

Schutzgebühr 2,50 €

SPIRALI & SPIRALO FIBEL



IMMER DIE BESONDERE LÖSUNG.

GEMÜSE UND OBST PERFECT IN FORM



SPIRALEN,
STREIFEN UND
SPAGHETTI GANZ
EINFACH
SCHNEIDEN!

MIT DEN SPIRALSCHNEIDERN VON LURCH ÜBERRASCHUNGEN AM LAUFENDEN BAND

MIT EINEM DREH SPIRALEN, STREIFEN UND SPAGHETTI ZAUBERN

Langweiliger Einheitsbrei war gestern! Gesund ist „In“ und wer dabei noch den richtigen Dreh findet, kann die frische Küche leicht, lecker und in ansprechender Optik genießen. Oftmals ist die Zubereitung von Gerichten mit frischen Zutaten aufwendig und kompliziert. Aus diesem Mangel an Zeit und Muße wird leider häufig auf gesundes Essen verzichtet.

Mit den LURCH Spiralschneidern Spirali und Spiralo sind derlei Ausreden zwecklos! Ganz schnell und einfach können Gemüse und Obst in appetitliche und dekorative Spiralen, Streifen oder Spaghetti geschnitten werden. Ob zubereitet als Hauptspeise, Salat, Beilage oder zur Dekoration des Menüs – so bekommen auch Gemüsemuffel Lust auf gesundes Essen.

Experimentierfreudige verwandeln mit den Spiralschneidern auch feste Wurst- und Käsesorten in lange und dünne Spiralen. Es gibt unzählige Zubereitungsarten und Zutaten, die man ausprobieren und dabei kreativ werden kann. Puffer aus Kartoffelspiralen, gedrehte Rote Bete Streifen mit Ziegenkäse auf Salatbett oder eine bunte Suppe aus Gemüsekonfetti – die Möglichkeiten sind vielfältig, der Geschmack kommt dabei nie zu kurz.

Nudeln aus Zucchini? Wer das nicht glaubt, muss einfach die Rezepte dieser Fibel ausprobieren. Wenn Zucchini-Spiralen „al dente“ auf aromatisch-cremige Carbonara-Soße treffen, dann ist das einfach unglaublich überzeugend.

„Drehen“ auch Sie auf!



IMMER EINEN DREH VORAUSS – MIT DEN LURCH SPIRALSCHNEIDERN

Hier stehen die cleveren Küchenmaschinen Spirali und Spiralo im Mittelpunkt. Mit diesen beiden Spiralschneidern von LURCH werden feste Lebensmittel ganz einfach in eine neue Form gebracht. Die praktischen Küchenmaschinen funktionieren dabei ganz ohne Strom und werden jeweils mit drei austauschbaren Messereinsätzen in integrierten Aufbewahrungsfächern geliefert.

Die Messer haben eine hervorragende Schneidequalität dank scharfer Klingen aus rostfreiem Edelstahl. Rutschfeste Saugfüße garantieren einen optimalen Stand bei der Anwendung. Zudem sind die Haushaltgeräte leicht zu reinigen und auch das Zusammenbauen funktioniert im Handumdrehen. Es handelt sich um Profiwerkzeuge, die einfach und praktisch in der Anwendung und für jedermann verständlich sind. Das Auge isst ja bekanntlich mit bei Gemüsegerichten und Co. – also lassen auch Sie sich inspirieren zum Spiralisieren!

SIE LIEBEN RAFFINESSE – SPIRALEN AUS GEMÜSE UND OBST?

Waschen, putzen, schälen und zerkleinern von frischen Zutaten ist aufwendig – so liegt der Griff zu Convenience-Produkten nahe. LURCH bietet Ihnen die Lösung für dieses Problem: Mit dem Spiralo oder dem Spirali ist ein knackig-gesunder Salat schnell und einfach zubereitet. Vor allem feste Gemüse- und Obstsorten, wie Kartoffeln, Möhren, Süßkartoffeln, Gurken, Rettich, Paprika, Kohlrabi, Äpfel und Birnen eignen sich für die Spiralschneider. Mit Zutaten in handlichen Stücken von 10 bis 12 cm Länge gehen die „Dreharbeiten“ leicht und schnell von der Hand. Zudem sehen die Ergebnisse nicht nur gut aus, sie sind auch sehr gesund. Denn in den meisten Fällen werden sie nur kurz gegart und behalten so ihre Vitamine.

