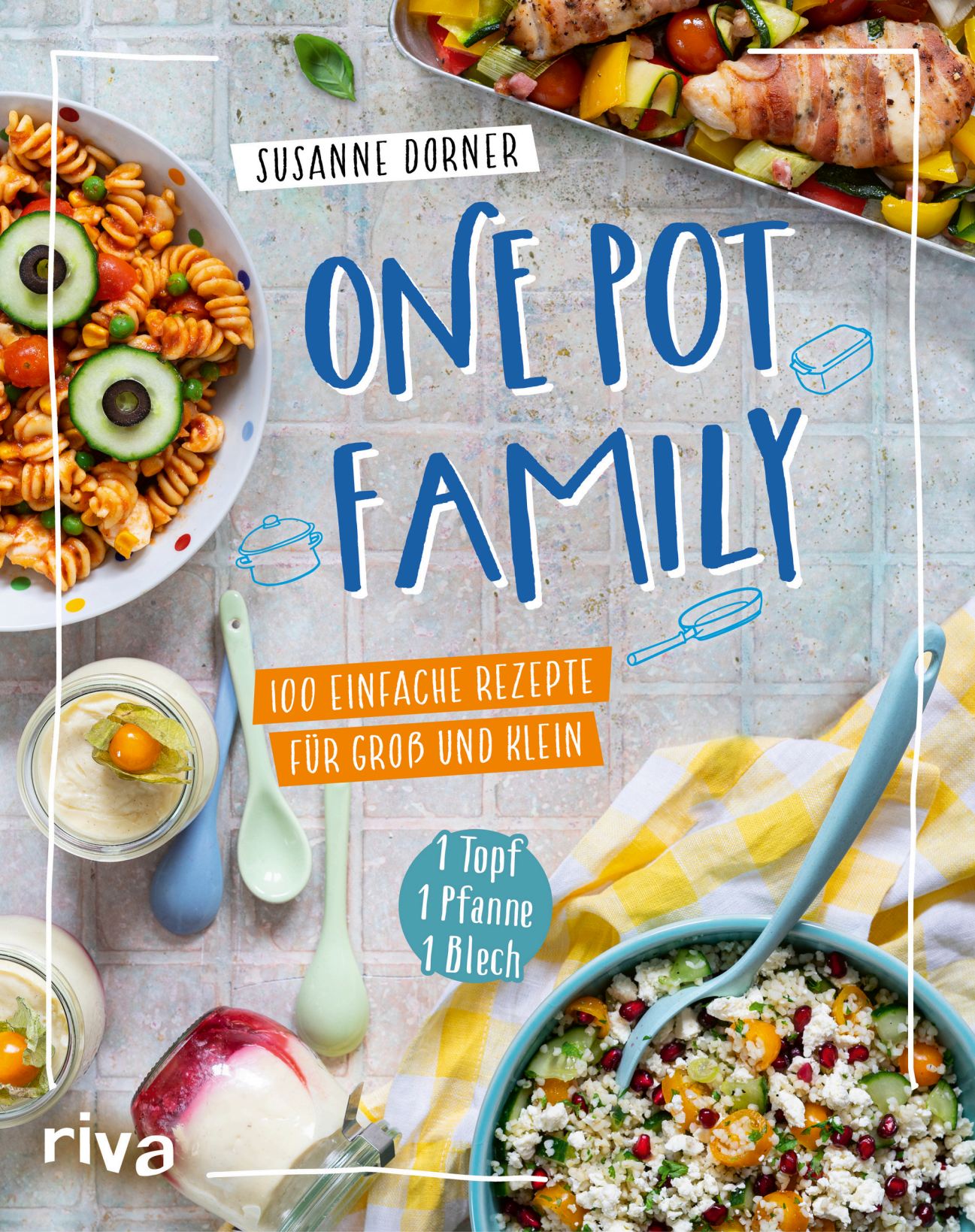


SUSANNE DORNER

ONE POT FAMILY

100 EINFACHE REZEPTE FÜR GROß UND KLEIN

1 Topf
1 Pfanne
1 Blech

riva

SUSANNE DORNER

ONE POT FAMILY

SUSANNE DORNER

ONE POT FAMILY

100 EINFACHE REZEPTE FÜR GROß UND KLEIN

1 Topf
1 Pfanne
1 Blech

riva

Kontakt und Feedback

Dieses Familienkochbuch wurde mit Liebe zur Kochkunst, praktischer Erfahrung und umfangreichem Expertenwissen ausgearbeitet.

