



**GEFU**<sup>®</sup>

Bedienungsanleitung  
User manual  
Notice d'utilisation  
Istruzioni d'uso  
Instrucciones de uso  
Gebruiksaanwijzing  
Инструкция по пользованию

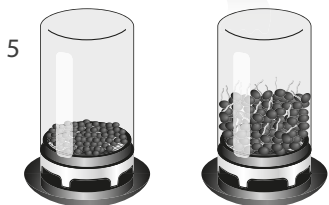
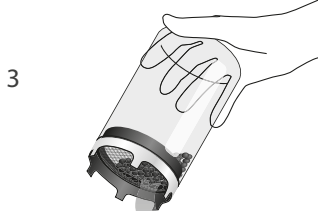
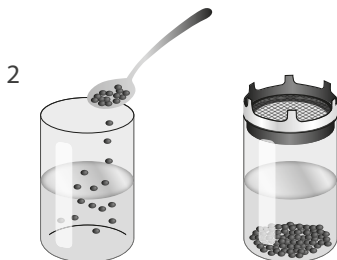
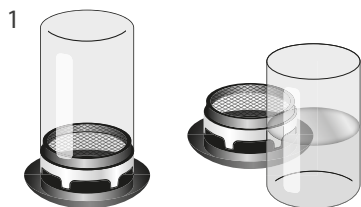
## Lust auf Gemüse? Desire for vegetables?

- 
- Leckere Rezepte · Delicious Recipes
  - Délicieuses recettes · Ricette golose
  - Ricas recetas de cocina · Lekker recepten
  - Вкусные рецепты

**GEFU – Entdecke Deine Kochkunst.**

GEFU – Discover your culinary art.

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



1 Nehmen Sie das Glas von Standfuß und Sieb ab und füllen es zur Hälfte mit Wasser.

2 Füllen Sie nun die Keim Saat ein – ca. 1 gehäufte Esslöffel (Menge variiert je nach Keimsorte) – und setzen das Sieb auf das Glas. Die Keim Saat muss nun zwischen 1 bis 12 Stunden einweichen. Auch dies variiert je nach Keimsorte; bitte die Saathinweise beachten. Achtung: Während der Einweichzeit steht das Glas auf dem Kopf (Sieb zeigt nach oben)!

3 Nach der relevanten Einweichzeit schütten Sie das Wasser bei aufgesetztem Sieb ab.

4 Füllen Sie das Glas nun erneut mit Wasser (das Sieb bleibt aufgesetzt), schwenken es und schütten das Wasser wieder ab. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte 3 – 4 mal hintereinander.

5 Nun stellen Sie das Glas richtig herum auf den Standfuß an einen hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung.

Wichtig: Bitte wiederholen Sie den unter Punkt 4 beschriebenen Vorgang 2 bis 3 mal am Tag.

Die verschiedenen Saaten variieren auch in ihrer Wachstumsdauer. Es kann zwischen 4 – 10 Tage dauern.

1 Detach the jar from the base and sieve and half fill it with water.

2 Now pour in the seeds – approx. 1 piled tablespoon (amount varies by seed type) – and put the sieve on the jar. The seeds now must soak between 1 and 12 hours. This span, too, varies by seed type; please follow the instructions given on the label. Note: during soaking, the jar stands upside-down!

3 After the required soaking time pour the water out with the sieve in place.

4 Now fill the jar with fresh water (the sieve remains in place), shake the jar and drain the seeds again. Repeat this procedure 3–4 times.

5 Now put the jar on the base the right way around in a bright place but not in direct sunlight.

Important: please repeat the procedure described under section 4 above 2 to 3 times a day.

Another aspect that differs by seed type is the growth period, which varies from 4 to 10 days.

1 Retirez le bocal du support et du filtre et remplissez-le à moitié d'eau.

2 Versez ensuite 1 cuillère à soupe rase de graines (la quantité varie selon la variété de semence) et posez le filtre sur le bocal. Les graines doivent tremper pendant 1 à 12 heures selon la variété. Respectez les indications fournies avec les semences. Attention : le bocal se trouve renversé pendant la période de trempage, le filtre est en haut !

