

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

20 MINUTEN OFENGERICHTE



GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
SCHNELLES AUS
DEM OFEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GAREN IM OFEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
QUARK-ÖLTEIG-
BRÖTCHEN

REZEPTKAPITEL



06 MIT FLEISCH & FISCH



26 VEGGIE & VEGAN



48 SÜSSES AUS DEM OFEN

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.

04 DER AUTOR

05 GARNELN-TOAST-MUFFINS

28 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

STROGANOFF-SPÄTZLE

KLASSIKER

300 g Rinderfilet
2 EL Öl
80 g Schalotten
120 g weiße Champignons
80 g Gewürzgurken (aus dem Glas)
100 g Crème fraîche
15 g mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
300 g frische Eierspätzle (Kühlregal)
30 g geriebener Gouda
1 EL Schnittlauchröllchen

GU CLOU

Die Schalotten werden mit den Champignons und der Crème fraîche fein püriert. Dadurch gart die Geschmackskombination saucenartig und entfaltet ihr wunderbares Aroma mit den Spätzle.

1 Rinderfilet mit Küchenpapier abtupfen und in Streifen schneiden. Filetstreifen mit Öl vermischen. Die Schalotten schälen und grob hacken. Die Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abwischen, die Stielenden abschneiden. Pilze grob hacken. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 18 × 30 cm) mit in den Ofen stellen. Schalotten, Champignons, Crème fraîche, Senf und ca. 60 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Gurkenscheiben zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Gurken mit püriertem Pilz-Mix und Spätzle vermischen.

3 Die heiße Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Rinderfiletstreifen gleichmäßig darin verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) 5–10 Min. backen. Form vorsichtig herausnehmen. Spätzlemischung unterheben. Alles mit Gouda bestreuen. Ca. 15–20 Min. weiterbacken. Stroganoff-Spätzle mit beiseitegelegten Gurkenscheiben und Schnittlauch garnieren.



LACHS MIT FENCHELGEMÜSE

SOMMER-REZEPT

- 1 Bio-Orange
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 2 Lachsfilets mit Haut, ohne Gräten (à ca. 200 g)

Salz, Pfeffer

2 Knollen Fenchel (à ca. 350 g)

2 Möhren (à ca. 100 g)

1 Zwiebel (ca. 100 g)

Fett für das Backblech

GUT ZU WISSEN

Lachsfilets mit Haut bleiben saftiger und zerfallen nicht so leicht. Den Fisch möglichst 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annimmt und anschließend gleichmäßiger durchgart.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Orange waschen, trocken tupfen und ca. 1 TL Schale abreiben. Orange quer halbieren, eine dünne Scheibe abschneiden, halbieren und beiseitelegen. Saft aus den Hälften auspressen. Honig, 1 EL Orangensaft und ½ EL Öl verrühren. Lachs abwaschen, trocken tupfen.

2 Lachs mit der Haut nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Honigmischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine halbe Orangenscheibe auf den Fisch legen. Fenchel waschen, putzen und in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Möhren waschen, schälen und schräg in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

3 Zwiebel, Möhren, Fenchel, 2 ½ EL Olivenöl, Orangenschale und übrigen Orangensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung rund um den Lachs mit auf das Backblech legen. Im Ofen 25–30 Min. backen. Fisch mit Gemüse und beiseitegelegtem Fenchelgrün anrichten. Dazu passt geröstetes Baguette.



