

SPIRAL- SKÆRER

🌿 Kreative ideer til opskrifter 🌿



SILVERCREST®

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	02
Salater	06
Hovedretter.	11
Snacks	29
Det søde	31
Stikordsregister	33
Billeddokumentation	34

INDLEDNING

Med **SILVERCREST**-spiralskæreren kan du fremtrylle lækker gulerods-spaghetti, æblenudler, rødbede-spiraler og meget mere og dermed tilberede sunde og indbydende retter, snacks og salater.

I dette opskriftshæfte giver vi informationer, tips og eksempler på, hvordan du kan bruge spiralskæreren optimalt!

Forkortelser

cm = centimeter
Spsk. = spiseske
g = gram
Knsp. = knivspids

l = liter
ml = milliliter
Br. = brev
Tsk. = teske



Ikoner

Opskrifterne er mærkede med de følgende ikoner, hvilket gør det nemt for dig at se, om retterne er vegetariske, veganske eller med fisk eller kød:



vegetarisk



vegansk



indeholder fisk



indeholder kød

Hvilken slags frugt og grøntsager egner sig bedst til spiralskæreren?

De mest velegnede er grøntsager og frugter med en lang form og en diameter på ca. 3 - 6 cm som f.eks. tykke gulerødder eller kinaradiser.

Frugt og grøntsager med større diameter eller rund form som f.eks. græskar skal skæres til før forarbejdningen.

Strukturen skal være så fast som muligt, for at frugterne eller grøntsagerne er nemme at forarbejde med spiralskæreren.

For grøntsags- og frugtsorter, som har mellemlødt, saftigt frugtkød som f.eks. squash eller agurker, anbefales det at vælge så faste eksemplarer som muligt ved indkøbet. Bløde frugt- og grøntsagssorter som bananer eller auberginer egner sig ikke til forarbejdning med spiralskæreren. Her kan ikke dannes spiraler, da frugten eller grøntsagen bliver mast.

Grøntsagssorter med bladstruktur som rødkål eller løg kan kun skæres i fine strimler med spiralskæreren, men ikke forarbejdes til lange nudler.

Grøntsags- og frugtsorter, som har hulrum som f.eks. rød peber, eller som har kerner fordelt i frugtkødet som f.eks. meloner, egner sig ikke til spiralskæreren. Undtaget herfra er pærer og æbler, da kernehusene bliver til overs ved bearbejdningen og nemt kan sorteres fra spiralerne. Trods kernerne egner butternut-græskar sig til forarbejdning til spiraler, da kernerne kun sidder i den indvendige del af grøntsagen. De kan nemt skæres væk.

Hvilken skæreindsats er velegnet?

Den følgende tabel giver dig en oversigt over, hvilke skæreindsatser, du skal bruge til de forskellige frugt- og grøntsagssorter. Da frugt og grøntsager kan være forskellige på grund af struktur, modningsgrad, alder osv., kan informationerne i tabellen afvige fra de faktiske forhold. Suppler værdierne her med dine egne erfaringer.

Fødevarer	Skæreindsats		
	ca. 3 mm (spaghetti)	ca. 9 mm (tagliatelle)	ca. 50 mm (brede båndnudler, chips mv.)
Gulerod	•	•	•
Squash	•	•	•
Knoldselleri	•	•	•
Kartoffel	•	•	•
Sød kartoffel	•	•	•
Kålrabi	•	•	•
Rødbede	•	•	•
Salatagurk		•	•
Broccoli (stilke)	•	•	
Rød-/hvidkål			•
Græskar	•	•	•
Majroer	•	•	•
Radise		•	•
Æble		•	•
Pære		•	•

Forberedelse af grøntsager og frugt

Vask og tør frugten eller grøntsagerne. Fjern derefter alle blade, blomster og stilke. Jo glattere fødewarens overflade er, jo mere ensartet bliver resultatet.

Fødevarer med tyk skal som f.eks. kålrabi eller græskar skal skrælles før forarbejdning.

Skær fødevarerne til, så de kan passere gennem påfyldningstragten, før de forarbejdes. Den optimale diameter er 3-6 cm. Så er fødevarerne små nok til påfyldningstragten og store nok til at blive presset ned af stopperen.

Skær den øverste eller nederste ende af fødevarer lige af, så den kan fastgøres på stopperen.

Tips og tricks

For at fremstille ensartede og lange nudler er det vigtigt altid at fastgøre grøntsagen eller frugten på stopperen og placere den så lodret som muligt i påfyldningstragten.

For at fremstille lange spiraler skal du presse frugten eller grøntsagen ned i påfyldningstragten med et ensartet, let tryk.

Hvis du vil have kortere nudler, skal du afbryde trykket indimellem.

Det er forskelligt fra fødevarer til fødevarer, hvor meget du skal trykke for at fremstille perfekte spiraler. Tryk en lille smule i starten og derefter mere og mere, indtil du er tilfreds med resultatet.

💡 Billederne i dette opskriftshæfte er eksempler og kan afvige fra dine resultater afhængigt af ingredienserne eller tilberedningen.





Ingredienser til 4 personer

- 3 spsk. hvid Aceto balsamico
- 3 spsk. citronsaft
- Salt
- Peber fra kværn
- 1 tsk. mellemstærk sennep
- 4 spsk. olivenolie
- 8 cocktailtomater
- 50 g sorte oliven
- 500 g squash
- 1 spsk. hvidløgs-olivenolie
- 1 spsk. smør
- 150 g fetaost



Ingredienser til 4 personer

- 1 agurk
- 2 grønne æbler
- 1 avocado
- 200 g quinoa
- 80 g rucola
- 2 håndfulde cashewnødder
- 8 spsk. olivenolie
- 6 spsk. usødet mandelmælk
- 1 citron
- 2 spsk. agavesirup
- 2 tsk. birkes
- Salt, peber

SQUASH-SPAGHETTI

i glas

Rør Aceto-balsamico, citronsaft, salt, peber, sennep og olivenolie til en dressing.

