

20 Minuten sind genug!

und dann ab in den Backofen

ANGELIKA ILIES



G|U



6 SCHNELL & UNKOMPLIZIERT

Worauf es ankommt, damit Ofengerichte in Rekordzeit gelingen? Auf ausgewählte Zutaten, perfekte Zubereitung und die geeignete Form! So läuft alles in der Hitze des Backofens zur Bestform auf – ganz von allein.

10 BUNT GEMISCHT MIT VIEL GEMÜSE

Von Blumenkohl bis Zucchini: Hier gibt Gemüse den Ton an. Und Schinken, Speck oder Wurst, aber auch Thunfisch oder Sardellen aus der Dose sorgen für noch mehr Geschmack und Aroma.

30 SAFTIGES MIT FLEISCH & GEFLÜGEL

Ob Huhn oder Pute, Rind oder Schwein: Hier stehen kleine Stücke im Mittelpunkt. Fix vorbereitet, werden sie im Ofen zur köstlichen Mahlzeit. Natürlich darf auch Gehacktes nicht fehlen – darauf sind schließlich alle heiß.

54 FEINES MIT FISCH & MEERESFRÜCHTEN

Von Lachs bis Forelle, von Thunfisch bis Kabeljau – hier werden Wasserbewohner nicht nur an Land gezogen, sondern in den Ofen gestellt. So gelingen sie wunderbar aromatisch und vor allem denkbar einfach.

78 PIZZA, QUICHE & CO.

So schnell ist kein Lieferservice: Ofen aufheizen, Teig ausbreiten, nach Vorlieben belegen und ab ins Rohr! Schon wenige Minuten später steht alles duftend und wunderbar heiß auf dem Tisch – wer kann da widerstehen?

98 VEGETARISCH GLÜCKLICH

Immer mal wieder ohne Fleisch und Fisch genießen – mit Gemüse, Nudeln und Kartoffeln gelingen im Nu überzeugende Inszenierungen. Für den rundum perfekten Auftritt sorgen Käse, Nüsse und aromatische Kräuter.

120 SÜSSES ZUM SATTESSEN

Luftig-fruchtiges Soufflé, exotisches Kokos-Bananen-Gratin und süßer Auflauf: Raffinierte Ofengerichte lassen sich auch für Naschkatzen und Leckermäuler mühelos in Bestzeit zubereiten.

140 Rezept- und Sachregister

144 Impressum



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! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



schnell und unkompliziert

Täglich soll etwas Warmes auf den Tisch kommen. Lecker soll es sein, der ganzen Familie schmecken. Gesund soll es sein, möglichst oft mit frischen Zutaten gekocht. Und dabei soll sich der Aufwand in Grenzen halten. Wir zeigen Ihnen, wie leicht das alles gelingt. Versprochen!

Unsere Rezepte machen vier Personen glücklich. Und die Zutaten dafür bekommen Sie in jedem großen Supermarkt. Vieles können Sie gut auf Vorrat kaufen und für spontanes Kochen in den Schrank stellen. Sie brauchen höchstens 20 Minuten, in denen Sie schnippeln, rühren oder köcheln müssen. Dann kommt alles in eine ofenfeste Form oder aufs Blech und ab in das heiße Rohr! Auch jetzt müssen Sie nicht stundenlang warten – nach höchstens 30 Minuten klingelt die eingestellte Uhr und ruft

die Familie an den Tisch. Und zwischendurch? Können Sie allerhand erledigen, beispielsweise die Küche aufräumen und den Tisch decken oder noch rasch ein Dessert zubereiten. Sie können sich aber auch gemütlich aufs Sofa setzen und die Zeitung lesen. Einfach genial! Und wenn Ihre Lieben nicht sofort gesprungen kommen, sobald Sie sie zu Tisch rufen, macht das unseren Ofengerichten meist gar nichts aus. Die können problemlos einige Minuten auf ihren großen Auftritt warten.



in rekordzeit vorbereiten

Mit Hexerei hat das nichts zu tun. Unsere schnellen Ofenrezepte gelingen problemlos – dank guter Planung und der richtigen Reihenfolge der einzelnen Arbeitsschritte. Mit unseren Tipps können Sie zusätzlich Zeit sparen.