- 3 Videz l'eau après la période de trempage en laissant le filtre.
- 4 REMPLISSEZ à nouveau le bocal d'eau (le filtre reste en place), remuez et videz-le une fois encore. Répétez l'opération 3 à 4 fois consécutives.
- 5 Remettez le bocal à l'endroit sur le support et placez-le dans un endroit clair en évitant toute exposition directe au soleil.

Important : répétez 2 à 3 fois par jour l'opération décrite sous le point 4.

La durée de croissance varie également selon la sorte de graine. Elle peut prendre entre 4 et 10 jours.

- 1 Prendere il vaso dal supporto, togliere la griglia e riempire d'acqua fino a metà.
- 2 Ora inserire i semi germinali: 1 cucchiaino colmo circa (la quantità varia a seconda del tipo di germoglio), quindi riporre la griglia sul vaso. I semi germinali devono restare in ammollo da 1 a 12 ore. Anche questo varia in funzione del tipo di germoglio, perciò è opportuno rispettare le istruzioni specifiche. Attenzione! Durante l'ammollo, il vaso deve appoggiare sulla testa!
- 3 Trascorso il tempo necessario per l'ammollo, eliminare l'acqua scolandola attraverso la griglia.
- 4 Riempire nuovamente il vaso con acqua (la griglia deve restare montata), quindi rovesciare il vaso e scolare nuovamente rimuovendo l'acqua. Ripetere questo processo di risciacquo per 3 o 4 volte consecutivamente.
- 5 Ora riporre il vaso dritto sul suo supporto, in un luogo luminoso, ma non esposto ai raggi diretti del sole.

Importante: il processo descritto al punto 4 deve essere ripetuto 2 o 3 volte al giorno.

Anche il tempo di crescita dipende dal tipo di semi. Possono essere necessari da 4 a 10 giorni.

- 1 Retire el bote de cristal de su soporte y tamiz y llénelo con agua hasta la mitad.
- 2 Introduzca las semillas —aproximadamente 1 cucharada sopera colmada (la cantidad varía según el tipo de brotes)— y coloque el tamiz sobre el bote. Ahora, las semillas tienen que permanecer en remojo durante 1 a 12 horas. Este tiempo también varía en función del tipo de brotes; véanse las instrucciones de siembra. Atención: ¡Durante el período de remojo, el bote se encuentra boca abajo!
- 3 Una vez transcurrido el correspondiente tiempo de remojo, deseche el agua, pero sin quitar el tamiz.
- 4 Vuelva a llenar el bote con agua (con el tamiz puesto), menéelo un poco y deseche también esta agua. Repita esta operación unas 3 ó 4 veces seguidas.

- 5 Después, coloque el bote boca arriba sobre el soporte y déjelo en un lugar luminoso, pero sin radiación solar directa.

Importante: Repita de 2 a 3 veces al día la operación descrita en el punto 4.

Las diferentes semillas varían también en cuanto a su tiempo de crecimiento, que suele oscilar entre 4 y 10 días.

- 1 Neem het glas van het voetstuk en van de zeef af en vul het voor de helft met water.
- 2 Giet nu het kiemzaad in – ca. 1 gevulde eetlepel (de hoeveelheid varieert al naargelang de kiemsoort) – en zet de zeef op het glas. Het kiemzaad moet nu 1 tot 12 uur lang weken. Ook dit varieert afhankelijk van de kiemsoort; gelieve de zaai-instructies in acht te nemen. Let op: tijdens de weektijd staat het glas op zijn kop!
- 3 Na de relevante weektijd giet u het water bij een aangebrachte zeef weg.
- 4 Vul het glas nu opnieuw met water (de zeef blijft aangebracht), zwenk het en giet het water weer weg. Gelieve dit proces achtereenvolgens 3 – 4 keer te herhalen.
- 5 Nu zet u het glas correct rond het voetstuk op een lichte plaats zonder direct zonlicht.

Belangrijk: gelieve het onder punt 4 beschreven proces 2 tot 3 keer per dag te herhalen.

De verschillende zaden variëren ook door hun groeiduur. Het kan 4 tot 10 dagen duren.

