellen. Lammrückenfilet mit übrigem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Reiswein und Lammfond ablöschen. Lammrückenfilet in der Pfanne im Backofen 6-8 Min. garen.
5. Bohnen abgießen. Lammfond in einen Topf geben und die Pfanne mit dem Lammrückenfilet zurück in den Ofen stellen. Fond ca. 5 Minuten bei starker Hitze reduzieren. Lammrücken in Scheiben schneiden und mit dem Bratenfond, den Walnuss-Pflaumen und den Bohnen anrichten.



### Unsere Weinempfehlung:

Dazu passt ein typischer Kalifornier, der Frucht, Eleganz und Körper vereint: der Zinfandel, zum Beispiel "Sonoma" von Seghesio Vineyards & Winery.