

SPIRAL- SCHNEIDER



Kreative Rezeptideen



SILVERCREST®

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	02
Salate	06
Hauptgerichte	11
Snacks	29
Süßes	31
Stichwortverzeichnis	33
Bildnachweise	34

EINLEITUNG

Mit dem **SILVERCREST** Spiralschneider zaubern Sie im Handumdrehen köstliche Möhrenspaghetti, Apfelnudeln, Rote-Bete-Spiralen und vieles mehr, um gesunde und optisch ansprechende Gerichte, Snacks und Salate zuzubereiten.

In diesem Rezeptheft geben wir Ihnen Hinweise, Tipps und Rezeptbeispiele, wie Sie den Spiralschneider optimal nutzen!

Abkürzungen

cm = Zentimeter
EL = Esslöffel
g = Gramm
Msp. = Messerspitze

L = Liter
ml = Milliliter
Pk. = Paket
TL = Teelöffel



Icons

Ob Rezepte vegetarisch oder vegan sind, ob sie Fisch oder Fleisch enthalten, können Sie schnell an folgenden Icons erkennen, mit denen die Rezepte gekennzeichnet sind:



vegetarisch



vegan



enthält Fisch



enthält Fleisch

Welche Sorten Obst und Gemüse eignen sich für den Spiralschneider?

Am besten eignet sich Gemüse und Obst mit einer länglichen Form und einem Durchmesser von ca. 3 - 6 cm, wie zum Beispiel dicke Möhren oder Rettich.

Obst und Gemüse mit größerem Durchmesser oder einer runden Form, wie zum Beispiel Kürbis, müssen vor der Verarbeitung gegebenenfalls zurechtgeschnitten werden.

Die Struktur sollte möglichst fest sein - so lässt sich das Obst oder Gemüse am besten mit dem Spiralschneider verarbeiten.

Bei Gemüse- oder Obstsorten, die ein mittelweiches, saftigeres Fruchtfleisch haben, wie Zucchini oder Gurken, empfiehlt es sich, schon beim Einkauf darauf zu achten, möglichst feste Exemplare auszuwählen.

Weiche Obst- und Gemüsesorten, wie Bananen oder Auberginen, eignen sich nicht zur Verarbeitung mit dem Spiralschneider. Hier können sich keine Spiralen bilden - das Obst bzw. Gemüse würde nur zermatscht.

Gemüsesorten mit blättrigem Aufbau, wie Rotkohl oder Zwiebeln können zwar nicht in lange Nudeln geschnitten werden, jedoch können Sie sie mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Gemüse- und Obstsorten, die Hohlräume haben, wie Paprika, oder im Fruchtfleisch verteilte Kerne, wie Melone, eignen sich nicht für den Spiralschneider. Ausgenommen sind Birnen und Äpfel, da das Kerngehäuse bei der Verarbeitung übrigbleibt und eventuell mit verarbeitete Kerne einfach von den Spiralen aussortiert werden können. Auch der Butternutkürbis eignet sich, trotz Kernen, für die Verarbeitung zu Spiralen, da sich die Kerne nur im bauchigen Teil des Gemüses befinden. Dies kann einfach weggeschnitten werden.

Welcher Schneideinsatz ist geeignet?

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick, welche Obst- oder Gemüsesorten mit welchem Schneideinsatz am besten zu schneiden sind. Da jedes Obst oder Gemüse jedoch von seiner Beschaffenheit, aufgrund von Reifegrad, Alter etc., anders ist, kann es sein, dass die Angaben in der Tabelle abweichen. Ergänzen Sie die hier angegebenen Werte mit Ihren Erfahrungen.

Lebensmittel	Schneideinsatz		
	ca. 3 mm (Spaghetti)	ca. 9 mm (Tagliatelle)	ca. 50 mm (breite Bandnudeln, Chips etc.)
Möhre	•	•	•
Zucchini	•	•	•
Knollensellerie	•	•	•
Kartoffel	•	•	•
Süßkartoffel	•	•	•
Kohlrabi	•	•	•
Rote Beete	•	•	•
Salatgurke		•	•
Brokkoli (Stiele)	•	•	
Rot-/Weißkohl			•
Kürbis	•	•	•
Steckrüben	•	•	•
Rettich		•	•
Apfel		•	•
Birne		•	•

Gemüse und Obst vorbereiten

Waschen und trocknen Sie das Obst oder Gemüse. Entfernen Sie anschließend sämtliche Blätter, Blüten- und Stielansätze. Je ebener die Oberfläche des Lebensmittels ist, desto gleichmäßiger wird das Ergebnis.

Lebensmittel mit dicken Schalen, wie z. B. Kohlrabi oder Kürbis, müssen vor der Verarbeitung geschält werden.

Schneiden Sie die Lebensmittel vor der Verarbeitung so zu, dass sie durch den Einfüllschacht passen. Der optimale Durchmesser beträgt 3–6 cm. So sind die Lebensmittel klein genug für den Einfüllschacht und groß genug, um richtig auf dem Stopfer fixiert werden zu können.

Schneiden Sie das obere oder untere Ende des Lebensmittels gerade ab, sodass dieses sich fest am Stopfer befestigen lässt.

Tipps und Tricks

Um gleichmäßige und lange Nudeln zu erhalten, achten Sie darauf, das Gemüse oder Obst immer fest auf dem Stopfer zu befestigen und platzieren Sie diesen dann möglichst senkrecht im Einfüllschacht.

Für lange Spiralen drücken Sie das Obst oder Gemüse möglichst mit gleichmäßigem, leichtem Druck in den Einfüllschacht.

Wenn Sie nur kürzere Nudeln haben wollen, unterbrechen Sie den Druck zwischendurch.

Den Druck, den Sie ausüben müssen, um perfekte Spiralen herzustellen, ist von Lebensmittel zu Lebensmittel verschieden. Beginnen Sie mit wenig Druck und steigern Sie den Druck langsam, bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind.

💡 Die Abbildungen in diesem Rezeptheft sind beispielhaft und können, je nach Art der Zutaten oder Zubereitung, von Ihrem Ergebnis abweichen.





Zutaten für 4 Personen

- 3 EL weißer Aceto balsamico
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl
- 8 Cocktailtomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 500 g Zucchini
- 1 EL Knoblauch-Ölivenöl
- 1 EL Butter
- 150 g Schafskäse, Feta

ZUCCHINI-SPAGHETTI im Glas

Rühren Sie aus Aceto balsamico, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl ein Dressing an.

