

ONE POT!

DAS GOLDENE VON GU



JEDEN-TAG-LECKER-REZEPTE AUS TOPF,
PFANNE UND VOM BLECH

G|U



**ONE POT BASICS**

4

Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofenfeste Form – ein einziges Kochgeschirr reicht! Hier gibt es viele Tipps und Tricks für den perfekten One-Pot-Genuss.

**ONE POT SNACKS**

11

KLEINIGKEITEN FÜR ZWISCHENDURCH

Von Asia-Rührei bis Zucchini-Frittata: In diesem Kapitel kommen kleine One-Pots ganz groß raus. Süppchen, Snacks und Salate lassen sich easy zubereiten – für Mittagspause, Feierabend oder einfach mal zwischendurch.

**ONE POT SOULFOOD**

59

NUDELN, REIS, GETREIDE

Sattmacher mit Glücksfaktor: Ob frühlingsfrische Spargel-Kerbel-Pasta, raffinierter Garnelen-Risotto oder trendige Quinoa-Buddha-Bowl: Hier zeigen Nudeln und gesunde Körnern ihr Talent als One-Pot-Hauptdarsteller.

**ONE POT SUPERFOOD** 119

GEMÜSE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE

Fein gratiniert oder im Wok gewirbelt, klassisch oder spannend-kreativ gewürzt, bodenständig oder inspiriert von den Küchen der Welt: Hier zeigen bunte One-Pots, was sie an Vitaminen, Nährstoffen und Eiweiß zu bieten haben.

**ONE POT ALL IN**

175

MIT FLEISCH UND FISCH

One-Pots voller Power: Chili-Dorade mit Süßkartoffeln vom Blech, deftiger Pichelsteiner Eintopf oder wunderbar würzige Hähnchen-Tajine lassen die Herzen von Fleisch-und-Fisch-Fans höherschlagen.

**ONE POT SWEETS** 237


FÜR DAS SÜSSE FINALE





Köstliche Himbeer-Pizza, Kaiserschmarren zum Niederknien und fruchtig-feiner Zitronenkuchen aus der Pfanne: In diesem Kapitel sind lauter Lieblings-One-Pots für Dessertfans und Naschkatzen versammelt.

**ANHANG**

278

Register der Rezepte und Hauptzutaten	278
Bildnachweis	286
Impressum	288

Vegetarische Rezepte sind mit einem **Blatt**  gekennzeichnet.

An den folgenden Symbolen erkennen Sie bei jedem Rezept auf den ersten Blick, ob es im **Topf** , in der **Pfanne**  oder im **Ofen**  gegart oder nur in einer **Schüssel**  angerichtet wird.



ONE POT BASICS



Das One-Pot-Prinzip

Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofenfesten Form – ein einziges Kochgeschirr reicht!
Das ist die goldene Devise dieses Buchs.

Das **klassische Eintopf-Rezept** ist auch das simpelste: Fleisch und/oder feste Gemüsesorten wie Kraut und Rüben werden mit Kräutern, Gewürzen und 1 Prise Salz in einen Topf geschichtet und mit Wasser oder Brühe aufgekocht. Deckel drauf und alles bei milder Hitze weiterköcheln lassen!

Für ein **Mehr an Wohlgeschmack** und eine Prise Raffinesse lohnt sich allerdings bei manchen Zutaten ein besonderes Vorgehen. Diese Tricks kosten kaum Zeit oder Mühe, kitzeln aber das Optimum aus jeder Ingredienz:

- Bei deftigem Gulasch oder Ragout werden Fleisch und festes Gemüse erst mal kräftig angebraten. So entstehen Röstaromen, die der Sauce eine unschlagbare Würze verleihen.
- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dagegen geben ihr Bestes, wenn Sie sie zunächst einmal solo sanft andünsten.
- Damit zarte Zucchinistücke nicht völlig verkochen, sondern Biss behalten, werden sie besser erst in den letzten Minuten in die Gemüsesuppe gerührt.
- Damit feines Forellen- oder Hähnchenfilet nicht trocken gerät, sondern schön zart bleibt, braten Sie es zuerst nur kurz an und geben es erst zum Schluss wieder in Ihren Wuschtopf.
- Und auch ein empfindlicher Fisch muss nicht die volle Zeit mit den Kartoffeln auf dem Backblech garen.

Ein Topf – einfach gut!

