

Sven Christ **KREATIVER**  
**OFENGENUSS**

*Grillen, Braten,  
Schmoren,  
Dämpfen – neu  
entdeckt*

**GU**

NEFF



# INHALT

*Vorwort: Kochen mit Leidenschaft 5*

*Ein Gerät für alle Fälle 6*

*Gutes Zubehör – mehr Kochspaß 8*

## KLASSISCH MIT OBER- UND UNTERHITZE ..... 10

*Backen, Braten, Schmoren: Für diese traditionellen Garmethoden ist strahlende Hitze zugleich von oben und von unten oft die richtige Wahl. Lernen Sie aufregende Rezepte kennen, die Ihre Kreativität wecken und Lust aufs Ausprobieren machen.*

## EFFIZIENT MIT HEISSLUFT ..... 50

*Knusprig, zeitsparend und energieeffizient: Wie geht das zusammen? Mit Heißluft! Das Heißluftgaren bietet viele köstliche Möglichkeiten. Auch Klassiker, die man gewöhnlich auf dem Herd zubereitet, gelingen mit Heißluft stressfrei wie nie zuvor.*

## SCHONEND MIT DAMPF ..... 108

*Preisfrage: Was haben Dampfnudeln, Miesmuscheln und Forelle blau gemeinsam? Erraten: Sie werden nicht gebacken, sondern gedämpft und gelingen so besonders zart. Lassen Sie sich überraschen von den Einsatzmöglichkeiten des Dampfgarens.*

## GUT GEBRÄUNT MIT DER GRILLFUNKTION ..... 164

*Die Grillfunktion bietet starke Strahlungshitze fast wie am offenen Feuer – bequem und sauber in der Küche. Mühelos gelingen Fleisch und Fisch, Meeresfrüchte und Gemüse superknusprig, mit toller Optik und besonders viel Geschmack. Staunen Sie, wie vielseitig Grillen im Ofen ist.*

*Register der Rezepte und Hauptzutaten 186*

*Impressum 192*

## EIN GERÄT FÜR ALLE FÄLLE

*Ob Backen, Schmoren, Grillen, Dämpfen – der Backofen ist das reinste Multitalent.  
Leben Sie mit unseren Rezepten Ihre Kochlust aus und entdecken Sie,  
wie spannend die Backofenküche von heute ist.*

**H**aben Sie sich schon einmal gefragt, warum in vielen heutigen Küchen der Backofen auf Augenhöhe eingebaut ist? Wir glauben, damit man hautnah und live miterleben kann, was darin beim Garen vor sich geht: der Pizza zusehen, wie sie am Rand knusprig und goldbraun wird, während der Käse zerläuft; den buttrig-süßen Duft der Brioche riechen oder den Braten aus dem Ofen ziehen, um einen Schuss Wein anzugießen ... Kochen ist ein universelles Erlebnis für die Sinne. Beim Garen im Ofen gibt es aber nicht nur jede Menge zu riechen, schmecken, sehen und fühlen, der Backofen ist auch der ideale Kochkomplize, wenn es um das Ausprobieren aufregend neuer Rezepte geht.

Ein guter Ofen hält genau die eingestellte Temperatur, und man muss das Essen nicht ständig umrühren, wenden und auf den Gargrad kontrollieren wie bei der Zubereitung auf dem Herd. Obwohl man als Heizart oft reflexartig Ober- und Unterhitze einstellt, lohnt es sich, die anderen Optionen genauer anzusehen, um das Potenzial des Backofens voll auszuschöpfen.

*Die heutige Feuerstelle ist der Ofen:  
Dort trifft sich alles,  
dort dampft und brutzelt es.  
Er ist das Herzstück der Küche!*



*Backöfen, die die eigene Kreativität beflügeln*

Viele Gerichte profitieren von der konstanten Luftzirkulation der Heißluft, bekommen dank der Grillhitze ein perfekt krosses Finish oder gelingen am allerbesten mit der aromastarken Dämpffunktion. Ganz raffiniert: Bei sehr vielen Rezepten in diesem Buch kombinieren wir für das Optimum an Geschmack und Konsistenz aller Bestandteile verschiedene Heizarten.

