

KÜCHENRATGEBER

VOLKER EGGERS

1 BLECH – 50 REZEPTE

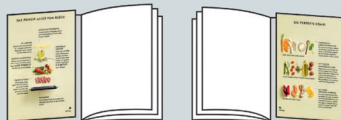


GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
ALLES VOM BLECH



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
PERFEKTE BEILAGE:
FLADENBROT



Immer griffbereit:
PASST IMMER:
FEINE DIPS

REZEPTKAPITEL



06 FÜR JEDEN TAG



24 MIT BROT & FERTIGTEIG



34 SCHLEMMERBLECHE

- 04 DER AUTOR
05 SUPPENGÜR-GRÜN-BRATWURST-BLECH MIT 5 ZUTATEN
36 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

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.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)



FÜR JEDEN TAG

- | | | | |
|----|----------------------------|----|--------------------------|
| 08 | RÖSTPAPRIKA-HACK-ROULADE | 16 | KASSELER-AUFLAUF |
| 10 | GEFÜLLTE SÜSS-KARTOFFELN | 17 | KÜRBISSPALTEN |
| 11 | PAPRIKA-TACOS | 17 | BUNTER OFENSALAT |
| 12 | ZUCCHINI-BRÄT-BLECH | 18 | TORTELLONI-AUFLAUF |
| 12 | CURRY-NUDELN | 19 | GEFÜLLTER BLUMENKOHL |
| 13 | KÜSTEN-BURGER | 20 | SCHLEMMERSTULLEN |
| 13 | HERBSTHÄHNCHEN | 20 | WEISSKOHLSSTEAKS |
| 14 | KÖNIGSBERGER HACK-BÄLLCHEN | 21 | OFEN-GYROS |
| 15 | QUETSCHKARTOFFELN MIT KÄSE | 21 | BULGUR-GEMÜSE |
| 16 | PILZ-FRITTATA | 22 | BOHNEN-FETA-FRIKADELLEN |
| | | 23 | KARTOFFELBURGER »HAWAII« |



Für 6 Personen • 25 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 860 kcal, 77 g E, 40 g F, 46 g KH

TORTELLONI-AUFLAUF

EINFACH

75 g geräucherter durchwachsener Speck
500 g Putenbrustfilet
400 g Champignons
1 rote Paprika
1 Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl
6 Eier
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
150 g mittelalter Gouda (am Stück)
150 g TK-Erbisen
1 Packung frische Tortelloni (500 g; z. B. mit Käse; Kühlregal)

- 1 Backofen mitsamt tiefem Backblech (Mitte) auf 220° vorheizen. Speck würfeln. Putenbrust trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 2 Öl auf dem Blech erhitzen. Speck, Putenbrust und Champignons darauf ca. 5 Min. braten. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauch unterrühren. Gouda grob raspeln.
- 3 Gefrorene Erbsen, Paprika und Tortelloni auf das Blech geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 5 Min. backen. Die Eiermilch gleichmäßig über die Mischung gießen und den Käse darüberstreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen. Den Grill dazuschalten und den Auflauf ca. 3 Min. übergrillen.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 1 Std. 45 Min. Backen • Pro Portion ca. 635 kcal, 34 g E, 34 g F, 46 g KH

GEFÜLLTER BLUMENKOHLE

GÜNSTIG

3 EL Semmelbrösel
5 EL Milch
1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
5 EL Öl
300 ml heiße Fleischbrühe
800 g kleine Kartoffeln
3 EL Tomatenmark
1 EL flüssiger Honig
3 EL Sojasauce

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Semmelbrösel in der Milch einweichen. Blumenkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk keilförmig herausausschneiden. Hackfleisch, Ei, eingeweichte Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verkneten. Die Mischung in die Kohlhälften füllen und an die Schnittflächen drücken. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit 1 EL Öl eingefettetes Backblech legen und mit je 1 EL Öl bestreichen. Mit Alufolie bedecken und die Brühe angießen. Den Kohl im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.
- 2 Kartoffeln waschen, halbieren, salzen und pfeffern. Mit übrigem Öl (3 EL) mischen und neben dem Blumenkohl verteilen. Folie entfernen und alles ca. 30 Min. backen. Kartoffeln zwischendurch wenden.
- 3 Inzwischen Tomatenmark, Honig, Sojasauce und Chiliflocken verrühren. Ofentemperatur auf 220° erhöhen. Den Blumenkohl mit der Glasur bestreichen und in ca. 15 Min. fertig backen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 18 Min. Backen • Pro Portion ca. 995 kcal, 24 g E, 64 g F, 79 g KH

