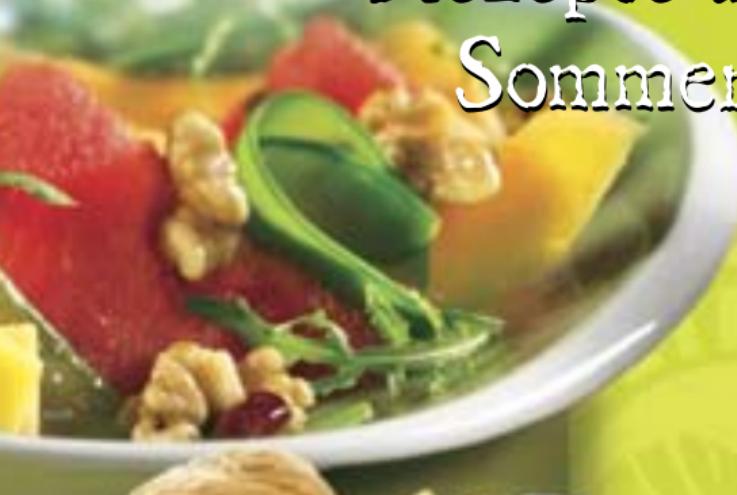


California Walnut World № 13

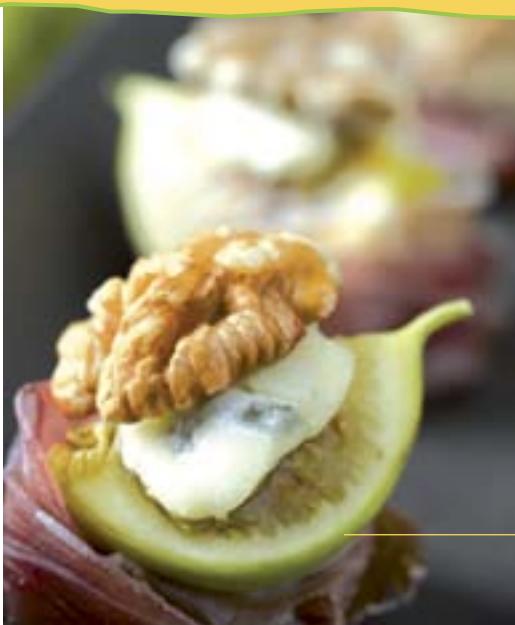


# Fruchtig frische Ideen mit Walnüssen

## Rezepte aus der Sommerküche



[www.walnuss.de](http://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 Gemüesticks

### 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 halbiieren, 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 Gemüesticks anrichten.

Dazu Baguette reichen.



## Pikanter Sommersalat mit Walnüssen

### Zutaten für Vier

100 g Zuckerschoten  
Salz  
80 g kalifornische  
Walnussskerne  
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 absmecken. 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  
Walnussskerne  
2 EL frisch geriebener  
Parmesan  
2 EL Olivenöl  
8 Stiel-Lammkoteletts  
Rosmarin zum Garnieren

**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.

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