

VOLLER GESCHMACK
AUS EINEM TOPF

POPPY O'TOOLE

VOLLER GESCHMACK AUS EINEM TOPF

Über 90 genial einfache One-Pot-Rezepte

südwest

VORWORT	6
GEFLÜGEL	16
RIND	44
SCHWEIN	68
LAMM	92
FISCH	112
GEMÜSE	140
KARTOFFELN	168
SÜSSES	186
REGISTER	212
DANK	221
ÜBER POPPY	222
IMPRESSUM	224

Darf ich vorstellen? Mein neues Kochbuch, für das ich wieder köstliche, spannende Rezepte zusammengestellt habe. Denn schließlich dürfen in der Küche Wunder geschehen. Diesmal geht es darum, eine gesamte Mahlzeit in einem einzigen Topf, einer Pfanne oder einer ofenfesten Form zuzubereiten. Und damit meine ich ganz sicher nicht das, was man landläufig unter »Eintopf« versteht.

Ich präsentiere:
*Voller Geschmack
aus einem Topf*

In einem einzigen Topf, einer Pfanne oder einem Bräter lassen sich fantastische Gerichte zubereiten. Genau darum geht es in diesem Buch. An manchen Tagen hat man einfach keine Lust auf Aufwand und Mühe. Da möchte man etwas Leckeres – mit möglichst wenig Unordnung in der Küche.

Ich werde oft gefragt, was mein Lieblingsgericht ist. Ich bin ein erklärter Kartoffelfan, aber ansonsten kann ich die Frage eigentlich nicht beantworten. Das liegt daran, dass ich zu Hause nur selten nach Rezept koche. Meistens nehme ich eine Pfanne oder einen Topf und werfe hinein, was ich gerade im Kühlschrank finde: Fleisch, Gemüse, Reis oder Nudeln oder Kartoffeln. Manchmal sagt mein Partner Tom: »Das ist lecker! Kannst du das nächste Woche wieder kochen?« Dann gerate ich in Verlegenheit, denn eigentlich habe ich nur meinem Kochinstinkt freien Lauf gelassen, Zutaten zusammengeworfen und sie ihr Ding machen lassen. Habe ich etwas abgewogen? Weiß ich danach noch genau, welche Zutaten ich verwendet habe? Nicht wirklich.

Für dieses Buch habe ich aber versucht, über meine Ein-Topf-Wundergerichte genau Buch zu führen, die Zutatenmengen exakt abzuwiegen und alle Arbeitsschritte zu notieren. Ehrlich gesagt

war dieses genaue Protokollieren der schwierigste Teil daran. Ein Kochbuch mit Rezeptfotos (so schön sie auch sein mögen) und Anleitungen wie »Ähm, ein bisschen Sojasauce und irgendeinen Zucker, der gerade zur Hand ist ... dann auf dem Herd stehen lassen, bis der Hund gefüttert ist, und bis es ungefähr richtig aussieht ...« wäre wohl nicht sonderlich nützlich. Es war zwar kinderleicht, eine Liste mit wirklich leckeren Rezepten zusammenzustellen, die (fast) kein Kochgeschirr brauchen. Aber damit die Rezepte wirklich nachvollziehbar und alltagstauglich sind, mussten wir doch viel testen, zählen, wiegen und wiederholen.

Zu Hause koche ich wirklich am liebsten in einem Topf oder einer Pfanne. Ich mag es, wenn sich die Aromen miteinander verbinden können, denn schon das trägt dazu bei, dass das fertige Gericht gut schmeckt.

Wenn ich das schreibe, fühle ich mich wie eine richtige Autorin. Dies ist schon der dritte Titel meiner aktuellen Kochbuchreihe. Ich habe eine Trilogie geschrieben. Spiele ich womöglich schon in der gleichen Liga wie JRR Tolkien? Tatsächlich sind meine Kochbücher ein kompletter Leitfaden für die einfache Küche: Gerichte, die mühelos zu kochen sind, richtig gut schmecken, und die vor allem genug Zeit zum Leben lassen.

Trotz meiner »Kochbuch-Trilogie« kann ich nicht erwarten, dass mich schon jeder kennt. Darum möchte ich mich kurz vorstellen. Ich heiße Poppy und habe schon mit 16 Jahren in Pubs und der Küche eines Seniorenheims gejobbt. Dann folgte eine Ausbildung in gehobenen Restaurants.

Im Alter von 18 bis 26 Jahren habe ich mich bis zum Junior-Sous-Chef hochgearbeitet. Dann kam 2020 die Corona-Pandemie, die Restaurants mussten schließen und ich wurde entlassen. Damit änderte sich mein Leben für immer.

Ich fing an, Rezeptvideos online zu stellen, und konnte innerhalb kurzer Zeit Millionen von Followern gewinnen. Diese verrückte Entwicklung hat dazu geführt, dass ich inzwischen als Fernsehköchin arbeite und fünf Rezeptbücher geschrieben habe. Noch immer muss ich mich jeden Tag kneifen, um das zu glauben. Tatsächlich waren es einige Kartoffelrezepte, die buchstäblich viral gingen und mit den Titel »Kartoffelkönigin« einbrachten. Nicht gerade viele Menschen können von sich behaupten, dass ihr Leben durch die bescheidene Kartoffel verändert wurde!

Apropos Kartoffeln. Selbstverständlich gibt es auch in diesem Buch ein ganzes Kapitel mit Kartoffelrezepten. Das ist ja wohl Ehrensache.

Und worin werden die »Ein-Topf«-Gerichte in diesem Buch nun gekocht? In den meisten Fällen verwende ich eine backofenfeste Sautierpfanne mit einem gut schließenden Deckel. Aber manchmal braucht man keinen Deckel. Und manchmal muss sie auch

nicht in den Ofen. Aber eine schöne Pfanne, die diese Kriterien erfüllt, wird für die meisten Gerichte in diesem Buch gute Dienste leisten. Für einige Rezepte genügt eine normale Bratpfanne oder ein Bräter, und für die Desserts brauchst du eine Kuchenform oder ein Backblech. Am Anfang jedes Rezepts gebe ich eine Empfehlung für das Kochgeschirr. Ab und zu gebe ich auch Tipps für Beilagen, aber die meisten Gerichte kommen ohne aus. Wer möchte, kann mit einem Stück Brot oder einem Fladenbrot für eine Extraportion Kohlenhydrate sorgen oder einen Salat dazu auftischen (immer an die Gesundheit denken!). Manchmal schlage ich Reis vor – aber auch das kannst du selbst entscheiden. Und das war's im Grunde schon: Die Zutaten zusammenstellen, die Zubereitungsschritte befolgen und servieren. Kein Stress und wenig aufzuräumen. Versprochen!

Ich hoffe, dass das Kochen in einem Topf (oder einer Pfanne) zu einer festen Größe in deinem Alltag wird, genau wie die Benutzung von Slow Cooker und Heißluftfritteuse, genau wie viele schöne Kartoffelgerichte und Spaziergänge mit dem Hund. Dann kann deine Welt nur schöner werden – und köstlicher sowieso.

GEFLÜGEL

TERIYAKI-HÄHNCHENFLÜGEL MIT KOKOSREIS

Nichts geht über Hähnchenflügel. Auf meiner persönlichen Favoritenliste kommen sie gleich hinter den Kartoffeln. Ich könnte sie wirklich jeden Tag essen. In fast allen meinen anderen Kochbüchern gab es ein Rezept für Hähnchenflügel – außer im Kartoffelbuch, versteht sich. Diese sticky Teriyaki-Wings sind eins meiner neuen Lieblingsgerichte.

- 1 Den Backofen auf 200 °C/180 °C Umluft/Gas Stufe 6 vorheizen.
- 2 Den Reis in die Pfanne geben. Die ganze Dose Kokosmilch zugeben. Das heiße Wasser in die leere Dose gießen, kurz schwenken und ebenfalls hinzufügen. Zitronengras, Chili und Limettenblätter in den Reis stecken. Mit einer großen Prise Salz würzen und die Pfanne mit Deckel oder Alufolie verschließen und in den Backofen stellen. Den Reis 30 Minuten backen, bis er bissfest ist.
- 3 In der Zwischenzeit für die Glasur Sojasauce, Fischsauce, Zucker, Honig, Knoblauch, Ingwer und Maismehl in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenflügel in der Glasur wenden, dann zur Seite stellen, während der Reis gart.
- 4 Deckel von der Pfanne nehmen und die Hähnchenflügel auf den Reis legen. Den Backofengrill auf hohe Stufe schalten. Die Hähnchenflügel mit der Glasur aus der Schüssel bestreichen (die restliche Glasur aufbewahren) und 10 Minuten grillen, bis sie anfangen, braun zu werden.
- 5 Nach 10 Minuten die Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Flügel umdrehen. Die Unterseiten der Hähnchenflügel mit der restlichen Glasur bestreichen und noch etwa 20 Minuten grillen (ggf. den Grill kleiner schalten, falls das Fleisch zu dunkel wird), bis die Flügel schön gebräunt sind und der Reis durchgegart ist.
- 6 Die Hähnchenflügel mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

**Ofenfeste Sautierpfanne,
30 cm**

300 g weißer
Langkornreis,
gewaschen
400 ml Kokosmilch
(Vollfett)
200 ml heißes Wasser
1 Stängel Zitronengras,
gequetscht
1 grüne Vogelaugen-Chili
4 Limettenblätter
Salz
5 EL dunkle Sojasauce
2–3 EL Fischsauce, nach
Geschmack
6 EL hellbrauner Zucker
3½ EL flüssiger Honig
3 Knoblauchzehen,
abgezogen und
gehackt
35 g Ingwer, geschält
und gerieben
3 EL Maismehl
1 kg Hähnchenflügel, an
den Gelenken zerteilt
2 Frühlingszwiebeln,
in dünne Ringe
geschnitten

HÄHNCHENSCHENKEL MIT ORZO

Hähnchenschenkel wecken Kindheitserinnerungen – bei uns kamen sie direkt aus dem Gefrierfach und wurden zusammen mit Tiefkühlpommes gebacken. Hier präsentiere ich sie etwas eleganter – mit Orzo. Im Grunde ist es ein Nudelauflauf mit Hähnchen, Knoblauch und Panko-Käse-Kruste. Greift zu!

- 1 Die Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, einen Schuss Olivenöl und die Butter hineingeben. In der Zwischenzeit die Hähnchenschenkel gut mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Sobald die Butter geschmolzen und das Öl heiß ist, das Hähnchen in die Pfanne geben und unter Wenden 3 bis 5 Minuten braten, bis es auf beiden Seiten goldbraun ist. Den Knoblauch hinzufügen und 2 bis 3 Minuten braten, bis er duftet.
- 2 Die Orzo dazugeben und umrühren, damit sie sich mit dem Öl und der Butter verbinden. Mit Hühnerbrühe aufgießen und leicht köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die Orzo unter gelegentlichem Rühren 10 bis 12 Minuten bissfest garen. Währenddessen den Ofen auf 220°C/200°C Umluft/Gas Stufe 7 vorheizen.
- 3 Die Hälfte der gehackten Petersilie unter die Orzo rühren. Mit einer gleichmäßigen Schicht Panko bestreuen. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln, dann die Pfanne in den Ofen schieben
- 4 10 Minuten backen, bis die Pankokruste goldbraun wird. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

**Ofenfeste Sautierpfanne,
30 cm**

mildes Olivenöl

50 g Butter

8 Hähnchenschenkel

*ohne Haut und ohne
Knochen*

*Salz und schwarzer
Pfeffer*

*4-6 Knoblauchzehen (je
nach Größe), gehackt*

300 g Orzo

*600 ml heiße Hühner-
brühe*

*15 g glatte Petersilie, fein
gehackt*

2 EL Panko

*20 g Parmesan, fein
gerieben*

PUTENPASTETE MIT PILZEN

Eine deftige Pastete gehört zu den Gerichten, die auch nach einem wirklich miesen Tag noch den Abend retten. Solche Gerichte koche ich besonders gern. Dies ist ein Wohlfühlgericht vom Feinsten: mit saftigem Putenfleisch, einer cremigen Sauce und einer knusprigen Blätterteigdecke. Schmeckt auch, wenn der Tag nicht mies war!

- 1 Den Backofen auf 220 °C/200 °C Umluft/Gas Stufe 7 vorheizen.
- 2 Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen, bis sie leicht schäumt. Lauch und Pilze dazugeben. 5 Minuten dünsten, bis sie hell gebräunt sind (dabei nicht zu oft umrühren), dann Knoblauch und Thymianblätter hinzugeben.
- 3 Den Knoblauch 2 bis 3 Minuten mitgaren, bis er duftet, dann gut mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anschwitzen. Dann die heiße Hühnerbrühe zugeben – am besten in drei oder vier Portionen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat (eventuell wird nicht die ganze Brühe benötigt).
- 4 Den Senf unterrühren und die Sauce abschmecken. Das Fleisch in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
- 5 Den Blätterteig entrollen und über die Füllung legen, dabei den Teig am Pfannenrand etwas nach unten drücken. Ein kleines Kreuz in die Mitte schneiden, damit der Dampf entweichen kann. Den Teig mit dem verquirlten Ei bestreichen. Die Pfanne 15 Minuten in den Ofen schieben, bis der Teig goldbraun und durchgebacken ist.

Für 4 Personen

**Ofenfeste Sautierpfanne,
30 cm**

*75 g Butter
1 Stange Lauch, in Ringe
geschnitten
250 g braune Champi-
gnons, in Scheiben
geschnitten
2 Knoblauchzehen,
abgezogen und
gehackt
2 Zweige Thymian,
Blätter abgezupft
Salz und schwarzer
Pfeffer
1 EL Mehl
350 ml heiße Hühner-
brühe
1 EL körniger Senf
600 g Putenbrust (evtl.
Reste), in 2 cm große
Würfel geschnitten
320 g fertig ausgerollter
Blätterteig
1 Ei, verquirlt*

