

KNACKIG BUNTE
Salat-Vielfalt

DIE LECKERSTEN REZEPTE RUND UMS JAHR



Maggi

KOCHSTUDIO



KNACKIG BUNTE SALAT-VIELFALT

Ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter: Salat hat immer Saison. Unter Salat versteht man aber nicht nur frischen grünen Blattsalat, sondern auch jede Zubereitung aus Nudeln, Reis, Gemüse, Pilzen, Obst, Fleisch, Geflügel und/oder Fisch mit einer beliebigen Marinade.

Durch die große Auswahl, die dem Verbraucher heute zur Verfügung steht, lassen sich jederzeit abwechslungsreiche Variationen zubereiten, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch noch vitamin- und nährstoffreich sind.

Salate sind äußerst vielseitig und lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Und mit der richtigen Salatsauce

werden Sie zu einer wahren Delikatesse. Mit unserer Vielfalt an Rezepten möchten wir Sie natürlich auch inspirieren, Ihr eigenes Lieblingsrezept zu kreieren. Folgende Rezept-Kategorien haben wir für Sie zusammengestellt, um Ihnen die vielen köstlichen Zubereitungsmöglichkeiten aufzuzeigen:

- Salat als Beilage
- Komplette Mahlzeit
- Internationale Küche
- Snacks
- Salate für Kinder

Das Maggi Kochstudio lädt Sie nun ein, die bunte Vielfalt an Rezept-Ideen selbst auszuprobieren und wünscht Ihnen guten Appetit.

Ihr Maggi Kochstudio

INHALT

Salatsorten im Überblick 5

Tipps und Abkürzungen 6

Salat als Beilage

Zucchini-Lauch-Salat 7

Spargelsalat mit Walnüssen
und Tomaten 9

Marinierte Pilze mit Kartoffelwürfeln .. 10

Blattsalat mit Caesar's Dressing 11

Komplette Mahlzeit

Gebratene Semmelknödel
mit Romana-Salat 13

Schneller Kartoffelsalat 14

Hühnersalat mit Kräuter-Paprika-Sauce .. 15

Gnocchi-Salat mit Rucola 16

Grünkern-Salat 17

Nudelsalat mit Artischockenherzen
und Thunfischsauce 18

Kichererbsensalat mit gegrilltem
Lammfilet 19

Saiblingsfilet mit Zuckerschotensalat .. 20

Internationale Küche

Honigmelonen-Salat mit
gratiniertem Ziegenkäse 22

Roter Linsensalat mit Curry
und Koriander 23

Mediterraner Couscous-Salat 24

Weißer Bohnensalat mit gebratener
Hühnerbrust 25

Snacks

Gefülltes Pitabrot mit Spinat 27

Grüner Bohnensalat
mit Schafskäsecreme 28

Crostini mit Fenchel-Bergkäse-Salat .. 29

Mozzarella-Zucchini-Baguette 30

Salate für Kinder

Zuckerschotensalat mit Farfalle 31

Kopfsalat mit Orangen-Sahne-Sauce .. 32

Panierte Hühnerstäbchen
mit Gemüsesalat 33

Nudelsalat mit Curry 34

Das Maggi Kochstudio hilft,
berät, gibt Tipps 35

KOPFSALAT



ROMANA



EISBERGSALAT



RUCOLA



LOLLO BIONDO



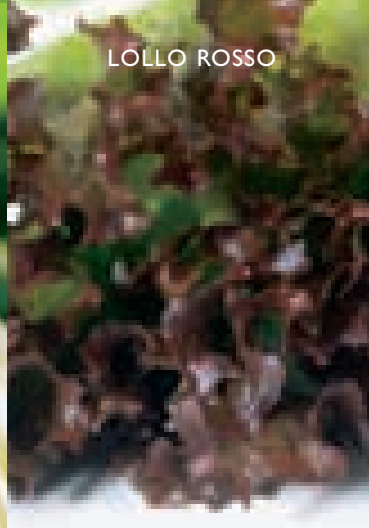
RADICCHIO



LÖWENZAHN



LLOLO ROSSO



DIE BELIEBTESTEN SALATSORTEN IM ÜBERBLICK

KOPFSALAT

In der Beliebtheitskala die Nummer eins unter den Blattsalaten. Erkennungsmerkmal ist ein fester Kopf mit kräftig grünen Außenblättern, im Inneren ein hellgelbes Herz mit saftig-mildem, fast neutralem Geschmack. Er ist ein idealer Begleiter für kräftigere Blattsalate wie Eichblattsalat oder Radicchio.

EISBERGSALAT

Ursprünglich stammt der robuste Verwandte des Kopfsalates aus Amerika. Die Köpfe sind rund, fest und dicht verschlossen. Die knackigen Blätter liegen dicht übereinander und sind von gelbgrüner Farbe. Der Eisbergsalat hält sich ca. 1–2 Wochen im Kühlschrank.

