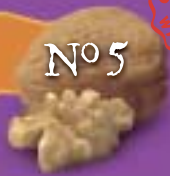


California Walnut World N° 5



California Cuisine Kochen für Zwei

www.walnuss.de





California Gazpacho mit Kräuter-Walnüssen

Zutaten für Zwei

1 TL Walnussöl
1/2 TL gehackte
Rosmarinnadeln
50 g kalifornische
Walnusskerne
Cayennepfeffer
Salz, Öl für die Form

300 g Tomaten
1/2 Gurke
1 kl. rote oder
grüne Paprika
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Zwiebel
2-3 EL roter Weissessig
125 ml Tomatensaft
1 Scheibe Weißbrot
Chilisauce nach
Geschmack

Nährwertangaben

pro Portion:

Energie: 185 kcal/779 kJ

Eiweiß: 6 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 16 g

1. Für die Kräuter-Walnüsse: Eine kleine Auflaufform mit neutralem Öl bestreichen, bei 175 °C kurz im Backofen erwärmen. Währenddessen Walnussöl mit Rosmarin mischen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, mit Rosmarin-Öl einstreichen. Grob gehackte Walnüsse darin verteilen, mit Cayennepfeffer und Salz bestreuen.

2. Auflaufform für ca. 15 Minuten in den Backofen stellen, bis die Walnüsse schön braun geröstet sind.

3. Für das Gazpacho: Tomaten überbrühen, Haut abziehen, entkernen. Gurke schälen, entkernen. Paprika entkernen. Alles fein würfeln. Jeweils einen EL des Gemüses beiseite stellen, den Rest in einer hohen Schüssel mischen. Knoblauch und Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und zum Gemüse geben. Alles mit dem Pürierstab mixen. Essig, Tomatensaft und zerbröselte Weißbrotscheibe darunter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chilisauce abschmecken.

4. Gut gekühlt in Suppentassen füllen und mit dem restlichen, klein geschnittenen Gemüse und den Kräuter-Walnüssen bestreuen.



Jakobsmuscheln mit Thai-Walnuss-Dip

Zutaten für Zwei

2 EL Walnussbutter
75 g fettarmer Joghurt
1-2 EL Limetten- oder
Zitronensaft
1 EL Sojasauce
1/2 TL Sesamöl
Cayennepfeffer
250 g Jakobsmuscheln
4 fein geschnittene
Frühlingszwiebeln
1/2 Bund frischer Koriander
Öl zum Braten
Walnussbutter
(ergibt ca. 8 EL)
100 g fein
gehackte Walnüsse
2 EL Walnussöl
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Nährwertangaben

pro Portion:

Energie: 428 kcal/1839 kJ

Eiweiß: 7 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 54 g

1. Für den Thai-Dip Walnussbutter, Joghurt, Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Cayennepfeffer verrühren.

2. Muscheln säubern und trockentupfen. Frühlingszwiebeln und Korianderblättchen auf den Tellern ausbreiten. Muscheln in einer heißen Pfanne 3-4 Minuten braten, bis sie leicht braun und gar sind. Die Muscheln auf das Zwiebel-Koriander-Bett setzen und jeweils mit einem Klecks Soße garnieren.

3. Alle Zutaten für die Walnussbutter mit dem Pürierstab zu einer weichen Masse verarbeiten. In ein luftdicht verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Löffelweise entnehmen.



Birnen-Walnuss-Salat mit Blauschimmelkäse

Zutaten für Zwei

100 g Blauschimmelkäse
1 TL kalt gepresstes Olivenöl
1 TL Rotweinessig
1 EL Crème double
frisch gemahlener Pfeffer
2 Birnen
2 Stangen Sellerie
1 EL getrocknete Rosinen
1 TL Zitronensaft
30 g kalifornische Walnüsse
Sellerieblätter

1. Ein Drittel des Käses in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Essig, Crème double und Pfeffer zu einem dickflüssigen Dressing verrühren.

2. Birnen waschen, schälen und in Spalten schneiden. Selleriestangen waschen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit Rosinen und Zitronensaft vermischen. Den restlichen Käse darüber krümeln und die Hälfte der Walnüsse hinzufügen. Vor dem Servieren das Dressing unterheben, mit den restlichen Walnüssen und den fein gehackten Sellerieblättern garnieren.

Zutaten für Zwei

100 g fettarmer Joghurt
2-3 EL Weißweinessig
2 EL gehackte schwarze Oliven
2 EL Thymianblättchen
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
250 g Penne
1 kleine Dose Tunfisch ohne Öl
(Abtropfgewicht 65 g)
50 g kalifornische
Walnusskerne
1 kleine rote Paprikaschote

Knackiger Pasta-Salat

1. Für das Dressing Joghurt, Essig, Oliven, 1 EL Thymianblättchen und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen.

2. Die Pasta in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Abtropfen lassen. Tunfisch auseinander zupfen. 2/3 der Walnüsse grob hacken. Paprika putzen, in schmale Streifen schneiden. Alles mit den Nudeln mischen.

3. Vor dem Servieren das Dressing hinzufügen und gut vermischen. Mit dem restlichen Thymian und den Walnusskernen bestreuen.

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 358 kcal/1493 kJ
Eiweiß: 13 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 20 g



Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 525 kcal/2221 kJ
Eiweiß: 23 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 80 g