

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN | LENA MERZ

# ONE POT FOR FAMILY

*Macht alle satt und  
rundum glücklich!*



**GU**

# DAS PRINZIP: ONE POT

## TOPPINGS

Kräuter, gehackte Nüsse oder Schmand sorgen für Frische und Crunch.

## GESCHMACKSGEBER

Gewürze bringen Aroma auf den Teller.

## GEMÜSE

Ob knackfrisch oder TK – mit dem passenden Gemüse kommen wertvolle Vitamine, Nähr- und Ballaststoffe ins Essen.

## GETREIDE UND SATTMACHER

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Teigzubereitungen sind die Hauptbestandteile vieler Familiengerichte.

## EIWEISS

Fisch, Milchprodukte (Käse) oder Hülsenfrüchte liefern wichtige Proteine, die in keiner Mahlzeit fehlen sollten.

# SPEED-TIPPS FÜR HUNGRIGE KINDER



## GEMÜSE SCHNEIDEN

Bio-Gemüse muss nur gewaschen und nicht geschält werden. So lassen sich Kürbis, Möhren, Kartoffeln und Co. viel schneller zubereiten. Zudem zählt nicht die Optik, sondern nur, ob die Stücke in etwa gleich groß sind. Es müssen also keine akkuraten Würfel sein.



## GEMÜSE UND KÄSE REIBEN

Mit der Vierkanteibe ist man meistens lange beschäftigt – sehr viel schneller geht es mit der Küchenmaschine. Bei den meisten Maschinen werden verschiedene Raspelaufsätze mitgeliefert. Und auch für den Thermomix gibt es Anbauteile zum Reiben und Raspeln.



## SCHNELLER GAREN

Wasser kann mit dem Wasserkocher schneller und energiesparender aufgekocht werden. Ist das Gargut im Topf oder in der Pfanne, legt man am besten den Deckel auf. So gart es schneller, weil nicht so viel Hitze entweicht.



## MEAL PREP

Viele Gerichte eignen sich dazu, im Voraus gleich in doppelter Menge gekocht und dann tiefgekühlt zu werden. So hat man weder mehr Arbeit am Zubereitungstag noch großen Aufwand beim Wiederaufwärmen.

# BLITZZUTATEN

## KARTOFFELPRODUKTE

Gnocchi und Gnocchetti aus Kartoffeln und Süßkartoffeln sowie fertig zubereiteter Knödelteig aus dem Kühlregal sorgen für kürzere Vorbereitungs- und Garzeiten.

## TK-GEMÜSE

Frisch vom Feld gefrostet spart man sich mit Grünkohl, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli und Co. Putz- und Schneidezeit. Sie liefern genauso viele Vitamine und sind tiefgekühlt das ganze Jahr über erhältlich.

## GEFÜLLTE NUDELN UND TEIGWAREN

Mit Tortellini, Spätzle und Schupfnudeln aus dem Kühlregal zaubert man im Nu ein fertiges Gericht auf den Tisch. Hier mangelt es auch nicht an abwechslungsreichen Füllungen und vegetarischen und veganen Alternativen.

## TK-KRÄUTER

Egal zu welcher Saison sorgen Kräuter und Kräutermischungen aus dem Tiefkühler für Frische auf dem Teller. Mit einem Griff statt langwierigem Hacken landen sie im Gericht.

## HÜLSENFRÜCHTE AUS DEM GLAS

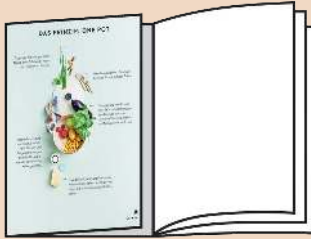
Wer auf lange Einweich- und Kochzeiten verzichten möchte, greift zu Bohnen, Linsen und Kichererbsen aus dem Glas. In ein Sieb gegossen und kurz abgespült, verfeinern sie im Nu viele Gerichte und liefern eine extra Portion Eiweiß und Vitamine.