Vask cocktailtomaterne, og skær dem i skiver.

Fjern olivenstenene, og skær også oliverne i skiver.

Vask og rens squashen, og skær den til fine grøntsagsnudler med 3 mm-skæreindsatsen.

Varm hvidløgs-olivenolien op med smørret i en pande, og vend squashen deri, og lad den stege i ca. 4 minutter, til den er al dente.

Tag grøntsagsnudlerne af komfuret, og hæld den i glas blandet med tomatene og oliven. Hæld dressingen over, smuldr fetasten, og strø den ovenpå.



Tip: Du kan servere squashspaghetten lunken eller afkølet.

ÆBLENUDEL-AGURKE-SALAT

Riv skallen af citronen til dressing, og pres saften ud af citronen.

Bland 4 tsk. citronsaft og 2 tsk. citronskal med olivenolie, mandelmælk og agavesirup ca. 1 minut med en blender.

Rør birkes i, og smag til med salt og peber.

Kog quinoaen efter anvisningerne på emballagen.

Fjern kernen fra avocadoen, skræl den, og skær den i terninger.

Rist cashewnødderne i en pande.

Vask rucolaen.

Tilbered agurken og æblet med 9 mm-skæreindsatsen til lange nudler.

Læg agurkenudlerne på en tallerken, og hæld dressing over. Strø quinoaen, avocadostykkerne og cashewnødderne over. Læg nogle æblenudler på, og afslut med rucola på salaten.





Ingredienser
til 4 personer

100 g frisk babyspinat
1 fed hvidløg
150 g kikærter, fra dåse
2 spsk. jordnøddeolie, lys
80 g jordnødder,
saltede
ca. 125 ml fløde,
Salt
Peber fra kværn
1 stænk limesaft
2 store agurker

AGURKESPIRALER med spinat-jordnødde-sauce

Vask spinaten, slyng den tør, og hak den fint.

Pil hvidløget.

Hæld vandet fra kikærterne, skyl dem, og hæld dem i blenderen.

Tilsæt jordnøddeolien, 1-2 spsk. jordnødder, spinat og hvidløg.

Blend det hele, og tilsæt fløden, indtil der dannes en cremet sauce.

Smag sauceen til med salt, peber og limesaft.

Vask agurkerne, og skær dem til spiraler med 9 mm-skæreindsatsen. Læg agurkespiralerne på en tallerken, og hæld sauceen over.

Pynt agurkespiralerne med jordnødder før serveringen.



ASIATISK AGURKE-NUDEL-SALAT

med sesam-dressing

Tilbered agurkerne og gulerødderne med 9 mm-skæreindsatsen til spiraler.

Pil hvidløget, og hak det fint.

Bland hvidløg, risvin, sojasauce, sesamolie og honning til dressing. Smag dressingen til med lidt chili.

Hæld dressingen over grøntsags-spaghettien, og lad salaten trække ca. 15 minutter.

Pynt salaten med lidt frisk koriander før serveringen.



Ingredienser
til 4 personer

2 salatagurker
4 gulerødder
1 fed hvidløg
1 tsk. risvin
150 ml sojasauce
2 tsk. sesamolie
2 tsk. honning
Koriander
Chili

SPINATSALAT

med rødbede-spiraler og blåskimmelost

Forbered rødbederne, og tilbered dem til spiraler med 3 mm-skæreindsatsen.

Vask spinaten, og lad den dryppe af.

Rør appelsinsaft, olivenolie, honning og den søde sennep til vinaigretten, og krydr med salt og peber.

Anret spinaten og rødbede-spiralerne.

Smuldr blåskimmelosten derover, og hæld vinaigretten over.



Tip: Vi anbefaler at servere baguette til salaten!



Ingredienser
til 4 personer

200 g babyspinat
4 mellemstore rødbeder
Saft af 2 appelsiner
2 spsk. honning
12 spsk. olivenolie
2 tsk. sød sennep
Salt
Peber
Blåskimmelost
Baguette



Ingredienser
til 4 personer

2 tsk. kommensfrø
Salt
Peber
4–5 spsk. hvidvinseddike
6 spsk. saft fra syltede
agurker
6 spsk. rapsolie
350 g kødpølse
2–3 store syltede agurker
100 g bladselleri, med
grønt
2 rødløg (80 g)
1 kinaradise (ca. 500 g)
5 stilke persille
100 g bjergost
(i skiver)
1 porre
20 g smør

BAYERSK RADISESALAT

med porrecroutoner

Rist kommen ved middel varme, og lad den afkøle på en tallerken.

Hæld kommen i en morter, og stød den sammen med salt og peber.

Bland det hele i en stor skål med eddike, saft fra syltede agurker og 5 spsk. olie.

Halver de syltede agurker på langs, og skær dem skråt i skiver.

Halver kødpølsen på langs, og skær den i tynde skiver.

Rens bladsellerien, og læg det grønne til side. Tag stængerne fra ved behov, og skær dem i tynde skiver.

Pil løgene, og skær dem i tynde ringe. Hæld løgringene i en si, hæld kogende vand over, hæld derefter koldt vand over, og lad dem dryppe af.