- 1 Снять стакан с подставки и наполнить его наполовину водой.
- 2 Затем положить в стакан семена (около одной полной столовой ложки, количество варьируется в зависимости от видов семян) и надеть на стакан сито. Семена должны набухать от 1 до 12 часов. Длительность данного процесса также зависит от вида семян; обратит внимание на соответствующую инструкцию. Внимание: во время замачивания банку перевернуть вверх дном!
- 3 После соответствующего времени набухания слить воду через надетое сито.
- 4 Банку снова заполнить водой (сито остается на месте), потрясти её и вылить воду. Повторить эту процедуру 3 - 4 раза подряд.
- 5 Теперь поставить банку в нормальное положение на подставку в хорошо освещённом месте, но избегая попадания прямых солнечных лучей.
- Важно: повторить процедуру, описанную в пункте 4, 2-4 раза в день.
- Разные виды семян имеют различную длительность прорастания: от 4 до 10 дней.



## Wrap mit gebratenem Hühnchen, karamellisierter Cantaloupemelone und Alfalfasprossen

D

### Zubereitung:

Hähnchenschenkel in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und aufkochen. Anschließend ca. 20 Min köcheln lassen bis sie gar sind. Anschließend abschütten und leicht abkühlen lassen.

Petersilie in feine Streifen schneiden.

Mehl, 120 ml Pflanzenöl und das Salz, zusammen mit 400 ml Wasser in eine Schüssel (Rühr- und Schlagschüssel MESCO) geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in einer Pfanne oder auf einem Crêpes Eisen zu dünnen Wraps backen.

Melone schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm x 0,5 cm große Würfel schneiden.

100 g Zucker zusammen mit 100 ml Wasser (mit Hilfe des Universal-Quirls FINELLO im Mess-Mixbecher MISURO) verrühren und in einem Topf aufkochen.

Eine Pfanne erhitzen und OHNE ÖL die Melone scharf anbraten. Nach kurzer Zeit die Zucker-Wasser-Mischung und etwas Salz in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend in ein anderes Gefäß umfüllen und etwas frisch gemahlener Pfeffer hinzugeben.

Hähnchenschenkel vom Knochen lösen und zusammen mit Salz und etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten. Danach mit 150 ml Balsamico Bianco ablöschen.

Wildkräutersalat mit Balsamico Bianco und etwas Salz marinieren. Danach die Wraps mit dem Hähnchenfleisch, der karamellisierten Melone, dem marinierten Wildkräutersalat und reichlich Alfalfasprossen belegen und einrollen.

Zum Schluss schräg halbieren und servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Hähnchenschenkel  
Salz

1 Bund glatte Petersilie

800 g Mehl

200 ml Pflanzenöl

1 Cantaloupe Melone

100 g Zucker

Pfeffer

200 ml Balsamico Bianco

100 g Alfalfasprossen

(gezogen mit dem Sprossenglas BIVITA)

Wildkräutersalat

## Wrap with roast chicken, caramelized cantaloupe melon and alfalfa sprouts

GB

### Preparation:

Put chicken thighs into a pot with salted water and bring to the boil, then simmer for approx. 20 minutes until done. Drain and leave to cool down slightly.

Finely slice parsley.

Put flour, 120 ml / 4 fl. oz. vegetable oil, salt and water into a bowl (MESCO mixing and whipping bowl) and work into a smooth dough using the electric whisk. Make thin wraps from the dough in a pan or on a crepe iron.

Peel and seed the melon and cut it into approx. 0.5 x 0.5 cm / ¼ x ¼ in. cubes.

Stir 100 g sugar into 100 ml water (using the all-purpose whisk and the MISURO measuring and mixing beaker) and bring to the boil in a pot.

Heat a pan and sear the melon WITHOUT oil. Pour the sugar-and-water mix into the pan after some time, add some salt and allow to caramelize slightly. Then pour into another vessel and add some freshly ground pepper.

Bone the chicken thighs and give them a short fry in a pan with salt and some vegetable oil. Then add 150 ml / 5 fl. oz. of balsamico bianco.

Toss the wild leaf salad with balsamico bianco and some salt, then spread the chicken meat, the caramelized melon, the wild leaf salad and plenty of alfalfa sprouts across the wraps and roll them up.

Cut in two diagonally and serve to table.

