

A collage of four images showcasing walnut-based recipes. The top-left image shows walnut chips and walnuts on a white cutting board. The top-middle image shows a vegetable medley in a white dish. The top-right image shows a baked loaf with walnuts on a cooling rack. The bottom-right image shows a bowl of zucchini noodles with walnuts and vegetables. The bottom-left image shows a bowl of red beet hummus. The bottom-middle image shows a bowl of tomato sauce with walnuts.

SNACKEN

MIXEN

BACKEN

TOPPEN

# SNACKEN, MIXEN, BACKEN, TOPPEN — Vegetarische & Vegane Köstlichkeiten mit Walnüssen





## SNACKEN

5

Gerösteter kalifornischer  
Walnuss Hummus

6

Karottenkuchen-Energie-  
bällchen mit Walnüssen

7

Selbstgemachte Walnuss-  
Nachos mit Guacamole

9

Süßkartoffel-Chips mit Rote  
Bete-Walnuss-Dip



## MIXEN

11

Sandwich mit gegrilltem Gemüse  
und Walnuss-Aioli

12

Buddha Bowl mit kalifornischen  
Walnuss-Falafelbällchen

14

Blumenkohl-Curry-Suppe

16

Gefüllte Paprika mit Quinoa



## BACKEN

19

Bananen Walnuss Zimtkuchen

20

Auberginen mit  
kalifornischen Walnüssen

21

Vegetarische Seitan-Lasagne

22

Kartoffel-Flammkuchen mit Ros-  
marin und Rucola-Walnuss-Pesto



## TOPPEN

25

Quinoa-Ratatouille  
mit Walnüssen

26

Pasta mit Pesto  
und Ofenbegmüse

28

Deftiger Linseneintopf

30

Veganes Walnuss-Chili

# SNACKEN

## 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.



# GERÖSTETER KALIFORNISCHER WALNUSS HUMMUS



## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

50 g	Kalifornische Walnüsse
3 EL	Walnussöl
1	Knoblauchzehe, geviertelt
1 Dose	Kichererbsen (125 g), abgetropft und abgespült
½ TL	Orangenabrieb
60 ml	Orangensaft
1 TL	Salz
¼ TL	Pfeffer

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	262 kcal
Eiweiß	4,23 g
Kohlenhydrate	5,07 g
Fett	24,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,78 g
ungesättigte Fettsäuren	22,1 g



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 13 MIN

1. Die kalifornischen Walnüsse bei 175°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2) für 6 Minuten rösten bis sie goldbraun sind. Danach auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Die gerösteten Walnüsse mit dem Walnussöl und dem Knoblauch mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine vermischen bis ein Püree entsteht.
3. Kichererbsen, Orangenabrieb, Orangensaft sowie Salz und Pfeffer dazu geben und alles miteinander vermengen bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



# KAROTTENKUCHEN-ENERGIEBÄLLCHEN MIT WALNÜSSEN



## ZUTATEN FÜR 20 PORTIONEN

200 g	Kalifornische Walnüsse, geröstet
80 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
2 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	Kurkuma
	Abrieb einer halben Orange
130 g	Karotten, gerieben
200 g	Datteln, entsteint
60g	Kokosraspeln
	Orangensaft nach Bedarf

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	151 kcal
Eiweiß	3,25 g
Kohlenhydrate	11,1 g
Fett	10 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,64 g
ungesättigte Fettsäuren	7,35 g



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

1. Kalifornische Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Ingwer, Kurkuma sowie den Orangenabrieb in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine feine, mehrlartige Konsistenz entsteht.
2. Die geriebenen Karotten und Datteln hinzugeben. Etwas Orangensaft dazugeben und noch einmal vermengen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Teigmasse noch zu krümelig ist, mit Orangensaft aufgießen.
3. Aus dem Teig 20 kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen bis die Kugeln gleichmäßig bedeckt sind. Bis zum Verzehr im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahren.

# SELBSTGEMACHTE WALNUSS-NACHOS MIT GUACAMOLE

1/2

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE NACHOS

140 g	Maismehl
120 g	Sonnenblumenkerne
20 g	kalifornische Walnüsse
1 ½ TL	Salz
60 ml	Olivenöl
120 m,	Wasser

### FÜR DIE GUACAMOLE

2	Avocados
1	mittelgroße Tomate
½	Zwiebel
	Saft einer Zitrone
	Salz nach Belieben
1 EL	frischer Koriander
1 TL	Cayenne-Pfeffer



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 30 MINUTEN**

1. Für die Nachos: Den Ofen auf 220°C vorheizen (Umluft: 200°C. Gas: Stufe 4). Sonnenblumenkerne und Walnüsse hacken. Mit allen weiteren trockenen Zutaten für die Nacho-Zubereitung in eine große Schüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Nun nach und nach das Öl hinzufügen und mit dem Löffel unterheben. Mit dem Wasser gleich verfahren und so lange rühren bis sich der Teig zu einer Kugel formen lässt und alles Wasser aufgenommen hat.
2. Teigmenge in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen. Nun zuerst den einen Teil zwischen zwei Backpapierstücke legen und mit einem Nudelholz zu einer Dicke von zwei mm ausrollen. Vorsichtig mit einem Messer Bruchkanten auf dem ausgerollten Teig markieren, ohne ihn zu durchschneiden. Das obere Stück Backpapier entfernen, auf einem Backblech platzieren und für zehn Minuten backen oder bis der Fladen goldbraun ist. Währenddessen mit dem zweiten Teilstück genau gleich verfahren. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

# SELBSTGEMACHTE WALNUSS-NACHOS MIT GUACAMOLE

2/2



3. Für die Guacamole Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Avocados vorsichtig aufschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Hülle in eine Schüssel heben. Mit einer Gabel oder einem Holzlöffel Avocado-Fruchtfleisch grob zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln, damit die Mischung nicht braun wird. Nun Zwiebel- und Tomatenstücke zufügen, mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken.
4. Guacamole gut durchrühren und mit Walnuss-Nachos servieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	605 kcal
Eiweiß	9,3 g
Kohlenhydrate	30,4 g
Fett	48,9 g
Davon gesättigte Fettsäuren	17,7 g
ungesättigte Fettsäuren	31,2 g



# SÜSSKARTOFFEL-CHIPS MIT ROTE BETE-WALNUSS-DIP

ZUTATEN  
FÜR 4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
CA. 85 MINUTEN

## FÜR DIE SÜSSKARTOFFELCHIPS

1 kg Süßkartoffeln  
Salz nach Belieben

## FÜR DEN ROTE BETE-WALNUSS-DIP

50 g kalifornische Walnüsse  
2 mittelgroße vorgegarte Rote Bete-Knollen  
1 Knoblauchzehe  
20 ml Zitronensaft  
20 ml Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Belieben  
Walnüsse zum Garnieren

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	441 kcal
Eiweiß	7,8 g
Kohlenhydrate	67,1 g
Fett	16,4 g
Davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g
ungesättigte Fettsäuren	13,3 g

1. Als ersten Schritt Walnüsse für den Dip 1,5 Stunden in Wasser einweichen, danach abgießen und beiseite stellen. Ofen auf 200°C vorheizen (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3). Währenddessen die Süßkartoffeln schälen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Belieben salzen und für zehn Minuten auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen, Chips umdrehen und erneut für weitere zehn Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mit den Walnüssen und allen weiteren Dip-Zutaten in den Mixbehälter eines Mixers geben. Gut durchpürieren bis eine glatte Masse entsteht.

3. Dip mit Walnüssen garnieren. Süßkartoffel-Chips mit Dip servieren und genießen.



# MIXEN

## 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.

# SANDWICH MIT GEGRILLEM GEMÜSE UND WALNUSS-AIOLI



ZUTATEN  
FÜR 4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
CA. 30 MINUTEN

## FÜR DAS GEMÜSESANDWICH

- 1 mittlere Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 kleine Aubergine, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 orangene Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in 1 cm Scheiben geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 4 kleine Tomaten, halbiert Salz und Pfeffer
- 8 Scheiben Sauerteigbrot
- 1 Knoblauchzehe

Optional: eine Handvoll Basilikumblätter, in lange Streifen geschnitten

## FÜR DIE AIOLI

- 130 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Mayonnaise
- Saft einer Zitrone

1. Für die Aioli Walnüsse, Senf, Tahini, Mayonnaise und Zitronensaft in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. In der Paste dürfen ruhig noch Stückchen sein. Beiseite stellen.
2. Für das Sandwich Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Zwiebeln mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das Gemüse grillen, bis es die gewünschte Garstufe erreicht hat. Dafür entweder eine Grillpfanne oder einen Outdoor-Grill verwenden.
3. Das Brot mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und leicht auf beiden Seiten grillen. Danach jede Brotscheibe mit Knoblauch einreiben.
4. Einen Esslöffel Aioli auf zwei Brotscheiben geben und ein Viertel des gegrillten Gemüses zwischen die Scheiben legen. Mit den restlichen Brotscheiben ebenso verfahren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	610 kcal/2560 kJ
Eiweiß	14 g
Kohlenhydrate	50 g
Fett	40 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5 g
ungesättigte Fettsäuren	35 g

# BUDDHA BOWL MIT KALIFORNISCHEN WALNUSS-FALAFELBÄLLCHEN UND EINGELEGTE RADIESCHEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 30 MINUTEN**

1/2

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE EINGELEGTE RADIESCHEN

2	kleine rote Zwiebeln
12	Radieschen
2	Zitronen
100 ml	Reisessig oder heller Essig

### FÜR DIE FALAFEL

800 g	Kichererbsen aus der Dose, abgeseiht
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
160 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
1 großer Bund	Koriander (plus ein paar Blätter als Garnitur)
2 EL	Olivöl

### FÜR DIE BUDDHA BOWL

2 EL	Quinoa, roh
4 TL	Olivöl
8 EL	8 EL Humus
4	Handvoll Salatblätter
2	Handvoll kalifornische Walnüsse zur Deko

1. Für die eingelegten Radieschen die Zwiebel häuten und genau wie die Radieschen in dünne Ringe schneiden. Alles in eine kleine Schüssel geben.
2. Erst Zesten von der Zitrone herunterschneiden, dann diese auspressen und den aufgefangenen Saft zusammen mit dem Essig zu der Zwiebel-Radieschen-Mischung geben. Beiseite stellen und ziehen lassen.
3. Nun Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Walnüsse und Koriander in den Behälter eines Standmixers geben und so lange mischen bis sich die Zutaten zu einer noch etwas groben Masse verbinden.
4. Die Mischung in acht Kugeln von der Größe einer ganzen Walnuss formen und etwas flachdrücken. Olivöl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafelbällchen von beiden Seiten frittieren bis sie eine goldene Färbung annehmen.



# BUDDHA BOWL MIT KALIFORNISCHEN WALNUS- FALAFELBÄLLCHEN UND EINGELEGTEN RADIESCHEN

2/2



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 30 MIN**

5. Quinoa in der Mikrowelle oder einem ofenfesten Gefäß leicht erhitzen. Auf mittelgroße Schüsseln verteilen, mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl pro Portion beträufeln und das Öl mit einer Gabel unterheben.
6. Pitabrote toasten, teilen und vierteln. Jede Schüssel mit Falafel, Humus, eingelegten Radieschen und Salatblättern belegen. Mit restlichen Walnüssen und Korianderblättern garnieren und mit dem Pitabrot zusammen servieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	1050 kcal
Eiweiß	33,6 g
Kohlenhydrate	91 g
Fett	55,3 g
Davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g
ungesättigte Fettsäuren	48,7 g

# BLUMENKOHL-CURRY-SUPPE

1/2



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 45 MINUTEN**

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1	Blumenkohl
50 ml + 1 EL	Olivenöl
1 EL	mildes Currypulver
1 TL	Kurkuma
¼ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
800- 1000 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Kokosmilch
125 g	Kalifornische Walnüsse
50 g	Babypinac
2 EL	Granatapfelkerne
	Salz
	Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereit stellen.
2. Die Walnüsse auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten rösten bis sie duften und etwas Farbe haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Diese mit 50 ml Olivenöl, dem Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten rösten.
3. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Das restliche Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten.



# BLUMENKOHL-CURRY-SUPPE

2/2

California  
WALNÜT



## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	472 kcal
Eiweiß	9,3 g
Kohlenhydrate	9,3 g
Fett	42,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	10,3 g
ungesättigte Fettsäuren	32,2 g

5. Mit 2/3 der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch angießen. Einige Blumenkohl Röschen zum Garnieren zur Seite legen, die restlichen zur Suppe geben.

