

KÜCHENRATGEBER

GINA GREIFENSTEIN

# 1 KARTOFFEL - 40 SALATE



**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

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

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



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier

Lektorat: Katrin Wittmann

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

 ISBN 978-3-8338-8439-9

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Mathias Neubauer; AUEN60 Photography (Julia Schärkel & Ines Häberlein); Bernhard Eiberger

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8439 02\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

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

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



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

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



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

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



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

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.  
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

## Abkürzungsverzeichnis:

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



## GINA GREIFENSTEIN

*Gina Greifenstein lebt und arbeitet in der wunderschönen Südpfalz. Sie ist erfolgreiche Autorin von Back- und Kochbüchern sowie von Kriminalromanen.*

### **Genügt nicht ein Kartoffelsalat-Rezept?**

Auf keinen Fall! Die Kartoffel ist aufgrund ihres zurückhaltenden Geschmacks eine fantastische Salatgrundlage, weil sie sich mit so gut wie allem kombinieren lässt. Es wäre wirklich schade, wenn man diese

tolle Knolle immer nur mit Speck und Essiggürkchen zusammenbringen würde.

### **Welche Kombinationen überzeugen sonst noch?**

Die Bandbreite ist riesig: Mit Wurst oder Hackbällchen wird der Salat herzhaft-pikant, mit Bacon und Blutwurst deftig-kräftig und mit Meeresfrüchten fein-aromatisch. Aber auch Thunfisch, Matjes oder Räucherlachs passen gut. Gemüse wie Spargel, Tomaten, Kürbis und Kohl, aber auch Maronen oder Pilze bringen Abwechslung und Farbe in die Schüssel. Und sogar mit Früchten wie Kiwi, Birne oder Pfirsich kann man Kartoffeln kombinieren.

### **Wie kamen Sie auf die Idee, dieses Buch zu schreiben?**

Man wird ja immer wieder zum Grillen eingeladen, und was da auf dem Salatbuffet steht, ist eigentlich immer das Gleiche. Das fand ich schon immer langweilig. Mir blieb als leidenschaftlicher Köchin und Kochbuchautorin gar nichts anderes übrig, als etwas dagegen zu unternehmen und mit neuen, einfachen und raffinierten Salatvarianten etwas Abwechslung auf den Tisch zu bringen.