ROMANA ODER RÖMISCHER SALAT

Der Romana ist ebenfalls mit dem Kopfsalat verwandt. Der Geschmack ist jedoch herzhafter und leicht herb. Die grünen Blätter bilden einen länglich-ovalen Kopf, sind robust und stark gerippt. Die Außenblätter sollten immer entfernt werden, da sie oft hart sind.

RUCOLA ODER RAUKE

Die länglichen Blätter des Rucola erinnern an den Löwenzahn. Der Geschmack ist kräftig, leicht pfefferig-

scharf und erinnert an Nüsse und Rettich. Rucola eignet sich zur Kombination mit Blattsalaten wie Radicchio oder Feldsalat. Aber auch solo ist er ein Hochgenuss.

RADICCHIO

Bekannt ist der kleine, rote Italiener für seinen feinwürzigen, bitteren Geschmack. Der Radicchio bringt aber nicht nur durch seine Farbe Abwechslung auf grüne Salatplatten, sondern lässt sich auch gut mit Feldsalat, Fenchel oder Staudensellerie kombinieren.

FELDSALAT

Der Feldsalat ist ein typischer Wintersalat. Die kleinblättrige Sorte hat dunkelgrüne Blätter, bei der die ganze Blatt-Rosette verwendet wird. Der Geschmack ist nussartig und sehr aromatisch.

CHICORÉE

Die Blätter des Chicorée sind fast weiß, nur die Blattränder sind hellgelb. Der Geschmack ist bitterwürzig und passt gut zu milden oder süßlichen Zutaten. Der Chicorée wird in einzelne Blätter geteilt oder in Streifen geschnitten.

LOLLO ROSSO

Der Lollo Rosso besitzt einen kleinen, geschlossenen

Kopf mit stark gekrausten, rötlichen Blättern. Das Aroma ist leicht nussartig und lässt sich besonders gut mit dem zarten Kopfsalat kombinieren. Eine Variante ist der nicht ganz so herzhaft, hellgrüne Lollo Biondo.

BATAVIA

Der Batavia ist eine Variante des Eisbergsalates und in mehreren Sorten erhältlich. Die Blätter sind lang und zart, gekräuselt oder gewellt, grün bis rot und erinnern im Geschmack an Haselnüsse.

ENDIVIE

Es gibt zwei Arten von Endivien: die glatte mit langen Blättern und die krause mit leicht gekräuselten Blättern. Der Geschmack ist leicht bitter, wobei die hellgrünen Herzblätter etwas milder sind. Die Endivie wird meist roh gegessen, kann aber auch gegart werden.

FRISÉE

Die Blätter des Frisée sind grün bis hellgelb, länglich und gezackt. Der Geschmack erinnert an Nüsse und ist leicht bitter. Dieser Salat zählt zu den feinsten Endivien-Arten und wird immer roh gegessen.

GUT ZU WISSEN: TIPPS RUND UM DEN SALAT

1. VORBEREITEN

Waschen Sie den Salat, mit Ausnahme von empfindlichem jungen Blattsalat, unter fließendem Wasser oder in einer großen Schüssel. Nur wenn der Salat nicht zerkleinert wird, behält er seine wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe.

Lösen Sie beim Kopfsalat die großen Blätter vom Strunk, sortieren Sie welche Blätter aus und zerpflücken Sie ihn vorsichtig mit der Hand. Mit einem Messer beschädigen Sie die zarten Blätter. Damit der Salat sich mit dem Dressing besser verbindet, sollten Sie ihn anschließend mit einer Salatschleuder oder mit Küchenkrepp trocken.

2. AUFBEWAHREN

Vitamine und Mineralstoffe sind äußerst licht- und wärmeempfindlich. Deshalb sollten Sie Salat, den Sie nicht sofort verarbeiten, dunkel und kühl (Gemüsefach) lagern. Falls Sie Salat einmal nicht vollständig verarbeiten, können Sie ihn in ein feuchtes Tuch einschlagen und in einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren.

3. ZUBEREITEN

Vitamin C kommt in fast allen Salaten vor und ist sehr sauerstoffempfindlich. Deshalb gilt: Salat immer erst kurz vor dem Verzehr verarbeiten und mit der Salatsauce mischen, da er sonst schnell unansehnlich wird und zusammenfällt. Ausnahme sind natürlich Salate, die ausdrücklich länger ziehen sollen.

Abkürzungen

EL = Esslöffel
 TL = Teelöffel
 ml = Milliliter
 (1/4 Liter = 250 ml)
 i.Tr. = in Trockenmasse
 E = Eiweiß
 F = Fett
 KH = Kohlenhydrate
 kj = Kilojoule
 kcal = Kilokalorie

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

Durch die verwendeten Gewürze erhält dieser Salat eine exotische Note. Er ist der ideale Begleiter für indische oder asiatische Gerichte.