Bland løgene, pølsen, agurkerne og bladselleriskiverne med saucen.

Tilbered radisen til brede spiraler med 50 mm-skæreindsatsen.

Hæld radise-spiralerne i pølseblandingen.

Dup det grønne fra bladsellerien tørt, og tag persillebladene af stænglen.

Hak begge dele fint, og rør det i salaten.

Skær osten i fine strimler, og rør den i salaten.

Skær porrerne i ca. 1 centimeter store stykker.

Varm smørret og 1 spsk. olie op i en slip-let-pande, og rist porreterningerne gyldenbrune deri.

Fordel porrecroutonerne på salaten før serveringen.

GRÆSKARNUDLER

med mangold-grøntsager

Pil løg og hvidløg, og hak dem fint.

Skær den vaskede mangold i strimler. Tag bladene af stilkene.

Skær græskarret til korte grøntsagsnudler med 9 mm-skæreindsatsen.

Sautér løgene og hvidløg i en stor pande med olien.

Hæld mangoldstilkene i panden og sautér dem i ca. 3 minutter. Rør af og til.

Tilsæt mangoldbladene, og smag til med salt, peber, citronsaft, sukker og muskat.

Vend mangolden af og til, og lad den stege i ca. 3 minutter.

Tilsæt boullonen, og lad det hele koge tildækket i ca. 4 minutter.

Smag eventuelt til med krydderierne igen.

Hæld græskarnudlerne i kogende saltvand, og lad dem koge i ca. 2 minutter.

Hæld vandet fra, og lad græsknudlerne dryppe af.

Fordel græskarnudlerne på tallerknen. Hæld mangolden over, og pynt retten med persille.



Ingredienser
til 4 personer

1 løg
1 fed hvidløg
500 g mangold
750 g græskar
3 - 4 spsk. olivenolie
Salt
Peber
Citronsaft
1 knsp. sukker
Muskat
100 ml grøntsagsbouillon
Persille til fordeling





Ingredienser
til 4 personer

1 løg
4 spsk. rapsolie
1 tsk. hvidløgs-olivenolie
120 g bacon, i skiver
1 spsk. smør
700 g squash
Salt
Peber fra kværn
Muskat
Citronsaft
100 ml fløde
1 æggeblomme
Stødt paprika, rosenpaprika
Persille til pynt

SQUASH-CARBONARA

med små skinkeruller

Pil løgene, og skær dem i tynde ringe.

Varm 2 spsk. rapsolie op sammen med hvidløgsolien, og steg løgringene langsomt, indtil de er bløde og gyldenbrune.

Læg baconskiverne oven på hinanden, og rul dem sammen. Skær dem i tynde skiver med en kniv, så der dannes snegle.

Læg bacon-sneglene i en slip-let-pande, og steg dem en smule.

Skær squashen i tynde spiraler med 9 mm-skæreindsatsen.

Varm resten af olien op sammen med smørret i en pande, og vend squashen deri.

Krydr med salt, peber, muskat og citronsaft.

Pisk fløden sammen med æggeblommen, og hæld fløde-æggeblandingen i squasherne og rør rundt.

Anret squasherne på tallerknen, og læg de ristede løg og baconskiverne ovenpå. Strø lidt stødt paprika og peber over, og pynt med lidt persille.



HØNSEKØDSSUPPE

med gulerodsspiraler

Hak timianen.

Pil løget og hvidløget, og hak dem.

Vask bladsellerien, og skær den i små stykker.

Varm olivenolien op i en stor gryde, og hæld løg, hvidløg og bladselleri i.

Steg det hele i ca. 5 minutter, indtil bladsellerien begynder at blive blød, og løgene er gennemsigtige.

Hæld hønseboullonen i, og tilsæt timian, basilikum og oregano.

Lad det koge i cirka 5 minutter ved svag varme.

Skræl gulerødderne, og tilbered dem til spiraler med 9 mm-skæreindsatsen. Skær kyllingebrystet i små terninger.

Hæld det hele i en gryde, og kog det i 5-7 minutter, indtil gulerodsspiralerne begynder at blive bløde.



Ingredienser
til 4 personer

3 spsk. olivenolie
1½ fed hvidløg
1 rødløg
3 stængler bladselleri
5 kviste frisk timian
1 teske tørret basilikum
1 teske tørret oregano
1 ½ l hønsebouillon
1-2 gulerødder
550 g kyllingebryst
Salt, peber



Ingredienser
til 4 personer

12 gulerødder
4 kyllingebrystfileter
6 forårsløg
200 g babyspinat
8 spsk. sojasauce
2 spsk. honning
2 tsk. stødt paprika
2 tsk. kurkuma
Salt, peber
2 spsk. sesamolie
4 spsk. solsikkeolie
2 spsk. sesam

GULERODS-SPAGHETTIPANDE

med kylling og spinat

Skær kyllingefileterne i terninger, og bland dem med 4 spsk. sojasauce, sesamolien, honningen, stødt paprika og kurkuma. Tilsæt salt og peber.

Skræl gulerødderne, og tilbered dem til spaghetti med 3 mm-skæreindsatsen.

Skær forårsløgene i ringe.

Svits kyllingestykkerne i 2 spsk. solsikkeolie, hæld sesam i, og rør rundt.

Hæld kyllinge-sesam-blandingen i en skål, og stil den til side.

Hæld 2 spsk. solsikkeolie i den samme pande, og steg gulerodsspaghettien deri.

Hæld forårsløgene i panden, og steg det hele i 3-4 minutter.

