



REZEPT-TIPPS

GEFU®

## Nur Gemüse oder kulinarische Highlights?



Spiralschneider  
SPIRALFIX

- Mit vier verschiedenen Schnittbreiten
- Perfekt für kreativen Gemüsegenuss
- Das neue Must-Have für alle Gemüsefans



Mit GEFU wird jeder zum Kochkünstler.

[www.gefu.com](http://www.gefu.com)

## INHALT

### Rezepte für Genusskünstler:

- 6  **ROTE BETE-NUDELN**  
mit gebeizter Lachsforelle  
*Rezept von Olaf Baumeister*
- 8  **KOHLRABI-SALAT MIT ENTENBRUST**  
in Holunderblütenvinaigrette  
*Rezept von Olaf Baumeister*
- 10  **MOZZARELLABRÖTCHEN**  
mit mariniertem Gemüsesalat
- 12  **CURRY-ORANGENSUPPE**  
mit Garnelen und Karottenstroh
- 14  **ROHKOSTSALAT**  
von Spaghettigemüse
- 16  **SCHWEINERÜCKENSTEAK**  
auf Röstbrot mit Zazikihaube
- 18  **RINDERFILET**  
in Balsamicosirup mit Sesamgemüse
- 20  **SEELACHSFILET**  
in Kokosflocken auf Sojagemüse
- 22  **TORTILLA MIT CHORIZO**  
und gratinierter Gemüsehaube

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



# GEFU®

## SPIRALFIX VON GEFU:

### Köstlich kreativer Gemüsegenuss

Gemüsefans aufgepasst! Mit dem SPIRALFIX von GEFU bleibt kein kulinarisch-kreativer Gemüsewunsch offen! Ob Rote Bete, Kohlrabi, Möhren, Zucchini, Gurken, Rettich oder sogar Kartoffeln – mit dem SPIRALFIX lassen sich unzählig viele Gemüsesorten mühelos und im Handumdrehen in endlos lange Gemüsespaghetti verwandeln und werden so zum kulinarischen Highlight auf jedem Teller.

Lassen Sie sich inspirieren von den köstlichen Rezeptideen hier in diesem Heft und werden Sie mit GEFU zum Kochkünstler. Denn die Küchenwerkzeuge von GEFU überzeugen durch ihre perfekte Kombination aus einfacher Handhabung, außergewöhnlicher Funktionalität, ansprechendem Design und hoher Qualität.

GEFU wünscht Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und natürlich guten Appetit.



Weitere Informationen unter: [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



Mit GEFU wird jeder zum Kochkünstler.



## Im Handumdrehen kulinarisch-kreativer Gemüsegenuss



Olaf Baumeister, Gourmetkoch aus dem Sauerland

Der Spiralschneider SPIRALFIX ist das unverzichtbare Küchenwerkzeug in der modernen Küche, das jeden Gemüsefan begeistert! So auch den bekannten Gourmetkoch Olaf Baumeister, der seine kulinarischen Kreationen im Hotel Seegarten am Sorpesee im Sauerland gerne mit köstlichen Gemüsespaghetti krönt.

Besonders begeistert ist Baumeister von der komfortablen und sicheren Bedienung des SPIRALFIX: Einfach den Klappdeckel öffnen, die gewünschte Schnittbreite über das Stellrad einstellen, die Box mit dem Gemüse befüllen, den Deckel schließen, den Kurbelantrieb mit leichtem Druck drehen und schon fallen die gewünschten Gemüsespiralen in den rutschfesten Auffangbehälter. Dass diese mühelos lang werden, gewährleistet die perfekte Zusammenarbeit von hochfesten Spezialklingen in der Box. Das Beste daran: Durch die spezielle Funktion wird das Gemüse fast restlos verarbeitet. So ist endlos langer Gemüsegenuss garantiert.



- 4 verschiedene Schnittbreiten über Stellrad einzustellen
- Gemüsespiralen bis 50 mm  
Gemüsetagliatelle: 12 mm  
Gemüsefettucine: 6 mm  
Gemüsetagliolini: 3 mm
- Schnittstärke: 2,5 mm
- Spezial Klingenstahl
- Klappdeckelöffnung für simples Befüllen
- Rutschfester Auffangbehälter für sicheren Stand inkl. Aromadeckel; Inhalt: 400 ml
- Spritzschutzdeckel inkl. Antrieb abnehmbar zur leichten Reinigung
- Anwendung nur bei geschlossenem Deckel; max. Gemüsehöhe 80 mm, Ø 100 mm
- Material: Edelstahl, ABS Kunststoff, SAN
- Spülmaschinenfest



