




FLEISCH UND FISCH
GETOPPT MIT WALNÜSSEN



DIPS & MEHR MIT WALNÜSSEN
ZU FLEISCH UND FISCH



RAFFINIERTER
FLEISCH-&FISCHGENUSS
MIT WALNÜSSEN

GRILLGENUSS MIT WALNÜSSEN:

Sommerliche Rezeptideen für Fleisch und Fisch



GRILLGENUSS MIT WALNÜSSEN:

Sommerliche Rezeptideen für Fleisch und Fisch



Liebe Walnuss-Freunde,

Sommerzeit ist Grillzeit. Hast Du die Grillsaison schon eröffnet und Lust, mal was Neues auszuprobieren? Dann haben die kalifornischen Walnüsse genau das Richtige für Dich: In unserem neuen **E-Book Grillgenuss mit Walnüssen: Sommerliche Rezeptideen für Fleisch & Fisch** findest Du leckere Rezeptideen, um frischen Wind in Deinen nächsten Grillabend zu bringen.

Ob auf dem Grill oder doch in der Pfanne, mit unseren einfachen und raffinierten Rezeptideen bringst Du garantiert mehr Geschmack und Sonne auf Deinen Teller. Walnüsse als **Topping** sorgen für die extra Portion Crunch. Ein **Dip, Pesto** oder eine **Salsa** mit Walnüssen bringt die extra Portion Würze. **Füllungen, Krusten und Saucen** mit Walnüssen sorgen für die extra Portion Raffinesse.

Kurzum: Walnüsse machen einfach mehr aus Deinem Fleisch und Fisch. Da ist garantiert für jeden Geschmack die passende Idee dabei. Kleiner Vorgeschmack gefällig? Fruchtig frisch ist der Gegrillte Lachs mit Pink-Grapefruit und Walnüssen. Exotisch wird's mit den Koreanischen Sticky Ribs mit kalifornischen Walnüssen. Und raffiniert und perfekt für Gäste ist das Rinderfilet mit Walnuss-Pesto-Füllung. Mehr Ideen für den perfekten Grillgenuss findest Du in unserem Rezept-E-Book. Es warten tolle und vielseitige Rezeptideen für jeden Geschmack. Lass Dich inspirieren und mach mehr aus Deinem nächsten Grillabend!

