

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

ANTIPASTI & TAPAS



GU

DAS PRINZIP: ANTIPASTI & TAPAS

GESELLIGES SCHLEMMEN

Antipasti und Tapas sollen Appetit machen auf mehr, die einzelnen Rezepte sind also nicht als sättigendes Hauptgericht gedacht. Unser Tipp für eine gesellige Runde: drei oder vier Rezepte zubereiten, dann findet garantiert jeder etwas, das ihm schmeckt.

FÜR JEDEN GESCHMACK

Einfach vieles ausprobieren – denn Abwechslung sorgt für noch mehr Genuss. Kombinieren Sie aus unseren Rezepten Ihre Favoriten ganz nach Lust und persönlichen Vorlieben.

GUT VORZUBEREITEN

Viele der kleinen Köstlichkeiten können im Voraus zubereitet werden. So warten sie, meist im Kühlschrank, auf ihren großen Auftritt.



MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL

Oliven, Zitronen, der Duft von Kräutern wie Rosmarin oder Salbei, dazu ein feiner Wein – schon denken wir an Sonne, Süden und Meer. Wenn dann noch ein blauer Himmel auf die Terrasse lockt ...

URLAUBSFLAIR ZUHAUSE

Jeder träumt gern vom letzten Urlaub, von Ferien im sonnigen Süden. Stellen Sie verlockende Antipasti und Tapas auf den Tisch und tauchen Sie ein in all die schönen Erinnerungen.

SO GEHT'S: GEMÜSE IN ÖL EINLEGEN



WAS SICH EIGNET

In Öl eingelegtes Gemüse gehört zu den beliebtesten Antipasti in Italien. Gut eignen sich Auberginen, Artischocken, Paprika, Pilze, Zucchini und Zwiebeln. Aber auch Fenchel, Möhren und Oliven lassen sich gut in Öl einlegen.

WAS MAN BRAUCHT

Nicht viel. Gläser zum Abfüllen, Gemüse, kaltgepresstes Olivenöl und nach Belieben Knoblauch, Kräuter und Gewürze. Möchten Sie das Gemüse längere Zeit aufbewahren, müssen sich die Gläser fest verschließen lassen.



VORBEREITEN

Gläser sehr gründlich spülen und umgedreht abtropfen lassen. Gemüse putzen und mundgerecht zerteilen, je nach Sorte und Rezept braten, dünsten oder in gesäuertem Wasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.

ABFÜLLEN & AUFBEWAHREN

Das gegarte Gemüse fest bis ca. 1,5 cm unter den Rand in die Gläser schichten, Gewürze mit einfüllen. So viel Olivenöl angießen, bis die Zutaten komplett bedeckt sind. Gläser fest verschließen und kühl und dunkel lagern.

BASIC-ZUTATEN FÜR ANTIPASTI & CO.

KONSERVEN

Immer praktisch:
Mais, Thunfisch, rote
und weiße Bohnen-
kerne, Kichererbsen



GUTES ÖL & AROMATISCHER ESSIG

Für Eingelegtes, zum
Braten, für Salate

AUFSTRICHE & SAUCEN

Feines aus Glas
oder Dose wie
Pesto, Tapenade,
Ajvar



TOPPINGS

Sorgen für viel Geschmack:
Oliven, Kapern, Nüsse

KÄSE & WURST

Länger Haltbares wie
Hartwürste, Parmesan,
Manchego, Feta



BROT

Aufback-Baguette
für blitzschnelle
Häppchen



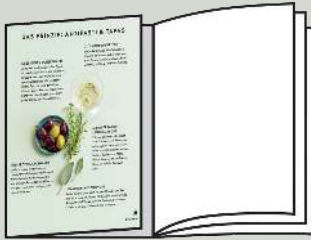
KRÄUTER

Frisch stets besonders aro-
matisch. Mediterranes wie
Thymian, Rosmarin, Salbei
oder Basilikum am besten
in Töpfen ziehen

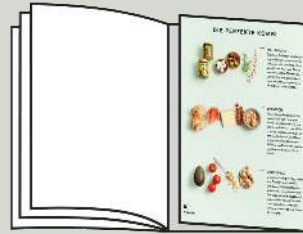
INHALT

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

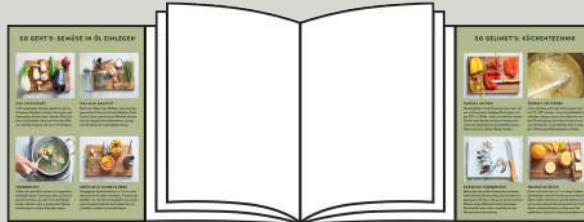
DAS PRINZIP:
ANTIPASTI &
TAPAS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSE IN ÖL
EINLEGEN



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
KÜCHENTECHNIK

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 GEMÜSE &
KARTOFFELN



24 BROT & CO.



36 FLEISCH & WURST



48 FISCH &
MEERESFRÜCHTE

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 Kroketten formen. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, die Semmelbrösel auf einen großen Teller streuen. Die Kroketten zuerst im Ei, dann rundherum in den Semmelbröseln wenden.
- 5** Reichlich Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf 170° erhitzen. Die Kroketten 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 Bruschette 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.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 225 kcal, 11 g E, 18 g F, 5 g KH

GARNELEN IN SCHARFER SAUCE

LOW CARB

2 grüne Chilischoten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
200 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
150 g geschälte gegarte Riesengarnelen (Gambas)
30 g Parmesan am Stück
½ Bund Petersilie

