



Rezepte: Mittelmeerküche fürs Herz



Die Mittelmeerküche hat ihren Ursprung in den Ländern des mediterranen Raumes, zu denen Italien, Griechenland, Spanien und die Türkei zählen. Die Esskultur dort ist geprägt von frischen, natürlichen Zutaten wie sonnengereiftem Gemüse und Obst, Nüssen, Bohnen, Vollkornprodukten, Kräutern und Olivenöl sowie moderaten Mengen an Fisch und Meeresfrüchten, Milchprodukten, Geflügel und Eiern. Aufgrund ihrer Nährstoff- und Ballaststoffdichte und des hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren gilt die Mittelmeerküche als besonders herzgesund.

Walnüsse sind seit jeher Bestandteil dieser mediterranen Ernährung. Sie sind vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren und die einzigen Baumnüsse mit einem signifikanten Anteil an Alpha-Linolensäure (2,7 g pro 30 g Portion). Ihren gesundheitsförderlichen Effekt hat sogar die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit bestätigt: Eine Handvoll Walnüsse (30 g) am Tag trägt dazu bei, 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.

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 Ernährung und eines gesunden Lebensstils



# Mediterranes Lachsfilet mit Paprika-Walnuss-Salsa

## Zutaten 4 Portionen

- 600 g Lachsfilet
- 2 TL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Limette
- einige Zweige Rosmarin und Thymian
- Butterbrotpapier

## Für die Salsa

- je 1/2 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 60 g kalifornische Walnüsse
- Saft von 1 Limette
- Salz, Pfeffer



## Nährwerte Portion/Stk

Energie: 862 kcal / 1512 kJ

Eiweiß: 30,6 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Fett: 24,1 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 19,1 g

Ungesättigte Fettsäuren: 5 g

## Mediterranes Lachsfilet mit Paprika-Walnuss-Salsa

Zubereitung: **ca. 25 Minuten**

- 1.** Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in 4 Portionen schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Jedes Lachsstück auf ein entsprechend großes Stück Butterbrotpapier legen. Limette abspülen und in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen. Lachs mit Limettenscheiben und Kräutern belegen. Papier zu einem Päckchen zusammenfalten.
- 2.** Lachspäckchen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 140°C) ca. 18-20 Minuten garen.
- 3.** Für die Salsa Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Schalotte pellen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Paprika und Schalotte darin bissfest andünsten. Walnüsse hacken und untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa extra zum Lachs reichen.



# Falafel mit Tzatziki und kalifornischen Walnüssen

## Zutaten **6 Portionen**

### Für die Falafel:

- 200 g kalifornische Walnüsse
- 175 g Kichererbsen, vorgekocht
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 TL frische Minze, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zum Anbraten

### Für das Tzatziki:

- 250 g griechischer Joghurt
- 60 g Gurken, geschält, entkernt und gehackt
- 40 g Stangensellerie, fein gehackt
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Walnussöl



### Nährwerte Portion/Stk

Energie: 396 kcal/ 1660 kJ

Eiweiß: 9,6 g

Kohlenhydrate: 9,3 g


Fett: 36 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 8 g

ungesättigte Fettsäuren: 28 g

## Falafel mit Tzatziki und kalifornischen Walnüssen

Zubereitung: **ca. 55 Minuten**

- 1.** Bis auf das Öl alle Falafel-Zutaten in einem Mixer verarbeiten. Aus der Mischung 24 kleine Bällchen formen und für 20 Minuten im Kühlschrank lagern.
  - 2.** Für das Tzatziki alle Zutaten in einer mittleren Schüssel verquirlen, bis eine cremige Masse entsteht.
  - 3.** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen drei bis fünf Minuten in einer Bratpfanne mit Rapsöl anbraten bis sie goldbraun gebacken sind. Danach auf Papiertüchern abtropfen lassen. Die warmen Falafel mit Tzatziki servieren. Alternativ können die Falafel zusammen mit Tzatziki und Tomaten, Gurken und Salat auch in einem warmen Fladenbrot als vegetarisches Sandwich serviert werden.
- 
- A photograph of a falafel sandwich served on a light green plate. The sandwich is made with a piece of flatbread filled with falafel balls, tzatziki sauce, and fresh vegetables like lettuce, radishes, and cucumbers. It is garnished with walnuts and more vegetables around the plate. The background is a light-colored wooden surface.



