

MARTINA KITTLER

RÖMERTOPF

Zart und saftig schmoren



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Das Prinzip Römertopf®

- 4 Klassiker mit Gelinggarantie
- 6 Bunter Gemüsetopf
- 7 Das gewisse Etwas
- 64 Süßes Brot und Gebäck

Umschlagklappe hinten:
Herzhaftes Brot
Würzen around the World

8 GO VEGGIE!

- 10 Gefüllte Ofenpaprika mit Couscous
- 12 Buchteln mit Ratatouille-Füllung
- 14 Ofen-Gemüse-Bulgur
- 15 Schwarzwurzel-Graupen-Topf
- 16 Bohnen-Süßkartoffel-Chili
- 18 Kürbis-Kichererbsen-Topf
- 19 Berglinsen-Eintopf mit Räuchertofu
- 20 Wurzelgemüse mit Blumenkohlkruste

22 FEINE FLEISCHGELÜSTE

- 24 Schinkenspargel auf Kartoffelgratin
- 26 Kräuter-Roastbeef auf Frühlingsgemüse
- 28 Rindfleischtopf mit Quitten
- 30 Drumsticks auf mediterranem Gemüse
- 31 Tandoori-Chicken mit Mangogurken
- 32 Elsässer Baeckeroffe
- 34 Kürbisgemüse mit Mettbällchen
- 36 Kasseler auf Süßkartoffel-Sauerkraut
- 37 Entenkeulen auf Rotkohl

38 FRISCHE MEERESBRISE

- 40 Kabeljau auf Auberginen-Caponata
- 42 Ganze Forellen mit Spargel
- 44 Asiatischer Teriyaki-Lachs
- 45 Blumenkohl-Fisch-Curry
- 46 Meeresfrüchte-Paella mit Safran
- 48 Fischgulasch mit Brokkoli
- 49 Fisch in Schinken auf Pilz-Risotto

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

COVER-
REZEPT

50 GROSSER SÜSSHUNGER

- 52 Aprikosengratin mit Crunch
- 54 Brotauflauf mit Zwetschgen
- 55 Kirsch-Clafoutis mit Kardamom
- 56 Bratapfel-Grießauflauf mit Marzipan
- 58 Mandelmilchreis mit Früchten
- 59 Stracciatella-Knödel auf Ananas

- 60 Register
- 62 Impressum



BUCHTELN MIT RATATOUILLE-FÜLLUNG

Ein Hoch auf den Römertopf®! Hier verwöhnt er uns mit besonders weichen, fluffigen Hefeklößen – mal nicht süß, sondern als herzhafte Gemüseversion.

350 g Dinkelmehl (Type 630)
100 ml Milch
10 g frische Hefe
5 EL Olivenöl
Salz
½ EL getrocknete Kräuter der Provence
2 Eier (M)
2 rote Paprika
400 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
Pfeffer
Außerdem:
Mehl zum Arbeiten
Olivenöl zum Einfetten und Bestreichen

Macht satt und glücklich 🌱

Für 4 Personen |
50 Min. Zubereitungszeit |
50 Min. Gehzeit |
50 Min. Backzeit
Pro Portion ca. 535 kcal,
18 g E, 21 g F, 67 g KH

1 Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. 50 ml Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Min. gehen lassen.

2 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz, getrocknete Kräuter und übrige Milch verrühren, mit den Eiern zum Vorteig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten (Bild 1). Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

3 Inzwischen die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und ca. ½ cm groß würfeln. Zucchini putzen und ebenfalls ca. ½ cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die übrigen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gemüswürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten (Bild 2). Das Tomatenmark und 6 EL Wasser unterrühren und das Ganze offen ca. 5 Min. dünsten. Salzen, pfeffern und auf dem Herd warm halten.

