

CORNELIA SCHINHARL

1 PFANNE 50 REZEPTE

Einfach, schnell & lecker

KÜCHENRATGEBER

GU



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:

5 × feine Eierspeise

- 4 Eine Pfanne für alle Fälle
- 64 Darf's was Süßes sein?

Umschlagklappe hinten:

Noch was dazu?

Know-how rund um die Pfanne

6 KARTOFFELN, NUDELN & GEMÜSE

- 7 Spargel-Quark-Schmarrn
- 8 Pfannen-Niçoise
- 10 Bratkartoffel-Kraut-Pfanne
- 11 Bratkartoffel-Blutwurst-Pfanne
- 12 Kartoffel-Paprika-Tortilla
- 14 Salbei-Tomaten-Gnocchi
- 14 Kürbis-Gnocchi mit Ricotta
- 15 Schupfnudel-Pilz-Pfanne
- 15 Pfannenspätzle mit Käse
- 16 Reismudel-Kohl-Pfanne mit Garnelen
- 18 Nudelpfanne sizilianisch
- 19 Zucchini-Zitronen-Risotto

- 20 Bulgurpfanne mit Schinken
- 21 Gemüsepolenta mit Käse
- 22 Bunte Gemüsepfanne mit Knusperbrot
- 24 Brezengröstl mit Wurzelgemüse
- 25 Gebratener Couscous mit Gemüse
- 26 Kürbis-Kartoffel-Rösti

- 57 Zander-Gurken-Pfanne
- 58 Tintenfischpfanne mit Knoblauchbrot
- 60 Register
- 62 Impressum

28 EIER, TOFU & HÜLSENFRÜCHTE

- 29 Eier in scharfer Tomatensauce
- 30 Kräuter-Käse-Frittata
- 32 Tofu-Gemüse-Curry
- 33 Linsen-Rosenkohl-Pfanne
- 34 Tofupfanne mit Koriandertomaten
- 36 Kichererbsenpfanne mit Lamm
- 37 Bohnen-Chili-Pfanne



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

38 FLEISCH & FISCH

- 39 Wurst-Auberginen-Pfanne
- 40 Paella mit Huhn und Garnelen
- 42 Paprika-Hackbällchen-Pfanne
- 44 Schnelles Szegediner
- 45 Kalbfleisch-Gemüse-Pfanne
- 46 Rinderragout mit Orange
- 48 Nudelpfanne mit Lammhack
- 49 Pfannen-Carbonara
- 50 Coq au cidre
- 52 Hähnchencurry mit Zuckerschoten
- 53 Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne
- 54 Fischpfanne mit buntem Gemüse
- 56 Borschtsch-Pfanne mit Fischfilet



PFANNEN-NIÇOISE

Vorbild für dieses Rezept ist der Salad niçoise aus Südfrankreich, den es in vielen Variationen gibt. Salatblätter, Bohnen und Tomaten gehören aber auf jeden Fall hinein.

- 1 festkochende Kartoffel (ca. 200 g)
- 1 kleine rote Paprika
- ½ kleiner Römersalat
- 1 rote Zwiebel
- 5 Zweige Bohnenkraut (ersatzweise Thymian)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 150 g TK-grüne-Bohnen
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL schwarze Oliven (mit Stein)
- Pfeffer
- 1 kleine Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht ca. 80 g)

Salatklassiker – mal warm!

Für 2 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 440 kcal,
14 g EW, 32 g F, 22 g KH

1 Die Kartoffel schälen, waschen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben, salzen und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und alles 5 Min. braten, bis die Kartoffel und die Bohnen fast gar sind.

3 Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel- und die Paprikastreifen zur Kartoffelmischung geben und ca. 2 Min. braten. Die Salatstreifen untermischen und braten, bis sie zusammenfallen.

4 Die Tomaten untermischen und heiß werden lassen. Die Oliven nach Belieben entsteinen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zupfen. Auf dem Gemüse verteilen. Das restliche Olivenöl darüberträufeln und die Pfannen-Niçoise servieren.

TIPP

Ich kaufe schwarze Oliven mit Stein, weil sie einfach besser schmecken. Und ich entsteine sie auch nicht für die Pfannen-Niçoise, aber das können Sie natürlich machen. Manchmal gebe ich noch 2 Sardellenfilets (in Öl) dazu: abtropfen lassen, klein hacken und untermischen. Und wer mag, streut vor dem Servieren Basilikumblätter auf das Gemüse.



KARTOFFEL-PAPRIKA-TORTILLA

Eine Tortilla gehört in Spanien auf jeden Tapas-Teller, manchmal nur aus Kartoffeln, manchmal mit vielen Extras. Ich habe eine Version zum Sattessen kreiert!

