

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

20 MINUTEN OFENGERICHTE

vegetarisch



GU

DAS PRINZIP: 20 MINUTEN OFENGERICHTE VEGETARISCH

SATTMACHER

z. B. gegarte Pellkartoffeln, Polenta, Tortellini (Kühlregal) oder 2-Minuten-Express-Basmatireis

KÄSE ZUM ÜBERBACKEN

z. B. vegetarischer Gouda, geriebener Käse, Schafskäse oder Mozzarella

WÜRZE

z. B. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Currypulver oder robuste Kräuter

GUSS

z. B. Sahne und Eier



GEMÜSE DER SAISON

z. B. Zucchini, Tomaten, Mangold, Kohlrabi oder Lauch

OFENFESTE FORM

z. B. eine Keramikform oder ein Backblech.

SO GEHT'S: GAREN IM OFEN



OBER-/UNTERHITZE

Bei dieser Einstellung des Ofens wird die Temperatur durch Ober- und Unterhitze erzeugt. Dabei strahlt die Hitze gleichmäßig von der Decke und dem Boden des Backofens auf das Gargut ab.



HEISS- ODER UMLUFT

Hier verteilt sich die heiße Luft gleichmäßig durch einen Ventilator im Ofen. Gegenüber Ober-/Unterhitze reicht eine um 20 Grad niedrigere Temperatureinstellung. Auch hier muss der Backofen vorgeheizt werden.



OFEN VORHEIZEN

Je nach Gerät kann das Erreichen einer bestimmten Backtemperatur durchaus 15–20 Min. dauern. Nur wenn der Ofen gut vorgeheizt wird, gelingen die Rezepte im Buch in der angegebenen Backzeit.



BACKTEMPERATUREN

Jeder Ofen bäckt anders. Darum sind die angegebenen Backzeiten und auch die Backtemperaturen lediglich Richtwerte. Alle Rezepte im Buch gelingen sowohl mit Ober-/Unterhitze als auch mit Heiß- oder Umluft.

ALLES PERFEKT IN FORM

MUFFINFORM

Standardmäßig hat eine Muffinform 12 Mulden. Da in diesem Buch nur 6 Mulden benötigt werden, kann man den Rest frei lassen oder eine Muffinform mit 6 Mulden verwenden, wenn eine vorhanden ist.

TARTEFORMEN

Die runden Formen mit dem niedrigen Rand sind ideal für Tartes, Clafoutis oder Bauernfrühstück. Man bekommt sie ab ca. 10–30 cm Ø und auch mit herausnehmbarem Boden, einem Heheboden.



BACKBLECH & CO.

Backblech und Fettpfanne aus Emaille- oder Schwarzblech werden meist beim Kauf eines Ofens mitgeliefert. Im Durchschnitt sind sie 30 × 40 cm groß. Die Fettpfanne des Backofens ist ein Backblech mit höherem Rand.

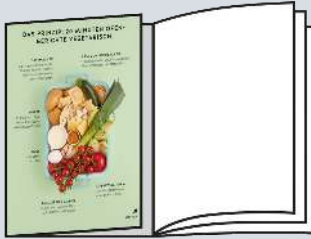
AUFLAUFFORMEN

Können in Größe, Form und Material variieren, Hauptsache, sie sind ofenfest. Ob Keramik, Glas, Edelstahl oder Emaille, halten Sie sich möglichst an die jeweils angegebenen Größen, denn zu hoch oder zu flach eingeschichtete Zutaten beeinflussen die Backzeiten.