Ihr Feedback ist uns sehr wichtig! Wenn Sie Anregungen, Rückmeldungen, Ideen oder Verbesserungsvorschläge haben, zögern Sie bitte nicht, uns eine Nachricht an susanne@positiverleben.eu zu schicken, oder besuchen Sie unsere Homepage www.positiverleben.eu.

Danke schön!

Widmung

Ich widme dieses Buch meiner lieben Oma Käthe, meiner größten Superheldin in der Familie!

Deine Kochkünste und deine Liebe für uns haben immer gezeigt, dass Essen nicht nur dazu dient, unseren Hunger zu stillen, sondern auch unsere Herzen zu füllen und die Familie zusammenzubringen.

Wir (eure Enkel und Urenkel) möchten uns von Herzen bei dir und auch bei Opa bedanken, für alles, was ihr für uns und die ganze Familie getan habt. Eure Liebe und Unterstützung werden wir immer in unseren Herzen tragen. Danke!

INHALT

Vorwort 8
Einleitung 10
Die One-Pot-Methode 11
Die One-Pot-Stars 12
Symbole in den Rezepten 13
Grundbegriffe der Küche 14
Tipps für Zutaten 16
Nützliche Hilfsmittel 22

BASIS-REZEPTE 25

Natürliches Reinigungsspray 27
Gewürzpaste mit Gemüse (auch für Gemüsebrühe) 28
Kräutersalz 31

FRÜHSTÜCK 33

FRÜHSTÜCK MIT FLEISCH 33

Fladenbrot mit Schinken-Käse-Füllung 35
Mini-Frühstückspizza 36
Puten-Vollkornsandwich 37
Eier im Speckmantel 38

VEGETARISCHES FRÜHSTÜCK 39

Käse-Bohnen-Mischung im Fladenbrot 39
Quesadillas mit Tomaten und Basilikum 40
Buntes Rührei 41
Pikanter Milchreis 42
Spiegelei mit Käse überbacken 42
Shakshuka 43

VEGANES FRÜHSTÜCK 44

Rührtofu mit Zucchini 44
Veganer Kürbis-Grießbrei 45
Gedünstetes Gemüse am Spieß 46
Zucchinitaler 47

SÜSSES FRÜHSTÜCK 48

Warmer Beeren-Porridge 48
French Toast 49
Bananen-Muffins 50
Schoko-Kirsch-Müsliriegel 51

MITTAGESSEN 53

SUPPEN 54

Kartoffelsuppe mit Chips 55
Reis-Tomaten-Suppe 56
Cremige Erbsensuppe 57
Maiscremesuppe 58
Knusper-Minestrone 59

ONE-POT-SALATE 60

Mexikanischer Bohnensalat 60
Warmer Couscoussalat mit Kichererbsen 61
Original Caesar Salad 62
Bunter Nudelsalat mit Pesto und Erdbeeren 63
Warmer Weißkohlsalat mit Speck 64
Gemüsesalat mit selbst gemachter Mayonnaise 65

MITTAGESSEN MIT FLEISCH 67

Saftige Basilikum-Hühnerfilets auf Ofengemüse 67
Mascarpone-Nudeln mit Parmaschinken 68
Pfannenpizza 69
Puten-Frikassee mit Erbsen und Möhren 70
Pasta mit Rindfleisch und Tomaten 71
Gefüllte Süßkartoffeln 73
Ofenhähnchen mit Kartoffeln 74
Linseneintopf mit Würstchen 75
Panierte Hühnerstreifen auf buntem Salat 77
Slowakisches Huhn 79

MITTAGESSEN MIT FISCH 81

Lachsfilet im Blätterteig 81
Garnelen-Zitronen-Spaghetti 82
Fisch-Tomaten-Auflauf 83
Zucchini-Fisch-Risotto 84
Schnelle Thunfisch-Pasta 85

