

# Auf die Nuss gekommen

16 vielseitige  
Abendbrot-  
Rezepte aus  
der Walnuss-  
Community



# *Auf die Nuss gekommen*

16 vielseitige Abendbrot-Rezepte aus  
der Walnuss-Community



# Inhaltsverzeichnis

- 7 Vorwort
- 9 Geröstetes Brot mit Walnuss-Minz-Pesto, marinierten Zucchini und Honig-Äpfeln
- 11 Walnuss-Crunch
- 13 Walnuss-Zitronen-Pasta
- 15 Avocado-Ananas-Aufstrich mit Walnüssen
- 17 Veganes Walnuss-Chili
- 19 Walnuss-Käsebrötchen
- 21 Putenröllchen gefüllt mit Frischkäse, getrockneten Tomaten, Parmaschinken und Walnüssen
- 23 Rotkraut-Ziegenkäse-Salat
- 25 Bananen-Walnuss-Auflauf
- 27 Champignon-Walnuss-Suppe
- 29 Walnuss-Honig-Frischkäse
- 31 Ciabatta-Lachs-Sandwich mit Roter Bete und karamellisierten Walnüssen
- 33 Penne mit Chilibirne in Walnuss-Käsesauce
- 35 Honig-Chili-Ziegenkäse-Taschen auf Feldsalat mit karamellisierten Äpfeln und Walnüssen
- 37 Syrischer Muhamarra-Dip mit Walnüssen
- 39 Birne-Walnuss-Ziegenfrischkäse-Thymian Flammkuchen



15



13



25



39





*Marie*

ist selbstständige Bloggerin aus Berlin. Vor über vier Jahren hat sie ihren eigenen Food-Blog *scones & berries* gegründet. Sie liebt gesundes Essen, regionale Zutaten, die Berliner Gastronomieszene und kulinarische Reisen, die sie immer wieder auf neue Ideen bringen.

*www.sconesandberries.de*

*„Sag mal, was wollen wir heute  
Abend eigentlich essen?“*

Das ist wohl die beliebteste Frage, wenn es darum geht, Partner, Familie, Freunde oder Mitbewohner zum Abendessen um einem Tisch zu versammeln. So werden tagtäglich ganz individuelle Meisterleistungen vollbracht. Idealerweise wird beim gemeinsamen Abendessen nämlich der Geschmack aller getroffen. Dazu braucht es ein wenig Abwechslung, Zutaten, die sich im besten Fall bereits im Küchenschrank befinden, und natürlich kreative, schnell umzusetzende Rezepte. Klingt erstmal nach einer ziemlich kniffligen Aufgabe, oder?

Keine Panik! Auf diese Frage gibt es unzählige köstliche Antworten. Denn nicht nur die klassische Brotmahlzeit, sondern auch das Kochen am Abend erfreut sich wieder großer Begeisterung. Neben belegten Broten sind auch Salat, Suppe oder Pasta absolute Abendbrot-Klassiker. Wir finden, dass diese nur hin und wieder einen neuen Twist vertragen können. Und liefern mit diesem Kochbuch, im wahrsten Sinne des Wortes, ein paar knackige Ideen:

Walnüsse sind vielseitig einsetzbar und peppen mit ihrem mild-nussigen Geschmack jedes Gericht auf. Ganz nebenbei sind sie super gesund und reich an Omega-3-Fettsäuren.

Im „Auf die Nuss gekommen“-Kochbuch findet Ihr 16 Rezept-Ideen mit Walnüssen, die Eurer Feierabendküche garantiert neuen Schwung verpassen. Von der Walnuss-Community kreiert, in der heimischen Küche getestet und für richtig lecker befunden. Mein Rezept findet Ihr auf Seite 9.

Auf meinem Küchenregal steht übrigens immer ein großes Glas Walnüsse griffbereit. Zum Snacken für zwischendurch oder für die Rezeptentwicklung für meinen Food-Blog – denn die kleinen Energielieferanten machen auch mich zu jeder Gelegenheit sehr glücklich.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Ausprobieren der Walnuss-Rezepte!

