

ONE POT!

DAS GOLDENE VON GU



JEDEN-TAG-LECKER-REZEPTE AUS TOPF,
PFANNE UND VOM BLECH

G|U





ONE POT BASICS

4

Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofenfeste Form – ein einziges Kochgeschirr reicht! Hier gibt es viele Tipps und Tricks für den perfekten One-Pot-Genuss.



ONE POT SNACKS

11

KLEINIGKEITEN FÜR ZWISCHENDURCH

Von Asia-Rührei bis Zucchini-Frittata: In diesem Kapitel kommen kleine One-Pots ganz groß raus. Süppchen, Snacks und Salate lassen sich easy zubereiten – für Mittagspause, Feierabend oder einfach mal zwischendurch.



ONE POT SOULFOOD

59

NUDELN, REIS, GETREIDE

Sattmacher mit Glücksfaktor: Ob frühlingsfrische Spargel-Kerbel-Pasta, raffinierter Garnelen-Risotto oder trendige Quinoa-Buddha-Bowl: Hier zeigen Nudeln und gesunde Körnern ihr Talent als One-Pot-Hauptdarsteller.



ONE POT SUPERFOOD 119

GEMÜSE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE

Fein gratiniert oder im Wok gewirbelt, klassisch oder spannend-kreativ gewürzt, bodenständig oder inspiriert von den Küchen der Welt: Hier zeigen bunte One-Pots, was sie an Vitaminen, Nährstoffen und Eiweiß zu bieten haben.



ONE POT ALL IN

175

MIT FLEISCH UND FISCH

One-Pots voller Power: Chili-Dorade mit Süßkartoffeln vom Blech, deftiger Pichelsteiner Eintopf oder wunderbar würzige Hähnchen-Tajine lassen die Herzen von Fleisch-und-Fisch-Fans höherschlagen.



ONE POT SWEETS 237

FÜR DAS SÜSSE FINALE

Köstliche Himbeer-Pizza, Kaiserschmarren zum Niederknien und fruchtig-feiner Zitronenkuchen aus der Pfanne: In diesem Kapitel sind lauter Lieblings-One-Pots für Dessertfans und Naschkatzen versammelt.



ANHANG

278

Register der Rezepte und Hauptzutaten	278
Bildnachweis	286
Impressum	288

Vegetarische Rezepte sind mit einem **Blatt**  gekennzeichnet.

An den folgenden Symbolen erkennen Sie bei jedem Rezept auf den ersten Blick, ob es im **Topf** , in der **Pfanne**  oder im **Ofen**  gegart oder nur in einer **Schüssel**  angerichtet wird.



ONE POT BASICS



Das One-Pot-Prinzip

Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofenfeste Form – ein einziges Kochgeschirr reicht!
Das ist die goldene Devise dieses Buchs.

Das **klassische Eintopf-Rezept** ist auch das simpelste: Fleisch und/oder feste Gemüsesorten wie Kraut und Rüben werden mit Kräutern, Gewürzen und 1 Prise Salz in einen Topf geschichtet und mit Wasser oder Brühe aufgekocht. Deckel drauf und alles bei milder Hitze weiterköcheln lassen!

Für ein **Mehr an Wohlgeschmack** und eine Prise Raffinesse lohnt sich allerdings bei manchen Zutaten ein besonderes Vorgehen. Diese Tricks kosten kaum Zeit oder Mühe, kitzeln aber das Optimum aus jeder Ingredienz:

- Bei deftigem Gulasch oder Ragout werden Fleisch und festes Gemüse erst mal kräftig angebraten. So entstehen Röstaromen, die der Sauce eine unschlagbare Würze verleihen.
- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dagegen geben ihr Bestes, wenn Sie sie zunächst einmal solo sanft andünsten.
- Damit zarte Zucchinistücke nicht völlig verkochen, sondern Biss behalten, werden sie besser erst in den letzten Minuten in die Gemüsesuppe gerührt.
- Damit feines Forellen- oder Hähnchenfilet nicht trocken gerät, sondern schön zart bleibt, braten Sie es zuerst nur kurz an und geben es erst zum Schluss wieder in Ihren Wuschtopf.
- Und auch ein empfindlicher Fisch muss nicht die volle Zeit mit den Kartoffeln auf dem Backblech garen.

Ein Topf – einfach gut!

Ob mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch, vegan oder süß, ob herzhafter Pichelsteiner, gewürzduftendes Curry, zitronengrasfrische Tom Kha Gai oder Kaiserschmarrn, direkt aus der Pfanne gelöffelt: One-Pot-Gerichte werden in aller Welt und in jeder Variation heiß geliebt – kein Wunder, haben sie doch viele Vorteile.



TREND MIT TRADITION Alles gart in einem Topf und die Aromen verbinden sich aufs Feinste. Das wissen Eintopf-Fans schon längst überall auf der Welt.

Geschmackvoll: Mit guten Zutaten und spannenden Gewürzen lässt sich ein besonders aromatisches Essen in einem einzigen Kochgeschirr zaubern. Denn beim gemeinsamen Garen im Ofen oder auf dem Herd verbinden sich die verschiedenen Geschmackskomponenten aufs Feinste zum einzigartigen Genuss.

Superpraktisch: Ein wenig schnippeln, vielleicht mal etwas andünsten, dann köcheln lassen oder ab in den Ofen! So stehen Fischsuppe oder Flammkuchen schon bald auf dem Tisch. Bei manchen Wundertöpfen ist mehr Geduld gefragt. Doch auch hier genügen kleine Vorbereitungen, dann übernehmen Herd oder Ofen die Arbeit und überbackene Süßkartoffel oder Gulasch schmoren gemütlich vor sich hin. So halten sich Küchenchaos, Abwasch und Aufräumarbeiten in engen Grenzen.

Energieeffizient: Ebenfalls ein One-Pot-Plus: Wenn die ganze Mahlzeit in einem einzigen Topf köchelt, wenn im Wok Hülsenfrüchte oder Fleisch und Gemüse gemeinsam wirbeln oder auf dem Blech im Ofen alle Beilagen mitgaren, ist das nicht nur bequem, sondern spart auch viel Energie – denn nur eine einzige Heizquelle wird benötigt. Später beim Spülen verbrauchen Sie mangels Kochgeschirr weniger heißes Wasser. Und auch die Spülmaschine muss seltener ran, weil sie nicht so schnell voll ist.



SHAKSHUKA



scharfwürziger Klassiker aus dem Nahen Osten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 195 kcal

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel · Salz
- 4 Stängel Koriandergrün
(ersatzweise glatte Petersilie)
- 4 Eier (M)
- 1 TL Schwarzkümmel

Außerdem:

- 1 gusseiserne oder beschichtete Pfanne
(30 cm Ø)

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Die Paprikawürfel hinzugeben und kurz mitgaren.
- 2 Die Tomaten in der Dose mit einem Messer etwas zerkleinern und dann in die Pfanne geben. Harissa, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz darunterrühren und alles erhitzen. Die Sauce offen bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 20 Min. sämig einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ab- und etwas kleiner zupfen.
- 4 Die Tomatensauce mit Salz und nach Belieben noch etwas Harissa abschmecken. Mit einem Esslöffel vier Mulden in die Sauce drücken und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Die Eier bei sehr kleiner Hitze 10–15 Min. in der Sauce stocken lassen, dabei die Pfanne eventuell mit einem Deckel abdecken und darauf achten, dass die Sauce nicht am Pfannenboden anbrennt.
- 5 Sobald die Eier gestockt sind, die Shakshuka mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Koriandergrün und Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

GUT ZU WISSEN

Shakshuka stammt ursprünglich aus Nordafrika, ist aber zu einem der Frühstücksklassiker Israels geworden. Wer es herzhaft mag, bestreut das fertige Gericht mit fein geschnittenem Frühlingszwiebelgrün und zerkrümeltem Feta.