Waschen Sie die Cocktailtomaten und schneiden Sie sie in Spalten.

Entsteinen Sie die Oliven und schneiden Sie sie ebenfalls in Spalten.

Waschen und putzen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm in feine Gemüsenudeln.

Erhitzen Sie das Knoblauch-Ölivenöl mit der Butter in einer Pfanne und lassen Sie die Zucchini darin unter wenden ca. 4 Minuten bissfest garen.

Ziehen Sie die Gemüsenudeln vom Herd und geben Sie sie mit den Tomaten und Oliven vermischt in Gläser. Träufeln Sie das Dressing darüber, zerbröckeln Sie den Feta und streuen Sie ihn obendrauf.

 **Tipp:** Sie können die Zucchini-Spaghetti lauwarm oder ausgekühlt servieren.



Zutaten für 4 Personen

- 1 Gurke
- 2 grüner Apfel
- 1 Avocado
- 200 g Quinoa
- 80 g Rucola
- 2 Handvoll Cashewkerne
- 8 EL Olivenöl
- 6 EL ungesüßte Mandelmilch
- 1 Zitrone
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 TL Mohn
- Salz, Pfeffer

APFELNUDEL-GURKEN-SALAT

Reiben Sie für das Dressing die Schale der Zitrone ab und pressen Sie die Zitrone aus.

Mixen Sie 4 TL Zitronensaft und 2 TL Zitronenschale mit dem Olivenöl, der Mandelmilch und dem Agavendicksaft für ca. 1 Minute mit einem Stabmixer.

Rühren Sie den Mohn unter und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Kochen Sie die Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.

Entkernen, schälen und würfeln Sie die Avocado.

Rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne.

Waschen Sie den Rucola.

Verarbeiten Sie die Gurke und den Apfel mit dem Schneideinsatz 9 mm zu langen Nudeln.

Geben Sie die Gurkennudeln auf einen Teller und geben Sie das Dressing darüber. Streuen Sie Quinoa, Avocadowürfel und Cashewkerne darauf. Darüber geben Sie einige Apfelnudeln und belegen den Salat mit Rucola.





Zutaten für 4 Personen

100 g frischer Babyspinat
1 Knoblauchzehe
150 g Kichererbsen, Dose
2 EL Erdnussöl, hell
80 g Erdnuskerne,
 gesalzen
ca. 125 ml Sahne,
 Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 Spritzer Limettensaft
2 große Gurken

GURKENSPIRALEN mit Spinat-Erdnuss-Sauce

Waschen Sie den Spinat, schleudern Sie ihn trocken und hacken Sie ihn klein.

Schälen Sie den Knoblauch.

Gießen Sie die Kichererbsen ab, spülen Sie sie ab und geben Sie sie in den Mixer.

Geben Sie das Erdnussöl, 1-2 EL Erdnüsse, Spinat und Knoblauch dazu.

Pürieren Sie alles und gießen Sie dabei die Sahne zu, bis eine cremige Sauce entsteht.

Schmecken Sie die Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft ab.

Waschen Sie die Gurken ab und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 9 mm in Spiralen.

Geben Sie die Gurkenspiralen auf einen Teller und beträufeln Sie sie mit der Sauce.

Garnieren Sie die Gurkenspiralen vor dem Servieren mit Erdnüssen.



ASIATISCHER GURKEN-NUDEL-SALAT

mit Sesam-Dressing

Verarbeiten Sie die Gurke und die Möhren mit dem Schneideinsatz 9 mm zu Spiralen.

Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie ihn klein.

Vermischen Sie für das Dressing, den Knoblauch, den Reiswein, die Sojasauce, das Sesamöl, und den Honig. Schmecken Sie das Dressing mit etwas Chili ab.

Geben Sie das Dressing über die Gemüsespaghetti und lassen Sie den Salat ca. 15 Minuten ziehen.

Garnieren Sie den Salat vor dem Servieren mit etwas frischem Koriander.



Zutaten für 4 Personen

2 Salatgurke
4 Möhren
1 Knoblauchzehe
1 TL Reiswein
150 ml Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Honig
Koriander
Chili

SPINATSALAT

mit Rote-Bete-Spiralen und Blauschimmelkäse

Bereiten Sie die Rote Bete vor und verarbeiten Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm zu Spiralen.

Waschen Sie den Spinat und lassen Sie ihn gut abtropfen.

Verrühren Sie für die Vinaigrette den Orangensaft, das Olivenöl, den Honig und den süßen Senf und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.

Richten Sie den Spinat und die Rote-Bete-Spiralen an.

Bröckeln Sie etwas Blauschimmelkäse darüber und beträufeln Sie alles mit der Vinaigrette.



Tipp: Wir empfehlen Baguette zu dem Salat zu reichen!



Zutaten für 4 Personen

200 g Babyspinat
4 mittelgroße Rote Bete
Saft von 2 Orangen
2 EL Honig
12 EL Olivenöl
2 TL süßer Senf
Salz
Pfeffer
Blauschimmelkäse
Baguette



Zutaten für 4 Personen

- 2 TL Kümmelsaat
- Salz
- Pfeffer
- 4–5 EL Weißweinessig
- 6 EL Gewürzgurkensud
- 6 EL Rapskernöl
- 350 g Fleischwurst
- 2–3 große Gewürzgurken
- 100 g Staudensellerie, mit Grün
- 2 rote Zwiebeln (80 g)
- 1 Rettich (ca. 500g)
- 5 Stängel Petersilie
- 100 g Bergkäse (in Scheiben)
- 1 Laugenstange
- 20 g Butter

BAYRISCHER RETTICH-SALAT mit Laugencroutons

Rösten Sie den Kümmel bei mittlerer Hitze und lassen Sie ihn auf einem Teller abkühlen.

Geben Sie den Kümmel in einen Mörser und zerstoßen Sie ihn zusammen mit Salz und Pfeffer.

Vermischen Sie alles in einer großen Schüssel mit Essig, Gewürzgurkensud und 5 Esslöffeln Öl.

Halbieren Sie die Gewürzgurken längs und schneiden Sie sie etwas schräg in Scheiben.

Halbieren Sie die Fleischwurst längs und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.

Putzen Sie den Sellerie und legen Sie das Grün beiseite. Falls nötig, entfädeln Sie die Stangen und scheiden Sie sie dann in feine Scheiben.

