

California Walnut World N°22



Weihnachten
genießen

mit kalifornischen
Walnüssen



www.walnuss.de



Rote Beete- Rotkohl-Süppchen

Zutaten für Vier:

700 g Rotkohl
300 g Rote Bete
1 Zwiebel
1 walnussgroßes
Stück Ingwer
165 ml Kokosnussmilch
100 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
einige Spritzer
Zitronensaft
50 g kalifornische
Walnüsse
30 g getrocknete
Cranberries
nach Belieben
Koriander zum
Garnieren

1. Rotkohl in Stücke schneiden und entsaften (ergibt ca. 500 ml). Rote Bete schälen und grob zerschneiden. Zwiebel pellen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Rotkohlsaft, Rote Bete, Zwiebel und Ingwer in einen Topf geben und zugedeckt 30 Min. kochen. In einen Mixer geben und pürieren. Zurück in den Topf gießen. Kokosnussmilch und Kochsahne zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

2. Walnüsse hacken und kurz rösten. Mit den Cranberries mischen. Die Suppe mit der Walnuss-Cranberry-Mischung und nach Belieben mit Koriander garniert servieren.

Tipp: Wer keinen Entsafter hat, ersetzt den Rotkohlsaft durch Rote Bete-Saft und verfeinert die Suppe mit etwa 100 g Rotkohl aus dem Glas.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion:

Energie: 286 kcal / 1194 kJ

Eiweiß: 6,6 g

Fett: 12,8 g

Kohlenhydrate: 28 g



Scampi-Rauke-Salat

Zutaten für Vier:

250 g Scampi
(ohne Schale)
1 EL Olivenöl
2 Bund Rauke
1 kleine rote Zwiebel
100 g weiße
Champignons
2 EL Balsamicoessig
½ TL Wasabipulver
2 TL Pflaumenmus
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
50 g kalifornische
Walnüsse

1. Scampi abspülen und gut trockentupfen. Rauke verlesen, putzen, abbrausen und trockenschleudern. Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden. Champignons putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Rauke, Champignons und Zwiebel auf Teller geben.

2. Essig mit Wasabipulver, Pflaumenmus und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und kurz rösten.

3. Olivenöl erhitzen, die Scampi darin 2-3 Minuten braten und auf den Salat setzen. Das Dressing über den Salat träufeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:

Energie: 226 kcal / 945 kJ

Eiweiß: 15,8 g

Fett: 16,5 g

Kohlenhydrate: 4 g





Gänsebrust mit Bohnen-Walnuss-Püree

Zutaten für Vier:

2 Gänsebrustfilets
Salz, Pfeffer
2 große Zwiebeln
4 TL brauner Zucker
1 Glas (400 ml)
Geflügelfond
einige Zweige Majoran
und Rosmarin
2-3 EL dunkler
Balsamicoessig
2-3 EL dunkler
Soßenbinder
Für das Püree:
1 Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
1 TL Olivenöl
2 Dosen (à 240 g)
weiße Bohnen
8-10 EL Kochsahne
50 g kalifornische
Walnüsse

Pro Portion:
Energie: 736 kcal / 3080 kJ
Eiweiß: 58,4 g
Fett: 43,8 g
Kohlenhydrate: 31 g

1. Gänsebrust mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem ofenfesten Bräter erst die Hautseite, dann die Fleischseite anbraten. Bratfett abgießen. Zwiebeln würfeln und kurz mit anschmoren, dabei mit dem Zucker bestreuen. Geflügelfond angießen und die Filets mit Kräuterzweigen belegen. Gänsebrust offen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) 50-60 Min. schmoren. Sollte zuviel Flüssigkeit verdampfen, etwas Wasser angießen.
2. Für das Püree Zwiebel würfeln. Chilischote putzen und fein hacken, dabei die Kerne entfernen. Zwiebel und Chili im Olivenöl andünsten. Bohnen und Kochsahne zugeben und alles erhitzen. Die Bohnen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken, rösten und unter das Püree ziehen.
3. Filets aus dem Fond nehmen und warm stellen. Fond entfetten und durchsieben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Fond aufkochen, Soßenbinder einrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen.
4. Gänsebrust aufschneiden und mit Sauce und Püree anrichten. Dazu als Beilage Rosenkohl reichen.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Stunden



Lebkuchen-Walnuss-Mousse mit Birnen

Zutaten für Vier:

4 Blatt weiße Gelatine
100 g Vollmilchkuvertüre
60 g kalifornische
Walnüsse
3 Eigelb (L)
50 g Zucker
2-3 TL Lebkuchengewürz
200 ml Schlagsahne
Für die Birnen:
4 USA Anjou Birnen
150 ml Apfelsaft
Saft von 1/2 Zitrone
1 kleiner Zweig
Rosmarin
1 TL Speisestärke
30 g getrocknete
Cranberries
Zum Garnieren:
1 Eiweiß (L)
4 Zweige Rosmarin
2 TL Puderzucker

Pro Portion:
Energie: 620 kcal / 2602 kJ
Eiweiß: 9,8 g
Fett: 38,9 g
Kohlenhydrate: 60 g

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Kuvertüre hacken und schmelzen. Walnüsse hacken (einige zum Anrichten abnehmen). Eigelb mit Zucker und Lebkuchengewürz in einer Schüssel verrühren. Im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Gelatine tropfnass in der heißen Masse auflösen. Kuvertüre unterrühren.
2. Sahne steif schlagen und zusammen mit den Walnüssen unter die Masse ziehen. 2-3 Stunden kühl stellen. Birnen vierteln, entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Birnen, Apfelsaft, Zitronensaft und Rosmarinzwieg in einen Topf geben. Die Birnen 2-3 Min. dünsten. Rosmarin entfernen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen. In den Saft einrühren und einmal aufkochen lassen. Cranberries untermischen. Abkühlen lassen.
3. Eiweiß in einen tiefen Teller geben und die Rosmarinzwiege durchs Eiweiß ziehen. Rosmarinzwiege von allen Seiten mit Puderzucker bestäuben. Restliche Walnüsse kurz rösten. Aus der Mousse Nocken abstechen, auf Teller setzen und mit den Walnüssen bestreuen. Zusammen mit den Birnen und einem Rosmarinzwieg anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten und Kühlzeit