

Magic Cooking

*SALATE ZUM
SATTESSEN*



GU

Magic Cooking

TANJA DUSY

*SALATE ZUM
SATTESSEN*

Meine Küchenmagie für Sattmacher-Salate / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Wunderbar einfache Salate ohne viel Chichi, aber immer mit dem gewissen Extra: Kombis mit Know-how und genau den magischen Details, auf die es ankommt.

GANZ KLASSISCH

18

Vom Kartoffelsalat in Bestform bis zu internationalen Klassikern wie Couscous- und Nizza-Salat: Lieblingsrezepte mit Extra-Pfiff zaubern Freude auf den Tisch.

GANZ KREATIV

40

Überraschend spannend: Mit dem richtigen Dreh fügen sich gegensätzliche Aromen und Texturen perfekt ineinander und ergeben am Ende ein harmonisches Ganzes – für kreative Verwandlungskünstler und neugierige Besser-Esser.

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64

A glass pitcher is tilted, pouring a golden, herb-infused dressing into a dark brown ceramic bowl filled with fresh green leafy salad. The background is dark with several small, light-colored stars scattered around. The text is on a light brown rectangular background on the left side of the image.

HALLO ZAUBERLEHRLING!

Entdeck' meine magischen Formeln für Salate, die rundum satt und glücklich machen. Bei jedem Rezept erfährst du die entscheidenden Tricks: vom besonderen Crunch des rohen Kohls (s. Seite 17) über supersaftigen Kartoffelsalat (s. Seite 22) bis hin zur verwandelten Roten Bete, die – hex hex – auch süßlich, röstig und karamellig schmecken kann (s. Seite 43).

ZAUBERHAFT



Meine Küchenmagie für Sattmacher-Salate



EIN PERFEKTER SALAT soll mich überraschen und direkt spüren lassen: mehr davon. Und am Ende natürlich satt und zufrieden machen. Wenn dann noch jemand in die Salatschüssel schaut und fragt: »Was hast du denn da gezaubert?«, bin ich voll in meinem Element. Natürlich sind die Geschmäcker verschieden – trotzdem gibt es so etwas wie eine gemeinsame magische Formel für einen gelungenen Salat.





Meine **INSPIRATIONSQUELLE** für zauberhaft gute Rezepte sind ganz verschiedene Länderküchen. Vom Reisen und Kochen in anderen Ländern zehre ich oft, aber allzu exotische Zutaten verwende ich kaum. Meist kombiniere und würze ich Altbekanntes und Alltägliches nur ein bisschen anders – dabei sind Überraschungsmomente absolut erwünscht!

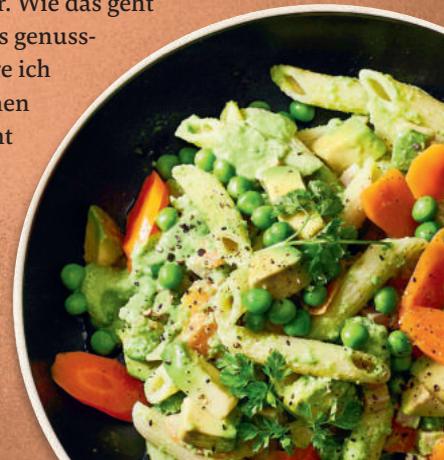


Klassische Gerichte lehren uns, einfache und gute Zutaten geschickt zu kombinieren. Daran halte ich mich meistens gerne – dennoch reizen mich kleine Experimente. Ein griechischer Bauernsalat mit einfachen, frischen Zutaten? Wunderbar. Aber da packe ich doch das Hähnchen(-Gyros) und den Schafskäse-Zaziki gleich mit obendrauf. Und – **HEX**, **HEX** – eine ganze Mahlzeit in der Schüssel.



Eine ganz entscheidende **ZAUBERFORMEL** für einen gelungenen Salat ist das spannungsreiche Verhältnis unterschiedlicher, sogar gegensätzlicher Aromen und Texturen: z. B. knackig frisches Gemüse, kombiniert mit einem gaumenschmeichelnden Dressing, obendrauf ein crunchiges Topping und dazu die passende Würze – mit guten Rezepten ist das kein Hexenwerk.

