

KÜCHENRATGEBER

GINA GREIFENSTEIN

1 NUDEL - 40 SALATE

*Bunte Vielfalt für jede
Jahreszeit*



GU

DAS PRINZIP: ALLES IN EINE SCHÜSSEL

DIE MARINADE

Essig und Öl, Brühe,
Pesto oder Mayonnaise

DIE GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, Senf,
Kräuter oder andere
passende Gewürze

DIE HAUPT- ZUTATEN

Nudeln,
Fleisch, Fisch,
Gemüse, Käse

DIE SCHÜSSEL

Große, weite Schüssel
zum leichten Mischen
der Salate



SO GEHT'S: NUDELSALAT ZUBEREITEN



NUDELWASSER AUFSETZEN

In einem großen Topf reichlich Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen.



NUDELN GAREN

Die Nudeln bissfest kochen. Dabei den Gargrad trotz Packungsanweisung besser schon vor der angegebenen Garzeit testen.



ABGIESSEN

Die bissfest gegarten Nudeln in ein großes Sieb abgießen, mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

ZUTATEN VORBEREITEN

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



MARINADE RÜHREN

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



SALAT FERTIGSTELLEN

Alle Zutaten in der Schüssel locker, aber gründlich vermischen. Den fertigen Salat vor dem Servieren mindestens 1 Std. durchziehen lassen.



DAS HANDWERKSZEUG

MESSER, SCHÄLER & PRESSE

Ein kleines und ein großes Küchenmesser sind ideal zum Vorbereiten und Schneiden der Zutaten. Ein Sparschäler hilft beim Schälen von Gemüse, eine Knoblauchpresse zerkleinert Knoblauchzehen mühelos.



SCHÜTTELBECHER

Klasse Helfer zum gleichmäßigen Vermischen von Marinaden. Ersatzweise eignet sich auch ein mittelgroßes Twist-off-Glas.



GROSSES SIEB

Zum Abgießen und Abtropfen der gekochten Nudeln und anderer Zutaten.



KÜCHENWAAGE & MESSBECHER

Mit der Küchenwaage werden feste Zutaten abgewogen, mit dem Messbecher flüssige Zutaten wie Essig, Öl und Brühe abgemessen.



RÜHRBECHER & PÜRIERSTAB

Ein hoher Rührbecher und ein Pürierstab sind unverzichtbar für die Herstellung von Mayonnaise und gebundenem Dressing.



SALATSCHÜSSEL & SALATBESTECK

Eine große Schüssel und ein Salatbesteck erleichtern das Vermischen der Zutaten.

INHALT

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

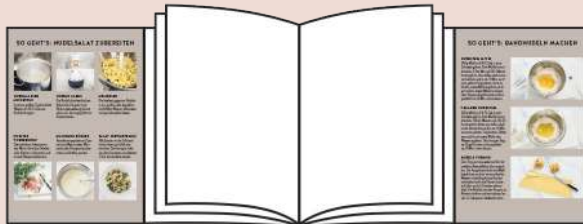
DAS PRINZIP:
ALLES IN EINE
SCHÜSSEL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
NUDELSALAT
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BANDNUDELN
MACHEN

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.



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

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHLINGSSALATE



20 SOMMERSALATE



34 HERBSTSALATE



46 WINTERSALATE

04 DIE AUTORIN

05 SPAGHETTI-PESTO-SALAT

08 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 420 kcal, 21 g E, 15 g F, 50 g KH

NUDEL-SPINAT-SALAT

POPEYES LIEBLING

500 g Blattspinat
1 rote Paprika
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig
Salz
Pfeffer
250 g Nudeln (z. B. Mafaldine)
100 g Parmesan am Stück

1 Spinat waschen, abtropfen lassen, dicke Stiele entfernen. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Paprika und Zwiebel darin glasig anbraten. Spinat und Knoblauch zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Nudeln und Spinat samt Sud in eine große Schüssel geben. Alles locker durchmischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Parmesan in grobe Späne hobeln, auf den Salat streuen und servieren.



Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 250 kcal, 11 g E, 14 g F, 19 g KH

RAVIOLI-CARPACCIO

MAL WAS BESONDERES

250 g frische Ravioli (z. B. mit
Gemüsefüllung, aus dem
Kühlregal)

Salz

1 Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
2 EL Apfelessig
1 TL Senf
½ TL Zucker
Pfeffer
1 Kästchen Kresse
50 g Parmesan am Stück

1 Die Ravioli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Ravioli dann auf einer Servierplatte auslegen.

2 Radieschen putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl, Essig, 100 ml Wasser, Senf und Zucker in einer Schüssel gut verquirlen. Radieschenwürfel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch einrühren. Die Radieschen-Vinaigrette zuletzt mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und ca. 15 Min. durchziehen lassen.

3 Danach die Vinaigrette mit einem Löffel auf den Ravioli verteilen und den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Zuletzt die Kresse vom Beet schneiden und auf die Ravioli streuen. Parmesan in grobe Späne hobeln, auf das Carpaccio streuen und servieren.



Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Quellen • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 360 kcal, 4 g E, 8 g F, 65 g KH

GLASNUDELSALAT CHINATOWN

ASIATISCH FRISCH

50 g getrocknete Mu-Err-Pilze
 Salz
 250 g Glasnudeln
 1 Glas Mungbohnenkeimlinge
 (175 g Abtropfgewicht)
 1 mittelgroße Möhre
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Sesamöl
 3 EL Aceto balsamico bianco
 5 EL Sojasauce
 ½ TL Sereh-Pulver (Asia-
 Laden; ersatzweise abge-
 riebene Schale von ½ Bio-
 Zitrone)
 1 TL Chinagewürz
 Pfeffer

- 1** Pilze in kaltem Wasser ca. 1 Std. quellen lassen. Danach gründlich waschen und in frischem Wasser mit 1 Prise Salz ca. 10 Min. kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in 3 cm breite Streifen schneiden.
- 2** Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei 250 ml Kochwasser für die Marinade auffangen. Die Nudeln heiß abbrausen und abtropfen lassen. Keimlinge abgießen, dabei den Einlegesud für die Marinade auffangen. Möhre schälen und grob raspeln. Alles in eine große Schüssel geben.
- 3** Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Nudelkochwasser, Mungbohnenud, Öl, Essig, Sojasauce und Sereh-Pulver in einen Schüttelbecher geben und alles kräftig durchschütteln. Die Marinade mit Chinagewürz, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Über den Salat gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.