Cornelia Adam

GU KÜCHEN-RATGEBER

Lunch, Dinner, Teatime – Very British

JEDES REZEPT IN FARBE

Lassen Sie sich überzeugen und schlemmen Sie mit: vom berühmten English Breakfast über herzhafte Pies bis zu Spezialitäten zum Afternoon Tea

GU GRÄFE UND UNZER

IMPRESSUM

Umschl
Das Rez
finden S 50.

996 Gräfe und Unzer
rlag GmbH München.
e Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Constanze Hub, Christine Wehling
Layout: Ludwig Kaiser
Typografie: Robert Gigler
Herstellung: Renate Hausdorf
Fotos: Odette Teubner, Food Photography Eising (Titelfoto), Franz Marc Fray (S. 6)
Umschlaggestaltung: Heinz Kraxenberger
Satz: Computersatz Wirth, Regensburg
Reproduktion: Imago
Druck und Bindung: Kaufmann, Lahr
ISBN 3-2804-3

Auflage 5. 4. 3. 2. 1.
Jahr 2000 99 98 97 96

Cornelia Adam
erlernte als Hotelfachfrau bei ausgedehnten Auslandsaufenthalten die verschiedenen Landessprachen ebenso wie die kulinarischen Eigenheiten. Später wandte sie sich noch intensiver ihrem Lieblingsthema Essen und Trinken zu – in der Versuchsküche, als Food-Stylistin und als Redakteurin einer bekannten Frauenzeitschrift. Mittlerweile arbeitet sie seit mehreren Jahren als freiberufliche Food-Journalistin und Kochbuchautorin.

Odette Teubner
wurde durch ihren Vater, den international bekannten Food-Fotografen Christian Teubner, ausgebildet. Heute arbeitet sie ausschließlich im Studio für Lebensmittelfotografie Teubner. In ihrer Freizeit ist sie begeisterte Kinderporträtistin – mit dem eigenen Sohn als Modell.

Eier-sandwiches

Egg Sandwiches

Zutaten für 8 Sandwiches:
3 Eier · 1 Bund Schnittlauch
2 Eßl. Mayonnaise (selbstgemacht oder Fertigprodukt)
1 Teel. Senf · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
8 Scheiben Toastbrot
50 g Butter

Gelingt leicht

Pro Stück etwa:
630 kJ/150 kcal
4 g Eiweiß · 10 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die Eier in 8–10 Minuten hart kochen. Inzwischen den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

2. Die Eier abschrecken, schälen, etwas abkühlen lassen und fein hacken. Mit Mayonnaise, Senf, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.

3. 4 Toastbrotscheiben mit Butter, dann mit der Eiermischung bestreichen. Je 1 Scheibe darauf legen und andrücken. Die Brotrinden abschneiden und die Sandwiches diagonal halbieren.

Gurken-sandwiches

Cucumber Sandwiches

Zutaten für 8 Sandwiches:
1/2 Salatgurke
1 Eßl. Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
8 Scheiben Toastbrot
50 g Butter (nach Belieben Kräuterbutter)

Schnell

Pro Stück etwa:
430 kJ/100 kcal
2 g Eiweiß · 6 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1. Die Gurke schälen, in eine Schüssel hobeln und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Die Toastbrotscheiben dünn mit Butter bestreichen. 4 Scheiben mit der Gurke belegen. Jeweils 1 Toastbrotscheibe fest darauf legen, andrücken und die Brotrinden abschneiden. Die Sandwiches diagonal durchschneiden.

Schinken-sandwiches

Devilled Ham

Zutaten für 8 Sandwiches:
150 g gekochter Schinken in Scheiben
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Eßl. Worcestershiresauce
2 Eßl. scharfer Senf
2 Eßl. weiche Butter
1 Prise Cayennepfeffer
8 Scheiben Toastbrot

Raffiniert

Pro Stück etwa:
510 kJ/120 kcal
5 g Eiweiß · 7 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1. Den Schinken von Fetträndern befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Petersilie waschen, fein hacken und zum Schinken geben. Die Worcestershiresauce, den Senf und die Butter hinzufügen. Alles gut mischen und mit Cayennepfeffer würzen.

4. Die Schinkencreme auf 4 Toastbrotscheiben streichen. Die restlichen Scheiben darauf legen, andrücken und die Rinden abschneiden. Die Sandwiches diagonal halbieren.

Im Bild vorne: Eiersandwiches
Im Bild Mitte: Gurkensandwiches
Im Bild hinten: Schinkensandwiches

TEATIME