Euer Team der kalifornischen Walnüsse



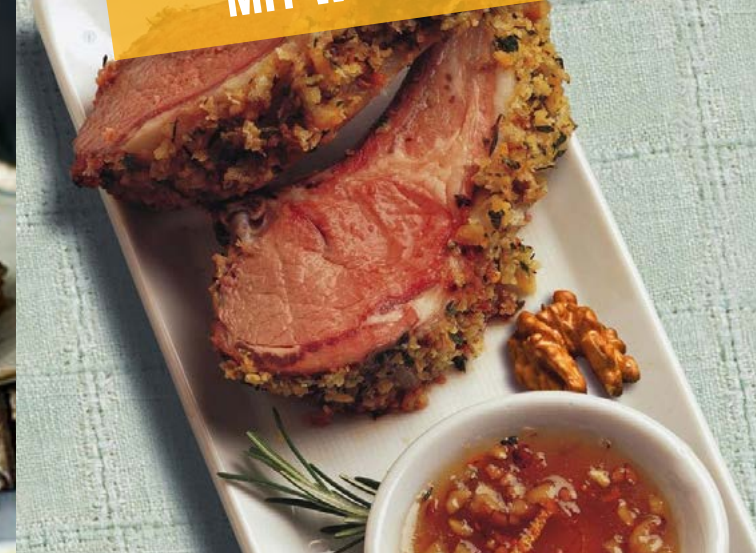
FLEISCH UND FISCH GETOPPT MIT WALNÜSSEN



DIPS & MEHR MIT WALNÜSSEN ZU FLEISCH UND FISCH



RAFFINIERTER FLEISCH-&FISCHGENUSS MIT WALNÜSSEN



Gegrillte Forelle mit Walnüssen **5**

Gegrillter Lachs mit Pink-Grapefruit und Walnüssen **6**

Geröstetes Tomaten-Walnuss-Hähnchen **7**

Koreanische „Sticky Ribs“ mit kalifornischen Walnüssen **8**

Lachs-Carpaccio mit Papaya-Walnuss-Salsa **9**

Grill-Sandwich mit Hackfleisch, Walnuss-Butter und Zwiebel-Marmelade **11**

Hähnchenspieße mit Walnussdip **13**

Jakobsmuscheln mit Thai-Walnuss-Dip **15**

Putenspieß mit Curry-Limetten-Dip **16**

Walnuss-Erdbeer-Salsa mit gegrilltem Hähnchenbrustfilet **17**

Ceviche mit kalifornischen Walnüssen **19**

Lammkoteletts mit Walnusskruste und Honig-Walnuss-Sauce **20**

Rinderfilet mit Walnuss-Pesto-Füllung **21**

Schollen- oder Seezungenfilets mit Walnussfüllung **22**

Gegrilltes Steak mit grünem Salat und Walnuss-Romesco **24**

FLEISCH UND FISCH GETOPPT MIT WALNÜSSEN

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.



GEGRILLTE FORELLE MIT WALNÜSSEN

TIPP:

Auf Nachfrage wird die Forelle im Fischgeschäft auch komplett vorbereitet

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 TL	Olivenöl
2 Stück	ganze Forellen (ca. 330 g/ Stück), geschuppt und gereinigt
1	Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
1 EL	natives Olivenöl extra
20 g	Butter
30 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
1 EL	Zitronensaft
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	347 kcal
Eiweiß	39 g
Kohlenhydrate	1,7 g
Fett	19,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g
ungesättigte Fettsäuren	14,8 g



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MIN

1. Den Grillrost oder eine Grillpfanne mit Olivenöl einpinseln und den Grill oder die Pfanne erhitzen. Zwei oder drei Zitronenscheiben in die Bauchhöhle der Forellen legen. Die Hälfte der Zitronenscheiben für die Dekoration aufheben.
2. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Butter dazu geben. Die Walnüsse in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze braten, bis die Walnüsse leicht braun werden und beginnen zu duften. Das dauert nur wenige Minuten. Wenn die Walnüsse fertig sind, den Zitronensaft, die Petersilie und ein wenig Salz und Pfeffer dazu geben und beiseite stellen.
3. Die Forellen von außen mit etwas Olivenöl beträufeln und auf den Grill oder in die Grillpfanne oder den Grillkorb legen. Die Forellen von beiden Seiten etwa 4 Minuten grillen, bis sie goldbraun und fest sind. Anschließend die Forellen auf Teller oder auf eine Servierplatte geben. Mit einem Löffel ein wenig der Sauce auf jeden Fisch geben, mit einer Zitronenscheibe garnieren und sofort servieren.



GEGRILLTER LACHS MIT PINK- GRAPEFRUIT UND WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 50 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Stk	Lachsfilet (à 180 g)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Öl

FÜR DIE PINK-GRAPEFRUIT

80 g	kalifornische Walnüsse
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
1	Schalotte,
2	Pink-Grapefruit
1 EL	Öl
1 EL	Walnussöl
50g	Alfalfasprossen
	Salz
	Pfeffer, grob
1 Prise	Zucker

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	474 kcal/ 1930 kJ
Eiweiß	37,3 g
Kohlenhydrate	13,1 g
Fett	29,2 g

1. Lachs abspülen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl einreiben. Eine Grillpfanne trocken erhitzen und die Lachsfilets darin von jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen. Warm stellen.
2. Walnüsse halbieren und in einer trockenen Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und fein schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Grapefruit mit der weißen Haut schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Alfalfasprossen abspülen und abtropfen lassen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Schalotte darin andünsten. Grapefruit und die Walnüsse zugeben und kurz durchschwenken. Grapefruitsaft zufügen und kurz erhitzen. Mit Salz, grobem Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sprossen locker unterziehen. Zusammen mit dem gegrillten Lachs anrichten.

GERÖSTETES TOMATEN- WALNUSS-HÜHNCHEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 EL	Balsamico-Essig
2 EL	natives Olivenöl extra
350 g	bunte Kirschtomaten
3/4 TL	Knoblauchsatz
4	kleine Hühnerbrüste, ohne Knochen und ohne Haut
1 TL	italienische Kräutermischung, geteilt
125 g	geräucherter Mozzarella-Käse, geraspelt
70 g	geröstete kalifornische Walnüsse, grob gehackt
	Gekochte Polentascheiben (optional)
	Frisches Basilikum



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MIN

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Folie auslegen. Balsamico-Essig und Öl auf das Backblech geben, Tomaten dazugeben und hin und her schwenken. Die Tomaten auf eine Hälfte des Backblechs schieben und mit 1/4 Teelöffel Knoblauchsatz bestreuen.
2. Hähnchen mit restlichem Knoblauchsatz und italienischen Kräutern würzen. Auf das Backblech neben die Tomaten legen. 30 Minuten oder bis das Hähnchen gar ist, rösten.
3. Hühnerfleisch mit Mozzarella belegen und 5 weitere Minuten im Ofen belassen, bis der Käse geschmolzen ist. Hühnerfleisch, Tomaten und Bratensaft nach Wunsch auf gekochten Polentascheiben servieren. Mit Walnüssen und Basilikum bestreuen.

NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION (OHNE POLENTASCHEIBEN) CA.:

Energie	264 kcal/ 1105 kJ
Eiweiß	9,3 g
Kohlenhydrate	4,5 g
Fett	23,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,8 g
ungesättigte Fettsäuren	15,2 g

KOREANISCHE „STICKY RIBS“ MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE KANDIERTEN WALNÜSSE

15 g	kalifornische Walnüsse
5 g	Puderrucker
	Salz
	Rapsöl

FÜR DIE „STICKY RIBS“:

50 g	Honig
16 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und grob zerkleinert
50 g	Gochujang-Paste (erhältlich im Asia-Laden)
1 Reihe	Spare Ribs, vorgekocht und in einzelne Rippen geteilt

FÜR DIE GARNIERUNG

10 g	Frühlingszwiebel, fein geschnitten
1 TL	Sesamsamen, geröstet

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	458 kcal/ 1920 kJ
Eiweiß	21,4 g
Kohlenhydrate	24,6 g
Fett	30,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren	17,5 g
ungesättigte Fettsäuren	13,2 g

1. Für die kandierten Walnüsse einen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Walnüsse für eine Minute blanchieren, abtropfen lassen und im Puderzucker wenden bis sie komplett überzogen sind. Dann die Nüsse bei 160 Grad für zwei bis drei Minuten in einer Pfanne mit Rapsöl frittieren, bis die Walnüsse eine goldbraune Farbe annehmen. Anschließend die Nüsse auf Küchenpapier abtropfen und trocken lassen.
2. In einem Mörser Honig, geröstete Walnüsse und Gochujang vermengen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen, dann die Rippchen für ca. sieben Minuten saftig garen, bis die Außenseite dunkel wird. Alternativ können die Rippchen auch auf dem Grill zubereitet werden: Den Grill stark vorheizen, die Rippchen dann unter ständigem Drehen etwa sieben Minuten saftig garen.
3. Die Rippchen nach Belieben mit Honig-Gochujang-Soße bestreichen und auf einer Platte stapeln. Mit Frühlingszwiebeln, kandierten Walnüssen und Sesam bestreuen. Zusammen mit der restlichen Soße als Dip direkt servieren.

LACHS-CARPACCIO MIT PAPAYA-WALNUSS-SALSA



**ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN**

FÜR DIE SALSA

40 g kalifornische Walnüsse
2 TL Öl
1 kleine Papaya
1 Limette (bio-Anbau)
2 TL scharfe kreolische Sauce
Salz

AUSSERDEM

1 handvoll Friséesalat
200 g hauchdünn geschnittener geräucherter Lachs
nach Belieben geschroteter rosa Pfeffer

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	161 kcal/ 676 kJ
Eiweiß	11,6 g
Kohlenhydrate	2 g
Fett	11,8 g



**ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN**

1. Walnüsse grob hacken. 1 Teelöffel Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten. Papaya halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften schälen und klein würfeln. Limettenschale abreiben, Saft auspressen. Limettensaft mit dem restlichen Öl und kreolischen Sauce verrühren. Mit etwas Salz würzen. Walnüsse, Papaya und Limettenschale untermischen.
2. Friséesalat abbrausen und trockentupfen. Die Lachsscheiben auf vorgekühlten Tellern ausbreiten. Die Salsa darüber verteilen und mit Frisée garnieren. Nach Belieben mit rosa Pfeffer bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

DIPS & MEHR MIT WALNÜSSEN ZU FLEISCH UND FISCH

Verzehrmenge

Walnüsse sind richtige kleine Kraftpakete: Sie sind vollgepackt mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und vielen weiteren Vitaminen und Mineralien. Schon eine Handvoll am Tag hilft dabei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern und wirkt sich dadurch positiv auf unser Herz-Kreislauf-System aus. Das bestätigt übrigens auch die EU.



