

ÜZ-Rezepte Oktober 2010

Jedes Kind weiß, wie gesund Äpfel, Zwetschgen und Trauben sind. Aber der Herbst beschert uns noch andere, gesunde Leckereien, die oft unterschätzt werden. Wer im wirklichen Leben harte Nüsse knacken muss, sollte dies hin und wieder wirklich tun.

Nüsse knacken ist gesund. Walnüsse z. B. enthalten Vitamin B, 72 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Gerbsäure. Vitamin B fördert die Konzentration und vermindert die Stressanfälligkeit. Ungesättigte Fettsäuren verbessern die Elastizität und Durchlässigkeit der Arterien. Der Gerbstoff stimuliert die Abwehrkräfte und wirkt krebshemmend.

Walnüsse sind nicht nur gesund. Das herb-bittere Aroma ist ein idealer Grundstoff für Süßspeisen, Salate, Pasta, Füllungen und Gebäck.

Die Zeit der Walnussernte ist angebrochen und die von der ÜZ Lültsfeld präsentierten

„Herbst-(Ge-)Nuss-Rezepte“

sind nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sie werden Ihren Gästen und Ihrer Familie schmecken

- *Scharfe Kürbissuppe mit Walnüssen*
- *Birnen-Salat mit Aprikosen-Dressing und Walnüssen*
- *Geschnetzeltes mit Walnuss-Rösti*
- *Walnuss-Ingwer-Pralinen*
- *Walnuss-Mousse mit karamellisierten Safranbirnen*



Nüsse werden leicht ranzig, deshalb kühl und trocken lagern. Einfrieren verlängert die Haltbarkeit und schützt vor der Lebensmittelmotte.

Scharfe Kürbissuppe mit Walnüssen

Diese Suppe lässt sich wunderbar einfrieren

Zutaten

Für 6 Personen

200 g Walnusskerne
350 g Kürbis
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 EL Rapsöl
1 TL Curry
1,5 l Hühner- oder Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Becher Crème fraîche
frische Kräuter wie Salbei, Petersilie oder Thymian

Zubereitung:

- Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. 150 g fein mahlen, den Rest zur Garnitur grob hacken.
- Kürbis, Zwiebel und Ingwer schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln in einem ausreichend großen Topf andünsten, Kürbis und Ingwer kurz mitdünsten. Brühe, Salz, Pfeffer und Curry zugeben. Kürbis solange kochen bis er weich ist. Mit dem Pürierstab zerkleinern und nach Belieben die Suppe durch ein Sieb streichen.
- Suppe noch mal zum Kochen bringen. Crème fraîche und gemahlene Nüsse unterrühren und nochmals abschmecken.
- Kräuter waschen und Blätter abzupfen. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit gehackten Nüssen und Kräutern servieren.

Birnen-Salat mit Aprikosen-Dressing und Walnüssen

Zutaten

Für 6 Personen

2 EL Balsamico-Essig
100 ml Aprikosennektar
einige frische Minzeblätter
1 TL Senf
etwas Salz und Zucker
2 Birnen
120 g Walnüsse
Salat nach Jahreszeit z.B. Kopfsalat, Endivien, Rucola, Radicchio, Chicoree

Zubereitung:

- Für das Dressing Essig, Aprikosennektar und Senf miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Birnen nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren, Kernhaus ausstechen und in feine Streifen schneiden. Minze waschen, fein hacken, zum Dressing geben und gut durchrühren. Mit Klarsichtfolie bedeckt einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
- Salat waschen und putzen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Mit dem Dressing vermischen. Mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

Geschnetzeltes mit Walnuss-Rösti

Anstelle von Putenbrust können Sie auch Hähnchen oder Kalbfleisch verwenden. Die Wildpreiselbeeren können durch Cranberries ersetzt werden.

Zutaten

Für 4 Personen

Für das Geschnetzelte

500 g Putenbrust, in feine Scheiben geschnitten
200 g Champignons
1 Zwiebel
40 g Walnusskerne
2 EL Rapsöl
200 ml Brühe
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Wildpreiselbeeren
Petersilie

Für die Rösti

600 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
1 Eigelb
1 EL Mehl
30 g Walnusskerne
Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

