

California Walnut World N° 14



# Kalifornischer Brunch Schlemmerrezepte mit Walnüssen



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



# Genussvoll in einen schönen Tag starten

Ein Brunch im Freundeskreis – gibt es eine schönere Art, den Sonntag zu verbringen? Es ist die beste Gelegenheit, sich einfach mal von neuen kulinarischen Ideen überraschen zu lassen. Vielfalt ist angesagt. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und probieren Sie unsere Rezepte aus Kalifornien aus. Walnüsse spielen dabei eine ganz besondere Rolle. Der sonnige Westküstenstaat zählt weltweit zu den größten Walnussproduzenten. Kein Wunder also, dass die köstlichen Baumnüsse seit jeher fester Bestandteil der kalifornischen Küche sind. Mit ihrem nussigen Aroma passen sie ganz wunderbar zu den unterschiedlichsten Rezepten: Als Backzutat sind sie ein Klassiker, fruchtig frische Cremes runden sie gekonnt ab. Sie veredeln Hackbällchen und verleihen einem saftigen Sandwich den richtigen Biss. Ob als ganze Nüsse oder bereits geknackt als Kerne – Walnüsse aus Kalifornien sind das ganze Jahr über ein echter Genuss!





## Süßes Walnuss-Blaubeer-Brot

### Zutaten für 16 Scheiben

200 g kalifornische Walnusskerne  
375 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Eier (Größe L)  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
175 ml Buttermilch  
4 EL Öl  
150 g Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)  
Saft von 1 Zitrone  
4 TL Zucker

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Walnüsse klein hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 6-8 Minuten rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten. Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) reduzieren.
2. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Buttermilch und Öl in einer zweiten Schüssel gut verrühren. Zum Mehl geben und mit einem Kochlöffel untermengen, so dass sich die Zutaten gerade eben verbinden.
3. Walnüsse und Blaubeeren untermengen. Den Teig in eine gefettete Kastenform (26 cm Länge) geben. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde backen. Den Kuchen im ausgeschalteten Ofen weitere 20 Minuten stehen lassen.
4. Zitronensaft mit Zucker 1 Minute kochen. Das warme Brot damit bepinseln.

### Nährwertangaben pro Scheibe:

Energie: 260 kcal/1088 kJ  
Eiweiß: 5,5 g  
Fett: 11,5 g  
Kohlenhydrate: 33 g



## Gefüllte Crêpes mit Ricotta-Aprikosen-Creme

### Zutaten für Vier

#### Für die Crêpes:

50 g kalifornische Walnusskerne  
100 g Mehl  
250 ml Milch  
2 Eier (Größe L)  
1 EL Zucker  
Butterschmalz zum Backen

#### Für die Füllung:

100 g Aprikosen (aus der Dose)  
250 g Ricotta  
1 Päckchen Vanillezucker  
je 1 Msp. Zimt und frisch geriebene Muskatnuss  
**außerdem:**  
50 g kalifornische Walnusskerne  
150 ml Schlagsahne  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Zimt  
2 EL Butter  
nach Belieben Physalis zum Garnieren

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 614 kcal/2574 kJ  
Eiweiß: 19,9 g  
Fett: 42,5 g  
Kohlenhydrate: 38 g

1. Walnüsse sehr fein hacken. Mehl mit Milch, Eier und Zucker verrühren. Walnüsse zugeben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Aprikosen klein würfeln. Ricotta mit Vanillezucker und den Gewürzen geschmeidig rühren, Aprikosen untermengen.
3. Den Crêpeteig kräftig durchrühren und daraus 4 dünne Crêpes backen. Dafür wenig Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (etwa 24 cm Durchmesser) erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben und verlaufen lassen. Solange backen, bis die Oberseite gestockt und die Unterseite hellbraun gebacken ist. Auf diese Weise alle Crêpes backen. Auskühlen lassen.
4. Die Füllung auf der nicht gebackenen Seite in der Mitte auf jedem Crêpe verstreichen und die Seiten einschlagen. Jeden Crêpe länglich zusammenfallen.
5. Walnüsse fein hacken. Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und Zimt zufügen. Walnüsse unterziehen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Crêpes darin von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die Crêpes auf Teller legen und einen Klecks Walnuss-Sahne darauf geben. Nach Belieben mit einer Physalis garniert servieren.



