

REZEPT-TIPPS



**GEFU®**



# Nur Gemüseeinerlei oder vegane Kochkunst?



Spiralschneider  
SPIRALFIX



- 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



**KÜRBISCREMESUPPE**  
mit Kürbis-Zwiebel-Stroh

8



**COUSCOUS-PAPRIKA SCHICHT-SALAT**  
mit Feigen-Vinaigrette

10



**APFEL-FEIGEN-SALAT**  
mit Mango-Vinaigrette  
und gegrillten Tofusticks

12



**CHAMPIGNON-ZUCCHINI-LASAGNE**  
mit Kirschtomaten

14



**TAGLIATELLE**  
mit Mandelcreme  
und Gemüse-Spirellis

16



**TOFU-AVOCADO-TÖRTCHEN**  
mit japanischem Gurkensalat

18



**TOFU-KOHLRABI-PÄCKCHEN**  
mit Süßkartoffelchips  
und Rote-Bete-Dip

20



**VEGGIE-BURGER**  
mit Kartoffelspalten

22



**PANCAKE-TÜRMCHEN**  
mit frischen Früchten

## Spiralschneider SPIRELLI



Er ist der Topseller von GEFU und bringt im Handumdrehen kreativen Schwung auf Ihre Teller. Der Spiralschneider SPIRELLI darf einfach in keiner Küche fehlen.



# GEFU®

## SPIRALFIX VON GEFU:

### Für kreativen veganen Gemüsegenuss

Vegan ist in! Der Spiralschneider SPIRELLI bekommt einen ‚großen Bruder‘. Mit dem SPIRALFIX setzt GEFU seine Erfolgsgeschichte fort: Denn der neue Spiralschneider SPIRALFIX verwandelt noch mehr Gemüsesorten in leckere Gemüsespiralen. Damit gehört Gemüseenerlei endgültig der Vergangenheit an. Ab sofort heißt es: Köstlich vegan genießen mit dem neuen SPIRALFIX von GEFU – da bleibt garantiert 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. Wie alle Küchenwerkzeuge von GEFU überzeugt auch der SPIRALFIX durch seine perfekte Kombination aus einfacher Handhabung, außergewöhnlicher Funktionalität, ansprechendem Design und hoher Qualität.

Lassen Sie sich inspirieren von den köstlichen Rezeptideen in diesem Heft und werden Sie mit GEFU zum veganen Kochkünstler.

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.**



- 4 verschiedene Schnittbreiten über Stellrad einzustellen
- Rutschfester Auffangbehälter für sicheren Stand inkl. Aromadeckel; Inhalt: 400 ml
- Anwendung nur bei geschlossenem Deckel; max. Gemüsehöhe 80 mm, Ø 100 mm
- Extrem scharf
- Sauberes und schnelles Arbeiten fast ohne Rest
- Zwiebelringe schneiden - tränenfrei
- Material: Edelstahl, ABS Kunststoff, SAN
- Spülmaschinenfest



Schnittbreite I  
bis 50 mm



Schnittbreite II  
12 mm



Schnittbreite III  
6 mm



Schnittbreite IIII  
3 mm



## Im Handumdrehen

# kulinarisch-kreativer Gemüsegenuss



Vegan kochen, vegan genießen – sowohl der Spiralschneider SPIRALFIX, der SPIRELLI, als auch viele andere GEFU Küchenwerkzeuge sind unverzichtbar für eine köstlich kreative vegane Lebensweise. Denn mit den Küchenwerkzeugen von GEFU sind der Gemüse-Kochphantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Unzählig viele Gemüsesorten lassen sich in Gemüsespiralen, -stifte, und -scheiben verwandeln. Dabei ist die Bedienung kinderleicht, komfortabel und sicher.

So zaubern Sie im Handumdrehen  
kulinarisch, kreativen Gemüsegenuss.





# KÜRBISCREMESUPPE

mit Kürbis-Zwiebel-Stroh



# KÜRBISCREMESUPPE

mit Kürbis-Zwiebel-Stroh

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Die geschälte Karotte und 1 kleine Zwiebel sowie  $\frac{3}{4}$  des Kürbis (ohne Kerne, aber mit Schale) in Stücke schneiden. Etwas Öl erhitzen, alles scharf anbraten, mit Weißwein ablöschen, Karottensaft und Balsamico zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zucker abschmecken und ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- Die Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und in 4 EL Öl ca. 7 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze zu Croûtons braten. Restlichen Kürbis mit dem Julienne Hobel ASIA in feine Streifen schneiden. Die große Zwiebel mit dem Spiralschneider SPIRALFIX auf Stufe 1 bis 50 mm in Spiralen verwandeln. Beides in Pflanzenöl frittieren, abtropfen lassen und salzen.
- Nachdem die Suppe 1 Stunde geköchelt hat, mit etwas Agaven Dicksaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sojamilch hinzugeben, alles mit einem Zauberstab schaumig pürieren und etwas Soja-Schlagcreme unterheben. Mit Kokoschips und Kichererbsen-Croûtons garnieren und mit dem separat angerichteten Kürbis-Zwiebel-Stroh servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

