

The background is a rich, textured still life painting. It features a variety of fresh ingredients: a blue fish, a red chili pepper, a carrot, a red tomato, a yellow bell pepper, a purple pansy, a corn cob, and another fish in a bowl. The colors are vibrant and the brushwork is visible, giving it an artistic, painterly feel.

Gabriele Gugetzer

ROH

**FISCH, FLEISCH, GEMÜSE:
DER PURE GENUSS**

G|U

INHALT



07 | Vorwort

10 | Roh genießen – die besten Zutaten

14 | Handwerkszeug für die Küche

18 | Traditionelle Techniken: »Garen« ohne Hitze

184 | Register

192 | Impressum

22 | SALATE

Feine kleine Vorspeisen oder erfrischende Sattmacher, neu gemischt und aufregend gewürzt – das rohe Salatkapitel bietet eine reiche Auswahl: von Avocado-Grapefruit-Salat über Zucchini mit grünem Spargel bis Coleslaw mit Radieschen.

50 | SUPPEN & SMOOTHIES

Der Klassiker Kaltschale erobert hier den Suppenteller, einfach pur und roh: Gazpacho in fruchtigen Variationen, lecker gewürzte Süsschen aus Tomaten, Gurken oder Rote Bete. Ebenso unwiderstehlich: ganz frisch gemixte Smoothies.

Seite 52: Gemüsesuppe von Daniel Schmidthaler

78 | CARPACCIO, CEVICHE & TATAR

Immer ein besonderer Genuss: Hauchfein geschnitten, raffiniert mariniert und schön angerichtet kann man sich Gemüse, Fleisch und Fisch gut schmecken lassen, etwa Pilzcarpaccio mit Haselnüssen, Sashimi mit Thunfisch, Lachs-Ceviche oder Steaktatar.

Seite 94: Ceviche von Josie Franke

Seite 126: Steaktatar von Andreas Klitsch

128 | FINGERFOOD

Hingucker mit Überraschungseffekt: Diese Appetithäppchen kommen bei einem Menü oder auf dem Büfett gut zur Geltung. Ob frische Feigen mit Bresaola, vietnamesische Salatröllchen mit scharfer Erdnussauce oder Avocadobällchen im Tomatenmantel.

Seite 146: Austern von Holger Zurbrüggen

158 | SÜSSES

Schon die Rezeptnamen lassen jeden dahinschmelzen: Kokos-Dattel-Pralinen, Mangosorbet mit Passionsfrucht, Süßkirschen-salat oder Johannisbeer-Gefrorenes. Die köstliche Welt der rohen Nachspeisen präsentiert sich hier in erfrischender Optik.

180 | GLOSSAR

Wissenswertes über rohe Zutaten von Agavensirup bis Rohmilchkäse, von Öl und Sojasauce über Reisessig bis Meersalz.



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

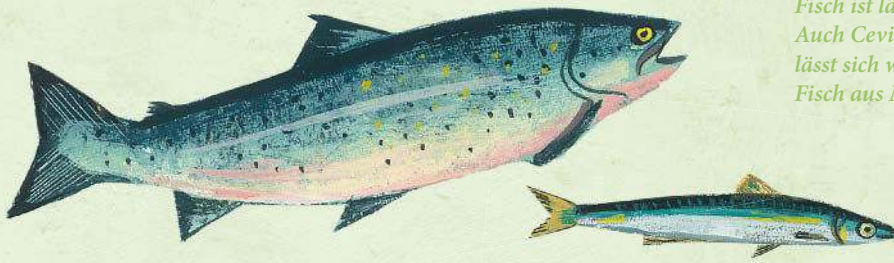
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

