

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

20 MINUTEN OFENGERICHTE



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: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmänn

 ISBN 978-3-8338-9202-8

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan C. Brettschneider

Fotos: Mathias Neubauer; Coco Lang; privat (Autorenfoto)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9202 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

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

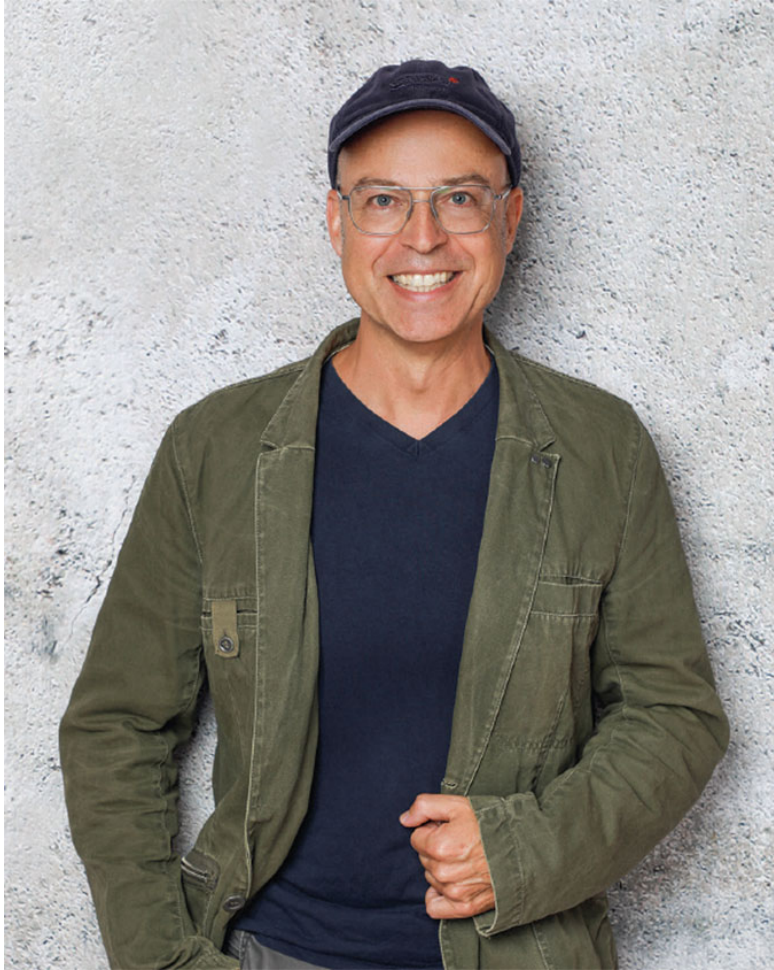
Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



MARCO SEIFRIED

Manchmal muss es eben schnell gehen und da ist der Backofen wirklich ein perfekter Verbündeter.

Wenn die Gerichte erst einmal in der Röhre schmurgeln, müssen Sie höchstens einen Blick durch das Ofenfenster werfen, ob nichts verbrennt und haben Zeit für andere Dinge.

Was ist das Besondere an diesen Ofengerichten?

Dass Sie für die Vorbereitung höchstens 20 Minuten einplanen müssen. Die Zutatenlisten sind übersichtlich,

sodass ein aufwendiger Einkauf entfällt. Also schnell die Supermarkttasche auspacken und loslegen: Ist alles gesäubert, geschnippelt und auf Formen oder Bleche verteilt, spielt der Backofen die Hauptrolle. Währenddessen haben Sie maximal eine halbe Stunde Zeit, um den Tisch zu decken, die Küche aufzuräumen oder die Füße hochzulegen.