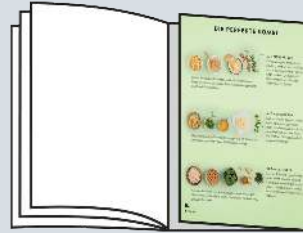
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

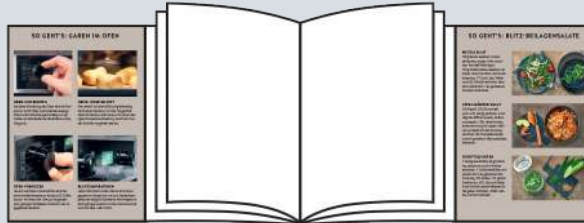
DAS PRINZIP:
20 MINUTEN
OFENGERICHTE,
VEGGIE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GAREN IM OFEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BLITZ-BEILAGEN-
SALATE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



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

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHLINGS-
REZEPTE



20 SOMMER-
LIEBLINGE



34 APPETIT AUF
HERBSTLICHES



46 WINTER-
SCHLEMMEREIEN

04 DER AUTOR

05 BLITZREZEPT: TOMATE-MOZZARELLA-BAGUETTE

08 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

KOHLRABI-MÖHREN-CURRY

ASIEN TRIFFT FRÜHLINGSGEMÜSE

80 g TK-Erbsen
200 g Möhren
1 Kohlrabi (ca. 340 g)
250 g grüner Spargel
1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
3 EL Rapsöl
1 TL Gemüsebrühe (instant)
200 g Kokosmilch
ca. 2 TL Thai-Currypaste
Salz, Pfeffer
2 EL Korianderblättchen

AUSSERDEM

Auflaufform (ca. 29 × 30 cm)

GU CLOU

Ein Teil der Erbsen wird in der heißen Gemüsebrühe sehr fein püriert und gibt der Sauce neben einer leichten Bindung, einen süßlichen Geschmack und zudem eine appetitliche Farbe.

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Erbsen antauen lassen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und klein würfeln (ca. 1 cm). Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- 2** Möhren, Kohlrabi, Spargel und Zwiebel mit dem Öl vermischen. In einer Auflaufform verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
- 3** Ca. 300 ml Wasser aufkochen und die Brühe einrühren. 40 g Erbsen in der Brühe fein pürieren. Kokosmilch und Currypaste unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 4** Nach etwa der Hälfte der Backzeit die Form kurz aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse mit der Kokosmilchmischung sowie den übrigen Erbsen (40 g) verrühren. Die Form wieder in den Ofen stellen und das Curry zu Ende backen. Kohlrabi-Möhren-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen anrichten. Mit den Korianderblättchen garnieren.





SPITZKOHL-SAHNE-COUSCOUS

GEHT GANZ EINFACH

400 g Spitzkohl
Salz
1 Möhre (ca. 125 g)
180 g Sahne
1 TL Gemüsebrühe (instant)
100 g Couscous
Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
125 g Mozzarella
2 Eier (M)
2 TL mildes Currypulver
1 EL TK-gehackte-Kräuter

AUSSERDEM

Auflaufform (ca. 18 × 26 cm)

GUT ZU WISSEN

Couscous sieht leicht gelblich aus und wird traditionell aus vorgegartem und getrocknetem Hartweizen zu grobem Grieß verarbeitet. Manchmal gibt es auch Couscous aus anderem Getreide wie Gerste oder Dinkel.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Spitzkohl waschen, putzen und in Stücke (ca. 2 × 2 cm) schneiden. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Den Spitzkohl hineingeben und 1–2 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Das Kochwasser dabei auffangen.

2 Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Möhrenraspel, 150 ml Kochwasser, 80 g Sahne und die Brühe aufkochen. Den heißen Möhren-Mix mit dem Couscous in einer Auflaufform vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einige Frühlingszwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Sahne (100 g), Frühlingszwiebelringe, Eier, Currypulver, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einem Guss verquirlen. Den Spitzkohl mit dem Guss mischen und auf dem Couscous verteilen. Mit den Mozzarellascheiben belegen. Alles im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Herausnehmen und mit den beiseitegelegten Frühlingszwiebelringen garnieren.



RATATOUILLE MIT POTATOES

FRANZÖSISCH INSPIRIERT

2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
450 g festkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel (ca. 90 g)
1 Zucchini (ca. 220 g)
1 Aubergine (ca. 250 g)
1 rote Spitzpaprika (ca. 120 g)
300 g Tomaten
je 20 g schwarze und grüne Oliven
(entsteint)
2 TL Tomatenmark
1–2 TL getrocknete Kräuter der
Provence
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

Backblech
Auflaufform (ca. 20 × 29 cm)

GUT ZU WISSEN

Ratatouille ist ein südfranzösisches Nationalgericht aus geschmortem Gemüse und Kräutern der Provence. Eine Besonderheit ist, dass es sowohl warm als auch kalt gegessen werden kann.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse direkt in das Öl drücken. Die Kartoffeln gut waschen oder schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten mit der Hälfte des Knoblauchöls vermischen und auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.

2 Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Gemüswürfel mit Zwiebel, 2 EL Wasser sowie übrigem Knoblauchöl mischen und in einer Auflaufform verteilen. Die Form neben die Kartoffeln auf die andere Seite des Blechs stellen. Alles im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.

3 Inzwischen die Tomaten waschen, trocken tupfen und ohne die Stielansätze würfeln. Die Oliven in dünne Ringe schneiden. Einige grüne Olivenringe zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten, übrige Olivenringe, Tomatenmark, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen.

4 Diese Tomatenmischung nach etwa der Hälfte der Backzeit mit der Gemüse-Zwiebel-Mischung verrühren. Alles zu Ende garen. Die Kartoffeln salzen, die Ratatouille abschmecken und beides zusammen anrichten. Mit den beiseitegelegten grünen Olivenringen garnieren.

KIDNEYBOHNEN-BURGER

FÜR KINDER

- 1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenketchup
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete ital. Kräuter
- 30 g Kichererbsenmehl (geröstet)
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Cheddar (à ca. 20 g)
- 2 große Burger-Buns mit Sesam (Softbrötchen; à ca. 75 g; Ø ca. 11,5 cm)
- 1 Tomate (ca. 125 g)
- 2 Gewürzgurken (à ca. 30 g)
- 2 EL Salatcreme

AUSSERDEM

Auflaufform

GUT ZU WISSEN

Rohe und getrocknete Kichererbsen enthalten giftiges Phasin, das durch Erhitzen zerstört wird. Im gerösteten Mehl kommt es nicht mehr vor.

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Bohnen, Knoblauch, 1 EL Ketchup, Senf und 1 EL Öl in einer Schüssel mit einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Die getrockneten Kräuter und das Kichererbsenmehl unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Bohnenmasse zu 2 Pattys formen. In eine mit Backpapier belegte und mit Öl bestrichene Auflaufform legen und mit je 1 EL Öl bestreichen. Die Form auf das Ofengitter stellen und die Pattys im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
- 3 Die Pattys mit je 1 Scheibe Käse belegen und 5–7 Min. weiterbacken. Die Burger-Buns waagrecht durchschneiden und auf dem Ofengitter kurz mitbacken.
- 4 Die Tomate waschen, trocken tupfen und ohne den Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Die Gurken trocken tupfen und längs in Scheiben schneiden. Untere Brötchenhälften mit je 1 EL Salatcreme bestreichen und mit je 1 EL Ketchup beträufeln. Mit Tomatenscheiben und je 1 Bohnenpatty belegen. Gurkenscheiben daraufstapeln und obere Brötchenhälften auflegen. Die Burger evtl. mit Holzstäbchen feststecken.



DIE PERFEKTE KOMBI



Frische Eierspätzle (Kühlregal), mildes 3-Minuten-Sauerkraut, geriebener Appenzeler, Röstzwiebeln (Fertigprodukt) und Schnittlauchröllchen

MIT EIERSPÄTZLE

Diese würzige Kombination macht garantiert satt und lässt sich in einer gefetteten Form im Ofen backen. Getoppt mit Röstzwiebeln und frischen Schnittlauchröllchen!



Gegarte Pellkartoffeln in Würfeln, aufgetaute TK-Erbsen, verquirlte Eier, geriebener Käse, Frühlingszwiebelringe

MIT KARTOFFELN

Gut vermischt, gewürzt und in einer Tarteform gebacken, steht mit diesen Zutaten im Nu eine Mahlzeit auf dem Tisch. Für frisches Grün sorgen Frühlingszwiebelringe.



