



Gesundheit: eine echte Herzensangelegenheit



Dass Walnüsse herzigesund sind, hat die Europäische Behörde für Lebensmittel-sicherheit offiziell bestätigt: Walnüsse können dazu beitragen, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern.<sup>1</sup> Dies ist wichtig für den Blutfluss und die Funktion der Blutgefäße, was wiederum Einfluss auf die Herzkreislaufgesundheit hat. Der gesundheitsförderliche Effekt wird durch den täglichen Verzehr von 1 Handvoll Walnüsse erreicht (ca. 30 g).

Als herzigesund gilt auch der typisch mediterrane Speiseplan mit viel Gemüse, Obst Nüssen, Samen, Bohnen, Vollkorngetreide, Kräutern und Olivenöl sowie moderaten Mengen an Fisch und Meeresfrüchten, Milchprodukten, Geflügel und Eiern. Walnüsse sind seit jeher Teil dieser Mittelmeer-Diät. Neben einer Vielzahl an Nährstoffen sind sie vollgepackt mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren und die einzige Baumnuß mit einem signifikanten Anteil der Omega-3-Fettsäure ALA (2,7 g / 30 g), die der Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann.

Weitere Rezepte gibt es unter [walnuss.de](http://walnuss.de)

<sup>1</sup><http://eur-lex.europa.eu/JOHtml.do?uri=OJ%3AL%3A2012%3A136%3ASOM%3ADE%3AHTML>.  
Im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und eines gesunden Lebensstils.



## Süßkartoffel-Toast mit kalifornischem Walnuss-Aufstrich

### Zutaten 4 Portionen

- 100 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1 TL Ingwer, eingelegt in Zuckersirup (Stem-Ingwer)
- 30 ml Agavendicksaft
- 20 ml Wasser
- 1 Süßkartoffel, groß
- Obst als Topping (z.B. Bananen, Blaubeeren, Granatäpfel oder Erdbeeren)



### Nährwerte Portion/Stk

Energie: 274 kcal  
Eiweiß: 4,98 g  
Kohlenhydrate: 21,8 g  
Fett: 18 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 1,75 g  
ungesättigte Fettsäuren: 16,25 g



## Süßkartoffel-Toast mit kalifornischem Walnuss-Aufstrich

Zubereitung **10 Minuten**

1. Die kalifornischen Walnüsse mit Stem-Ingwer, Agavendicksaft und Wasser in eine Küchenmaschine geben und miteinander vermengen bis eine glatte Masse entsteht.
2. Die Süßkartoffel in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffelscheiben auf höchster Stufe toasten bis die Scheiben goldbraun und weich sind.
3. Anschließend die Walnussmischung auf die Süßkartoffelscheiben geben und nach Belieben mit Obst garnieren.



# Fenchel-Tomaten-Suppe mit Walnuss-Zitronen-Gremolata

## Zutaten 4 Portionen

- 2 Fenchelknollen (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (240 g) geschälte Tomaten
- 400 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

## Für die Gremolata

- 60 g kalifornische Walnüsse
- abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL gehacktes Fenchelgrün

## Außerdem

Fenchelgrün zum Garnieren



## Nährwerte Portion/Stk

Energie: 224 kcal / 939 kJ

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 7,7 g

Fett: 17,6 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 13,8 g

ungesättigte Fettsäuren: 3,8 g



## Fenchel-Tomaten-Suppe mit Walnuss-Zitronen-Gremolata

Zubereitung **30 Minuten**

- 1.** Fenchel putzen (Fenchelgrün beiseitelegen), abspülen, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsesfond zugeben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.
- 2.** Suppe mit einem Schneidstab nicht ganz fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3.** Walnüsse hacken und kurz in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Mit Zitronenschale, Parmesan und Fenchelgrün mischen. Zum Servieren etwas Gremolata auf die Suppe geben und mit Fenchelgrün garnieren. Den Rest Gremolata extra dazu reichen.



## Walnuss-Grünkohl-Salat mit gegrilltem Lachs

### Zutaten 4 Portionen

- 150 g Grünkohl, Strunk entfernt, grob gehackt
- 3 Zitronen
- 1 TL Salz
- 3 EL Walnussöl
- 4 TL Sojasoße
- 4 TL Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver
- 4 Lachsfilets (à 125 g)
- 120 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 40 g Parmesan, gerieben



### Nährwerte Portion/Stk

Energie: 610 kcal  
Eiweiß: 35,4 g  
Kohlenhydrate: 10,8 g  
Fett: 46,8 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 8,9 g  
ungesättigte Fettsäuren: 37,9 g

## Walnuss-Grünkohl-Salat mit gegrilltem Lachs

Zubereitung **25 Minuten**

1. Grünkohl in eine große Schüssel geben, den Saft einer Zitrone und das Salz dazugeben und vermengen, sodass alle Blätter bedeckt sind, danach zur Seite stellen.
2. Anchovis und Walnussöl in einem Mörser zerreiben.
3. Sojasoße, Ahornsirup und Paprikapulver vermischen. Lachsfiles mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Mischung bepinseln.
4. Die übrigen Zitronen halbieren und neben die Lachsfilets legen. Für 3-4 Minuten grillen, dann den Lachs wenden und für weitere 3-4 Minuten grillen, bis sie eine gold-braune Farbe annehmen.
5. Währenddessen die kalifornischen Walnüsse, Tomaten und den Parmesan vermengen und zum Grünkohl geben; danach das Dressing aus Walnussöl und Anchovis mit dem Salat vermengen.
6. Salat auf 4 Teller aufteilen, den Lachs zusammen mit einer Zitronenscheibe darauflegen und servieren.



