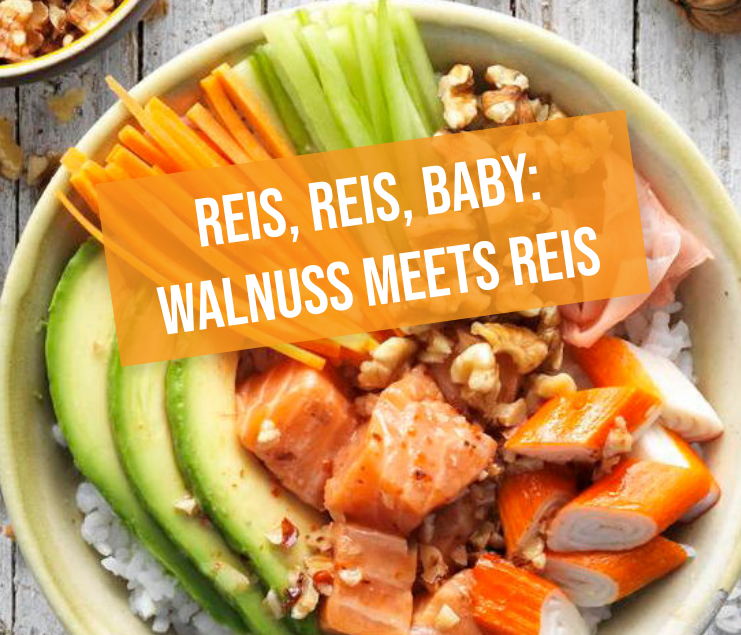




REIS, REIS, BABY:
WALNUSS MEETS REIS



DREAMTEAM PASTA UND
KALIFORNISCHE WALNÜSSE



WENN KARTOFFELN AUF
KALIFORNISCHE WALNÜSSE
TREFFEN

REZEPTE AUS DEM VORRATSSCHRANK

mit kalifornischen Walnüssen



KLEIN ABER FEIN: REZEPTE
MIT QUINOA UND COUSCOUS



NUSSIGE REZEPTINSPIRATIONEN
MIT HAERFLOCKEN

REZEPTE AUS DEM VORRATSSCHRANK

– mit kalifornischen Walnüssen



Liebe Walnuss-Freunde,

jeder kennt es: Man kommt abends nach Hause und möchte sich etwas Leckeres kochen, doch die Motivation, die eigenen 4 Wände noch mal für einen Großeinkauf zu verlassen, ist gering. Wie gut, dass wir einige Zutaten immer auf Vorrat haben und zusammen mit ein paar frischen Zutaten schnell etwas Leckeres zaubern können. Ob als Zutat oder für als I-Tüpfelchen für das Gericht, kalifornische Walnüsse geben Deinem Gericht Geschmack und Crunch und sind eine wertvolle Abwechslung in der Küche.

Der Vorratsschrank ist dabei gar nicht der optimale Lageort für die kalifornischen Walnüsse. Wusstest Du, dass **Walnüsse kühl, dunkel und trocken gelagert** werden sollten? Die geöffnete Tüte sollte möglichst **luftdicht verpackt im Kühlschrank** aufbewahrt werden. Werden sie erst später verzehrt, wird sogar die **Aufbewahrung im Gefrierschrank** empfohlen.

Reis und Nudeln sind absolute Klassiker im Vorratsschrank: Kombiniert mit kalifornischen Walnüssen lassen unser **Safranreis mit Walnüssen und Aprikosen** und unsere leckere **Walnuss-Zitronen-Pasta** die

Herzen von Foodies höherschlagen, auch wenn es schnell gehen muss. Wer lieber auf Kartoffeln als Basis setzt, kommt mit dem **Kartoffelsalat mit Walnüssen** auf seine Kosten. In den vergangenen Jahren haben auch immer häufiger Getreidesorten wie Quinoa oder Couscous Einzug in den Vorratsschrank gefunden. Wie wäre es daher zum Beispiel mit **Quinoa-Ratatouille mit Walnüssen** oder **gefülltem Kürbis mit Couscous und Walnüssen**. Wer lieber süß snackt, oder Überraschungsbesuch erwartet, sollte immer eine Packung Haferflocken auf Lager haben, zum Beispiel für unsere **Walnuss-Hafer Bissen mit Blaubeeren**.

Schon gewusst? Walnüsse sind kleine Kraftpakete voller wertvoller Nährstoffe. Schon **eine Handvoll Walnüsse (ca. 30g)** täglich kann dank des hohen Anteils an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren die **Herzgesundheit** unterstützen. Außerdem können Walnüsse dank ihrer Nährstoffe dabei helfen, sich länger satt zu fühlen.

Euer Team der kalifornischen Walnüsse



NICHT VERGESSEN:
jeden Tag eine Handvoll Walnüsse



NATÜRLICH

Kalifornische Walnüsse sind ein **Naturprodukt** und enthalten keine Zusatzstoffe. Frisch vom Baum geerntet und geknackt, können sie direkt aus der Tüte verzehrt werden. Sie eignen sich daher ganz wunderbar als praktischer und smarter Snack, der ganz einfach überall hin mitgenommen werden kann. Und ganz nebenbei bekämpfen sie auch den kleinen Hunger zwischendurch.

LECKER

Kalifornische Walnüsse sind einfach nur **lecker**. Sie haben einen milden Geschmack, der sowohl zu Süßem als auch zu Herzhaftem passt. Ob pur oder geröstet, Walnüsse geben jedem Gericht die extra Portion Crunch und Geschmack. Ihre fleischartige Textur macht sie auch ideal für die Verwendung als Fleischersatz wie zum Beispiel für Hackfleisch. Kurzum: Walnüsse machen einfach alles besser.

VIELSEITIG

Kalifornische Walnüsse sind unheimlich **vielseitig**. Es gibt schier unendlich viele Möglichkeiten, sie in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Ob gemahlen oder gehackt in ein Pesto, einen Dip oder einen Kuchen gemischt, als Topping über Pasta und Salate gestreut oder als pikant-herzhafter oder zimtig-süßer Snack für zwischendurch, Walnüsse als unkomplizierte Zutat beim Kochen und Backen zu bringen easy und schnell Varianz in die Küche.





