

Magic Cooking

SALATE ZUM SATTESSEN



GU



Meine Prise Magie

für jede Jahreszeit

Beim Nudelsalat kommt der Extra-Pfiff meist von frischen Kräutern. Im Frühling passen Bärlauch, Kerbel oder ein Kräuterbündel für »Grüne Sauce«, im Sommer Basilikum, Petersilie oder Dill. Und im Winter Schnittlauch oder Frühlingszwiebelgrün – nur unterheben, nicht wie im Rezept mitpürieren.



GRÜNER NUDELSALAT MIT SCHINKEN

200 g Penne (ersatzweise Orecchiette-
Nudeln)

Salz

3 kleine Möhren

120 g TK-Erbsen

80 g gekochter Schinken (etwas
dickere Scheiben)

1 kleine reife Avocado

3 EL Zitronensaft

100 g Crème fraîche

50 g Joghurt

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

Zucker

½ Bund Kerbel

2 Stängel Estragon

–

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

10 Min. Ruhen

Pro Portion ca. 860 kcal

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und auskühlen lassen. Inzwischen Möhren putzen, schälen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Ausreichend Salzwasser aufkochen, die Möhren hineingeben und bei mittlerer Hitze in 6–8 Min. nicht zu weich garen, dabei ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen, abtropfen und zumindest lauwarm abkühlen lassen.

2 Den Schinken klein würfeln. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden und gleich mit 1 EL Zitronensaft mischen. Für das Dressing Crème fraîche, Joghurt, 1 EL Zitronensaft und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ¼ TL Zucker würzen.

3 Kerbel und Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit 2 EL Dressing und 2 EL Wasser mischen und fein pürieren, dann unter das übrige Dressing rühren.

4 Nudeln, Möhren, Erbsen, Schinken und Avocado mit dem Dressing vermengen und alles ca. 10 Min. ziehen lassen. Den Nudelsalat vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit dem übrigen Zitronensaft (1 EL) abschmecken.

Cremig muss es sein ...



DRESSING- TRICKS

GEGENSÄTZE VEREINEN

Essig und Öl, Salz und Pfeffer – das sind Basics, die wir auch aus dem praktischen Set im Restaurant kennen. Mischen wir sie einfach so unter den trocken servierten Salat, schmeckt der zwar ganz ok, aber nur selten umwerfend. Für ein gaumenschmeichelndes, verführerisch cremiges Dressing, das sich innig an den Salat schmiegt, braucht es mehr als eine derart schlichte Anmache. Nicht unbedingt viel mehr Zutaten, sondern eher etwas Know-how, wie sich die oft gegensätzlichen Grundzutaten perfekt untereinander und mit weiteren raffinierten Zutaten verbinden.

BINDEGLIEDER

Für ein richtig cremiges Dressing muss sich eine wasserhaltige Flüssigkeit wie Essig oder Zitronensaft mit Öl verbinden. Eine solche »Emulsion« spielt sowohl bei der klassischen Vinaigrette als auch bei einer Mayonnaise eine wesentliche Rolle. Scheitert die Verbindung, setzt sich das Öl ab wie Fettaggen auf einer Brühe. Dabei hilft ein Emulgator wie Eigelb, Senf, Honig oder fein püriertes Gemüse. Diese Bindeglieder verhindern auch, dass sich Fett und Wasser allzu schnell wieder voneinander trennen. Noch besser geht's, wenn alle Zutaten zimmerwarm sind.



VINAIGRETTE UND MAYONNAISE

Ein Essig-Öl-Dressing wie eine Vinaigrette verwandelt sich erst durch kräftiges Rühren oder Schlagen mit einer Gabel oder einem Schneebesen in eine homogene Sauce. Für eine Mayonnaise muss das Rühren vor allem kontinuierlich sein. Das Öl wird dabei nach und nach, zuerst in Tröpfchen, dann in einem dünnen Strahl zugegeben und gleichmäßig untergeschlagen. Leichter gelingt das mit einem Pürierstab: einfach in einen hohen Mixbecher mit den Zutaten hineinstellen und laufen lassen. Sobald die Masse fester wird, den Stab immer wieder langsam von unten nach oben bewegen – fertig ist die eigene Mayo (s. Seite 23).

... ODER LIEBER OHNE EI?

