

# One Pot Kochbuch

Mit 150 leckeren und einfachen

One Pot Rezepten zum

Selbermachen!

Inklusive Nährwerteangaben



Susanne Weichholdt

2024

© Alle Rechte vorbehalten

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Was ist ein One Pot und welche Vorteile bietet er? .....	7
Welcher Topf ist für welchen One Pot geeignet? .....	8
Tipps und Tricks zum sicheren Gelingen .....	9
Welche Lebensmittel sind für One Pot Gerichte geeignet? .....	10
Rezepte .....	11
<i>Pasta Gerichte</i> .....	12
One Pot Pasta mit Speck .....	13
One Pot Curry-Pasta .....	14
One Pot Pasta-Pizza .....	15
One Pot Pasta mit Tomaten und Hähnchen.....	16
One Pot Pasta mit Porree.....	17
One Pot Pasta mit Pilzsoße.....	18
One Pot Pasta mit Spinat und Feta.....	19
One Pot Gemüse-Hack-Pasta.....	20
One Pot Pasta mit Bacon und Parmesan.....	21
One Pot Pasta mit Weißwein.....	22
One Pot Schinken-Pasta .....	23
One Pot Spinat Pasta.....	24
One Pot Spätzle-Pasta .....	25
<i>Reis Gerichte</i> .....	26
One Pot Gemüse-Reis.....	27
One Pot Reis mit Paprika und Zucchini.....	28
One Pot Reis mit Mozzarella.....	29
One Pot Hähnchen mit Gemüsereis .....	30
One Pot Reis mit Kidneybohnen.....	31
One Pot Reis Frühlingszwiebeln.....	32
One Pot Reis mit weißen Bohnen.....	33
One Pot Reis mit Tofu.....	34
One Pot Reis mit Gemüse.....	35
One Pot Reis mit Kürbis .....	36
One Pot Reis nach spanischer Art.....	37
One Pot Pasta mit Spinat.....	38
One Pot Reis mit Fisch .....	39
One Pot Reis mit Tofu und Edamame .....	40
One Pot Reis mit Gyros.....	41
One Pot Reis mit Erbsen.....	42
One Pot Reis mit Brokkoli.....	43
One Pot Reis mit Kartoffeln.....	44
<i>Suppen</i> .....	45
One Pot Lasagne-Suppe .....	46
One Pot Brokkoli-Suppe .....	47
One Pot Reis Zucchini-Nudelsuppe.....	48

---

One Pot Mac-and-Cheese-Suppe .....	49
One Pot Kabeljau-Suppe .....	50
One Pot Ramen .....	51
One Pot Pizza-Suppe .....	52
One Pot Bohnen-Suppe .....	53
One Pot Puten-Eintopf .....	54
One Pot Gulasch .....	55
One Pot Suppe mit Schwarzwurzel und Süßkartoffel .....	56
One Pot Kartoffel-Kokos-Eintopf .....	57
One Pot Gemüsesuppe .....	58
One Pot Süßkartoffel-Suppe .....	59
One Pot Bohnen-Stew .....	60
One Pot Reis Käse-Lauch-Suppe .....	61
One Pot Chili sin Carne .....	62
One Pot Kürbiseintopf .....	63
<b>Fisch</b> .....	<b>64</b>
One Pot Porree mit Seelachs .....	65
One Pot Lachs Curry mit Brokkoli .....	66
One Pot mit Lachs und Gemüse .....	67
One Pot Safran-Lachs .....	68
One Pot Gnocchi mit Räucherlachs .....	69
One Pot Kabeljau aus dem Ofen .....	70
One Pot Muschel-Pasta .....	71
One Pot Curry mit Garnelen .....	72
One Pot mit Spargel und Lachs .....	73
One Pot Seefisch mit Wurzelgemüse .....	74
One Pot Fisch mit grüner Soße .....	75
One Pot Lachs mit Kohlrabi .....	76
One Pot Fisch-Ragout .....	77
One Pot Fisch mit Kichererbsen .....	78
One Pot Geschichteter Fisch .....	79
One Pot Lachs-Spinat-Gnocchi .....	80
One Pot Mango-Fisch-Curry .....	81
One Pot Lachs aus dem Ofen mit Gemüse .....	82
One Pot Lachs in Sahnesauce .....	83
<b>Fleisch</b> .....	<b>84</b>
One Pot Spätzle mit Schweinefilet .....	85
One Pot Fleischbällchen-Pasta .....	86
One Pot Hühner-Frikassee .....	87
One Pot Makkaroni mit Hähnchen .....	88
One Pot Pasta mit Rinderfilet .....	89
One Pot Rindfleisch-Chili .....	90
One Pot Ofenhähnchen .....	91
One Pot Parmesan-Hähnchen .....	92
One Pot Rahmpfanne .....	93
Hähnchen One Pot .....	94
One Pot BBQ .....	95
One Pot Zitronenhähnchen .....	96
Rinder-Kokos-One Pot .....	97
One Pot Wurst-Geschnetztes .....	98
One Pot Dill-Senfhähnchen .....	99
One Pot Kartoffelgulasch .....	100

