

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

# 1 BROT - 50 AUFSTRICHE



GU

# DAS PRINZIP: AUFSTRICHE

## GEWÜRZE UND KRÄUTER

Curry, edelsüßes Paprikapulver oder Muskatnuss und frische Kräuter wie Rosmarin, Basilikum oder Dill verleihen Pep

## NÜSSE UND SAMEN

Pistazien, Walnüsse oder Mandeln bringen Biss

## FLEISCH UND FISCH

Mit Schinken, Kabanossi, gegarter Hähnchenbrust, Räucher- oder Thunfisch wird's herzhaft

## OBST UND GEMÜSE

Frische, gegarte oder getrocknete Früchte bringen Farbe und Geschmack ins Spiel

## HÜLSENFÜCHTE

Gekochte Kichererbsen, Linsen und Erbsen machen die Paste streichfähig

## MILCHPRODUKTE

Friskäse, Mascarpone & Co. sorgen für Cremigkeit

## RÜHRBECHER

Bei einer Größe von mindestens 1,2 Litern ist genug Platz für alle Zutaten



# SO GEHT'S: ZERKLEINERN UND AUFBEWAHREN



## VORSCHNEIDEN:

Gemüse wie Paprika, Zucchini, Pilze & Co. kann man einfacher und gleichmäßiger mit einem Pürierstab oder einem Blitzhacker zerkleinern, wenn sie vorher klein geschnitten werden und ungefähr die gleiche Größe haben.



## NÜSSE PÜRIEREN:

Je länger Nüsse mit einem Blitzhacker püriert werden, desto cremiger wird ihre Konsistenz. Dabei öfter mal pausieren, damit sich Gerät und Paste nicht zu stark erhitzen. Für ein intensiveres Aroma die Nüsse vorher rösten.



## HÜLSENFRÜCHTE ZERKLEINERN:

Gegarte Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Erbsen in einen hohen Rührbecher füllen und etwas Flüssigkeit (z. B. Öl) dazugießen: Die Mischung lässt sich deutlich besser pürieren, wenn sie nicht zu trocken ist.



## AUFBEWAHREN:

Alle Aufstriche im Kühlschrank aufbewahren! Praktisch sind Schraubgläser oder fest schließende Kunststoffbehälter (heiße Zubereitungen immer in Schraubgläser füllen). Servierschälchen mit Frischhaltefolie abdecken.

# WICHTIGE KÜCHENHELFER

## BLITZHACKER

Perfekt für harte Zutaten wie Nüsse und Kerne, die beim Zerkleinern im geschlossenen Behälter bleiben – auch fleischhaltige Aufstriche erhalten in kurzer Zeit eine feine Konsistenz. Für einige Pürierstäbe auch als Aufsatz erhältlich.

## PÜRIERSTAB

Mit seinen rotierenden Messern werden weichere Zutaten und flüssigkeitshaltige Mischungen in einem Rührbecher fein zerkleinert und zu sämigen Cremes gemixt.



## SCHNEEBESEN

Das Rühren mit den elastischen Drahtschlaufen sorgt dafür, dass sich die Aufstrich-Zutaten mit wenigen Umdrehungen gründlich und schnell verbinden.

## HOHER RÜHRBECHER

Geeignet ist eine Mindestgröße von 1,2 Litern: Hier passen alle Aufstrich-Zutaten hinein. Der Pürierstab kann darin leicht auf und ab bewegt werden; dabei den Rührbecher gut festhalten.

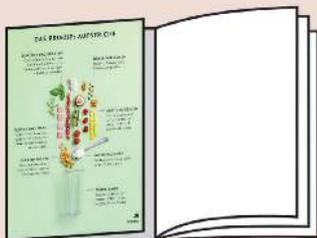
## TEIGSCHABER MIT STIEL

Holt Aufstriche und Cremes restlos aus Rührbechern, Schüsseln und Töpfen: Das flexible Funktionsteil aus Silikon erreicht alle Ecken und Rundungen.

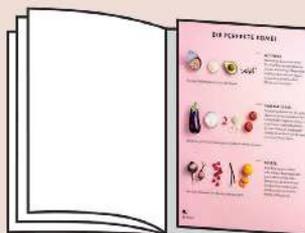
# INHALT

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

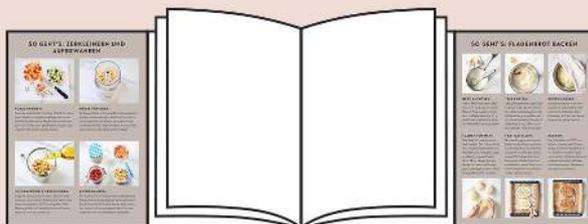
DAS PRINZIP:  
AUFSTRICHE



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
ZERKLEINERN UND  
AUFBEWAHREN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
FLADENBROT  
BACKEN

