

KÜCHENRATGEBER

VOLKER EGGERS

1 BLECH - 50 REZEPTE



G|U

DAS PRINZIP: ALLES VOM BLECH

KÄSE & MILCHPRODUKTE

Gouda, Gruyère und Bergkäse zaubern eine würzig-goldbraune Kruste. Sahne bringt Cremigkeit.

ÖL & BUTTER

Olivenöl ist der »Schmierstoff« Nr. 1 und gibt mediterranen Geschmack. Butter veredelt mit ihrem feinen Aroma.



GEWÜRZE & KRÄUTER

Neben Salz und Pfeffer sorgen Paprikapulver, Kümmel und andere Gewürze sowie frische Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum und Rosmarin, für geschmacklichen Charakter.



GEMÜSE & KARTOFFELN

Möhren, Zucchini, Paprika & Co. bieten Frische und Farbe. Kartoffeln sind gefüllt, überbacken und als Salat mehr als eine Beilage.



FLEISCH & FISCH

Schweinefilet, Rindersteak, Hähnchen, Ente sowie zartes Fischfilet machen's herzhaft, sättigen prima und liefern wertvolles Eiweiß.



BACKBLECH

Je nach Rezept bieten ein normales oder tiefes Blech genug Platz für das komplette Gericht.

PERFEKTE BEILAGE: FLADENBROT



VORBEREITEN

Für 16 Stücke 3 Zweige Rosmarin und ½ Bund Thymian waschen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. 2 TL Korianderkörner in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einer breiten Messerklinge zerdrücken und dann hacken.



KNETEN

500 g Dinkelmehl (Type 630), 75 g zarte Haferflocken, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, drei Viertel der Kräuter, 1 ½ TL Salz, Koriander mischen. 400 g Buttermilch, 100 ml Olivenöl dazugeben, mit den Knehtaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten, 15 Min. ruhen lassen.



FORMEN

Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit bemehlten Händen flach drücken. Mit 1 TL Korianderkörnern bestreuen, andrücken. Mit den Fingern Mulden hineindrücken. Übrige Kräuter daraufstreuen, andrücken.



BACKEN

Das Backblech in den auf 220° vorgeheizten Ofen (Mitte) schieben und das Kräuter-Fladenbrot in ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, vom Blech ziehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

WICHTIGE KÜCHENUTENSILIEN

BACKBLECH

Für große Mengen und Flüssigkeiten wie Eiernmilch und Sauce kommt das tiefe Backblech – auch Fettpfanne genannt – zum Einsatz. Sonst tut es das normale Blech.

MESSER & SPARSCHÄLER

Ein großes Messer ist unverzichtbar zum Zerteilen vieler Zutaten, ein kleines zum Prüfen, ob Gemüse, Fleisch und Fisch gar sind. Der Sparschäler minimiert den Abfall von Wurzelgemüse und Kartoffeln.



WASSERKOCHER

Er sorgt schnell für eine heiße Brühe. Das Wasser immer erst kurz vor der Verwendung aufkochen und die Instant-Brühe darin auflösen, damit sie heiß aufs Blech kommt.

OFENHANDSCHUHE

Sie schützen besser als Topflappen vor Brandblasen beim Hantieren mit dem Blech.



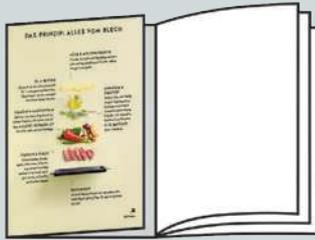
PFANNENWENDER & ZANGE

Wichtig zum gelegentlichen Wenden von Gemüse, damit es rundherum gleichmäßig gart. Mit der Zange lassen sich Fleischstücke sicher greifen und umdrehen.

