

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

# 20 MINUTEN OFENGERICHTE



GU

# 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 OFENGERICHE

## DOPPELRAHMFRISCHKÄSE

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



## MOZZARELLA

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

## SCHAFSKÄSE

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



## GOUDA

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

## EMMENTALER

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

## 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.

## 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 würziger Alternative aus Schafsmilch.

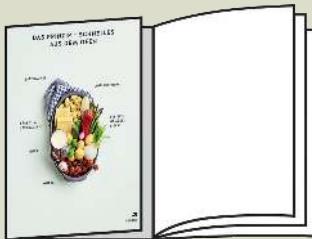
## BERGKÄSE

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

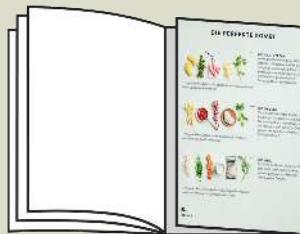
# INHALT

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

DAS PRINZIP:  
SCHNELLES AUS  
DEM OFEN

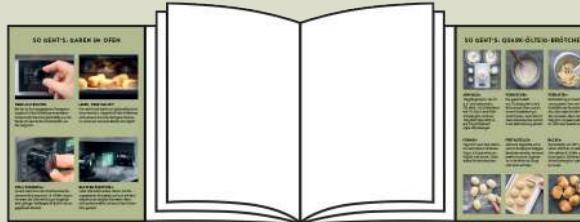


DIE PERFEKTE  
KOMBI



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 verbüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variiert. 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 Kühl- schrank 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 Gemüsemischung 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.