Klassiker sind wunderbar, allerdings gelingt Sattwerden mit Salat heute wesentlich gesünder, bunter und spannender als früher. Wie das geht und wie sich am Ende alles genussvoll ineinanderfügt, erkläre ich dir immer genau mit meinen magischen Tipps. Vielleicht wecken die Rezepte ja den **KÜCHENZAUBERER** oder die **KOCH-MAGIERIN** in dir!



One Bowl for all:



DER PERFEKTE SALAT



MAHLZEIT!

Ein guter Salat ist mehr als die Summe seiner Zutaten. Alles in allem soll er dich und deine Gäste rundum satt und zufrieden machen. Die Basis bilden kohlenhydratreiche Sattmacher: Nudeln, Reis, Getreide, Gemüse. Dazu kommt Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten. Ein gutes Öl, Nüsse oder Saaten komplettieren das Ganze. Auf die Frage »Nur Salat?« gibt es dann summa summarum eine vollwertige, gesunde und beglückende Antwort: »Mahlzeit«!

MEHR BISS

Kartoffelsalat mit extradicker Mayonnaise und Dosengemüse war definitiv gestern. In der Salatschüssel sind heute Vielfalt und eine spannende Textur gefragt. Dabei bringt schon eine Mischung aus rohen und gegarten Zutaten einen eigenen Genuss-Kick, also lieber knackig-frische Radieschen statt Dosengemüse! Weiches und Festes, Cremiges und Knuspriges – mit Kontrasten kannst du bei Salaten wunderbar spielen.

VOLLER GESCHMACK

Schon im Dressing finden sich drei der fünf Geschmacksrichtungen: Salz, (Essig-)Säure und (Frucht-)Zucker. Dazu kommt Bitteres, z. B. durch Olivenöl. Nummer fünf ist der begehrte Umami-Geschmack, der für fleischig, herzhaft und wohlschmeckend steht – und von natürlichem Glutamat kommt. Das steckt außer in Fleisch auch in Tomaten, Sardellen, Pilzen, reifem Käse, Fisch- und Sojasauce, Brühe ...

HARMONIE UND ABWECHSLUNG

Ein perfekter Salat enthält oft eine Mischung aus mehreren der fünf Geschmacksrichtungen, die sich gegenseitig ausbalancieren. Ist ein Aroma zu dominant, hilft beispielsweise bei zu viel Limettensäure etwas mehr Ahornsirup. Aber auch zu viel Harmonie kann langweilig sein! Ein intensiver Geschmack darf also ebenso – ganz nach eigenem Gusto – betont werden. Starke Geschmacksträger wie Radicchio, Rucola, süße Früchte, Pilze oder Parmesan gehören zu meinen Favoriten.

COLESLAW MIT RÖSTMAIS

250 g TK-Mais
450 g Weißkohl
1 große Möhre
1 Stange Staudensellerie (mit Grün)
2 Frühlingszwiebeln
Salz
2 ½ TL Zucker
4 EL Mayonnaise
6 EL Sahne
2 EL Weißweinessig
Pfeffer
Zitronensaft
2 EL Olivenöl
¼ TL Chiliflocken

–
Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
40 Min. Ruhen
Pro Portion ca. 560 kcal

1 Mais auftauen lassen. Den Kohl von den äußeren Blättern befreien, waschen und längs vierteln. Strunk keilförmig herausschneiden, Kohl quer in feine Streifen schneiden oder hobeln. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Staudensellerie waschen und putzen, Grün abschneiden und beiseitelegen, Stange in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Die weißen Zwiebelringe mit Kohl, Möhre, Sellerie und jeweils 2 ½ TL Salz und Zucker in einem Sieb vermengen und alles 5–10 Min. ziehen lassen. Danach kalt abbrausen, abtropfen lassen, auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen und trocken tupfen.

2 Inzwischen für das Dressing Mayonnaise, Sahne und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 Spritzern Zitronensaft würzen. Dressing mit dem Gemüse vermengen und alles zugedeckt 15–30 Min. ziehen lassen. Währenddessen das Selleriegrün fein hacken und den aufgetauten Mais gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mais ohne Rühren bei großer Hitze darin braten, bis er leicht bräunt, dann durchrühren. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

3 Sellerie- und Frühlingszwiebelgrün unter den Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Maismischung unterheben oder auf dem Coleslaw verteilen.



IT'S MAGIC!

