

KÜCHENRATGEBER

GINA GREIFENSTEIN

1 KARTOFFEL - 40 SALATE



GU

DAS PRINZIP: ALLES IN EINE SCHÜSSEL

DIE MARINADE

Essig und Öl, Brühe oder auch Mayonnaise

DIE GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, Senf oder andere passende Gewürze



DIE HAUPTZUTATEN

Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Fisch

DIE SCHÜSSEL

Große, weite Schüsseln erleichtern das Mischen der Salate

SO GEHT'S: KARTOFFELSALAT ZUBEREITEN



KARTOFFELN WASCHEN

Am Vortag die Kartoffeln gründlich waschen und bei Bedarf mit einer kleinen Bürste säubern.



... GAREN

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und gar kochen, anschließend abgießen und auskühlen lassen.



... SCHNEIDEN

Am nächsten Tag die ausgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

ZUTATEN VORBEREITEN

Die restlichen Salatzutaten wie Zwiebel, Kräuter, Wurst oder Gemüse vorbereiten und zerkleinern.



MARINADE MISCHEN

Aus den angegebenen Zutaten eine Mayonnaise, Marinade oder Vinaigrette zubereiten und würzen.



SALAT FERTIGSTELLEN

Alle Zutaten in der Schüssel vorsichtig aber gut vermischen und den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.



NÜTZLICHE HELFER

SCHÜTTELBECHER, SCHRAUBGLAS

Zum gleichmäßigen Mischen von Marinaden und Dressings eignen sich Schüttelbecher oder Twist-Off-Gläser besonders gut.

SALATSCHÜSSEL, SALATBESTECK

Eine große Schüssel mit ausreichend Volumen und ein funktionelles Salatbesteck erleichtern das Durchmischen der Zutaten.

KÜCHENMESSER

Ein kleines Küchenmesser zum Pellern und ein großes, scharfes Küchenmesser zum Zerkleinern der übrigen Zutaten.

KÜCHENWAAGE

Zum Abwiegen der festen Zutaten.

SCHNEIDEBRETT

Als Unterlage zum Schneiden von Gemüse, Fisch und Fleisch.

MESSBECHER

Zum Abmessen von Brühe, Öl und anderen flüssigen Zutaten.

PÜRIERSTAB

Für die Herstellung von cremigen Mayonaisen, aber auch zum gründlichen Vermischen anderer Dressings.

SPARSCHÄLER

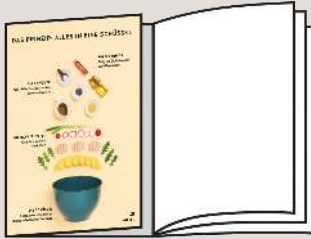
Zum Schälen von rohen Kartoffeln, Möhren und anderem Gemüse und Obst.



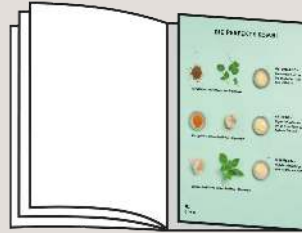
INHALT

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

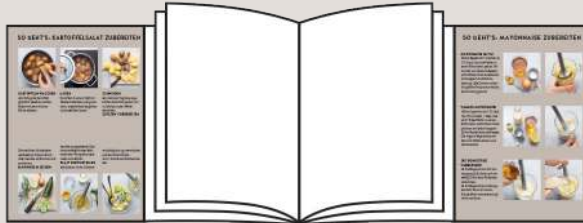
DAS PRINZIP:
ALLES IN EINE
SCHÜSSEL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
KARTOFFELSALAT
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MAYONNAISE
ZUBEREITEN

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 veganen 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 MIT FLEISCH, WURST & FISCH



32 VEGETARISCH & VEGAN

04 DIE AUTORIN

05 WARMER BRATKARTOFFELSALAT

44 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



KARTOFFEL-RINDFLEISCH-SALAT

HERRLICH PIKANT



750 g Pellkartoffeln vom Vortag
600 g gekochte Rinderbrust
1 große orangefarbene Paprika
3 Frühlingszwiebeln
7 grüne Peperoni aus dem Glas
(mild oder scharf)

FÜR DIE MAYONNAISE

250 ml Öl
1 Ei
2 TL Senf
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM

150 ml Milch
100 ml Peperoni-Sud

1 Die Kartoffeln pellen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden (Bild 1). Das Rindfleisch ebenfalls in Würfel schneiden (Bild 2). Paprika waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe, die Peperoni in dünne Ringe schneiden (Bild 3). Alles in eine große Schüssel geben (Bild 4).

2 Für die Mayonnaise alle Zutaten – sie sollten dieselbe Temperatur haben, damit die Masse nicht gerinnt – in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf dem Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen. Die fertige Mayonnaise mit der Milch und dem Peperonisud glattrühren und kräftig abschmecken (Bild 5).

3 Den Salat mit der Mayonnaise übergießen, locker durchmischen und vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen (Bild 6).

GU CLOU

Wer das Rindfleisch selber kocht, hat gleich noch eine leckere Fleischbrühe dazu! Man braucht dafür: 800 g Rinderbrust, 1,5 l kalte Fleisch- oder Gemüsebrühe, 2 große Möhren, 200 g Knollensellerie, 1 kleine Stange Lauch und 1 große Zwiebel. Das Fleisch mit der Brühe in einen Topf geben. Die Möhren und den Sellerie schälen, die Möhren in Stifte schneiden, den Sellerie grob würfeln. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Alles zum Fleisch geben, aufkochen und 2 bis 3 Std. köcheln lassen, bis es weich ist.

KARTOFFELSALAT MIT HACKFLEISCHBÄLLCHEN

ZUM ABENDBROT

750 g Pellkartoffeln vom Vortag
¾ einer kleinen Stange Lauch

FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

250 g gemischtes Hackfleisch
¼ einer kleinen Stange Lauch
1 Eiweiß
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
2 EL Öl

FÜR DIE MAYONNAISE

1 Knoblauchzehe
250 ml Öl
1 frisches Ei
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM

200 ml Milch
3 EL Essig

- 1** Kartoffeln pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen, trocken schütteln und in sehr feine Scheiben schneiden, dann mit den Kartoffeln in eine große Schüssel geben.
- 2** Für die Hackbällchen das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen, trocken schütteln, klein würfeln und mit dem Eiweiß zum Hackfleisch geben. Die Masse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen, alles zu einem formbaren Fleischteig verarbeiten und abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zu Kugeln formen (ergibt ca. 40 Stück). In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Hackbällchen darin ringsum kross braten und bräunen, anschließend mitsamt dem Bratfett zu den Kartoffeln in die Schüssel geben.
- 3** Für die Mayonnaise den Knoblauch abziehen, klein würfeln und mit den übrigen Zutaten – sie sollten dieselbe Temperatur haben, damit die Mayonnaise nicht gerinnt – in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab auf dem Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen.
- 4** Die fertige Mayonnaise mit der Milch und dem Essig glatrühren, pikant abschmecken und über die vorbereiteten Zutaten verteilen. Alles locker durchmischen und den Salat vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.





Für 8 Personen • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 530 kcal, 15 g E, 41 g F, 23 g KH

KARTOFFEL-EIER-SALAT

ZUM ABENDESSEN

*800 g Pellkartoffeln vom
Vortag*

10 hartgekochte Eier

*1 Dose Erbsen (280 g Abtropf-
gewicht)*

*1 Dose Mais (285 g Abtropfge-
wicht)*

*1 Glas Champignons in Schei-
ben (170 g Abtropfgewicht)*

250 ml Öl

1 frisches Ei

1 EL Senf

Salz

Pfeffer

200 ml Milch

8 EL Essig

1 Kartoffeln pellen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden. Erbsen, Mais und Champignons abgießen, alles gut abtropfen lassen und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben.

2 Öl, Ei, Senf (alles sollte dieselbe Temperatur haben!), Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab auf dem Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen. Die Mayonnaise mit Milch und Essig glattrühren und kräftig abschmecken.

3 Den Salat damit übergießen, locker durchmischen und vor dem Servieren mindestens 1 Std. durchziehen lassen.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 450 kcal, 14 g E, 30 g F, 28 g KH

GRIECHISCHER KARTOFFELSALAT

GYROSWÜRZIG

750 g Pellkartoffeln vom

Vortag

1 rote Paprika

1 große rote Zwiebel

100 g milde Peperoni aus dem
Glas

5 EL schwarze Oliven (ent-
steint)

5 EL grüne Oliven (entsteint)

200 g Feta

150 ml Peperonisud

5 EL Olivenöl

Gyrosgewürz

Knoblauchpulver

Salz

Pfeffer

1 Die Kartoffeln pellen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Peperoni und die Oliven in Ringe schneiden. Den Feta in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und alles in eine große Schüssel geben.

2 Den Peperonisud in einen Schüttelbecher geben. Olivenöl und 100 ml Wasser zufügen. Alles mit Gyrosgewürz, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und gut durchschütteln. Anschließend noch einmal kräftig abschmecken.

3 Den Salat mit der Marinade übergießen, locker durchmischen und vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

KARTOFFEL-FENCHEL-SALAT

FRUCHTIG-LECKER

1 große Fenchelknolle mit Grün
3 Bio-Orangen

FÜR DIE MARINADE

1 Knoblauchzehe
5 EL Öl
4 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM

750 g Pellkartoffeln vom Vortag
4 Frühlingszwiebeln
2 Stängel Koriandergrün

- 1** Den Fenchel putzen, waschen, das Fenchelgrün abtrennen und fein hacken. Die Knolle vierteln, quer in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Fenchelgrün in eine große Schüssel geben.
- 2** Die Orangen heiß waschen, trocken tupfen und von einer Orange die Schale fein abreiben. Alle Orangen großzügig schälen und mit einem scharfen Messer filetieren. Dabei den austretenden Saft auffangen. Die Häute gut auspressen und den Saft für die Marinade beiseitestellen (es sollten 4 EL sein). Die Orangenfilets mit der abgeriebenen Schale zum Fenchel in die Schüssel geben.
- 3** Für die Marinade den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. In einem kleinen Topf 100 ml Wasser mit dem Orangensaft (4 EL), Öl, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen, beiseitestellen und kräftig abschmecken. Die Marinade über den Fenchel gießen und alles ca. 1 Std. durchziehen lassen.
- 4** Die Kartoffeln pellen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides zum Fenchel geben, locker durchmischen und den Salat nochmals ca. 1 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren das Koriandergrün kalt abrausen, trocken schütteln, fein hacken und den Salat damit bestreuen.



DIE PERFEKTE KOMBI



Kreuzkümmel + Koriandergrün + Mayonnaise



ORIENTALISCH

Passt auch perfekt als Dip zu scharfen Hackfleischbällchen.



Currypulver + frischer Knoblauch + Mayonnaise



ASIATISCH

Eignet sich außerdem gut als feiner Dip zu gebratenen Garnelen.



Frischer Knoblauch + frisches Basilikum + Mayonnaise



MEDITERRAN

Verleiht zudem Burgern eine mediterrane Note.



ÖFFNEN

GUT ZU WISSEN

GURKENSUD

Gurkensud aus dem Glas ist perfekt abgeschmeckt. Nur noch Öl und ggf. etwas Wasser zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abrunden. Auch die Lake von Oliven oder der Sud von Peperoni können in die Salatmarinade. 1 TL Senf macht das Ganze noch schön sämig.



ÖL

Am besten eignen sich eher geschmacksneutrale Öle. Wertvolle, kaltgepresste Öle (z. B. Nussöle) werten einen Salat auf und geben ihm eine besondere Note. Geschmacksintensives Olivenöl passt vor allem zu mediterranen Rezepten.

ZEIT

Geben Sie dem Salat Zeit! Je länger er durchziehen kann, desto besser wird er schmecken. Vor dem Servieren immer noch einmal abschmecken.



KARTOFFELSORTEN

Für Salate eignen sich festkochende oder vorwiegend festkochende Sorten am besten. Sie zerfallen beim Durchmischen weniger und nehmen die Marinade gut auf. Abwechslung im Geschmack bringen Süßkartoffeln, blaue oder violette Kartoffeln geben dem Salat zusätzlich Farbe.

SO GEHT'S: MAYONNAISE ZUBEREITEN

MAYONNAISE MIT EI

250 ml Rapsöl mit 1 frischen Ei, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer in einen Rührbecher geben. Pürierstab am Boden aufsetzen, auf höchster Stufe einschalten und langsam hochziehen.

Achtung: Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur haben, damit nichts gerinnt!



VEGANE MAYONNAISE

150 ml Sojamilch mit 1 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, 1 Msp. Salz und 1 Prise Pfeffer in einem Rührbecher auf höchster Stufe pürieren und dabei langsam 200 ml Rapsöl einlaufen lassen. Die vegane Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.



DIE KONSISTENZ VERBESSERN

Ist die Mayonnaise nicht cremig genug? Einfach noch ein wenig Öl mit dem Pürierstab untermischen.

Ist die Mayonnaise zu fest geworden? Dann mit einem Schuss Milch oder etwas Sojamilch verrühren.



VERLOCKEND VIELSEITIG!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss
Köstliche Kartoffelsalate zaubern – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Alles in einer Schüssel – mit Fleisch und Fisch, veggie und vegan,
als Beilage oder als Hauptgericht zum Sattessen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8290-6



9 783833 882906

€ 9,99 [D]

www.gu.de