

Kaliforniens Weihnachtsmann lebt am Nordpol

Santa Claus, der nette ältere Herr mit den weißen Haaren, wohnt am Nordpol. Dort beaufsichtigt er das ganze Jahr über die Herstellung und Verpackung aller Weihnachtsgeschenke. Am "Christmas Eve", dem Heiligabend, spannt er seine Rentiere vor den Schlitten und fliegt von Haus zu Haus, um alle braven Kinder zu belohnen. Er klettert durch den Schornstein und füllt die vor dem Kamin hängenden Strümpfe mit Walnüssen und Geschenken.

Kalifornische Walnüsse in der Schale – knackiger Genuss

Auch in Deutschland sind zur Weihnachtszeit kalifornische Walnüsse frisch erhältlich. Die knackigen Kerne sind reich an essentiellen Fettsäuren und hochwertigem Eiweiß. Walnüsse schützen das Herz und wirken cholesterinsenkend. Deshalb ist kaum eine andere weihnachtliche Knabberlei so gut für die Gesundheit, wie die köstlichen Baumfrüchte. Walnüsse in der Schale können Sie über längere Zeit an einem kühlen Ort aufbewahren, ohne dass Qualität, Nährstoffgehalt oder Geschmack leiden. Lagern Sie die Nüsse am besten trocken und luftig in einem Stoffbeutel.

Acht 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

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 No 9



Kalifornische Weihnachten

Rezepte für ein festliches Menü



www.walnuss.de



Kreativ kochen:

Wie überall in der Welt, so ist auch in Kalifornien Weihnachten vor allem das Fest der Familie. Am "Christmas Day", dem 25. Dezember, trifft sich die Familie im großen Kreis zum Festessen. Und zu jedem feierlichen Menü gehören wie selbstverständlich knackige, leckere kalifornische Walnüsse.

Die Walnuss ist so eng mit weihnachtlichen Esstraditionen verbunden wie kaum eine andere Frucht. Ein knackiger Salat mit Meeresfrüchten, eine italienisch inspirierte Suppe, der typisch amerikanische Truthahnbraten, eine verführerische Tarte mit Früchtekompott – und zu allem köstlich aromatische Walnüsse.



Das ist kalifornische Küche! Probieren Sie zum Fest doch selbst einmal aus, wie vielseitig sich Walnüsse verwenden lassen. Sie harmonieren hervorragend mit Fisch und Fleisch, passen zu Käse und Obst oder sind Zutat in Dessert und Gebäck. Ob pikant oder süß, ob Torten, Muffins oder Cookies, kalifornische Walnüsse sind unverzichtbarer Bestandteil unzähliger Backwaren. Gerade die süßen Speisen sind in Kalifornien zu Weihnachten sehr beliebt und dürfen zum Abschluss des Weihnachtssessens auf keinen Fall fehlen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der kalifornischen Rezepte und ein „köstliches“ Weihnachtsfest!

Ein kalifornisches Menü mit Walnüssen



Garnelen-Cocktail mit Walnüssen

Zutaten für Vier

50 g kalifornische Walnüsse
250 g grüner Spargel
Salz
16 Riesengarnelen, roh,
mit Schale, ca. 300 g
1 EL Öl
einige Spritzer Tabasco
100 g Cocktailtomaten
1 Avocado
einige Blätter Römervalat

Für die Vinaigrette:
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 323 kcal/1351 kJ
Eiweiß: 19,2 g
Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 4 g

- Walnüsse grob zerkleinern und in einer trockenen Pfanne kurz rösten, auf einen Teller schütten.
- Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden und Spargel in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Von den Garnelen die Schale bis auf das Schwanzende lösen. Garnelen am Rücken leicht einritzen und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen abspülen und trockentupfen. Öl erhitzen. Garnelen darin 2-3 Minuten braten, dabei mit Salz und Tabasco würzen. Cocktailtomaten abspülen und halbieren oder vierteln. Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften schälen und in Spalten schneiden.
- Für die Vinaigrette Limettensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Römervalat abspülen und trockentupfen. Zusammen mit den Garnelen, dem Spargel, den Cocktailtomaten und den Avocadospalten anrichten. Mit Walnüssen garnieren und die Vinaigrette darüber träufeln.

Parmesan-Reis-Suppe mit Walnüssen

Zutaten für Vier

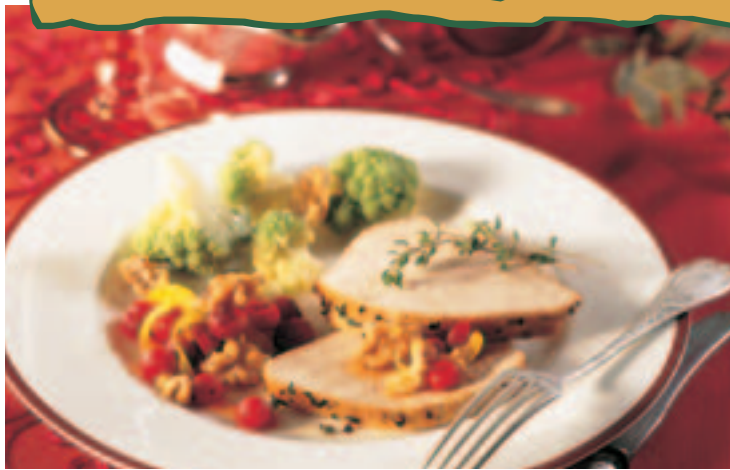
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
500 ml klare Brühe (Fertigprodukt)
30 g Reisflocken
80 g frisch geriebener Parmesan
abgeriebene Schale von
1/2 Zitrone (unbehandelt)
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
100 ml passierte Tomaten
aus der Packung
80 g kalifornische Walnüsse
Kresse zum Garnieren

