

California Walnut World N°14



Kalifornischer Brunch

Schlemmerrezepte
mit Walnüssen



www.walnuss.de





Süßes Walnuss-Blaubeer-Brot

Zutaten für 16 Scheiben

200 g kalifornische
Walnusskerne
375 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier (Größe L)
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
175 ml Buttermilch
4 EL Öl
150 g Blaubeeren
(frisch oder tiefgefroren)
Saft von 1 Zitrone
4 TL Zucker

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Walnüsse klein hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 6-8 Minuten rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten. Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) reduzieren.
2. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Buttermilch und Öl in einer zweiten Schüssel gut verrühren. Zum Mehl geben und mit einem Kochlöffel untermengen, so dass sich die Zutaten gerade eben verbinden.
3. Walnüsse und Blaubeeren untermengen. Den Teig in eine gefettete Kastenform (26 cm Länge) geben. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde backen. Den Kuchen im ausgeschalteten Ofen weitere 20 Minuten stehen lassen.
4. Zitronensaft mit Zucker 1 Minute kochen. Das warme Brot damit bepinseln.

Nährwertangaben pro Scheibe:

Energie: 260 kcal/1088 kJ
Eiweiß: 5,5 g
Fett: 11,5 g
Kohlenhydrate: 33 g



Gefüllte Crêpes mit Ricotta-Aprikosen-Creme

Zutaten für Vier

Für die Crêpes:

50 g kalifornische
Walnusskerne
100 g Mehl
250 ml Milch
2 Eier (Größe L)
1 EL Zucker
Butterschmalz zum
Backen

Für die Füllung:

100 g Aprikosen
(aus der Dose)
250 g Ricotta
1 Päckchen Vanillezucker
je 1 Msp. Zimt und frisch
geriebene Muskatnuss

außerdem:

50 g kalifornische
Walnusskerne
150 ml Schlagsahne
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Zimt
2 EL Butter
nach Belieben Physalis
zum Garnieren

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 614 kcal/2574 kJ
Eiweiß: 19,9 g
Fett: 42,5 g
Kohlenhydrate: 38 g

1. Walnüsse sehr fein hacken. Mehl mit Milch, Eier und Zucker verrühren. Walnüsse zugeben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Aprikosen klein würfeln. Ricotta mit Vanillezucker und den Gewürzen geschmeidig rühren, Aprikosen untermengen.
3. Den Crêpeteig kräftig durchrühren und daraus 4 dünne Crêpes backen. Dafür wenig Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (etwa 24 cm Durchmesser) erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben und verlaufen lassen. Solange backen, bis die Oberseite gestockt und die Unterseite hellbraun gebacken ist. Auf diese Weise alle Crêpes backen. Auskühlen lassen.
4. Die Füllung auf der nicht gebackenen Seite in der Mitte auf jedem Crêpe verstreichen und die Seiten einschlagen. Jeden Crêpe länglich zusammenfallen.
5. Walnüsse fein hacken. Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und Zimt zufügen. Walnüsse unterziehen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Crêpes darin von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die Crêpes auf Teller legen und einen Klecks Walnuss-Sahne darauf geben. Nach Belieben mit einer Physalis garniert servieren.



Walnuss-Hackbällchen mit Chili-Gurkensalat

Zutaten für Vier

Für die Hackbällchen:

2 Scheiben Toastbrot
50 g kalifornische
Walnusskerne
1 Schalotte
400 g Rinderhackfleisch
1 Ei (Größe M)
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

Für den Salat:

1 Gurke
Salz
50 g kalifornische
Walnusskerne
1 walnussgroßes
Stück Ingwer
1 rote Chilischote
1 EL Weißweinessig
1 EL Reiswein
2 EL Öl
1 Prise Zucker

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 403 kcal/1689 kJ
Eiweiß: 28 g
Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 11 g

1. Toastbrot in Wasser einweichen. Walnüsse fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, ausgedrücktem Toastbrot, Walnüssen, Schalotte, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin ringsum 6-8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Gurke abspülen und in dünne Streifen schneiden. Mit wenig Salz bestreuen. Beiseite stellen. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote putzen, abspülen und fein schneiden. Essig mit Reiswein, Ingwer, Chili und Öl verrühren. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
3. Gurken trockentupfen und mit der Ingwer-Chili-Marinade mischen. Walnüsse locker unterheben. Zusammen mit den Hackbällchen anrichten.

California-Walnuss-Sandwich

Zutaten für Vier

50 g kalifornische
Walnusskerne
8 Scheiben Sandwichtoast
40 g Butter
100 g geräucherte
Putenbrust (in dünnen
Scheiben)
4 Scheiben Havarti Käse
(ersatzweise Gouda)
2 EL getrocknete
Cranberries
2 EL rotes
Johannisbeergelee
Cayennepfeffer

1. Walnüsse hacken. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen.
2. Vier Toastscheiben mit der gebutterten Seite nach unten auf ein Stück Backpapier legen, die ungebutterte Seite mit Putenbrust belegen und mit Walnüssen bestreuen. Käsescheiben darauf legen.
3. Cranberries fein hacken, mit dem Gelee verrühren, mit Cayennepfeffer würzen und auf dem Käse verteilen. Mit einer Scheibe Toast (gebutterte Seite nach oben) abdecken.
4. Die Toastbrote im vorgeheizten Kontaktgrill etwa 4-5 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Wer keinen Kontaktgrill hat, toastet die Sandwichscheiben zuerst und bestreicht sie dann mit Butter.

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 441 kcal/ 1845 kJ
Eiweiß: 18,1 g
Fett: 23,3 g
Kohlenhydrate: 39 g

