

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

RACLETTE



GU

DAS PRINZIP: RACLETTE

FISCH & FLEISCH

Man rechnet pro Person 100–150 g Fisch oder Fleisch (Stücke, die sich zum Kurzbraten eignen).



SAURE KLASSIKER

Essiggurken, Perlwieb-
beln, eingelegte Rote
Beten, Peperoni und
Kürbis gehören dazu.

BROT & KAR- TOFFELN

Pro Person
ca. 250 g kleine
festkochende
Pellkartoffeln
oder 100 g Brot
einplanen.



KÄSE

Wenn es pur
zugeht, werden
200–250 g Käse
pro Person be-
nötigt. Kommen
noch viele andere
Zutaten dazu,
reichen ca. 150 g.



GEMÜSE

Gemüse (mit kurzen
Garzeiten) ist immer
eine perfekte Ergän-
zung. Man nimmt
ca. 200 g pro Person.



GUT KOMBINIEREN

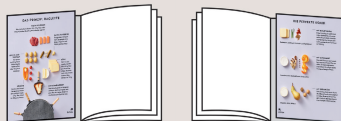
Stets eine Auswahl an Rezepten
anbieten, damit auch jeder satt
wird. Bei vier Leuten dürfen es
mindestens drei Gerichte sein.



INHALT

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

DAS PRINZIP:
RACLETTE



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
RACLETTE MACHEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
DIE GRILLPLATTE

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 AUS DEM PFÄNNCHEN



36 VON DER GRILLPLATTE



50 FEINE BEGLEITER

- 04 DIE AUTORIN
- 05 EIN PFÄNNCHEN MIT 5 ZUTATEN
- 26 + 29 COVERREZEPTE
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

FISCH MIT KNUSPERHAUBE

ITALIENISCH

½ Bund Petersilie
½ Bio-Zitrone
50 g Parmesan
6 getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Sardellenfilets (in Öl)
2 Knoblauchzehen
75 g Semmelbrösel
1 Ei (M)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
600 g Lachsforellenfilets
(ohne Haut)

GU CLOU

Knusprige Bröselhaube sei Dank! Sie ist es, die das zarte Fischfleisch wie einen Mantel bedeckt und so vor direkter Hitze und dem Austrocknen bewahrt. Das Lachsforellenfilet wird unglaublich saftig und bekommt zugleich von der Haube sein feinwürziges Kräutearoma ab.

1 Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Parmesan auf der Küchenreibe fein reiben.

2 Die Tomaten und die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Petersilie, Zitronenschale und Parmesan sowie die Semmelbrösel, das Ei und das Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich vermischen.

3 Die Fischfilets mit den Fingern abtasten und eventuell vorhandene Gräten mit einer Küchenpinzette herausziehen. Die Filets etwas kleiner als die Pfännchen zuschneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Bröselmischung gleichmäßig auf den Filetstücken verteilen.

4 Die Filetstücke in die Pfännchen setzen und im heißen Gerät ca. 6 Min. erhitzen, bis die Bröselhaube schön gebräunt ist. Dazu schmecken Feldsalat und knuspriges Brot.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 285 kcal, 19 g E, 21 g F, 3 g KH

KNOBLAUCHGARNELEN

SCHARF

400 g rohe Garnelen
(küchenfertig)
3 Knoblauchzehen
1 getrocknete rote Chilischote
8 EL Olivenöl
Salz
2 EL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
Pfeffer
100 g Salat-Mix (am besten mit (Wild-)Kräutern)

- 1 Die Garnelen, falls nötig, am Rücken vorsichtig der Länge nach einschneiden und den dunklen Darm mit der Messerspitze herausziehen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.
- 2 Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote im Mörser fein zerstoßen. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili und 4 EL Öl mischen und mit Salz würzen.
- 3 Den Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das restliche Öl (4 EL) unterschlagen. Salat-Mix waschen und trocken schleudern, in einer Schüssel locker mit der Salatsauce mischen.
- 4 Die Garnelen auf der heißen Grillplatte auf jeder Seite ca. 1 Min. braten, bis sie sich rötlich färben. Mit dem Kräutersalat essen.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 295 kcal, 15 g E, 17 g F, 28 g KH

SPECKDATTELN MIT PAPRIKASALAT

GUT VORZUBEREITEN

100 g Frühstücksspeck
(in dünnen Scheiben)
150 g entsteinte Datteln
2 EL trockener Sherry
(nach Belieben)
2 rote Paprikas
1 Frühlingszwiebel
¼ Bund Petersilie
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
½ TL rosenscharfes
Paprikapulver

- 1 Die Speckscheiben quer halbieren. Die Datteln nach Belieben mit dem Sherry mischen, dann in die Speckscheiben einwickeln.
- 2 Für den Salat die Paprikas halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in ca. 4 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken. Alles mit 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das restliche Öl (2 EL) unterschlagen.
- 4 Die Datteln auf der heißen Grillplatte rundherum in ca. 5 Min. knusprig braten. Gleichzeitig etwas Paprikasalat in die Pfännchen geben und 5–7 Min. im Racletteofen garen, dann mit je 1 TL Sauce mischen. Den Paprikasalat mit den Datteln essen.

IM KÄSEHIMMEL

WEICHKÄSE

Würzig und cremig wird es mit Camembert, Brie, Reblochon oder Vacherin.

RACLETTEKÄSE

Schmilzt perfekt, die Rinde wird leicht knusprig. Gibt es pur, mit Gewürzen oder geräuchert.



DIE WÜRZIGEN

Gut gereifte Bergkäse wie Appenzeller oder Gruyère passen perfekt zu Raclette, Manchego und junger oder mittelalter Pecorino verleihen eine mediterrane Note.



BLAUSCHIMMELKÄSE

Gorgonzola, Roquefort & Co. sind oft recht salzig, also alles Übrige zurückhaltend salzen.



MILDE SORTEN

Mozzarella, Butterkäse, Cheddar, junger Gouda oder junger Emmentaler sind perfekt für Kinder oder zu Fisch.

AN DIE PFÄNNCHEN, FERTIG, LOS!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Das Gäste-Essen zum Dahinschmelzen: Rezepte mit Fisch, Fleisch
und Gemüse für das Pfännchen und den heißen Stein



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6616-6



www.gu.de