*Eure Marie*





## Geröstetes Brot mit Walnuss-Minz-Pesto, marinierten Zucchini und Honig-Äpfeln

PORTIONEN  
1

ZUBEREITUNG  
25  
min

*Marie beweist: Schnittchen-Teller ist nicht gleich Schnittchen-Teller, auch hier kann mit kreativen Rezeptideen Abwechslung auf den Teller gebracht werden. Walnüsse helfen dabei.*

### Zutaten für 1 Person:

4 Scheiben Krustenbrot  
120 g Frischkäse, mind. 40 % F.i.Tr.  
1 kleine Zucchini  
1 Apfel (Braeburn)  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Zitrone

### Für das Walnuss-Minz-Pesto:

40 g kalifornische Walnüsse  
30 g Parmesan  
30 g Minze  
50 ml Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

### Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 790 kcal  
Eiweiß: 21,4 g  
Kohlenhydrate: 59,3 g  
Fett: 49,6 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 12,3 g  
ungesättigte Fettsäuren: 37,3 g

Als erstes wird das Pesto vorbereitet. Dazu alle Zutaten möglichst fein hacken und anschließend mit dem Olivenöl (bis auf 1 Teelöffel) in eine Schüssel geben. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei der Herstellung kann auch mal auf den Mixer verzichtet werden, um mehr Textur in das Essen zu bekommen.

Die kleine Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Währenddessen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen für etwa 5 Minuten darin wenden. Mit Salz und Pfeffer (und nach Geschmack mit weiteren Zutaten wie Chili, Curry oder Ingwer) würzen.

Den Apfel in dünne Spalten schneiden und mit einem Löffel Honig in der Pfanne wenden, bis sie leicht weich werden. Nach Belieben einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Vier Scheiben Krustenbrot abschneiden, tosten oder im Backofen knusprig backen und anschließend mit Frischkäse bestreichen. Danach die Zucchinistreifen auf den Frischkäse geben und als Topping die Äpfel und das Pesto hinzufügen. Nun kommt noch ein kleiner Spritzer Zitrone auf das Brot und nach Belieben etwas frisch gemahlener Pfeffer.

*Guten Appetit!*





## Walnuss-Crunch

PORTIONEN  
1

ZUBEREITUNG  
10  
min

*Denises Walnuss-Crunch-Rezept eignet sich perfekt als abendlicher Snack für die extra Portion Crunch vor dem Fernseher oder als leckeres Frühstück für den idealen Start in den Tag.*

### Zutaten

2 Schreibe Knäckebrot  
(alternativ Brötchen zum Aufbacken)  
1 Handvoll kalifornische Walnüsse (30g)  
1 EL Hafer- oder Dinkelflocken  
30 g Quark, 20% F.i.Tr.  
1 Ei  
1 TL Öl  
Kräuter

Brot mit Quark bestreichen. Die Hälfte der Walnüsse hacken und zusammen mit den Flocken auf das Brot streuen.

Ein Ei in der Pfanne mit etwas Öl doppelseitig anbraten.

Gebratenes Ei auf das Brot geben, mit Kräutern und den übrigen Walnüssen dekorieren und warm genießen.

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 476 kcal  
Eiweiß: 18,4 g  
Kohlenhydrate: 22,7 g  
Fett: 33,8 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 4,97 g  
ungesättigte Fettsäuren: 28,83 g

*Guten Appetit!*





## Walnuss-Zitronen-Pasta

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
20  
min

*Carolus Walnuss-Zitronen-Pasta ist für sie das ideale Gericht für den Mutter-Tochter-Abend.  
Sie vereint ihre Liebe zu Italien, Pasta, Zitronen und Walnüssen auf einem Teller.*

### Zutaten

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

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen.

Währenddessen die Walnüsse grob hacken und den Parmesan reiben.

Die Zitrone heiß abwaschen. Die Zitronenschale mit einer Küchenreibe oder Raspel abreiben und beiseite stellen, danach den Saft auspressen und auffangen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Walnüsse 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.

Pasta in die Sauce geben und gut vermischen. Auf Tellern anrichten und geriebenen Parmesan dazu reichen.

