

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

20 MINUTEN OFENGERICHTE



G|U

DAS PRINZIP - SCHNELLES AUS DEM OFEN

SATTMACHER

AUFLAUFFORM

KÄSE ZUM
ÜBERBACKEN

FLEISCH,
GEMÜSE,
FISCH

GUSS

WÜRZE



ÖFFNEN

SO GEHT'S: GAREN IM OFEN



OBER-/UNTERHITZE

Bei der im Buch angegebenen Temperaturangabe für Ober-/Unterhitze eines Elektroherdes strahlt die Hitze gleichmäßig von der Decke und dem Boden des Backofens auf das Gargut ab.



HEISS- ODER UMLUFT

Hier verteilt sich heiße Luft gleichmäßig durch einen Ventilator. Gegenüber Ober-/Unterhitze reicht eine um 20 Grad niedrigere Temperatur. Garen auf mehreren Ebenen ist möglich.



OFEN VORHEIZEN

Je nach Gerät kann das Erreichen einer bestimmten Backtemperatur 15–20 Min. dauern. Nur wenn der Ofen wirklich gut vorgeheizt wird, gelingen die Rezepte im Buch in der angegebenen Backzeit.



BACKTEMPERATUREN

Jeder Ofen bäckt anders. Darum sind die angegebenen Backzeiten und auch die Backtemperaturen lediglich Richtwerte. Wenn nicht anders erwähnt, ist immer Ober-/Unterhitze gemeint.

KÄSE FÜR OFENGERICHTE

DOPPELRAHMFRISCHKÄSE

Die streichfähige Sorte ist nicht gereift und mild sowie sahnig im Geschmack. Als Kräuterfrischkäse wird der Käse vollmundiger und aromatischer.

EMMENTALER

Hat ein nussartiges Aroma, enthält viele Löcher und ist perfekt zum Überbacken. Echter Schweizer oder Allgäuer Emmentaler reift bis 12 Monate.

MOZZARELLA

Der weiche Käse enthält relativ viel Wasser und hat einen milden Geschmack. Scamorza ist eine geräucherte Variante, die würziger schmeckt.

CHEDDAR

Ursprünglich aus England: Ist hellgelb bis orange und je nach Reifegrad geschmeidig-weich mit mildem, leicht säuerlichem Aroma bis fest und kräftiger im Geschmack.

SCHAFSKÄSE

Ist ein halb-fester würziger Käse aus Schafsmilch, der beim Backen kaum schmilzt. Griechischer Schafskäse heißt Feta und kann einen Teil Ziegenmilch enthalten.

PARMESAN

Der italienische Hartkäse aus Kuhmilch ist besonders geschmackvoll, weil er mindestens ein Jahr reift. Nur frisch gerieben verleiht er sein volles Aroma. Reifer Pecorino ist eine würzigere Alternative aus Schafsmilch.

GOUDA

Der junge Schnittkäse ist buttrig im Geschmack und relativ weich. Mit zunehmender Reife wird er dunkler, pikanter und fester.

BERGKÄSE

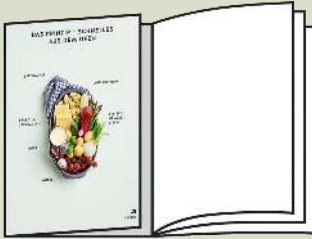
Ein hoher Fettgehalt macht diesen kräftig schmeckenden Hartkäse zum optimal schmelzenden Ofenliebbling. Dazu zählen auch Gruyère und Comté.



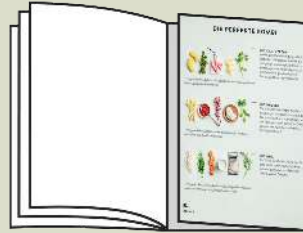
INHALT

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

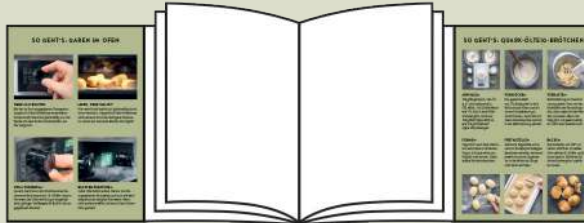
DAS PRINZIP:
SCHNELLES AUS
DEM OFEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GAREN IM OFEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
QUARK-ÖLTEIG-
BRÖTCHEN

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 MIT FLEISCH & FISCH



26 VEGGIE & VEGAN



48 SÜSSES AUS DEM OFEN

04 DER AUTOR

05 GARNELEN-TOAST-MUFFINS

28 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

STROGANOFF-SPÄTZLE

KLASSIKER

300 g Rinderfilet
2 EL Öl
80 g Schalotten
120 g weiße Champignons
80 g Gewürzgurken (aus dem Glas)
100 g Crème fraîche
15 g mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
300 g frische Eierspätzle (Kühlregal)
30 g geriebener Gouda
1 EL Schnittlauchröllchen

GU CLOU

Die Schalotten werden mit den Champignons und der Crème fraîche fein püriert. Dadurch gart die Geschmackskombination saucenartig und entfaltet ihr wunderbares Aroma mit den Spätzle.

1 Rinderfilet mit Küchenpapier abtupfen und in Streifen schneiden. Filetstreifen mit Öl vermischen. Die Schalotten schälen und grob hacken. Die Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abwischen, die Stielenden abschneiden. Pilze grob hacken. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 18 × 30 cm) mit in den Ofen stellen. Schalotten, Champignons, Crème fraîche, Senf und ca. 60 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Gurkenscheiben zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Gurken mit püriertem Pilz-Mix und Spätzle vermischen.

3 Die heiße Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Rinderfiletstreifen gleichmäßig darin verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) 5–10 Min. backen. Form vorsichtig herausnehmen. Spätzlemischung unterheben. Alles mit Gouda bestreuen. Ca. 15–20 Min. weiterbacken. Stroganoff-Spätzle mit beiseitegelegten Gurkenscheiben und Schnittlauch garnieren.



LACHS MIT FENCHELGEMÜSE

SOMMER-REZEPT

1 Bio-Orange
1 TL Honig
3 EL Olivenöl
2 Lachsfilets mit Haut, ohne
Gräten (à ca. 200 g)
Salz, Pfeffer
2 Knollen Fenchel (à ca. 350 g)
2 Möhren (à ca. 100 g)
1 Zwiebel (ca. 100 g)
Fett für das Backblech

GUT ZU WISSEN

Lachsfilets mit Haut bleiben saftiger und zerfallen nicht so leicht. Den Fisch möglichst 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annimmt und anschließend gleichmäßiger durchgart.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Orange waschen, trocken tupfen und ca. 1 TL Schale abreiben. Orange quer halbieren, eine dünne Scheibe abschneiden, halbieren und beiseitelegen. Saft aus den Hälften auspressen. Honig, 1 EL Orangensaft und ½ EL Öl verrühren. Lachs abwaschen, trocken tupfen.

2 Lachs mit der Haut nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Honigmischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine halbe Orangenscheibe auf den Fisch legen. Fenchel waschen, putzen und in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Möhren waschen, schälen und schräg in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

3 Zwiebel, Möhren, Fenchel, 2 ½ EL Olivenöl, Orangenschale und übrigen Orangensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse Mischung rund um den Lachs mit auf das Backblech legen. Im Ofen 25–30 Min. backen. Fisch mit Gemüse und beiseitegelegtem Fenchelgrün anrichten. Dazu passt geröstetes Baguette.