

Volker Mehl

KÜCHENRATGEBER

KOCHEN IM EINMACHGLAS

*Meal Prep
aus dem Ofen*



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
KOCHEN IM
EINMACHGLAS



KÖRNER FÜR
DAS GLAS



Immer griffbereit:

NÜTZLICHE
TIPPS FÜR DAS
KOCHEN IM
EINMACHGLAS



Immer griffbereit:

DIE 3 GROSSEN
GESUNDHEITLICHEN
VORTEILE



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Umluft.

UNSER GU-CLOU

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

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



22 LUNCH



46 DAZU & DANACH

- 04 Der Autor
- 05 Nuss-Kerne-Topping
- 42 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

HEIDELBEER-DINKEL-PORRIDGE

Getreide-Power am Morgen

- 1 Handvoll Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)
- 1 Stängel Zitronenmelisse (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
- 50 g Dinkelkörner
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Mandelmus
- ¼ TL gemahlene Vanille (ersatzweise Vanillezucker)
- Salz
- 250 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)

AUSSERDEM

- Bügelglas mit Gummiring (750 ml Inhalt)
- 5 geschälte Mandeln

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Heidelbeeren verlesen, sanft abbrausen und trocken tupfen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.
- 2 Dinkel, Beeren, Chiasamen, Mandelmus, Vanille und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Zitronenmelisse zufügen und alles gut verrühren. Das Glas dann fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren die Mandeln in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Dann grob hacken. Das Glas langsam öffnen, den Inhalt gut durchrühren und die Zitronenmelisse entfernen. Den Porridge mit den Mandeln bestreuen und direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.



Unser Glas
Frische Kräuter bereichern Gerichte im Glas mit ihrem feinen Aroma. Und keine Angst: Das Aroma wird nicht intensiver, je länger die Gläser stehen. Die ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ schnell wieder, sodass nur ein zarter Geschmack bleibt.



Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 415 kcal, 14 g EW, 17 g F, 49 g KH

GRAUPEN MIT MANGO

fruchtig und exotisch

1 EL Kokosraspel
80 g Mangofruchtfleisch (ersatzweise TK-Mangowürfel)
1 Stängel Minze (ersatzweise 1 TL getrocknete Minze)
50 g Perlgraupen
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Öl (z. B. Walnussöl)
Salz
250 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Kokosraspel in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Mango in Würfel schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Graupen, Kokosraspel, Mango, Kurkuma, Öl und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Minze zufügen, alles gut verrühren und das Glas verschließen.

2 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

3 Zum Servieren das Glas langsam öffnen, den Inhalt gut durchrühren und die Minze entfernen. Die Graupen direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.



Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 425 kcal, 17 g EW, 16 g F, 52 g KH

GEWÜRZTE HIRSE MIT DATTELN

mit den Aromen des Orients

3 getrocknete Datteln
6 Pistazien
50 g Hirse
½ TL Zimtpulver
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
Salz
300 ml Pflanzendrink (ersatzweise Milch)
1 TL Ghee (geklärte Butter; ersatzweise Kokosöl)

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Datteln in Streifen schneiden. Pistazien in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Dann grob hacken. Hirse, Datteln, Pistazien, Zimt, Kardamom, Muskatnuss und 1 Prise Salz in das Glas geben. Pflanzendrink und Ghee zufügen, alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.

2 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

3 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt gut durchrühren. Die Hirse direkt aus dem Glas genießen oder nach Belieben wieder erwärmen.

Wenn TK-Gemüse ins Glas kommt, das Glas vor dem Befüllen unbedingt heiß ausspülen, damit es im Ofen durch das Temperaturgefälle nicht springt.



Für 1 Glas • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Glas ca. 410 kcal, 7 g EW, 27 g F, 37 g KH

GEMÜSECURRY MIT BUCHWEIZEN

asiatisch inspiriert

80 g gemischtes Gemüse (z. B. Brokkoli, Möhre, Paprika; ersatzweise TK-Gemüse)

40 g Buchweizen
½ TL gemahlener Ingwer
Salz
1 TL Limettensaft
200 ml Gemüsebrühe
100 g Kokosmilch (Dose)
1 TL gelbe Currypaste

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)
1 Stängel Basilikum

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen und in Stücke oder Streifen schneiden.

2 Gemüse, Buchweizen, Ingwer, ½ TL Salz und Limettensaft in das Glas geben. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Currypaste gut verrühren. Die Mischung ebenfalls in das Glas gießen. Alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.

3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt wieder erwärmen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Das Curry gut durchrühren, mit dem Basilikum bestreuen und genießen.