4 Portionen

400 g Zucchini

2 Stangen Lauch

putzen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.
 putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
 In einem Topf

2 EL THOMY

Reines Sonnenblumenöl

100 ml Wasser

1 TL MAGGI Klare

Gemüsebrühe (Glas)

3 Stück Sternanis

1 Stange Zimt

heiß werden lassen. Gemüse darin andünsten.
 zugießen, zum Kochen bringen.

darin auflösen.

und

zufügen. Gemüse ca. 5 Minuten zugedeckt garen,
 dann offen garen, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit
 übrig sind. Gewürze entfernen. Mit

und

würzen und abschmecken. Gemüse erkalten lassen.

1 Prise Muskat

Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Kopf Friséesalat

oder 2 Stauden Chicorée

1 Beutel MAGGI Salat mit

Piff „Dill-Petersilie“

4 EL Sahne, sauer

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.

mit

verrühren. Mit dem abgekühlten Gemüse und der
 verbliebenen Garflüssigkeit mischen. Eine Schüssel mit den
 Friséebaltern auslegen und den Zucchini-Lauch-Salat
 darin anrichten.

Tipp: Anstelle der Zucchini können Sie auch Kürbis
 verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 533 kJ (127 kcal)

Nährwerte je Portion ca.: E: 5 g; KH: 7 g; F: 8 g



SPARGELSAT MIT WALNÜSSEN UND TOMATEN

Das schmeckt nach Frühling: Der Spargel ist mit Recht die Königin unter den Gemüsen. In dieser Salat-Variation wird er besonders raffiniert zubereitet.

4 Portionen

2 Gläser (à 580 ml)
LIBBY'S Stangenspargel
oder 600 g frischen Spargel

abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden verwenden. Spargel waschen, schälen. Wasser mit Fondor zum Kochen bringen.

10 g Butter

und Spargel zugeben und ca. 20 Minuten garen.

1/2 Kopfsalat

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

2 Tomaten

waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2 EL Walnusskerne

grob hacken.

Für die Sauce:

1 Beutel MAGGI Salat mit
Pfiff „Gartenkräuter“

mit

3 EL THOMY

und

Sonne & Olive

verrühren. Tomatenwürfel und Walnusskerne zufügen und unterrühren. Eine Platte mit Kopfsalatblättern auslegen, Spargel darauf verteilen und die Sauce darüber geben.

3 EL Wasser

Servieren Sie dazu Kalbs- oder Putenschnitzel.

Brennwert je Portion ca.:

625 kJ (149 kcal)

Nährwerte je Portion ca.:

E: 4 g; KH: 5 g; F: 12 g

MARINIERTE PILZE MIT KARTOFFELWÜRFELN

4 Portionen

500 g Kartoffeln, groß

Wasser
Fondor

waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit und Kartoffelwürfeln zum Kochen bringen, ca. 15 Minuten bissfest kochen. Auf ein Sieb geben, abtropfen und anschließend abkühlen lassen.

300 g Pilze, gemischt, z.B. Austernpilze, Shiitake oder Champignons

putzen. Shiitake-Pilze in Viertel, Austernpilze in Streifen schneiden. Champignons in dicke Scheiben schneiden.

2 Frühlingszwiebeln

putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne

2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

heiß werden lassen. Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten braten. Dabei gelegentlich umrühren. Mit würzen und abschmecken.

MAGGI Würzmischung 1

1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Speck-Kräuter“

mit und verrühren. Die gebratenen Pilze mit der Salatsauce mischen und 10 Minuten marinieren.

3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
3 EL Wasser

1 Bund Rucola

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Pilze, Rucola und Kartoffelwürfel mischen und servieren. Servieren Sie dazu Steaks, Geflügel oder Lamm.

Brennwert je Portion ca.:
Nährwerte je Portion ca.:

1050 kJ (251 kcal)
E: 5 g; KH: 21 g; F: 16 g



BLATTSALAT MIT CAESAR'S DRESSING

4 Portionen

200 g Blattsalat, gemischt
z.B. 1 kleiner Romanasalat, 1 Staupe Chicorée und 1 kleiner Bund Rucola

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

4 Sardellenfilets
4 Scheiben Toastbrot

abtropfen lassen und klein schneiden. goldbraun toasten und in kleine Würfel schneiden.

1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“

mit

3 EL Sahne, sauer
3 EL THOMY Sonne & Olive
1 EL Wasser

und den Sardellen verrühren. Blattsalate mit der Salatsauce mischen, auf vier Tellern verteilen und mit Toastbrotwürfeln garniert servieren.

Servieren Sie dazu Ofenkartoffeln.

Tipp: Den Salat mit einem hart gekochten, gewürfelten Ei garnieren.