## Walnuss-Hackbällchen mit Chili-Gurkensalat

### Zutaten für Vier

#### Für die Hackbällchen:

2 Scheiben Toastbrot  
50 g kalifornische Walnusskerne  
1 Schalotte  
400 g Rinderhackfleisch  
1 Ei (Größe M)  
Salz, Pfeffer  
1 EL Öl

#### Für den Salat:

1 Gurke  
Salz  
50 g kalifornische Walnusskerne  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 rote Chilischote  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Reiswein  
2 EL Öl  
1 Prise Zucker

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 403 kcal/1689 kJ  
Eiweiß: 28 g  
Fett: 27 g  
Kohlenhydrate: 11 g

1. Toastbrot in Wasser einweichen. Walnüsse fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, ausgedrücktem Toastbrot, Walnüssen, Schalotte, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin ringsum 6-8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Gurke abspülen und in dünne Streifen schneiden. Mit wenig Salz bestreuen. Beiseite stellen. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote putzen, abspülen und fein schneiden. Essig mit Reiswein, Ingwer, Chili und Öl verrühren. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
3. Gurken trockentupfen und mit der Ingwer-Chili-Marinade mischen. Walnüsse locker unterheben. Zusammen mit den Hackbällchen anrichten.



## California-Walnuss-Sandwich

### Zutaten für Vier

50 g kalifornische Walnusskerne  
8 Scheiben Sandwichtoast  
40 g Butter  
100 g geräucherte Putenbrust (in dünnen Scheiben)  
4 Scheiben Havarti Käse (ersatzweise Gouda)  
2 EL getrocknete Cranberries  
2 EL rotes Johannisbeergelee  
Cayennepfeffer

1. Walnüsse hacken. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen.
2. Vier Toastscheiben mit der gebutterten Seite nach unten auf ein Stück Backpapier legen, die ungebutterte Seite mit Putenbrust belegen und mit Walnüssen bestreuen. Käsescheiben darauf legen.
3. Cranberries fein hacken, mit dem Gelee verrühren, mit Cayennepfeffer würzen und auf dem Käse verteilen. Mit einer Scheibe Toast (gebutterte Seite nach oben) abdecken.
4. Die Toastbrote im vorgeheizten Kontaktgrill etwa 4-5 Minuten goldbraun backen.

### Tipp

Wer keinen Kontaktgrill hat, toastet die Sandwichscheiben zuerst und bestreicht sie dann mit Butter.

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 441 kcal/ 1845 kJ  
Eiweiß: 18,1 g  
Fett: 23,3 g  
Kohlenhydrate: 39 g





www.walnuss.de – die Internetseite über kalifornische Walnüsse bietet Rezepte, Tipps & Infos.

## **Vielseitig und unkompliziert – Walnüsse sind ein kleiner Star in der Küche**

Als Zutat beim Backen oder Kochen sind sonnengereifte Walnüsse aus Kalifornien ideal. Sie können die gehackten Kerne einfach „natur“ unter den Teig heben oder über das fertige Gericht streuen. Wenn Sie die Walnüsse vorher kurz im Backofen oder in einer Pfanne ohne Fett anbräunen, unterstützen feine Röstaromen das nussige Aroma. Es sind ihre besonderen Eigenschaften, die Walnüsse zum kleinen Star in der Küche machen:

- Vielfalt: Süß, salzig oder scharf, Walnüsse harmonieren mit allen Geschmacksrichtungen.
- Geschmack: Mit der leichten Bitternote, die vom Tanningehalt in der braunen Außenhaut herrührt, und ihrem intensiven Nussgeschmack setzen Walnüsse Akzente.
- Aroma: Zart butterig, manchmal fast scharf, vollmundig nussig – das Aroma sonnengereifter Walnüsse ist einzigartig, solo oder als Zutat.
- Crunch: Mit ihrem Biss sorgen Walnüsse für den Crunch: Sie machen Gebäck knackig, Fleisch- und Gemüsegerichte delikater und verleihen sogar Fisch eine ganz neue Note.

**13 weitere Broschüren zu den Themen:**

**No.1 „Festliche Genüsse“ - Rezepte für Weihnachten**

**No.2 „Die kleine Walnussfibel“ von A bis Z**

**No.3 „Gesunder Kern, Knackiger Genuss“ - Rezepte fürs Herz**

**No.4 „Walnuss Power“ - Fitnessküche für Aktive**

**No.5 „California Cuisine“ - Kochen für Zwei**

**No.6 „Die Walnuss-Geschichte“**

**No.7 „Feines Menü mit Walnüssen“ - Rezepte für Weihnachten**

**No.8 „International Cuisine“ - Walnussrezepte aus aller Welt**

**No.9 „Kalifornische Weihnachten“ – Rezepte für ein festliches Menü**

**No.10 „Spargelzeit mit Walnüssen“ – Rezepte für die Frühlingsküche**

**No.11 „Knackfrische Vielfalt“ – Salate mit Walnüssen**

**No.12 „Festtagsküche mit Walnüssen“ – Rezepte für Weihnachten**

**No.13 „Fruchtig frische Ideen mit Walnüssen“**

– Rezepte aus der Sommerküche

können Sie gegen Einsendung von 1,45 € in Briefmarken bei  
**California Walnut World, Postfach 150111, 53040 Bonn** bestellen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

1540 River Park Drive, Suite 203

Sacramento, California 95815 / USA

Die **California Walnut Commission**  
ist eine Einrichtung des Staates Kalifornien



Mitglied im 5-am-Tag e.V.

