

Molly Shuster

# ALLES AUF 1 BLECH

Clever im Ofen gegart

atVERLAG

# INHALT

7	EINFÜHRUNG
8	DAS VORGEHEN
10	SAUCEN
13	FLEISCH & GEFLÜGEL
51	FISCH & MEERESFRÜCHTE
79	GEMÜSE
111	DESSERTS
127	SNACKS & VORSPEISEN
149	BEILAGEN
158	REZEPTVERZEICHNIS

23 X 33 X 6,5 CM

Endlich ist es ganz einfach, selbst nach einem langen Arbeitstag eine warme Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Und zwar ohne Hektik und ohne großen Aufwand. Dieses Buch wird Ihnen das Leben erleichtern.

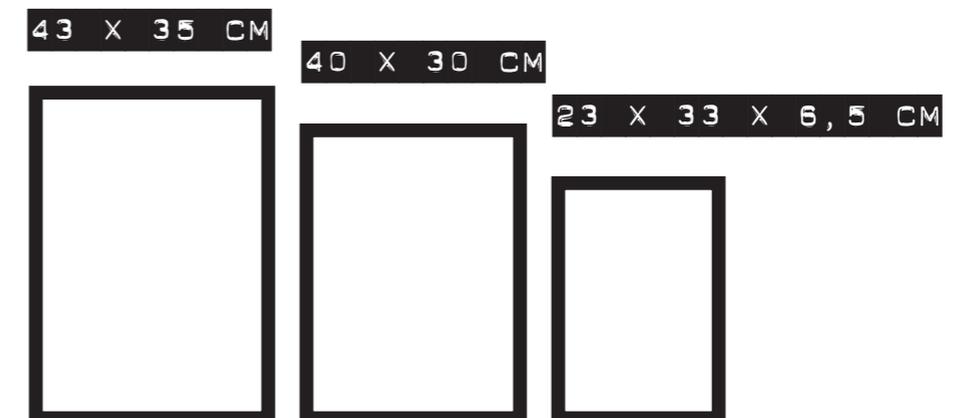
Mit nur einer Auflaufform oder einem Blech und einem Backofen lassen sich zahlreiche einfache und köstliche Gerichte zubereiten, die im Handumdrehen fertig sind – ohne weiteres Kochgeschirr und dadurch auch mit wenig Abwasch. Je nachdem, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben, wählen Sie einfache Gerichte, die in ein paar Minuten fertig sind, oder Gerichte zum Braten und Schmoren, die im Nu vorbereitet sind und dann ein paar Stunden gemütlich im Backofen schmoren.

Sämtliche Rezepte benötigen nur wenige Zutaten, und Sie brauchen den Backofen auch nicht die ganze Zeit im Auge zu behalten.

Es sind ideale einfache, köstliche Gerichte für die Familie und für unkomplizierte Essen mit Freunden.

### WENIG AUFWAND!

Sie brauchen nur drei verschieden große Ofenformen: ein 43 x 35 cm großes Backblech zum Braten und Grillen, eine etwa 40 x 30 cm große Bratform (Bräter) und eine etwa 30 x 23 cm große, circa 6 cm hohe Ofen- oder Auflaufform zum Braten und Schmoren. Diese Größenangaben dienen nur als Anhaltspunkt, sie können je nach Hersteller leicht variieren.



# DAS VORGEHEN

## 1 HAUPTZUTAT

Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die im Backofen zubereitet werden können. Wählen Sie die Hauptzutat aus, auf die Sie das Rezept aufbauen, wie Fleisch, Hülsenfrüchte oder Gemüse.

## 2 METHODE

Wählen Sie die zum Gericht passende Garmethode, ob Braten, Schmoren oder Grillen. Daraus ergibt sich dann die benötigte Bratform und Garzeit.

## 3 BRATFORM

Wenn Sie sich für eine Garmethode entschieden haben, wählen Sie das passende Kochgeschirr. Zum Braten brauchen Sie eine große Form oder ein Blech, zum Schmoren eine Auflaufform, die auch die Flüssigkeit aufnimmt, und zum Grillen ein Backblech.

## 4 FETT ODER KOCHFLÜSSIGKEIT

Zum Braten, Schmoren oder Grillen braucht man für ein perfektes Resultat meist etwas Fett (z. B. Olivenöl, Schmalz) oder Flüssigkeit (z. B. Brühe) oder aber Lebensmittel, die viel Wasser enthalten, wie beispielsweise Tomaten aus der Dose.

