

# Garen im Päckchen

DAGMAR REICHEL





## Praxistipps

- 4 Verpackungsmaterial – Alles Nötige auf einen Blick
- 6 Verpackungstechnik – Päckchen aus Papier und Folie
- 7 Verpackungstechnik – Schachteln und Bonbons
- 64 Gästedeckung – Einfach hübsch gestylt

Umschlagklappe hinten:

- Feine Beilagen
- Schnell gegrillt
- Menüplaner für viele Anlässe

## Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps mit Gelinggarantie  
fürs Garen im Päckchen

- 60 Register
- 62 Impressum

# Rezepte

## 8 Vorspeisen & Snacks

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 9 Feigen-Mozzarella-Säckchen       | 16 Pilz-Wan-Tans          |
| 10 Gemüsepäckchen mit Kräutersauce | 16 Käse im Speckmantel    |
| 13 Veggie-Röllchen                 | 17 Fisch auf Gurkengemüse |
| 13 Ofenkartoffeln de luxe          | 17 Garnelenpäckchen       |
| 14 Fischröllchen                   | 19 Hackfleisch-Beutelchen |
| 14 Entenbrust mit Obstsalat        |                           |

## 20 Fisch, Geflügel & Fleisch

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 21 Lachsfilet im Zucchini-mantel       | 32 Gewürz-Hähnchen               |
| 22 Rotbarben auf Gemüse                | 32 Hack-Kräuter-Bällchen         |
| 22 Lachsfilets auf Babyspinat          | 33 Schnitzel auf Tomaten         |
| 24 Minz-Doraden im Salz-mantel         | 33 Geschnetzeltes mit Honigsenf  |
| 26 Zanderfilet mit Fenchel und Zitrone | 35 Lammlachse im Teig-mantel     |
| 27 Frutti di Mare                      | 35 Asia-Rind im Bananenblatt     |
| 27 Putenfleisch mit Lauch              | 36 Rinderfilet mit Back-pflaumen |
| 28 Hähnchenbrust mit Bohnen            | 36 Schweinefilet mit Datteln     |
| 30 Tomaten-Hähnchen in Salzkruste      |                                  |

## 38 Gemüse & Vegetarisches

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 39 Rote-Bete-Risotto mit Ingwer       | 48 Vanille-Spargel                 |
| 40 Feta mit verschiedenen Saucen      | 48 Zucchini-Peperonata             |
| 43 Spargel, Aubergine und Ziegengouda | 49 Möhren und Erbsen in Sahnesauce |
| 43 Tofucurry                          | 49 Kürbispäckchen                  |
| 44 Linsenbällchen auf Tomaten         | 50 Gefüllte Zucchini               |
| 47 Würziges Kichererbsengemüse        | 50 Kartoffelpäckchen               |

## 52 Fruchtiges & Süßes

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 53 Pfirsich im Schlafrock      | 57 Lauwarmer Orangensalat           |
| 54 Gedämpfter Kokoskuchen      | 57 Weißwein-Birnen mit Walnusscreme |
| 54 Apfel-Ingwer-Crumble        | 58 Nusstäschen                      |
| 56 Beerentraum mit Schokosahne | 58 Mangorollen mit Frischkäse       |

# Gut verpackt ist gut gegart!

*Das Verpackungseinmaleins beschreibt die verschiedenen Hüllen, in denen die Zutaten optimal geschützt sind. Und der Backofen bleibt auch sauber ...*

### Butterbrot- und Backpapier

Beides gibt es als Rolle oder bereits zugeschnitten in verschiedenen Größen. Für die Rezepte in diesem Buch bin ich von den Zuschnitten in den Maßen 38 bzw. 40 x 42 cm ausgegangen. Backpapier ist fest und beschichtet, so eignet es sich für feuchte Zutaten, und nichts bleibt daran haften. Nehmen Sie das dünnere Butterbrotpapier lieber doppelt, damit nichts durchweicht. Außerdem hält es nur Temperaturen bis 200° aus. Wichtig ist, die Päckchen dicht zu verschließen – mit Küchengarn, einem Tacker oder auch mal Büroklammern.

