

CORNELIA SCHINHARL

# 1 PFANNE 50 REZEPTE

Einfach, schnell & lecker

KÜCHENRATGEBER

**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

CORNELIA SCHINHART

# 1 PFANNE 50 REZEPTE

Einfach, schnell & lecker

KÜCHENRATGEBER

**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **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.



## IN DIE PFANNE, FERTIG, LOS!

Schnell geschnippelt, kurz gegart und schon steht das Essen auf dem Tisch. Pfiffige Rezepte mit einfachen Zutaten für den Alltag finden Sie hier ebenso wie ganz edle Kompositionen für besondere Anlässe. Alle Rezepte sind für zwei Personen. So gelingen sie perfekt in einer ganz normalen Pfanne.

Ob mit Kartoffeln, Nudeln und Gemüse, mit Eiern, Tofu und Hülsenfrüchten oder mit Fisch und Fleisch - fast alle Gerichte sind im Handumdrehen gegart und schmecken einfach wunderbar: von Spargel-Quark-Schmarrn über Zucchini-Zitronen-Risotto und Kürbis-Kartoffel-Rösti bis zu Eiern in scharfer Tomatensauce, Paprika-Hackbällchen-Pfanne oder Zander-Gurken-Pfanne.

Dazu gibt es eine kleine Pfannenkunde, ein bisschen was Süßes, schnelle Beilagen und Wissenswertes rund ums Garen in der Pfanne. Also, nichts wie ran an die Pfanne und schnell was Tolles kochen. Gutes Gelingen wünsche ich Ihnen und lassen Sie es sich gut schmecken!

Cornelia Schinkel



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



## EINE FÜR ALLE FÄLLE

Das Beste an der Pfanne: Sie kann eigentlich alles. Damit das auch tatsächlich so ist, muss sie vor allem gut sein. Dann hat man sie nämlich lange und vor allem lange gern.

### AUF EINEN BLICK

Etwa 24 cm Durchmesser sollte der Boden der Pfanne haben, dann ist sie perfekt, um Hauptspeisen für zwei Personen darin zuzubereiten. Wenn ihr Stiel ofentauglich ist, dann kommt man im Prinzip mit einer einzigen Pfanne aus. Als Allrounder empfehle ich eine aus Gusseisen. Ich habe auch noch ein kleines Pfännchen

zum Nüsse rösten. Und als dritte im Bunde findet sich in meiner Küche eine mit Deckel und einem etwas höheren Rand. Darin kann ich auch ein Ragout schmoren.

#### **DAS MATERIAL**

Hier gibt es große Unterschiede: Ein Material leitet die Hitze besonders gut, das andere speichert sie lang. Eins ist leicht, das andere ziemlich schwer. Manche eignen sich für alle Herdarten, andere nicht. Falls eine Neuanschaffung ansteht, sollte man sich gut überlegen, was einem wichtig ist.

Eine Aluminiumpfanne ist leicht, leitet die Wärme sehr gut, speichert sie aber nur kurz. Deshalb werden Aluminiumpfannen oft mit einem Sandwichboden versehen, der die Hitze länger hält. Außerdem sind Aluminiumpfannen fast immer beschichtet, sie dürfen also nicht zu stark erhitzt werden.

Edelstahlpfannen hingegen kann man sehr stark erhitzen, sie sind also ideal zum scharfen Anbraten, z. B. von Steaks. Bei einer unbeschichteten Edelstahlpfanne braucht man allerdings viel Fett zum Braten, damit nichts anbrennt. Edelstahl leitet die Hitze weniger gut als Aluminium, deshalb sollte der Boden einer Edelstahlpfanne aus mehreren Schichten leitfähiger Materialien wie Aluminium oder Kupfer bestehen. Es gibt auch Edelstahlpfannen mit einer Emailbeschichtung: Emailpfannen lassen sich stark erhitzen und sind robust und pflegeleicht. Allerdings ist die Antihafte Wirkung nicht sehr hoch.

Schmiedeeiserne Pfannen sind wahre Allrounder, die sich für alles eignen. Sie sind schwer, lassen sich aber schnell und hoch erhitzen und halten die Hitze auch gut. Sie eignen sich für alle Herdarten und dürfen auch in den Backofen, weil sie einen ofenfesten Griff haben. Sie haben keine Beschichtung, aber beim Gebrauch bildet sich mit der Zeit eine natürliche Beschichtung – die

Pfannen werden also durch häufige Benutzung immer besser! Achtung: nie mit Spülmittel reinigen!

Gusseiserne Pfannen haben im Prinzip ähnliche Eigenschaften wie schmiedeeiserne, brauchen aber länger, um heiß zu werden und sind meist dicker und darum noch schwerer. Auch sie werden durch Gebrauch immer besser – wenn man sie nicht mit Spülmittel säubert!

Kupferpfannen sind die teuersten Pfannen, und das aus gutem Grund: Keine andere Pfanne leitet die Wärme so gut. Außerdem reagieren sie sehr schnell auf mehr oder weniger Hitzezufuhr (ideal für den Gasherd), sind angenehm leicht und sehr lange haltbar. Da Kupfer aber mit manchen Lebensmitteln reagiert, sind die Pfannen häufig mit einer PTFE (Teflon)-Beschichtung oder mit Edelstahl versehen. Die meisten Kupferpfannen eignen sich nicht für den Induktionsherd.



#### **DIE BESCHICHTUNG**

Die meisten beschichteten Pfannen sind mit einer Antihaftbeschichtung (meist Teflon genannt) ausgestattet. Sie dürfen nicht zu stark erhitzt werden. Manchmal ist darunter eine keramische Spritzschicht, die die Kratzfestigkeit der Antihaftbeschichtung erhöht. Diese Pfannen werden oft als Titanpfannen bezeichnet. Die Alternative sind keramische Antihaftbeschichtungen. Pfannen mit dieser Beschichtung lassen sich stärker erhitzen.

#### **DAS BRATEN**

Eine gewisse Hitze muss die Pfanne schon erreichen, damit Gemüse und Co. in ihr richtig braten und nicht nur sanft gedünstet werden. Zu heiß darf sie aber auch nicht sein, das schadet der Pfanne, und die Zutaten

verbrennen, bevor sie gar sind. Die richtige Hitze erkennt man am besten so: ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne geben. Wenn sie hin- und hertanzen, ist die Hitze gut. Wenn sie zischen und gleich verdampfen, ist die Hitze zu hoch; die Pfanne kurz vom Herd ziehen. Achtung: vor allem beschichtete Pfannen leer nicht länger als 3 Min. erhitzen, Kochgeschirr auf Induktionsherden niemals leer erhitzen.

#### **DAS REINIGEN**

Die meisten Hersteller empfehlen, die Pfanne nicht mit Spülmittel zu reinigen, sondern nur mit heißem Wasser gut zu spülen und mit einem Tuch auszureiben. Bürsten sind sowieso tabu! Reine Eisen- und Gusseisenpfannen ohne Beschichtung sollte man nach dem Trocknen noch mit Öl auspinseln, das bewahrt sie vor dem Rosten.

# KARTOFFELN, NUDELN & GEMÜSE

Das schmeckt mir jeden Tag: eine Pfanne voll herrlicher Pasta, knackig-buntem Gemüse oder knusprigen Kartoffeln. Gerne vegetarisch, aber auch mal mit Speck, Wurst oder Garnelen.



## SPARGEL-QUARK-SCHMARRN

**150 g Quark**

**5 Eier**

**75 g Mehl**

**75 ml Milch**

**Salz**

**1 Handvoll Bärlauch**

**300 g grüner Spargel**

**2 EL Butter**

## Frühlingsfrisch

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 565 kcal

33 g EW

32 g F

35 g KH

**1** Den Quark mit den Eiern, dem Mehl und der Milch gründlich verrühren und mit Salz abschmecken. Den Bärlauch waschen und trocken tupfen, fein hacken und unter die Quarkmischung rühren. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

**2** In der Pfanne 1 EL Butter zerlassen, den Spargel dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. andünsten. Die Quarkmasse gleichmäßig auf dem Spargel verteilen und alles ca. 10 Min. garen, bis die Quarkmasse fest geworden ist. Den Schmarrn mit zwei Kochlöffeln in grobe Stücke teilen.

**3** Die restliche Butter dazugeben und den Schmarrn unter gelegentlichem Wenden noch ca. 2 Min. braten, bis die Stücke knusprig und schön gebräunt sind. Auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Dazu schmeckt ein Blattsalat.