### Ingredients to serve 4:

800 g / 28 oz. chicken thighs  
salt

1 bunch of flat leaf parsley

800 g / 28 oz. flour

200 ml / 7 fl. oz. vegetable oil

1 cantaloupe melon

100 g / 3 ½ oz. sugar

pepper

200 ml / 7 fl. oz. balsamico bianco

100 g / 3 ½ oz. alfalfa sprouts  
(grown in the BIVITA sprout jar)

wild leaf salad



## Wrap au poulet grillé, melon cantaloup caramélisé et jeunes pousses d'alfalfa

F

### Préparation :

Mettre les cuisses de poulet dans une casserole remplie d'eau salée et porter à ébullition. Laisser ensuite mijoter pendant env. 20 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Éliminer l'eau de cuisson et laisser refroidir légèrement.

Hacher finement le persil.

Mélanger la farine, 120 ml d'huile végétale et le sel avec 400 ml d'eau dans un saladier (bol à mixer MESCO) et travailler au fouet/batteur pour obtenir une pâte homogène. Verser la pâte dans une poêle ou une crêpière pour former des wraps pas trop épais.

Eplucher le melon, retirer le cœur et les pépins et couper en cubes d'env. 0,5 cm x 0,5 cm.

Mélanger 100 g de sucre avec 100 ml d'eau (à l'aide du batteur universel dans le bol doseur/shaker MISURO) et faire bouillir dans une casserole.

Faire chauffer une poêle et faire griller le melon SANS huile. Ajouter rapidement le mélange sucre-eau et une prise de sel dans la poêle et faire légèrement caraméliser. Verser ensuite dans un autre récipient et poivrer avec du poivre fraîchement moulu.

Retirer l'os de la cuisse de poulet et faire griller dans une poêle avec du sel et un peu d'huile végétale. Déglacer ensuite avec 150 ml de vinaigre balsamique blanc.

Faire mariner une salade d'herbes sauvages avec vinaigre balsamique blanc et une prise de sel. Garnir ensuite les wraps avec la viande de poulet, le melon caramélisé, la salade d'herbes sauvages marinée et une grande quantité de jeunes pousses d'alfalfa puis rouler.

Couper enfin en biseau et servir.

### Ingédients pour 4 personnes :

800 g de cuisses de poulet  
Sel

1 botte de persil simple

600 g de farine

1 melon cantaloup

100 g de sucre

Poivre

200 ml de vinaigre balsamique blanc

100 g de jeunes pousses d'alfalfa (cultivées dans le bocal à germer BIVITA)

## Piadina con pollo arrosto, melone cantalupo caramellato e germogli di alfalfa

I

### Preparazione

Mettere le cosce di pollo in una pentola con acqua salata e lessarle. Lasciare sobbollire per circa 20 minuti fino a quando non sono cotte. Infine scolarle e lasciarle raffreddare leggermente.

Tagliare il prezzemolo a strisciole sottili.

Mettere la farina, 120 ml di olio vegetale, il sale e 400 ml d'acqua in una ciotola (ciotola per miscelare e frullare MESCO), quindi impastare il tutto con la frusta elettrica fino a ottenere un composto omogeneo. Stendere le piadine sottili e cuocerle in padella o su un ferro per crêpes.

Sbucciare il melone, rimuovere i semi e tagliare la polpa a cubetti grandi circa 0,5 cm x 0,5 cm.

Miscelare 100 g di zucchero con 100 ml d'acqua (utilizzando il frullino universale nel bicchiere graduato MISURO) e poi cuocere il composto in un pentolino.

Scaldare una padella e scottare il melone SENZA aggiungere olio. Dopo poco tempo aggiungere lo sciroppo di zucchero e un po' di sale nella padella, quindi lasciare caramellare leggermente. Trasferire il tutto in un altro recipiente e condire con un po' di pepe macinato fresco.

Disossare le cosce di pollo e arrostitire la carne in padella con sale e olio vegetale. Sfumare quindi con 150 ml di aceto balsamico bianco.

Condire la misticanza con aceto balsamico bianco e un pizzico di sale. Farcire quindi le piadine con il pollo, il melone caramellato, la misticanza condita e una ricca porzione di germogli di alfalfa, arrotolando il tutto.

Tagliare i rotoli a metà appoggiando il coltello in obliquo e servire.