GRILL-SANDWICH MIT HACKFLEISCH, WALNUSS-BUTTER UND ZWIEBEL-MARMELADE

1/2

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE ROTE ZWIEBELMARMELADE

	große rote Zwiebeln
3 EL	Butter
100 g	Zucker
200 ml	Rotwein
	Salz/Pfeffer
1 TL	Zimtpulver

FÜR DEN ZITRONENJOGHURT

200 g	Joghurt
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer

FÜR DIE WALNUSS-BUTTER

100 g	weiche Butter
50 g	gehackte Walnüsse
	Salz



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MINUTEN

1. Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften dann jeweils längs vierteln. Die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und die Zwiebeln dazugeben. Bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten dünsten, dann den Zucker dazugeben und rühren bis der Zucker fast geschmolzen ist. Mit dem Rotwein ablöschen und alles 15 Minuten sanft einköcheln lassen bis eine sirupartige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Marmelade in ein steriles großes Weckglas füllen und abkühlen lassen. Die Marmelade hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.
2. Für den Zitronenjoghurt die Schale der Zitrone abschälen und die entstandenen Zesten nochmals grob hacken. Die Zesten unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zur Verwendung kühl stellen.
3. Für die Walnuss-Butter die feingehackten Walnüsse kurz in der Pfanne rösten, dann unter die weiche Butter rühren und mit einer Prise Salz abschmecken.

GRILL-SANDWICH MIT HACKFLEISCH, WALNUSS-BUTTER UND ZWIEBEL-MARMELADE

2/2



FÜR DAS HACKFLEISCH

400 g	Rinderhackfleisch
6 EL	Sojasauce
	Pfeffer
2 TL	Garam Masala
1 Stück	Ingwer, daumengroß

FÜR DIE GARNITUR

8 Scheiben	helles Brot
2 EL	Öl
8 Scheiben	Bacon
50 g	Walnüsse
2 EL	Ahornsirup
Handvoll	Rucola
1	Avocado

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	770 kcal/ 3229 kJ
Eiweiß	21 g
Kohlenhydrate	46 g
Fett	54 g
Davon gesättigte Fettsäuren	22 g
ungesättigte Fettsäuren	32 g

- Das Brot mit ein wenig Öl einpinseln und in einer Grillpfanne kurz rösten, bis es leicht knusprig ist. Das Brot warm halten und den Bacon in der Pfanne ohne Fett braten bis er goldgelb ist. Kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Walnüsse in der Pfanne kurz rösten, dann in eine Schale geben und den Ahornsirup unterrühren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden.
- Das Hackfleisch in einer neuen Pfanne ohne Fett braten, mit Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer und Garam Masala kräftig würzen. Den Ingwer fein hacken und unterrühren.
- Vier Brotscheiben nun mit Walnuss-Butter bestreichen und mit gebratenem Hackfleisch, Zwiebelmarmelade, Bacon, Rucola, Avocado und Walnüssen belegen. Mit einer weiteren Scheibe gegrilltem Brot abdecken und das Sandwich halbieren. Zusammen mit dem Joghurdipp servieren.

HÄHNCHENSPIESSE MIT WALNUSSDIP

1/2

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN WALNUSSDIP

- 200 g frischer Blattspinat, gewaschen
- 40 g frische Semmelbrösel
- 60 g geröstete Walnüsse
- 6 EL Olivenöl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Salz, Pfeffer frisch gemahlen

FÜR DAS HÄHNCHEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)
- 1 Zucchini
- 6 Bambusspieße, 30 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 EL extra natives Olivenöl



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

1. Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Spinat kurz ins Wasser legen, sofort wieder herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Semmelbrösel in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen und dann gut ausdrücken; anschließend das restliche Wasser abgießen.
3. Spinat, Semmelbrösel, 60 g Walnüsse, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft mit einem Mixer glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip in eine Schüssel geben, mit den übrigen Walnüssen garnieren und mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Beiseite stellen, während das Hähnchen zubereitet wird.
4. Das Hähnchen und die Zucchini in 2 cm Stücke schneiden.

HÄHNCHENSPIESSE MIT WALNUSSDIP

2/2



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MIN + 4 STUNDEN KÜHLZEIT

3. Außengrill bzw. Grillpfanne vorheizen. Hähnchen und Zucchini abwechselnd auf die Bambusspieße aufstecken, mit Olivenöl einpinseln, salzen und pfeffern. Die Spieße 3 bis 4 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Wenden und 3 bis 4 weitere Minuten fertig grillen.
4. Die Hähnchenspieße auf einem Teller anrichten und den Dip als Beilage reichen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	400 kcal/ 1677 kJ
Eiweiß	20 g
Kohlenhydrate	10 g
Fett	31 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g
ungesättigte Fettsäuren	27 g

TIPP:

Wer es bunter mag, kann zusätzlich Aubergine, Paprika und Zwiebel verwenden.

