

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

ANTIPASTI & TAPAS



GU

DAS PRINZIP: ANTIPASTI & TAPAS

GESELLIGES SCHLEMMEN

Antipasti und Tapas sollen Appetit machen auf mehr, die einzelnen Rezepte sind also nicht als sättigendes Hauptgericht gedacht. Unser Tipp für eine gesellige Runde: drei oder vier Rezepte zubereiten, dann findet garantiert jeder etwas, das ihm schmeckt.

GUT VORZUBEREITEN

Viele der kleinen Köstlichkeiten können im Voraus zubereitet werden. So warten sie, meist im Kühlschrank, auf ihren großen Auftritt.



FÜR JEDEN GESCHMACK

Einfach vieles ausprobieren – denn Abwechslung sorgt für noch mehr Genuss. Kombinieren Sie aus unseren Rezepten Ihre Favoriten ganz nach Lust und persönlichen Vorlieben.

MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL

Oliven, Zitronen, der Duft von Kräutern wie Rosmarin oder Salbei, dazu ein feiner Wein – schon denken wir an Sonne, Süden und Meer. Wenn dann noch ein blauer Himmel auf die Terrasse lockt ...

URLAUBSFLAIR ZUHAUSE

Jeder träumt gern vom letzten Urlaub, von Ferien im sonnigen Süden. Stellen Sie verlockende Antipasti und Tapas auf den Tisch und tauchen Sie ein in all die schönen Erinnerungen.

SO GEHT'S: GEMÜSE IN ÖL EINLEGEN



WAS SICH EIGNET

In Öl eingelegtes Gemüse gehört zu den beliebtesten Antipasti in Italien. Gut eignen sich Auberginen, Artischocken, Paprika, Pilze, Zucchini und Zwiebeln. Aber auch Fenchel, Möhren und Oliven lassen sich gut in Öl einlegen.



WAS MAN BRAUCHT

Nicht viel. Gläser zum Abfüllen, Gemüse, kaltgepresstes Olivenöl und nach Belieben Knoblauch, Kräuter und Gewürze. Möchten Sie das Gemüse längere Zeit aufbewahren, müssen sich die Gläser fest verschließen lassen.



VORBEREITEN

Gläser sehr gründlich spülen und umgedreht abtropfen lassen. Gemüse putzen und mundgerecht zerteilen, je nach Sorte und Rezept braten, dünsten oder in gesäuertem Wasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.



ABFÜLLEN & AUFBEWAHREN

Das gegarte Gemüse fest bis ca. 1,5 cm unter den Rand in die Gläser schichten, Gewürze mit einfüllen. So viel Olivenöl angießen, bis die Zutaten komplett bedeckt sind. Gläser fest verschließen und kühl und dunkel lagern.

BASIC-ZUTATEN FÜR ANTIPASTI & CO.

KONSERVEN

Immer praktisch:
Mais, Thunfisch, rote
und weiße Bohnen-
kerne, Kichererbsen



GUTES ÖL & AROMATISCHER ESSIG

Für Eingelegtes, zum
Braten, für Salate



AUFSTRICHE & SAUCEN

Feines aus Glas
oder Dose wie
Pesto, Tapenade,
Ajvar



TOPPINGS

Sorgen für viel Geschmack:
Oliven, Kapern, Nüsse



KÄSE & WURST

Länger Haltbares wie
Hartwürste, Parmesan,
Manchego, Feta



BROT

Aufback-Baguette
für blitzschnelle
Häppchen



KRÄUTER

Frisch stets besonders aro-
matisch. Mediterranes wie
Thymian, Rosmarin, Salbei
oder Basilikum am besten
in Töpfen ziehen



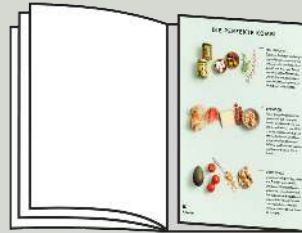
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

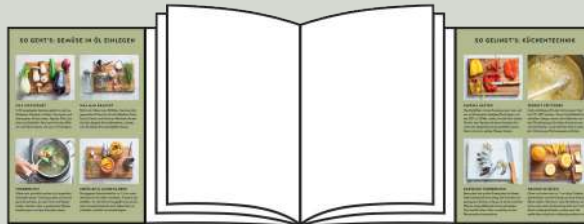
DAS PRINZIP:
ANTIPASTI &
TAPAS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSE IN ÖL
EINLEGEN



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
KÜCHENTECHNIK

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSE &
KARTOFFELN



24 BROT & CO.



36 FLEISCH & WURST



48 FISCH &
MEERESFRÜCHTE

04 DIE AUTORIN

05 KRÄUTER-CHAMPIGNONS

11, 15, 17 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



GEMÜSE & KARTOFFELN

- 08** RUNZELKARTOFFELN MIT ROTER MOJO
- 10** ERBSEN-SPAGHETTI-FRITTATA
- 11** GEFÜLLTE MINI-PAPRIKA
- 12** SCHARFE PILZKROKETTEN
- 14** TORTILLA MIT KRÄUTERN
- 16** BOHNENSALAT MIT APRIKOSEN
- 17** ZWIEBEL-ORANGEN-SALAT
- 19** ROTER KARTOFFELSALAT
- 20** MARINIERTE ZUCCHINI
- 22** SALBEI-AUBERGINEN
- 23** SHERRY-SCHALOTTEN

SCHARFE PILZKROKETTEN

GUT VORZUBEREITEN

150 g feste Champignons
30 g Butter
1 kleine Zwiebel
30 g Mehl
¼ l Milch
60 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
¼ TL Chiliflocken

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
1 Ei (L)
60 g Semmelbrösel
Öl zum Frittieren

- 1** Die Champignons putzen und sehr fein hacken. 1 TL Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Pilze dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, bis die austretende Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Pfanne beiseitestellen und die Pilze abkühlen lassen.
- 2** Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter (5 TL) in einem Topf aufschäumen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Mehl darüberstreuen und bei mittlerer Hitze goldgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch dazugeben und unterrühren, bis die Mischung cremig ist. Bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. dick einkochen lassen.
- 3** Den Topf vom Herd nehmen, die Semmelbrösel und die Pilze unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken und ca. 20 Min. quellen und abkühlen lassen.
- 4** Aus der Masse mit bemehlten Händen ca. 20 Kroketten formen. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, die Semmelbrösel auf einen großen Teller streuen. Die Kroketten zuerst im Ei, dann rundherum in den Semmelbröseln wenden.
- 5** Reichlich Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf 170° erhitzen. Die Kroketten darin portionsweise in ca. 3 Min. goldbraun ausbacken, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Am besten lauwarm servieren.

