

# Total Lecker

Nr. 13

## ONE POT



**EXKLUSIVE**

**LECKERE  
GERICHTE,**  
bei denen alles in  
einen Topf kommt!





Klicken Sie sich durch:

**FOOD**  
kiss 



Die große Vielfalt an  
Rezept-Zeitschriften



# EDITORIAL

**Ein Topf, unzählige Möglichkeiten!** In dieser neuen Ausgabe von Total Lecker möchten wir Ihnen eine tolle Art des Kochens vorstellen: One-Pot-Gerichte. Diese genialen Rezepte vereinen alle Zutaten in nur einem einzigen Topf und bieten so mit nicht nur köstliche Mahlzeiten, sondern auch eine stressfreie Zubereitung und weniger Abwasch. Unsere Redaktion hat sich für Sie auf die Suche nach den perfekten One-Pot-Rezepten gemacht. Neben Pasta wie dem leckeren Spaghetti-One-Pot mit grünem Spargel (S. 21) sind herzhafte Eintöpfe, würzige Currys und feine Pfannengerichte dabei. Hunger bekommen? Schnappen Sie sich Ihren Kochlöffel, stellen Sie den Topf auf den Herd und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Viel Freude beim Kochen mit TOTAL LECKER!

Herzliche Grüße,

Britta Dewi (Chefredakteurin)



## IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

Geschäftsführung:  
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:  
Britta Dewi

Layout:  
Gudrun Merkel

Bildredaktion:  
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger  
Rezeptprüfung + Text:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:  
FOODKISS:  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenegger  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)  
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg)  
Tel. 06232/31 00

FOODkiss  
Total Lecker  
erscheint exklusiv bei READY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.  
Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä.  
nur nach vorheriger schriftlicher  
Genehmigung des Verlags erfolgen.  
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

# INHALT

- 6 One-Pot-Stew mit 2erlei Bohnen**
- 9 Fenchel-Möhren-Eintopf mit Lachs**
- 9 Griechische Hackfleischpfanne mit Kritharaki**
- 10 One-Pot-Schinken-Brokkoli-Pasta**
- 13 Kichererbsen-Kürbiseintopf mit Bratwurst**
- 13 Vegetarischer Reis-Topf à la Jambalaya**
- 14 Meeresfrüchte-Pasta mit würziger Chorizo**
- 17 Kartoffeleintopf mit Chorizo**
- 18 Bunter Bohnen-Eintopf mit Entenbrust**
- 21 Spaghetti mit grünem Spargel**
- 21 Tagliatelle mit Rucola**
- 22 Quinoa-Curry mit Babyspinat**
- 24 Gemüse-Couscous mit Datteln und Salzmandeln**
- 25 One-Pot-Pasta mit Auberginen, Ricotte und Walnüssen**
- 26 Ungarischer Sauerkrauteintopf**
- 27 Weißkohl-Topf mit Roter Bete und Bohnen**
- 29 Gemüsespiraleneintopf mit Garnelen**
- 30 Bohnen-Topf mit Cabanossi**
- 32 Kartoffel-Steckrüben-Eintopf mit Meerrettich**
- 35 Bohnen-Lamm-Eintopf mit Artischocken**
- 35 Spitzkohl-Kartoffeltopf mit Chili-Hackbällchen**
- 36 Garnelen-Gemüse-Pfanne**
- 38 Hähnchen in Kurkuma**



# One-Pot-Stew mit 2erlei Bohnen

Für 4 Portionen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Pflanzenöl  
2 Dosen stückige Tomaten (à 425 ml)  
½ TL Paprikapulver, edelsüß  
2–3 Prisen Zimt, gemahlen  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
400 g Möhren  
400 g Süßkartoffeln  
400 g Brechbohnen (TK)  
1 Dose weiße Riesenbohnen (425 ml)  
200 g Feta  
1 Fladenbrot  
1 Bund Koriander

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. In 2 EL erhitzen Öl andünsten. Die Tomaten, das Paprikapulver, den Zimt und die Brühe hinzufügen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.  
**2** Möhren und Süßkartoffeln schälen, die Möhren in Scheiben, Süßkartoffeln in Würfel schneiden. Beides mit den Bohnen in den Eintopf geben und

weitere 10-15 Min. garen. Die Riesenbohnen dazugeben, kurz miterhitzen.

**3** Feta zerbröckeln. Das Fladenbrot in Stücke schneiden, im übrigen erhitzen Öl knusprig rösten. Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Den One-Pot-Stew mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit dem Feta und dem Koriander bestreut servieren. Das Fladenbrot dazureichen.

## TIPP

Zum Andünsten von Zwiebeln und Knoblauch reicht eine niedrige Hitze aus. Die Zwiebeln etwas eher in die Pfanne geben, Knoblauch verbrennt sehr schnell.





