

VOLKER EGGERS

# 1 BLECH - 50 REZEPTE

Aus dem Ofen auf den Tisch



**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:**

Knusperbrote auf die Schnelle

4 Dips & Saucen

64 Darf's was Süßes sein?

**Umschlagklappe hinten:**

Oder lieber mehr Frucht?

Würzsalze und -öle

## 6 VEGETARISCHES

---

7 Fruchtiges Ofengemüse

8 Lauwarmer Ofensalat

10 Wurzel-Pilz-Gemüse

11 Rosenkohl-Zwiebel-Blech

12 Tomaten-Pasta aus dem Ofen

13 Ofen-Gnocchi mit Pilzen

14 Gefülltes Gemüse

16 Paprika mit Bulgur und Feta

17 Gemüsecurry mit Tofu

18 Orientalische Auberginen

19 Marokkanisches Couscous-Gemüse

20 Pfannkuchen-Pizza

21 Cheesy Makkaroni

21 Buntes Kräuter-Gemüse



## 22 GEFLÜGEL UND FLEISCH

---

- 23 **BBQ-Blech**
- 24 Cajun-Huhn mit Süßkartoffeln
- 26 Italienische Mini-Buletten
- 27 Salsiccia-Gemüse
- 28 Hackbällchen-Kürbis-Blech
- 29 Hähnchen-Blech mit Wurzeln
- 30 Ofen-Gröstl mit Äpfeln
- 31 Coq au Vin vom Blech
- 32 Kalbsbraten mit Steinpilzen
- 34 Nudelauflauf mit Pancetta
- 35 Schinken-Spätzle
- 36 Honig-Speckbraten »Asia Style«
- 38 Marinierte Putenkeule
- 39 Kasseler mit Senf-Kruste



COVER-  
REZEPT

## 40 FISCH VOM BLECH

---

- 41 Fruchtiger Ofen-Lachs
- 42 Thai-Blech mit Garnelen
- 44 Kräuterlachs mit Dillgurken
- 45 Sesamfisch mit Süßkartoffeln
- 46 Mediterrane Doraden
- 47 Zitronen-Fisch im Speckmantel
- 48 Zanderfilet mit Nusskruste
- 49 Asia-Seelachs im Päckchen

## 50 PIZZA, SNACKS & CO

---

- 51 Veggie-Pizza
- 52 Flammkuchen Diavolo
- 53 Lachstarte mit Tomaten
- 54 Ziegenkäsebaguette
- 54 Rucola-Thunfisch-Taschen
- 55 Abendbrot-Toast
- 55 Bauernschnitten
- 56 Caprese-Burger
- 57 Ofen-Raclette
- 58 Tex-Mex-Tortilla-Wraps
  
- 60 Register
- 62 Impressum



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



# GEFÜLLTES GEMÜSE

Das bunte Potpourri aus Aubergine, Zucchini und Spitzpaprika ist mit knackigen Walnüssen gefüllt und mit reichlich Käse goldbraun überbacken.

- 1 Aubergine (ca. 280 g)
- Salz
- 2 Zucchini (à ca. 200 g)
- 2 rote Spitzpaprika (ca. 250 g)
- 2 Tomaten
- 1 Dose Artischockenherzen (425 ml)
- 200 g Emmentaler
- 75 g Walnuskerne
- 1–2 EL Semmelbrösel (ca. 15 g)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel

## Mediterraner Genuss

Für 4 Personen |  
1 Std. Zubereitung  
Pro Portion ca. 440 kcal,  
21 g EW, 33 g F, 13 g KH

**1** Die Aubergine waschen, putzen, längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Die Schnittflächen mit etwas Salz bestreuen und die Auberginen ziehen lassen.

**2** Die Zucchini waschen, längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben und hacken. Die Paprika waschen, längs halbieren und die Kerne und weißen Fruchthäute entfernen. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Artischocken abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Den Käse grob reiben. Die Nüsse hacken.

**3** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginen trocken tupfen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und hacken. Mit Zucchini- und Fruchtfleisch, Tomaten, Walnüssen, Semmelbröseln, Olivenöl und der Hälfte vom Käse in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

**4** Die Gemüse-Nuss-Mischung in die Gemüsehälften füllen und diese in ein tiefes Backblech setzen. Die Artischockenspalten auf dem gefüllten Gemüse verteilen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen.

