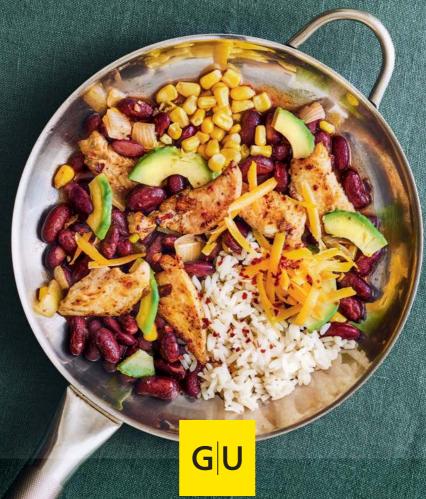
ANGELIKA ILIES

1 PFANNE -50 REZEPTE



INHALT

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

DAS PRINZIP: ALLES AUS DER PFANNE

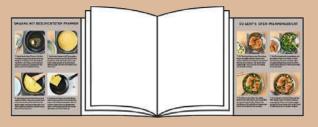




WELCHE PFANNE WOFÜR?

Immer griffbereit:

UMGANG MIT BESCHICHTETEN PFANNEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S: OFEN-PFANNEN-GERICHT

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.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FERTIG IN 20 MINUTEN



26 FERTIG IN 40 MINUTEN



46 FERTIG IN 60 MINUTEN

04 DIE AUTORIN
05 SO EASY: FRÜHLINGSZWIEBEL-RISOTTO
19 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

SO EASY: FRÜHLINGSZWIEBEL-RISOTTO

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne, schräge Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl ca. 1 Min. leicht anbraten.





180 g Risotto-Reis dazugeben und kurz andünsten.

600 ml Gemüsebrühe

Nach und nach die Gemüsebrühe angießen, jede Portion vom Reis aufnehmen lassen, dann die nächste dazugeben. Häufig umrühren und ca. 20 Min. garen. Wenn der Reis bissfest und der Risotto leicht cremig ist, 50 g Parmesan einrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und mit mehr geriebenem Parmesan bestreut servieren.



gut 50 g geriebener Parmesan









Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 37 g E, 32 g F, 13 g KH

SCHARFE HACKFLEISCHPFANNE

MEXIKANISCH

1 große Zwiebel 2 kleine bunte Paprika 1 EL Olivenöl 300 g mageres Rinderhackfleisch Salz, Pfeffer Tahasco 1 kleine Avocado 1 EL Limettensaft 100 g Joghurt (1,5 % Fett) 2 F.I. TK-Schnittlauchröllchen

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel waschen und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren kräftig anbraten. Die Zwiebelwürfel und die Paprikastreifen mit anbraten. Etwa 150 ml Wasser angießen, alles mit Salz. Pfeffer und Tabasco würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in eine Schüssel geben. Den Limettensaft und den Joghurt dazugeben, alles mit einer Gabel vermischen und pikant mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Die Hackfleischpfanne abschmecken, auf Teller verteilen, mit der Avocadocreme und dem Schnittlauch toppen. Nach Belieben Nachos oder Reis (z.B. Express-Reis) dazu servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 370 kcal, 9 g E, 24 g F, 31 g KH

GEMÜSE IN HAFERCREME 6

VEGAN

200 g Petersilienwurzeln 200 g Möhren 1 großer Kohlrabi 4 Stangen Staudensellerie 2 EL Öl 1 TL Fenchelsamen 300 ml Hafercreme zum Kochen 3 EL lösliche Haferflocken 1 Handvoll Baby-Spinat Salz, Pfeffer

- 1 Die Petersilienwurzeln, die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 8 Min. leicht anrösten. Die Fenchelsamen dazugeben und mit anrösten. Das Gemüse soll etwas Farbe annehmen.
- 2 Die Hafercreme in die Pfanne geben, gründlich mit dem Gemüse verrühren und aufkochen lassen. Die Haferflocken einrühren und die Sauce dadurch leicht binden. Den Spinat waschen und verlesen, unter das Gemüse rühren. Alles bei mittlerer Hitze noch 1-2 Min. kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Teller verteilen und servieren. Nach Belieben 1 Beutel Kartoffelpüree (vegan; für 2 Portionen) nach Packungsanweisung zubereiten und dazu reichen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 590 kcal, 30 g E, 31 g F, 44 g KH