# Fenchel-Möhren-Eintopf mit Lachs

Für 4 Portionen

600 g (bunte) Möhren  
300 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Fenchelknollen  
2 TL gekörnte Gemüsebrühe  
100 g Räucherlachs  
200 g Schmand  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
500 g Lachsfilet, ohne Haut  
Koriander, gemahlen  
1–2 EL Zitronensaft  
Petersilie zum Garnieren

- 1 Die Möhren und die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, ebenfalls in Stücke schneiden.
- 2 1 Liter Wasser mit der gekörnten Brühe aufkochen, Möhren, Kartoffeln, die Zwiebel und den Fenchel dazugeben und abgedeckt ca. 15 Min. garen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in den Eintopf geben und ca. 10 Min. ziehen lassen.
- 4 Den Eintopf mit dem Koriander, Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken, auf Teller verteilen, mit dem Räucherlachs-Schmand und etwas Petersilie garniert servieren.



# Griechische Hackfleischpfanne mit Kritharaki

Für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
je 1 gelbe und rote Paprikaschote  
1 Tomate  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
300 g gemischtes Hackfleisch  
250 g Kritharaki-Nudeln  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL getrockneter Oregano  
4 Stängel Petersilie  
½ Biozitrone  
200 g griechischer Joghurt

- 1 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und grüne Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Tomate waschen, trocknen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer

Pfanne mit hohem Rand erhitzen.

Das Hackfleisch hineingeben und in ca. 5 Min. bei großer Hitze krümelig braten. Paprikastreifen, Tomatenwürfel und Knoblauchscheiben hinzufügen und unter Rühren 2 Min. mit anbraten.

- 2 Die Kritharaki-Nudeln einrühren und mit Brühe aufgießen. Alles mit 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Oregano würzen. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf schwache Hitze reduzieren und einen Deckel aufsetzen. Für 8 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie fein hacken. Von der Biozitrone die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Joghurt mit der Hälfte der Petersilie, Zitronensaft und -schale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel der Pfanne abnehmen, Frühlingszwiebelgrün einröhren. Restliche Flüssigkeit bei großer Hitze einkochen lassen. Dabei ständig umrühren. Den Joghurtdip zur Hackfleischpfanne dazureichen.

# Schinken-Brokkoli-Pasta

Für 4 Portionen

150 g Kochschinken  
500 g Brokkoli  
350 g Penne  
2 TL gekörnte Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
frische Kräuter zum Garnieren  
200 g geriebener Käse  
2 TL italienische Würzmischung  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Schinken in Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen zerteilen. Die Nudeln mit 650 ml Wasser, der gekörnten Brühe, Sahne, Brokkoli und Schinken in einen Topf geben, aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze 10–12 Min. (dabei die auf der Packung angegebene Garzeit der Nudeln beachten!) köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren und evtl. etwas Wasser nachgießen.

**2** Kräuter waschen und trocken tupfen. Käse unter die Nudelmischung geben, schmelzen lassen, mit der italienischen Würzmischung sowie Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren.





## ONE-POT-PASTA: *Tolle Tipps*

❖ **GARZEITEN:** Packungsaufschrift beachten! Nudeln haben unterschiedliche Garzeiten – zwischen 8 und 11 Minuten. Kichererbsen- oder Linsenpasta ist oft schon in 5 bis 6 Minuten weich gekocht. Veggie-Fans aufgepasst: Auch bei Gemüse ist die Garzeit zu beachten: Harte Sorten wie Karotten klein schneiden und von Anfang an mit in den Topf geben. Schnell garendes Gemüse wie Brokkoli erst 3 bis 6 Minuten vor Garende zufügen. Ein Quickie ist Spinat. Die zarten Blätter kurz vor dem Servieren untermengen.

❖ **RÜHREN, RÜHREN, RÜHREN:** Um ein Anhaften am Topfboden zu vermeiden, die Nudeln alle zwei bis drei Minuten umrühren.

❖ **DER IDEALE TOPF:** Damit der Topf beim Umrühren nicht auf dem Herd verrutscht, möglichst einen großen, schweren Topf verwenden. Ein weiterer Vorteil dabei: Der Inhalt gart dann gleichmäßiger.

❖ **AROMA-KICK:** Diese Zutaten, die zum Schluss ergänzt werden, verleihen Ihrer Pasta das gewisse Etwas: Schinken, Salami, Thunfisch oder Sardinen (Konserven), Oliven oder Kapern. Pfiffig sind auch Nüsse und Saaten – gerne geröstet und gesalzen –, Antipastigemüse, Mais oder Hülsenfrüchte aus der Dose. Klassiker sind Käse wie Feta, Mozzarella oder Gorgonzola, und natürlich frische Kräuter oder Rucola.

Vässt sich prima vorbereiten und aufwärmen



# Kichererbsen-Kürbiseintopf mit Bratwurst

Für 4 Portionen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 Hokkaidokürbis (ca. 1,2 kg)  
2 EL Rapsöl  
2 EL Currysüppchen  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
Chiliflocken  
400 ml Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch  
400 g Kichererbsen (aus der Dose)  
250 g rohe Bratwürste  
3 Zweige Thymian  
2 EL Zitronensaft

- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel klein würfeln und den Knoblauch hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Hokkaidokürbis putzen und würfeln.
- 2 Das vorbereitete Gemüse im heißen Topf in 1 EL Öl kurz anschwitzen. Mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Chiliflocken würzen. Mit der Kokosmilch die Brühe angießen und aufkochen lassen.
- 3 Kichererbsen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen, zum Eintopf geben, den Deckel auflegen und den Eintopf in ca. 25 Min. gar kochen. Nach Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.
- 4 In der Zwischenzeit die Pelle von dem Wurstbrät lösen. Brät zu kleinen Bällchen formen und in einer heißen Pfanne im restlichen Öl ca. 5 Min. goldbraun braten.
- 5 Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Bratwurstbällchen zum Eintopf geben, mit Zitronensaft abschmecken und mit Thymian bestreut servieren.



# Würziger Reis-Topf à la Jambalaya

Für 4 Portionen

2 gelbe Paprikaschoten  
2 Stangen Staudensellerie  
2 rote Zwiebeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 EL Olivenöl  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
1 Dose stückige Tomaten (425 ml)  
4 Lorbeerblätter  
2 TL Paprikapulver  
2 TL Cayennepfeffer  
1 TL Thymian, gerebelt  
1 TL Oregano, gerebelt  
200 g Rundkornreis  
1/4 Bund glatte Petersilie  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Paprika und Selleriestangen waschen, trocken tupfen, die Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute

entfernen. Staudensellerie und Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden.

- 2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Paprika, den Staudensellerie, die Zwiebeln und die Frühlingszwiebeln scharf anbraten. Erst 200 ml Brühe und die Tomaten angießen. Lorbeerblätter, das Paprikapulver, den Cayennepfeffer, den Thymian und den Oregano dazugeben, dann den Reis einstreuen und abgedeckt 25–30 Min. (je nach Sorte Rundkornreis) garen. Bei Bedarf die übrige Brühe angießen.

- 3 Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Jambalaya mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren. Dazu passt z.B. Maisbrot.

# Meeresfrüchte-Pasta mit würziger Chorizo

Für 4 Portionen

40 g getrocknete Tomaten, in Ölmarinade  
250 g Kirschtomaten  
350 g Penne  
ca. 750 ml Gemüsebrühe  
100 g Sahne  
80 g Rucola  
150 g würziger Käse, am Stück  
100 g Chorizo  
1 EL Pflanzenöl  
500 g Meeresfrüchte  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
einige Basilikumblättchen

- 1 Die marinierten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Marinierte und Kirschtomaten mit den Nudeln, der Brühe und der Sahne in einen ausreichend großen Topf geben, aufkochen und abgedeckt 10–12 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
- 2 Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Käse

würfeln. Chorizo in Scheiben schneiden, in dem erhitzen Öl knusprig braten und herausnehmen. Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen und in dem verbliebenen Bratfett ca. 5–8 Min. braten.  
3 Den Käse unter die Nudeln mischen und schmelzen lassen. Den Rucola hinzufügen, die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Chorizo und den Meeresfrüchten anrichten, mit Basilikum garniert servieren.

## INFO

Chorizo ist eine spanische Wurst aus grob gehacktem Schweinefleisch. Paprika- und Knoblauchgewürz geben ihr den pikanten Geschmack und die satte rote Farbe.



# FEINE SUPPEN-TIPPS

## ❖ FÜR EINE SAMTIGE TEXTUR

**BEI GEMÜSESUPPEN:** Kochen Sie zusätzlich zur jeweiligen Gemüsesorte ein oder zwei gewürfelte Kartoffeln mit. Deren Stärke bindet nach dem Pürieren die Suppe und macht sie extra cremig. Tolle Gemüsesorten für Suppen sind z.B. Brokkoli, Erbsen, Lauch, Möhren, Knollensellerie, Petersillienwurzeln, Pastinaken oder Champignons.

## ❖ LECKERE EINLAGEN UND TOPPINGS:

knusprig geröstete Brotwürfel, Backerbsen, salziges Popcorn, gewürfelter Schinken, gebratener Speck, zerbröckelter Feta, Gemüsechips aus der Tüte, Kräuter und Sprossen, Granatapfelfelderne oder eine Gremolata aus Kräutern, gehackten gerösteten Nüssen und Zitronenschale

## ❖ EIN BISSCHEN KNACKIG

**DARF ES SEIN:** Für die Optik und ein bisschen wenig Gemüse-Biss einen kleinen Teil des jeweiligen Suppengemüses rechtzeitig vor dem Pürieren mit dem Schaumlöffel entnehmen und beiseitestellen. Suppe zum Servieren mit den knackigen Gemüestücken garnieren.