JAKOBSMUSCHELN MIT THAI-WALNUSS-DIP



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 EL	Walnussbutter
75 g	fettarmer Joghurt
1-2 EL	Limetten- oder Zitronensaft
1 EL	Sojasauce
1/2 TL	Sesamöl
	Cayennepfeffer
250 g	Jakobsmuscheln
4	fein geschnittene Frühlingszwiebeln
1/2	Bund frischer Koriander
	Öl zum Braten

FÜR DIE WALNUSSBUTTER

100 g	fein gehackte Walnüsse
2 EL	Walnussöl
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz

1. Für den Thai-Dip Walnussbutter, Joghurt, Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Cayennepfeffer verrühren.
2. Muscheln säubern und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln und die Korianderblättchen auf den Tellern anrichten. Muscheln in einer heißen Pfanne 3-4 Minuten braten, bis sie leicht braun und gar sind. Die Muscheln auf das Zwiebel-Koriander-Bett setzen und jeweils mit einem Klecks Soße garnieren.
3. Für die Walnussbutter alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer weichen Masse verarbeiten. In ein luftdicht verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Löffelweise entnehmen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	428 kcal/ 1839 kJ
Eiweiß	7 g
Kohlenhydrate	54 g
Fett	24 g

PUTENSPIESS MIT CURRY-LIMETTEN-DIP



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE PUTENSPIESSE

400 g	Putenschnitzel
je 1 kl.	rote, gelbe u. grüne Paprikaschote
8	Kirschtomaten
2	Schalotten
einige	Lorbeerblätter
2 EL	Öl
	Salz
	grober Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN CURRY-LIMETTEN-DIP

60 g	kalifornische Walnüsse
250	Joghurt
1	Limette, Saft und abgeriebene Schale
1 EL	Curry
1-2 TL	Ahornsirup
1/2 Bund	Koriander

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	382 kcal/1598 kJ
Eiweiß	30,1 g
Kohlenhydrate	8,7 g
Fett	25,1 g



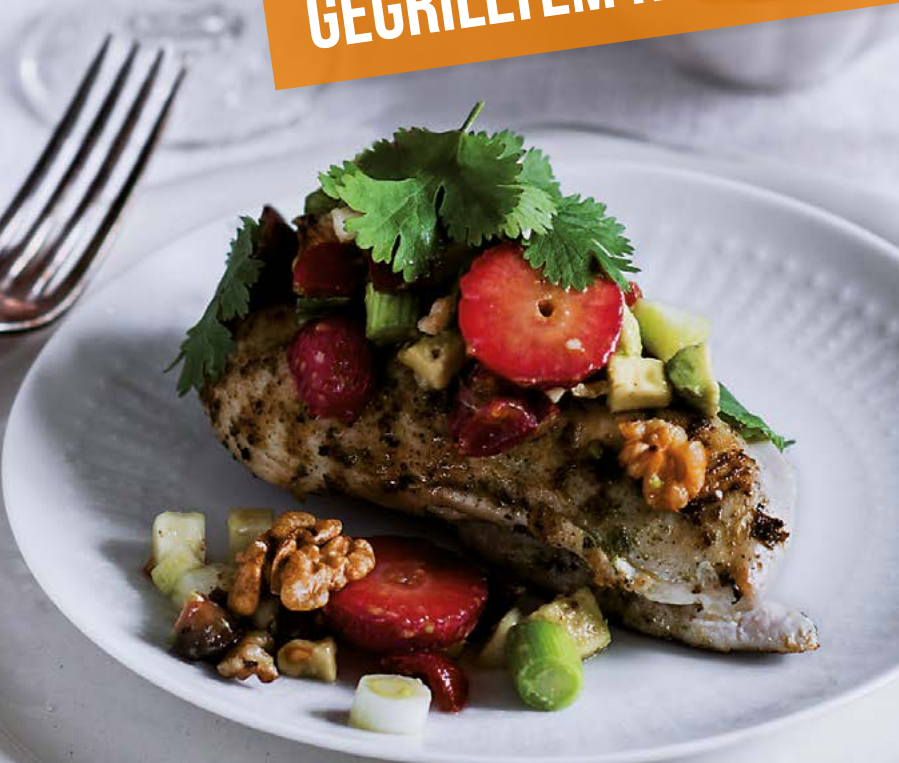
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

1. Putenschnitzel in mundgerechte Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Tomaten abspülen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Lorbeer auf leicht geölter Spieß stecken.
2. Öl mit Pfeffer aus der Mühle verrühren. Die Spieß stecken. In einer Grillpfanne ringsum etwa 12-15 Minuten braten, dabei häufig wenden.
3. Für den Dip die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen. Joghurt mit Limettenschale und -saft, Curry und den Walnüssen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Unter den Dip rühren. Dip zu den Putenspießen reichen.