GEFÜLLTE PAPRIKAHÄLFTEN 🍴

HERZHAFT

1 rote Paprika (ca. 160 g)
1 gelbe Paprika (ca. 160 g)
1 mehligkochende Kartoffel
(ca. 80 g)
3 Frühlingszwiebeln
2 EL TK-Erbsen
70 g geriebener Gouda
2 EL Semmelbrösel
1 Ei
140 g Doppelrahmfrischkäse mit
Kräutern
Salz
Pfeffer
Fett für die Form

GUT ZU WISSEN

Rote, orange und gelbe Paprika werden ausgereift geerntet und sind deutlich süßer und aromatischer als grüne Exemplare. Da Gemüsepaprika kälteempfindlich ist, lagert man sie besser nicht im Kühlschrank.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Den Strunk nicht abschneiden. Die Kartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und grob reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2 Einige Frühlingszwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Frühlingszwiebelringe, Kartoffel, Erbsen, Gouda, Semmelbrösel, Ei und 60 g Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Paprikahälften mit der Käsemischung füllen und in einer gefetteten Auflaufform (ca. 18 × 18 cm) verteilen. Ca. 100 ml Wasser mit in die Auflaufform gießen. Die Paprikahälften im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Mit beiseitegelegten Frühlingszwiebeln belegen. 80 g Frischkäse mit etwas Wasser cremiger rühren, als Dip dazureichen.





Für 1 Springform von 20 cm Ø (8 Stücke) • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen •
Pro Stück ca. 265 kcal, 3 g E, 11 g F, 38 g KH

HEIDELBEER-STREUSEL-KUCHEN

VEGAN

125 g angetaute TK-Heidelbeeren
30 g Heidelbeerkonfitüre
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
180 g Dinkelmehl (Type 630)
20 g zarte Haferflocken
120 g Rohrohrzucker
Salz
½ TL Backpulver
100 g weiche vegane Margarine
1 TL Puderzucker
Fett für die Form

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Heidelbeeren mit Konfitüre und Zitronenschale verrühren. Das Mehl, die Haferflocken, den Rohrohrzucker, 1 Prise Salz und das Backpulver in eine Rührschüssel füllen und mit einem Schneebesen gut durchmischen. Die Margarine dazugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten.
- 2 Eine Springform (20 cm Ø) fetten. Etwa zwei Drittel der Streusel als Boden und kleinen Rand andrücken. Boden öfter mit einer Gabel einstechen. Heidelbeermischung auf dem Boden verteilen. Dabei einen Rand (ca. 1 cm) frei lassen. Mit übrigen Streuseln belegen. Heidelbeer-Streusel-Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
- 3 Auf einem Kuchengitter in der Form auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 555 kcal, 8 g E, 29 g F, 66 g KH

APPLE-COBLER

AUS AMERIKA

250 g Äpfel
50 g Zucker
1 EL Zitronensaft
½ TL Zimtpulver
65 g Mehl (Type 550)
20 g gemahlene Walnüsse
½ TL Backpulver
¼ TL Natron
Salz
1 Eigelb
40 g weiche Butter
30 g Sahnejoghurt
Butter für die Form

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit 10 g Zucker, Zitronensaft und Zimt vermischen. Eine Auflaufform (ca. 14 x 16 cm) mit Butter austreichen und die Mischung in der Auflaufform verteilen.
- 2 Mehl, Walnüsse, Backpulver, Natron, 1 Prise Salz und 40 g Zucker mit einem Schneebesen gut durchmischen. Eigelb, Butter sowie Joghurt zugeben und kurz unterrühren. Masse mithilfe von zwei Esslöffeln in Klecksen auf der Apfel-Zucker-Mischung verteilen. Im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Apple-Cobbler lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt Vanilleeis.

BLITZREZEPTE

aus dem Ofen



20 Minuten sind genug!

Nur 20 Minuten Schnippeln und Vorbereiten und den Rest erledigt der Ofen in maximal 30 Minuten. Und ehe man sich's versieht, steht eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch. Ob Tomaten-Pesto-Hähnchen, Lachs mit Fenchel oder Grüne-Spargel-Tarte, ob bunter Auflauf, Gemüse im Pergament oder süße Tarte.

Entdecken Sie abwechslungsreiche Rezepte, die schnell und einfach für entspannten Genuss sorgen.



PEFC
PEFC/04-32-0028

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9046-8



9 783833 890468

€ 11,99 | D |

www.gu.de