Häuten Sie die Zwiebeln und schneiden Sie sie in feine Ringe. Geben Sie die Zwiebelringe in ein Sieb und überbrühen Sie sie mit kochendem Wasser, schrecken Sie sie anschließend ab und lassen Sie sie abtropfen.

Mischen Sie die Zwiebeln, die Wurst, die Gurken und die Sellerie-Scheiben mit der Sauce.

Bereiten Sie den Rettich vor und verarbeiten Sie ihn mit dem Schneideinsatz 50 mm zu breiten Spiralen.

Heben Sie die Rettich-Spiralen unter die Wurstmischung.

Tupfen Sie das Selleriegrün trocken und zupfen Sie die Petersilienblättchen vom Stängel.

Hacken Sie beides klein und mischen Sie es unter den Salat.

Schneiden Sie den Käse in feine Streifen und mischen Sie sie unter den Salat.

Würfeln Sie die Laugenstange in ca. 1 Zentimeter große Stücke.

Erhitzen Sie die Butter und 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne und rösten Sie die Laugenwürfel darin goldbraun.

Bestreuen Sie den Salat vor dem Servieren mit den Laugencroutons.

KÜRBISNUDELN mit Mangoldgemüse

Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und hacken Sie beides klein.

Schneiden Sie den geputzten Mangold in Streifen. Trennen Sie die Blätter von den Stielen.

Schneiden Sie den Kürbis zu kurzen Gemüsenudeln mit dem Schneideinsatz 9 mm.

Dünsten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in einer ausreichend großen Pfanne mit dem Öl an.

Geben Sie die Mangoldstiele mit in die Pfanne und dünsten Sie sie ca. 3 Minuten. Rühren Sie ab und zu um.

Fügen Sie dann die Mangoldblätter hinzu und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Muskat.

Wenden Sie das Mangoldgemüse zwischendurch und garen Sie es für ca. 3 Minuten.

Gießen Sie die Brühe hinzu und lassen Sie alles ca. 4 Minuten zugedeckt köcheln.

Schmecken Sie gegebenenfalls mit den Gewürzen noch einmal ab.

Geben Sie die Kürbisnudeln in kochendes Salzwasser und garen Sie sie ca. 2 Minuten darin.

Gießen Sie sie nach dem Kochen ab und lassen Sie die Kürbisnudeln abtropfen.

Verteilen Sie die Kürbisnudeln zum Anrichten auf dem Teller. Geben Sie das Mangoldgemüse darüber und bestreuen Sie das Gericht mit Petersilie.



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Mangold
750 g Kürbis
3 - 4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 Msp. Zucker
Muskat
100 ml Gemüsebrühe
Petersilie, zum Bestreuen





Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
4 EL Rapsöl
1 TL Knoblauch-Olivenöl
120 g Schinkenspeck,
in Scheiben, oder
Vorderschinken
1 EL Butter
700 g Zucchini
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Muskat
Zitronensaft
100 ml Sahne
1 Eigelb
Paprikapulver, rosenscharf
Petersilie, zum Garnieren

ZUCCHINI-CARBONARA mit Schinkenröllchen

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in feine Scheiben.

Erhitzen Sie 2 EL Rapsöl zusammen mit dem Knoblauchöl und braten Sie die Zwiebelringe darin langsam weich und goldbraun.

Legen Sie die Schinkenspeckscheiben aufeinander und rollen Sie sie auf. Schneiden Sie die mit einem Messer in dünne Scheiben, so dass Schnecken entstehen.

Lassen Sie die Schinken-Schnecken in einer beschichteten Pfanne aus und braten Sie sie leicht an.

Schneiden Sie die Zucchini mit dem Schneideinsatz 9 mm in dünne Spiralen.

Erhitzen Sie das restliche Öl mit der Butter in einer großen Pfanne und braten Sie die Zucchini daran an.

Würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft.

Verquirlen Sie die Sahne mit dem Eigelb und mischen Sie das Sahne-Ei-Gemisch unter die Zucchini.

Richten Sie die Zucchini auf dem Teller an, belegen Sie sie mit den gerösteten Zwiebeln und den Schinkenscheiben. Streuen Sie etwas Paprikapulver und Pfeffer darüber und garnieren Sie mit etwas Petersilie.



HÜHNERSUPPE

mit Möhrenspiralen

Hacken Sie den Thymian.

Schälen und hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch.

Waschen Sie den Sellerie und schneiden Sie ihn in kleine Stücke.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und geben Sie die Zwiebel, den Knoblauch und den Staudensellerie hinein.

Braten Sie alles ca. 5 Minuten, bis der Sellerie anfängt weich zu werden und die Zwiebeln glasig sind.

Löschen Sie das Ganze mit der Hühnerbrühe ab und geben Sie Thymian, Basilikum und Oregano dazu.

Bei schwacher Hitze ungefähr 5 Minuten kochen.

Schälen Sie die Möhren und verarbeiten Sie sie mit dem Schneideinsatz 9 mm zu Spiralen.

Schneiden Sie die Hühnerbrust in kleine Würfel.

Geben Sie alles in einen Topf und kochen Sie es für 5-7 Minuten, bis die Möhrenspiralen anfangen weich zu werden.



Zutaten für 4 Personen

3 Esslöffel Olivenöl
 1½ Knoblauchzehe
 1 rote Zwiebel
 3 Stängel Staudensellerie
 5 Zweige frischer Thymian
 1 Teelöffel getrockneter Basilikum
 1 Teelöffel getrockneter Oregano
 1 ½ L Hühnerbrühe
 1 - 2 Möhren
 550 g Hühnerbrust
 Salz, Pfeffer



Zutaten für 4 Personen

- 12 Möhren
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 6 Frühlingszwiebeln
- 200 g Babyspinat
- 8 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Sesam

MÖHRENSPAGHETTIPFANNE mit Hähnchen und Spinat

Würfeln Sie die Hähnchenbrustfilets und vermengen Sie diese mit 4 EL Sojasauce, dem Sesamöl, dem Honig, dem Paprikapulver und der Kurkuma. Geben Sie Salz und Pfeffer hinzu.

Schälen Sie die Möhren und verarbeiten Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm zu Spaghetti.

Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe.

Braten Sie die Hähnchenwürfel in 2 EL Sonnenblumenöl scharf an und rühren Sie den Sesam unter.

Füllen Sie das Hähnchen-Sesam-Gemisch in eine Schale und stellen Sie sie zur Seite.

Geben Sie 2 weitere EL Sonnenblumenöl in die selbe Pfanne und braten Sie die Möhrennudeln darin an.