Einmal aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe auf niedriger Stufe köcheln lassen

6. Währenddessen die Hälfte der Walnüsse in einem Blitzhacker fein mahlen, die andere Hälfte grob hacken. Den Spinat waschen und abtropfen lassen.

7. Die gemahlene Walnüsse unter die Suppe rühren. Diese mit etwas Gemüsebrühe zur gewünschten Konsistenz verdünnen und den Babyspinat unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gerösteten Blumenkohlröschen, den gehackten Walnüssen sowie den Granatapfelkernen garnieren und servieren.

# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA

1/2

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE PAPRIKA

4	Paprikaschoten
125 g	Quinoa
200 g	Kalifornische Walnüsse
250 g	Schwarze Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Oregano, getrocknet
1 Prise	1 Prise Chilipulver
½ Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten
2	Tomaten
1	Lorbeerblatt
	Salz
	Pfeffer



## ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 60 MINUTEN, DAVON 20-25 MINUTEN BACKZEIT

1. Das Quinoa nach Packungsanweisung kochen, danach mit einer Gabel umrühren und etwas abkühlen lassen.
2. Die Petersilie waschen, trocken schüttern und fein hacken.
3. Die kalifornischen Walnüsse zusammen mit den Bohnen in eine Küchenmaschine geben und einige Male pulsieren bis die Mischung grob zerkleinert ist. Nun das Olivenöl zusammen mit den Gewürzen hinzugeben und so lange pulsieren, bis die Mischung optisch Hackfleisch ähnelt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.
4. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Die Kerne entfernen.
5. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Das Quinoa mit der Walnussmischung vermengen und die Paprikahälften damit füllen.



# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA

2/2



## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	725 kcal
Eiweiß	18,8 g
Kohlenhydrate	47,8 g
Fett	48,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	5,0 g
ungesättigte Fettsäuren	43,0 g

- Das Quinoa mit der Walnussmischung vermengen und die Paprikahälften damit füllen.
- Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mit dünsten. Nun die gehackten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzugeben und die Sauce einige Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die frischen Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und anschließend würfeln. Zur Sauce geben.
- Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Die gefüllten Paprikahälften auf die Sauce legen und anschließend 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



# BACKEN

## 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.



# BANANEN WALNUSS ZIMTKUCHEN



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 20 MIN + BACKZEIT**

## ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

### FÜR DEN TEIG

30 g	kalifornische Walnüsse
2	kleine Bananen (zerstampft)
150 g	Haferflocken (gemahlen)
50 g	Veganes Proteinpulver „Banane-Zimt“
½ Pck.	Backpulver
10 g	Flohsamenschalen oder Guakernmehl etwas Zimt

### FÜR DIE GLASUR

nach Bedarf	Zucker Light (kalorienfrei)
----------------	--------------------------------

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	92 kcal
Eiweiß	5,6 g
Kohlenhydrate	11,2 g
Fett	2,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
ungesättigte Fettsäuren	2,1 g

Das Rezept ist in Zusammenarbeit mit Carmine Stillitano von IQskitchen entstanden.

1. Den Ofen auf 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) vorheizen und eine 25 cm-Kastenform, mit Öl ausgestrichen, bereitstellen.
2. Die Bananen mit einer Gabel fein zerstampfen, sodass keine großen Stückchen mehr vorhanden sind und die Walnüsse grob hacken und zur Seite stellen. Drei bis vier Walnusshälften als Topping aufheben.
3. Alle Zutaten, bis auf die Walnüsse unter die Masse heben und in die Kastenform geben. Mit den Walnusshälften garnieren und nochmals etwas Zimt drüber verteilen.
3. Für ca. 45 Minuten in den Ofen schieben und abdecken, sobald die Oberfläche hellbraun ist.
3. In der Zwischenzeit die zuckerfreie Glasur zubereiten, indem man „Zucker“ und etwas Wasser zu einer dickflüssigen Glasur anrührt
3. Im halb geöffneten Ofen langsam abkühlen lassen und mit zuckerfreier Glasur genießen.