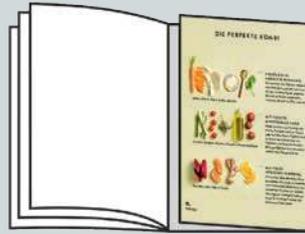
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

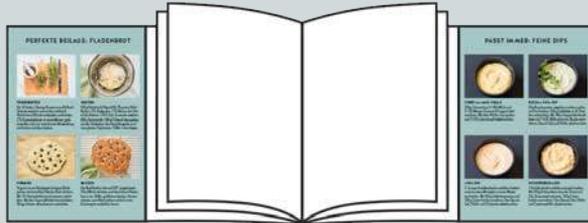
DAS PRINZIP:
ALLES VOM BLECH



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
PERFEKTE BEILAGE:
FLADENBROT



Immer griffbereit:
PASST IMMER:
FEINE DIPS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FÜR JEDEN TAG



24 MIT BROT & FERTIGTEIG



34 SCHLEMMERBLECHE

04 DER AUTOR

05 SUPPENGRÜN-BRATWURST-BLECH MIT 5 ZUTATEN

36 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



FÜR JEDEN TAG

- 08 RÖSTPAPRIKA-HACK-ROULADE
- 10 GEFÜLLTE SÜSS-KARTOFFELN
- 11 PAPRIKA-TACOS
- 12 ZUCCHINI-BRÄT-BLECH
- 12 CURRY-NUDELN
- 13 KÜSTEN-BURGER
- 13 HERBSTHÄHNCHEN
- 14 KÖNIGSBERGER HACK-BÄLLCHEN
- 15 QUETSCHKARTOFFELN MIT KÄSE
- 16 PILZ-FRITTATA
- 16 KASSELER-AUFLAUF
- 17 KÜRBISSPALTEN
- 17 BUNTER OFENSALAT
- 18 TORTELLONI-AUFLAUF
- 19 GEFÜLLTER BLUMENKOHL
- 20 SCHLEMMERSTULLEN
- 20 WEISSKOHLSTEAKS
- 21 OFEN-GYROS
- 21 BULGUR-GEMÜSE
- 22 BOHNEN-FETA-FRIKADELLEN
- 23 KARTOFFELBURGER »HAWAII«



Für 6 Personen • 25 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 860 kcal, 77 g E, 40 g F, 46 g KH

TORTELLONI-AUFLAUF

EINFACH

75 g geräucherter durchwachsener Speck

500 g Putenbrustfilet

400 g Champignons

1 rote Paprika

1 Bund Schnittlauch

3 EL Olivenöl

6 Eier

250 ml Milch

Salz, Pfeffer

150 g mittelalter Gouda (am Stück)

150 g TK-Erbesen

1 Packung frische Tortelloni (500 g; z. B. mit Käse; Kühlregal)

1 Backofen mitsamt tiefem Backblech (Mitte) auf 220° vorheizen. Speck würfeln. Putenbrust trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2 Öl auf dem Blech erhitzen. Speck, Putenbrust und Champignons darauf ca. 5 Min. braten. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauch unterrühren. Gouda grob raspeln.

3 Gefrorene Erbsen, Paprika und Tortelloni auf das Blech geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 5 Min. backen. Die Eiermilch gleichmäßig über die Mischung gießen und den Käse darüberstreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen. Den Grill dazuschalten und den Auflauf ca. 3 Min. übergrillen.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 1 Std. 45 Min. Backen • Pro Portion ca. 635 kcal, 34 g E, 34 g F, 46 g KH

GEFÜLLTER BLUMENKOHL

GÜNSTIG

3 EL Semmelbrösel
5 EL Milch
1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
5 EL Öl
300 ml heiße Fleischbrühe
800 g kleine Kartoffeln
3 EL Tomatenmark
1 EL flüssiger Honig
3 EL Sojasauce

1 Backofen auf 180° vorheizen. Semmelbrösel in der Milch einweichen. Blumenkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Hackfleisch, Ei, eingeweichte Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verkneten. Die Mischung in die Kohlhälften füllen und an die Schnittflächen drücken. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit 1 EL Öl eingefettetes Backblech legen und mit je 1 EL Öl bestreichen. Mit Alufolie bedecken und die Brühe angießen. Den Kohl im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.

2 Kartoffeln waschen, halbieren, salzen und pfeffern. Mit übrigem Öl (3 EL) mischen und neben dem Blumenkohl verteilen. Folie entfernen und alles ca. 30 Min. backen. Kartoffeln zwischendurch wenden.

3 Inzwischen Tomatenmark, Honig, Sojasauce und Chiliflocken verrühren. Ofentemperatur auf 220° erhöhen. Den Blumenkohl mit der Glasur bestreichen und in ca. 15 Min. fertig backen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 18 Min. Backen • Pro Portion ca. 995 kcal, 24 g E, 64 g F, 79 g KH

FLAMMKUCHEN ITALIA

SCHNELL

1 Packung Flammkuchenteig
(260 g; Kühlregal)

75 g getrocknete Tomaten (in Öl)

2 Feigen

2 Frühlingszwiebeln

150 g Schmand

2 EL Basilikumpesto (Glas)

Salz, Pfeffer

2 Salsicce (à 60 g; italienische Fenchelbratwurst)

3 Stängel Basilikum

2 EL Balsamico-Creme

1 Den Backofen auf 220° vorheizen und den Teig auf einem Backblech entrollen. Die Tomaten trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Feigen waschen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Schmand und Pesto verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pesto-Schmand gleichmäßig auf den Teig streichen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Das Salsicciabrät aus der Haut lösen, in kleine Stücke zupfen und auf dem Teig verteilen. Den Teig mit getrockneten Tomaten, Feigen und Frühlingszwiebelringen belegen. Das Blech in den Ofen (unten) schieben und den Flammkuchen 15–18 Min. backen.

3 Inzwischen das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter klein zupfen. Den Flammkuchen herausnehmen, mit der Balsamico-Creme beträufeln und mit dem Basilikum bestreuen.



*Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 2 Std. Auftauen • 30 Min. Backen •
Pro Portion ca. 895 kcal, 31 g E, 55 g F, 68 g KH*

MEDITERRANER SPINATKRANZ

FÜR GÄSTE

500 g TK-Blattspinat
100 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
150 g würziger Bergkäse (am Stück)
1 Knoblauchzehe
150 g schwarze Oliven (entsteint)
150 g Doppelrahmfrischkäse
Salz, Pfeffer
1 Packung frischer Pizzateig
(550 g; Kühlregal)

1 Spinat auftauen lassen. Die Tomaten trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Käse grob raspeln, den Knoblauch schälen und grob hacken. Oliven und Knoblauch pürieren, den Frischkäse unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 220° vorheizen. Teig entrollen und mit der Creme bestreichen, am oberen Längsrand 2 cm frei lassen. Spinat gut ausdrücken, auflockern und auf der Creme verteilen. Kräftig salzen und pfeffern. Mit Tomaten und ca. zwei Dritteln des Käses bestreuen.

3 Den Teig von der Längsseite her aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zu einem Kranz formen, dabei die Enden zusammendrücken. Den Kranz von außen ca. alle 3 cm zur Mitte ein-, aber nicht durchschneiden und die Abschnitte um 90° drehen, sodass die Füllung oben zu sehen ist. Den Kranz mit dem übrigen Käse bestreuen und im Ofen (unten) 25–30 Min. backen.

GU CLOU

Chimichurri ist eine scharfe Kräutersauce aus Argentinien. Dort ist sie Beilage zu gegrilltem Rindfleisch und Steaks. Sie eignet sich auch zum Marinieren von Fisch und anderem Fleisch. Dieses Rezept trumpft mit intensiver Säure auf. Wer es milder mag, nimmt nur 1 Limette.



FISCHSPIESSE MIT CHIMICHURRI

EINFACH

1 Bund Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
4 Bio-Limetten
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
500 g Fischfilet (z. B. Leng oder
Rotbarsch)

AUSSERDEM

8 lange Holzspieße

1 Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein hacken.

2 Die Limetten heiß waschen und abtrocknen, von 2 Früchten die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Limettenschale und -saft, Kräuter, Schalotte, Knoblauch, Chilischote und das Öl verrühren. Die Chimichurri mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen 2 Limetten zuerst der Länge nach vierteln, dann die Viertel quer halbieren.

3 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten herausziehen und das Filet ebenfalls in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel, Limettenstücke und Paprikastücke abwechselnd nicht zu eng auf 8 Spieße stecken.

