

California Walnut World N°21



Alles Pasta

Gute Laune-Rezepte
mit kalifornischen
Walnüssen



www.walnuss.de



Caesar's Salad mit Walnüssen und Farfalle

Zutaten für Vier:

250 g Farfalle
Salz
60 g kalifornische
Walnüsse
1 Römersalat
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer
3 EL Olivenöl
30 g getrocknete
Cranberries
40 g Parmesan
grober Pfeffer aus der
Mühle

1. Farfalle in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne fettlos rösten. Römersalat putzen, mundgerecht zerpfücken, abrausen und trockenschleudern.
3. In einer großen Schüssel Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Farfalle, Römersalat, Walnüsse und Cranberries zugeben und mischen. Salat anrichten und den Parmesan darüber hobeln. Mit grobem Pfeffer aus der Mühle anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Portion:

Energie: 451 kcal/1890 kJ
Eiweiß: 13,1 g
Fett: 22,2 g
Kohlenhydrate: 50 g



Bavette mit Walnuss-Carbonara

Zutaten für Vier:

200 g grüne Bohnen
Salz
50 g kalifornische
Walnüsse
30 g durchwachsener
Speck
2 TL Olivenöl
50 g Pecorino (oder
junger Parmesan)
3 frische Eier (M)
150 ml Schlagsahne
Pfeffer
500 g Bavette (oder
Spaghetti)
rosa Pfeffer

1. Bohnen abspülen, putzen und fein schneiden. In Salzwasser 5 Minuten kochen. Abgießen und warm stellen.
2. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne fettlos rösten. Beiseite stellen.
3. Speck klein würfeln. Olivenöl erhitzen und Speck knusprig auslassen. Pecorino fein reiben. Eier mit der Sahne in einer vorgewärmten Schüssel verrühren, Pecorino und Speck zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Bavette in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben. Ei-Sahne zugeben und verrühren. Zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Grüne Bohnen und Walnüsse zufügen und untermischen. Pasta mit rosa Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:

Energie: 744 kcal/3117 kJ
Eiweiß: 25,7 g
Fett: 31,1 g
Kohlenhydrate: 90 g





Fusilli mit Entenragout

Zutaten für Vier:

Für das Ragout:
 2 Entenbrustfilets (ohne Haut)
 2 Möhren
 2 Zwiebeln
 1 EL Olivenöl
 1 Bund Thymian
 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
 1 kräftiger Schuss Noilly Prat
 1 Glas (400 ml) Geflügelfond
 Salz, Pfeffer
 Saft von 1 Orange
 30 g getrocknete Cranberries
 2 EL heller Soßenbinder
 50 g kalifornische Walnüsse

Außerdem:
 500 g Fusilli (oder Penne)

Pro Portion:
 Energie: 776 kcal/3247 kJ
 Eiweiß: 41,4 g
 Fett: 27,6 g
 Kohlenhydrate: 98 g

1. Entenbrust klein würfeln. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Thymian abrausen und mit Küchengarn zusammenbinden.
2. Olivenöl erhitzen und Entenbrust darin anbraten. Zwiebeln, Möhren, Thymian und Orangenschale zum Fleisch geben und kurz mitschmoren. Mit Noilly Prat ablöschen. Geflügelfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten schmoren.
3. Orangensaft angießen, Cranberries zugeben und den Soßenbinder einrühren. 3 Minuten köcheln lassen. Walnüsse hacken, in einer kleinen Pfanne fettlos rösten und unter das Ragout mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian entfernen.
4. Fusilli in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Abgießen und zusammen mit dem Ragout anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



Penne Rigate mit Linsen-Walnuss-Sugo

Zutaten für Vier:

150 g Berglinsen
 1 Glas (400 ml) Gemüsefond
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 kleine rote Chilischote
 2 EL Olivenöl
 50 g kalifornische Walnüsse
 1 kräftiger Schuss Rotwein
 Salz, Pfeffer
 500 g Penne Rigate
 150 g Kirschtomaten

Pro Portion:
 Energie: 622 kcal/2607 kJ
 Eiweiß: 21,2 g
 Fett: 16,6 g
 Kohlenhydrate: 96 g

1. Linsen im Gemüsefond ca. 30 Minuten kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen und hacken.
3. 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin goldbraun braten. Knoblauch dazupressen. Walnüsse hacken. Chili, Frühlingszwiebeln und Walnüsse zugeben und 1-2 Minuten dünsten. Mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen und die Linsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Penne in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen.
5. Tomaten abspülen und halbieren. Restliches Olivenöl erhitzen. Tomaten bei großer Hitze einige Sekunden braten und unter das Linsensugo mischen. Penne abgießen und mit dem Linsensugo anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten