









ISABELLE GUERRE  
Fotos: Aline Princet

# *Die besten Rezepte vom Blech*

für Hauptgerichte & Desserts  
schnell belegt, gebacken, fertig!

**B**assermann

# INHALT

---



## **Geflügel**

- Hähnchen im Speckmantel 8
- Hähnchenbrustfilet marokkanisch 10
- Hähnchen Hawaii 12
- Hähnchen-Tajine vom Blech 14
- Poularde vom Blech 16
- Brathähnchen mit Sommergemüse 18
- Putenbrust koreanisch 20
- Putenschnitzel herbstlich 22
- Ente mit Rosenkohl 24
- Entenbrust mit Fenchel 26

## **Fleisch**

- Koteletts mit Cidre, Äpfeln und Bohnen 28
- Schweinefilet mit Kartoffeln und Lauch 30
- Würstchen mit Mischgemüse 32
- Chorizo mit Rispentomaten 34
- Schweinebraten mit geröstetem Gemüse 36
- Rumpsteak mexikanisch 38
- Nachos würzig belegt 40
- Hackbällchen mit Bohnen und Tomaten 42
- Rinderbraten auf dem Tomatenbett 44
- Gefüllte Tomaten auf Reis 46
- Lammschulter mit Blumenkohl 48
- Lammkeule mit Röstli 50
- Kaninchen mit Wirsing und Kürbis 52

## **Fisch**

- Lachsfilet mit geröstetem Spargel 54
- Lachsfilet mit Regenbogen-Gemüse 56
- Lachsfilet mit Frühlingsgemüse 58
- Kabeljaufilet à la Fish and Chips 60
- Dorade thailändisch 62
- Rotbarbenfilet auf Tomaten-Zitronen-Bett 64
- Makrelenfilet mit Kartoffeln 66
- Garnelenspieße mit Paprika 68
- Garnelen mit Mango 70

## **Vegetarisch**

- Omelett vom Blech mit Gemüse 72
- Eier mexikanisch 74
- Falafeln mit Gemüsemix 76
- Tofu indisch 78
- Gemüse & Tofu à la Buddha-Bowl 80

## **Desserts**

- Pflaumen mit Honig 82
- Röstmango mit Honig und Limette 84
- Schokoladenkuchen à la Brownie 86

- Meine kleine Einkaufsliste 88
- Rezeptverzeichnis 92

Wie wäre es, mal ein komplettes Gericht – ganz ohne Töpfe und Pfannen – **auf nur einem Backblech** zuzubereiten?

Während Fleisch und Gemüse sanft im Ofen schmoren und ihre herrlichen Röstaromen entfalten, können Sie sich bequem anderen Dingen widmen.

Die Zutaten werden **in einer Schicht** auf das Blech gelegt, so bewahren die Gerichte ihren vollen Geschmack und garen obendrein einfach und schnell.

Für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch eignen sich **normale Backbleche, Fettpfannen** oder **große Auflaufformen** – idealerweise **mit Antihaft-Beschichtung**, damit der Abwasch nachher leichter fällt. Alternativ können Sie Bleche und Formen auch mit **Backpapier** auslegen.

Für perfekt gegartes Gemüse decken Sie das Blech zu Beginn mit **Alufolie** ab – so entsteht Wasserdampf, der das Gemüse gleichzeitig im Ofen gart und vorm Austrocknen schützt.

**Wenden Sie Fleisch und Gemüse während des Garens ein- bis zweimal**, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erhalten. Wenn im Rezept Brühe oder eine andere Flüssigkeit verwendet wird, **drücken Sie die Zutaten zwischendurch mit einem Pfannenwender** leicht aufs Blech, um sie mit Bratsud zu durchtränken.

**Lassen Sie das Gericht zum Ende hin immer ohne Alufolie fertigbacken**, damit die Zutaten schön goldbraun werden und ihr volles Aroma entfalten.

Sofern nicht anders angegeben oder abgebildet, werden Zwiebeln und Knoblauch vor der Verarbeitung abgezogen. Ingwerwurzel wird geschält und gerieben. Frische Kräuter werden gehackt. Die Schale von Zitrusfrüchten wird abgerieben verwendet. Der Backofen wird mit Ober- und Unterhitze vorgeheizt.

# HÄHNCHEN im Speckmantel

1 kg festkochende  
Kartoffeln



KRÄUTER DER  
PROVENCE

400 ml  
HÜHNER-  
brühe



2 EL  
Sonnen-  
blumenöl

16 dünne  
Scheiben  
GERÄUCHERTER  
SPECK

8 HÄHNCHEN-  
keulen



SALZ  
+ PFEFFER

DAS REZEPT

**1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und sehr fein hobeln.

**2** Das Backblech mit etwas Öl einfetten und die Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, dann mit der Brühe übergießen.

**3** Die Hähnchenkeulen jeweils mit 2 Scheiben Speck umwickeln und auf die Kartoffeln legen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Kräutern der Provence bestreuen.

**4** Im Ofen 40 Minuten garen. Die Kartoffeln ein- bis zweimal mit einem Pfannenwender andrücken, um sie mit der Bratflüssigkeit zu tränken. Die Hähnchenkeulen einmal wenden, sodass sie gleichmäßig goldbraun werden. Heiß servieren.

GEFLÜGEL - 8

FÜR **4** PERSONEN

VORBEREITEN: 30 MIN.  
GAREN: 40 MIN.





# HÄHNCHENBRUSTFILET

## marokkanisch

**1** Das Gemüse waschen. Die Zucchini längs halbieren und in Stücke schneiden. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen.

**2** Den Backofen auf 200–220 °C vorheizen. Die Filets zwischen das Gemüse legen. Gemüse und Fleisch mit Thymianblättern, Ras-el-Hanout und, falls verwendet, gehacktem Chili würzen. Die eingelegte Zitrone klein schneiden und mit dem Öl auf das Blech geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann alle Zutaten mit den Händen vermischen. 10 Minuten ruhen lassen.

**3** Im Ofen 35 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit Fleisch und Gemüse wenden. Heiß mit Kartoffeln, Reis oder frischem Brot zum Aufstippen der Sauce servieren.

GEFLÜGEL - 10

FÜR **4** PERSONEN

VORBEREITEN: 15 MIN.  
RUHEN: 10 MIN.  
GAREN: 35 MIN.

2 große  
Zucchini

4 Hähnchen-  
brustfilets

500 g  
Kirschtomaten

1 kleine rote  
Chili (nach  
Belieben)

8 ZWEIFE  
THYMIAN

1 EL Ras-  
el-Hanout

SALZ  
+ PFEFFER

4 EL natives  
OLIVENÖL extra

1 eingelegte  
Salzzitrone