*Guten Appetit!*





## Avocado-Ananas-Aufstrich mit Walnüssen

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
15  
min

KÜHLZEIT  
60  
min

*Wenn es schnell gehen muss (aber trotzdem lecker und gesund sein soll),  
passt Manes Rezept perfekt. Schnell gemacht und dennoch exotisch.*

### Zutaten

100 g Ananas aus der Dose, in Stücken  
1/2 Bund Basilikum  
150 g Avocado  
etwas Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
30 g Pecorino, gerieben  
80 g Crème fraîche  
50 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 247 kcal  
Eiweiß: 5,5 g  
Kohlenhydrate: 7,58 g  
Fett: 21,3 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 7,42 g  
ungesättigte Fettsäuren: 13,9 g

Ananas abtropfen lassen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Avocado schälen und den Kern entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und im Mixer zerkleinern. Knoblauchzehe schälen, pressen und dazugeben. Pecorino, Basilikum, Crème fraîche und Ananas dazugeben und fein pürieren.

Walnüsse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank 1 Stunde kaltstellen.

*Guten Appetit!*





## Veganes Walnuss-Chili

PORTIONEN  
4

VORBEREITUNG  
20  
min

ZUBEREITUNG  
25  
min

*Etienne erinnert dieses Gericht an seine Kindheit. Es zeigt, dass ein Chili auch ohne tierische Produkte auskommt. Die Walnuss verleiht ihm eine besondere Note, ohne dominant zu sein.*

### Zutaten

2 TL Olivenöl  
5 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 TL Chilipulver  
3 TL Cumin  
2 TL Paprikapulver, geräuchert  
2 Chilischoten, gehackt  
2 Zucchini, geschnitten  
200 g Champignons  
1 Dose Kidneybohnen (200g Abtropfgewicht)  
2 TL Tomatenmark  
1 Dose Tomaten, gestückelt  
1/2 Dose (200 ml) Kokosmilch  
1 TL Kakaopulver, ungesüßt  
1 TL Zimt  
1 Packung Sojageschnetzeltes  
130 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
Salz und Pfeffer  
Fruchtfleisch einer Avocado, in Scheiben  
Koriandergrün  
1 Bund Radieschen

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 542 kcal  
Eiweiß: 28,3 g  
Kohlenhydrate: 17,8 g  
Fett: 36,5 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 5,09 g  
ungesättigte Fettsäuren: 31,4 g

Öl in einer Pfanne erhitzen und Selleriescheiben darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Knoblauch, Chilipulver, Cumin und Paprikapulver hinzugeben und für 2 Minuten unter Rühren weiter rösten.

Nun die Chilischoten, Zucchini und Champignons hinzugeben und für weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.

Kidneybohnen waschen und abtropfen lassen, zusammen mit Tomatenmark, gestückelten Tomaten, 500 Milliliter Wasser, Kokosmilch, Kakaopulver, Zimt, Sojageschnetzeltem und den Walnüssen zum Gemüse in die Pfanne gegeben. Nun die Hitze etwas reduzieren und für 20 Minuten bei aufgelegtem Deckel köcheln lassen, bis die Soße dick und das Gemüse weich ist.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Avocado- und Radieschenscheiben und dem Koriandergrün servieren.

*Guten Appetit!*





## Walnuss-Käsebrötchen

PORTIONEN  
8

VORBEREITUNG  
15  
min

BACKZEIT  
20  
min

*Für Melanie sind Walnüsse und Käse das perfekte Paar. Wieso also nicht beides zu etwas noch Köstlicherem vereinen? Ihre Walnuss-Käsebrötchen sind die Antwort.*

### Zutaten

300 g Mehl  
1 TL Salz  
1 Päckchen Backpulver  
50 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
150 Käse, gerieben  
250 ml Milch

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 280 kcal  
Eiweiß: 11,1 g  
Kohlenhydrate: 32,9 g  
Fett: 11 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 4,82 g  
ungesättigte Fettsäuren: 6,17 g

Mehl, Salz und Backpulver mischen. Abwechselnd geriebenen Käse, Walnüsse und Milch zugeben und zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein Backblech geben.