## TIPP

Lust auf noch mehr Urlaubsfeeling? Dann reichen Sie als perfekte Ergänzung zum gefüllten Gemüse doch auch den Joghurt-Oliven-Dip (siehe S. 4).



# CAJUN-HUHN MIT SÜSSKARTOFFELN

Auf in die Südstaaten: Das zarte Hähnchenfilet erhält durch Cajungewürz seinen typischen Geschmack. Mit Süßkartoffeln und Butternut ein echt würziges Vergnügen.

400 g Hähnchenbrustfilet  
(ohne Haut)  
3 TL Cajungewürz (siehe Tipp)  
Salz  
6 EL Olivenöl  
750 g Süßkartoffeln  
600 g Butternutkürbis  
100 g Schalotten  
100 g Chorizo

## Herbstlicher Genuss

Für 4 Personen |  
1 Std. Zubereitung  
Pro Portion ca. 515 kcal,  
32 g EW, 30 g F, 33 g KH

**1** Das Hähnchenfilet abrausen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Das Cajungewürz mit Salz und Olivenöl verrühren. 2 EL der Marinade mit den Hähnchenstreifen vermengen und zugedeckt ziehen lassen.

**2** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, schälen, die Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Die Schalotten schälen und halbieren.

**3** Süßkartoffeln, Kürbis und Schalotten auf einem tiefen Blech mit der übrigen Marinade mischen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Inzwischen die Chorizo in Scheiben schneiden.

**4** Das Gemüse auf dem Blech etwas zur Seite schieben und die Hähnchenstrips in der Blechmitte verteilen. Die Chorizo dazugeben und alles weitere ca. 10 Min. backen. Dann den Backofengrill zuschalten und das Cajun-Huhn ca. 5 Min. übergrillen. Dazu schmeckt Limetten-Joghurt-Dip (siehe S. 4).

## TIPP

Kein Cajungewürz zur Hand? Kein Problem – einfach selber mischen! Und zwar aus je ½ TL Zwiebel- und Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, gemahlenem schwarzen Pfeffer, getrocknetem Oregano und Thymian.



# HONIG-SPECKBRATEN »ASIA STYLE«

Die Marinade aus Gewürzen, Sojasauce und Honig verleiht dem Fleisch ein tolles Aroma.  
Der lauwarmer Gemüsesalat ist dazu die perfekte Ergänzung!

1 kg Schweinebauch  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
5-Gewürze-Pulver  
3 EL Sojasauce  
2–3 EL flüssiger Honig  
2 EL ungeschälte Sesamsamen  
250 g Zuckerschoten  
1 große rote Paprika  
2–3 Pak Choi (ca. 350 g)  
Saft von 2 Limetten  
Pfeffer  
3 EL Öl  
1 EL geröstetes Sesamöl  
Thai-Basilikumblättchen

## Ideal für Gäste

Für 6 Personen |  
2 Std. Zubereitung  
Pro Portion ca. 580 kcal,  
33 g EW, 45 g F, 12 g KH

- 1 Den Ofen mit eingeschobenem tiefen Backblech (Mitte) auf 220° vorheizen. Den Schweinebauch abbrausen, trocken tupfen und die Schwarte 5 mm tief rautenförmig einschneiden (am besten mit einem Cutter). Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Salz, 5-Gewürze-Pulver, Sojasauce und 2 EL Honig verrühren.
- 2 Sesamsamen auf dem heißen Blech etwa 3 Min. rösten, zwischendurch wenden, dann auf einen Teller geben. Die Ofentemperatur auf 180° reduzieren. Den Schweinebauch rundherum mit der Marinade bestreichen und auf das Blech legen. 250 ml heißes Wasser angießen. Das Fleisch im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 45 Min. braten, dabei zwischendurch immer wieder mit der übrigen Marinade bestreichen, nach Bedarf Wasser angießen und den Bratensatz mit einem Pinsel von Blech lösen.
- 3 Die Zuckerschoten, Paprika und den Pak Choi waschen und putzen. Die Paprika in Streifen schneiden. Den Pak Choi in einzelne Blätter teilen. Den Limettensaft mit Salz, Pfeffer, 1 TL Honig, Öl und Sesamöl verrühren und mit dem Gemüse mischen.
- 4 Den fertigen Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie wickeln. Das Gemüse mit der Marinade auf das Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 5 Min. erhitzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Mit geröstetem Sesam und Thai-Basilikum bestreuen.





## FLAMMKUCHEN DIAVOLO

1 junge Knoblauchzehe | 50 g Ajvar (scharfe Paprikapaste; Glas) | 100 g Crème fraîche | Salz | Pfeffer | 1 kleine rote Paprika | 1 kleine rote Zwiebel | 1 Packung Flammkuchenteig (260 g; ca. 40 × 24 cm; Kühlregal) | 6–8 eingelegte Peperoni (Glas) | 75 g Salami (in Scheiben)

### Hot and spicy

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 330 kcal, 11g EW, 17g F, 33g KH

**1** Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Ajvar und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und mit einem scharfen Messer in dünne, halbe Ringe schneiden.

**2** Den Flammkuchenteig samt Backpapier auf dem Backblech entrollen. Den Teigrand rundherum ca. 1 cm breit nach innen umlegen. Die Ajvarcreme auf den Teig streichen und diesen mit Paprika, Zwiebel und Peperoni belegen.

**3** Den Flammkuchen im heißen Ofen (unten) ca. 8 Min. backen. Kurz herausnehmen, die Salami auf dem Flammkuchen verteilen und diesen in weiteren ca. 8 Min. knusprig backen.

### TIPP

Keine eingelegten Peperoni zur Hand? Kein Problem! Stattdessen einfach 1–2 frische Chilischoten waschen, putzen, hacken und mit Ajvar und Crème fraîche verrühren.



## LACHSTARTE MIT TOMATEN

500 g Weizenmehl (Type 550) | 250 g kalte Butter | 10 Eier (M) | Salz | 300 g TK-Erbsen | 5 Packungen Stremellachs (à 125 g, Kühlregal) | 400 g Kirschtomaten | 1 Bund Dill | 250 g Sahne | 200 g Crème fraîche | 150 ml Milch | 2 TL flüssiger Honig | 3 EL mittelscharfer Senf | Pfeffer

### Für Feste und Gäste

Für 20 Stücke | 50 Min. Zubereitung |  
1 Std. Kühlen  
Pro Stück ca. 405 kcal, 17 g EW, 28 g F, 21 g KH

**1** Aus Mehl, Butter (in Stücken), 2 Eiern, 1 TL Salz und 1–2 EL kaltem Wasser erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen einen glatten Teig kneten. Den Teig zur Kugel formen, etwas flacher drücken, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen. Die Erbsen auftauen.

**2** Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig kurz durchkneten, zwischen zwei Bögen Backpapier etwas größer als das Blech ausrollen. Oberes Papier abziehen, den Teig mit dem unteren Backpapier auf ein tiefes Blech legen, an den Rändern andrücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. vorbacken.

**3** Den Lachs in Stücke zupfen, die Kirschtomaten waschen. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die übrigen Eier mit Sahne, Crème fraîche, Milch, Honig, Senf und Dill verquirlen. Den Guss kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Den Lachs, Erbsen und Tomaten auf dem Teig verteilen. Die Eiersahne auf die Zutaten gießen und die Tarte in ca. 40 Min. goldbraun backen. Zum Servieren in Stücke schneiden.



## RAUS AUS DEM GESCHIRRCHAOS

Weg mit Töpfen, Brättern und Pfannen und ran ans Blech!  
Einfach Zutaten darauf verteilen, in den Ofen schieben, und schon ist das ganze Essen fertig. Von marokkanischem Couscous-Gemüse über Coq au vin vom Blech bis hin zu Lachsterte mit Tomaten. Ruck, zuck und ganz unkompliziert entstehen vielseitige Gerichte frisch vom Blech, das einmal belegt viele satt macht.

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Easy aufgepeppt:** Mit tollen Dips und Saucen

**Alltagstauglich:** Unkomplizierte Rezepte für jeden Tag



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6162-8



9 783833 861628



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**