## 5 GRUNDWÜRZE

Zutaten wie Knoblauch, Schalotten und Zwiebeln dienen als grundlegende Würze. Wählen Sie ein oder zwei aus, um Ihren Gerichten einen vollen, runden Geschmack zu verleihen.

## 6 GEMÜSE

Auch Gemüse verleihen Geschmack und Textur. Wählen Sie Gemüsesorten, die entsprechend schnell gar sind, zum Grillen beispielsweise Spargel oder grüne Bohnen. Zum Braten oder Schmoren eignen sich auch sättigendere Gemüse wie Fenchel, Karotten oder Pastinaken.

## 7 KRÄUTER UND GEWÜRZE

Frische Kräuter und getrocknete Gewürze, allein oder in Kombination verwendet, geben dem Gericht auf einfache und gesunde Art Geschmack und Charakter.

## 8 GARZEIT

Egal ob schnelles Garen unter dem Backofengrill oder langsames Braten oder Schmoren, wichtig ist in jedem Fall, die genauen Garzeiten zu beachten. Sie sollten daher wissen, wie Ihr Backofen funktioniert und wie heiß die unterschiedlichen Temperatureinstellungen tatsächlich sind.

## 9 FERTIGSTELLEN

Schmecken Sie das Essen vor dem Servieren ab. Einen besonderen Touch verleihen beispielsweise frische Kräuter, Zitronensaft oder Fleur de Sel.

## 10 FÜR EINE GROSSE RUNDE

Ergänzen Sie das Gericht durch eine Sauce und/oder eine Beilage. Beilagen wie Polenta, Dinkel oder Kartoffelpüree sind sättigend und gut geeignet für eine größere Anzahl Esser. Einfache Saucen wie Chimichurri oder Aioli geben Gegrilltem oder einem einfachen Braten das gewisse Etwas.



## PANZANELLA MIT GARNELEN

FÜR 2 PERSONEN

200 g altbackenes Brot, in mundgerechte Stücke zerteilt  
12 mittelgroße Garnelen, geschält, ohne Darm  
1 EL Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
250 g Kirschtomaten, halbiert  
3 EL Balsamicoessig  
1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten  
1 kleines Bund Basilikum, grob geschnitten  
1 kleines Bund Petersilie, grob gehackt  
3–4 EL plus 1 EL Olivenöl extra

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Brotstücke in einer Schicht auf einem Backblech verteilen und im Ofen 10 Minuten backen. Die Brotstücke wenden und auf eine Seite des Blechs schieben, sodass ein Drittel des Blechs frei wird. Die Garnelen mit 1 Esslöffel Olivenöl vermischen und auf das Blech geben. Salzen und pfeffern. Im Backofen 5–7 Minuten braten, bis die Garnelen gar und die Brotstücke knusprig sind. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Gut vermischen, salzen und pfeffern.



## ROTES GEMÜSECURRY

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 2 gehäufte EL rote Currypaste
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 4 Karotten, geschält, schräg in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 300 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Cashewkerne, geröstet

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Kokosmilch, Currypaste, Zwiebel und Karotten in einer großen Auflaufform vermischen. Mit Alufolie abdecken und im Backofen 20 Minuten garen. Brokkoli und Paprikastücke hinzufügen, vermischen und wiederum mit Alufolie abgedeckt weitere 25–30 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Salzen und pfeffern. Mit Cashewkernen bestreut servieren.



# REZEPTVERZEICHNIS

## A

Ahornsirup  
Birnen mit Nussfüllung 116  
Würzige Pekannüsse mit Ahornsirup 128  
Aioli 10  
Ananas, gebraten 118  
Apfel  
Bratäpfel mit Crumble 114  
Gegrillte Ente mit Äpfeln und Zwiebeln 24  
Geschmorte Schweineschulter 44  
Langsam gebackene Äpfel 112  
Aprikosen mit Vanille und Himbeeren 120  
Artischockenherzen mit Parmesan und Zitrone 130  
Aubergine  
Auberginenkaviar 132  
Garnelen und Aubergine mit Harissa 54  
Mini-Auberginen mit Burrata 104  
Avocado  
Nachos 140

## B

Birnen mit Nussfüllung 116  
Blätterteig  
Pfirnsichkuchen 124  
Blauschimmelkäse, Chicorée mit Blauschimmelkäse 90  
Blumenkohl  
Blumenkohl, im Ganzen gegart 86  
Blumenkohl mit Linsen 106  
Blumenkohlpüree 151  
Broccolini  
Rinderkotelett 38  
Brokkoli  
Rotes Gemüsecurry 108  
Steak in Sojasauce 32  
Brot  
Bruschetta mit langsam gerösteten Tomaten 136  
Gefüllter Eichelkürbis 80  
Panzanella mit Garnelen 52  
Burrata, Mini-Auberginen mit Burrata 104

## C

Cashewkerne  
Rotes Gemüsecurry 108  
Chicorée  
Chicorée mit Blauschimmelkäse 90  
Gemüse vom Blech 102  
Chimichurri-Sauce 10  
Chorizo mit weißen Bohnen 28  
Couscous 155  
Currypaste  
Rotes Gemüsecurry 108

## D

Dinkel mit Kräutern 157  
**E**  
Ei  
Kirschen-Clafoutis 122  
Shakshuka 98  
Ente, gegrillt, mit Äpfeln und Zwiebeln 24

## F

Fenchel  
Gemüse vom Blech 102  
Geschmorte Lammschulter 48  
Feta  
Gefüllte Champignons 82  
Geschmorte weiße Bohnen 94  
Forelle aus dem Ofen 76  
Frische Kräuter  
Chimichurri-Sauce 10  
Dinkel mit Kräutern 157  
Panzanella mit Garnelen 52  
Warmer Quinoasalat 156

## G

Garnelen  
Garnelen und Aubergine mit Harissa 54  
Panzanella mit Garnelen 52  
Geflügelleber, Leberpastete 134  
Gerste, Gefüllte Champignons 82  
Granatapfel  
Gefüllte Champignons 82  
Reis-Pilaf 154  
Grüne Bohnen  
Lachs mit Harissa 66  
Seeteufel in Parmaschinken 64

## H

Haferflocken, Bratäpfel mit Crumble 114  
Halloumi-Käse, gegrillt 88  
Harissa  
Garnelen und Aubergine mit Harissa 54  
Lachs mit Harissa 66  
Himbeeren, Aprikosen mit Vanille und Himbeeren 120  
Huhn  
Huhn alla puttanesca 20  
Huhn marokkanisch 18  
Huhn mit Kräutern der Provence 16  
Huhn mit Speck 14  
Hühnerspieße 22  
Würzige Hühnerflügel 146

## K

Kabeljau  
Fisch and Chips aus dem Backofen 72  
Geschmorter Kabeljau mit Tomaten und Oliven 70  
Kapern  
Huhn alla puttanesca 20  
Kapern-Zitronen-Sauce 11  
Karotte  
Geschmorte Lammkeulen 46  
Geschmorte Short Ribs mit weißen Bohnen 36  
Huhn mit Kräutern der Provence 16  
Ochsenchwanz in Weinsauce 30  
Rotes Gemüsecurry 108  
Kartoffel  
Fisch and Chips aus dem Backofen 72  
Gebratener Lachs mit Grenaille-Kartoffeln 68  
Geschmorter Kabeljau mit Tomaten und Oliven 70  
Huhn mit Speck 14  
Kartoffelpüree 150  
Lachs mit Harissa 66  
Kichererbsen  
Geschmorte Kraken 144  
Kirschen-Clafoutis 122  
Kokosmilch, Rotes Gemüsecurry 108  
Kraken, geschmort 144  
Kürbis, Gefüllter Eichelkürbis 80

## L

Lachs  
Gebratener Lachs mit Kartoffeln 68  
Lachs mit Harissa 66  
Lamm  
Geschmorte Lammschulter 48  
Geschmorte Lammkeulen 46  
Lauch, Gemüse vom Blech 102  
Leberpastete 134  
Linsen, Blumenkohl mit Linsen 106

## M

Mais  
Nachos 140  
Mandeln, Reis-Pilaf 154  
Mangold, Gegrillter Halloumi-Käse 88  
Merguez mit roten Zwiebeln und Pastinaken 26  
Milch  
Blumenkohlpüree 151  
Kartoffelpüree 150  
Kirschen-Clafoutis 122  
Pastinakensuppe 138  
Polenta 152  
Mozzarella  
Zucchini, mit Quinoa gefüllt 96

## Muscheln

Muscheln in Sahnesauce 60  
Gegrillte Jakobsmuscheln mit Sommergemüse 56  
Venusmuscheln mit Kirschtomaten 58

## N

Nachos 140

## O

Oliven  
Blumenkohl, im Ganzen gegart 86  
Geschmorter Kabeljau mit Tomaten und Oliven 70  
Huhn alla puttanesca 20  
Huhn marokkanisch 18  
Lachs mit Harissa 66  
Ochsenchwanz in Weinsauce 30

