

MARTINA KITTLER

ONE POT MEALS

Das Wunder
aus einem Topf

KÜCHENRATGEBER

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:
Basics der One-Pot-Küche

- 4 Die One-Pot-Methode
- 64 Sweet Pots mit Reis & Gnocchi

Umschlagklappe hinten:
Toppings mit Biss
... und exotisch mit Pasta & Bohnen

6 PASTA – BASTA!

- 8 Ratatouille-Pasta mit Oliven
- 10 Schinken-Erbsen-Makkaroni
- 11 Spaghetti mit Spargel-Sugo
- 12 Hackbällchen auf Spitzkohl-Tagliatelle
- 14 Herzhafte Gemüse-Knöpfe
- 15 Tortellini-Bouillabaisse
- 16 Asia-Vollkornnudeln mit Garnelen

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

18 KÖRNCHEINWEISE KÖSTLICHES

- 20 Gemüse-Couscous mit
Harissa-Hähnchen
- 22 Gemüse-Pilaw mit Nüssen
- 24 Quinoa-Buddha-Bowl
mit Süßkartoffeln
- 25 Curry-Spinat-Hirse mit Pilzen
- 26 One-Pot-Meeressfrüchte-Paella
- 28 Zander auf rotem Graupen-Risotto
- 30 Serbisches Blitz-Reisfleisch
- 31 Heiße Taboulé mit Halloumi

COVER-
REZEPT

32 KNOLLIG GUT

- 34 Brokkoli-Kartoffel-Topf mit Lachs
- 36 Kürbis-Kartoffel-Gulasch
- 38 Gnocchi-Pfifferlings-Ragout
- 39 Mangold-Kartoffel-Gemüse mit Eiern
- 40 Afrikanischer Hähnchen-Erdnusstopf
- 42 Pichelsteiner Eintopf
- 43 Kartoffel-Linsen-Topf mit Würstchen
- 44 Schweinefilet auf Rahmsauerkraut

46 EIN HOCH AUF HÜLSENFRÜCHTE

- 48 Chili con Carne
- 50 Winter-Minestrone mit Maronen
- 52 Involtini auf Linsen-Gemüse-Ragout

- 54 Auberginen-Linsen-Curry
- 56 Gemüse-Tajine mit Kichererbsen
- 58 Paprika-Bohnen-Topf mit Chorizo
- 59 Grüner Bulgur mit zweierlei Bohnen

- 60 Register
- 62 Impressum



RATATOUILLE-PASTA MIT OLIVEN

Hin und Veggie: Auberginen, Zucchini und Paprika mit sonnenverwöhnten Tomaten und Nudeln im Aromaeintopf – das schmeckt so richtig nach Urlaub im Süden!

- 1 mittelgroße Aubergine
- 300 g Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 900 g reife Tomaten (ersatzweise 1 Dose geschälte Tomaten; 800 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 2 TL getrockneter Oregano
- 300 g Muschelnudeln
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g schwarze Oliven mit Stein
- 4 Stängel Basilikum

Gruß vom Mittelmeer

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 525 kcal, 13 g EW,
21 g F, 66 g KH

TIPP

Greifen Sie unbedingt zu, wenn Sie auf dem Wochenmarkt Ochsenherztomaten entdecken. Diese sehr große, herzförmige Sorte, auch Cœur de Bœuf genannt, ist besonders aromatisch und fleischig.

1 Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Schoten waschen und mit Aubergine und Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, die Tomaten in grobe Stücke schneiden.

2 Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Aubergine, Zucchini und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren hell anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Tomaten und Nudeln zufügen, alles mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei großer Hitze aufkochen. Die Pasta danach offen bei mittlerer bis großer Hitze ca. 15 Min. weitergaren und gelegentlich umrühren. Falls das Ganze zu stark einkocht, noch etwas Wasser zufügen.

3 Die Oliven abtropfen lassen und untermischen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Ratatouille-Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.



BROKKOLI-KARTOFFEL-TOPF MIT LACHS

Saftiger geht es nicht! Gemüse in aromatischer Zitronen-Käse-Sahnesauce, gekrönt von feinem Fisch: Der Schlemmertopf begeistert auch als Sonntagsessen.

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 mittelgroße Möhren
400 g Brokkoli
1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone
2 EL Öl
150 ml Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
250 g Sahne
600 g Lachsfilet (ohne Haut)
30 g junger Gouda
Salz | Pfeffer
½ Bund Dill

Saftiges Vergnügen

Für 4 Personen |
45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 720 kcal,
40 g EW, 48 g F, 33 g KH

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und 1 cm groß würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben.

2 Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln, Möhren und Brokkoli dazugeben und gut verrühren. Brühe und Sahne angießen, alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren offen bei mittlerer Hitze in 15–20 Min. sämig einköcheln lassen. Dabei zwischendurch umrühren.

