California Walnut World № 21

Alles Pasta

Gute Laune-Rezepte mit kalifornischen Walnüssen

www.walnuss.de

Freuen Sie sich mit Pasta und Walnüssen

Sie suchen nach einem Rezept zum Glücklichsein? Probieren Sie es mit Pasta und Walnüssen! Die einen liefern Kohlenhydrate, die anderen wertvolles Eiweiß und Vitalstoffe. Alles zusammen bringt nicht nur unseren Stoffwechsel zum Laufen, sondern regt auch die Bildung von Serotonin an – dem Hormon, das gute Laune macht.

In unseren Rezepten vertreiben sonnengereifte Walnüsse aus Kalifornien mit Fusilli, Bavette & Co. den Trübsinn. Während die Pasta al dente am besten schmeckt, sorgen die Walnüsse in Sauce, Sugo und Ragout mit Bohnen, Linsen und Ente für Biss. Am besten verwenden Sie Walnusskerne für die Rezepte, das spart Zeit. Einfach in der Pfanne ohne Fett leicht anrösten und schon entfalten sie einen köstlichen Duft und ein besonders intensives Aroma.

Caesar's Salad mit Walnüssen und Farfalle

Zutaten für Vier:

250 g Farfalle
Salz
60 g kalifornische Walnüsse
1 Römersalat
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer
3 EL Olivenöl
30 g getrocknete Cranberries
40 g Parmesan
grober Pfeffer aus der Mühle

1. Farfalle in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne fettlos rösten. Römersalat putzen, mundgerecht zerpflücken, abbrausen und trockenschleudern.
3. In einer großen Schüssel Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Farfalle, Römersalat, Walnüsse und Cranberries zugeben und mischen. Salat anrichten und den Parmesan darüber hobeln. Mit grobem Pfeffer aus der Mühle anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Portion:
Energie: 451 kcal/1890 kJ
Eiweiß: 13,1 g
Fett: 22,2 g
Kohlenhydrate: 50 g

Bavette mit Walnuss-Carbonara

Zutaten für Vier:

200 g grüne Bohnen
Salz
50 g kalifornische Walnüsse
30 g durchwachsener Speck
2 TL Olivenöl
50 g Pecorino (oder junger Parmesan)
3 frische Eier (M)
150 ml Schlagsahne
Pfeffer
500 g Bavette (oder Spaghetti)
rosa Pfeffer

1. Bohnen abspülen, putzen und fein schneiden. In Salzwasser 5 Minuten kochen. Abgießen und warm stellen.
2. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne fettlos rösten. Beiseite stellen.
3. Speck klein würfeln. Olivenöl erhitzen und Speck knusprig auslassen. Pecorino fein reiben. Eier mit der Sahne in einer vorgewärmten Schüssel verrühren, Pecorino und Speck zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Bavette in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben. Ei-Sahne zugeben und verrühren. Zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Grüne Bohnen und Walnüsse zufügen und untermischen. Pasta mit rosa Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:
Energie: 744 kcal/3117 kJ
Eiweiß: 25,7 g
Fett: 31,1 g
Kohlenhydrate: 90 g

Fusilli mit Entenragout

Zutaten für Vier:

Für das Ragout:
2 Entenbrustfilets (ohne Haut)
2 Möhren
2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
1 Bund Thymian
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
1 kräftiger Schuss Noilly Prat
1 Glas (400 ml) Geflügelfond
Salz, Pfeffer
Saft von 1 Orange
30 g getrocknete Cranberries
2 EL heller Soßenbinder
50 g kalifornische Walnüsse

Außerdem:
500 g Fusilli (oder Penne)

Pro Portion:
Energie: 776 kcal/3247 kJ
Eiweiß: 41,4 g
Fett: 27,6 g
Kohlenhydrate: 98 g

1. Entenbrust klein würfeln. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Thymian abbrausen und mit Küchengarn zusammenbinden.
2. Olivenöl erhitzen und Entenbrust darin anbraten. Zwiebeln, Möhren, Thymian und Orangenschale zum Fleisch geben und kurz mitschmoren. Mit Noilly Prat ablöschen. Geflügelfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten schmoren.
3. Orangensaft angießen, Cranberries zugeben und den Soßenbinder einrühren. 3 Minuten köcheln lassen. Walnüsse hacken, in einer kleinen Pfanne fettlos rösten und unter das Ragout mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian entfernen.
4. Fusilli in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen und zusammen mit dem Ragout anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Penne Rigate mit Linsen-Walnuss-Sugo

Zutaten für Vier:

150 g Berglinsen
1 Glas (400 ml) Gemüsefond
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote
2 EL Olivenöl
50 g kalifornische Walnüsse
1 kräftiger Schuss Rotwein
Salz, Pfeffer
500 g Penne Rigate
150 g Kirschtomaten

Pro Portion:
Energie: 622 kcal/2607 kJ
Eiweiß: 21,2 g
Fett: 16,6 g
Kohlenhydrate: 96 g

1. Linsen im Gemüsefond ca. 30 Minuten kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen und hacken.
3. 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin goldbraun braten. Knoblauch dazupressen. Walnüsse hacken. Chili, Frühlingszwiebeln und Walnüsse zugeben und 1-2 Minuten dünsten. Mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen und die Linsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Penne in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen.
5. Tomaten abspülen und halbieren. Restliches Olivenöl erhitzen. Tomaten bei großer Hitze einige Sekunden braten und unter das Linsensugo mischen. Penne abgießen und mit dem Linsensugo anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

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

Essen macht Laune
Um ausgeglichen und fit zu bleiben verlangt der Körper nicht nur nach gutem Essen, sondern möchte auch optimal versorgt werden. Die in kalifornischen Walnüssen enthaltenen Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren kommen der Gesundheit in besonderem Maße zu Gute.

Durch ihre hohe Nährstoffdichte stillen Walnüsse zugleich den Hunger. In Kombination mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Nudeln füllen sie nachhaltig die Energiespeicher auf und machen so satt und glücklich.

Weitere Broschüren können Sie kostenlos unter **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.