# Walnuss-Sushi-Bowl

## Zutaten 4 Portionen

### Für den Reis:

240 g Sushi-Reis  
400-  
480 ml Wasser  
4 EL Reissessig  
2 TL Zucker

100 g  
1  
1  
1  
4  
40 g

### Für die Füllung:

Lachs  
Avoado  
Gurke  
Karotte  
Krabben-Surimi-Sticks  
kalifornische Walnüsse

### Für die Sauce:

2 EL Sojasauce, glutenfrei  
2 EL Reisweinessig  
1 EL Sambal (Chili-Knoblauch-Sauce)  
2 EL Sesamöl  
1½ EL kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt  
1 EL Ingwer, gehackt

### Als Garnitur:

kalifornische Walnüsse, gehackt  
ingelegter Ingwer



### Nährwerte Portion/Stk

Energie: 610 kcal  
Eiweiß: 35,4 g  
Kohlenhydrate: 10,8 g  
Fett: 46,8 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 8,9 g  
ungesättigte Fettsäuren: 37,9 g

# Walnuss-Sushi-Bowl

Zubereitung **35 Minuten**

- 1.** Den Reis waschen und 480 ml Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis hinzufügen und auf mittlere Hitze bedeckt für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Während der Reis ruht, Zucker in Reisessig auflösen und anschließend mit dem Reis vermengen. Mit einem Tuch abdecken und zur Seite stellen.
- 3.** Für die Füllung den Lachs würfeln und das Fleisch der Avocado in Scheiben schneiden. Die Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Die Krabben-Sticks ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 4.** Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.
- 5.** Um die Bowl zusammenzustellen, die halbe Schüssel mit Sushi-Reis füllen. Die andere Hälfte mit Lachs, Avocado, Karotte, Gurke, Walnüssen und Krabbenstreifen auffüllen. Mit der Sauce beträufeln und mit gehackten Walnüssen und eingelegtem Ingwer garnieren.



# Haferriegel mit Feigen, Orangen, Cranberries und Walnüssen

Zutaten **16 Portionen**

Für die Riegel:

- 100 g getrocknete Feigen
- 120 g kalifornische Walnüsse
- 150 g Haferflocken
- Orangenabrieb
- 50 g Leinsamen
- 100 g Datteln
- 40 ml Ahornsirup
- 60 ml Kokosöl, geschmolzen
- 60 g getrocknete Cranberrys

Für die Garnitur:

- 16 Walnusshälften



Nährwerte Portion/Stk

- Energie: 610 kcal
- Eiweiß: 35,4 g
- Kohlenhydrate: 10,8 g
- Fett: 46,8 g
  - Davon gesättigte Fettsäuren: 8,9 g
  - ungesättigte Fettsäuren: 37,9 g



## Haferriegel mit Feigen, Orangen, Cranberries und Walnüssen

Zubereitung **1 Stunde 35 Minuten**

1. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Feigen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und 20 Minuten einweichen lassen, danach abschütten.
3. In der Zwischenzeit, 120 g Walnüsse, sowie die Hälfte der Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen, mehlartigen Konsistenz verarbeiten.
4. Orangenabrieb, Leinsamen, Datteln, Ahornsirup, 60 ml geschmolzenes Kokosöl und die eingeweichten Feigen hinzufügen und zu einem Teigball verarbeiten.
5. Die Teigmischung in eine Rührschüssel geben, die restlichen Haferflocken und Cranberries hinzufügen und mit den Händen verkneten.
6. Die Mischung auf das Backblech verteilen und mit der Rückseite eines Löffels zu einer glatten Masse ausstreichen.
7. Für 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist und in 16 gleichgroße Stücke schneiden und jedes mit einer Walnuss dekorieren.



## Karotten-Walnuss Smoothiebowl

Zutaten **16 Portionen**

Für die Smoothiebowl:

400 g Karotten

400 ml Milch, 1,5% Fett

4 Orangen

4 Scheiben Ananas, Konserve in eigenem Saft

½ TL geriebener Ingwer

60 g kalifornische Walnüsse, mit Currypulver gewürzt

Für das Topping:

geriebene Kokosflocken

geriebener Ingwer



Nährwerte Portion/Stk

Energie: 389 kcal

Eiweiß: 13,1 g

Kohlenhydrate: 40,7 g

Fett: 17,7 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 5,4 g

ungesättigte Fettsäuren: 12,3 g



# Karotten-Walnuss Smoothiebowl

Zubereitung **15 Minuten**

- 1.** Karotten schälen und klein schneiden, Milch, den Saft der Orangen, die Ananasscheiben, Ingwer und 30 g der Walnüsse zusammen pürieren.
- 2.** In Schalen anrichten und mit den restlichen Currywalnüssen und den Toppings nach Belieben garnieren.