## ❖ SO VEREDELN SIE IHR

**SÜPPCHEN:** Zum Verfeinern und Abrunden die Suppe mit Crema di Balsamico oder mit einem feinen Nuss- bzw. Saatenöl beträufeln. Kürbiskernöl macht mit seiner dunklen Farbe auch optisch etwas her und passt natürlich perfekt zur Kürbissuppe.





## Kartoffeltopf mit Chorizo

Für 4 Portionen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
150 g Chorizo (am Stück; scharfe span. Wurst)  
1 EL Öl  
5 EL trockener Sherry  
2–3 TL gekörnte Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 rote Paprikaschote  
150 g Manchego (span. Hartkäse)  
4 Stiele Petersilie  
2 EL Rauchmandeln  
100 g Sahne

- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. Wurst pellen und in Scheiben schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Wurstscheiben darin anbraten und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett andünsten. Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Sherry und 1 l Wasser ablöschen, aufkochen und die gekörnte Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3 Paprikaschote längs halbieren, putzen und waschen. Die Paprikaschote und den Manchego in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Mandeln grob hacken.
- 4 Die Kartoffeln in der Brühe mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Je nach gewünschter Konsistenz evtl. zusätzliche Gemüsebrühe angießen, dann die Sahne unterrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen oder Teller verteilen und mit Chorizo, Paprika, Käse, Petersilie und Mandeln bestreuen.

### TIPP

Mit dem Stabmixer pürierte Kartoffelsuppe werden oft kleisterig. Darauf achten, dass im Verhältnis zu den Kartoffeln reichlich Flüssigkeit im Topf ist. Oder Kartoffelstampfer verwenden.

# Bunter Bohnen-Eintopf mit Entenbrust

Für 4 Portionen

250 g weiße Bohnen (getrocknet)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
2 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)  
Salz  
800 ml Geflügelbrühe  
2 Lorbeerblätter  
400 g Süßkartoffeln  
200 g grüne Bohnen  
1 Stange Sellerie  
4–6 Thymianzweige  
2 Orangen  
Pfeffer aus der Mühle

## TIPP

Einweichen vergessen?  
Weiße Bohnen abgespülen,  
in einem Topf mit Wasser  
bedecken (ca. 2 cm). Dann bei  
niedriger Hitze ca. 2 Std.  
köcheln, bis sie weich  
sind.

- 1 Weiße Bohnen in eine Schüssel geben und über Nacht in Wasser einweichen, in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und alles fein würfeln. Anschließend die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden.
- 3 Entenbrust salzen und im heißen Topf auf der Hautseite ca. 5 Min. braun braten. Wenden, anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Das Fett, bis auf 2 EL, abgießen.
- 4 Den Topf zurück auf den Herd stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im heißen Fett kurz anschwitzen. Die Brühe angießen und aufkochen. Die weißen Bohnen mit den Lorbeerblättern zufügen, Deckel auflegen und alles ca. 30 Min. köcheln. Nach Bedarf etwas Brühe oder Wasser nachgießen.
- 5 Süßkartoffeln und Gemüse putzen und waschen. Süßkartoffeln schälen,

klein würfeln. Von den grünen Bohnen die Enden abschneiden, die Bohnen je nach Größe halbieren. Stangensellerie in Scheiben schneiden. Alles zusammen zu dem Eintopf geben und weitere ca. 15 Min. köcheln lassen.

- 6 Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Den restlichen Thymian zusammen mit der angebratenen Entenbrust zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Min. gar ziehen lassen.
- 7 Orangen dick schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Übriges Fruchtfleisch ausdrücken. Den Eintopf mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Die in Scheiben geschnittene Entenbrust mit den Orangenfilets darauf anrichten und mit Thymian garnieren.





# Spaghetti mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

800 g grüner Spargel  
2 Schalotten  
300 g Spaghetti  
1 Liter Gemüsebrühe  
1/4 Bund Petersilie  
80 g Parmesan  
100 g Crème fraîche (fettreduziert)  
Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle

**1** Spargel waschen, das untere Drittel schälen, den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden.

**2** Die Spaghetti, den Spargel und die Schalotten mit der Brühe aufkochen und abgedeckt 12–15 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast komplett aufgenommen wurde. (Regelmäßig umrühren, dabei die Zubereitungszeit der Spaghetti beachten und bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen).

**3** Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Parmesan reiben, mit der Crème fraîche und der Hälfte der Petersilie unter die Spargel-Spaghetti rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

## TIPP

Ab Juli ist grüner Spargel eingekocht im Glas oder als TK-Ware erhältlich. Den gefrorenen Spargel zum Auftauen direkt in das kochende Wasser geben.



# Tagliatelle mit Rucola

Für 4 Portionen

1 rote Peperoni  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel  
6 getrocknete marinierte Tomaten  
1 EL Olivenöl  
400 g gehackte Tomaten (Konserven)  
800 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
400 g Tagliatelle (Bandnudeln)  
½ kleiner Bund Rucola  
4 Stiele Basilikum  
125 g Kirschtomaten  
125 g geriebener Mozzarella

**1** Peperoni waschen, längs halbieren und quer in feine Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und

fein schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln und getrocknete Tomaten dazugeben und unter Rühren 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Gehackte Tomaten, die Brühe, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer dazugeben und verrühren. Die Nudeln unterrühren, einen Deckel aufsetzen, zum Kochen bringen und ca. 12 Min. köcheln lassen.

**2** Rucola und Basilikum abbrausen. Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Rucola von groben Stielen befreien, grob zerzupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Tomaten und Käse unter die Nudeln mischen. Mit Rucola und Basilikum garniert servieren.

# Quinoa-Curry mit Babyspinat

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln  
1 Zucchini  
400 g Kirschtomaten  
1 rote Peperoni  
400 g Babyblattspinat  
2 EL Olivenöl  
200 g Quinoa  
4 EL Crème fraîche  
1–2 TL rote Curtypaste  
200 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
60 g gesalzene Erdnusskerne

**1** Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Peperoni waschen und in dünne Ringe schneiden. Spinat abbrausen und trocken schleudern.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Zucchini, Peperoni und Quinoa dazugeben und andünsten. Tomaten, Spinat, Crème fraîche, Curtypaste, Brühe und Kokosmilch hinzufügen und aufkochen, dann alles abgedeckt ca. 15 Min. garen. Curry dabei regelmäßig umrühren.

**3** Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit Erdnusskernen bestreuen.





## *TIPPS rund ums Curry*

❖ **WAS KOMMT ZUERST IN DEN TOPF?**: Bei Currygerichten, die in einem Topf garen, ist die Garzeit der einzelnen Zutaten entscheidend. Aromageber wie Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili kommen zuerst in den Topf, denn sie sind unempfindlich und haben so Zeit, sich voll zu entfalten.

❖ **ECHTER CURRY-GESCHMACK:** Das typische Aroma Ihres Currys kommt von der gleichnamigem Gewürzmischung. Sie enthält u.a. Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Senfkörner sowie schwarzen Pfeffer. Pulverisiertes Gewürz auf die angedünsten Zwiebeln & Co streuen, kurz mitgaren, dann die Flüssigkeit angießen.

❖ **WIE VERWENDET MAN CURRYPASTE?**: Fertige Currypasten aus dem Glas gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden von gelb und mild über rot bis grün und höllisch scharf. Neben Gewürzen sind Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, oft Zitronengras und immer Salz enthalten. Kurz im Topf anschwitzen, dann z.B. Kokosmilch angießen und die übrigen Zutaten darin garen.

❖ **CURRY OHNE KOKOSMILCH?** Geht auch! Mit Sahne zubereitet und mit einem Schuss Ananas- oder Mangosaft fruchtig abgeschmeckt entsteht eine leckere Alternative. Für die nussige Note etwas Nussmus einrühren, z.B. Erdnuss- oder Cashewkernmus.

## TIPP

Dazu schmeckt Sesamjoghurt: 150 g Joghurt mit 1 TL Tahina (Sesampaste aus dem Glas) und 1–2 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Jeweils einen Klecks davon auf jede Portion geben.



# Gemüse-Couscous mit Datteln und Salzmandeln

Für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1–2 Knoblauchzehen  
200 g Zucchini  
200 g Möhren  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
6 EL Olivenöl  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½–1 TL Chiliflocken  
Salz  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
250 g Couscous (Instant)  
120 g Datteln  
80 g geröstete Salzmandeln

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und – den weißen und dunkelgrünen Teil getrennt – schräg in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, die Möhren schälen und beides in Stifte schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln.

**2** In einem Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Möhrenstifte und Paprikawürfel darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Die Zucchini hinzufügen und 2–3 Min. mitbraten. Alles mit Kreuzkümmel, Chiliflocken und Salz würzen.

**3** 350 ml Wasser erhitzen. Mit der gekörnten Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Couscous einröhren, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous nach Packungsangabe in 5–7 Min. zugedeckt ausquellen lassen.