WALNUSS-ERDBEER-SALSA MIT GEGRILLEM HÄHNCHENBRUSTFILET



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE SALSA

4 EL	kalifornische Walnüsse
1	frische rote Chilischote
300 g	Salatgurke
16	Cocktailtomaten
1	Avocado
300 g	300 g Erdbeeren
24	2 Frühlingszwiebeln
	Bio-Limette, Saft und Schale
	kleine Handvoll frische Korianderblätter
4 EL	Olivenöl
	Salz

FÜR DAS HÄHNCHENBRUSTFILET

1	Bio-Zitrone, Abrieb
2 Zweige	frischer Rosmarin
	Salz
	schwarzer Pfeffer
2 EL	Olivenöl
	Hähnchenbrustfilets à 150 g

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	500 kcal/2100
Eiweiß	kJ 40 g
Kohlenhydrate	11 g
Fett	33 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	28 g

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, dann auskühlen lassen und grob hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne mit einem Messer entfernen und fein hacken. Gurke schälen, längs vierteln, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Avocadofruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, die Strünke entfernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Limettenschale und -saft, Korianderblättern, Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

2. Für die Hähnchenbrustfilets die Zitronenschale, abgezapfte Rosmarinadeln, Salz und Pfeffer in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Olivenöl hinzugeben. Alle Hähnchenbrustfilets mit der Rosmarinpaste gründlich einreiben und in einer heißen Grillpfanne ohne Zugabe von Öl oder auf dem Grill garen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Walnuss-Erdbeer-Salsa servieren.

RAFFINIERTER FLEISCH- & FISCHGENUSS MIT WALNÜSSEN

Herkunft

Kalifornien bietet ein gutes Klima für Walnüsse. Sie werden das ganze Jahr über mit reichlich Sonne verwöhnt und das sorgt für den angenehm milden Geschmack. In kalifornischen Walnüssen steckt viel Liebe, denn Walnussbauern arbeiten oft seit Generationen im Familienbetrieb und sind mit ganzem Herzen dabei.



CEVICHE MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN



ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 30 MIN + 6 STUNDEN MARINIERZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1	rote Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
1	Stange Sellerie
4	Limetten oder 2 Zitronen
1	Knoblauchzehe
1	Chili
1 Bund	Koriander oder Petersilie
1 kg	Wolfsbarschfilet oder anderer weißer Fisch (Sushi-Qualität)
9	geschälte Garnelenschwänze
1 Dose	Zuckermais (285 g Abtropfgewicht)
1 kg	kalifornische Walnüsse
4	Artischocken
2 EL	Olivenöl
4	Salatblätter
	Pfeffer, Salz

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	529 kcal/ 2215 kJ
Eiweiß	79 g
Kohlenhydrate	16 g
Fett	15 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g
ungesättigte Fettsäuren	13 g

1. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Limetten oder Zitronen ausdrücken, um den Saft zu erhalten. Knoblauch schälen und hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Koriander waschen, trocknen und fein schneiden.
2. Den Fisch waschen und Haut und Gräten entfernen. Anschließend in Würfel schneiden und in einer großen Schüssel zusammen mit Limettensaft, Shrimps, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Knoblauch, Chili und Koriander marinieren. Den abgetropften Mais sowie die gehackten Walnüsse hinzufügen, würzen und 6 Stunden ziehen lassen.
3. Artischocken waschen und in Scheiben schneiden. In reichlich heißem Öl anbraten, bis die Artischocken knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen. Jede Portion mit einem Salatblatt anrichten, die Ceviche darauf verteilen und mit den Artischockenchips servieren.