Safranreis mit Walnüssen
und Aprikosen 7

Wildreissalat mit Walnüssen
und Cranberries 8

Chicken-Curry mit
Walnüssen 9

Walnuss-Radicchio-Risotto 10

Walnuss-Sushi-Bowl 11

Laktosefreier Milchreis mit
kalifornischen Walnüssen 12

Vollkornnudeln mit Walnuss-
Béchamel und Gemüse 14

Walnuss-Zitronen-Pasta 16

Pasta mit Pesto und Ofen-
gemüse 17

Kalifornisches Walnusspesto
mit Brokkoli und Vollkorn-
spaghetti 18

Scharfe Orecchiette mit
Walnüssen 19

Linguine mit kalifornischer
Zitronen-Sahne-Sauce 20

Penne mit Wintergemüse
und Walnüssen 21

Caesar's Walnus-Salad
mit Farfalle 23

Knackiger Pasta-Salat 24

Penne mit Walnusspesto 25

Kartoffelsalat mit Walnüssen 27

Zucchini-Kartoffelgratin mit
Walnusskruste 28

Gefüllte Mini-Kartoffeln mit
Walnüssen 29

Kartoffel-Lauch-Gratin mit
Walnüssen 30

Kartoffel-Walnuss-
Gnocchi mit ofenge-
rösteter Tomatensauce 31

Ofenkartoffel mit Wal-
nuss-Linsen-Bolognese 33

Mojo Verde mit Walnüs-
sen und Papas Arrugadas 35

Kartoffel-Champignon-
Suppe mit Walnüssen 36

Weihnachtlicher Super-
food-Salat 37

Walnuss- & Miso-
Süßkartoffelbrei 38





Quinoa-Ratatouille mit
Walnüssen **40**

Gefüllter Kürbis mit Cous-
cous und Walnüssen **45**

Grünkohl-Quinoa-Salat
mit Walnüssen **41**

Mini-Paprikas mit Cous-
cous-Walnuss-Füllung **46**

Quinoa-Käse Pancakes
mit Walnüssen **42**

Gegrillter Lauch mit Harissa-
Couscous, Joghurt und **47**
Walnuss-Crumble

Quinoa-Salat mit kaliforni-
schen Walnüssen **43**

Couscous-Salat mit Rind-
fleischstreifen und Rosinen- **48**
Walnuss Crunch

Quinoa-Porridge mit
Walnüssen und Kokosmilch **44**



Haferriegel mit Feigen,
Orangen, Cranberries und **50**
Walnüssen

Walnuss-Fruchtriegel **56**

Overnight Oats mit Heidel-
beeren und Walnüssen **51**

Nussiges Müsli-Parfait **57**

Oatmeal mit Blaubeeren,
Äpfeln und Walnüssen **52**

Blaubeer-Eis mit Walnuss-
Müsli-Topping **58**

Baked Oatmeal mit
Walnüssen und Beeren **54**

Walnuss-Müsli **59**

Walnuss-Hafer Bissen mit
Blaubeeren **55**

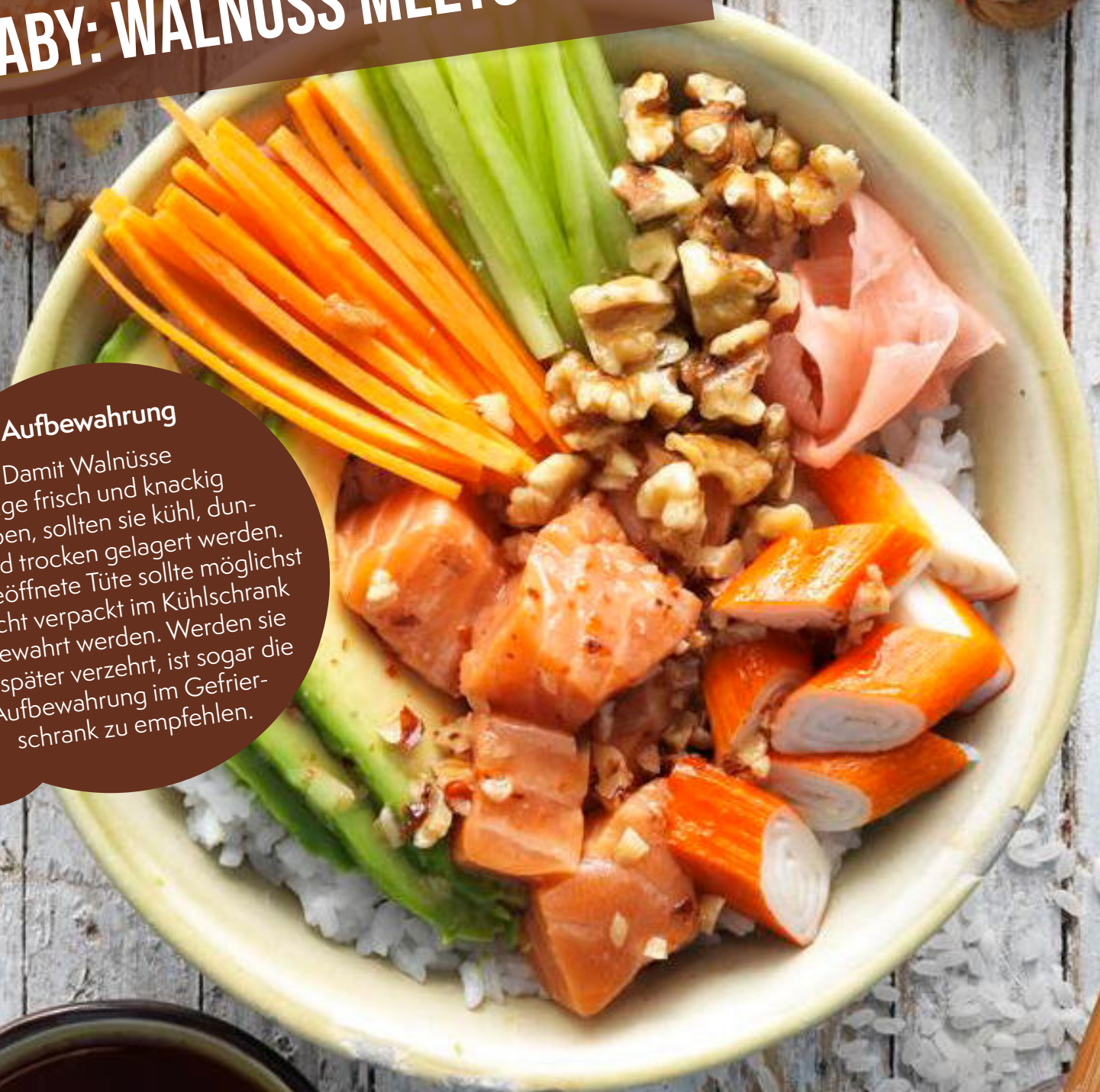
Walnuss-Müsli-Mix **60**



REIS, REIS, BABY: WALNUSS MEETS REIS

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.



SAFRANREIS MIT WALNÜSSEN UND APRIKOSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1	Messerspitze Cumin
200 g	Langkornreis
1	Döschen Safran
700 ml	Instant-Gemüsebrühe
500 g	Brokkoli
2	Stangen Porree
Salz, Pfeffer	
80 g	kalifornische Walnüsse
50 g	getrocknete Aprikosen

NÄHRWERTANGABEN PRO 100 G CA.:

Energie	438 kcal/1835
Eiweiß	kJ 13,4 g
Kohlenhydrate	53 g
Fett	18,5 g

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb braten. Knoblauch dazupressen und mit Cumin würzen. Reis und Safran zugeben. Brühe angießen und den Reis zugedeckt nach Packungsanweisung garen.
2. Brokkoli putzen, abspülen und in Röschen teilen. Porree putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Brokkoli und Porree in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen und unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
3. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne rösten. Aprikosen halbieren. Walnüsse und Aprikosen unter den Reis mischen und alles nochmals kurz erhitzen.

TIPP:

Statt getrockneter Aprikosen können Sie den Safranreis auch mit Ananas oder Mango probieren.

WILDREISSALAT MIT WALNÜSSEN UND CRANBERRIES



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN



120 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
500 ml	Wasser
100 g	Wildreis
100 g	brauner Reis
1	Knoblauchzehe, fein ge- hackt,
1 TL	Orangenzeste, fein ge- würfelt
2 TL	körniger Dijonsenf
2 EL	Orangensaft
50 ml	Sherryessig
125 ml	Olivenöl
60 g	getrocknete Cranberries
1/2	rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
3	Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten
60 g	Zuckerschoten, diagonal in 3 cm breite Streifen ge- schnitten

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION/STK:

Energie	364 kcal/1513 kJ
Eiweiß	5,1 g
Kohlenhydrate	28,5 g
Fett	25,6 g



ZUBEREITUNG

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht braun anrösten.
2. In einem Topf das Wasser mit einem 1/2 Teelöffel Salz zum kochen bringen. Den Reis dazugeben, gut umrühren, und mit Deckel bei geringer Hitze für 40-45 Minuten schwach köcheln lassen. Der Reis ist gar, wenn er weich ist und alles Wasser aus dem Topf aufgenommen hat. Dann den Reis vom Feuer nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einer kleinen Schüssel den Knoblauch, die Orangenzeste und den Senf gründlich vermischen. Orangensaft, Essig und Salz unterrühren und zuletzt das Öl unter ständigem Rühren langsam dazugießen. Alles nochmals gut vermischen.
4. Den Reis in eine große Schüssel geben und die Hälfte des fertigen Dressings dazugeben. Gut vermengen, damit der ganze Reis von der Mischung bedeckt ist. Den Reis auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
5. Kurz vor dem Servieren Walnüsse, Paprika, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten zum Reis geben und unterheben. Das restliche Dressing dazugeben und nochmals gut vermengen.



CHICKEN-CURRY MIT WALNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 80 g kalifornische Walnüsse, feingehackt
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Öl
- 340 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 2 mittelgroße Karotten, in dünne Stifte geschnitten
- 1 kleine Paprika, in dünne Stifte geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, etwas dicker geschnitten
- Salz
- 500 g gekochter Langkornreis

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION/STK:

Energie	426 kcal/ 1779 kj
Eiweiß	27 g
Kohlenhydrate	37 g
Fett	19 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3 g
ungesättigte Fettsäuren	16 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

- Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 1 bis 2 Minuten rösten und beiseite stellen.
- In einer Schüssel Hühnerbrühe, Maisstärke und Currypulver miteinander verrühren.
- Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Hähnchenbrust-Stücke für etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Nun die Karotten- und Paprikastifte sowie die Zwiebelstücke zugeben und für zwei Minuten anbraten. Die Curry-Mischung hinzugeben und etwa 4 Minuten lang kochen lassen, bis die Hähnchen-Stücke gar sind und das Gemüse noch bissfest ist. Anschließend salzen.
- Das Curry zusammen mit etwas Reis in eine Schüssel geben. Anschließend ein paar geröstete Walnüsse darüber streuen und servieren.

WALNUSS-RADICCHIO-RISOTTO



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

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
20 g	kalte Butter
30 g	frisch geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen

NÄHRWERTANGABEN PRO 100 G CA.:

Energie	518 kcal/2167 kJ
Eiweiß	10,4 g
Kohlenhydrate	52 g
Fett	29,8 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

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. Ca. 5-10 Minuten vor Ende der Garzeit den Radicchio zugeben und mit dünsten.
3. Butter in kleinen Flöckchen und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse und Frühlingszwiebeln locker unter den Risotto mischen. Sofort servieren.

WALNUSS-SUSHI-BOWL



NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

Energie	572 kcal
Eiweiß	15,9 g
Kohlenhydrate	60,5 g
Fett	27,8 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,78 g
ungesättigte Fettsäuren	23 g

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN



FÜR DEN REIS

240 g	Sushi-Reis
400 – 480 ml	Wasser
4 EL	Reisessig
2 TL	Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g	Lachs
1	Avocado
1	Gurke
1	Karotte
4	Krabben-Surimi-Sticks
40 g	kalifornische Walnüsse

FÜR DIE SAUCE

2 EL	Sojasauce, glutenfrei
2 EL	Reisweinessig
1 EL	Sambal (Chili-Knoblauch-Sauce)
2 EL	Sesamöl
1 1/2 EL	kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
1 EL	Ingwer, gehackt

ALS GARNITUR

Kalifornische Walnüsse, gehackt
Eingelegter Ingwer



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

1. Den Reis waschen und 480 ml Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis hinzufügen und auf mittlere Hitze bedeckt für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Reis ruht, Zucker in Reisessig auflösen und anschließend mit dem Reis vermengen. Mit einem Tuch abdecken und zur Seite stellen.
3. Für die Füllung den Lachs würfeln und das Fleisch der Avocado in Scheiben schneiden. Die Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Die Krabben-Sticks ebenfalls in feine Streifen schneiden.
4. Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.
5. Um die Bowl zusammenzustellen, die halbe Schüssel mit Sushi-Reis füllen. Die andere Hälfte mit Lachs, Avocado, Karotte, Gurke, Walnüssen und Krabbenstreifen auffüllen. Mit der Sauce beträufeln und mit gehackten Walnüssen und eingelegtem Ingwer garnieren.