### Alufolie

In ihr bleiben die Zutaten besonders saftig. Verwenden Sie möglichst reißfeste Folie – auch die sogenannte Gourmet-Alufolie mit Mulden-Struktur eignet sich. Da sich die Folie gut falten lässt und nicht nachgibt, kann man hier auf Tacker und Küchengarn verzichten.

### Bananenblätter

Sie bekommt man frisch oder tiefgekühlt im Asienladen. Sie sehen hübsch aus und geben dem Gargut Aroma – sind aber nicht essbar. Kaufen Sie immer ein bisschen mehr, denn die Blätter reißen leicht. Das Blatt feucht abwischen, zurechtschneiden und mit einem Tacker, Zahnstochern oder der festen Mittelrippe, die Sie aus dem Blatt schneiden, verschließen. Ältere, spröde Blätter über der heißen Herdplatte oder der Gasflamme ganz kurz erwärmen (s. Seite 44), dann brechen sie nicht so leicht.

### Bratschlauch

Vor dem Befüllen den Bratschlauch in passende Stücke schneiden und auf einer Seite mit einem der Packung beiliegenden Clip oder Band verschließen. Nun die Zutaten mit viel Luft hineingeben (Achtung, Nahtstelle nach oben!) und die andere Seite gut verschließen. Noch ein kleines Loch an der Oberseite einschneiden, damit die Hülle nicht platzt, wenn durch die Hitze Dampf entsteht – dann kann das Päckchen in den Ofen.

### Teigblätter

Die essbare Alternative zu Folie, Papier & Co. Bei Blätterteig habe ich die rechteckige Variante aus dem Kühlregal verwendet. Für eine schöne Kruste bestreichen Sie die Oberfläche vor dem Backen mit einer Mischung aus Eigelb und 1 TL Wasser. Wan-Tan-Teigblätter bekommen Sie im Asienladen, meist tiefgefroren. Zum Auftauen deckt man sie am besten ab, nicht verwendete Blätter lassen sich einfach wieder einfrieren. Gefüllte Wan-Tans gelingen im Backofen, werden aber auch frittiert oder gedämpft. Die hauchdünnen Reispapierblätter gibt es ebenfalls im Asienladen; Päckchen aus ihnen werden gedämpft oder frittiert.

### Salzmantel

Eine dichte Kruste aus Meersalz und Eiweiß hält den Inhalt ganz besonders saftig und zart. Je nach Dicke kann die Salzhülle sehr fest werden, dann kann es sein, dass man auch mal einen Hammer zum Aufklopfen zu Hilfe nehmen muss.





Papier



Alufolie



Bananenblatt



Bratschlauch



Blätterteig, Wan-Tan, Reispapier



Salzmantel



kräuterfein

## Pilz-Wan-Tans

40 TK-Wan-Tan-Teigblätter (ca. 9 x 9 cm) |  
 200 g Champignons | 100 g Shiitakepilze |  
 ½ Bund Koriandergrün oder Petersilie |  
 2 Knoblauchzehen | 200 g saure Sahne |  
 2 EL Zitronensaft | 3–4 EL gehackte gemischte  
 Kräuter | Salz | Pfeffer | ¾ l Öl zum Frittieren

Für 40 Stück | ⌚ 35 Min. Zubereitung  
 Pro Stück ca. 55 kcal, 1 g EW, 3 g F, 6 g KH

- 1 Die Teigblätter auftauen lassen. Die Pilze putzen und sehr fein würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen, hacken und alles mischen.
- 2 Jedes Teigblatt mit etwas Wasser bestreichen und mit je 1 TL Pilzfüllung belegen. Teig darüber verschließen (s. Seite 18). Das Öl in einem Topf erhitzen, bis an einem Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Darin die Wan-Tans portionsweise ca. 2 Min. frittieren. Für den Dip saure Sahne mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.



raffiniert

## Käse im Speckmantel

1 Packung rechteckiger Blätterteig (275 g; Kühlregal) | 150 g Käse am Stück (z. B. mittelalter Gouda oder Emmentaler) | 12 Scheiben roher Schinken | Harissapaste oder süßer Senf