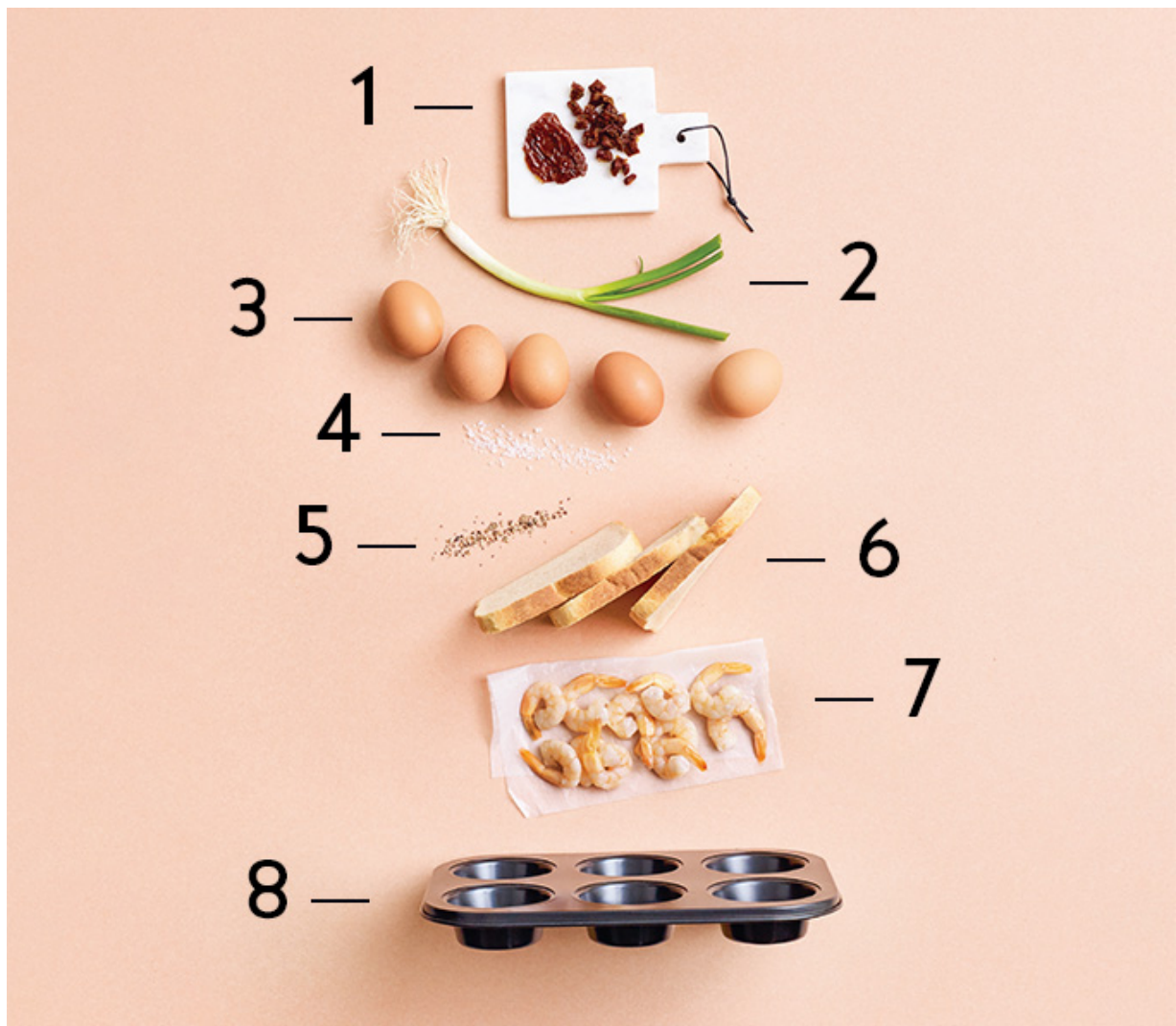
Brauche ich spezielle Lebensmittel, die die Arbeit erleichtern?

Alle Zutaten für die Rezepte finden Sie in gut sortierten Supermärkten. Wenn Fertigteige oder Tiefkühlprodukte zum Einsatz kommen, lässt sich die Vorbereitung beschleunigen. Dann entfällt Teigrühren und -kneten oder das Putzen von Obst und Gemüse. Gleichzeitig sind so z. B. Pflaumen oder Grünkohl das ganze Jahr über verfügbar. Express-Reis und Pasta aus dem Kühlregal tragen zu Zeitersparnis und kulinarischer Vielfalt bei. Aber das Wichtigste ist: Gut schmecken muss es. Dafür sorgen unter anderem hochwertige Lebensmittel. Wer die Möglichkeit hat, greift zu Bio-Ware. Das Einzige woran wirklich gespart werden darf, ist Zeit.

Gibt es irgendwelche Würz-Geheimnisse?

Bei Ofengerichten mit mehreren Schichten, möglichst jede Lage mit Gewürzen bestreuen. Besonders Gemüse oder Kartoffeln brauchen etwas mehr, damit das Essen hinterher nicht fad schmeckt. Dabei den Pfeffer stets frisch mahlen, damit sich die Aromen perfekt entfalten können. Vom Käse vorher am besten ein Stückchen probieren. Einige Sorten können sehr würzig sein (z. B. Feta oder Pecorino), sodass weniger Salz benötigt wird.

GARNELEN-TOAST-MUFFINS



1. 2 getrocknete Tomaten in Öl
2. 1 Frühlingszwiebel
3. 5 Eier
4. Salz
5. Pfeffer
6. 6 Scheiben Sandwichtoastbrot (à ca. 11 × 11 cm)
7. 100 g eingelegte Garnelen (Kühlregal)

8. Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen, in Ringe schneiden. Mit Tomaten mischen. Eier verquirlen, würzen. Toasts mit dem Nudelholz sehr flach rollen, in 6 gefettete Muffinmulden drücken. Garnelen und Tomaten-Mix darauf verteilen. Eier darübergießen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.



MIT FLEISCH & FISCH