1 Hokkaido Kürbis (ca. 500 g)

1 Karotte

1 kleine rote Zwiebel

1 große rote Zwiebel

80 ml Soja-Schlagcreme

100 ml Sojamilch

etwas Agaven Dicksaft

50 g brauner Rohrzucker

Salz und Pfeffer

Muskat

Zucker

Cayennepfeffer

40 ml weißer Balsamico

40 ml Weißwein

100 ml Karottensaft

20 g Kichererbsen

20 g Kokoschips

Pflanzenöl

**Zubereitungszeit** (exkl. Köcheln)

**ca. 20 Minuten**



**COUSCOUS-PAPRIKA-SCHICHTSALAT**  
mit Feigen-Vinaigrette





# COUSCOUS-PAPRIKA-SCHICHTSALAT

mit Feigen-Vinaigrette

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Den Couscous nach Anleitung kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Den Balsamicoessig mit einem Zauberstab in einer tiefen Schale schaumig schlagen, dabei nach und nach das Olivenöl einfüllen und zu einer Vinaigrette verrühren. Das Fruchtfleisch von 2 Feigen, den Agaven Dicksaft, den Rotwein und etwas Thymian mit der Vinaigrette ein weiteres Mal kurz aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Paprikaschoten waschen und putzen und mit dem Spiralschneider SPIRALFIX auf Stufe I bis 50 mm zu feinen Gemüse-Endlosspiralen schneiden. Den Radicchiosalat mit dem Gourmet-Hobel VIOLINO in Juliennestreifen schneiden.
- Die Zutaten in einem großen Glas zu einem Schichtsalat schichten und mit der Feigen-Vinaigrette anrichten. Mit den restlichen geviertelten Feigen, den halbierten Balsamico-Zwiebeln, etwas Thymian garnieren und genießen.

## Zutaten für 2 Personen:

100 g Couscous

4 Feigen

je 1 gelbe, rote  
und grüne Paprika

Radicchio-Salat

5 Balsamico-Zwiebeln

2 EL Agaven Dicksaft

20 ml Agaven-Balsamicoessig

oder dunkler Balsamicoessig

Thymian

Salz und Pfeffer aus der Mühle

20 ml Olivenöl

20 ml Rotwein

**Zubereitungszeit  
ca. 30 Minuten**

A blurred background image of a blender with a green fruit inside, likely a kiwi or lime, being processed.

**APFEL-FEIGEN-SALAT**  
mit Mango-Vinaigrette und gegrillten Tofusticks



# APFEL-FEIGEN-SALAT

mit Mango-Vinaigrette und gegrillten Tofusticks

Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.



- Den Tofublock in 4 Scheiben schneiden und mit Holzspießen versehen. Für die Mango-Vinaigrette die Mango schälen, entkernen und mit der Obst- und Gemüseibe FRUTTARE fein reiben. Den Balsamico mit einem Zauberstab in einer tiefen Schale schaumig schlagen, dabei nach und nach das Walnussöl einfüllen und zu einer Vinaigrette verrühren. Die sehr fein gewürfelte Schalotte, den Senf, die geriebene Mango und den Agaven Dicksaft mit der Vinaigrette ein weiteres Mal kurz aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Äpfel mit dem Apfelenkerner KERN-OTTO vom Kerngehäuse befreien, mit Schale mit dem Spiralschneider SPIRALFIX auf Stufe I bis 50 mm in Apfel-Spaghetti verwandeln und mit dem Zitronensaft mischen.
- Die Tofusticks in einer Grillpfanne oder auf einem Grillrost anrösten, salzen und pfeffern. Den Feldsalat waschen, putzen und trocknen. Die Feigen vierteln. Den Salat mit den Apfelspiralen, Feigen, Walnüssen und Tofusticks auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette marinieren und servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

100 g geräucherter Tofu

2 Äpfel, säuerlich

2 Feigen

Feldsalat

60 g Walnüsse

2 EL Zitronensaft

30 ml weißer Balsamico

50 ml Walnussöl

1 Mango

1 EL Agaven Dicksaft

½ TL süßer Senf

1 Schalotte

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten



# CHAMPIGNON-ZUCCHINI-LASAGNE

mit Kirschtomaten



# CHAMPIGNON-ZUCCHINI-LASAGNE

mit Kirschtomaten

Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.



