

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

### Knabbern erlaubt!

Walnüsse zu knabbern, zählt zu den einfachsten Dinge, die wir tun können, um unsere Gesundheit zu fördern. Nur wenige Nahrungsmittel sind so wertvoll wie die aromatischen Kerne aus Kalifornien. Der Grund dafür: Walnüsse liefern Nährstoffe, die für einen gesunden Lebensstil notwendig sind. Dabei schmecken sie ausgezeichnet und passen hervorragend in die Adventszeit – ob auf bunten Tellern, im Gebäck oder als Knabberei am Abend.

### Unter kalifornischer Sonne gereift

An fast 200 Tagen im Jahr scheint im Central Valley, dem Hauptanbaugebiet für Walnüsse in Kalifornien, die Sonne. Nur selten trüben hier zwischen April und September Wolken den strahlend blauen Himmel. Ideale Bedingungen für Walnüsse, um zu aromatischen Früchten heranzureifen und einen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Nährstoffen auszubilden.

14 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.10 „Spargelzeit mit Walnüssen“ – Rezepte für die Frühlingsküche
- No.11 „Knackfrische Vielfalt“ – Salate mit Walnüssen
- No.12 „Festtagsküche mit Walnüssen“ – Rezepte für Weihnachten
- No.13 „Fruchtig frische Ideen mit Walnüssen“  
– Rezepte aus der Sommerküche
- No.14 „Kalifornischer Brunch“ – Schlemmerrezepte mit Walnüssen

können Sie gegen Einsendung von 1,45 € 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

Die California Walnut Commission ist eine Einrichtung des Staates Kalifornien



Mitglied im 5-am-Tag e.V.

California Walnut World No 15



# Weihnachtliche Köstlichkeiten

# Süß und pikant backen mit Walnüssen

www.walnuss.de

## Wecken Sie die Vorfreude aufs Fest

Weihnachtsbäckerei – für Kinder ein großer Spaß und für viele Erwachsene eine ihrer liebsten Kindheitserinnerungen. Teig ausstechen, Walnüsse knacken, Kuvertüre schlecken – und erst der Duft, der durchs Haus zieht... Weckt all dies nicht auch bei Ihnen die Vorfreude aufs Fest? Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit von der vorweihnachtlichen Hektik und probieren Sie unsere köstlichen Backrezepte aus.

## Weihnachtsbäckerei mit Walnüssen

Sonnengereifte Walnüsse aus Kalifornien geben dem Gebäck seine unverwechselbar weihnachtliche Note. Mit ihrem intensiven Aroma und Geschmack gehören sie zu den beliebtesten Zutaten in der Weihnachtsbäckerei. Bei Walnuss-Cookies mit fruchtigen Cranberries und feinen Linzer Plätzchen werden nicht nur Naschkatzen schwach!

Doch Weihnachtsbäckerei muss nicht immer süß sein: Wenn Sie Herzhaftes lieben, lassen Sie sich von unseren Rezepten für pikante Muffins oder die Walnuss-Tarte in Festtagsstimmung versetzen.





## Walnuss-Cranberry-Cookies

### Zutaten für ca. 40 Stück

100 g kalifornische  
Walnüsse  
125 g weiche Butter  
100 g Zucker  
1 Ei (Größe M)  
1 Eigelb (Größe M)  
1 TL abgeriebene  
Orangenschale  
250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
50 g getrocknete  
Cranberries  
Puderzucker  
zum Bestäuben

1. Die Hälfte der Walnüsse fein hacken. Butter mit Schneebesen des Handrührers cremig rühren. Nach und nach Zucker, Ei, Eigelb und abgeriebene Orangenschale unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und darauf sieben. Zügig mit den Knethaken des Handrührers verarbeiten. Gehackte Walnüsse und Cranberries untermengen.
2. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen, etwas flach drücken und mit etwas Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Die restlichen Walnüsse darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) 18-20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten + Kühlzeit