Ob mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch, vegan oder süß, ob herzhafter Pichelsteiner, gewürzduftendes Curry, zitronengrasfrische Tom Kha Gai oder Kaiserschmarrn, direkt aus der Pfanne gelöffelt: One-Pot-Gerichte werden in aller Welt und in jeder Variation heiß geliebt – kein Wunder, haben sie doch viele Vorteile.



TREND MIT TRADITION Alles gart in einem Topf und die Aromen verbinden sich aufs Feinste. Das wissen Eintopf-Fans schon längst überall auf der Welt.

Geschmackvoll: Mit guten Zutaten und spannenden Gewürzen lässt sich ein besonders aromatisches Essen in einem einzigen Kochgeschirr zaubern. Denn beim gemeinsamen Garen im Ofen oder auf dem Herd verbinden sich die verschiedenen Geschmackskomponenten aufs Feinste zum einzigartigen Genuss.

Superpraktisch: Ein wenig schnippeln, vielleicht mal etwas andünsten, dann köcheln lassen oder ab in den Ofen! So stehen Fischsuppe oder Flammkuchen schon bald auf dem Tisch. Bei manchen Wundertöpfen ist mehr Geduld gefragt. Doch auch hier genügen kleine Vorbereitungen, dann übernehmen Herd oder Ofen die Arbeit und überbackene Süßkartoffel oder Gulasch schmoren gemütlich vor sich hin. So halten sich Küchenchaos, Abwasch und Aufräumarbeiten in engen Grenzen.

Energieeffizient: Ebenfalls ein One-Pot-Plus: Wenn die ganze Mahlzeit in einem einzigen Topf köchelt, wenn im Wok Hülsenfrüchte oder Fleisch und Gemüse gemeinsam wirbeln oder auf dem Blech im Ofen alle Beilagen mitgaren, ist das nicht nur bequem, sondern spart auch viel Energie – denn nur eine einzige Heizquelle wird benötigt. Später beim Spülen verbrauchen Sie mangels Kochgeschirr weniger heißes Wasser. Und auch die Spülmaschine muss seltener ran, weil sie nicht so schnell voll ist.



SHAKSHUKA



scharfwürziger Klassiker aus dem Nahen Osten

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
pro Portion ca. 195 kcal

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
2 EL Olivenöl
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel · Salz
4 Stängel Koriandergrün
(ersatzweise glatte Petersilie)
4 Eier (M)
1 TL Schwarzkümmel

Außerdem:

1 gusseiserne oder beschichtete Pfanne
(30 cm Ø)

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Die Paprikawürfel hinzugeben und kurz mitgaren.
- 2 Die Tomaten in der Dose mit einem Messer etwas zerkleinern und dann in die Pfanne geben. Harissa, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz daruntererrühren und alles erhitzen. Die Sauce offen bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 20 Min. sämig einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ab- und etwas kleiner zupfen.
- 4 Die Tomatensauce mit Salz und nach Belieben noch etwas Harissa abschmecken. Mit einem Esslöffel vier Mulden in die Sauce drücken und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Die Eier bei sehr kleiner Hitze 10–15 Min. in der Sauce stocken lassen, dabei die Pfanne eventuell mit einem Deckel abdecken und darauf achten, dass die Sauce nicht am Pfannenboden anbrennt.
- 5 Sobald die Eier gestockt sind, die Shakshuka mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Koriandergrün und Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

GUT ZU WISSEN

Shakshuka stammt ursprünglich aus Nordafrika, ist aber zu einem der Frühstücksklassiker Israels geworden. Wer es herzhaft mag, bestreut das fertige Gericht mit fein geschnittenem Frühlingszwiebelgrün und zerkrümeltem Feta.







ONE POT SOULFOOD

NUDELN, REIS,
GETREIDE



NO-COOK-NUDELAUFLAUF



One-Pot-Pasta aus dem Ofen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Backzeit 40 Min.

pro Portion ca. 590 kcal

250 g Kirschtomaten

1 gelbe Paprika

30 g schwarze Oliven (entsteint)

2 Dosen Thunfisch

(in Öl, je 185 g Abtropfgewicht)

250 g Farfalle (Kochzeit 9–10 Min.)

