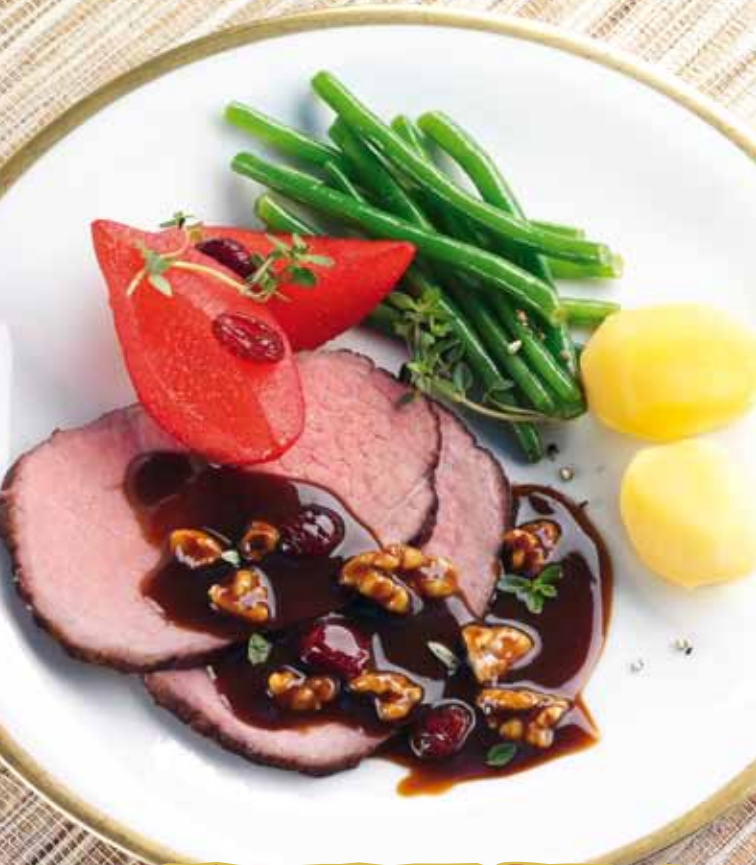


California Walnut World N° 24



Festliches Menü

Weihnachtliche Rezepte mit Walnüssen



www.walnuss.de

Weihnachtliche Rezepte mit Walnüssen

Aufgepasst, wer Steckrüben bisher nur aus Eintöpfen kannte und Rinderbraten ausschließlich in deutschen Küchen erwartet hätte. Wir haben für Sie eine echte Weihnachtsüberraschung vorbereitet: Vier Rezepte für ein außergewöhnliches Weihnachtsmenü – die Zutaten sind durchaus bodenständig, bekannt und beliebt. Dazu aber geben wir einen Schuss Raffinesse und das Aroma sonnengereifter kalifornischer Walnüsse – und schon ist das kulinarische Ergebnis weihnachtlich perfekt!

Damit der Spaß aber nicht in Stress umschlägt sind Rezepte gefragt, die leicht zu bewältigen sind. Geröstete Walnüsse und Räucheraal machen aus unserer Kartoffel-Champignon-Cremesuppe eine delikate Vorspeise. Traditionalisten werden staunen, wenn sie das lauwarmer Meeresfrüchte-Potpourri probieren. Für den Clou beim Rinderbraten sorgen Cranberries und Walnüsse in der Sauce. Und erst das Dessert! Der Schoko-Walnuss-Muffin mit wunderbar cremiger Füllung kommt ganz ohne Backen aus. Dazu gibt's eine selbstgekochte Vanillesauce – und das Festmenü ist komplett!





Kartoffel-Champignon-Cremesuppe mit Räucheraal

Zutaten für Vier:

150 g Kartoffeln,
vorwiegend
festkochend
1 Zwiebel
200 g weiße
Champignons
1 EL Öl
1 TL Kurkuma
400 ml Gemüsebrühe
(Instant)
200 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer
2 Stiele Koriander
(ersatzweise Petersilie)
40 g kalifornische
Walnüsse
100 g Räucheraalfilet

1. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Champignons darin anbraten. Etwas abnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Kartoffeln in den Topf geben und kurz andünsten. Kurkuma einrühren. Brühe angießen und alles zugedeckt ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
3. Kochsahne angießen und alles mit einem Pürierstab (oder im Mixer) pürieren. Suppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Koriander abbrausen und grob hacken. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettlos rösten. Aal in Stücke schneiden.
5. Champignons und Räucheraal in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Koriander und Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Portion:

Energie: 278 kcal / 1160 kJ
Eiweiß: 9,1 g
Fett: 17,4 g
Kohlenhydrate: 15 g



Lauwarmes Meeresfrüchte-Potpourri

Zutaten für Vier:

200 g Steckrübe
1 Stange Porree
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
250 g Riesengarnelen
(roh, ohne Schale,
tiefgefroren, aufgetaut)
4 Jakobsmuscheln
(tiefgefroren, aufgetaut)
1 EL Öl
1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl
1/2 TL rosa Pfefferbeeren
(zerstoßen)
40 g kalifornische
Walnüsse