**4** Datteln entsteinen, klein schneiden. Die Salzmandeln grob hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und das übrige Olivenöl (2 EL), das Frühlingszwiebelgrün, die Datteln und die Salzmandeln untermischen.



# One-Pot-Pasta mit Auberginen, Ricotta und Walnüssen

Für 4 Portionen

1 Aubergine (ca. 200 g)  
Salz  
40 g Walnusskerne  
1 rote Zwiebeln  
2–3 Knoblauchzehen  
150 g Kirschtomaten  
4 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
400 g Penne rigate  
1 TL Salz  
150 g Ricotta  
1 Bund Basilikum  
Pfeffer (nach Belieben)

**1** Die Aubergine waschen und ohne Stielansatz in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Die Nüsse grob hacken.

**2** Inzwischen Zwiebel schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. 800 ml Wasser abmessen und erhitzen.

**3** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Auberginenwürfel gut ausdrücken und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Tomatenmark im Öl 3–4 Min. unter Rühren anbraten. Die Kirschtomaten und die Penne dazugeben. Das kochende Wasser angießen und das Salz hinzufügen. Die Nudeln 8 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen und zwischendurch regelmäßig umrühren.

**4** Ricotta unterrühren und die Nudeln in 2–3 Min. fertig garen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob zerzupfen und mit den Walnüssen untermischen. Die Pasta nach Belieben mit Pfeffer abschmecken und in vier tiefe Teller verteilen.



## Ungarischer Sauerkrauteintopf

Für 4 Portionen

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2–3 Stängel Petersilie
- 1 Dose Sauerkraut (520 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Rapsöl
- 600 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL rohenscharfes Paprikapulver

**1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden. Die Paprika

waschen, putzen, in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, fein hacken. Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. **2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch bei großer Hitze für 3 Min. unter Rühren braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Min. braten. Tomatenmark einrühren und für 1 Min. rösten. Paprika und Sauerkraut dazugeben und verrühren. Brühe und Tomaten dazugeben. Mit 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Lorbeer und Paprika würzen und verrühren. Deckel aufsetzen und 20 Min. bei mittlerer bis kleiner Hitze garen. In tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie garniert servieren.

## Weißkohl-Topf mit Roter Bete und Bohnen

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Rote Bete
- 200 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 600 g Weißkohl
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 3–4 Stiele Dill
- 1 EL Apfelessig
- 100 g Feta

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein schneiden. Rote Bete, Kartoffeln und Möhren schälen, Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln und Rote Bete würfeln. Den Kohl abbrausen, putzen und in Stücke schneiden.

**2** Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf im heißen Öl farblos anschwitzen. Rote Bete, Kohl, Möhren und Kartoffel kurz mit schwitzen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und die Brühe angießen. Etwa 30 Min. gar köcheln.

**3** Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Während der letzten ca. 10 Min. zum Eintopf geben.

**4** Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. Unter den Eintopf mischen und mit Apfelessig abschmecken. Auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen und den Feta darüberbröseln. Zum Garnieren etwas Dill darüberstreuen.





# Gemüsespiraleneintopf mit Garnelen

Für 4 Portionen

500 g TK-Garnelen  
600 g Süßkartoffeln  
2 Kohlrabi  
2 rote Zwiebeln  
20 g Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Sesamöl  
1 l Gemüsebrühe  
2 rote Chilischote  
2 Stängel Zitronengras  
8 Stiele Koriander  
50 g Glasnudeln  
250 g Zuckerschoten  
2 Limetten  
helle Sojasauce

**1** Die Garnelen antauen lassen. Die Süßkartoffeln, Kohlrabi und Zwiebeln schälen. Süßkartoffeln und Kohlrabi mit dem Spiralschneider zu „Nudeln“ schneiden, alternativ mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden und diese jeweils an einer Stelle durchschneiden, sodass lange dünne Streifen entstehen.

**2** Ingwer und Knoblauch abziehen und beides in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin andünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Chilischote und das Zitronengras putzen und waschen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Koriander-

stiele, Chili und Zitronengras zur Brühe geben und aufkochen.

**3** Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Min. quellen, dann abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und sehr schräg halbieren. Die „Gemüsenudeln“ in die Brühe geben und ca. 2 Min. darin garen. Die angetauten Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Garnelen mit den Zuckerschoten in den Eintopf geben und ca. 2 Min. mitköcheln lassen. Die Glasnudeln hinzufügen. Die Limetten auspressen, den Saft unterrühren. Suppe mit etwas Sojasauce abschmecken und vor dem Servieren mit den Korianderblättchen bestreuen.

## TIPP

Beim Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, da sie oft hart und faserig sind. Unteres Ende abschneiden und Stängel zerdrücken. Das setzt die Aromen frei.