# INHALT

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

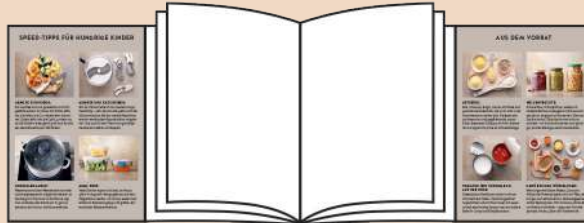
DAS PRINZIP:  
ONE POT



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SPEED-TIPPS FÜR  
HUNGRIGE KINDER



Immer griffbereit:  
AUS DEM VORRAT

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.

# REZEPTKAPITEL



06 ONE POT



26 ONE PAN



40 ONE SHEET

- 04 DIE AUTORINNEN
- 05 SPÄTZLE MIT BROKKOLI UND SCHINKEN
- 12 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# KÜRBIS-RINDFLEISCH-EINTOPF

## HERBSTLICHES SCHMORGERICHT

700 g Kürbis (z. B. Hokkaido- oder  
Butternuss-Kürbis)

1 Bund Suppengrün  
(Möhren, Knollensellerie,  
Lauch, Petersilie)

2 EL Öl

600 g Rindergulasch

2 EL Sojasauce

Salz, schwarzer Pfeffer

500 ml Gemüsebrühe

500 g passierte Tomaten

1 Lorbeerblatt

2 TL getrockneter Thymian

1 EL Speisestärke

**1** Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Möhren und den Knollensellerie schälen, putzen und fein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

**2** 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend das Gemüse aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

**3** Das restliche Öl im Topf erhitzen und das Rindfleisch darin bei hoher Hitze rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Die Gewürze untermischen und alles ca. 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze sanft köcheln lassen.

**4** Dann das Gemüse wieder zugeben und den Eintopf weitere 30 Min. köcheln lassen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in den Topf geben und unterrühren. Den Eintopf einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und servieren.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 680 kcal, 40 g E, 26 g F, 73 g KH

# GNOCCHETTI MIT HACK

GELINGT IMMER

100 g Parmesan  
1 Stange Lauch  
150 g Zucchini  
150 g Möhren  
2 EL Öl  
400 g Rinderhackfleisch  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
700 g Gnocchetti (Kühlregal;  
z. B. aus Süßkartoffeln)  
500 g passierte Tomaten

- 1** Den Parmesan reiben und beiseitestellen. Den Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin ca. 5 Min. bei hoher Hitze unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Lauch und Möhren zugeben und 2 Min. mitbraten.
- 3** Dann Gnocchetti, Zucchini, Tomaten und 75 g Parmesan zufügen. Alles gut verrühren, einmal aufkochen und bei kleinster Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Gnocchetti mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 350 kcal, 13 g E, 14 g F, 42 g KH

## MEDITERRANES HIRSOTTO

BRINGT SOMMER AUF DEN TELLER

1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 Zucchini  
1 Aubergine  
3 EL Olivenöl  
1 TL Kräuter der Provence  
Salz  
200 g Hirse  
500 ml Gemüsebrühe  
250 g Kirschtomaten  
100 g Schafskäse (Feta)

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und 1 cm groß würfeln.
- 2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten darin 3–4 Min. scharf anbraten, dann die Temperatur reduzieren und das Gemüse mit Kräutern der Provence und 1 TL Salz würzen. Hirse und Gemüsebrühe zugeben und das Hirsotto zugeeckt ca. 20 Min. bei kleiner Hitze garen, dabei ab und zu umrühren.
- 3** Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und 5 Min. vor Ende der Garzeit untermischen. Den Schafskäse fein würfeln. Das Hirsotto auf Teller verteilen und mit Feta bestreut servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 500 kcal, 12 g E, 13 g F, 80 g KH

# SCHUPFNUDELN MIT PILZEN

## SCHNELLES MITTAGESSEN

*1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g braune Champignons  
2 EL Mehl  
2 EL Öl  
800 g Schupfnudeln (Kühlregal)  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
400 ml Haferdrink  
200 g Hafercreme  
2 EL Sojasauce  
Salz, schwarzer Pfeffer*

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Mehl mit 50 ml kaltem Wasser glatt rühren.
- 2** Das Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und Schupfnudeln und Zwiebel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. anbraten. Knoblauch und Champignons zugeben und alles weitere 6 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren.
- 3** Paprikapulver untermischen und kurz anrösten. Haferdrink und Mehlmischung zugeben, einmal aufkochen und in 2–3 Min. leicht andicken lassen. Die Hafercreme unterrühren und alles ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Schupfnudeln mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzig abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 915 kcal, 47 g E, 43 g F, 85 g KH

# PENNE MIT LACHS UND SPINAT

## BELIEBTE KOMBINATION

500 g Baby-Blattspinat (ersatzweise TK-Blattspinat)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

600 g Lachsfilet (ersatzweise TK-Lachsfilet)

2 EL Öl

1 EL Zitronensaft

400 g Sahne

400 g Penne

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

½ TL rosenscharfes Paprikapulver

Salz, schwarzer Pfeffer

**1** Den Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Lachsfilet in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei hoher Temperatur ca. 3 Min. anbraten. Den Fisch zugeben und ca. 6 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum knusprig anbraten. Knoblauch und Zitronensaft zufügen. Dann die Sahne und 200 ml Wasser zugießen und einmal aufkochen.

**3** Die Penne unterrühren und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 18–20 Min. sanft köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Nach ca. 15 Min. den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln kräftig mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und servieren.

# BLUMENKOHLSCHNITZEL MIT KNUSPERHAUBE

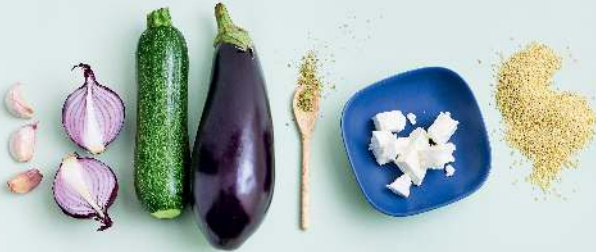
## ÜBERRASCHEND WÜRZIG

1,5 kg Blumenkohl  
200 g Ofenkäse (z. B. Rougette; er-  
satzweise würziger Weichkäse)  
1 Bund Petersilie  
1 milde rote Chilischote  
60 g Kapern  
7 EL Panko (ersatzweise Semmel-  
brösel)  
Salz  
1 Bio-Zitrone

- 1** Den Backofen auf 190° (Umluft) vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und im heißen Ofen 20 Min. backen.
- 2** Inzwischen den Käse 5 mm groß würfeln. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Die Kapern grob hacken.
- 3** Petersilie, Chili, Kapern und Panko in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Die Zitrone heiß waschen und trocknen. Die Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen. Beides unter die Panko-Mischung rühren. Diese mit dem Käse nach 20 Min. Backzeit großzügig auf dem Blumenkohl verteilen.
- 4** Die Blumenkohlschnitzel weitere 10 Min. backen. Auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt Brot.



# DIE PERFEKTE KOMBI



*Knoblauch, Zwiebel, Aubergine, Zucchini, Kräuter der Provence, Schafskäse (Feta), Hirse*

---

## MEDITERRAN - DAS SCHMECKT IMMER:

Fruchtiges Sommergemüse, frische Kräuter wie Thymian und Oregano und würziger Schafskäse sorgen für Leichtigkeit und Geschmack. Hirse sättigt und liefert viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.



*Bunte Quinoa, Bohnen-Mix, geräuchertes Paprikapulver, Avocado, Limette, Koriandergrün*

---

## MEXIKANISCH - FÜR INTENSIVES AROMA:

Bunte Quinoa und Bohnen-Mix sorgen für eine farbenfrohe Basis und viele Proteine. Das rauchige Aroma des Paprikapulvers und die Frische von Avocado, Limette und Koriandergrün bringen den Geschmack.



*Maultaschen, Zwiebeln, Rohrohrzucker, geriebener Bergkäse*

---

## ÖSTERREICHISCH - DEFTIGER GENUSS:

Für diese typisch herzhafte Kombination aus würzigen Maultaschen, karamellisierten Zwiebelringen und kräftigem Bergkäse braucht man nicht viele Zutaten für maximalen Geschmack auf dem Teller.

