

www.walnuss.de



Mediterraner Genuss

mit kalifornischen Walnüssen

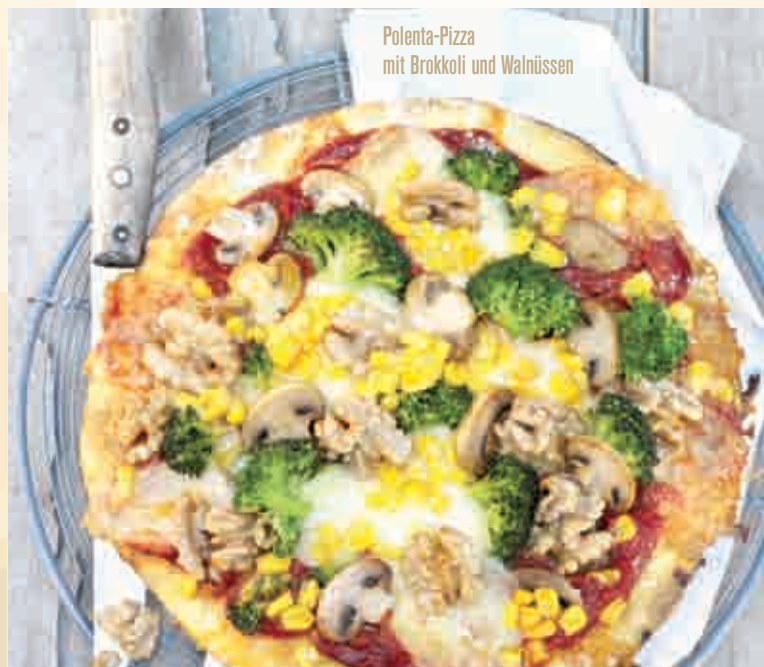


Pasta, Pizza und Risotto



8 Rezepte für Pasta, Pizza und Risotto mit Walnüssen

Verwöhnen Sie sich und Ihre Familie oder Freunde mit mediterranen Köstlichkeiten aus der Walnuss-Küche! Die Rezepte für Klassiker wie Gnocchi, Pasta, Pizza, Risotto oder Salat lassen sich einfach und schnell zubereiten. Für Biss und ein feines Nussaroma sorgen voll-aromatische, sonnengereifte Walnüsse aus Kalifornien. Mit frischem Gemüse und wertvollen Ölen versprechen die Gerichte gesunden Genuss.



Polenta-Pizza
mit Brokkoli und Walnüssen

Denn Walnüsse enthalten einen hohen Anteil essentieller Fettsäuren. Keine andere Nuss und auch sonst kaum ein Lebensmittel, außer Lachs und anderen Seefischen, ist so reich an Omega-3-Fettsäuren wie die Walnuss. Lassen Sie sich in Urlaubsstimmung versetzen und entdecken Sie unsere raffinierten Gerichte für jeden Tag. Wir machen es Ihnen leicht, mit gesunder Abwechslung und tollem Geschmack zu punkten.



Feigen-Piccolini-Pizzen

Zutaten für ca. 12 Stück:

Für den Teig:

225g Mehl
1 Päckchen
Trockenbackhefe
1 Messerspitze Salz
130 ml lauwarmes Wasser
5 EL Olivenöl

Für den Belag:

6 EL passierte Tomaten
6 EL Chilisauce
50g Parmaschinken
60 g kalifornische Walnüsse
200g Mozzarella
4 frische Feigen
etwas Rosmarin

Pro Stück:
Energie: 217 kcal / 907 kJ
Protein: 7,5 g, Fett: 11,7 g
Kohlenhydrate: 20 g

1. Mehl mit Trockenbackhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

2. Teig in 12 Portionen teilen. Jede Portion zuerst zu einer Kugel formen, dann zwischen den Handballen zu flachen, kleinen Teigböden drücken, die zum Rand hin etwas dicker sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.

3. Tomaten mit Chilisauce verrühren. Parmaschinken in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Mozzarella in Scheiben schneiden. Feigen abspülen und jede Feige in 3 Scheiben schneiden.

4. Teig mit der Tomaten-Chili-Sauce bestreichen. Parmaschinken und Feigen darauflegen. Mit einigen Rosmarinnadeln bestreuen. Walnüsse darüber geben und mit Mozzarella abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad [Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad] ca. 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten und Gehzeit



Kurkuma-Spaghetti mit Blattspinat und Walnüssen

1. Blattspinat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten.

2. Zitronengras mit einem schweren Messerrücken flach klopfen, damit sich das Aroma entfaltet. In einem großen Topf 4 Liter Wasser, Salz, Kurkuma und Zitronengras zum Kochen bringen. Spaghetti zufügen und nach Packungsanleitung kochen.

3. Kirschtomaten abspülen. Knoblauch pellen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten darin bei großer Hitze ca. 1-2 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen. Blattspinat zugeben und in dem heißen Olivenöl unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

4. Spaghetti abgießen (Zitronengras entfernen) und zusammen mit dem Spinat anrichten. Mit den Walnüssen und dem Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten für 4:

375 g feiner Blattspinat
60 g kalifornische Walnüsse
1 Stengel
Zitronengras
Salz
2 EL Kurkuma
400 g Spaghetti
125 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft
40 g Parmesan (frisch gerieben)

Pro Portion:
Energie: 603 kcal / 2529 kJ
Protein: 20,4 g, Fett: 25,9 g
Kohlenhydrate: 71 g

[Rezept 3]



Polenta-Pizza mit Brokkoli und Walnüssen

Zutaten für 6:

Für den Teig:

200g Weizenmehl (Type 405)
100g Maismehl
2 Päckchen
Trockenbackhefe
½ T L Salz
200 ml lauwarmes Wasser
6 E L Olivenöl

Für den Belag:

500g Brokkoli
Salz
200 g große Champignons
100g Gemüsemaiskörner
(aus der Dose)
200 g stückige Tomaten (Dose
oder Tetrapackung)
4 E L Tomatenmark
Pfeffer
Pizzagewürz
250g Mozzarella
80 g kalifornische Walnüsse

Pro Portion:
Energie: 502 kcal / 2102 kJ
Protein: 19,2 g, Fett: 29,7 g
Kohlenhydrate: 41 g

1. Beide Mehlsorten mit Trockenbackhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

2. Brokkoli putzen, abspülen und in Röschen teilen. In reichlich Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren. Brokkoli abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Champignons säubern, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Stückige Tomaten mit Tomatenmark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz abschmecken. Mozzarella in Scheiben schneiden.

3. Teig kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn ausrollen. Teig mit der Tomatensauce bestreichen. Mit Brokkoli, Champignons, Mais und Walnüssen belegen. Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) ca. 20-25 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten und Gehzeit

[Rezept 4]



Radicchio-Risotto mit Walnüssen

Zutaten für 4:

1 Bund Frühlingszwiebeln
80 g kalifornische Walnüsse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Radicchio
4 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis
1 kräftiger Schuss
Noilly Prat
100 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe
(Instant oder Fond)
20 g kalte Butter
30 g frisch geriebener
Parmesan
Salz, Pfeffer

1. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und nur den grünen Teil sehr fein schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten.

2. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Radicchio putzen, die weißen Teile entfernen und den Radicchio in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Reis, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe aufkochen. Nach und nach zum Reis geben und unter Rühren ca. 20-25 Minuten garen.

3. Butter in kleinen Flöckchen und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse und Frühlingszwiebeln locker unter den Risotto mischen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion:
Energie: 518 kcal / 2167 kJ
Protein: 10,4 g, Fett: 29,8 g
Kohlenhydrate: 52 g



Spargel-Walnuss-Crespelle

Zutaten für 4:

Für den Pfannkuchenteig:

120g Mehl
200ml Milch
2 Eier (M)
3 EL Olivenöl
Salz

Außerdem:

750 g grüner Spargel
(möglichst dünne Stangen)
50 g kalifornische Walnüsse
200g Mozzarella
30 g getrocknete Cranberries
40 g frisch geriebener
Parmesan
1 TL Butter für die Form

1. Mehl mit Milch, Eiern, 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz verrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

2. Spargel abspülen, unteres Drittel der Stangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Dicke Stangen halbieren. Spargel in Salzwasser ca. 3-5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Walnüsse hacken. 150 g Mozzarella fein würfeln.

3. Für die Crespelle dünne Crêpes in dem restlichen Olivenöl backen. Mozzarellawürfel mit 2/3 der Walnüsse und der Cranberries mischen und auf die Crêpes streuen. Einige Spargelstangen darauflegen und aufrollen. Eine Auflaufform mit Butter fetten und die Spargelrollen hineinlegen.

4. Restlichen Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Spargelrollen damit belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 25-30 Minuten backen. Restliche Walnüsse kurz fettlos rösten und zusammen mit den restlichen Cranberries auf die Crespelle streuen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min. und 30 Min. Wartezeit

Pro Portion:
Energie: 561 kcal / 2345 kJ
Protein: 26,2 g, Fett: 35,2 g
Kohlenhydrate: 35 g



Caesar's Salad mit Walnüssen und Farfalle

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, abbrausen 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

Zutaten für 4:

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

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



Walnuss-Gnocchi auf Blattspinat

Zutaten für 4:

500 g mehlig kochende
Kartoffeln
Salz
75 g kalifornische Walnüsse
50g Mehl
1kg Blattspinat
1 Zwiebel
3E L Olivenöl
30 g getrocknete Cranberries
Pfeffer

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Pellern, durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. 50 g Walnüsse fein mahlen. Kartoffelmasse mit Mehl, dann mit den gemahlenen Walnüssen glatt verkneten. Daumendicke Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, rund rollen und mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, 6-8 Minuten gar ziehen und abtropfen lassen.

2. Spinat verlesen, waschen. Zwiebel abziehen, würfeln. Restliche Walnüsse hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten, aus dem Topf nehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel im Öl goldgelb braten. Spinat abtropfen lassen, zugeben und zugedeckt 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries zugeben und bei starker Hitze einige Minuten einkochen.

3. Restliches Olivenöl erhitzen und die Gnocchi portionsweise hellbraun braten. Gnocchi auf dem Spinat anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Pro Portion:
Energie: 413 kcal / 1733 kJ
Protein: 12,7 g, Fett: 23,6 g
Kohlenhydrate: 36 g



Bavette mit Walnuss-Carbonara

Zutaten für 4:

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
Protein: 25,7 g, Fett: 31,1 g
Kohlenhydrate: 90 g



www.walnuss.de

Infos, News, Rezepte und mehr ...



Gesund kochen mit den richtigen Fetten

Die traditionelle mediterrane Küche genießt einen sehr gesunden Ruf. Dieser ist nicht zuletzt wegen der Qualität der verwendeten Fette und Öle berechtigt. Denn Fett ist nicht gleich Fett. Gut für unsere Gesundheit sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Pflanzenölen und in Nüssen vorkommen. Tierische Lebensmittel hingegen sollten seltener auf dem Speiseplan stehen, da sie gesättigte Fettsäuren liefern.

Walnüsse gehören mit ihrem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren zu den besonders wertvollen Nahrungsmitteln. Diese Fettsäuren schützen Herz und Gefäße. Darüber hinaus enthalten Walnüsse wertvolles Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien. Damit leisten Walnüssen einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung und passen perfekt in die mediterrane Küche.



Gerne können Sie kostenlos unsere Broschüren herunterladen oder gegen Einsendung von 1,45 Euro in Briefmarken bestellen bei:

California Walnut World
Postfach 150111
53040 Bonn