

### 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.

### Frischetest

Ob Spargel wirklich frisch ist, verrät der Quietschtest: Reiben Sie die Stangen aneinander. Nur wenn es quietscht, sind sie wirklich frisch.

### Lagerung

Walnüsse sollten dunkel und trocken gelagert werden. Bereits geknackte Kerne füllen Sie am besten in eine Frischhaltdose, 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.

**Tipp:** Spargel enthält viel Purin und löst daher bei manchen Menschen einen Gichtanfall aus. Betroffene können trotzdem eine halbe Portion Spargel essen, sollten dafür aber auf Fleisch als Beilage und alkoholische Getränke verzichten.

Zehn 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.11 „Knackfrische Vielfalt“ – Salate mit Walnüssen

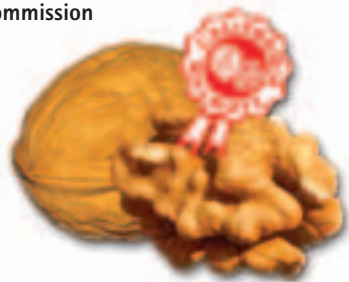
können Sie gegen Einsendung von 1,44 € in Briefmarken bei  
**California Walnut World, Postfach 150111, 53040 Bonn** bestellen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

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



Mitglied im 5-am-Tag e.V.



California Walnut World No 10



Spargelzeit mit  
Walnüssen

Rezepte für die  
Frühlingsküche

www.walnuss.de

# Spargel & Walnüsse – ein kulinarischer Geheimtipp

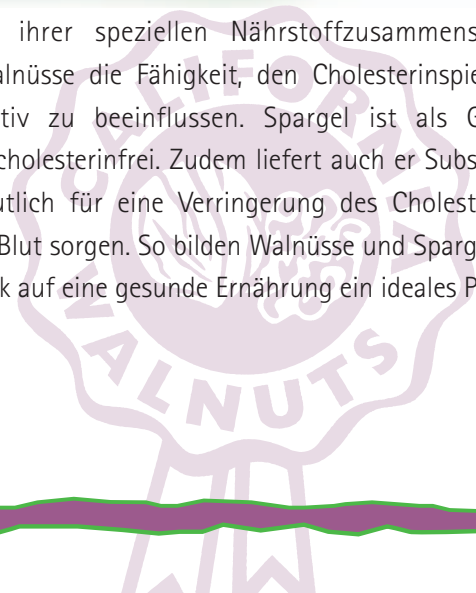
Ob weiß, ob grün – Spargel gilt als echte Delikatesse und zählt hierzulande zu den beliebtesten Gemüsesorten. Besonders raffiniert ist die Kombination mit Walnüssen aus dem sonnigen Kalifornien. Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre vier Rezepte vorstellen, die Abwechslung in die Spargelküche bringen. Überzeugen Sie sich selbst, wie wunderbar das Aroma von Walnüssen mit

dem zarten Stangengemüse harmoniert. Ob klassisch, exotisch oder italienisch – Kochen mit Spargel kann so vielseitig sein.

Gleichzeitig ist Spargel ein richtiges Fitnessgemüse. Die langen Stangen liefern kaum Kalorien und stecken voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Walnüsse enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper lebensnotwendig braucht. Wer regelmäßig Walnüsse isst, tut daher aktiv etwas für seine Gesundheit.



Aufgrund ihrer speziellen Nährstoffzusammensetzung haben Walnüsse die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel im Blut positiv zu beeinflussen. Spargel ist als Gemüse ebenfalls cholesterinfrei. Zudem liefert auch er Substanzen, die vermutlich für eine Verringerung des Cholesteringehaltes im Blut sorgen. So bilden Walnüsse und Spargel auch im Hinblick auf eine gesunde Ernährung ein ideales Paar.





## Spargelsalat mit Walnüssen und Orangen-Vinaigrette

### Zutaten für Vier

800 g weißer  
Stangenspargel  
Salz, Zucker  
100 g Zuckerschoten  
3 Orangen  
100 g Rauke  
100 g kalifornische  
Walnüsse  
3 TL Öl  
rosa Pfeffer aus der Mühle  
1 Schalotte

### Nährwertangaben

pro Portion:  
Energie: 281 kcal/1174 kJ  
Eiweiß: 10,3 g  
Fett: 19,9 g  
Kohlenhydrate: 15 g

1. Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 4-6 Minuten kochen.
2. Zuckerschoten abspülen und putzen. Zwei Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Rauke abrausen, trockenschütteln und putzen. Walnüsse grob hacken.
3. Spargel abgießen, kurz kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Übrige Orange auspressen. Den gesamten Orangensaft mit etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 TL Öl verrühren. Schalotte schälen und fein würfeln. Unter die Marinade rühren.
4. Restliches Öl leicht erhitzen und die Walnüsse darin hellbraun rösten. Die vorbereiteten Salatzutaten auf Teller geben und die Marinade darüber träufeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