VEGETARISCHES MITTAGESSEN 87

Schnelle Pasta mit Mozzarella und lustigem Gemüse 87
Zucchini-Eintopf mit Tofu 88
Flammkuchen mit Camembert und Feigen 89
Orzo-Feta-Topf mit Spinat 91
Käse-Pasta-Topf 92
Spargel-Blätterteigtaschen auf Blattsalat 93
Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry 94
Gebackener Tortellini-Pastinaken-Auflauf 95
Vegetarisches Chili 97
Zucchini-Gratin mit Tomaten und Maisgrieß 99

VEGANES MITTAGESSEN 101

Bunter Bulgur-Salat mit Granatapfel und veganem Feta 101
Mac and Cheese mit Mandel 102
Shakshuka mit Spinat und Kichererbsen 103
Veganes Kartoffel-Zucchini-Gratin 105
Reispfanne à la Paella 106
Kokos-Kichererbsen-Eintopf 107
Vegane Pasta Asciutta 108
Vegane Spaghetti Carbonara 109
Gemüse im Teigmantel 110
Cremiges Gemüse 111

Süsses Mittagessen 112

Kaiserschmarrn mit Sauerkirschen 112
Heidelbeer-Pfirsich-Cobbler 113
Schupfnudeln mit Mohn 114
Einfache Pfannkuchen 115
Cremiger Milchreis nach Omas Rezept 116
Apfeltarte 117

Desserts 118

Selbst gemachter Vanillepudding auf Himbeeren 118
Quarkstrudel im Blätterteig 119
Schnelle Schoko-Mousse 120
Tiroler Nusskuchen 121
Mangopudding 122
Bratapfel mit Vanilleeis 123
Riesenschokokeks 125

Abendessen 127

Abendessen mit Fleisch 128

Bubble-up-Pizza mit Salami 128
Reis mit Hühnerfilet und Brokkoli 129
Tortelloni-Auflauf vom Blech 130
Rinderragout 131
Kürbis-Hackfleisch-Eintopf 132

Abendessen mit Fisch 133

Ruckzuck-Fischpfanne 133
Fächerkartoffeln mit Lachs 135
Knusprige Fischstäbchen 136

Vegetarisches Abendessen 137

Tortilla-Expresspizza 137
Klassisches Risotto mit Parmesan 138
Couscous-Gemüse-Pfanne 139
Spätzle-Gröstl 140
Pasta mit Sauerkraut und Weintrauben 141

Veganes Abendessen 142

Blumenkohlsteaks mit Süßkartoffelpommes 142
Gnocchiauflauf mit Tomaten und veganem Käse 143
Risi Bisi aus der italienischen Küche 144
Bunte Schupfnudel-Pfanne 145
Buntes Ofengemüse mit veganem Dip 146

Süsses Abendessen 147

Kartoffelrösti mit Konfitüre 147
Schnelle Milchnudeln 148
Herzhafter Grießkoch 149

Hausmittel 151

Hühnersuppe 153
Möhrensuppe 155
Zitronenwasser bei Verstopfung 157
Über die Autorin 158
Buchtipp 159

Vorwort

von Prof. Hademar Bankhofer

One Pot: Die erste warme Mahlzeit der Menschheit

Viele, die gern kochen. Viele, die gern essen und die daher die erfolgreichen Bücher der begabten Kulinarik-Autorin Susanne Dorner kennen und schätzen, haben schon auf das nächste Buch gewartet. Jetzt ist es endlich da und ich freue mich sehr.

Das Thema ist ein Hammer. Ein Buch über den Eintopf. Ich möchte wetten, die meisten von uns kennen zwar den Namen, wissen aber sonst gar nichts über diese Speise. Oder sie sind falsch informiert. Manche glauben: Der Eintopf erinnert an Zeiten, in denen Krieg und Armut herrschten. In Wahrheit ist der Eintopf mit seinen zahllosen Rezepten eine der wertvollsten Mahlzeiten. Es gibt dafür Beweise. Auf der ganzen Welt, in allen Erdteilen werden Eintöpfe zubereitet. Zum Stillen des Hungers sowie als Festmahl zu Hochzeiten, Taufen und Begräbnissen. Daher auch ein internationaler Name, den man überall versteht: One Pot, was so viel bedeutet wie »mehrere natürliche Nahrungseinheiten in einem Gefäß«. Dazu gehören Früchte, Blüten, Blätter, Fleischstücke bester Qualität, aber auch Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte und vieles andere mehr. Man muss sehr erfahren sein, muss sich mit Kräutern und Gewürzen gut auskennen.