400 ml Tomatensaft

100 g Sahne

Salz · Pfeffer

1 TL getrockneter Oregano

125 g Mozzarella

Außerdem:

1 Auflaufform (ca. 30 × 24 cm; 2,5 l Inhalt)

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Thunfisch abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den rohen Nudeln in die Auflaufform geben und gut vermischen. Den Tomatensaft, die Sahne und 75 ml Wasser mit 1 geh. TL Salz, Pfeffer und Oregano in einem Schälchen verrühren und die Sauce gleichmäßig über den Nudelmix gießen. Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen (Mitte) schieben und 20 Min. backen.
- 3 Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen und abschmecken. Alles gut durchrühren, mit den Mozzarellascheiben belegen und weitere 20 Min. backen. Anschließend den Nudelauflauf herausnehmen und servieren.

GUT ZU WISSEN

In der Regel werden Nudeln für einen Auflauf vor dem Einfüllen in die Form knapp al dente gegart. Mit ausreichend Flüssigkeit und einer etwas längeren Backzeit kann man sich dies jedoch sparen. Farfalle & Co. können auch roh in die Form, müssen dann allerdings komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sonst bleiben sie hart und werden nicht gar. Bei Bedarf daher noch ein wenig Tomatensaft oder Wasser angießen.





MASCARPONE-SCHINKEN-NUDELN



cremiger Genuss

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 775 kcal

30 g Pinienkerne
1 l Rinderbrühe
400 g grüne Tagliatelle (Kochzeit ca. 6 Min.)
60 g Parmesan
100 g Parmaschinken (dünne Scheiben)
4 Stängel Basilikum
200 g Mascarpone
Salz · Pfeffer

- 1 Die Pinienkerne in einem großen Topf (22–24 cm Ø) goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 In dem Topf die Rinderbrühe zugedeckt aufkochen. Die Nudeln darin offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Minuten bissfest garen. Anfangs gelegentlich, später häufig umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
- 3 In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Den Parmaschinken klein schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken.
- 4 Wenn die Nudeln fast fertig sind, Schinken und Mascarpone darunterühren. Die Pasta salzen und pfeffern, abschmecken, auf Teller verteilen und mit Basilikum, Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.

SALAMI-GEMÜSE-NUDELN



herzhaft und würzig

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 555 kcal

1 dünne Stange Lauch
50 g Salami (in Scheiben)
400 ml Gemüsesaft
2 TL getrockneter Majoran
200 g Nudeln mit kurzer Garzeit
(z. B. Mini-Penne-Rigate, Kochzeit ca. 6 Min.)
30 g Parmesan
Salz · Pfeffer

- 1 Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Salami in schmale Streifen schneiden. Den Gemüsesaft und 100 ml Wasser in einem Topf (22–24 cm Ø) bei starker Hitze zugedeckt aufkochen.
- 2 Den Lauch, die Salami, Majoran und Nudeln einrühren. Alles offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln plus ein paar Minuten bissfest garen. Anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben, wenn es zu trocken wird.
- 3 Den Parmesan fein reiben. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und servieren.



SPAGHETTI ALLA CARBONARA



beliebter Klassiker aus Italien

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 810 kcal

80 g durchwachsener Räucherspeck
1 EL Öl
1 kleine Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe
200 g Spaghetti (Kochzeit 9–11 Min.)
40 g Parmesan
75 g Sahne · 2 Eier (M)
Salz · Pfeffer

- 1 Den Räucherspeck in kleine Würfel schneiden, mit dem Öl in einem großen Topf (22–24 cm Ø) erhitzen und knusprig braten. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz mitbraten. Dann die Brühe angießen und alles zugedeckt bei starker Hitze aufkochen.
- 2 Die Spaghetti evtl. einmal durchbrechen, dann in der Brühe bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Minuten bissfest garen. Anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben.
- 3 Den Parmesan fein reiben. Die Sahne mit den Eiern in einem Schälchen verquirlen und unter die fertigen Spaghetti rühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.



LEBERKÄSE- NUDELN



günstig und schnell – zu Mittag oder Abend

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 645 kcal

½ kleiner Wirsing (ca. 300 g)
250 g Leberkäse (Fleischkäse)
1 l Rinderbrühe
2 TL Pizzagewürz
400 g kurze Nudeln
(z. B. Eliche Tricolore, Kochzeit ca. 9 Min.)
80 g Käse (z. B. Emmentaler)
Salz · Pfeffer

- 1 Den Wirsing putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Leberkäse in ca. 1 cm groß Würfel schneiden. Die Rinderbrühe zusammen mit dem Pizzagewürz in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø) bei starker Hitze zugedeckt aufkochen.
- 2 Die Nudeln, den Wirsing und den Leberkäse unter die Brühe rühren. Alles bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln plus ein paar Minuten bissfest garen. Anfangs gelegentlich, gegen Ende der Garzeit häufig umrühren und bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben, damit nichts ansetzen kann.
- 3 Den Käse fein reiben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Leberkäse-Nudeln auf Teller verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und sofort servieren.





PAELLA MIT CHORIZO, SPARGEL UND GOJI-BEEREN



aromatisch-bunte Pfanne – ideal im Frühsommer

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 710 kcal

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Spitzpaprika
250 g grüner Spargel
1 Zweig Rosmarin
150 g Chorizo
450 ml Gemüsebrühe
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
1 Msp. gemahlene Kurkuma
2 EL Olivenöl
½ TL geräuchertes Paprikapulver
(z. B. Pimentón dulce ahumado)
125 g Paella-Reis
(ersatzweise Risotto-Reis)
50 ml trockener Weißwein
2 EL Goji-Beeren (ersatzweise
Cranberrys oder getrocknete Kirschen)
½ Bio-Zitrone
2 Stängel Petersilie
Salz · Pfeffer

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Spitzpaprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden.
- 2 Den Spargel waschen und putzen, im unteren Drittel schälen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Chorizo enthäuten und in Scheiben schneiden.
- 3 Die Brühe in einer Pfanne erhitzen, dann 400 ml abmessen und mit Safran und Kurkuma verrühren.
- 4 Die Pfanne trocken reiben und das Öl darin erhitzen. Zwiebelwürfel, Chorizo und Paprika hinzufügen und anbraten, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Knoblauch und Rosmarin untermischen und kurz mitbraten. Alles mit 1 Msp. geräuchertem Paprikapulver würzen.
- 5 Den Reis gleichmäßig in die Pfanne streuen und noch kurz mit angehen lassen, dann mit dem Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen.
- 6 Die Safran-Kurkuma-Brühe angießen, alles erneut zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 5 Min. offen köcheln lassen. Den Spargel und die Goji-Beeren auf dem Reis verteilen, dann alles weitere 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Paella noch ca. 5 Min. offen garen, dabei, falls nötig, die restliche Gemüsebrühe angießen.
- 7 Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken tupfen und in schmale Spalten schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Paella mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, mit Petersilie bestreuen, mit Zitronenspalten garnieren und servieren.





LIEBLINGSKLASSIKER

KARTOFFELGRATIN MEDITERRAN



mit getrockneten Tomaten – einfach und köstlich

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Backzeit 35 Min.

pro Portion ca. 545 kcal

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz · Pfeffer

2 TL getrockneter Thymian

2 rote Zwiebeln

150 g Sahne

300 ml Milch

frisch geriebene Muskatnuss

1 Knoblauchzehe

200 g Ziegenfrischkäse

(ersatzweise Frischkäse)

4 getrocknete Tomaten (in Öl)

30 g Parmesan

Außerdem:

1 große ofenfeste Form oder

die Fettpfanne des Backofens

2 EL Öl für die Form

6 junge Zweige Thymian

- 1 Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Form oder Fettpfanne mit dem Öl austreichen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und großflächig in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen.
- 2 Die roten Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden oder hobeln und zwischen den Kartoffeln verteilen.
- 3 Die Sahne und die Milch gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.
- 4 Die Milch-Sahne-Mischung über die Kartoffeln und Zwiebeln gießen und den Ziegenfrischkäse in kleinen Stücken darauf verteilen.
- 5 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL des Einlegeöls auffangen. Die Tomaten in Würfel schneiden und über die Kartoffelmischung streuen. Den Parmesan fein reiben. Alles mit dem Käse bestreuen und mit dem Tomatenöl beträufeln.
- 6 Das Gratin im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen. Herausnehmen, das Kartoffelgratin kurz ruhen lassen und mit dem jungen Thymian garniert servieren.