One Pot Paella.....	101
One Pot Kritharaki mit Hackfleisch.....	102
One Pot Rindfleisch mit Gemüse.....	103
One Pot Schweinefilet mit Pak Choi.....	104
<b><i>Vegan &amp; Vegetarisch</i></b> .....	<b>105</b>
Kokos One Pot mit Kichererbsen.....	106
One Pot mit Kartoffeln und Weißkohl.....	107
One Pot mit Linsen.....	108
One Pot Linsen-Curry mit Pak Choi.....	109
One Pot mit Süßkartoffeln und Brokkoli.....	110
One Pot Spitzkohl mit Tofu.....	111
One Pot mit Brokkoli und Bohnen.....	112
One Pot mit Auberginen.....	113
One Pot mit Kichererbsen-Gemüse.....	114
One Pot mit Spitzkohlgemüse und Zucchini.....	115
One Pot Kürbisgulasch.....	116
One Pot Gemüseintopf mit Kichererbsen.....	117
One Pot Gemüse mit Reismudeln.....	118
One Pot mit Spinat und Tomaten.....	119
One Pot Lasagne.....	120
One Pot Reis mit Erdnusssoße.....	121
One Pot Zoodles mit Hirtenkäse.....	122
One Pot Kartoffeleintopf.....	123
One Pot Maultaschen.....	124
<b><i>Low Carb</i></b> .....	<b>125</b>
One Pot Gemüse-Garnelen.....	126
One Pot Minestrone.....	127
Kroatischer One Pot Gemüseintopf.....	128
One Pot Pilzpfanne.....	129
One Pot Grünes Shakshuka.....	130
One Pot mit Meeresfrüchten.....	131
Mediterraner One Pot.....	132
One Pot mit Wirsing und Lauch.....	133
One Pot Cheeseburger Pasta.....	134
One Pot Blumenkohlreis.....	135
One Pot Blumenkohl-Curry.....	136
One Pot mit Garnelen und Rettich.....	137
One Pot mit Hirse und Spinat.....	138
One Pot Salbei-Hähnchen.....	139
One Pot mit Bratwurst und Zucchini.....	140
One Pot Schmorgurken.....	141
One Pot Kalbsragout.....	142
One Pot Steak Pfanne mit Avocado.....	143
One Pot Zucchini-Suppe.....	144
<b><i>Asiatische Gerichte</i></b> .....	<b>145</b>
One Pot Orientalische Gemüsesuppe.....	146
One Pot Hähnchen in Curry-Sauce.....	147
One Pot Chinesische Muscheln.....	148
One Pot Asia-Gemüse.....	149
One Pot Asia-Suppe mit Tofu.....	150
One Pot Kartoffel-Blumenkohl-Curry.....	151

---

One Pot Nasi Goreng .....	152
One Pot Kokos-Curry mit Zitronengras .....	153
One Pot Süßkartoffel-Curry .....	154
One Pot Asia-Rind.....	155
One Pot Kokosuppe .....	156
One Pot Ingwersuppe .....	157
One Pot Rote Linsen Suppe .....	158
One Pot Chinesisches Hähnchen.....	159
One Pot Orientalischer Graupeneintopf .....	160
One Pot Thai-Melonensuppe .....	161
One Pot Thai-Kürbis.....	162
One Pot Asiatische Kohlsuppe .....	163
 <b>Schlusswort.....</b>	 <b>164</b>
 <b>Haftungsausschluss .....</b>	 <b>165</b>
 <b>Urheberrecht .....</b>	 <b>165</b>
 <b>Impressum .....</b>	 <b>165</b>

---

## *Vorwort*

Willkommen in der Welt der schnellen und einfachen One Pot Gerichte!  
Warum schnell und einfach?

Weil One Pot Gerichte, wie der Name bereits verrät, in nur einem einzigen Topf gekocht werden.

Das spart nicht nur Zeit, sondern auch eine Menge Abwasch.

One Pot Gerichte sind damit die perfekte Zubereitungsart für den Alltag, wenn wieder einmal nicht viel Zeit und Lust zum Kochen übrigbleibt.

In einem One Pot lassen sich so ziemlich alle Gerichte zaubern.

Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen oder sich von den hier vorgestellten Rezepten inspirieren lassen.

Es braucht nur ein paar Zutaten und schon lässt sich ein tolles One Pot Gericht zubereiten.

In diesem Kochbuch lernen Sie alles über die Grundlagen des One Pots. Sie erfahren, was ein One Pot genau ist und welche Vorteile er bietet.

Zudem klären wir, welcher Topf sich dafür eignet.

Ich habe Ihnen darüber hinaus ein paar wichtige Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Ihnen das One Pot Gericht auch sicher gelingt.

Abschließend erfahren Sie, welche Lebensmittel für den One Pot geeignet sind.

Insgesamt finden Sie in diesem Kochbuch 150 verschiedene Rezepte.

Die Rezepte sind in verschiedene Kategorien wie Fisch, Fleisch, Vegetarisch & Vegan, Pasta oder Reis eingeteilt.

Damit lässt sich für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das richtige Rezept spielend leicht finden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

*Ihre*  
*Susanne Weichholdt*



## *Was ist ein One Pot und welche Vorteile bietet er?*

Wer kennt es nicht... Da kommt man nach einem vollen Arbeitstag heim und nun muss man auch noch kochen. Lust? Fehlanzeige!

Doch was wäre, wenn das Kochen einfach und schnell gelingt und zudem kaum Arbeit verursacht?

Für diese Zeiten gibt es ein einfaches Hilfsmittel: One Pot Gerichte!

One Pot Gerichte sind meist schnell zubereitet und trotzdem müssen Sie nicht auf ein gesundes und leckeres Essen verzichten. Doch was sind One Pot Gerichte eigentlich genau?

Die Idee kommt aus Amerika. Genauer gesagt von Martha Stewart. One Pot bedeutet, dass alle Zutaten in nur einem Topf zubereitet werden. Und das hauptsächlich gleichzeitig.

Das spart nicht nur eine Menge Zeit, sondern auch eine Menge Arbeit. So müssen Sie nicht viele einzelne Töpfe und Pfannen spülen, denn es wird ja alles in einem Topf zubereitet.

One Pot bedeutet nicht, dass Sie nur Eintöpfe und Suppen zubereiten können. Auch andere Gerichte mit Fisch, Fleisch, Nudeln, Reis und Gemüse gelingen im One Pot. Die Zubereitung ist dabei ganz einfach.

Sie geben einfach alle Zutaten in einen Topf, würzen Sie, fügen ein wenig Flüssigkeit hinzu und lassen das Ganze köcheln. Schon ist das Gericht fertig. Das gemeinsame Garen hat den Vorteil, dass die Aromen besser zum Ausdruck kommen und sich besser miteinander verbinden können.

Das liegt daran, dass das Kochwasser nicht abgegossen wird. Entweder verwandelt sich das Kochwasser in eine leckere Soße oder das Kochwasser wird von den Lebensmitteln wie beispielsweise Reis einfach aufgesaugt. Das sorgt für einen intensiven Geschmack.

Je nach Auswahl der Lebensmittel müssen einige davon etwas länger oder weniger kochen.

In diesem Fall werden die Zutaten erst nach und nach dem Topf beigelegt, sodass am Ende alles seinen richtigen Garpunkt hat.

Wichtig ist, dass Sie die Zutaten gelegentlich umrühren, damit sich nichts am Boden absetzen kann.

Besonders bei der Zubereitung von Nudeln oder Reis sollte dieser Punkt unbedingt beachtet werden.

### **Hier noch einmal die Vorteile des One Pots in einem Blick:**

- weniger Abwasch
- besonders gut für kleine Küchen geeignet
- kaum Bedarf an Kochgeschirr
- eine hohe Dichte an Nährstoffen
- leckere und einfach zubereitet Soßen
- viel Aroma
- schnell und einfach

### *Welcher Topf ist für welchen One Pot geeignet?*

Nun stellt sich natürlich die Frage, welche Töpfe sich für den One Pot eignen. Hier kann ich Sie beruhigen. Sie benötigen keinen speziellen Topf.

Im Grunde eignet sich jeder Topf zur Zubereitung eines One Pot Gerichts.

Wichtig ist, dass Sie einen großen Topf verwenden. Schließlich wollen Sie nicht auf halbem Wege feststellen, dass Ihr Topf zu klein ist und alles umfüllen müssen.

Das ist nicht nur umständlich, sondern kann auch eine ziemliche Sauerei verursachen.

Besonders bei Gerichten, in denen die Zutaten erst nach und nach hinzugefügt werden, sollten Sie sich im Zweifel lieber für den größeren Topf entscheiden.

Bei kleineren Gerichten mit weniger Portionen können Sie auch einen Topf mit weniger Volumen wählen.

Darüber hinaus sollten Sie einen passenden Deckel für diesen Topf haben. Während der Garzeit wird in der Regel der Deckel auf den Topf gesetzt, damit die Lebensmittel auch richtig durchgaren.

Andernfalls kann sich die Garzeit erhöhen. Neben einem klassischen Topf können Sie auch auf eine Pfanne zurückgreifen.

Gerade für Pasta-Gerichte, die mit Spaghetti zubereitet werden, eignet sich eine Pfanne sehr gut. So können sich die Spaghetti besser verteilen.

Auch hier ist es wichtig, dass Sie auf eine Pfanne mit ausreichend hohem Volumen zurückgreifen. Zudem sollten Sie einen passenden Deckel für die Pfanne haben. Einige One Pot Gerichte werden im Ofen zubereitet.

Für diesen Fall können Sie sich entweder für eine ofenfeste Pfanne oder eine Auflaufform entscheiden.



Bedenken Sie, dass Sie für einige Gerichte auch für die Auflaufform einen Deckel benötigen, damit die Zutaten richtig garen. In jedem Rezept finden Sie einen Hinweis darauf, ob sich das Gericht am besten in einem Topf, einer Pfanne oder einer Auflaufform zubereiten lässt. So müssen Sie nicht lange überlegen, sondern können direkt loslegen.

## *Tipps und Tricks zum sicheren Gelingen*

Ich habe Ihnen hier ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt, sodass Ihnen jedes One Pot Gericht mit Sicherheit gelingt. Wenn Sie diese Grundregeln beachten, sollte bei der Zubereitung garantiert nichts schief laufen.

Kochen Sie nach Rezept: Besonders, wenn Sie noch keine Erfahrung in der Zubereitung von One Pot Gerichten haben, sollten Sie sich am Anfang an das Rezept halten. So stellen Sie sicher, dass die Gerichte auch gelingen. Gerade die Garzeiten der einzelnen Zutaten sollten beachtet werden, damit alles auf dem richtigen Punkt gegart ist. Wer will schon matschige Nudeln oder noch rohes Gemüse essen? Wenn Sie nach einiger Zeit mehr Erfahrung haben, können Sie auch eigene Rezepte kreieren und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Auch müssen Sie sich dann nicht mehr so strikt an das Rezept halten, sondern sind in Ihrer Kochweise freier.

