

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

# 20 MINUTEN OFENGERICHTE

*vegetarisch*



# DAS PRINZIP: 20 MINUTEN OFEN-GERICHTE VEGETARISCH

## SATTMACHER

z. B. gegarte Pellkartoffeln, Polenta, Tortellini (Kühlregal) oder 2-Minuten-Express-Basmatireis

## KÄSE ZUM ÜBERBACKEN

z. B. vegetarischer Gouda, geriebener Käse, Schafskäse oder Mozzarella

## WÜRZE

z. B. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Currypulver oder robuste Kräuter

## GUSS

z. B. Sahne und Eier



## GEMÜSE DER SAISON

z. B. Zucchini, Tomaten, Mangold, Kohlrabi oder Lauch

## OFENFESTE FORM

z. B. eine Keramikform oder ein Backblech.



ÖFFNEN

# SO GEHT'S: GAREN IM OFEN



## OBER-/UNTERHITZE

Bei dieser Einstellung des Ofens wird die Temperatur durch Ober- und Unterhitze erzeugt. Dabei strahlt die Hitze gleichmäßig von der Decke und dem Boden des Backofens auf das Gargut ab.

## HEISS- ODER UMLUFT

Hier verteilt sich die heiße Luft gleichmäßig durch einen Ventilator im Ofen. Gegenüber Ober-/Unterhitze reicht eine um 20 Grad niedrigere Temperatureinstellung. Auch hier muss der Backofen vorgeheizt werden.



## OFEN VORHEIZEN

Je nach Gerät kann das Erreichen einer bestimmten Backtemperatur durchaus 15–20 Min. dauern. Nur wenn der Ofen 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. Alle Rezepte im Buch gelingen sowohl mit Ober-/Unterhitze als auch mit Heiß- oder Umluft.

# ALLES PERFEKT IN FORM

## TARTEFORMEN

Die runden Formen mit dem niedrigen Rand sind ideal für Tartelettes, Clafoutis oder Bauernfrühstück. Man bekommt sie ab ca. 10–30 cm Ø und auch mit herausnehmbarem Boden, einem Hebeboden.

## MUFFINFORM

Standardmäßig hat eine Muffinform 12 Mulden. Da in diesem Buch nur 6 Mulden benötigt werden, kann man den Rest frei lassen oder eine Muffinform mit 6 Mulden verwenden, wenn eine vorhanden ist.



## BACKBLECH & CO.

Backblech und Fettspülung aus Emaille- oder Schwarzblech werden meist beim Kauf eines Ofens mitgeliefert.

Im Durchschnitt sind sie 30 × 40 cm groß. Die Fettspülung des Backofens ist ein Backblech mit höherem Rand.

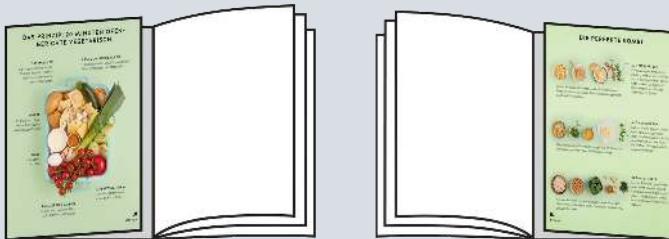
## AUFLAUFFORMEN

Können in Größe, Form und Material variieren, Hauptsache, sie sind ofenfest. Ob Keramik, Glas, Edelstahl oder Emaille, halten Sie sich möglichst an die jeweils angegebenen Größen, denn zu hoch oder zu flach eingeschichtete Zutaten beeinflussen die Backzeiten.

# INHALT

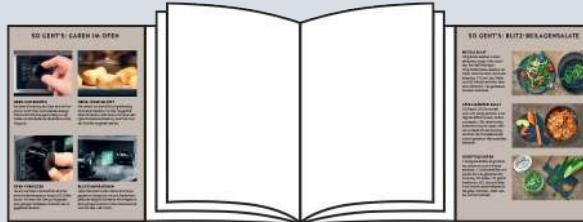
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:  
20 MINUTEN  
OFENGERICHE,  
VEGGIE



DIE PERFEKTE  
KOMBI

Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GAREN IM OFEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BLITZ-BEILAGEN-  
SALATE

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 veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variiert. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



06 FRÜHLINGS-  
REZEpte



20 SOMMER-  
LIEBLINGE



34 APPETIT AUF  
HERBSTLICHES



46 WINTER-  
SCHLEMMEREIEN

- 04 DER AUTOR
- 05 BLITZREZEPT: TOMATE-MOZZARELLA-BAGUETTE
- 08 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# KOHLRABI-MÖHREN-CURRY



ASIEN TRIFFT FRÜHLINGSGEMÜSE

80 g TK-Erbsen  
200 g Möhren  
1 Kohlrabi (ca. 340 g)  
250 g grüner Spargel  
1 rote Zwiebel (ca. 100 g)  
3 EL Rapsöl  
1 TL Gemüsebrühe (instant)  
200 g Kokosmilch  
ca. 2 TL Thai-Currypaste  
Salz, Pfeffer  
2 EL Korianderblättchen

## AUSSERDEM

Auflaufform (ca. 29 × 30 cm)

GU  
CLOUD

Ein Teil der Erbsen wird in der heißen Gemüsebrühe sehr fein püriert und gibt der Sauce neben einer leichten Bindung, einen süßlichen Geschmack und zudem eine appetitliche Farbe.

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Erbsen antauen lassen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und klein würfeln (ca. 1 cm). Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- 2 Möhren, Kohlrabi, Spargel und Zwiebel mit dem Öl vermischen. In einer Auflaufform verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
- 3 Ca. 300 ml Wasser aufkochen und die Brühe einrühren. 40 g Erbsen in der Brühe fein pürieren. Kokosmilch und Currypaste unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 4 Nach etwa der Hälfte der Backzeit die Form kurz aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse mit der Kokosmilchmischung sowie den übrigen Erbsen (40 g) verrühren. Die Form wieder in den Ofen stellen und das Curry zu Ende backen. Kohlrabi-Möhren-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen anrichten. Mit den Korianderblättchen garnieren.