Im vorgeheiztem Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

*Guten Appetit!*





## Putenröllchen gefüllt mit Frischkäse, getrockneten Tomaten, Parmaschinken und Walnüssen

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
35  
min

*Miriam's Putenröllchen sind perfekt für einen gemütlichen Abend mit Familie und Freunden.  
Die knackigen, milden Walnüsse machen die Frischkäsefüllung zu etwas ganz Besonderem.*

### Zutaten

4 Putenschnitzel  
250 g Frischkäse  
Abrieb von einer unbehandelten Zitrone  
120 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
8 getrocknete Tomaten, gehackt  
8 Scheiben Parmaschinken  
1 TL Honig oder Agavendicksaft  
1 TL grober Senf  
frischer Basilikum, gehackt  
100 ml Rotwein  
200 ml Wasser  
2 EL Soßenbinder  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 697 kcal  
Eiweiß: 41,9 g  
Kohlenhydrate: 10,4 g  
Fett: 52,5 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 18,2 g  
ungesättigte Fettsäuren: 34,3 g

Frischkäse mit Tomaten, Walnüssen, Basilikum, Zitronenabrieb, Honig bzw. Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Creme vermengen.

Putenschnitzel mit einem Plattierisen oder einem Stielkochtopf zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flachklopfen.

Frischkäsecreme in fünf Teile portionieren. Je ein Putenschnitzel mit einem Teil Frischkäsecreme bestreichen und jeweils mit zwei Scheiben Parmaschinken belegen. Die übrige Frischkäsecreme in den Kühlschrank stellen.

Putenschnitzel einrollen und mit Zahnstochern oder Rouladennadeln feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenröllchen von allen Seiten braun anbraten. Mit Rotwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Wasser dazugeben, Pfanne mit einem Deckel abdecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Danach die Soße mit Soßenbinder abbinden, Frischkäsecreme in die Soße geben und auflösen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Nadeln aus den Röllchen entfernen und in der Mitte schräg aufschneiden. Röllchen zusammen mit Soße servieren. Dazu passt hervorragend Baguette, Rucola sowie frische Feigen und Walnuss-Salat.

*Guten Appetit!*





## Rotkraut-Ziegenkäse-Salat

PORTIONEN  
4

VORREITUNG  
30  
min

ZUBEREITUNG  
20  
min

*Rotkohl, mit einem fruchtigen Dressing, Ziegenkäsetaler, knusprig angebraten und mit Honig beträufelt. Geröstete Walnusskerne runden den Klassiker für Tina perfekt ab.*

### Zutaten

400 g Rotkohl  
Meersalz  
4 Blutorangen  
3 EL Weißweinessig  
Pfeffer  
3 TL Honig, flüssig  
5 EL Avocadoöl  
2 Ziegenkäsetaler  
2 EL kalifornische Walnüsse,  
in Hälften, geröstet

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 691 kcal  
Eiweiß: 18,5 g  
Kohlenhydrate: 38,5 g  
Fett: 47,6 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 17,6 g  
ungesättigte Fettsäuren: 30 g

Den Rotkohl von den äußeren Blättern befreien. Kohl vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Salz vermengen und kräftig kneten. Zugedeckt für 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing den Saft einer Orange mit Essig, gemahlenem Pfeffer, zwei Teelöffeln Honig und Öl verquirlen und zum Rotkraut geben, gut vermischen und für eine Stunde ziehen lassen.

Dann die verbleibenden drei Orangen filetieren und die Orangenfilets zum Salat geben. Die Ziegenkäsetaler in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten, auf den Salat setzen und mit einem Teelöffel Honig begießen. Mit gerösteten Walnusshälften bestreuen und servieren.