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 344 kcal/1442 kJ
Eiweiß: 10,8 g
Fett: 29,6 g
Kohlenhydrate: 10 g

- Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Reisflocken einrühren und 2-3 Minuten köcheln. Parmesan, Zitronenschale und Sahne einrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Pürierstab aufschlagen. Passierte Tomaten unterziehen.
- Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Suppe in tiefe Teller füllen. Walnüsse auf die Suppe streuen.
- Mit Kresse garniert servieren.





Gebeizte Putenbrust mit Walnuss-Cranberry-Chutney

Zutaten für Vier

800 g Putenbrustfilet
1 TL Koriandersamen
4 Nelken
1/2 TL weiße Pfefferkörner
1 Vanilleschote
1 Bund Thymian
2 EL Öl
1 Glas (400 ml) Hühnerfond
4 TL Speisestärke
4 EL trockener Wermut
(z. B. Noilly Prat)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Chutney:

200 g Zwiebeln
1 EL Öl
340 g frische Cranberries
1 Döschen Safran
4 EL Weißweinessig
4 EL Gelierzucker 2:1
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g kalifornische Walnüsse

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 546 kcal/2282 kJ
Eiweiß: 52,7 g
Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 25 g

1. Putenbrust vorbereiten. Koriander, Nelken, Pfeffer, Mark der Vanilleschote in einen Mörser geben. Vanilleschote beiseite legen. Thymian säubern und bis auf einige Zweige zum Garnieren Blättchen von den Stielen streifen und ebenfalls in den Mörser geben. Alles fein zerstoßen. Nach und nach Öl unterrühren. Pute damit kräftig einreiben. Abgedeckt 1-2 Stunden marinieren.

2. Für das Chutney Zwiebeln pellen, grob teilen, in heißem Öl 5 Minuten dünsten. Cranberries abspülen und mit Safran, Essig, 100 ml Wasser und Gelierzucker zufügen. 6-8 Minuten unter Rühren kochen. Salzen und pfeffern. Walnüsse grob hacken, in trockener Pfanne rösten und unterrühren. Abkühlen lassen.

3. Pute fettlos ringsum anbraten. Vanilleschote zugeben, Hühnerfond angießen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze 50-60 Minuten garen. Fleisch herausnehmen. Abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Speisestärke mit Wermut verrühren, in den Fond rühren, einmal aufkochen. Vanilleschote entfernen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pute aufschneiden, mit dem Chutney anrichten. Mit Thymian garnieren. Bratensauce extra reichen.

4. Dazu Romanesco mit Walnüssen reichen. Wer möchte, reicht Kartoffelpüree dazu.

Walnuss-Schoko-Tarte

Zutaten für 12 Stücke

Für den Mürbeteig:

50 g kalifornische Walnüsse (fein gemahlen)
125 g Mehl
100 g kalte Butterstückchen
1 Eigelb (M)
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 EL Schokosirup

Für den Belag:

100 g Zartbitterschokolade
50 g Butter
25 g Kakao
150 g kalifornische Walnüsse
2 Eier (M)
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 EL Schokosirup

Für das Kompott:

100 ml Weißwein
50 g Zucker
1 Vanilleschote
1 TL feine Orangestreifen (unbehandelt)
200 g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen, Birnen, Feigen)

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 410 kcal/1715 kJ
Eiweiß: 7,1 g
Fett: 25,8 g
Kohlenhydrate: 37 g

1. Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und zu einer Rolle von 6-7 cm Ø formen. In Folie wickeln und 1 Stunde einfrieren.

2. Für das Kompott Wein mit 50 ml Wasser und Zucker 1-2 Minuten aufkochen. Mark der Vanilleschote, Orangestreifen und Früchte in den Sud geben. 1-2 Minuten leise köcheln. Im Sud auskühlen lassen.

3. Teig in dünne Scheiben schneiden und eine Tarteform (24 cm Ø) damit auslegen, so dass sich die Scheiben leicht überdecken. Am Rand Scheiben halbieren. Teig mit der flachen Hand zu einem Boden zusammendrücken, Rand hochdrücken. Mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 180 Grad) 15-20 Minuten backen. Dann auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) reduzieren.

4. Für den Belag Schokolade, Butter und Kakao im heißen Wasserbad schmelzen. Walnüsse grob hacken. Eier mit Zucker, Vanillinzucker und Schokosirup verrühren. Schokolade unterrühren, die gehackten Walnüsse unterziehen. Masse auf den Boden geben. Im Ofen 30-35 Minuten backen. Auskühlen lassen.

5. Tarte aus der Form nehmen, in Stücke schneiden, mit dem Kompott und etwas Sirup beträufelt anrichten.