

Mensch in Balance
Ziegelstr. 29
65554 Limburg / Ahlbach



Bild: E. Braunisch

Tipps und Rezepte

Fingerfood

Knackige Häppchen für Genießer mit Nüssen

Fingerfood ist vielseitig, abwechslungsreich und ideal für große Partys oder für kleine Feste. Wie der Name es verrät, zählt dazu alles, was man mit den Fingern essen kann. Von Häppchen und Spießen, über Teigtaschen und Küchlein, bis hin zu Snacks und Knabbereien – sie alle werden mit Walnüssen & Co. zu kleinen – geschmacklich aber ganz großen – Highlights.

Asiatische Frühlingsröllchen

Zutaten für 6-8 Personen:

- 1 Pack. (550 g) tiefgefrorener Frühlingsrollenteig aus dem Asia-Laden
- 250 g Glasnudeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 grüne und
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Walnüsse
- 1 l Öl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- ca. 12 EL Chilisoße
- Petersilie zum Garnieren



1. Teig bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Glasnudeln in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken.
2. 2 Esslöffel Öl erhitzen. Hack ca. 6 Minuten anbraten. Nach 4 Minuten Zwiebeln, Paprika und Walnüsse dazugeben und mitbraten. Mit Chili-Soße und Salz würzen.
3. Glasnudeln in ein Sieb gießen, mit einer Schere klein schneiden und unter die Hack-Gemüse-Mischung heben. 16 Teigblätter portionsweise auf der Arbeitsplatte auslegen. Füllung auf die Mitte der Teigblätter verteilen. Die untere Ecke über die Füllung legen, die Seiten rechts und links nach innen über die Füllung schlagen und den Rest aufrollen.
4. Übriges Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Teigrollen portionsweise 3-4 Minuten knusprig ausbacken. Auf einer Platte anrichten und mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Chili-Soße zum Dippen.

Nährwertangaben pro Stück:

- Energie: 510 kcal / 2140 kJ
- Eiweiß: 11 g
- Fett: 32 g
- Kohlenhydrate: 44 g

Gefüllte Datteln

Zutaten für 12 Personen

Zutaten:

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL griech. Sahnejoghurt
- 3 TL Zitronensaft
- 70 g Pistazien
- 12 Datteln

Zubereitung:

1. 150 g Ziegenfrischkäse mit 2 EL griech. Sahnejoghurt (10 %) und 3 TL Zitronensaft glatt rühren.
2. 70 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken.
3. 12 Datteln (à ca. 35 g) längs einschneiden und entsteinen.
4. Datteln vorsichtig aufbiegen, mit je 2 TL Ziegenfrischkäse füllen und die Öffnung wieder leicht zusammendrücken.
5. Mit Pistazien bestreut servieren.

Tipp: Lecker schmecken auch andere Füllungen, etwa mit sehr fein gewürfeltem rohem Schinken überstreut, statt der Pistazien oder eine Pfeffer-Creme mit rosa Pfefferbeeren und Cayennepfeffer oder eine Creme mit englischem Curry,...



Bild E. Braunisch

Asiatischer Salatröllchen

Zutaten für 8 Stück:

- 130 g Walnüsse o.ä.
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 EL Mango-Chutney
- 4 EL Sweet Chilisauce
- 1 EL Fischsauce
- 160 g Reismudeln (erhältlich im Asia-Laden)
- 8 Reispapierblätter (erhältlich im Asia-Laden)
- 100 g Sojasprossen
- 130 g Karotten, gerieben
- 150 g Zuckerschoten, geputzt und geschnitten
- 8 Korianderzweige
- 16 Minzblätter



1. Die Walnüsse in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten bis sie leicht braun werden. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Walnüsse abkühlen lassen und dann fein hacken.
2. In einer großen Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Zwiebeln dazugeben und braten bis diese leicht bräunen. Das Chutney, ein Esslöffel Chilisauce und die Fischsauce dazu geben und zwei Minuten kochen. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen vermischen und beiseite stellen.
3. Die Reismudeln in einen kleinen Topf mit 750 ml kochendem Wasser geben und für 5 bis 7 Minuten bissfest kochen. Die Nudeln mit kaltem Wasser spülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in eine Schüssel geben und mit der verbliebenen Chilisauce gut vermischen.
4. In eine große Schüssel ein Liter heißes Wasser geben. Ein Blatt Reispapier im Wasser für ca. 15 Sekunden einweichen bis es weich wird. Anschließend das Papier auf ein Küchentuch, welches mit einem Küchentuch oder einem Papiertuch bedeckt ist, legen. Das Reispapier glattziehen, dass keine Falten entstehen. Einen Teelöffel der Nudeln in der Form eines Dreiecks in die Mitte des Papiers legen. Darauf zwei Teelöffel der Walnussmischung und jeweils einen Teelöffel der Sojasprossen, Karotten und Zuckerschoten, sowie einen Korianderzweig und zwei Minzblätter geben. Die untere Kante des Reispapiers über die Füllung klappen und die Füllung etwas andrücken. Danach die beiden Seiten einklappen und die Füllung weiter zu einer festen Rolle einrollen. Auf diese Art acht Rollen herstellen. Die Rollen mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Stück ca.:

- Energie: 269 kcal/ 1112 kJ
- Eiweiß: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Fett: 12 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 1,6 g
- ungesättigte Fettsäuren: 10,4 g

Feigen-Walnuss-Amuse-Gueule

Zutaten für 4 Personen:

100 g Walnusskerne
8 Feigen
4 TL Balsamicoessig
16 Sch. Parmaschinken, dünn geschnitten (ca. 125 g)
100 g Gorgonzola

1. Walnusskerne kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten.
 2. Feigen abspülen, trockentupfen und vierteln. Fruchtfleisch mit Balsamicoessig beträufeln, Parmaschinken in Stücke teilen und locker auf vier Teller verteilen.
 3. Die Feigenviertel hübsch angeordnet darauf setzen.
 4. Gorgonzola in Stückchen teilen und darüber streuen. Auf jedes Feigenviertel eine Walnusskernhälfte geben.
- Tipp:** Dazu Baguette reichen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 395 kcal/1635 kJ
Eiweiß: 19,2 g
Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 16 g

Fernöstlicher Walnuss-Snack

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 EL Öl
- 1 EL Honig
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- $\frac{3}{4}$ TL Rosmarin, gerebelt
- $\frac{1}{2}$ TL Knoblauch, gemahlen
- 200 g Walnüsse o. Mandeln, Pekanüsse,...
- 30 g Sesam



1. In einer großen Schüssel Sojasauce, Senf, Öl, Honig, Ingwer, Rosmarin und Knoblauch verquirlen.
2. Anschließend Walnüsse zugeben und gut vermengen. Dann den Sesam über die Walnüsse streuen und wieder gut mischen, bis die Sauce und die Samen an den Walnüssen haften.
3. Mit einer Schaumkelle die Walnüsse aus der Schüssel nehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 100 Grad) ca. 30 Minuten goldbraun backen, dabei ab und zu wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend in kleinen Schälchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

- Energie: 435 kcal/ 1802 kJ
- Eiweiß: 10 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Fett: 40 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
- ungesättigte Fettsäuren: 35 g

Gefüllte Champignons

Zutaten für 18 Stück

18 große	Champignons
1 EL	Öl
60 ml	Hühnerbrühe
3	Schalotten, fein gehackt
1	Tomate
40 g	gehackte Walnusskerne
150 g	fettreduzierte Mayonnaise
250 g	frische Semmelbrösel
1 EL	frischer, gehackter Estragon
oder 1 TL	getrockneter Estragon
	Salz, Pfeffer



1. Den Backofen auf ca. 190 Grad vorheizen.
2. Die Stiele der Champignons entfernen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilzhüte von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten bis sie leicht braun sind. Die angebratenen Champignons auf ein Backblech geben.
3. Hühnerbrühe in einem Kochtopf zum kochen bringen, gehackte Pilzstiele und Schalotten hinzufügen und solange kochen bis der meiste Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen.
4. Die Tomaten in Würfel schneiden. Zusammen mit den Walnusskernen, Mayonnaise, Semmelbrösel und dem Estragon zu den gedünsteten Schalotten geben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.
5. Die Champignonköpfe mit der Masse füllen und ca. 15 Minuten im Backofen backen.

Gefüllte Champignons mit Speck

Zutaten für ca. 16-24 Portionen:

- 48 Champignonköpfe, ca. 4cm im Durchmesser, Stiele entfernt
- 2 EL Olivenöl
- 175 g Räucherspeck, gewürfelt
- 3 Schalotten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 250 g Ziegenkäse
- 130 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Rosmarin, gehackt



1. 2 tiefe Backbleche einfetten.
2. Champignons in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl beträufeln bis sie komplett damit bedeckt sind.
3. Die Pilze mit der Oberseite nach oben auf dem Backblech platzieren und bei 190 Grad im Ofen 20-25 Minuten garen.
4. In einer großen Pfanne den Speck braten bis er knusprig ist. Auf einem Küchentuch das Fett abtropfen lassen. Ca. 1 Esslöffel des ausgebratenen Fetts in der Pfanne zurücklassen.
5. Darin nun die Schalotten bei mittlerer Hitze glasig anbraten, den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute braten. Alles in eine Schüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
6. Schalotten und Knoblauch mit Walnüssen, Speck und Ziegenkäse vermischen. Petersilie und Rosmarin unterrühren. Alles gut vermengen.
7. Nun die Champignonköpfe mit einem gehäuften Teelöffel der fertigen Masse füllen und erneut bei 190 Grad im Ofen garen.

Tipp: Garnieren Sie vor dem Servieren jeden Champignon mit einer halben Walnuss

Variation: Nehmen Sie jeweils 125g Ziegenkäse und fettarmen Frischkäse, das macht das Gericht leichter.

Sie können die vorbereiteten Champignons im Kühlschrank bis zu 6 Stunden aufbewahren und unmittelbar vor dem Servieren in den Ofen schieben.

Gefüllte Datteln im Speckmantel

Zutaten für 6 Portionen:

12 entkernte Datteln
1 Prise rote Chiliflocken
12 Walnushälften
4 Sch. mageren Speck
Zahnstocher

1. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen und beiseite stellen. Die Speckscheiben quer in drei gleiche Teile schneiden.

2. Die Datteln mit einem Messer längs aufschneiden, vorsichtig öffnen und innen mit Chiliflocken bestreuen. Dann eine Walnuss hineingeben, die Datteln zuklappen und mit einem Stück Speck umwickeln und mit einem Zahnstocher sichern. Die Datteln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3. Im Backofen 8 bis 10 Minuten grillen bis sie knusprig sind. Anschließend die Datteln auf das Küchenpapier geben und trocken tupfen. Sofort servieren.



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Stück ca.:

Energie: 70 kcal/ 300 kJ

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 10 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 4 g

ungesättigte Fettsäuren: 6 g

Gefüllte Eier mit Walnuss-Topping

Zutaten für 4 Personen:

Für das Topping:

- 1 Eiweiß (S)
- 3 TL Wasser
- 200 g Walnüsse
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Paprikapulver „Edelsüß“
- je 1 TL Basilikum, Thymian und Oregano (getrocknet, fein gerebelt)

Für die Eier:

- 8 Eier (L), hartgekocht
- 2-3 EL Mayonnaise
- 1-2 TL Senf (nach Geschmack)
- 1/8 TL Salz
- Pfeffer
- evtl. 1-2 TL Schnittlauch, feingehackt



1. Für das Topping Eiweiß mit Wasser in einer Schüssel mit den Gewürzen und Kräutern schaumig aufschlagen. Walnüsse zugeben und gut mischen.
2. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft: 150 Grad, Gas: Stufe 1-2) ca. 12 Minuten backen, dabei ab und zu wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen.
3. Die hartgekochten Eier schälen und längs halbieren. Das Eigelb entfernen und in eine Schüssel geben. 2 Teelöffel Wasser dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Dann Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen bis eine geschmeidige Masse entsteht (hierfür kann man auch eine Küchenmaschine verwenden).
4. Vorsichtig und langsam mit 2 Teelöffeln die ausgehöhlten Eier befüllen. Großzügig das Topping und ggf. auch den Schnittlauch über den Eiern verteilen. Kalt oder kühl servieren, entweder pur, auf Toast oder im Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

- Energie: 567 kcal/ 2373 kJ
- Eiweiß: 21 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Fett: 52 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 10 g
- ungesättigte Fettsäuren: 42 g

Gegrillte Sandwiches mit Ziegenfrischkäse und Nektarinen

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 Baguette (175 g)
2 reife Nektarinen
30 g Walnüsse, gehackt
60 g Kräuter-Ziegenkäse

Für die Glasur:

120 ml Balsamico-Essig

Für die Dekoration:

Brunnenkresse zum Garnieren



1. Grill anheizen. Baguette in vier gleich große Stücke schneiden, anschließend jedes Stück der Länge nach halbieren. Baguettescheiben, mit den aufgeschnittenen Seiten nach unten für ca. drei Minuten auf den Grill legen und goldbraun rösten.

2. Nektarinen halbieren und entkernen; ebenfalls auf der Schnittseite ca. vier Minuten grillen und erhitzen. Anschließend in Scheiben schneiden. Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.

2. Für die Glasur Balsamico-Essig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Unter Rühren einkochen lassen, bis etwa drei Esslöffel übrig sind. Brunnenkresse abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Jedes geröstete Baguette mit Ziegenkäse bestreichen und mit Walnüssen bestreuen. Anschließend die Walnüsse vorsichtig in den Käse hineindrücken. Die Sandwiches mit den gegrillten Nektarinscheiben belegen und mit Balsamico beträufeln. Baguettes mit Brunnenkresse und je nach Belieben mit noch etwas mehr Balsamico beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 261 kcal/ 1096,33 kJ

Eiweiß: 8,41 g

Kohlenhydrate: 34,85 g

Fett: 9,3 g

Davon: gesättigte Fettsäuren: 3,6 g

 ungesättigte Fettsäuren: 5,7 g

Partyschnecken

Zutaten für 16 Einheiten

Zutaten:

500 g Backmischung für Weißbrot, (mit Hefe)
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
200 g Schafs-Gouda o. -Feta
80 g Salamischeiben
175 g Doppelrahmfrischkäse
Cayennepfeffer



Bild: E. Braunisch

Zubereitung:

- Brotbackmischung nach Packungsanweisung mit warmem Wasser zu einem Teig verkneten und 30 Min. abgedeckt gehen lassen.
- Paprikaschoten halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Im Öl in einer Pfanne andünsten und 5 Min. bei mittlerer Hitze weich dünsten. Salzen, pfeffern und lauwarm abkühlen lassen.
- Käse raspeln, Salamischeiben in Streifen schneiden.
- Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 45 x 40 cm groß ausrollen. Frischkäse mit Hilfe eines Löffelrückens gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Mit Cayennepfeffer würzen. Mit Salami, Paprika und Käse belegen.
- Den belegten Teig quer durchschneiden. Jeweils von der langen Seite aus fest aufrollen. Dann in jeweils 8 Scheiben schneiden.
- Scheiben auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25 Min. backen.

Tipps zur Zubereitung:

Die Schnecken können Sie prima vorbereiten:

Einmal abgekühlt lassen sie sich sehr gut bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) in ca. 10 Min. aufbacken.

Wer Veggies-Gäste hat, füllt nur die Hälfte der Schnecken mit Salami.

Statt der Backmischung können Sie auch fertigen Pizzateig verwenden, dann geht es noch schneller.

Herzhafter Käsekuchen mit Walnüssen

Zutaten für 12 Portionen:

Für den Boden:

Etwas Öl zum Einfetten der Form
175 g Zwieback, zerkrümelt
100 g Butter, geschmolzen
6 EL Wasser
1 TL Zucker
1 TL Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Füllung:

400 g Frischkäse, Raumtemperatur
2 EL Zucker
4 Eier
200 g saure Sahne
1 TL Zitronensaft
1 TL Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
90 g Walnüsse, fein gehackt
2 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten



1. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit etwas Öl einfetten.
2. In einer Schüssel Zwiebackkrümel, geschmolzene Butter, Wasser, Zucker und Pfeffer vermischen. Die Mischung in die vorbereitete Form geben und anpressen. Den Boden im vorgeheizten Backofen für zehn Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Füllung Frischkäse, Zucker, Ei, Eigelb, saure Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Mischung sollte so lange gerührt werden, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung in eine Schale geben und Walnüsse und Schnittlauch untermischen.
4. Die Füllung auf den Boden geben und glatt streichen. Für ca. 40 Minuten backen, bis der Käsekuchen fest wird. Den Käsekuchen vollständig auskühlen lassen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Den Kuchen aus der Form nehmen und in 12 Stücke schneiden.

Tipp: Der Käsekuchen kann auch mit geräuchertem Lachs und etwas Dill, Kaviar und Sour Cream oder Tapenade aus schwarzen Oliven belegt werden.

Zubereitungszeit: ca. 70-75 Minuten

Nährwertangaben pro Stück ca.:

Energie: 350 kcal/ 1463kJ
Eiweiß: 9,4 g
Kohlenhydrate: 15 g
Fett: 28 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 14 g
 ungesättigte Fettsäuren: 14 g

Herzhafter Walnusshummus

Zutaten für 18 Portionen:

65 g Walnüsse
1 Do. Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 400 g)
2 EL italienische Kräuter (TK)
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
½ TL Cayennepfeffer

1. Walnüsse grob hacken und rösten. Kichererbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zusammen mit den Walnüssen und den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.
Mit Gemüsesticks oder Pitabrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 68 kcal/ 284 kJ
Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 4 g
Fett: 5 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g
 ungesättigte Fettsäuren: 3,6 g



Hummus mit Walnuss-Grissini

Zutaten für 4 Personen:

Für die Grissini:

150 g Vollkornmehl
5 g Salz
5 g Hefe
Warmes Wasser
2 EL Olivenöl
25 g Walnüsse, gehackt

Für den Hummus:

360 g Kichererbsen, gekocht
½ Zitrone, Saft davon
2 EL Tahini
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Paprikapulver
1 Prise Salz und Pfeffer
Petersilie, gehackt



1. Für die Grissini das Mehl zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben, dann die Hefe in 80 Milliliter warmen Wasser auflösen und das Öl und die gehackten Walnüsse hinzufügen. Zutaten gut vermengen und kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Anschließend die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2. Kleine Stücke vom Teig abschneiden und zu Stangen rollen. Bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) 15 Minuten backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Für den Hummus Kichererbsen, Zitronensaft, Tahini, Olivenöl, Kreuzkümmel, einen Teelöffel Paprikapulver, je eine Prise Salz und Pfeffer und vier Esslöffel Wasser pürieren, bis daraus eine glatte, dicke Creme entsteht. In vier kleine Schüsseln füllen und mit Paprika, gehackter Petersilie und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Zusammen mit den Walnuss-Vollkorn-Grissini servieren.

Zubereitungszeit: ca.40 Minuten + ca. 2 Stunden Ruhezeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 405 kcal/ 1700 kJ
Eiweiß: 13 g
Kohlenhydrate: 43 g
Fett: 19 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
 ungesättigte Fettsäuren: 16 g

Ananas-Hähnchen-Saté mit Walnuss-Dipp

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Babyananas
- 1 TL rote Currypaste
- 2 EL Erdnussöl

Für den Dip:

- 120 g Walnüsse
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Honig
- 1 TL rote Currypaste
- 1 Limette, Saft davon
- 1 Prise Meersalz

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und der Länge nach in breite Streifen schneiden. Ananas schälen und vierteln und den harten Strunk wegschneiden. Die Ananasviertel in dünne Scheiben schneiden.
2. Hähnchenstreifen und Ananasscheiben abwechselnd auf Holzspieße stecken. In einer kleinen Schüssel Currypaste mit Erdnussöl verrühren, Fleisch und Ananas damit einpinseln.
3. Für den Dip Walnüsse mit Kokosmilch, Honig und Currypaste in einem Mixer fein pürieren. Dip mit Limettensaft und Meersalz abschmecken.
4. Satéspieße in einer heißen Pfanne mit etwas Erdnussöl auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Anschließend mit etwas Meersalz würzen und mit dem Dip anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

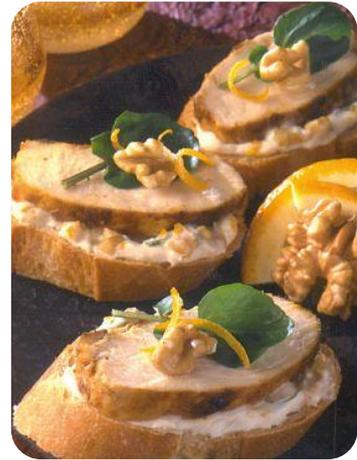
Energie: 419 kcal/ 1754 kJ
Eiweiß: 39,8 g
Fett: 25,1 g
Kohlenhydrate: 8,4 g



Hähnchenbrust-Canapés mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 TL Currypulver
- 2 TL Paprikagewürz
- 2 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut und Knochen)
- 1 EL Öl
- 170 g fettreduzierte Mayonnaise
- 1 EL frische Minze
- 60 g gehackte Walnusskerne
- 1 Baguettebrot
- 1 Bio-Orange, abgeriebene Schale
- Brunnenkresse oder glatte Petersilie zum Garnieren



1. Currypulver und Paprikagewürz mischen und die Hähnchenbrustfilets damit einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets ca. 4 Minuten von jeder Seite darin anbraten. Das Fleisch abkühlen lassen, anschließend jedes Filet in 8 Scheiben schneiden.

2. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Orangenschale, Minze und die Walnusskerne verrühren. Das Baguette in 16 gleich große Scheiben schneiden, diese mit dem Walnussdressing großzügig bestreichen. Die Hähnchenbrustscheiben auf dem Baguette anrichten und die Brunnenkresse oder Petersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Portion:

- Energie: 411 kcal / 1713 kJ
- Eiweiß: 22,2 g
- Fett: 29,5 g
- Kohlenhydrate: 13,8 g

Indischer Partysnack

Zutaten für ca. 10 Portionen

2 EL Butter
2 TL Currypaste
1 TL Zucker
240 g Walnusshälften
200 g Vollkorn-Salzbrezelchen
50 g Sesamstangen
50 g geröstete Sojanüsschen, ungesalzen
100 g geröstete Erbsen



1. Backofen auf 120 Grad (Gas: Stufe 1/2, Umluft: 100 Grad) vorheizen. Butter, Currypaste und Zucker in eine große mikrowellenfeste Schüssel geben und die Mischung in der Mikrowelle auf bei hoher Wattstufe erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist (etwa 30 Sekunden).
2. Die Zutaten gründlich mit einem Schneebesen verrühren und Walnüsse untermischen, bis diese gut mit der Soße umhüllt sind. Danach die Salzbrezelchen hinzugeben. Anschließend Sesamstangen, Sojanüsse und geröstete Erbsen untermischen. Unbedingt die Reihenfolge der Zugaben beachten, diese ist wichtig für das anschließende Backen.
3. Die Mischung auf ein Backblech mit hohem Außenrand füllen. Für eine Stunde auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen backen. Die Mischung alle 15 Minuten umrühren, bis die Walnüsse goldgelb geröstet sind und die Mischung eine feine Röstung erlangt. Danach auf dem Blech auskühlen lassen. Walnussmischung in kleine Schälchen geben und servieren.

Tipp: Luftdicht verpackt ist der Party-Mix bis zu 5 Tage bei Raumtemperatur haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 313 kcal/ 1311 kJ
Eiweiß: 8,4 g
Kohlenhydrate: 22,6 g
Fett: 21,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 3,6 g
 ungesättigte Fettsäuren: 17,6 g

Kandierte Nüsse

Zutaten für 16 Portionen:

400 g	Zucker
450 g	Walnüsse o.ä.
60 ml	Brandy
1 TL	Vanilleextrakt
2 TL	gemahlener Zimt
100 ml	Orangensaft

1. Den Ofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. 200 Gramm Zucker und die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Mischung auf ein Backblech geben, gleichmäßig verteilen und für 20 Minuten backen.
3. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den verbliebenen Zucker über den Walnüssen verteilen und gut vermischen. Anschließend abkühlen lassen.



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 314 kcal/ 1314 kJ

Eiweiß: 4,6 g

Kohlenhydrate: 27 g

Fett: 20 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g

 ungesättigte Fettsäuren: 18 g

Kürbis-Walnuss-Snack mit Zimt

Zutaten

40 g Walnüsse
ca. ¼ eines Kürbisses
1 Apfel

Marinade

2 EL Salatöl
1/2 EL Zitronensaft
Salz, Zucker
1/4 TL Zimt
Kerbel, nach Belieben

1. Walnüsse grob hacken.
2. Salatöl, Zitronensaft und die Gewürze zu einer Marinade vermengen.
3. Kürbis entkernen und in Scheiben schneiden. Die Kürbisscheiben für 3 bis 4 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Solange die Kürbisstücke noch heiß sind mit der Marinade vermischen. Abkühlen lassen.
4. Apfel in dünne Scheiben schneiden.
5. Kürbisstücke, Apfelscheiben und Walnüsse dekorativ auf einem Teller anrichten.