1 rote Paprika
1 grüne Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Petersilie
400 g festkochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz
1 TL Chiliflocken
5 Eier

Warm und kalt ein Genuss 

Für 2 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 520 kcal,
21 g EW, 35 g F, 30 g KH

1 Beide Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. anbraten. Die Paprika, den Knoblauch, die Frühlingszwiebel und die Petersilie hinzufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Die Mischung mit Salz und den Chiliflocken abschmecken.

3 Die Eier aufschlagen, leicht verquirlen, salzen und auf die Kartoffelmischung gießen. Die Tortilla bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mithilfe eines Tellers wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls 5 Min. braten. In Tortenstücke schneiden und servieren.

VARIANTE

KARTOFFEL-ZWIEBEL-FRITTATA

300 g festkochende Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben und diese in Stifte schneiden. 1 milde weiße Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und 2 TL Thymianblättchen unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Den Backofen auf 200° vorheizen. 5 Eier mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und alles gut mischen. Die Frittata im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis sie schön gebräunt ist. In Stücke schneiden und servieren.



COQ AU CIDRE

Eine Abwandlung des Coq au vin aus dem Burgund, der klassisch mit Pilzen, Schalotten und Rotwein zubereitet wird. Mir schmeckt diese Variante fast noch besser.

- 2 Hühnerkeulen mit Schulterteil
Salz | Pfeffer
- 50 g durchwachsender Räucher-
speck (am Stück)
- 2 Zweige Salbei
- 100 g Schalotten
- 150 g helle kernlose Weintrauben
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 250 ml trockener Cidre
- 1 EL Zitronensaft

Spätsommergenuss mit Huhn

- Für 2 Personen |
- 35 Min. Zubereitung |
- 50 Min. Schmoren
- Pro Portion ca. 580 kcal,
- 24 g EW, 40 g F, 19 g KH

1 Die Hühnerkeulen im Gelenk durchschneiden (Bild 1), kalt abspülen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Speck ohne Schwarte in kleine Würfel schneiden. Den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Trauben waschen und abzupfen.

2 Das Öl und die Butter in einer hohen Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Speck dazugeben, bei mittlerer Hitze leicht knusprig werden lassen (Bild 2) und wieder herausheben.

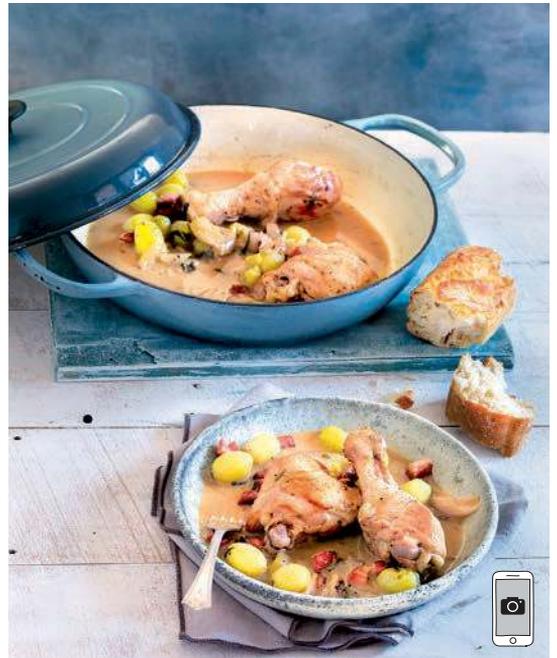
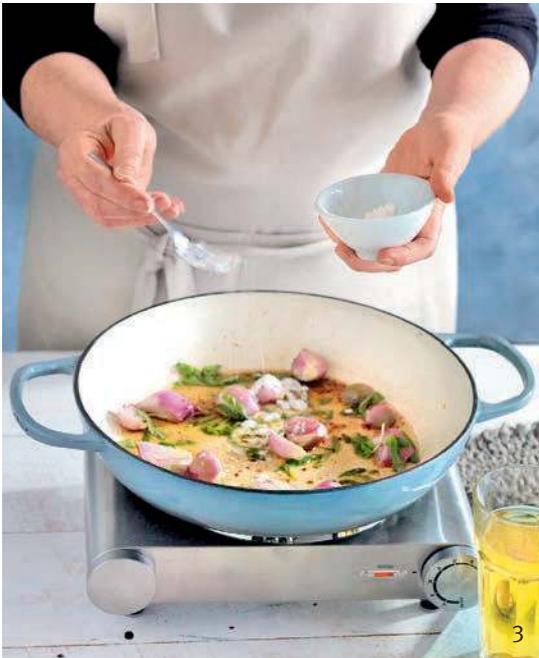
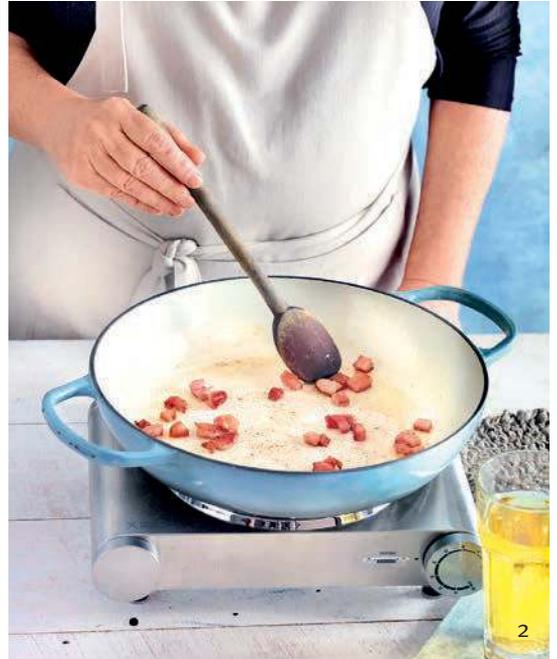
3 Die Hühnerkeulen portionsweise in das Fett geben und rundherum anbraten. Wieder herausnehmen. Dann die Schalotten und den Salbei in die Pfanne geben und andünsten. Das Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen (Bild 3).

