

20 minuten sind genug!

und dann ab in den Backofen

ANGELIKA ILIES



G|U

schnell und unkompliziert

Täglich soll etwas Warmes auf den Tisch kommen. Lecker soll es sein, der ganzen Familie schmecken. Gesund soll es sein, möglichst oft mit frischen Zutaten gekocht. Und dabei soll sich der Aufwand in Grenzen halten. Wir zeigen Ihnen, wie leicht das alles gelingt. Versprochen!



Unsere Rezepte machen vier Personen glücklich. Und die Zutaten dafür bekommen Sie in jedem größeren Supermarkt. Vieles können Sie gut auf Vorrat kaufen und für spontanes Kochen in den Schrank stellen. Sie brauchen höchstens 20 Minuten, in denen Sie schnippeln, rühren oder köcheln müssen. Dann kommt alles in eine ofenfeste Form oder aufs

Blech und ab in das heiße Rohr! Auch jetzt müssen Sie nicht stundenlang warten – nach höchstens 30 Minuten klingelt die eingestellte Uhr und ruft die Familie an den Tisch. Und zwischendurch? Können Sie allerhand erledigen, beispielsweise die Küche aufräumen und den Tisch decken oder noch rasch ein Dessert zubereiten. Sie können sich aber auch gemütlich aufs Sofa setzen und die Zeitung lesen. Einfach genial! Und wenn Ihre Lieben nicht sofort gesprungen kommen, sobald Sie sie zu Tisch rufen, macht das unseren Ofengerichten meist gar nichts aus. Die können problemlos einige Minuten auf ihren großen Auftritt warten.

in rekordzeit vorbereiten

Mit Hexerei hat das nichts zu tun. Unsere schnellen Ofenrezepte gelingen problemlos – dank guter Planung und der richtigen Reihenfolge der einzelnen Arbeitsschritte. Mit unseren Tipps können Sie zusätzlich Zeit sparen.

Die passenden Formen

Durchforsten Sie Ihren Schrank: Was kann der Ofenhitze trotzen? Am besten eignet sich spezielles Geschirr aus hitzebeständiger Keramik oder feuerfestem Glas. Sie können aber auch auf Backformen, Bräter oder Reine ausweichen. Oder auf Töpfe – sofern diese keine Kunststoffgriffe haben. Bevorzugen Sie breite und flache Formen. Denn an niedrig eingefüllte Zutaten gelangt die Hitze besser und schneller, Eiermilch oder Eiersahne stockt rascher, alles wird in kürzerer Zeit gar. Wenn Sie höhere Formen verwenden, Backzeit verlängern und etwas niedrigere Temperatur einstellen.



Einfetten?

Wird etwas auf dem Blech gebacken: Backpapier unterlegen! Ansonsten gilt: Sie können die Formen vorher mit Öl bepinseln oder mit Butter ausreiben, müssen es aber nicht. Das Einfetten hat den Vorteil, dass die Zutaten später leichter aus der Form kommen und diese sauberer bleibt. Aber es braucht natürlich auch Zeit. Haften später Reste am Rand der Form, stellen Sie sie einfach in Wasser, um alles aufzuweichen.



Die perfekte Hitze

Wir backen alle Gerichte bei Ober- und Unterhitze und stellen die Formen in den vorgeheizten Backofen, damit die Backzeit möglichst kurz ausfällt. Falls Sie Umlufthitze bevorzugen, können Sie die Temperatur etwa 10 Prozent niedriger einstellen. Bei den kurzen Zeiten sollten Sie aber auch Umluftöfen vorheizen. Es ist nicht wichtig, ob der Ofen bereits die im Rezept geforderte Temperatur voll erreicht hat. Wenn die Anzeige statt bei 200° erst bei 180° steht, können Blech oder Form trotzdem schon hinein.

Blitzschnelle Beilagen

Baguette, Ciabatta oder anderes Brot, z. B. Baguette mit Kräuterbutter aus der Kühltheke, passt eigentlich immer. Sättigendes wie Instant-Couscous, Polenta oder Kartoffelpüree verlangt nur nach kochendem Wasser – stellen Sie Packungen mit Ihren Lieblingsbeilagen in den Vorratsschrank. Auch Nudeln oder Reis mit kurzer Kochzeit bieten sich an. Fans frischer Salatbeilagen wählen Eisbergsalat, Gurke oder Tomaten: Die sind ruck, zuck gewaschen und geschnippelt.