TOMATIGE FISCHSUPPE MIT GLASNUDELN



Limettenfrisch, leicht und lecker

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 505 kcal

2 Knoblauchzehen

6 Kaffir-Limettenblätter (s. Tipp)

1 EL Öl

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

750 ml Gemüsebrühe

1 EL Zucker (nach Belieben)

3 EL Fischsauce

1 Zucchini (ca. 240 g)

300 g weißfleischiges Fischfilet

(z. B. Seelachs oder Kabeljau)

100 g Glasnudeln

2 Stängel Thai-Basilikum

(ersatzweise Koriandergrün)

Salz · Sambal Oelek (nach Belieben)

- 1 Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Limettenblätter waschen und trocken tupfen, die Mittelrippen herausschneiden. Die Blätter in sehr feine Streifen schneiden.
- 2 In einem Topf das Öl erhitzen. Die Knoblauchwürfel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Tomaten, Limettenblätter und Gemüsebrühe hinzugeben, alles mit Zucker (falls verwendet) und Fischsauce würzen und zum Kochen bringen. Die Mischung zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit den Zucchini putzen, waschen und würfeln. Das Fischfilet abbrausen und trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Fischfilet in nicht zu kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
- 4 Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann mit einer Küchenschere kleiner schneiden. Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter ab- und etwas kleiner zupfen.
- 5 Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, um die harten Limettenblätter zu zerkleinern. Glasnudeln und Zucchini dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. köcheln, bis die Nudeln gar sind. Alles mit Salz und nach Belieben mit Sambal Oelek würzen. Fischwürfel unterheben und in ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe abschmecken, mit Thai-Basilikum bestreuen und servieren.

GUT ZU WISSEN

Kaffir-Limettenblätter gibt es frisch in Asienläden zu kaufen. Sie lassen sich einfach einfrieren und bei Bedarf einzeln entnehmen. Inzwischen ist auch die Pflanze (*Citrus hystrix*) immer häufiger erhältlich. Sie eignet sich als Zimmerpflanze und liefert die duftenden Blätter bei Bedarf.



PICHELSTEINER EINTOPF



beliebter Klassiker mit viel Gemüse

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Schmorzeit 1 Std. 15 Min.
pro Portion ca. 485 kcal

1 kleiner Wirsing (ca. 750 g)
1 kg festkochende Kartoffeln
1 kg Möhren · 2 Bund Petersilie
750 g Rindfleisch
(aus der Brust oder Hochrippe)
ca. 1 EL Öl
Salz · Pfeffer
750 ml Rinderbrühe

- 1 Vom Wirsing die Hüllblätter und den Strunk entfernen. Die Blätter ablösen und jeweils die dicken Blattrippen flach oder ganz herausschneiden. Den Wirsing waschen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.
- 2 Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Das Rindfleisch ca. 2 cm groß würfeln.
- 3 Einen Topf mit Öl austreichen und den Boden mit Wirsingblättern belegen. Kartoffeln, Fleisch und Möhren lagenweise daraufschieben, dabei jede Lage salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Mit einer Schicht Kartoffeln abschließen und die Brühe seitlich angießen. Den Eintopf mit den übrigen Wirsingblättern bedecken und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 15 Min. sanft schmoren, dabei nicht umrühren.
- 4 Die oberen Wirsingblätter vor dem Anrichten herausnehmen, nach Belieben in Streifen schneiden und mit dem Pichelsteiner Eintopf servieren.



PAPRIKAGULASCH



sanft geschmort und würzig aromatisiert

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Schmorzeit 2 Std. 30 Min.
pro Portion ca. 370 kcal

2 rote Paprika
750 g Zwiebeln
2 EL Schweineschmalz
900 g Rindergulasch
3 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
2 TL getrockneter Majoran
900 ml Rinderfond (aus dem Glas)
1 Knoblauchzehe
2 EL Aceto balsamico
1 EL Zucker
2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kümmel
2 TL frisch abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz · Pfeffer

- 1 Die Paprika längs halbieren und die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften waschen, die Zwiebeln schälen und beides in Streifen schneiden. In einem großen Topf das Schmalz erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze portionsweise rundum anbraten, anschließend herausnehmen.
- 2 Die Zwiebeln und die Paprikastreifen im verbliebenen Fett anbraten. 2 EL Tomatenmark unterrühren und kurz mit angehen lassen. Lorbeerblätter, Majoran, Fleisch und Fond hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 2 Std. 30 Min. schmoren.
- 3 Den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Essig, Zucker, übrigem Tomatenmark (1 EL) und 50 ml Wasser sowie Paprikapulver und Kümmel verrühren. Die Gewürzmischung unter das Gulasch rühren und alles noch ca. 15 Min. ziehen lassen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren. Dazu passen Bandnudeln oder Spätzle.