Spirali und Spiralo sollten bei der Anwendung auf einer glatten Oberfläche mit fest angedrückten Saugfüßen stehen. Dann wird einfach der gewünschte Messereinsatz in die Führung geschoben bis er hörbar einrastet. Die beiden nicht benötigten Messer befinden sich währenddessen sicher in den passenden Aufbewahrungsschienen seitlich im Gerät. Das vorbereitete Gemüse oder Obst wird dann an einer Seite begradigt, damit die Stücke im Gemüsehalter besser befestigt werden können. Die andere Seite des Lebensmittels wird auf das runde Führungsstück des Messerhalters gedrückt. Dann einfach die Kurbel im Uhrzeigersinn drehen – und fertig sind die Spiralen, Streifen und Spaghetti für die perfekte Deko beim Candlelight-Dinner, oder als Beilage zum Pausenbrot.

LURCH bietet Ihnen mit den Spiralschneidern zwei ausgereifte Geräte mit vielen Vorteilen:

SUPPENKASPAR PASTA

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
(oder 1 TL Zucker)
1 kleine Dose stückige
Tomaten
Pfeffer, Salz
Oregano, Thymian

Für die Gemüsepasta:

500 g Spaghetti
2 dicke Möhren
1 Bund Schnittlauch

Schritt 1: Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig anschwitzen, Dicksaft oder Zucker dazugeben und 1-2 Minuten karamellisieren. Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen oder getrockneten Kräutern kurz aufkochen lassen. Warm stellen.

Schritt 2: Möhren schälen und mit der Klinge für feine Spiralen spiralisieren. Schnittlauch langstielig abschneiden. Spaghetti mit den Möhren in viel gesalzenem Wasser fast gar kochen, dann die Schnittlauchhalme dazugeben und ca. 1 Minute mitkochen lassen. Abgießen und mit der Sauce servieren.

Arbeitszeit: ca. 35 Minuten

Tipp: Neben Möhren eignen sich auch anderen Gemüse gut zum „Verstecken“. Voraussetzung ist, dass sie sich gut spiralisieren lassen, wie z. B. Zucchini, Kürbis, Sellerie, Pastinaken und Kohlrabi. Es sollten aber immer 2 Teile Nudeln und nur 1 Teil Gemüse sein, sonst fällt der Schwindel auf.

Ich esse mein Gemüse nicht! Nein, mein Gemüse ess ich nicht! So manche Mutter fühlt sich an den Suppenkaspar erinnert, wenn es zum Mittagessen Gemüse für die Familie gibt. Bei unserem Rezept wird das Lieblingsgericht vieler Kinder, Nudeln mit Tomatensauce, schlau und unauffällig um Vitamine ergänzt. Die Kleinen können beim Zubereiten mit dem Spiralschneider helfen, was ihre kindliche Neugierde weckt und die Lebensmittel spannend macht. Schön bunt und lecker gegessen sind am Ende alle satt, zufrieden und leben glücklich bis an ihr Lebensende.

Hier begegnet der Lachs keiner Seegurke, sondern einer Salatgurke. Schöner könnte das Zusammentreffen jedoch kaum sein. Frisches Gurken-Grün mit knackiger Textur, trifft auf saftig glänzenden Lachs. Senf, Zitrone und Dill bilden den angemessenen Rahmen für dieses Fischgericht. Ein Snack der aufgrund seiner Einfachheit, geschmacklichen Klarheit und puristischen Schönheit wohl zum Besten gehört, was Meer und Land zu bieten haben.