4 Den Römertopf® wässern. Den Teig auf der bemehlten Fläche durchkneten und in acht Stücke teilen. Zu Kugeln formen, flach drücken und 1–2 EL Füllung in die Mitte geben (Bild 3). Den Teig über der Füllung verschließen und wieder zu Kugeln formen. Den Römertopf® abtrocknen und mit Öl einfetten. Die Teigkugeln hineinsetzen und mit Öl bestreichen. Den Topf mit Deckel in den kalten Ofen stellen und die Buchteln bei 220° ca. 45 Min. backen. Den Deckel abnehmen und die Buchteln ca. 5 Min. fertig backen. Warm servieren. Die übrige Ratatouille-Füllung dazu servieren.



KÜRBISGEMÜSE MIT METTBÄLLCHEN

Lässiger geht's nicht: Kürbis und Co. garen entspannt im Ofen, während Sie die Mettbällchen zubereiten. Und zum Schluss toppen die würzig-deftigen Bällchen das Gemüse.

400 g kleine festkochende
Kartoffeln
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
(ca. 600 g)
2 Stangen Lauch
1 große rote Paprika
2 TL getrockneter Majoran
Salz | Pfeffer
4 EL Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe
350 g gewürztes Schweinemett
1 Ei
1 Eigelb
4 EL Semmelbrösel
300 g Kirschtomaten

Herbstlich

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitungszeit |
1 Std. 15 Min. Garzeit
Pro Portion ca. 595 kcal,
27 g E, 34 g F, 48 g KH

1 Den Römertopf® wässern. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden. Den Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, die Spalten quer halbieren. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

2 Kartoffeln, Kürbis, Lauch und Paprika in den Römertopf® geben, mit dem Majoran, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl gut vermischen. Die Brühe dazugießen. Den Topf mit Deckel in den kalten Ofen stellen und das Gemüse bei 220° ca. 1 Std. garen.

3 Inzwischen das Mett, das Ei, das Eigelb und die Semmelbrösel in eine Schüssel geben, leicht salzen und pfeffern. Alles gründlich verkneten und die Masse zu 16 walnussgroßen Bällchen formen. In einer großen beschichteten Pfanne den übrigen EL Öl erhitzen und die Bällchen darin bei großer Hitze rundherum ca. 5 Min. anbraten. Auf einen Teller geben. Die Kirschtomaten waschen.

4 Den Deckel vom Römertopf® abnehmen und die Tomaten unter das Gemüse heben. Die Mettbällchen obendrauf verteilen und den Eintopf ohne Deckel ca. 15 Min. fertig garen.

TIPP

Mit einem frischen Feta-Petersilien-Dip wird der würzige Herbst-Eintopf zum Abheben lecker. Und so geht's:
150 g Feta zerbröseln und mit 250 g griechischem Sahnejoghurt mischen. ½ Bund Petersilie waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unterheben.





ASIATISCHER TERIYAKI-LACHS

4 Lachsfilets (à ca. 160 g) | 2 Knoblauchzehen | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 1 rote Chilischote | 1 Bio-Limette | 6 EL Teriyaki-Sauce (Japan. Würzsauce) | 300 g Möhren | 300 g Knollensellerie | 2 Stangen Lauch | 2 EL dunkles Sesamöl | Salz | Pfeffer | ½ Bund Koriandergrün

Verschärft lecker

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitungszeit | 45 Min. Garzeit
Pro Portion ca. 425 kcal, 34 g E, 28 g F, 9 g KH

1 Den Römertopf® wässern. Die Lachsfilets abbrausen, trocken tupfen und in eine Schale legen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Knoblauch, Ingwer und Chili klein würfeln. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limetten-

saft und -schale, Teriyakisauce, Knoblauch, Ingwer und Chili verrühren und über den Fisch träufeln. Marinieren, bis das Gemüse gegart ist.

2 Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Das Gemüse und das Sesamöl in den Römertopf® geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Den Topf mit Deckel in den kalten Ofen stellen und das Gemüse bei 220° ca. 25 Min. garen.

3 Die Lachsfilets aus der Marinade nehmen, auf dem Gemüse verteilen und mit der Marinade beträufeln. Alles mit Deckel weitere 20 Min. garen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Vor dem Servieren auf den Lachs streuen. Dazu passt Basmatireis.



