

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

### „Herzfreundlich“ essen mit Walnüssen

Beim Genuss so mancher weihnachtlichen Leckerei regt sich das schlechte Gewissen, gelten doch die süßen Sünden oft nicht gerade als gesund. Walnüsse bilden da eine erfreuliche Ausnahme: Ohne schlechtes Gewissen darf hier jeder zulangen – obwohl ihr Fettgehalt mit 65 % recht hoch ist. Denn eben dieses Fett macht die Walnüsse zu etwas ganz Besonderem.

Walnüsse enthalten im Gegensatz zu anderen Nussorten nämlich einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Ernährungswissenschaftler in aller Welt sind sich einig, wenn es um die Bedeutung dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren für den menschlichen Körper geht: Insbesondere zur Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen ist ihr Einsatz gefragt. Sie wirken blutdrucksenkend, gerinnungs- und entzündungshemmend. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und sorgen für einen regelmäßigen Herzschlag.

Der Tagesbedarf eines erwachsenen Mannes liegt bei etwa 1,6 Gramm; Frauen sollten 1,1 Gramm Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Tatsächlich nehmen wir täglich aber nur etwa 0,2 bis 0,3 Gramm dieser Fettsäuren zu uns. Dabei ist es so einfach, den Tagesbedarf zu decken: Schon eine Handvoll Walnüsse pro Tag reicht aus. Walnüsse zählen neben verschiedenen Ölen zu den besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren – und sollten daher nicht nur zu Weihnachten häufiger genascht werden.

Sieben 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.8 „International Cuisine“ – Walnussrezepte aus aller Welt

können Sie gegen Einsendung von 1,44 € 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



Mitglied im 5-am-Tag e.V.



California Walnut World N°7



## Feines Menü mit Walnüssen Rezepte für Weihnachten

www.walnuss.de

## Knackiges Geschenk zum Fest

## Walnüsse – die natürliche Delikatesse

Walnüsse sind der absolute Klassiker unter den Weihnachtsköstlichkeiten. Gerade wir Deutschen

lieben es, in der Vorweihnachtszeit eine nach der anderen zu knacken und genüsslich zu verspeisen.

Die meisten der hierzulande angebotenen Walnüsse stammen übrigens aus Kalifornien. Dort an der Westküste der USA herrschen ideale Bedingungen für den Anbau der Früchte:

Ein mildes Klima und viele Sonnenstunden lassen die Walnüsse

hervorragend gedeihen. Randvoll mit gesunden Nährstoffen und wertvollen Fettsäuren können

Walnüsse so einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung leisten.



Im Gegensatz zu vielen anderen typisch weihnachtlichen Köstlichkeiten sind Walnüsse ein reines Naturprodukt mit vielen gesunden Seiten. Dabei sind sie unglaublich vielfältig und nicht nur als Leckerei für zwischendurch gefragt: Walnüsse harmonieren mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen und eignen sich zum Kochen

genauso wie zum Backen. Mit ihrem besonderen Aroma verleihen sie einem festlichen Menü die unverwechselbar weihnachtliche Note.

Probieren Sie es aus und verfeinern auch Sie Ihren weihnachtlichen Speiseplan mit den wohlschmeckenden knackigen Kernen. Denn unter der Sonne Kaliforniens gereifte Walnüsse garantieren gesunde Frische, beste Qualität und machen aus jedem Feiertagsgericht einen Leckerbissen!



## Blattsalat mit Feigen, Ziegenkäse und Honig-Walnuss-Vinaigrette

### Zutaten für Vier:

1 Radicchio  
125 g Feldsalat  
4 frische Feigen  
125 g junger Ziegenkäse  
80 g kalifornische Walnüsse  
2-3 EL Weißweinessig  
2 TL Honig  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Salz  
2 EL Öl

1. Radicchio und Feldsalat putzen, Radicchio zerpfücken. Salat abspülen und trockenschleudern. Feigen abspülen und vierteln. Ziegenkäse in Stücke teilen.
2. Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten, anschließend grob hacken. Essig mit Honig, Pfeffer, Salz und Öl verrühren. Walnüsse untermischen.
3. Radicchio und Feldsalat zusammen mit den Feigen und dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und die Honig-Walnuss-Vinaigrette darüber geben.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

### Nährwertangaben

pro Portion:  
Energie: 265 kcal/1110 kJ  
Eiweiß: 9,2 g  
Fett: 23,5 g  
Kohlenhydrate: 5 g



## Weißer Bohnencremesuppe mit Pesto Rosso und Walnüssen

### Zutaten für Vier

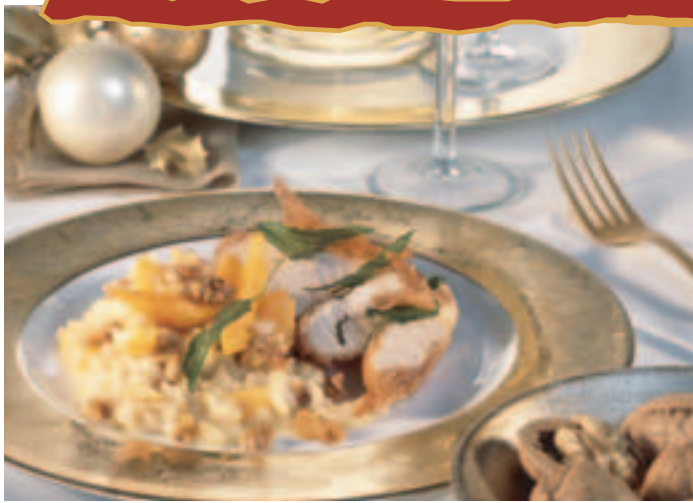
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Dose (250 g EW) weiße Bohnen  
500 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
einige Spritzer Zitronensaft  
Für den Pesto Rosso:  
2 rote Paprikaschoten  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
2 EL Olivenöl  
2 TL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker  
Außerdem:  
100 g kalifornische Walnüsse  
2 EL Olivenöl  
2 EL Crème fraîche  
1 Messerspitze Rosmarin (getrocknet)  
2 Scheiben Toastbrot  
nach Belieben Rosmarin

### Nährwertangaben

pro Portion:  
Energie: 396 kcal/1659 kJ  
Eiweiß: 11,2 g  
Fett: 31,1 g  
Kohlenhydrate: 19 g

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bohnen zugeben. Brühe und Milch angießen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Paprika vierteln, putzen, abspülen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote längs aufschlitzen, Kernchen herausspülen und die Schote fein schneiden. Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika darin 10 Minuten weich dünsten. Tomatenmark einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Hälfte der Walnüsse grob hacken und in 1 EL Olivenöl anrösten. Restliche Walnüsse klein hacken. Mit dem übrigen Olivenöl, Crème fraîche und Rosmarin vermischen. Toastbrot hellblond toasten. Mit der Walnusspaste bestreichen. Unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren, dann in kleine Würfel schneiden.
4. Die Suppe mit dem Pesto Rosso, den gerösteten Walnüssen und den Walnuss-Croûtons anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



## Gebratenes Perlhuhnbrustfilet mit Walnuss-Kürbis-Risotto

### Zutaten für Vier

2 Perlhühner  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 8-12 Salbeiblätter  
 16 Scheiben Parmaschinken,  
 dünn geschnitten  
 2 EL Olivenöl  
 125 ml Hühnerfond  
 (Fertigprodukt)  
 Für den Risotto:  
 1 Zwiebel  
 250 g Kürbisfruchtfleisch (netto)  
 100 g kalifornische Walnüsse  
 60 g Butter  
 160 g Risotto-Reis  
 125 ml Weißwein  
 550 ml klare Brühe  
 (Fertigprodukt)  
 30 g frisch geriebener Parmesan  
 Salz, Pfeffer

1. Perlhühner abspülen, die Brustfilets abtrennen (die Keulen können eingefroren werden, aus den Karkassen lässt sich eine Brühe kochen). Die Haut der Perlhuhnbrüste entfernen, Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salbeiblättern belegen und mit Parmaschinken umwickeln. Olivenöl erhitzen, die Perlhuhnbrüste darin ringsum bei mittlerer Hitze anbraten. Hühnerfond angießen, 12-15 Minuten garen.

2. Zwiebel schälen und würfeln. Kürbis klein schneiden. Walnüsse grob hacken. 30 g Butter erhitzen, Zwiebeln und Reis darin glasig braten, Kürbis zufügen und ebenfalls kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Brühe unterrühren, bis der Reis gar und sämig ist (das dauert etwa 20-25 Minuten). Restliche Butter erhitzen, die Walnüsse darin anrösten und mit dem Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Perlhuhnbrüste aufschneiden und mit dem Risotto anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

### Nährwertangaben

pro Portion:  
 Energie: 633 kcal/2647 kJ  
 Eiweiß: 38,3 g  
 Fett: 38,3 g  
 Kohlenhydrate: 34 g



## Walnuss-Frischkäse-Muffins

### Zutaten für Vier

100 g kalifornische Walnüsse  
 5 Löffelbiskuits (50 g)  
 30 g weiche Butter  
 4 Blatt weiße Gelatine  
 400 g Frischkäse (16% Fett absolut)  
 abgeriebene Schale von 1 Orange  
 (unbehandelt)  
 Saft von 1/2 Orange  
 2 EL Zucker  
 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker  
 3 EL Milch  
 Außerdem:  
 100 g Zucker  
 2 Orangen  
 1 Karambole  
 Minze zum Garnieren

### Nährwertangaben

pro Portion:  
 Energie: 634 kcal/2655 kJ  
 Eiweiß: 25,6 g  
 Fett: 34 g  
 Kohlenhydrate: 54,5 g

1. 12 Walnusshälften zum Garnieren beiseite legen. Den Rest fein mahlen und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Abkühlen lassen. Löffelbiskuits fein zerkrümeln. Die Butter mit den gemahlenden Walnüssen und den Löffelbiskuits vermengen. Die Krümelmasse auf die Mulden eines kleinen Muffinblechs verteilen und andrücken. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse mit Orangenschale und -saft sowie Zucker und Vanillezucker verrühren. Milch erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Unter den Frischkäse rühren. 10-15 Minuten kühl stellen. Den Frischkäse auf die Krümelböden verteilen, 2-3 Stunden kühl stellen.

3. Zucker goldbraun karamellisieren. Die Walnusshälften auf ein Stück Backpapier legen, den Karamell darüber geben. Fest werden lassen. Orangen schälen und filetieren. Karambole abspülen und in Scheiben schneiden.

4. Die Frischkäse-Muffins vorsichtig aus den Mulden nehmen und auf Teller geben. Mit den Karamell-Walnüssen und den Früchten garnieren. Mit Minze verziert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten + Kühlzeit