

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

1 BROT - 50 AUFSTRICHE



G|U

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, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

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: Linh Nguyen

Lektorat: Julia Genazino

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst
Moser, München

Foodstyling: Katja Briol

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-6924-2

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Klaus Arras, Coco Lang

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6924 02_2019_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.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



MARCO SEIFRIED

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – man sollte unbedingt noch etwas Leckeres darauf streichen, findet Marco Seifried. Und das muss nicht immer Butter, Käse oder Wurst sein: Selbst gemachte Aufstriche sind die Krönung für Baguette, Pumpernickel & Co.!

Was mögen Sie an Aufstrichen?

Ob Frühstück oder Brunch, Abendbrot oder ein Partybuffet – für Aufstriche gibt es viele gute Gelegenheiten. Dieser Vielfalt entspricht auch die große Rezeptauswahl in diesem Buch: Hier werden sowohl Fleisch- und Fischfreunde als auch Vegetarier, Veganer und Süßschnäbel fündig. Ein weiterer Vorteil von Aufstrichen ist, dass sich Kindern und Obst- oder Gemüsemuffeln wie nebenbei auch etwas Gesundes unterjubeln lässt. Ansonsten weiß man genau, was drinsteckt – das ist mir persönlich wichtig.

Ist die Zubereitung nicht sehr aufwendig?

Nein, ein großer Teil der Rezepte ist ruckzuck gezaubert! Ein bisschen putzen, schnippeln und pürieren, das ist meistens schon alles. Für einige Rezepte werden Früchte, Gemüse oder Fleisch gegart – was aber ebenfalls schnell erledigt ist. Wer kurz bevor die Gäste eintrudeln nicht in Hektik geraten will, bereitet alles in Ruhe am Vor- tag zu. Luftdicht verpackt und gekühlt, kann man die meisten Aufstriche gut einige Tage aufbewahren.

Wozu schmecken Aufstriche am besten?

Perfekte Partner sind natürlich frische Brote, Brötchen oder Toast. Für ein extraknuspriges Vergnügen einfach alles kurz scheibchenweise rösten oder toasten. Meine Empfehlung dazu: unbedingt dick auftragen! Das gilt z. B. für Senf- oder Bärlauchbutter zu gegrilltem Fleisch und

Gemüse, für Zaziki zu Ofenkartoffeln oder für Zwiebelmarmelade zu Hamburgern. Mit einer üppigen Schicht Erdbeer-Curd auf Mürbeteig-Tartes wird aus dem Fruchtaufstrich eine traumhafte Süßspeise. Und Nudel-Fans freuen sich über einen großen Klecks Zucchini-Pesto auf der Pasta – so vielseitig sind Aufstriche!