Sie wollen jetzt sicher wissen: Wer hat den Eintopf erfunden? Die Antwort lautet: Niemand hat ihn erfunden. Er hat vielmehr die Menschheit von Beginn an durch Millionen Jahre begleitet. Er ist daher ein Stück

Menschheitsgeschichte. Mit hoher kulinarischer und historischer Bedeutung.

Schauen wir zurück, als die ersten Menschen Schritt für Schritt die Erde staunend eroberten. Sie benötigten für ihre Kraft und Vitalität – so wie wir heute auch – Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe. Sie hatten keine Ahnung von diesen lebenswichtigen Stoffen, handelten jedoch instinktiv. Sie streiften über Wiesen und durch Wälder und zogen mit den Händen die Gräsersamen aus Grasspitzen oder zogen aus den zarten Rinden der Bäume verschiedene Harze. Das war die einzige Möglichkeit, den Hunger zu stillen.

Später hatten sie eine Idee, um sich das Leben leichter zu machen. Zur Sensation wurde das lebenswichtige Essen, als die Menschen das Feuer entdeckten und nach und nach nutzten. Das war die Geburtsstunde des Eintopfes oder One Pot. Erwachsene und Kinder wussten bereits, wie Steine mit primitiven Werkzeugen bearbeitet werden konnte. Man bearbeitete bestimmte Steine zu Gefäßen und füllte Wasser ein. Unter dem Stein entzündete man Feuer. Das Wasser wurde warm oder heiß. Jetzt gab man ins Wasser, was man so zusammentragen und essen konnte. Das stillte nicht nur den Hunger, sondern machte auch von innen her warm.
Mit der Zeit im Laufe der Jahrtausende wurde diese Methode modernisiert und verändert. So entstanden in den verschiedenen Weltgegenden zahlreiche Rezepte, die als jeweilige Nationalgerichte bis heute viele Fans in den einzelnen Ländern haben.

Viele wissen das nicht: Auch in der römischen Antike kannte man den Eintopf. Er war bei Reich und Arm beliebt. Im Mittelalter waren Eintöpfe sehr gefragt. Und bis heute ist es in vielen Familien Brauch, dass man einmal in der Woche einen Eintopf genießt. Ich betone »genießt«. Ein liebevoll zubereiteter Eintopf ist etwas Herrliches.

Meine Lieblingsautorin Susanne Dorner kennt Hunderte Rezepte und hat für dieses Buch die besten herausgesucht. Darunter viele alte, aber mit modernen Anleitungen. Ich sage immer: »Wer keinen Eintopf löffelt, der versäumt sehr viel aus dem Reich der Kulinarik!« Also dann: Lassen wir das Herumgerede über Kriegsessen und Hungerzeiten. Wir müssen den Eintopf als wertvolle Speise mit langer Tradition auf der ganzen Welt sehen.

Und jetzt tun wir das, was sich die Autorin Susanne Dorner wüscht: das Buch lesen, Rezepte aussuchen, einkaufen gehen, Heimisches und Nachhaltiges aus der Region nach Hause bringen und einen duftenden Eintopf zaubern.

Ich wünsche guten Appetit, bin überzeugt, dass dieses Buch wieder ein Bestseller wird und gratuliere jetzt schon dazu.

Herzlichst,

Hademar Bankhofer

EINLEITUNG

One-Pot-Gerichte sind fester Bestandteil der Ernährung in jeder Familie: unterschiedliche Zutaten, die am Ende ein harmonisches Ganzes ergeben. Ich mag dieses Prinzip, das man nicht nur auf das Kochen, sondern auf die Familie selbst ummünzen kann. Jedes Familienmitglied ist eine Superheldin oder ein Superheld, jeder ist einmalig – und gemeinsam ergeben alle zusammen die perfekte Kreation!

Die One-Pot-Gefäße in diesem Buch (Topf, Pfanne, Backblech und Auflaufform) sind die wahren Stars in der Küche. Sie ermöglichen es uns, köstliche Mahlzeiten zuzubereiten, ohne dabei viel Geschirr zu benutzen oder stundenlang vorm Herd zu stehen. Mit nur einem einzigen Kochgeschirr können wir Suppen, Eintöpfe, Nudelgerichte, Aufläufe und vieles mehr zubereiten. Obwohl sie unscheinbar aussehen mögen, sind sie in Wahrheit mächtige Werkzeuge, die uns helfen, unser Leben einfacher, gesünder und leckerer zu gestalten.