Lachs-Mousse mit Walnuss-Salsa-Verde

Zutaten für 15 – 18 Stück:

Für die Mousse:

100 g heiß geräucherter Lachs, zerbröckelt
1 ½ EL Mayonnaise
1 TL Honig
1 TL Dijon-Senf
1 Schalotte, gehackt
1 TL Zitronensaft

Für die Walnuss-Salsa-Verde:

45 g Walnüsse
1 Essiggurke, gehackt
2 EL frischer Dill, frische Minze und frische Petersilie, jeweils gehackt
1 EL Olivenöl
1 TL Kapern, gehackt
1 TL Zitronensaft
¼ TL Knoblauchpulver oder -salz
1 Prise Chiliflocken

Außerdem:

3 Sch. Roggenbrot
2 EL Butter, geschmolzen
Einige Zweige frischer Dill



1. Für die Mousse alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel zerkleinern und mischen. Anschließend im Kühlschrank kühlen.
2. Für die Salsa Verde Walnüsse grob hacken und alle Zutaten in einer weiteren Schüssel vermischen. Anschließend kühl stellen.
3. Mit einem Ausstechförmchen aus den Brotscheiben Kreise mit einem Durchmesser von ca. 3,5 cm ausstechen. Beide Seiten der Brotscheiben mit der geschmolzenen Butter bestreichen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braun rösten.
4. Auf jeden der Roggentoasts einen Esslöffel der Mousse und darauf einen Teelöffel der Salsa Verde geben. Jeden Toast mit einem kleinen Zweig Dill garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Stück ca.:

Energie: 78 kcal/ 327 kJ

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 6 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g

ungesättigte Fettsäuren: 4 g

Linsensalat mit Quitten-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

100 g rote Linsen
100 g gelbe Linsen
1 Möhre
1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
5 EL Olivenöl
2-3 EL Weißweinessig
1 TL Senf (mittelscharf)
50 g Joghurt
1 EL Quittengelee
50 g Walnüsse
Salz, Pfeffer frisch gemahlen
250 g Büffel-Mozzarella



1. Linsen getrennt in kochendem Wasser nach Packungsangabe weich garen, dann kalt abschrecken.
2. Möhre schälen, Zwiebel abziehen, beides in feine Scheibchen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Möhren- und Zwiebelscheibchen in heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Essig ablöschen.
3. Die Zwiebel-Möhren-Mischung mit Senf, Joghurt und Gelee verrühren. Walnüsse fein hacken, dann mit der Zwiebel-Möhren-Mischung, Linsen und Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd im Glas mit Linsensalat schichten. Nach Belieben mit Kräutern und einigen Walnüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 538 kcal/ 2252 kJ

Eiweiß: 26,7 g

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 30,9 g

Mango-Ketchup

Zutaten für 4 Portionen:

1 reife	Mangos, mittelgroß (450 g) oder
225 g	Mangostücke, gefroren, ungesüßt
1 Prise	Salz
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Apfelessig
120 g	Walnüsse, gehackt



1. Mit einem scharfen Schälmesser das Fruchtfleisch der Mangos vom Kern lösen, dann die Schale ablösen. Das Fruchtfleisch in einen Topf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Masse muss nicht komplett glatt sein. Falls gefrorene Mangos verwendet werden, müssen diese nicht erst aufgetaut werden.
2. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
3. Salz, Zucker und Essig hinzugeben und unbedeckt für weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei ein- oder zweimal umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und ungefähr 10 Minuten abkühlen lassen. Falls keine stückige Textur gewünscht wird, kann die Mangomasse nun weiter zerdrückt werden oder sogar durch ein Sieb gepresst werden.
4. In einem festverschlossenen Behälter hält sich der Ketchup mindestens drei Wochen im Kühlschrank.
5. Vor dem Servieren Walnüsse im Ofen für 8 bis 10 Minuten bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) rösten. Die Walnüsse gemeinsam mit dem Mango-Ketchup zu jedem gewünschten Gericht servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Tipp: Der Mango-Ketchup passt sehr gut zu Hühnerbrust, Shrimps und Jakobsmuscheln.

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 290 kcal/ 1220 kJ

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 18 g

Fett: 22 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g

ungesättigte Fettsäuren: 20 g

Maya-Walnuss-Snack

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Butter
200 g Walnüsse
1/2 TL Cayennepfeffer
2 TL Zimt
2 EL brauner Rohrzucker
1 EL Kakaopulver



1. Backofen auf 100 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft: 100 Grad) vorheizen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Zimt und Cayennepfeffer zugeben und verrühren. Walnüsse in die Pfanne geben und mischen, bis die Nüsse mit Butter bedeckt sind. Anschließend Zucker über die Walnüsse streuen und gut mischen.
3. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 40 Minuten rösten, dabei etwa alle 15 Minuten Walnüsse wenden. Die Walnüsse sind fertig, wenn sie goldbraun geröstet sind.
4. Kakao über die noch warmen Walnüssestäuben und dabei wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend servieren.

Tipp: Die Walnüsse bleiben in einer luftdicht verschließbaren Dose etwa 5 Tage frisch.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 371 kcal/ 1552 kJ
Eiweiß: 7,7 g
Fett: 33,5 g
Kohlenhydrate: 11 g

Mediterraner Walnuss-Snack

Zutaten für 6 Portionen:

1 Eiweiß (S)
1 TL Wasser
200 g Walnüsse
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver „Edelsüß“
je 1 TL Basilikum, Thymian und Oregano (getrocknet, fein gerebelt)

1. Eiweiß mit Wasser in einer Schüssel mit den Gewürzen und Kräutern schaumig aufschlagen. Walnüsse zugeben und gut mischen.

2. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 150 Grad) ca. 12 Minuten backen, dabei ab und zu wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend in kleinen Schälchen servieren.