- Die Zucchini waschen und mit dem Gourmet-Hobel VIOLINO in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Gewaschene Paprika und Champignons sowie geschälte rote Zwiebel mit dem Würfelschneider CUBICO zerkleinern. Etwas Olivenöl erhitzen, die gemischten Gemüsewürfel anbraten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen, mit Tomatenmark tomatisieren und anschließend die Frühlingszwiebel-Ringe unterheben.
- Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Etwas Olivenöl erhitzen und die Zuchinischeiben ganz kurz scharf anbraten oder alternativ mit Olivenöl bestrichene Zuchinischeiben im Ofen auf einem Rost grillen. Zuchinischeiben und Gemüsewürfel in einer Auflaufform wie eine klassische Lasagne schichten. Zwischen jede Schicht etwas Soja Dream geben. Im Ofen bei 200 °C ca. 10 Minuten garen. Für die letzten Minuten die Kirschtomaten oben auflegen und kurz mitgaren. Lasagne in Stücke teilen, mit den Tomaten, Basilikum und Thymian garnieren und genießen.

## Zutaten für 2 Personen:

2 große Zucchini

8 Kirschtomaten

400 g Champignons

50 g Tomatenmark

Thymian

Basilikum

1 gelbe Paprika

1 Frühlingszwiebel

brauner Rohrzucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 rote Zwiebel

100 ml Soja Dream

Olivenöl

Zucker

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten



## TAGLIATELLE

mit Mandelcreme und Gemüse-Spirellis



# TAGLIATELLE

mit Mandelcreme und Gemüse-Spirellis

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Zwiebel putzen und mit dem SPIRALFIX auf Stufe I bis 50 mm schneiden, Zucchini waschen und mit dem SPIRALFIX auf Stufe III 6 mm in Spiralen schneiden. Den Rucola ebenfalls waschen und putzen. Die Soja-Schlagcreme steif schlagen und die Mandelsplitter und den Mandelsirup unterheben.
- Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser al dente kochen.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tagliatelle zusammen mit den Gemüse-Spirellis kurz darin anschwelen. Zum Schluss Mandelcreme, Rucola und getrocknete Tomaten unterheben, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

300 g Tagliatelle

aus 100 % Hartweizengrieß

1 Bund Rucola

1 rote Zwiebel

1 große Zucchini

getrocknete Tomaten

50 g Mandelsplitter

Mandelsirup

Oregano

120g Soja-Schlagcreme

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

**Zubereitungszeit**

**ca. 25 Minuten**

● **TOFU-AVOCADO-TÖRTCHEN**  
mit japanischem Gurkensalat





# TOFU-AVOCADO-TÖRTCHEN

mit japanischem Gurkensalat

Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.



- Die Gurke waschen, inklusive der Schale mit dem Spiralschneider SPIRELLI zu Spaghetti schneiden und mit Reissessig und Sesamöl marinieren. Kurz vor dem Servieren nochmals vermengen, abtropfen lassen und Meersalz-Flakes unterheben.
- Die Avocado schälen, entkernen, mit der Vierkantreibe VITALES reiben und mit Zitronensaft säuern. 100 ml Wasser hinzugeben, pürieren, abtropfen lassen und 4 EL Agaven Dicksaft unterheben. Die Chilischote in feine Ringe schneiden, Cashewkerne grob hacken, beides mit der Avocadomasse vermengen, salzen und pfeffern.
- Die Rote Bete schälen. Tofu mit einem Ring, der dem Durchmesser der Rote Bete entspricht, ausstechen. Die Rote Bete, die runden Tofustücke und drei Radieschen mit dem Gourmet-Hobel VIOLINO bei Stufe 1,5 in Scheiben schneiden. Die Radieschenscheiben mit 1 EL Agaven Dicksaft marinieren. Tofu- und Rote Bete-Scheiben in etwas Pflanzenöl kurz heiß anbraten.
- Die Scheiben abwechselnd mit einer Schicht aus Avocadomasse, Radieschenscheiben und Gurkensalat stapeln und mit etwas Gurkensalat und ein paar Chashewkernen servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

200 g Tofu

1 Rote Bete

1 Avocado

1 EL Zitronensaft

100 g Cashewkerne

5 EL Agaven Dicksaft

1 kleine Chilischote

4 Radieschen

1 japanische Kurigurke oder eine Salatgurke

2 EL Reissessig

2 EL Sesamöl

2 TL Meersalz-Flakes

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Pflanzenöl

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

● **TOFU-KOHLRABI-PÄCKCHEN**  
mit Süßkartoffelchips und Rote-Bete-Dip



# TOFU-KOHLRABI-PÄCKCHEN

mit Süßkartoffelchips und Rote-Bete-Dip

Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.