BLUMENKOHL-FISCH-CURRY

600 g Blumenkohl | 2 rote Paprika | 2 rote Zwiebeln | 2 EL gelbe indische Currypaste | 400 g Kokosmilch (aus der Dose) | 2 TL körnige Gemüsebrühe | 300 g Lachsfilet | 300 g Rotbarschfilet | Salz | Pfeffer | 250 g TK-Erbsen | 1 EL Limettensaft | ½ Bund Schnittlauch

Feuriges aus Fernost

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitungszeit | 1 Std. Garzeit
Pro Portion ca. 480 kcal, 35 g E, 34 g F, 8 g KH

1 Den Römertopf® wässern. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, die dicken Stiele schälen und würfeln. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in den Römertopf® geben. Die Curry-

paste, die Kokosmilch und die Brühe verrühren und über das Gemüse gießen. Alle Zutaten gut vermischen. Den Topf mit Deckel in den kalten Ofen stellen und alles bei 220° ca. 50 Min. garen.

2 Inzwischen die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen antauen lassen. Den Topf herausnehmen und die Erbsen unter das Gemüse mischen. Die Fischwürfel darauf verteilen und alles ohne Deckel weitere ca. 10 Min. garen.

3 Die Fischwürfel vorsichtig unter das Gemüse heben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Vor dem Servieren auf das Curry streuen. Dazu schmeckt indisches Naan-Brot oder weißer Duftreis.

APRIKOSENGRATIN MIT CRUNCH

Das ist wirklich eine Sünde wert: Süß-säuerliches Obst gart in feinem Vanillesud, bevor es mit Cantuccini-Flocken überbacken und von Quarksahne gekrönt wird.

Für das Aprikosengratin:

750 g reife Aprikosen
1 Vanilleschote
50 ml Apfelsaft
50 g Rohrohrzucker
2 TL Speisestärke

Für den Crunch:

100 g Cantuccini (italienische
Mandelkekse)
1 Bio-Zitrone
50 g Zucker
100 ml Apfelsaft
100 g kernige Haferflocken

Für die Creme:

250 g Magerquark
25 g Zucker
150 g Sahne

Heißes Sommerglück

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitungszeit |
45 Min. Backzeit
Pro Portion ca. 485 kcal,
14 g E, 18 g F, 66 g KH

1 Den Römertopf® wässern. Für das Gratin die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Apfelsaft mit dem Vanillemark, dem Zucker und der Speisestärke gründlich verrühren und in den Römertopf® gießen. Die Aprikosenspalten unterheben, den Deckel auflegen und den Topf in den kalten Ofen stellen. Das Gratin bei 200° ca. 25 Min. garen.

2 Inzwischen für den Crunch die Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle grob zerkrümeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben. Den Zucker mit dem Apfelsaft und der Zitronenschale in einem Topf verrühren und aufkochen. Die Haferflocken und die Cantuccini-Brösel gut untermischen und den Topf vom Herd nehmen.

3 Den Römertopf® herausnehmen und die Aprikosen im Sud wenden. Die Crunchmischung auf den Früchten verteilen. Den Römertopf® wieder in den Ofen stellen und das Gratin ohne Deckel in ca. 20 Min. goldbraun und knusprig überbacken.

4 Inzwischen für die Creme den Quark mit dem Zucker glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Das Aprikosengratin herausnehmen und noch warm mit der Quarksahne servieren.

TIPP

Aprikosen entfalten leider nur etwa von Juni bis August ihre Pracht. Dann sind sie herrlich saftig und aromatisch. Außerhalb der Saison mache ich das fruchtige Knuspervergnügen mit in Stücke geschnittenen Äpfeln oder Birnen.





COMEBACK EINES OFENSTARS

Der Römertopf® ist der Allstar unter den One-Pot-Wundern:
Während Sie sich den schönen Dingen im Leben zuwenden, schmurgeln
im Ofen saftiges Fischgulasch, zarte Entenkeulen oder
gefüllte Paprika. Und klar gibt's mit dem Allround-Talent zum
Abschluss was Süßes!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Tradition trifft Moderne: Neukreationen für den Tontopf

Backlust: Brot & Süßes aus dem Römertopf®



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6182-6



9 783833 861826



www.gu.de

GU