GURKENSALAT-NESTER AN RÄUCHERLACHS

Zutaten für 4 Personen:

Für das Dressing:

1 EL Agavendicksaft
1 EL körniger Senf
Saft einer kleinen Zitrone
4 EL neutrales Rapsöl
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 Salatgurken
300 g Räucherlachs
in Scheiben
2-3 Stängel Dill, feingehackt

Schritt 1: Agavendicksaft, Senf, Zitronensaft und Rapsöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2: Die Gurken waschen und mit der Klinge für feine Spiralen zu Gurken-Spaghetti verarbeiten. Das Dressing dazu geben, vermischen und etwas ziehen lassen.

Schritt 3: Den Räucherlachs auf Tellern anrichten. Mit einer Gabel die Gurkenstreifen wie Spaghetti zu Nestern drehen und auf den Lachs setzen. Das restliche Dressing auf den Tellern verteilen.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Tipp: Dazu passt frisches Brot oder Baguette.

ZUCCHINI-TAGLIATELLE ALLA CARBONARA

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Sauce:

500 g Schmand
1 kleine Knoblauchzehe
20 g Parmesan
(frisch gerieben)
Salz

Für die Gemüsepasta:

8 Scheiben Bacon
(Frühstücksspeck)
4 Zucchini
Pfeffer

Schritt 1: Die Speckscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 2: Den Schmand in der zuvor verwendeten Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem geriebenen Parmesan dazugeben. Parmesan-Schmand-Mischung evtl. salzen und ca. 3 Minuten einkochen lassen, bis die Sauce etwas dicklich wird.

Schritt 3: Die Zucchini waschen und putzen und mit der Klinge für grobe Spiralen des Spiralschneiders zu Bandnudeln drehen. Die Zucchininudeln zur Sauce geben und solange darin schwenken, bis sie durcherhitzt, aber noch nicht weich sind. So bleiben sie „al dente“.

Schritt 4: Auf Tellern anrichten und mit dem knusprigen Speck und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Tipp: Als Alternative zum Bacon kann man auch Schinkenwürfel verwenden. Diese dann auch, wie bei Schritt 1 beschrieben, anbraten.

Männer mögen kein Grünzeug! Oder gibt es doch Gemüse für ganze Kerle? Wenn Zucchini-Spiralen „al dente“ auf aromatisch-cremige Carbonara-Soße und knusprigen Bacon treffen, dann wird auch die härteste Männer-Schale weich. Der Klassiker hat seine Wurzeln in den 40er Jahren als Bacon und Eipulver zur Standardverpflegung der in Rom stationierten US-Soldaten gehörten. Als diese Zutaten auf italienische Kochkultur stießen entstand ein Gericht, das heute auf keiner Speisekarte Italiens mehr fehlen darf.

Erdäpfelpuffer, Kartoffelpfannkuchen, Reibekuchen, Reiberdatschi – es gibt viele Namen und unterschiedliche Zubereitungsweisen für dieses Gericht. Doch eines haben alle Varianten gemein: Die Hauptrolle übernimmt die Kartoffel. Das anpassungsfähige Gemüse liefert neben Energie auch wichtige Vitamine und Spurenelemente. Ein guter Grund also, um dieses Rezept für herzhaft-krosse Gemüsepuffer einfach mal auszuprobieren.

Spiralo, Art.-Nr.: 210215



GEMÜSEPUFFER MIT KRÄUTERQUARK

Zutaten für 4 Personen:

Für die Puffer:

1 kg Kartoffeln
2 dicke Möhren
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL Butterschmalz oder Öl (zum Braten)

Für den Kräuterquark:

250 g Speisequark 40 %
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Schritt 1: Kartoffeln und Möhren schälen und mit der feinen Klinge spiralisieren. Beides in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, dann abgießen und auskühlen lassen.

Schritt 2: Den Quark pfeffern und evtl. leicht salzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unter den Speisequark rühren. Ein paar Schnittlauch-Stängel zum späteren Garnieren beiseite legen.

Schritt 3: Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Eimasse mit den blanchierten Kartoffel-Möhren-Spiralen gut verrühren. Mit einer Gabel kleine Nester drehen und in einer Pfanne mit heißem Fett ausbraten. Da das Bratfett ganz heiß sein muss, sollte hoch erhitzares Butterschmalz oder Öl verwendet werden. Die Puffer beim Braten etwas flachdrücken.

