

ONE POT!

DAS GOLDENE VON GU



JEDEN-TAG-LECKER-REZEPTE AUS TOPF,
PFANNE UND VOM BLECH

G|U

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: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 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: Alessandra Redies

Lektorat: Katrin Wittmann

Bildredaktion: Adriane Andreas

Einführungstext: Susanne Bodensteiner

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9091-8

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Hans Döring (Fotografie); Shutterstock:
BeataGFX (Cover-Icon)

Icons: The Noun Project

Fotos: Klaus Arras; Mona Binner; Barbara Bonisolli; Becca Crawford; Sabrina Sue Daniels; Fotos mit Geschmack, Ulrike Schmid und Sabine Mader; Maria Grossmann und Monika Schuerle; Vanessa von Hilchen, Julia Hoersch; JUNI; Silvio Knezevic; Kramp + Gölling Fotodesign, Coco Lang; Jana Liebenstein; Mathias Neubauer; Jörn Rynio; Wolfgang Schardt; Anke Schütz; Thorsten Suedfels; Nicky Walsh; Alexander Walter; Katrin Winner; Michael Wissing;

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9091 08_2023_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 Redakteur*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

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder beim Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

Vegetarische Rezepte sind mit einem **Blatt**  gekennzeichnet. An den folgenden Symbolen erkennen Sie bei jedem Rezept auf den ersten Blick, ob es im **Topf** , in der **Pfanne**  oder im **Ofen**  gegart oder nur in einer **Schüssel**  angerichtet wird.



ONE POT BASICS

Das One-Pot-Prinzip

Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofenfeste Form – ein einziges Kochgeschirr reicht! Das ist die goldene Devise dieses Buchs.

Das **klassische Eintopf-Rezept** ist auch das simpelste: Fleisch und/oder feste Gemüsesorten wie Kraut und Rüben werden mit Kräutern, Gewürzen und 1 Prise Salz in einen Topf geschichtet und mit Wasser oder Brühe aufgekocht. Deckel drauf und alles bei milder Hitze weiterköcheln lassen!

Für ein **Mehr an Wohlgeschmack** und eine Prise Raffinesse lohnt sich allerdings bei manchen Zutaten ein besonderes Vorgehen. Diese Tricks kosten kaum Zeit oder Mühe, kitzeln aber das Optimum aus jeder Ingredienz:

- Bei deftigem Gulasch oder Ragout werden Fleisch und festes Gemüse erst mal kräftig angebraten. So entstehen Röstaromen, die der Sauce eine unschlagbare Würze verleihen.
- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dagegen geben ihr Bestes, wenn Sie sie zunächst einmal solo sanft andünsten.
- Damit zarte Zucchinistücke nicht völlig verkochen, sondern Biss behalten, werden sie besser erst in den letzten Minuten in die Gemüsesuppe gerührt.
- Damit feines Forellen- oder Hähnchenfilet nicht trocken gerät, sondern schön zart bleibt, braten Sie es zuerst nur kurz an und geben es erst zum Schluss wieder in Ihren Wunschtopf.
- Und auch ein empfindlicher Fisch muss nicht die volle Zeit mit den Kartoffeln auf dem Backblech garen.



TREND MIT TRADITION Alles gart in einem Topf und die Aromen verbinden sich aufs Feinste. Das wissen Eintopf-Fans schon längst überall auf der Welt.

Ein Topf – einfach gut!

Ob mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch, vegan oder süß, ob herzhafter Pichelsteiner, gewürzduftendes Curry, zitronengrasfrische Tom Kha Gai oder Kaiserschmarrn, direkt aus der Pfanne gelöffelt: One-Pot-Gerichte werden in aller Welt und in jeder Variation heiß geliebt – kein Wunder, haben sie doch viele Vorteile.

Geschmackvoll: Mit guten Zutaten und spannenden Gewürzen lässt sich ein besonders aromatisches Essen in einem einzigen Kochgeschirr zaubern. Denn beim gemeinsamen Garen im Ofen oder auf dem Herd verbinden sich die verschiedenen Geschmackskomponenten aufs Feinste zum einzigartigen Genuss.

Superpraktisch: Ein wenig schnippeln, vielleicht mal etwas andünsten, dann köcheln lassen oder ab in den Ofen! So stehen Fischsuppe oder Flammkuchen schon bald auf dem Tisch. Bei manchen Wundertöpfen ist mehr Geduld gefragt. Doch auch hier genügen kleine Vorbereitungen, dann übernehmen Herd oder Ofen die Arbeit und überbackene Süßkartoffel oder Gulasch schmoren gemütlich vor sich hin. So halten sich Küchenchaos, Abwasch und Aufräumarbeiten in engen Grenzen.

Energieeffizient: Ebenfalls ein One-Pot-Plus: Wenn die ganze Mahlzeit in einem einzigen Topf köchelt, wenn im Wok Hülsenfrüchte oder Fleisch und Gemüse gemeinsam wirbeln oder auf dem Blech im Ofen alle Beilagen mitgaren, ist das nicht nur bequem, sondern spart auch viel Energie – denn nur eine einzige Heizquelle wird benötigt. Später beim Spülen verbrauchen Sie mangels Kochgeschirr weniger heißes Wasser. Und auch die Spülmaschine muss seltener ran, weil sie nicht so schnell voll ist.

Die Satt- und Glücklichermacher: Nudeln, Reis & Getreide

Nudeln: Für perfekte One-Pots eignet sich italienische Pasta aus **Hartweizengrieß** ohne Ei optimal. Und weil Penne, Makkaroni & Co. schon beim Garen in Sauce baden, schmecken sie am Ende besonders aromatisch. Sie behalten auch beim längeren Kochen leichten Biss und werden selbst in Vollkornversion nicht trocken. Linguine und Spaghetti sind am schnellsten al dente, Tagliatelle, Penne und Fusilli brauchen in der Regel etwas länger. Mindestens 10 Min.

köcheln müssen die dicken Rigatoni. Zur Sicherheit die Packungsanweisung beachten und immer ein wenig Zeit zugeben. Nicht One-Pot-kompatibel sind ungleichmäßig geformte Nudeln, beispielsweise Farfalle oder Orecchiette. Wie beim Risottokochen ist auch bei der One-Pot-Pasta das Rühren sehr wichtig. So geht die Stärke von den Hartweizennudeln ins Kochwasser und die Sauce wird schön sämig.

Kleine **Tipps:** Zwischendurch immer mal wieder probieren, damit die Nudeln nicht lätschig werden. Haben die Spaghetti noch zu viel Biss, aber das gesamte Kochwasser schon aufgenommen? Dann wenige Löffel Wasser dazuträufeln und Pasta samt Sauce 1-2 Min. weiterköcheln lassen. Sind sie dagegen schon al dente, die Sauce sieht aber noch sehr dünnflüssig aus? Dann alles noch kurz neben der Kochstelle ziehen lassen!

Steht ein Topf mit asiatischen **Mie-, Glas- oder Reisnudeln** auf dem Herd, darf keinesfalls getrödelt werden. Hier ist ständiges Topfgucken Pflicht! Denn asiatische Nudelspezialitäten sind vorgegart und werden deshalb blitzschnell weich und leicht matschig.



KLEINE STARS im italienischen One-Pot-Klassiker sind die rundlichen Risotto-Reiskörner. Arborio, Carnaroli und Vialone heißen die besten Sorten.

Reis: Für Risotto sind die italienischen Sorten Arborio, Carnaroli und Vialone besonders empfehlenswert. Die großen rundlichen Körner enthalten viel Stärke, sodass der Italo-Klassiker schön »schlotzig« gerät. Auch süßer **Milchreis** wird damit schön cremig. Umgekehrt ist es allerdings keine gute Idee, die sehr rundlichen Milchreiskörner zum Risottokochen zu verwenden, sie können zu breiig werden. **Risotto-Reis**, vor allem Arborio, kann auch für Paella als Basis dienen. Optimale Konsistenz bekommt die spanische One-Pot-Spezialität allerdings mit speziellem Paella-Mittelkornreis, der beim Kochen eine etwas festere Struktur behält. **Langkornreis** taugt perfekt zum Braten in der Pfanne. Basmati-Reis braucht ca. 20 Min., bis er perfekt gegart ist. Zum Mitschmurgeln im schnellen

Gemüse-Wok sind die feinen Körner allerdings nur bedingt geeignet. Meist haben sie noch zu viel Biss, während das Gemüse schon weich gekocht ist. Ins »All-in-One-Curry« deshalb **Schnellkochreis** aus dem Kochbeutel einstreuen. Er ist schon nach 10 Min. fertig.



FRISCH GERIEBEN liefert Hartkäse sein würziges Aroma am besten. Deshalb Parmesan, Emmentaler & Co. am Stück kaufen und erst kurz vorm Überbacken zerkleinern.

GETREIDE UND KÖRNER: Wie Reis kommen auch sie in jedem Wundertopf groß raus. Für **Bulgur** wird Hartweizen gekocht, getrocknet, dann geschält und geschrotet. So erhält er sein typisch nussiges Aroma – ideal für würziges Pilaw. Eine nordafrikanische Hartweizenspezialität ist **Couscous**. Die kleinen Körner eignen sich in der Instant-Version besonders gut für fixe One-Pots und -Pans. **Graupen** sind geschälte und polierte Gersten- oder Weizenkörner. Sie

können sie wie Risotto zubereiten, Graupen brauchen aber weniger Flüssigkeit als Reis. **Quinoa** ist ebenfalls ein körniger Sattmacher in Pfannengerichten. Das eiweißreiche Superfood aus den Anden ist allerdings eher mit Spinat und Rüben als mit Getreidesorten wie Weizen verwandt. Quinoa vor dem Kochen in einem Sieb gut abwaschen, um Bitterstoffe zu entfernen. Auch **Buchweizen** ist kein Getreide, enthält deshalb auch kein Gluten. Die stärkehaltigen Samen können aber wie Getreidekörner verwendet werden. Buchweizen zunächst in Topf oder Pfanne ohne Fett anrösten. Das intensiviert sein Aroma.



PROTEINPAKETE Kichererbsen, Linsen und auch Bohnen in allen Variationen bereichern Veggie-One-Pots aus aller Welt mit gesunden Nährstoffen.

Superstars der Veggie-Küche: Gemüse, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Gemüse: Von Kirschtomate bis Kürbis – Gemüse ist im One-Pot in allen Größen, Formen und Farben willkommen! Für Pichelsteiner, Ofengemüse oder Gemüse-Wok gilt: Robustes Wurzelgemüse, z. B. Petersilienwurzel, Pastinake, Sellerie oder Möhren, Paprika und Winterkohlsorten haben längere

Garzeiten als zarte Zucchini, Spargel oder Zuckerschoten. Kleiner **Trick**: Wenn alles gleichzeitig aufs Blech oder in die Suppe soll, feste Sorten sehr klein würfeln, feinere in größere Stücke oder Spalten schneiden. Grünes Blattgemüse wie Spinat oder Mangold grundsätzlich erst zum Schluss unterrühren. Stiele (z. B. von Mangold) dürfen klein geschnitten länger mitgaren.

Kartoffeln: Sollen sie im Eintopf zerfallen, die Suppe schön cremig-sämig machen oder als dicke Ofenkartoffel auf dem Blech »aufspringen« und mit locker-flaumiger Konsistenz zum Löffeln einladen? Dann sind **mehligkochende** Sorten (z. B. Adrett, Aula, Bintje, Likaria oder die alte Sorte »Blauer Schwede«) die beste Wahl. Sie enthalten extraviel Stärke und sind nach dem Garen besonders weich und trocken.

Festkochende, »speckige« Kartoffeln (z. B. Annabelle, Agata, Dita, Linda, Sieglinde oder die besonders feine »La Ratte«) bleiben dagegen auch bei längerer Garzeit in Form: saftig und schnittfest. Vorwiegend festkochende Sorten (z. B. Agria, Gala, Quarta oder die kleinen »Bamberger Hörnchen«) sind Allrounder und dürfen in allen One-Pots mitmischen, vor allem in Auflauf und Gratin.

Hülsenfrüchte bereichern Salate und indisch inspirierte Currys ebenso wie Chili aus der Tex-Mex-Küche mit kräftigem Geschmack und jeder Menge Nährstoffen. Superpraktisch sind **vorgekochte** Bohnen, Linsen und Kichererbsen aus Dose oder Glas: Die Hülsenfrüchte nach Belieben in ein Sieb abgießen und die glibberige (jedoch unschädliche) Flüssigkeit abbrausen – und dann die Eiweißpakete im Wunschtopf kurz miterhitzen. Es schadet nicht, sie etwas mitzuköcheln. Für schnelle One-Pots eignen sich Trockenlinsen sehr gut. Sie brauchen nur 30 Min. Garzeit. Die gelben und roten Dal-Linsen aus der indischen Küche sind geschält und deshalb sogar noch schneller fertig. Bevor hingegen **getrocknete** Bohnen oder Kichererbsen

einem Cassoulet Eiweißpower verleihen können, müssen sie über Nacht eingeweicht und stundenlang gegart werden.

ALLES KÄSE!

Ob Mac'n'Cheese oder überbackene Süßkartoffeln, ob zum Dahinschmelzen, Gratinieren oder zum Drüberstreuen: One-Pots lieben Käse! Er verleiht ihnen herrlichen Schmelz, würzigen Geschmack und/oder eine feine Knusperkruste. Bitte beachten: Nicht jeder Käse ist vegetarisch! Exemplare mit langer Reifezeit wie echter Roquefort, original Parmigiano Reggiano, alter Pecorino oder französischer Gruyère werden mit **tierischem Lab** hergestellt, das aus den Mägen von Kälbern stammt. Im Bioladen, Käsegeschäft und auch im Supermarkt finden Lacto-Vegetarier gute Alternativen, z. B. den parmesanähnlichen Käse »Montello«, der nur **mikrobielles Lab** enthält, wie auch junger Pecorino, viele würzige Schnitt- und Weichkäsesorten sowie manche Berg- und Blauschimmelkäse. Achten Sie auf das V-Label auf der Verpackung. Ebenfalls empfehlenswert: Frischkäse und Ricotta, die nicht mit Lab, sondern mithilfe von Säure oder Milchsäurebakterien angedickt werden.



BESTES FLEISCH für Gulasch und Ragout gesucht? Der Metzger empfiehlt gern, welche Stücke sich am besten eignen.

Für Powerpots: Fleisch & Fisch

Fleisch: Gutes Fleisch stammt von Tieren aus guter Haltung. Achten Sie auf Qualität und kaufen Sie Fleisch beim Metzger Ihres Vertrauens, im Bioladen oder im Hofladen. Gutes Wildbret finden Sie auf Wochen- oder Bauernmärkten oder in Wild-Metzgereien. Bio-Geflügel aus bäuerlicher Freilandhaltung hat mehr Zeit zum Wachsen und mehr Platz im Stall und Auslauf. Damit zubereitet schmecken Coq au vin oder Mango-Reis mit Hähnchen doppelt gut.

Ob Rind, Schwein, Lamm oder Wild: Am feinsten und magersten sind die Filets – perfekt fürs **Kurzbraten**, klein geschnitten ideal für Geschnetzeltes und Wokgerichte. Auch Lende und Schnitzelfleisch bleiben kurz gegart saftig.

Fürs sanfte **Schmoren** oder Kochen sollte das Fleisch eher lange Fasern und viel Bindegewebe aufweisen. Kurz gebraten bleiben solche Stücke, z. B. aus Schulter, Nacken oder Keule, hart und zäh, doch geduldig gegart geraten sie herrlich weich und mürbe. Und eine köstliche Suppe oder Sauce mit rundem Umami-Geschmack entsteht von selbst. Ihr Metzger empfiehlt Ihnen gern das beste Fleisch für Gulasch oder Ragout und schneidet es passend. Hackfleisch immer frisch durchdrehen lassen! Es verdirbt auch gekühlt schnell; also am besten sofort garen.



FESTES FILET von Seelachs, Kabeljau oder Lachs lässt sich gut portionieren und zerfällt beim Garen nicht so schnell.

Fisch & Meeresfrüchte: Für eine Fischsuppe oder ein Ragout eignen sich feste Filets von Lachs, Kabeljau und Seelachs besonders gut. Lassen Sie sich bei der Auswahl vom Angebot inspirieren und vom Fischhändler beraten.

Unsere Meere sind überfischt. Genießen Sie **Salzwasserfische**, z. B. Skrei, Seeteufel oder Thunfisch, deshalb als besondere Delikatesse. Empfehlenswert: **Süßwasserfische** wie Forelle und Saibling aus guter und am besten regionaler Teichwirtschaft. Siegel von Bioland und Naturland stehen für Fisch und Meeresfrüchte aus verantwortungsvoller Zucht.

Darf's ein bisschen mehr sein?

Sattmacher inklusive – das gilt für viele One-Pot-Goodies. Doch nicht in jedem schnell gezauberten Curry mischt auch der Reis gleich mit. Und beim langsam geschmorten Rehragout ist die Beilage auch nicht unbedingt dabei. Wenn's noch ein kleines Extra für den großen Hunger sein soll, gibt es mehrere schnelle Möglichkeiten.

Brot und Knabbereien passen immer! Mit Baguette, Ciabatta & Co. lassen sich prima Saucenreste vom Teller oder Bratensud vom Blech aufwischen und genießen. Und so ist der Abwasch noch schneller erledigt. Frisch aufgebackenes **Fladenbrot** ist perfekt zum orientalisch angehauchten Eintopf. Indische Currys und Dal-Gerichte lieben Chapati-Teigfladen, die Sie im Asienladen und mittlerweile auch in großen Supermärkten kaufen können. Zum Eintopf aus der Heimatküche schmeckt eine Scheibe dunkles **Bauernbrot** am besten. Und wer lieber knabbert, reicht z. B. **Grissini** zur Minestrone. Ein Chili, egal ob mit oder ohne Fleisch, lässt sich mit Tortilla-Chips perfekt löffeln. Krupuk heißen Cracker aus fein gemahlenen Krabben und Tapiokamehl. Sie lassen sich zu asiatischen, vor allem indonesischen One-Pots gut knuspern.

Wer zum One-Pot eine **Beilage** bevorzugt: Für **Instant-Couscous** muss kein Extratopf auf den Herd. Die Körner einfach mit sprudelnd kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und zugedeckt 5 Min. ziehen

lassen, dann servieren. Auch **Mie-Nudeln** oder die japanischen **Ramen** müssen nur in kochend heißem Wasser ziehen.

Gibt's viel Sauce beim Schmorgericht? Dann können Sie fertige **Spätzle** aus dem Kühlregal als Sattmacher unterrühren. Die Spätzle direkt aus der Tüte zur Sauce geben und ca. 3 Min. darin erhitzen. Vielleicht muss etwas Flüssigkeit ergänzt oder nachgewürzt werden.



SCHWERGEWICHTE FÜR SCHMORGERICHTE Ideal fürs geduldige Garen sind Bräter aus emailliertem Gusseisen, die die Wärme gut speichern. Darin schmoren Gemüse und Fleisch perfekt. Die farben frohen Exemplare machen auch auf dem Tisch was her.

Die besten Töpfe, Pfannen und Formen

Fürs One-Pot-Meal brauchen Sie nur ein einziges Gefäß – das aber sollte das richtige sein. Der Klassiker ist ein flacher, breiterer **Topf**. Darin gelingt One-Pot-Pasta am besten. Und

wenn er dann auch noch gut auf dem Tisch aussieht, ist das Nudelglück perfekt.

Schwere **Bräter** aus Gusseisen nehmen Hitze langsam auf, speichern sie aber dann lange – perfekt geeignet für Schmorgerichte! Achten Sie darauf, dass der Deckel dicht schließt und die Feuchtigkeit im Topf hält. So trocknet das Gulasch beim langen Garen nicht aus und eine aromatische Sauce entsteht von allein.

Die **Pfanne** für One-Pan-Favorites sollte einen höheren Rand haben, damit alle Zutaten gut reinpassen. Hat sie auch einen gut schließenden Deckel, so können Sie darin Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Gemüse auch wunderbar schmoren. Wie beim Schmortopf überträgt ein dicker Pfannenboden die Hitze besonders gleichmäßig.

Für Gemüsecurrys oder Dal-Variationen sind **Woks** ideal. Das vielseitige Kochgeschirr kann als Topf und als Pfanne dienen.

Empfehlenswert für Brotauflauf oder Kartoffelgratin sind **Formen** aus Spezial-Keramik, hitzebeständigem Glas oder glasiertem Steinzeug. Sie vertragen Hitze bis 280°. Ihr robustes Material bekommt nicht so schnell Kratzer und sie sehen auch auf dem Tisch gut aus.

KLEINE TRICKS MIT GROSSER WIRKUNG

Extrawürze bringen feine Fonds und aromatische Brühen an Risotto, Reismudelpot und schnelle Kichererbsen-Suppe. Auch ein Schuss Wein kann Wunder wirken.

Für **cremige Konsistenz** sorgen Sahne, Kokosmilch oder passierte Tomaten. Damit lässt sich bei der One-Pot-Pasta auch gut ein Teil Flüssigkeit ersetzen.

Was drin ist, ist drin! Dosieren Sie Salz zunächst sparsam. Denn landen noch salzig-würzige Zutaten wie Speck, Oliven oder getrocknete Tomaten im One-Pot, kann eine Prise schon zu viel sein. Zurückhaltung gilt auch bei Chili und intensiv-aromatischen Gewürzen. Am besten alles erst zum Schluss kräftig abschmecken!

Frische Kräuter verpassen Salaten und Suppen, Eintöpfen und Ofengerichten schnell noch eine frische Brise und ein ebenso aromatisches wie dekoratives Extra. Töpfe mit Tomaten lieben Basilikum, Koriandergrün und Minze runden Asia-Pots fein ab. Schnittlauchröllchen adeln Deftiges, klassische Fleischragouts freuen sich über Petersilie on top, zarte Dillspitzen machen den Fischeintopf duftiger.

Nach Wunsch noch fein abgeriebene Bio-Limetten-, -Zitronen- oder -Orangenschale unter die Kräuter mischen – das macht alles noch frisch-aromatischer.

»Crunch« on top liefern Sesamsamen, Walnuss-, Cashew- oder Haselnüsse, Pistazien-, Pinien- oder Kürbiskerne und dazu eine gesunde Portion Nährstoffe. Am besten die Kerne vor dem Kochen in Topf oder Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften – das intensiviert ihren Geschmack. Die kleinen Kraftpakete dann auf einem Teller abkühlen lassen und später übers fertige One-Pot-Meal streuen.

Für eine **Extraprise Schärfe** den Lieblingstopf zum Schluss mit schwarzem Pfeffer übermahlen, mit Chiliflocken

FRUCHTIGE BERLINER-BURGER

im Handumdrehen belegt

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca. 545 kcal

80 g Frischkäse

1 EL flüssiger Honig

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

½ EL Zitronensaft

1 Nektarine

50 g Heidelbeeren

1 kleiner Stängel Minze

2 Berliner (Krapfen)

2 EL Himbeersauce (Fertigprodukt)

1 EL Schokolinsen

1. Den Frischkäse mit Honig, Vanillezucker und dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Nektarine waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in dünne Spalten schneiden.
2. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Minze abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
3. Die Berliner waagrecht aufschneiden. Die Unterhälften jeweils mit der Hälfte der Frischkäsecreme bestreichen, mit 1 EL Himbeersauce beträufeln und mit Nektarinenspalten belegen. Die Minzeblättchen und Heidelbeeren darauf verteilen und die Schokolinsen darüberstreuen.

4. Die oberen Hälften mit dem restlichen Frischkäse bestreichen, nach Belieben auf die belegten unteren Hälften setzen und leicht andrücken. Die fruchtigen Berliner-Burger sofort servieren.



GRATINIERTER BRIE MIT HONIG

fruchtiges Käsedessert

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

Backzeit 5 Min.

pro Portion ca. 340 kcal

1 Feige

70 g Himbeeren

150 g Brie

1 kleiner Zweig Rosmarin

2 TL Honig

1 EL Pinienkerne

Pfeffer (nach Belieben)

Außerdem:

2 ofenfeste Dessertteller

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Feige waschen, entstielen und in dünne Scheiben schneiden. Die Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen.
2. Den Brie in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.
3. Die Käsescheiben nebeneinander auf die Dessertteller legen und die Feigenscheiben fächerartig darauf verteilen, das Ganze mit je 1 TL Honig beträufeln und mit Rosmarin bestreuen.
4. Himbeeren und Pinienkerne locker auf den Portionen verteilen. Alles unter dem heißen Backofengrill (Mitte) ca.