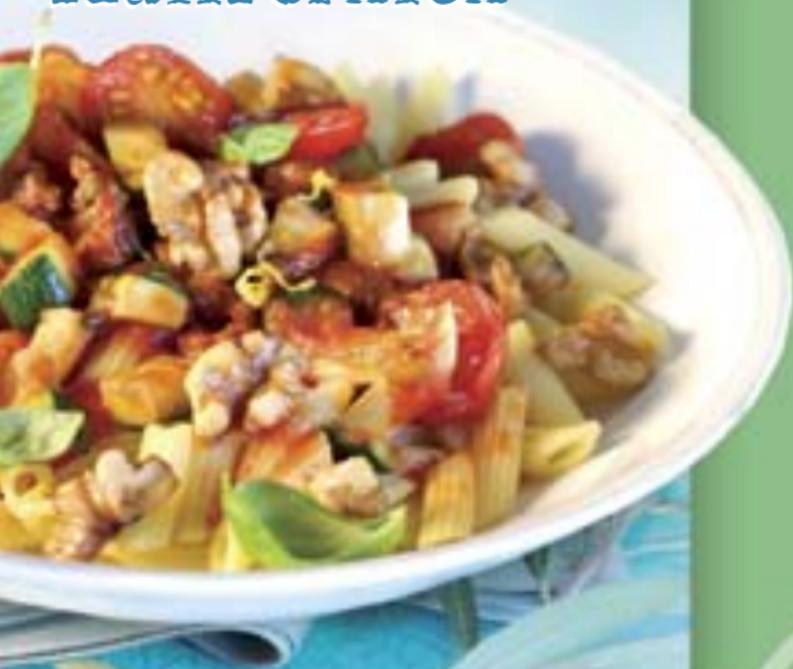


California Walnut World N°18

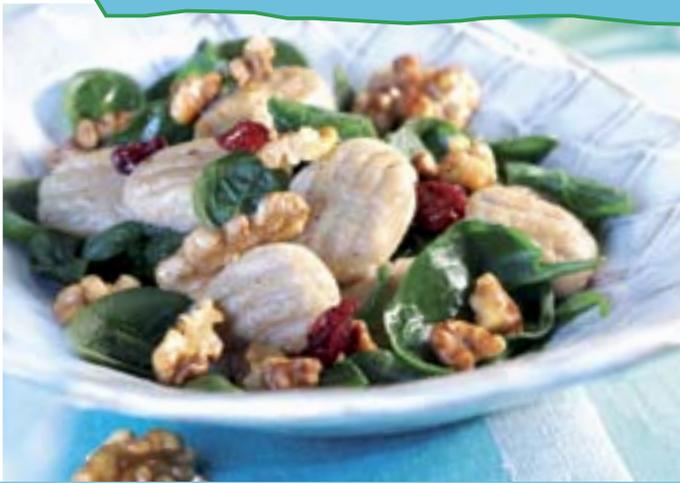


Viva la noce!

Italienisch kochen  
mit Walnüssen aus  
Kalifornien



[www.walnuss.de](http://www.walnuss.de)



## Walnuss-Gnocchi auf Blattspinat

### Zutaten für Vier:

500 g mehlig kochende  
Kartoffeln  
Salz  
75 g kalifornische  
Walnüsse  
50 g Mehl  
1 kg Blattspinat  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
30 g getrocknete  
Cranberries  
Pfeffer

