

www.walnuss.de



Picknick & Pause

mit kalifornischen Walnüssen



Salate, Wraps und Sandwiches für unterwegs



8 Rezepte für Salate, Wraps und Sandwiches mit Walnüssen

[Rezept 1]



Reis-Walnuss-Salat

Zutaten für 4:

- 120 g Langkorn-Wild-Reis-Mischung
- Salz
- 100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Walnussöl
- Pfeffer
- 1/2 Salatgurke
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 100 g geräucherter Lachs
- 100 g Krebsfleisch aus dem Kühlregal
- 4 EL Chilisauce, süß-sauer abgeriebene Schale/Saft von 1 Bio-Limette
- 1 Bund Dill
- 25 g getrocknete Cranberries

1. Reis nach Anleitung in Salzwasser kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Gemüsefond mit Essig und Walnussöl verrühren. Den Reis damit mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
2. Gurke abspülen und längs halbieren. Die Kerne entfernen und die Gurke würfeln. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Lachs würfeln. Krebsfleisch trockentupfen.
3. Reis mit der Chilisauce, der Limettensauce und dem -saft mischen. Gurke, Walnüsse, Lachs und Krebsfleisch untermengen. Dill abrausen, trockenschütteln und hacken. Zusammen mit den Cranberries locker unter den Salat mischen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Portion:
Energie: 322 kcal / 1268 kJ
Protein: 15,8 g, Fett: 21,1 g
Kohlenhydrate: 33 g

[Rezept 2]



Roastbeef-Wraps mit Walnüssen

Zutaten für 4:

- 80 g kalifornische Walnüsse
- 200 g Frischkäse (0,2 % Fett)
- 2 EL Paprikamark
- Chilipulver
- 4 Tortillafladen Ø 25 cm (nach Belieben mit Leinsamen)
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 4 Blatt Kopfsalat (z.B. Frisée)
- 150 g Roastbeef-Aufschnitt (in Scheiben, ohne Fettrand)
- frisch geriebener Meerrettich
- Pfeffer

1. 50 g Walnüsse fein hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Frischkäse mit Paprikamark verrühren und mit Chilipulver würzen. Gehackte Walnüsse untermengen. Tortillafladen mit der Frischkäsecreme bestreichen.
2. Paprikaschoten vierteln, putzen und abspülen. Paprika in feine Streifen schneiden. Blattsalat abspülen und trockentupfen.
3. Tortillafladen mit Roastbeefscheiben belegen, etwas Meerrettich und Pfeffer darüber streuen, mit Paprika und Salat belegen. Die restlichen Walnüsse darauf verteilen. Tortillafladen fest aufrollen und einmal schräg durchschneiden.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:
Energie: 480 kcal / 2016 kJ
Protein: 25,8 g, Fett: 24,8 g
Kohlenhydrate: 39 g

[Rezept 3]



Vital-Sandwich mit Avocado-Walnuss-Creme

Zutaten für 4:

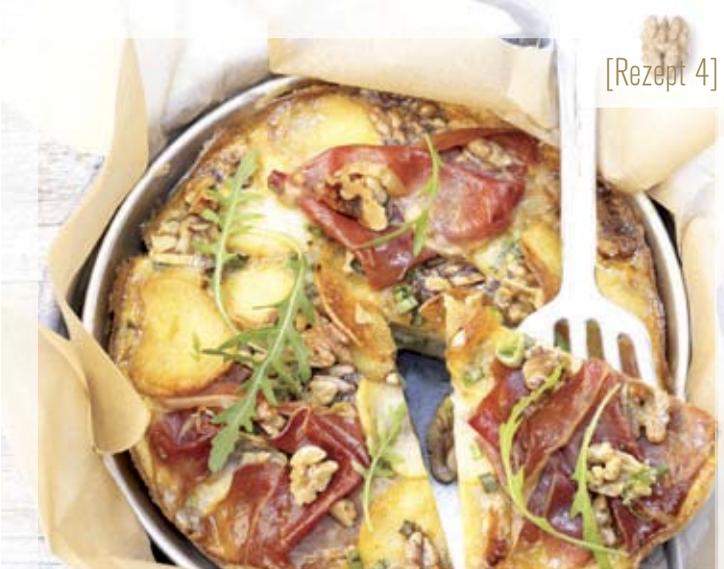
50 g kalifornische Walnüsse
2 reife Avocados (z.B. Hass)
2 EL fettarmer Joghurt
Salz, Cayennepfeffer
etwas Zitronensaft
12 Radieschen
8 Scheiben Roggenbrot
mit ganzen Körnern
(à ca. 50 g)
4 Blatt Kopfsalat
40 g Alfalfasprousen

1. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Mit einer Gabel musig zerdrücken. Joghurt untermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Walnüsse untermischen.
3. Radieschen abspülen, putzen und in Scheiben schneiden. Alle Brotscheiben mit der Avocado-Creme bestreichen. 4 Brotscheiben mit Radieschen, Kopfsalat und Alfalfasprousen belegen. Mit den übrigen Brotscheiben (bestrichene Seite nach unten) abdecken. Nach Belieben einmal halbieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:
Energie: 367 kcal / 1539 kJ
Protein: 10 g, Fett: 18,2 g
Kohlenhydrate: 41 g

[Rezept 4]



Walnuss-Rauke-Tortilla

Zutaten für 4:

250 g Kartoffeln, vorwiegend
festkochend
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
8 Eier (M)
Salz, Pfeffer
80 g kalifornische Walnüsse
1 kleines Bund Rauke
50 g Serranoschinken

1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden.
2. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 8-10 Minuten andünsten. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Walnüsse grob hacken. Rauke abbrausen, putzen und trockenschütteln.
3. Die Hälfte der Walnüsse und die Frühlingszwiebeln zu den Kartoffeln geben und untermischen. Serranoschinken und Rauke darauf geben und die verquirlten Eier darüber gießen. Die restlichen Walnüsse darüber streuen.
4. Die Unterseite der Tortilla leicht bräunen lassen. Die Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 10 Minuten stocken und leicht bräunen lassen. Tortilla in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:
Energie: 366 kcal / 1535 kJ
Protein: 21,3 g, Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 13 g

[Rezept 5]



Pikanter Sommersalat mit Walnüssen

Zutaten für 4:

100 g Zuckerschoten
Salz
80 g kalifornische Walnüsse
1 Charantais-Melone
400 g rote Wassermelone
1 Bund Rauke
50 g Edamer
Saft von 1 Limette
2 EL Öl
je 1 Prise Cayennepfeffer
und Chilipulver
2 EL getrocknete
Cranberries

1. Zuckerschoten abspülen, putzen und in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Schoten abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten.
3. Charantais-Melone aufschneiden, Kerne entfernen und schälen. Wassermelone ebenfalls schälen. Beide Melonen in Stücke schneiden. Rauke putzen, abspülen und trockenschleudern. Edamer kleinwürfeln.
4. Limettensaft mit Öl verrühren, mit Cayennepfeffer und Chilipulver abschmecken. Die vorbereiteten Zutaten (bis auf die Walnüsse) mit der Vinaigrette mischen und anrichten. Mit Cranberries und Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:
Energie: 316 kcal / 1327 kJ
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 21,7 g
Kohlenhydrate: 21 g

[Rezept 6]



California Gazpacho mit Kräuter-Walnüssen

Zutaten für 4:

1 TL Walnussöl
1 TL gehackte
Rosmarinnadeln
80 g kalifornische Walnüsse
Cayennepfeffer
Salz
Öl für die Form
600 g Tomaten
1 Gurke
2 kl. rote o. grüne
Paprika
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Zwiebel
4 - 5 EL roter Weinessig
250 ml Tomatensaft
1 Scheibe Weißbrot
Salz, Pfeffer
Chilisauce nach Geschmack

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.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion:
Energie: 217 kcal / 910 kJ
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 15,3 g
Kohlenhydrate: 16 g

[Rezept 7]



Ahornmuffins mit Walnüssen

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

- 150 g Butter
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 220 g Mehl
- 1 TL Natron
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 100 g feiner brauner Zucker
- 2 Eier (M)
- 200 g saure Sahne
- 4 EL Ahornsirup

Für die Streusel:

- 50 g Butter
- 120 g kalifornische Walnüsse
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer

Außerdem:

- 12 Papierbackförmchen,
- Puderzucker zum Bestäuben

Pro Portion:
Energie: 390 kcal / 1630 KJ
Eiweiß: 6,1 g, Fett: 27,2 g
Kohlenhydrate: 31 g

1. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Walnüsse in einem elektrischen Zerkleinerer fein mahlen. Mehl mit Natron, Backpulver, Zucker und den gemahlene Walnüssen in einer Schüssel mischen. Eier mit saurer Sahne, Butter und Ahornsirup in einer zweiten Schüssel gut verquirlen. Mehl-Walnuss-Mischung zugeben und kurz unterrühren.

2. Für die Streusel Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Etwa 2/3 der Walnüsse mahlen, den Rest fein hacken. Mit einer Gabel die gemahlene und gehackte Walnüsse, Zucker, Zimt, Ingwer und Butter zu Streuseln vermengen.

3. In die Mulden eines Muffinblechs Papierbackförmchen setzen. Die Förmchen zur Hälfte mit Teig füllen, jeweils einen gehäuften Teelöffel Streusel mittig darauf geben und mit dem restlichen Teig bedecken. Anschließend den Teig mit den restlichen Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 25-30 Minuten backen. Die Muffins abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

[Rezept 8]



Walnuss-Beerensalat mit rosa Pfeffer

Zutaten für 4:

- 750 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, rote Johannisbeeren, Heidelbeeren)
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Zucker
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1/2-1 TL geschroteter rosa Pfeffer
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 1/2 Bund Minze

1. Beeren verlesen, abspülen und putzen, Erdbeeren halbieren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit Zucker, Muskat und rosa Pfeffer vermengen. Den gewürzten Zucker zu den Beeren geben und mischen.

2. Walnüsse grob hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Walnüsse und Minze unter die Beeren mischen und anrichten.

Tip: Dazu passt nach Belieben Vanilleeis, Schlagsahne oder Vanillesauce.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion:
Energie: 157 kcal / 658 kJ
Eiweiß: 3,6 g, Fett: 8,7 g
Kohlenhydrate: 14 g