- Die Kohlrabi schälen, mit dem Spiralschneider SPIRALFIX auf Stufe II 12 mm in Endlosspiralen schneiden, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
- Für den Dip: Agaven Dicksaft, Balsamico und Rote Bete in geschälten Stücken mit 30 ml Wasser für 10 Minuten kochen. Anschließend die Masse pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Den Tofublock in ca. 8 x 4 x 2 cm große Stücke schneiden, mit den Kohlrabi-Endlosspiralen umwickeln und mit einem Holzspießchen fixieren. Die Tofu-Kohlrabi-Päckchen in Sesamöl gold-braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Süßkartoffeln schälen, mit dem GEFU Spiralschneider SPIRALFIX auf Stufe I bis 50 mm in voller Breite schneiden, in einer Fritteuse bei 170 °C ausfrittieren, auf Küchenpapier auslegen und salzen.
- Jeweils ein Tofu-Kohlrabi-Päckchen auf einem Teller mit ein paar Süßkartoffelchips und etwas Dip anrichten, mit Brunnenkresse und Meersalz-Flakes garnieren und genießen.

## Zutaten für 2 Personen:

- 100 g geräucherter Tofu
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 2 Rote Bete
- 50 ml Agaven Balsamico
- 20 ml Agaven Dicksaft
- 30 ml Soja Dream
- 3 EL Sesamöl
- Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz-Flakes
- Brunnenkresse

Zubereitungszeit  
ca. 35 Minuten



# VEGGIE-BURGER

mit Kartoffelspalten



# VEGGIE-BURGER

## mit Kartoffelspalten

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Die Paprikaschoten, eine rote Zwiebel und den Tofu mit dem Würfelschneider CUBICO zerkleinern, fein geschnittene Frühlingszwiebel und Dinkel-Vollkornmehl dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Soße den Agaven Dicksaft und Senf vermengen, salzen und pfeffern. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Gewaschene Tomate und Gurke und geschälte Zwiebel mit dem Gourmet-Hobel VIOLINO auf Stufe 1,5 in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
- Die Kartoffeln waschen, mit Schale mit dem GEFU Stifte-Schneider für Gemüse und Kartoffeln in 12 x 12 mm starke Stifte schneiden, mit etwas Öl im Ofen ca. 20 Minuten bei 170 °C gold-braun backen, salzen.
- Die Tofumasse zu Burgern formen, die der Größe des Brötchens entsprechen, und in etwas Öl gold-braun braten. Alle Zutaten zu einem Burger schichten, zwischen jede Schicht etwas der Senfsoße geben und mit den Kartoffelspalten servieren.

### Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Tofu
- 1 veganes Burgerbrötchen
- 30 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- Eichblattsalat
- Feldsalat
- 2 große Tomaten
- ½ Salatgurke
- Zuckerschoten
- 2 kleine rote Zwiebeln
- mittelscharfer Senf
- Agaven Dicksaft
- 4 große Kartoffeln, festkochend
- Olivensöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitungszeit  
ca. 45 Minuten**



**PANCAKE-TÜRMCHEN**

mit frischen Früchten

# PANCAKE-TÜRMCHEN

mit frischen Früchten

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**



- Die Johannisbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren waschen. Die Kiwis schälen. Die Kiwis und Erdbeeren mit dem Scheibenschneider TARI in Scheiben schneiden und dann die Scheiben halbieren.
- Für den Pancake-Teig die Sojamilch, den Rohrzucker und das Dinkelmehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin 8 kleine gleichmäßige Pancakes goldbraun ausbacken.
- Anschließend die Pancakes jeweils mit einer Zwischenschicht aus Blau- und Johannisbeeren, Kiwischeiben und Erdbeerscheiben oder anderen Früchten der Saison stapeln. Den Pancake-Früchte-Turm mit Minzblättchen und einigen Fruchtstücken belegen, mit Ahornsirup beträufeln, mit Puderzucker bestreuen und genießen.

## Zutaten für 2 Personen:

150 g Dinkel-Vollkornmehl

90 ml Sojamilch

80 g Brauner Rohrzucker

80 g Johannisbeeren

80 g Blaubeeren

2 Kiwis

80 g Erdbeeren

100 ml Ahornsirup

einige Minzblättchen

etwas Puderzucker

Pflanzenöl

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Weitere Infos und  
Gewinnspiele unter:



**GEFU**®

[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)



13410.910.003

Empf. VK 3,95 Euro

**Mit GEFU wird  
jeder zum Kochkünstler.**

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