- 1 Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Chili und Knoblauch dazugeben, kurz andünsten. Stückige Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 2 Die Garnelen trocken tupfen, am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Übriges Öl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rundherum braten.
- 3 Den Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Tomatensauce abschmecken und in Schälchen umfüllen, die Garnelen dazugeben und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 135 kcal, 12 g E, 8 g F, 2 g KH

AUSTERNPILZE »TONNATO«

SCHNELL

*1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 150 g Abtropfgewicht)
100 g saure Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
20 g Rucola
250 g Austernpilze
2 EL Olivenöl
3 EL kleine Kapern (aus dem Glas)*

- 1** Den Thunfisch abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Die saure Sahne dazugeben und beides mit dem Pürierstab durchmischen. Den Zitronensaft unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und nach Belieben grob hacken. Zarte Blätter ganz lassen.
- 2** Die Austernpilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und bei Bedarf in dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Austernpilze darin bei großer Hitze ca. 4 Min. braten, zwischendurch wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Austernpilze auf einer Platte verteilen und mit der Thunfischsauce beträufeln. Die Kapern abtropfen lassen und darauf verteilen. Den Rucola darüberstreuen.

DIE PERFEKTE KOMBI



ITALIENISCH

Typische Antipasti sind eingelegte Gemüse, etwa Auberginen, Zucchini und Pilze. Dazu gesellt sich Käse wie Parmesan oder Büffel-Mozzarella. Oliven, Kapern, Pinienkerne oder Kräuter on top sorgen für die besondere Note.



SPANISCH

Tapas trumpfen stets in Gemeinschaft auf. Eine gute Kombi sind kleine Brote mit Serranoschinken, Fleischbällchen in Tomatensauce, goldbraune Krokettten und Manchego-Streifen. Oder eine Trilogie aus Fleischspießchen, Gambas und einem Stück Tortilla.



CROSSOVER

Geschmack und Verfügbarkeit von Zutaten entscheiden – und lassen Überraschendes entstehen. Kombinieren Sie Avocadocreme-Baguette mit Glasnudelsalat und Falafeln oder Pizza-Schnecken mit Kichererbsensalat und Tintenfischringen.

EINLADUNG ZUM BÜFETT

GUT PLANEN

Antipasti und Tapas für eine größere Runde? Ja, unbedingt! Überlegen Sie, wie viele Gäste bei Ihnen Platz finden. Reichen Geschirr und Gläser? Sie können gern Verschiedenes kombinieren, gerade bei einem Büfett muss nicht alles perfekt sein.

GEEIGNETE SPEISEN

Beim Büfett steht alles über einen längeren Zeitraum bereit – und sollte auch nach ein paar Stunden noch appetitlich aussehen. Eingelegetes hält lange aus, ebenso Gegrartes wie Kroketten oder Tortilla. Zum Dekorieren lieber Paprikastreifen oder Zitronenscheiben nehmen statt zarte Salatblättchen.



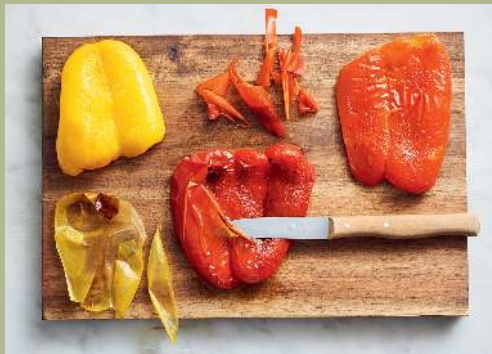
EINLADEND PRÄSENTIEREN

Stellen Sie alles gleichzeitig bereit, so kann sich jeder nach Lust und Geschmack bedienen. Je nach Gästezahl und Platz die Köstlichkeiten mittig auf dem Esstisch oder auf einem separaten Tisch platzieren.

PASSENDE GETRÄNKE

Typischer Begleiter zu Tapas ist natürlich Sherry. Ansonsten gilt: Ob Italien, Spanien oder Crossover: Rote und weiße Weine aus den beiden Ländern sind ideale Begleiter und in jedem Supermarkt zu bekommen. Unbedingt reichlich Mineralwasser bereitstellen. Gern in Karaffen, aromatisiert mit Zitrone oder Gurke. Sieht toll aus und schmeckt klasse.

SO GELINGT'S: KÜCHENTECHNIK



PAPRIKA HÄUTEN

Paprikahälften mit der Rundung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 225° ca. 20 Min. rösten, bis die Haut dunkle Flecken hat. Paprika mit einem feuchten Geschirrtuch abgedeckt etwas abkühlen lassen. Dann mit einem spitzen Messer häuten.



PERFEKT FRITTIEREN

Hoch erhitzbares Öl oder Fett in einem Topf auf 170–180° erhitzen. Einen Holzlöffelstiel hineinhalten: Steigen daran sofort Bläschen auf, ist das Öl heiß genug. Nur kleine Portionen auf einmal frittieren, sonst kühlt das Fett zu stark ab. Frittiertes auf Küchenpapier entfetten.



GARNELEN VORBEREITEN

Besonders bei großen Exemplaren ist dieser kleine Arbeitsschritt wichtig: die Garnelen am gebogenen Rücken entlang mit einem scharfen Messer einige Millimeter tief einschneiden. Den dunklen Darm dann vorsichtig mit der Messerspitze herausziehen.



ORANGE SCHÄLEN

Oben und unten eine ca. 1 cm dicke Scheibe abschneiden und die Orange auf eine Schnittfläche stellen. Mit einem scharfen Messer von oben nach unten die Rundung dicht am Fruchtfleisch entlangschneiden, sodass auch die weiße Haut möglichst vollständig entfernt wird.

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