

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

1 BROT – 50 AUFSTRICHE



GU

DAS PRINZIP: AUFSTRICHE

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Curry, edelsüßes Paprikapulver oder Muskatnuss und frische Kräuter wie Rosmarin, Basilikum oder Dill verleihen Pep

NÜSSE UND SAMEN

Pistazien, Walnüsse oder Mandeln bringen Biss

FLEISCH UND FISCH

Mit Schinken, Kabanossi, gegarter Hähnchenbrust, Räucher- oder Thunfisch wird's herzhaft

HÜLSENFRÜCHTE

Gekochte Kichererbsen, Linsen und Erbsen machen die Paste streichfähig

OBST UND GEMÜSE

Frische, gegarte oder getrocknete Früchte bringen Farbe und Geschmack ins Spiel

MILCHPRODUKTE

Friskäse, Mascarpone & Co. sorgen für Cremigkeit

RÜHRBECHER

Bei einer Größe von mindestens 1,2 Litern ist genug Platz für alle Zutaten



INHALT

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

DAS PRINZIP:
AUFSTRICHE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ZERKLEINERN UND
AUFBEWAHREN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FLADENBROT
BACKEN



REZEPTKAPITEL



06 MIT FLEISCH & FISCH



24 VEGETARISCHES



46 SÜSSES

- 04 DER AUTOR
05 BASILIKUM-TOMATEN-AUFSTRICH
27, 34, 36, 38 COVERREZEPTE
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

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)

DATTEL-SPECK-DIP

ORIENTALISCH

60 g Frühstücksspeck in Scheiben
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
50 g getrocknete Datteln (entsteint)
50 g Schafskäse (z.B. Feta)
175 g Doppelrahmfrischkäse
80 g Schmand
mildes Currypulver
Salz, Pfeffer

TIPP

Wenn der Frühstücksspeck zu weich ist, lässt er sich nur schwer in kleine Würfel schneiden. Am besten die Scheiben vorher aufeinanderlegen und 15–20 Min. in das Gefrierfach legen: So wird der Speck schön schnittfest.

1 Den Frühstücksspeck in kleine Würfel schneiden. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen und den Speck darin ohne Fett knusprig braten. Dann den Speck herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Schalotte und den Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch darin glasig andünsten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen die Datteln klein würfeln. Mit der Schalotte und dem Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben und alles pürieren. Den Schafskäse zerbröckeln und mit dem Frischkäse, dem Schmand und 1 TL Currypulver dazugeben. Kurz pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Speck zum Garnieren beiseitelegen, den restlichen Speck unter den Dip rühren. Den Dattel-Speck-Dip mit dem beiseitegelegten Speck und 1 Prise Currypulver garnieren. Dazu passt indisches Naan-Brot.



SCHAFSKÄSE-SPINAT-DIP MIT WALNÜSSEN

AUS DER TÜRKEI

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 125 g junger Blattspinat
(ersatzweise aufgetauter
TK-Blattspinat)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 35 g Walnusskerne
- 250 g Schafskäse (z.B. Feta)
- 100 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver

GUT ZU WISSEN

Zerlassene Butter wird in der türkischen Küche gerne mit Paprikapulver vermischt – als Geschmacks-Extra und Farbklecks für kleine Gerichte wie Dips, Suppen, Saucen, Gemüse- oder Fleischgerichte.

- 1 Den Knoblauch und die Schalotte schälen und fein würfeln. Frischen Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte goldgelb darin andünsten. Spinat und Knoblauch zugeben und den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und in ein Sieb abgießen, abkühlen und gut abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Walnusskerne halbieren und in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Schafskäse grob zerbröckeln und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft in einen Rührbecher geben, alles mit einem Pürierstab grob pürieren.
- 3 Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Paprikapulver einrühren und die Butter aufschäumen lassen, dann vom Herd nehmen. Den Spinat grob hacken. Mit den Walnüssen unter die Schafskäse-Joghurt-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse-Spinat-Dip mit der Paprika-Butter beträufeln. Dazu passt Weißbrot, z.B. Fladenbrot.

GU CLOU

Egal ob frischer oder aufgetauter TK-Blattspinat: Die gedünstete Spinatmischung muss in einem Sieb gut abtropfen, wenn sich Flüssigkeit im Topf gebildet hat. Ansonsten wird der Aufstrich zu flüssig und erhält eine dunkle, unansehnliche Farbe. Bei Bedarf den Spinat zusätzlich mit den Händen etwas ausdrücken.

BITTE DICK AUFTRAGEN!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Nur das Beste kommt obendrauf: mal deftig mit Fisch und Fleisch,
mal vegetarisch oder schön süß mit Früchten und Schokolade



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6877-1



9 783838 687771



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de