

KNACKIG BUNTE  
*Salat-Vielfalt*

DIE LECKERSTEN REZEPTE RUND UMS JAHR



Maggi

KOCHSTUDIO



## KNACKIG BUNTE SALAT-VIELFALT

**O**b 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



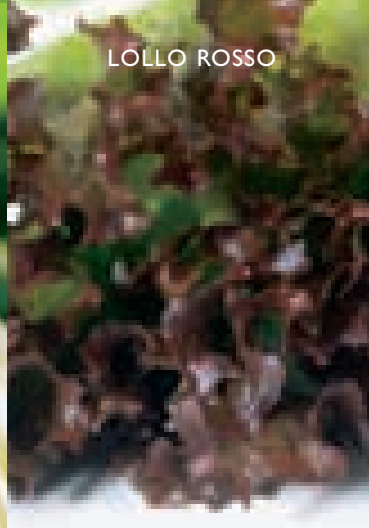
RADICCHIO



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 trocknen.

## 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





## SPARGEL SALAT MIT WALNÜSSEN UND TOMATEN

**D**as 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 Wasser und Fondor 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 MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken.

MAGGI Würzmischung 1

1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Speck-Kräuter“

3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl  
3 EL Wasser

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

1 Bund Rucola

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. 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 zerpflücken.

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 KARTOFFELSATLAT

4 Portionen

800 g Kartoffeln, neu  
Wasser  
Fondor  
100 g Blattspinat  
3 EL Sonnenblumenkerne  
2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Gartenkräuter“  
6 EL Wasser  
8 EL Crème fraîche  
1 Zwiebel

gründlich waschen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.  
In einem Topf mit und den Kartoffelscheiben zum Kochen bringen. Ca. 8 Minuten kochen, abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.  
oder Feldsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.  
in einer Pfanne ohne Fett rösten.  
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

$\frac{1}{2}$  l Wasser  
2 TL MAGGI Klare Hühner-Bouillon  
600 g Hühnerbrustfilets  
1 Kopf Eichblattsalat  
1 Paprikaschote, rot  
150 g Staudensellerie  
1 (150 g) Zucchini  
1 EL THOMY Sonne & Olive  
MAGGI Würzmischung 3  
2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“  
6 EL Hühnerbrühe  
5 EL THOMY Sonne & Olive  
2 EL Kapern,

In einem Topf zum Kochen bringen.  
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.  
putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.  
waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.  
und  
putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne heiß werden lassen.  
Gemüse darin 3 Minuten dünsten. Mit würzen und abschmecken.  
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

**F**ür 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

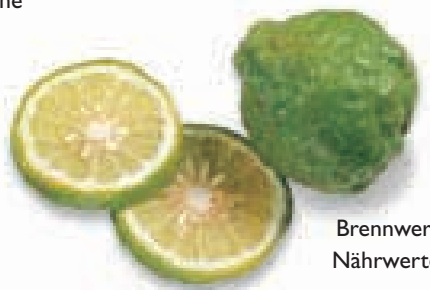


4 Portionen

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“	und
80 g Thunfisch, naturell	pürieren. Die Salatsauce mit
5 EL Wasser	und den Salatzutaten mischen.
1 EL Kapern	

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

**E**infach 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



**D**ieser 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.

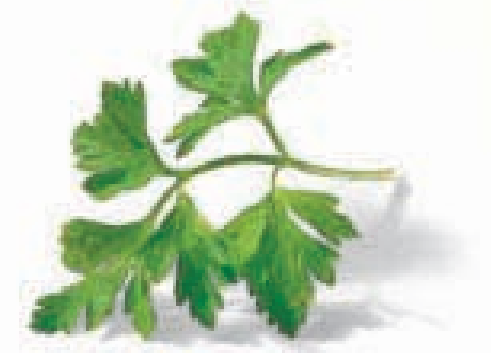
waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

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

**E**in 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

**R**und 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](http://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)