Schritt 4: Die Spiral-Puffer aus der Pfanne nehmen und wenn sie zu fettig sind, einfach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sollen die Puffer länger warm gehalten werden, einfach bei 100°C in den Backofen stellen. Ansonsten zusammen mit dem Kräuterquark und einigen Schnittlauchstängeln direkt servieren.

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten

Tip: Die Gemüsepuffer können als süße Variante, zum Beispiel mit Apfelmus oder Marmelade, genossen werden. Auch die Gurkensalatnester an Räucherlachs passen gut zu der Kartoffelspeise.

ROTE ZORA LIEBT CAMEM-BERT

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

2 Rote Bete (frisch, oder gekocht und vakuumiert)
100 g Ziegencamembert
80 g Walnüsse

Für das Dressing:

4 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Bund Basilikum

Schritt 1: Essig, Öl, Salz, Pfeffer und fein gehacktes Basilikum zu einem Dressing verrühren. Einige Basilikumblätter zur Dekoration beiseite legen. Den Camembert in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2: Die Rote Bete mit der einfachen Hobelklinge zu Spiralen schneiden und mit dem Dressing marinieren. Bei frischer Rote Bete zunächst die Blätter abschneiden und die Stängel kürzen, ohne die Knolle dabei zu verletzen. Die Knolle in kochendem Salzwasser je nach Größe etwa 30-60 Minuten garen. Danach abgießen und die Stängel nun vollständig entfernen. Die Rote Bete schälen – am besten mit Einweghandschuhen, damit sich die Hände nicht verfärben. Gegen Flecken hilft im Notfall auch Zitronensaft. Jetzt kann die Rote Bete spiralisiert und mit dem Dressing mariniert werden.

Schritt 3: Die Rote Bete auf einem Teller anrichten und mit dem Camembert belegen. Mit Walnüssen und Basilikum dekorieren.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten (ohne Kochzeit)



Diese Kombination lässt Genießer-
Herzen höher schlagen. Saftige
Rote Bete in sanft geschwungenen
Spiralen bettet sich auf würzi-
gem Ziegenkäse und herbsüßen
Walnüssen. Das Basilikum über-
nimmt in Grün den farblichen Ge-
genpart und macht das Ensemble
perfekt. Rote Bete, die gesunde
Knolle voller Vitalstoffe ist bereits
seit rund 6000 Jahren bekannt.
„Beta“ auf lateinisch „Rübe“
hat Gourmet-Potenzial
und ist vielleicht auch bald
ihre neue Liebe. **Spirali,**
Art.-Nr.: 10203



Ansprechend im Art-déco-Stil serviert, wird dieser Salat seinem prominenten Namen gerecht. Oscar Tschirky, der Maître d'hôtel im berühmten Waldorf-Astoria in Manhattan, kreierte das Rezept. Heute ist der, dank Äpfeln und Zitronensaft, leicht säuerliche Salat weltbekannt. Besonders schön präsentiert wird er in den kräftig-dunkelroten Blättern des Radicchiosalates.

BIG APPLE WALDORFSALAT

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat:

1 großer Kopf Radicchiosalat
2 Äpfel mit roter Schale
Etwas Zitronensaft
1 kleiner Knollensellerie
3 Stangen Staudensellerie

Für das Dressing:

4 EL Naturjoghurt
2 EL Mayonnaise
1 EL Senf
1 Prise Zucker
Salz, Cayennepeffer

Schritt 1: Joghurt, Mayonnaise, Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchio vorsichtig zerteilen, so dass die Blätter ganz bleiben und kleine Schalen bilden. Die Blätter waschen und abtropfen lassen.

Schritt 2: Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen (nur beim Spiralo – beim Spirali nicht nötig!). Die Schale nicht entfernen. Mit der Klinge für feine Spiralen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Äpfel ihre Farbe behalten.