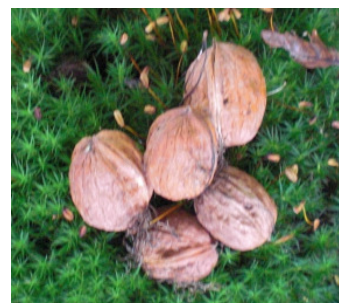
- Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen und würfeln. Walnüsse hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust darin anbraten, Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit Brühe und Sahne aufgießen. Aufkochen lassen und abschmecken. Preiselbeeren und Walnüsse unterheben.
- Für die Rösti Kartoffeln grob reiben. Mit Eigelb, Mehl, gehackten Nüssen und Salz vermengen. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esstlöffel Häufchen hineinsetzen, flach drücken und bei mittlerer Hitze goldgelb backen.
- Zum Servieren, Geschnetzeltes nochmals erhitzen, mit Petersilie bestreuen und zu den Röstis servieren. Als Beilage eignet sich der Birnen-Salat mit Aprikosendressing.

Walnuss-Ingwer-Pralinen

Anstelle von getrockneten Zwetschgen können Sie auch getrocknete Datteln, Feigen oder Aprikosen verwenden.

Zutaten:

150 g Ingwerstäbchen
250 g Walnusskerne grob hacken
100 g getrocknete Zwetschgen
1 P Orangenaroma
280 g dunkle Kuvertüre



Zubereitung:

- Ingwer und Zwetschgen fein hacken. Walnüsse grob hacken. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten unterrühren.
- Kleine Häufchen auf Backpapier setzen und trocknen lassen. In einer Metalldose kühl und dunkel bis zu 4 Wochen haltbar.

Walnuss-Mousse mit karamellisierten Safranbirnen

Verwenden Sie zum karamellisieren nie eine beschichtete Pfanne!

Zutaten

Für 8 Personen

Für das Walnuss-Mousse

100 g Zucker
100 g gehackte Walnüsse
2 Blatt Gelatine
2 Eigelbe
2 EL Ahornsirup
2 EL Nusslikör
300 ml Schlagsahne

Für die karamellisierten Safranbirnen

4 Birnen
8 halbe Walnüsse
150 g Zucker
¼ l Orangen- oder Apfelsaft
einige Safranfäden
etwas Orangenaroma oder Orangenlikör



Zubereitung:

- Für das Mousse Walnüsse grob hacken. Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Nüsse zugeben, den Topf sofort vom der heißen Platte ziehen, alles gut unterrühren. Die Masse auf ein Backpapier geben, mit einem zweiten Backpapier bedecken. Noch ziemlich warm mit dem Nudelholz zu einer flachen Platte ausrollen.
- Gelatine im kalten Wasser einweichen. Eigelb und Ahornsirup in einer Schüssel über dem Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine in der warmen Eiermasse auflösen, vom Herd nehmen und in kaltem Wasser auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dabei immer wieder aufschlagen.
- Walnusskaramell fein hacken.
- Sahne steif schlagen und mit dem gehackten Karamell nach und nach vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Zugedeckt ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Birnen schälen, halbieren und Kernhaus entfernen.
- Zucker in einem Topf karamellisieren, vom Herd nehmen und die Walnusskerne darin schwenken. Mit einer Gabel die Kerne auf Backpapier legen, auskühlen lassen. Das restliche Karamell wieder auf die heiße Herdplatte, mit Saft ablöschen und solange kochen, bis das Karamell völlig aufgelöst ist.
- Safranfäden, Orangenlikör und Birnen in den Sud geben und die Birnen bissfest garen. Die abgekühlten Birnen fächerförmig aufschneiden.
- Zum Anrichten Mousse in Nocken abstechen und auf einem großen Teller platzieren. Je zwei karamellisierte Walnüsse, einen Birnenfächer, ein kleines Schälchen mit Birnensud und einem Lavendelzweig dekorativ auf dem Teller verteilen.

Der Energietipp des Monats

Neue Technik in Kühltruhen und Gefrierschränken

- Neu auf dem Markt sind Gefriergeräte, die nicht oder kaum noch abgetaut werden müssen. Das so genannte „**No-Frost-System**“ verhindert die Reifbildung im Gefrierraum. Der beim Öffnen und Gefrieren entstehende Wasserdampf wird abgesaugt. Dadurch kann keine Eisschicht mehr entstehen. Das zeit- und energieaufwändige Abtauen entfällt.



- Übrigens, die Lagertemperatur vom -8°C ist völlig ausreichend. Nur wenn größere Mengen neu eingefroren werden, ist es ratsam, das Gefriergeräte bereits 12 Stunden vorher auf Schockfrost zu stellen. Gute Geräte schalten die Schockfunktion nach 24 Stunden automatisch ab.