LAKTOSEFREIER MILCHREIS MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN

NÄHRWERTANGABEN PRO 100 G CA.:

Energie	534 kcal
Eiweiß	10,1 g
Kohlenhydrate	38,2 g
Fett	39,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,72 g
ungesättigte Fettsäuren	35,06 g

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN



FÜR DEN MILCHREIS

200 g	Arborio-, Kurzkorn- oder Mittelkornreis
410 ml	Wasser (je nach Reissorte)
1/2 TL	Salz
50 g	Zucker
1/2 TL	Zimt
1/4 TL	Muskatnuss
1	Zitrone, die fein geriebene Schale
30 g	gehackte kalifornische Walnüsse, geröstet
Optional:	Frisches Obst zum Garnieren

KALIFORNISCHE WALNUSSMILCH

200 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
470 ml	Wasser
1 EL	Honig
1 TL	Vanille

KALIFORNISCHE WALNUSSSAHNE

200 g	kalifornische Walnüsse
240 ml	Wasser
2 EL	Zucker



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN INKL. KOCHZEIT

1. Für die Zubereitung des Milchreises den Reis nach Packungsanweisung in Wasser und mit Salz bissfest kochen.
2. Während der Reis kocht, die kalifornische Walnussmilch zubereiten. Dafür alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis sie glatt sind.
3. Für die Walnussahne alle Zutaten in einen kleinen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis die Masse dick und cremig ist, dabei die Seiten des Mixers nach Bedarf abkratzen.
4. Nach Bedarf restliches Kochwasser des Reises abschütten. Die Walnussmilch in den gekochten Reis einrühren und Zucker, Zimt und Muskatnuss hinzufügen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 15 bis 20 Minuten kochen, bis die Masse eingedickt und cremig ist. Zitronenschale und ¼ der Walnussahne einrühren.
5. Warm oder gekühlt mit Klecksen der restlichen Walnussahne servieren und mit Walnüssen dekorieren.

VOLLKORNNUEDELN MIT WALNUSS-BÉCHAMEL UND GEMÜSE

1/2



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

FÜR DIE WALNUSSMILCH

75 g Kalifornische Walnüsse
750 – 0 ml Wasser

FÜR DIE BÉCHAMEL

20 g Butter
20 g Weizenmehl
250 ml Walnussmilch
Salz
Pfeffer

AUßERDEM

400 g Vollkornpasta
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
200 g Babyspinat
200 g Cherrytomaten
2 EL Olivenöl
20 g Kalifornische Walnüsse, fein gehackt
Salz
Pfeffer

1. Für die Walnussmilch die Walnüsse in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen. In den Kühlschrank geben und die Nüsse über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Morgen die Walnüsse samt Wasser in einen Mixer geben und 60 Sekunden pürieren. Die Nussmilch durch einen speziellen Beutel oder durch ein sehr feines (sauberes) Küchentuch geben und die Milch auffangen.
2. Für die Béchamel die Butter in einen Topf geben und zerlassen, dann das Mehl hinzugeben und unterrühren. Die Walnussmilch in einem dünnen Strahl und unter stetigem Rühren zur Butter geben und glattrühren. Die Mischung aufkochen lassen, dann unter Rühren etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.
3. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta darin al dente garen.



VOLLKORNNUEDELN MIT WALNUSS-BÉCHAMEL UND GEMÜSE

2/2



TIPP:

Die restliche Walnussmilch in eine Flasche abfüllen und bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.



- Die Tomaten waschen und halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat und die Tomaten hinzugeben und alles einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Pasta abgießen und mit der Béchamel vermengen. Das Gemüse unterheben, mit gehackten Walnüssen garnieren und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	506 kcal
Eiweiß	17,7 g
Kohlenhydrate	81,0 g
Fett	15,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,88 g
ungesättigte Fettsäuren	11,12 g

WALNUSS-ZITRONEN-PASTA



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g	kalifornische Walnüsse
1	Zitrone, unbehandelt
30 g	Butter
10 g	Salbei
5 EL	Sahne
	Salz und Pfeffer
50 g	Parmesan
2 EL	Sonnenblumenkerne
300 g	Pasta nach Wahl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	557 kcal
Eiweiß	18 g
Kohlenhydrate	56 g
Fett	28,1 g
Davon gesättigte Fettsäuren	10,9 g
ungesättigte Fettsäuren	17,19 g

1. Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Währenddessen die Walnüsse grob hacken und den Parmesan reiben.
3. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Zitronenschale mit einer Küchenreibe oder Raspel abreiben und beiseite stellen, danach den Saft auspressen und auffangen.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Walnüsse und Sonnenblumenkerne leicht anrösten. Salbei dazugeben und nach 2 Minuten die Sahne hineingeben. Kurz umrühren, Zitronensaft sowie -abrieb dazugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben etwas von dem Nudelwasser dazugeben.
5. Pasta in die Sauce geben und gut vermischen. Auf Tellern anrichten und geriebenen Parmesan dazu reichen.

PASTA MIT PESTO UND OFENGEMÜSE

ZUTATEN
FÜR 1 PORTION



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN

FÜR DIE BÉCHAMEL

2 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl
50 g Kalifornische Walnüsse
Salz
Pfeffer

FÜR DIE BÉCHAMEL

2 Zucchini
200 g Kirschtomaten
1 Paprikaschote
1 kleine Aubergine
2 Knoblauchzehen
30 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

AUßERDEM

360 g Pasta nach Wahl
50 g Kalifornische Walnüsse

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	783 kcal
Eiweiß	19,3 g
Kohlenhydrate	81,4 g
Fett	44,4 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g
ungesättigte Fettsäuren	38,9 g

1. Für das Pesto die Walnüsse in eine Pfanne geben und ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfangen zu duften.
2. Die Blätter des Basilikums abzupfen und zusammen mit den Walnüssen, Salz, Pfeffer und etwa der Hälfte des Olivenöls zur gewünschten Konsistenz mixen. Das restliche Olivenöl unterrühren und zur Seite stellen.
3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech parat stellen.
4. Das Gemüse waschen, die Zucchini längs halbieren, vierteln und anschließend in Stücke schneiden. Die Paprikaschote putzen und in 3x3 cm große Würfel schneiden und die Aubergine ebenfalls in etwa 3x3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl und den Tomaten zum restlichen Gemüse geben. Alles gut vermengen und anschließend auf das Backblech geben. Auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten backen bis das Gemüse weich ist.
5. In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen und abgießen. Die restlichen Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend hacken.

KALIFORNISCHES WALNUSSPESTO MIT BROKKOLI UND VOLLKORNSPAGHETTI



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

140 g	Vollkorn-Spaghetti
100 g	Brokkoli
1/2	Knoblauchzehe
25 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
10 g	Basilikum
10 g	frische Minzblätter
4 EL	Oliveöl
1	kleine Zucchini

FÜR DIE GARNITUR

Eine Handvoll kalifornische
Walnüsse, geröstet

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	727 kcal
Eiweiß	22,1 g
Kohlenhydrate	48 g
Fett	47,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	8,09 g
ungesättigte Fettsäuren	39,1 g



ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT + 10 MINUTEN GARZEIT

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Gegen Ende der Garzeit den Brokkoli dazugeben.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch, Walnüsse, Basilikum, Minze und Salz in einem Mörser zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Den Parmesan reiben und zum Pesto hinzufügen. Olivenöl einrühren und mit Salz abschmecken.
3. Nudeln und Brokkoli abtropfen lassen und etwas Nudelwasser ins Pesto einrühren, bis eine gleichmäßige und homogene Masse entsteht.
4. Zucchini spiralförmig schneiden und mit den gekochten Nudeln und dem Brokkoli vermengen. Mit Pesto vermischen und ein paar extra gehackte Walnüsse zum Garnieren drüberstreuen.

SCHARFE ORECCHIETTE MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
50 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

70 g	Brokkoli, in kleine Röschen teilen
130 g	Orecchiette (kleine muschelförmige Pasta-Art)
1 TL	Olivenöl
100 g	Fenchel-Wurst, gewürfelt
1	große Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
30 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
1 TL	Chilipulver

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	271 kcal/1135 kJ
Eiweiß	10 g
Kohlenhydrate	23 g
Fett	15 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	10 g

1. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Zuerst den Brokkoli hineingeben und eine Minute garen. Anschließend den Brokkoli mit einer Schöpfkelle aus dem Topf herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen. Danach die Orecchiette ins Wasser geben und für neun bis elf Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend die Pasta abgießen und beiseite stellen.

2. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurst dazu geben. Die Wurst anbraten und mit einem Pfannenwender in kleinere Stücke zerteilen und rund sieben Minuten knusprig braten. Knoblauch, Walnüsse, Chilipulver, Rosmarin und Cayenne-Pfeffer dazu geben und für weitere zwei Minuten braten. Die Butter und den Broccoli dazu geben und rühren. Anschließend die Brühe dazu geben und ziehen lassen.

3. Die Pasta gut abtropfen lassen, dann in die heiße Wurst-Mischung geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. In eine große Schüssel geben und servieren. Man kann die Pasta auch noch mit Pecorino bestreuen und mit Walnussöl beträufeln.



