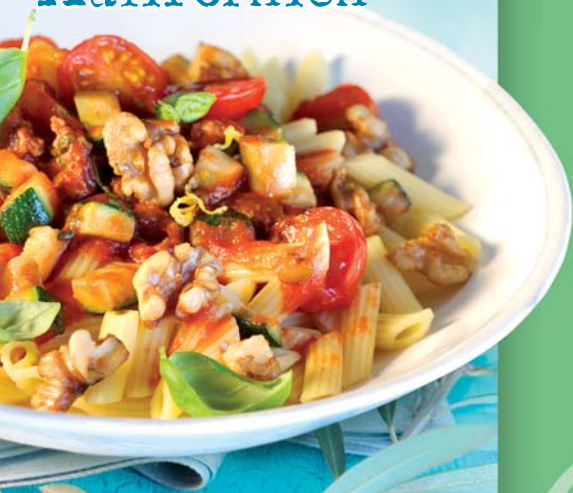


California Walnut World N°18



Viva la noce!

Italienisch kochen
mit Walnüssen aus
Kalifornien



www.walnuss.de



Bringen Sie den Zauber Italiens auf den Tisch

In Italien kocht und genießt man ohne Kapriolen und Firlefanz, ganz nach dem Motto: „Gut sind die Speisen, wenn sie nach dem schmecken, was drin ist.“ Deshalb legen die Italiener viel Wert auf Zutaten von bester Qualität und Frische. Die Walnuss, italienisch „la noce“, gehört wegen ihres feinen Aromas zu den in der italienischen Küche

beliebtesten Nüssen. Sie wird nicht nur als Knabberlei oder zum Backen geschätzt, sondern gerne für pikante Pastasaucen oder Füllungen verwendet, in den Gnocchi-Teig geknetet oder in den Risotto gegeben. Probieren Sie unsere einfachen, aber raffinierten Rezepte aus und genießen Sie kalifornische Walnüsse italienisch!





Walnuss-Gnocchi auf Blattspinat

Zutaten für Vier:

500 g mehlig kochende
Kartoffeln
Salz
75 g kalifornische
Walnüsse
50 g Mehl
1 kg Blattspinat
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
30 g getrocknete
Cranberries
Pfeffer

Pro Portion:

Energie: 413 kcal/1733 kJ
Eiweiß: 12,7 g
Fett: 23,6 g
Kohlenhydrate: 36 g

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20–25 Minuten kochen. Pelln, durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. 50 g Walnüsse fein mahlen. Kartoffelmasse mit Mehl, dann mit den gemahlenden Walnüssen glatt verkneten. Daumendicke Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, rund rollen und mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, 6–8 Minuten gar ziehen und abtropfen lassen.

2. Spinat verlesen, waschen. Zwiebel abziehen, würfeln. Restliche Walnüsse hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten, aus dem Topf nehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel im Öl goldgelb braten. Spinat abtropfen lassen, zugeben und zugedeckt 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries zugeben und bei starker Hitze einige Minuten einkochen.

3. Restliches Olivenöl erhitzen und die Gnocchi portionsweise hellbraun braten. Gnocchi auf dem Spinat anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



Penne mit feiner Bolognese und Walnüssen

Zutaten für Vier:

Für die Bolognese:
1 große Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch
2 Pa. passierte Tomaten
(à 200 g)
Salz, Pfeffer
1–2 TL abgeriebene
Schale von 1 Bio-Zitrone
1 Töpfchen Basilikum
Außerdem:
400 g Penne
(vorzugsweise Piccolini)
40 g kalifornische
Walnüsse
200 g Kirschtomaten

Pro Portion:

Energie: 681 kcal/2854 kJ
Eiweiß: 36 g
Fett: 25,7 g
Kohlenhydrate: 75 g

1. Zucchini klein würfeln, Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln.

2. Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Zucchini zugeben und 5 Minuten mit-schmoren. Passierte Tomaten zugeben und Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Warm halten.

3. Penne in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Walnüsse grob hacken und fettlos rösten. Kirschtomaten abspülen und in einer trockenen Pfanne bei starker Hitze 1–2 Minuten braten.

4. Basilikumblättchen (etwas zum Garnieren abnehmen) fein schneiden und unter die Bolognese rühren, Tomaten und Walnüsse unterziehen. Penne mit der Bolognese anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten





Walnuss-Risotto mit Zuckerschoten und Scampi

Zutaten für Vier:

150 g Champignons
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 200 g Zuckerschoten
 Salz
 1 Knoblauchzehe
 1 Glas (400 ml)
 Gemüsefond
 40 g Butter
 160 g Risottoreis
 125 ml Weißwein
 Pfeffer
 40 g kalifornische
 Walnüsse
 200 g kleine TK-Scampi
 (gegart, aufgetaut)

1. Gemüse putzen. Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebeln fein schneiden. Große Zuckerschoten beliebig kleiner schneiden. Schoten in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch abziehen und hacken. Gemüsefond aufkochen. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Champignons, Frühlingszwiebeln und Reis darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren nach und nach den Gemüsefond angießen. Reis in ca. 25 Minuten garen. In den letzten Minuten die Zuckerschoten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf von der Kochstelle ziehen und den Deckel auflegen.
3. Walnüsse hacken, fettlos rösten. Restliche Butter erhitzen. Scampi trockentupfen und kurz in der Butter schwenken. Scampi und Walnüsse unter den Risotto heben.

Pro Portion:

Energie: 357 kcal/1493 kJ
 Eiweiß: 16,6 g
 Fett: 16 g
 Kohlenhydrate: 36 g

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Involtini mit Walnuss-Füllung

Zutaten für Vier:

8 dünne Kalbsschnitzel
 (à ca. 50 g)
 Salz, Pfeffer
 50 g Pancetta, dünn
 geschnitten (ersatzweise
 Frühstücksspeck)
 50 g kalifornische
 Walnüsse
 8 getrocknete Tomaten
 (ohne Öl)
 1/2 Bund Thymian
 30 g frisch geriebener
 Parmesan
 Holzspießchen
 1/2 Bund Staudensellerie
 2 EL Olivenöl
 125 ml Weißwein
 200 ml Kalbsfond
 (aus dem Glas)
 8 schwarze Oliven

Pro Portion:

Energie: 428 kcal/1792 kJ
 Eiweiß: 36,5 g
 Fett: 28,7 g
 Kohlenhydrate: 6 g

1. Kalbsschnitzel mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Pancetta belegen. Walnüsse hacken. Schnitzel mit einem Drittel der Walnüsse, Tomaten und einigen Thymianzweigen belegen, Parmesan darüber streuen, aufrollen und mit Holzspießchen fest stecken.
2. Sellerie in fingerlange dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Involtini ringsum anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Sellerie in die Pfanne geben und kurz anschmoren. Kalbsfond angießen, Oliven und übrige Thymianzweige zugeben. Zugedeckt 8-10 Minuten garen. Bratenfond bei starker Hitze offen einkochen.
3. Restliche Walnüsse fettlos rösten. Thymianzweige aus dem Fond entfernen und den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen mit Walnüssen bestreut anrichten.

Tipp: Dazu Baguette, Ciabatta oder Spaghetti reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Eine Küche für die ganze Welt

Die italienische Küche ist über die Jahrhunderte zu einer Küche geworden, die auf der ganzen Welt zu Hause ist. So hat sie auch die Kalifornier stark beeinflusst. An der Westküste der USA legen die Menschen traditionell viel Wert auf gesunde und genussreiche Ernährung. Viele der Zutaten, die so typisch für die italienische Küche sind, wachsen in den fruchtbaren Tälern westlich der Sierra Nevada. Von hier kommen sonnengereifte Walnüsse, die mit ihrem vollen Nussaroma den Gerichten einen intensiven Geschmack verleihen und gleichzeitig gesunde Omega-3-Fettsäuren liefern, die einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten.

Kalifornien, das Land der Walnüsse

Mit seinem milden, sonnenreichen Klima und den fruchtbaren Böden verfügt Kalifornien über ideale Bedingungen für den kommerziellen Anbau von Walnüssen. Zwei Drittel der weltweit produzierten Walnüsse gedeihen auf den Plantagen des San Joaquin und Sacramento Valley. Die Hälfte der knapp 300.000 Tonnen Walnüsse, die die Farmer hier jährlich ernten, ist für den Export bestimmt. Neben Deutschland zählen Spanien, Italien und Japan zu den größten Abnehmern.

Weitere Broschüren zu den Themen:

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.8 „International Cuisine“ – Walnussrezepte aus aller Welt

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

No.11 „Knackfrische Vielfalt“ – Salate mit Walnüssen

No.13 „Fruchtig frische Ideen mit Walnüssen“

– Rezepte aus der Sommerküche

No.14 „Kalifornischer Brunch“ – Schlemmerrezepte mit Walnüssen

No.16 „Fusion Cuisine“ – Kulinarische Reise 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



Mitglied im 5-am-Tag e.V.