Entzündungshemmend
und verdauungs-
fördernd dank Ingwer

CHILI SIN CARNE MIT BULGUR

herzhaft und sättigend

½ rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Bulgur
60 g Kidneybohnen (Glas)
50 g Maiskörner (Glas)
1 TL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Chilipulver
Salz
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark

AUSSERDEM

Bügelglas mit Gummiring
(750 ml Inhalt)
1 Stängel Petersilie
1 EL Schmand

Gut zu wissen

Kidneybohnen sind sehr wertvoll für eine ausgewogene Ernährung. Denn sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen und fördern das Sättigungsgefühl.

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Paprikawürfel, Zwiebel, Knoblauch, Bulgur, Bohnen, Mais, Olivenöl, Paprikapulver, Chilipulver und 1 Prise Salz in das Glas geben. Gemüsebrühe und Tomatenmark verrühren. Die Mischung ebenfalls in das Glas gießen. Alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.

3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt wieder erwärmen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Das Chili gut durchrühren, mit Schmand und Petersilie toppen und genießen.



BASIC RAMEN AUS TOKIO

japanische Spezialität

- 1 kleine Möhre
- ¼ Pak Choi
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm lang; ersatzweise 1 TL gemahlener Ingwer)
- 40 g Tofu
- 50 g Vollkorn-Ramen-Nudeln
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Misopaste

AUSSERDEM

- Bügelglas mit Gummiring (750 ml Inhalt)
- 1 Stängel Koriandergrün
- 1 TL Sesam

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Dann beides in feine Streifen schneiden. Ingwer waschen und fein hacken. Tofu in Würfel schneiden.

2 Gemüse, Ingwer, Tofu, Ramen-Nudeln, Sojasauce, Sesamöl und Chiliflocken in das Glas geben. Gemüsebrühe und Mispaste verrühren. Die Mischung ebenfalls in das Glas gießen. Alles gut verrühren und das Glas fest verschließen.

3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten zusammen mit weiteren Gerichten im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Sobald nach 20–25 Min. die ersten Bläschen im Glas aufsteigen, die Temperatur auf 130° reduzieren und alles in ca. 20 Min. fertig garen. Das Glas aus dem Ofen nehmen und mind. 1 Std. abkühlen lassen.

4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen und den Inhalt wieder erwärmen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Ramen gut durchrühren, mit Koriandergrün und Sesam bestreuen und genießen.

*Besonders lecker mit
frisch geröstetem
Sesam!*

APFELKUCHEN MIT ZIMT

Retro-Klassiker

- 1 kleiner Apfel
- 40 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL Backpulver
- Salz
- 1 Ei (M)
- 2 EL Öl
- 2 EL Milch (ersatzweise Pflanzen-drink)
- 1 EL Walnusskerne (nach Belie-ben; ersatzweise Mandeln)

AUSSERDEM

- Bügelglas mit Gummiring (500 ml Inhalt)
- Öl für das Glas

Gut zu wissen

Beim Backen von Kuchen lässt sich der Backofen perfekt aus-nutzen: Da die Gläser nicht so hoch sind, passen zwei Back-bleche gleichzeitig hinein. Die Backzeit verlängert sich bei zwei Blechen um ca. 5 Min.

- 1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Das Glas mit Öl einfetten. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfer-nen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden.
- 2 Mehl, Zucker, Zimt, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Ei, Öl und Milch zugeben und alles zu ei-nem glatten Teig verrühren. Die Apfelwürfel unterheben. Nach Belieben die Walnüsse hacken und ebenfalls unterheben. Den Teig in das Glas füllen, dabei das Glas maximal bis zur Hälfte befüllen. Das Glas dann fest verschließen.
- 3 Ein Backblech in den Ofen (Mitte) schieben. Das Glas (am besten mit weiteren Kuchen im Glas) daraufstellen und 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech gießen. Nach 20–25 Min. die Temperatur auf 130° reduzieren und den Kuchen ca. 20 Min. weiterbacken, bis er fest und durchgebacken aussieht. Das Glas aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
- 4 Zum Servieren das Glas langsam öffnen. Den Kuchen direkt aus dem Glas genießen oder auf einen Teller stürzen. Dazu passt ein Löffel Schlagsahne oder 1 Kugel Vanilleeis.





KOCHEN AUF VORRAT

einfach, gut, gesund

Bis zu 20 vegetarische Mahlzeiten gleichzeitig im Ofen garen.

Ob Frühstück mit Kirschen, herzhafter Borschtsch oder Chili sin Carne: Die genialen Meal Prep-Rezepte in diesem Buch zeigen, wie gesundes Essen auch ohne großen Aufwand gelingt. Lange haltbar und einfach mitzunehmen sind diese Gerichte die idealen Alltagsbegleiter für zuhause oder bei der Arbeit.

Glas für Glas gesunder Genuss!

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-9806-8



9 783338 980688

€ 12,99 [D]

www.gu.de