LINGUINE MIT KALIFORNISCHER ZITRONEN-SAHNE-SAUCE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

140 g	Vollkorn-Spaghetti
100 g	Brokkoli
1/2	Knoblauchzehe
25 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
10 g	Basilikum
10 g	frische Minzblätter
4 EL	Olivener Öl
1	kleine Zucchini

FÜR DIE GARNITUR

Eine Handvoll kalifornische
Walnüsse, geröstet

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	840 kcal / 3518 kJ
Eiweiß	24 g
Kohlenhydrate	91 g
Fett	42 g
Davon gesättigte Fettsäuren	19,3 g
ungesättigte Fettsäuren	22,7 g



ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN

1. Zunächst die Walnüsse in einer großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten rösten bis sie leicht braun werden. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Die Sahne und die Zitronenschale in einem kleinen Topf zusammenmischen und ohne Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen bis sich die Masse um 1/3 reduziert hat.
3. Nudeln laut Packungsangabe kochen.
4. Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Pilze und Thymian dazugeben und anbraten bis alles leicht gebräunt ist.
5. Nudeln abtropfen lassen und mit den Pilzen, Walnüssen, der Sahnesauce und dem Käse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt mit Petersilie bestreuen.



PENNE MIT WINTERGEMÜSE UND WALNÜSSEN

1/2

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

130 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Oliveöl
2	mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
3	große Bündel frisches grünes Gemüse, ggf. entstielt und grob geschnitten, z.B. Grünkohl, Mangold oder Pak Choi
1/2 TL	Salz (je nach Geschmack evtl. mehr)
220 g	Vollkornnudeln
200 g	zerkrümelter Feta-Käse (je nach Geschmack evtl. mehr)
	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz



ZUBEREITUNGSZEIT 35 MINUTEN

1. Die Walnüsse bei 150 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 130 Grad) für 10 Minuten im Backofen rösten und abkühlen lassen. Anschließend klein hacken.
2. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe ca. eine Minute erwärmen. Olivenöl in die Pfanne gießen und verteilen. Die Zwiebeln hinzugeben, die Temperatur erhöhen und die Zwiebeln auf hoher Stufe zwei Minuten anbraten. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Zwiebeln für ca. weitere fünf Minuten glasig dünsten, dabei häufig umrühren.
3. Nach und nach das Gemüse in kleinen Portionen hinzugeben, jede neue Portion in der Pfanne leicht salzen. Sobald das Gemüse kocht, mit einer Zange die Blätter umdrehen, sodass die bereits garen Blätter zuoberst liegen.



PENNE MIT WINTERGEMÜSE UND WALNÜSSEN

1/2



4. In der Zwischenzeit einen großen Topf die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.
5. Wenn die Pasta al dente ist, im Sieb abtropfen lassen und dann in die Pfanne zu dem gekochten Gemüse geben. Mit einer Zange alles gut verteilen und den zerkrümelten Feta hinzugeben. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Walnüssen bestreuen und heiß servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	723 kcal/ 3028 kJ
Eiweiß	30 g
Kohlenhydrate	48 g
Fett	45 g
Davon gesättigte Fettsäuren	11,6 g
ungesättigte Fettsäuren	33,4 g

CAESAR'S WALNUSS-SALAD MIT FARFALLE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Farfalle
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 Römersalat
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- 3 EL Olivenöl
- 30 g getrocknete Cranberries
- 40 g Parmesan

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	451 kcal/1890 kJ
Eiweiß	13,1 g
Kohlenhydrate	50 g
Fett	22,2 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

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, abrausen und trockenschleudern.
3. Zitrone auspressen. 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 etwas frischgemahlenem Pfeffer anrichten und 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.

PENNE MIT WALNUSSPESTO



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3	Knoblauchzehen
2 Bund	Basilikum
150 g	gehackte kalifornische Walnüsse
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
15 g	Parmesankäse, gerieben
500 g	Penne
1/2	Tasse Weißwein oder Wasser
	Parmesan zum Bestreuen nach Geschmack



ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Basilikum ganz fein hacken, mit den gehackten Walnüssen zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Olivenöl und Butter hinzufügen, dann einen Esslöffel Parmesankäse untermischen.
2. Die Nudeln al dente kochen. Kurz vor dem Servieren eine halbe Tasse Weißwein oder Wasser unter die Pestomasse rühren und sofort über die gut abgetropften Nudeln geben.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	777 kcal/3252 kJ
Eiweiß	23 g
Kohlenhydrate	90 g
Fett	33 g

WENN KARTOFFELN AUF KALIFORNISCHE WALNÜSSE TREFFEN



Herkunft

Kalifornische Walnüsse werden in einem der fruchtbarsten Gebiete der Erde angebaut, dem „Central Valley“, mit nährstoffreichen, tiefen Lehm Böden und über 300 Sonnentagen im Jahr. Die kalifornische Walnussindustrie hat sich den guten Ruf erworben, die hochwertigsten Walnüsse weltweit zu produzieren und gleichzeitig seit Jahrzehnten eine außerordentlich hohe Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten. Kalifornische Walnüsse werden nach strengen bundes- und landesweiten Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit angebaut, geerntet und verarbeitet.



KARTOFFELSALAT MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MINUTEN + KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g	kleine Kartoffeln, festkochend
400 g	rotschalige Kartoffeln
150 ml	Gemüsebrühe
3 – 4 EL	Essig
1 EL	Dijonsenf
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g	gekochter Schinken
80 g	kalifornische Walnüsse
1	rote Paprikaschote
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	feingeschnittenes Basilikum

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	350 kcal/ 1466 kJ
Eiweiß	11,6 g
Kohlenhydrate	32 g
Fett	18,8 g

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Bürste gründlich säubern. In Salzwasser ca. 25 Minuten kochen.
2. Brühe mit Essig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Kartoffeln abgießen und in vierteln. Die Kartoffeln in die Marinade geben, mischen und abkühlen lassen.
3. Schinken in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Danach die Würfel aus der Pfanne nehmen, die Walnüsse grob hacken und ebenfalls in der Pfanne kurz rösten. Paprikaschote putzen, abspülen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und sehr fein schneiden.
4. Schinken, Walnüsse, Paprika, Frühlingszwiebeln und Basilikum mit den Kartoffeln mischen. Nochmals abschmecken und servieren.



ZUCCHINI-KARTOFFELGRATIN MIT WALNUSSKRUSTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g	Schlagsahne
3	Eier (Größe M)
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, frisch gerieben
250 g	Tomaten
250 g	Zucchini
600 g	Kartoffeln
8 Stiele	Basilikum
100 g	kalifornische Walnusskerne
50 g	Butter
3 EL	Paniermehl
	Öl für die Form

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	630 kcal/ 2632 kJ
Eiweiß	16 g
Kohlenhydrate	35 g
Fett	47 g
Davon gesättigte Fettsäuren	14,6 g
ungesättigte Fettsäuren	32,4 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE 10 MINUTEN

1. Sahne und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln, Zucchini und Tomaten in eine mit Öl ausgestrichene Gratin-Form (ca. 28 cm Ø) schichten. Eiersahne angießen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Nüsse grob hacken. Butter in einem Topf schmelzen. Nüsse, Basilikum und Paniermehl unterrühren. Mit Salz würzen. Masse auf dem Gratin verteilen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad, Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten stehen lassen und in Stücke schneiden.

GEFÜLLTE MINI-KARTOFFELN MIT WALNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 30 PORTIONEN

15	kleine Kartoffeln (rote oder weiße Schale)
1 EL	Olivenöl
225 g	Sour Cream
100 g	zerkrümelter Gorgonzola (oder anderer Blauschimmelkäse)
130 g	kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
3 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
2	Streifen gebratener, zerkrümelter Speck
1/2 TL	grobes Salz
1/2 TL	frischer Pfeffer, grob gemahlen

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	60 kcal/ 248 kJ
Eiweiß	2 g
Kohlenhydrate	2 g
Fett	5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,26 g
ungesättigte Fettsäuren	3,74 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25-30 MINUTEN

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln putzen, quer halbieren und mit dem Öl in einer Schüssel vermischen. Mit der Schnittstelle nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kartoffeln im Ofen für circa 15 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Blech aus dem Ofen holen und die Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.
2. Für die Füllung Sour Cream, Gorgonzola, Walnüsse, die Hälfte des Schnittlauchs, Speck, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel gründlich vermischen. Eine dünne Scheibe am abgerundeten Ende der Kartoffeln abschneiden und die Kartoffeln so umdrehen, dass sie auf dem schmalen Ende sitzen. Mit einem Melonenkugelformer oder einem kleinen Löffel das Kartoffelinnere ein klein wenig aushöhlen. Die ausgelöffelte Kartoffelmasse zur Füllung geben und verrühren. Die Füllung großzügig in die ausgehöhlten Kartoffeln löffeln und die Kartoffeln auf ein Backblech setzen.
3. 10 bis 15 Minuten backen oder bis die Kartoffeln völlig gar sind und die Füllung durchgewärmt ist. Die Kartoffeln mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

KARTOFFEL-LAUCH-GRATIN MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MIN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

20 g	Butter
2	Stangen Lauch, dünn geschnitten
4	Kartoffeln, mittelgroß
	Salz und Pfeffer
100 g	geriebenen Greyerzer Käse
150 ml	Schlagsahne
200 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
3 EL	Semmelbrösel
70 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	488 kcal/ 2032 kJ
Eiweiß	15 g
Kohlenhydrate	27 g
Fett	19 g

1. Den Ofen auf 190 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft. 170 Grad) vorheizen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Butter schmelzen. Den geschnittenen Lauch dazu geben und braten bis dieser gar ist. Anschließend beiseite stellen.
2. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Den Boden einer großen Auflaufform mit einem Viertel der Kartoffelscheiben bedecken. Die Scheiben dürfen sich leicht überlappen. Die Kartoffelschicht leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Viertel des gebratenen Lauchs bedecken. Anschließend etwas Greyerzer und Schlagsahne darüber verteilen. Diese Arbeitsschritte dreimal wiederholen, sodass 4 Schichten entstehen. Dabei etwas Käse zurückhalten. Anschließend die Brühe über die Schichten geben, die Auflaufform mit Alufolie bedecken und in den Ofen stellen. Den Gratin für 1 Stunde und 20 Minuten im Ofen backen.
3. Den verbliebenen Greyerzer, Semmelbrösel und die Walnüsse in einer Schale vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gratin aus dem Ofen nehmen und mit der Mischung bedecken. Anschließend für weitere 15 Minuten ohne Abdeckung in den Ofen geben und garen.

