One Pan Perfect

frisch
schnell
easy
köstlich

donna hay

GRÄFE UND UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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

Gräfe und Unzer 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: Simone Kohl
Gestaltung: © Donna Hay Pty Ltd 2021
Rezepte und Styling: Donna Hay
Rezepttesterinnen: Jacinta Cannataci und Tina McLeish
Übersetzung: Birgit van der Avoort

ISBN 978-3-8338-8340-8
1. Auflage 2021

Bildnachweis

Fotos: © Chris Court 2021
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-8340 10_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

Nach einem AUSSERGEWÖHNLICHEN JAHR, in dem wir viel zu Hause gekocht haben, sehnen wir uns nach Rezepten, mit denen wir noch schneller und besser kochen können als bisher. Wir möchten uns zurücklehnen und darauf vertrauen, dass INTENSIVE, KRAFTVOLLE AROMEN in einer Pfanne, einem Topf, auf einem Blech oder in einer Form entstehen. Mit den Rezepten von ONE PAN PERFECT zaubern Sie im Nu ALL-IN-ONE-MAHLZEITEN, die fantastisch schmecken und gesund sind. Ich habe dieses Buch mit vielen TIPPS UND

TRICKS gespickt, die Ihr Selbstvertrauen beim Kochen steigern werden. Scannen Sie den QR-CODE auf den Buchseiten mit dem Handy ein und sofort erscheint eine REIHE VON VIDEOS, in denen Sie mir bei der Zubereitung zusehen können. Mit mir als Ihrer Kochtrainerin gelingen so unkomplizierte Gerichte, die umwerfend schmecken. Genießen Sie sie!

Küchen-Basics

Rezept-Basics

Manchmal zahlt es sich aus, sich auf die Grundlagen zu besinnen. Seien es simple Rezeptänderungen oder Einkaufstipps – wenn wir uns auf die kleinen Dinge konzentrieren, wird auch Kochen zum Erfolg.

MIT DEN BASICS BEGINNEN

Es mag eine Selbstverständlichkeit sein, doch viele Leute lesen vor dem Kochen die Rezepte nicht. Bevor Sie also zu Schneidebrett und Messer greifen, sollten Sie sich die Zutatenliste und die Zubereitungsweise anschauen, damit Sie wissen, was Sie benötigen und was Sie erwartet. Ob Anfänger in der Küche oder erfahrener Koch, es zahlt sich immer aus, sich mit dem Rezept zu beschäftigen, bevor man es ausprobiert.

VORBEREITUNG IST ALLES

Mise en place nennt man in der Gastronomie das Bereitstellen und Kleinschneiden der Zutaten. Sie sind Voraussetzung für einen reibungslosen Ablauf beim Kochen. Würfeln Sie Zwiebeln klein, messen Sie

Zutatenmengen genau ab oder waschen und zerkleinern Sie Gemüse. So wird die Zubereitung eines Rezepts vergnüglich und easy.

ALLES ZUM THEMA HITZE

Handelsübliche Backöfen brauchen zum maximalen Aufheizen nur 10–15 Minuten. Wenn Sie Ihr vorbereitetes Pfannen- oder Ofengericht in einen kalten oder nicht ausreichend vorgeheizten Ofen stellen, kann das über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Jeder Backofen ist anders, deshalb sollten Sie die Hitzeverteilung in Ihrem Ofen und seine kleinen Macken kennen, bevor Sie sich ans Backen machen. Wenn Sie meinen, Ihr Ofen liefere nicht das gewünschte Ergebnis, passen Sie einfach die Temperatur an oder wenden Sie die Speisen nach der Hälfte der Garzeit. Eine Pfanne sollte beim Erhitzen möglichst trocken und leer sein. Ich gebe das Öl gern in die bereits heiße Pfanne, damit die hohe Temperatur Geschmack und Eigenschaften des Öls nicht verändert und es darüber hinaus nicht zu schnell seinen Rauchpunkt erreicht.

DEN TIMER EINSTELLEN

Manchmal geht es hektisch zu und man ist schnell abgelenkt. Daher stellen Sie den Timer auf dem Handy ein oder verwenden Sie einen Küchentimer, damit Sie nicht nach dem Pi-mal-Daumen-Prinzip arbeiten müssen und das Essen im Blick behalten. Ganz wichtig ist das beim Backen, wenn eine Minute alles bedeuten kann.

EINFACH AUSTAUSCHEN

Seien Sie mutig und tauschen Sie Zutaten aus, wenn Sie die im Rezept genannten nicht vorrätig haben. Der Ersatz ist meist genauso gut. Sie können frische Chilischoten durch getrocknete Chiliflocken ersetzen oder Apfelessig durch Weißweinessig. Oder Sie verwenden statt Kokoszucker einfach braunen Zucker. Viele Zutaten lassen sich

problemlos ersetzen, ohne ein Gericht dramatisch zu verändern. Vertrauen Sie Ihrem Instinkt und nutzten Sie die Vorteile eines gut gefüllten Vorratschranks.

EINE EINKAUFSLISTE SCHREIBEN

Das ist zwar keine bahnbrechende Erkenntnis, aber das Schreiben einer Einkaufsliste (und sich an sie zu halten) kann Zeit und Geld sparen, hilft der Umwelt, und man kann im Supermarkt gezielter einkaufen. Die Verschwendung von Lebensmitteln ist ein Riesenproblem. Planen Sie im Voraus und kaufen Sie nur das, was Sie wirklich verwenden werden. Die Umwelt wird es Ihnen danken!

MIT DEN RICHTIGEN GRÖSSEN ARBEITEN

Ich empfehle immer, die Größe des Kochgeschirrs nachzumessen, wenn in einem Rezept eine bestimmte Abmessung verlangt wird. Eine falschen Größe bedeutet manchmal, dass ein Rezept nicht so gelingt wie erwartet. Den Durchmesser der Form vorher zu messen beugt unliebsamen Überraschungen vor, wenn Sie das fertige Gericht schließlich aus dem Ofen nehmen. Messen Sie alle Formen und Pfannen am Boden, nicht am oberen Rand.

Tools und Vorbereitung

Die richtigen Küchenutensilien sind der Schlüssel zum Erfolg. Scharfe Messer und einige praktische Arbeitswerkzeuge machen die Vorbereitung einfacher, schneller und angenehmer.

MESSER

Ein gutes Messer ist Ihr bester Freund in der Küche. Achten Sie beim Kauf eines Messers auf die richtige Größe, damit es gut zu Ihrer Hand passt. Das Messer sollte zudem nicht zu schwer in der Hand liegen und nicht zu lang sein. Sie sollten es beim Kauf ausprobieren und dabei verschiedene Marken und Typen testen. Für den Anfang empfehle ich ein kleines Starterset, bestehend aus Schälmesser, Messer mit Wellenschliff und einem Universal- oder Kochmesser.

SCHÄLEN, HOBELN UND REIBEN

Mit hochwertigen Tools lässt sich viel leichter arbeiten und die Vorbereitungszeit in der Küche halbieren. Investieren Sie in einen scharfen Gemüseschäler, einen guten Gemüsehobel und einen Julienneschneider. So haben Sie das Gemüse beim nächsten Mal ruckzuck zerkleinert.

SCHNEIDEBRETTER

Ich arbeite immer mit verschiedenen Schneidebrettern. Große Bretter sind perfekt für die Vorbereitung von großen Gemüsemengen, während auf kleinen Brettern rasch ein paar Kräuter gehackt werden können. Damit das Brett beim Schneiden nicht verrutscht, legen Sie am besten ein feuchtes Tuch oder Küchenpapier zwischen Arbeitsfläche und Brett. Holzbretter lassen sich schnell säubern, wenn sie mit einer halben Zitrone und reichlich Salz eingerieben werden.

ERFOLGREICH ABMESSEN

Bevor Sie alles abmessen, stellen Sie Messbecher für feste und flüssige Zutaten und eine Küchenwaage für grammgenaues Abwiegen bereit. Esslöffelangaben sind in jedem Land anders, deshalb sollten Sie die genauen Maßangaben im Überblick auf > kontrollieren.

MEHR TEMPO

Ich setze auf Küchenmaschinen, Mixer und Standmixer, wenn ich schnell etwas Zerkleinern, Aufschlagen oder Mischen will. Mit diesen Geräten gelingt die Vorbereitung in Windeseile und sie erledigen in Sekunden, wozu Sie mit der Hand viel länger brauchen würden. Vorbei die Tage, an dem das Baiser mühsam mit dem Schneebesen in der Schüssel steif geschlagen werden musste!

QUALITÄT IST TRUMPF

Investieren Sie in hochwertiges Kochgeschirr. Das hält hoffentlich ein Leben lang und spart langfristig Geld (Sie tun etwas Gutes für die Umwelt), denn Sie müssen nicht nach einigen Jahren erneut Töpfe und Pfannen kaufen. Gutes Kochgeschirr gart gleichmäßiger, ist supereinfach zu reinigen und hat häufig ofenfeste Griffe, sodass Sie problemlos vom Herd zum Backofen wechseln können.

BACKEN WIE EIN PROFI

Backform ist nicht gleich Backform. Ich habe im Laufe der Zeit einige Lieblinge entdeckt. Zum Backen brauchen Sie eine runde Backform von 20 cm, eine eckige Form von 20 x 30 cm und eine Kastenform von 21 x 10 cm. Damit lassen sich Kuchen, Brote und köstliches Gebäck backen.

EINIGE TÖPFE UND PFANNEN

Setzen Sie auf Vielseitigkeit! Mit einer gusseisernen Grillpfanne können Sie gleichmäßig braten. Auflaufformen mit hohem Rand und tiefe Backbleche eignen sich für Lasagne und Aufläufe, während ein Dutch Oven oder ein Suppentopf für große Zubereitungsmengen empfehlenswert sind, oder wenn langsam gegarte Gerichte besonders aromatisch werden sollen. Und vergessen Sie nicht die beschichtete Pfanne – über diesen Küchen- und Abwaschretter muss ich nicht mehr viel sagen!

Tipps und Tricks

In der Küche lässt sich immer noch schneller, besser und effizienter arbeiten. Hier einige Tricks, die ich gelernt habe.

KNOBLAUCH MÜHELOS SCHÄLEN

Mit diesem Tipp können Sie jede Menge Zeit sparen: Eine kleine Handvoll Knoblauchzehen in ein schweres Glas geben und den Deckel fest zudrehen. Das Glas eine Minute oder länger kräftig schütteln, bis sich die Schale von den Zehen löst. Den Knoblauch aus dem Glas nehmen und die Schalen entfernen. So ist der Knoblauch blitzschnell geschält.

FRISCHE KRÄUTER LÄNGER LAGERN

Damit zarte Kräuter länger frisch bleiben, die Stängel unten etwas einkürzen und die Kräuter in einen zur Hälfte mit Wasser gefüllten Becher, Tasse oder Glas stellen. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf das Wasser erneuern.

GEMÜSE EINWICKELN

Je nach Art Ihres Kühlschranks werden Sie feststellen, dass Gemüse wie Spinat, Mangold und Grünkohl nach ein oder zwei Tagen seine Frische verliert. Länger frisch und knackig bleibt das Gemüse, wenn Sie es in ein sauberes feuchtes Küchentuch einwickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

EISWASSER-REVIVAL

Kräuter und Salate welken schnell. In einer Schüssel mit Eiswasser werden sie wieder frisch. Einige Minuten hineinlegen und zusehen, wie sie zu ihrem alten knackigen Selbst zurückkehren. Dieser Trick ist ideal, wenn Sie an einem heißen Sommertag einen Salat zubereiten oder das Essen im Freien servieren. Ein klassischer Küchentipp, der wirklich hilft!

DIE BESTE EINMACHZEIT

Achten Sie auf die Saison von Obst- und Gemüsesorten, denn zu ihrer Haupterntezeit schmecken sie einfach am allerbesten. Wenn Sie sie dann einfrieren, einlegen oder einmachen, haben Sie bei Bedarf immer das frischeste (und günstigste) Produkt griffbreit.

EIN SAUBERER SCHNITT

Wenn Sie schon einmal (vergeblich) versucht haben, von einem Tiefkühlprodukt eine Scheibe abzuschneiden, dann ist dies der Tipp für Sie: Für einen sauberen Schnitt bei tiefgekühltem Blechkuchen, Halbgefrorenem oder Gebäck halten Sie die Klinge eines Kochmessers unter fließendes heißes Wasser, bis die Oberfläche sich warm, aber noch nicht heiß anfühlt. Dann können Sie Tiefgekühltes ganz easy schneiden. Zwischendurch die Klinge immer wieder unter warmem Wasser sauber abspülen und erwärmen. Auf diese Weise wird jeder Schnitt perfekt.

EINE SCHARFE KLINGE

Es sollte selbstverständlich sein, dass Messer immer scharf sind, denn das spart Ihnen Zeit bei der Vorbereitung. Und nichts macht mehr Spaß, als mit einem scharfen Messer etwas klein zu hacken, in Scheiben zu schneiden oder fein zu würfeln. Wenn Sie sich nicht trauen, Ihre Messer selbst zu wetzen, dann fragen Sie in einem Fachgeschäft für Haushaltswaren nach diesem Service.

PASTA PERFEKT SERVIERT

Dies ist ein Tipp zum Anrichten der perfekten Pasta: Sind die Nudeln (dieser Trick funktioniert bei langen Sorten wie Spaghetti oder Linguine) fertig gegart, dann greifen Sie eine Portion mit einer Küchenzange. Mit der anderen Hand drehen Sie einen Teller auf dem Tisch oder auf der Arbeitsfläche, während Sie mit der Zange langsam die Nudeln auf dem Teller zu einem Nest legen. Ihr Nudelgericht bekommt so mehr Höhe und mehr Haltung!

Zeit sparen

Ich versuche immer, in einer trubeligen Arbeitswoche Tiefkühler, Vorratsschrank und alltägliche Küchentools für meine Zwecke einzusetzen.

TIEFKÜHLER

Betrachten Sie den Tiefkühler als Ihren zweiten Vorratsschrank. Ich sorge stets dafür, dass meiner mit jeder Menge nützlicher Zutaten gefüllt ist, aus denen ich schnell etwas Wunderbares machen kann. Fertiger Blätterteig oder Keksteig, ein einfacher Kuchen, Wan-Tan-Blätter und Brotbrösel sind die perfekte Grundlage für ein köstliches Gericht, während Edamame-Kerne, gehackter Grünkohl, Spinat und Brühe fertig zubereitet sind und nur darauf warten, das geplante Gericht gehaltvoll aufzupeppen.

Wenn Sie für ein Abendessen in einer vollen Woche vorbereitet sein wollen, dann kochen Sie Reis, Quinoa oder Nudeln einfach vor und frieren alles ein. So steht das Essen ruckzuck auf dem Tisch. Geschmacksgeber wie Kaffirlimetten- oder Curryblätter lassen sich ebenfalls gut einfrieren und würzen jedes Gericht im Nu. Reste von

Brühe oder Zitronensaft können in kleinen Portionen in Eiswürfelbehältern eingefroren werden. Und im Tiefkühler ist immer Platz für Eiscreme oder Frozen Yoghurt. Beides passt gut zu frischem Gebäck oder Kuchen!

SCHNELL WIEDER SAUBER

Backpapier ist in der Küche ein echter Lebensretter. Es ist perfekt zum Auslegen von Blechen und Backformen und immer erste Wahl, um Zeit beim Abwasch zu sparen. Außerdem verhindert es, dass Aromen verloren gehen. Fassen Sie die Ecken des Papiers zusammen, um köstliche Bratensäfte und Saucen aufzufangen, oder verschließen Sie das Papier über den Zutaten, um den Dampf einzuschließen. Inzwischen gibt es auch ungebleichtes, kompostierbares braunes Backpapier.

MIT DER SCHERE

Wenn das Kleinhacken mit dem Messer nicht Ihr Ding ist, dann nehmen Sie eine Küchenschere. Mit ihr können Sie ganz schnell frische Kräuter, Chili und Frühlingszwiebeln klein schneiden.

OHNE UMWEGE ZUM GESCHMACK

Wenn Sie einige Lieblingswürzen und -pasten im Vorrat haben, dann sind Sie in Sachen Aroma ganz klar im Vorteil. Etwas Senf in ein Dressing gerührt oder Miso unter eine Mayonnaise – das sind Geschmacksbomben für fertig zubereitete Gerichte. Scheuen Sie sich nicht, zu experimentieren und Gewürzmittel zu kombinieren.

GESCHMACKSGRUNDLAGEN

Wenn Sie tolle Geschmacksgeber für den Vorrat suchen, dann blättern Sie weiter zu Kapitel 5. Dort entdecken Sie eine pikante *Rote Chili-Kokos-Paste,* ein intensives, seidiges *Knoblauch-Confit* und vieles mehr. Genau diese Dinge sollten im Kühlschrank stehen, um der nächsten Mahlzeit

einen echten Knallereffekt zu geben – meine superköstlichen „Frischezugaben“.

Saisonal kochen und Grundvorräte

Frische Qualitätsprodukte sind die Basis, die mit einfachen Zutaten ergänzt und dann easy zubereitet werden – das war und ist meine Devise.

AUF SAISONALES SETZEN

Wenn Obst und Gemüse Saison haben, sind Konsistenz und Geschmack am besten. Sie sind zudem günstiger, da das Angebot groß ist. Wenn Sie Rezepte mit saisonalen Zutaten wählen, dann machen Sie in Sachen Geschmack alles richtig. Kaufen Sie beim Hofladen in der Nähe und vermeiden Sie auf diese Weise lange Transportwege. Das kommt nicht nur den regionalen Bauern zugute, sondern auch Ihnen (mehr Frisch geht nicht) und der Umwelt. Meine Rezepte für die *Fruchttarte der Saison* auf > und den *Kokos-Crumble mit x-beliebigen Früchten* auf > machen das Beste aus jeder Saison. Zu jedem Rezept gibt es einige köstliche Geschmackskombinationen, aber versuchen Sie sich auch an eigenen Kreationen. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt! Die Jahreszeiten bieten dabei jede Menge Inspiration.

WOHLFÜHL-GRUNDNAHRUNGSMITTEL

MEHL – Zutaten, die den Nährwert von Backwaren erhöhen, sind inzwischen auch im Supermarkt zu kaufen. Mehle wie Vollkorn-Dinkelmehl, Buchweizen- und Kokosmehl können in unterschiedlichen Mengen verwendet werden, je nach ihrer Dichte. Es ist allerdings knifflig, sie anstelle von normalem Weizenmehl einzusetzen. Fangen Sie mit halben Mengen an und sehen Sie dann weiter.

ZUCKER – Ersetzen Sie normalen weißen Zucker durch natürlicher verarbeiteten Zucker wie Kokoszucker, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker, Ahornsirup oder Agavendicksaft, denn sie enthalten mehr Spurenelemente. Man kann sie nicht immer eins zu eins austauschen, aber Sie können mit einer kleinen Menge aus dem Rezept anfangen und dann weiterexperimentieren.

SAMEN, KERNE UND NÜSSE – Das sind echte Kraftpakete für Backwaren, Nudelgerichte und Salate. Sie sorgen nicht nur für den nötigen Crunch, sondern geben Ihren Gerichten mühelos ganz viele Nährstoffe. Einige meiner Favoriten, denen Sie in diesem Buch begegnen, sind Chiasamen mit Omega-3-Fettsäuren, Hanf mit Proteinen und Vitaminen, außerdem Cashew- und Mandelkerne (entweder als ganze Nuss oder als Mus). Bei den Samen und Kernen verwende ich darüber hinaus Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen (in Pastenform als Tahin) als großartige Vitamin- und Antioxidantien-Quellen. Es ist so einfach, Chiasamen als Topping über einen Crumble zu streuen oder auch Gebäckböden und köstliche Torten-Frosting mit einem Nussmus zusammenzufügen.

HÜLSENFRÜCHTE – Der Vorratsschrank wäre nicht komplett ohne ein oder zwei Dosen weißer Bohnen, Kichererbsen oder Linsen. Sie stecken voller lebenswichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Proteine und brauchen in diesem Fall auch nicht eingeweicht oder gegart zu werden.

Sie sind nicht nur die Helden des Vorrats, sondern auch die Helden vieler Gerichte.

REIS – Ersetzen Sie normalen weißen Reis durch Naturreis oder schwarzen Reis. Diese einfachen und nährstoffreichen Alternativen sorgen für zusätzliche Proteine und Antioxidantien in Ihren Mahlzeiten, einmal abgesehen vom schönen Farbenspiel in Ihrer Reis-Bowl.

Tofu – Diese oftmals unterschätzte Zutat ist ein toller proteinreicher vegetarischer Fleischersatz. Sowohl Seidentofu als auch fester Tofu können in herzhaften Gerichte wie Pfannengerührtes, Suppen oder meinen superleckeren *Kürbis-Tofu-Burger* (>) verarbeitet werden. Mit Tofu lassen sich cremige Mayonnaisen oder süße Mousse-Desserts zubereiten.

ÖLE – Es gibt immer wieder Diskussionen über das richtige Öl. Ich halte es folgendermaßen: Aus gesundheitlichen Gründen bevorzuge ich ein frisches Olivenöl extra vergine. Wenn ich zum Backen ein neutrales Öl brauche oder wenn ich asiatische Gerichte koche, dann nehme ich ein mildes Olivenöl extra vergine. Ich wechsle zwischen kräftigen und intensiven Olivenölen extra vergine, abhängig davon, was ich gerade koche. Als sehr neutrales Öl nehme ich kaltgepresste Speiseöle.

Globale Maßeinheiten

Maßeinheiten sind in Europa und Amerika unterschiedlich, und selbst zwischen Australien und Neuseeland können sie variieren.

Metrische & imperiale Maßeinheiten

Die Tassen- und Löffelmaße können von Land zu Land variieren, aber meist sind die Unterschiede nicht so erheblich, als dass sie das Gelingen eines Rezepts beeinflussen.
Die Rezepte in diesem Buch verwenden australische Maßeinheiten (mit den amerikanischen Entsprechungen). Eine australische Tasse entspricht dabei 250 ml.

Ein australischer metrischer Teelöffel entspricht 5 ml, ein australischer Esslöffel entspricht 20 ml, also 4 TL. So auch in diesem Buch. In den USA, in Neuseeland und in Großbritannien werden Esslöffel von 15 ml (3 TL) verwendet.

Beim Abmessen trockener Zutaten füllen Sie den Messbecher immer lose und streichen Sie die Oberfläche mit

dem Messer glatt. Die Zutaten möglichst nicht fest zusammenpressen, es sei denn, es ist im Rezept ausdrücklich angegeben.

Flüssige und feste Zutaten

Messbecher, Messlöffel und eine Waage sind unverzichtbare Küchenhelfer. Diese Umrechnungen dienen als Leitfaden.

Flüssige Zutaten

Tasse	Metrisch	Imperial
⅛ Tasse	30 ml	1 fl oz
¼ Tasse	60 ml	2 fl oz
⅓ Tasse	80 ml	2¾ fl oz
½ Tasse	125 ml	4¼ fl oz
⅔ Tasse	160 ml	5½ fl oz
¾ Tasse	180 ml	6 fl oz
1 Tasse	250 ml	8½ fl oz
2 Tassen	500 ml	17 fl oz
3 Tassen	750 ml	25 fl oz
4 Tassen	1 l	34 fl oz

Feste Zutaten

Metrisch	Imperial
20 g	¾ oz (Unze)
60 g	2 oz
125 g	4½ oz
180 g	6¼ oz
250 g	8¾ oz
450 g	1 lb (Pfund)
750 g	1 lb 10 oz
1 kg	2 lb 3 oz

Weitere Umrechnungen

Hier noch weitere vereinfachte Umrechnungen für metrische und imperiale Maßeinheiten.

Millimeter – Inch (Zoll)

Metrisch	Imperial
3 mm	⅛ Inch
6 mm	¼ Inch
1 cm	½ Inch
2,5 cm	1 Inch
5 mm	2 Inches
18 cm	7 Inches
20 cm	8 Inches
23 cm	9 Inches
25 cm	10 Inches
30 cm	12 Inches

Ofentemperaturen

Die richtige Temperatur des Backofens ist entscheidend für ein gutes Gelingen beim Backen.

Celsius – Fahrenheit

Celsius	Fahrenheit
100°	200 °F
120°	250 °F
140°	275 °F
150°	300 °F
160°	325 °F
190°	350 °F
200°	375 °F
200°	400 °F
220°	425 °F

Elektroherd – Gasherd

Grad Celsius	Gas Stufe
110°	¼
130°	½
140°	1
150°	2
170°	3
180°	4
190°	5
200°	6
220°	7
230°	8
240°	9
250°	10

Butter und Eier

„Je frischer, desto besser“ – das sollte immer das Motto sein, insbesondere wenn es um Eier und Milchprodukte geht.

Butter

In unseren Rezepten wird ungesalzene Butter verwendet, da wir so den Geschmack eines Gerichts besser kontrollieren können. Ob Sie dabei Süßrahm-, Sauerrahm- oder mildgesäuerte Butter verwenden, bleibt Ihrem Geschmack überlassen. Wichtig ist, dass Butter, vor allem beim Backen, immer ganz frisch sein sollte. Häufig wird Süßrahmbutter für süße Speisen und Sauerrahmbutter für herzhafte Rezepte verwendet. Kaufen Sei möglichst Bio-Butter.

Eier

Sofern nicht anders angegeben, verwenden wir Hühnereier der Gewichtsklasse M, das entspricht etwa 60 g. Eier sollten möglichst in ihrem Karton im Kühlschrank aufbewahrt werden. So bleiben sie am längsten frisch. Verwenden Sie

für Rezepte, in denen rohe oder nur kurz gekochte Eier vorkommen (wie etwa bei Mayonnaisen), absolut frische Eier. Eier können mit Salmonellen verunreinigt sein, die besonders für Kinder, Schwangere oder ältere Menschen gefährlich sind.

Nützliche Gewichte

Hier einige einfache Gewichtsumrechnungen für Tassen von häufig verwendeten Zutaten.

Häufige Zutaten

gemahlene Mandeln
1 Tasse | 120 g
brauner Zucker
1 Tasse | 175 g
extrafeiner weißer Zucker
1 Tasse | 220 g
Kokoszucker
1 Tasse | 150 g
Kokosraspel (fein)
1 Tasse | 80 g
Weizenmehl (Type 405)
1 Tasse | 150 g
(geröstete) Cashewkerne
1 Tasse | 150 g
fein geriebener Parmesan
1 Tasse | 80 g
nicht gegarter Naturreis
1 Tasse | 200 g
gegarter Naturreis
1 Tasse | 165 g
gegarte Quinoa
1 Tasse | 140 g
frische oder TK-Beeren
1 Tasse | 125 g
klein geschnittene Grünkohlblätter (ohne Stiele)
1 Tasse | 35 g

Kapitel eins

Ein Blech

Blechgerichte haben etwas WUNDERBARES. Es sind einfache und SUPERKÖSTLICHE Mahlzeiten, bei denen die großartigen Bratensäfte die ganze ARBEIT machen, während Sie sich zurücklehnen können. Sie bereiten lediglich alles vor, stellen den BACKOFEN AN UND WARTEN - Ihr Ofen übernimmt den Rest. Er verbindet die ZUTATEN zu einem Ganzen, karamellisiert und konzentriert sie zu höchstem WOHLGESCHMACK. Weniger Arbeit, mehr Aroma.

Bei diesem SCHNELLEN HÄHNCHENAUFLAUF mit Halloumi werden Sie jeden *einzelnen Bissen* in den SÜSSEN, ZITRONIGEN, KRÄUTERWÜRZIGEN Bratensaft tunken.

Hähnchen mit geschmorten Zitronen und Halloumi

FÜR 4 PERSONEN

12 Zweige Majoran oder Oregano
2 Zitronen, in sechs Spalten geschnitten
2 EL Olivenöl extra vergine