

California Walnut World N° 11



Knackfrische
Vielfalt
Salate mit
Walnüssen

www.walnuss.de



Fruchtiger Blattsalat mit Ziegenkäse und Walnüssen

Zutaten für Vier

200 g gemischter Blattsalat
100 g kalifornische
Walnüsse
4 kleine Birnen
50 g Himbeeren
(frisch oder tiefgefroren)
Saft von 1 Zitrone
1 TL Honig
1/2 Vanilleschote
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 kleine Ziegenkäse à 30 g

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 361 kcal/1514 kJ
Eiweiß: 10,1 g
Fett: 26,8 g
Kohlenhydrate: 21 g

1. Salat verlesen. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Himbeeren verlesen, tiefgefrorene auftauen lassen. Auf Tellern anrichten.
2. Zitronensaft mit Honig verrühren. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und mit dem Öl unter den Zitronensaft rühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren. Auf Teller setzen. Blattsalat mit der Marinade mischen. Zusammen mit den Birnen und den Himbeeren zum Ziegenkäse geben. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Kartoffelsalat mit Sellerie, Mandarinen und Walnüssen

Zutaten für Vier

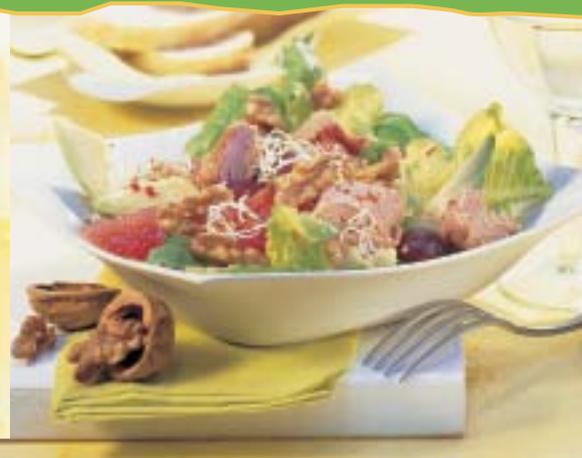
750 g Salatkartoffeln,
festkochend
Salz
75 g kalifornische Walnüsse
1/2 Dose (85 g EW) Mandarinen
4 Stiele Staudensellerie
200 g Friséesalat
150 g Joghurt
2 EL Salatmayonnaise
abgeriebene Schale und Saft
von 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g getrocknete Cranberries

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 381 kcal/1598 kJ
Eiweiß: 8,9 g
Fett: 20,1 g
Kohlenhydrate: 39 g

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Mandarinen abtropfen lassen. Sellerie putzen, abspülen und fein schneiden. Frisée waschen, klein zupfen und trocken-schleudern.
3. Joghurt mit Salatmayonnaise, Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Kartoffeln vermischen und die übrigen vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Cranberries unterheben. Den Salat mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



Rucolasalat mit Entenbrust, Walnüssen und Mango-Dressing

1. Entenbrust abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach unten in einer trockenen Pfanne 5 Minuten braten. Wenden und Fleischseite 5 Minuten braten. Hitze reduzieren und Entenbrust weitere 10-12 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Abkühlen lassen.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Rucola und Radicchio putzen. Radicchio klein schneiden. Salat abspülen und trockenschleudern. Tomaten abspülen und halbieren.
3. Mango sehr klein würfeln. Mit Zitronen- und Orangensaft sowie Chili und Walnussöl verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Entenbrust in Scheiben schneiden. Rucola, Radicchio und Tomaten mit dem Mango-Dressing mischen und zusammen mit der Entenbrust auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Grapefruitsalat mit Avocado und Walnüssen

1. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Grapefruit schälen, filetieren und dabei den Saft auffangen. Avocados halbieren, schälen, den Stein entfernen und klein schneiden. Weintrauben abspülen und halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
2. Chilischote aufschlitzen, Kernchen entfernen, Schote abspülen und fein schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Essig mit Grapefruitsaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Chili und Schalottenwürfel unterrühren.
4. Die vorbereiteten Zutaten vorsichtig mit der Marinade und den Alfalfaspissen mischen und auf Salatblättern anrichten. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten



Zutaten für Vier

1 Entenbrust (300 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
75 g kalifornische Walnüsse
200 g Rucola (Rauke)
1 kleiner Radicchio
100 g Kirschtomaten
50 g Mangofruchtfleisch
Saft von 1/2 Zitrone
Saft von 1 Orange
1 Messerspitze grob
geschroteter Chili
1 EL Walnussöl

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 333 kcal/1396 kJ
Eiweiß: 17,6 g
Fett: 27,4 g
Kohlenhydrate: 4 g

Zutaten für Vier

50 g kalifornische Walnüsse
2 rosa Grapefruit
2 Avocados
50 g blaue Weintrauben
(kernlos)
1 Dose (140 g EW) Thunfisch
im eigenen Saft
1 kleine rote Chilischote
1 Schalotte
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl
100 g Alfalfaspissen
einige Salatblätter zum
Anrichten

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 385 kcal/1612 kJ
Eiweiß: 11,1 g
Fett: 32,8 g
Kohlenhydrate: 10 g