Tipp: Die Walnüsse bleiben einer luftdicht verschließbaren Dose etwa 5 Tage frisch.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten + Backzeit

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 221 Kcal/923 kJ

Eiweiß: 5,3 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 3,3 g

Mini-Paprika mit Couscous-Walnuss-Füllung

Zutaten für 4 Portionen:

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



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.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 338 kcal/ 1415 kJ

Eiweiß: 12,3 g

Fett: 23,3 g

Kohlenhydrate: 19,7 g

Mini-Pizzen mit Walnüssen und Gorgonzola

Zutaten für 8 Stück:

400 g	Mehl
1 Würfel	frische Hefe
1 TL	Salz
4 EL	Olivenöl
150 g	Walnüsse
4 EL	Tomatenmark
	getrockneter Thymian, Basilikum und Oregano
	schwarzer Pfeffer
250 g	Kirschtomaten
300 g	Gorgonzola
1/4 Bund	Ruccola



1. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen, in die Mulde gießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Salz und 2 EL Öl an den Rand geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
Walnüsse grob hacken. Tomatenmark, 2 EL Öl und die Kräuter verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten.
4. In 8 Portionen teilen. Jedes Teigstück rund ausrollen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Tomatenpaste auf den Teigstücken verstreichen.
5. Mit Tomatenspalten und Walnüssen belegen. Gorgonzola darüber bröseln.
6. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 Grad/ Umluft: 200 Grad/ Gas: Stufe 4) 12-15 Minuten backen.
In der Zwischenzeit Ruccola waschen, putzen und trocken tupfen.
7. Pizza aus dem Ofen nehmen. Mit Ruccola belegen, sofort servieren.

Parmesan-Walnüsse

Zutaten für 8 Portionen:

110 g Parmesan, gerieben
1 TL getrocknete Petersilie
1/2 TL italienische Gewürzmischung
1/2 TL Knoblauchsatz
1 Prise Cayennepfeffer
1 Eiweiß
250 g Walnüsse



1. Parmesan, Petersilie, Gewürzmischung, Knoblauchsatz und Cayennepfeffer in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.
2. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß schaumig schlagen. Die Walnüsse dazu geben und gut verrühren, bis alle Walnüsse bedeckt sind. Anschließend die Parmesanmischung hinzufügen und gründlich umrühren.
3. Die Walnüsse in einer einzigen Lage auf ein leicht geöltes Backblech legen. Im Ofen bei 120 Grad (Umluft: 100 Grad, Gas: Stufe 1) für ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Walnüsse in einem luftdichten Behälter lagern.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Tipp: Die Walnüsse können auch hervorragend als Croutons für einen Salat verwendet werden.

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 280 kcal/ 1670 kJ
Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 2 g
Fett: 26 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
 ungesättigte Fettsäuren: 21 g

Pita mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

80 g Walnüsse
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Do. Kichererbsen (240 g, Abtropfgewicht)
1 kleines Bund Koriander
1 Bio-Orange
Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Mini-Gurke
2 kleine Tomaten
4 Pita-Brote
40 g Sprossen (z.B. Alfalfa- oder Radieschensprossen)



1. Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten und auf einem Teller abkühlen lassen, dann grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch pellen und hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen.

2. Kichererbsen abtropfen lassen. Koriander abrausen, trockenschütteln und grob hacken. Orange abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen (ca. 75 ml). Die Zutaten mit der Zwiebelmischung in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gurke schälen, Tomaten abspülen. Beides in dünne Scheiben schneiden.

4. Pita-Brote nach Anweisung in der Mikrowelle oder im Backofen kurz erwärmen. Vorsichtig wie eine Tasche aufschneiden, die Walnussmischung hineinfüllen. Gurken- und Tomatenscheiben sowie Sprossen oder Salatblätter darauf verteilen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 444 kcal /1868 kJ

Eiweiß: 14 g

Fett: 20,3 g

Kohlenhydrate: 52 g

Roastbeef-Wraps mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Walnüsse
- 200 g Frischkäse (0,2% Fett)
- 2 EL Paprikamark
Chilipulver
- 4 Tortillafladen (25 cm Durchmesser)
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 4 Blatt Kopfsalat (z.B. Frisée)
- 150 g Roastbeef-Aufschnitt (in Scheiben, ohne Fettrand)
- etwas frisch geriebener Meerrettich
Pfeffer, frisch gemahlen



1. 50 g Walnüsse fein hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten, abkühlen lassen. Frischkäse mit Paprikamark verrühren und mit Chilipulver würzen. Gehackte Walnüsse untermengen. Tortillafladen mit der Frischkäsecreme bestreichen.
2. Paprikaschoten vierteln, putzen und abspülen. Paprika in feine Streifen schneiden. Blattsalat abspülen und trockentupfen.
3. Tortillafladen mit Roastbeefscheiben belegen, etwas Meerrettich und Pfeffer darüber streuen, mit Paprikastreifen und Salat belegen. Die restlichen Walnüsse darauf verteilen. Tortillafladen fest aufrollen und einmal schräg durchschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Rosmarin-Walnuss-Brötchen

Zutaten für 12 Stück:

- 240 g Mehl und etwas mehr für das Ausrollen des Teiges
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 115 g Butter, weich in Würfeln
- 90 ml Milch
- 90 ml Sahne
- 65 g Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 2 EL Lavendel-Honig
- 1 EL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 1 EL Orangenabrieb
- 1 EL Schmand



1. Ofen auf 230 Grad (Umluft 200 Grad, Gas: Stufe 4) vorheizen.
2. Im Mixer Mehl, Backpulver und Salz kurz vermischen.
3. Warme Butter hinzufügen und mixen bis eine mehlartige Masse entsteht.
4. Zusätzliche Zutaten hinzufügen bis die Masse leicht feucht ist.
5. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche geben und zu einem Ball kneten.
6. Nicht zu lange kneten, da die Brötchen sonst zu hart werden.
7. Teig zu einem ca. 2 cm dicken Viereck ausrollen und in 12 Stücke schneiden (sollen die Brötchen als Häppchen serviert werden, in 24 Stücke schneiden).
8. Brötchen auf dem Backblech platzieren und mit Schmand bestreichen.
9. 10-12 Minuten backen bis die Brötchen oben goldbraun werden.
10. Warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Stück ca.:

- Energie: 223 kcal/ 932 kJ
- Eiweiß: 3,6 g
- Kohlenhydrate: 18,6 g
- Fett: 15 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 7,2 g
- ungesättigte Fettsäuren: 7,8 g

Sandwiche mit Avocado-Walnuss-Creme

Zutaten für 4 Personen:

50 g Walnüsse
2 reife Avocados
2 EL fettarmer Joghurt
Salz, Cayennepfeffer
etwas Zitronensaft
12 Radieschen
8 Sch. Roggenbrot mit ganzen Körnern (à ca. 50 g)
4 Blatt Kopfsalat
40 g Alfalfa-Sprossen

1. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Mit einer Gabel musig zerdrücken. Joghurt untermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Walnüsse untermischen.
3. Radieschen abspülen, putzen und in Scheiben schneiden. Alle Brotscheiben mit der Avocadocreme bestreichen. Vier Brotscheiben mit Radieschen, Kopfsalat und Alfalfa-Sprossen belegen. Mit den übrigen Brotscheiben (bestrichene Seite nach unten) abdecken. Nach Belieben einmal halbieren o. in rauten schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 361 kcal/ 1516 kJ
Eiweiß: 9 g
Kohlenhydrate: 44 g
Fett: 16,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
 ungesättigte Fettsäuren: 13,5 g



Schinken-Sushi mit Nüssen

Zutaten für 16 Stück:

10 bis 16 Stangen grüner Spargel, blanchiert und abgekühlt
1 rote Paprika
70 g Walnüsse
140 g Ziegenkäse
1 EL Petersilie, gehackt
8 Sch. Parmaschinken



1. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden. Spargel abspülen, kurz blanchieren und abkühlen lassen. Rote Paprika abspülen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend im Backofen kurz rösten und dann abkühlen lassen.

2. Walnüsse grob hacken und anschließend mit Ziegenkäse und Petersilie in einer Schüssel verrühren.

3. Vier der Schinkenscheiben leicht überlappend auf ein Brett legen, sodass sie eine quadratische Fläche bilden.

4. Die Hälfte der Walnuss-Mischung gleichmäßig auf dem Schinken verteilen. Fünf bis acht Spargelstangen sowie die Hälfte der Paprikastreifen horizontal auf die Mischung geben. Nun den Schinken an der näher gelegenen Seite anheben und vorsichtig zu einer festen Sushi-Rolle rollen. Mit den restlichen Zutaten genau so verfahren. Die Sushi-Rollen bis zum Servieren gut kühlen.

5. Kurz vor dem Servieren jede der Sushi-Rollen in acht gleich große Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Tipp: Man kann auch den Ziegenkäse durch Frischkäse ersetzen.

Nährwertangaben pro Stück ca.:

Energie: 67 kcal/ 280 kJ

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 2 g

Fett: 5 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g

 ungesättigte Fettsäuren: 3 g

Stilton, Portwein und Walnusspaté

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine	reife Birne, gewürfelt
70 ml	Portwein
70 ml	Wasser
1 EL	Zucker
80 g	Stilton Käse, zerbröckelt
2 EL	Frischkäse
1 EL	weiche Butter
2 TL	Petersilie, gehackt
2 EL	Zitronensaft
40 g	Walnüsse, geröstet und gehackt



1. Eine kleine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Birne, Portwein, Wasser und Zucker hinzufügen. Die Mischung köcheln lassen und die Hitze leicht reduzieren.
2. Die Birnen für ungefähr zehn Minuten weich köcheln lassen. Dann die Temperatur erhöhen und die Flüssigkeit für ungefähr fünf Minuten zu einem Sirup einkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. In einer kleinen Schüssel den Stilton, Frischkäse, Butter, Petersilie und Zitronensaft gut vermischen. Dann die Walnüsse hinzufügen.
4. Ein kleines Soufflé-Förmchen (250 ml) oder einen kleinen Becher mit Frischhaltefolie auslegen und mit der Hälfte der Käse-Walnuss-Mischung füllen.
5. Dann mit der Hälfte der Birnen befüllen. Diesen Schritt mit dem verbliebenen Käse und den Birnen wiederholen. Das Gefäß mit Frischhaltefolie bedecken und für mindestens eine Stunde kalt stellen.
6. Zum Servieren die Plastikfolie entfernen und die Pastete in Spalten schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit

Tipp: Die Pastete kann einen Tag im Voraus hergestellt und dann kühl gelagert werden. Am besten mit Crackern, frischem Baguette, Trauben oder als Teil einer Käseplatte servieren.

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 240 kcal/ 1002 kJ

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 11 g

Fett: 17 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 6,6 g

ungesättigte Fettsäuren: 10,4 g

Tomaten-Crostini mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

12 Sch. Baguette
1 EL Tomatenmark
250 g Flaschentomaten
80 g Walnüsse
2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
2-3 EL Olivenöl
2 EL Basilikum, fein gehackt
1 EL Oliven, fein gehackt
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer



1. Baguettescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anrösten. Tomaten waschen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Dann Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und kleinhacken.
2. Die Tomatenwürfel mit der Hälfte der Walnüsse, fein gehackter Petersilie, Tomatenmark, Basilikum, Oliven und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Mischung auf die Brotscheiben verteilen, mit den restlichen grob gehackten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

Bruschetta mit Walnuss-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

Für das Walnusspesto:

75 g Walnüsse
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, extra vergine
30 g Pecorino, gerieben

Für die Bruschetta:

1 EL Olivenöl, extra vergine
1 EL Basilikum, fein geschnitten
1 EL frische glatte Petersilie, fein geschnitten
1 EL Zitronensaft
1/4 TL Zucker
1/4 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
2 große Knoblauchzehen, gehackt
1 kleine Dose geschälte Pizzatomaten, abgetropft und gehackt
8 Baguettescheiben



1. Walnüsse und Knoblauch in einen Mixer geben und vermischen, bis alles fein gehackt ist. In einer kleinen Schüssel die Walnuss-Knoblauch-Masse mit Öl und Käse verrühren.
2. Alle Zutaten für die Bruschetta in eine mittelgroße Schüssel vermengen (sowohl Pesto als auch Bruschetta können mehrere Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden).
3. Zuletzt das Walnuss-Pesto dünn auf die Baguettescheiben streichen und dann die Tomatenmischung darauf geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Person ca.:

Energie: 350 kcal/ 1467 kJ
Eiweiß: 9,6 g
Kohlenhydrate: 25 g
Fett: 24 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
 ungesättigte Fettsäuren: 19 g

Walnuss-Chili-Wölkchen

Zutaten für 4 Personen:

5 Eier
30 g Mehl
1/2 TL Backpulver
240 g Hüttenkäse
60 g geriebener Cheddar
60 g Walnüsse, gehackt
30 g milde, grüne Chilischoten, gewürfelt