KARTOFFEL-WALNUSS-GNOCCHI MIT OFENGERÖSTETER TOMATENSAUCE

1/2



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 70 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE GNOCCHI

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
100 g	Kartoffelmehl
2	Eigelb (M)
50 g	Parmesan, fein gerieben
50 g	Kalifornische Walnüsse, fein gehackt

FÜR DIE OFENGERÖSTETE TOMATENSAUCE

12	Rispetomaten
1 EL	Zucker
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	EL Olivenöl
1/2	Bund Basilikum
	Salz
	Pfeffer

1. Für die Gnocchi den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und auf mittlerer Schiene 45-60 Minuten garen. Je nach Größe kann das unterschiedlich lange dauern.
2. Sobald die Kartoffeln gar sind, aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen lassen, dann schälen und durch eine Kartoffelpresse geben.
3. Nun das Kartoffelmehl und die Eigelbe hinzugeben und kurz unterkneten. Den Parmesan mit den Walnüssen sowie etwas Salz und Pfeffer untermischen und ganz kurz verkneten. Sollte der Teig zu feucht sein, noch etwas Kartoffelmehl hinzugeben.
4. Den Teig vierteln und jedes Viertel in eine ca. 2 cm dicke Rolle formen. Mit einem Messer 2-3 cm lange Stücke abtrennen. Falls der Teig klebt, auf etwas Kartoffelmehl geben und zur Seite stellen.
5. Für die Sauce den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen.

KARTOFFEL-WALNUSS-GNOCCHI MIT OFENGERÖSTETER TOMATENSAUCE

2/2



- Den Zucker auf ein Backblech geben und verteilen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech setzen. Die Tomaten nun auf oberster Schiene 12-15 Minuten garen. Sobald die Haut beginnt dunkel zu werden, herausnehmen und die Haut von den Tomaten ziehen.
- Die Tomaten mit einer Gabel etwas zerdrücken, das Olivenöl, die Hälfte des Basilikums, den Knoblauch sowie etwas Salz hinzugeben und vermengen. Anschließend auf mittlerer Schiene bei 220 °C Ober-/Unterhitze 12-17 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser einmal aufkochen, anschließend nur noch simemrn/köcheln lassen. Die Gnocchi darin 1-2 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel geben.
- Die Sauce in ein Hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab kurz etwas anpürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gnocchi vermengen. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

OFENKARTOFFEL MIT WALNUSS-LINSEN-BOLOGNESE

1/2

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN



FÜR DIE WALNUSS-LINSEN-BOLOGNESE

2	Schalotten
1 TL	Butter
1/2 TL	Oliveöl
1	Möhre (90 g)
150 g	schwarze Belugalinsen (oder andere)
1 TL	Tomatenmark
80 ml	Rotwein
400 g	stückige Tomaten
210 ml	Milch
70 ml	Brühe
1/2 TL	Zimt
1	Nelke
3 EL	kalifornische Walnüsse, gehackt

AUßERDEM

8	große Kartoffeln, vorwie- gend festkochend
8 TL	Butter
150 g	frischer Rotkohl
1 EL	Oliveöl
Salz	
1 Bund	Koriander
	Abrieb einer Bio-Orange
150 g	Schmand



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 2 STUNDEN

1. Den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für die Walnuss-Linsen-Bolognese die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter und das Olivenöl im Topf erhitzen, die Schalotten mit einer Prise Salz dazugeben und leicht anschwitzen lassen. Die Möhre schälen und fein hacken, zusammen mit den Zwiebeln zwei Minuten anschwitzen, dann die Linsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren, leicht anrösten lassen und mit der Hälfte des Rotweins ablöschen. Etwas einköcheln lassen, dann den restlichen Rotwein dazugeben und nochmals ein wenig einkochen lassen. Die Tomaten zusammen mit der Milch, der Brühe und den Gewürzen hinzufügen und das Ganze ca. eine Stunde lang sanft köcheln lassen. Am Ende die gehackten Walnüsse dazugeben und die Linsen-Walnuss-Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

OFENKARTOFFEL MIT WALNUSS- LINSEN-BOLOGNESE

2/2



2. Während die Linsen-Walnuss-Bolognese köchelt, die Kartoffeln waschen und mitsamt der Schale und einem Klecks Butter in Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 45 Minuten garen (die Garzeit kann variieren, je nach Größe der Kartoffeln).
3. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und kurz zusammen mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel kneten. Den Koriander abspülen und dann die Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Die Ofenkartoffeln in der Mitte leicht einschneiden, mit der warmen Linsen-Walnuss-Bolognese befüllen und mit Rotkohl, Koriander, Orangenabrieb und Schmand servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	790 kcal/ 3314 kJ
Eiweiß	22 g
Kohlenhydrate	90 g
Fett	36 g
Davon gesättigte Fettsäuren	17 g
ungesättigte Fettsäuren	19 g

MOJO VERDE MIT WALNÜSSEN UND PAPAS ARRUGADAS



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE WALNUSS-LINSEN-BOLOGNESE

20 kleine Kartoffeln
50 g grob gehackte Walnüsse

MOJO VERDE

200 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
50 g gemahlene Walnüsse
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriandergrün
1 Messerspitze Peperoncino
(oder Chili)
etwas Limetten- oder Zitronensaft
Meersalz
Pfeffer

1. Kartoffeln in Salzwasser nicht zu weich kochen, abseihen. Anschließend in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen, die gehackten Walnüsse darüber verteilen und im Ofen bei 180 Grad noch mal 10-15 Minuten gar ziehen lassen.
2. Für die Mojo verde alle Zutaten pürieren, eine halbe Stunde ziehen lassen und im Anschluss nochmal abschmecken.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	715 kcal/ 2997 kJ
Eiweiß	7 g
Kohlenhydrate	22 g
Fett	68 g
Davon gesättigte Fettsäuren	9 g
ungesättigte Fettsäuren	59 g

KARTOFFEL-CHAMPIGNON-SUPPE MIT WALNÜSSEN



TIPP:
Statt Koriander schmeckt auch Petersilie sehr gut.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Zwiebel
- 200 g weiße Champignons
- 1 EL Öl
- 1 TL Kurkuma
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kochsahne
- Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Koriander
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 100 g Räucheraalfilet

NÄHRWERTANGABEN PRO SCHEIBE CA.:

Energie	278 kcal / 1160 kJ
Eiweiß	9,1 g
Kohlenhydrate	15 g
Fett	17,4 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

1. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Champignons darin anbraten. Einige Champignonsscheiben aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Kartoffel in den Topf geben und kurz andünsten. Kurkuma einrühren. Brühe angießen und alles zugedeckt ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
3. Kochsahne angießen und alles mit einem Pürierstab pürieren. Suppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Koriander abbrausen und grob hacken. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettlos rösten. Aal in Stücke schneiden.
5. Champignons und Räucheraal in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Koriander und Walnüssen bestreut servieren.

SUPERFOOD-WEIHNACHTS-SALAT



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

450 g	Süßkartoffeln, gewürfelt
2 EL	Olivenöl
1/4	Ciabattabrot, in kleine Stücke gerissen
50 g	Walnuss Hälften
150 g	Kale
200 g	gebratener Putenbraten, in Stücke gerissen
50 g	Granatapfelkerne
3-4 EL	Caesar Dressing

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	432 kcal
Eiweiß	11,4 g
Kohlenhydrate	56,2 g
Fett	19,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,67 g
Davon ungesättigte Fettsäuren	15,84 g

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen, (Gas: Stufe 6).
2. Süßkartoffeln auf ein Backblech legen. 1 EL Öl hinzugeben und 20 Minuten rösten oder bis sie weich sind. Zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen. Ciabatta und das restliche Öl in dieselbe Schüssel geben, 5 Minuten kochen lassen, dann die Walnüsse auf einer Seite der Schale verteilen und weitere 5-8 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit den Braunkohl in kochendem Wasser 2-3 Minuten kochen, abgiessen und unter kaltem laufendem Wasser abspülen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit herauspressen.
3. Süßkartoffeln, Truthahn und Granatapfelkerne auf einer Servierplatte verteilen. Mit den Ciabatta Croutons und Walnüssen toppen, Dressing darüber träufeln und servieren.

WALNUSS- & MISO-SÜßKARTOFFELBREI

TIPP:

Die Süßkartoffeln als Ganzes rösten und anschließend die Schale aushöhlen. Die Kartoffel wie im Rezept beschrieben verarbeiten, in der Süßkartoffelschale servieren und mit der Walnuss-Miso-Chili-Mischung garnieren.



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Gas-herd: Stufe 6).
2. Die geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Süßkartoffeln auf ein Backblech legen. Zwei Esslöffel weiße Miso-Paste mit dem Olivenöl und Gewürzen in einer Schüssel vermischen und auf den Süßkartoffeln verteilen, bis alle gleichmäßig bedeckt sind. Für 15 Minuten im Ofen rösten, dann die Hälfte der Walnüsse darüberstreuen und weitere 10 Minuten rösten, bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Die Süßkartoffel-Walnuss-Mischung mit Crème Double in einen Mixer geben und glatt pürieren.
4. Zum Anrichten die übrigen Walnüsse klein hacken und mit der übrigen Miso-Paste vermischen, das Chili-Öl und den Honig hinzufügen und über den Miso-Kartoffelbrei geben.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

500 g	Süßkartoffeln geschält und in Stücke geschnitten
2 1/2 TL	weiße Miso-Paste
1 EL	Olivenöl
75 g	kalifornische Walnüsse
2 TL	Crème Double
1 EL	Chili-Öl
1 TL	Honig

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	348 kcal
Eiweiß	5,44 g
Kohlenhydrate	38,5 g
Fett	20,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,28 g
Davon ungesättigte Fettsäuren	16,46 g

KLEIN ABER FEIN: REZEPTE MIT QUINOA UND COUSCOUS



Vielseitigkeit

Walnüsse sind vielseitig einsetzbar – der Kreativität, wie man die Handvoll Walnüsse in den täglichen Speiseplan integriert, sind keine Grenzen gesetzt. Durch ihr mildes Aroma geben sie jedem Gericht das gewisse Etwas; ihr Biss verleiht jedem Gericht die extra Portion Crunch.



QUINOA-RATATOUILLE MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

125 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
je 1	rote, grüne und gelbe Paprikaschote
1	Zucchini (ca. 250 g)
200 g	Kirschtomaten
1-2	Knoblauchzehen
80 g	kalifornische Walnüsse
4 EL	Oliveöl
1 EL	Oregano (frisch gehackt)
	Salz, Pfeffer

1. Quinoa in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten kochen.
2. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Zucchini abspülen, putzen und längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und die Hälfte halbieren. Knoblauch pellen und würfeln. Walnüsse grob hacken.
3. Oliveöl in einer großen Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Paprika und Zucchini in das Öl geben und 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch, Oregano und alle Tomaten zugeben und unter Wenden noch einige Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Quinoa locker untermengen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	397 kcal/ 1662 kJ
Eiweiß	10 g
Kohlenhydrate	26 g
Fett	28 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3 g
ungesättigte Fettsäuren	25 g

GRÜNKOHL-QUINOA-SALAT MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT

35 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

QUINOA-SALAT

90 g	Quinoa
240 ml	Wasser
1 TL	Thymian, feingehackt
40 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
1 TL	Olivenöl
3 EL	Grünkohl, gestiftelt
1 TL	Dill, feingehackt
1 TL	glatte Petersilie, feingehackt
1 EL	Frühlingszwiebeln, feingehackt
1 TL	Parmesan, gerieben
1 Prise	Salz

FÜR DIE GARNITUR

1 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl

1. Quinoa in einem Sieb mit laufendem kaltem Wasser abspülen.
2. Quinoa, Wasser und Thymian in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach in einer Auflaufform ausstreichen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
3. Die Walnüsse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten bis sie goldbraun sind. Alternativ Walnüsse im Ofen rösten. Für das Dressing Zitronensaft und Olivenöl mischen, evtl. mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Gekochte Quinoa mit allen Zutaten mischen und die Zitronen-Vinaigrette darüber geben. Kurz ruhen lassen und dann servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	295 kcal/ 1235 kJ
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	21 g
Fett	21 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g
ungesättigte Fettsäuren	17 g



QUINOA-KÄSE PANKAKES MIT WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 30 MINUTEN INKL. BACKZEIT

1. Für die vegane Variante, die goldenen Leinsamen mit Wasser vermengen und für ein paar Minuten ruhen lassen. Bei der Variante mit Ei entfällt dieser Schritt.
2. Alle Zutaten gut vermischen und die Mischung mit einem Löffel in kreisförmigen Portionen, etwa einen Finger dick, auf einem Backblech oder in einer Backform verteilen.
3. Für 15-20 Minuten bei 180°C backen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g	fein gehackter Brokkoli
200 g	gekochter Quinoa
100 g	geriebener Käse
120 g	gehackte Walnüsse
2	Eier (oder 40 g gemahlene goldene Leinsamen, vermischt mit 100 ml Wasser)

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	404 kcal
Eiweiß	20,2 g
Kohlenhydrate	19,2 g
Fett	28,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,48 g
ungesättigte Fettsäuren	22,6 g

QUINOA-SALAT MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN



150 g	Quinoa
1	Avocado (100 g Fruchtfleisch)
1/2	rote Paprikaschote (90 g)
1/2	grüne Paprikaschote (90 g)
1	Frühlingszwiebel (150 g)
1/2	Gurke (75 g)
1	Tomate
1	Zitrone
50 g	Sprossen
2 Stängel	frische Minze
4 Stängel	frischer Koriander
2 Stiele	frische Petersilie
50 g	kalifornische Walnüsse
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen



ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

1. 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzugeben, Topf abdecken und bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Herdplatte ausschalten und den Topf 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Quinoa auf einem Blech verstreichen und abkühlen lassen.
2. Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten, Frühlingszwiebel, Gurke und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone ausdrücken. Minze, Koriander und Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Anschließend die Walnüsse grob hacken.
3. Quinoa mit Gemüse, Walnüssen und den frischen Kräutern vermengen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Mithilfe einer Zylinderform dekorativ auf dem Teller anrichten und mit Salatsprossen garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	330 kcal/ 1340 kJ
Eiweiß	7 g
Kohlenhydrate	32 g
Fett	20 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
ungesättigte Fettsäuren	18,1 g

QUINOA-PORRIDGE MIT WALNÜSSEN UND KOKOSMILCH



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN



170 g	heller Quinoa, gründlich gewaschen
375 ml	Kokosmilch
125 ml	plus zzgl. 30 ml Wasser
1 TL	Vanilleextrakt
½ TL	Zimt, gemahlen
15 ml	Honig
15 g	Haferflocken
150 g	Kalifornische Walnüsse
10 g	Chiasamen
10 g	Zucker
1	Banane, geschält und in Stücke geschnitten
240 ml	Milch (1,5 % Fett) zum Anrichten
5-6	Erdbeeren



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

1. Quinoa, 250 ml Kokosmilch, 125 ml Wasser, Vanilleextrakt und Zimt in einen Topf geben und die Mischung bei starker Hitze aufkochen.
2. Nun den Topf mit einem Deckel versehen und bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit eingekocht und der Quinoa gar ist, die Kochzeit beträgt etwa 12 Minuten.
3. Vom Herd nehmen und den Honig, sowie die Haferflocken und die restliche Kokosmilch untermischen.
4. Dann den noch heißen Quinoa in Schüsseln anrichten.
5. Mit Erdbeeren und Walnüssen garnieren und warm servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	535 kcal 2240 kJ
Eiweiß	15,0 g
Kohlenhydrate	47,9 g
Fett	31,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,81 g
ungesättigte Fettsäuren	27,69 g

GEFÜLLTER KÜRBIS MIT COUSCOUS UND WALNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2	Butternusskürbisse
2 TL	Olivenöl
Salz	
Pfeffer, frisch gemahlen	
300 ml	Gemüsebrühe
200 g	Couscous, instant
1/2 TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Ingwer, gemahlen
80 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
2 EL	Rosinen
2 Stängel	Schnittlauch, fein gehackt
1/2	Apfel, klein geschnitten
1 Handvoll	Pilze, fein gehackt
Frische Minze	

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	424 kcal
Eiweiß	12,1 g
Kohlenhydrate	49 g
Fett	17,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,98 g
ungesättigte Fettsäuren	15,9 g



ZUBEREITUNGSZEIT 12 MINUTEN + BACKZEIT: 20 MINUTEN

1. Die Butternusskürbisse halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Hälften mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier bedecken und die Kürbishälften mit der hohlen Seite nach unten darauf platzieren. Für 20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.
2. Währenddessen die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Couscous, den Zimt und den Ingwer mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.
3. Die Brühe über den Couscous gießen, mit einem Deckel abdecken und beiseitestellen.
4. In einer anderen Schüssel die gehackten Walnüsse, Rosinen, Schnittlauch, Apfel und die gehackten Pilze vermischen. Den Couscous und etwas Olivenöl dazu geben. Falls nötig, mit etwas Salz abschmecken.
5. Den Kürbis mit der fertigen Mischung füllen und mit etwas frischer Minze garnieren.

MINI-PAPRIKAS MIT COUSCOUS-WALNUSS-FÜLLUNG



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 50 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8	kleine Paprikas
150 ml	Geflügelbrühe
100 g	Couscous
1 Zweig	frische Minze
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
4 EL	Oliveöl
50 ml	weißer Balsamico-Essig
40 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Chiliflocken
150 g	Fetakäse
Salz, Pfeffer frisch gemahlen	
1 TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Zucker

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	535 kcal 2240 kJ
Eiweiß	15,0 g
Kohlenhydrate	47,9 g
Fett	31,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,81 g
ungesättigte Fettsäuren	27,69 g

1. Paprikas waschen und den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden. Paprikas mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.
2. Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und diesen 5 Min. quellen lassen. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen.
3. Walnüsse fein hacken und kurz rösten. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in 2 Esslöffel Öl andünsten. Mit Balsamico ablöschen und mit Walnüssen, Minze und zerbröckeltem Fetakäse unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zimt abschmecken. Couscous-Mischung in die Paprikas füllen, Deckel auflegen. Paprikas in eine ofenfeste Form setzen.
4. Paprikas mit Öl beträufeln, mit Zucker bestreuen und etwa 10 Min. garen.

GEGRILLTER LAUCH MIT HARISSA- COUSCOUS, JOGHURT UND WALNUSS-CRUMBLE



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 50 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4	mittelgroße Lauchstangen, pariert und der Länge nach halbiert
etwas	Oliveöl
	Saft und Zesten einer halben Zitrone
	Salz und Pfeffer
340 g	griechischer Joghurt
3/10	Bund Minze
200 g	Couscous
TL	Harrissapaste
1/2	Knoblauchzehe, gehackt
TL	Honig
70 g	Walnüsse, grob gehackt
1/4 TL	Chilliflocken

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	476 kcal / 1990 kJ
Eiweiß	14,3 g
Kohlenhydrate	45,2 g
Fett	24,8 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g
ungesättigte Fettsäuren	18,6 g

1. Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze (Umluft: °C, Gas: Stufe) Die Lauchstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit etwas Olivenöl und etwa der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Alles gut durchmischen und den Lauch anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stangen wieder gleichmäßig nebeneinander auf dem Blech anrichten.
2. Das Blech in den Ofen geben und den Lauch ca. 20 Minuten backen, bis er gar und leicht knusprig ist.
3. In der Zwischenzeit Olivenöl, Harrissapaste und gehackten Knoblauch in einen Topf geben und kurz anrösten. Couscous hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.
4. Joghurt mit gehackter Minze sowie Zitronensaft und Zitronenzeste vermengen, beiseite stellen.
5. Walnüsse zusammen mit Honig und Chilliflocken in eine Pfanne fügen und Mischung goldbraun rösten.
6. Lauch auf eine Platte geben, Walnüsse darüber streuen und zusammen mit Couscous und Joghurt servieren.

COUSCOUS-SALAT MIT RINDFLEISCHSTREIFEN UND ROSINEN-WALNUSS CRUNCH



ZUTATEN FÜR 6 STÜCK



ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN + 30 MINUTEN MARINIERZEIT

250 g	Couscous
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma
1 TL	Ras el Hanout
1	Knoblauchzehe
500 g	Rinder Flanksteaks oder Filetsteaks
20 g	kalifornische Walnuskerne
3 EL	braunen Zucker
2 EL	gelbe Rosinen
1	kleiner Romanasalat
	Frische Kräuter (je 1/2 Bund): Koriander, glatte Petersilie, Minze
1	Zwiebel
	Saft einer Zitrone
	Salz & Pfeffer
	Olivenerlen

1. Je einen halben Teelöffel Kreuzkümmel, Kurkuma und Ras es Harnout mit dem Couscous vermischen. Alles in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen bis alles gut bedeckt ist. Abgedeckt ca. 20 Minuten stehen lassen bis der Couscous alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Mit einer Gabel lockern. Die restliche Hälfte der Gewürze zusammen mit der geschälten, gehackten Knoblauchzehe und etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und das Fleisch darin wenden. Abgedeckt ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2. Eine zweite Schüssel fetten und den Teig in diese Schüssel legen. Die Oberfläche des Teiges ebenfalls fetten und die Schüssel an einen warmen Ort stellen. Der Teig sollte in Ruhe gehen und sein Volumen verdoppeln.

3. Den Teig in der Schüssel runter drücken und ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Den Teig fünf Minuten kneten und dann in sechs gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und für weitere 45 Minuten gehen lassen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	506 kcal/ 2136 kJ
Eiweiß	36 g
Kohlenhydrate	56 g
Fett	18 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g
ungesättigte Fettsäuren	11 g

NUSSIGE REZEPTINSPIRATIONEN MIT HAFERFLOCKEN



Smarter Snack

Im Gegensatz zu anderen Snacks hat man bei Walnüssen nicht das Bedürfnis, immer noch mehr zu snacken, denn die Nährstoffe der Walnuss helfen dabei, sich satt zu fühlen, was einen Einfluss darauf hat, wie viel man isst.



HAFERRIEGEL MIT FEIGEN, ORANGEN, CRANBERRIES UND WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 STUNDE 35 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 16 PORTIONEN

FÜR DIE RIEGEL

100 g	getrocknete Feigen
120 g	kalifornische Walnüsse
150 g	Haferflocken
	Orangenabrieb
50 g	Leinsamen
100 g	Datteln
40 ml	Ahornsirup
60 ml	Kokosöl, geschmolzen
60 g	getrocknete Cranberries

FÜR DIE GARNITUR

16	Walnusschälften
----	-----------------

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	205 kcal
Eiweiß	3,88 g
Kohlenhydrate	18,4 g
Fett	12,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,23 g
ungesättigte Fettsäuren	7,96 g

1. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Feigen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und 20 Minuten einweichen lassen, danach abschütten.
3. In der Zwischenzeit, 120 Gramm Walnüsse, sowie die Hälfte der Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen, mehlartigen Konsistenz verarbeiten.
4. In der Zwischenzeit, 120 Gramm Walnüsse, sowie die Hälfte der Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen, mehlartigen Konsistenz verarbeiten.
5. Die Teigmischung in eine Rührschüssel geben, die restlichen Haferflocken und Cranberries hinzufügen und mit den Händen verkneten.
6. Die Mischung auf das Backblech verteilen und mit der Rückseite eines Löffels zu einer glatten Masse ausstreichen.

7. Für 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist und in 16 gleichgroße Stücke schneiden und jedes mit einer Walnuss dekorieren.

OVERNIGHT OATS MIT HEIDELBEEREN UND WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN + RUHEZEIT ÜBER
NACHT IM KÜHLSCHRANK

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

180 g	Heidelbeeren, gefroren
2	Bananen
310 g	griechischer Joghurt
310 ml	fettarme Milch
130 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
4 TL	Honig, flüssig
½ TL	Vanilleextrakt
100 g	kernige Haferflocken
4 TL	Chiasamen

FÜR DAS TOPPING

4 TL	kalifornische Walnüsse, gehackt
------	------------------------------------

1. Alle Zutaten bis auf Haferflocken und Chiasamen in den Behälter eines Standmixers geben und glatt pürieren.
2. Die Heidelbeer-Walnuss-Mischung in eine Schüssel füllen und Haferflocken sowie Chiasamen unterrühren.
3. Die Mischung in ein Glas oder kleinen Behälter mit Deckel geben, mit den restlichen Walnüssen garnieren, verschließen und für mindestens vier Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, noch kalt servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	590 kcal / 2470 kJ
Eiweiß	16,1 g
Kohlenhydrate	45,6 g
Fett	38,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	7,5 g
ungesättigte Fettsäuren	30,5 g

OATMEAL MIT BLAUBEEREN, ÄPFELN UND WALNÜSSEN

1/2



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g	kalifornische Walnüsse
80 g	kernige Haferflocken
1/2 TL	Backpulver
1/2 TL	Zimt (plus eine Messerspitze zur Verzierung)
1 Prise	grobes Meersalz
150 ml	Vollmilch
65 g	fettarmer griechischer Joghurt
1	Ei, Größe S
50 g	Ahornsirup
1 EL	Butter oder geschmolzenes Kokosöl
1/2 TL	Vanilleextrakt
100 g	Blaubeeren
110 g	Apfelstücke (entkernt & geschält)



ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN

1. Heizen Sie den Ofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad, Gas: Stufe 1-2) vor. Fetten Sie eine 20 x 20 cm große, ofenfeste Form ein. Vermengen Sie die Hälfte der Walnüsse, die kernigen Haferflocken, Backpulver, ein Teelöffel Zimt und das Salz in einer großen Rührschüssel.
2. In einer zweiten Schüssel mischen Sie Milch, Joghurt, Ahornsirup, Butter/Kokosöl und Vanilleextrakt, sowie das Ei zusammen. Fügen sie anschließend die vermengten Zutaten aus der anderen Schüssel hinzu, sowie zwei Drittel der Blaubeeren und zwei Drittel der Äpfel. Verrühren Sie die Zutaten gut und füllen sie den Teig gleichmäßig in die eingefettete Form.

OATMEAL MIT BLAUBEEREN, ÄPFELN UND WALNÜSSEN

2/2



3. Die verbleibenden Walnüsse werden grob gehackt und zusammen mit der restlichen Blaubeeren und den Apfelstücken oberflächlich auf dem Teig verteilt. Streuen Sie abschließend noch etwas Zimt drüber.
4. Backen Sie das Oatmeal 35 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis die Oberfläche gold-braun ist und die Haferflocken sich gesetzt haben. Lassen Sie das Oatmeal anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen und servieren Sie es mit Milch, Griechischem Joghurt oder Ahornsirup als Topping.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	308 kcal / 1290 kJ
Eiweiß	9,8 g
Kohlenhydrate	29,1 g
Fett	16,8,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g
ungesättigte Fettsäuren	12,7 g

BAKED OATMEAL MIT WALNÜSSEN UND BEEREN



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

275 g	kernige Haferflocken
150 – 0 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt nach Belieben
2	Bio-Eier
500 ml	Milch oder Pflanzenmilch
100 ml	Agavendicksaft oder Ahornsirup
2 TL	Vanille-Paste oder Extrakt
3 EL	Kokosöl
250 g	Beeren nach Saison, z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	532 kcal
Eiweiß	15,5 g
Kohlenhydrate	55,6 g
Fett	29g
Davon gesättigte Fettsäuren	9 g
ungesättigte Fettsäuren	20 g

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN VORBEREITUNG + 30 MINUTEN BACKZEIT

1. Den Backofen auf 185 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Die Auflaufform (ca. 24 x 16 cm) ausfetten.
2. Die 100 g Walnüsse grob hacken und mit den Haferflocken, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen, die Beeren waschen, verlesen, Erdbeeren ggfs. halbieren oder vierteln.
3. In einer weiteren Rührschüssel die Eier, Milch, Agavendicksaft und Vanille mit dem Schneebesen glatt rühren. Das flüssige Kokosöl und die Eiernmilch zur Haferflockenmischung geben und alles miteinander vermischen. Zuletzt ganz vorsichtig die Beeren unterheben und die Masse in die vorbereitete Form geben.
4. Die restlichen Walnüsse ebenfalls grob hacken und über die Masse streuen, in den vorgeheizten Backofen stellen und für ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
5. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das Baked Oatmeal lauwarm servieren.

WALNUSS-HAFER BISSEN MIT BLAUBEEREN



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 24 PORTIONEN

130 g	kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
100 g	Vollkornmehl
75 g	Haferflocken
80 g	Kokosraspel
70 g	Zucker
1 TL	gemahlener Zimt
1 Prise	gemahlener Kardamom
2 Prisen	Salz
100 g	getrocknete Blaubeeren
80 g	Ahornsirup
3 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1 TL	Backpulver
2 EL	kochendes Wasser

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	130 kcal/ 540 kJ
Eiweiß	2 g
Kohlenhydrate	13 g
Fett	8 g
Davon gesättigte Fettsäuren ¹ ,	9 g
ungesättigte Fettsäuren	6,1 g

1. Den Ofen auf 175 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 150 Grad) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Walnüsse, Mehl, Haferflocken, Kokosraspel, Zucker, Zimt, Kardamom und Salz vermischen. Mit einer Gabel so lange rühren, bis alles gut gemischt ist. Dann die Blaubeeren hinzufügen und erneut gut mischen.
3. Den Ahornsirup mit der Butter und dem Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen bis die Butter geschmolzen ist. In einer Tasse das Backpulver mit dem kochenden Wasser vermischen und anschließend zu der Sirupmischung geben. Alles gut rühren. Die Sirupmischung zu den trockenen Zutaten geben und kräftig und gründlich verrühren.
4. Mit einem Esslöffel und den Händen walnussgroße Bällchen formen. Die Bällchen auf das Backblech legen und mit der Hand etwas andrücken.
5. Die Kekse für 10 – 12 Minuten backen, bis sie leicht auseinander gelaufen und goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und dann auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.

WALNUSS-FRUCHTRIEGEL



ZUTATEN FÜR 24 PORTIONEN

200 g	Haferflocken
50 g	Rohrzucker
30 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
200 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
50 g	Cranberries oder Kirschen, getrocknet
50 g	Schokoladenplättchen
50 g	Kürbiskerne
30 g	Kokosraspel
30 g	Sesamsamen
100 g	Aprikosen, getrocknet
125 g	weiche Butter
125 ml	Honig

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	223 kcal/ 934 kJ
Eiweiß	3,4 g
Kohlenhydrate	24 g
Fett	12,8 g



ZUBEREITUNG

1. Walnüsse hacken. In einer Schüssel mit Haferflocken, Rohrzucker, Mehl, Backpulver, Zimt, Cranberries, Schokoladenplättchen, Kürbiskernen, Kokosraspeln und Sesamsamen mischen.
2. Aprikosen fein würfeln und in einem Mixer kurz pürieren. Honig und Butter zugeben und alles zu einer Masse verarbeiten. Zur Haferflockenmischung geben und alles gut vermengen.
3. Ein Backblech (ca. 30 x 35 cm) mit Backpapier auslegen. Die Masse gleichmäßig darauf verteilen und fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 140 Grad) ca. 40-45 Minuten backen. 5-10 Minuten abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Riegel (ca. 3,5 x 9 cm) schneiden. Vollständig auskühlen lassen.



NUSSIGES MÜSLI-PARFAIT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

80 g	Haferflocken
50 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
70 g	Ahornsirup
2 TL	Butter
250 g	Erdbeeren
250 g	Pfirsiche, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
100 g	Blaubeeren
120 g	Kiwi, gewürfelt
400 g	fettarmer Joghurt

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	434 kcal/1801 kJ
Eiweiß	10 g
Kohlenhydrate	53 g
Fett	40 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	35 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 170 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. Haferflocken und Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. 50 g Ahornsirup und die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und mischen. Ahornmischung über den Walnüssen und Haferflocken verteilen und alles gut mischen. Etwa 18 Minuten goldbraun backen, zwischendurch immer wieder umrühren. Auf dem Backblech auskühlen lassen.
2. Erdbeeren, Pfirsiche, Blaubeeren und Kiwis mit dem restlichen Ahornsirup mischen.
3. Die Hälfte der Früchte auf sechs Gläser verteilen. Anschließend mit der Hälfte der Haferflocken-Walnuss-Mischung bestreuen, dann Hälfte des Joghurts auf die sechs Gläser verteilen. Dann die Schichten aus Früchten, Haferflocken und Walnüssen und Joghurt wiederholen. Sofort servieren.

BLAUBEER-EIS MIT WALNUSS-MÜSLI-TOPPING



ZUTATEN
FÜR CA. 4 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN +
9 STUNDEN KÜHLZEIT

FÜR DAS EIS

- 1 Vanilleschote
- 200 ml Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 4 Eigelb
- 150 g Zucker
- 300 g Blaubeeren, püriert
- 50 g frische Blaubeeren

FÜR DAS TOPPIN

- 3 EL Ahornsirup
- 4 EL Haferflocken
- 3 EL kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 TL Kokosfett

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	290 kcal/ 1210kj
Eiweiß	5 g
Kohlenhydrate	29 g
Fett	175 g
Davon gesättigte Fettsäuren	7 g
ungesättigte Fettsäuren	10 g

1. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch und Sahne, die Vanillestange und das Mark zusammen in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die Eigelbe und den Zucker in einer separaten Schüssel schaumig rühren. Nun die heiße Milchemischung in einem Strahl unter die Eimasse rühren und zurück in den Topf geben. Dann alles unter ständigem Rühren erwärmen (darf nicht kochen) bis alles eine leicht dickflüssige Konsistenz annimmt. In eine Schüssel füllen und abgedeckt mindestens sechs Stunden, am besten über Nacht, kühl stellen.

2. Masse mit den pürierten Blaubeeren vermischen, den Mix in eine Eismaschine füllen und für ca. 30 Minuten kühlen. Eis in einen Behälter füllen und nochmals ca. zwei Stunden im Tiefkühlfach durchkühlen lassen.

3. Für das Müsli alle Zutaten vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Bei 160 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 140 Grad) im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen, dann abkühlen lassen. Eis aus dem Tiefkühler nehmen, portionieren und mit dem Müsli bestreuen.

WALNUSS-MÜSLI



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

100 g	kalifornische Walnüsse
250 g	kernige Haferflocken
100 g	Rosinen

PRO PORTION

4 EL	Walnuss-Müsli
150 ml	kalte Milch (1,5% Fett)
100 g	frische Früchte

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	267 kcal/ 1127kJ
Eiweiß	9 g
Kohlenhydrate	39 g
Fett	8 g



ZUBEREITUNG

1. Die Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Sofort aus der Pfanne nehmen. Abkühlen lassen.
2. Anschließend mit Haferflocken und Rosinen mischen und in einem dicht schließenden Vorratsgefäß aufbewahren.
3. Das Walnuss-Müsli in eine Schale füllen und mit kalter Milch übergießen.
4. Frische Früchte der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Pfirsiche, Grapefruit usw.) klein schneiden und darüber geben. Sofort servieren.

WALNUSS-MÜSLI-MIX



ZUBEREITUNGSZEIT
25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g	Haferflocken
120 g	Weizenkleie
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
75 g	Honig
2 TL	Vanilleextrakt
170 g	getrocknete Früchte, z.B. Kirschen, Rosinen, Cran- berries, Äpfelscheiben, Aprikosen

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	524 kcal / 2200 kJ
Eiweiß	14 g
Kohlenhydrate	71 g
Fett	20 g
Davon gesättigte Fettsäuren	7 g
ungesättigte Fettsäuren	10 g

1. Haferflocken, Weizenkleie und Walnüsse in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Honig und Vanilleextrakt mischen, falls der Honig sehr dickflüssig ist, kann die Mischung in der Mikrowelle kurz angewärmt werden. Anschließend über die Walnussmischung geben und alles gut vermengen.
2. Walnussmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 160 Grad (Umluft: 140 Grad, Gas: Stufe 1) etwa 30 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Auf dem Backblech vollständig auskühlen lassen, während des Abkühlens wird die Mischung knusprig. Anschließend mit getrockneten Früchten mischen und in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

TIPP:

Die Müslimischung schmeckt gut zu Milch oder Joghurt und ist auch ein toller Snack zwischendurch.



Im Vergleich zu anderen Nussorten haben Walnüsse einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (14,2 g des Gesamtfettanteils von 20 g in einer 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. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils kann eine Handvoll Walnüsse (30 g) am Tag dazu beitragen, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern. Dies ist wichtig für den Blutfluss und die Funktion der Blutgefäße, was wiederum Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hat. Dieser gesundheitsförderliche Effekt wurde auch von der EU bestätigt*.

Walnüsse liefern 4,6 g Eiweiß und sind mit 2 g Ballaststoffen (pro 30 g) Quelle für diese, die helfen können, sich länger satt zu fühlen. Außerdem stecken in den kleinen Kraftpaketen jede Menge anderer wertvoller Nährstoffe. Walnüsse enthalten darüber hinaus Antioxidantien wie Kupfer und Vitamin E sowie die Mikronährstoffe Magnesium, Mangan, Phosphor, Vitamin B6, Folat, Thiamin (Vitamin B1) und Biotin. Walnüsse bieten auch eine Quelle für (Antioxidans) Zink, Mikronährstoff Niacin und Mineralien Eisen und Kalium.

Darüber hinaus sind Walnüsse gluten-, laktose- und salzfrei und enthalten keinen zugesetzten Zucker. Das macht sie zu einem wertvollen Lebensmittel in der pflanzenbasierten Ernährung, denn sie sind eine der wichtigsten Nährstoffquellen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren und pflanzliches Eiweiß.



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

Mehr Rezepte zum Downloaden finden Sie auch auf unserer Homepage
www.rezepte.walnuss.de