## P

Pak Choi, Hühnerspieße 22  
Paprika  
Rotes Gemüsecurry 108  
Shakshuka 98  
Parmaschinken, Seeteufel in Parmaschinken 64  
Parmesan  
Artischockenherzen mit Parmesan und Zitrone 130  
Weiße Bohnen mit Parmesan 84  
Pastinaken  
Geschmorte Schweineschulter 44  
Huhn mit Kräutern der Provence 16  
Merguez mit roten Zwiebeln und Pastinaken 26  
Pastinakensuppe 138  
Pekannuss  
Birnen mit Nussfüllung 116  
Würzige Pekannüsse mit Ahornsirup 128  
Pfirnsichkuchen 124  
Pilze  
Gefüllte Champignons 82  
Rinderfilet mit Pilzen 34  
Seezunge asiatisch 74  
Thunfisch mit Shiitakepilzen 62  
Polenta 152

## Q

Quinoa  
Zucchini, mit Quinoa gefüllt 96  
Warmer Quinoasalat 156

## R

Radicchio, gebraten, mit Balsamico und Parmesan 92  
Reis  
Reis-Pilaf 154  
Risotto 153

## Rindfleisch

Geschmorte Short Ribs mit weißen Bohnen 36  
Ochsenchwanz in Weinsauce  
Steak in Sojamarinade 30  
Rinderfilet mit Pilzen 34  
Rinderkotelett 38  
Risotto 153  
Rosenkohl  
Rosenkohl mit Balsamicoessig 100  
Schweinefilet mit Rosenkohl 42  
Rote Zwiebel  
Geschmorte Lammschulter 48  
Merguez mit roten Zwiebeln und Pastinaken 26  
Huhn mit Kräutern der Provence 16  
Rotwein, Ochsenchwanz in Weinsauce 30

## S

Salzzitrone  
Huhn marokkanisch 18  
Schwarze Bohnen  
Nachos 140  
Schweinefleisch  
Gegrilltes Schweinekotelett 40  
Geschmorte Schweineschulter 44  
Schweinefilet mit Rosenkohl 42  
Seezunge asiatisch 74  
Seeteufel in Parmaschinken 64  
Senssauce 11  
Sesampaste (Tahini)  
Auberginenkaviar 132  
Shakshuka 98  
Sojasauce, Steak in Sojasauce 32  
Spargel  
Gegrilltes Schweinekotelett 40  
Speck  
Huhn mit Speck 14  
Rosenkohl mit Balsamicoessig 100  
Spinat  
Huhn alla puttanesca 20  
Seezunge asiatisch 74

## T

Thunfisch mit Shiitakepilzen 62  
Tintenfisch, gegrillt 142  
Tomate  
Bruschetta mit langsam gerösteten Tomaten 136  
Chorizo mit weißen Bohnen 28  
Gegrillte Jakobsmuscheln mit Sommergemüse 56  
Gegrillter Halloumi-Käse 88  
Geschmorte Kraken 144  
Geschmorte Lammkeulen 46  
Geschmorte weiße Bohnen 94  
Geschmorter Kabeljau mit Tomaten und Oliven 70

Geschmorte Short Ribs mit weißen Bohnen 36  
Huhn alla puttanesca 20  
Nachos 140  
Ochsenchwanz in Weinsauce 30  
Panzanella mit Garnelen 52  
Shakshuka 98  
Venusmuscheln mit Kirschtomaten 58  
Topinambur  
Gemüse vom Blech 102

## V

Vanille, Aprikosen mit Vanille und Himbeeren 120  
Venusmuscheln mit Kirschtomaten 58

## W

Walnuss  
Bratäpfel mit Crumble 114  
Chicorée mit Blauschimmelkäse 90  
Dinkel mit Kräutern 157  
Gefüllte Champignons 82  
Weiße Bohnen  
Chorizo mit weißen Bohnen 28  
Geschmorte weiße Bohnen 94  
Geschmorte Short Ribs mit weißen Bohnen 36  
Weiße Bohnen mit Parmesan 84

## Z

Zitrone  
Artischockenherzen mit Parmesan und Zitrone 130  
Ganze Forelle aus dem Ofen 76  
Kapern-Zitronen-Sauce 11  
Zucchini  
Geschmorte weiße Bohnen 94  
Zucchini, mit Quinoa gefüllt 96