

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

SCHMORGERICHTE

*Heiß geliebte
Seelenwärmer*

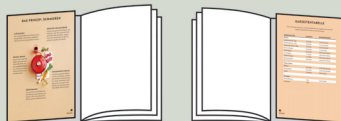


G|U

INHALT

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

DAS PRINZIP:
SCHMOREN



GARZEITEN-
TABELLE

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
IM BACKOFEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
IM RÖMERTOPF

GU
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 HAUPTSACHE FLEISCH & GEFLÜGEL



26 HAUPTSACHE GEMÜSE



40 VEGGIE AUS DEM SCHMORTOPF

- 04 DIE AUTORIN
- 05 RINDERRAGOUT MIT 5 ZUTATEN
- 18 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 4 Std. Garen • Pro Portion ca. 490 kcal, 31 g E, 27 g F, 9 g KH

OCHSENSCHWANZRAGOUT

KLASSISCH ITALIENISCH

1 Zwiebel
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
2 kg Ochsenschwanz (in Stücken)
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
400 ml Rotwein
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)
¼ TL Chiliflocken
2 TL Kakaopulver
1 Prise Zimtpulver

GUT ZU WISSEN

Ochsenschwanz wird nicht oft angeboten, also besser beim Metzger vorbestellen.

- 1 Die Zwiebel und die Möhren schälen und klein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Die Ochsenschwanzstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und die Ochsenschwanzstücke darin portionsweise rundherum gut anbraten, wieder herausheben. Wenn alle Stücke gebraten sind, die Zwiebel und das Gemüse im Bratfett unter Rühren andünsten. Den Rotwein dazugießen und kräftig aufkochen lassen. Die Tomaten unterrühren, mit den Chiliflocken und Salz würzen.
- 3 Die Ochsenschwanzstücke wieder einlegen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt 3,5–4 Std. schmoren, bis das Fleisch beginnt, von den Knochen zu fallen. Dabei ab und zu durchrühren und bei Bedarf etwas Wasser angießen.
- 4 Zum Schluss das Kakaopulver und den Zimt unterrühren, das Ragout abschmecken und servieren. Dazu schmeckt Brot, Kartoffelpüree oder Kürbis-Kartoffel-Püree.



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Garen • Pro Portion 345 kcal, 31 g E, 14 g F, 10 g KH

OSSOBUCO

MAL ORIENTALISCH GEWÜRZT

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)
250 ml trockener Weißwein (ersatzweise Fleischbrühe)
1 Aubergine
400 g Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
1 Bund Koriandergrün
1 Bund Petersilie
4 große Scheiben Kalbshaxe (mit Knochen, à ca. 250 g)
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander

- 1 Den Safran zerkümmeln und in den Wein rühren. Die Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Aus den Tomaten die Stielsansätze herausschneiden. Die Tomaten in eine Schüssel legen, mit kochend heißem Wasser begießen und kurz ziehen lassen. Abschrecken, häuten und klein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 1 EL Kräuter beiseitestellen, den Rest fein hacken.
- 2 Die Kalbshaxenscheiben mit einem feuchten Tuch abwischen und dabei alle Knochensplitter entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Kalbfleischscheiben darin bei großer Hitze auf beiden Seiten anbraten und wieder herausnehmen.
- 4 Die Auberginenwürfel in den Topf geben und im Bratfett anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Die Tomatenwürfel und den Safran-Wein unterrühren. Die Sauce mit Paprika, Kreuzkümmel und Koriander würzen und leicht salzen. Die Fleischscheiben wieder einlegen, den Deckel auflegen und die Hitze reduzieren. Das Fleisch bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 30 Min. schmoren.
- 5 Das Ossobuco auf Teller verteilen, mit den beiseitegestellten Kräutern bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot.



Für 4 Personen • 8 Std. Quellen • 25 Min. Zubereitung • 2 Std. 30 Min. Garen •
Pro Portion ca. 500 kcal, 28 g E, 26 g F, 36 g KH

WEISSE BOHNEN MIT FENCHEL UND SALSICCIA

AUS ITALIEN

250 g getrocknete weiße Bohnen
2 Salsicciawürste (ca. 250 g)
2 TL Fenchelsamen (ersatzweise 1 TL Anissamen)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Fenchel (mit viel Grün)
½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

- 1 Die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.
- 2 Dann die Bohnen abtropfen lassen. Die Wurstmasse aus den Häuten drücken und in kleine Stücke teilen. Die Fenchelsamen im Mörser andrücken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken.
- 3 Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch, den Fenchelsamen und den Wurststücken unter Rühren anbraten, bis die Wurst nicht mehr roh aussieht. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. 600 ml Wasser angießen und alles gut verrühren. Die Bohnen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren, bis sie fast weich sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben.
- 4 Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden und fein hacken.
- 5 Den Fenchel mit der Zitronenschale unter die Bohnen rühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 30 Min. garen, bis der Fenchel bissfest ist und die Bohnen weich sind. Den Bohnentopf abschmecken und mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Ciabatta.

KOHLROULADEN MIT LINSENFÜLLUNG

WÜRZIGER GENUSS

200 g rote Linsen

Salz

1 Kopf Spitzkohl

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)

2 Frühlingszwiebeln

3 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne

1 Bio-Limette

1 Ei

1 TL scharfes Currypulver

2 EL Öl

200 ml Gemüsebrühe

AUßERDEM

Küchengarn (ersatzweise Zahnstocher)

1 Die Linsen mit knapp 400 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind. Auf der abgeschalteten Herdplatte nachziehen und abkühlen lassen.

2 Vom Spitzkohl vorsichtig 15 Blätter ablösen. In einem Schmortopf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kohlblätter darin ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen, bis sie biegsam sind. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. 3 Blätter sehr fein hacken.

3 Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün klein schneiden. Erdnusskerne fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen.

4 Die gehackten Kohlblätter mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Erdnusskernen, Limettenschale und dem Ei zu den Linsen geben. Alles gründlich vermischen und mit dem Currypulver und Salz abschmecken. Die Masse auf den Spitzkohlblättern verteilen. Die Kohlblätter aufrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.

5 Das Öl im Schmortopf erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten. Die Brühe angießen und die Rouladen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren. Die Sauce mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit den Kohlrouladen auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.



1 SCHMORTOPF – *vielfältiger Genuss*



Slow-Food für die Seele!

Wiener Saftgulasch, Veggie-Bolognese, Geschmorte Tomaten
mit Tintenfisch oder Wirsingpäckchen mit Kartoffel-Speck-Füllung.
Vom einfachen Schmorklassiker bis hin zum kreativen vegetarischen
oder veganen Gericht – (nicht nur) für die kalte Jahreszeit.

**Köstliche Rezepte aus dem Schmortopf
zum Schwelgen und Genießen.**



PEFC
PEFC/04-32-0525

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

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9062-8



€ 11,99 [D]

www.gu.de