Die passenden Formen

Durchforsten Sie Ihren Schrank: Was kann der Ofenhitze trotzen? Am besten eignet sich spezielles Geschirr aus hitzebeständiger Keramik oder feuerfestem Glas. Sie können aber auch auf Backformen, Bräter oder Reine ausweichen. Oder auf Töpfe – sofern diese keine Kunststoffgriffe haben. Bevorzugen Sie breite und flache Formen. Denn an niedrig eingefüllte Zutaten gelangt die Hitze besser und schneller, Eiermilch oder Eiersahne stockt rascher, alles wird in kürzerer Zeit gar. Wenn Sie höhere Formen verwenden, Backzeit verlängern und etwas niedrigere Temperatur einstellen.

Einfetten?

Wird etwas auf dem Blech gebacken: Backpapier unterlegen! Ansonsten gilt: Sie können die Formen vorher mit Öl bepinseln oder mit Butter ausreiben, müssen es aber nicht. Das Einfetten hat den Vorteil, dass die Zutaten später leichter aus der Form kommen und diese sauberer bleibt. Aber es braucht natürlich auch Zeit. Haften später Reste am Rand der Form, stellen Sie sie einfach in Wasser, um alles aufzuweichen.

Die perfekte Hitze

Wir backen alle Gerichte bei Ober- und Unterhitze und stellen die Formen in den vorgeheizten Backofen, damit die Backzeit möglichst kurz ausfällt. Falls Sie Umlufthitze bevorzugen, können Sie die Temperatur etwa 10 Prozent niedriger einstellen. Bei den kurzen Zeiten sollten Sie aber auch Umluftöfen vorheizen. Es ist nicht wichtig, ob der Ofen bereits die im Rezept geforderte Temperatur voll erreicht hat. Wenn die Anzeige statt bei 200° erst bei 180° steht, können Blech oder Form trotzdem schon hinein.

Blitzschnelle Beilagen

Baguette, Ciabatta oder anderes Brot, z. B. Baguette mit Kräuterbutter aus der Kühltheke, passt eigentlich immer. Sättigendes wie Instant-Couscous, Polenta oder Kartoffelpüree verlangt nur nach kochendem Wasser – stellen Sie Packungen mit Ihren Lieblingsbeilagen in den Vorratsschrank. Auch Nudeln oder Reis mit kurzer Kochzeit bieten sich an. Fans frischer Salatbeilagen wählen Eisbergsalat, Gurke oder Tomaten: Die sind ruck, zuck gewaschen und geschnippelt.



SPÄTSOMMER-HIT

tomaten mit couscousfüllung

150 g Instant-Couscous
4–6 in Öl eingelegte Sardellenfilets
(Glas)
1 Päckchen gemischte TK-Kräuter
(ca. 70 g)
Salz | Pfeffer
8 große breite Tomaten (insgesamt
1200–1400 g)
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
150 g kleine feste Champignons
2–3 EL Olivenöl
Und: breite ofenfeste Form

Für 4 Personen
Pro Portion ca. 315 kcal, 14 g EW,
11 g F, 40 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Instant-Couscous nach Packungsangabe zubereiten und quellen lassen.

2 Die Sardellenfilets abtropfen lassen, klein schneiden und zusammen mit den TK-Kräutern unter den Couscous mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Von jeder Tomate am Stielansatz eine dicke Scheibe abschneiden und entfernen. Die Tomaten dann vorsichtig mit Hilfe eines spitzen Messers und eines Löffels aushöhlen. Dabei einen ausreichend breiten Rand stehen lassen, damit die Tomaten ihre Form behalten.

4 Die ausgehöhlten Tomaten innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Couscous füllen. Tomaten nebeneinander in die ofenfeste Form setzen.

