

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

GüBes
Seite 136 – 147

Kapitel fünf
Startersets

Seite 194 – 237

GüBes
Seite 238 – 255

Inhalt

Kapitel vier
Ein Topf

Seite 148 – 181

GüBes
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!