EINKAUF & VORRAT

Schnelle Küche fängt beim Einkauf an, auch eine gut durchdachte Vorratshaltung ist hilfreich. Legen Sie verschiedene Basics in den Schrank – einige Rezepte können Sie dann sogar ohne vorherigen Supermarktbesuch in den Ofen und auf den Tisch zaubern.

SINNVOLLE VORRÄTE

Auf ihren Einsatz warten im Kühlschrank Eier, Milch und Käse, aber auch Fertigteige und robuste Gemüsesorten. Im Tiefkühler liegen Obst und Gemüse sowie Kräuter bereit. Der Vorratsschrank sollte Konserven wie Mais, Tomaten und Hülsenfrüchte beherbergen, zudem Schnelldreis, Bulgur, Instant-Polenta, Nudeln und Eingelegtes wie Oliven.

RESTE VORHANDEN?

Übrig gebliebene Kartoffeln oder Nudeln, Reis oder Reste der Gemüsebeilage oder des Sonntagsbratens können blitzschnelle Basis für einen leckeren Auflauf sein. Ofengerichte sind die ideale Resteverwertung.

FLEXIBEL UND KREATIV

Sie möchten ein bestimmtes Rezept kochen, einzelne Zutaten sind aber nicht vorrätig? Nehmen Sie eine passende Alternative mit nach Hause, etwa eine andere Gemüsesorte oder einen anderen Käse.

EXPRESS-ZUTATEN

Wenn es Ihnen auf jede Minute ankommt: Wählen Sie Nudeln mit kurzer Garzeit. Zwei große Kartoffeln sind schneller geschält und zerteilt als sechs kleine, eine Lauchstange ist rascher vorbereitet als ein Bund Frühlingszwiebeln. Die Liste lässt sich fortsetzen – denken Sie beim Einkaufen daran!

TURBO-KÜCHE

Wer die Arbeitszeit im Alltag verkürzt, schafft Freiraum für andere Dinge. So ist es auch beim Kochen. Planung, schrittweises Zubereiten und der Griff zu hilfreichen Küchengeräten gehören dazu.

RUCK, ZUCK KLEIN

Mit einem großen Messer würfeln Sie Zucchini und andere Zutaten in Sekundenschnelle: Zucchini jeweils längs halbieren, die Hälften nochmals längs halbieren oder sogar vierteln, bis die Streifen die gewünschte Breite bzw. Dicke haben. Dann alle Streifen mit den Fingern zusammenschieben und quer durchschneiden – so haben Sie mit einem Schnitt gleich 4, 8 oder gar 12 ähnlich feine Stücke oder Würfel.

ZEITSPAR-GERÄTE

Gutes Handwerkszeug beschleunigt das Kochen enorm. Scharfe Messer in unterschiedlichen Größen sind unverzichtbar, ebenso ein oder zwei große Schneidebretter. Weitere flinke Küchenhelfer: Knoblauchpresse, Reibe, Mixer, Pürierstab und Blitzhacker.

WASSER AUFKOCHEN

Einen großen Topf Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen – das sprengt rasch Ihr 20-minütiges

Zeitbudget. Schneller geht es, wenn Sie bereits heißes Wasser aus der Leitung in den Topf gießen. Oder Sie bringen es teils im Topf und teils im Wasserkocher oder in der Mikrowelle zum Kochen – das spart Zeit und Energie.

WIRKLICH SCHNELL

Die Rezepte sind Schritt für Schritt beschrieben, und dadurch gelingt alles garantiert in Rekordzeit. Muss Wasser aufkochen, wird währenddessen Gemüse geschnippelt. Selbst die Aufheizzeit der Bratpfanne lässt sich für andere Tätigkeiten nutzen, etwa zum Anrühren einer Sauce.



BUNT GEMISCHT MIT VIEL
GEMÜSE



karamellisierte kürbisspalten

ALLES VON EINEM BLECH

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
- 5 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 5 EL Ahornsirup
- 2 grüne Paprikaschoten
- 400 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 50 g Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- 100 g geräucherter Schinken in kleinen Würfeln

75 g geriebener Emmentaler

Und: Backblech

Backpapier

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 560 kcal, 22 g EW, 28 g F, 52 g KH

1 Den Kürbis waschen und putzen, unansehnliche Stellen wegschneiden. Den Kürbis in 1 ½–2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren, Kerne und Fasern entfernen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und dem Ahornsirup in einer breiten Schüssel verrühren.