# WORIN KOCHT ES SICH AM BESTEN?

## TÖPFE

Grundsätzlich kann jeder Topf mit Deckel verwendet werden. Es gibt jedoch einige, die sich in Punkto Energiesparen besser eignen – wie große Töpfe mit viel Bodenfläche. Hier kommt die Hitze schneller an und man kann auch größere Portionen gleichmäßig und scharf anbraten. Noch besser sind Schmortöpfe aus Gusseisen, denn sie können Hitze lange speichern und hervorragend Wärme leiten. Die Herdplatte kann so schon ausgestellt werden, noch bevor der gewünschte Gargrad erreicht ist.



## PFANNEN

Hochwertig beschichtete Pfannen (z. B. aus Keramik), Edelstahlpfannen oder Pfannen aus Gusseisen sind bezüglich Schadstoffen am besten geeignet. Wichtig ist auch hier, dass die Pfannen einen möglichst großen Boden haben, der gleichmäßig erhitzt. Ein hoher Rand und ein passender Deckel ermöglichen es, größere Mengen anzubraten und am Ende schonend fertig zu garen. Wer keinen passenden Deckel zur Pfanne hat, kann diese auch genauso gut mit einem Backblech abdecken.

## BLECH/AUFLAUFFORM

Bei neuen Backöfen werden mindestens zwei Bleche mitgeliefert: ein flaches Backblech und eine tiefe Fettpfanne. Beide sind essenziell, da sich mit ihnen nahezu alle Gerichte im Ofen zubereiten lassen. Als Auflaufform eignen sich Formen aus Keramik und Glas – beide nehmen keinen Geschmack an und lassen sich super in der Spülmaschine reinigen. Ein Tipp für Familien: Wenn jedes Familienmitglied andere Vorlieben hat, lassen sich Aufläufe etc. in kleinen Glasformen leicht abwandeln und trotzdem gleichzeitig backen.



# AUS DEM VORRAT



## GETREIDE

Reis, Couscous, Bulgur, Quinoa und Hirse sind gesunde Getreidesorten, die es oft auch in der Instantversion zu kaufen gibt. Sie lassen sich gut bevorraten und gegeneinander austauschen. Besonders Couscous ist im Nu zubereitet und eignet sich prima als schnelle Beilage.



## HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße und schwarze Bohnen sowie gelbe und braune Linsen gibt es vorgegart als Konserve in Glas und Dose zu kaufen. Damit kocht man nicht nur schneller – oft sind die Konserven auch günstiger, als kleine Mengen selbst zuzubereiten.



## TOMATEN UND KOKOSMILCH AUS DER DOSE

Diese beiden Alleskönner sollten in keinem Vorratsschrank fehlen. Sie sind ungeöffnet lange haltbar und mit ihnen lassen sich superschnell verschiedene Saucen oder eine leckere Basis für Currys und Eintöpfe zaubern.



## GEWÜRZE UND WÜRZSAUCEN

Mischungen wie Garam Masala, Curry und Kräuter der Provence sparen nicht nur Platz, sie bringen auch schnell Aroma. Als Einzelgewürze sollten Paprikapulver, Chili, Kurkuma, Koriander und Pfeffer nicht fehlen – genau wie Senf, Mayonnaise, Harissa, Ajvar und Tomatenmark.

# EINES FÜR ALLE

## Topf, Pfanne oder Blech



So einfach geht stressfreie Familienküche!

Nur mit einem Topf, einer Pfanne oder einem Blech zu kochen und dabei abwechslungsreiche Gerichte, die allen schmecken auf den Tisch zu zaubern und hinterher kaum Aufwand mit dem Abwasch zu haben ... ein Traum!

Gnocchetti mit Hack und Gemüse, Süßkartoffeltortilla,  
Chili sin carne oder Kokos-Kaiserschmarrn ... das lieben alle!

**Leckere Familienrezepte nach dem One-Pot-Prinzip  
für Groß und Klein.**



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9047-5



9 783833 890475

€ 11,99 [D]

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