# AUBERGINEN MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN, GRANATAPFEL UND TAHINA-JOGHURT



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
CA. 45 MIN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 TL	Kreuzkümmelsamen, leicht geröstet
1 TL	Zimt
2 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Knoblauchgranulat
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kurkuma
3	Auberginen, in Spalten geschnitten
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
6 EL	Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL	Tahina (Sesampaste)
1 Spritzer	Zitronensaft
60 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
2 EL	Granatapfelsirup
1 kl. Bund	Petersilie, grob gehackt

## AUSSERDEM

Kerne eines ½ Granatapfels

## NÄHRWERTANGABEN PRO STÜCK CA.:

Energie	271 kcal
Eiweiß	7,12 g
Kohlenhydrate	13,8 g
Fett	20 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,65 g
ungesättigte Fettsäuren	17,4 g

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3) vorheizen.
2. Alle Gewürze miteinander vermischen und zur Seite stellen. Die Auberginenspalten mit Olivenöl bestreichen, auf einem Backblech verteilen und die Gewürze drüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für 25 – 30 Minuten im Ofen backen bis die Spalten an den Rändern goldbraun gebacken sind, dabei nach der Hälfte der Zeit die Spalten wenden.
3. Den Joghurt mit der Tahina und mit einem Spritzer Zitrone vermischen, dann ein wenig Wasser hinzufügen, um eine gute Konsistenz zum Beträufeln zu erhalten.
3. Den Tahina-Joghurt und den Granatapfelsirup über die Auberginen träufeln. Granatapfelkerne, gehackte Walnüsse und Petersilie dazu geben und servieren.

# VEGETARISCHE SEITAN-LASAGNE



## TIPP:

Für einen extra geschmacklichen Twist schwarze Oliven mit zum Ofengemüse geben.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1	Zwiebel
½	rote Paprika
½	grüne Paprika
½	Zucchini
½	Aubergine
450 g	stückige Dosentomaten
40 g	kalifornische Walnüsse
80 g	junger Gouda
3 TL	Olivenöl
400 g	Seitan

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	354 kcal/ 1485 kJ
Eiweiß	37 g
Kohlenhydrate	10 g
Fett	18 g
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g
ungesättigte Fettsäuren	14 g



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MIN

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika, Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und den Käse reiben.
2. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine ca. 10 Minuten anbraten, Tomaten hinzufügen, würzen und für weitere 10 Minuten kochen, anschließend die Walnüsse hinzufügen.
3. Den Seitan mit einem Gemüseobel in 16 dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech insgesamt vier kleine Lasagne-Türmchen vorbereiten. Dafür abwechselnd je drei Seitan-Lagen mit dem Ratatouille-Mix aufeinanderschichten. Alle Türmchen mit einer vierten Seitan-Scheibe bedecken und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Für 10 Minuten im Ofen gratinieren.

# KARTOFFEL-FLAMMKUCHEN MIT ROSMARIN UND RUCOLA-WALNUSS-PESTO

1/2



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN TEIG

450 g	Mehl
250 ml	warmes Wasser
2 EL	Zucker
1 Würfel	frische Hefe
1 EL	Olivenöl

### FÜR DAS PESTO

40 g	Rucola
70 g	kalifornische Walnüsse, geröstet
100 ml	Olivenöl
1 EL	Parmesan
½	Bio-Orange, Abrieb
	Salz, Pfeffer, Honig

### FÜR DEN BELAG

200 g	Crème Fraîche
50 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
	Salz
4	kleine Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
½	Bund Rosmarin
Handvoll	Rucola für die Dekoration



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE 30 MINUTEN

1. Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. In die Vertiefung die Hälfte des Wassers zusammen mit dem Zucker und der zerbröckelten Hefe geben. Die Mischung in der Vertiefung zum Vorteig rühren. Nur ganz wenig vom Mehl einarbeiten. Den Vorteig 15 Minuten abgedeckt stehen lassen, anschließend das restliche Wasser und das Olivenöl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Dann eine Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Hierfür den Rucola waschen und zusammen mit 70 Gramm Walnüssen, Olivenöl, Parmesan und Orangenabrieb zu einem Pesto mixen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Honig abschmecken. Das Pesto zur Seite stellen.