Beginnen Sie mit weniger Flüssigkeit: Viel hilft nicht immer viel. Beginnen Sie am Anfang immer mit etwas weniger Wasser. Nachgießen können Sie immer. Wenn Sie jedoch zu Beginn zu viel Wasser in den Topf gebe, kann das ganze Gericht verwässern. Das kann dazu führen, dass Ihre Soße zu flüssig wird oder die Lebensmittel verkochen. Im Notfall müssten Sie das Wasser abgießen.

Doch dabei würden wichtige Vitamine und Aromen verloren gehen, was verhindert werden sollte. Schließlich ist der Sinn der One Pot Gerichte, dass alle Aromen und Vitamine erhalten bleiben. Starten Sie also im Zweifel erst einmal mit weniger Flüssigkeit und tasten Sie sich langsam heran. Bemerkten Sie, dass Sie zu wenig Wasser haben, können Sie gerne noch welches nachgießen.

Verschiedene Garzeiten beachten: Nicht alle Lebensmittel haben die gleiche Garzeit. Kartoffeln müssen beispielsweise länger garen als Spinat.

Den richtigen Garpunkt der einzelnen Lebensmittel zu treffen, kann also sehr herausfordernd sein. Beginnen empfehle ich, sich zunächst an das Rezept zu halten. Hier werden bereits die verschiedenen Garpunkte beachtet. Mit dem Treffen der unterschiedlichen Garpunkte können Sie das beste Aroma und die beste Konsistenz herausholen. Gleichzeitig bekommen Sie dadurch eine leckere sämige Soße. Lebensmittel, die einen längeren

Garpunkt haben, sollten also als erstes Im Topf landen. Die anderen Lebensmittel kommen dann je nach Garpunkt nach und nach dazu.

Gemüse klein schneiden: Dieser Punkt mag auf den ersten Blick unwichtig erscheinen, doch das ist er nicht. Kleingeschnittenes Gemüse hat den Vorteil, dass es kürzer kochen muss.

Gerade Gemüsesorten, die einen längeren Garpunkt haben, sollten relativ klein geschnitten werden, damit die Kochzeit nicht zu lange andauert.

Besonders, wenn man es eilig hat, ist dies ein wichtiger Punkt. Kartoffeln, Wurzelgemüse und Kohl sollte daher immer klein geschnitten werden, damit sie schneller garen.

## *Welche Lebensmittel sind für One Pot Gerichte geeignet?*

Welche Zutaten eignen sich nun für One Pot Gerichte?

Die gute Nachricht ist: So gut wie alle Lebensmittel können Sie in einem One Pot Gericht verarbeiten.

Sie haben also eine große Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln und Kombinationen.

Somit haben Sie unendliche Möglichkeiten in der Zubereitung.

Ich habe Ihnen hier einmal die wichtigsten und beliebtesten Zutaten für ein One Pot Gericht zusammengestellt.

**Grundlage:** Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Couscous, Linsen

**Gemüse:** Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Pilze, Mais, Bohnen, Möhren

**Fisch und Meeresfrüchte:** Thunfisch, Lachs, Seelachs, Kabeljau, Garnelen, Shrimps, Muscheln

**Fleisch:** Geflügel, Schwein, Rind, Wurst

**Gewürze/Kräuter:** Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma, Tomatenmark, Basilikum, Koriander, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Kümmel, Currypaste

**Flüssiges:** Wasser, Brühe, Sahne, Wein, Kokosmilch

Daneben finden sich häufig auch einige Obstsorten in der Zubereitung. Besonders beliebt sind Zitronen, Limetten und Orangen. Mit ihnen kann man eine frische Note in das Gericht zaubern.