Schnittbreite I  
bis 50 mm



Schnittbreite II  
12 mm



Schnittbreite III  
6 mm



Schnittbreite IIII  
3 mm



## ROTE BETE-NUDELN

mit gebeizter Lachsforelle





## ROTE BETE-NUDELN

mit gebeizter Lachsforelle

Rezept von Olaf Baumeister

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Salz, Zucker, Pfeffer, Fenchel und Senfsaat mischen und die Lachsforelle damit bedecken. Orange und Limone in Scheiben schneiden und darauf legen. Alles mit Folie abdecken und 16 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Gewürzmischung von der Lachsforelle lösen, den Fisch in Würfel schneiden und kalt stellen.
- Für die Nudeln alle Zutaten bis auf die Butter zu einem Teig verrühren, abdecken, ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig mit der Pastamaschine zu Spaghetti verarbeiten, ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, in eine Pfanne mit etwas Butter geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Rote Bete schälen und mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 6 mm zu feinen Streifen verarbeiten, ca. 5 Sekunden in kochendem Salzwasser garen, unter die Spaghetti in der Pfanne heben und alles zusammen mit der gebeizten Lachsforelle servieren.

**Zutaten für 2 Personen:**

**Für die gebeizte Lachsforelle:**

1 Lachsforellenfilet (à 150 g)

3 EL Salz

1 EL Zucker

1 TL weißer Pfeffer

½ TL Fenchelsamen

½ TL Senfsaat

je ½ Orange und Limone

**Für die Nudeln:**

175 g Mehl

2 Eigelb und 1 Ei

1 Prise Salz

1 TL Olivenöl

1 EL Butter

**Außerdem:**

1 Rote Bete

**Zubereitungszeit** (exkl. Beizen)

ca. 60 Minuten

**Nährwerte pro Person: 541 Kcal – 12 g Fett – 27 g Eiweiß – 70 g Kohlenhydrate**



● **KOHLRABI-SALAT MIT ENTENBRUST**  
in Holunderblütenvinaigrette







## KOHLRABI-SALAT MIT ENTENBRUST

in Holunderblütenvinaigrette

Rezept von Olaf Baumeister

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**

**Zutaten für 2 Personen:**

**Für den Salat mit Pilzen:**

1 Kohlrabi

100 g frische Kräutersaitlinge

1 EL Pflanzenöl

1 Schalotte

**Für die Vinaigrette:**

2 EL Rapsöl

1 EL weißer Balsamicoessig

2 EL Holunderblütenfond

Saft einer ½ Limone

**Für die rosa Entenbrust:**

1 Entenbrust

Je ein Zweig Rosmarin und Thymian

1 EL Pflanzenöl

**Außerdem:**

Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitungszeit**

**ca. 35 Minuten**

8



- Den Kohlrabi schälen, den Strunk entfernen, mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 3 mm feine Kohlrabistreifen herstellen, in kochendem Salzwasser ca. 5 Sekunden garen. Die Pilze putzen und in Öl anbraten, die Schalotte schälen, fein würfeln und kurz mitschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen lassen.
- Alle Zutaten für die Holunderblütenvinaigrette mischen.
- Die Fettseite der Entenbrust einritzen, salzen und pfeffern und auf der Fettseite in Pflanzenöl scharf anbraten. Die Entenbrust wenden, Thymian und Rosmarin dazugeben, in der Pfanne bei 160 °C ca. 6 Minuten im Backofen garen.
- Die Kohlrabistreifen mit den Pilzen mischen, mit der Vinaigrette marinieren und mit der aufgeschnittenen Entenbrust anrichten.

**Nährwerte pro Person: 669 Kcal – 48 g Fett – 28 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate**



# 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 und mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 3 mm in Spiralen schneiden, Zucchini waschen und auf Stufe III 6 mm in Spiralen schneiden.
- Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Salatblätter auf einem Teller anrichten, die Gemüsespiralen marinieren und auf den Salatblättern verteilen.
- Klein zerteilte getrocknete Tomaten mit Öl und fein geschnittenen Basilikumblättern vermengen. Mozzarellabrötchen bei 180 °C knusprig 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

### Für die Marinade:

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

Zubereitungszeit  
ca. 35 Minuten

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



● **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
- ⅙ l Sahne
- 200 g küchenfertige Garnelen
- 2 EL Öl
- 1 gelbe Paprika
- 1 dicke Karotte
- 2 Messerspitzen Ingwerpulver
- 6 Kerbelzweige
- Salz, Pfeffer
- Frittieröl

12

- 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.
- Paprika aushölen, auf Stufe I bis 50 mm schneiden. Öl erhitzen und Paprika darin leicht anbraten, Garnelen dazugeben, kurz mit anbraten. Geschälte Karotte mit dem SPIRALFIX auf Stufe IIII 3 mm 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, das Karottenstroh mittig häufeln, mit Kerbel garnieren und servieren.