Pro Stück:  
78 kcal/325 kJ  
Eiweiß: 1,3 g  
Fett: 4,6 g  
Kohlenhydrate: 8 g



## Linzer Walnuss-Plätzchen

### Zutaten für ca. 25 Stück

Für den Mürbeteig:  
75 g kalifornische  
Walnüsse  
275 g Mehl  
1 Messerspitze Backpulver  
60 g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
75 g Butter  
50 g Schmand (24 % Fett)  
3-4 EL kaltes Wasser  
außerdem:  
75 g bittere  
Orangenmarmelade  
80 g Puderzucker (gesiebt)  
2-3 EL Rum  
25 g kalifornische  
Walnüsse (gehackt)

1. Walnüsse fein mahlen. 25 g für die Füllung zur Seite stellen.
2. Walnüsse mit Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen, Schmand und Wasser zugeben. Alles mit einem Messer durchhacken, so dass trockene Krümel entstehen. Dann mit der Hand zu einem glatten Teig kneten. Teig in Folie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
3. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 2-3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen mit gewelltem Rand (ca. 5 cm Durchmesser) ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen mit einem kleinen Ausstecher (ca. 2 cm Durchmesser) ein Loch ausstechen. Plätzchen auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 10 Minuten backen. Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Marmelade mit dem restlichen Walnussmehl verrühren. Die Plätzchen ohne Loch damit bestreichen. Die Lochplätzchen darauf setzen.
5. Puderzucker mit Rum verrühren. Die Plätzchen mit Guss bepinseln und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten + Wartezeit

Pro Stück:  
126 kcal/529 kJ  
Eiweiß: 1,7 g  
Fett: 5,6 g  
Kohlenhydrate: 17 g



## Walnuss-Tarte mit Feigen

### Zutaten für 12 Stück

#### Für den Mürbeteig:

50 g kalifornische  
Walnüsse  
200 g Mehl  
1/2 TL Salz  
100 g Butter  
3-4 EL kaltes Wasser

#### Für den Belag:

4 frische Feigen  
100 g Schmand (24 % Fett)  
75 g Gorgonzola  
150 ml Milch  
2 Eier (Größe M)  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bund Thymian  
50 g kalifornische  
Walnüsse  
Thymian zum Garnieren

1. Walnüsse fein mahlen. Mit Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und Wasser zugeben. Zutaten mit einem Messer durchhacken, so dass trockene Krümel entstehen. Dann schnell mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und eine Pie- oder Tarteform (ca. 26 Durchmesser) damit auslegen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Feigen halbieren oder vierteln. Schmand mit Gorgonzola, Milch und Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blättchen der Thymianstiele abstreifen und unterrühren.

3. Feigen auf dem Teig verteilen. Käse-Schmand-Mischung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 30-40 Minuten backen. Walnüsse grob zerkleinern, nach 20-25 Minuten auf der Tarte verteilen.

4. Die Tarte mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten  
+ 1 Stunde Kühlzeit

#### Pro Stück:

263 kcal/1097 kJ  
Eiweiß: 6,7 g  
Fett: 17,7  
Kohlenhydrate: 19 g

## Walnuss-Muffins mit Steinpilzen und Speck

### Zutaten für 12 Stück

10 g getrocknete Steinpilze  
2 EL trockener Wermut  
(z.B. Noilly Prat)  
50 g durchwachsener,  
magerer Speck  
100 g kalifornische  
Walnüsse  
7 EL Olivenöl  
2 TL getrocknete Kräuter  
der Provence (ersatzweise  
frische)  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 TL Salz  
2 Eier (Größe M)  
250 ml Kefir  
Pfeffer  
12 Papierbackförmchen

1. Steinpilze sehr fein hacken und mit dem Wermut in einer kleinen Pfanne kurz erwärmen. Zur Seite stellen.

2. Speck fein würfeln. Walnüsse hacken. 1 EL Olivenöl erhitzen. Speck darin kurz anbraten, Walnüsse und Kräuter der Provence zugeben und kurz in der Pfanne schwenken.

3. Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, restliches Olivenöl und Kefir verrühren. Mit Pfeffer würzen. Mischung zügig unter das Mehl rühren. Speck-Walnuss-Mischung untermengen.

4. In die Mulden eines Muffinblechs Papierbackförmchen setzen. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 170 Grad) 25-30 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

#### Pro Stück:

230 kcal/961 kJ  
Eiweiß: 5,3 g  
Fett: 15,8 g  
Kohlenhydrate: 17 g

