

ANNINA SCHÄFLEIN | LENA MERZ

ONE POT FOR FAMILY

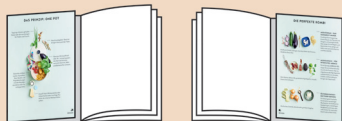
*Macht alle satt und
rundum glücklich!*



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
ONE POT



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SPEED-TIPPS FÜR
HUNGRIGE KINDER



Immer griffbereit:
AUS DEM VORRAT

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 ONE POT



26 ONE PAN



40 ONE SHEET

04 DIE AUTORINNEN
05 SPÄTZLE MIT BROKKOLI UND SCHINKEN
12 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. Garen • Pro Portion ca. 365 kcal, 19 g E, 10 g F, 57 g KH

KÜRBIS-RINDFLEISCH-EINTOPF

HERBSTLICHES SCHMORGERICHT

700 g Kürbis (z. B. Hokkaido- oder Butternuss-Kürbis)

1 Bund Suppengrün
(Möhren, Knollensellerie,
Lauch, Petersilie)

2 EL Öl

600 g Rindergulasch

2 EL Sojasauce

Salz, schwarzer Pfeffer

500 ml Gemüsebrühe

500 g passierte Tomaten

1 Lorbeerblatt

2 TL getrockneter Thymian

1 EL Speisestärke

1 Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Möhren und den Knollensellerie schälen, putzen und fein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend das Gemüse aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3 Das restliche Öl im Topf erhitzen und das Rindfleisch darin bei hoher Hitze rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Die Gewürze untermischen und alles ca. 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze sanft köcheln lassen.

4 Dann das Gemüse wieder zugeben und den Eintopf weitere 30 Min. köcheln lassen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in den Topf geben und unterrühren. Den Eintopf einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 680 kcal, 40 g E, 26 g F, 73 g KH

GNOCCHETTI MIT HACK

GELINGT IMMER

100 g Parmesan
1 Stange Lauch
150 g Zucchini
150 g Möhren
2 EL Öl
400 g Rinderhackfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer
1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
700 g Gnocchetti (Kühlregal;
z. B. aus Süßkartoffeln)
500 g passierte Tomaten

- 1 Den Parmesan reiben und beiseitestellen. Den Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin ca. 5 Min. bei hoher Hitze unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Lauch und Möhren zugeben und 2 Min. mitbraten.
- 3 Dann Gnocchetti, Zucchini, Tomaten und 75 g Parmesan zufügen. Alles gut verrühren, einmal aufkochen und bei kleinster Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Gnocchetti mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 350 kcal, 13 g E, 14 g F, 42 g KH

MEDITERRANES HIRSOTTO

BRINGT SOMMER AUF DEN TELLER

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Zucchini
1 Aubergine
3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence
Salz
200 g Hirse
500 ml Gemüsebrühe
250 g Kirschtomaten
100 g Schafskäse (Feta)

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und 1 cm groß würfeln.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten darin 3–4 Min. scharf anbraten, dann die Temperatur reduzieren und das Gemüse mit Kräutern der Provence und 1 TL Salz würzen. Hirse und Gemüsebrühe zugeben und das Hirsotto zugedeckt ca. 20 Min. bei kleiner Hitze garen, dabei ab und zu umrühren.
- 3 Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und 5 Min. vor Ende der Garzeit unterrühren. Den Schafskäse fein würfeln. Das Hirsotto auf Teller verteilen und mit Feta bestreut servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 500 kcal, 12 g E, 13 g F, 80 g KH

SCHUPFNUDELN MIT PILZEN

SCHNELLES MITTAGESSEN

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g braune Champignons
2 EL Mehl
2 EL Öl
800 g Schupfnudeln (Kühlregal)
2 TL edelsüßes Paprikapulver
400 ml Haferdrink
200 g Hafercreme
2 EL Sojasauce
Salz, schwarzer Pfeffer

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Mehl mit 50 ml kaltem Wasser glatt rühren.
- 2 Das Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und Schupfnudeln und Zwiebel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. anbraten. Knoblauch und Champignons zugeben und alles weitere 6 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Paprikapulver untermischen und kurz anrösten. Haferdrink und Mehlmischung zugeben, einmal aufkochen und in 2–3 Min. leicht andicken lassen. Die Hafercreme unterrühren und alles ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Schupfnudeln mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzig abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 915 kcal, 47 g E, 43 g F, 85 g KH

PENNE MIT LACHS UND SPINAT

BELIEBTE KOMBINATION

500 g Baby-Blattspinat (ersatzweise TK-Blattspinat)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
600 g Lachsfilet (ersatzweise TK-Lachsfilet)
2 EL Öl
1 EL Zitronensaft
400 g Sahne
400 g Penne
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer

- 1 Den Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Lachsfilet in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei hoher Temperatur ca. 3 Min. anbraten. Den Fisch zugeben und ca. 6 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum knusprig anbraten. Knoblauch und Zitronensaft zufügen. Dann die Sahne und 200 ml Wasser zugießen und einmal aufkochen.
- 3 Die Penne unterrühren und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 18–20 Min. sanft köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Nach ca. 15 Min. den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln kräftig mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und servieren.

BLUMENKOHLSCHNITZEL MIT KNUSPERHAUBE 🌿

ÜBERRASCHEND WÜRZIG

1,5 kg Blumenkohl
200 g Ofenkäse (z. B. Rougette; ersatzweise würziger Weichkäse)
1 Bund Petersilie
1 milde rote Chilischote
60 g Kapern
7 EL Panko (ersatzweise Semmelbrösel)
Salz
1 Bio-Zitrone

1 Den Backofen auf 190° (Umluft) vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und im heißen Ofen 20 Min. backen.

2 Inzwischen den Käse 5 mm groß würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Die Kapern grob hacken.

3 Petersilie, Chili, Kapern und Panko in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Die Zitrone heiß waschen und trocknen. Die Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen. Beides unter die Panko-Mischung rühren. Diese mit dem Käse nach 20 Min. Backzeit großzügig auf dem Blumenkohl verteilen.

4 Die Blumenkohlschnitzel weitere 10 Min. backen. Auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt Brot.



EINES FÜR ALLE

Topf, Pfanne oder Blech



So einfach geht stressfreie Familienküche!

Nur mit einem Topf, einer Pfanne oder einem Blech zu kochen und dabei abwechslungsreiche Gerichte, die allen schmecken auf den Tisch zu zaubern und hinterher kaum Aufwand mit dem Abwasch zu haben ... ein Traum!

Gnocchetti mit Hack und Gemüse, Süßkartoffeltortilla,
Chili sin carne oder Kokos-Kaiserschmarrn ... das lieben alle!

**Leckere Familienrezepte nach dem One-Pot-Prinzip
für Groß und Klein.**



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9047-5



9 783833 890475

€ 11,99 [D]

www.gu.de