

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

1 PFANNE - 50 REZEPTE



GU

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Katharina Lisson

Korrekturat: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser (Artdirection), Lucie Heselich,
Svenja Wamser

Foodstyling: Katja Briol

eBook-Herstellung: Bettina Maschner

 ISBN 978-3-8338-7170-2

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos: Klaus Arras, AUEN60 Photography (Julia Schärkel & Ines Häberlein), privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7170 08_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

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.



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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

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.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



ANGELIKA ILIES

Schnell und einfach – das sind die allerliebsten Alltagsrezepte unserer Autorin. Umso mehr, wenn auch das Spülen und Saubermachen im Handumdrehen erledigt sind. Genau deshalb liebt sie ihre Pfanne(n), die mehrmals in der Woche ihren großen Auftritt haben.

Warum liebe ich Pfannenrezepte?

Zutaten klein schneiden, in die heiße Pfanne, einige Minuten rühren, fertig! Ich liebe derartige Rezepte, weil sie so wunderbar unkompliziert und doch immer wieder anders sind. Ob Gemüse oder Nudeln, Fleisch oder Fisch und sogar Süßes kann man in der Pfanne zubereiten. Kaum ein Küchengerät ist derart vielseitig – schließlich lässt sich darin sanft ebenso wie kräftig braten. Doch es kommt noch besser: Einen passenden Deckel auf die Pfanne legen, und dann kann ich kochen, dünsten, schmoren und sogar Kuchen backen! Eine Beilage gewünscht? Bitte sehr, da gibt's superfixe und echt gute Sachen – und zwar ganz ohne Kochen.

Gibt es die eine perfekte Pfanne?

Wenn ich ganz ehrlich sein soll: Leider gibt es die nicht. Wer aber mit kleinen Kompromissen leben kann, benötigt nur ein Exemplar. Ich würde eine Pfanne mit hochwertiger Beschichtung wählen, darin lässt sich nahezu alles zubereiten. Wer es jedoch ganz genau nimmt, braucht Spezialisten, zum Beispiel aus Gusseisen oder Edelstahl fürs extrascharfe Anbraten von Steaks.

Gab es Überraschungen bei der Rezeptentwicklung für dieses Buch?

Ja, die gab es. Ich hatte bisher noch nie einen Kuchen in einer Pfanne gebacken, fand die Idee spannend, habe es ausprobiert und war beeindruckt. Da braucht man keinen Backofen.

SO EASY: FRÜHLINGSZWIEBEL- RISOTTO



1. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne, schräge Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl ca. 1 Min. leicht anbraten.
2. 180 g Risotto-Reis dazugeben und kurz andünsten.
3. 600 ml Gemüsebrühe
4. gut 50 g geriebener Parmesan
5. Salz, Pfeffer

Nach und nach die Gemüsebrühe angießen, jede Portion vom Reis aufnehmen lassen, dann die nächste dazugeben. Häufig umrühren und ca. 20 Min. garen. Wenn der Reis bissfest und der Risotto leicht cremig ist, 50 g Parmesan

einrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und mit mehr geriebenem Parmesan bestreut servieren.