### Pro Portion:

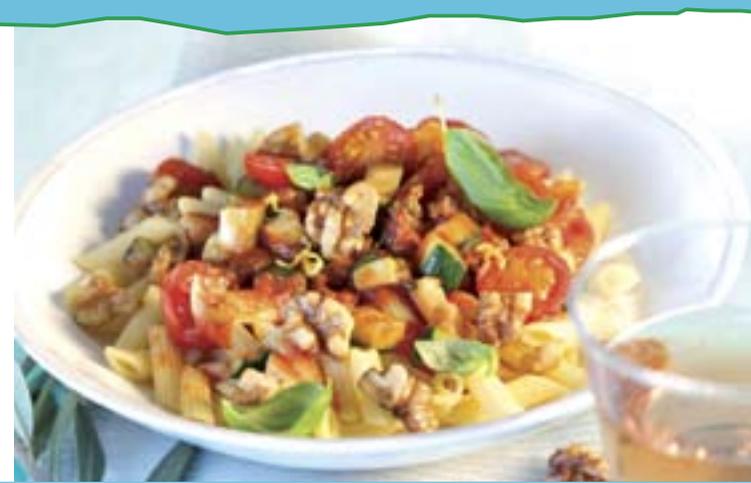
Energie: 413 kcal/1733 kJ  
Eiweiß: 12,7 g  
Fett: 23,6 g  
Kohlenhydrate: 36 g

**1.** Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. 50 g Walnüsse fein mahlen. Kartoffelmasse mit Mehl, dann mit den gemahlene Walnüssen glatt verkneten. Daumendicke Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, rund rollen und mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, 6-8 Minuten gar ziehen und abtropfen lassen.

**2.** Spinat verlesen, waschen. Zwiebel abziehen, würfeln. Restliche Walnüsse hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten, aus dem Topf nehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel im Öl goldgelb braten. Spinat abtropfen lassen, zugeben und zugedeckt 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries zugeben und bei starker Hitze einige Minuten einkochen.

**3.** Restliches Olivenöl erhitzen und die Gnocchi portionsweise hellbraun braten. Gnocchi auf dem Spinat anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



## Penne mit feiner Bolognese und Walnüssen

### Zutaten für Vier:

**Für die Bolognese:**  
1 große Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
400 g Rinderhackfleisch  
2 Pa. passierte Tomaten  
(à 200 g)  
Salz, Pfeffer  
1-2 TL abgeriebene  
Schale von 1 Bio-Zitrone  
1 Töpfchen Basilikum

### Außerdem:

400 g Penne  
(vorzugsweise Piccolini)  
40 g kalifornische  
Walnüsse  
200 g Kirschtomaten

### Pro Portion:

Energie: 681 kcal/2854 kJ  
Eiweiß: 36 g  
Fett: 25,7 g  
Kohlenhydrate: 75 g

**1.** Zucchini klein würfeln, Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln.

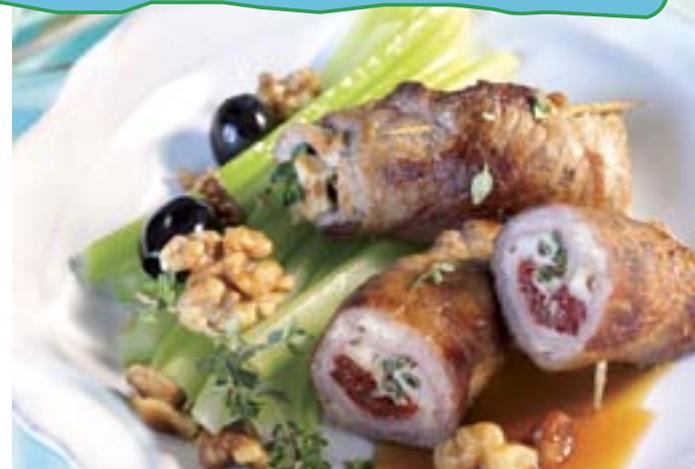
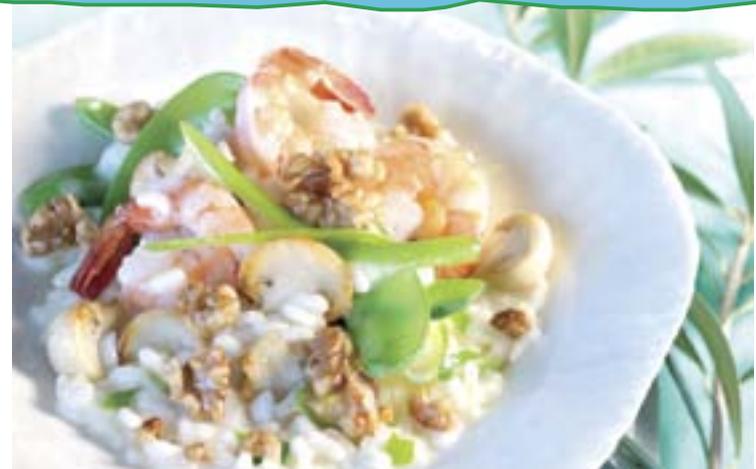
**2.** Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Zucchini zugeben und 5 Minuten mit-schmoren. Passierte Tomaten zugeben und Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Warm halten.

