

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SALATE TO GO



GU

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.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz


Lektorat: Petra Teetz

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser (Artdirection), Lucie Heselich,
Svenja Wamser

Foodstyling: Manuel Weyer, Sven Dittmann

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7400-0

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Mathias Neubauer, Coco Lang

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7400 02_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

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.



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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

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.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



NICO STANITZOK

Salate to go sind Kult. Kein Wunder: Gesund, lecker und sehr sättigend passen sie in jede Tasche und verwandeln die Pause in einen echten Genussmoment. Einen Salat im Glas sollte man einfach immer dabei haben, findet Kochbuchautor und Salat-Fan Nico Stanitzok.

Warum mag ich Salate to go?

Wenn man keine Möglichkeit hat, sich ein Essen zu kochen, ist ein Salat zum Mitnehmen praktisch und

eine echte Alternative. Ob zur Arbeit, zum Campus, zum Picknick, ins Schwimmbad oder auf einer Reise mit dem Zug oder Fernbus – wenn man unterwegs ist, kann man einen Salat »ready to go« einfach gut gebrauchen oder besser gesagt, gut genießen.

Was kommt immer in meinen Salat?

Ich liebe die Kombination von süßen Früchten und knackig herbem Gemüse. Das gleicht sich nämlich perfekt aus. Dazu noch ein paar leckere Salatblätter, eine Handvoll Nüsse und ein feines Dressing, schon bin ich zufrieden. Manchmal kommt auch noch □ein Stück gebratenes Fleisch, Nudeln oder Reis dazu. Wichtig ist mir die Kombination unterschiedlicher Konsistenzen.

Worauf achte ich unterwegs?

Salate dürfen nicht allzu lange im Warmen stehen. Nicht nur wegen der Keime, auch die Knackigkeit und Frische gehen verloren. Eine Stunde ist kein Problem. Wenn es aber länger wird, kommt mein Salat in eine kleine Kühltasche. Mein Modell hat einen USB-Anschluss und lässt sich unterwegs an den Computer anschließen. So bleibt der Salat gut gekühlt. Und nichts ist ärgerlicher als ein ausgelaufener Salat. Kontrollieren Sie den Verschluss daher lieber doppelt oder packen Sie den Behälter zusätzlich in einen Ziplock-Beutel.