

One Pan Perfect

*frisch
schnell
easy
köstlich*

donna hay

GRÄFE
UND
UNZER



Küchen-Basics

Seite 8 - 21

Kapitel eins
Ein Blech

Seite 22 - 49

Güßes
Seite 50 - 63

Kapitel zwei
Eine Pfanne

Seite 64 - 99

Güßes
Seite 100 - 115



Kapitel drei
Eine Form

Seite 116 - 135

Güßes

Seite 136 - 147



Kapitel fünf
Startersets

Seite 194 - 237

Güßes

Seite 238 - 255

Inhalt



Kapitel vier
Ein Topf

Seite 148 - 181

Güßes

Seite 182 - 193



Glossar und Register

Seite 256 - 269

Ich liebe diese Kombination aus **KARAMELLISIERTEM GERÖSTETEM KÜRBIS**, rauchiger Chorizo und *erdigen Kichererbsen*, die mit **LEUCHTENDEN** Grünkohlblättern extra Farbe bekommen.

Röstkürbis-Chorizo-Salat mit knusprigen Kichererbsen und Feta

1,2 kg Butternusskürbis, Kerne entfernt, in große Stücke geschnitten
1 Dose Kichererbsen (400 g), abgespült und abgetropft
8 Stängel Salbei
420 g Chorizo-Würste (etwa 3 Stück), in dicke Scheiben geschnitten
60 ml Sherryessig
175 g Grünkohlblätter (ohne Stiele), klein geschnitten
200 g Schafskäse (Feta), in große Stücke zerbröckelt
½ Bund glatte Petersilienblätter, Blätter abgezupft (25 g)
Zitronenspalten zum Servieren
Für die Marinade
120 g Honig
80 ml Olivenöl extra vergine
1 EL mildes geräuchertes Paprikapulver
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Für die Marinade Honig, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.

Kürbis, Kichererbsen und Salbei auf einem mit beschichtetem Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit der Hälfte der Marinade übergießen und alles gut vermischen.

Im vorgeheizten Ofen 30 Min. backen, dann die Chorizo hinzufügen und etwa 15 Min. weitergaren, bis der Kürbis gegart und karamellisiert ist.

Für das Dressing den Sherryessig mit der restlichen Marinade verrühren.

In einer großen Schüssel mit den Händen das Dressing 2 Min. in die Grünkohlblätter kneten.

Den Kürbis und die Kichererbsen mit Grünkohl, Schafskäse, Petersilie und Zitronenspalten servieren.

FÜR 4 PERSONEN

Sie können auch einfach einen Kürbis der Gaison nehmen.



Dieser PFANNENGEBACKENE Feta ist der *perfekte Käseüberzug* für Pasta oder für einen *SÄMIGEN DIP* zu knusprigem Brot. *ICH LIEBE* die *kleinen süßen Tomaten* dazwischen.

Pfannengebackene Tomaten und Parmesan-Feta

60 ml Olivenöl extra vergine
2 rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
240 g Schwarzkohl (Cavolo nero), Stiele entfernt
3 Dosen Kirschtomaten (je 400 g)
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 g Parmesan, fein gerieben
6 Zweige Zitronenthymian
2 Packungen Schafskäse (je 200 g)
Basilikumblätter zum Servieren
gegarte Pasta oder geröstetes Sauerteigbrot
zum Servieren

Eine große ofenfeste Pfanne bei mittlerer Temperatur heiß werden lassen.

1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin in 8 Min. goldgelb dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und 2 Min. mitdünsten.

Den Schwarzkohl dazugeben und 1 Min. garen, bis er zusammengefallen ist. Tomaten, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Mischung zum Kochen bringen, anschließend bei schwacher Hitze in 15 Min. zu einer dicklichen Sauce einkochen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen.

Inzwischen Parmesan, Zitronenthymian und das restliche Öl in einer Schüssel verrühren.

Beide Schafskäse in die Mitte der Pfanne legen und mit der Parmesan-Thymian-Mischung bedecken.

Den Käse unter dem heißen Grill 8–10 Min. gratinieren, bis der Parmesan goldgelb ist. Mit Basilikumblättern und Pasta oder gerösteten dicken Scheiben Sauerteigbrot servieren. **FÜR 4 PERSONEN**

Die One-Pan-Pastasauce wird unter dem Grill sämig vollendet!



*Sparen Sie sich die Suche nach der PASSENDEN BACKFORM. Hier übernimmt die bescheidene Pfanne gleich eine *doppelte Funktion*, um den perfekten EIN-PFANNEN-KUCHEN zu zaubern.*

Kuchen aus der Pfanne mit Fruchtetopping

125 g Butter
125 ml Milch
2 TL Vanilleextrakt
165 g feiner Rohrohrzucker plus etwas mehr
80 g feine Kokosraspel
225 g Vollkorn-Weizenmehl
3½ TL Backpulver
3 Eier
3 Steinobstfrüchte Ihrer Wahl, entsteint und das Fruchtfleisch in Spalten geschnitten⁺
185 g frische oder TK-Himbeeren⁺
Vanillejoghurt oder -eiscreme zum Servieren

Den Backofen auf 160° vorheizen.

Butter, Milch und Vanille in eine ofenfeste Pfanne von 22 cm Durchmesser geben. Bei niedriger Temperatur verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Zucker und Kokosraspel einrühren. Mehl und Backpulver untermischen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Eier unterrühren.