## *Rezepte*

Hier finden Sie verschiedene Rezepte, die Sie kinderleicht nachmachen können.

Es werden hauptsächlich frische und gesunde Zutaten verwendet, was sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Zudem schmecken frische Zutaten einfach besser. Die Rezepte sind einfach gestaltet und haben eine ausführliche Zubereitungsanleitung.

Dadurch konnte ich auf Fotos verzichten. Diese wären mit höheren Kosten verbunden und ich habe aus diesen Gründen bewusst darauf verzichtet.

Durch die genaue Anleitung und die Einfachheit der Rezepte sollten Sie keine Probleme haben, diese bestens nach zu kochen.

Die Rezepte teilen sich auf in Pasta- und Reisgerichte, Fisch, Fleisch, Vegetarisch & Vegan, Suppen Low Carb und Asiatisch.

Sie haben somit eine bunte Auswahl an verschiedenen Gerichten, die sich für alle Gelegenheiten eignen.



## *Pasta Gerichte*

Hier finden Sie verschiedene Pasta-Rezepte, die sich sehr gut als One Pot zubereiten lassen.

Pasta ist sehr vielfältig und es wird hier mit Sicherheit keine Langeweile aufkommen.

Die Pasta können Sie einfach mit den anderen Zutaten in einem Topf kochen und schon haben Sie ein leckeres Rezept ohne großen Aufwand kreiert.



## *One Pot Pasta mit Speck*

Fertig in: 20 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

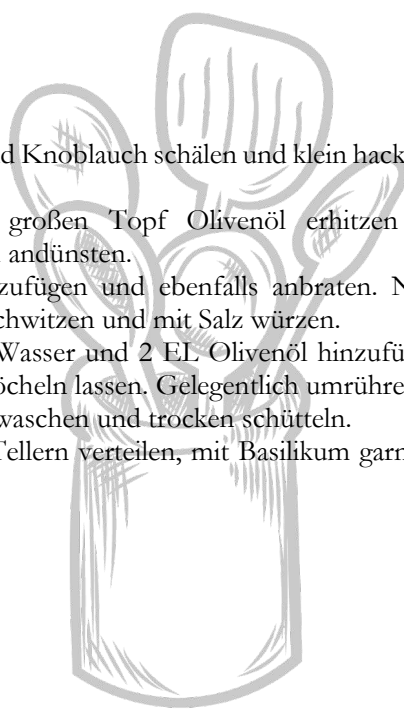
Energie 810 kcal; Eiweiß 34 g; Fett 31 g; Kohlenhydrate 98 g

### **Zutaten:**

- 6 Scheiben Bacon
- 250 g Pasta
- 1 Dose Tomaten, geschält
- 4 Zweige Basilikum
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Bacon in Streifen schneiden.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten.
3. Bacon hinzufügen und ebenfalls anbraten. Nudeln in den Topf geben, anschwitzen und mit Salz würzen.
4. Tomaten, Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles für 12 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Basilikum waschen und trocken schütteln.
6. Pasta auf Tellern verteilen, mit Basilikum garnieren und Parmesan bestreuen.



## *One Pot Curry Pasta*

Fertig in: 15 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

Energie 368 kcal; Eiweiß 7 g; Fett 5 g; Kohlenhydrate 73 g

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 100 g Brokkoli, TK
- 50 g Zuckererbsen
- 50 g Mais
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
- 1 Prise Chili
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Kokosöl
- 120 g Mais-Tagliatelle
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel abziehen und hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Zucchini waschen und würfeln.
2. Möhre schälen und ebenfalls würfeln.
3. Zuckererbsen putzen.
4. In einem großen Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin anbraten.
5. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitanbraten.
6. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und auffüllen.
7. Mit Curry, Chili und Kokosblütenzucker würzen und 5 Minuten garen.
8. Nudeln in den Topf geben und weitere 8 Minuten garen.