### Ingredienti per 4 persone

800 g cosce di pollo  
sale  
1 mazzetto di prezzemolo  
liscio  
800 g farina  
200 ml olio vegetale  
1 melone cantalupo  
100 g zucchero  
pepe  
200 ml aceto balsamico  
bianco  
100 g germogli di alfalfa  
(coltivati con il vaso di  
germinazione BIVITA)  
Misticanza



## Wrap de pollo asado con melón cantalupo caramelizado y brotes de alfalfa

ES

### Modo de preparación:

Introducir los muslos de pollo en una olla con agua y sal y dejar que rompa a hervir. Continuar hirviendo a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que la carne esté tierna. Después, escurrir y dejar enfriar un poco.

Cortar el perejil en tiras finas.

En un bol (bol mezclador MESCO), introducir la harina, 120 ml de aceite vegetal y la sal junto con 400 ml de agua, y agitar con una batidora hasta obtener una masa homogénea. En una sartén o crepera, preparar delgadas unidades de wraps.

Pelar el melón, quitar todas las pepitas y cortarlo en dados de unos 0,5 cm x 0,5 cm.

Mezclar 100 g de azúcar y 100 ml de agua (con ayuda del batidor universal en el vaso medidor-mezclador MISURO), introducir en una olla y llevar a ebullición.

Precalentar una sartén y, SIN ACEITE, dorar bien el melón. Después, verter en la sartén la mezcla de agua y azúcar y una pizca de sal, y dejar caramelizar. A continuación, introducirlo todo en otro recipiente y agregar un poco de pimienta recién molida.

Deshuesar los muslos de pollo y freír con sal y un poco de aceite vegetal en una sartén. Después, añadir 150 ml de vinagre balsámico blanco y dejar reducir.

Aderezar la ensalada de plantas silvestres con vinagre balsámico blanco y un poco de sal. Luego, colocar sobre los wraps la carne de pollo, el melón caramelizado, la ensalada de plantas silvestres aderezada y una buena cantidad de brotes de alfalfa, y enrollar.

Para finalizar, cortar los wraps por la mitad en diagonal y servir.

### Ingredientes para 4 personas:

800 g de muslo de pollo  
Sal  
1 ramito de perejil liso  
800 g de harina  
200 ml de aceite vegetal  
1 melón cantalupo  
100 g de azúcar  
Pimienta  
200 ml de vinagre balsámico  
blanco  
100 g de brotes de alfalfa  
(cultivados en el germinador  
de cristal BIVITA)  
Ensalada de plantas silvestres

## Wrap met gebraden kip, gekaramelliseerde cantaloupe meloen en alfalfa spruiten

NL

### Bereiding:

Kippenboutjes in een pot met gezouten water doen en aan de kook brengen. Vervolgens ca. 20 min. lang laten sudderen totdat ze gaar zijn. Daarna afgieten en lichtjes laten afkoelen.

Peterselie in fijne reepjes snijden.

Meel, 120 ml plantaardige olie en het zout samen met 400 ml water in een schotel (roer- en slagschotel MESCO) doen en er met het handroerapparaat een glad deeg van maken. Het deeg in een pan of op een wafelijzer tot dunne wraps bakken.

Meloen pellen, het klokhuis verwijderen en in ca. 0,5 cm x 0,5 cm grote blokjes snijden.

100 g suiker samen met 100 ml water (met behulp van de universele menger in de maatmixbeker MISURO) door elkaar roeren en in een pot aan de kook brengen.

Een pan verhitten en ZONDER olie de meloen heet aanbraden. Na een korte tijdspanne het uit suiker en water bestaande mengsel en een beetje zout in de pan doen en lichtjes laten karamelliseren. Vervolgens in een andere schaal overgieten en er een beetje vers gemalen peper aan toevoegen.

Kippenboutjes van het bot lossen en samen met zout en een beetje plantaardige olie in een pan aanbraden. Daarna met 150 ml Balsamico Bianco doen afkoelen.

Wilde kruidensalade met Balsamico Bianco een beetje zout marinieren. Daarna de wraps met het kippenvlees, de gekaramelliseerde meloen, de gemarineerde wilde kruidensalade en overvloedig veel alfalfa spruiten beleggen en oprollen.

Tot slot schuin halveren en opdienen.