Hæld resten af sojasaucen og den vaskede spinat i, og smag til med salt og peber.

Hæld til sidst kyllingestykkerne med stegeväskan i, og rør rundt.



Ingredienser
til ca. 6 pakker

200 g fetaost
3 store kartofler
Lidt salt
En smule olivenolie

KARTOFFEL-FETA-PAKKER

Skræl kartoflerne, og skær dem i så lange spiraler som muligt med 3 mm-skæreindsatsen.

Skær fetaosten i små terninger, og vikl kartoffelspiralerne omkring dem, så der dannes små pakker. Ved stegning må osten ikke have kontakt med panden.

Varm olivenolien op i panden, og svits pakkerne kort på alle sider.

Du kan salte pakkerne en smule, men pas på, for fetaosten er meget saltet i sig selv.

 **Tip:** Du kan servere kartoffel-feta-pakkerne varme eller anvende dem kolde som snack.

GRØNTSAGSNUDLER

med halloumispyd

Varm ovnen op til 60°C varmluft.

Skær halloumiosten i cirka 4 cm store og 1 cm tykke terninger.

Vask og halver peberfrugten, fjern kernehuset, og skær den i lige så store stykker.

Pil løgene og skær dem i kvarter.

Sæt 2 lag løg, et stykke halloumi og en skive peberfrugt på et træspyd.

Krydr spyddene med salt og peber, og pensl dem med ca. 2 spsk. olivenolie.

Steg spyddene hele vejen rundt i en pande ca. 6-8 minutter, og hold dem derefter varme i ovnen.

Vask squasherne, og skær dem til tagliatelle-strimler med 9 mm-skæreindsatsen.

Læg edamame-tagliatellen i kogende saltvand, og kog dem al dente efter vejledningen på pakken.

Varm resten af olivenolien op i en pande, og svits squash-nudlerne deri ca. 2-3 minutter.

Vask rosmarin-kvisten, og læg den i panden til squash-nudlerne sammen med salt og peber.

Hæld vandet fra edamame-tagliatellen, hæld dem i squash-nudlerne sammen med lidt nudelvand, og ryst det hele godt igennem.

Hæld tomaterne, hvidløg, sukkeret og den vaskede basilikum i en blender, og blend det, indtil der dannes en sauce. Smag sauceen til med salt og peber, og hæld den over i en lille skål.

Fjern rosmarinkvisten, og anret nudlerne i en skål.

Tag spyddet ud af ovnen, og læg det i skålen, og pynt det med shizo-karsen før servering.



Til 4 personer

400 g halloumi

1 rød peber

2 rødløg

Salt

Peber fra kværn

2 - 3 squash

350 g edamame-

tagliatelle

(eller anden tagliatelle)

8 spsk. olivenolie

1 kvist rosmarin

Endvidere:

300 g hakkede tomater

1 fed hvidløg,

indlagt i olie

1 tsk. sukker

1 stilk basilikum

Shizo-karse til pynt





Ingredienser
til 4 personer

Til saucen:
400 g mayonnaise
200 g yoghurt naturel,
3,5 % fedt
4 syltede agurker
2 tsk. kapers
3 ansjoser
2 spsk. eddike
Salt
Peber fra kværn

Til nudlerne:
2 kg squash (ca. 7 stk.)
8 spsk. olivenolie
Salt
Peber fra kværn
6 tomater
frisk timian, til pynt

SQUASHNUDLER

med tomater, remouladesauce og timian

Hæld alle ingredienserne til remouladesaucen i blenderen, og blend dem.

Smag saucen til med salt og peber.

Vask squasherne, og skær dem i strimler med 3 mm-skæreindsatsen.

Varm olivenolien op i en pande, og svits squash-nudlerne deri ca. 3-4 minutter.

Smag squash-nudlerne til med salt og peber.

Vask tomaterne, fjern stilken, og skær frugtkødet i terninger.

Anret squash-nudlerne på en tallerken, fordel tomaterne ovenpå, og hæld saucen over.

Pynt squash-nudlerne med timian før serveringen.



SPAGHETTI

med grøntsagsspiraler i tomatsauce

Skær gulerødderne og squasherne i spiraler med 9 mm-skæreindsatsen.

Kog spaghetti efter anvisningerne på pakken, og tilsæt gulerods- og squashspiralerne ca. 5 minutter, før kogetiden er slut.

Rør IKKE rundt i spaghetti og gulerods- og squashspiralerne for at blande dem.

Hak løgene og hvidløg fint. Steg dem i en pande med ca. 3 spsk. olivenolie.

Tag gulerods- og squashspiralerne ud af gryden, lad dem dryppe dryppe af, og læg dem i panden til hvidløg og løgene.

Hæld også de hakkede tomater i panden. Lad det hele småkoge et øjeblik.

Anret spaghetti på en tallerken, og hæld gulerods- og squashspiralerne med tomatsoven over.

Krydr med chili, salt og peber efter ønske.



Til 4 personer

350 g spaghetti
750 g squash
200 g gulerødder
3 fed hvidløg
2 løg
3 dåser hakkede
tomater
Chili
Salt og peber
3 spsk. olivenolie



Ingredienser
til 4 personer

550 g kålrabi

1 kg store kartofler

3 æg

2 løg

2 knsp. muskatnød
friskrevet

1 bundt kruspersille

200 ml solsikkeolie

Salt og peber

2 tsk. husholdningssalt

20 g saltet smør

100 g rasp

KÅLRABI-SPAGHETTI

fra wok

Skræl og vask kartoflerne, og tilbered dem til spiraler med 3 mm-skæreindsatsen.

