

KÜCHENRATGEBER

GINA GREIFENSTEIN

1 KARTOFFEL - 40 SALATE



GU

SO GEHT'S: KARTOFFELSALAT ZUBEREITEN



KARTOFFELN WASCHEN

Am Vortag die Kartoffeln gründlich waschen und bei Bedarf mit einer kleinen Bürste säubern.



... GAREN

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und gar kochen, anschließend abgießen und auskühlen lassen.



... SCHNEIDEN

Am nächsten Tag die ausgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

ZUTATEN VORBEREITEN

Die restlichen Salatzutaten wie Zwiebel, Kräuter, Wurst oder Gemüse vorbereiten und zerkleinern.



MARINADE MISCHEN

Aus den angegebenen Zutaten eine Mayonnaise, Marinade oder Vinaigrette zubereiten und würzen.



SALAT FERTIGSTELLEN

Alle Zutaten in der Schüssel vorsichtig aber gut vermischen und den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.



NÜTZLICHE HELFER

SCHÜTTELBECHER, SCHRAUBGLAS

Zum gleichmäßigen Mischen von Marinaden und Dressings eignen sich Schüttelbecher oder Twist-Off-Gläser besonders gut.

SALATSCHÜSSEL, SALATBESTECK

Eine große Schüssel mit ausreichend Volumen und ein funktionelles Salatbesteck erleichtern das Durchmischen der Zutaten.

KÜCHENMESSER

Ein kleines Küchenmesser zum Pellen und ein großes, scharfes Küchenmesser zum Zerkleinern der übrigen Zutaten.

KÜCHENWAAGE

Zum Abwiegen der festen Zutaten.

SCHNEIDEBRETT

Als Unterlage zum Schneiden von Gemüse, Fisch und Fleisch.

MESSBECHER

Zum Abmessen von Brühe, Öl und anderen flüssigen Zutaten.

PÜRIERSTAB

Für die Herstellung von cremigen Mayonaisen, aber auch zum gründlichen Vermischen anderer Dressings.

SPARSCHÄLER

Zum Schälen von rohen Kartoffeln, Möhren und anderem Gemüse und Obst.



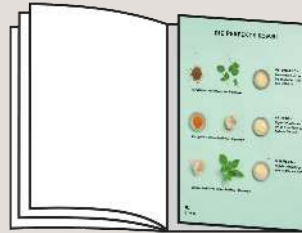
INHALT

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

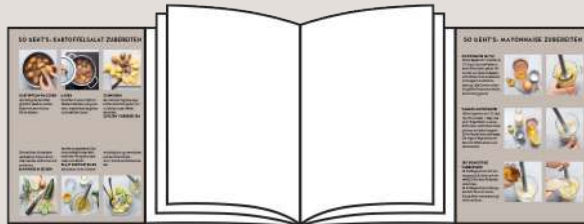
DAS PRINZIP:
ALLES IN EINE
SCHÜSSEL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
KARTOFFELSALAT
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MAYONNAISE
ZUBEREITEN

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 veganen 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 MIT FLEISCH, WURST & FISCH



32 VEGETARISCH & VEGAN

04 DIE AUTORIN

05 WARMER BRATKARTOFFELSALAT

44 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



KARTOFFEL-RINDFLEISCH-SALAT

HERRLICH PIKANT



750 g Pellkartoffeln vom Vortag
600 g gekochte Rinderbrust
1 große orangefarbene Paprika
3 Frühlingszwiebeln
7 grüne Peperoni aus dem Glas
(mild oder scharf)

FÜR DIE MAYONNAISE

250 ml Öl
1 Ei
2 TL Senf
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM

150 ml Milch
100 ml Peperoni-Sud

1 Die Kartoffeln pellen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden (Bild 1). Das Rindfleisch ebenfalls in Würfel schneiden (Bild 2). Paprika waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe, die Peperoni in dünne Ringe schneiden (Bild 3). Alles in eine große Schüssel geben (Bild 4).

2 Für die Mayonnaise alle Zutaten – sie sollten dieselbe Temperatur haben, damit die Masse nicht gerinnt – in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf dem Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen. Die fertige Mayonnaise mit der Milch und dem Peperonisud glattrühren und kräftig abschmecken (Bild 5).

3 Den Salat mit der Mayonnaise übergießen, locker durchmischen und vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen (Bild 6).

GU CLOU

Wer das Rindfleisch selber kocht, hat gleich noch eine leckere Fleischbrühe dazu! Man braucht dafür: 800 g Rinderbrust, 1,5 l kalte Fleisch- oder Gemüsebrühe, 2 große Möhren, 200 g Knollensellerie, 1 kleine Stange Lauch und 1 große Zwiebel. Das Fleisch mit der Brühe in einen Topf geben. Die Möhren und den Sellerie schälen, die Möhren in Stifte schneiden, den Sellerie grob würfeln. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Alles zum Fleisch geben, aufkochen und 2 bis 3 Std. köcheln lassen, bis es weich ist.

KARTOFFELSALAT MIT HACKFLEISCHBÄLLCHEN

ZUM ABENDBROT

*750 g Pellkartoffeln vom Vortag
¾ einer kleinen Stange Lauch*

FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

*250 g gemischtes Hackfleisch
¼ einer kleinen Stange Lauch
1 Eiweiß
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
2 EL Öl*

FÜR DIE MAYONNAISE

*1 Knoblauchzehe
250 ml Öl
1 frisches Ei
1 TL Senf
Salz
Pfeffer*

AUSSERDEM

*200 ml Milch
3 EL Essig*

1 Kartoffeln pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen, trocken schütteln und in sehr feine Scheiben schneiden, dann mit den Kartoffeln in eine große Schüssel geben.

2 Für die Hackbällchen das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen, trocken schütteln, klein würfeln und mit dem Eiweiß zum Hackfleisch geben. Die Masse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen, alles zu einem formbaren Fleischteig verarbeiten und abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zu Kugeln formen (ergibt ca. 40 Stück). In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Hackbällchen darin ringsum kross braten und bräunen, anschließend mitsamt dem Bratfett zu den Kartoffeln in die Schüssel geben.

3 Für die Mayonnaise den Knoblauch abziehen, klein würfeln und mit den übrigen Zutaten – sie sollten dieselbe Temperatur haben, damit die Mayonnaise nicht gerinnt – in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab auf dem Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen.

4 Die fertige Mayonnaise mit der Milch und dem Essig glattrühren, pikant abschmecken und über die vorbereiteten Zutaten verteilen. Alles locker durchmischen und den Salat vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.