California Walnut World Nº 19

Kulinarische Weihnachtsüberraschung

Festliche Rezepte mit Walnüssen

www.walnuss.de

Feldsalat mit Gänsebrust und Birnen

Zutaten für Vier:

2 grüne Anjou-Birnen
125 ml Weißwein
2 TL Ahornsirup
40 g kalifornische Walnüsse
200 g Weintrauben (vorzugsweise kernlos)
2 TL Chilisauce
200 g Feldsalat
8 dünne Scheiben geräucherte Gänsebrust

1. Birnen abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen. Birnen hineingeben, Pfanne vom Herd ziehen und die Birnen etwas abkühlen lassen.
2. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Trauben abspülen, von den Stielen zupfen und halbieren.
3. Birnen aus dem Sud nehmen und auf Teller geben. Chilisauce zum Sud geben und bei starker Hitze auf 4-6 EL einkochen.
4. Feldsalat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. Mit den Trauben und der Gänsebrust zu den Birnenscheiben geben und mit Walnüssen bestreuen. Die Chili-Wein-Marinade darüber träufeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:
Energie: 227 kcal/952 kJ
Eiweiß: 5,9 g
Fett: 12,1 g
Kohlenhydrate: 24 g

Kürbissuppe mit Räucherforellen-Spießchen

Zutaten für Vier:

250 g Kürbisfruchtfleisch (ohne Schale und Kerne)
1 Zwiebel
2 TL Olivenöl
6 Stiele Thymian
3-4 EL Noilly Prat
1 Glas (400 ml) Gemüsefond
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
100 g Joghurt
1 gute Messerspitze Wasabipaste
40 g kalifornische Walnüsse
50 g geräuchertes Forellenfilet mit Haut
Holzspießchen

1. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel pellen und würfeln. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und Thymian darin andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Gemüsefond angießen und den Kürbis zugedeckt 20-25 Minuten weich kochen. Thymianzweige entfernen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Joghurt mit 1 Prise Salz und Wasabi verrühren. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Forellenfilet in 4 Stücke schneiden und auf Holzspießchen stecken. Die Kürbissuppe in kleine Gläser (z.B. Weckgläser) füllen und einen Klecks Wasabi-Joghurt darauf geben. Mit den Walnüssen bestreuen und den Forellen-Spießchen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Portion:
Energie: 153 kcal/639 kJ
Eiweiß: 5,7 g
Fett: 11,8 g
Kohlenhydrate: 6 g

Putenbraten in Portweinsauce mit Walnuss-Prinzessbohnen

Zutaten für Vier:

Für den Putenbraten:
800 g Putenbrustfilet
Salz, Pfeffer
1 EL Öl
150 ml Portwein
1 Glas (400 ml) Geflügelfond
125 g Perlzwiebeln
1 EL Zucker
1 EL Butter
1/2 Beutel (170 g) frische Cranberries
2 EL Aprikosenmarmelade
2 EL dunkler Saucenbinder
Für die Prinzessbohnen:
500 g Prinzessbohnen
40 g kalifornische Walnüsse
1 EL Butter
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Pro Portion:
Energie: 444 kcal/1852 kJ
Eiweiß: 53,1 g
Fett: 15,5 g
Kohlenhydrate: 22 g

1. Putenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Küchengarn zusammenbinden. Öl erhitzen. Filet ringsum anbraten. Mit Portwein ablöschen. Fond angießen. Zugedeckt 45 Min. bei schwacher Hitze garen.

2. Zwiebeln in kochendem Wasser 3-4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, häuten, halbieren. In einer beschichteten Pfanne mit Zucker bestreut 1-2 Min. leicht karamellisieren. Butter und Cranberries zugeben, Marmelade mit 2-3 EL Wasser unterrühren. Bei mäßiger Hitze 8-10 Minuten dünsten, dabei umrühren.

3. Bohnen in Salzwasser 6-8 Minuten kochen. Walnüsse hacken. Bohnen abgießen. Butter erhitzen, Walnüsse darin kurz rösten. Bohnen in der Walnussbutter schwenken und Zitronenraspel unterrühren.

4. Putenbrust herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen. Saucenbinder einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel-Cranberry-Mischung in die Sauce geben. Fleisch aufschneiden und zusammen mit der Sauce und den Bohnen anrichten.

Tipp: Als Beilage Pappardelle dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Himbeer-Joghurt-Terrine mit Blaubeersauce

Zutaten für Vier:

Für die Terrine:
600 g TK-Himbeeren
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
12 Blatt weiße Gelatine
500 g Magermilchjoghurt
100 g Crème fraîche
40 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
außerdem:
150 g TK-Wild-Blaubeeren (aufgetaut)
2 EL rotes Johannisbeergelee
40 g kalifornische Walnüsse
2 EL Zucker
Zitronenmelisse zum Garnieren

Pro Portion:
Energie: 351 kcal/1471 kJ
Eiweiß: 9,8 g
Fett: 16,8 g
Kohlenhydrate: 37 g

1. Himbeeren mit Limettensaft übergießen und auftauen. 8 Blatt Gelatine einweichen.

2. Joghurt, Crème fraîche, Limettenschale, 30 g Zucker und 1 Pa. Vanillinzucker verrühren. Aufgelöste Gelatine einrühren. Eine Kastenform (20 x 10 cm) kalt ausspülen, mit Klarsichtfolie auslegen. Ein Drittel der Masse einfüllen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Übrige Gelatine auflösen und unter das Himbeerpüree rühren. Die Hälfte auf die Joghurtmasse geben. Wieder in den Kühlschrank stellen. In Schichten so fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die Form in ein warmes Wasserbad stellen, damit die Joghurt und Himbeeren nicht zu schnell gelieren.

3. Blaubeeren und Gelee in einem Topf erwärmen. Walnüsse hacken. Zucker karamellisieren und Walnüsse darin wenden. Auf ein Stück Backpapier geben.

4. Terrine stürzen, Folie abziehen und in Dreiecke schneiden. Zusammen mit Blaubeersauce und Walnusssplittern anrichten. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + Kühlzeit