



# 3-Gänge Menü mit Walnüssen

Mit Rezepten von Manfred Breuer,  
Küchenchef des Hilton Frankfurt





## Rucola mit kalifornischen Walnüssen und Birnen

Zutaten für 6 Portionen:

**Für den Salat:**

250 g Rucola  
2 Birnen  
6 Scheiben  
luftgetrockneter Schinken  
250 g Cherrytomaten  
60 g kalifornische Walnüsse

**Für das Dressing:**

2 EL Hühnerfond  
(aus dem Glas)  
1 Messerspitze Dijon-Senf  
1 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
2 TL Walnussöl  
Limettensaft  
Salz, Pfeffer

**1.** Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten.

**2.** Kalten Hühnerfond mit Senf, Essig und einigen Tropfen Limettensaft verrühren. Das Oliven- und Walnussöl langsam hinzufügen und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Rucola mit dem Dressing mischen. Birnen, Walnüsse, Schinken und Cherrytomaten auf Tellern anrichten und Rucola darüber geben.

Tipp: Nach Belieben einige frische Kräuter darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: Energie: 249 kcal/1043 kJ,

Eiweiß: 3,4 g, Fett: 21,4 g, Kohlenhydrate: 12 g



## Brokkoli-Quiche mit gerösteten Walnüssen

Zutaten für 6 Portionen:

**Für den Teig:**

140 g Vollkornmehl  
30 g Butter  
50 g Joghurt  
1–2 EL kaltes Wasser  
Salz, Zucker

**Für die Füllung:**

600 g Brokkoli  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Olivenöl  
60 g kalifornische Walnüsse  
300 ml Milch  
2 Eier (Größe L)  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**1.** Mehl, Butter, Joghurt und Wasser mit einer Prise Salz und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen und eine Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) damit auslegen, dabei den Rand etwas hochdrücken. Form in den Kühlschrank stellen.

**2.** Brokkoli und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser kurz blanchieren. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli und Lauch in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in der ausgelegten Quicheform verteilen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Anschließend Walnüsse gleichmäßig über das Gemüse geben.

**3.** Milch und Eier gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Milch-Ei-Masse über das Gemüse gießen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Anschließend die Quiche im Ofen bei 180° C ca. 40 Minuten goldbraun backen.

**4.** Die Brokkoli-Quiche etwas abkühlen lassen und mit frischem, buntem Salat servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion: Energie: 318 kcal/1334 kJ,

Eiweiß: 13,4 g, Fett: 19,3 g, Kohlenhydrate: 23 g



## Pflaumen-Walnuss-Gratin mit Honig

Zutaten für 6 Portionen:

800 g blaue Pflaumen  
oder Zwetschgen  
2 EL Butter  
3 EL brauner Rohrzucker  
80 g Crème Fraîche  
2 TL Akazienhonig  
Puderzucker zum Bestäuben

**Für die Streusel:**

80 g kalifornische  
Walnüsse  
40 g Butter  
80 g Mehl  
40 g brauner Rohrzucker  
10 g Haferflocken

**1.** Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Pflaumenhälften zusammen mit Rohrzucker kurz in einer Pfanne angaren bis sich der Zucker auflöst. Die Pflaumen anschließend in einer Auflaufform verteilen.

**2.** Einige Walnusshälften für die Verzierung beiseite legen, die restlichen Nüsse grob hacken. Für die Streusel Butter schmelzen. Mehl, Rohrzucker, Walnüsse und Haferflocken in einer Schüssel mischen und die Butter zugeben. Mit den Fingerspitzen zu Streuseln kneten.

**3.** Die Streusel über den Pflaumen verteilen. Backofen auf 200° C vorheizen und das Pflaumen-Walnuss-Gratin backen bis die Streusel goldbraun sind (ca. 20–25 Minuten).

**4.** In der Zwischenzeit Crème Fraîche und Honig verrühren. Das warme Pflaumen-Walnuss-Gratin mit der Honig-Crème Fraîche und einigen Walnusshälften dekorieren. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: Energie: 377 kcal/578 kJ,

Eiweiß: 4,5 g, Fett: 22,5 g, Kohlenhydrate: 39 g