

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

20 MINUTEN OFENGERICHTE

vegetarisch



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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 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: Kateryna Kulakova

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur:

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9456-5

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood/New Life Media

Fotos: Julia Hoersch, Tina Engel

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9456 08_2024_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 veganen 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

*Ofengerichte sind einfach unschlagbar gut.
Und wenn sie nach maximal 20 Minuten
Vorbereitung im Ofen bruzzeln, können sich
hungrige Genießerinnen und Genießer schon
mal freuen. Außerdem ist alles veggie – das
macht es unkomplizierter.*

Warum bin ich Fan dieser Ofengerichte?

Schnell und vegetarisch, das passt wunderbar zusammen. Und ein Backofen ist äußerst praktisch. Ist

die Ofentür erst einmal zu, sind die Vorbereitungen so gut wie erledigt und nach höchstens 30 Minuten Backzeit steht etwas Warmes auf dem Tisch. Und weil die Rezepte nicht nur was für kühle Tage sind, gibt es Ideen für jede Jahreszeit – mit möglichst saisonalen Zutaten. Damit es wirklich schnell geht, helfen vorgefertigte Produkte wie TK-Gemüse und -Obst, frische Pasta, gekühlte Teige oder haltbare Lebensmittel.

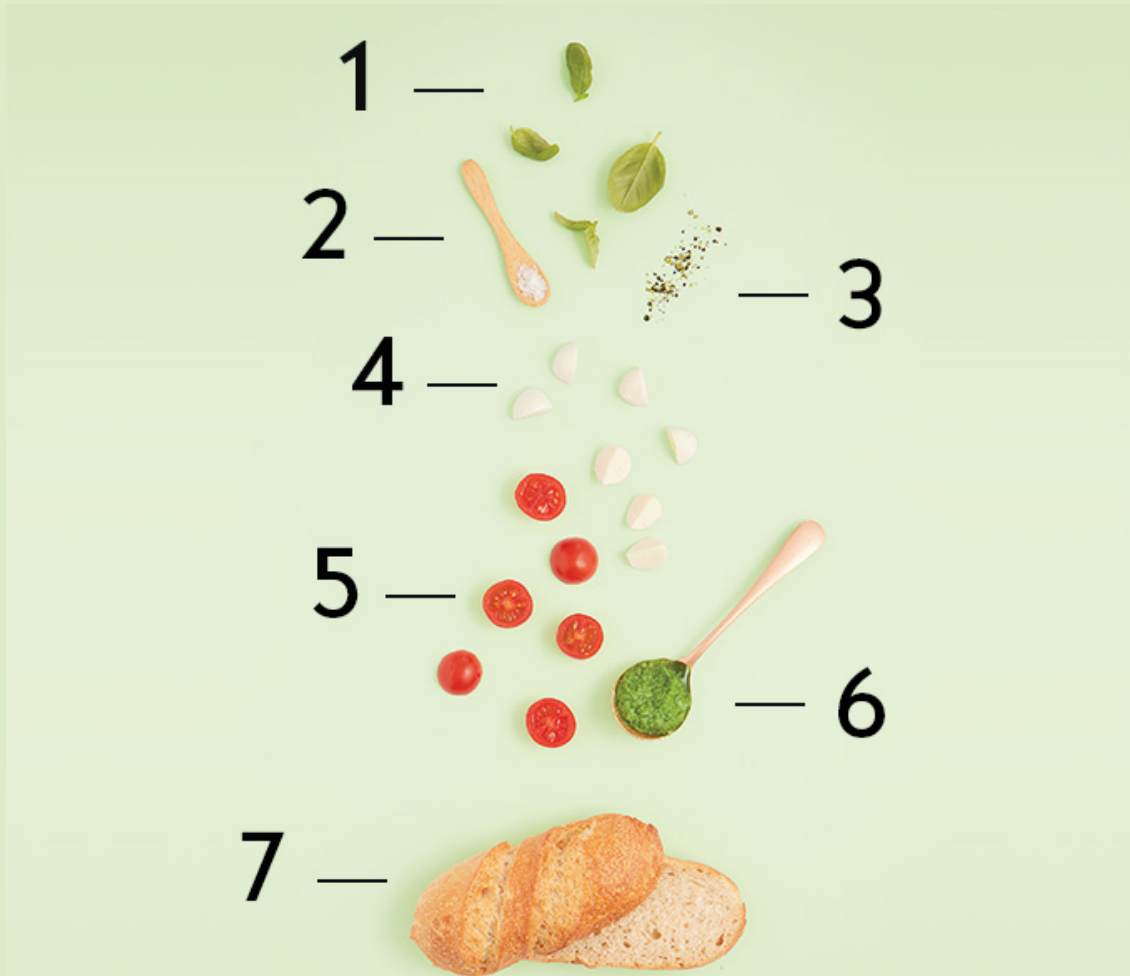
Was ist wichtig bei der Zubereitung?

Stellen Sie alle Zutaten bereit, bevor es losgeht, denn so geht die Arbeit flotter von der Hand. Beim Schneiden möglichst an die angegebenen Größen halten, damit die Garzeiten stimmen. Knoblauchpresse, Pürierstab, Gemüsehobel, Haushaltsreibe und Eisportionierer helfen beim schnellen Zerkleinern, Pürieren, Schneiden, Raspeln oder Portionieren. TK-Gemüse und -Obst wie im Rezept beschrieben vorher an- oder auftauen lassen, damit sich der Backvorgang nicht verlängert. Und wenn der Ofen gut vorgeheizt ist, klappt das Timing bestimmt.

Ist Käse eigentlich immer vegetarisch?

Nicht jedes Ofengericht braucht Käse, aber er kann für den besonderen Pfiff sorgen. Für strenge Vegetarier darf Käse kein tierisches Lab enthalten. Dann muss man nach Alternativen mit mikrobiellem Lab suchen. Da die verschiedenen Dicklegungsmittel für Käse aber nicht als Lebensmittelzusatzstoff, sondern als Produktions-Hilfsstoff eingestuft werden, müssen sie nicht auf der Packung stehen. Aber immer häufiger sind Käsepackungen mit dem verlässlichen Label »vegetarisch« gekennzeichnet. Sonst fragt man am besten beim Hersteller und an der Käsetheke nach.

BLITZREZEPT: TOMATE-MOZZARELLA-BAGUETTE



1. 3 Stängel Basilikum
2. Salz
3. Pfeffer
4. 100 g Mini-Mozzarellakugeln
5. 100 g Kirschtomaten
6. 8 TL Basilikumpesto (aus dem Glas; vegetarisch oder vegan)
7. 2 Baguettebrötchen (à ca. 100 g)