

KÜCHENRATGEBER

ANNA WALZ

# CRISPY SNACKS



**G|U**

# DAS PRINZIP: PANIEREN

## VORBEREITUNG

Bevor es mit dem Panieren losgeht, sollte alles schon vorbereitet sein: Das Paniergut sollte fertig geschnitten bzw. zubereitet sein und die Panierstraße fix und fertig aufgebaut.



## PANIERSTRASSE

Sie ist die Grundlage. Die klassische Reihenfolge: Mehl, Eier und Semmelbrösel stehen nebeneinander in Schalen oder tiefen Tellern.

Damit die Panade dünn, knusprig und locker ist, Paniergut immer nur in den Zutaten wenden und nichts andrücken. Überschuss immer abklopfen bzw. abtropfen lassen.

## FRITTIEREN ODER BRATEN

In heißem Frittieröl oder -fett schwimmend rundum goldbraun frittieren oder in einer Pfanne in reichlich Öl oder Fett beidseitig knusprig braten.

# SO GEHT'S: RICHTIG FRITTIEREN



## FETT UND TOPF

Das Fett muss einen hohen Rauchpunkt haben und sollte geschmacksneutral sein. Neben Frittierölen und -fetten eignet sich Erdnuss- oder Sonnenblumenöl. Der Topf sollte wegen evtl. Fettspritzern hoch und maximal halb voll sein.



## TEMPERATUR

Perfekt sind 165–175°. Ist es zu heiß, bräunt die Kruste zu schnell, das Innere ist nicht gar. Ideal ist ein Küchenthermometer. Alternativ einen Holzkochlöffelstiel ins Öl halten. Steigen daran sofort größere Bläschen auf, kann es losgehen!



## FRITTIEREN

Nie zu viel auf einmal in das heiße Fett geben, da das Fett sonst zu stark abkühlt und das Frittiergut nicht knusprig, sondern einfach nur fettig wird. Zum Hineingeben und Herausheben immer eine Schaumkelle benutzen!



## ABTROPFEN

Ein Küchengitter oder einen Ofenrost mit Küchenpapier belegen und das fertige Frittiergut mithilfe der Schaumkelle darauflegen. So kann überschüssiges Fett abtropfen und alles bleibt schön knusprig.

# NÜTZLICHE HELFER

## HOLZKOCHLÖFFEL

Zum Feststellen der Fetttemperatur reicht bei den meisten Rezepten ein Holz Kochlöffel.

## FRITTEUSE

Eine Fritteuse erleichtert das Frittieren sehr, da die perfekte Temperatur eingestellt und selbstständig gehalten werden kann – sie kann immer statt des in den Rezepten angegebenen Topfs verwendet werden.

## KUCHENGITTER

Zum Abtropfen und Nachknuspern.

## SCHAUMKELLE

Bietet Sicherheit beim Frittieren und lässt das Fett gut abtropfen.

## KÜCHENTHERMOMETER

Wenn man wie beim Vorfrittieren von Pommes frites die genaue Fetttemperatur kennen muss, geht es nicht ohne Thermometer.

## KÜCHENPAPIER

Unverzichtbarer Helfer: Alles, was knusprig werden soll, muss vorher trocken sein und nach dem Frittieren abtropfen.



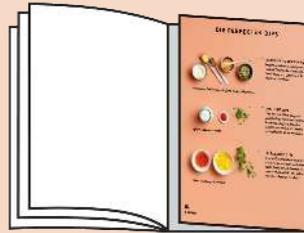
# INHALT

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

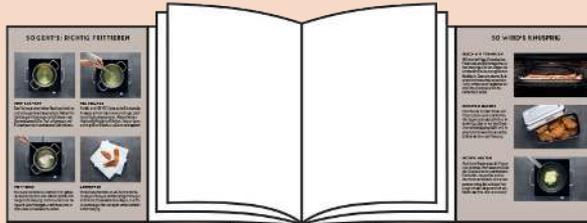
DAS PRINZIP:  
PANIEREN



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 Inneren. Auf diese Weise lassen sich z. B. auch Gemüsebratlinge knusprig umhüllen.

**HACKMASSE:** Das Basilikum waschen und trocken schütteln. 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 GEBRANNTE 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 Cranberrys)  
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 Erdnuskerne (geröstet  
und gesalzen; ersatzweise  
andere Nuskerne)  
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.

# DIE PERFEKTEN DIPS



*Mayonnaise, Senf (körnig oder fein), Honig, Dillgürkchen*

---

## KLASSISCHE SENFSAUCE

Ist schnell zubereitet und passt zu vielem! Dafür einfach Mayonnaise, Senf, Honig und gehackte Dillgürkchen verrühren.



*Joghurt, ChilisaUCE, Minze*

---

## JOGHURTDIPS

Sind mit ihrer Säure ein guter Ausgleich zu Frittiertem und Gebratenem. Joghurt, Sriracha-Sauce (oder andere ChilisaUCE) und gehackte Minze verrühren.



*ChilisaUCE, Mango, Koriander*

---

## SÜSSSAURE DIPS

Sind einfach mal etwas anderes mit einer besonderen exotischen Note. Dafür einfach Sweet Chili-sauce, Mangowürfel und gehacktes Koriandergrün verrühren.



# PANADE DE LUXE

## EI-ALTERNATIVEN

Eier können Sie gut durch Joghurt, verdünnten Senf, Sahne oder auch dickflüssige Kokosmilch ersetzen.



## SEMMELBRÖSEL-ALTERNATIVEN

Frische Semmelbrösel machen einen Unterschied! Dafür altbackenes Weißbrot auf einer Küchenreibe oder in der Küchenmaschine fein reiben. Alternativen sind z. B. Cornflakes, Maisgrieß und Haferflocken.

## AUFMOTZEN

Das Paniermehl und seine Alternativen können durch Zutaten wie Nüsse, Gewürze und Kräuter aromatisiert werden.



# SO WIRD'S KNUSPRIG

## BLECH MIT VORHEIZEN

Will man bei Pizza, Flammkuchen, Flatbreads und Blätterteigartees einen knusprigen Boden, klappt das am besten mit einem vorgeheizten Backblech. Dieses im oberen Backofendrittel mit aufheizen und den fertig vorbereiteten Teigfladen mit oder ohne Backpapier auf das heiße Blech ziehen.



## KNUSPRIG BLEIBEN

Damit Kekse, Cracker, Nsse und Chips auch bei einer anschließenden Lagerung knusprig bleiben, ist es wichtig, dass sie vor dem Einpacken vollständig abgekühlt sind. In einer luftdicht verschlossenen Box bleiben sie dann auch knusprig.



## RICHTIG BRATEN

Auch beim Braten muss die Temperatur stimmen. Am besten ein Stück des Garguts kurz ins geschmolzene Fett halten – beginnt es, sanft in der Pfanne zu brutzeln, ist die Temperatur richtig. Bei zu kaltem Fett saugt sich das Gargut mit Fett voll. Raucht das Fett, ist es viel zu heiß!



# 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



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)