

Schwarze Walnuss - Quark Mousse

Zutaten für 6 Personen

2 ganze Schwarze Walnüsse
500 g Magerquark
200 ml Sahne
100 g Zucker
100 g Mandelstifte
1 Pack. Vanillinzucker
300 ml Eierlikör
500 g Früchte nach Wahl, gewürfelt
½ Pack Löffelbiskuits
½ Zitrone (Schale raspeln + Saft)

Mandelstifte in einer Pfanne ohne „Öl“ goldgelb rösten. Eine Schwarze Walnüsse gewürfelt, Quark, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft + Schale miteinander verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Löffelbiskuits zerbröseln.

Ein Glas (nach Wahl) nehmen und abwechselnd wie folgt einschichten:

Quark - Früchte - Biskuit - Eierlikör

Zwei mal wiederholen.

Zum Schluss die gerösteten Mandeln darüber geben und eine Schwarze Walnuss in Scheiben geschnitten aus garnieren. 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Guten Appetit !!!

Vegane Nudelpfanne mit Schwarzen Walnüsse

Zutaten für 2 Personen

2 ganze Schwarze Walnüsse
250 g Vollkornnudeln (Linguine oder Spaghetti oder...)
200 g Champignons
80 g Möhren geraspelt
40 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegte
50 g Babyspinat und Rucola
200 g Gemüsebrühe
50 g Pflanzenmargarine
etwas Salz und Pfeffer

Zuerst für die Nudeln einen großen Topf mit Wasser und 2 TL Salz aufsetzen und aufkochen lassen.

Champignons in Scheiben schneiden zusammen mit geraspelten Möhren mit Pflanzenmargarine bei mittlerer Hitze anbraten. Die getrocknete Tomaten und eine schwarze Walnüsse in würfel geschnitten dazugeben.

Danach das Mehl darüber bestreuen, etwa 20sec weiter an schwitzen. Das kalte Gemüsebrühe beim ständigen Rühren dazugeben. Bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Erst Jetzt die Nudeln in das kochendes Wasser geben und bissfest garen.

Nun kommen die bissfest gegarten Nudeln in der Soße rein. Bei leichter Hitze umrühren. Nun den Rucola und Babyspinat unterrühren. Mit dünn geschnittene schwarze Walnüsse aus garnieren und servieren.

Guten Appetit !!!

