

My little Hilton

Unser Kinderprogramm **My little Hilton** macht den Aufenthalt in den Hilton Hotels in Deutschland, Österreich und der Schweiz für Ihre Kinder zu einem unvergesslichen Erlebnis. Vom Check-in bis zum Restaurantbesuch – kindgerechte Einrichtungen und kinderfreundliches Personal sorgen für glückliche Kinder und entspannte Eltern.



Mit den My little Hilton **Kinderkochkursen** bieten die Hilton Hotels ein Programm, das besonders Juniorköche und -köchinnen von sieben bis vierzehn Jahren anspricht. Unter professioneller Anleitung lernen die Kids nicht nur den Umgang mit Topf und Kelle, sondern die erfahrenen Hilton-Küchenchefs zeigen auch, wie man Nüsse hackt und

Zwiebeln würfelt, und dass man mit jeder Menge Spaß gesunde und leckere Gerichte zubereiten kann.

Teil des Kochkurses ist auch eine Kräuter-, Gewürz- und Lebensmittelwarekunde. Gekocht wird meist in der Hotelküche, ganz wie die Profis, und dabei können die kleinen Feinschmecker garantiert ein paar Tipps und Tricks abgucken. Krönender Abschluss: Eltern und Kinder lassen sich das Spitzenmenü gemeinsam im Restaurant schmecken.

Information und Anmeldung unter ce.marketing@hilton.com oder direkt in den Hotels.

Für junge Hobbyköche, die ihre Familie und Freunde auch gern zu Hause mit leckeren gesunden Gerichten überraschen möchten, hält Hilton ab sofort die Kinderkochbücher „Kräuter und Gewürze“ und „Obst“ bereit. Ein Etikettebuch führt durch den Dschungel der Benimmregeln.

hilton.de/mylittlehilton

Gesund und lecker: knackige Walnüsse aus Kalifornien



Wusstet ihr, dass es Walnüsse schon seit mehr als 9.000 Jahren gibt und sie eigentlich aus Persien kommen? Die kleinen Nüsse gingen aber schon früh auf Reisen und wanderten bis Kalifornien, wo sie durch das warme Klima und die Sonne besonders gut gedeihen. Dort stehen riesige Walnussbäume, die bis zu 100 Jahre alt werden können! Wenn ihr auch groß und stark wie diese Bäume werden wollt, helfen euch die kalifornischen Walnüsse. Die stecken nämlich voller guter Fette, Vitamine und Mineralien, die euch beim Wachsen, Toben und Lernen unterstützen können.

Dabei schmecken die knackigen Nüsse auch noch richtig gut. Kalifornische Walnüsse werden nicht nur pur gegessen, sondern auch in ganz unterschiedlichen feinen Gerichten verwendet: in Keksen, Salaten, Aufläufen, im Müsli und vielem mehr. Streut doch mal eine Handvoll gehackter Walnüsse über eure Pizza oder euer Lieblingsdessert – das ist lecker und gibt euch Kraft!

Wenn ihr mehr über die Walnüsse aus Kalifornien erfahren oder weitere Rezepte ausprobieren wollt, schaut doch mal unter www.walnuss.de nach.



3-Gänge Menü mit Walnüssen

Mit Rezepten von Manfred Breuer,
Küchenchef des Hilton Frankfurt



www.walnuss.de


Hilton





Rucola mit kalifornischen Walnüssen und Birnen

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Salat:

250 g Rucola
2 Birnen
6 Scheiben
luftgetrockneter Schinken
250 g Cherrytomaten
60 g kalifornische Walnüsse

Für das Dressing:

2 EL Hühnerfond
(aus dem Glas)
1 Messerspitze Dijon-Senf
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
2 TL Walnussöl
Limettensaft
Salz, Pfeffer

1. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten.

2. Kalten Hühnerfond mit Senf, Essig und einigen Tropfen Limettensaft verrühren. Das Oliven- und Walnussöl langsam hinzufügen und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rucola mit dem Dressing mischen. Birnen, Walnüsse, Schinken und Cherrytomaten auf Tellern anrichten und Rucola darüber geben.

Tipp: Nach Belieben einige frische Kräuter darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: Energie: 249 kcal/1043 kJ,

Eiweiß: 3,4 g, Fett: 21,4 g, Kohlenhydrate: 12 g



Brokkoli-Quiche mit gerösteten Walnüssen

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Teig:

140 g Vollkornmehl
30 g Butter
50 g Joghurt
1–2 EL kaltes Wasser
Salz, Zucker

Für die Füllung:

600 g Brokkoli
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
60 g kalifornische Walnüsse
300 ml Milch
2 Eier (Größe L)
50 g Parmesan, frisch gerieben
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

1. Mehl, Butter, Joghurt und Wasser mit einer Prise Salz und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen und eine Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) damit auslegen, dabei den Rand etwas hochdrücken. Form in den Kühlschrank stellen.

2. Brokkoli und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser kurz blanchieren. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli und Lauch in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in der ausgelegten Quicheform verteilen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Anschließend Walnüsse gleichmäßig über das Gemüse geben.

3. Milch und Eier gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Milch-Ei-Masse über das Gemüse gießen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Anschließend die Quiche im Ofen bei 180° C ca. 40 Minuten goldbraun backen.

4. Die Brokkoli-Quiche etwas abkühlen lassen und mit frischem, buntem Salat servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion: Energie: 318 kcal/1334 kJ,

Eiweiß: 13,4 g, Fett: 19,3 g, Kohlenhydrate: 23 g



Pflaumen-Walnuss-Gratin mit Honig

Zutaten für 6 Portionen:

800 g blaue Pflaumen
oder Zwetschgen
2 EL Butter
3 EL brauner Rohrzucker
80 g Crème Fraîche
2 TL Akazienhonig
Puderzucker zum Bestäuben

Für die Streusel:

80 g kalifornische
Walnüsse
40 g Butter
80 g Mehl
40 g brauner Rohrzucker
10 g Haferflocken

1. Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Pflaumenhälften zusammen mit Rohrzucker kurz in einer Pfanne angaren bis sich der Zucker auflöst. Die Pflaumen anschließend in einer Auflaufform verteilen.

2. Einige Walnusshälften für die Verzierung beiseite legen, die restlichen Nüsse grob hacken. Für die Streusel Butter schmelzen. Mehl, Rohrzucker, Walnüsse und Haferflocken in einer Schüssel mischen und die Butter zugeben. Mit den Fingerspitzen zu Streuseln kneten.

3. Die Streusel über den Pflaumen verteilen. Backofen auf 200° C vorheizen und das Pflaumen-Walnuss-Gratin backen bis die Streusel goldbraun sind (ca. 20–25 Minuten).

4. In der Zwischenzeit Crème Fraîche und Honig verrühren. Das warme Pflaumen-Walnuss-Gratin mit der Honig-Crème Fraîche und einigen Walnusshälften dekorieren. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: Energie: 377 kcal/578 kJ,

Eiweiß: 4,5 g, Fett: 22,5 g, Kohlenhydrate: 39 g