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 MIT FLEISCH & FISCH



## 24 VEGETARISCHES



## 46 SÜSSES

04 DER AUTOR

05 BASILIKUM-TOMATEN-AUFSTRICH

27, 34, 36, 38 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# DATTEL-SPECK-DIP

## ORIENTALISCH

60 g Frühstücksspeck in Scheiben  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Olivenöl  
50 g getrocknete Datteln (entsteint)  
50 g Schafskäse (z.B. Feta)  
175 g Doppelrahmfrischkäse  
80 g Schmand  
mildes Currypulver  
Salz, Pfeffer

### TIPP

Wenn der Frühstücksspeck zu weich ist, lässt er sich nur schwer in kleine Würfel schneiden. Am besten die Scheiben vorher aufeinanderlegen und 15–20 Min. in das Gefrierfach legen: So wird der Speck schön schnittfest.

**1** Den Frühstücksspeck in kleine Würfel schneiden. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen und den Speck darin ohne Fett knusprig braten. Dann den Speck herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Schalotte und den Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch darin glasig andünsten, herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Inzwischen die Datteln klein würfeln. Mit der Schalotte und dem Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben und alles pürieren. Den Schafskäse zerbröckeln und mit dem Frischkäse, dem Schmand und 1 TL Currypulver dazugeben. Kurz pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Speck zum Garnieren beiseitelegen, den restlichen Speck unter den Dip rühren. Den Dattel-Speck-Dip mit dem beiseitegelegten Speck und 1 Prise Currypulver garnieren. Dazu passt indisches Naan-Brot.





## GU CLOU

Egal ob frischer oder aufgetauter TK-Blattspinat:  
Die gedünstete Spinatmischung muss in einem  
Sieb gut abtropfen, wenn sich Flüssigkeit im Topf  
gebildet hat. Ansonsten wird der Aufstrich zu flüs-  
sig und erhält eine dunkle, unansehnliche Farbe.  
Bei Bedarf den Spinat zusätzlich mit den Händen  
etwas ausdrücken.

# SCHAFSKÄSE-SPINAT-DIP MIT WALNÜSSEN

## AUS DER TÜRKEI

1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
125 g junger Blattspinat  
(ersatzweise aufgetauter  
TK-Blattspinat)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
35 g Walnusskerne  
250 g Schafskäse (z.B. Feta)  
100 g griechischer Joghurt  
(10 % Fett)  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Butter  
2 TL edelsüßes Paprikapulver

### GUT ZU WISSEN

Zerlassene Butter wird in der türkischen Küche gerne mit Paprikapulver vermischt – als Geschmacks-Extra und Farblecks für kleine Gerichte wie Dips, Suppen, Saucen, Gemüse- oder Fleischgerichte.

**1** Den Knoblauch und die Schalotte schälen und fein würfeln. Frischen Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte goldgelb darin andünsten. Spinat und Knoblauch zugeben und den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und in ein Sieb abgießen, abkühlen und gut abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Walnusskerne halbieren und in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Schafskäse grob zerbröckeln und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft in einen Rührbecher geben, alles mit einem Pürierstab grob pürieren.

**3** Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Paprikapulver einrühren und die Butter aufschäumen lassen, dann vom Herd nehmen. Den Spinat grob hacken. Mit den Walnüssen unter die Schafskäse-Joghurt-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse-Spinat-Dip mit der Paprika-Butter beträufeln. Dazu passt Weißbrot, z. B. Fladenbrot.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • 3–4 Tage haltbar •  
Pro Portion ca. 370 kcal, 14 g E, 20 g F, 33 g KH

# HUMMUS MIT ROTER BETE

ORIENTALISCH

250 g Rote Bete  
5 EL Olivenöl  
1 Dose Kichererbsen  
(ca. 250 g Abtropfgewicht)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Zitronensaft  
25 g Tahin (Sesampaste)  
Salz, Pfeffer  
½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rote Bete schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt) und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Diese mit 1 EL Öl gut vermischen und auf dem Blech verteilen. Dann die Rote Bete 25–30 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, 3 EL Öl und 70 g gebackener Roter Bete fein pürieren. Dann 50–60 ml Wasser untermengen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Den Hummus mit dem übrigen Öl (1 EL) beträufeln und mit den restlichen Rote-Bete-Würfeln garnieren. Dazu passt Fladenbrot mit Sesam.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • ca. 1 Tag haltbar •  
Pro Portion ca. 215 kcal, 2 g E, 22 g F, 2 g KH

## GUACAMOLE

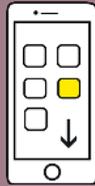
KLASSIKER

1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 kleine grüne Chilischote  
4 Stängel Koriandergrün  
1 Tomate  
3 reife Avocados (ca. 480 g)  
2 EL Limettensaft  
Salz  
Zucker  
½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel

**1** Knoblauch und Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Chili fein hacken. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Tomate kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

**2** Die Avocados der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel grob zerdrücken und gleich mit Limettensaft, Knoblauch und Schalotte vermischen. Chili, Tomatenwürfel und Koriander unterrühren und mit Salz, 1 Prise Zucker und Kreuzkümmel abschmecken. Guacamole passt zu Maisbrot, als Teil einer Füllung für Wraps oder Tortillas und als Dip zu Grillfleisch und Nachos.