BUNTE FISCHSPIESSE

AUS GRIECHENLAND

- 4 Stängel Oregano 1 kleine gelbe Paprika 1 Zitrone 300 g gemischtes festes Fischfilet (z. B. Lachs und Seeteufel) 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer 200 g Salatgurke 2 kleine feste Tomaten 30 g grüne Oliven (entsteint) 4 EL Weinessig 2 Pita-Brote (nach Belieben) 4 Holzspieße (ca. 18 cm lang)
- 1 Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Fischfilet kalt abbrausen, abtrocknen und in 3-4 cm große Würfel schneiden. Paprika und Fisch abwechselnd auf die Holzspieße stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze 8–10 Min. sanft braten, dabei zwei- oder dreimal wenden und mit Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Inzwischen die Gurke und die Tomaten putzen, waschen und in Würfel oder Scheiben schneiden und mit den Oliven auf zwei Teller. geben. Mit dem übrigen Öl (2 EL) und dem Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße darauf anrichten. Nach Belieben Pita-Brote dazu reichen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 420 kcal, 44 g E, 8 g F, 35 g KH

ZANDER MIT LINSEN

FÜR GÄSTF

2 Stücke Zanderfilet mit Haut (à ca. 150 g) 3 EL Limettensaft Salz, Pfeffer 1 große Zwiebel 1 FI Öl 300 ml Hühnerbrühe 100 g rote Linsen ½ TL gemahlener Kreuzkümmel 1 Handvoll Koriandergrün ½ kleine Papaya (ca. 130 g Fruchtfleisch) 1 Tomate

- 1 Den Fisch abbrausen und trocken tupfen, mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Drittel der Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Brühe, die Linsen und den Kreuzkümmel einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. garen. Die Fischfilets darauflegen, alles zugedeckt noch 5-7 Min. (je nach Dicke der Filets) garen.
- 2 Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Die Papayahälfte entkernen und schälen. Die Tomate waschen und entkernen, den Stielansatz entfernen. Papaya und Tomate klein würfeln und mit Koriandergrün, den restlichen Zwiebelwürfeln und dem übrigen Limettensaft (2 EL) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen auf Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit etwas Salsa toppen. Übrige Salsa extra dazu servieren.







Für 8 Stücke • 1 Std. Zubereitung • Pro Stück ca. 255 kcal, 6 g E, 11 g F, 31 g KH

HIMBEER-7ITRONEN-KUCHEN 6

FÜR KINDER

1 Bio-Zitrone (nur die Schale) 3 Eier 120 g Zucker 150 g Joghurt (1,5 % Fett) 50 g gemahlene gehäutete Mandeln 130 g Mehl 3 TL Backpulver 50 g Butter 100 g TK-Himbeeren Puderzucker zum Bestreuen

- 1 Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Eier und den Zucker mit den Rührbesen des Handrührgeräts hell-cremig schlagen. Die Zitronenschale und den Joghurt unterrühren. Die Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Nicht zu lange rühren, damit der Kuchen schön luftig wird.
- 2 Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Etwa 1 EL davon in der Pfanne lassen, den Rest unter den Teig rühren. Den Teig in die Pfanne geben.
- 3 Die gefrorenen Himbeeren darauf verteilen. Einen passenden Deckel auflegen und den Kuchen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. backen. Bei Bedarf den Kuchen auf eine Platte und umgedreht wieder in die Pfanne gleiten lassen und noch ca. 3 Min. (ohne Deckel) bei kleiner Hitze backen. Auf eine Platte stürzen und etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

AB IN DIE PFANNE: VOLLTREFFER!





Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Alles aus einer Pfanne – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Schnell und easy: pfannenweise Köstlichkeiten, von herzhaft bis gästefein



MIT KOSTENLOSER APP ZUM SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

