

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

# 20 MINUTEN OFENGERICHTE



GU

# DAS PRINZIP - SCHNELLES AUS DEM OFEN

SATTMACHER

AUFLAUFFORM

KÄSE ZUM  
ÜBERBACKEN

FLEISCH,  
GEMÜSE,  
FISCH

GUSS

WÜRZE



# SO GEHT'S: GAREN IM OFEN



## OBER-/UNTERHITZE

Bei der im Buch angegebenen Temperaturangabe für Ober-/Unterhitze eines Elektroherdes strahlt die Hitze gleichmäßig von der Decke und dem Boden des Backofens auf das Gargut ab.



## HEISS- ODER UMLUFT

Hier verteilt sich heiße Luft gleichmäßig durch einen Ventilator. Gegenüber Ober-/Unterhitze reicht eine um 20 Grad niedrigere Temperatur. Garen auf mehreren Ebenen ist möglich.



## OFEN VORHEIZEN

Je nach Gerät kann das Erreichen einer bestimmten Backtemperatur 15–20 Min. dauern. Nur wenn der Ofen wirklich 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. Wenn nicht anders erwähnt, ist immer Ober-/Unterhitze gemeint.

# KÄSE FÜR OFENGERICHTE

## DOPPELRAHMFRISCHKÄSE

Die streichfähige Sorte ist nicht gereift und mild sowie sahnig im Geschmack. Als Kräuterfrischkäse wird der Käse vollmundiger und aromatischer.

## EMMENTALER

Hat ein nussartiges Aroma, enthält viele Löcher und ist perfekt zum Überbacken. Echter Schweizer oder Allgäuer Emmentaler reift bis 12 Monate.

## MOZZARELLA

Der weiche Käse enthält relativ viel Wasser und hat einen milden Geschmack. Scamorza ist eine geräucherte Variante, die würziger schmeckt.



## CHEDDAR

Ursprünglich aus England: Ist hellgelb bis orange und je nach Reifegrad geschmeidig-weich mit mildem, leicht säuerlichem Aroma bis fest und kräftiger im Geschmack.

## SCHAFSKÄSE

Ist ein halb-fester würziger Käse aus Schafsmilch, der beim Backen kaum schmilzt. Griechischer Schafskäse heißt Feta und kann einen Teil Ziegenmilch enthalten.



## PARMESAN

Der italienische Hartkäse aus Kuhmilch ist besonders geschmackvoll, weil er mindestens ein Jahr reift. Nur frisch gerieben verleiht er sein volles Aroma. Reifer Pecorino ist eine würzigere Alternative aus Schafsmilch.



## GOUDA

Der junge Schnittkäse ist buttrig im Geschmack und relativ weich. Mit zunehmender Reife wird er dunkler, pikanter und fester.

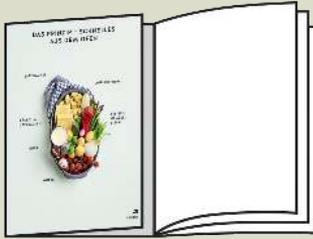
## BERGKÄSE

Ein hoher Fettgehalt macht diesen kräftig schmeckenden Hartkäse zum optimal schmelzenden Ofenliebbling. Dazu zählen auch Gruyère und Comté.

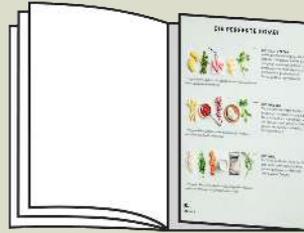
# INHALT

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

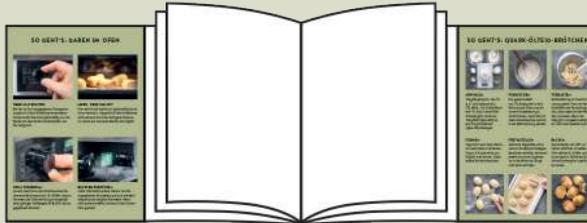
DAS PRINZIP:  
SCHNELLES AUS  
DEM OFEN



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GAREN IM OFEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
QUARK-ÖLTEIG-  
BRÖTCHEN