Gegarter Reis (evtl. vom Vortag), Kichererbsen (Dose), TK-Würzspinat mit Zwiebeln, mildes Currypulver, Cashewkerne, gehackte Petersilie

VEGAN MIT REIS

Kleiner Aufwand – großer Genuss: Wenn man die vegane Kombi auf einem Blech ausreichend erhitzt, braucht sie nur noch mit Petersilie garniert zu werden.



ÖFFNEN

EXPRESS-ZUTATEN

FRISCHE NUDELN (KÜHLREGAL)

Gefüllte Pasta, Nudeln oder Maultaschen sind nach kurzer Zeit genussbereit. Das funktioniert im Ofen mit Käse, Kohl und Tomaten- oder Sahnesauce.

TEIGVIELFALT (KÜHLREGAL)

Hier gibt's kein Kneten oder Rühren – mit den vorgefertigten Teigen geht es rasend schnell. Einfach aus der Packung nehmen, entrollen und Tartes, Pide, Strudel oder Zimtknoten sind so gut wie fertig.

TK-GEMÜSE UND -OBST

In Tiefkühlprodukten stecken reichlich gesunde Inhaltsstoffe und durch ihren Einsatz entfällt Waschen, Putzen sowie Zerkleinern. Für die kurzen Garzeiten im Buch die TK-Ware zuvor auf- oder antauen lassen.

TURBO-AROMAWUNDER

Pesto, Ajvar, Asiasauce und getrocknete Kräuter verleihen Gerichten rasch die richtige Würze. In Currypulver können über 20 Einzelgewürze stecken, fein dosiert ist es ein gutes Universalgewürz.

KONSERVEN AUS DOSE ODER GLAS

Vorgekochte Hülsenfrüchte sind unglaublich zeitsparend. Kichererbsen & Co. nur abbrausen und abtropfen lassen, schon stehen sie für Falafel, Burger oder Bohnenpüree bereit. Ebenso bequem bringen passierte Tomaten und Apfelmus Geschmack an die Speisen.



SO GEHT'S: BLITZ-BEILAGENSALATE

RUCOLASALAT

100 g Rucola waschen, trocken schleudern, putzen, klein schneiden. Auf zwei Teller legen.

100 g Kirschtomaten waschen, halbieren, darauf verteilen. 2 EL Aceto balsamico, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verrühren. Salat damit beträufeln. 1 EL geriebenen Parmesan aufstreuen.



APFEL-MÖHREN-SALAT

2 EL Rapsöl, 3 EL Zitronensaft und 1–2 TL Honig verrühren. 2 mittelgroße Möhren putzen, schälen und raspeln. 1 Bio-Apfel vierteln, entkernen und grob raspeln. Möhren und Apfel mit dem Dressing verrühren. Mit Salz abschmecken und mit gerösteten Walnusstücken bestreuen.



SCHÜTTELGURKEN

1 Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. 1 Schalotte schälen und würfeln. Mit 1 EL gehacktem Dill, 3 EL Essig, 3 TL Zucker, 1 TL gelben Senfkörnern, ½ TL Salz und Pfeffer in ein luftdicht verschließbares Gefäß geben. Schütteln, 30 Min. kühlen, noch mal schütteln.



VEGETARISCHE BLITZREZEPTE

aus dem Ofen



Ganz fix, ganz lecker, ganz veggie!

Schnell, vielfältig und das ganz ohne Fleisch – so köstlich kann vegetarische Alltagsküche schmecken! Ob Bauernfrühstück, Ofentomaten, Pasta oder ein süßer Rhabarber-Crumble: Maximal 20 Minuten Vorbereitung, dann kümmert sich der Ofen um den Rest und schon heißt es: genießen!

Entdecke die Freude am Kochen mit schnellen, abwechslungsreichen Veggie-Rezepten!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9455-8



€ 11,99 [D]

www.gu.de