One-Pot-Gerichte sind nicht nur eine großartige Möglichkeit kostengünstig zu kochen, sondern haben auch noch viele weitere Vorteile: Sie sind

- einfach, da alle Zutaten in einem Gefäß gegart werden.
- schnell gemacht, da eine aufwendige Vorbereitung entfällt.
- preiswert, da mit wenig Zutaten größere Mengen zubereitet werden.
- zeitsparend, da nur ein Gefäß zum Garen erforderlich ist und weniger Abwasch anfällt.
- vielseitig, da Geschmack und Zutaten variieren können.
- gesund, da frische Zutaten verwendet werden.

Ich liebe es zu kochen – Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen! Trotzdem muss es bei mir als berufstätige Mama manchmal schnell gehen. Da ich für die Familie gerne schnell, einfach und vor allem trotzdem gesund koche, sind diese Rezepte sehr praktisch.
One-Pot-Gerichte sind die Rettung für vielbeschäftigte Eltern, die schnell und einfach ein leckeres und gesundes Essen zaubern möchten, ohne viel Zeit in der Küche verbringen zu müssen. Und für Kinder sind Eintöpfe eine lustige und schmackhafte Möglichkeit, neue Geschmacksrichtungen und Zutaten auszuprobieren.
In diesem Kochbuch finden Sie köstliche und einfach zuzubereitende Rezepte, die ich für Sie zusammengestellt habe. Die Rezepte sind vollgepackt mit frischen Zutaten. Kreationen, die Ihre Familie um einen Nachschlag bitten lassen werden.
Also schnappen Sie sich einen »Superstar« und los geht's mit dem Kochen!

Herzlichst,

Susanne Dorner

Die One-Pot-Methode

Was bedeutet One Pot?

»One Pot« ist eine Kochmethode, bei der alle Zutaten eines Gerichts in einem einzigen Topf, einer einzigen Pfanne, einem einzigen Blech oder einer einzigen Auflaufform zubereitet werden.

Anstatt verschiedene Töpfe und Pfannen zu verwenden, werden alle Zutaten zusammengefügt und gemeinsam gekocht.

Das Kochgeschirr übernimmt eine vielseitige Funktion, indem es sowohl zum Anbraten der Zutaten als auch zum Kochen und Garen der Gerichte dient. Es ist wichtig sicherzustellen, dass das ausgewählte Kochgeschirr groß genug ist, um alle Zutaten angemessen aufzunehmen und ausreichend Platz zum Kochen zu bieten.

Was sind die Vorteile von One Pot?

1. Zeitersparnis: Durch das Kochen aller Zutaten in einem einzigen Topf oder einer Pfanne spart man Zeit, da weniger Aufwand für die Vorbereitung und den Abwasch benötigt wird.

2. Weniger Abwasch: Da nur ein Kochgeschirr verwendet wird, reduziert sich die Anzahl der zu reinigenden Töpfe, Pfannen, Bleche oder Formen erheblich.

3. Einfache Zubereitung: Mit der One-Pot-Methode ist die Zubereitung einfacher, da alle Zutaten gemeinsam gekocht werden. Es entfällt das Hantieren mit verschiedenen Gefäßen.

4. Intensiver Geschmack: Da die Zutaten während des Kochens gemeinsam garen, vermischen sich die Aromen und sorgen für ein intensives Geschmackserlebnis.

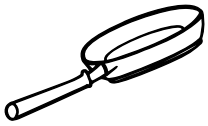
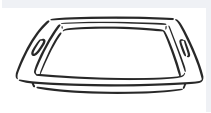
5. Geringer Energieverbrauch: Durch das Kochen in einem einzigen Gefäß wird auch der Energieverbrauch reduziert, da weniger Wärmequellen benötigt werden.

6. Flexibilität bei den Zutaten: Die One-Pot-Methode erlaubt es, verschiedene Zutaten miteinander zu kombinieren und Reste aufzubrauchen. Man kann kreativ sein und die Zutaten an die eigenen Vorlieben anpassen.

7. Transportierbarkeit: One-Pot-Gerichte eignen sich gut zum Mitnehmen und als Essen für unterwegs, da alles in einem einzigen Behältnis serviert wird.

