

KÜCHENRATGEBER

VOLKER EGGERS

1 BLECH - 50 REZEPTE



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8066-7

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Klaus Arras, Coco Lang, Karin Costanzo

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8066 08_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



VOLKER EGGERS

Echt praktisch, so ein Blechgericht, denn alles schmurgelt im Ofen vor sich hin, dabei vereinen sich die Aromen zu einem köstlichen Ganzen. Und der Clou: Ist das Essen fertig, stellt Volker Eggers einfach das Blech auf den Tisch!

Ein ganzes Buch nur mit Gerichten vom Backblech?

Töpfe, Pfannen, Backformen – all das ist bei der Zubereitung auf dem Blech nicht nötig. Das ganze Chaos

auf dem Herd bleibt aus! Während der Ofen einen Großteil der Arbeit übernimmt, kann man selber so ganz nebenbei schon wieder die Küche aufräumen und Kochhelfer wie Messer, Schneidebrett und Schüsseln abwaschen.

Welche Vorteile bietet das Garen auf dem Blech?

Die Gerichte kochen sich wirklich fast von allein, man rührt zwischendurch nur mal um oder mischt weitere Zutaten unter, damit am Ende alles gleichzeitig gar ist. Bei manchen ist nicht mal das nötig. Einfacher geht's nicht. Sogar die beliebte One-Pot-Pasta gelingt als »One-Blech-Pasta« perfekt. Obendrein bietet so ein Blech einfach jede Menge Platz und ist damit ideal, um auch Gerichte für die große Runde zu zaubern.

Was ist beim Ofen zu beachten?

Ich habe in meinem Berufsleben mit vielen Öfen gebacken und bin mittlerweile quasi überzeugt, dass jeder Backofen so etwas wie eine »Seele« hat: Der eine braucht zum Vorheizen nur ein paar Minuten, der andere fast doppelt so lang. Die eingestellte Temperatur unterscheidet sich durchaus mal von der realen: Manchmal ist sie niedriger, bei anderen Geräten höher. Dadurch kann auch die Garzeit variieren. Ein Ofenthermometer ist hier eine prima Kontrolle, da es die korrekte Temperatur anzeigt. Ich habe alle Gerichte bei Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen zubereitet und gelegentlich am Schluss für eine schöne Bräune noch den Grill dazugeschaltet.

SUPPENGRÜN-BRATWURST-BLECH MIT 5 ZUTATEN



- 1.** 1 Bund Suppengrün (ohne die Petersilie) putzen bzw. schälen, waschen, klein schneiden und auf ein tiefes Backblech geben.
- 2.** Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** 600 g Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und untermischen.
- 4.** 3 EL Öl unterrühren. Alles im Ofen (Mitte) bei 200° ca. 25 Min. backen.
- 5.** Brät von 3-4 ungebrühten, rohen Bratwürsten (à ca. 110 g) in je 4 Klößchen aus der Haut drücken. Auf dem Blech

verteilen und alles in ca. 15 Min. fertig garen.

6. *Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
Mit 300 g Joghurt (3,8 % Fett) verrühren, mit Salz und Pfeffer
würzen. Den Dip dazu reichen.*