Einen perfekten Coleslaw macht der besondere Crunch des rohen Kohls aus. Der wird gerne mit einer Prise Salz kräftig durchgeknetet – so wird er weicher, aber auch schlaffer. Im übelsten Fall schwimmt er viel zu weich in einer verwässerten Dressing-Suppe. Für mehr Biss lässt du ihn mit Salz und Zucker vermengt (jeweils $\frac{1}{2}$ TL auf 100 g Kohl) einfach ein paar Minuten ruhen. Kurz abgebraust wird er danach nicht ausgedrückt, sondern nur trocken getupft.

GRIECHISCHER SALAT MIT HÄHNCHEN

1 kleine Salatgurke
3 Tomaten
1 kleine grüne Paprika
1 rote Zwiebel
300 g Hähnchenbrustfilet
100 g Schafskäse (Feta)
200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Knoblauchzehe
½ TL getrockneter Oregano
Salz | Pfeffer
6 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Rotweinessig
40 g schwarze Oliven

–
Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 815 kcal

1 Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in 3–4 mm breite Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und längs in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und quer in feine Scheiben schneiden.

2 Schafskäse mit einer Gabel zerbröckeln und mit Joghurt verrühren. Knoblauch schälen, halbieren und eine halbe Zehe dazupressen. Mit ¼ TL Oregano, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl würzen.

3 Für das Dressing den Honig mit Essig und 3 EL Öl verrühren. Mit ¼ TL Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter Gurke, Tomaten, Paprika, Zwiebel und Oliven mischen und alles kurz ziehen lassen.

4 Inzwischen die übrige Knoblauchhälfte fein würfeln. Das restliche Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin mit dem Knoblauch rundum braun anbraten, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Griechischen Salat auf zwei Teller verteilen, das warme Hähnchenfleisch und den Schafskäse-Joghurt in Klecksen darauf verteilen.



Meine Prise Magie

für noch mehr Würze

Für einen Aroma-Kick mit selbstgemachter Gyros-Würze mischst du 1 durchgepresste Knoblauchzehe mit ½ TL getrocknetem, fein zerriebenem Oregano, ½ TL edelsüßem Paprikapulver, 2 Msp. Chilipulver, 2 Msp. gemahlenem Piment und 2 ½ EL Olivenöl. Das rohe geschnetzelte Fleisch mind. 30 Min. darin einlegen.



OTSU - JAPANISCHER NUDELSALAT

200 g Tofu

150 g Soba-Nudeln (aus Buchweizen;
Asien- oder Bioladen)

2 EL schwarzer Sesam

1 kleine Salatgurke

Salz | Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln

½ Bund Koriandergrün

15 g Ingwer

2 ½ EL Reisessig

3 EL Sojasauce

½ TL Ahornsirup (ersatzweise Honig)

2 EL Olivenöl

1 ½ EL geröstetes Sesamöl

4 EL Speisestärke (ersatzweise
Reismehl)

Pflanzenöl zum Braten

Chiliflocken

-

Für 2 Personen

40 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 825 kcal

1 Den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und in ein Sieb legen. Ein Küchenbrett oder einen Teller darauflegen und diesen mit Konservendosen oder ähnlichem beschweren. Alles 15–30 Min. so stehen lassen, dann den Tofu trocken tupfen.

2 Inzwischen die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung garen, dann abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, dann abkühlen lassen. Gurke waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden, leicht salzen und pfeffern.

3 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt Grün in breitere Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerschneiden.

4 Für das Dressing den Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit dem Essig, der Sojasauce und dem Ahornsirup gründlich verrühren. Dann Oliven- und Sesamöl kräftig unterschlagen.



Wasser raus, Kruste drum: Das Geheimnis von knusprig gebratenem Tofu besteht darin, ihm erst einmal Flüssigkeit zu entziehen – durch Beschweren (wie im Rezept) oder durch Auspressen von Hand in einem trockenen Geschirrtuch. Den Tofu zusätzlich in Stärke wenden und dann erst bei großer Hitze anbraten. Dabei nehmen die aufplatzenen Stärke-Körnchen noch mehr austretendes Wasser auf.



5 Den Tofu ca. 2 cm groß würfeln und in der Speisestärke wenden, dabei überschüssige Stärke abklopfen. Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei großer Hitze rundum knusprig braun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen Soba-Nudeln, Sesam, Gurke, Frühlingszwiebeln und Koriander mit dem Dressing mischen. Warmen Tofu unterheben und alles mit 2–3 Msp. Chiliflocken bestreuen.