1. Steckrübe und Porree schälen bzw. putzen, abspülen und in sehr feine Streifen schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 6-8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Jakobsmuscheln trockentupfen und 3-4 Minuten unter Wenden braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Ein Viertel der Orange hauchdünn schälen, und die Schale in feine Streifen schneiden. Orange auspressen. Orangensaft mit Orangenschale, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und den Pfefferbeeren verrühren. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettlos rösten. Gemüse, Garnelen und Jakobsmuscheln anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Walnüssen bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:

Energie: 289 kcal / 1210 kJ
Eiweiß: 20,4 g
Fett: 20,3 g
Kohlenhydrate: 6 g



Rinderbraten kalifornische Art

Zutaten für Vier:

800 g Rinderbraten
Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1 Lorbeerblatt
½ Bund Thymian
4 Pimentkörner
400 ml Rinderfond
(aus dem Glas)
100 ml Kochsahne
2 EL Balsamicoessig
5 EL dunkler
Saucenbinder
30 g getrocknete, ganze
Cranberries
40 g kalifornische
Walnüsse
2 Birnen
(z.B. USA Anjou Birnen)
100 ml Rotwein

1. Rinderbraten salzen und pfeffern. Zwiebeln vierteln. Fleisch und Zwiebeln im heißen Öl anbraten. Gewürze zufügen. Rinderfond angießen und das Fleisch ca. 1 Stunde garen.
2. Fleisch aus dem Fond nehmen, Fond durchsieben und zurück in den Topf geben. Sahne angießen und den Essig zufügen. Aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Cranberries in die Sauce geben. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Walnüsse ebenfalls in die Sauce geben. Fleisch zurück in die Sauce legen und darin warm gestellt ziehen lassen.
3. Birnen schälen und in Spalten schneiden. Rotwein und Birnen ca. 5 Minuten dünsten. Die restlichen Cranberries zufügen und noch einige Minuten ziehen lassen. Alles zusammen anrichten. Dazu passen Prinzessböhnchen und Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

Pro Portion:

Energie: 513 kcal / 2146 kJ
Eiweiß: 46,6 g
Fett: 30,7 g
Kohlenhydrate: 17 g



Schoko-Muffin-Törtchen mit Vanillesauce

Zutaten für Vier:

Für die Törtchen:
50 g kalifornische
Walnüsse
4 Brownie-Cookies
(fertig gekauft)
30 g weiche Butter
150 ml Schlagsahne
Mark von 1/2
Vanilleschote
2 EL Williamsbrand
1 gestrichener TL
lösliches Espresso-pulver
125 g Zartbitter-
Schokolade
2 EL Zucker

Für die Vanillesauce:

150 ml Milch
50 ml Schlagsahne
Mark von 1/2
Vanilleschote
4 Eigelb (M)
50 g Zucker

Pro Portion:

Energie: 745 kcal / 3121 kJ
Eiweiß: 12,6 g
Fett: 56,5 g
Kohlenhydrate: 45 g

1. Walnüsse fettlos rösten und zusammen mit den Brownie-Cookies fein zerbröseln. Alles mit Butter verkneten. Den Boden von vier Muffin-förmchen (Mulden eines Muffinblechs) mit Backpapier auslegen. Bröselmasse hineingeben und Boden und Rand festdrücken. 1 Stunde kühl stellen.
2. 50 ml Schlagsahne mit Vanillemark, Williamsbrand und Espresso-pulver 2-3 Minuten köcheln lassen. Schokolade hacken und in der Sahne unter Rühren auflösen. Masse abkühlen lassen. Restliche Sahne steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Sahne unterheben. Schokocreme auf dem Krümelboden verteilen. 2-3 Stunden kühl stellen.
3. Milch, Sahne und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Eigelb mit Zucker verrühren und in einem heißen Wasserbad aufschlagen. Milch-Sahne-Mischung unter ständigem Schlagen unterrühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist.
4. Walnüsse grob hacken und fettlos rösten. Törtchen auf Teller setzen und mit Walnüssen garnieren. Dazu Vanillesauce reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten und Kühlzeit

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

Köstlich und knackig – Walnüsse sind eine vielseitige Zutat

Sie passen zu Fleisch und Fisch, sind lecker im Salat oder zu Käse. Mit ihrem nussigen Aroma geben sie Desserts und Gebäck eine besondere Note. Längst sind Walnüsse rund ums Jahr in erstklassiger Qualität bei uns zu haben. Aus Kalifornien kommen sie in der Schale oder als Walnuskerne. Hier finden die Bäume ideale Wachstumsbedingungen, und die Walnussfarmer verfügen über sehr viel Erfahrung mit den nahrhaften Baumfrüchten.

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.

Walnuskerne sind als Zutat beim Kochen und Backen sehr praktisch. Erhältlich sind sie im Frischhaltebeutel. Entnehmen Sie einfach die Menge, die Sie benötigen. Gut verschlossen legen Sie den Beutel in den Kühlschrank. So bleiben die Kerne frisch und das Aroma erhalten.



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.