

Essen Sie täglich eine Handvoll Walnüsse

Walnüsse zu knabbern, gehört zu den einfachsten Dingen, die ein Mensch tun kann, um seine Gesundheit zu fördern. Das haben Wissenschaftler in zahlreichen Studien herausgefunden.

„Als eine nützliche Alternative zu Meeresfischen sind Walnüsse eine der besten Quellen für Alpha-Linolensäure – der pflanzlichen Form von Omega-3-Fettsäuren, die für eine optimale Gesundheit essentiell sind.“

Dr. Ritva Butrum, Senior Science Advisor am Amerikanischen Institut für Krebsforschung

„Walnüsse sind eine gute Quelle für Antioxidantien, Vitamine, Faserstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Das ist der Grund, weshalb ich meinen Patienten sage, dass Walnüsse zu essen, wie ein Sicherheitsgurt fürs Herz ist.“

Anderson Morris, Ärztlicher Direktor des Health South Heart College

Obwohl Walnüsse viel Fett enthalten, machen sie nicht dick: Versuchen Sie andere fetthaltige Lebensmittel, die Sie täglich essen, durch Walnüsse zu ersetzen. Sie werden überrascht sein! Da Walnüsse sättigend wirken, haben Sie zwischen den Mahlzeiten weniger Hunger und greifen seltener zu Süßigkeiten oder Snacks. In Studienprojekten haben es deshalb viele Teilnehmer sogar geschafft, Gewicht abzunehmen.

5 weitere Broschüren mit weihnachtlichen Rezeptideen:

- No.1 „Festliche Genüsse“ - Rezepte für Weihnachten
- No.7 „Feines Menü mit Walnüssen“ - Rezepte für Weihnachten
- No.9 „Kalifornische Weihnachten“ – Rezepte für ein festliches Menü
- No.12 „Festtagsküche mit Walnüssen“ – Rezepte für Weihnachten
- No.15 „Weihnachtliche Köstlichkeiten“ – Backen 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



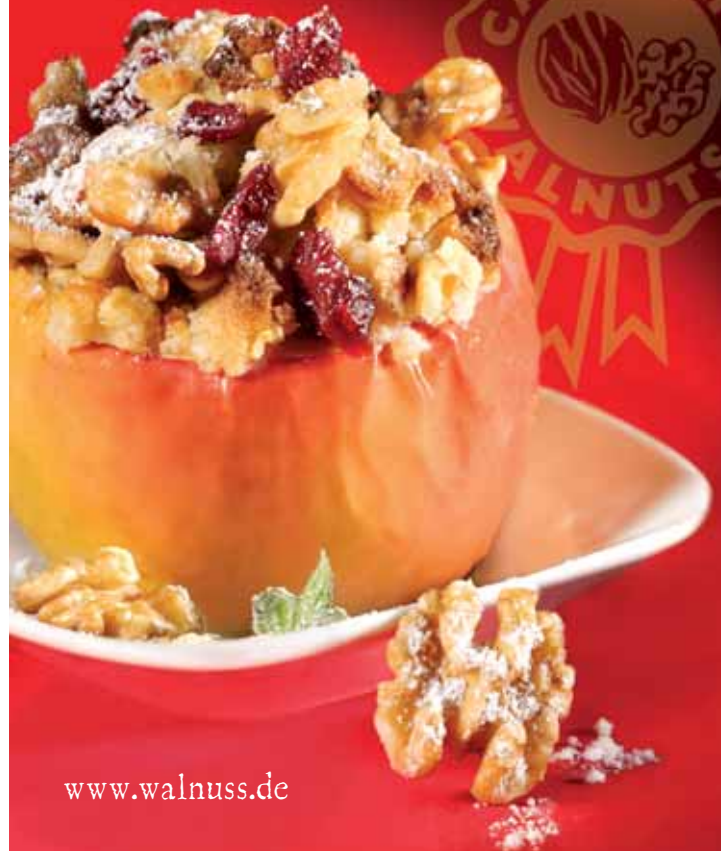
Mitglied im 5-am-Tag e.V.

California Walnut World N°17



Weihnachtliche Grüße aus Kalifornien

Ein köstlich leichtes Menü mit Walnüssen



www.walnuss.de



Weihnachten genießen mit Walnüssen aus Kalifornien



Leicht kochen zu Weihnachten – kann das gelingen? Ganz einfach: Mit aromatischen Zutaten, einfallsreichen Rezepten und knackfrischen Walnüssen aus Kalifornien. Lassen Sie sich überraschen und zaubern Sie ein köstlich leichtes Weihnachtsmenü! Wir haben für Sie vier Rezepte ausgewählt, mit denen Sie die ganze Vielfalt kalifornischer Walnüsse ausprobieren können.

Traditionell gehören Walnüsse einfach zur Weihnachtszeit dazu. Meistens als leckere Knabberlei zwischendurch oder abends zum Glas Wein. Besonders delikater sind die Nüsse

jedoch als Zutat in der Festtagsküche. Mit ihrem intensiven Aroma und knackigen Biss verleihen kalifornische Walnüsse dem Weihnachtsmenü einen ganz besonderen Charakter.

Verwöhnen Sie Ihre Familie und Gäste mit Vorspeisen wie dem leichten Lachscarpaccio oder der fruchtig-frischen Paprikacremesuppe. Zum Hauptgang empfehlen wir Rehrückenfilet mit winterlichem Walnuss-Kürbisgemüse. Und zum guten Schluss – ein saftiger Bratapfel, gefüllt mit herbfruchtigen Cranberries und knackigen Walnüssen. So köstlich und leicht kann Weihnachten schmecken!