Meine Prise Magie

für dieses Rezept

Gurke und Tofu bieten Knack und Knusper, aber wenig Geschmack. Hier verfeinere ich gerne mit Shichimi togarashi, einer Gewürzmischung aus dem Asienladen – mit Sesam-, Hanf- und Mohnsamen, viel Chili, getrockneten Mandarinschalen und Algen. Bei mir peppt sie auch mal einen Gurkensalat, Reis oder gebratenen Fisch auf.

REISNUDELSALAT MIT GARNELEN

200 g rohe TK-Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)

100 g Reisbandnudeln (Asienladen)

300 g bunte Kirschtomaten

1 Bund Rucola

1 kleine Mango

½ Bund Koriandergrün

3 Stängel Minze

1 rote Chilischote

20 g Ingwer

2 Limetten

1 TL brauner Zucker

8 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

–

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

10 Min. Ruhen

Pro Portion ca. 730 kcal

1 Garnelen auftauen lassen. In einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen, gründlich trocken tupfen. Inzwischen Reisbandnudeln nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in nicht zu langen Streifen abziehen, dabei den Saft auffangen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Schote fein würfeln.

3 Für das Dressing den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Limetten auspressen und den Saft mit Ingwer, Zucker und dem aufgefangenen Mangosaft gründlich verrühren, dann 5 EL Öl unterschlagen.

4 Das übrige Öl (3 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Garnelen und die Chilischote darin unter Rühren bei starker Hitze 2–3 Min. braten, bis die Garnelen rundum rosa sind. Mit 2 EL Dressing ablöschen und 1–2 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Dann die Garnelen samt Bratsud mit dem übrigen Dressing, Reisnudeln, Tomaten, Rucola, Mango und Kräutern mischen, salzen und pfeffern. Den Reisnudelsalat ca. 10 Min. ziehen lassen.



Meine Prise Magie

für perfekte Garnelen

Garnelen sind empfindlich – brätst du sie einen Tick zu lang, werden sie trocken und zäh. Sobald sich ihre Farbe von glasig in weißlich-milchig bis rosa verändert, sind sie gar. Dann formen sie ein »C«. Rollen sie sich zum »O«, ist es schon zu spät.



FRUCHTIGER GRÜNKOHL-DINKEL-SALAT

80 g Dinkelreis (vorgegarter Dinkel,

»Dinkel wie Reis«)

250 g zarte Grünkohlblätter

½ Zitrone

Salz

30 g Haselnussblättchen

½ Granatapfel

1 große Möhre

1 reife Avocado

1 Orange

2 EL Misopaste

2 TL Ahornsirup

Chilisaucе (z. B. Sriracha)

2 EL Sojasauce

Pfeffer

–

Für 2 Personen

40 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 605 kcal

1 Den Dinkelreis nach Packungsanweisung garen und mindestens lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Grünkohl waschen, trocken schütteln und die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Die Zitrone auspressen, 1 EL des Safts mit den Grünkohlblättern und 1–2 Prisen Salz in einer Schüssel kräftig durchkneten, bis die Blätter weicher werden. Dann ca. 30 Min. ziehen lassen.

2 Währenddessen die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen, dann abkühlen lassen. Granatapfelkerne aus Schale und Trennwänden lösen. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit 1 TL Zitronensaft mischen. Orange quer halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen. Von der anderen Hälfte die Schale samt weißer Haut wegschneiden. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese vierteln oder sechsteln, dabei den Saft auffangen.

3 Für das Dressing die Misopaste mit Ahornsirup, ½–¾ TL Chilisaucе (nach Geschmack mehr oder weniger), Sojasauce und dem gesamten Orangensaft verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch 2–3 EL Wasser unterrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing nach Wunsch mit etwas Zitronensaft säuerlicher abschmecken.



Meine Zauberformel

für rohen Grünkohl

Wer Grünkohl nur totgegart kennt, verpasst viele gesunde Inhaltsstoffe und einen hervorragenden Geschmack. Damit er roh besser kau- und verdaubar wird, knetest du ihn mit Salz und Zitronensaft kräftig durch. Dabei brechen die Pflanzenzellen auf, das Salz entzieht ihnen Wasser und unverträgliche Bitterstoffe, die durch die Zitronensäure noch neutralisiert werden. Die Zellen kollabieren letztlich ganz – und der Kohl wird weicher.

