

# ONE-POT CHALLENGE



**TOPF VS. BLECH VS. PFANNE:  
WER GEWINNT?**

**DAS KOCHTRIO -  
MODERIERT VON JUMBO SCHREINER**

**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: 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: Alessandra Redies


Lektorat: Susanne Bodensteiner

Korrekturat: Adriane Andreas

Gesamtgestaltung: independent Medien-Design, München:  
Horst Moser (Artdirection), Lucie Heselich

Foodstyling: Sandra Schumann

eBook-Herstellung: Bettina Maschner

 ISBN 978-3-8338-6993-8

2. Auflage 2020

Aktualisierung 2019/002

Bildnachweis

Coverabbildung: Klaus-Maria Einwanger

Fotos: Becca Crawford, Klaus-Maria Einwanger

Titelrezepte: Auf dem Cover sind von links nach rechts zu sehen: Gebackene Aubergine mit Couscous und Tahin (S. >),

Caprese mit Balsamico-Auberginen (S. >) und  
Aubergineneintopf mit roten Linsen (S. >).

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-6993 09\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://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](https://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](mailto: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)



**VORWORT**

**JUMBO**

**HALLO ONE-POT-FANS!**

Wie heißt es so schön in einem Sprichwort: »Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte.«

Und das stimmt ja auch, allerdings nicht bei unserem grandiosen Kochtrio! Denn hier muss es heißen: »Wenn drei sich streiten, freut sich der Jumbo!« Hier haben wir nämlich eine zwar nicht ganz klassische, aber dafür superspannende Win-win-win-Situation.

Pro Runde werfe ich eine Zutat in den Ring, und die Kochprofis Sandra, Sarah und Martin ziehen ihre Geheimwaffen: Topf, Blech oder Pfanne. Damit geht's ab in die Küche und an die One-Pot-Challenge: Jeder der drei kreiert pro Zutat ein Megarezept, darf dafür aber ausschließlich einen Topf, ein Blech oder eine Pfanne benutzen. Das muss reichen!

Klar denken alle drei, ihr Rezept wäre das beste, aber da komme ich ins Spiel – beim Verkosten und Probieren macht mir schließlich keiner was vor.

Doch keine Sorge, bei der Kochtrio-Challenge geht es für alle Beteiligten (mich eingeschlossen) sehr gut und sehr lecker aus. Ob mit Topf oder Pfanne oder Blech: Hier wird auf Augenhöhe gefightet, und es gibt keine Verlierer.

So, und jetzt freue ich mich auf einen sagenhaften kulinarischen Showdown. Und meinen Kochtrio-Freunden rate ich: Strengt euch an, es ist ein neuer Sheriff in der Stadt!

Viel Spaß beim Mitfiebern und Nachkochen wünscht Euch



*Jumbo Sweet*

Sheriff Doc, der Probierlöffel Jumbo



Ich nenne

## **AUBERGINEN**

gerne die vegetarischen Handgranaten der Küche. Denn werden die Dinger richtig und kreativ eingesetzt, entfalten sie ein Feuerwerk für unsere Sinne, eine Geschmacksexplosion. Doch ob gekocht,

gebraten oder gebacken – was die Aubergine unbedingt braucht: den passenden Partner! Als Single ist sie harmlos, langweilig, ach, was sag ich, tolangweilig! Erst mit aromatischem Öl, kräftigem Käse oder starken Gewürzen zeigt sie, welche Power in ihr steckt. Und ist dann eine äußerst kooperative und dankbare Küchenpartnerin. Mal sehen, welche Kombi die drei favorisieren.



Ich setz auf **gebackene Auberginen**. Denn im Ofen bekommen die mediterranen Früchte noch eine Extraportion Aroma. Und mit Couscous, Petersilie und Tahin-Honig-Joghurt sind sie – ein Traum! Macht mir das erst mal nach!



Mit karamellisierten **Balsamico-Auberginen** hauche ich in der Pfanne dem in die Jahre gekommenen Caprese-Klassiker neues Leben ein. Mit diesem Extra-Gimmick führt der Sieg nur über mich.



Ich schmore meine **Auberginen mit roten Linsen** und orientalischen Noten langsam im Topf – so werden sie traumhaft zart und superlecker. Damit gehört der Sieg auf jeden Fall mir!



**GEBACKENE AUBERGINE  
MIT COUSCOUS UND TAHIN**

## ZUTAT NO. 1

# AUBERGINEN



FÜR 2 PERSONEN  
ZUBEREITUNG: 30 MIN.  
PRO PORTION CA. 440 KCAL

*1 große Aubergine (400 g)*  
*2 EL Olivenöl*  
*3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung, ersatzweise Currypulver)*  
*Salz*  
*15 g Pinienkerne*  
*50 g Couscous*  
*1 Zitrone*  
*3 TL Honig*  
*½ kleines Bund Petersilie*  
*200 g griechischer Joghurt*  
*1 EL Tahin (Sesampaste)*

1 Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Aubergine waschen, halbieren, mit den Schnittseiten nach unten auf das Blech legen und die Hälften kreuzweise einschneiden, aber nicht durchschneiden. Das Öl mit 2 TL Garam Masala und etwas Salz vermischen und die Auberginenhälften damit bestreichen, vor allem auch in den Einschnitten. Auberginen im Ofen (Mitte) 15 Min. backen, dabei in den letzten 2 Min. die Pinienkerne mit auf das Backblech geben und mitrösten.



**2** Inzwischen Couscous in eine Schüssel füllen und 100 ml warmes Wasser aus der Leitung dazugeben. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft ebenfalls zum Couscous geben, restliches Garam Masala und 1 TL Honig dazugeben. Alles verrühren und kräftig mit Salz abschmecken. Beiseitestellen und ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.

**3** Das Backblech mit den Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen. Die Ofenhitze auf 200° reduzieren. Die Pinienkerne in ein Schälchen umfüllen. Die Auberginenhälften vorsichtig umdrehen, sie sind sehr heiß. Mit Hilfe von zwei Gabeln das weiche Fruchtfleisch auslösen, zum Couscous geben und alles gründlich vermengen. Die Auberginen-Couscous-Masse zurück in die Auberginenschalen füllen und im Ofen (Mitte) weitere 5 Min. backen.

**4** Für die Sauce den Joghurt mit Tahin und dem restlichen Honig vermengen und leicht mit Salz abschmecken. Die Auberginen auf zwei Teller verteilen, die Sauce darübergerben und beides mit der Petersilie und den Pinienkernen bestreuen und servieren.



## **CAPRESE MIT BALSAMICO- AUBERGINEN**

## ZUTAT NO. 1

# AUBERGINEN



FÜR 2 PERSONEN  
ZUBEREITUNG: 15 MIN.  
PRO PORTION CA. 395 KCAL

*1 kleine Aubergine (200 g)*  
*2 Tomaten*  
*1 Kugel Mozzarella (125 g)*  
*2 Stängel Basilikum*  
*1 EL Pinienkerne (nach Belieben)*  
*3 EL Olivenöl*  
*1 TL Honig*  
*3 EL Aceto balsamico*  
*Salz*  
*Pfeffer*

**1** Die Aubergine und die Tomaten waschen und jeweils die Enden abschneiden. Die Aubergine in 10 Scheiben, die beiden Tomaten in jeweils 5 Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in 10 Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

**2** Die Pinienkerne, falls verwendet, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Unterseiten leicht gebräunt sind. Dann wenden, 1 weiteren EL Olivenöl dazugeben und die Scheiben zugedeckt weiterbraten, bis die anderen Seiten auch gebräunt sind.

**3** Die Auberginenscheiben mit dem Honig beträufeln und kurz in der Pfanne schwenken. Mit 2 EL Aceto balsamico ablöschen, nochmals in der Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen.

**4** Die Pfanne vom Herd nehmen und abwechselnd Auberginen-, Tomaten- und Mozzarellascheiben darin auslegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl und dem übrigen Aceto balsamico beträufeln. Basilikum darüberstreuen. Den Käse in der noch warmen Pfanne leicht anschmelzen lassen. Alles noch nach Belieben mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Ciabatta oder Baguette.



## **AUBERGINEN-EINTOPF MIT ROTEN LINSEN**

## ZUTAT NO. 1

# AUBERGINEN



FÜR 2 PERSONEN  
ZUBEREITUNG: 15 MIN.  
GARZEIT: 35 MIN.  
PRO PORTION CA. 835 KCAL

*2 kleine Auberginen (zusammen 500 g)*  
*80 g Zwiebel*  
*1 Knoblauchzehe*  
*3 EL Olivenöl*  
*250 g Tomaten*  
*2 TL gemahlener Koriander*  
*1 TL gemahlener Ingwer*  
*½ TL gemahlener Kardamom*  
*Pfeffer*  
*Salz*  
*1 Dose Kokosmilch (400 g)*  
*120 g rote Linsen*  
*5 Stängel Koriandergrün*

**1** Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Hälften längs vierteln, dann die Viertel quer halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Auberginenstücke darin unter Rühren bei großer Hitze anbraten. Wenn die Auberginen etwas Farbe angenommen haben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen und weitere 3–4 Min. mitbraten.

**3** Die Tomaten waschen, halbieren und dabei die Stielansätze entfernen. Die Hälften in einen Blitzhacker oder hohen Rührbecher geben. Koriander, Ingwer, Kardamom,  $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer und 1 Prise Salz hinzufügen. Die Tomaten im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Hitze im Topf reduzieren, dann das Tomatenpüree und die Kokosmilch zu den Auberginen in den Topf geben und alles zugedeckt 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**4** Die Linsen hinzufügen und alles weitere 15 Min. köcheln lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Auberginen-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Koriandergrün bestreuen und servieren.







## **GRANATENSTARKE AUBERGINEN:**

Auch in der kulinarischen Welt der arabischen Küche verträgt nicht jedes Gericht Tahin. Aber in Sarahs Kombi mit **gebackener Aubergine** und Couscous haben sich drei getroffen, die sich perfekt ergänzen. Klarer Sieger in der Kategorie Orientküche!

Martins Pfannengericht mit **Balsamico-Auberginen** ist die perfekte Vorspeise bei einem Candlelight-Dinner. Caprese con sorpresa - Überraschungsfaktor hoch!

Die **Auberginen-Variante mit roten Linsen** von Sandra ist weit weg vom üblichen Eintopf-Einerlei. Ein pffiffiges Gericht mit Oha-Effekt! Hier wird es bei mir, da bin ich mir sicher, nicht bei einem Teller bleiben.



Für mich war

## **BROKKOLI**

immer die grüne hässliche Schwester vom Blumenkohl! Denn als Kind bestrafte man mich für Verfehlungen jeglicher Art mit Brokkoli. Blauer Brief aus der Schule – Brokkoli. Klamotten beim Spielen eingesaut – Brokkoli. Man darf Katzen nicht rasieren – Brokkoli. Kaugummi auf dem neuen Sofa – Brokkoli.

Meine Abneigung änderte sich schlagartig durch eine neue, sehr hübsche Mitschülerin und überzeugte Vegetarierin, die mich missionarisch-liebevoll mit Grünzeug versorgte. Auf einmal fand ich es super, also den Brokkoli. Nach Beendigung der Schule trennten sich unsere Wege. Aber eines blieb. Meine Sympathie für Brokkoli. Danke, Silke!



Im Topf verwandeln sich **Brokkoli und Reis** in ein **wunderbar cremiges Risotto**. Das topp ich noch mit einem magischen Mandel-Chili-Kick! Das wird Jumbo auf jeden Fall überzeugen.



**Gnocchi und Brokkoli** werden hier sanft umschmeichelt von einer würzig-scharfen Zitronenbutter – so sanft werde ich allerdings nicht sein, wenn ich mit diesem Gericht um den Sieg kämpfe.



Lauwarmer **Kartoffel-Brokkoli-Salat** mit Bacon und Mango – schnell, einfach, lecker! Der hat Potenzial fürs neue Lieblingsrezept. Hallo Siebertreppchen, ich komme!