Geben Sie die Frühlingszwiebeln in die Pfanne und rösten Sie alles 3-4 Minuten.

Geben Sie die restliche Sojasauce und den gewaschenen Spinat dazu und schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

Zum Schluss heben Sie die Hähnchenwürfel mit dem Bratensaft unter.



Zutaten für ca. 6 Päckchen

- 200 g Feta-Käse
- 3 große Kartoffel(n)
- etwas Salz
- etwas Olivenöl

KARTOFFEL-FETA-PÄCKCHEN

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese mit dem Schneideinsatz 3 mm in möglichst lange Spiralen.

Schneiden Sie den Feta in kleine Blöcke und umwickeln Sie diese mit den Kartoffel-Spiralen, so dass kleine Päckchen entstehen. Der Käse darf beim Braten keinen Kontakt zur Pfanne haben.

Erhitzen Sie das Olivenöl in der Pfanne und braten Sie die Päckchen von allen Seiten kross an.

Bei Bedarf können Sie die Päckchen noch etwas salzen, beachten Sie jedoch, dass der Feta-Käse von Natur aus schon sehr salzig ist.

 **Tipp:** Sie können die Kartoffel-Feta-Päckchen warm servieren oder auch als Snack kalt genießen.

GEMÜSENUDELN mit Halloumispieß

Heizen Sie den Ofen auf 60°C Umluft vor.

Schneiden Sie den Halloumi in etwa 4 cm große und 1 cm dicke Quadrate.

Waschen und halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie sie in ebenso große Stücke.

Schälen und vierteln Sie die Zwiebeln.

Spießen Sie je 2 Lagen der Zwiebel, ein Stück Halloumi und eine Scheibe Paprika auf einen Holzspieß auf.

Würzen Sie die Spieße mit Salz und Pfeffer und pinseln Sie sie mit etwa 2 EL von dem Olivenöl ein.

Braten Sie die Spieße in einer Pfanne ringsum ca. 6-8 Minuten an und halten Sie sie anschließend im Ofen warm.

Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 9 mm in Tagliatelle-Streifen.

Lassen Sie die Edamame-Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Erhitzen Sie das restliche Olivenöl in einer Pfanne und schwitzen Sie die Zucchini in der Pfanne ca. 2-3 Minuten an.

Waschen Sie den Rosmarin-Zweig und geben Sie ihn zusammen mit etwas Salz und

Pfeffer zu den Zucchini in die Pfanne.

Gießen Sie die Edamame-Tagliatelle ab, geben Sie sie tropfnass mit einem Rest Nudelwasser zu den Zucchini und schwenken Sie alles einmal durch.

Geben Sie die Tomaten, die Knoblauchzehe, den Zucker und das zuvor gewaschene Basilikum in einen Mixer und pürieren Sie alles, bis eine Sauce entsteht. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und füllen Sie sie in eine kleine Schüssel.

Entfernen Sie den Rosmarin-Zweig und richten Sie die Nudeln in einer Schale an.

Nehmen Sie den Spieß aus dem Ofen, legen Sie ihn auf die Schale und garnieren Sie ihn vor dem Servieren mit der Shizo-Kresse.



Für 4 Personen

400 g Halloumi
1 rote Paprika
2 rote Zwiebeln
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
2 - 3 Zucchini
350 g Edamame-Tagliatelle
(oder andere Tagliatelle)
8 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin

Außerdem:
300 g stückige Tomaten
1 Knoblauchzehe, eingelegt in Öl
1 TL Zucker
1 Stängel Basilikum
Shizo-Kresse, zum Garnieren





Zutaten für 4 Personen

Für die Sauce:

400 ml Mayonnaise

200 ml Naturjoghurt,
3,5% Fett

4 Gewürzgurken

2 TL Kapern

3 Sardellen

2 EL Essig

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Für die Nudeln:

2 kg Zucchini (ca. 7 Stück)

8 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

6 Tomaten

frischer Thymian,

zum Garnieren

ZUCCHININUDELN

mit Tomaten, Remouladensauce und Thymian

Geben Sie alle Zutaten für die Remouladensauce in den Mixer und pürieren sie es.

Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab.

Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm in Streifen.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und schwitzen Sie die Zucchininudeln darin ca. 3-4 Minuten an.

Schmecken Sie die Zucchini-
nudeln mit Salz und Pfeffer ab.

Waschen Sie die Tomaten, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Würfel.

Richten Sie die Zucchini-
nudeln auf einem Teller an, verteilen Sie die Tomaten darauf und träufeln Sie die Sauce darüber.

Garnieren Sie die Zucchini-
nudeln vor dem Servieren mit etwas Thymian.



SPAGHETTI

mit Gemüsespiralen in Tomatensauce

Schneiden Sie die Möhren und die Zucchini mit dem Schneideinsatz 9 mm in Spiralen.

Kochen Sie die Spaghetti nach Packungsanweisung und geben Sie ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Möhren- und Zuchinispiralen dazu.

Rühren Sie die Spaghetti und die Möhren- und Zuchinispiralen NICHT um, so dass diese sich vermischen.

Hacken Sie die Zwiebeln und den Knoblauch klein. Braten Sie diese in einer Pfanne mit ca. 3 EL Olivenöl an.

Nehmen Sie die Möhren- und Zuchinispiralen aus dem Topf, lassen Sie sie abtropfen und geben Sie sie mit in die Pfanne zu dem Knoblauch und den Zwiebeln.

Geben Sie die gestückelten Tomaten ebenfalls in die Pfanne. Lassen Sie alles kurz köcheln.

Richten Sie die Spaghetti auf einem Teller an und geben Sie Möhren- und Zuchinispiralen mit der Tomatensauce darauf.

Würzen Sie, je nach Geschmack, mit Chili, Salz und Pfeffer.



Für 4 Personen

350 g Spaghetti
750 g Zucchini
200 g Möhre
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3 Dosen
gestückelte Tomaten
Chili
Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl



Zutaten für 4 Personen

550 g Kohlrabi
1 kg große Kartoffeln
3 Eier
2 Zwiebeln
2 Msp Muskatnuss
frisch gerieben
1 Bund krause Petersilie
200 ml Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer
2 TL Speisesalz
20 g gesalzene Butter
100 g Semmelbrösel

KOHLRABI-SPAGHETTI aus dem Wok

Schälen und waschen Sie die Kartoffeln und verarbeiten Sie sie mit der Schneideinsatz 3 mm zu Spiralen.