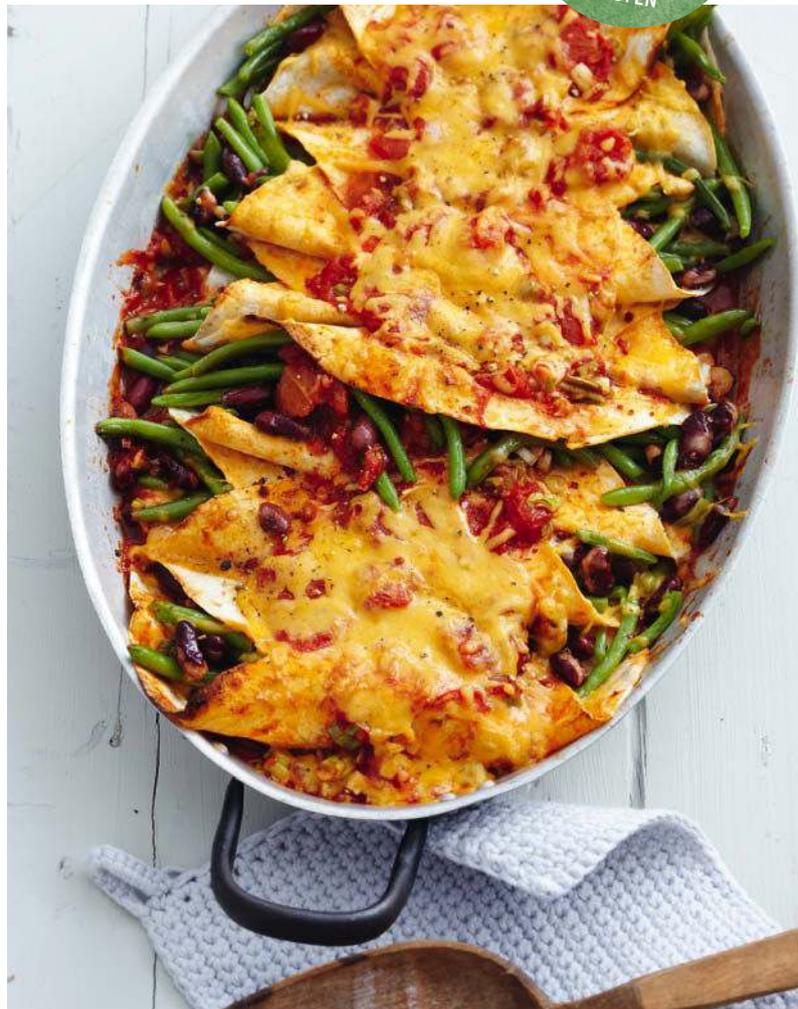
5 Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark verrühren und neben die Tomaten gießen. Die Champignons waschen oder mit einem feuchten Tuch abreiben, nach Belieben halbieren und in die Sauce geben. Die Couscousfüllung mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Form in den vorgeheizten Ofen (unten) stellen und alles ca. 25 Min. garen.

MAL ANDERS Statt mit Sardellenfilets können Sie die Couscousfüllung mit klein gewürfelm Schinken verfeinern – mit rohem ebenso wie mit gekochtem. Auch klein gewürfelte Reste vom Sonntagsbraten oder gebratenen Hähnchen passen wunderbar.





10 min.
ZU TUN
12 min.
IM OFEN



20 min.
ZU TUN
15 min.
IM OFEN

Frankreich und Mexiko im kulinarischen Wettstreit! Eines haben die Kreationen gemeinsam – die würzige Käsekruste ist für beide ein Gewinn.

PIKANT-WÜRZIG

gebackene käse-baguettes

2 Baguettes zum Aufbacken (à 200 g)
 2 Knoblauchzehen
 100 g Doppelrahm-Frischkäse
 1 EL gemischte TK-Kräuter
 6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
 Salz | Pfeffer
 150 g Kirschtomaten
 125 g Büffel-Mozzarella
 100 g Gorgonzola
 Cayennepfeffer
 Und: Backblech | Backpapier

Für 4 Personen
 Pro Portion ca. 630 kcal, 24 g EW, 34 g F, 58 g KH

- 1 Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Baguettes quer halbieren.
- 2 Den Knoblauch schälen und zerdrücken, mit dem Doppelrahm-Frischkäse und den TK-Kräutern verrühren. Die Tomaten klein schneiden und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baguettehälften damit bestreichen.
- 3 Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen auf den Frischkäse legen. Die Hälften auf das mit Backpapier belegte Blech geben.
- 4 Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden, den Gorgonzola klein schneiden. Beide Käsesorten auf die Baguettehälften verteilen. Etwas Cayennepfeffer aufstreuen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen (Mitte) schieben, die Baguettes ca. 12 Min. backen.

SCHÖN DAZU Bunter Salat mit einem würzigen Balsamico-Dressing passt wunderbar.