4 Den Cidre dazugießen und aufkochen lassen. Die Hühnerkeulen und den Speck wieder in die Pfanne legen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 40 Min. schmoren.

5 Die Trauben unterrühren und das Gericht mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals ca. 10 Min. schmoren. Den Coq au cidre in vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmeckt Baguette.

TIPP

Wenn einmal Kaninchen im Angebot ist, nehme ich das gerne anstelle der Hühnerkeulen. Einfach 1/2 Kaninchen am besten gleich vom Metzger in kleine Stücke teilen lassen und genauso garen wie die Hühnerkeulen.





HÄHNCHENCURRY MIT ZUCKERSCHOTEN

250 g Zuckerschoten | 400 g Hähnchenbrustfilet | 2 Frühlingszwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang) | 1 TL gemahlener Koriander | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | ½ TL Chilipulver | 1 TL gemahlene Kurkuma | Zimtpulver | 2 EL Öl | Salz | 125 ml Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)

Verführerische indische Aromen

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 430 kcal, 47 g EW, 23 g F, 8 g KH

1 Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

2 Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Kurkuma mit 1 Prise Zimtpulver mischen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zuckerschoten dazugeben, leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Min. anbraten.

3 Die Hähnchenwürfel, die Zwiebelringe, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Die Gewürzmischung darüberstreuen und kurz anbraten, bis sie duftet.

4 Die Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Das Hähnchencurry zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken, auf zwei Teller oder Schüsseln verteilen und servieren. Dazu schmeckt Brot oder ein Joghurt, mit etwas fruchtigem Chutney verrührt.



SCHWEINEFLEISCH-GEMÜSE-PFANNE

300 g Schweinelende | 1 EL helle Sojasauce |
1 Stängel Zitronengras | 2 Knoblauchzehen |
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang) | 1 rote Chili-
schote | 1 Stange Lauch | 1 rote Paprika |
1 Stück Gurke (ca. 150 g) | 2 EL Öl | 100 ml Ge-
müsebrühe | Salz

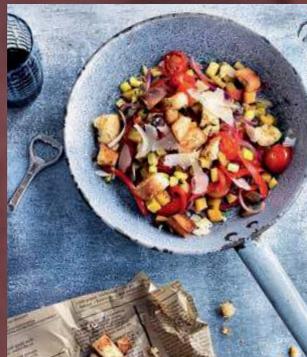
Gruß aus Südostasien

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 305 kcal, 36 g EW, 14 g F, 9 g KH

1 Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce mischen. Das Zitronengras waschen, die Enden abschneiden und den Stängel sehr fein hacken. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.

2 Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Lauch in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Das Gurkenstück schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurkenstücke in feine Scheiben schneiden.

3 In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten und wieder herausnehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und das Gemüse darin unter Rühren in ca. 4 Min. bissfest braten. Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Das Fleisch untermischen, mit Salz abschmecken und servieren. Dazu schmeckt ein Glasnudelsalat.



AN DIE PFANNEN, FERTIG, LOS!

Denn hier wird nicht nur das Ei in der Pfanne verrückt, sondern auch Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Fisch und Fleisch ...

Sie machen es sich nämlich alle in der Pfanne gemütlich.

Die perfekte Lösung für alle, die es unkompliziert lieben und bei der Zubereitung Zeit sparen möchten. Und dazu?

Wie wär's mit einem Glasnudelsalat als Blitzbeilage?

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Absolut alltagstauglich: Kreative Rezeptideen für den schnellen Genuss

Gut zu wissen: Kompaktes Pfannen-Know-how macht's einfach



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5890-1



9 783833 858901

www.gu.de

