

**DIE
COOLSTEN
CRISPY &
CRUNCHY
REZEPTTE**

**EASY &
TASTY**

G|U

KOCHEN NACH REZEPT



Read it

Lies dir das gesamte Rezept durch und geh Schritt für Schritt vor – so wie in der Anleitung beschrieben.



Prepare it

Stell zusammen, was du brauchst. Die Zutaten sind in der Reihenfolge aufgelistet, in der sie benötigt werden.



Time it

Verwende einen Timer, um die Garzeiten einzuhalten. Vor allem beim Frittieren geht alles ruckzuck.



Check it

Überprüfe ab und zu, ob alles nach Plan läuft. Je nach Herd und Kochgeschirr können die Garzeiten variieren.



Serve it

Richte das Essen an und serviere es: ob auf hübschen Tellern oder als Lazy Food direkt vom Blech.

INHALTSVERZEICHNIS

Good to know

4

Wie dein Food crispy & crunchy wird? Alle Facts und Hacks auf einen Blick! Das musst du wissen, bevor es losgeht.

Snack. Relax. Repeat.

14

Von knusprigen Pommes bis zu krossen Zwiebelringen: Genialen Snacks wie diesen kann niemand widerstehen.



Big Bites delight

50

Wer großen Hunger hat, braucht echte Sattmacher. Unsere Hauptgerichte lassen dich nicht im Stich – Burger, Quesadillas und Co.

Sweet Vibes only

74

Soulfood versüßt dir den Tag: Dank Eissandwich mit Kokos oder Blätterteigschnecken mit Schokischaltest du in den Good-Mood-Modus.

Register

90

Impressum

95

HOW TO: FRITTIEREN IM TOPF

HOT, HOTTER, HOTTEST!

Aufgepasst ... hier geht es garantiert heiß her: Mit um die 175 Grad heizt du deinen Zutaten beim Frittieren ordentlich ein. Wow! Wir verraten dir, was du beachten musst, damit beim Brutzeln in Öl nichts schiefgeht. So easy-peasy bekommst du leckere Fries, Spring Rolls oder Nuggets zum Niederknien hin.

Echt heiße Sachen

Beim Frittieren schwimmen deine Zutaten in sehr heißem Fett. Sie werden innen gar und bekommen außen eine knusprige Kruste.

Weil das Fett so wahnsinnig heiß ist, musst du dabei wirklich gut aufpassen. Sicherheit geht vor! Ob das Fett die richtige Temperatur hat, überprüfst du mit einem Holzkochlöffelstiel (siehe Bild 2) oder mit einem Küchenthermometer. Der Test ist wichtig, denn ist das Öl zu heiß oder zu kalt, gelingt das Ergebnis nicht.

Perfekt ausgestattet

Zum Frittieren benötigst du: Topf, Holzkochlöffel, Schaumlöffel, Küchenpapier, Gitter (z. B. Ofen- oder Kuchengitter) und Öl. Es eignen sich neutrale Öle, die sich hoch erhitzen lassen – zum Beispiel raffiniertes Rapsöl. Ein Schaumlöffel (oder auch eine Schaumkelle) ist ideal, um das Gegerate aus dem Fett zu heben und

abtropfen zu lassen (siehe Bild 4). Wenn du keinen hast, kannst du einen hitzebeständigen Pfannenwender verwenden.

Der Umwelt zuliebe

Ein wichtiges Thema beim Frittieren: Wohin mit dem alten Fett? Generell lässt sich Frittierfett auf alle Fälle drei Mal wiederverwenden, wenn du es jedes Mal in einem feinmaschigen Sieb abseihst und es in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrst. Unbedingt am Öl riechen, bevor du es wieder verwendest. Ist das Fett ranzig geworden, bitte wegwerfen! Achtung: Du darfst es nicht in Ausguss oder Toilette kippen. Kleine Mengen entsorgst du im Restmüll: Entweder du lässt es dafür erkalten und wickelst es in Zeitungspapier ein oder du füllst das flüssige Öl in einen Wegwerfbehälter. Große Mengen gehören auf den Wertstoffhof.



Bereit alles vor

Verwende einen großen hohen Topf, in dem die angegebene Menge Öl Platz hat. Das Fett sollte maximal bis zur halben Höhe des Topfs reichen, damit nichts herausspritzt.



Mach den Test

Ist das Fett schon heiß genug (165–175 Grad)? Halt den Stiel eines Holzkochlöffels in das Öl. Wenn daran sofort viele Bläschen aufsteigen, ist die Temperatur perfekt.



Frittier los

Gib dein Essen portionsweise in das heiße Öl, sodass die Zutaten wirklich schwimmen können. Wenn es zu viel ist, kühlt das Fett schnell ab und nichts wird gar. Achte auf die Garzeit.



Lass es tropfen

Leg ein Gitter großzügig mit Küchenpapier aus. Heb das Frittierte aus dem Fett und leg es darauf. Jetzt kann es trocknen und überschüssiges Fett abtropfen. Fertig!





