



Die Walnuss – lecker und gesund

Die Früchte reifen Ende September bis Anfang Oktober zu Walnüssen. Wenn sie ihre grüne Hülle verlassen, im September und Oktober, sind sie reif. Die meisten der ab jetzt wieder im Handel erhältlichen Walnüsse stammen aus Kalifornien, aber auch im Münsterland wachsen hier und dort in Gärten und Parks Walnussbäume.

Archäologische Funde deuten darauf hin, dass die Walnuss seit über 9000 Jahren als Nahrungsmittel genutzt wird. Und das zu Recht, denn die Walnuss hat einen hohen gesundheitlichen Wert. Walnüsse verfügen im Vergleich zu den anderen bekannten Nussfrüchten über den höchsten Gehalt an Linolensäure (einer für das Herz gesunden Omega-3-Fettsäure). Außerdem

enthalten sie viele weitere Vitamine und Mineralien. Täglich neun Walnüsse sollen nicht nur für Herzpatienten eine ideale Nahrungsergänzung darstellen, auch Menschen in Stresssituationen, in der heutigen Zeit ja nicht wenige, sollen davon profitieren.

Aber viel wichtiger ist: Die Walnuss schmeckt frisch geknackt als gesunder Snack zwischendurch und wertet zudem so manches Menü auf. Schnell gemacht ist z.B. Joghurt (am besten mit 10 prozentigem Naturjoghurt) mit Honig und Walnussstücken, ein schneller gesunder Nachtisch. Oder probieren Sie doch eines der nachfolgenden Rezepte aus. Guten Appetit.

Käse-Trauben-Salat

Zutaten

- 300 g blaue Trauben
- 200 g milder Schnittkäse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 1 großer Apfel
- 5 EL Wein- oder Apfelessig
- 6 EL Apfelsaft
- 1 EL milder Honig
- 2 EL (Raps)Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Walnüsse, ganz oder gehackt

Zubereitung

Trauben halbieren und, falls nötig, entkernen. Käse in Streifen, Apfel in Stückchen schneiden. Essig, Apfelsaft, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade über den Salat gießen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal durchmischen und die Walnüsse darüber streuen. **d**

Camembert mit Honig-Nuss-Überzug

Zutaten

- Pro Person 1 Camembert (von ca. 125 g, kräftige Sorte)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Walnüsse
- etwas Fett für die notwendige kleine, feuerfeste Form

Zubereitung

Honig mit Zitronensaft und den Nüssen verrühren. Die Form mit etwas Fett austreichen. Den Käse hineinsetzen und im Backofen bei mittlerer Temperatur (ca. 180 Grad) fünf bis sechs Minuten erwärmen. Dann die Honigmasse über den Käse verteilen und weitere vier Minuten backen, bis die Masse gut durchwärmt ist.

Tipp: Dazu passt knuspriges Weißbrot oder Baguette. **d**

Möhren-Orangen-Fruchtaufstrich mit Walnussstückchen

Zutaten

- 500 g Möhren (geputzt gewogen)
- 1 kg bzw. 1 Orangensaft mit oder ohne Fruchtfleisch, je nach Geschmack, am besten von selbst gepressten oder filetierten Orangen
- 500 g Gelierzucker 3:1
- Saft einer Zitrone
- 75 gehackte Walnüsse

Zubereitung

Die gewaschenen Möhren fein raspeln. Zusammen mit dem Orangensaft, dem Gelierzucker und dem Zitronensaft in einem großen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Bei entsprechender Hitze unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die gehackten Walnussstückchen zufügen und untermischen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen. Der abgekühlte Fruchtaufstrich ist zum baldigen Verzehr gedacht, da er leicht an Farbe verliert. Daher zumindest kühl und dunkel aufbewahren, nach Anbruch am besten im Kühlschrank. **d**