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP



## 1 APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



## 2 REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



## 3 FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Thunfisch, Salatmayonnaise, Avocado, Kapern*

## MIT FISCH

Der kräftige Geschmack zarter Thunfischfilets aus der Dose harmoniert mit cremiger Mayonnaise und feiner Avocado; die Kapern sorgen für zusätzlichen Biss, Würze und Farbtupfer.



*Aubergine, griechischer Sahnejoghurt, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten*

## VEGETARISCHES

Das buttrige Aroma von der gebackenen Aubergine wird durch den erfrischenden Joghurt verfeinert – zusammen mit den scharfen Noten von Knoblauch und Zwiebel und der feinen Säure von Tomaten ein echtes Dream-Team.



*Rote Bete, Himbeeren, Vanilleschote, Orangenschale*

## SÜSSES

Rote Bete passt mit ihrem mild-erdigen Geschmack sehr gut zu den fruchtig-süßen Himbeeren; die Aromen von Vanilleschote und Orangenschale runden die leckere Kombi richtig gut ab.

# KLEINE BROTKUNDE

## BAGUETTE

Das »Stöckchen« aus Frankreich gibt es in vielen Varianten. Der Favorit aus Weizenmehl besticht mit seiner knusprigen Kruste und dem lockerluftigen Teig. Am besten ganz frisch genießen, bestreichen und dippen.

## VOLLKORNBROT

Vielgestaltiges Brot aus geschrotetem oder gemahl-nem Vollkorngetreide (meist Weizen oder Roggen). Der Mehlanteil besteht zu mind. 90 % aus ganzen gemahlene Getreidekörnern. Passt besonders zu würzigen und pikanten Aufstrichen.

## BAUERN- UND LANDBROT

Die traditionellen Jeden-Tag-Brote sind aus Weizenmehl, meist vermischt mit Roggenmehl. Die Kruste ist bemehlt und rissig, das Aroma kräftig. Zum Aufstrich am liebsten geröstet oder als Sticks zum Dippen.

## DINKELBROT

Dinkel, eine Urform des Weizens, besitzt viel Eiweiß und Mineralstoffe, schmeckt leicht nussig und soll besonders verträglich sein. Es gibt helle und dunkle Dinkelbrote; besonders beliebt und gesund ist Dinkelvollkornbrot.

## CIABATTA

Italienischer Klassiker aus Weizenmehl und einem Schuss Olivenöl. Die Kruste des »Pantoffels« (so die Übersetzung) ist kross und kräftig; das Innenleben saftig-luftig. Passt immer!

## PUMPERNICKEL

Das typisch deutsche Vollkornbrot wird aus Roggen bzw. Roggenschrot hergestellt. Es ist saftig und kompakt, lange haltbar und schmeckt leicht süßlich. Dekorativ und praktisch für Aufstriche sind die kleinen, runden »Taler«.



# SO GEHT'S: FLADENBROT BACKEN



## HEFE AUFLÖSEN:

150 ml Milch mit 150 ml Wasser und 1 TL Zucker in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen. ½ Würfel Hefe (ca. 21 g) zerbröseln und mithilfe eines Schneebesens darin auflösen.



## TEIG KNETEN:

500 g Weizenmehl (Type 550), 1 TL Salz und 3 EL Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Die Hefemischung zugießen und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig vermengen.



## GEHEN LASSEN:

Die Rührschüssel mit einem sauberen, befeuchteten Geschirrtuch abdecken. Den Hefeteig ca. 2 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.

## FLADEN FORMEN:

Den Teig kurz durchkneten und vierteln. Die Hände leicht mit Olivenöl bestreichen. Die Viertel zuerst zu Kugeln, dann zu dünnen, ovalen Fladen (à ca. 18 cm Länge) formen. Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte und mit Mehl bestäubte Bleche verteilen.

## FERTIGSTELLEN:

Mit den Fingerspitzen kleine Dellen in die Fladen drücken. Die Fladen mit 2 EL Milch bestreichen und mit 2 EL Sesam sowie 2 TL Schwarzkümmel bestreuen. Fladenbrote mit zwei befeuchteten Geschirrtüchern abdecken und weitere 45 Min. gehen lassen.

## BACKEN:

Den Backofen auf 220° vorheizen. Jeweils zwei Fladenbrote auf einem Backblech in ca. 15 Min. im heißen Backofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Mit den restlichen beiden Fladenbroten ebenso verfahren.



# BITTE DICK AUFTRAGEN!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Nur das Beste kommt obendrauf: mal deftig mit Fisch und Fleisch,  
mal vegetarisch oder schön süß mit Früchten und Schokolade



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6877-1



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

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