## *One Pot Pasta Pizza*

Fertig in: 15 Min

Portionen: 4

Nährwerte:

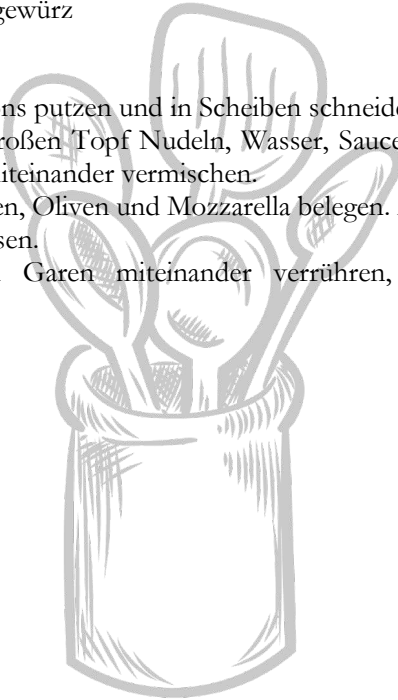
Energie 567 kcal; Eiweiß 27 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 78 g

### **Zutaten:**

- 400 g Farfalle
- 400 g Tomatensoße
- 300 g Champignons
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Mozzarella
- 400 ml Wasser
- 20 Oliven, entsteint
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pizzagewürz

### **Zubereitung:**

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf Nudeln, Wasser, Sauce, Champignons und Gewürze miteinander vermischen.
3. Mit Schinken, Oliven und Mozzarella belegen. Alles für 10 Minuten köcheln lassen.
4. Nach dem Garen miteinander verrühren, abschmecken und servieren.



## *One Pot Pasta mit Tomaten und Hähnchen*

Fertig in: 30 Min

Portionen: 4

Nährwerte:

Energie 820 kcal; Eiweiß 48 g; Fett 33 g; Kohlenhydrate 77 g

### **Zutaten:**

- 100 g Tomaten, getrocknet
- 500 g Hähnchenbrust
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Sahne
- 1 EL Hühnerbrühe
- 400 g Nudeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Mozzarella
- Salz
- Chili
- Oregano

### **Zubereitung:**

1. Tomaten klein schneiden. Hähnchen waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten.
3. Tomaten hinzufügen und ebenfalls anbraten.
4. Mit Salz, Oregano und Chili würzen. Sahne, 1 l Wasser und Brühe hinzugeben.
5. Alles aufkochen lassen und die Nudeln in den Topf geben. Für 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
7. Mozzarella in kleine Stücke schneiden.
8. Zum Ende hinzufügen und alles miteinander verrühren.
9. Pasta auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.



## *One Pot Pasta mit Porree*

Fertig in: 30 Min

Portionen: 1

Nährwerte:

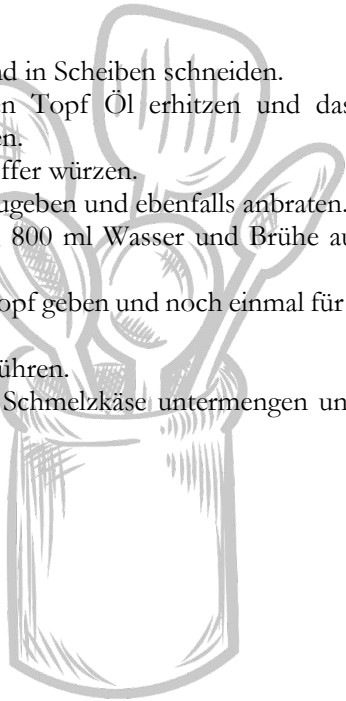
Energie 816 kcal; Eiweiß 50 g; Fett 34 g; Kohlenhydrate 79 g

### **Zutaten:**

- 4 TL Sonnenblumenöl
- 500 g Hackfleisch
- 4 Stangen Porree
- 250 g Schlagsahne
- 3 TL Gemüsebrühe
- 500 g Penne
- 400 g Schmelzkäse
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Lauch putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Lauch hinzugeben und ebenfalls anbraten.
5. Alles mit Sahne, 800 ml Wasser und Brühe aufgießen und für 10 Minuten garen.
6. Nudeln in den Topf geben und noch einmal für 10 Minuten köcheln lassen.
7. Regelmäßig umrühren.
8. Zum Ende den Schmelzkäse untermengen und noch einmal alles abschmecken.