4 Dinkelreis mit Grünkohl, Möhre, Avocado, Orangenstücken, einem Großteil der Granatapfelkerne und dem Dressing mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit den übrigen Granatapfelkernen und den Haselnussblättchen bestreuen.

AUTORIN UND FOTOGRAFIN

★
*dieses kunterbunten
Salatebuches*

TANJA DUSY

Was ist die Zauberformel für ein rundum gelungenes Gericht? Auf welcher magischen Weise entfalten Zutaten höchstmöglichen Geschmack? Seit mehr als zwei Jahrzehnten geht die Autorin und ehemalige GU-Redakteurin Tanja Dusy diesen Fragen auf den Grund: am eigenen Herd, auf Reisen und durch Beschäftigung mit vielfältigsten Disziplinen, die über den engeren Küchenhorizont hinausreichen. Neues entdecken, dazulernen und ihr Wissen weiterzugeben sind dabei ihre ständige Motivation.



JULIA HOERSCH

... ist eine vielfach ausgezeichnete Fotografin. Sie arbeitet seit vielen Jahren als freie Fotografin in Hamburg für zahlreiche renommierte Magazine, Agenturen und Buchverlage. Zusammen mit Katja Baum (Foodstyling) und Meike Graf (Requisite) setzte sie die bunten Salatteller stimmungsvoll – geradezu magisch! – in Szene.



Impressum

© 2022 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach
860366, 81630 München

GU

GU ist eine eingetragene Marke
der GRÄFE UND UNZER VER-
LAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8444-3
1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nach-
druck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung durch Bild,
Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wieder-
gabe, Tonträger und Datenver-
arbeitungssysteme jeder Art nur
mit schriftlicher Genehmigung
des Verlages.

Projektleitung: Melanie Loser
Lektorat: Julia Genazino
Korrektur: Adriane Andreas
Gesamtgestaltung: ki36 Editori-
al Design, München, Sabine
Krohberger
Herstellung: Petra Roth
Satz: Reemers Publishing
Services GmbH
Reproduktion: Medienprinzen
GmbH München
Druck und Bindung:
Firmengruppe APPL, aprinta
druck, Wemding

GRAFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Printed in Germany

Bildnachweis:
Julia Hoersch: Cover und Innen-
teil
PicturePeople GmbH & Co. KG:
Autorinnenporträt S. 04
The Noun Project: Icons S. 04,
05, 51

Umwelthinweis:
Nachhaltigkeit ist uns sehr
wichtig. Der Rohstoff Papier ist
in der Buchproduktion hierfür
von entscheidender Bedeutung.
Daher ist dieses Buch auf PEFC-
zertifiziertem Papier gedruckt.
PEFC garantiert, dass ökologi-
sche, soziale und ökonomische
Aspekte in der Verarbeitungs-
kette unabhängig überwacht
werden und lückenlos nachvoll-
ziehbar sind.

Syndication:
www.seasons.agency

Die GU-Homepage finden Sie
unter www.gu.de



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch
Informationen und Anregungen
geben, um Ihnen das Leben zu
erleichtern oder Sie zu inspirieren,
Neues auszuprobieren. Wir achten
bei der Erstellung unserer Bücher
auf Aktualität und stellen höchste
Ansprüche an Inhalt und Gestaltung.
Alle Anleitungen und Rezepte wer-
den von unseren Autoren, jeweils
Experten auf ihren Gebieten, gewis-
senhaft erstellt und von unseren
Redakteur*innen mit größter Sorg-
falt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt?
Sind Sie mit diesem Buch und seinen
Inhalten zufrieden? Wir freuen uns
auf Ihre Rückmeldung. Und wir
freuen uns, wenn Sie diesen Titel
weiterempfehlen, in Ihrem Freundes-
kreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so
gar nicht erfüllt haben, tauschen wir
Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein
gleichwertiges zum gleichen oder
ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Salate satt! Da wird die Küche
zum magischen Ort ...*

... in dem die Stars der grünen Küche – Blattgrün und Kräuter, Gemüse und Früchte, Nüsse und Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch – zu grandiosen Hauptdarstellern werden. Mit frischen Dressings, passenden Toppings, kreativen Variations-Ideen und genau den Zauberformeln, auf die es ankommt, werden daraus – Schnibbeldifatz – magisch leckere Sattmacher-Salate. Einfach, fix und gar kein Hexenwerk!



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8444-3



€ 14,99 [D]

www.gu.de