Brennwert je Portion ca.:
Nährwerte je Portion ca.:

840 kJ (201 kcal)
E: 4 g; KH: 17 g; F: 13 g





GEBRATENE SEMMELKNÖDEL MIT ROMANA-SALAT

4 Portionen

1 Packung MAGGI Semmelknödel, im Kochbeutel

nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. (Die Knödel können auch schon am Vortag zubereitet werden.)

5 Schalotten

schälen und in dünne Ringe schneiden.

Semmelknödel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne

2 EL THOMY Reines

Sonnenblumenöl

und

1 EL Butter

heiß werden lassen. Knödelscheiben von beiden Seiten in ca. 15 Minuten hellbraun braten, dabei gelegentlich wenden.

Nach der Hälfte der Bratzeit die Schalotten zufügen.

1 Beutel MAGGI Salat mit

Pfiff „Speck-Kräuter“

mit

3 EL Wasser

und

3 EL THOMY

Reines Sonnenblumenöl

verrühren. Semmelknödel mit der Sauce mischen.

150 g Romana-Salat

und

50 g Brunnenkresse

putzen, waschen.

1 Beutel MAGGI Salat mit

Pfiff „Speck-Kräuter“

mit

3 EL Wasser

und

3 EL Joghurt

1 EL THOMY Meerrettich

verrühren. Mit dem Salat und der Brunnenkresse mischen und mit den Semmelknödeln anrichten.

Tipp: Anstelle des Romana-Salates und der Brunnenkresse können Sie auch Feldsalat verwenden.

Brennwert je Portion ca.:

1617 kJ (386 kcal)

Nährwerte je Portion ca.:

E: 8 g; KH: 39 g; F: 22 g



SCHNELLER KARTOFFELSALAT

4 Portionen

800 g Kartoffeln, neu gründlich waschen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
 In einem Topf mit Wasser und den Kartoffelscheiben zum Kochen bringen. Ca. 8 Minuten kochen, abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.

100 g Blattspinat oder Feldsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
 in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3 EL Sonnenblumenkerne
 2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Gartenkräuter“
 6 EL Wasser
 8 EL Crème fraîche
 1 Zwiebel

mit und verrühren.
 schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Salatsauce geben. Kartoffelscheiben und Spinatblätter mit der Salatsauce mischen. Mit den Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Servieren Sie dazu Hähnchenbrustfilet oder Würstchen.

Tipp: Anstelle von Crème fraîche können Sie auch Joghurt verwenden. Bei der Verwendung von alten Kartoffeln diese vor dem Kochen schälen.

Brennwert je Portion ca.: 1328 kJ (317 kcal)
 Nährwerte je Portion ca.: E: 8 g; KH: 34 g; F: 16 g

HÜHNERSALAT MIT KRÄUTER-PAPRIKA-SAUCE

4 Portionen

In einem Topf zum Kochen bringen.
 ½ l Wasser
 2 TL MAGGI Klare Hühner-Bouillon
 600 g Hühnerbrustfilets

darin auflösen.
 waschen, trocken tupfen, zufügen und bei geringer Wärmezufuhr 30 Minuten garen. Hühnerbrustfilets aus der Brühe nehmen, erkalten lassen und in Scheiben schneiden. Hühnerbrühe zur Seite stellen.

1 Kopf Eichblattsalat
 1 Paprikaschote, rot

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
 waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.

150 g Staudensellerie
 1 (150 g) Zucchini
 1 EL THOMY Sonne & Olive

und
 putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne heiß werden lassen.
 Gemüse darin 3 Minuten dünsten. Mit würzen und abschmecken.

MAGGI Würzmischung 3
 2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“
 6 EL Hühnerbrühe
 6 EL THOMY Sonne & Olive
 2 EL Kapern,

mit und verrühren.
 Hühnerbrustfilets, Gemüse und Eichblattsalat mit der Salatsauce mischen.

Servieren Sie dazu geröstetes Weißbrot.

Brennwert je Portion ca.: 1995 kJ (477 kcal)
 Nährwerte je Portion ca.: E: 42 g; KH: 16 g; F: 26 g



GNOCCHI-SALAT MIT RUCOLA

4 Portionen

- 30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2 Packungen BUITONI Fresco Gnocchi di patate nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
Kochwasser aufheben. Gnocchi kurz kalt abschrecken.
2 Bund Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“ mit
6 EL THOMY Sonne & Olive und
6 EL Kochwasser verrühren. Gnocchi und Rucola zufügen und mischen.
50 g Parmesan reiben oder mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Salat mit Pinienkernen und Parmesan garniert servieren.

Servieren Sie dazu gedünstetes Fischfilet,
z.B. Scholle, Zander oder Heilbutt.

Tipp: Gnocchi sind eine italienische Spezialität,
die aus Gries-, Kartoffel-, Mais- oder einem anderen
Mehl zubereitet werden.