*Guten Appetit!*





## Bananen-Walnuss-Auflauf

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
15  
min

BACKZEIT  
15  
min

*Hannas Auflauf erfindet die klassische Kombination einmal neu: gepaart mit Rosinen, Pinienkernen, Rum und süßem Eischnee ist er perfekt, um den Tag ausklingen zu lassen.*

### Zutaten

100 g Rosinen, gewaschen  
100 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
5 EL Pinienkerne  
8 EL Honig  
8 EL Rum  
6 Bananen  
Saft von einer Zitrone  
60 g Butter  
3 Eiweiße  
150 g Puderzucker

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 596 kcal  
Eiweiß: 9,91 g  
Kohlenhydrate: 63,6 g  
Fett: 28,8 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 7,89 g  
ungesättigte Fettsäuren: 20,9 g

Die gewaschenen Rosinen mit Walnüssen, Pinienkernen und Honig in einem Topf erhitzen. Danach die Masse in einer Auflaufform verteilen und mit Rum begießen.

Die Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und kurz anbraten. Danach die Bananenscheiben in die Auflaufform schichten.

Die Eiweiße mit Puderzucker steif schlagen. Den Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und damit keine Tupfer auf die Bananen spritzen.

Auflauf für 15 Minuten bei 220°C im Backofen backen. Danach mit Puderzucker bestäuben und genießen.

*Guten Appetit!*





## Champignon-Walnuss-Suppe

PORTIONEN  
2

ZUBEREITUNG  
25  
min

*Kerstins Champignon-Walnuss-Suppe ist in der nassen und ungemächlichen Herbstzeit ein absolutes Muss und der perfekte Seelenwärmer, um seine Liebsten zu verwöhnen.*

### Zutaten

500 g frische Champignons  
500 ml Fleischbrühe  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Petersilie, fein gehackt  
100 g kalifornische Walnüsse  
100 ml Milch  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 EL Öl

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 511 kcal  
Eiweiß: 20,8 g  
Kohlenhydrate: 8,31 g  
Fett: 42,9 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 5,57 g  
ungesättigte Fettsäuren: 37,33 g

Walnüsse mit Milch im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Champignons putzen und in Stücke schneiden. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und einige Minuten mitgaren. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Walnusspaste zur Suppe geben und alles unter Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

*Guten Appetit!*





## Walnuss-Honig-Frischkäse

PORTIONEN  
6

ZUBEREITUNG  
10  
min

*Für Sybil gehört ihr Walnuss-Honig-Frischkäse fest zum Herbst dazu.  
Schnell zubereitet ist der Aufstrich perfekt für eine größere Anzahl von Leuten.*

### Zutaten

1 Paprika  
3 Zweige Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
100 g kalifornische Walnüsse  
1 TL Kräutersalz,  
15 g Honig  
300 g Frischkäse

Paprika und Basilikum kleinschneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Walnüsse aus der Schale lösen und ganz dazugeben.

Frischkäse und Honig dazugeben. Alles unterheben und mit Kräutersalz würzen.

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 308 kcal  
Eiweiß: 8,72 g  
Kohlenhydrate: 5,94 g  
Fett: 27,7 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 10,5 g  
ungesättigte Fettsäuren: 17,3 g

*Guten Appetit!*





## Ciabatta-Lachs-Sandwich mit Roter Bete und karamellisierten Walnüssen

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
15  
min

*Sophies Rezept von ihrer italienischen Oma passt perfekt zum Winter, wenn es frische Roter Bete gibt. Karamellierte Walnüsse geben den extra Crunch.*

### Zutaten

2 Zweige Dill  
350 g Rote Bete, gegart  
300 g frisches Lachsfilet  
etwas Limettensaft  
4 EL Frischkäse  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskat  
2 EL Ahornsirup  
2 EL Wasser  
50 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
2 Ciabatta à 300 g

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 739 kcal  
Eiweiß: 25 g  
Kohlenhydrate: 104 g  
Fett: 22,3 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 5,97 g  
ungesättigte Fettsäuren: 16,33 g

Dill waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken.

Rote Bete und Lachs in grobe Stücke schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und im Mixer zerkleinern. Frischkäse und Olivenöl dazugeben und fein pürieren. Dill unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ahornsirup und Wasser in einer Pfanne erhitzen. Die Walnüsse dazugeben und karamellisieren. Abkühlen lassen und fein hacken.

Ciabatta in Scheiben schneiden. Die Rote-Bete-Mischung auf die Ciabattascheiben streichen, karamellierte Walnüsse darauf verteilen und servieren.