Neben den klassischen Heizarten Ober- und Unterhitze, Heißluft und Grillen wünschen sich viele ambitionierte Ofenkäufer heutzutage noch weitere Funktionen: Das Gerät soll auch dämpfen oder sous-vide-garen, Teig gehen lassen oder vorgegarte Gerichte schonend erhitzen können. Wir haben alle Gerichte in diesem Buch mit einem Einbaubackofen von NEFF erarbeitet, der diese Anwendungen ermöglicht.

Haben Sie noch keinen Ofen mit eingebauter Dampffunktion? Keine Sorge; viele der gedämpften Gerichte in diesem Buch gelingen mit einem Dampfgarer genauso gut. So können Sie beispielsweise das Kräuterrühnchen erst kurz in Ihrem Dampfgarer andämpfen, danach wird es mit Heißluft gegart und zum Schluss noch knusprig goldbraun übergrillt.

So unterschiedlich wie die Köche sind auch ihre Küchen. Der eine verfügt über ein Designerküche mit jedem erdenklichen technischen Schnickschnack, der andere muss mit dem älteren Herdmodell der mitgemieteten Einbauküche vorliebnehmen. Der eine Ofen erreicht aufs Grad genau die eingestellte Temperatur, der andere wird hinten heißer als vorne. Die Temperatur ist in älteren Geräten manchmal ein Glücksspiel – und die Arbeit damit ebenso. Kein Wunder, dass ein und dasselbe Rezept zu ziemlich verschiedenen Ergebnissen führen kann. Lernen Sie also ihren Ofen genau kennen. Vielleicht reicht bei Ihnen eine etwas geringere Temperatur, um zum gewünschten Ergebnis zu gelangen, oder der Kuchen ist bereits fünf Minuten vor der angegebenen Backzeit perfekt.



*Gute Ideen mit neuen Ideen verfeinert,  
inspirierender kann heiße Luft heute nicht sein.*

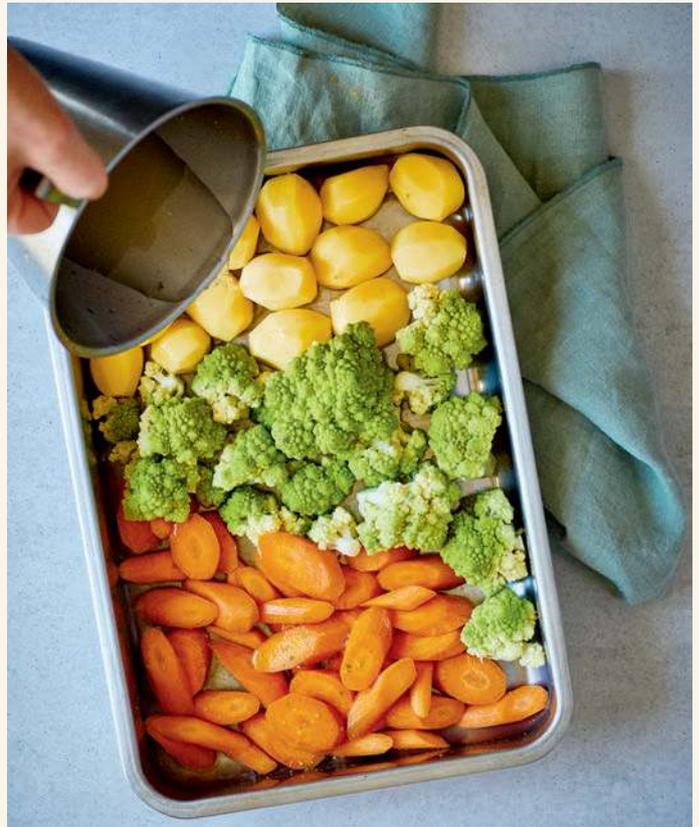
Es lohnt es sich immer, mit Gespür und Kochverstand vorzugehen. Braucht der Pizzateig noch einen Schluck Wasser, um geschmeidig zu werden? Sollten die Kartoffeln fürs nächste Gratin etwas feiner gehobelt werden, um schneller zu garen? Vertrauen Sie beim Kochen Ihren Sinnen und riechen, schmecken, hören und sehen Sie genau hin. Lernen Sie, wie sich ein perfekt gegarter Fisch auf Fingerdruck anfühlt, welche Konsistenz der Risotto haben sollte und wie Ihnen ein Gabeldruck verrät, ob das Gulasch fertig geschmort ist.