 **Tip:** Hvis du lægger kartoffelspiralerne i koldt saltvand, misfarves de ikke!

Pil og hak løgene. Hak persillen.

Skræl og vask kålrabien, og tilbered den til spaghetti med 3 mm-skæreindsatsen.

Stil det hele til side.

Kog kartoffelspiralerne i ca. 5 minutter i en stor gryde med kogende saltvand.

Varm solsikkeolien op i wokken.

 **Tip:** Hvis du bruger en gryde, skal du bruge lidt mere solsikkeolie.

Pisk æggene til skum, rør løg, persille, salt, peber, muskatnød i, og hæld det over kartoflerne.

Hold nogle af kartoffelspiralerens ender med en stor gaffel, og vikl dem op.

Stil disse opviklede kartoffelreder lodret i wokken, og fjern gafflen.

Vend kartoffelrederne efter ca. 1-2 minutter, eller når den ønskede bruningsgrad er nået.

Smelt smørret i en lille gryde, tilsæt raspen, og lad det brune ved svag varme.

Blancher kålrabi-spaghettien i kogende saltvand i ca. 3 minutter. Hæld den over i en si, men skyl ikke med vand!

Anret kartoffelrederne og kålrabi-spaghettien på en tallerken. Strø persille over kartoffelrederne og raspen over kålrabi-spaghettien.

LAKSEFILET på squashnudler

Vask og rens squashen, og skær den til smalle grøntsagsnudler med 9 mm-skæreindsatsen.

Vask laksen, og dup den tør.

Hæld rapsolien i en varm pande, og steg laksen gyldenbrun på siden med skindet først og derefter på den anden side.

Krydr laksen med salt og peber, og lad den trække tildækket på den slukkede plade.

Varm i mellemtiden smørret med hvidløgsolien i en varm pande.

Steg squashnudlerne deri i ca. 4 minutter, og vend dem ind imellem.

Tilsæt fløden, og krydr med salt, peber, curry, citronsaft og sukker.

Anret squashnudlerne i dybe tallerkner, og læg laksen på.

Strø de røde peberbær over, og pynt med krydderurter efter ønske.



Til 4 personer

500 g squash
4 laksefileter à ca. 150 g
4 spsk. rapsolie
Havsalt
Peber fra kværn
1 spsk. smør
1 tsk. hvidløgs-olivenolie
1 - 2 knsp. karry
4 spsk. citronsaft
1 knsp. sukker
100 ml fløde
nogle røde peberbær
Krydderurter efter ønske, til pynt





Ingredienser
til 4 personer

4 hjortesteaks, à ca. 220 g,
f.eks. ryg eller hofte
3 enebær
groft havsalt
Peber fra kværn
5 spsk. planteolie
400 g kinaradise
400 g agurk
1 knsp. sukker
2 spsk. riseddike
200 g jordnødder, natur
4 spsk. jordnøddeolie
1 lime, revet skal og saft
2 chilifrugter
1 spsk. sesamfrø, ristede
1 tsk. salt

VILDTSTEAK

med jordnøddesauce på grøntsagsnudler

Forvarm ovnen til 100°C.

Vask kødet af med koldt vand, og dup det tørt.

Stød enebærrene med lidt groft havsalt i en morter.

Krydr vildtsteakene med blandingen af enebær og havsalt og lidt peber.

Varm 3 spsk. planteolie op i en pande, og steg steakene deri i ca. 2 minutter på begge sider ved kraftig varme.

Tag steakene af, og lad dem trække i ca. 15-20 minutter i den forvarmede ovn.

Skræl agurken og kinaradisen, og skær dem til lange strimler med 9 mm-skæreindsatsen.

Hæld grøntsagsnudlerne i en skål, og mariner med salt, sukker, riseddike og resten af planteolien.

Rist jordnødderne i en tør pande.

Hæld de ristede jordnødder med jordnøddeolien, 100 ml vand og revet skal og saften fra en lime i en blender.

Blend det hele, indtil der dannes en sauce, og smag til med salt og peber efter ønske.

Vask chilierne, og skær dem i tynde ringe.

Tag kødet ud af ovnen, lad det hvile et øjeblik, og skær det i skiver.

Anret grøntsagsnudlerne på en tallerken, læg vildtkødet forskudt i forhold til hinanden, og hæld saucen over.

Pynt retten med chiliringene og sesamkornene før servering.



SPAGHETTI AF SØDE KARTOFLER

med bacon, feta & gedeoste-sauce

Vask forårsløgene, og skær dem i tynde ringe.

Pil hvidløget, og hak det fint sammen med chilien.

Sautér forårsløgene, hvidløget og chilien i en pande med lidt olie.

Tilsæt baconternene, og lad dem stege i ca. 5 minutter.

Tag det hele af panden, men lad væsken blive i panden.

Skræl de søde kartofler, og skær dem til spaghetti med 3 mm-skæreindsatsen.

Varm panden op igen, og steg spaghettien af søde kartofler ved kraftig varme, indtil de er møre.

Rør løg-bacon-blandingen i de søde kartofler, og smag til med salt og peber.

Smuldr fetaen en smule.

Vask basilikum, ryst den tør, tag bladene af, og hak dem fint.

Varm gedeosten og lidt mælk op i en gryde. Tilsæt den smuldrede fetaost, honningen og basilikum. Smag det hele til med salt og peber.

Anret spaghettien af søde kartofler med sauce.