*SNACK.
RELAX.
REPEAT.*

Mit Nudelchips den TikTok-Trend nachmachen oder mit Käsenachos das Binge Watching aufbessern – alles kein Problem mit unseren tasty Snacks. Diese heißen Happen musst du probieren!

TWISTER-KARTOFFELN

MIT PARMESANWÜRZE



30 Min.
Zubereitung



1 Std.
Backen



Pro Portion
ca. 370 kcal

KARTOFFELN
AM STIEL

Für 4 Personen

8 mittelgroße festkochende
Kartoffeln (ca. 800 g)
50 g Parmesan
1 EL geräuchertes Paprika-
pulver
½ TL Pfeffer
Salz
100 g Butter

Außerdem:

8 Holzspieße
Auflaufform

1 Die Kartoffeln waschen, trocken reiben und jede der Länge nach auf je 1 Spieß stecken. Die Kartoffeln mit einem sehr scharfen Messer vorsichtig spiralförmig um den Spieß herum in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelspirale vorsichtig am Spieß entlang auseinanderziehen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Parmesan reiben, mit Paprikapulver, Pfeffer und 1 TL Salz mischen. Die Butter schmelzen. Die Spieße quer auf eine Auflaufform legen, sodass die Kartoffelspiralen locker über der Form hängen. Die Spiralen rundherum, auch in den Einschnitten, mit der Hälfte der Butter bestreichen und mit dem Parmesan-Gewürz-Mix bestreuen.

3 Die Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Nach 30 Min. mit der übrigen Butter (50 g) bestreichen.

BUNTE GEMÜSECHIPS

MIT ROSMARINSALZ



30 Min.
Zubereitung



2 x 40 Min.
Backen



Pro Portion
ca. 130 kcal

VIEL BESSER
ALS AUS
DER TÜTE

Für 4 Personen

- 400 g Wurzelgemüse
(z. B. Rote Bete, Pastinake,
Möhre)
- 4 EL Olivenöl (ersatzweise
Rapsöl)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Meersalz

1 Den Backofen auf 140° vorheizen. Das Gemüse putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Gemüsescheiben nebeneinander (nicht aufeinander) darauf verteilen. Evtl. ist noch ein drittes Blech nötig.

2 Die Gemüsechips nacheinander backen. Dafür je ein Blech in den Ofen (Mitte) schieben (bei Verwendung von Umluft zwei Bleche gleichzeitig in den Ofen schieben). Einen Holzkochlöffelstiel in die Ofentür klemmen, damit Dampf entweichen kann. Die Chips in 30–40 Min. knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

3 Inzwischen für das Rosmarinsalz den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen, fein hacken und mit dem Meersalz mischen. Fertige Gemüsechips aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel vorsichtig mit dem Salz mischen. Beim Abkühlen werden die Chips noch etwas knuspriger.

BULGOGI- TACOS

MIT RINDERSTEAK



30 Min.
Zubereitung



2 Std.
Marinieren



Pro Portion
ca. 580 kcal



Für 4 Personen

4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (6 cm lang)
2 rote Chilischoten
8 Frühlingszwiebeln
1 großer Apfel
4 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zucker
1 TL Pfeffer
500 g Rinderhüftsteak
6 Radieschen
1 große Möhre
4 Stängel Koriandergrün
1 großes Blatt Weißkohl
Salz
2 EL Erdnussöl
12 harte Tacoschalen
(»Taco Shells«)

1 Knoblauch und Ingwer schälen. Die Chilischoten waschen, halbieren und entkernen. Alles fein würfeln. 4 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Pfeffer mischen. Das Steak in 1–2 cm breite Streifen schneiden, mit der Marinade mischen und ca. 2 Std. zugedeckt marinieren lassen.

2 Die übrigen 4 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen und waschen, Möhre putzen und schälen und beides in dünne Streifen schneiden. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kohlblatt waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, mit etwas Salz verkneten.

3 Den Backofen auf 160° vorheizen und den Rost mit Backpapier auslegen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch mitsamt der Marinade hineingeben und bei mittlerer Hitze 6–7 Min. braten, bis es gar und rundherum von einer dicklichen Sauce überzogen ist. Mit Salz würzen.

4 Die Tacoschalen auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) in 3–4 Min. heiß werden lassen. Herausnehmen und sofort zunächst mit den Möhren- und Kohlstreifen, dann mit dem Fleisch füllen. Mit den Frühlingszwiebeln, den Radieschen und dem Koriander garnieren und servieren.

FRIED CHOCOLATE BARS

FÜR SCHOKOHOLICS



30 Min.
Zubereitung



20 Min.
Quellen



Pro Portion
ca. 770 kcal



GRUSS AUS
SCHOTTLAND

Für 4 Personen

- 1 Ei (M)
- 2 EL Zucker
- Salz
- 50 ml Malzbier
- 100 g Mehl
- 200 g Sahne
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 50 g Zartbitterschokolade
- 4 Schokoriegel (z. B. Snickers, Milky Way, Mars)
- 2 EL Haselnusskrokant

Außerdem:

- Handrührgerät
- Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle (1 cm Ø)
- 500 ml Frittieröl (z. B. Rapsöl)
- Schaumlöffel

1 Das Ei mit dem Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts in ca. 8 Min. hellcremig schlagen. Das Malzbier nach und nach dazugießen und gut unterrühren, 70 g Mehl nur locker unterheben. Den Teig ca. 20 Min. quellen lassen.

2 Übriges Mehl (30 g) auf einen großen Teller häufen. In einem Topf 50 g Sahne mit dem Vanillezucker erwärmen. Die Schokolade hineinbröckeln und unter Rühren schmelzen. Übrige Sahne (150 g) steif schlagen und in den Spritzbeutel füllen, kalt stellen.

3 In einem weiten Topf das Frittieröl auf 180° erhitzen. Die Schokoriegel nach und nach in dem Mehl wenden, dann mithilfe von zwei Gabeln durch den Teig ziehen und in das Öl gleiten lassen. Immer nur 1 Riegel in ca. 4 Min. goldbraun und knusprig frittieren, dabei einmal wenden. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.

4 Die Fried Chocolate Bars auf Schälchen verteilen, mit der Sahne garnieren, mit der Schokosauce beträufeln und zuletzt mit dem Krokant bestreuen. Absolut megalecker!

CHURROS

CON CHOCOLATE



30 Min.
Zubereitung



Pro Portion
ca. 400 kcal

**KNUSPRIGE
SPANIER**

Für 4 Personen (16 Stück)

1 EL Olivenöl
1 Prise Zimtpulver
Salz
150 g Mehl
50 g feinsten Zucker
50 g Sahne
1 Pck. Bourbonvanillezucker
50 g Zartbitterschokolade

Außerdem:

Spritzbeutel mit kleiner
Sterntülle (1 cm Ø)
500 ml Frittieröl (z. B. Rapsöl)
Schaumlöffel

1 In einem Topf 200 ml Wasser mit Olivenöl, Zimt und 2 Prisen Salz zum Kochen bringen. Das Mehl dazugeben, dabei alles mit einem Holzlöffel kräftig im heißen Topf rühren, bis sich eine glatte Teigkugel gebildet hat. Den Teig kurz abkühlen lassen.

2 Den Teig mithilfe eines Löffels in den Spritzbeutel füllen und in 16 Stangen (8–10 cm lang) auf zwei große Teller spritzen. Den Zucker auf einen dritten Teller häufen.

3 Die Sahne mit dem Vanillezucker in einem Topf erhitzen (nicht kochen!). Die Schokolade in die Sahne bröckeln und darin schmelzen. Die Schokoladensauce in ein Schälchen füllen.

4 In einem weiten Topf das Frittieröl auf 180° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzstäbchen sofort Bläschen aufsteigen. Die Teigstangen portionsweise in das Öl geben und in je 4 Min. goldbraun und knusprig frittieren, dabei mehrmals wenden. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier entfetten und im Zucker wenden. Die Churros auf Schälchen oder Teller verteilen und die Schokoladensauce zum Dippen dazustellen.

ZUBEREITUNGS- HINWEISE



Zubereitung

Das ist die Zeit, die du brauchst, bevor der Kuchen oder das Gebäck gekühlt und/oder gebacken wird.



Ruhen

Manche Teige müssen ruhen, andere Zutaten marinieren. Diese Zeit musst du einplanen.



Backen

Das ist die Zeit im Ofen, bis das Gericht perfekt ist. So kannst du den Zeitpunkt des Genusses planen.



Frittieren

Beim Frittieren schwimmen die Zutaten in sehr heißem Fett. Die Dauer variiert je nach Rezept.



Nährwerte

Das ist die Energiemenge, die ein Gericht oder Gebäck liefert. Eine nützliche Info für bewusste Esser!

KNUSPER DICH GLÜCKLICH!



Du liebst alles, was crispy und crunchy ist? Dann ist dieses Kochbuch genau das Richtige für dich! Ob salzig oder süß – hier bleibt kein Snackwunsch offen. Von Nudelchips mit Avocadodip über Root Fries bis zu Fried Chocolate Bars – diese crunchy Köstlichkeiten sind voll im Trend! Als Mitbringsel für die nächste Party oder den Filmabend, zum Naschen zwischendurch oder für die Pause – die bebilderten Rezepte sind easy nachzumachen und perfekt für alle, die gerne kochen und knuspern!



Durch die Beschaffung von PEFC-zertifiziertem Papier fördern wir weltweit nachhaltige Waldbewirtschaftung.
www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9731-3



9 783833 897313

€ 17,99 [D]

www.gu.de