LAMMKOTELETTS MIT WALNUSSKRUSTE UND HONIG-WALNUSS-SAUCE



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 60 MIN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE KOTELETTS

- 80 g frische Semmelbrösel
 - 65 g kalifornische Walnüsse, gehackt
 - 1 EL frischer Thymian
 - 2 EL Petersilie, gehackt
 - 2 TL Orangenzesten
 - ¼ TL Salz
 - 1 EL Dijon-Senf
 - 8 Lammkoteletts, überschüssiges Fett entfernt
- Fett um die Form zu fetten.

FÜR DEN HONIG-DIP

- Sesam
- Rosmarin-Walnüsse

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Semmelbrösel, Walnüsse, Thymian, Petersilie, Orangenzesten und Salz in einer Küchenmaschine zu einer groben Mischung verarbeiten. Das Lamm mit Senf bestreichen und anschließend die Krustenmischung darauf drücken. Das Lamm in eine gefettete Bratenform geben und für 30-40 Minuten, oder bis die gewünschte Garstufe erreicht ist, im Ofen rösten.
2. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze Honig, Orangensaft, Olivenöl und Orangenzesten erhitzen und zum Köcheln bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die Walnüsse einrühren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	724 kcal/ 3028 kJ
Eiweiß	35,3 g
Kohlenhydrate	45,6 g
Fett	44,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	12,6 g
ungesättigte Fettsäuren	32 g

RINDERFILET MIT WALNUSS-PESTO-FÜLLUNG

TIPP:

Truthahnschinken ist fettarm und trotzdem gut geeignet, um die Filets beim Kochen zusammenzuhalten.



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE WALNUSS-PESTO-FÜLLUNG

1 Bund	Basilikum
65 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe, gehackt
30 g	Parmesankäse, gerieben
½ TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL	weiche Butter
1 EL	Zitronensaft

FÜR DAS FILET

4 Stücke	Stücke Rinderfilet (Filet Mignon), ca. 5 cm dick (ca. 100 g pro Stück)
4 lange Streifen	geräucherter Schinkenspeck (lang genug um ihn um das Filet zu wickeln)
1 EL	Olivenöl
	Grobes Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	500 kcal/ 2110 kJ
Eiweiß	36,5 g
Kohlenhydrate	1 g
Fett	40 g
Davon gesättigte Fettsäuren	12 g
ungesättigte Fettsäuren	28 g

1. Zuerst Basilikum, Walnüsse, Olivenöl und Knoblauch mit einem Mixer oder Pürierstab zerkleinern. Käse, Pfeffer, Butter und Zitronensaft hinzufügen und alles zu einer feinen Paste pürieren.
2. Dann mit einem scharfen Messer horizontal jedes Filet an der Seite einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Die Filets mit der gleichen Menge an Walnuss-Pesto befüllen. Eine Scheibe Schinken um jedes Filet wickeln und das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren. Vor dem Braten Olivenöl über den Filets verteilen und dann mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Grillpfanne auf mittlerer Hitze 2 Minuten von jeder Seite anbraten, bis das Fleisch braun ist. Dann in einen auf 180 Grad (Umluft ca. 160 Grad, Gas: Stufe 2) erhitzten Backofen stellen bis das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat (ca. 15-20 Minuten).

ZUBEREITUNG AUF DEM GRILL

Auf mittlerer Hitze solange auf dem Grill braten, bis das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Vom Grill entfernen und 5 Minuten ruhen lassen.

SCHOLLEN- ODER SEEZUNGEN- FILETS MIT WALNUSSFÜLLUNG

1/2



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE FÜLLUNG

150 g	kalifornische Walnuskerne
2 EL	Quark
2 EL	Mascarpone
1 EL	Pecorinokäse
1 EL	Dill, kleingehackt
1	Eigelb
1 TL	Senf
	Salz und Pfeffer

FÜR DIE BEILAGE

150 g	rote Linsen
4	kleine Möhren
4	Eiszapfen (weiße Rübchen)
500 ml	Fischfond (1 Glas)
2	kleine Zucchini

WEITERE ZUTATEN

1 Kopf	Wirsingkohl
4	Fischfilets (Scholle oder Seezunge)
1 EL	Butter
1 EL	Stärke
1 Bund	Schnittlauch

1. Die Walnuskerne kleinhacken, einige für die Dekoration aufbewahren. Die gehackten Walnüsse mit den Zutaten für die Füllung mischen. Anschließend die äußeren Blätter des Wirsingkohls kurz in Salzwasser blanchieren.
2. Die roten Linsen in 1 Liter Salzwasser 5 Minuten kochen, dann 20 Minuten gar ziehen lassen. Danach abtropfen lassen und warmstellen. Möhren und Eiszapfen putzen und in dem Fischfond 15 Minuten kochen. Die Zucchini in Stifte schneiden und nach zehn Minuten zu den Möhren und Eiszapfen geben.
3. Die Fischfilets der Länge nach halbieren, waschen, trocknen und auf die Wirsingblätter legen, Überstehendes abschneiden. Die Füllung auf die Filets verteilen, einrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Röllchen in einer feuerfesten Form mit Deckel dicht zusammenlegen und auf jedes Röllchen eine Messerspitze Butter geben. Bei 180° im Ofen 20 Minuten zugedeckt garen. Die Röllchen herausnehmen und warmstellen, den Fischsud beiseite stellen.

SCHOLLEN- ODER SEEZUNGEN- FILETS MIT WALNUSSFÜLLUNG

2/2



TIPP:

Bei der Wahl der passenden Fischart kann sicher auch der Fischhändler helfen.



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN

- Das Beilagengemüse aus dem Fischfond nehmen, Fond beiseite stellen. Möhren und Eiszapfen der Länge nach vierteln. Jeweils abwechselnd zwei Viertel Möhren und zwei Viertel Eiszapfen zusammenlegen und mit Schnittlauch zusammenbinden. Mit den Zucchini warmstellen.
- Den Fischfond und den Fischsud zusammen aufkochen, um mindestens ein Viertel reduzieren. Mit Speisestärke zu einer Sauce binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischröllchen auf den roten Linsen anrichten, mit dem Gemüse und den Nüssen dekorieren, Sauce darübergießen. Den gehackten Schnittlauch darüberstreuen.

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	481 kcal / 2006 kJ
Eiweiß	38,9 g
Kohlenhydrate	8,8 g
Fett	32,0 g

GEGRILLTES STEAK MIT GRÜNEM SALAT UND WALNUSS-ROMESCO



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS WALNUSS-ROMESCO

50 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
4	getrocknete Tomatenhälften (nicht in Öl eingelegt)
1	kleine Knoblauchzehe
15 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

FÜR DAS SALATDRESSING

1	kleine Knoblauchzehe
½ TL	Salz
30 ml	frischer Zitronensaft
je 1 Prise	Balsamico oder Rotweinessig
1 TL	Dijonsenf
75 ml	Olivenöl
2 EL	gehackte Petersilie oder Kerbel
1	kleine Knoblauchzehe
15 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

ANSONSTEN

500 g	Strip loin- oder Sirloin-Steak (ca. 2,5 cm dick)
250 g	gemischter grüner Salat



ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

1. Für das Walnuss-Romesco Walnüsse grob hacken und mit den getrockneten Tomaten und dem Knoblauch in einem Mixer zerkleinern. Anschließend das Öl beifügen und die Zutaten gut vermischen. Das Romesco mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Salatdressing die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit Salz vermengen. Anschließend mit Zitronensaft, Essig und Senf vermischen. Mit Olivenöl und Petersilie verquirlen.
3. Das Steak medium grillen. Dann das Fleisch eine Viertelstunde ruhen lassen, bevor es in dünne, diagonale Streifen geschnitten wird. Den Salat und das Fleisch auf 4 Tellern verteilen. Einen Esslöffel Dressing über den Salat träufeln und mit dem Fleisch und einem Esslöffel Walnuss-Romesco servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	470 kcal
Eiweiß	32,2 g
Kohlenhydrate	9,5 g
Fett	34,2 g



Walnüsse sind reich an ungesättigten Fetten und enthalten viele wertvolle Nährstoffe. 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-Kreislaufgesundheit hat. Dieser gesundheitsförderliche Effekt wurde auch von der EU bestätigt.

Im Vergleich zu anderen Nusssorten 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 essenzielle Omega-3 Fettsäure, die der Körper nicht selbst produziert und daher mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Außerdem stecken in den kleinen Kraftpaketen jede Menge anderer wertvoller Nährstoffe: Eiweiß (4,6 g pro 30 g), Spurenelemente, Mineralien, Antioxidantien und Vitamine.

Darüber hinaus sind Walnüsse gluten-, laktose-, zucker- und salzfrei. 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. Ihrem Eiweißgehalt, Walnüsse zudem ihre Fähigkeit, lange satt zu machen und vor Heißhungerattacke zu schützen.





California Walnut Commission Pressebüro Deutschland | c/o FleishmanHillard Germany GmbH

Mehr Rezeptideen & Inspiration findest Du auf unserer Website
sowie auf Facebook, Instagram und Pinterest.