4 Die Fischspieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Chimichurri bestreichen. Die Spieße im Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Spieße mit der übrigen Chimichurri anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

DIE PERFEKTE KOMBI



Möhre, Sellerie, Butter, Brühe, Petersilie

VEGETARISCH: ABSOLUTE HARMONIE

Die Aromen von Möhren, Sellerie und Petersilie ergänzen sich wunderbar. In etwas Butter angeröstet und mit Brühe abgelöscht, vereinen sie sich im Ofen optimal.



Zucchini, Tomaten, Thymian, Olivenöl, Lammhackbällchen

MIT FLEISCH: MEDITERRANE LIEBE

Milde Zucchini und fruchtig-säuerliche Tomaten sind ein Traum-paar auf dem Blech. Ergänzt wird es durch die Kräuternote von Thymian und Olivenöl-Aromen. Würzige Bällchen aus Lammhack runden das Ofengericht ab.



Rote Bete, Lachs, Ingwer, Orange

MIT FISCH: HÜBSCHES FARBSPIEL

Die leichte Süße der Roten Bete (am besten die junge im Sommer und Frühherbst) bildet einen harmonischen Kontrast zur Schärfe des Ingwers. Orange wiederum sorgt für fruchtige Frische, die prima zum Fisch passt.



KLEINE KÄSEKUNDE

BERGKÄSE

Stammt von hochgelegenen Alp-Almen und hat je nach Herkunft und Reifezeit ein mildes bis kräftiges, schön nussartiges Aroma. Ein prima Käse zum Gratinieren und für Aufläufe.

MOZZARELLA

Der weiße Italiener ist ein sogenannter Filata-Käse, also ein Knet- und Brühkäse. Durch die Herstellung bekommt er eine elastische Konsistenz. Mozzarella schmeckt mild-säuerlich. Er wird aus Kuhmilch gemacht, das aromatischere Original Mozzarella di bufala aus Büffelmilch. Der Käse schmilzt perfekt und zieht dann appetitliche Fäden.

PARMESAN

Das berühmte Original, der Parmigiano Reggiano, stammt aus der Emilia Romagna. Der Hartkäse aus roher Kuhmilch reift mindestens ein Jahr. Sein nussartiges, kräftig-würziges Aroma kommt prima in Pastasaucen, Risotto und gehobelt auf Salaten zur Geltung. Zum Überbacken mischt man ihn am besten mit einem gut schmelzenden Käse.

GOUDA

Sein Ursprung liegt in der Umgebung der gleichnamigen holländischen Stadt. Den Kuhmilchkäse gibt es vom milden jungen über würzigen mittelalten bis hin zu kräftigem altem Gouda. Junger und mittelalter Gouda eignen sich prima zum Überbacken, da sie perfekt schmelzen.

CHEDDAR

Das Städtchen Cheddar in der englischen Grafschaft Somerset ist die Heimat einer der am weitesten verbreiteten Käsesorten. Der zylinderförmige Kuhmilch-Hartkäse schmeckt leicht säuerlich, nussig und kräftig-aromatisch. Normalerweise hat er eine strohgelbe Farbe. Orange-roter Teig entsteht durch den zugesetzten natürlichen Farbstoff Annatto. Cheddar eignet sich für Aufläufe und Gratins.



PASST IMMER: FEINE DIPS



CURRY-MANGO-CREME

250 g Schmand mit 3–4 EL Milch und 2–3 EL Mango-Chutney (Fertigprodukt) verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und 1–2 EL Limettensaft abschmecken.



RUCOLA-FETA-DIP

30 g Rucola putzen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. 150 g Schafskäse (z. B. Feta) fein zerbröckeln. Mit 150 g Doppelrahmfrischkäse und 5–6 EL Milch pürieren. Rucola unterrühren, Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



AIOLI-DIP

2–3 junge Knoblauchzehen schälen, hacken und mit etwas Meersalz in einem Mörser zerdrücken. Mit 100 g Salatmayonnaise und 150 g Crème fraîche verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.



KICHERERBSEN-DIP

1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Mit 150 g Kichererbsen (aus der Dose) und 3 EL Zitronensaft pürieren. 150 g Crème fraîche unterrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

OFENFRISCHES FÜR JEDE GELEGENHEIT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Variante reich kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Für Alltag und für Feste: gut vorbereitet, heiß serviert



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7997-5



9 783833 879975

€ 11,99 [D]

www.gu.de