

Walnuss



herbstlicher Genuss

Walnüsse sind sehr fett- und eiweißhaltig. Dabei sind sie eigentlich gar keine Nüsse, sondern Kerne einer Steinfrucht mit einer grünen, glatten Außenschale.

Walnuss-Pesto

150 g geriebene Walnüsse, 1 kleines Bund Basilikum, 20 g Parmesan (gerieben), 70 g Pecorino (gerieben) und 100 g Schafkäse (zerbrösel) verrühren und mit ca. 150 ml Olivenöl bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Pesto 1 Std. ziehen lassen, dann erst mit Salz und Pfeffer abschmecken.

.....

Wussten Sie, dass ...

... archäologische Funde darauf hindeuten, dass die Walnuss schon seit über 9000 Jahren als Nahrungsmittel genutzt wird und dass sie ursprünglich im südwestasiatischen Raum beheimatet ist?

.....

Engadiner Nusstorte

160 g weiche Butter, 150 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 300 g Mehl zu Mürbeteig verkneten, im Kühlschrank ruhen lassen. 20 g Butter zerlassen, 300 g Zucker zugeben und unter Rühren hellbraun karamellisieren lassen. Knapp 0,25 l Sahne langsam zugeben, 250 g grob gehackte Walnüsse unterrühren und alles einmal aufkochen.

Zwei Drittel des Teiges dünn ausrollen, eine runde Kuchenform (Durchmesser 24 cm) auslegen und Füllung darauf verteilen. Aus dem restlichem Teig einen Deckel ausrollen und auflegen und mit Eigelb bestreichen. 30 – 40 min. bei 200°C backen.

Feldsalat mit Walnüssen

250 g Feldsalat waschen, trocknen und anrichten. Mit Salz, Pfeffer und 3 EL Himbeeressig würzen. 6 Scheiben klein geschnittenen Frühstücksspeck in einer Pfanne anbraten, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Pfanne 50 g Walnuskerne rösten und zum Speck geben. 2 kleine saure Äpfel schälen, in Würfel schneiden, mit 1 EL Öl in die Pfanne geben, mit 1 TL Puderzucker bestäuben und goldgelb braten. Äpfel samt Bratöl über den Feldsalat geben und mit Speck und Walnüssen bestreut servieren.

.....

Wussten Sie, dass ...

... Walnussbäume Fliegen vertreiben sollen und deshalb auf Bauernhöfen (häufig neben Misthaufen) gepflanzt wurden?

.....

Walnuss-Brot

Aus 500 g erwärmter Buttermilch, 3 Pck. Trockenhefe und 3 TL Rübenkraut einen Hefevorteig bereiten. Dazu je 500 g grob gemahlene Roggen- und Weizenschrot und Mehl Type 1050 sowie knapp 450 g Rübenkraut, weitere 750 g Buttermilch, 1 EL Salz und 300 g grob gehackte Walnüsse geben. Teig auf gefettete Kastenformen verteilen, in den kalten Backofen schieben und 3 Stunden bei 150°C backen.