3 Inzwischen das Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Gouda reiben. Das Kartoffel-Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken und den Gouda unterrühren. Den Lachs auf dem Gemüse verteilen, den Deckel auflegen und das Ganze zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 10 Min. garen.

4 Den Dill abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Lachswürfel vorsichtig unterheben. Das Kartoffel-Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Dill bestreuen und sofort servieren.

TIPP

Wer beim Kochen lieber Kalorien einsparen möchte, kann zum Verfeinern Kochsahne verwenden. Sie enthält nur halb so viel Fett wie Schlagsahne.



SCHWEINEFILET AUF RAHMSAUERKRAUT

Raffiniert! Zartes Schweinefilet kommt auf Sauerkraut, Kartoffeln und Äpfeln in Cidresauce groß raus. Thymian sorgt für Würze, Crème fraîche rundet den Geschmack ab.

- 1 Schweinefilet (ca. 700 g)
- Salz | Pfeffer
- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 mittelgroße Äpfel (z. B. Elstar)
- 3 Schalotten
- 500 g Weinsauerkraut (aus dem Folienbeutel)
- 4 Thymianzweige
- 2 EL Butterschmalz
- 150 ml halbtrockener Cidre (ersatzweise Apfelsaft)
- 400 ml Hühnerfond (aus dem Glas)
- 150 g Crème fraîche
- ½ Bund Petersilie

Auch für Gäste

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 550 kcal,
43 g EW, 27 g F, 29 g KH

- 1 Das Schweinefilet trocken tupfen und in zwölf Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Den Thymian abrausen und trocken schütteln.
- 2 In einem breiten Schmortopf das Butterschmalz erhitzen, die Filetscheiben darin in zwei Portionen nacheinander von jeder Seite in ca. 2 Min. hellbraun braten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln. Die Schalotten im übrigen Bratfett bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. glasig dünsten. Kartoffeln, Sauerkraut, die Hälfte der Apfelstücke und Thymianzweige dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Alles salzen, mit Cidre und Fond ablöschen, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen.
- 3 Die Crème fraîche und die übrigen Apfelscheiben unter das Kraut mischen und offen ca. 5 Min. bei großer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Thymian entfernen. Die Schweinemedallions auf dem Kartoffel-Sauerkraut verteilen und zugedeckt ca. 5 Min. bei kleiner Hitze heiß werden lassen. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Das Kartoffel-Rahmsauerkraut und die Schweinemedallions mit Petersilie bestreut servieren.



GEMÜSE-TAJINE MIT KICHERERBSEN

Aromatisches Vergnügen: Das herzhafte Ragout aus Nordafrika wird mit Kartoffeln, Romanesco und Ras el Hanout, einer orientalischen Gewürzmischung, sanft geschmort.



500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 g Romanesco (ersatzweise Blumenkohl)
200 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 ½ TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
Salz | Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
250 g Kirschtomaten
150 g griechischer Sahnejoghurt
1 TL Speisestärke
6 Stängel Petersilie

Kleine Orientreise

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 320 kcal,
11 g EW, 16 g F, 32 g KH

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Romanesco (oder Blumenkohl) waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und längs halbieren.
- 2 Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Schalotten darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten. Kartoffeln, Romanesco und Knoblauch dazugeben und alles 2–3 Min. bei kleiner Hitze mitdünsten. 2 TL Ras el Hanout darüberstäuben und die Mischung salzen und pfeffern. Die Brühe angießen. Alles zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln.
- 3 Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Joghurt mit der Speisestärke verrühren, unter das Gemüse mischen und 2–3 Min. köcheln, bis die Sauce gebunden ist. Kichererbsen und Kirschtomaten unterheben und alles offen noch 2–3 Min. heiß werden lassen.
- 4 Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tajine mit Salz, Pfeffer und übrigem Ras el Hanout abschmecken, in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP Sie gehören zusammen wie Topf und Deckel: Tajine heißt ein in Marokko populärer Eintopf, in dem Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch stecken können. Den gleichen Namen trägt auch die traditionelle Keramikschale mit kegelförmigem Deckel, in der das Gericht geschmort wird. Keine Sorge, Sie brauchen sich nicht extra eine Tajine anzuschaffen. Auch in einem normalen Topf gelingt das Orient-Ragout wunderbar saftig und aromatisch.



SCHNELLER, SCHNELLER, AUF DIE TELLER!

One Pot Meals, so heißt das Fastfood der neuen Generation!
Sie sind die genialste Erfindung der Blitzküche. Alle Zutaten landen
hier einfach in einem Topf und köcheln gemütlich vor sich hin.
Ob Schweinefilet auf Kartoffel-Rahmsauerkraut oder Zander auf Risotto –
schneller und entspannter können Sie gar nicht satt werden!
Und das Beste: Es gibt nur einen Topf zu spülen!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Liegt voll im Trend: Kreative Blitzküche aus einem Topf

So easy geht's: Das One-Pot-Prinzip ist ganz einfach erklärt



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5943-4



9 783833 859434



www.gu.de

G|U