### Ingrediënten voor 4 personen:

800 g kippenboutjes

Zout

1 bosje gladdere peterselie

800 g meel

200 ml plantaardige olie

1 cantaloupe meloen

100 g suiker

Peper

200 ml Balsamico Bianco

100 g alfalfa spruiten (getrokken met het serreglas BIVITA)

Wilde kruidensalade



## Рулет с жареной курятиной, карамелизованной дыней (сорт канталупа) и ростками люцерны

RU

### Приготовление:

Куриные окорочка положить в кастрюлю с подсоленной водой и довести до кипения. Далее кипятить на медленном огне в течение 20 минут до готовности. Затем слить воду и дать немного остыть.

Петрушку нарезать тонкой соломкой.

Завести из 400 мл воды, муки, 120 мл растительного масла и соли тесто (в универсальной миске MESCO) и миксером вымесить его до получения однородной массы. Выпечь на сковороде или на блиннице тонкие блины.

С дыни срезать корку, удалить семена и нарезать её кубиками 0,5 см x 0,5 см.

100 г сахара растворить в 100 мл воды (с помощью универсальной мешалки в шейкере MISURO) и довести в кастрюле до кипения.

Сковороду нагреть и БЕЗ масла быстро обжарить на ней кусочки дыни. Потом добавить в сковороду сахарную воду, немного соли и дать немного закарामелизоваться. Затем переложить в отдельную ёмкость и добавить немного свежемолотого перца.

Отделить мясо куриных окорочков от костей и обжарить в сковороде, добавив соли и небольшое количество ростков люцерны на блины и свернуть их в рулеты. 150 мл белого бальзамического уксуса.

Заправить салат из дикорастущих трав белым бальзамическим уксусом с солью. Затем выложить куриное мясо, карамелизованную дыню, салат из дикорастущих трав и большое количество ростков люцерны на блины и свернуть их в рулеты.

В заключении разрезать рулеты пополам по диагонали и подать на стол.

### Ингредиенты на 4 порции:

800 г куриных окорочков

соль

1 пучок петрушки листовая

800 г муки

200 мл растительного масла

1 дыня канталупа

100 г сахара

перец

200 мл белого бальзамического уксуса

100 г ростков люцерны (пророщенные с использованием банки BIVITA)

салат из дикорастущих трав



## Rotkohl-Apfelsalat mit Mungbohnenprossen

D

### Zubereitung:

Apfelsaft zusammen mit dem Zucker und etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend auf kleiner Hitze weiter köcheln und einreduzieren bis nur noch die Hälfte Flüssigkeit in dem Topf ist.

Rotkohl vierteln, äußere Blätter und Strunk entfernen und den Rotkohl mit dem Gourmet-Hobel VIOLINO® in feine Streifen schneiden. Anschließend mit der Hand durchkneten.

Zwiebeln schälen und mit dem Würfelschneider CUBICO in feine Würfel schneiden. Den Balsamico Bianco, die Zwiebelwürfel und das Walnussöl in den Topf mit dem reduzierten Apfelsaft geben und dies mit Hilfe eines Stabmixers zu einem Dressing verarbeiten.

Die Äpfel gründlich waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Diese mit zu dem Dressing geben. Nun den Rotkohl und die Mungbohnenprossen in eine Schüssel (Rühr- und Schlagschüssel MESCO) geben und mit dem Dressing marinieren.

In einer hohen Salatschüssel servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Apfelsaft
- 150 g Zucker
- Salz
- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 2 Zwiebel
- 100 ml Balsamico Bianco
- 50 g Walnussöl
- 4 Äpfel
- 200 g Mungbohnenprossen  
(gezogen mit dem  
Sprossenglas BIVITA)





## Red-cabbage-and-apple salad with mungo bean sprouts

GB

### Preparation:

Pour the apple juice into a pot, add sugar and some salt and bring to the boil. Then simmer over a low heat and reduce the liquid to half the original amount.

Cut the red cabbage in quarters, remove the stalk and cut the cabbage into fine strips using the VIOLINO gourmet slicer. Then knead thoroughly with your hands.

Peel the onions and dice them finely using the CUBICO dicer. Add the balsamico bianco, the diced onion and the walnut oil to the reduced apple juice and use a hand-held blender to process all this to make a dressing.

Thoroughly wash and core the apples, finely slice and add to the dressing. Now put the red cabbage and mungo bean sprouts into a bowl (MESCO mixing and whipping bowl) and toss with the dressing.

Serve in a high-rimmed salad bowl.

### Ingredients to serve 4:

400 ml / 14 fl. oz. apple juice

150 g / 5 ¼ oz. sugar  
salt

1 small red cabbage

2 onions

100 ml / 3 ½ fl. oz. balsamico  
bianco

50 g / 1 ¾ oz. walnut oil

4 apples

200 g / 7 oz. mungo bean  
sprouts (grown in the BIVITA  
sprout jar)



## Salade de chou rouge aux pommes avec jeunes pousses de haricots mungo

F

### Préparation:

Verser le jus de pommes avec le sucre et une prise de sel dans une casserole et amener à ébullition. Faire ensuite mijoter et laisser réduire de moitié.

Couper le chou rouge en quatre, enlever les feuilles extérieures et le cœur. Couper le chou en fine lanières avec la mandoline gourmande VIOLINO®. Malaxer ensuite à la main.

Eplucher les oignons et les couper en cubes fins avec le découpe-légumes CUBICO. Verser le vinaigre balsamique blanc, les cubes d'oignons et l'huile de noix dans la casserole avec le jus de pomme réduit et mélanger à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir un dressing.

Laver soigneusement les pommes, les épépiner et les couper en fines lanières. Ajouter au dressing. Verser le chou rouge et les jeunes pousses de haricots mungo dans un grand bol (bol à mixer MESCO) et laisser mariner avec le dressing.

Servir dans un saladier haut bord.

### Ingrédients pour 4 personnes :

400 ml de jus de pomme

150 g de sucre

Sel

1 petite tête de chou rouge

2 oignons

100 ml de vinaigre  
balsamique blanc

50 g d'huile de noix

4 pommes

200 g de jeunes pousses de  
haricots mungo (cultivés dans  
le bocal à germer BIVITA)

## Insalata di mele e cavolo rosso con germogli di soia verde

I

### Preparazione

Mescolare il succo di mela con lo zucchero e un po' di sale in un pentolino, quindi cuocere il composto. Lasciare sobbollire a fuoco dolce e ridurre il liquido fino alla metà.

Tagliare in quarti il cavolo rosso, rimuovere le foglie sterne e il torsolo, quindi tagliarlo a strisciole con il taglia-verdure gourmet VIOLINO®. Separare le strisciole di cavolo con le mani.

Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini con il taglia-cubetti CUBICO. Mettere l'aceto balsamico bianco, i dadini di cipolla e l'olio di noci nella pentola insieme alla riduzione di succo di mela, quindi frullare il tutto con il frullatore a immersione per ottenere il condimento.

Lavare accuratamente le mele, rimuovere il torsolo e tagliarle a julienne. Versare sulle mele il condimento precedentemente preparato. Mettere il cavolo rosso e i germogli di soia verde in una ciotola (ciotola per miscelare e frullare MESCO), quindi marinare l'insalata con il condimento alle mele.

Servire in una ciotola da insalata con i bordi alti.

### Ingredienti per 4 persone

400 ml succo di mela  
150 g zucchero  
sale  
1 cavolo rosso piccolo  
2 cipolle  
100 ml aceto balsamico bianco  
50 g olio di noci  
4 mele  
200 g germogli di soia verde (coltivati con il vaso di germinazione BIVITA)

## Ensalada de col lombarda con manzanas y brotes de judías mungo

ES

### Modo de preparación:

Introducir el zumo de manzana, juntamente con el azúcar y un poco de sal, en una olla y dejar que rompa a hervir. Continuar hirviendo a fuego lento y dejar reducir hasta que sólo quede la mitad del líquido en la olla.

Cortar la col lombarda en cuartos, quitar las hojas exteriores y el tallo y, con ayuda del rallador gourmet VIOLINO®, cortar en tiras finas. Después, amasar con las manos.

Pelar las cebollas y cortarlas en pequeños daditos con el cortador de dados CUBICO. En la olla, que contiene la reducción del zumo de manzana, introducir el vinagre balsámico blanco, los daditos de cebolla y el aceite de nuez, y agitar todo con un minipimer para obtener una salsa de aderezo.

Lavar bien las manzanas, quitarles el centro y cortarlas en tiras finas. Agregar éstas a la salsa. Después, introducir en un bol (bol mezclador MESCO) la col lombarda y los brotes de judías mungo y aderezar con la salsa.

Servir en una ensaladera alta.

### Ingredientes para 4 personas:

400 ml de zumo de manzana  
150 g de azúcar  
Sal  
1 pequeña col lombarda  
2 cebollas  
100 ml de vinagre balsámico blanco  
50 g de aceite de nuez  
4 manzanas  
200 g de brotes de judías mungo (cultivados en el germinador de cristal BIVITA)



## Slaatje met rode kool, appel en spruitjes van mungobonen

NL

### Bereiding:

Appelsap samen met de suiker en een beetje zout in een pot doen en aan de kook brengen. Vervolgens op een laag vuur laten sudderen en reduceren totdat nog slechts de helft van de vloeistof in de pot aanwezig is.

Rode kool in vieren snijden, buitenste bladen en stronk verwijderen en de rode kool met de gourmetschaaf VIOLINO® in fijne reepjes snijden. Daarna met de hand doorkneden.

Uien pellen en met de blokjesnijder CUBICO in fijne blokjes snijden. De Balsamico Bianco, de blokjes ui en de walnootolie in de pot met het gereduceerde appelsap doen en er met behulp van een staafmixer een dressing van maken.

De appels grondig wassen, ontpitten en in fijne reepjes snijden. Deze mee bij de dressing doen. Nu de rode kool en de spruitjes van mungobonen in een schotel (roer- en slagschotel MESCO) doen en met de dressing marinieren.

In een hoge slaschotel opdienen.

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 ml appelsap
- 150 g suiker
- Zout
- 1 klein kopje rode kool
- 2 uien
- 100 ml Balsamico Bianco
- 50 g walnootolie
- 4 appels
- 200 g spruitjes van mungobonen (getrokken met het serreglas BIVITA)



## Салат из красной капусты и яблок с пророщенной азиатской фасолью

RU

### Приготовление:

Яблочный сок с сахаром и щепоткой соли довести в кастрюле до кипения. Затем на медленном огне уварить до половины от первоначального объема жидкости.

Красную капусту разрезать на четверти, удалить внешние листья и кочерыжку, и пошинковать соломкой при помощи грейдера VIOLINO®. Затем размять вручную.

Почистить лук и нарезать на мелкие кубики при помощи прибора для нарезания кубиками CUBICO. Добавить бальзамический уксус, нарезанный кубиками лук и масло грецкого ореха в кастрюлю с уваренным соком и измельчить блендером до образования однородной массы. Заправка для салата готова.

Яблоки тщательно вымыть, удалить семена и нарезать тонкой соломкой. Добавить их к заправке. Красную капусту и пророщенную азиатскую фасоль выложить в миску (миска универсальная MESCO) и заправить.

Подавать в глубокой салатнице.

### Ингредиенты на 4 порции:

- 400 мл яблочного сока
- 150 г сахара
- соль
- 1 небольшой кочан красной капусты
- 2 луковицы
- 100 мл белого бальзамического уксуса
- 50 г масла грецкого ореха
- 4 яблока
- 200 г пророщенной азиатской фасоли (в банке BIVITA)



GEFU gewährleistet die dauerhafte Haltbarkeit dieses Produktes mit dem Siegel GEFU-Q5, das für 5 Jahre Garantieleistung steht.

GEFU guarantees the lasting durability of this product with the GEFU-Q5 seal, which represents a 5-year warranty.

GEFU garantit la solidité durable de ces produits avec le sigle GEFU-Q5, synonyme d'une garantie de 5 ans.

Con l'apposizione del sigillo GEFU-Q5, che indica 5 anni di garanzia, la GEFU garantisce la lunga durata funzionale di questo prodotto.

GEFU garantiza la durabilidad permanente de este producto mediante el sello GEFU-Q5, que representa 5 años de garantía.

GEFU garandeert een lange duurzaamheid van dit product met het GEFU-Q5 zegel, dat een waarborg betekent van 5 jaar.

Изделия, помеченные клеймом GEFU-Q5, имеют 5-летнюю гарантию.



# GEFU®

GEFU Küchenboss GmbH & Co. KG  
Braukweg 28 · 59889 Eslohe  
Germany

Tel. + 49 2973 9713 - 0

Fax + 49 2973 9713 - 55

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