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 vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



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

# REZEPTKAPITEL



## 06 MIT FLEISCH & FISCH



## 26 VEGGIE & VEGAN



## 48 SÜSSES AUS DEM OFEN

04 DER AUTOR

05 GARNELEN-TOAST-MUFFINS

28 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# STROGANOFF-SPÄTZLE

## KLASSIKER

300 g Rinderfilet  
2 EL Öl  
80 g Schalotten  
120 g weiße Champignons  
80 g Gewürzgurken (aus dem Glas)  
100 g Crème fraîche  
15 g mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
300 g frische Eierspätzle (Kühlregal)  
30 g geriebener Gouda  
1 EL Schnittlauchröllchen

### GU CLOU

Die Schalotten werden mit den Champignons und der Crème fraîche fein püriert. Dadurch gart die Geschmackskombination saucenartig und entfaltet ihr wunderbares Aroma mit den Spätzle.

**1** Rinderfilet mit Küchenpapier abtupfen und in Streifen schneiden. Filetstreifen mit Öl vermischen. Die Schalotten schälen und grob hacken. Die Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abwischen, die Stielenden abschneiden. Pilze grob hacken. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

**2** Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 18 × 30 cm) mit in den Ofen stellen. Schalotten, Champignons, Crème fraîche, Senf und ca. 60 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Gurkenscheiben zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Gurken mit püriertem Pilz-Mix und Spätzle vermischen.

**3** Die heiße Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Rinderfiletstreifen gleichmäßig darin verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) 5–10 Min. backen. Form vorsichtig herausnehmen. Spätzlemischung unterheben. Alles mit Gouda bestreuen. Ca. 15–20 Min. weiterbacken. Stroganoff-Spätzle mit beiseitegelegten Gurkenscheiben und Schnittlauch garnieren.



# LACHS MIT FENCHELGEMÜSE

## SOMMER-REZEPT

1 Bio-Orange  
1 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
2 Lachsfilets mit Haut, ohne  
Gräten (à ca. 200 g)  
Salz, Pfeffer  
2 Knollen Fenchel (à ca. 350 g)  
2 Möhren (à ca. 100 g)  
1 Zwiebel (ca. 100 g)  
Fett für das Backblech

### GUT ZU WISSEN

Lachsfilets mit Haut bleiben saftiger und zerfallen nicht so leicht. Den Fisch möglichst 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annimmt und anschließend gleichmäßiger durchgart.

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Orange waschen, trocken tupfen und ca. 1 TL Schale abreiben. Orange quer halbieren, eine dünne Scheibe abschneiden, halbieren und beiseitelegen. Saft aus den Hälften auspressen. Honig, 1 EL Orangensaft und ½ EL Öl verrühren. Lachs abwaschen, trocken tupfen.

**2** Lachs mit der Haut nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Honigmischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine halbe Orangenscheibe auf den Fisch legen. Fenchel waschen, putzen und in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Möhren waschen, schälen und schräg in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

**3** Zwiebel, Möhren, Fenchel, 2 ½ EL Olivenöl, Orangenschale und übrigen Orangensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse Mischung rund um den Lachs mit auf das Backblech legen. Im Ofen 25–30 Min. backen. Fisch mit Gemüse und beiseitegelegtem Fenchelgrün anrichten. Dazu passt geröstetes Baguette.



# GEFÜLLTE PAPRIKAHÄLFTEN

## HERZHAFT

1 rote Paprika (ca. 160 g)  
1 gelbe Paprika (ca. 160 g)  
1 mehligkochende Kartoffel  
(ca. 80 g)  
3 Frühlingszwiebeln  
2 EL TK-Erbesen  
70 g geriebener Gouda  
2 EL Semmelbrösel  
1 Ei  
140 g Doppelrahmfrischkäse mit  
Kräutern  
Salz  
Pfeffer  
Fett für die Form

### GUT ZU WISSEN

Rote, orange und gelbe Paprika werden ausgereift geerntet und sind deutlich süßer und aromatischer als grüne Exemplare. Da Gemüsepaprika kälteempfindlich ist, lagert man sie besser nicht im Kühlschrank.

