

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

1 PFANNE - 50 REZEPTE

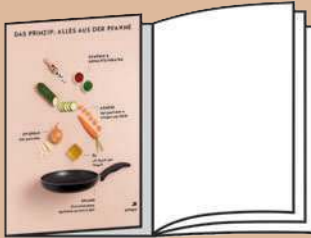


GU

INHALT

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

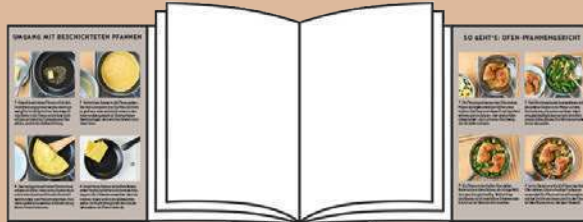
DAS PRINZIP:
ALLES AUS
DER PFANNE



WELCHE
PFANNE
WOFÜR?



Immer griffbereit:
UMGANG MIT
BESCHICHTETEN
PFANNEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
OFEN-PFANNEN-
GERICHT

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 FERTIG IN 20 MINUTEN



26 FERTIG IN 40 MINUTEN



46 FERTIG IN 60 MINUTEN

04 DIE AUTORIN

05 SO EASY: FRÜHLINGSZWIEBEL-RISOTTO

19 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

SO EASY: FRÜHLINGSZWIEBEL-RISOTTO

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne, schräge Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl ca. 1 Min. leicht anbraten.



180 g Risotto-Reis dazugeben und kurz andünsten.

600 ml Gemüsebrühe



gut 50 g geriebener Parmesan

Nach und nach die Gemüsebrühe angießen, jede Portion vom Reis aufnehmen lassen, dann die nächste dazugeben. Häufig umrühren und ca. 20 Min. garen. Wenn der Reis bissfest und der Risotto leicht cremig ist, 50 g Parmesan einrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und mit mehr geriebenem Parmesan bestreut servieren.



Salz, Pfeffer







Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 37 g E, 32 g F, 13 g KH

SCHARFE HACKFLEISCHPFANNE

MEXIKANISCH

1 große Zwiebel
2 kleine bunte Paprika
1 EL Olivenöl
300 g mageres Rinderhack-
fleisch
Salz, Pfeffer
Tabasco
1 kleine Avocado
1 EL Limettensaft
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL TK-Schnittlauchröllchen

1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel waschen und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren kräftig anbraten. Die Zwiebelwürfel und die Paprikastreifen mit anbraten. Etwa 150 ml Wasser angießen, alles mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.

2 Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in eine Schüssel geben. Den Limettensaft und den Joghurt dazugeben, alles mit einer Gabel vermischen und pikant mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Die Hackfleischpfanne abschmecken, auf Teller verteilen, mit der Avocado-creme und dem Schnittlauch toppen. Nach Belieben Nachos oder Reis (z. B. Express-Reis) dazu servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 370 kcal, 9 g E, 24 g F, 31 g KH

GEMÜSE IN HAFERCREME 🌿

VEGAN

200 g Petersilienwurzeln
200 g Möhren
1 großer Kohlrabi
4 Stangen Staudensellerie
2 EL Öl
1 TL Fenchelsamen
300 ml Hafercreme zum
Kochen
3 EL lösliche Haferflocken
1 Handvoll Baby-Spinat
Salz, Pfeffer

1 Die Petersilienwurzeln, die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 8 Min. leicht anrösten. Die Fenchelsamen dazugeben und mit anrösten. Das Gemüse soll etwas Farbe annehmen.

2 Die Hafercreme in die Pfanne geben, gründlich mit dem Gemüse verrühren und aufkochen lassen. Die Haferflocken einrühren und die Sauce dadurch leicht binden. Den Spinat waschen und verlesen, unter das Gemüse rühren. Alles bei mittlerer Hitze noch 1–2 Min. kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Teller verteilen und servieren. Nach Belieben 1 Beutel Kartoffelpüree (vegan; für 2 Portionen) nach Packungsanweisung zubereiten und dazu reichen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 590 kcal, 30 g E, 31 g F, 44 g KH

BUNTE FISCHSPIESSE

AUS GRIECHENLAND

4 Stängel Oregano
 1 kleine gelbe Paprika
 1 Zitrone
 300 g gemischtes festes
 Fischfilet (z. B. Lachs und
 Seeteufel)
 4 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 200 g Salatgurke
 2 kleine feste Tomaten
 30 g grüne Oliven (entsteint)
 4 EL Weinessig
 2 Pita-Brote (nach Belieben)
 4 Holzspieße (ca. 18 cm lang)

1 Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Fischfilet kalt abbrausen, abtrocknen und in 3–4 cm große Würfel schneiden. Paprika und Fisch abwechselnd auf die Holzspieße stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze 8–10 Min. sanft braten, dabei zwei- oder dreimal wenden und mit Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen die Gurke und die Tomaten putzen, waschen und in Würfel oder Scheiben schneiden und mit den Oliven auf zwei Teller geben. Mit dem übrigen Öl (2 EL) und dem Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße darauf anrichten. Nach Belieben Pita-Brote dazu reichen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 420 kcal, 44 g E, 8 g F, 35 g KH

ZANDER MIT LINSEN

FÜR GÄSTE

*2 Stücke Zanderfilet mit Haut
(à ca. 150 g)*

3 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

1 große Zwiebel

1 EL Öl

300 ml Hühnerbrühe

100 g rote Linsen

*½ TL gemahlener Kreuz-
kümmel*

1 Handvoll Koriandergrün

½ kleine Papaya

(ca. 130 g Fruchtfleisch)

1 Tomate

1 Den Fisch abbrausen und trocken tupfen, mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Drittel der Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Brühe, die Linsen und den Kreuzkümmel einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. garen. Die Fischfilets darauflegen, alles zugedeckt noch 5–7 Min. (je nach Dicke der Filets) garen.

2 Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Die Papayahälfte entkernen und schälen. Die Tomate waschen und entkernen, den Stielansatz entfernen. Papaya und Tomate klein würfeln und mit Koriandergrün, den restlichen Zwiebelwürfeln und dem übrigen Limettensaft (2 EL) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen auf Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit etwas Salsa toppen. Übrige Salsa extra dazu servieren.

GU CLOU

Für diesen Kuchen brauchen Sie keinen Backofen, er gelingt ganz einfach in der Pfanne! Die sollte unbedingt beschichtet sein, auch darf nur bei kleiner Hitze gebacken werden, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.





Für 8 Stücke • 1 Std. Zubereitung • Pro Stück ca. 255 kcal, 6 g E, 11 g F, 31 g KH

HIMBEER-ZITRONEN-KUCHEN

FÜR KINDER

1 Bio-Zitrone (nur die Schale)
3 Eier
120 g Zucker
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
50 g gemahlene gehäutete Mandeln
130 g Mehl
3 TL Backpulver
50 g Butter
100 g TK-Himbeeren
Puderzucker zum Bestreuen

- 1** Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Eier und den Zucker mit den Rührbesen des Handrührgeräts hell-cremig schlagen. Die Zitronenschale und den Joghurt unterrühren. Die Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Nicht zu lange rühren, damit der Kuchen schön luftig wird.
- 2** Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Etwa 1 EL davon in der Pfanne lassen, den Rest unter den Teig rühren. Den Teig in die Pfanne geben.
- 3** Die gefrorenen Himbeeren darauf verteilen. Einen passenden Deckel auflegen und den Kuchen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. backen. Bei Bedarf den Kuchen auf eine Platte und umgedreht wieder in die Pfanne gleiten lassen und noch ca. 3 Min. (ohne Deckel) bei kleiner Hitze backen. Auf eine Platte stürzen und etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

AB IN DIE PFANNE: VOLLTREFFER!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Alles aus einer Pfanne – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Schnell und easy: pfannenweise Köstlichkeiten, von herzhaft bis gästefein



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7071-2



9 783833 870712



www.gu.de