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

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





● **ROHKOSTSALAT**  
von Spaghettigemüse



## ROHKOSTSALAT

von Spaghettigemüse

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Karotten und Rettich mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 6 mm in Spiralen schneiden, Schlangengurke und Petersilienwurzeln auf Stufe II 12 mm in Spiralen schneiden und in eine Schüssel geben. Über die Karotten etwas von der aus allen Zutaten gemischten Marinade geben. Walnüsse, Apfelspalten und Curry dazugeben und gut vermengen.
- Gurkenspaghetti 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 in die Marinade geben und mit Bananenscheibchen garnieren. Angemachten Salat 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

Je 1 Banane und 1 roter Apfel

4 EL Sauerrahm

½ TL frische Dillspitzen

2 EL gehackte Walnüsse

Chiliflocken

### Für die Marinade:

6 EL weißer Balsamico

4 EL weißer Balsamicosirup

6 cl Apfelsaft

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

**Nährwerte 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.



- 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 SPIRALFIX Gurken auf Stufe III 6 mm in Spiralen schneiden und jeweils obenauf setzen – leicht mit Salz aus der Mühle würzen, mit angebratenen Kirschtomaten ringsum dekorieren und servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

8 Schweinerückensteaks  
(à 80 g)

8 Scheiben Krustenbrot

16 Kirschtomaten

2 Schlangengurken

2 EL Olivenöl

### Für das Zaziki:

3 EL Quark

1 kleiner Becher Joghurt

1 kleiner Becher Sauerrahm

3 Knoblauchzehen

2 EL Schnittlauchröllchen

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Nährwerte 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 mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 6 mm, Zucchini und Gurke auf Stufe II 12 mm, geschälten Meerrettich auf Stufe IIII 3 mm 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 ca. 4 – 5 Minuten ziehen lassen.
- Sesam in die Steakbratpfanne geben, kurz anbraten, das Spiralgemüse dazugeben, gut angehen lassen, mit Kräuterbutter, Salz, Pfeffer und gezupftem Kerbel verfeinern. Tomatenfilets hinzufügen, vermengen, kurz ziehen lassen und servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderfilets (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

**Nährwerte 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.**



- 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. Karotten und Rettich mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 6 mm, Zucchini und Meerrettich auf Stufe II 12 mm in Spiralen schneiden. 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. Gemüsespaghetti auf Tellern anrichten, Kokosfisch darauf setzen, etwas Chilisauce darüber verteilen und servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Seelachsfilet

120 g Kokosflocken

2 EL Mehl

3 Eier

2 EL Olivenöl

50 g getrocknete

Mu-Err Pilze

1 geschälte dicke Karotte

1 geschälter Rettich

1 Zucchini

¼ Stange geschälter

Meerrettich

2 EL Olivenöl

4 cl Sojasauce

8 cl Chilisauce

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

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



● **TORTILLA MIT CHORIZO**  
und gratinierter Gemüsehaube



## TORTILLA MIT CHORIZO und gratinierter Gemüsehaube

Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.



- Kartoffeln schälen, mit dem SPIRALFIX auf Stufe I bis 50 mm in Spiralen schneiden, Knoblauch pressen. 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 dazugeben, mit dünnen Chorizoscheiben belegen, restliche Kartoffeln darauf geben.
- Eier gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem SPIRALFIX in Spiralen schneiden und miteinander vermengen. Verquirltes Ei über die Kartoffeln geben, Gemüse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 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

### Für die Gemüsehaube:

1 Zucchini

1 dicke geschälte Karotte

2 geschälte Petersilienwurzeln

3 EL fein geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

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



**GEFU**<sup>®</sup>

GEFU Küchenboss GmbH & Co. KG · Brauckweg 28 · 59889 Eslohe · mail@gefu.com · [www.gefu.com](http://www.gefu.com)

GEFU ist erhältlich bei:

[www.facebook.com/gefu.kuechenwerkzeuge](http://www.facebook.com/gefu.kuechenwerkzeuge)  
[www.youtube.com/gefukuechenwerkzeuge](http://www.youtube.com/gefukuechenwerkzeuge)



13410.910.001

Empf. VK 3,95 Euro

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**

[www.gefu.com](http://www.gefu.com)