*Guten Appetit!*





## Penne mit Chilibirne in Walnuss-Käsesauce

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
35  
min

*Katjas schnelle und leckere Penne machen satt und glücklich. Sie kombinieren fruchtige Birne mit scharfer Chili, knackigen Walnüssen und cremiger Käsesauce. Das ideale Wohlfühl-Abendbrot.*

### Zutaten

2 Birnen  
1 EL Zitronensaft  
1 rote Chilischote  
50 g Butter  
300 g Vollkornpenne  
2 Stangen Stauden- oder Bleichsellerie  
1 EL Öl  
200 ml Milch  
150 g Blauschimmelkäse  
Zucker, Salz und Pfeffer  
50 g kalifornische Walnüsse

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 687 kcal  
Eiweiß: 22,9 g  
Kohlenhydrate: 60,1 g  
Fett: 36,9 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 17 g  
ungesättigte Fettsäuren: 19,9 g

Backofen auf 180°C vorheizen.

Birnen schälen, längs vierteln, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Chilischote putzen, in sehr feine Streifen schneiden. Beides in Butter unter Wenden anbraten. In eine Auflaufform geben und im Ofen 15-20 Minuten garen.

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

Sellerie putzen, abbrausen, fein würfeln und im Öl andünsten. Milch angießen und den Käse in kleinen Bröckchen hinzufügen. Dabei nicht zu fest rühren, damit der Käse stückig bleibt. Sauce mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

Walnüsse grob hacken.

Penne abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln tropfnass mit der Käsesauce vermengen, nach Belieben etwas Nudelwasser hinzufügen. Walnüsse dazugeben und die Pasta mit den Chilibirnen anrichten.

*Guten Appetit!*



## Honig-Chili-Ziegenkäse-Taschen auf Feldsalat mit karamellisierten Äpfeln und Walnüssen

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
40  
min

*Walnuss trifft Ziegenkäse – für Lanca die perfekte Kombination. Mit einem knackigen Salat sind die Täschchen ein leichtes Abendessen an einem warmen Sommertag.*

### Zutaten

1 Blatt Yufka-Teig  
1 Rolle Ziegenweichkäse (ca. 200 g)  
20 kalifornische Walnüsse  
100 g Feldsalat  
2 Karotten  
2 Äpfel  
4 EL Honig  
Chiliflocken  
Rosmarin, frisch  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Olivenöl

### Für das Dressing:

4 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
2 EL Honig  
1 TL Senf

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 682 kcal  
Eiweiß: 16,1 g  
Kohlenhydrate: 30,7 g  
Fett: 54,4 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 10,19 g  
ungesättigte Fettsäuren: 44,2 g

Ziegenkäserolle in acht gleich große Scheiben schneiden. Yufka-Teig in acht gleich große Vierecke teilen.

Je eine Scheibe Ziegenkäse auf ein Teigviereck geben, mit Chiliflocken, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen, mit Honig beträufeln und zu einer Tasche formen.

Taschen mit Olivenöl einpinseln und bei 180°Grad im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten backen.

Äpfel in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Äpfel dazugeben und zusammen mit zwei Esslöffeln Honig ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Möhren schälen und raspeln. Salat waschen. Für das Dressing vier Esslöffel Olivenöl, drei Esslöffel Balsamico, zwei Esslöffel Honig und einen Teelöffel Senf mit Rosmarin, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verrühren.

Walnüsse halbieren und in der Pfanne rösten.

Karotten, Salat und Dressing mischen. Äpfel unterheben. Salat mit je zwei Ziegenkäse-Taschen servieren und mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

*Guten Appetit!*





## Syrischer Muhammara-Dip mit Walnüssen

PORTIONEN  
4

ZUBEREITUNG  
10  
min

BACKZEIT  
20  
min

*Suse hat den perfekten Party-Dip gefunden. Das syrische Rezept ist ungewöhnlich für deutsche Gaumen und dennoch schnell zuzubereiten.*

### Zutaten

3 große rote Paprika  
150 g kalifornische Walnüsse  
1 Knoblauchzehe  
2 Scheiben Toastbrot, getoastet  
(ersatzweise 1 Brötchen)  
1 Zitrone  
1 TL Kreuzkümmel  
1-2 EL Harissa (ersatzweise 1 EL  
geräuchertes Paprikapulver)  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Paprika im Ofen ca. 20 Minuten rösten. Anschließend in einem luftdichten Gefäß abkühlen lassen und Haut abziehen.