Für eine selbstgemachte Mayonnaise müssen die Eier ganz frisch sein, also höchstens fünf Tage alt. Das ist nicht immer zu haben oder genau bekannt, und für Veganer sind Eier sowieso tabu. Auf eine gute Mayo muss deshalb aber keiner verzichten. Man nehme einfach (Voll-)Milch in einem idealen Mengenverhältnis von 1:3 zum Öl. Bei den pflanzlichen Sahne-Alternativen (z. B. Hafer- oder Sojacreme) beträgt das Verhältnis etwa 1:1, tendenziell mit etwas mehr Öl. Beide Varianten werden im Handumdrehen wunderbar cremig.

VIETNAMESISCHER NUDEL- SALAT MIT RINDFLEISCH



Meine Zauberformel

für runden Geschmack

Kalter Nudelsalat mit warmem Rindfleisch ist in Vietnam ein beliebter Klassiker. Das besondere Aroma kommt von Kräutern und Dressing – und davon, dass saurer Limettensaft, salzige Fischsauce (Nouc Mam) und Zucker in einem idealen Verhältnis zueinander stehen. Keine dieser Komponenten darf zu dominant sein. Also: immer wieder abschmecken, bis diese Mengen richtig passen und das Dressing schön »rund« schmeckt.

250 g Rindersteak
2 Stängel Zitronengras
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
3 EL Pflanzenöl zum Braten
6 EL Limettensaft
2 EL Reissessig (ersatzweise Weißweinessig)
2 TL brauner Zucker
4 EL Fischsauce
60 g Reisbandnudeln (Asienladen)
1 dicke Möhre
1 Mini-Salatgurke
1 Römervelut
1/3 Bund Koriandergrün
4 Stängel Minze
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sojasauce
–
Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
2 Std. Marinieren
Pro Portion ca. 515 kcal

1 Das Rindersteak quer in schmale Streifen schneiden. Oberen Teil und Strunk vom Zitronengras wegschneiden, die unteren 10–12 cm waschen, längs vierteln und quer in sehr feine Stückchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Hälfte davon mit 1 EL Öl, Knoblauch, Zitronengras



und Rindfleisch mischen, ca. 2 Std. zuge-
deckt marinieren lassen. Währenddessen
für das Dressing die übrigen Chiliwürfel mit
Limettensaft, Essig, Zucker und Fischsauce
verrühren und ebenfalls ziehen lassen.

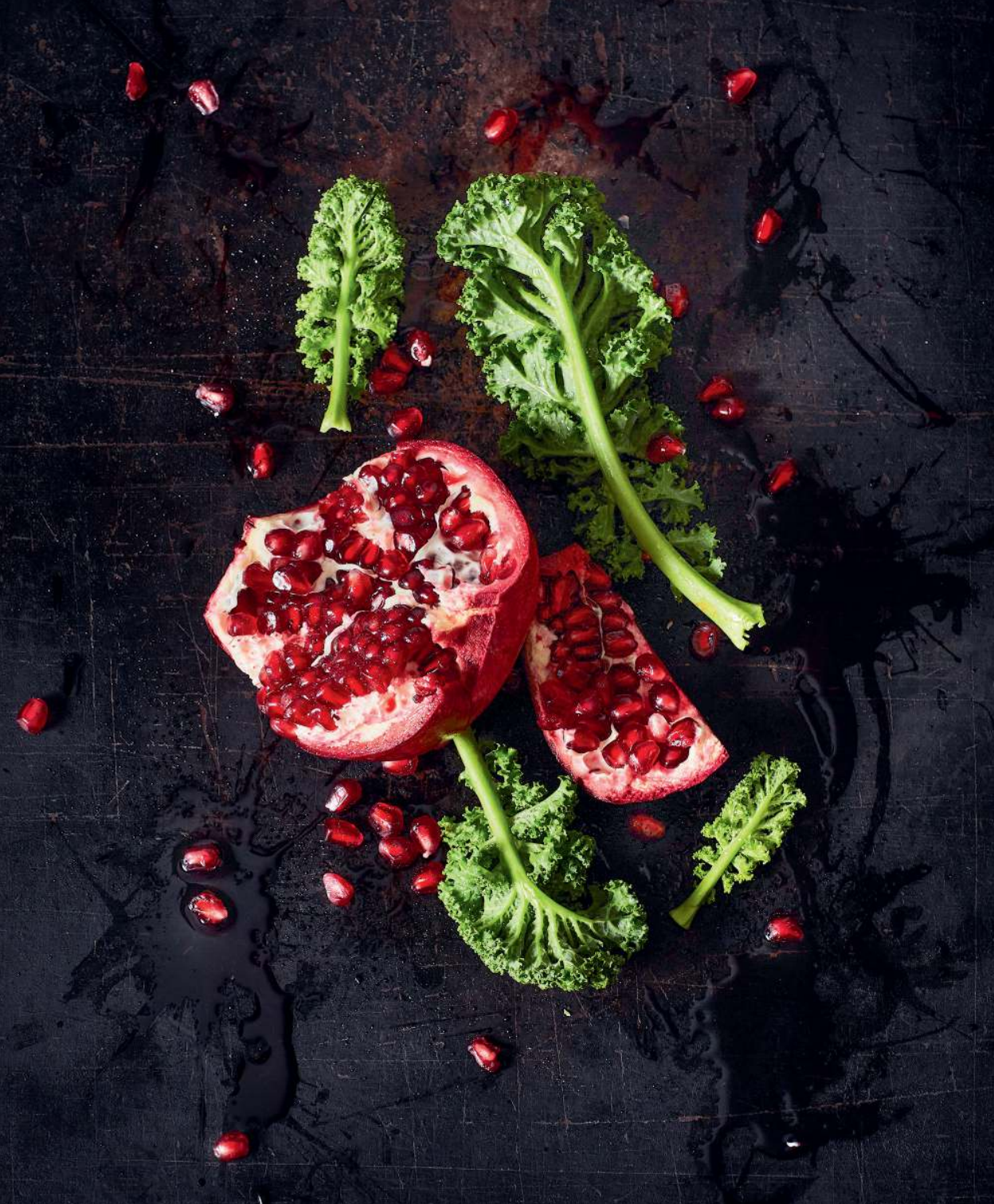
2 Inzwischen Reisbandnudeln nach
Packungsanweisung in Wasser garen, dann
abgießen und abtropfen lassen. Möhre
putzen, schälen und längs in feine Streifen
(Julienne) hobeln oder schneiden. Die Mini-
Gurke waschen, putzen, längs halbieren
und quer in dünne Scheiben schneiden.
Römersalatherz in Blätter teilen und diese
waschen, trocken schleudern und quer in