Brennwert je Portion ca.: 2449 kJ (585 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 13 g; KH: 112 g; F: 27 g



Picknick und Grillen

GRÜNKERN-SALAT

Für alle, die gerne vollwertig essen, ist dieser
pikante Salat genau das Richtige. Er lässt sich gut
vorbereiten und passt perfekt zur nächsten Grillparty.



4 Portionen

- 200 g Grünkern mind. 8 Stunden oder über Nacht in
800 ml Wasser einweichen.
Grünkern mit Einweichwasser zum Kochen bringen.
1/2 TL Fondor zufügen und ca. 30 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit voll-
kommen aufgenommen ist.
1 kleinen Kopf Romana Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
3 Tomaten waschen, Blütenansatz und Kerne entfernen und in Streifen
schneiden.
1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Dill-Petersilie“ mit
3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl und
3 EL Wasser verrühren. Salatzutaten mit der Salatsauce mischen.
Mit Pfeffer, frisch gemahlen würzen und abschmecken.

Tipp: Ohne Einweichzeit den Grünkern
ca. 40 Minuten garen.

Brennwert je Portion ca.: 1165 kJ (278 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 7 g; KH: 37 g; F: 11 g

NUDELSALAT MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND THUNFISCHSAUCE



4 Portionen

- 400 g BUITONI Penne Rigate nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abkühlen lassen.
- 150 g Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- 150 g Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 180 g Artischockenherzen a. d. Glas abtropfen lassen. Artischockenherzen in Viertel schneiden.
- 1 Becher (150 g) Joghurt mit
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Joghurt-Kräuter“
- 80 g Thunfisch, naturell und
5 EL Wasser pürieren. Die Salatsauce mit
1 EL Kapern und den Salatzutaten mischen.

Tipp: Anstelle von Artischockenherzen aus dem Glas können Sie auch frische Artischocken verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 1970 kJ (471 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 21 g; KH: 81 g; F: 6 g

KICHERERBSENSALAT MIT GEGRILTEM LAMMFILET

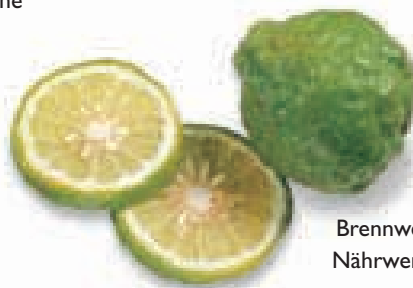


4 Portionen

- 600 g Lammrückenfilet waschen, trocken tupfen und in vier Stücke teilen.
- 1 Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit
1 EL Zitronensaft
1 TL Pfeffer schwarz, gemahlen
1 TL Thymianblättchen und
4 EL THOMY Sonne & Olive in einer Schüssel verrühren. Lammfleisch darin zugedeckt mind. 15 Minuten marinieren.
- 2 Dosen (à 240 g) Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 1 Paprikaschote, rot waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
- 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Joghurt-Kräuter“ mit
100 g Joghurt und
3 EL Crème fraîche verrühren.
- 5 Stengel Minze waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen, einige Blättchen für die Dekoration zur Seite stellen. Den Rest klein schneiden und mit Paprikaschote, Kichererbsen und Joghurtsauce verrühren, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Lammfleisch aus der Marinade nehmen und mit
MAGGI Würzmischung 1 würzen. In einer Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 6 Minuten grillen. Lammfleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen, in dicke Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Tipp: Anstelle des Lammrückenfilets können Sie auch Lammkoteletts oder Lammfilets verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 2136 kJ (510 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 42 g; KH: 26 g; F: 26 g



SAIBLINGSFILET MIT ZUCKERSCHOTENSALAT

4 Portionen

- 600 g Saiblingsfilets
oder Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen, eventuell Gräten entfernen
und in vier Stücke schneiden. Mit
MAGGI Würzmischung 1 würzen, in eine flache Schüssel legen und
4 EL THOMY Reines darüber verteilen.
Sonnenblumenöl heiß waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf
1 Zitrone, unbehandelt die Fischfilets legen. Zugedeckt ca. 10 Minuten marinieren.
- 400 g Zuckerschoten putzen, waschen. In einem Topf
Wasser mit
Fondor zum Kochen bringen, Zuckerschoten ca. 3 Minuten im
Fondorwasser kochen, abgießen und mit kaltem Wasser
abschrecken.
1 Glas Perlzwiebeln abtropfen lassen.
1 Beutel MAGGI Salat mit mit
Pfiff „Gartenkräuter“ und
4 EL Sahne, sauer
3 EL Wasser verrühren, zu den Salatzutaten geben und mit dem Gemüse
mischen. Saiblingsfilets aus der Marinade nehmen und in
einer Grillpfanne mit der Hautseite nach unten ca. 3 Minuten
braten. Mit
2 EL THOMY Reines bestreichen. Filets wenden, weitere 3 Minuten braten und
Sonnenblumenöl auf dem Salat anrichten.
1 Zitrone, unbehandelt heiß waschen und in Scheiben schneiden. Den Salat damit
garniert servieren.

