

California Walnut World N° 13



Fruchtig frische Ideen
mit Walnüssen

Rezepte aus der
Sommerküche



www.walnuss.de



Feigen und Walnuss Amuse-Bouche

Zutaten für Vier

100 g kalifornische
Walnusskerne (32 Stück)
8 Feigen
4 TL Balsamicoessig
16 Scheiben Parmaschinken,
dünn geschnitten (ca. 125 g)
100 g Gorgonzola

1. Walnusskerne kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten.
2. Feigen abspülen, trockentupfen und vierteln. Fruchtfleisch mit Balsamicoessig beträufeln. Parmaschinken in Stücke teilen und locker auf vier Teller verteilen. Die Feigenviertel hübsch angeordnet darauf setzen.
3. Gorgonzola in Stückchen teilen und darüber streuen. Auf jedes Feigenviertel eine Walnusskernhälfte geben.

Dazu Baguette reichen.

Nährwertangaben

pro Portion:

Energie: 395 kcal/1635 kJ

Eiweiß: 19,2 g

Fett: 28 g

Kohlenhydrate: 16 g



Walnuss-Kartoffelcreme mit Gemüsesticks

Zutaten für Vier

2 Kartoffeln,
mehlig kochend
Salz
50 g kalifornische
Walnusskerne
1 unbehandelte Zitrone
1-2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
2 TL frische
Thymianblättchen
40 g schwarze Oliven
(ohne Stein)
150 g Joghurt (10 % Fett)

außerdem

4 Möhren
1 Bund Staudensellerie
je 1 rote, grüne und
gelbe Paprikaschote

Nährwertangaben

pro Portion:

Energie: 269 kcal/1127 kJ

Eiweiß: 7,4 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 20 g

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen.

2. Walnüsse hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten. Zitrone abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch pellen und würfeln. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian darin kurz braten. Oliven fein schneiden.

3. Möhren schälen und halbieren, große vierteln. Staudensellerie und Paprika abspülen, putzen und in Streifen schneiden.

4. Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen und mit Joghurt verrühren. Soviel Zitronensaft unterrühren, bis eine Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch-Thymian-Mischung, Walnüsse, Zitronenschale und Oliven unterrühren, abschmecken und mit Gemüsesticks anrichten.

Dazu Baguette reichen.



Pikanter Sommersalat mit Walnüssen

Zutaten für Vier

100 g Zuckerschoten
Salz
80 g kalifornische
Walnusskerne
1 Charantais-Melone
400 g rote Wassermelone
1 Bund Rauke
50 g Edamer
Saft von 1 Limette
2 EL Öl
je 1 Prise Cayennepfeffer
und Chilipulver
2 EL getrocknete
Cranberries

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 316 kcal/1327 kJ
Eiweiß: 8,7 g
Fett: 21,7 g
Kohlenhydrate: 21 g

1. Zuckerschoten abspülen, putzen und in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Schoten abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten.
3. Charantais-Melone aufschneiden, Kerne entfernen und schälen. Wassermelone ebenfalls schälen. Beide Melonen in Stücke schneiden. Rauke putzen, abspülen und trockenschleudern. Edamer klein würfeln.
4. Limettensaft mit Öl verrühren, mit Cayennepfeffer und Chilipulver abschmecken. Die vorbereiteten Zutaten (bis auf die Walnüsse) mit der Vinaigrette mischen und anrichten. Mit Cranberries und Walnüssen bestreut servieren.



Gratinierte Tomaten mit Rosmarin-Walnuss-Pesto

Zutaten für Vier

4 große Tomaten
Salz, Pfeffer
150 g Mozzarella
2 Stiele Rosmarin
80 g kalifornische
Walnusskerne
2 EL frisch geriebener
Parmesan
2 EL Olivenöl
8 Stiel-Lammkoteletts
Rosmarin zum Garnieren

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 403 kcal/1690 kJ
Eiweiß: 29 g
Fett: 29,6 g
Kohlenhydrate: 5 g

1. Tomaten abspülen, einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher entfernen. Tomaten innen mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
2. Mozzarella in Stücke schneiden und in die Tomaten geben. Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und hacken. Walnüsse ebenfalls hacken. Rosmarin, Walnüsse und Parmesan mischen und auf den Mozzarella streuen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Grill ca. 5 Minuten gratinieren.
3. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts pro Seite ca. 2 Minuten braten. Zusammen mit den Tomaten anrichten und mit Rosmarin garniert servieren.

Dazu Baguette reichen.