# Walnusskräcker mit Avocado, Ei und Ibérico Schinken

Zutaten **4 Portionen**

Für die Walnusskräcker:

- 300 g kalifornische Walnüsse
- 1 Ei
- 2 EL Wasser
- 1 EL Curry
- Salz

Für den Belag:

- Olivenöl
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 Avocados, reif
- 4 Scheiben Ibérico Schinken
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 Schnittlauchzweige
- 2 EL Weißweinessig



Nährwerte Portion/Stk

Energie: 761 kcal  
Eiweiß: 22,7 g  
Kohlenhydrate: 7,93 g  
Fett: 70,6 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 9,18 g  
ungesättigte Fettsäuren: 61,41 g



# Walnusskräcker mit Avocado, Ei und Ibérico Schinken

Zubereitung: 35 Minuten

1. Für die Walnuss Kräcker 150 g kalifornische Walnüsse in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern bis diese grob gehackt sind. Die andere Hälfte mit einem Mörser fein zermahlen. Beide Nussmischungen in eine Schüssel geben und dem Ei, Wasser, Curry und einer Prise Salz vermengen und anschließend durchkneten bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
2. Den Teig auf Backpapier auf ca. zwei Millimeter dicke ausrollen und anschließend in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden.
3. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen und die Kräcker für 12-15 Minuten backen lassen. Zum Abkühlen heraus nehmen.
4. Für den Belag Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und vier Spiegeleier darin braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Avocados und den Schinken in Streifen schneiden und die Walnüsse und den Schnittlauch fein hacken.
6. Die Kräcker mit jeweils einem Spiegelei, den Avocadoscheiben und dem Schinken belegen. Nach Belieben mit Schnittlauch, Walnüssen und Weißweinessig garnieren.





## Zitroniger Zucchinisalat mit kalifornischen Walnüssen

### Zutaten 4 Portionen

- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL natives Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 350 g Zucchini
- 65 g Ricotta
- 65 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt und geröstet
- 2 EL Basilikum, geschnitten
- Zitronenabrieb, zum Garnieren
- Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen



### Nährwerte Portion/Stk

Energie: 233 kcal  
Eiweiß: 5,83 g  
Kohlenhydrate: 4,35 g  
Fett: 21,2 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 3,53 g  
ungesättigte Fettsäuren: 17,7 g



# Zitroniger Zucchinisalat mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitung: **15 Minuten**

1. In einer Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker miteinander vermengen.
2. Die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange, dünne Streifen schneiden und anschließend mit dem Dressing vermischen.
3. Auf vier Teller verteilen und mit Ricotta, den Walnüssen und Basilikum auffüllen. Nach Belieben mit Zitronenabrieb garnieren.

## Tipp

Am besten schmeckt der Salat wenn er innerhalb einer Stunde serviert wird und gut gekühlt ist.





## Walnuss-Mini-Pizza mit Feigen

Zutaten **12 Portionen**

Für den Teig:

- 230 g Mehl
- 1 Pck. Trockenbackhefe
- 1 Messerspitze Salz
- 130 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 6 EL passierte Tomaten
- 6 EL Chilisauce
- 50 g Parmaschinken
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 200 g Mozzarella
- 4 frische Feigen
- etwas Rosmarin



Nährwerte Portion/Stk

Energie: 217 kcal / 907 kJ

Eiweiß: 7,5 g

Kohlenhydrate: 20 g

Fett: 11,7 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2,3

Ungesättigte Fettsäuren: 9,4



## Walnuss-Mini-Pizza mit Feigen

Zubereitung: 45 Minuten + Gehzeit

- 1.** Mehl mit Trockenbackhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
- 2.** Teig in 12 Portionen teilen. Jede Portion zuerst zu einer Kugel formen, dann zwischen den Handballen zu flachen, kleinen Teigböden drücken, die zum Rand hin etwas dicker sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- 3.** Tomaten mit Chilisauce verrühren. Parmaschinken in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Mozzarella in Scheiben schneiden. Feigen abspülen, trockentupfen und jede Feige in 3 Scheiben schneiden.
- 4.** Teig mit der Tomaten-Chili-Sauce bestreichen. Mit Parmaschinken und Feigen belegen und mit einigen Rosmarinnadeln bestreuen. Walnüsse darüber geben und mit Mozzarella bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200°C) ca. 15-20 Minuten backen.



## Gerösteter kalifornischer Walnuss Hummus

### Zutaten **6 Portionen**

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 3 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe, geviertelt
- 1 Dose Kichererbsen (125 g), abgetropft und abgespült
- 1/2 TL Orangenabrieb
- 60 ml Orangensaft
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer



### Nährwerte Portion/Stk

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



## Gerösteter kalifornischer Walnuss Hummus

Zubereitung: **13 Minuten**

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.