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Den Strunk nicht abschneiden. Die Kartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und grob reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

**2** Einige Frühlingszwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Frühlingszwiebelringe, Kartoffel, Erbsen, Gouda, Semmelbrösel, Ei und 60 g Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Paprikahälften mit der Käsemischung füllen und in einer gefetteten Auflaufform (ca. 18 × 18 cm) verteilen. Ca. 100 ml Wasser mit in die Auflaufform gießen. Die Paprikahälften im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Mit beiseitegelegten Frühlingszwiebeln belegen. 80 g Frischkäse mit etwas Wasser cremiger rühren, als Dip dazureichen.





*Für 1 Springform von 20 cm Ø (8 Stücke) • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 265 kcal, 3 g E, 11 g F, 38 g KH*

# HEIDELBEER-STREUSEL-KUCHEN

VEGAN

*125 g angetaute TK-Heidelbeeren*

*30 g Heidelbeerkonfitüre*

*½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale*

*180 g Dinkelmehl (Type 630)*

*20 g zarte Haferflocken*

*120 g Rohrohrzucker*

*Salz*

*½ TL Backpulver*

*100 g weiche vegane Margarine*

*1 TL Puderzucker*

*Fett für die Form*

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Heidelbeeren mit Konfitüre und Zitronenschale verrühren. Das Mehl, die Haferflocken, den Rohrohrzucker, 1 Prise Salz und das Backpulver in eine Rührschüssel füllen und mit einem Schneebesen gut durchmischen. Die Margarine dazugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten.

**2** Eine Springform (20 cm Ø) fetten. Etwa zwei Drittel der Streusel als Boden und kleinen Rand andrücken. Boden öfter mit einer Gabel einstechen. Heidelbeermischung auf dem Boden verteilen. Dabei einen Rand (ca. 1 cm) frei lassen. Mit übrigen Streuseln belegen. Heidelbeer-Streusel-Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

**3** Auf einem Kuchengitter in der Form auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 555 kcal, 8 g E, 29 g F, 66 g KH

# APPLE-COBLER 🍏

AUS AMERIKA

250 g Äpfel  
 50 g Zucker  
 1 EL Zitronensaft  
 ½ TL Zimtpulver  
 65 g Mehl (Type 550)  
 20 g gemahlene Walnüsse  
 ½ TL Backpulver  
 ¼ TL Natron  
 Salz  
 1 Eigelb  
 40 g weiche Butter  
 30 g Sahnejoghurt  
 Butter für die Form

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit 10 g Zucker, Zitronensaft und Zimt vermischen. Eine Auflaufform (ca. 14 × 16 cm) mit Butter ausstreichen und die Mischung in der Auflaufform verteilen.

**2** Mehl, Walnüsse, Backpulver, Natron, 1 Prise Salz und 40 g Zucker mit einem Schneebesen gut durchmischen. Eigelb, Butter sowie Joghurt zugeben und kurz unterrühren. Masse mithilfe von zwei Esslöffeln in Klecksen auf der Apfel-Zucker-Mischung verteilen. Im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Apple-Cobbler lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt Vanilleeis.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Vorgegarte Pellkartoffeln, Würzspinat, Kochschinken, geriebener Gouda, grob gehackte Petersilie*

## MIT KARTOFFELN

In eine gefettete Form eingeschichtet bilden die leckeren Knollen die sättigende Grundlage, verfeinert mit einer Lage aus saftigem Spinat, zartem Schinken, geschmolzenem Gouda und knackiger Petersilie.



*Vorgegarte Penne, Pizzatomaten, Salamiwürfel, Mozzarellascheiben und Basilikumblättchen*

## MIT NUDELN

Die klassisch italienische Kombination bringt Urlaubsstimmung auf den Tisch und lässt sich in einer gefetteten Form gestapelt schnell im Ofen überbacken. Gekrönt mit frischen Basilikumaromen!