Die One-Pot-Stars

In diesem Buch spielen die Superstars Topf, Pfanne, Backblech und Auflaufform die Hauptrollen. Jeder dieser Stars hat seine eigenen Stärken und ist perfekt darauf abgestimmt, ein bestimmtes Gericht zuzubereiten.
An diesen Symbolen erkennen Sie den jeweiligen One-Pot-Star eines Rezepts:

	Topf Der Topf ist ideal für Suppen, Eintöpfe und auch Pastagerichte, die auf dem Herd zubereitet werden.
	**Pfanne** Die Pfanne eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Gemüse oder Pfannkuchen und ist ein wahrer Alleskönner.
	**Backblech** Das Backblech ist der perfekte Helfer für die Zubereitung von Ofengerichten wie Pizza, Aufläufen, Braten und vielem mehr.
	Auflaufform Die Auflaufform ist besonders geeignet für Aufläufe, Gratins, die im Ofen gebacken werden und eine knusprige Kruste bekommen sollen.

Symbole in den Rezepten

Die vier One-Pot-Stars

Hier sehen Sie, welches Kochgeschirr für die Zubereitung verwendet wird: Topf, Pfanne, Backblech oder Auflaufform.

Sie benötigen lediglich einen Topf als Kochgeschirr, zusätzlich zu den verschiedenen Küchenutensilien.

Sie benötigen lediglich eine Pfanne als Kochgeschirr, zusätzlich zu den verschiedenen Küchenutensilien.

Sie benötigen lediglich ein Backblech als Kochgeschirr, zusätzlich zu den verschiedenen Küchenutensilien.

Sie benötigen lediglich eine Auflaufform (oder eine Kuchenform wie Gugelhupfform, runde Backform oder Muffinblech) als Kochgeschirr, zusätzlich zu den verschiedenen Küchenutensilien.

	Arbeitszeit Das ist die Zeit, in der Sie bei der Zubereitung aktiv mitwirken.
	Gesamtzeit Das ist die insgesamt erforderliche Zeit, die auch Kühlzeiten und Backzeiten umfasst.
	Portionen So viele Portionen oder Stücke ergibt das Rezept. **Hinweis:** Der Großteil der Rezepte ist auf 4 Portionen ausgelegt, was für eine durchschnittliche Familie passend ist.

Grundbegriffe der Küche

Maßeinheiten

1 TL = 1 Teelöffel = ca. 5 ml oder 5 g
1 EL = 1 Esslöffel = 3 Teelöffel = ca. 15 ml oder 15 g
1 Prise = was Sie zwischen 2 Fingerspitzen halten können

Deutsche, österreichische und schweizerische Begriffe

Immer wieder kommt es vor, dass unsere Leserinnen und Leser sich beim Lesen der Zutaten nicht ganz sicher sind, was gemeint ist. Hier finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Ausdrücke in diesem Kochbuch:

Deutsch	Österreichisch	Schweizerisch
Aprikosen	Marillen	Aprikosen
Blumenkohl	Karfiol	Blumenkohl
Brötchen	Semmel	Semmeli
Brühe	Klare Suppe	Bouillon

Eigelb	Eidotter	Eigelb
Eiweiß	Eiklar	Eiweiß
Feldsalat	Vogerlsalat	Nüsslisalat
Grüne Bohnen	Fisolen	Bohnen
Hackfleisch	Faschiertes	Hackfleisch
Hefe	Germ	Hefe
Kartoffel	Erdäpfel	Kartoffel
Kohl	Kraut	Kabis
Konfitüre	Marmelade	Konfitüre
Maisgrieß	Polenta	Maisbrei
Möhre	Karotte	Rüebli
Paniermehl	Semmelbrösel	Paniermehl
Pfannkuchen	Palatschinken	Omelette
Pfannkuchenstreifen	Frittaten	Flädli
Porree	Lauch	Porree
Puderzucker	Staubzucker	Puderzucker
Quark	Topfen	Quark
Saure Sahne	Sauerrahm	Sauerrahm
Sahne	Schlagobers	Schlagrahm
Schmand	Créme fraîche	Créme fraîche
Tomate	Paradeiser	Tomate
Wiener Würstchen	Frankfurter	Wienerli