## Gebratener Spargel mit Lamm-Limetten-Spießchen und Walnuss-Dipp

### Zutaten für Vier

200 g Lammfilet  
1 Limette  
Pfeffer aus der Mühle  
1 kg weißer  
Stangenspargel  
1 kleine rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
Salz  
kleine Holzspießchen  
nach Belieben Koriander  
zum Garnieren

### Für den

### Walnuss-Dipp:

2 Frühlingsschneepflanzeln  
80 g kalifornische  
Walnüsse  
6 EL Kokosmilch  
60 g Mango-Chutney  
1 TL Sambal Oelek  
Salz, Pfeffer

### Nährwertangaben

pro Portion:  
Energie: 328 kcal/1370 kJ  
Eiweiß: 17,9 g  
Fett: 22,6 g  
Kohlenhydrate: 13 g

1. Für den Dipp Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Walnüsse in einem elektrischen Zerkleinerer mahlen. Kokosmilch, Mango-Chutney und Sambal zufügen und alles nochmals kurz durchmischen. Die übrigen Walnüsse hacken und fettlos in einer Pfanne leicht rösten. Zusammen mit den Frühlingsschneepflanzeln unter den Dipp mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lammfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Limette abspülen und in Spalten schneiden. Lammwürfel und Limettenspalten auf leicht geölte, kleine Holzspieße stecken. Mit Pfeffer würzen.

3. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Chilischote aufschlitzen und Kernchen entfernen, Schote abspülen und fein schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lammspießchen darin ringsum 5-6 Minuten braten. Mit Salz würzen. Das übrige Öl erhitzen und den Spargel darin ringsum 5-7 Minuten braten. Chili und Knoblauch in der letzten Minute zugeben. Spargel und Lamm-Spießchen zusammen mit dem Dipp anrichten. Nach Belieben mit Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



## Pasta mit Spargelragout und Walnüssen

### Zutaten für Vier

500 g Tomaten  
 500 g grüner Spargel  
 250 g weißer Spargel  
 Salz  
 80 g kalifornische  
 Walnüsse  
 3 TL Olivenöl  
 4 getrocknete Tomaten  
 1 Zwiebel  
 1/2 Bund Thymian  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1-2 TL Kapern  
 400 g Gnocchi-Pasta

### Nährwertangaben

pro Portion:  
 Energie: 533 kcal/2232 kJ  
 Eiweiß: 19,5 g  
 Fett: 15,9 g  
 Kohlenhydrate: 77 g

1. Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch grob zerteilen. Grünen Spargel abspülen, das untere Drittel schälen, die Enden großzügig abschneiden. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Grünen Spargel in leicht gesalzenem Wasser etwa 3-4 Minuten kochen, weißen Spargel 2-3 Minuten. Spargel abgießen und gut abtropfen lassen, dabei 100 ml Spargelkochwasser auffangen.

2. Walnüsse grob hacken. 1 TL Olivenöl erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten, auf einen Teller schütten. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Thymian abbrausen und die Blättchen von den Stielen streifen.

3. Restliches Olivenöl erhitzen, frische und getrocknete Tomaten, Zwiebelwürfel und Thymian darin kurz anschmoren. Das aufgefangene Spargelkochwasser angießen und alles offen 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Spargel unter die Tomaten mischen. Kurz durchziehen lassen und alles nochmals abschmecken. Die Walnüsse untermischen.

4. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Anleitung al dente kochen. Abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Spargelragout anrichten.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

## Stangenspargel mit Walnuss-Pellkartoffeln

### Zutaten für Vier

750 g kleine Kartoffeln,  
 vorwiegend festkochend  
 2 kg weißer Stangenspargel  
 Salz  
 Zucker  
 80 g kalifornische Walnüsse  
 40 g Butter  
 1 Bund Petersilie  
 Pfeffer aus der Mühle  
 100 g Serranoschinken

### Nährwertangaben

pro Portion:  
 Energie: 508 kcal/2122 kJ  
 Eiweiß: 15,9 g  
 Fett: 31,2 g  
 Kohlenhydrate: 40 g

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser 15-18 Minuten kochen. Abgießen und pellen.

2. Spargel schälen, die Enden abschneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker 10-12 Minuten kochen.

3. Walnüsse grob hacken. Butter zerlassen und die Walnüsse darin leicht anrösten, Kartoffeln zugeben und kurz in der Walnuss-Butter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Unter die Kartoffeln mischen und mit Pfeffer würzen.

4. Spargel abgießen und abtropfen lassen. Spargel auf einer Platte mit den Kartoffeln anrichten. Den Schinken dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