*Vorgegarter Reis, Erbsen, Lachswürfel, fertige Béchamelsauce, geriebener Parmesan und fein geschnittener Dill*

## MIT REIS

Ein Traum für alle Fischfans: Der frische Lachs kommt zwischen Reis, Erbsen, Béchamel und Parmesan richtig gut zur Geltung.



# CLEVERE KÜCHENHELFER

## OFENTHERMOMETER

Damit lässt sich die am Ofen eingestellte Temperatur direkt im Backofeninnenraum genau überprüfen.



## KÜCHENPAPIER

Optimal zum Trockentupfen von Gemüse oder Fleisch. Und wenn einmal etwas daneben geht, saugt es das Papier bequem auf.



## PINSEL

Zum gleichmäßigen Bestreichen von Formen, Blechen, Gemüse oder Teigstücken. Am besten lässt sich ein hitzestabiles Exemplar aus Silikon reinigen.



## SCHNEEBESEN

Sorgt ohne großen Kraftaufwand mit seinen dünnen Drähten für ein rasches und intensiveres Vermengen von Mehlmischungen, Teigen, Saucen, Marinaden und Co.



## BACKPAPIER

Damit nichts kleben bleibt, werden Bleche und Formen oft damit belegt. Oder Aufläufe oder Gebäck am Ende der Backzeit damit zudecken, damit sie nicht zu dunkel werden. Sonst Fisch darin einpacken und garen.



## KÜCHENSIEB

Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. darin mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.



## KNOBLAUCHPRESSE

Schneller geht das feine Zerkleinern von Knoblauch kaum. Der durchgedrückte Knoblauch wird praktisch zu Püree, verteilt sich optimal und es gibt keine lästigen Stücke im Essen.

## SPARSCHÄLER

Hilft dabei das Gemüse schnell, einfach und mit wenig Schälverlust von seiner Schale zu befreien.

# SO GEHT'S: QUARK-ÖLTEIG-BRÖTCHEN



## ABWIEGEN

125 g Magerquark, 5 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl), 5 EL Milch, 1 Ei (Größe M) sowie 1 TL Salz in einer Rührschüssel glatt verrühren. 125 g Mehl (Type 550) sowie 125 g Dinkelmehl (Type 630) abwiegen.



## VERMISCHEN

Das gesamte Mehl mit 2 TL Backpulver in eine Rührschüssel füllen und mit einem Schneebesen gut durchmischen, damit sich vor allem das Backpulver optimal in der Mehlmischung verteilt.



## VERKNETEN

Mehlmischung zur Quarkmischung geben. Kurz mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann rasch mit den Händen verkneten. Wenn der Teig glatt und geschmeidig ist, nicht mehr weiterkneten.

## FORMEN

Teig sofort nach dem Verkneten verarbeiten und backen. Teig in 6 Stücke teilen und länglich-oval formen. Dabei zuletzt Hände befeuchten.



## FERTIGSTELLEN

Geformte Teigstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Brötchen jeweils mit einem Sägemesser in der Mitte der Länge nach leicht einritzen.



## BACKEN

Den Backofen auf 180° vorheizen. Brötchen im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Min. goldbraun backen. Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



# BLITZREZEPTE aus dem Ofen



20 Minuten sind genug!

Nur 20 Minuten Schnippeln und Vorbereiten und den Rest erledigt der Ofen in maximal 30 Minuten. Und ehe man sich's versieht, steht eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch. Ob Tomaten-Pesto-Hähnchen, Lachs mit Fenchel oder Grüne-Spargel-Tarte, ob bunter Auflauf, Gemüse im Pergament oder süße Tarte.

**Entdecken Sie abwechslungsreiche Rezepte, die schnell und einfach für entspannten Genuss sorgen.**



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9046-8



9 783833 890468

€ 11,99 [D]

www.gu.de