

KÜCHENRATGEBER

ANNA WALZ

CRISPY SNACKS

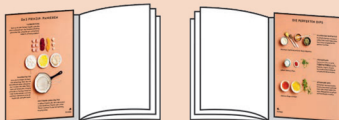


G|U

INHALT

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

DAS PRINZIP:
PANIEREN



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
RICHTIG FRITTIEREN



Immer griffbereit:
SO WIRD'S
KNUSPRIG

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 SNACKS FÜR
JEDEN TAG



20 SNACKS AROUND
THE WORLD



34 PARTYSNACKS



50 SÜSS & CRUNCHY

04 DIE AUTORIN
05 PARMESANCHIPS MIT 3 ZUTATEN
48 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

HACKBÄLLCHEN MIT KÄSE

EINFACH

2 Stiele Basilikum
30 g Mozzarella
250 g Rinderhackfleisch
1 Ei
65 g Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe
1 TL Chiliflocken
Salz
40 g Panko (jap. Semmelbrösel,
Asialaden)
3 EL Butterschmalz

GU
CLOU

Bei Hackbällchen denkt man nicht gleich an Knuspriges. Der Trick: Eine Semmelbröselkruste, die beim Reinbeißen so richtig schön knuspert, bildet den perfekten Kontrast zum saftigen, weichen Innern. Auf diese Weise lassen sich z. B. auch Gemüsebratlinge knusprig umhüllen.

HACKMASSE: Das Basilikum waschen und trocken schüteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Mozzarella trocken tupfen und in 16 kleine Stücke schneiden. Hackfleisch, Basilikum, Ei und Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Chiliflocken und Salz würzen und alles gut vermischen.

FORMEN: Aus der Hackfleischmasse nach und nach 16 gefüllte Bällchen formen. Dafür je eine etwa golfballgroße Portion der Masse abnehmen, diese leicht flach drücken und 1 Stück Mozzarella in die Mitte legen. Dann die Hackmasse um den Mozzarella schließen und zu einem Bällchen formen. Die Bällchen abgedeckt 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

UMHÜLLEN: Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hackbällchen in den Pankobröseln rollen, bis sie rundum damit umhüllt sind.

BRATEN: Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen, auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in 8 Min. fertig garen. Warm genießen.



FISCH-NUGGETS MIT CORNFLAKES

FÜR GÄSTE

100 g Cornflakes (ungesüßt)
3–4 TL rote Pfefferbeeren
50 g gehackte Mandeln
60 g Mehl
Salz, Pfeffer
3 Eier
550 g Seelachsfilet
(oder Kabeljaufilet)
ca. 6 EL Butterschmalz zum
Braten

PANADE: Die Cornflakes grob zerbröseln. Die Pfefferbeeren in einem Mörser anstoßen. Beides mit den gehackten Mandeln in einer Schüssel mischen. Das Mehl in einer weiteren Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer dritten Schüssel verquirlen.

FISCH: Das Seelachsfilet kalt abbrausen und trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Dann das Fischfilet in ca. 16 gleich große Stücke schneiden.

PANIEREN: Die Fischstücke nacheinander jeweils zuerst im Mehl wenden, dann in den Eiern und zum Schluss in der Cornflakes-Mandel-Mischung.

BRATEN: 3 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Nuggets darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. pro Seite goldgelb braten. Dann das übrige Butterschmalz (3 EL) in die Pfanne geben und die restlichen Nuggets ebenso braten. Fertige Nuggets aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen.





Für 9 Stück • 50 Min. Zubereitung • 20 Min. Kochen • Pro Stück ca. 200 kcal, 7 g E, 9 g F, 22 g KH

ARANCINI

AUS SIZILIEN

1 Schalotte
50 g Parmesan
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
125 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)
70 g TK-Erbsen
Salz
40 g Kochschinken
50 g Mehl
70 g Semmelbrösel
1 Ei

AUSSERDEM
1,5 l Frittieröl

1 Schalotte fein würfeln. Parmesan fein reiben. Brühe erhitzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Reis unter Rühren 1 Min. mitdünsten. So viel Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren in ca. 20 Min. bissfest köcheln, dabei immer wieder Brühe angießen. Erbsen und Parmesan unterrühren, salzen und abkühlen lassen.

2 Schinken fein würfeln. Mehl und Semmelbrösel je in eine Schüssel geben. Ei in einer dritten Schüssel verquirlen. Schinken unter den Reis mengen. Mit angefeuchteten Händen je 2 EL Reis zur Kugel formen, diese dann zum Kegel. Kegel erst in Mehl wenden, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln.

3 Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 170° erhitzen. Im Topf ist es heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel sofort Bläschen aufsteigen. Höchstens drei Arancini auf einmal im Öl in 3–4 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen.



PARTYSNACKS

- 36 NUDELCHIPS MIT AVOCADODIP
- 39 BUNTE GEMÜSECHIPS
- 40 ROSMARIN-MOHN-CRACKER
- 41 BOLLYWOOD-POPCORN
- 42 SPICY CASHEWS
- 43 GEBRANNT MISOMANDELN
- 44 MINI-CAMEMBERTS
- 47 KARTOFFEL-KÄSE-BÄLLCHEN
- 48 SCHNITZELCHEN MIT MAYO



Für 8 Stücke • 40 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 215 kcal, 3 g E, 12 g F, 22 g KH

SCHOKO-SALZBREZEL-CRUNCH

GUT VORZUBEREITEN

60 g kleine Salzbrezeln
40 g Pistazien (geröstet und geschält)
40 g getrockneter Beerenmix (ersatzweise getrocknete Cranberries)
200 g Zartbitterschokolade

1 Die Salzbrezeln grob zerbrechen. Die Pistazien und je nach Größe auch die Beeren grob hacken. Die Zartbitterschokolade ebenfalls hacken. Drei Viertel der Schokolade in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die übrige Schokolade einrühren.

2 Die Schokolade 5 mm dick auf Backpapier verstreichen, am besten mit einem Silikonspatel. Mit Salzbrezeln, Pistazien und Beeren bestreuen. Die Schokolade bei Zimmertemperatur fest werden lassen, dann in acht Stücke brechen. In einer luftdicht verschlossenen Dose hält sich der Crunch ca. 2 Wochen.



Für 30 Stück • 35 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 100 kcal, 2 g E, 6 g F, 9 g KH

ERDNUSSCROSSIES

NUSSIG

150 g Cornflakes (ungesüßt)
100 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen; ersatzweise andere Nusskerne)
300 g Zartbitterschokolade
2 EL cremiges Erdnussmus (z. B. aus dem Bioladen; nach Belieben)

1 Die Cornflakes grob zerbröseln. Die Erdnüsse grob hacken. Beides in einer Schüssel mischen. Die Schokolade ebenfalls grob hacken. Drei Viertel der Schokolade in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die übrige Schokolade einrühren.

2 Nach Belieben das Erdnussmus unter die Schokoladenmasse rühren (ohne Erdnussmus werden die Crossies fester). Die Schokoladenmischung über die Cornflakes-Nuss-Mischung gießen und alles gut vermengen.

3 Die Crossiemasse mit zwei Teelöffeln als 30 Häufchen auf Backpapier setzen. Bei Zimmertemperatur fest werden lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose halten sich die Crossies ca. 1 Woche.

LASS ES KRACHEN!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Crispy Snacks – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Herzhafter und süßer Knabber-Spaß: von Klassikern über Trend-Snacks bis zu internationalen Lieblingsrezepten



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7298-3



9 783833 672983


PEFC
PROGRAMM
€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de