Für 12 Stück

⌚ 30 Min. Zubereitung | 20 Min. Garen  
 Pro Stück ca. 160 kcal, 9 g EW, 10 g F, 9 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig und den Käse in je 12 gleich große Stücke teilen, die Schinkenscheiben längs halbieren.
- 2 Für jedes Käsepäckchen 2 Schinkenscheiben mit etwas Harissa oder süßem Senf bestreichen, 1 Käsewürfel darin einrollen und in 1 Blätterteigstück wickeln. Lassen Sie hier Ihrer Fantasie freien Lauf und formen Sie den Teig zu Bonbons, Päckchen oder Stangen. Die Päckchen auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 15–20 Min. goldbraun backen.



würzig

## Fisch auf Gurkengemüse

4 Seelachsfilets (à ca. 100 g) | Salz | Pfeffer |  
½ Bund Dill | 1 Salatgurke | 2 EL Sahne |  
100 g Speckwürfel | 4 Papierstücke (s. Seite 4) |  
Küchengarn

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 265 kcal, 21 g EW, 19 g F, 2 g KH

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Seelachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in schmale Halbringe schneiden. Gurke mit Dill und Sahne mischen.
- 2 Die Papiere auslegen, die Gurkenmischung mittig darauf verteilen. Je 1 Fischfilet darauflegen und mit den Speckwürfeln bestreuen. Die Papierecken jeweils über dem Fisch zusammennehmen und mit Küchengarn zubinden. Die Spitzen, falls nötig, mit der Schere kürzen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.



edel & schlicht

## Garnelenpäckchen

100 g Erbsen (frisch oder TK) | 250 g rohe,  
geschälte, entdarmte Riesengarnelen |  
2 Knoblauchzehen | 1 Fleischtomate | Schale  
und Saft von ½ Bio-Zitrone | Salz | Pfeffer |  
4 Stück Alufolie (ca. 30 x 30 cm) | Öl für die Folie

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 105 kcal, 14 g EW, 4 g F, 4 g KH

- 1 TK-Erbsen auftauen lassen. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Folien leicht fetten. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, kurz überbrühen, häuten und ohne Stielansatz klein würfeln. Knoblauch, Tomate, Erbsen, Zitronenschale und -saft mischen.
- 2 Das Gemüse mittig auf die Folien verteilen, salzen und pfeffern. Die Garnelen daraufgeben. Die Folien jeweils über der Füllung verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte) 10–12 Min. garen.

am besten mit Umluft

## Minz-Doraden im Salzmantel

*Wer träumt nicht von Sonne und Meer? Bei diesem Aromawunder erinnern sich auch noch die Geschmacksknospen an Urlaub ...*

4 küchenfertige mittelgroße Doraden

(à ca. 350 g)

2 Bio-Zitronen

1 Bund Minze

2,5 kg grobes Meersalz

3 Eiweiß

Für 4 Personen

🕒 50 Min. Zubereitung | 25 Min. Garen

Pro Portion ca. 240 kcal, 38 g EW, 10 g F, 0 g KH

**1** Die Fische innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und zusammen mit den Zitronenscheiben in die Fische füllen (Bild 1).

**2** Den Backofen 180° (Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Das Salz in einer Schüssel mit den Eiweißen gleichmäßig vermengen und ein Drittel davon auf die beiden Bleche verteilen, in je zwei Portionen, die etwas größer als die Doraden sind. Die Doraden darauflegen (Bild 2) und mit der restlichen Salzmischung vollständig bedecken (Bild 3).

**3** Die beiden Bleche in den Ofen geben (unten und Mitte) und die Fische darin ca. 25 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren noch etwa 5 Min. ruhen lassen.

**4** Die Salzkruste aufklopfen (Bild 4; das klappt normalerweise mit einem Löffelrücken, ggf. muss man aber, wenn nötig, auch einmal einen Hammer nehmen). Die Haut mit einer Gabel vorsichtig von den Fischen lösen, die Fische mit einem Pfannwender behutsam aus der Kruste heben und auf vorgewärmten Tellern servieren.

### BACKTIPP

Wer keinen Umluftherd hat, schiebt die Bleche nacheinander in den Ofen (Mitte) und teilt jeweils einen fertig gegarten Fisch auf zwei Personen auf, während die nächsten zwei Fische im Ofen sind.

### AROMA-TIPP

Noch mehr Aroma bekommen die Fische, wenn man zusätzlich Kräuter (Minze und/oder Petersilie) zwischen Haut und Salzkruste verteilt.

### VARIANTE

Sie können in dieser Salzkruste auch größere Fische garen. Zum Beispiel eignen sich Lachsforellen oder Wolfsbarsch hervorragend für diese Garmethode. Die oben angegebene Salzmenge reicht dann im Normalfall für einen großen Fisch von 1–1,5 kg und dieser für 4 Personen. Die Garzeit sollten Sie dann allerdings um 5–10 Min. verlängern.





schmeckt auch mit Tomaten

## Gefüllte Zucchini

120 ml Gemüsebrühe  
100 g Instant-Couscous  
4 mittelgroße Kugelzucchini (Rondini; s. Tipp)  
30 g schwarze Oliven ohne Stein  
1 Zweig Rosmarin  
150 g Ricotta | Salz | Pfeffer  
4 Papierstücke (s. Seite 4)  
Olivenöl fürs Papier und zum Beträufeln  
Küchengarn

Für 4 Personen

⌚ 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen  
Pro Portion ca. 215 kcal, 9 g EW, 10 g F, 22 g KH

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, ca. 5 Min. quellen lassen. Die Zucchini waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben und klein würfeln. Oliven und Rosmarinnadeln fein hacken.
- 2 Die Papiere auslegen, leicht fetten und die Zucchini mittig daraufsetzen. Für die Füllung Couscous mit Zucchinifleisch, Oliven, Rosmarin, Ricotta, Salz und Pfeffer mischen und in die Zucchini füllen. Mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Papierecken oben zu einem Säckchen zudrehen und mit Küchengarn fest verschließen. Auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. garen.

### TIPP

Wer keine Rondini bekommt, nimmt 4 schmale längliche Zucchini: Diese halbieren, aushöhlen und füllen. Je 2 Hälften auf Papier legen, das Papier zu Päckchen verschließen. Die Päckchen wie beschrieben garen.

macht was her

## Kartoffelpäckchen

700 g festkochende Kartoffeln  
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
2 Stängel Basilikum | 1 Zweig Thymian  
4 Eier (Größe M) | 2 EL Sahne | Salz  
6 EL frisch geriebener Parmesan  
1 Bund Rucola  
8 Papierstücke (s. Seite 4) | Küchengarn

Für 4 Personen

⌚ 15 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen  
Pro Portion ca. 340 kcal, 13 g EW, 22 g F, 23 g KH

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen und sehr fein in eine Schüssel hobeln. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und alle vorbereiteten Zutaten mit den Kartoffeln mischen.
- 2 Je 2 Papierstücke übereinanderlegen. Die Eier mit Sahne und 1 TL Salz verquirlen, den Parmesan unterrühren. Die Eiermischung über die Kartoffeln gießen, gut mischen und die Kartoffeln auf den Papieren verteilen. Die Papiere an den Ecken nach oben über den Kartoffeln zusammenführen und mit Küchengarn fest zubinden. Die Papierspitzen, falls nötig, kürzen. Die Päckchen auf einem Backblech im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen.
- 3 Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln, grob hacken und nach dem Öffnen über den Päckchen verteilen.







**Kleine Pakete mit großem Effekt!** Zutaten vorbereiten, ein paar Kräuter und Gewürze dazu – schon **wandert alles ins Päckchen**. Noch fix verschließen und ab in den Backofen oder zum Dämpfen. Dank der schützenden Hülle aus Papier, Folie & Co. bleibt alles **unschlagbar aromatisch, saftig und voller Nährstoffe** – von Gewürz-Hähnchen und Rote-Bete-Risotto bis hin zu Apfel-Ingwer-Crumble. Ob im Alltag oder für Gäste: **Mit dieser Garmethode liegen Sie immer richtig!**

**G|U**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-2725-9



9 783833 827259



**PEFC**  
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]  
€ 8,30 [A]

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