Geschälte Paprika mit Walnüssen, Knoblauchzehe und Brot im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft, Harissa, Kreuzkümmel und Olivenöl würzen und über Nacht durchziehen lassen, damit sich der Geschmack so richtig entfalten kann.

Muhamarra als Dip servieren oder als Brotaufstrich zum Fladenbrot reichen.

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 407 kcal  
Eiweiß: 8,83 g  
Kohlenhydrate: 16,5 g  
Fett: 32,7 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 3,67 g  
ungesättigte Fettsäuren: 29 g

*Guten Appetit!*





## Birne-Walnuss-Ziegenfrischkäse-Thymian Flammkuchen

PORTIONEN  
4

VOREREITUNG  
15  
min

ZUBEREITUNG  
4

*Jeder kennt es: Man erwartet Gäste und möchte etwas Leckeres auf den Teller zaubern. Simone hat uns ihren Geheimtipp verraten – ihr Flammkuchen lässt sich gut vorbereiten.*

### Für den Teig

250 g Weizenmehl  
100 g Vollkornmehl oder Lupinenmehl  
1 TL Salz  
2 EL Rapsöl  
ca. 180 ml Wasser  
ersatzweise fertiger Flammkuchenteig,  
wenn es schnell gehen soll

### Für den Belag

200 g Becher Schmand  
200 g Ziegenfrischkäse  
3-4 kleine Birnen  
12 kalifornische Walnüsse  
100 g Serranoschinken  
Pfeffer  
1 TL Thymian, frisch gehackt/getrocknet  
1-2 EL Honig, flüssig

### Nährwertangaben

#### pro Portion ca.:

Energie: 849 kcal  
Eiweiß: 25,7 g  
Kohlenhydrate: 83,3 g  
Fett: 44,3 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 17,8 g  
ungesättigte Fettsäuren: 26,5 g

Wasser, Mehl, Salz und Öl gründlich miteinander verkneten und rund 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte griffig, aber nicht zu feucht sein.

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Teig ausrollen und ein mit 2 Esslöffel Olivenöl gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech damit auslegen.

Flammkuchenteig mit Schmand bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Die Birnen waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Schinken in kleine Stückchen zerreißen und auf die Obstspalten geben. Walnüsse etwas zerkleinern und dazu geben.

Nun den Ziegenfrischkäse in kleinen Portionen darauf verteilen, mit Pfeffer und Thymian würzen. Flammkuchen ca. 15-20 Minuten knusprig braun backen.

Flüssigen Honig auf den fertigen Flammkuchen tropfen und heiß servieren.

*Guten Appetit!*





## Voll auf die Nuss gekommen

Dieses Kochbuch ist von Euch und für Euch. Ihr habt uns Eure liebsten Abendbrot-Rezepte mit Walnüssen zugeschickt und wir haben daraus ein einzigartiges Community-Kochbuch gezaubert. Mit 16 leckeren Ideen für ein abwechslungsreiches Abendessen mit knackigem Extra. Denn wir sind voll „auf die Nuss gekommen“. Ob süß oder herzhaft, warm oder kalt – hier wird alles aufgetischt, was die Küche hergibt. Nur Langeweile sucht man auf dem Teller vergebens.

Freut Euch auf einfache und leicht zuzubereitende Gerichte aus der Walnuss-Community. Simpel in der Zubereitung und ohne große Vorbereitung, wo abends doch oft der Magen knurrt. Mit Zutaten, die Ihr ohnehin zuhause habt oder schnell im Supermarkt um die Ecke besorgen könnt. Der milde Geschmack und die knackige Konsistenz der Walnuss verleihen ihnen allen einen besonderen Crunch. Für einen gemütlichen Abend mit Euren Liebsten bei einem leckeren Essen, ohne unnötigen Stress in der Küche.

Lasst es Euch schmecken!