3 Die Paprikaschoten vierteln, Stielansätze, Kerne und Trennhäute entfernen, die Viertel dann waschen. Kürbis und Paprikaschoten in der Öl-Sirup-Mischung wenden, dann auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

4 Die Schupfnudeln dazwischen verteilen. Die Kerne, den Schinken und den Emmentaler darüberstreuen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

MAL ANDERS MIT MEHR FLEISCH Schweinefilet in dicke Medaillons schneiden, rundherum würzen und zusammen mit den anderen Zutaten auf dem Blech verteilen.



tomaten mit
couscousfüllung
SPÄTSOMMER-HIT

150 g Instant-Couscous
4-6 in Öl eingelegte Sardellenfilets (Glas)
1 Päckchen gemischte TK-Kräuter (ca. 70 g)
Salz
Pfeffer
8 große breite Tomaten (insgesamt 1200-1400 g)
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
150 g kleine feste Champignons
2-3 EL Olivenöl

Und: breite ofenfeste Form

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 315 kcal, 14 g EW, 11 g F, 40 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Instant-Couscous nach Packungsangabe zubereiten und quellen lassen.
- 2 Die Sardellenfilets abtropfen lassen, klein schneiden und zusammen mit den TK-Kräutern unter den Couscous mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Von jeder Tomate am Stielansatz eine dicke Scheibe abschneiden und entfernen. Die Tomaten dann vorsichtig mit Hilfe eines spitzen Messers und eines Löffels aushöhlen. Dabei einen ausreichend breiten Rand stehen lassen, damit die Tomaten ihre Form behalten.
- 4 Die ausgehöhlten Tomaten innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Couscous füllen. Tomaten nebeneinander in die ofenfeste Form setzen.
- 5 Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark verrühren und neben die Tomaten gießen. Die Champignons waschen oder mit einem feuchten Tuch abreiben, nach Belieben halbieren und in die Sauce geben. Die Couscousfüllung mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Form in den vorgeheizten Ofen (unten) stellen und alles ca. 25 Min. garen.

MAL ANDERS Statt mit Sardellenfilets können Sie die Couscousfüllung mit klein gewürfeltem Schinken verfeinern - mit rohem ebenso wie mit gekochtem. Auch klein gewürfelte Reste vom Sonntagsbraten oder gebratenen Hähnchen passen wunderbar.



bunter kartoffelkuchen

THYMIAN-WÜRZIG



- 1 Beutel Kartoffelknödelteig (750 g; Kühlregal)
- 1 Zucchini
- 4 große feste Tomaten
- 100 g geräucherter Schinken in kleinen Würfeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- Und: ofenfeste Form

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 400 kcal, 10 g EW, 17 g F, 50 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kartoffelteig in die Form geben und darin flach drücken.

2 Den Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen und grob raspeln. Die Tomaten waschen und trocken tupfen, die Stielansätze herausschneiden, Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Zucchiniraspel, Tomaten und den Schinken dekorativ auf dem Kartoffelteig verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Knoblauchzehen schälen, in ein Schälchen -drücken und mit dem Olivenöl und dem Thymian verrühren. Knoblauchöl über die Zutaten in der Form träufeln. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

VEGGIE-VARIANTE Den Schinken weglassen! Dafür bestreuen Sie Zucchiniraspel und Tomaten vor dem Backen mit klein gewürfeltem Mozzarella, der im heißen Ofen appetitlich zerläuft.



fruchtiger sauerkraut- auflauf

HERBSTLICH-DEFTIG

ca. 400 g Wein-Sauerkraut (s. Tipp)
250 g Kartoffeln
100 g Kaminwurzeln oder Kabanossi
1 Bio-Birne
150 g kleine kernlose Weintrauben
Salz
Pfeffer
250 g Crème fraîche
1 Bund Schnittlauch
30 g kalte Butter

Und: breite ofenfest Form

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 490 kcal, 8 g EW, 43 g F, 18 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Sauerkraut ein wenig ausdrücken und in die Form geben.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kaminwurzeln oder Kabanossi ebenfalls klein würfeln. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in Spalten schneiden. Die Weintrauben waschen. Alles zum Sauerkraut geben und damit vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Crème fraîche gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter die Crème fraîche rühren. Mischung über dem Sauerkraut-Auflauf verteilen. Die Butter in Flöckchen obenauf setzen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

INFO: SAUERKRAUT Ob verpackt in Dosen und Beuteln oder lose an der Frischetheke oder auf dem Markt: Sauerkraut wird in sehr vielen Varianten angeboten. Jede können Sie für diesen Auflauf verwenden. Besonders fein schmeckt das eher milde Wein-Sauerkraut.