

WALNÜSSE ALS TOPPING

WALNÜSSE ALS HAUPTZUTAT

WALNÜSSE MACHEN  
DEN UNTERSCHIED

# IMMER TOP: SALATE MIT WALNÜSSEN

- für mehr Crunch, Geschmack und Vielfalt



# IMMER TOP: SALATE MIT WALNÜSSEN

- für mehr Crunch, Geschmack und Vielfalt



Liebe Walnuss-Freunde,

**Walnüsse lieben Salat. Salat liebt Walnüsse. Und wir lieben Salat. Du auch?** Knackig, frisch, gesund und voller Vitamine sind Salate gerade im Frühling und Sommer ein beliebter Klassiker für den Genuss ohne Reue. Dass gesund auch lecker kann, ist kein Geheimnis mehr. Unsere leckeren Salatideen beweisen es jetzt aufs Neue.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Deinem **Salat mit Walnüssen** **das gewisse Etwas** zu verleihen. Walnüsse als Topping. Walnüsse als Hauptzutat. Oder Walnüsse für das Gewisse-Etwas. Egal in welcher Form, sie machen einfach immer mehr aus Deinem Salat, denn sie sorgen für mehr **Crunch und Geschmack**, sind überraschend vielfältig, und ganz nebenbei wegen der großen Menge Omega-3-Fettsäuren auch noch gesund.

**Snacken, Mixen, Backen, Toppen** – der Kreativität, wie Du die Handvoll Walnüsse in Deinen Salat integrierst, sind keine Grenzen gesetzt. Als Topping verfeinern sie den bunten Salat mit gegrillten Garnelen oder den Orientalischen Blumenkohl-Salat. Den Rucolasalat mit Ziegenkäse und Quittengelee machen sie geschmacklich erst vollständig. Und den Asiatischen Salatröllchen verleiht ihr nussig-mildes Aroma den einzigartigen Wow-Effekt.

Lust auf mehr knackfrische Salatideen? In unserem **Rezept-E-Book** kannst Du die ganze **Vielfalt der Salatküche mit Walnüssen** entdecken. Es warten tolle und vielseitige Rezeptideen für jeden Geschmack. Lass Dich inspirieren; nichts wie ran an die Walnüsse und topp Deinen Salat!

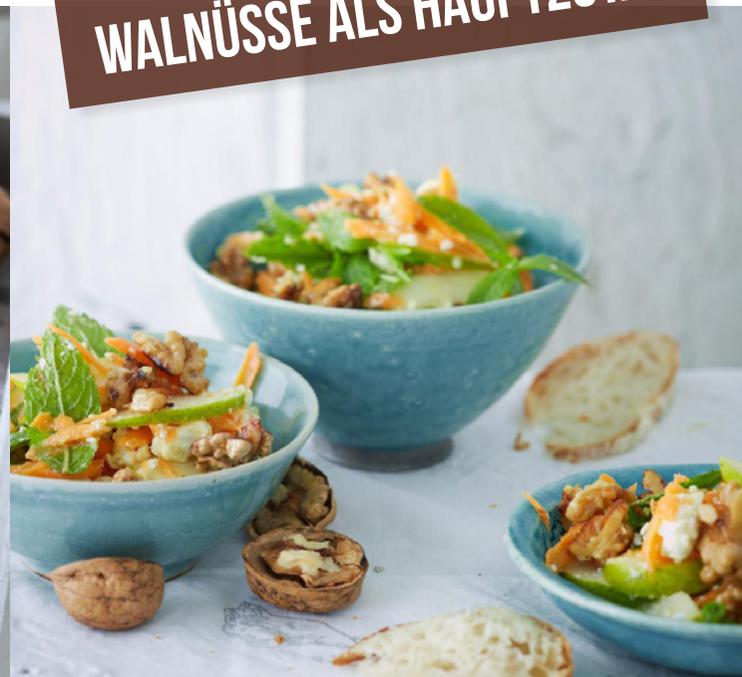
Euer Team der kalifornischen Walnüsse



## WALNÜSSE ALS TOPPING



## WALNÜSSE ALS HAUPTZUTAT



## WALNÜSSE MACHEN DEN UNTERSCHIED



Bunter Salat mit Walnüssen und  
gegrillten Garnelen

5

Hühnchen-Walnuss-Salat

7

Kalter Walnuss-Ratatouille-Salat

8

Knackiger Pasta-Salat

9

Orientalischer Blumenkohl Salat  
mit Walnüssen

10

Sommersalat mit Walnüssen

11

Asiatischer Rotkohlsalat mit  
Walnüssen

13

Birnen-Möhren-Salat mit  
gerösteten Walnüssen und Feta

14

Rucola-Salat mit Ziegenkäse,  
Quittengelee und Walnüssen

15

Geröstete Rote Beete, Frühlings-  
zwiebel, Gerste und Walnüssen

16

Walnuss-Gartensalat mit Chicoree,  
Kresse und Ziegenkäse

17

Asiatische Salatröllchen

19

Bowl mit gegrilltem Gemüse,  
Zoodles und Rosmarin-Walnüssen

21

Rote Beete Salat am Stiel

22

Salatschiffchen mit Walnuss-  
Bohnen-Füllung

23

Zucchini-Salat mit Pizza-Walnüssen

24

# WALNÜSSE ALS TOPPING

## Aufbewahrung

Damit Walnüsse lange frisch und knackig bleiben, sollten sie kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Eine geöffnete Tüte sollte möglichst luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Werden sie erst später verzehrt, ist sogar die Aufbewahrung im Gefrierschrank zu empfehlen.



# BUNTER SALAT MIT WALNÜSSEN UND GEGRILLTEN GARNELEN

1/2

ZUTATEN  
FÜR 4 PERSONEN

## FÜR DIE GARNELEN

2 EL Zwiebel  
1 EL Karotten  
1-2 Paprika, rot  
16 große Garnelen,  
geschält und entdarmt  
Pfeffer, frisch gemahlen

## FÜR DAS DRESSING

50 g Joghurt, 0,2 % Fett  
50 g fettarme Mayonnaise  
2 EL Cocktailsauce  
2-3 EL frischer Limettensaft  
1 Prise Salz und Zucker

## FÜR DEN SALAT

80 g kalifornische Walnüsse  
1 kleiner Römersalat  
8 Kirschtomaten  
2 hartgekochte Eier  
40 g schwarze Oliven  
(entsteint)



ZUBEREITUNGSZEIT  
CA. 30 MIN + 4 STUNDEN KÜHLZEIT

1. Für die Garnelen Limettensaft und Olivenöl in eine flache Schale geben. Knoblauch pellen und dazu pressen. Etwas Pfeffer zugeben und alles mit einer Gabel mischen. Garnelen abspülen, gut trockentupfen und in der Marinade wenden. Abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen
2. Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Cocktailsauce und Limettensaft in eine mittelgroße Schüssel geben und verquirlen. Nach Belieben zusätzlichen Limettensaft hinzugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend die Schüssel abdecken und bis zum Servieren kaltstellen.
3. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Römersalat putzen, klein schneiden, abspülen und trockenschleudern. Kirschtomaten abspülen und halbieren. Eier pellen und vierteln. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Garnelen darin pro Seite ca. 2 Minuten grillen. Römersalat,

# BUNTER SALAT MIT WALNÜSSEN UND GEGRILLTEN GARNELEN

2/2



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 30 MIN + 4 STUNDEN KÜHLZEIT

3. Tomaten und Eier auf Tellern verteilen. Die Garnelen und etwas von dem Dressing darauf geben. Mit Walnüssen und Oliven garnieren. Das restliche Dressing extra dazu reichen. Mit Walnüssen und Oliven garnieren. Das restliche Dressing extra dazu reichen

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	373 kcal/ 1562 kJ
Eiweiß	1,5 g
Kohlenhydrate	9,2 g
Fett	32,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,4 g
ungesättigte Fettsäuren	20,5 g

### Was steckt drin?

Walnüsse enthalten einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (14,2 g pro 30 g Portion). Die Walnuss ist zudem die einzige Nuss mit einem signifikanten Anteil an Alpha-Linolensäure (2,7 g pro 30 g Portion). Dies ist eine essentielle Omega-3 Fettsäure, die der Körper nicht selbst produziert und daher mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Außerdem stecken in den kleinen Kraftpaketen jede Menge anderer wertvoller Nährstoffe: Eiweiß (15 g pro 100 g), Spurenelemente, Mineralien, Antioxidantien und Vitamine.

# HÜHNCHEN- WALNUSS-SALAT



**ZUTATEN**  
FÜR 4 PERSONEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 30 MIN

## FÜR DAS DRESSING

- 50 g Mayonnaise
- 50 g griechischer Joghurt
- 1/2 TL Zitronenzesten
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- 1 Prise grobes Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## FÜR DEN SALAT

- 200 g gekochtes Hühnchen, geteilt in feine Stücke
- 70 g kalifornische Walnüsse, geröstet & grob gehackt
- 2 Stangen Staudensellerie, dünn geschnitten
- 70 g rote Trauben, halbiert
- 1 TL Frühlingszwiebeln

## ZUM SERVIEREN

- Radicchioblätter
- Frischer Estragon

1. In eine große Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Zitronenzesten, Essig, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer geben und gut vermischen. Das Hühnchenfleisch, Walnüsse, Sellerie, Trauben und Frühlingszwiebeln dazu geben und umrühren.
2. Zum Servieren, den Salat mit einem Löffel auf ein Radicchioblatt geben und mit Estragon garnieren. Sofort servieren.

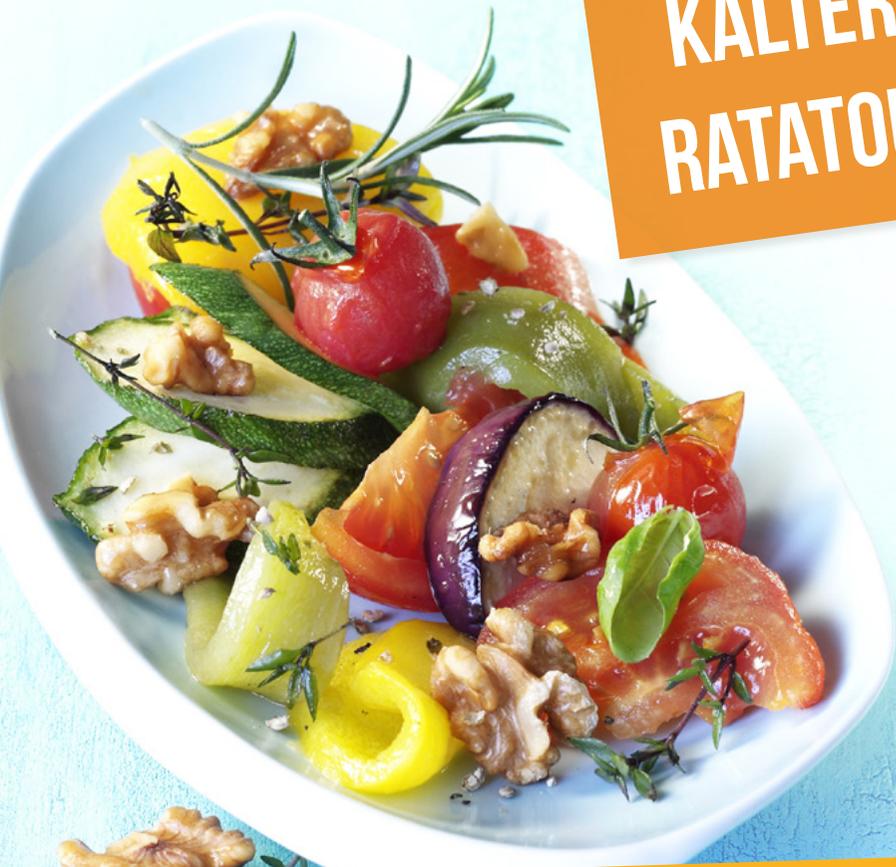
## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	514 kcal
Eiweiß	18,3 g
Kohlenhydrate	30,3 g
Fett	31,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
ungesättigte Fettsäuren	21,8 g

# KALTER WALNUSS- RATATOUILLE-SALAT



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 40 MINUTEN + KÜHLZEIT**



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DAS DRESSING

500 g	Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
1	Zucchini
1	Aubergine
1	kleine Gemüsezwiebel
1	Fleischtomate
100 g	Kirschtomaten (am Strauch)
50 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Olivenöl
5 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
125 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)
2-3 EL	Weißweinessig Salz, Pfeffer Basilikumblättchen zum Garnieren

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	193 kcal/809 kJ
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	9 g
Fett	15 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	13 g

1. Gemüse putzen und abspülen. Paprika mit einem Sparschäler schälen und in Stücke schneiden. Zucchini, Aubergine und Fleischtomate in Spalten schneiden. Gemüsezwiebel pellen und ebenfalls in Spalten schneiden. Kirschtomaten vom Zweig schneiden.
2. Walnüsse grob hacken. 1 Teelöffel Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten. Walnüsse aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und stark erhitzen. Kirschtomaten darin kurz schwenken. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Hitze etwas reduzieren. Gemüsezwiebel in die Pfanne geben und glasig dünsten. Kräuter und die übrigen vorbereiteten Gemüsezutaten in die Pfanne geben und 5-6 Minuten dünsten, dabei nach und nach den Gemüsefond angießen und bis auf 3-4 Esslöffel verkochen lassen. Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.
3. Den Ratatouille-Salat anrichten und mit Walnüssen bestreuen. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

# KNACKIGER PASTA-SALAT



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

### FÜR DAS DRESSING

100 g	fettarmer Joghurt
2-3 EL	Weißweinessig
2 EL	schwarze Oliven, gehackt
2 EL	Thymianblättchen
1	kleine Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
250 g	Penne
50 g	kalifornische Walnüsse
1	kleine Paprikaschote, rot
1	kleine Dose Thunfisch ohne Öl (Abtropfgewicht 65 g)

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	715 kcal/ 3007 kJ
Eiweiß	33,3 g
Kohlenhydrate	22,9 g
Fett	93,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	13 g

### TIPP:

Schmeckt auch mit der protein- und ballaststoffreichen Variante aus roten Linsen oder Kichererbsen



### ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MIN + 4 STUNDEN KÜHLZEIT

1. Für das Dressing Joghurt, Essig, Oliven, 1 Esslöffel Thymianblättchen und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.
2. Die Pasta in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Abtropfen lassen.
3. Thunfisch auseinanderzupfen. 2/3 der Walnüsse grob hacken. Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden, alles mit den Nudeln vermengen.
4. Vor dem Servieren das Dressing hinzufügen und gut mischen. Mit dem restlichen Thymian und den Walnusskernen bestreuen.

# ORIENTALISCHER BLUMEN- KOHLSALAT MIT WALNÜSSEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**20 MINUTEN**

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN SALAT

- 1 Blumenkohl
- 1 Radicchio
- 4 Stiele Stangensellerie, mit Blättern
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 4 Datteln, getrocknet, ohne Stein

### FÜR DAS TOPPING

- 60 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Honig

### FÜR DAS DRESSING:

- 80 g Senf
- 1 Roquefort Käse
- 8 Olivenöl
- 2 Zitronensaft
- 40 g Orangensaft
- Wasser
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	278 kcal
Eiweiß	6,19 g
Kohlenhydrate	12,7 g
Fett	2,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,56 g
ungesättigte Fettsäuren	18,93 g

1. Für den Salat, den Blumenkohl mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Radicchio und Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Die Selleriestangen in ein Zentimeter breite Ringe schneiden und das Grün beiseitelegen. Die Datteln in feine Würfel zerteilen und alles in einer großen Schüssel miteinander vermischen.
2. Walnüsse mit Honig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Nach dem Rösten die Walnüsse abkühlen lassen.
3. Für das Dressing, den Senf, Roquefort, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren, Wasser und Orangensaft unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Abschluss das Dressing über die Zutaten in der Schüssel geben, alles gut miteinander vermengen und mit den karamellisierten Walnüssen garnieren.

# SOMMERSALAT MIT WALNÜSSEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 23 MINUTEN**

1. Grünen Spargel 8 Minuten kochen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Möhren raspeln, beides mit Zitronensaft beträufeln.
2. Salat waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Alles auf einem Teller anrichten. Dressingzutaten mischen und über den Salat träufeln, mit einigen Walnusskernen und feingehacktem Schnittlauch dekorieren.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g	grüner Spargel
1	Fenchelknolle
300 g	Möhren
	Zitronensaft
1	Lollo rosso
500 g	Cocktailtomaten
1 Bund	Schnittlauch
150 g	kalifornische Walnüsse

## FÜR DEN SALAT

## FÜR DAS DRESSING:

1/2	Saft einer Zitrone
1 EL	saure Sahne
2 EL	Speiseöl
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 TL	Honig
200 g	Joghurt
	Walnüsse zum Garnieren

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	278 kcal
Eiweiß	6,19 g
Kohlenhydrate	12,7 g
Fett	2,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,56 g
ungesättigte Fettsäuren	18,93 g

# WALNÜSSE ALS HAUPTZUTAT

## Verzehrmenge

Walnüsse sind richtige kleine Kraftpakete: Sie sind vollgepackt mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und vielen weiteren Vitaminen und Mineralien. Schon eine Handvoll am Tag hilft dabei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern und wirkt sich dadurch positiv auf unser Herz-Kreislauf-System aus. Das bestätigt übrigens auch die EU.

# ASIATISCHER ROTKOHLSALAT MIT WALNÜSSEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 23 MINUTEN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE GEWÜRZTEN WALNÜSSE

- 40 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sojasauce
- 1 Prise Cayennepfeffer

### FÜR DAS DRESSING

- 2 EL Reissig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Limettensaft
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz

### FÜR DEN SALAT

- 120 g junge Sojabohnen
- 1 EL Limettensaft
- 1/4 TL Salz
- 250 g Rotkohl, geraspelt
- 170 g Karotten, geschält und geraspelt
- 2 EL Basilikum, fein gehackt
- 2 TL frische Minze, fein gehackt

1. Für die Walnüsse Ofen auf 180° C (Umluft: 160° C, Gas: Stufe 2) vorheizen. Ahornsirup, Sojasauce und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Walnüsse zugeben und mit der Sauce mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 10 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.
2. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren. Für den Salat junge Sojabohnen in einer großen Schüssel mit Limettensaft und Salz vermischen. Die weiteren Zutaten hinzufügen und gut mischen. Anschließend das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	165 kcal / 687 kJ
Eiweiß	7 g
Kohlenhydrate	13 g
Fett	10 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	8 g

# BIRNEN-MÖHREN-SALAT MIT GERÖSTETEN WALNÜSSEN UND FETA



## TIPP:

Für alle, die keine Birne mögen:  
Schmeckt auch fantastisch mit Apfel.

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g	Möhren
2	Birnen
1	Bio-Limette
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Senf
1 TL	flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Walnussöl
1 Bund	Minze
100 g	kalifornische Walnüsse
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen
100 g	Feta



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

1. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Birnen waschen, vierteln und entkernen. Früchte in dünne Spalten schneiden.
2. Limette waschen und die Schale abraspeln. Frucht halbieren und auspressen. Limettensaft und -schale mit Brühe, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Walnussöl verquirlen. Möhren und Birnen mit der Vinaigrette vermischen.
3. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und dann etwas abkühlen lassen. Birnen-Möhren-Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Minze und Walnüsse unterheben. Feta zerkleinern und über den Salat streuen.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	383 kcal/ 1602 kJ
Eiweiß	10 g
Kohlenhydrate	20 g
Fett	30 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6 g
ungesättigte Fettsäuren	24 g

# RUCOLASALAT MIT ZIEGENKÄSE, QUITTENGEELEE UND WALNÜSSEN



**TIPP:**

Statt Ziegenkäse eignet sich auch Parmesan

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

320 g	Rucola
1	Frühlingszwiebel
150 g	gereifter Ziegenkäse
100 g	Quittengelee
60 ml	Olivenöl
20 ml	Balsamico-Essig Modena
	Salz und Pfeffer
120 g	kalifornische Walnüsse

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	551 kcal/ 2303 kJ
Eiweiß	14 g
Kohlenhydrate	21 g
Fett	46 g
Davon gesättigte Fettsäuren	10 g
ungesättigte Fettsäuren	36 g



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

1. Den Rucola in kaltes Wasser geben und ihn einige Minuten spülen, danach gründlich trocken schütteln. Die Wurzeln und die äußerste Haut der Frühlingszwiebeln entfernen. Danach die Zwiebel längs in Julienne schneiden. Den Käse mit einem Sparschäler in dünne Blätter schneiden. Das Quittengelee in feine Würfel schneiden.
2. Für die Vinaigrette das Olivenöl mit dem Balsamico und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.
3. Den Rucola und die Frühlingszwiebel in einer großen Schüssel mit der Vinaigrette mischen und gut durchziehen lassen. Den Salat auf die Teller geben und mit den Quittengelee-Würfeln, den Walnüssen und dem Käse bestreuen.

# GERÖSTETE ROTE BEETE, FRÜHLINGS- ZWIEBEL, GERSTE UND WALNÜSSE



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 20 MINUTEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g	Rote Beete
150 g	Frühlingszwiebel
50 g	Gerste
100 g	geröstete kalifornische Walnüsse
50 g	Rucola
5 ml	Zitronensaft
10 ml	Natives Olivenöl
5 g	Thymian und Rosmarin Salz, Pfeffer

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	285 kcal / 1192,45 kj
Eiweiß	6,25 g
Kohlenhydrate	21,25 g
Fett	19,4 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,15 g
ungesättigte Fettsäuren	16,2 g

1. Die Gerste über Nacht einweichen. 15 Minuten kochen, bis die Gerste bissfest ist. Abgießen und etwas Olivenöl unterrühren, damit die Körner nicht zusammenkleben.
2. Die einzelnen Rote Beete Knollen mit Thymian, Rosmarin und etwas Olivenöl in Alufolie einpacken und im Ofen für 1 ½ Stunden bei 175 Grad garen, oder so lange, bis sie weich sind. Aus der Alufolie holen und die Schale entfernen.
3. Das Grün an den Frühlingszwiebeln abschneiden. Die weißen Zwiebeln in Essig-Salz Wasser für 3 Minuten blanchieren. Abkühlen lassen.
4. Den Rucola waschen und in Eiswasser geben. Mit einem Tuch oder in der Salatschleuder trocknen. In einer Schüssel den Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Beeten in mundgroße Stücke schneiden. Gerste, geröstete Walnüsse und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Den Rucola zu geben. Mit dem Dressing vermengen.

# WALNUSS-GARTENSALAT MIT CHICOREE, KRESSE UND ZIEGENKÄSE



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 25 MINUTEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

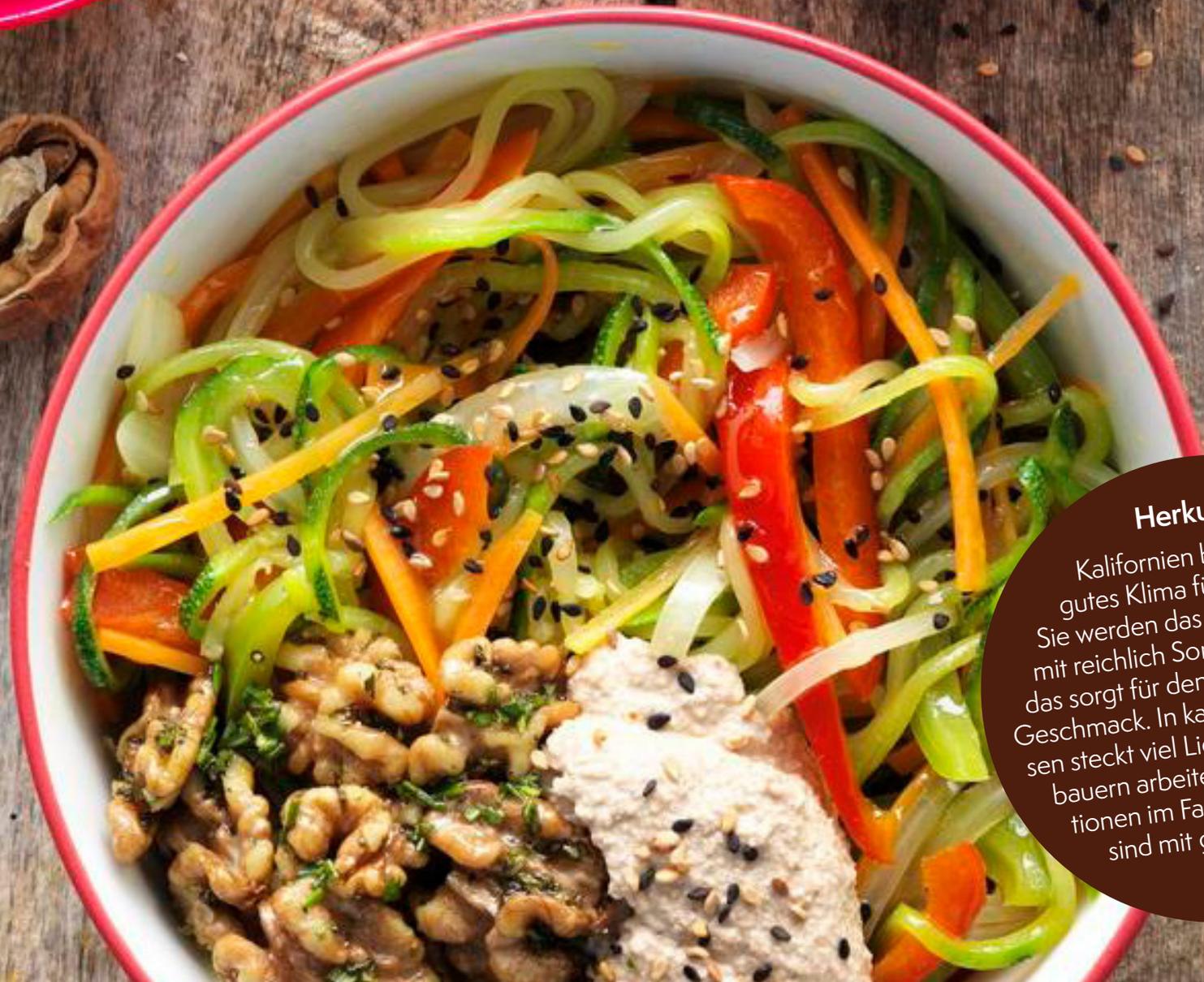
200 g	Ziegenkäse
200 g	kalifornische Walnüsse
200 g	Semmelbrösel
2	Eier
40 g	Kresse
40 g	Chicoree
40 g	grüner Salat
1	Zitrone
1 EL	Honig
1 TL	Senf
	Eine Prise Salz
50 ml	Olivensöl

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	753 kcal
Eiweiß	23,8 g
Kohlenhydrate	37,1 g
Fett	55,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	12,41 g
ungesättigte Fettsäuren	43,5 g

1. 50 g der Walnüsse bei 180°C für 10 Minuten im Ofen rösten, danach herausnehmen und zur Seite stellen. Den Rest der Walnüsse im Mixer mahlen, bis Walnussmehl entsteht.
2. Die Eier in einen tiefen Teller geben und verrühren. Das Walnussmehl auf einen zweiten Teller geben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, von allen Seiten im Mehl wälzen, dann in das Ei tauchen und in den Semmelbröseln wenden.
3. Den Käse im Ofen bei 200°C für 10 Minuten backen.
4. Die Salate waschen und trocknen und auf 4 Tellern verteilen.
5. Für die Vinaigrette den Saft der Zitrone, Honig und Senf vermischen. Das Olivenöl hinzugeben und in einem Mixer verbinden.
5. Geröstete Walnüsse und Käse auf die Salatblätter geben, mit der Senf-Honig-Vinaigrette besprenkeln und servieren.

# WALNÜSSE MACHEN DEN UNTERSCHIED



## Herkunft

Kalifornien bietet ein gutes Klima für Walnüsse. Sie werden das ganze Jahr über mit reichlich Sonne verwöhnt und das sorgt für den angenehm milden Geschmack. In kalifornischen Walnüssen steckt viel Liebe, denn Walnussbauern arbeiten oft seit Generationen im Familienbetrieb und sind mit ganzem Herzen dabei.





# THAI-SALAT ROLLEN

1/2

## ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

130 g	kalifornische Walnüsse
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gewürfelt
4 EL	Mango-Chutney
4 EL	Sweet Chilisauce
1 EL	Fischsauce
160 g	Reisnudeln (erhältlich im Asia-Laden)
8	Reispapierblätter (erhältlich im Asia-Laden)
100 g	Sojasprossen
130 g	Karotten, gerieben
150 g	Zuckerschoten, geputzt und geschnitten
8	Korianderzweige
16	Minzblätter



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 30 MIN**

1. Die Walnüsse in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten bis sie leicht braun werden. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Walnüsse abkühlen lassen und dann fein hacken.
2. In einer großen Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Zwiebeln dazugeben und braten bis diese leicht bräunen. Das Chutney, ein Esslöffel Chilisauce und die Fischsauce dazu geben und zwei Minuten kochen. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen vermischen und beiseite stellen.
3. Die Reisnudeln in einen kleinen Topf mit 750 ml kochendem Wasser geben und für 5 bis 7 Minuten bissfest kochen. Die Nudeln mit kaltem Wasser spülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in eine Schüssel geben und mit der verbliebenen Chilisauce gut vermischen.



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 30 MIN**

## THAI-SALAT ROLLEN

2/2

### NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	269 kcal/ 1112 kJ
Eiweiß	7 g
Kohlenhydrate	33 g
Fett	12g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
ungesättigte Fettsäuren	10,4 g

4. In eine große Schüssel ein Liter heißes Wasser geben. Ein Blatt Reispapier im Wasser für ca. 15 Sekunden einweichen bis es weich wird. Anschließend das Papier auf ein Küchensbrett, welches mit einem Küchentuch oder einem Papiertuch bedeckt ist, legen. Das Reispapier glatt ziehen, dass keine Falten entstehen. Einen Teelöffel der Nudeln in der Form eines Dreiecks in die Mitte des Papiers legen. Darauf zwei Teelöffel der Walnussmischung und jeweils einen Teelöffel der Sojasprossen, Karotten und Zuckerschoten, sowie einen Korianderzweig und zwei Minzblätter geben. Die untere Kante des Reispapiers über die Füllung klappen und die Füllung etwas andrücken. Danach die beiden Seiten einklappen und die Füllung weiter zu einer festen Rolle einrollen. Auf diese Art acht Rollen herstellen. Die Rollen mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und sofort servieren.

# BOWL MIT GEGRILLTEM GEMÜSE, ZOODLES UND ROSMARIN-WALNÜSSEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 30 MIN

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Paprika, rot
- 2 Paprika, grün
- 1 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Zucchini
- 60 g Rosmarin-Walnüsse
- 3 EL Sojasauce, glutenfrei

## ALS GARNITUR

- Sesam
- Rosmarin-Walnüsse

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	514 kcal
Eiweiß	18,3 g
Kohlenhydrate	30,3 g
Fett	31,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
ungesättigte Fettsäuren	21,8 g

1. Die Zwiebel und Karotten schälen und in schmale Streifen schneiden. Die drei Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. Das Gemüse in einem Wok oder einer großen Pfanne für ca. 5 Minuten in 1 EL Olivenöl anbraten.
3. Währenddessen die Zucchini waschen und mithilfe eines Spiralschneiders in Zoodles schneiden. Alternativ, kann man die Zucchini auch in schmale Streifen schneiden.
4. Die Zoodles und die Rosmarin-Walnüsse – das Rezept hierzu finden Sie hier - zum Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Die Sojasauce hinzugeben und nochmal 1 Minute braten.
5. In Schüsseln servieren und mit Sesam und ein paar Rosmarin-Walnüssen garnieren.

# ROTE-BEETE-SALAT AM STIEL



**ZUTATEN**  
FÜR 4 PERSONEN

## FÜR DIE VINAIGRETTE

5 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Dijon-Senf
1 EL	Honig
¼ TL	Salz
¼ TL	schwarzer Pfeffer

## FÜR DEN SALAT

4 Knollen	Rote Beete (frisch)
100 g	Rucola
150 g	Ziegenkäse
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

## AUSSERDEM

Zahnstocher



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
40 MINUTEN +  
50-60 MINUTEN GARZEIT

1. Olivenöl, Balsamicoessig, Dijon-Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 200°C (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3) vorheizen.
3. Den Wurzelteil der Roten Beete abschneiden und den Rest gut waschen. Die Rote Beete locker in Bratfolie wickeln und für 50-60 Minuten im Ofen garen lassen.
4. Die Rote Beete abkühlen lassen und mit einem Küchentuch die Schale entfernen. Die Rote Beete in Scheiben schneiden, diese anschließend vierteln.
5. Rucola waschen und trocknen. Ziegenkäse in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
6. 2-4 Stücke Rote Beete, dann Rucola und danach Ziegenkäse auf einen Zahnstocher aufspießen.
7. Die Spieß auf einem Teller oder einer Platte anrichten, Walnüsse und Dressing darüber geben.

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	453 kcal
Eiweiß	11,5 g
Kohlenhydrate	10,6 g
Fett	40,3 g
Davon gesättigte Fettsäuren	8,9 g
ungesättigte Fettsäuren	31,4 g

# SALATSCHIFFCHEN MIT WALNUSS-BOHNEN-FÜLLUNG



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Dose	weiße Bohnen (250 g Einwaage)
1	Zwiebel
1	rote Paprika
170 g	Kürbisfleisch (z.B. Hokaidokürbis)
1 EL	Öl
60 g	gehackte kalifornische Walnüsse
3-4 EL	Weinessig oder Sherryessig
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
16 Blatt	Eisberg- oder Kopfsalat

## TIPP:

Die Salatblätter können auch wie Wraps zusammengerollt und mit den Fingern gegessen werden.



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

1. Bohnen abtropfen lassen. Zwiebeln, Paprika und Kürbis putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemischung darin anbraten. Ab und zu umrühren. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Gemüse weitere 5-7 Minuten dünsten bis der Kürbis weich ist.
3. Anschließend die Walnuskerne unter die Masse rühren. Nun die Gemüsemischung zu den Bohnen geben; Weinessig und Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Die Masse auf die Salatblätter verteilen und servieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	233 kcal / 969 kJ
Eiweiß	9,6 g
Kohlenhydrate	21,5 g
Fett	12,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,87 g
ungesättigte Fettsäuren	41,4 g

# ZUCCHINI-SALAT MIT PIZZA-WALNÜSSEN

1/2



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Olivenöl  
etwas Olivenöl für das Grillen und Servieren
- 2 EL Schalotten, fein gehackt
- 1/2 TL Knoblauch, fein gehackt oder gepresst
- 1 EL Apfel- oder Rotweinessig
- 1/4 - 1/2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- je 1 Prise getrockneter Thymian und Oregano  
schwarzer Pfeffer
- 200 g Zucchini, halbiert und längs in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Parmesan, fein gerieben
- 20 kalifornische Walnusshälften (Natur oder leicht geröstet)



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

+ 30 MINUTEN ZUM MARINIEREN

1. In einer flachen Schüssel die zwei Esslöffel Olivenöl, Schalotten, Knoblauch, Essig, ein Viertel Teelöffel Salz, Zucker, etwas Thymian, Oregano und schwarzen Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und beiseite stellen.
2. Eine Grillpfanne leicht mit etwas Olivenöl einpinseln und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Die Zucchini-scheiben nebeneinander in die heiße Pfanne legen und braten, bis sie gar sind und ein schönes Grillmuster haben. Die fertigen Zucchini direkt in die Marinade geben. So die gesamten Zucchini verarbeiten.
3. Die Zucchini mindestens 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen, damit sie die ganzen Aromen aufnehmen können.

# ZUCCHINI-SALAT MIT PIZZA-WALNÜSSEN

2/2



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 40 MINUTEN**

**+ 30 MINUTEN ZUM MARINIEREN**

- Den Parmesan mit dem restlichen getrockneten Thymian und Oregano in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Walnüsse mit der glatten Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Kräuter-Käse-Mischung bestreichen. Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) Grad auf der oberen Schiene im Backofen für 10 Minuten backen, bis der Parmesan leicht zu schmelzen beginnt und die Nüsse leicht braun werden. Abkühlen lassen.
- Die Zucchini mit den Walnüssen bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	113 kcal/ 472 kJ
Eiweiß	3 g
Kohlenhydrate	2 g
Fett	11 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	9 g



California Walnut Commission Pressebüro Deutschland | c/o Spoonful F&B Marketing GmbH

Mosheimergasse 9/2 | 1210 Wien | Österreich

Tel.: +49 (177) 5977235 | [info@walnuss.de](mailto:info@walnuss.de)

Mehr Rezepte zum Downloaden finden Sie auch auf unserer Homepage  
[www.rezepte.walnuss.de](http://www.rezepte.walnuss.de)