# Bohnen-Topf mit Cabanossi

Für 4 Portionen

2 rote Zwiebeln  
2 gelbe Paprikaschoten  
1 rote Paprikaschote  
200 g Cabanossi  
3–4 Stängel Petersilie  
300 g weiße Bohnen (Konserven)  
2 EL Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)  
Salz  
1 TL Zucker  
½ TL getrockneter Thymian  
Cayennepfeffer

**1** Zwiebeln abziehen. Paprika waschen, putzen. Beides in Streifen schneiden. Cabanossi in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Bohnen durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Cabanossi darin unter Rühren bei großer Hitze 2–3 Min. anbraten. Gemüsebrühe, Tomaten, Bohnen, 1 TL Salz, Zucker, Thymian und 1–2 Prisen Cayennepfeffer dazu geben, verrühren und den Eintopf bei schwacher Hitze 25 Min. köcheln.





# EINTÖPFE leicht gemacht

## ❖ TOLL ZUM RESTEVERWERTEN:

Bei Eintöpfen kann man beliebig variiieren und so Gemüsereste verwerten: Einfach Zwiebel und Knoblauch mit Kartoffeln und Gemüse in etwas Öl anschwitzen, Brühe angießen. Alles ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Nach Wunsch verfeinern, z.B. mit Kräutern, Wurst, Hackbällchen oder Räuchertofu.

## ❖ SO HALTEN EINTÖPFE

**LANGE:** Die meisten Eintöpfe kann man gut vorbereiten und bei Bedarf problemlos aufwärmen. Im Kühlschrank halten sie sich mindestens ein, zwei Tage. Sogar für den Vorrat im Tiefkühler sind viele Klassiker wie gemacht. Kartoffeln leiden allerdings im Froster – Eintopf am besten „ohne“ einfrieren.

## ❖ EINTÖPFE MIT REIS ODER

**NUDELN?** Hier kommt das Prinzip Eintopf an seine Grenzen: Nudeln und Reis garen nach und werden dabei matschig. Es empfiehlt sich darum, Getreide und Getreideprodukte separat zu garen und erst beim Servieren unter die restlichen Zutaten zu mischen.

**❖ SO WIRD'S SÄMIG:** Eine gute Bindung ist wichtig. Stärkereiche Zutaten wie Kartoffeln, Wurzelgemüse oder Reis sorgen von alleine dafür. Auch etwas Mehl beim Anschwitzen über die Zwiebeln gestreut oder ein mitgekochtes Brötchen helfen beim „Andicken“. Alternativ Saucenbinder nehmen.

# Kartoffel-Steckrüben-Eintopf mit Meerrettich

Für 4 Portionen

1 kg Steckrüben  
2 Zwiebeln  
4 Stiele Thymian  
2 Blätter Liebstöckel  
600 g festkochende Kartoffeln  
300 g Cabanossi  
2–3 EL Öl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker  
100 g Sahne  
3 TL gekörnte Gemüsebrühe  
½ Bund Schnittlauch  
1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar)  
3 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)  
50 g Gouda (am Stück)

**1** Steckrüben putzen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Thymian und Liebstöckel waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen, die Liebstöckelblätter ganz lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Cabanossi in Scheiben schneiden.  
**2** Öl in einem großen Topf erhitzen, Wurst darin kräftig anbraten und herausnehmen. Steckrübe, Zwiebeln und Kartoffeln im heißen Bratfett anbraten. Wurst, Thymian und Liebstöckel zufügen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit 1,25 l Wasser und der

Sahne ablöschen und aufkochen, die gekörnte Brühe einröhren und alles zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen für das Meerrettich-Topping den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch mit Apfel und Meerrettich mischen.  
**4** Den Käse fein reiben, in den Eintopf rühren und darin schmelzen lassen. Eintopf mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und vor dem Servieren das Meerrettich-Topping daraufgeben.

## INFO

Käse wird man am besten bei einer niedrigen Temperatur in die Suppe gerührt. Das erfordert etwas Geduld, verhindert aber, dass er verklumpt.

Ein perfektes Wintergericht!





# Bohnen-Lamm-Eintopf mit Artischocken

Für 4 Portionen

600 g Lammfleisch (Hüfte)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 g breite grüne Bohnen  
3 Möhren  
3 EL Olivenöl  
1 TL Tomatenmark  
400 ml Lammfond (aus dem Glas, ersatzweise: Gemüsebrühe)  
½ TL getrockneter Thymian  
Salz, Pfeffer  
1 Dose Artischocken (in Lake)  
2 EL gehackte Petersilie

- 1 Das Lammfleisch kalt abwaschen, abtrocknen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Die Bohnen putzen, waschen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- 3 Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Das Fleisch darin 2 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und 2–3 Min. unter Rühren mitbraten. Die Bohnen und die Möhren hinzufügen, den Fond angießen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und alles 20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- 4 Die Artischocken abtropfen lassen, halbieren und dazugeben. 5–7 Min. mitgaren. Den Eintopf noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken Stampfkartoffeln.



