

California Walnut World N°8



# International Cuisine

Walnussrezepte  
aus aller Welt



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





## Kanada: Lachsfilet mit Walnusskruste

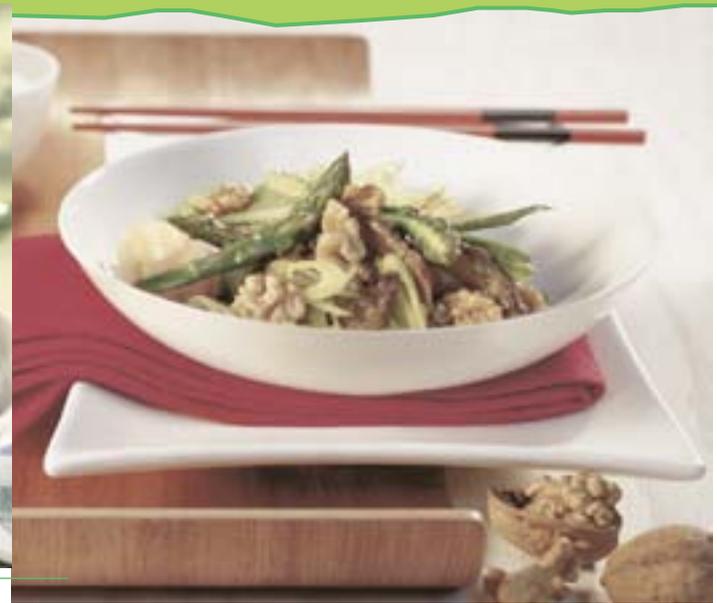
### Zutaten für Vier:

125 g kalifornische Walnüsse  
 1 Scheibe Toastbrot  
 1 Bund Dill  
 abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 4 Lachsfilets à 125 g  
 2 EL Dijon Senf  
 Außerdem:  
 100 g Blattsalat (z.B. Frisée- oder Römersalat)  
 1 rote Zwiebel  
 1-2 EL Vinaigrette  
 Zitrone zum Beträufeln und Garnieren

- Walnüsse hacken. Toastbrot zerkrümeln und in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Dill abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Walnüsse mit Toastbrotkrümeln, Dill, Zitronenschale und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Lachsfilets abspülen und trockentupfen. Die Oberseite mit Senf bestreichen. Die Walnussmasse darauf verstreichen und andrücken. Die Lachsfilets mit Klarsichtfolie abgedeckt 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) etwa 15 Minuten garen.
- Blattsalat abspülen und zerplücken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Salat mit Zwiebeln und der Vinaigrette mischen. Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Salat anrichten. Mit Zitrone garnieren.

Dazu Wildreis-Langkornreis-Mischung reichen. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + Kühlzeit

**Nährwertangaben**  
 pro Portion:  
 Energie: 443 kcal/1854 kJ  
 Eiweiß: 28,3 g  
 Fett: 34,7 g  
 Kohlenhydrate: 5 g



## Japan: Rinderfilet mit Gemüse und Walnüssen aus dem Wok

### Zutaten für Vier

200 g Rinderfilet  
 1 Messerspitze Wasabi-Paste (sehr scharfer japanischer Meerrettich)  
 3 EL Öl  
 200 g dünner grüner Spargel  
 200 g Chinakohl  
 1 Stange Lauch  
 80 g kalifornische Walnüsse  
 2-3 EL Sake  
 2-3 EL Sojasauce  
 20 g eingelegter japanischer Ingwer

- Rinderfilet in feine Scheiben schneiden. Mit Wasabi und 1 EL Öl einreiben und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden und die Spargelstangen längs halbieren, dann quer in Stücke schneiden. Chinakohl abspülen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Walnüsse grob hacken.
- Restliches Öl im Wok erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Rinderfilet im heißen Öl anbraten, an den Rand des Woks schieben. Spargel in die Mitte geben, 2-3 Minuten unter Rühren braten, ebenfalls an den Rand schieben. Chinakohl und Lauch in die Mitte geben und 1-2 Minuten unter Rühren braten. Alles mischen und mit Reiswein und Sojasauce würzen. Ingwer beliebig klein schneiden und unterrühren. Mit Walnüssen bestreut servieren.

**Nährwertangaben**  
 pro Portion:  
 Energie: 294 kcal/1231 kJ  
 Eiweiß: 16 g  
 Fett: 22,4 g  
 Kohlenhydrate: 7 g

Dazu Reis reichen. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



## Israel: Putenröllchen in Filloteig mit Kräutern und Walnüssen

### Zutaten für Vier

4 dünne Putenschnitzel  
(à ca. 80 g)  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
4 EL fein geschnittene Kräuter  
(z.B. Petersilie, Schnittlauch,  
Kerbel, Minze)  
150 g kalifornische Walnüsse  
1 Bund Lauchzwiebeln  
Holzstäbchen  
4 Blätter Filloteig-Dreiecke  
etwas Öl zum Bestreichen  
des Teiges  
Außerdem:  
1 Zucchini  
1 große Möhre  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
einige Minzblättchen

1. Putenschnitzel zwischen Folie etwas flach klopfen. Mit Pfeffer würzen. Knoblauch schälen. Öl mit Kräutern verrühren, Knoblauch dazupressen. Die Putenschnitzel mit der Mischung einreiben, mit Klarsichtfolie abgedeckt 30 Minuten marinieren.
2. Walnüsse fein hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in fingerlange Stücke schneiden. Die Putenschnitzel ausbreiten und die Walnüsse darauf verteilen, die Frühlingszwiebeln quer darauf legen. Die Schnitzel aufrollen und mit Holzstäbchen fest stecken. Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen. Die Putenrollen darin ringsum anbraten, aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Holzstäbchen entfernen.
3. Die Filloteigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Putenrollen an die Spitze des Teiges setzen und in den Teig einrollen, dabei die Seiten locker einschlagen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Öl bepseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 15-20 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit Zucchini abspülen, Möhre schälen. Gemüse in Streifen schneiden. Butter erhitzen und das Gemüse darin 6-8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Minze untermischen. Zusammen mit den Putenrollen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

### Nährwertangaben

pro Portion:  
Energie: 414 kcal/1731 kJ  
Eiweiß: 21 g  
Fett: 33,8 g  
Kohlenhydrate: 7 g

## Spanien: Würzige Hähnchenbrust mit Walnüssen und Oliven

### Zutaten für Vier

2 Hähnchenbrustfilets à 250 g  
125 g Perlzwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
2 Gewürznelken  
2 kleine Lorbeerblätter  
1 kleine Zimtstange  
4 EL Olivenöl  
80 g kalifornische Walnüsse  
1 TL Cayennepfeffer  
5 EL Sherry  
100 ml Hühnerbrühe (Fertigprodukt)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 g paprikagefüllte Oliven  
250 g Kirschtomaten am Strauch  
1 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen

1. Hähnchenbrust säubern, abspülen und in mundgerechte Würfel schneiden. Perlzwiebeln 5 Minuten in kochendes Wasser geben, abgießen, kalt abschrecken und schälen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Hähnchenbrust, Perlzwiebeln, Knoblauch, die Gewürze und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren.
2. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Beiseite stellen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustmischung darin unter Wenden 5 Minuten anbraten. Mit Cayennepfeffer bestreuen. Sherry und Brühe angießen und 5-6 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten abspülen und gut trockentupfen. Restliches Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin kurz schwenken.
4. Kurz vor Ende der Garzeit der Hähnchenbrust die Oliven und die Walnüsse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen mit Petersilie bestreut anrichten.

### Nährwertangaben

pro Portion:  
Energie: 390 kcal/1631 kJ  
Eiweiß: 34,2 g  
Fett: 25,6 g  
Kohlenhydrate: 6 g

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ 1 Stunde Marinierzeit