Ingredienser
til 4 personer

1 bundt forårsløg
1 fed hvidløg
1 tørret chilifrugt
150 g bacontern
4 søde kartofler
så vidt muligt smalle og lange
100 g feta
150 g frisk gedeost
Lidt mælk
1 spsk. honning
Lidt salt
Lidt peber
1 bundt basilikum



GRØNTSAGSSPIRALER

med tofu og krydret jordnøddesauce

Vask grøntsagerne.

Vask og skræl rødbederne, og skær dem i strimler med 3 mm-skæreindsatsen.

Blancher grøntsagsstrimlerne i ca. 3 minutter i kogende saltvand. Hæld derefter vandet fra, hæld koldt vand over, og lad dem dryppe af.

Vask squasherne, og skær dem også i strimler med 3 mm-skæreindsatsen. Hæld dem i en gryde, og tilsæt salt.

Vask agurken, og skær den til brede nudler med 50 mm-skæreindsatsen. Hæld dem i en anden gryde, og tilsæt salt.

Skær tofuen i fine strimler. Vend tofustrimlerne i sesamfrøene, og steg dem i 2 spsk. jordnøddeolie i en pande i ca. 2 minutter. Tilsæt lidt vand.

Hæld resten af jordnøddeolien, den revne skal og saften fra limefrugterne, 120 g jordnødder, olivenolien og en knsp. koriander i en blender.

Blend det hele til en sauce. Tilsæt lidt vand ved behov. Hæld sauce i et lille glas.

Anret alle grøntsagerne i en dyb tallerken, og læg tofuen forskudt ovenpå.

Stil et glas med sauce på tallerkenen.

Vask korianderen, og fordel den ovenpå. Strø resten af jordnødderne og den sorte sesam ovenpå før serveringen.



Til 4 personer

350 g rødbede, rå

Salt

350 g squash

350 g agurk

400 g røget tofu

2 spsk. lys sesam

5 spsk. jordnøddeolie

2 øko-limes, revet skal og saft

200 g jordnødder, natur, ristede

3 spsk. olivenolie

1 knsp. koriander

1 håndfuld friske koriander

sort sesam, til at strø over



Til 4 personer

200 ml grøntsagsbouillon

200 g gruyereost

1 spsk. koldt smør

Peber fra kværn

4 tørrede tomater, i glas

800 g majroer, med grønt

Salt

8 skiver bacon

Olivenolie, som stænk

MAJROE-SPIRALER

med bacon og ostesauce

Varm grøntsagsbouillon op, rør gruyere-osten og smørret i, og smag til med peber.

Skær de tørrede tomater i terninger, og hæld dem i saucen.

Rens majroerne, og læg det grønne til side.

Skær majroerne i spiraler med 9 mm-skæreindsatsen.

Blancher grøntsagsspiralerne i ca. 3 minutter i kogende saltvand. Hæld derefter vandet fra, og lad dem dryppe af.

Steg baconet i en pande, til det er sprødt, og læg det på et stykke køkkenrulle.

Hæld lidt af saucen på en tallerken, læg grøntsagsspiralerne i midten, og læg den sprøde bacon ovenpå.

Hak det grønne fra majroerne fint, og strø det henover.

Stænk lidt olivenolie over retten før servering.



GRÆSKARNUDLER

med græskarkernepesto

Fjern kernerne fra græskarret.

Skær græskarkødet med 3 mm-skæreindsatsen til fine strimler, og lad dem koge ca. 6 minutter i kogende vand, indtil de er al dente. Hæld derefter vandet fra, og lad dem dryppe af.

Pil hvidløget, og hæld det i en blender.

Rist græskarkernerne i ca. 3 minutter på alle sider i en pande, og hæld dem i blenderen til hvidløget.

Hæld græskarkerne- og olivenolien samt revet skal og saft af citronen og appelsinen i, og blend det hele fint. Smag blandingen til med salt og peber.

Vask basilikumen, dup den tør, tag bladene af, og skær dem i tynde strimler.

Anret græskarstrimlerne i små skåle. Hæld sauce over, og pynt retten med græskarkernerne og basilikumstrimlerne før servering.



Til 4 personer

1200 g moskusgræskar
Salt

1 fed hvidløg
50 g græskarkerner
2 spsk. græskarkerneolie
6 spsk. olivenolie
1 øko-citron, skal og saft
1 øko-appelsin, skal og saft
Peber fra kværn

Til pynt:

1 stilk basilikum
2 spsk. græskarkerner





Til 4 personer

4-5 stilke basilikum
100 g tomater,
tørrede
50 g græskarkerner
1 fed hvidløg
1 spsk. chili-olivenolie
ca. 80 ml olivenolie
Salt
Peber fra kværn
1 knsp. kanel
Citronsaft
700 g gulerødder

GULERODS-SPAGHETTI

med tomat-pesto

Pil hvidløget.

Skyl basilikumen, ryst den tør, og tag bladene af.

Hæld to tredjedele deraf i en blender sammen med de tørrede tomater, græskarkernerne, det pillede hvidløg, chili-olivenolien og lidt olivenolie, og blend det hele.

Hæld olivenolie i, indtil der dannes en tyk pesto.

Smag pestoen til med salt, peber, kanel og citronsaft.

Skræl gulerødderne, og skær dem til tynd grøntsags-spaghetti med 3 mm-skæreindsatsen.

Blancher dem 3-4 minutter i kogende saltvand, så grøntsags-spaghettien stadig er al dente.

Hæld grøntsags-spaghettien i en si, og fordel den i skåle.

Hæld pestoen over, og pynt retten med resten af basilikumen.



TAGLIATELLE AF KÅLRABI

med pesto

Vask persillen, og nip bladene af stilkene.

Hæld persillebladene, valnødderne, mandlerne, det pillede hvidløg, vindrukerneolie og lidt olivenolie i en blender, og blend det hele.

Hæld olivenolie i, indtil der dannes en tyk pesto. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Tilbered kårabien, og skær den til grøntsagsnudler med 50 mm-skæreindsatsen.

Blancher den 3-4 minutter i kogende saltvand, så grøntsagsnudlerne stadig er al dente.

Hæld grøntsagsnudlerne i en si, og fordel dem i skåle.

Hæld pestoen over, og pynt retten med lidt persille.

 **Tip:** Grøntsagsnudlerne kan også serveres som råkost!



Til 4 personer

20 g persille

80 g valnødder

40 g mandler

2 fed hvidløg

2 spsk. vindrukerneolie

ca. 100 ml olivenolie

Salt

Peber fra kværn

Citronsaft

750 g kålrabi





Til 4 personer

- 1 håndfuld salatblade, f.eks. frisésalat
- 1/2 agurk
- 3-4 forårsløg
- 3 spsk. Aceto balsamico
- 3 spsk. citronsaft
- Salt
- Peber
- 1 tsk. sennep
- 4 spsk. olivenolie
- 2 spsk. rapsolie
- 4 små fåreoste
- 4 spsk. pinjekerner, ristet
let efter ønske
- 4 spsk. granatæblekerner
- Krydderurter, til pynt

BAGT FÅREOST på agurke-båndnudel-salat

Rens og vask spinaten, og slyng den tør.

Vask agurken, og skær den til båndnudler med 50 mm-skæreindsatsen.

Rens og vask forårsløgene, og skær dem skråt i ringe.

Rør Aceto-balsamico, citronsaft, salt, peber, sennep og olivenolie til en dressing.

Riv salaten i mindre stykker, og anret den med agurkerne og forårsløgene blandet sammen på en tallerken.

Varm rapsolien op i en pande, og steg fåreosten heri på begge sider, indtil den er brunet let.

Læg den stegte fåreost på salaten, og hæld dressingen over, og strø pinjekernerne og granatæblekernerne over.

Pynt med krydderurter før serveringen.



KARTOFFELSPIRALPANDEKAGER

Skræl kartoflerne, og skær dem i spiraler med 9 mm-skæreindsatsen. Læg spiralerne i koldt vand, så de ikke misfarves.

Pil løgene, skær dem i terninger, og bland dem med kartoffelspiralerne.

Læg kartoffelblandingen i et fugtigt viskestykke, og pres væsken ud af blandingen med hænderne.

 **Tip:** Kartoffelmassen kan opdeles i flere portioner, som kan presses efter hinanden. Så er det nemmere at presse væsken ud.

Hæld den udpressede kartoffelmasse i en skål, og rør lidt rundt i den, så den ikke hænger for meget sammen.

Pisk æggene, og hæld dem i kartoffelmassen. Hæld kartoffelmelet i, og krydr med salt og muskatnød.

Læg et dobbelt lag køkkenrulle på en bageplade, og stil den i ovnen ved 100 °C.

Varm så meget olie op i en stor slip-let-pande, så pandens bund lige er dækket til.

Hæld 3 portioner kartoffelmasse (å ca. 2 spiseskefulde) i panden, og steg dem på hver side i ca. 3 minutter ved kraftig varme, indtil kartoffelspiral-pandekagerne er gyldne og sprøde.

 **Tip:** De færdige kartoffelspiral-pandekager kan holdes varme på bagepladen i ovnen ved ca. 100 °C.



Til 4 personer

1,5 kg kartofler
2 løg
4 æg
40 g kartoffelmel
Salt
Muskatnød
(friskrevet)
Olie til stegning

SPIRALER AF SØDE KARTOFLER

friterede

Drej de søde kartofler til tynde spiraler med 3 mm-skæreindsatsen.

Læg spiralerne i en skål, og drys stivelse på alle sider.

Hæld spiralerne portionsvist i den varme frituregryde, og lad dem fritere i ca. 6 - 8 minutter indtil de er gyldne og sprøde.

Tag forsigtigt spiralerne ud af olien, lad dem dryppe af, og krydr med lidt salt.

Lad spiralerne af søde kartofler køle lidt af før servering, og server crème fraîche til.



Til 4 personer

2 store søde kartofler
Salt
2 spsk. stivelse
100 g crème fraîche
1 l olie til fritering



Til 4 personer

- 1 rød peber
- 2 røde chili
- 1 skalotteløg
- 2 fed hvidløg
- 4 tørrede tomater
- 50 ml olivenolie
- 1 knsp. brunt sukker
- Salt
- Peber
- Citronsaft
- 600 g rødbede
- 200 g yoghurt
- 2 spsk. crème fraîche
- Risecracker, til pynt

RØDBEDE-SPAGHETTI

med yoghurt-chili-sauce

Vask og rens peberfrugterne og chilen, og hak dem fint.

Pil skalotteløget og hvidløget, og hak dem fint.

Skær de tørrede tomater i små terninger.

Steg det hele sammen i olivenolien, indtil skalotteløget og peberfrugten er blød.

Strø brunt sukker over, og karamelliser det en smule.

Smag chilisaucen til med salt, peber og citronsaft, og blend den efter ønske.

Skræl rødbeden, og skær den i tynde strimler med 3 mm-skæreindsatsen.

Tip: Tag engangshandsker på, når du arbejder med rødbeden, da huden ellers misfarves og bliver rød.