 **Tipp:** Wenn Sie die Kartoffel-Spiralen in kaltes Salzwasser legen, verfärben sich diese nicht!

Schälen und hacken Sie die Zwiebel. Hacken Sie die Petersilie.

Schälen und waschen Sie den Kohlrabi und verarbeiten Sie diesen mit dem Schneideinsatz 3 mm zu Spaghetti.

Stellen Sie alles beiseite.

Garen Sie die Kartoffel-Spiralen für ca. 5 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser.

Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl im Wok.

 **Tipp:** Wenn Sie einen Topf benutzen, müssen Sie etwas mehr Sonnenblumen-Öl verwenden.

Schlagen Sie die Eier schaumig, rühren Sie Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss ein und benetzen Sie die Kartoffeln damit.

Fassen Sie einige Enden der Kartoffel-Spiralen mit einer großen Gabel und wickeln Sie sie auf.

Stellen Sie diese aufgewickelten Kartoffel-Nester senkrecht in den Wok und streifen Sie sie von der Gabel.

Wenden Sie die Kartoffel-Nester nach ca. 1-2 Minuten oder wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

Schmelzen Sie die Butter in einem kleinen Töpfchen, geben Sie die Semmelbrösel hinzu und lassen Sie sie bei schwacher Hitze etwas bräunen.

Blanchieren Sie die Kohlrabi-Spaghetti im siedenden Salzwasser für ca. 3 Minuten. Gießen Sie sie in einem Sieb ab, aber spülen Sie sie nicht mit Wasser nach!

Richten Sie die Kartoffelnester und die Kohlrabi-Spaghetti auf einem Teller an. Streuen Sie Petersilie über die Kartoffelnester und die Semmelbrösel auf die Kohlrabi-Spaghetti.

LACHSFILET auf Zucchininudeln

Waschen und putzen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 9 mm in schmale Gemüsenudeln.

Waschen Sie den Lachs und tupfen Sie ihn gut trocken.

Geben Sie das Rapsöl in eine heiße Pfanne und braten Sie den Lachs darin erst auf der Hautseite, dann auch auf der anderen Seite goldbraun an.

Würzen Sie den Lachs mit Salz und Pfeffer und lassen Sie ihn zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte garziehen.

Erhitzen Sie in der Zwischenzeit die Butter mit dem Knoblauchöl in einer heißen Pfanne.

Braten Sie die Zucchininudeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Minuten an.

Geben Sie die Sahne dazu und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft und Zucker.

Richten Sie die Zucchininudeln in tiefen Tellern an und belegen Sie sie mit dem Lachs.

Streuen Sie die roten Pfefferbeeren darauf und garnieren Sie nach Belieben mit Kräutern.



Für 4 Personen

500 g Zucchini
4 Lachsfiletschnitten,
à ca. 150 g
4 EL Rapsöl
Meersalz
Pfeffer, aus der Mühle
1 EL Butter
1 TL Knoblauch-Olivenöl
1 - 2 Msp. Currypulver
4 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker
100 ml Sahne
einige rote Pfefferbeeren
Kräuter nach Belieben,
zum Garnieren





Zutaten für 4 Personen

- 4 Hirschsteaks,
à ca. 220 g
z. b. Rücken oder Hüfte
- 3 Wacholderbeeren
- grobes Meersalz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 5 EL Pflanzenöl
- 400 g Rettich
- 400 g Gurke
- 1 Msp. Zucker
- 2 EL Reissessig
- 200 g Erdnüsse, natur
- 4 EL Erdnussöl
- 1 Limette, Abrieb und Saft
- 2 Chilischoten
- 1 EL Sesam, geröstet
- 1 TL Salz

WILDSTEAK mit Erdnusssauce auf Gemüsenudeln

Heizen Sie den Ofen auf 100°C vor.

Waschen Sie das Fleisch kalt ab und tupfen Sie es trocken.

Zerstoßen Sie die Wacholderbeeren mit etwas grobem Meersalz in einem Mörser.

Würzen Sie die Hirschsteaks mit dem Wacholderbeeren-Meersalz-Gemisch und etwas Pfeffer.

Erhitzen Sie 3 EL Pflanzenöl in einer Pfanne und braten Sie die Steaks darin für ca. 2 Minuten rundherum scharf an.

Nehmen Sie die Steaks heraus und lassen Sie sie im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten ziehen.

Schälen Sie die Gurke und den Rettich und schneiden Sie beides mit dem Schneideinsatz 9 mm in lange Streifen.

Geben Sie die Gemüsenudeln in eine Schüssel und marinieren Sie sie mit Salz, Zucker, Reissessig und dem restlichen Pflanzenöl.

Rösten Sie die Erdnüsse in einer Pfanne trocken an.

Geben Sie die gerösteten Erdnüsse mit dem Erdnussöl, 100 ml Wasser und dem Abrieb und Saft einer Limette in einen Mixer.

Pürieren Sie alles, bis eine Sauce entsteht und geben Sie nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu.

Waschen Sie die Chilischoten und schneiden Sie sie in feine Ringe.

Nehmen Sie das Fleisch aus dem Ofen, lassen Sie es kurz ruhen und schneiden Sie es in Tranchen.

Richten Sie die Gemüsenudeln mittig auf einem Teller an, legen Sie das Hirschfleisch aneinander gefächert obendrauf und träufeln Sie die Sauce darüber.

Garnieren Sie das Gericht vor dem Servieren mit den Chiliringen und den Sesamsamen.



SÜßKARTOFFEL SPAGHETTI

mit Speck, Feta & Ziegenkäse-Sauce

Waschen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden Sie sie in feine Ringe.

Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie diesen und die Chilischote klein.

Dünsten Sie die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Chili in einer Pfanne mit etwas Öl an.

Geben Sie die Speckwürfel hinzu und braten Sie sie ca. 5 Minuten an.

Nehmen Sie alles aus der Pfanne, belassen Sie jedoch die Flüssigkeit in der Pfanne.

Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm in Spaghetti.

Erhitzen Sie die Pfanne noch einmal und braten Sie die Süßkartoffel-Spaghetti darin kräftig an, bis diese durchgegart sind.

Mischen Sie die Zwiebel-Speck-Mischung unter die Süßkartoffeln und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Zerkrümeln Sie den Feta etwas.

Waschen Sie das Basilikum, schütteln Sie es trocken, zupfen Sie die Blätter ab und hacken Sie die Blätter klein.

