

KÜCHENRATGEBER

GINA GREIFENSTEIN

# 1 NUDEL - 40 SALATE

*Bunte Vielfalt für jede  
Jahreszeit*



**GU**

# DAS PRINZIP: ALLES IN EINE SCHÜSSEL

## DIE MARINADE

Essig und Öl, Brühe,  
Pesto oder Mayonnaise

## DIE GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, Senf,  
Kräuter oder andere  
passende Gewürze

## DIE HAUPT- ZUTATEN

Nudeln,  
Fleisch, Fisch,  
Gemüse, Käse

## DIE SCHÜSSEL

Große, weite Schüssel  
zum leichten Mischen  
der Salate



# SO GEHT'S: NUDELSALAT ZUBEREITEN



## NUDELWASSER AUFSETZEN

In einem großen Topf reichlich Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen.



## NUDELN GAREN

Die Nudeln bissfest kochen. Dabei den Gargrad trotz Packungsanweisung besser schon vor der angegebenen Garzeit testen.



## ABGIESSEN

Die bissfest gegarten Nudeln in ein großes Sieb abgießen, mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

## ZUTATEN VORBEREITEN

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



## MARINADE RÜHREN

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



## SALAT FERTIGSTELLEN

Alle Zutaten in der Schüssel locker, aber gründlich vermischen. Den fertigen Salat vor dem Servieren mindestens 1 Std. durchziehen lassen.



# DAS HANDWERKSZEUG

## MESSER, SCHÄLER & PRESSE

Ein kleines und ein großes Küchenmesser sind ideal zum Vorbereiten und Schneiden der Zutaten. Ein Sparschäler hilft beim Schälen von Gemüse, eine Knoblauchpresse zerkleinert Knoblauchzehen mühelos.



## SCHÜTTELBECHER

Klasse Helfer zum gleichmäßigen Vermischen von Marinaden. Ersatzweise eignet sich auch ein mittelgroßes Twist-off-Glas.



## GROSSES SIEB

Zum Abgießen und Abtropfen der gekochten Nudeln und anderer Zutaten.



## KÜCHENWAAGE & MESSBECHER

Mit der Küchenwaage werden feste Zutaten abgewogen, mit dem Messbecher flüssige Zutaten wie Essig, Öl und Brühe abgemessen.



## RÜHRBECHER & PÜRIERSTAB

Ein hoher Rührbecher und ein Pürierstab sind unverzichtbar für die Herstellung von Mayonnaise und gebundenem Dressing.



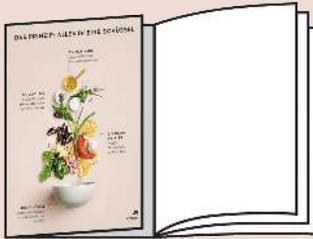
## SALATSCHÜSSEL & SALATBESTECK

Eine große Schüssel und ein Salatbesteck erleichtern das Vermischen der Zutaten.

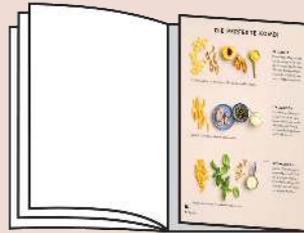
# INHALT

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

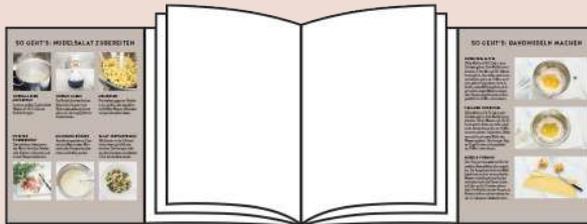
DAS PRINZIP:  
ALLES IN EINE  
SCHÜSSEL



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
NUDELSALAT  
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BANDNUDELN  
MACHEN

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 FRÜHLINGSSALATE



20 SOMMERSALATE



34 HERBSTSALATE



46 WINTERSALATE

04 DIE AUTORIN

05 SPAGHETTI-PESTO-SALAT

08 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



*Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 420 kcal, 21 g E, 15 g F, 50 g KH*

# NUDEL-SPINAT-SALAT

POPEYES LIEBLING

*500 g Blattspinat  
1 rote Paprika  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Öl  
150 ml Gemüsebrühe  
2 EL Essig  
Salz  
Pfeffer  
250 g Nudeln (z. B. Mafaldine)  
100 g Parmesan am Stück*

- 1** Spinat waschen, abtropfen lassen, dicke Stiele entfernen. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Öl in einem großen Topf erhitzen, Paprika und Zwiebel darin glasig anbraten. Spinat und Knoblauch zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 3** Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Nudeln und Spinat samt Sud in eine große Schüssel geben. Alles locker durchmischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Parmesan in grobe Späne hobeln, auf den Salat streuen und servieren.



Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 250 kcal, 11 g E, 14 g F, 19 g KH

## RAVIOLI-CARPACCIO

MAL WAS BESONDERES

250 g frische Ravioli (z. B. mit  
Gemüsefüllung, aus dem  
Kühlregal)

Salz

1 Bund Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Öl  
2 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
½ TL Zucker  
Pfeffer  
1 Kästchen Kresse  
50 g Parmesan am Stück

**1** Die Ravioli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Ravioli dann auf einer Servierplatte auslegen.

**2** Radieschen putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl, Essig, 100 ml Wasser, Senf und Zucker in einer Schüssel gut verquirlen. Radieschenwürfel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch einrühren. Die Radieschen-Vinaigrette zuletzt mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und ca. 15 Min. durchziehen lassen.

**3** Danach die Vinaigrette mit einem Löffel auf den Ravioli verteilen und den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Zuletzt die Kresse vom Beet schneiden und auf die Ravioli streuen. Parmesan in grobe Späne hobeln, auf das Carpaccio streuen und servieren.



Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Quellen • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 360 kcal, 4 g E, 8 g F, 65 g KH

# GLASNUDELSALAT CHINATOWN

ASIATISCH FRISCH

50 g getrocknete Mu-Err-Pilze  
 Salz  
 250 g Glasnudeln  
 1 Glas Mungbohnenkeimlinge  
 (175 g Abtropfgewicht)  
 1 mittelgroße Möhre  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Sesamöl  
 3 EL Aceto balsamico bianco  
 5 EL Sojasauce  
 ½ TL Sereh-Pulver (Asia-  
 Laden; ersatzweise abge-  
 riebene Schale von ½ Bio-  
 Zitrone)  
 1 TL Chinagewürz  
 Pfeffer

**1** Pilze in kaltem Wasser ca. 1 Std. quellen lassen. Danach gründlich waschen und in frischem Wasser mit 1 Prise Salz ca. 10 Min. kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in 3 cm breite Streifen schneiden.

**2** Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei 250 ml Kochwasser für die Marinade auffangen. Die Nudeln heiß abbrausen und abtropfen lassen. Keimlinge abgießen, dabei den Einlegesud für die Marinade auffangen. Möhre schälen und grob raspeln. Alles in eine große Schüssel geben.

**3** Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Nudelkochwasser, Mungbohnenud, Öl, Essig, Sojasauce und Sereh-Pulver in einen Schüttelbecher geben und alles kräftig durchschütteln. Die Marinade mit Chinagewürz, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Über den Salat gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 395 kcal, 11 g E, 14 g F, 56 g KH

# PAPRIKA-NUDELSALAT

## BUNTER GEMÜSEGENUSS

250 g Nudeln (z. B. Cellentani)  
Salz  
2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
2 grüne Paprika  
1 große Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Olivenöl  
3 EL Aceto balsamico bianco  
Salz  
Pfeffer

**1** Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel dann quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

**2** Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Paprika und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren anschmoren, bis die Zwiebel glasig wird. Das Gemüse dabei jedoch nicht bräunen lassen. Zuletzt den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse vom Herd nehmen, mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**3** Nudeln und Paprikagemüse samt Sud in eine große Schüssel geben. Alles locker durchmischen und den Nudelsalat mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Dann servieren.



# SEPIA-SPAGHETTI-SALAT MIT LACHS

## MAL WAS BESONDERES

### FÜR DEN SALAT

250 g *Sepia-Spaghetti*

Salz

2 *Frühlingszwiebeln*

1 *Bio-Limette*

2 *Knoblauchzehen*

500 g *Lachsfilet ohne Haut*

3 EL Öl

### FÜR DAS DRESSING

250 ml Öl

1 *frisches Ei (M)*

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

150 g *griech. Joghurt (10 % Fett)*

75 ml Milch

### GUT ZU WISSEN

Sepia ist eine Tintenfischgattung. Der Inhalt ihres Tintenbeutels wird vielfach verwendet – in der Malerei ebenso wie in der Homöopathie. Bei der Nudelherstellung ist der Farbstoff sehr beliebt zum Einfärben von z. B. Spaghetti.

- 1 Für den Salat die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Mit den Nudeln in eine große Schüssel geben.
- 2 Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen und 1 EL Saft für das Dressing beiseitestellen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Lachs abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Limettensaft beträufeln und leicht mit Salz bestreuen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin rundum leicht anbraten. Zu den Nudeln geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und den Knoblauch darin kurz anbraten, jedoch nicht bräunen. Ebenfalls zu den Nudeln geben.
- 4 Für das Dressing Öl, Ei, Senf, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab auf den Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam hochziehen.
- 5 Die Hälfte der Mayonnaise in eine kleine Schüssel geben (die zweite Hälfte anderweitig verwenden). Joghurt, Milch, Limettenschale und übrigen Limettensaft (1 EL) mit einem Schneebesen unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über den Salat gießen und locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.



Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 970 kcal, 35 g E, 67 g F, 57 g KH

# GRÜNKOHL-NUDELSALAT

SCHMECKT LAUWARM AM BESTEN

250 g Nudeln (z. B. Fusilli  
bucati)

Salz

400 g Grünkohl

1 große Zwiebel

5 EL Öl

150 g Speckwürfel

400 g Sahne

2 EL Senf

2 EL Essig

Pfeffer

300 g Kabanossi (ersatzweise  
Pfefferbeißer)

**1** Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln heiß abbrausen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Grünkohl waschen, trocken schütteln und das Blattgrün von den Blattrispen schneiden. Die Blätter dann grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln.

**2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Speckwürfel darin anbraten. Den Grünkohl zugeben und unter Rühren anschmoren. Sahne und Nudelkochwasser zugießen, Senf einrühren und den Kohl weiterköcheln lassen, bis er weich ist. Vom Herd nehmen, Essig zufügen und den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**3** Die Kohlmischung über die Nudeln geben und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.



Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 710 kcal, 24 g E, 45 g F, 53 g KH

# NUDEL-CHAMPIGNON-SALAT

WÜRZIG MIT GORGONZOLA

250 g Nudeln (z. B. Sputnik)

Salz

500 g Champignons (z. B.

Steinchampignons)

1 große Zwiebel

1 kleine Stange Lauch

5 EL Öl

200 g Crème fraîche

1 TL Senf

5 EL Aceto balsamico bianco

200 g Gorgonzola

Salz

Pfeffer

**1** Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Lauch darin kurz anbraten. Die Pilze zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. mitbraten. Crème fraîche, Senf und Essig zufügen und kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen. Den Gorgonzola entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel zum Gemüse geben und unter Rühren darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**3** Das Gorgonzolasauce über die Nudeln gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

# DAS PRINZIP: ALLES IN EINE SCHÜSSEL

## DIE MARINADE

Essig und Öl, Brühe,  
Pesto oder Mayonnaise

## DIE GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, Senf,  
Kräuter oder andere  
passende Gewürze

## DIE HAUPT- ZUTATEN

Nudeln,  
Fleisch, Fisch,  
Gemüse, Käse

## DIE SCHÜSSEL

Große, weite Schüssel  
zum leichten Mischen  
der Salate



# TIPPS & TRICKS

## NUDELFORMEN

Es gibt rund 300 verschiedene Nudelformen: Farfalle, Fusilli, Spaghetti ... und natürlich gefüllte Ravioli, Tortellini und andere. Makkaroni, Penne und Tagliatelle sind die bekanntesten in Deutschland.

## ZUSAMMENKLEBEN

Beim Kochen der Nudeln wird Stärke frei. Damit die Nudeln für den Salat nicht zusammenkleben, sofort nach dem Abgießen im Sieb mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

## TOPF

Nudeln werden beim Kochen größer, deshalb brauchen sie viel Platz beim Garen. In einem großen Topf mit reichlich Salzwasser gelangen sie am besten. Faustregel: pro 100 g Nudeln 1 l Salzwasser rechnen.

## ZEIT

Nudelsalat braucht Zeit. Je länger er durchziehen kann, desto besser wird er schmecken. Den Salat vor dem Servieren immer noch einmal abschmecken.

## VEGANE MAYONNAISE

... ist schnell selbst gemacht. Dafür 150 ml Sojadrink mit 1 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, 1 Msp. Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab auf höchster Stufe mixen. Dabei langsam 200 ml Rapsöl einlaufen lassen.

## ESSIG & ÖL

Apfel-, Himbeer-, Weinessig, Aceto balsamico, Walnuss- oder Sesamöl – das Angebot ist groß und abwechslungsreich. Jede Sorte bringt eine neue Geschmacksnote in die Marinade.



# SO GEHT'S: BANDNUDELN MACHEN

## NUDELTEIG MIT EI

300 g Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde hineindrücken, 2 Eier (M) und 2 EL Wasser hineingeben. Von außen nach innen vermischen und in ca. 10 Min. zu einem glatten Teig kneten. Ist er zu feucht, etwas Mehl zugeben, ist er zu trocken, etwas Wasser zufügen. Den Teig zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.



## VEGANER NUDELTEIG

300 g Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde hineindrücken, 130 ml Wasser und 2 EL Öl hineingeben. Alles von außen nach innen vermischen und in ca. 10 Min. zu einem glatten Teig kneten. Dabei eventuell noch etwas Mehl oder Wasser zugeben. Den fertigen Teig zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.



## NUDELN FORMEN

Den Teig portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Teigplatten leicht mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer in beliebig breite Streifen schneiden (oder die Platten locker aufrollen und in Scheiben schneiden). Die Nudeln mit den Fingern zu Nestern drehen und antrocknen lassen. In Salzwasser bissfest kochen.



# NUDELSALATE FÜR DAS GANZE JAHR!



Kochen pur – wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Für Frühling, Sommer, Herbst und Winter: Nudelsalate mit saisonalen Zutaten, mal klassisch kombiniert, mal kreativ interpretiert



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8652-2



€ 11,99 [D]

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