Schritt 3: Knollensellerie schälen, ebenfalls spiralisieren und mit den Apfelspiralen mischen. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Mit dem Dressing mischen und in den Radichio-Salatschalen anrichten.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

ASIA-SALAT MIT CHILI-GARNELEN

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

1 kleines Paket Glasnudeln
1 Salatgurke
2 dicke Möhren
1 feste Papaya
12 Garnelen
(mit Schwanz aber ohne Kopf)
2 TL Sesamöl

Für das Dressing:

1 TL Sesamkörner
1 Bund Koriandergrün
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
3 EL Fischsauce
(oder Sojasauce)
2 EL Sesamöl
Saft von 2 Limetten

Zubehör:

Bambusspieße

Schritt 1: Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriander, Knoblauch und Chili fein hacken. Fischsauce, Öl und Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Sesam und Knoblauch-Chili-Mischung dazugeben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2: Glasnudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und nach Packungsangabe quellen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 3: Gurke, Möhren und Papaya schälen und mit der Klinge für feine Spiralen schneiden. Alles, auch die Glasnudeln, in einzelne Gefäße füllen und jeweils mit dem Dressing mischen. Erneut mindestens 10 Minuten ziehen lassen und dann die einzelnen Zutaten separat auf einem Teller oder in einer Schale anrichten. Je 3 Garnelen auf einen Spieß stecken und in heißem Sesamöl anbraten. Zum Salat reichen.

Arbeitszeit: ca. 35 Minuten (inklusive Ziehzeit)

Frisch, fruchtig und aufregend exotisch ist dieser raffinierte asiatische Salat. Die Komposition besticht durch knackige Gurken und den goldbraun angerösteten Sesam. Die scharfen Chilischoten entfachen das Aroma zarter Garnelen – zwei wie Feuer und Wasser. Korianderblätter geben dem Salat den notwendigen Charakter. Eine Reise für Auge und Gaumen in fremde Länder und auf ferne Kontinente.

SCHLAUES FEIERABEND SCHNIPSELSÜPPCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

1-2 Handvoll Schneiderreste vom Spiralschneider
(Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Kartoffeln...)
1 kleine Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
1 Handvoll Erbsen (TK)
8-Kräuter-Mischung (TK)

Schritt 1: Schneiderreste in feine Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken und in Öl auf mittlerer Hitze anschwitzen. Gemüse dazugeben und kurz mit erhitzen, bis es etwas Farbe hat.

Schritt 2: Das Gemüse mit Brühe ablöschen und die Erbsen unaufgetaut dazugeben. Ca. 8-10 Minuten köcheln lassen bis alles gar ist. Zum Schluss die TK Kräuter dazugeben und servieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

Tipp: Mit 1-2 frischen, sehr fein gehackten Tomaten, Olivenöl anstelle von Sonnenblumenöl und kleinen Muschelnudeln wird eine Minestrone daraus! Dann mit frisch gehacktem Basilikum servieren.

Wer mag, kann auch eine Brühe aus den Gemüseresten kochen. Dafür das Gemüse ca. 30 Minuten in Salzwasser (Salz nach Geschmack) köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Haarsieb passieren und das Gemüse vorsichtig ausdrücken. Die fertige Brühe kann man einfrieren. So dient sie als leckere Basis für allerlei Gerichte.

Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss! Wenn nach Feierabend in der Küche Reste vom Drehen, Schneiden und Spiralisieren übrig bleiben, ist das kein Problem. Die beherzte Hausfrau muss nicht über ihren Schatten springen und Lebensmittelreste wegschmeißen. Stattdessen wird vitaminreiches Gemüse schlau, sinnvoll und schmackhaft zu einer ansehnlichen Suppe verarbeitet. Das Süsspchen muss zwar ganz ohne Spiralen auskommen, schmeckt aber mindestens genauso lecker wie die anderen Rezepte und man hat dabei auch noch ein gutes Gewissen.



IMMER DIE BESONDERE LÖSUNG.

Impressum: Herausgeber: LURCH AG, Rezepte: Kornelia Stille-Schröder,
Fotos & Konzept: Studio 3, CS77 Werbeagentur,
Druck: Fischer Druck GmbH, Peine, Copyright: LURCH AG 2013.

LURCH AG

Schinkelstraße 6 • 31137 Hildesheim
Informationen unter: Tel. (05121) 7499174
info@lurch.de • www.lurch.de

Art.-Nr.: 999698



4 019889 128701