## *One Pot Pasta mit Pilzsoße*

Fertig in: 45 Min

Portionen: 4

Nährwerte:

Energie 500 kcal; Eiweiß 17 g; Fett 16 g; Kohlenhydrate 68 g

### **Zutaten:**

- 500 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Schlagsahne
- 350 g Spaghetti
- 3 TL Gemüsebrühe
- 25 g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

### **Zubereitung:**

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden.
3. Rosmarin waschen, trocknen und klein hacken.
4. In einem großen Topf Öl erhitzen.
5. Champignons darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch einrühren und ebenfalls anbraten.
6. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
7. Tomatenmark hinzufügen und mit 900 ml Wasser und Sahne auffüllen.
8. Spaghetti in den Topf geben und alles für 25 Minuten köcheln lassen.
9. Dabei gelegentlich umrühren.
10. Am Ende alles noch einmal abschmecken, auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreuen.

## *One Pot Pasta mit Spinat und Feta*

Fertig in: 30 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

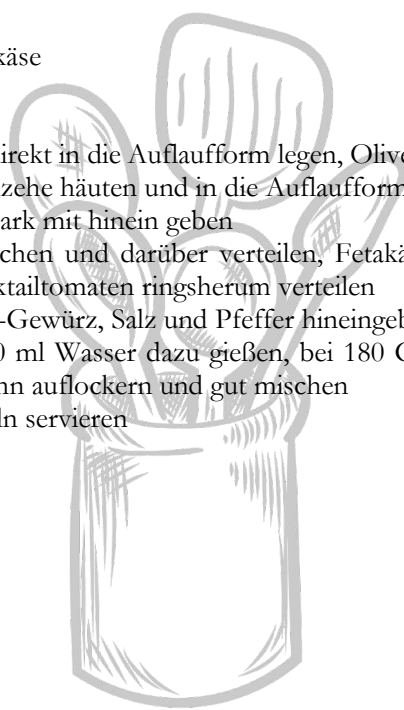
Energie 910 kcal; Eiweiß 33 g; Fett 42 g; Kohlenhydrate 94 g

### **Zutaten:**

- 250 g Spaghetti
- 1 EL Gewürzmischung
- 3 EL Olivenöl
- ca. 500 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 g Pfeffer
- 15 g Tomatenmark
- 1 g Salz
- 1 Handvoll Spinat
- 4 Tomaten
- 200 g Fetakäse

### **Zubereitung:**

1. Spaghetti direkt in die Auflaufform legen, Olivenöl darüber träufeln  
Knoblauchzehe häuten und in die Auflaufform hinein pressen
2. Tomatenmark mit hinein geben
3. Spinat waschen und darüber verteilen, Fetakäse direkt obendrauf  
legen, Cocktailtomaten ringsherum verteilen
4. Mama-Mia-Gewürz, Salz und Pfeffer hineingeben
5. Mit ca. 500 ml Wasser dazu gießen, bei 180 Grad ca. 30 Minuten  
backen, dann auflockern und gut mischen
6. In Schüsseln servieren



## *One Pot Gemüse-Hack-Pasta*

Fertig in: 20 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

Energie 454 kcal; Eiweiß 23 g; Fett 21 g; Kohlenhydrate 39 g

### **Zutaten:**

- 120 g Nudeln
- 50 g Kohlrabi
- 150 ml Milch
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Hackfleisch
- 70 g Erbsen
- 60 g Möhren

### **Zubereitung:**

1. Kohlrabi schälen und würfeln
2. Rapsöl erhitzen und Hackfleisch anbraten
3. Kohlrabi dazugeben und mitbraten
4. Gemüsebrühe, Erbsen-Möhren-Mischung, Milch und Nudeln hineingeben
5. Deckel auf den Topf geben und kurz aufkochen lassen
6. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen

