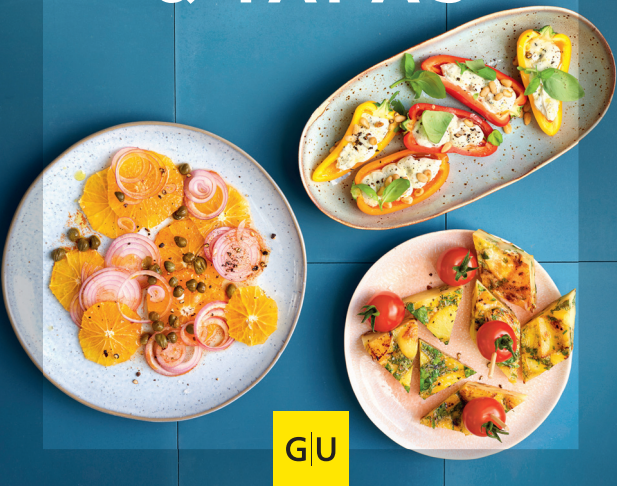


KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

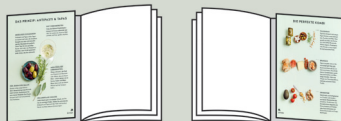
ANTIPASTI & TAPAS



INHALT

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

DAS PRINZIP:
ANTIPASTI &
TAPAS



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
GEMÜSE IN ÖL
EINLEGEN



Immer griffbereit:

SO GELINGT'S:
KÜCHENTECHNIK

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSE &
KARTOFFELN



24 BROT & CO.



36 FLEISCH & WURST



48 FISCH &
MEERESFRÜCHTE

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)

04 DIE AUTORIN
05 KRÄUTER-CHAMPIGNONS
11, 15, 17 COVERREZEPTE
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



GEMÜSE & KARTOFFELN

- 08 RUNZELKARTOFFELN MIT ROTER MOJO
- 10 ERBSEN-SPAGHETTI-FRITTATA
- 11 GEFÜLLTE MINI-PAPRIKA
- 12 SCHARFE PILZKROKETTEN
- 14 TORTILLA MIT KRÄUTERN
- 16 BOHNENSALAT MIT APRIKOSEN
- 17 ZWIEBEL-ORANGEN-SALAT
- 19 ROTER KARTOFFELSALAT
- 20 MARINIERTE ZUCCHINI
- 22 SALBEI-AUBERGINEN
- 23 SHERRY-SCHALOTTEN

SCHARFE PILZKROKETTEN 🍄

GUT VORZUBEREITEN

150 g feste Champignons

30 g Butter

1 kleine Zwiebel

30 g Mehl

¼ l Milch

60 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

¼ TL Chiliflocken

AUßERDEM

Mehl zum Arbeiten

1 Ei (L)

60 g Semmelbrösel

Öl zum Frittieren

1 Die Champignons putzen und sehr fein hacken. 1 TL Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Pilze dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, bis die austretende Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Pfanne beiseitestellen und die Pilze abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter (5 TL) in einem Topf aufschäumen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Mehl darüberstreuen und bei mittlerer Hitze goldgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch dazugeben und unterrühren, bis die Mischung cremig ist. Bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. dick einkochen lassen.

3 Den Topf vom Herd nehmen, die Semmelbrösel und die Pilze unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken und ca. 20 Min. quellen und abkühlen lassen.

4 Aus der Masse mit bemehlten Händen ca. 20 Kroketteformen. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, die Semmelbrösel auf einen großen Teller streuen. Die Krokette zuerst im Ei, dann rundherum in den Semmelbröseln wenden.

5 Reichlich Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf 170° erhitzen. Die Krokette darin portionsweise in ca. 3 Min. goldbraun ausbacken, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Am besten lauwarm servieren.





Für 4 Stück • 30 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 225 kcal, 4 g E, 9 g F, 32 g KH

KÜRBIS-BRUSCHETTA

VEGAN

- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis
(ca. 200 g)
- 1 EL Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 kleine Radicchio-Blätter
- 4 Scheiben Ciabatta-Weißbrot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Crema di Balsamico

- 1 Den Hokkaido-Kürbis waschen und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Hälfte noch einmal durchschneiden, dann das Fruchtfleisch quer in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kürbissstreifen darin von jeder Seite bei großer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
- 3 Die Radicchio-Blätter waschen und gut trocken schütteln, evtl. flach drücken. Die Ciabatta-Scheiben im Toaster rösten. Den Knoblauch schälen und die Brotscheiben damit einreiben. Den Radicchio, die Kürbisscheiben sowie die Pinienkerne darauf anrichten und die Bruschetta mit der Crema di Balsamico beträufeln.



Für 16 Stück • 30 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 95 kcal, 3 g E, 5 g F, 9 g KH

TRAMEZZINI MIT EI

GUT VORZUBEREITEN

- 3 Eier (M)
- 50 g Rucola
- 2 Schalotten
- 100 g Mascarpone
- 2 EL lösliche Haferflocken
(ca. 10 g)
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben Sandwich-Toast-
brot (ca. 260 g)
- ½ rote Paprika

- 1 Die Eier anstechen und knapp mit Wasser bedeckt in ca. 10 Min. hart kochen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und gut trocken schleudern. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Rucola und Schalotten mit dem Mascarpone in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Die löslichen Haferflocken unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Rinde von den Toastscheiben dünn abschneiden. Alle Scheiben mit Rucolacreme bestreichen. Die Eier kalt abschrecken und schälen. Die Paprika ggf. waschen und abtrocknen, Trennwände und Kerne entfernen. Eier und Paprika sehr fein würfeln und auf 4 Toastscheiben verteilen, leicht in die Creme drücken.
- 3 Die übrigen Toastscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten auflegen und ebenfalls leicht andrücken. Die Toasts diagonal halbieren, die Hälften dann noch einmal mittig durchschneiden.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 2 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 180 kcal, 24 g E, 8 g F, 3 g KH

ZITRONEN-KNOBLAUCH-HÄHNCHEN

SOMMER-REZEPT

1 Bio-Zitrone
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Pfeffer
400 g Hähnchenbrustfilet
6 große grüne Oliven (mit Tomaten- oder Zitronenfüllung)
½ Bund Petersilie
Salz

- 1 Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die andere Hälfte in Stücke schneiden und zugedeckt beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
- 2 Das Hähnchenfilet trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden, in der Marinade wenden und zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
- 3 Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Nach Belieben hacken. Eine beschichtete Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Hähnchenwürfel aus der Marinade heben und in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten, dabei salzen.
- 4 Übrige Marinade, Zitronenstücke und Olivenscheiben dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze noch 2 Min. garen. Das Hähnchen in Schälchen umfüllen und mit der Petersilie bestreuen.

MEDITERRANE LECKERBISSEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Variantenreich zubereiten – einfach wie nie:

Buchklappen aufklappen und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Perfekt als schnelle Snacks oder fürs gesellige Schlemmen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 454 Länderküche
ISBN 978-3-8338-8253-1



€ 9,99 [D]

www.gu.de