Den Teig mit Früchten und Beeren belegen und mit zusätzlichem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 50 Min. backen. Die Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen noch warm mit Vanillejoghurt oder Vanilleeiscreme servieren. **FÜR 10 PERSONEN**

+ Früchte und Beeren lassen sich beliebig kombinieren. Probieren Sie auch einmal 2 kleine, in Spalten geschnittene Äpfel oder Birnen. Heidelbeeren und Brombeeren passen ebenfalls gut.

*Zum Servieren
den Kuchen wie
einen Pudding
in Dessertschalen
löffeln.*



Ein Hauch von *Honig und Dijonsenf*, köstlich geschmorte Birnen und Fenchel sowie **KNUSPRIGE PANCETTA** führen diesen **SUPERSAFTIGEN** Braten zu *überirdischen* Geschmackshöhen.

Schweinebraten im Pancetta-Mantel mit Birne und Fenchel

- 4 mittelgroße Knollen Fenchel, geputzt und in Scheiben geschnitten**
- 4 kleine Pastinaken, geschält und der Länge nach geviertelt**
- 3 feste Birnen, entkernt und der Länge nach geviertelt**
- 12 kleine Stängel Salbei**
- 2 EL Rotweinessig**
- 2 EL Olivenöl extra vergine plus etwas mehr zum Beträufeln**
- 1 EL Honig**
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- 2 Schweinefilets (je 300 g)**
- 20 längliche Scheiben Pancetta⁺**
- Für die Honig-Senf-Marinade*
- 70 g Dijonsenf**
- 1 EL Honig**
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Fenchel, Pastinaken, Birnen, Salbei, Essig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel behutsam vermengen, bis Gemüse und Birnen gleichmäßig überzogen sind. 4 Stängel Salbei herausnehmen und beiseitelegen.

Eine große Auflaufform mit beschichtetem Backpapier auslegen. Die Früchte-Gemüse-Mischung darin verteilen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Min. goldgelb rösten.

Inzwischen für die Honig-Senf-Marinade Senf mit Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren. Von der Marinade 2 EL abnehmen und beiseitestellen.

Die Schweinefilets rundherum mit der übrigen Marinade bestreichen und jedes Filet anschließend so mit Pancetta-Scheiben umwickeln, dass die Enden der Scheiben auf der Unterseite der Filets liegen und damit fixiert sind.

Das Fleisch in die Auflaufform legen und die Oberseiten mit der aufbewahrten Marinade einpinseln. Mit dem beiseitegelegten Salbei garnieren und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 18–22 Min. braten, bis die Filets den gewünschten Gargrad erreicht haben.

Das Schweinefleisch in Scheiben schneiden. Mit Fenchel, Pastinaken, Salbei und Birnen und mit dem Bratensaft beträufelt servieren. **FÜR 4 PERSONEN**
+ *Möglichst längliche Pancetta-Scheiben statt runde Scheiben verwenden, dann lassen sich die Schweinefilets einfacher umwickeln.*

Der Pancetta-Mantel sorgt für noch mehr Geschmack und Saftigkeit und für eine knusprige Hülle!



Sechs Zutaten brauchen Sie für diese einfache **ONE-POT-PASTA** – seidige lange Nudeln in einer *buttrigen Miso*sauce, die vor **AROMEN NUR SO STROTZT**.

Seidige Miso-Pasta

400 g Spaghetti
55 g weiße Misopaste (Shiro)
50 g Butter, gewürfelt
80 g Parmesan, fein gerieben, plus mehr zum Servieren
140 g Baby-Blattspinat
Furikake zum Servieren⁺

Spaghetti in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest garen.

Abseihen und dabei 375 ml Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser in den Topf gießen und die Misopaste darin unter Rühren auflösen.

Die Nudeln zurück in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur 3–4 Min. erwärmen, dabei immer wieder durchmischen, bis die Nudeln von Sauce überzogen sind.

Vom Herd nehmen. Die Butter unterrühren, Parmesan und Spinat untermischen.

Die Miso-Pasta mit Furikake und geriebenem Parmesan servieren. **FÜR 4 PERSONEN**

+ Furikake ist ein japanisches Gewürz, das in der Regel aus Sesam, Nori-Algen, Salz und Zucker besteht. Nach Belieben durch klein geschnittene Nori-Blätter und Sesamsamen ersetzen.

Miso verzaubert diesen schnellen Pasta-Teller in eine Geschmacksbombe.





Ein Hauch von Magie steckt in jedem bescheidenen **OFENGERICHT** und *Ein-Topf-Wunder*. Beim sanften Köcheln oder Backen verbinden sich *herrliche Zutaten* und bringen jedes Gericht zum *Strahlen*. Ein **MINIMUM AN AUFWAND** für ein *Maximum an Geschmack* ist die Devise von **ONE PAN PERFECT**. Randvoll mit Ideen für einfache, schnell zubereitete *Wochengerichte*, **BELIEBTE Sonntagsmahlzeiten** und gebackene Köstlichkeiten geben diese **ALL-IN-ONE-REZEPTE** der Idee der *einfachen Küche* eine ganz neue Bedeutung. Ich nenne das **ONE PAN PERFECT!**



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8286-9