# KARTOFFEL-FLAMMKUCHEN MIT ROSMARIN UND RUCOLA-WALNUSS-PESTO

2/2



3. Den Ofen am besten samt Pizzastein auf 220 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 200 Grad) vorheizen. Den Teig in vier größere oder acht kleinere Kugeln aufteilen und auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen. Mit Creme Fraîche bestreichen, mit gehackten Walnüssen bestreuen und mit Salz würzen. Die kleinen Kartoffeln mit Schale und die Knoblauchzehen in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Die Kartoffelscheiben vorher in Creme Fraîche dicken, damit auch die Oberseite etwas abbekommt. Die Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und auf den Teigkreisen verteilen. Die kleinen Flammkuchen portionsweise knusprig backen, mit frischem Rucola bestreuen und mit einem Klecks Pesto servieren.

## TIPP:

Für eine vegane Variante die Crème Fraîche durch ein pflanzliches Produkt ersetzen

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	1136 kcal/ 4756 kJ
Eiweiß	20 g
Kohlenhydrate	105 g
Fett	71 g
Davon gesättigte Fettsäuren	20 g
ungesättigte Fettsäuren	51 g

# TOPPEN

## 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



## 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	Olivenöl
1 EL	Oregano (frisch gehackt)
	Salz, Pfeffer

## 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



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

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. Olivenöl 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.



# PASTA MIT PESTO UND OFENGEMÜSE

1/2



## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DAS PESTO

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

#### FÜR OFENGEMÜSE

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

#### FÜR OFENGEMÜSE

360 g	Pasta nach Wahl
50 g	Kalifornische Walnüsse

1. Für das Pesto die Walnüsse in eine Pfanne geben und ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. 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.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech parat stellen.
3. 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.

# PASTA MIT PESTO UND OFENGEMÜSE

2/2

California  
WALNÜT



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 40 MINUTEN**

4. Auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten backen bis das Gemüse weich ist.
2. In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen und abgießen. Die restlichen Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend hacken.
3. Die Hälfte des Pestos zur fertigen Pasta geben und diese darin schwenken. Das heiße Ofengemüse hinzugeben und vermengen. Mit den gehackten Walnüssen toppen und servieren.

## TIPP:

Für einen extra geschmacklichen Twist schwarze Oliven mit zum Ofengemüse geben.

## 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

# DEFTIGER LINSENEINTOPF MIT KAROTTEN, SELLERIE, KARTOFFELN UND WALNÜSSEN

1/2



**ZUBEREITUNGSZEIT**  
**CA. 60 MINUTEN**

## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

### FÜR DAS WALNUSS-ROMESCO

2	2 Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
3-4	Möhren
½	Knollensellerie
650 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
200 g	Tellerlinsen
1 Liter	Gemüsefond
200 g	Kalifornische Walnüsse
1	Lorbeerblatt
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Kreuzkümmel
2 EL	Rotweinessig
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Möhren und den Sellerie schälen und beides in Würfel von etwa 1x1 cm schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Nun die Möhren- und Selleriewürfel hinzugeben und für 2-3 Minuten mit anbraten. Die Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten andünsten.
3. Währenddessen die Tellerlinsen einmal mit kaltem Wasser spülen und anschließend zusammen mit dem Gemüsefond, dem Lorbeerblatt, dem Paprikapulver und dem Kreuzkümmel in den Topf geben. Nun 150 g kalifornische Walnüsse unterrühren und den Linseneintopf abgedeckt für 25-30 Minuten köcheln lassen.

# DEFTIGER LINSENEINTOPF MIT KAROTTEN, SELLERIE, KARTOFFELN UND WALNÜSSEN

2/2



4. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütten und fein hacken. Die restlichen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften. Dann grob hacken.
5. Sobald die Linsen und die Kartoffeln gar sind, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotweinessig und Zucker abschmecken.
6. Den Linseneintopf mit den gehackten Walnüssen und der Petersilie garnieren und servieren.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie	488 kcal
Eiweiß	17,2 g
Kohlenhydrate	42,0 g
Fett	25,6 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
ungesättigte Fettsäuren	23,1 g

# VEGANES WALNUSS CHILLI



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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



## ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 20 MINUTEN + 25 MINUTEN KOCHZEIT

1. 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.
2. Nun die Chilischoten, Zucchini und Champignons hinzugeben und für weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.
3. 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.
4. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Avocado- und Radieschenscheiben und dem Koriandergrün servieren.



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 Nussarten 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 Heißhungerattacken 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.