Blancher rødbede-spaghettien i ca. 2-3 minutter i kogende saltvand. Hæld derefter vandet fra, og lad dem dryppe af.

Rør yoghurten sammen med crème fraîche.

Anret rødbede-nudlerne i en tallerken, hæld lidt yoghurtcreme og chilisaucen over, og pynt med risecrackerne.

Server resten af yoghurtcremen og chilisaucen separat.



ÆBLESPIRALER

med jordbærsauce

Vask jordbærrene, og fjern det grønne.

Blend jordbærrene med agavesirrupen og vaniljen.

Lav æblerne til spiraler med 9 mm-skæreindsatsen, og bland forsigtigt med rissirup, valnøddolie og kanel.

Anret æblespiralerne på en tallerken, og hæld lidt jordbærsauce over, og strø de maledede mandler over.



Til 4 personer

6 æbler
300 g jordbær
4 tsk. valnøddolie
4 tsk. rissirup
1 knsp. kanel
60 g agavesirup
ca. 60 g afskallede og maledede mandler
1 knsp. knust vanilje

ÆBLE-KVARK-KAGER

Tag butterdejen ud af pakken, og rul den ud.

Stik cirkler ud med en diameter på ca. 7 cm. Du kan bruge et glas eller en cirkelform til udstikning. Lav cirklerne tæt på hinanden, så der bliver så lidt dej som muligt tilovers. Fjern den overskydende dej, og læg den til side.

Læg cirklerne på en bageplade med bagepapir.

Tilbered det forberedte æble med 9 mm-skæreindsatsen til æble-strimler.

Læg dem i en skål, og tilsæt kvark, sukker, kanel, mandelflager, 2 stænk citron og lidt mælk.

Rør det hele godt sammen. Massen skal ikke være for flydende.

Anbring en teskefuld æblekvark-blanding midt på hver butterdejscirkel.

Sørg for, at der er en kant, så butterdejen kan hæve.

Bag kagerne ved 200°C varme i ca. 20-25 minutter. Dejen hæver en smule på siderne og omslutter æble-kvark-massen. Strø flormelis på kagerne efter bagning.



Til 4 personer

1 pakke butterdej
250 g kvark
Lidt mælk
1 æble
2-3 spsk. sukker
1 tsk. kanel
2 spsk. mandelflager
2 citronstænk
Flormelis



Til 12 stk.

Smør, til formene
1 rulle butterdej,
fra køledisken
2-3 spsk. malede
mandler, afskallede
3 spsk. æblemos
150 g sukker
1 citron, saft
3-4 æbler
100 g crème fraîche
30 g flormelis
1 æg
1 æggeblomme
Flormelis til pynt

SMÅ HYBEN-TÆRTER

Smør de 8 fordybninger i en muffinplade med et tyndt lag smør.

Rul butterdejen ud, og stik 8 cirkler ud (à ca. 12 cm).

Beklæd formene med butterdejen, og form en kant.

Stik bunden flere gange med en gaffel.

Fordel 1 spsk. malede mandler i hver bund, og læg et tyndt lag æblemos på.

Kog sukkeret op med 100 ml vand og citronsaften, og lad det koge, indtil det bliver til sirup.

Skær æblerne i meget tynde strimler med 50 mm-skæreindsatsen.

Læg straks æblestrimlerne i siruppen, og lad dem trække ca. 5 minutter deri.

Pisk i mellemtiden crème fraîche igennem, og hæld resten af mandlerne, flormelis, ægget og æggeblommen i.

Hæld massen i formene, og stryg den glat.

Tag æblestrimlerne op af siruppen, og lad dem dryppe af.

Rul dem til rosetter, og sæt dem i formene.

Strø lidt flormelis på tærterne, og stil dem i ovnen i ca. 15-20 minutter ved 200°C, indtil de er smukt gyldenbrune.

Tag de færdige tærter ud, lad dem køle af, og løsn dem fra formene.

Lad dem køle af på en køkkenrist før serveringen.



Stikordsregister

A

Agurkespiraler08
Asiatisk agurke-nudel-salat ...09

B

Bagt fåreost28
Bayersk radisesalat 10

G

Græskarnudler 11, 25
Grøntsagsnudler 15
Grøntsagsspiraler23
Gulerods-spaghetti26
Gulerods-spaghettipande 14

H

Hønekødssuppe 13

K

Kartoffel-feta-pakker 14
Kartoffelspiralpandekager29
Kålrabi-spaghetti 18

L

Laksefilet 19

M

Majroe-spiraler24

R

Rødbede-spaghetti30

S

Små hyben-tærter32
Spaghetti17
Spaghetti af søde kartofler....21
Spinatsalat09
Spiraler af søde kartofler29
Squash-carbonara12
Squashnudler16
Squash-spaghetti06

T

Tagliatelle af kålrabi27

V

Vildtsteak20

Æ

Æble-kvark-kager31
Æblenudel-agurke-salat06
Æblespiraler31

BILLEDDOKUMENTATION

Cover:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

S. 02: StockFood / Streim, Mariola

S. 07: StockFood / Veronesi, Larissa

S. 08: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 11: StockFood / Timmann, Claudia

S. 12: StockFood / Major, Tanja

S. 15: StockFood / Wischnewski, Jan

S. 16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

S. 19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

S. 20: StockFood / Hill, Tim

S. 22: StockFood / Parissi, Lucy

S. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

S. 26: StockFood / Streim, Mariola

S. 27: StockFood / Streim, Mariola

S. 28: StockFood / Weymann, Frank

S. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

S. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
TYSKLAND
www.kompernass.com