Lachscarpaccio mit Papaya-Walnuss-Salsa

Zutaten für Vier:

Für die Salsa:

40 g kalifornische
Walnüsse
2 TL Öl
1 kleine Papaya
1 Bio-Limette
2 TL Creolo Hot Sauce
Salz

außerdem:

1 Handvoll Friséesalat
200 g hauchdünn
geschnittener geräucherter
Lachs
nach Belieben geschroterter
rosa Pfeffer

1. Walnüsse grob hacken. 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten. Papaya halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften schälen und klein würfeln. Limettenschale abreiben, Saft auspressen. Limettensaft mit dem restlichen Öl und der Creolo Hot Sauce verrühren. Mit etwas Salz würzen. Walnüsse, Papaya und Limettenschale untermischen.

2. Friséesalat abrausen und trockentupfen. Die Lachsscheiben auf vorgekühlten Tellern ausbreiten. Die Salsa darüber verteilen und mit Frisée garnieren. Nach Belieben mit rosa Pfeffer bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Portion:

Energie: 161 kcal/ 676 kJ

Eiweiß: 11,6 g

Fett: 11,8 g

Kohlenhydrate: 2 g



Paprikacremesuppe mit Walnüssen und frittiertem Rosmarin

Zutaten für Vier:

Für die Suppe:

3 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 EL kalifornisches
Olivenöl
1 Schuss Noilly Prat
(trockener Wermut)
500 ml Gemüsebrühe
(Instant)
100 g Crème légère
Salz, Pfeffer

4 TL Balsamicocreme
(ersatzweise
Balsamicoessig)

außerdem:

50 g kalifornische
Walnüsse
1 EL kalifornisches
Olivenöl
4 kleine Zweige frischer
Rosmarin

1. Paprikaschoten putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Paprika darin kurz andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen, Brühe angießen und 15-20 Min. kochen. Alles mit dem Schneidstab pürieren. Crème légère einrühren und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Walnüsse grob hacken. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Rosmarin darin kurz frittieren. Danach Walnüsse in der Pfanne rösten. Die Suppe in Suppentassen geben, mit Balsamicocreme verfeinern und mit Walnüssen und Rosmarin bestreut servieren.

Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:

Energie: 183 kcal/764 kJ

Eiweiß: 3,5 g

Fett: 16,8 g

Kohlenhydrate: 5 g



Rehrückenfilet mit pikantem Walnuss-Kürbis

Zutaten für Vier:

Für das Kürbisgemüse:

1,2 kg Hokkaido-Kürbis
Salz
1 Schuss Weißweinessig
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote
1 Vanilleschote
1 EL Öl
50 g kalifornische
Walnüsse
2 EL getrocknete
Cranberries
1 EL Honig
6 EL Kürbiskochwasser
außerdem:
400 g Rehrückenfilet
Salz, Pfeffer
1 EL Öl
250 ml Wildfond aus
dem Glas
2 EL Crème fraîche

Pro Portion:

Energie: 307 kcal/ 1284 kJ
Eiweiß: 25,2 g
Fett: 16,4 g
Kohlenhydrate: 14 g

1. Kürbis schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser mit Essig 6-8 Min. bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln abspülen und fein schneiden. Chilischote hacken. Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen. Öl in Pfanne erhitzen. Kürbis, Chili, Vanille, Walnüsse, Cranberries, Honig und Kürbiskochwasser zugeben und 3-4 Min. schmoren. In letzter Minute die Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz würzen. Warm stellen.

2. Rehrückenfilet salzen und pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Wildfond angießen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen, dabei einmal wenden. Fleisch warm stellen. Crème fraîche in den Bratenfond einrühren und Sauce sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filet aufschneiden, alles anrichten.

Dazu Spätzle reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Walnuss-Bratapfel mit Orangen-Vanille-Sauce

Zutaten für Vier:

4 Äpfel (z.B. Jonagold)
40 g kalifornische Walnüsse
4 Löffelbiskuits
1 EL getrocknete
Cranberries
4 EL Apfelsaft
1 Prise Zimt
1 Bio-Orange
1 Päckchen Vanillesoßen-
pulver
350 ml Milch
2 EL Zucker
1 Eigelb (M)
4 EL Schlagsahne
außerdem:
Puderzucker zum
Bestreuen

Pro Portion:

Energie: 313 kcal/ 1310 kJ
Eiweiß: 6,2 g
Fett: 14,8 g
Kohlenhydrate: 38 g

1. Apfel abspülen und mit einem Apfelsausstecher aushöhlen. Die Öffnung mit einem Küchenmesser etwas vergrößern. Walnüsse hacken. Löffelbiskuits zerbröseln und mit Walnüssen, Cranberries, Apfelsaft und Zimt vermengen. Die Äpfel damit füllen und in eine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas. Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 20-25 Min. backen.

2. Für die Sauce Orangenschale abreiben und den Saft auspressen. Soßenpulver mit 6 EL Milch verrühren. Übrige Milch mit Zucker und Orangenschale aufkochen. Soßenpulver einrühren und unter Rühren aufkochen. Orangensaft mit Eigelb und Sahne verquirlen und in die nicht mehr kochende Sauce einrühren. Bratäpfel mit Puderzucker bestreuen und mit der Sauce anrichten.

Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

