

MARTIN KINTRUP

SALATE

Schüsselweise frisches Glück

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTIN KINTRUP

SALATE

Schüsselweise frisches Glück

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



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.



SCHÜSSELN VOLLER GLÜCK

Salate sind eine echte Leidenschaft von mir. Ich liebe es, hochwertige saisonale Zutaten immer wieder zu frischen Highlights zu komponieren.

In diesem Buch zeige ich Ihnen meine liebsten Salate für alle Lebenslagen. In Kapitel 1 und 2 habe ich Rohkost und Klassiker mit genialen Extras auf den neuesten Stand gebracht. In Kapitel 3 heißt es »Shake it, Baby!«. Dort finden Sie »Salate to go«. Entweder geschichtet im Glas oder als Wraps oder Sommerrollen – so wird Salat zu Fingerfood. Im vierten Kapitel wird Ihre Küche zum Yogastudio. Meine »Spirituals« helfen mit Functional Food, Superfoods und Glückmachern, Körper und Seele in Einklang zu bringen: wichtig in Zeiten voll

Anspannung und Stress! Auf der hinteren Klappe tummeln sich coole Partysalate, die garantiert zu Büfett-Stars werden. Dazu noch Brotspezialitäten, und Ihre Gäste werden Sie lieben. Ein Wort noch zu Dressings: Ich mag sie am liebsten geschüttelt, nicht gerührt. Dafür nutze ich Schraubglas oder Dressing-Shaker. So kann ich eine größere Menge zubereiten und bis zur Verwendung verschlossen kühl stellen. Echt praktisch!

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

A handwritten signature in black ink, reading "Martin Klump". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



DRUNTER & DRÜBER

Eines haben Dressings & Vinaigrettes gemeinsam: die Kombination von Sauer, Süß und Öl, ergänzt durch

würzige Extras. Hier ein Überblick über die wichtigsten Basic-Zutaten.

1 ESSIG & ZITRUSSÄFTE

Weinessige haben einen recht hohen Säureanteil. Milder sind Obstessige, und sie schmecken mit ihrem ausgeprägten Fruchtaroma sehr angenehm. Eine große Auswahl an spannenden Sorten finden Sie eher abseits des Supermarkts – z. B. in Hofläden oder auf dem Wochenmarkt. Dabei lassen sich tolle Entdeckungen machen. Nicht mehr aus der Salatküche wegzudenken sind die mild-süßen Balsamessige mit dem Star Aceto balsamico und dem leckeren Newcomer Apfelbalsamessig. Alternativen zum Essig sind frisch gepresster vitaminreicher Zitronen- oder Limettensaft.

2 HONIG & CO.

Etwas Süße gleicht die Säure von Essig und Zitrusssäften aus und macht ein Dressing lieblicher. Weißer Zucker ist für mich tabu, Agavendicksaft wegen des hohen Fructoseanteils auch. Am liebsten süße ich mit Ahornsirup, Honig und Rohrohrzucker.

3 HOCHWERTIGE ÖLE

Öle machen viele im Salat enthaltene Stoffe wie fettlösliche Vitamine erst für den Körper verwertbar und sind daher unersetzlich. Kalt gepresste Öle enthalten wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die nebenbei auch für einen intensiveren Geschmack verantwortlich sind. Sie sind für Salate die beste Wahl. Eine besonders günstige Fettsäurezusammensetzung haben Olivenöl und Rapsöl, sie gehören zu meinen Favoriten, ebenso wie herrlich nussiges Walnuss- oder Kürbiskernöl. Diese wertvollen Öle eignen sich alle nicht zum Braten. Dafür sollten Sie hoch erhitzbare Öle verwenden wie Sonnenblumen- oder Kokosöl. Auch raffiniertes Olivenöl ist geeignet.

4 SENF UND MEERRETTICH

Senf rundet mit seinem je nach Sorte scharfen bis mild-würzigen Aroma Salatdressings perfekt ab. Ein Klassiker ist der scharfe Dijonsenf, körniger Senf sorgt nebenbei für eine schöne Optik, Honigsenf schmeckt fantastisch mild. Wie beim Essig gibt es außerhalb des Supermarkts eine Riesenauswahl an Sorten und das ein oder andere Schätzchen zu entdecken, z. B. Fruchtsenf wie Feigen- oder Pflaumensenf. Das Angebot ist kaum mehr zu überblicken – ein Traum für Senffans.

Meerrettich hat einen recht ähnlichen Effekt. Er schmeckt am besten frisch gerieben und besticht zusätzlich zur kräftigen, jedoch nur kurz anhaltenden Schärfe durch ein zitronig-frisches Aroma.

5KRÄUTER

Den letzten Kick geben frische Kräuter. Petersilie, Minze, Kerbel und Dill sorgen für frische Akzente, Schnittlauch für eine leichte Zwiebelnote, Kresse für einen Hauch Schärfe. Basilikum ist mit seinem süßlichen, leicht pfeffrigen Aroma aus italienisch inspirierten Salaten nicht wegzudenken. Würziges Koriandergrün hat einen Stammplatz in asiatischen und mexikanischen Dressings.



ROHKOST MIT EXTRAS

Sie finden Rohkost dröge? Das muss nicht sein. Geniale Extras machen sie zu etwas Besonderem. Und wenn man die Zutaten raffiniert kombiniert, ein würziges Dressing rührt und spannende Toppings draufsetzt – dann macht es richtig Spaß, jeden Tag Frisches zu genießen und sich damit etwas Gutes zu tun.



BLUMENKOHL-TABOULEH

Couscous kann jeder, Rohkostfans aber haben Blumenkohl lieben gelernt. Die Röschen werden als »Rohkost-Couscous« zur Basis für dieses Tabouleh.

500 g Blumenkohl

1-2 Bund Petersilie (ca. 60 g)

2 Knoblauchzehen

4 EL Aceto balsamico bianco

1 EL Honig

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

4 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

4 EL Pinienkerne

4 Tomaten

2 Paprikaschoten (gelb oder orange)

½ Salatgurke

ca. 1 EL Zitronensaft

1 Beet Kresse

Leichter Sommersalat 

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 265 kcal