MEXIKANISCH INSPIRIERT

enchiladas mit bohngemüse

1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
 1 Msp. getrocknete zerbröselte Chilischoten
 Salz | Pfeffer
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 300 g TK-Brechbohnen
 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
 125 g Cheddarkäse
 1 Paket weiche Weizen-Tortillas (ca. 330 g)
 Und: rechteckige ofenfeste Form

Für 4 Personen
 Pro Portion ca. 540 kcal, 25 g EW, 13 g F, 80 g KH

- 1 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Tomaten in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten zerdrücken, mit Chilibröseln, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und leicht cremig einköcheln lassen.
- 2 Den Backofen auf 225° vorheizen. Die TK-Bohnen mit wenig Wasser in einem Topf 3–4 Min. köcheln lassen. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und dazugeben. Bohngemüse salzen, pfeffern und erneut in dem Sieb abtropfen lassen. Den Käse grob raspeln.
- 3 Den Boden der Form dünn mit Tomatensauce bedecken. Die Tortillas jeweils mit etwas Tomatensauce bestreichen, das Gemüse in der Mitte daraufgeben. Jeweils zwei Tortilla-Seiten über die Füllung legen und in die Form setzen. Übrige Tomatensauce und Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.

TURBO-TIPP Fertig geriebenen Käse kaufen und statt der selbst gekochten Tomatensauce fertige Pastasauce nehmen und mit Kreuzkümmel würzen. In größeren Supermärkten finden Sie eine mexikanische TK-Gemüsemischung, die sich ebenfalls gut als Füllung eignet.

20 min.
ZU TUN
25-30 min.
IM OFEN

DAZU SAMTIGE VANILLESAUCE

brombeeren mit mandelhaube

Für das Gratin

2 Eier (Größe M)
100 ml Milch
30 g Mehl
25 g gemahlene Mandeln
25 g gehackte Mandeln
40 g Zucker
1 TL Zimtpulver
300 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt)

Für die Sauce

3 Eigelbe
50 g Zucker
100 ml Milch
75 g Sahne
½ TL gemahlene Vanille

Und: 4 ofenfeste Portionsformen mit ca. 15 cm Ø

Für 4 Personen
Pro Portion ca. 400 kcal, 12 g EW,
23 g F, 36 g KH

1 Die Eier trennen. Die Eiweiße beiseitestellen. Die Eigelbe mit der Milch, dem Mehl, den gemahlenden und gehackten Mandeln, dem Zucker und dem Zimtpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Zugedeckt 10 Min. beiseitestellen und quellen lassen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Sauce die Eigelbe mit dem Zucker hell-cremig aufschlagen. Die Milch und die Sahne zusammen einmal aufkochen, dann löffelweise unter die Eigelbcreme rühren. Mischung in einen kleinen Topf gießen und die Vanille einrühren. Alles bei schwacher Hitze mit einem Schneebesen verrühren, bis die Sauce leicht dicklich wird. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 Die Brombeeren für das Gratin in den Portionsformen verteilen. Die übrigen Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter den Mandelteig heben. Teig über die Brombeeren geben. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 25–30 Min. goldbraun backen. Die Vanillesauce dazu servieren.

DIE PASSENDEN FORMEN In den Portionsformen sieht die Süßspeise besonders appetitlich aus. Sie können aber ebenso gut eine breite Gratinform verwenden und dann die Backzeit um 10–15 Min. verlängern. Prüfen Sie mit einem spitzen Messer in der Mitte des Mandelteiges, ob er schon durchgebacken ist.

TURBO-TIPP Noch schneller geht es, wenn Sie fertige Vanillesauce kaufen oder welche aus dem Päckchen anrühren.



20 Minuten sind genug!

und dann ab in den Backofen



Schnelle Backofenrezepte für jeden Tag: Bequemer geht's nicht. Für **jede Menge Abwechslung** ist außerdem gesorgt – mit viel Gemüse, Fisch, Fleisch und Geflügel, mit Aufläufen und Gratins, herzhaften Blechkuchen und süßen Sattmachern. **Nach maximal 20 Minuten Vorbereitung** in der Küche wandert das komplette Essen in den Backofen und nach kurzer Garzeit heißt es dann nur noch: **Völlig entspannt genießen!**

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3313-7



9 783833 833137



PEFC/04-32-0928

€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U