Servieren Sie dazu Baguette.

Tipp: Die Filets können auch im Backofen unter dem Grill
ca. 10 Minuten gegrillt werden. Bei der Verwendung von
Lachsforellenfilet erhöht sich die Garzeit in der Grillpfanne
auf 10 Minuten.

Brennwert je Portion ca.: 1964 kJ (469 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 36 g; KH: 21 g; F: 25 g



HONIGMELONEN-SALAT MIT GRATINIERTEM ZIEGENKÄSE

Einfach delikats: Die süße Honigmelone in Verbindung mit mild-würzigem Ziegenkäse geben diesem außergewöhnlichen Salat das gewisse Extra.

4 Portionen

- Den Grill des Backofens vorheizen.
in einer Pfanne ohne Fett rösten.
halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, in Achtel schneiden, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 50 g Kürbiskerne
1 Honigmelone, reif
- 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Dill-Petersilie“
3 EL THOMY
Reines Sonnenblumenöl
3 EL Wasser
- 150 g Ziegenkäse
- 1 TL THOMY
Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- mit
und
verrühren. Melonenscheiben mit der Salatsauce mischen und auf vier Tellern verteilen.
in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Ein Backblech mit
einfetten, Ziegenkäsescheiben darauf geben und im Backofen auf der zweiten Schiene von oben ca. 4–5 Minuten gratinieren. Auf dem Melonensalat anrichten.
Mit
beträufeln und mit den Kürbiskernen garniert servieren.

Servieren Sie dazu Baguette.

Brennwert je Portion ca.: 1420 kJ (339 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 11 g; KH: 10 g; F: 29 g



ROTER LINSENSALAT MIT CURRY UND KORIANDER

Dieser marokkanische Salat passt hervorragend als Ergänzung zu vegetarischen Gemüsegerichten.

4 Portionen

- 300 g Linsen, rot
Wasser
Fondor
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
2 EL THOMY
Reines Sonnenblumenöl
2 EL Curry
3 EL Wasser
- in einem Topf mit
und
zum Kochen bringen, ca. 10 Minuten bissfest kochen.
schälen und in kleine Würfel schneiden.
schälen und durchpressen.
waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf
heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Chilischote und (oder Currypaste) zufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten. Mit
ablöschen, vollständig einkochen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“
6 EL Joghurt
1 Bund Koriander
3 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- mit
verrühren und mit den Salatzutaten mischen.
waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
grob hacken. Den Salat mit der Hälfte des Korianders und der Erdnüsse mischen. Mit den restlichen Erdnüssen und Koriander garniert servieren.

Tipp: Sie können auch andere Linsen, z.B. braune Linsen, verwenden. Dann verlängert sich jedoch die Garzeit.

Brennwert je Portion ca.: 1574 kJ (376 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 22 g; KH: 41 g; F: 14 g



MEDITERRANER COUSCOUS-SALAT

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der arabischen Küche und wird auch hier zu Lande immer beliebter.

4 Portionen

- 250 g Couscous
- 2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“
- 6 EL THOMY Sonne & Olive
- 6 EL Wasser
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Basilikum

nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abkühlen lassen.

mit und verrühren.

waschen und halbieren.

waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen, einige Blätter für die Dekoration zur Seite stellen, den Rest grob hacken. Couscous, Tomaten, Basilikum und mit der Salatsauce mischen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.



Servieren Sie dazu gegrilltes oder gebratenes Lammfleisch und einen Zitronen-Minze-Tee.

Tipp: Couscous erst kurz vor dem Servieren mit der Salatsauce mischen, damit der Couscous nicht nachquillt.

Brennwert je Portion ca.: 1290 kJ (308 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 3 g; KH: 13 g; F: 27 g



WEISSER BOHNENSALAT MIT GEBRATENER HÜHNERBRUST

4 Portionen

- 1 EL THOMY Sonne & Olive
- 400 g Hühnerbrustfilet
- 1 Glas (660 ml) Bohnen, weiß
- 50 g Tomaten in Öl
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“
- 6 EL THOMY Sonne & Olive
- 6 EL Wasser

In einer Pfanne heiß werden lassen.

waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten jeweils 6 Minuten darin braten. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. in Streifen schneiden.

waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

mit und verrühren, mit den Salatzutaten mischen und servieren.

Servieren Sie dazu Ciabatta.

Tipp: Anstelle der Hühnerbrust können Sie auch Garnelen verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 1706 kJ (408 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 32 g; KH: 20 g; F: 23 g





GEFÜLLTES PITABROT MIT SPINAT

4 Portionen

- 500 g Spinat (oder 450 g Blattspinat, tiefgefroren, nur auftauen).
Frischen Spinat putzen und waschen.
In einem Topf Wasser mit Fondor zum Kochen bringen, Spinat darin ca. 1 Minute kochen.
Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- 200 g Forellen-Filets, geräuchert in Stücke schneiden.
In
- 4 Pita-Brote jeweils eine Tasche einschneiden (oder ein Fladenbrot in Viertel schneiden und eine Tasche einschneiden).
- 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“ mit
6 EL Joghurt verrühren.
Mit
Cayennepfeffer würzen und abschmecken und mit dem Spinat mischen.
Mit den Tomatenscheiben und den Forellenstücken auf die Pitabrote verteilen. Die Zutaten lagenweise einschichten.

Tipp: Sehr jungen Spinat können Sie auch roh verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 958 kJ (229 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 18 g; KH: 29 g; F: 4 g

GRÜNER BOHNENSALAT MIT SCHAFSKÄSECREME

4 Portionen

- 250 g Bohnen, grün putzen, waschen und schräg in dünne Stücke schneiden. In einem Topf
Wasser mit
Fondor zum Kochen bringen, Bohnen darin ca. 5 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
1 Salatherz putzen, waschen und in kleine Blätter teilen.
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Gartenkräuter“ mit
3 EL Milch und
50 g Schafskäse und
50 g Doppelrahm-Frischkäse im Mixer pürieren.
250 g Pumpernickel, rund mit etwas Käsecreme bestreichen. Je ein Salatblatt auf die Käsecreme legen. Bohnen mit der restlichen Käsecreme verrühren und auf den Salatblättern verteilen.
2 EL Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pumpernickel damit garniert servieren.

Tipp: Anstelle des Schafskäses können Sie auch nur Doppelrahmfrischkäse verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 1044 kJ (249 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 12 g; KH: 28 g; F: 10 g

CROSTINI MIT FENCHEL-BERGGÄSE-SALAT



4 Portionen

- 250 g Fenchel putzen, waschen und auf einem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Fenchelgrün klein schneiden und zur Seite stellen.
150 g Bergkäse in kleine Würfel schneiden.
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“ mit
4 EL THOMY Sonne & Olive und
2 EL Wasser verrühren.
1 EL Kapern und Fenchelgrün unterrühren und mit dem Bergkäse und dem Fenchel mischen.
Den Grill des Backofens vorheizen.
1 (250 g) Baguette schräg in 24 Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen und von beiden Seiten goldbraun rösten. Fenchel-Bergkäse-Salat auf den Crostini verteilen und servieren.

Tipp: Anstelle von Kapern können Sie auch grüne Oliven verwenden.

Brennwert je Portion ca.: 1832 kJ (438 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 17 g; KH: 35 g; F: 26 g



MOZZARELLA-ZUCCHINI-BAGUETTE

Ein sommerlicher, unkomplizierter Snack, der schnell zubereitet ist und auch ohne Brötchen als leckerer Salat serviert werden kann.

4 Portionen

- 2 Kugeln (à 125 g) Mozzarella in Scheiben schneiden.
 150 g Zucchini putzen, waschen und auf einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden.
 100 g Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Gartenkräuter“ mit
 3 EL THOMY Sonne & Olive und
 3 EL Wasser verrühren und mit den Salatzutaten mischen.
 4 Baguettebrötchen der Länge nach einschneiden, aber nicht durchschneiden.
 Den Salat darauf verteilen. Mit Pfeffer, frisch gemahlen würzen.

Tipp: Sie können die gefüllten Brötchen auch im Backofen bei 200 °C (Umluft ca. 180 °C) ca. 5 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Brennwert je Portion ca.: 1497 kJ (358 kcal)
 Nährwerte je Portion ca.: E: 16 g; KH: 24 g; F: 22 g



ZUCKERSCHOTENSALAT MIT FARFALLE



4 Portionen

- 250 g BUITONI Farfalle nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abkühlen lassen.
 250 g Zuckerschoten putzen, waschen. In einem Topf mit Wasser und Fondor zum Kochen bringen. Zuckerschoten darin ca. 5 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.
 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Joghurt Kräuter“ mit
 1 Becher (à 150 g) NESTLÉ LC1 natur und
 1 EL Honig verrühren. Farfalle und Zuckerschoten mit der Salatsauce mischen.

Tipp: Den Salat mit gerösteten Cashewkernen oder Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Brennwert je Portion ca.: 1296 kJ (310 kcal)
 Nährwerte je Portion ca.: E: 13 g; KH: 61 g; F: 3 g

KOPFSALAT MIT ORANGEN-SAHNE-SAUCE



4 Portionen

- 500 g Kartoffeln, groß
Wasser
Fondor
30 g Pinienkerne
1 Kopfsalat
2 Orangen
100 ml Sahne, süß
1 EL Puderzucker
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Gartenkräuter“
- waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Wasser und in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten bissfest garen. Kartoffeln abkühlen lassen.
in einer Pfanne ohne Fett rösten.
putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und Spalten aus den Trennhäuten schneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen.
halbsteif schlagen, mit 2 EL Orangensaft, und verrühren. Kopfsalat, Orangenfilets und Kartoffelwürfel mit der Salatsauce mischen. Mit Pinienkernen garniert servieren.

Servieren Sie dazu ein kleines Schnitzel.

Brennwert je Portion ca.: 1318 kJ (315 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 7 g; KH: 42 g; F: 12 g



PANIERTE HÜHNERSTÄBCHEN MIT GEMÜSESALAT



4 Portionen

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 300 g Möhren
1 Zucchini
Wasser
Fondor
500 g Hühnerbrustfilet
MAGGI Würzmischung 1
3 EL Mehl
1 Ei
100 g Paniermehl
100 ml THOMY
Reines Sonnenblumenöl
1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“
3 EL MAGGI
Tomaten Ketchup
4 EL Wasser
- putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. In einem Topf und zum Kochen bringen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
waschen, trocken tupfen und in 2x8 cm große Stäbchen schneiden. Mit würzen und in wenden.
verquirlen, die Hühnerbruststäbchen durch die Eimasse ziehen und mit panieren.
In einer Pfanne heiß werden lassen und die Hühnerbruststäbchen von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten braten.
mit und verrühren. Mit dem Gemüse mischen und zu den Hühnerbruststäbchen servieren.

Servieren Sie dazu Salzkartoffeln oder Weißbrot und Zitronenstücke.

Brennwert je Portion ca.: 2294 kJ (548 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 38 g; KH: 35 g; F: 28 g

NUDELSALAT MIT CURRY



4 Portionen

- 250 g BUITONI Eliche nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abkühlen lassen.
- 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Joghurt-Kräuter“ mit
1 Becher (à 150 g) NESTLÉ LC1 natur
1 EL Curry und
2 EL Puderzucker verrühren.
1 Apfel waschen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und in Stifte schneiden oder grob raspeln. Mit beträufeln.
- 3 EL Orangensaft
150 g Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln.
1 Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salatzutaten mit der Salatsauce mischen und sofort servieren.

Tipp: Garnieren Sie den Salat mit Kresse.

Brennwert je Portion ca.: 1468 kJ (351 kcal)
Nährwerte je Portion ca.: E: 11 g; KH: 72 g; F: 3 g



DAS MAGGI KOCHSTUDIO HILFT, BERÄT, GIBT TIPPS

Rund um den Kochtopf macht uns so schnell keiner was vor. Denn wir vom Maggi Kochstudio – ein Team von ausgebildeten hauswirtschaftlichen Beraterinnen – bieten Ihnen seit über 40 Jahren Hilfestellungen in Fragen der richtigen Ernährung und des zeitgemäßen Kochens. Auch was kulinarische Trends betrifft, sind wir immer auf dem neuesten Stand. Egal, ob Ihre Sauce nicht sämig wird, Sie sich fragen, was Sie morgen kochen sollen oder wissen wollen, ob und wann Kohlenhydrate dick machen – als Beratungs- und Serviceeinrichtung stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Darüber hinaus haben wir stets neue Rezepte, interessante Tipps und Anregungen für Sie parat. Fachliche Kompetenz, eine umfangreiche Bibliothek rund ums Kochen und moderne Küchen zum Erproben unserer neuesten Rezeptideen machen es möglich.

LIVE DABEI

Im Maggi Kochstudio Treff, Neue Kräme 27 in Frankfurt am Main, können Sie schnuppern, schmecken, genießen – und sogar selbst kochen und ausprobieren: montags bis freitags von 10 bis 18.30 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr.

GENIESSEN ONLINE

Sie finden uns aber auch im Internet (www.maggi.de). Mehr als 3000 Rezept-Ideen warten auf Sie. Dazu viele Informationen zu den Themen Kochen und Genießen.

WILLKOMMEN IM CLUB

Für alle, die regelmäßig tolle Rezepte, Tipps und Tricks rund ums Kochen und exklusive Vorteile genießen wollen, gibt es den MAGGI KOCHSTUDIO CLUB. Einen kleinen Vorgeschmack auf unseren CLUB schicken wir Ihnen gerne zu.

Rufen Sie uns an unter 0 69 / 66 71 - 20 99, oder senden Sie Ihre Anfrage ganz einfach per Post.

MAGGI
KOCHSTUDIO CLUB
Postfach 5100
33413 Verl

Natürlich können Sie auch alle Informationen über das Internet erhalten.

Maggi Kochstudio
60523 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 66 71 - 28 41
Telefax 0 69 / 66 71 - 48 04
(montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr)