GEFU®

Nur geschnitten oder Gemüsekunst?

Rezepte für Genusskünstler:

Der SPIRELLI zaubert aus
Möhren, Zucchini, Rettich und Co.
bunte Gemüsespaghetti.

**Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.**

INHALT

Rezepte für Genusskünstler:

5 **MOZZARELLABRÖTCHEN**
mit mariniertem Gemüsesalat

7 **CURRY-ORANGENSUPPE**
mit Garnelen und Karottenstroh

9 **ROHKOSTSALAT**
von Spaghettigemüse

11 **SCHWEINERÜCKENSTEAK**
auf Röstbrot mit Zazikihaube

13 **RINDERFILET**
in Balsamicosirup mit Sesamgemüse

15 **SEELACHSFILET**
in Kokosflocken auf Sojagemüse

17 **HÄHNCHENBRUST**
in Ingwergemüse

19 **TORTILLA MIT CHORIZO**
und gratinierter Gemüsehaube

Möchten Sie sofort erfahren, wie einfach und praktisch der SPIRELLI von GEFU in der Handhabung ist? Kein Problem, fotografieren Sie einfach den hier abgebildeten QR-Code mit der Kamera Ihres Smarthphones ab und erleben Sie den SPIRELLI in Aktion.

GEFU®

SPIRELLI VON GEFU:

So dreht Gemüse vor Freude durch!

Mit dem Spiralschneider SPIRELLI von GEFU kommt kreativer Schwung auf die Teller. Und das ganz einfach und im Handumdrehen, denn der praktische Spiralschneider SPIRELLI basiert auf dem Prinzip eines Anspitzers und macht aus festen Gemüsesorten mit wenigen Umdrehungen dekorative Gemüse-Endlosstreifen. Möhren, Zucchini, Gurken & Co. lassen sich so mühelos als appetitliche Hingucker inszenieren.

Lassen Sie sich inspirieren von den köstlichen Rezeptideen hier im Heft und werden Sie selbst kreativ. Denn wie alle Produkte von GEFU, dem Spezialisten für hochwertige Küchenwerkzeuge, überzeugt auch der SPIRELLI durch sein gelungenes Design, die einfache Handhabung und die außergewöhnliche Funktionalität. Ganz gleich für welche Gelegenheit, ob lecker-leichte Gemüse-pfannen, köstlich-abwechslungsreiche Nudelgerichte oder kulinarisch-bunte Dekorationsvariationen – eins steht fest: Der Spiralschneider SPIRELLI macht endlos mehr aus jedem Gemüse.

Weitere Informationen unter: www.gefu.com

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

MOZZARELLABRÖTCHEN

mit mariniertem Gemüsesalat

MOZZARELLABRÖTCHEN
mit mariniertem Gemüsesalat

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

- Brot in Scheiben schneiden, mit Mozzarella belegen. Karotte und Rettich schälen, Zucchini waschen und alles mit dem SPIRELLI in Spiralen schneiden.
- Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Salatblätter auf einem Teller anrichten, die Gemüsestreifen marinieren und auf den Salatblättern verteilen.
- Klein zerteilte getrocknete Tomaten mit Öl und fein geschnittenen Basilikumblätter vermengen. Mozzarellabrötchen bei 180° C schön überbacken, die Tomatenmischung darüber verteilen und zum Salat auf einem Teller anrichten.

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mozzarella
80 g getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
8 -10 Basilikumblätter
1 kleine Stange Ciabatta
1 dicke Karotte
1 Zucchini
1 mittelgroßer Rettich
1 Romanasalat

Marinade

2 EL Olivenöl
5 EL weißen Balsamico
4 EL weißer Traubensaft
1 Messerspitze Ingwerpulver
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 35 Minuten

Nährwert pro Person: 495 Kcal – 29 g Fett – 19 g Eiweiß – 37 g Kohlenhydrate

MOZZARELLABRÖTCHEN
mit mariniertem Gemüsesalat

CURRY-ORANGENSUPPE

mit Garnelen und Karottenstroh

CURRY-ORANGENSUPPE

mit Garnelen und Karottenstroh

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Olivenöl
3 EL Mehl
¼ l Gemüsebrühe
¼ l Orangensaft
1 TL Curry
⅛ l Sahne
200 g küchenfertige Garnelen
2 EL Öl
1 gelbe Paprika
1 dicke Karotte
2 Messerspitzen Ingwerpulver
6 Kerbelzweige
Salz, Pfeffer
Frittieröl

- Öl erhitzen, Mehl und Curry einrühren, mit Gemüsebrühe und Orangensaft aufgießen, 2 – 3 Minuten köcheln lassen, Sahne zugeben, nicht mehr kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Öl erhitzen, klein zerteilte Paprikastücke darin leicht anbraten, Garnelen dazugeben, kurz mit anbraten. Geschälte Karotte mit dem SPIRELLI schneiden und mit Ingwerpulver bestreuen.

- Frittieröl auf 180° C erhitzen, Karottenspiralen portionsweise zugeben, der Reihe nach kross frittieren. Suppe in Tellern anrichten, Paprika und Garnelen darauf geben und das Karottenstroh mittig häufeln und mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit
ca. 35 Minuten

Nährwert pro Person: 426 Kcal – 31 g Fett – 17 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate

CURRY-ORANGENSUPPE
mit Garnelen und Karottenstroh

ROHKOSTSALAT

von Spaghettigemüse

ROHKOSTSALAT
von Spaghettigemüse

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

- Karotten, Rettich, Schlangengurke und Petersilienwurzeln durch den SPIRELLI drehen, jeweils in eine Schüssel geben. Über die Karotten etwas von der aus allen Zutaten der Marinade gemischten Sauce geben. Walnüsse, Apfelspalten und Curry zugeben und gut vermengen.

- Spaghettigurken mit Sauerrahm, Dill, Salz und Pfeffer vermengen und mit etwas Marinade abschmecken. Zu den Petersilienwurzeln, Orangenfilets und Chiliflocken geben und mit Marinade verfeinern.

- Den Rettich ebenfalls mit der Marinade marinieren und mit Bananenscheibchen garnieren. Angemachten Salate ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann anrichten.

Zutaten für 4 Personen:

2 geschälte dicke Karotten
2 geschälte Petersilienwurzeln
1 Schlangengurke
1 geschälter Rettich
12 Orangenfilets
8 Kirschtomaten
1 Banane
1 roter Apfel
4 EL Sauerrahm
½ TL frische Dillspitzen
2 EL gehackte Walnüsse

Marinade

6 EL weißer Balsamico
4 EL weißer Balsamicosirup
6 cl Apfelsaft,
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Nährwert pro Person: 332 Kcal – 21 g Fett – 6 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate

SCHWEINERÜCKENSTEAK

auf Röstbrot mit Zazikihaube

SCHWEINERÜCKENSTEAK
auf Röstbrot mit Zazikihaube

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

Zutaten für 4 Personen:

8 Schweinerückensteaks
(à 80 g)
8 Scheiben Krustenbrot
16 Kirschtomaten
2 Schlangengurken
2 EL Olivenöl

Zaziki

3 EL Quark
1 kleiner Becher Joghurt
1 kleiner Becher Sauerrahm
3 Knoblauchzehen
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

- Alle Zutaten für das Zaziki gut miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die leicht geklopften Rückensteaks in der Pfanne beidseitig anbraten und mit weniger Hitze auf den Punkt ziehen lassen, herausnehmen. Die Brotscheiben in derselben Pfanne anrösten. Steaks auf das Röstbrot legen und Zaziki darauf verteilen. Mit dem SPIRELLI Gurkenspiralen herstellen und jeweils obenauf setzen – leicht mit Salz aus der Mühle würzen, mit angebratenen Kirschtomaten ringsum dekorieren.

Zubereitungszeit
ca. 25 Minuten

Nährwert pro Person: 511 Kcal – 21 g Fett – 44 g Eiweiß – 33 g Kohlenhydrate

RINDERFILET
in Balsamicosirup mit Sesamgemüse

RINDERFILET
in Balsamicosirup mit Sesamgemüse

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

- Karotte, Zucchini, Gurke und geschälten Meerrettich mit dem SPIRELLI in Spiralen schneiden. Öl erhitzen, Rinderfilets darin beidseitig kurz anbraten, jeweils die Oberseite des Filets mit Balsamicosirup bestreichen und bunten Pfeffer darauf streuen, leicht andrücken. Die Steaks wenden und auf der Pfefferkruste nochmals kurz braten, herausnehmen und im Backofen bei 100° C 4 – 5 Minuten ziehen lassen.

- Sesam in die Steakbratpfanne geben, kurz anbraten, das Spiralgemüse zugeben, gut angehen lassen, mit Kräuterbutter, Salz, Pfeffer und gezupftem Kerbel verfeinern. Tomatenfilets hinzufügen, vermengen, kurz ziehen lassen.

Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderfilet (à 200 g)
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicosirup
1 EL gestoßener
bunter Pfeffer
Filets von 2 Tomaten
1 dicke geschälte Karotte
1 Zucchini
¼ Stange Meerrettich
½ Schlangengurke
6 Zweige Kerbel
1 EL Sesam
20 g Kräuterbutter
Salz

Zubereitungszeit
ca. 35 Minuten

Nährwert pro Person: 417 Kcal – 22 g Fett – 45 g Eiweiß – 9 g Kohlenhydrate

SEELACHSFILET
in Kokosflocken auf Sojagemüse

SEELACHSFILET
in Kokosflocken auf Sojagemüse

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Seelachsfilet
120 g Kokosflocken
2 EL Mehl
3 Eier
2 EL Olivenöl
50 g getr. Mu-Err Pilze
1 geschälte dicke Karotte
1 geschälter Rettich
1 Zucchini
¼ geschälte
Stange Meerrettich
2 EL Olivenöl
4 cl Sojasauce
8 cl Chilisauce
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

- Seelachsfilet in Stücke zerteilen, dezent mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Kokosflocken wälzen.

- Mu-Err Pilze in kaltem Wasser einweichen, dann bissfest kochen. Aus Karotten, Rettich, Zucchini und Meerrettich mit dem SPIRELLI Spiralen herstellen. Öl erhitzen, das Gemüse darin bissfest angehen lassen und mit Sojasauce ablöschen, Mu-Err Pilze untermengen, kurz ziehen lassen. Olivenöl erhitzen und die Fischstücke beidseitig bei mäßiger Hitze ausbacken. Gemüse auf Tellern anrichten, Kokosfisch darauf setzen und etwas Chilisauce darüber verteilen.

Nährwert pro Person: 65 Kcal – 38 g Fett – 40 g Eiweiß – 17 g Kohlenhydrate

SEELACHSFILET
in Kokosflocken auf Sojagemüse

HÄHNCHENBRUST
in Ingwergemüse

HÄHNCHENBRUST
in Ingwergemüse

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

Zutaten für 4 Personen:

450 g Hähnchenbrust
3 EL Olivenöl
1 Zucchini
1 dicke geschälte Karotte
1 Petersilienwurzel
1 kleiner geschälter Rettich
100 g Erbsenschoten
1 Chilischote
1 TL geriebenen Ingwer
6 EL Sojasauce
30 g Glasnudeln
Salz, evtl. Pfeffer
Frittieröl

- Hähnchenbrust kalt abbrausen, mit Krepp abtrocknen, in Streifen zerteilen. Chilischote in Ringe schneiden, Erbsenschoten waschen, in Streifen schneiden. Karotte, Rettich, Zucchini und Petersilienwurzel mit dem SPIRELLI in Spiralen schneiden.

- Öl erhitzen, Hähnchenstreifen darin anbraten, Erbsenschoten zugeben, kurz mit anbraten, Gemüse hinzugeben, alles zusammen gut angehen lassen, so dass das Gemüse knackig bleibt. Ingwer und Soja hinzugeben, gut vermengen und noch kurz ziehen lassen, mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken.

- Frittieröl auf 180° C erhitzen, Glasnudeln zugeben, kurz frittieren. Das Gericht auf Tellern verteilen, Glasnudeln obenauf setzen.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten

Nährwert pro Person: 325 Kcal – 17 g Fett – 31 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate

TORTILLA MIT CHORIZO

und gratinierter Gemüsehaube

TORTILLA MIT CHORIZO
und gratinierter Gemüsehaube

Mit GEFU wird
jeder zum Kochkünstler.

- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch mit dem Schneider zerteilen. Öl erhitzen, Knoblauch, Zwiebelwürfel und Kartoffelscheiben zugeben, alles 5 – 6 Minuten gut angehen lassen, Paprikapulver und Petersilie hinzugeben, durchschwenken. Eine feuerfeste Form ausfetten, die Hälfte der Kartoffeln zugeben, mit dünnen Chorizoscheiben belegen, restliche Kartoffeln darauf geben.

- Eier gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem SPIRELLI in Streifen schneiden und miteinander vermengen. Verquirltes Ei über die Kartoffeln geben, Gemüse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C etwa 35 – 40 Minuten stocken lassen. Den Parmesan darüber streuen und mit viel Oberhitze gratinieren. Auf Wunsch Kräuterdip dazu reichen.

Zutaten für 4 Personen:

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
120 g Zwiebelwürfel
2 EL gehackte Petersilie
½ TL Paprikapulver
8 Eier
250 g Chorizo
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl

Gemüsehaube

1 Zucchini
1 dicke geschälte Karotte
2 geschälte Petersilienwurzeln
3 EL fein geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 60 Minuten

Nährwert pro Person: 707 Kcal – 51 g Fett – 36 g Eiweiß – 25 g Kohlenhydrate

TORTILLA MIT CHORIZO und gratinierter Gemüsehaube

GEFU®

GEFU Küchenboss GmbH & Co. KG · Brauckweg 28 · 59889 Eslohe · mail@gefu.com · www.gefu.com

GEFU ist erhältlich bei:

89050.910.001

Empf. VK 3,95 Euro

Mit GEFU wird jeder zum Kochkünstler.