

California Walnut World N° 12



Festtagsküche mit Walnüssen

Rezepte für Weihnachten

www.walnuss.de





Lauwarmer Kenia-Bohnensalat mit Scampi

Zutaten für Vier

400 g Kenia-Bohnen
 Salz
 50 g kalifornische Walnüsse
 150 g Scampi (roh, ohne Schale)
 3 EL Olivenöl
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 kleines Stück (etwa 2 cm lang)
 frischer Meerrettich
 1 unbehandelte Zitrone
 Pfeffer aus der Mühle
 1-2 TL Ahornsirup
 nach Belieben einige Blättchen
 Rauke zum Garnieren

1. Bohnen abspülen, putzen und 5 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen.
2. Walnüsse grob hacken und fettlos kurz in einer Pfanne rösten. Walnüsse auf einen Teller schütten. Scampi abspülen und trockentupfen. 1 EL Olivenöl erhitzen und Scampi darin 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und dazupressen.
3. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone abspülen und Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Saft auspressen, mit dem übrigen Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Meerrettich zufügen. Die lauwarmen Bohnen darin wenden, mit den Scampi und den Walnüssen anrichten und nach Belieben mit einigen Raukeblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Nährwertangaben

pro Portion:
 Energie: 218 kcal/914 kJ
 Eiweiß: 11,9 g
 Fett: 16,2 g
 Kohlenhydrate: 7 g



Linsen-Curry-Crème-Suppe

Zutaten für Vier

2 Zwiebeln
 2 EL Öl
 1/2 Bund Thymian
 2-3 TL Curry
 150 g rote Linsen
 1 Gemüsebrühe (Instant)
 1 Zucchini
 50 g kalifornische Walnüsse
 100 g Räucheraalfilet
 50 g Crème fraîche

1. Zwiebeln pellen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln mit einigen Stielen Thymian darin goldgelb anbraten. Curry darüber stäuben und anschwitzen. Linsen zugeben und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
2. Zucchini abspülen, putzen und klein schneiden. Restliches Öl erhitzen und die Zucchinistücke mit den übrigen Thymianstielen darin anbraten. Walnüsse grob hacken und fettlos kurz in einer Pfanne rösten. Räucheraal in Stücke schneiden.
3. Thymianzweige aus der Suppe nehmen, Crème fraîche zufügen und erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Mixstab aufschlagen.
4. Zucchini und Räucheraal in tiefe Teller geben, Suppe einfüllen und mit Thymian und Walnüssen bestreut anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwertangaben

pro Portion:
 Energie: 297 kcal/1224 kJ
 Eiweiß: 9,8 g
 Fett: 24,5 g
 Kohlenhydrate: 10 g



Kalbstafelspitz mit Hollandaise und Walnuss-Rotkohl

Zutaten für Vier

1 kg Kalbstafelspitz
 400 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
 Für den Rotkohl:
 1 Zwiebel
 1 TL Öl
 1 Vanilleschote
 4 Sternanis
 100 g getrocknete Cranberries
 1 Glas Rotkohl (700 g)
 50 g kalifornische Walnüsse
 Für die Hollandaise:
 2 Eigelb
 75 ml Kalbsfond (vom Fleisch)
 3-4 EL Weinapéritif (z. B. Noilly Prat)
 3 EL Crème légère (15 % Fett)
 50 g kalte Butter
 Salz, Pfeffer
 einige Spritzer Zitronensaft

1. Tafelspitz im Fond gut 1 Stunde leicht köcheln, dabei einmal wenden.
2. Zwiebel pellen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Vanilleschote aufschneiden, mit Sternanis und Cranberries zufügen und kurz anschwitzen. Rotkohl zugeben. Zugedeckt 30 Minuten garen. Walnüsse halbieren und fettlos kurz in einer Pfanne rösten. Rotkohl mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Vanilleschote entfernen.
3. Tafelspitz aus dem Fond nehmen und warm stellen. Eigelb in einer Schüssel mit 75 ml Kalbsfond und dem Weinapéritif verrühren und im heißen Wasserbad aufschlagen. Nach und nach Crème légère unterrühren. Aus dem Wasserbad nehmen und Butter in kleinen Stückchen unterschlagen. Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Walnüsse unter den Rotkohl mischen. Tafelspitz aufschneiden und zusammen mit der Hollandaise und dem Rotkohl servieren.

Dazu passen Klöße.

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

Tip: Den restlichen Kalbsfond für ein Risotto oder eine Suppe verwenden.

Nährwertangaben

pro Portion:
 Energie: 598 kcal/2508 kJ
 Eiweiß: 57,7 g
 Fett: 32,1 g
 Kohlenhydrate: 18 g



Safran-Birne mit Walnussplittern

Zutaten für 12 Stücke

4 Birnen
 500 ml Weißwein
 80 g Zucker
 1 Tütchen Safranfäden
 80 g kalifornische Walnüsse
 2 TL Butter
 Minze zum Garnieren

1. Birnen schälen. Weißwein mit 60 g Zucker und dem Safran aufkochen. Birnen hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten dünsten.
2. Walnüsse hacken. In einer heißen Pfanne mit Butter und Zucker unter Wenden kurz rösten, zu kleinen Häufchen zusammenschieben und auf einen Teller setzen. Birnen aus dem Sud nehmen und den Sud bei starker Hitze sirupartig einkochen.
3. Die Birnen mit dem Sud und den Walnussplittern anrichten. Mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Tip: Nach Belieben dazu Vanilleeis reichen.

Nährwertangaben

pro Portion:
 Energie: 295 kcal/1238 kJ
 Eiweiß: 3,5 g
 Fett: 15 g
 Kohlenhydrate: 38 g