1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Eier in eine große Schüssel geben und verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über die Eier sieben und gründlich verrühren. Zum Schluß Hüttenkäse, Cheddar, Walnüsse und Chiliwürfel dazugeben und alles vermengen.
3. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und ca. 35 Minuten backen bis die Masse aufgegangen und gestockt ist.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 393 kcal / 1648 kJ
Eiweiß: 30,4 g
Fett: 27,0 g
Kohlenhydrate: 8,1 g

Walnuss-Frucht-Riegel

Zutaten für 24 Riegel:

200 g Haferflocken
50 g Rohrzucker
30 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
200 g Walnüsse, grob gehackt, o.a. Nüsse
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



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.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 223 kcal/ 934 kJ

Eiweiß: 3,4 g

Fett: 12,8 g

Kohlenhydrate: 24 g

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (ohne Kühlzeit)

Walnusshackbällchen mit Chili-Gurken-Salat

Zutaten für vier Personen:

Für die Hackbällchen

2 Sch.	Toastbrot
50 g	Walnusskerne
1	Schalotte
400 g	Rinderhackfleisch
1	Ei (Größe M)
	Salz, Pfeffer, Koriander
1 EL	Öl

Für den Salat

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



1. Toastbrot in Wasser einweichen. Walnüsse fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, ausgedrücktem Toastbrot, Walnüssen, Schalotte, Koriander, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin ringsum 6-8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Gurke abspülen und in dünne Streifen schneiden. Mit wenig Salz bestreuen. Beiseite stellen. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote putzen, abspülen und fein schneiden. Essig mit Reiswein, Ingwer, Chili und Öl verrühren. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

3. Gurken trockentupfen und mit der Ingwer-Chili-Marinade mischen. Walnüsse locker unterheben. Zusammen mit den Hackbällchen anrichten.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 403 kcal/1689 kJ

Eiweiß: 28 g

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 11 g

Walnuss-Kartoffel-Creme mit Gemüse-Sticks

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kartoffeln, mehlig kochend
- Salz
- 50 g Walnuskerne
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL frische Thymianblättchen
- 40 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 150 g Joghurt (10 % Fett)

Außerdem

- 4 Möhren
- 1 Bund Staudensellerie
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote



1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen.
2. Walnüsse hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Zum Auskühlen auf einen Teller schütten. Zitrone abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch pellen und würfeln. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian darin kurz braten. Oliven fein schneiden.
3. Möhren schälen und halbieren, große vierteln. Staudensellerie und Paprika abspülen, putzen und in Streifen schneiden.
4. Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen und mit Joghurt verrühren. So viel Zitronensaft unterrühren, bis eine Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch-Thymian-Mischung, Walnüsse, Zitronenschale und Oliven unterrühren, abschmecken und mit Gemüsesticks anrichten. Dazu Baguette reichen.

Tipp: Statt Joghurt können Sie auch einen leichten Frischkäse verwenden.

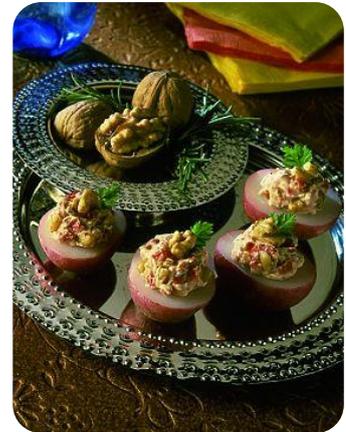
Nährwertangaben pro Portion:

- Energie: 269 kcal/1127 kJ
- Eiweiß: 7,4 g
- Fett: 17 g
- Kohlenhydrate: 20 g

Walnuss-Kartoffel-Happen

Zutaten für 6 Personen:

12 mittelgroße,	festkochende Kartoffeln
15 getrocknete	Tomaten, nicht eingelegt
1 TL getrockneter	Rosmarin oder
1 EL frischer,	gehackter Rosmarin
2	Knoblauchzehen
120 g fettarme	Salatmayonnaise
80 g	Hüttenkäse
1 EL	Zitronensaft
100 g	Walnüsse, gehackt
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen bis sie gar sind, abgießen und abkühlen lassen. Nun in zwei Hälften teilen und die Kartoffeln auf der Innenseite mit einem kleinen Löffel oder einer Messerspitze etwas aushöhlen.
2. Die Kartoffelhälften mit kochendem Wasser übergießen, so dass sie bedeckt sind und 10 Minuten ziehen lassen. Abschütten und trocken tupfen.
3. In einer Küchenmaschine die getrockneten Tomaten mit Rosmarin und Knoblauch grob zerhacken. Mayonnaise, Hüttenkäse und Zitronensaft dazugeben und mixen bis eine glatte Masse entstanden ist. Zum Schluss die Walnüsse zugeben und nochmals kurz mixen bis die Walnüsse gut untergemengt sind. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nun je 1 Esslöffel der Tomate-Walnussmasse in jede Kartoffelhälfte geben und servieren.

Tipp: Rote Kartoffeln sind hier sehr dekorativ.

Walnuss-Muffins mit Steinpilzen & Speck

Zutaten für 12 Stück:

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 2 EL trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 50 g durchwachsener, magerer Speck
- 100 g Walnüsse
- 7 EL Olivenöl
- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence (ersatzweise frische)
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 250 ml Kefir
- Pfeffer
- 12 Papierbackförmchen



1. Steinpilze sehr fein hacken und mit dem Wermut in einer kleinen Pfanne kurz erwärmen. Zur Seite stellen.
2. Speck fein würfeln. Walnüsse hacken. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Speck darin kurz anbraten, Walnüsse und Kräuter der Provence zugeben und kurz in der Pfanne schwenken.
3. Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, restliches Olivenöl und Kefir verrühren. Mit Pfeffer würzen. Mischung zügig unter das Mehl rühren. Speck-Walnuss-Mischung untermengen.
4. In die Mulden eines Muffinblechs Papierbackförmchen setzen. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 170 Grad) 25-30 Min backen.

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 230 kcal/961 kJ
Eiweiß: 5,3 g
Fett: 15,8 g
Kohlenhydrate: 17 g

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Tipp:

Bei vielen der Rezepte können die Walnüsse auch leicht gegen Pinienkerne, Pistazien, Mandeln oder andere Nüsse ausgetauscht werden, je nach dem welchen Effekt Sie erreichen möchten oder welche Vorlieben Sie haben.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Zubereitung und den Partys!