LIEBLINGSKLASSIKER

CHILI CON CARNE



hot, spicy und schnell geschmort

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 670 kcal

2 EL Olivenöl
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika
250 g mageres Rinderhackfleisch
Salz · Pfeffer
1 TL Chilipulver (s. Tipp)
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Koriander
100 ml kräftige Fleischbrühe
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
50 g Cheddar-Käse (ersatzweise Emmentaler)
½ Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

- 1 In einem Schmortopf das Olivenöl sanft erhitzen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika längs halbieren. Weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Paprika im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze 1 Min. unter Rühren anbraten. Die Hitze erhöhen, das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren 3–4 Min. mitbraten, bis es krümelig und leicht gebräunt ist. Alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und Koriander würzen.

- 3 Die Fleischbrühe angießen und das Chili zugedeckt 10–15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann die stückigen Tomaten daruntermischen.
- 4 Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und zum Chili geben. Den Eintopf umrühren und nochmals kurz aufkochen. Den Käse reiben, das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
- 5 Das Chili abschmecken, auf zwei Schalen verteilen, mit Korianderblättchen und Käse bestreuen und servieren. Dazu schmecken Tortilla-Chips oder Baguette.

GUT ZU WISSEN

Chilipulver gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden. Daher besser erst nur ½ TL einrühren, den Eintopf probieren und dann nach und nach auf die gewünschte Schärfe bringen.

SPEED-TIPP

Noch schneller als mit Hackfleisch steht das Chili auf dem Tisch, wenn stattdessen Beefsteakhack im heißen Öl angebraten wird. Dann verkürzt sich die Schmorzeit von 10–15 auf nur 5 Min.





LIEBLINGSKLASSIKER

KAISERSCHMARRN 

Highlight der österreichischen Mehlspeisenküche

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 470 kcal

125 g Mehl
Salz · 2 EL Zucker
200 ml Milch
100 g Sahne
4 Eier (M)
50 g Butter
30 g Rosinen
2 EL Rohrzucker
Puderzucker zum Bestäuben (nach Belieben)

- 1 Das Mehl mit 1 Prise Salz, Zucker, Milch und Sahne glatt rühren. Die Eier dazugeben und gut unterrühren.
- 2 In einer großen beschichteten Pfanne die Butter zerlassen. Den Pfannkuchenteig hineingeben und die Rosinen darauf verteilen. Den Teig bei mittlerer Hitze 5–7 Min. backen, bis er gestockt und auf der Unterseite goldbraun gebacken ist.
- 3 Den Pfannkuchen auf einen großen Teller gleiten lassen, mithilfe eines zweiten Tellers wenden und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite backen, bis sie leicht gebräunt ist und sich gut vom Pfannenboden löst. Den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in grobe Stücke zerteilen.
- 4 Den Rohrzucker auf den Kaiserschmarrn streuen und leicht karamellisieren. Den Schmarrn nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

TUNING-TIPP

Für noch mehr Fluffigkeit die Eier trennen und die Eigelbe unter den Teig rühren. Die Eiweiße zusammen mit 1 Prise Salz steif schlagen und den Eischnee portionsweise unterheben.

DAS SCHMECKT DAZU

Zum Kaiserschmarrn passt ausgezeichnet ein selbst gekochtes **Zwetschgenkompott**: Dafür 500 g Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 100 ml Wasser zusammen mit 100 g Rohrzucker, ½ Stange Zimt und 2 Nelken in einem Topf aufkochen. Alles unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann 200 ml roten Fruchtsaft (z. B. Johannisbeer- oder Kirschsafte) dazugeben und bei starker Hitze ca. 5 Min. einkochen. Die Zwetschgen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 5–7 Min. ziehen lassen, sie sollten noch fest sein. Wenn keine Kinder mitessen, nach Belieben 2 EL Portwein unterrühren.



Goldene Zeiten

... für hungrige Kochpuristen

Viel Genuss, wenig Abspülen:
Über 200 ONE-POT-REZEPTHIGHLIGHTS für Bowls, Currys,
Eintöpfe, Ragouts, Pasta-Liebliche, Risottos und und und ...

Das ONE-POT-PRINZIP MAL DREI – einfach geniale Kochideen
nicht nur für den Topf, sondern auch fürs Blech und die Pfanne!

Ob Rinderragout mit Orange, No-Cook-Nudelauflauf oder
Kartoffel-Bratwurst-Pfanne: jedes Rezept mit Foto,
GELINGSICHER und mehrfach getestet

Gleich zu Beginn das WICHTIGSTE KNOW-HOW:
vom richtigen Topf bis zum perfekten Würzen

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker
von Risi e Bisi bis hin zu Coq au Vin



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-9069-7



www.gu.de