Zuletzt das Wichtigste: Werden Sie selbst kreativ! Trauen Sie sich, die Rezepte in diesem Buch nach Ihrem Geschmack abzuwandeln. Andere Kräuter? Kein Problem. Das angegebene Gemüse hat gerade keine Saison? Dann schauen Sie, was Ihr Gemüsehändler Schönes im Angebot hat. Auch hier gilt: Zubereitungs- und Garzeiten können beim Austauschen von Zutaten variieren. Kochen Sie achtsam, kosten Sie zwischendurch und freuen Sie sich über Ihre kreative Neuinterpretation.

*Lust auf was Neues? Werden Sie zum Kreativkoch!*



*Das Heu mit Küchensgarn am Tafelspitz befestigen.*



*Das Gemüse ist nach dem Dämpfen gar, aber noch schön knackig, und seine Farben bleiben leuchtend.*



*Das lange Garen bei niedriger Temperatur sorgt für zartrosa Fleisch, die Blumen und Kräuter im Heu für den Aromakick.*

# TAFELSPITZ IM HEUMANTEL

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit ca. 1 Std. · Garzeit 3 Std.*

*Pro Portion ca. 655 kcal, 53 g EW, 31 g F, 43 g KH*

**01** In einer größeren Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze die Sellerie- und Fenchelsamen anrösten, bis sie duften, dann herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, darin bei starker Hitze den Tafelspitz in ca. 10 Min. rundum kross anbraten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Geröstete Samen mit Senf, Meerrettich, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen und den Tafelspitz rundum damit einreiben.

**02** Das Heu kalt abrausen, gut trocken schleudern und auf ein Lochblech oder einen Grillrost legen. Den Tafelspitz fest in das Heu einwickeln und das Paket mit Küchengarn verschnüren. Als Tropfschutz ein leeres Blech auf der 2. Schiene von unten in den Ofen schieben und den Tafelspitz darüber (Mitte) bei 70° (Ober-/Unterhitze oder Sanftgaren) ca. 2 Std. 40 Min. garen; das Fleisch im Ofen lassen.

**03** Danach Ofenhitze 100° (Dämpfen) wählen; Wassertank mit kaltem Wasser füllen. Möhren und Kartoffeln schälen und putzen, Romanesco waschen und in Röschen zerteilen. Alles zusammen mit der Kalbsjus in ein tiefes Blech geben und im heißen Ofen (unten) unter dem Fleisch ca. 20 Min. mitdämpfen. Herausnehmen, Ofen ausschalten.

**04** Das Fleisch im Ofen lassen. Für die Sauce die Flüssigkeit aus dem Blech in einen Topf abgießen, das Gemüse im Ofen warm stellen. Auf dem Herd die Flüssigkeit aufkochen, mit Meerrettich sowie Salz und Pfeffer würzen und mit der Stärke binden. Die Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, von groben Stängeln befreien und hacken.

**05** Zum Servieren das Gemüse anrichten, die gehackte Petersilie daraufstreuen und die Butter in Flocken daraufsetzen. Den Tafelspitz von Küchengarn und Heu befreien und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und der Sauce heiß servieren.

## Für den Tafelspitz

1 TL Selleriesamen  
1 TL Fenchelsamen  
2 EL Sonnenblumenöl  
1,2 kg Tafelspitz  
2 EL mittelscharfer Senf  
1 EL geriebener Meerrettich  
abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
Salz | schwarzer Pfeffer

## Für die Beilage

8 Möhren  
400 g Kartoffeln  
(Bamberger Hörnchen)  
800 g Romanesco  
200 ml Kalbsjus (aus dem  
Glas oder selbst gemacht;  
siehe Rezept Seite 183)  
1 EL geriebener Meerrettich  
Salz | schwarzer Pfeffer  
1 TL Speisestärke  
4 Stängel glatte Petersilie  
1 EL Butter

## Außerdem

ca. 200 g Bio-Wiesenheu  
Küchengarn



# BANANENBROT MIT SPECK UND ERDNUSSBUTTER

*Für 1 Kastenform (25 cm lang)*

*Zubereitungszeit ca. 25 Min. · Backzeit 35 Min.*

*Bei 12 Scheiben pro Stück ca. 260 kcal, 9 g EW, 16 g F, 20 g KH*

**01** Den Ofen auf 175° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für den Teig das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Bananen schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Brot- und Bananwürfel sowie den Zucker in eine Schüssel geben. Die Milch hinzufügen und alles gut vermischen.

**02** Die Eier trennen. In einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Handrührers die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen. Die Eigelbe unter den Bananenteig rühren, Speisestärke, Kakaopulver und Backpulver dazugeben und alles gut verrühren. Den Eischnee darunterziehen, die Walnusskerne grob zerkleinern und unterheben.

**03** Die Kastenform mit 1 EL Öl einfetten und mit Mehl ausstäuben. Dann den Teig in die Form gießen und das Bananenbrot ca. 35 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen.

**04** In einem Töpfchen die Sahne erhitzen und die Erdnussbutter dazugeben. Aufkochen und zu einer sämigen Sauce verrühren.

**05** Den Frühstücksspeck in dünne Scheiben und diese in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Speckstreifen darin bei mittlerer Hitze beidseitig kross anbraten.

**06** Das Bananenbrot stürzen und in Scheiben schneiden. Mit der Sauce und dem Speck garnieren und heiß servieren.

## TIPP

*Die Kombination von süßem Gebäck mit deftigem Speck sollten Sie unbedingt ausprobieren. Wer Gefallen daran findet, dem schmecken bestimmt auch fluffige Pancakes zusammen mit Ahornsirup und ein paar Streifen knusprig gebratenem Bacon.*

6 Scheiben Toastbrot  
2 Bananen  
100 g Roh-Rohrzucker  
80 ml Milch  
4 Eier (M)  
Salz  
1 EL Speisestärke  
3–4 EL Kakaopulver  
½ Pck. Backpulver  
100 g Walnusskerne  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
2 EL Sahne  
2 EL Erdnussbutter  
150 g Frühstücksspeck

## Außerdem

Mehl für die Form



# HIRSCHGULASCH MIT BACKGEMÜSE

*Für 4 Personen*

*Zubereitungszeit ca. 35 Min. · Schmorzeit 1 Std.*

*Pro Portion ca. 735 kcal, 71 g EW, 27 g F, 20 g KH*

**01** Für das Gulasch den Ofen auf 200° (Grill große Fläche) vorheizen. Inzwischen Zwiebeln, Möhren und Pastinake schälen, putzen, etwa gleich groß würfeln und in einen Bräter geben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Sonnenblumenöl, Tomatenmark und Salz gut daruntermischen.

**02** Den Bräter in den heißen Ofen (Mitte) stellen, alles ca. 10 Min. grillen. Inzwischen für das Backgemüse den grünen Spargel waschen, abtrocknen und im unteren Drittel schälen; die Enden kappen. Die Blumenkohlhälfte putzen und waschen, grobe Strunkteile entfernen. Blumenkohl in Röschen zerteilen und diese in Scheiben schneiden, etwa so dick wie die Spargelstangen. Die Urmöhren schälen, putzen und in Scheiben hobeln. Das Backgemüse in einem tiefen Blech verteilen, salzen und mit dem Öl sowie Ras el Hanout mischen.

**03** Ofenhitze 160° (Heißluft) wählen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Zimtstange zum Fleisch geben. Das Ganze mit Pfeffer würzen, dann Rotwein, Gemüsebrühe und Johannisbeersaft darübergießen. Den Bräter wieder in den heißen Ofen (Mitte) stellen und alles ca. 1 Std. weiterschmoren.

**04** Ca. 20 Min. vor Ende der Schmorzeit das Blech mit dem Backgemüse auf die unterste Schiene schieben; die restliche Zeit mitbacken, dabei einmal wenden. Das fertige Gulasch aus dem Ofen nehmen, Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen. Das Gulasch warm stellen. Die Ofenhitze auf 200° (Grill große Fläche) erhöhen und das Backgemüse auf der mittleren Schiene ca. 5 Min. grillen.

**05** Das Gulasch mit dem Backgemüse anrichten und heiß servieren.

## Für das Gulasch

3 Zwiebeln  
2 Möhren  
1 Pastinake (ersatzweise Petersilienwurzel)  
1,25 kg Hirschkeule (vom Metzger entbeint)  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Tomatenmark  
Salz  
1 Lorbeerblatt  
5 Wacholderbeeren  
1 Stange Zimt  
schwarzer Pfeffer  
600 ml trockener Rotwein  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml schwarzer Johannisbeersaft

## Für das Backgemüse

500 g grüner Spargel  
½ Kopf Blumenkohl (ca. 400 g)  
5 Urmöhren (violette Möhren)  
Salz  
4 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung)



*Der Spinat wird im tiefen Blech direkt auf dem Würzgemüse gedämpft.*



*Auf dem Lochblech umströmt der heiße Dampf die Knödel von allen Seiten.*



*Im Ofen gedämpfte Spinatknödel sind außen glatt und feucht, aber innen luftig und locker.*

# SPINATKNÖDEL MIT PECORINO

*Für ca. 8 Stück*

*Zubereitungszeit ca. 30 Min. · Dämpfzeit 20 Min.*

*Pro Stück ca. 290 kcal, 11 g EW, 13 g F, 32 g KH*

**01** TK-Blattspinat, falls vorgesehen, rechtzeitig in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Den Ofen auf 160° (Ober-/Unterhitze) vorheizen; den Wassertank mit kaltem Wasser füllen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Frischen Spinat verlesen, dann gründlich waschen und gut trocken schleudern.

**02** Ein tiefes Blech mit dem Öl auspinseln. Zwiebelwürfel und Knoblauch darauf verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 5 Min. braten. Dann das Blech herausnehmen. Die Ofenhitze auf 100° (Dämpfen) reduzieren; falls nötig, zum Abkühlen des Ofens die Tür kurz öffnen.

**03** Den Spinat auf das tiefe Blech häufen; falls nötig, portionsweise arbeiten. Den Spinat im heißen Ofen (2. Schiene von oben) ca. 5 Min. dämpfen, dann alles vermischen. Den Zwiebel-Spinat in einem Sieb gut abtropfen und etwas abkühlen lassen; dann ausdrücken.

**04** Inzwischen den Pecorino grob reiben. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel die Brotwürfel und die Hälfte des Pecorino mit dem Spinat vermischen. Die Milch und die Eier dazugeben. Mit Salz und Pfeffer sowie Muskatblüte würzen und alles zu einem plastischen Teig vermengen. Ist er zu fest, mit wenig Wasser verkneten; ist er zu weich, nach Bedarf Semmelbrösel unterkneten.

**05** Mit angefeuchteten Händen aus dem Spinatteig 8 Knödel rollen und diese auf ein Lochblech legen. Die Knödel im 100° heißen Ofen (Dämpfen; Mitte) bei ca. 20 Min. garen.

**06** Inzwischen in einem Töpfchen die Butter schmelzen. Die gedämpften Knödel aus dem Ofen nehmen. Mit der Butter beträufeln und den restlichen Pecorino darüberstreuen. Heiß servieren.

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g frischer Blattspinat  
(ersatzweise TK-Blattspinat)  
3 EL Pflanzenöl  
75 g Pecorino am Stück  
500 g Toastbrot  
60 ml Milch  
2 Eier (M)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 TL gemahlene Muskatblüte  
Semmelbrösel (nach Bedarf)  
1 EL Butter

# EIN OFEN FÜR ALLE FÄLLE



Wissen Sie, was Ihr Ofen eigentlich alles kann? Mehr, als Sie denken!

Der moderne Backofen ist der perfekte Partner für **kreative Köche**.

Erfahren Sie vom **Ofenspezialisten NEFF**, wie man im Ofen nicht nur bäckt, sondern *schmort*, *grillt* oder sogar *dämpft*! Und auch bewährte Klassiker wie *Tafelspitz*, *Rindergulasch* oder *Spaghetti Vongole*

können Sie ganz leicht im Ofen zubereiten: *wenig Aufwand*, *perfekter Geschmack*. Entfachen Sie Ihre Kochlust neu und entdecken

Sie die spannende Welt der Ofenrezepte!

WG 455 Themenkochbuch  
ISBN 978-3-8338-6695-1



9 783833 866951

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



In Kooperation mit:

