

California Walnut World N°23



Barbecue Rezepte

für Gemüse, Toppings
& Dips mit Walnüssen



www.walnuss.de

Beilagen für köstliches

Grillvergnügen

Grillen ist keine Kunst – Würstchen über die Glut – fertig! Ein gutes Essen aber verlangt mehr. Mal ehrlich – die Beilagen machen den Unterschied. Damit Steak und Kotelett nicht ganz alleine als Hauptdarsteller auf der Bühne stehen, haben wir Ihnen hier ein paar charakterstarke Nebenrollen ins Drehbuch für Ihr Barbecue geschrieben. Bei unserem Barbecue landen Zucchini, Auberginen und Feigen als Beilagen auf dem Rost. Durch das Grillen erhalten auch

Gemüse und Früchte ein wunderbares Röstaroma. Dazu schmecken Toppings und Dips mit knackfrischen Walnüssen. In der Sonne Kaliforniens gereift, ist ihr ausgeprägter Nussgeschmack der richtige Gegenspieler zu dem kräftigen Aroma des gegrillten Fleisches. Und im Salat sorgen sie für ein Aha-Erlebnis mit Biss. Geradezu filmreif, dieser Auftritt am Grill!





Walnuss-Petersilien-Salat

Zutaten für Vier:

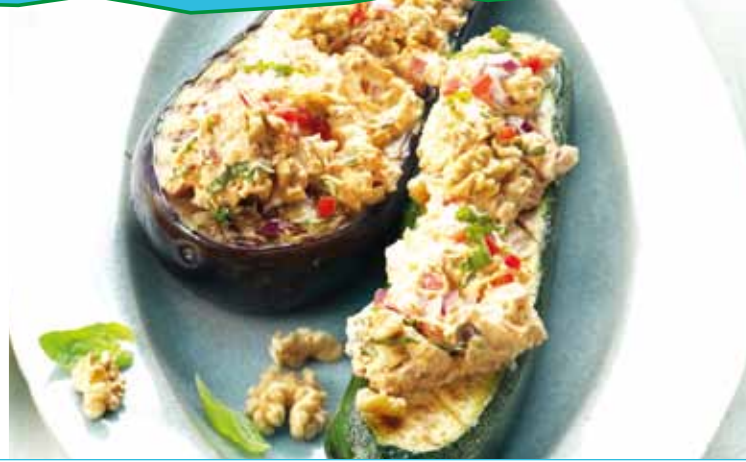
100 g kalifornische
Walnüsse
3 Bund glatte Petersilie
1 Bund krause Petersilie
1 rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig
1 EL Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
30 g getrocknete
Cranberries

1. Walnüsse grob hacken und rösten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Alle Zutaten für den Salat mischen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion:

Energie: 246 kcal / 1030 kJ
Eiweiß: 4,8 g
Fett: 20,8 g
Kohlenhydrate: 11 g



Gegrilltes Gemüse mit Frischkäse-Walnuss-Topping

Zutaten für Vier:

4 Zucchini (à ca. 200 g)
2 Auberginen
1 EL Olivenöl
1 TL gehackter Rosmarin
Salz, Pfeffer

Außerdem:

200 g Frischkäse, 12 %
Fett i. Tr.
1-2 EL Milch
50 g frisch geriebener
Parmesan
1 TL Sambal Oelek
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
2 feste Tomaten
60 g kalifornische
Walnüsse
2 EL feingeschnittenes
Basilikum
einige Basilikumblättchen

1. Zucchini und Auberginen abspülen, putzen und längs halbieren. Die Schnittfläche mit einem scharfen Küchenmesser rautenförmig einritzen. Olivenöl mit Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren und die Schnittfläche damit bepinseln. Zucchini und Auberginen zuerst mit der Schalenseite auf den heißen Holzkohलगrill legen und ca. 6-8 Minuten grillen, dann wenden und die Schnittflächen 1-2 Minuten grillen.
2. Frischkäse mit Milch, Parmesan und Sambal Oelek verrühren. Knoblauch pellen und dazupressen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Tomaten abspülen, vierteln und die Kernchen entfernen. Tomaten ebenfalls klein würfeln. Walnüsse hacken. Zwiebel, Tomaten, Walnüsse und Basilikum unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Dipp auf den Zucchini- und Auberginenhälften verteilen und mit Basilikumblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:

Energie: 323 kcal / 1354 kJ
Eiweiß: 15,8 g
Fett: 23,5 g
Kohlenhydrate: 12 g



Gegrillte Walnuss-Feigen mit Brunnenkressesalat

Zutaten für Vier:

60 g kalifornische
Walnüsse
120 g Ziegenfrischkäse
½ TL abgeriebene
Bio-Limettschale
2 TL Olivenöl
Pfeffer
8 frische Feigen
Alufolie

Für den Salat:

1 großes Bund
Brunnenkresse
1 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

1. Walnüsse fein hacken. Ziegenfrischkäse mit Limettenschale, Olivenöl und Walnüssen vermengen. Mit Pfeffer würzen.

2. Feigen abspülen und kreuzweise einschneiden. Mit der Ziegenkäse-Walnuss-Masse füllen und etwas zusammendrücken. Jede Feige in Alufolie einwickeln. Auf dem heißen Holzkohlegrill ca. 6–8 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden.

1. Brunnenkresse putzen, abspülen und die groben Stiele entfernen. Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Brunnenkresse mit der Marinade mischen.

2. Feigen aus der Alufolie nehmen und zusammen mit dem Brunnenkressesalat anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:

Energie: 319 kcal / 1337 kJ
Eiweiß: 9,9 g
Fett: 23 g
Kohlenhydrate: 18 g



Knoblauch-Paprika-Walnuss-Dip zu Lammkoteletts

Zutaten für Vier:

Für den Dip:

1 Scheibe Toastbrot
Saft von 1 Orange
1 kleine rote
Paprikaschote
½ kleine rote
Chilischote
200 g Salatmayonnaise
50 g fettarmer Joghurt
Salz, Pfeffer
2–3 Knoblauchzehen
50 g kalifornische
Walnüsse

Außerdem:

16 Stielkoteletts
vom Lamm
1 EL Olivenöl
einige Zweige Rosmarin
Salz, grober Pfeffer
aus der Mühle

Pro Portion:

Energie: 634 kcal / 2655 kJ
Eiweiß: 34,7 g
Fett: 52,1 g
Kohlenhydrate: 8 g

1. Zuerst die Lammkoteletts mit Olivenöl bepinseln und mit einigen Rosmarinzweigen belegen. Abgedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. Toastbrot entrinden und sehr klein würfeln, mit dem Orangensaft mischen und ca. 5 Minuten beiseite stellen.

3. Paprikaschote vierteln, putzen und abspülen. Paprika mit einem Sparschäler schälen und klein würfeln. Chilischote putzen, abspülen und fein hacken. Beides zum Toastbrot geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mayonnaise mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch pellen und dazupressen. Mayonnaise zum Paprikapüree geben und alles nochmals durchmischen. Walnüsse hacken und untermischen.

4. Lammkoteletts auf dem heißen Holzkohlegrill von jeder Seite ca. 3–4 Minuten grillen. Mit Salz und grobem Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Dip dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten und
1 Stunde Marinierzeit

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

Grillrezepte mit Walnüssen aus Kalifornien

Nutzen Sie die Grillzeit doch einmal für kleine kulinarische Experimente. Aus der kalifornischen Küche kommen neue Ideen für den Genuss vom Rost. Immer mit dabei: Walnüsse. Die gesunden Kalifornier gibt es rund ums Jahr in bester Qualität als geknackte Kerne im Beutel oder als ganze Nüsse. Zart butterig, manchmal fast scharf und vollmundig nussig, das Aroma kalifornischer Walnüsse ist einzigartig. Als Zutat beim Grillen sorgen sie für eine besondere Note – als Snack zwischendurch für einen schnellen Energieschub. Walnüsse liefern wertvolles Eiweiß, essentielle Omega-3-Fettsäuren sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Ein Genuss, der schmeckt und gesund ist!



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.