**3.** Penne in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Walnüsse grob hacken und fettlos rösten. Kirschtomaten abspülen und in einer trockenen Pfanne bei starker Hitze 1-2 Minuten braten.

**4.** Basilikumblättchen (etwas zum Garnieren abnehmen) fein schneiden und unter die Bolognese rühren, Tomaten und Walnüsse unterziehen. Penne mit der Bolognese anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit  
ca. 30 Minuten





## Walnuss-Risotto mit Zuckerschoten und Scampi

### Zutaten für Vier:

150 g Champignons  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 200 g Zuckerschoten  
 Salz  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Glas (400 ml)  
 Gemüsefond  
 40 g Butter  
 160 g Risottoreis  
 125 ml Weißwein  
 Pfeffer  
 40 g kalifornische  
 Walnüsse  
 200 g kleine TK-Scampi  
 (gegart, aufgetaut)

1. Gemüse putzen. Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebeln fein schneiden. Große Zuckerschoten beliebig kleiner schneiden. Schoten in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch abziehen und hacken. Gemüsefond aufkochen. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Champignons, Frühlingszwiebeln und Reis darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren nach und nach den Gemüsefond angießen. Reis in ca. 25 Minuten garen. In den letzten Minuten die Zuckerschoten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf von der Kochstelle ziehen und den Deckel auflegen.
3. Walnüsse hacken, fettlos rösten. Restliche Butter erhitzen. Scampi trockentupfen und kurz in der Butter schwenken. Scampi und Walnüsse unter den Risotto heben.

### Pro Portion:

Energie: 357 kcal/1493 kJ  
 Eiweiß: 16,6 g  
 Fett: 16 g  
 Kohlenhydrate: 36 g

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

## Involtini mit Walnuss-Füllung

### Zutaten für Vier:

8 dünne Kalbsschnitzel  
 (à ca. 50 g)  
 Salz, Pfeffer  
 50 g Pancetta, dünn  
 geschnitten (ersatzweise  
 Frühstücksspeck)  
 50 g kalifornische  
 Walnüsse  
 8 getrocknete Tomaten  
 (ohne Öl)  
 1/2 Bund Thymian  
 30 g frisch geriebener  
 Parmesan  
 Holzspießchen  
 1/2 Bund Staudensellerie  
 2 EL Olivenöl  
 125 ml Weißwein  
 200 ml Kalbsfond  
 (aus dem Glas)  
 8 schwarze Oliven

### Pro Portion:

Energie: 428 kcal/1792 kJ  
 Eiweiß: 36,5 g  
 Fett: 28,7 g  
 Kohlenhydrate: 6 g

1. Kalbsschnitzel mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Pancetta belegen. Walnüsse hacken. Schnitzel mit einem Drittel der Walnüsse, Tomaten und einigen Thymianzweigen belegen, Parmesan darüber streuen, aufrollen und mit Holzspießchen fest stecken.
2. Sellerie in fingerlange dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Involtini ringsum anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Sellerie in die Pfanne geben und kurz anschmoren. Kalbsfond angießen, Oliven und übrige Thymianzweige zugeben. Zugedeckt 8-10 Minuten garen. Bratenfond bei starker Hitze offen einkochen.
3. Restliche Walnüsse fettlos rösten. Thymianzweige aus dem Fond entfernen und den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen mit Walnüssen bestreut anrichten.

**Tip:** Dazu Baguette, Ciabatta oder Spaghetti reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten