

Magic Cooking

SALATE ZUM SATTESSEN



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: 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

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: Melanie Loser

Lektorat: Julia Genazino

Korrektur: Adriane Andreas

Gesamtgestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8494-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Julia Hoersch

Fotos: PicturePeople; Julia Hoersch; Noun Project

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8494 05_2022_01

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

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



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

www.gu.de



HALLO ZAUBERLEHRLING!

Entdeck' meine magischen Formeln für Salate, die rundum satt und glücklich machen. Bei jedem Rezept erfährst du die entscheidenden Tricks: vom besonderen Crunch des rohen Kohls (s. [≥](#)) über supersaftigen Kartoffelsalat (s. [≥](#)) bis hin zur verwandelten Roten Bete, die – hex hex – auch süßlich, röstig und karamellig schmecken kann (s. [≥](#)).



ZAUBERHAFT



***Meine Küchenmagie für
Sattmacher-Salate***



EIN PERFEKTER SALAT soll mich überraschen und direkt spüren lassen: mehr davon. Und am Ende natürlich satt und zufrieden machen. Wenn dann noch jemand in die Salatschüssel schaut und fragt: »Was hast du denn da gezaubert?«, bin ich voll in meinem Element. Natürlich sind die Geschmäcker verschieden – trotzdem gibt es so etwas wie eine gemeinsame magische Formel für einen gelungenen Salat.



Meine **INSPIRATIONSQUELLE** für zauberhaft gute Rezepte sind ganz verschiedene Länderküchen. Vom Reisen und Kochen in anderen Ländern zehre ich oft, aber allzu exotische Zutaten verwende ich kaum. Meist kombiniere und würze ich Altbekanntes und Alltägliches nur ein bisschen anders – dabei sind Überraschungsmomente absolut erwünscht!