# Spitzkohl-Kartoffeltopf mit Chili-Hackbällchen

Für 4 Portionen

1 Spitzkohl  
600 g Kartoffeln  
1 Bund Suppengrün  
2 EL Butter  
2–3 EL gekörnte Gemüsebrühe  
100 g Bacon  
2 EL Olivenöl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
2 Eier  
60 g Paniermehl  
1–2 TL Senf  
1–2 TL Paprikamark  
½–1 TL Chiliflocken  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
200 g Schmand  
Muskat, gemahlen

- 1 Den Spitzkohl waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden, den Spitzkohl in Stücke schneiden. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, waschen und in

Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, dann die Blättchen abzupfen und grob hacken.

- 2 Die Butter erhitzen, Kartoffeln und Gemüse dazugeben und andünsten. 1 Liter Wasser und die gekörnte Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt 25–30 Min. garen.

**3** Bacon in feine Streifen schneiden, in ½ EL erhitzenem Öl knusprig braten und herausnehmen. Das Hackfleisch mit den Eiern, Paniermehl, Senf und Paprikamark vermengen, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Bällchen formen und in dem übrigen erhitzen Öl von allen Seiten goldbraun braten.

- 4 Eintopf mit Schmand verfeinern, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen dazugeben, den Eintopf auf Suppenschalen verteilen. Mit Baconstreifen und Petersilie garnieren und servieren.

# Mediterrane Garnelen-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen

600 g Garnelen (küchenfertig; TK)  
1 rote Zwiebel  
2 Zucchini  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
250 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ TL getrockneter Thymian

**1** Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen. Aufgetaute Garnelen abbrausen und auf Küchenpapier trocknen. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, Zucchini längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, die Paprika und den Knoblauch darin bei großer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Garnelen dazugeben und 1 Min. mitbraten. Die Zucchinischeiben und die Tomatenhälften dazugeben und verrühren. Mit 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und etwas Thymian würzen. Für weitere 3–4 Min. unter Rühren braten, auf Teller anrichten und servieren.



# Hähnchen in Kurkuma

Für 4 Portionen

250 g Spinat (TK)  
2 rote Paprikaschoten  
1 große Tomate  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
400 g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
100 g Vollkornreis  
500 ml Gemüsebrühe

**1** Spinat auftauen lassen (z.B. dazu in eine Schüssel geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen), das Auftauwasser abgießen. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Hälften waschen und klein schneiden. Von den Tomaten den Blütenansatz ausschneiden, Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

**2** Hähnchenfilets trocken tupfen und jeweils waagerecht halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne im heißen Öl für 1 Min. auf jeder Seite anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitelegen.

**3** Paprika, Tomate und Ingwer in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren für 2 Min. anschwitzen. Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und den Reis in die Pfanne geben und verrühren. Brühe angießen, die Hähnchenfilets darauflegen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Alle bei schwacher Hitze 25 Min. garen. Spinat hinzufügen, untermischen und für weitere 10 Min. garen. Herd ausschalten und noch 5 Min. nachziehen lassen.





# ONE-POT-PFANNEN zubereiten wie Profis

❖ **HEKTIK IN DER KÜCHE MUSS NICHT SEIN:** Damit kein Stress aufkommt, ist gute Vorbereitung hilfreich. Am besten wie in der Profiküche alle benötigten Zutaten vorab waschen, putzen, klein schneiden usw. und in Schüsseln griffbereit stellen.

❖ **SO BLEIBT GERÖSTETES LECKER:** Ob Fleisch, Nüsse oder Tofuwürfel – vieles, was für den leckeren Geschmack angebraten oder geröstet werden soll, wird zunächst einmal wieder aus der Pfanne genommen und abgedeckt beiseitegestellt. Erst im Verlauf der Zubereitung wird es dann wieder hinzugefügt. Sonst würden Konsistenz und Optik leiden.

❖ **GROSSE PFANNE VS. WOK:** Große Pfannen mit einer flachen Oberfläche sind prima für das Anbraten von Fleisch oder Gemüse macht. Sie eignen sich auch sehr gut für Gerichte, die bei niedrigerer Hitze gekocht werden müssen. Der Trick beim Wok ist: Die Hitzeverteilung ist hier unterschiedlich. Im Zentrum ist sie am höchsten, hier können Zutaten scharf angebraten werden. Am Rand des Wok werden Fleisch, Fisch, Gemüse, Tofu warmgehalten und währenddessen andere Zutaten gebraten. Aufgrund seiner hohen Seitenwände ist der Wok für Ein-Kochgeschirr-Gerichte mit viel Flüssigkeitsanteil ideal.