

KÜCHENRATGEBER

GINA GREIFENSTEIN

1 NUDEL - 40 SALATE

*Bunte Vielfalt für jede
Jahreszeit*

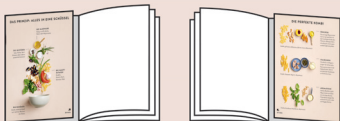


GU

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

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHLINGSSALATE



20 SOMMERSALATE



34 HERBSTSALATE



46 WINTERSALATE

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)

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.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 395 kcal, 11 g E, 14 g F, 56 g KH

PAPRIKA-NUDELSALAT

BUNTER GEMÜSEGENUSS

250 g Nudeln (z. B. Cellentani)
Salz
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
2 grüne Paprika
1 große Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
3 EL Aceto balsamico bianco
Salz
Pfeffer

- 1 Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel dann quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Paprika und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren anschmoren, bis die Zwiebel glasig wird. Das Gemüse dabei jedoch nicht bräunen lassen. Zuletzt den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse vom Herd nehmen, mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 3 Nudeln und Paprikagemüse samt Sud in eine große Schüssel geben. Alles locker durchmischen und den Nudelsalat mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Dann servieren.

SEPIA-SPAGHETTI-SALAT MIT LACHS

MAL WAS BESONDERES

FÜR DEN SALAT

250 g Sepia-Spaghetti
Salz
2 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Limette
2 Knoblauchzehen
500 g Lachsfilet ohne Haut
3 EL Öl

FÜR DAS DRESSING

250 ml Öl
1 frisches Ei (M)
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
150 g griech. Joghurt (10 % Fett)
75 ml Milch

GUT ZU WISSEN

Sepia ist eine Tintenfischgattung. Der Inhalt ihres Tintenbeutels wird vielfach verwendet – in der Malerei ebenso wie in der Homöopathie. Bei der Nudelherstellung ist der Farbstoff sehr beliebt zum Einfärben von z. B. Spaghetti.

1 Für den Salat die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Mit den Nudeln in eine große Schüssel geben.

2 Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen und 1 EL Saft für das Dressing beiseitestellen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Lachs abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Limettensaft beträufeln und leicht mit Salz bestreuen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin rundum leicht anbraten. Zu den Nudeln geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und den Knoblauch darin kurz anbraten, jedoch nicht bräunen. Ebenfalls zu den Nudeln geben.

4 Für das Dressing Öl, Ei, Senf, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab auf den Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam hochziehen.

5 Die Hälfte der Mayonnaise in eine kleine Schüssel geben (die zweite Hälfte anderweitig verwenden). Joghurt, Milch, Limettenschale und übrigen Limettensaft (1 EL) mit einem Schneebesen unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über den Salat gießen und locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.



Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 970 kcal, 35 g E, 67 g F, 57 g KH

GRÜNKOHL-NUDELSALAT

SCHMECKT LAUWARM AM BESTEN

250 g Nudeln (z. B. Fusilli
bucati)
Salz
400 g Grünkohl
1 große Zwiebel
5 EL Öl
150 g Speckwürfel
400 g Sahne
2 EL Senf
2 EL Essig
Pfeffer
300 g Kabanossi (ersatzweise
Pfefferbeißer)

- 1 Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln heiß abbrausen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Grünkohl waschen, trocken schütteln und das Blattgrün von den Blattrispen schneiden. Die Blätter dann grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Speckwürfel darin anbraten. Den Grünkohl zugeben und unter Rühren anschmoren. Sahne und Nudelkochwasser zugießen, Senf einrühren und den Kohl weiterköcheln lassen, bis er weich ist. Vom Herd nehmen, Essig zufügen und den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 3 Die Kohlmischung über die Nudeln geben und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.



Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 710 kcal, 24 g E, 45 g F, 53 g KH

NUDEL-CHAMPIGNON-SALAT

WÜRZIG MIT GORGONZOLA

250 g Nudeln (z. B. Sputnik)
Salz
500 g Champignons (z. B.
Steinchampignons)
1 große Zwiebel
1 kleine Stange Lauch
5 EL Öl
200 g Crème fraîche
1 TL Senf
5 EL Aceto balsamico bianco
200 g Gorgonzola
Salz
Pfeffer

- 1 Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Lauch darin kurz anbraten. Die Pilze zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. mitbraten. Crème fraîche, Senf und Essig zufügen und kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen. Den Gorgonzola entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel zum Gemüse geben und unter Rühren darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 3 Das Gorgonzolasauce über die Nudeln gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

VEGANES SCHÜSSELGLÜCK – SO EASY, SO YUMMY!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegane Bowls – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Bunte Bowls für jeden Geschmack und jede Tageszeit: von süß bis herzhaft, zum Frühstück, als Hauptmahlzeit oder für zwischendurch



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8822-9



€ 11,99 [D]

www.gu.de