Streifen schneiden. Koriandergrün und
Minze waschen und trocken schütteln, die
Blättchen abzupfen und grob zerzupfen. Die
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und
mitsamt Grün in Ringe schneiden.

3 Das übrige Öl (2 EL) in einer beschichte-
ten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Das
Steak samt Marinade darin bei großer Hitze
rundum braun braten. Mit Sojasauce ab-
löschen und vom Herd nehmen. Nudeln mit
Gemüse, Salat und Kräutern mischen, auf
Schalen verteilen. Das Dressing darübergie-
ßen und das Fleisch darauf anrichten. Vor
dem Essen alles mischen.

GANZ KREATIV







Meine Zauberidee

für süßen
Herbstgenuss

Wer im Herbst nochmal die volle Süße des Sommers genießen will, gibt Weintrauben oder Feigenscheiben dazu. Noch eine Steigerung: 100 g Weintrauben mit 1 EL Olivenöl und gehacktem Rosmarin vermischt ca. 30 Min. bei 200° im Ofen garen – lauwarm ein Gedicht zu diesem Salat.



QUINOA-SALAT MIT KÜRBIS

80 g (bunte) Quinoa
200 ml Gemüsebrühe
½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
¼ TL Chilipulver
Salz | Pfeffer
150 g Feldsalat
4 Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 40 g)
1 TL Dijon-Senf
1 EL Honig (ersatzweise Ahornsirup)
3 EL Aceto balsamico
–
Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 785 kcal

1 Die Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und dann abtropfen lassen. 160 ml Gemüsebrühe aufkochen, die Quinoa darin bei kleiner Hitze zugedeckt 15–20 Min. garen. Anschließend ca. 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen und dann abkühlen lassen.

2 Inzwischen Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Kürbis mit Schale in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen, mit Rosmarin, 1 ½ EL Olivenöl und Chilipulver verrühren. Den Kürbis in einer ofenfesten Form damit vermengen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Min. garen, dabei einmal durchrühren.

3 Inzwischen den Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern und leicht zerzupfen. Die Ziegenfrischkäsetaler jeweils sechsteln. Für das Dressing Senf, Honig, Essig und die restliche Gemüsebrühe (40 ml) verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das übrige Öl (3 ½ EL) kräftig unterschlagen. Die Quinoa in eine Salatschüssel geben. Den Feldsalat mit der Hälfte des Dressings mischen und mit dem warmen Kürbis und dem Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Alles mit dem übrigen Dressing beträufeln.

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!



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



9 783833 884443

€ 14,99 [D]

www.gu.de