FLAMMKUCHEN ITALIA

SCHNELL

- 1 Packung Flammkuchenteig
(260 g; Kühlregal)
- 75 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Feigen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Schmand
- 2 EL Basilikumpesto (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 2 Salsicce (à 60 g; italienische Fenchelbratwurst)
- 3 Stängel Basilikum
- 2 EL Balsamico-Creme

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen und den Teig auf einem Backblech entrollen. Die Tomaten trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Feigen waschen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2 Schmand und Pesto verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pesto-Schmand gleichmäßig auf den Teig streichen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Das Salsicciabrät aus der Haut lösen, in kleine Stücke zupfen und auf dem Teig verteilen. Den Teig mit getrockneten Tomaten, Feigen und Frühlingszwiebelringen belegen. Das Blech in den Ofen (unten) schieben und den Flammkuchen 15–18 Min. backen.
- 3 Inzwischen das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter klein zupfen. Den Flammkuchen herausnehmen, mit der Balsamico-Creme beträufeln und mit dem Basilikum bestreuen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 2 Std. Auftauen • 30 Min. Backen • Pro Portion ca. 895 kcal, 31 g E, 55 g F, 68 g KH

MEDITERRANER SPINATKRANZ

FÜR GÄSTE

- 500 g TK-Blattspinat
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 g würziger Bergkäse (am Stück)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g schwarze Oliven (entsteint)
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung frischer Pizzateig (550 g; Kühlregal)

- 1 Spinat auftauen lassen. Die Tomaten trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Käse grob raspeln, den Knoblauch schälen und grob hacken. Oliven und Knoblauch pürieren, den Frischkäse unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Backofen auf 220° vorheizen. Teig entrollen und mit der Creme bestreichen, am oberen Längsrand 2 cm frei lassen. Spinat gut ausdrücken, auflockern und auf der Creme verteilen. Kräftig salzen und pfeffern. Mit Tomaten und ca. zwei Dritteln des Käses bestreuen.
- 3 Den Teig von der Längsseite her aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zu einem Kranz formen, dabei die Enden zusammendrücken. Den Kranz von außen ca. alle 3 cm zur Mitte ein-, aber nicht durchschneiden und die Abschnitte um 90° drehen, sodass die Füllung oben zu sehen ist. Den Kranz mit dem übrigen Käse bestreuen und im Ofen (unten) 25–30 Min. backen.

Chimichurri ist eine scharfe Kräutersauce aus Argentinien. Dort ist sie Beilage zu gegrilltem Rindfleisch und Steaks. Sie eignet sich auch zum Marinieren von Fisch und anderem Fleisch. Dieses Rezept trumft mit intensiver Säure auf. Wer es milder mag, nimmt nur 1 Limette.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion ca. 345 kcal, 24 g E, 25 g F, 4 g KH

FISCHSPIESSE MIT CHIMICHURRI

EINFACH

1 Bund Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
4 Bio-Limetten
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
500 g Fischfilet (z. B. Leng oder
Rotbarsch)

AUSSERDEM
8 lange Holzspieße

1 Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein hacken.

2 Die Limetten heiß waschen und abtrocknen, von 2 Früchten die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Limettenschale und -saft, Kräuter, Schalotte, Knoblauch, Chilischote und das Öl verrühren. Die Chimichurri mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen 2 Limetten zuerst der Länge nach vierteln, dann die Viertel quer halbieren.

3 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten herausziehen und das Filet ebenfalls in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel, Limettenstücke und Paprikastücke abwechselnd nicht zu eng auf 8 Spieße stecken.

4 Die Fischspieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Chimichurri bestreichen. Die Spieße im Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Spieße mit der übrigen Chimichurri anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

OFENFRISCHES FÜR JEDE GELEGENHEIT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Variantenreich kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Für Alltag und für Feste: gut vorbereitet, heiß serviert



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7997-5



€ 11,99 [D]

www.gu.de