FISCH



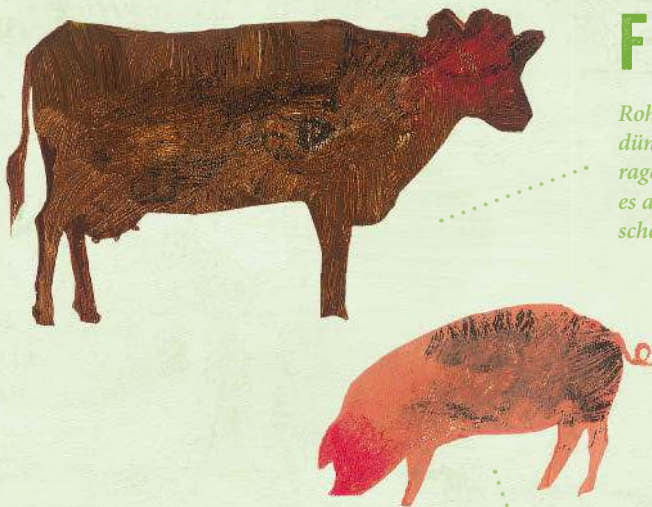
Ob Sushi, Matjes, marinierte Sardellen – roher Fisch ist längst Tradition auf vielen Speisekarten. Auch Ceviche, eine Spezialität aus Südamerika, lässt sich wunderbar variieren, mit frischem Fisch aus Meer, See und Fluss.

ROH GENIESSSEN DIE BESTEN ZUTATEN

Faszinierend vielseitig ist die Auswahl an Zutaten, die in guter Qualität auch roh serviert werden und weltweit die traditionellen Küchen bereichern.

FILET & CO.

Rohes mageres Fleisch, ob von Rind, Kalb, Lamm oder Wild, hauchdünn aufgeschnitten und fein gewürzt, schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist auch gesundheitlich völlig unbedenklich, wenn es aus verlässlicher Quelle kommt. Ein guter Metzger, das wussten schon unsere Großmütter, ist sein Geld wert.



SCHINKEN & CO.

Luftgetrocknete rohe Schinken genießen Weltruf wegen ihres feinen und würzigen Geschmacks, ob Parma-, San-Daniele- oder Serranoschinken. Auch Spezialitäten wie Coppa (vom Schweinenacken) oder Bündnerfleisch (vom Rind) werden lediglich durch Salzen und Trocknen hergestellt.

SALATE

Ob Romana, Kopfsalat, Blattspinat oder Radicchio – sie gehören einfach dazu zum frischen, leichten und bekömmlichen Genuss. Nicht nur in der Salatschüssel entfalten sie ihre Qualitäten, die Blätter sind auch willkommen beim Wickeln von Wraps.



Steinobst Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Kirschen bereichern längst unsere Obstteller – und jetzt auch die Küche. Es lohnt sich, nach bester Qualität Ausschau zu halten, denn die saftige Süße entfalten sie am besten, wenn sie vollreif geerntet werden.

OBST



Melonen Eigentlich ein Gemüse, wird jedoch wie Obst verwendet. Auch hier gilt: Die Vielfalt der Sorten auskosten, ausprobieren und immer auf den richtigen Reifegrad achten. Ein guter Gemüsehändler kann da Wunder wirken.

Südfrüchte & Exoten Feigen, Ananas, Mango, Papaya – wenn Qualität und Reife stimmen, faszinieren sie durch einzigartige Aromen und setzen immer wieder überraschende Akzente. Ideal auch in Kombination mit pikanten und würzigen Zutaten.

Beeren Von süß und weich über saftig bis säuerlich sind Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren & Co. unschlagbar vielseitig und für Dips, in Smoothies, zum Aromatisieren und als Dessert unverzichtbar.

Wurzelgemüse, Kohl & Rüben Von Bayerns Krautsalat bis Kimchi aus Korea, ob Grünkohl, Radieschen oder Mairübchen, in vielen Regionen der Welt lassen sich Genießer diese gehaltvollen Powergemüse schmecken.

GEMÜSE



Fruchtgemüse Die beste Wahl für den rohen Genuss sind Avocados, Paprikaschoten, Salatgurken, Tomaten, Zucchini. Und selbst Zuckermais schmeckt frisch geerntet überraschend zart und fein.