Erhitzen Sie den Ziegenfrischkäse und etwas Milch in einem Topf. Geben Sie den gekrümelten Feta, den Honig und das Basilikum dazu. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Süßkartoffel-Spaghetti mit der Sauce an.



Zutaten für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Getrocknete Chilischote
150 g Speckwürfel
4 Süßkartoffeln
möglichst schmal und länglich
100 g Feta
150 g Ziegenfrischkäse
etwas Milch
1 El Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Bund Basilikum



GEMÜSESPIRALEN

mit Tofu und würziger Erdnussauce

Waschen Sie das gesamte Gemüse.

Waschen und schälen Sie die Rote Bete und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm in Streifen.

Blanchieren Sie die Gemüsestreifen ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Gießen Sie sie anschließend ab, schrecken Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie abtropfen.

Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie ebenso mit dem Schneideinsatz 3 mm in Streifen. Geben Sie sie in eine Schüssel und salzen Sie sie.

Waschen Sie die Gurke und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 50 mm in breite Nudeln. Geben Sie sie in eine weitere Schüssel und salzen Sie sie.

Schneiden Sie den Tofu in feine Streifen. Drücken Sie die Tofu-Streifen in den Sesam und braten Sie sie in 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne ca. 2 Minuten an. Geben Sie etwas Salz hinzu.

Geben Sie das restliche Erdnussöl, den Abrieb und den Saft der Limetten, 120 g Erdnüsse, das Olivenöl und die Msp. Koriander in einen Mixer.

Pürieren Sie alles, bis eine Sauce entsteht. Ergänzen Sie bei Bedarf etwas Wasser. Füllen Sie die Sauce in ein kleines Glas.

Richten Sie sämtliches Gemüse in einem tiefen Teller an und geben Sie den Tofu aneinander gefächert obendrauf.

Stellen Sie ein Gläschen mit Sauce mit auf den Teller.

Waschen Sie den Koriander und verteilen Sie ihn oben drüber. Streuen Sie vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse und den schwarzen Sesam darüber.



Für 4 Personen

350 g Rote Bete, roh
Salz
350 g Zucchini
350 g Gurke
400 g Räuchertofu
2 EL heller Sesam
5 EL Erdnussöl
2 Bio Limetten,
Abrieb und Saft
200 g Erdnüsse natur,
geröstet
3 EL Olivenöl
1 Msp. Koriander
1 Handvoll frischer
Koriander
schwarzer Sesam,
zum Bestreuen



Für 4 Personen

200 ml Gemüsefond
200 g Gruyere
1 EL kalte Butter
Pfeffer, aus der Mühle
4 getrocknete Tomaten,
im Glas
800 g Steckrüben,
mit Grün
Salz
8 Scheiben Speck
Olivenöl, zum Beträufeln

STECKRÜBEN-SPIRALEN mit Bacon und Käsesauce

Erhitzen Sie den Gemüsefond, rühren Sie den Gruyere und die Butter ein und schmecken Sie mit Pfeffer ab.

Schneiden Sie die getrockneten Tomaten in feine Würfel und geben Sie sie mit in die Sauce.

Schälen Sie die Steckrüben, legen Sie das Grün beiseite.

Schneiden Sie die Steckrüben mit dem Schneideinsatz 9 mm in Spiralen.

Blanchieren Sie die Gemüsespiralen ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Gießen Sie sie anschließend ab und lassen Sie sie abtropfen.

Lassen Sie den Speck in einer Pfanne knusprig aus und legen Sie ihn auf ein Stück Küchenpapier.

Geben Sie etwas von der Sauce auf einen Teller, setzen Sie die Gemüsespiralen mittig darauf und legen Sie den knusprigen Speck dazu.

Hacken Sie das feine Grün der Steckrüben und streuen Sie es oben drüber.

Beträufeln Sie das Gericht vor dem Servieren mit etwas Olivenöl.



KÜRBISNUDELN

mit Kürbiskernpesto

Entfernen Sie die Kerne aus dem Kürbis.

Schneiden Sie das Kürbisfruchtfleisch mit dem Schneideinsatz 3 mm in feine Streifen und lassen Sie diese in kochendem Salzwasser für ca. 6 Minuten bissfest garen. Gießen Sie sie anschließend ab und lassen Sie sie abtropfen.

Schälen Sie den Knoblauch und geben Sie diesen in einen Mixer.

Rösten Sie die Kürbiskerne für ca. 3 Minuten von allen Seiten in einer Pfanne an und geben Sie sie zum Knoblauch in den Mixer.

Geben Sie das Kürbiskern- und das Olivenöl sowie Abrieb und Saft von Zitrone und Orange dazu und mixen Sie alles fein. Schmecken Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.

Waschen Sie das Basilikum, tupfen Sie es trocken und schneiden die Blätter in feine Streifen.

Richten Sie die Kürbisstreifen in Schälchen an. Träufeln Sie die Sauce darüber und garnieren Sie das Gericht vor dem Servieren mit den Kürbiskernen und Basilikumstreifen.



Für 4 Personen

1 200 g Butternutkürbis
Salz

1 Knoblauchzehe

50 g Kürbiskerne

2 EL Kürbiskernöl

6 EL Olivenöl

1 Bio Zitrone, Abrieb
und Saft

1 Bio Orange,
Abrieb und Saft

Pfeffer, aus der Mühle

Zum Garnieren:

1 Stängel Basilikum

2 EL Kürbiskerne





Für 4 Personen

4-5 Stängel Basilikum
100 g Tomaten,
getrocknet
50 g Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe
1 EL Chili-Olivenöl
ca. 80 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 Prise Zimt
Zitronensaft
700 g Möhren

MÖHRENSPAGHETTI mit Tomaten-Pesto

Schälen Sie den Knoblauch.

Brausen Sie das Basilikum ab, schütteln Sie es trocken und zupfen Sie die Blätter ab.

Geben Sie zwei Drittel davon mit den getrockneten Tomaten, Kürbiskernen, dem geschälten Knoblauch, dem Chili-Olivenöl und etwas Olivenöl in einen Mixer und pürieren Sie alles.

Geben Sie so viel Olivenöl hinzu, bis ein sämiges Pesto entsteht.

Schmecken Sie das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zitronensaft ab.

Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm in dünne Gemüsespaghetti.

Blanchieren Sie sie 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser, so dass die Gemüsespaghetti noch bissfest sind.

Gießen Sie die Gemüsespaghetti in einem Sieb ab und verteilen Sie sie in Schalen.

Geben Sie das Pesto darauf und garnieren Sie das Gericht mit dem restlichen Basilikum.



TAGLIATELLE AUS KOHLRABI

mit Pesto

Waschen Sie die Petersilie und zupfen Sie die Blätter von den Stielen.

Geben Sie die Petersilienblätter, die Walnusskerne, die Mandelkerne, den geschälten Knoblauch, das Traubenkernöl und etwas Olivenöl in einen Mixer und pürieren sie alles.

Gießen Sie so viel Olivenöl hinzu, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Bereiten Sie den Kohlrabi vor und schneiden Sie ihn mit dem Schneideinsatz 50 mm in Gemüsenudeln.

Blanchieren Sie sie 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser, so dass die Gemüsenudeln noch bissfest sind.

Gießen Sie die Gemüsenudeln in einem Sieb ab und verteilen Sie sie in Schalen.

Geben Sie das Pesto darauf und garnieren Sie das Gericht mit etwas Petersilie.

 **Tipp:** Sie können die Gemüsenudeln auch als Rohkost servieren!



Für 4 Personen

20 g Petersilie
80 g Walnusskerne
40 g Mandelkerne
2 Knoblauchzehen
2 EL Traubenkernöl
ca. 100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Zitronensaft
750 g Kohlrabi





Für 4 Personen

- 1 Handvoll Blattsalat,
z. B. Frisee
- 1/2 Gurke
- 3–4 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Aceto balsamico
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- 4 kleine Schafskäse
- 4 EL Pinienkerne, nach
Belieben leicht geröstet
- 4 EL Granatapfelkerne
- Kräuter, zum Garnieren

GEBACKENER SCHAFSKÄSE auf Gurkenbandnudel-Salat

Putzen und waschen Sie den Salat und schleudern Sie ihn trocken.

Waschen Sie die Gurke und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 50 mm in Bandnudeln.

Putzen und waschen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden Sie sie schräg in Ringe.

Rühren Sie aus Aceto balsamico, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl ein Dressing an.

Zupfen Sie den Salat kleiner und richten Sie ihn mit den Gurken und den Frühlingszwiebeln vermischt auf einem Teller an.

Erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie den Schafskäse darin auf beiden Seiten an, bis er leicht gebräunt ist.

Platzieren Sie den gebackenen Schafskäse auf dem Salat, beträufeln Sie alles mit dem Dressing und streuen Sie die Pinienkernen und Granatapfelkernen darüber.

Garnieren Sie es vor dem Servieren mit Kräutern.



KARTOFFELSPIRALPUFFER

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 9 mm in Spiralen. Legen Sie die Spiralen in kaltes Wasser, damit sie sich nicht verfärben.

Häuten Sie die Zwiebeln, scheiden Sie sie in kleine Würfel und mischen Sie die Zwiebelwürfel unter die Kartoffel-Spiralen.

Geben Sie die Kartoffelmischung in ein angefeuchtetes Mulltuch und pressen Sie mit den Händen etwas Feuchtigkeit aus der Mischung heraus.

 **Tipp:** Sie können die Kartoffelmischung in mehrere Portionen teilen und diese nacheinander auspressen. So ist es einfacher, die Feuchtigkeit auszupressen.

Geben Sie die ausgepresste Kartoffelmischung in eine Schüssel und lockern Sie sie wieder etwas auf.

Verquirlen Sie die Eier und mischen Sie sie unter die Kartoffelmischung. Mengen Sie das Kartoffelmehl unter und würzen Sie alles mit Salz und Muskatnuss.

Belegen Sie ein Backblech mit einer doppelten Lage Küchenpapier und halten Sie es im Backofen bei 100 °C bereit.

Erhitzen Sie soviel Öl in einer großen beschichteten Pfanne, dass der Pfannenboden leicht bedeckt ist.

Geben Sie jeweils 3 Portionen Kartoffelmasse (à ca. 2 Esslöffel) in die Pfanne und braten Sie sie bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten bis Kartoffelspiralpuffer goldbraun und knusprig sind.

 **Tipp:** Fertige Kartoffelspiralpuffer können Sie dann auf dem Backblech im Ofen bei ca. 100°C warm halten.



Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
4 Eier
40 g Kartoffelmehl
Salz
Muskatnuss
(frisch gerieben)
Öl zum Braten

SÜßKARTOFFEL-SPIRALEN

frittiert

Drehen Sie die Süßkartoffeln mit dem Schneideinsatz 3 mm zu dünnen Spiralen.

Bestäuben Sie die Spiralen in einer Schüssel von allen Seiten mit Stärke.

Geben Sie die Spiralen portionsweise in die heiße Fritteuse und lassen Sie sie ca. 6 - 8 Minuten

frittieren, so dass sie goldbraun und knusprig sind.

Nehmen Sie die Spiralen vorsichtig aus dem Öl, lassen Sie sie abtropfen und würzen Sie sie mit etwas Salz.

Vor dem Servieren lassen Sie die Süßkartoffelspiralen kurz abkühlen und reichen Sie Sour Cream dazu.



Für 4 Personen

2 große Süßkartoffeln
Salz
2 EL Stärke
100 g Sour Cream
1 l Öl zum Frittieren



Für 4 Personen

- 1 rote Paprika
- 2 rote Chili
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 getrocknete Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- 1 Msp. brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 600 g Rote Bete
- 200 g Joghurt
- 2 EL Crème fraîche
- Reiscracker,
zum Garnieren

ROTE-BETE-SPAGHETTI mit Joghurt-Chili-Sauce

Waschen und putzen Sie die Paprika und die Chili und hacken Sie sie fein.

Schälen Sie die Schalotte und den Knoblauch und hacken Sie sie ebenfalls fein.

Schneiden Sie die getrockneten Tomaten in kleine Würfel.

Braten Sie alles zusammen in Olivenöl an, bis die Schalotten und die Paprika weich sind.

Streuen Sie braunen Zucker darauf und karamellisieren Sie alles leicht.

Schmecken Sie die Chilisauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab und pürieren Sie sie nach Belieben.

Schälen Sie die Rote Bete und schneiden Sie sie mit dem Schneideinsatz 3 mm in feine Streifen.

Tipp: Tragen Sie bei der Verarbeitung der Roten Bete Einmalhandschuhe, um eine Verfärbung der Haut zu vermeiden.

Blanchieren Sie die Rote Bete-Spaghetti ca. 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser. Gießen Sie sie anschließend ab und lassen Sie sie abtropfen.