Fenchel Populär und beliebt in der mediterranen Küche – und Dank des hohen Vitamin-C-Gehalts und der ätherischen Öle auch berühmt für seine Heilkraft. Perfekter Rohgenuss!

REZEPTE







CARPACCIO CEVICHE & TATAR

Darf es heute mal etwas Besonderes aus der kalten Küche sein? Hauchfeine Rinderfiletscheiben hübsch auf dem Teller angerichtet, dazu eine raffinierte Marinade – das ist doch perfekt als Vorspeise in einem Menü. Aber auch Lamm- und Wildfilet, Pilze, Rüben oder Mango können sich als Carpaccio sehen lassen. Und wer gerne in die Ferne schweift, probiert Ceviche, ein lateinamerikanisches Gericht, bei dem feinster Fisch nur mit Zitrusaft »gegart« und dann mit ungewöhnlichen Dressings vollendet wird. Aber das ist nicht alles: Würziges Tatar – ob mit Fisch oder Fleisch – hat dieses Kapitel auch noch zu bieten. Jetzt haben Sie die Qual der Wahl.



RINDERCARPACCIO MIT NORISTREIFEN UND SESAM

Nicht nur in der italienischen, sondern auch in der japanischen Küche wird Fleisch gerne roh gegessen. Kombiniert man also die hauchdünnen rohen Rinderfiletscheiben mit einem Noriblatt (geröstete, papierartige dunkelgrüne Blätter aus Meeresalgen, die für Sushi verwendet werden), erhalten sie eine interessante herzhaft Würze, die durch den milden Sesam und die Sojasauce schön ausgeglichen wird. Wenn Sie komplett roh essen möchten, können Sie im Internet auch ungeröstete Noriblätter finden.

2–3 Radieschen (mit Grün)
1 Noriblatt
1 Limette
1 EL kalt gepresstes Sesamöl
2 EL Sojasauce
1 Msp. – ½ TL Wasabi-Paste
(aus der Tube)
250 g Rinderfilet (am besten vom Metzger in hauchdünne Scheiben schneiden lassen oder selbst schneiden, siehe Tipp)
schwarzer Pfeffer
2 EL Sesamsamen

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min.
Pro Portion: 150 kcal,
15 g EW, 9 g F, 2 g KH

1 Die Radieschen waschen, putzen (das Grün nicht wegwerfen!) und in hauchdünne Scheiben schneiden, das geht am besten mit der Mandoline oder einem scharfen Messer. Das Radieschengrün verlesen: nur knackige hellgrüne Blätter verwenden. Die Blätter nochmals waschen und trocken schütteln, dann fein schneiden.

2 Das Noriblatt in hauchfeine Streifen schneiden. Den Saft der Limette auspressen und mit dem Sesamöl, der Sojasauce und dem Wasabi zu einem cremigen Dressing verrühren.

3 Anrichten: Die Rinderfiletscheiben auf vier großen Tellern leicht überlappend auslegen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Das Fleisch wenig pfeffern, das Dressing darüberträufeln. Das Carpaccio mit den Radieschenscheiben, dem Radieschengrün und den Noriblattstreifen garnieren, mit Sesam bestreuen.

TIPP

Wenn Sie das Rinderfilet gut in Frischhaltefolie einwickeln und im Tiefkühlfach etwa 30 Min. anfrieren lassen, können Sie es auch selbst mit einem sehr scharfen, langen, schmalen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.







FRISCH, FEIN, ÜBERRASCHEND! DIE WELT DER ROHEN KÜCHE

Entdecken Sie die Würze und Raffinesse von rohen Leckerbissen, die weltweit als Klassiker gelten, aber auch in ganz neuen Kombinationen begeistern.

Ob mit Fisch oder Fleisch, Gemüse, Früchten, Kräutern, Nüssen – Bühne frei für köstliche Rezepte rund um Carpaccio, Ceviche und Tatar, Salate, Fingerfood und Smoothies.

Perfekt für den leichten Genuss:
Kalte Küche vom Feinsten.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3655-8



9 783833 836558



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U