Verrühren Sie den Joghurt mit der Crème fraîche.

Richten Sie die Rote-Bete-Nudeln in einem Teller an, beträufeln Sie sie mit etwas Joghurtcreme und Chilisauce und garnieren Sie sie mit den Reiscrackern.

Reichen Sie die restliche Joghurtcreme und die Chilisauce separat dazu.



APFELSPIRALEN mit Erdbeersauce

Waschen Sie die Erdbeeren und entfernen Sie das Grün.

Pürieren Sie die Erdbeeren mit dem Agavendicksaft und der Vanille.

Verarbeiten Sie die Äpfel mit dem Schneideinsatz 9 mm zu Spiralen und vermengen Sie sie vorsichtig mit dem Reissirup, dem Walnussöl und dem Zimt.

Richten Sie die Apfelspiralen auf einem Teller an, geben Sie etwas Erdbeersauce darüber und streuen Sie die gemahlene Mandeln darauf.



Für 4 Personen

6 Äpfel
300 g Erdbeeren
4 TL Walnussöl
4 TL Reissirup
1 Msp. Zimt
60 g Agavendicksaft
60 g geschälte und
gemahlene Mandeln
1 Msp. gemahlene
Vanille

APFEL-QUARK-TEILCHEN

Nehmen Sie den Blätterteig aus der Verpackung und rollen Sie ihn aus.

Stechen Sie Kreise mit einem Durchmesser von ca. 7 cm aus. Zum Ausstechen können Sie einen Dekorring oder ein Glas verwenden. Legen Sie die Kreise eng aneinander an, damit wenig Teig übrigbleibt. Nehmen Sie den überschüssigen Teig weg und legen Sie ihn zur Seite.

Legen Sie die Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Verarbeiten Sie den vorbereiteten Apfel mit dem Schneideinsatz 9 mm zu Apfel-Streifen.

Geben Sie diese in eine Schüssel und fügen Sie den Quark, den Zucker, den Zimt, die Mandelblättchen, 2 Zitronenspritzer und etwas Milch hinzu.

Vermengen Sie alles miteinander. Die Masse sollte nicht zu flüssig sein.

Setzen Sie einen gehäuften Teelöffel mit dem Apfel-Quark-Gemisch mittig auf jeden Blätterteigkreis.

Achten Sie darauf einen Rand zu lassen, damit der Blätterteig dort noch aufgehen kann.

Backen Sie die Teilchen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 20-25 Minuten. Dabei geht der Teig leicht an den Seiten hoch und umschließt die Apfel-Quark-Masse ein wenig.

Bestreuen Sie die Teilchen nach dem Backen mit Puderzucker.



Für 4 Personen

1 Packung Blätterteig
250 g Quark
Etwas Milch
1 Apfel
2-3 EL Zucker
1 TL Zimt
2 EL Mandelblättchen
2 Spritzer Zitrone
Puderzucker



Für 12 Stück

Butter, für die Formen
 1 Rolle Blätterteig,
 Kühlregal
 2-3 EL gemahlene
 Mandeln, geschält
 3 EL Apfelmus
 150 g Zucker
 1 Zitrone, Saft
 3-4 Äpfel
 100 g Crème fraîche
 30 g Puderzucker
 1 Ei
 1 Eigelb
 Puderzucker,
 zum Bestreuen

APFELROSEN-TÖRTCHEN

Streichen Sie 8 Mulden eines Muffinblechs dünn mit Butter aus.

Entrollen Sie den Blätterteig und stechen Sie 8 Kreise (à ca. 12 cm) aus.

Kleiden Sie die Formen damit aus und formen Sie einen Rand.

Stechen Sie den Boden jeweils mehrfach mit einer Gabel ein.

Bestreuen Sie den Boden jeweils mit 1 EL gemahlenden Mandeln und bestreichen Sie ihn dünn mit Apfelmus.

Kochen Sie den Zucker mit 100 ml Wasser und dem Zitronensaft auf und lassen sie alles kurz köcheln, bis ein Sirup entsteht.

Schneiden Sie die Äpfel mit dem Schneideinsatz 50 mm in sehr dünne Streifen.

Legen Sie die Apfelstreifen sofort in den Sirup ein und lassen Sie sie ca. 5 Minuten darin ziehen.

Schlagen Sie inzwischen die Crème fraîche auf und rühren Sie die übrigen Mandeln, den Puderzucker, das Ei und das Eigelb unter.

Geben Sie die Masse in die Formen und streichen Sie sie glatt.

Nehmen Sie die Apfelstreifen aus dem Sirup und lassen Sie sie abtropfen.

Rollen Sie sie zu Rosetten auf und setzen Sie sie in die Formen.

Bestreuen Sie die Törtchen leicht mit Puderzucker und geben Sie sie für ca. 15-20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze in den Ofen, bis sie schön gebräunt sind.

Nehmen Sie die fertig gebackenen Törtchen heraus, lassen Sie sie kurz abkühlen und lösen Sie sie aus den Formen.

Lassen Sie sie vor dem Servieren auf Kuchengittern auskühlen.



STICHWORTVERZEICHNIS

A

Apfelnudel-Gurken-Salat	06
Apfel-Quark-Teilchen	31
Apfelrosen-Törtchen	32
Apfelspiralen	31
Asiatischer Gurken- Nudel-Salat	09

B

Bayrischer Rettich-Salat	10
--------------------------------	----

G

Gebackener Schafskäse	28
Gemüsenukeln	15
Gemüsespiralen	23
Gurkenspiralen	08

H

Hühnersuppe	13
-------------------	----

K

Kartoffel-Feta-Päckchen	14
Kartoffelspiralpuffer	29
Kohlrabi-Spaghetti	18
Kürbisanudeln	11, 25

L

Lachsfilet	19
------------------	----

M

Möhrenspaghetti	26
Möhrenspaghettipfanne	14

R

Rote-Bete-Spaghetti	30
---------------------------	----

S

Spaghetti	17
Spinatsalat	09
Steckrüben-Spiralen	24
Süßkartoffel Spaghetti	21
Süßkartoffel-Spiralen	29

T

Tagliatelle aus Kohlrabi	27
--------------------------------	----

W

Wildsteak	20
-----------------	----

Z

Zucchini-Carbonara	12
Zuccininudeln	16
Zucchini-Spaghetti	06

BILDNACHWEISE

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
BURGSTRASS E 21
DE-44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com