

Anna Helm Baxter



ALLES AUS 1 PFANNE

Clever und schnell
gekocht

atVERLAG



INHALT

| | |
|-------------------------|-----|
| EINLEITUNG | 7 |
| DIE PFANNEN | 8 |
| VEGETARISCH | 11 |
| FISCH UND MEERESFRÜCHTE | 45 |
| FLEISCH UND HUHN | 67 |
| PASTA | 115 |
| KUCHEN UND DESSERTS | 135 |
| REGISTER | 158 |



Bevor ich Kinder hatte, hatte ich nur wenig Ahnung, was es wirklich heißt, wenig Zeit zu haben. Nachdem ich nun seit fünf Jahren Mutter bin, passiert es mir oft, dass ich andere Eltern frage, wie sie es schaffen, jeden Abend ein anständiges Essen auf den Tisch zu bringen. Zwischen Hausarbeit, Pflaster auf Wunden kleben, Pausen- und Mittagsbrot einpacken, Gute-Nacht-Geschichte erzählen und Geburtstagspartys veranstalten, ist manchmal der Verzicht auf wertvolle Familienzeit die einzige Möglichkeit, ein Abendessen auf den Tisch zu bringen. Bei der Vorbereitung dieses Buches war es mir daher sehr wichtig, dass die Rezepte mit der ganz normalen Hektik eines Wochentags vereinbar sind. Selbst nach einem langen Arbeitstag. Und auch dann, wenn die Kinder ungeduldig am Rockzipfel hängen. Ebenso geeignet fürs Wochenende, wenn man gerne etwas Besonderes auf den Tisch bringen will, aber keine Lust hat, den ganzen Tag in der Küche zu verbringen. Zudem machbar ohne viel Geschirrspülen. Hier werden keine schwierig zu beschaffenden Zutaten verwendet, und auch lange Erklärungen braucht es nicht. In diesem Buch finden Sie einfache, schmackhafte, vollständige Mahlzeiten, die ohne großen Aufwand auf dem Tisch stehen. Denn wenn man sich schon die Mühe macht, selber zu kochen, soll man das Essen auch mit seinen Lieben teilen und genießen können – das ist das Allerwichtigste überhaupt.

DAS BRAUCHEN SIE

Wenn in den Rezepten eine Pfanne zum Einsatz kommt, ist entweder eine Gusseisenpfanne oder eine Pfanne aus rostfreiem Edelstahl mit Aluminium- oder Kupferkern gemeint, die auch backofentauglich ist. Und zwar benötigen Sie eine große Edelstahlpfanne von 30–33 cm Durchmesser, eine große gut eingebrannte Gusseisenpfanne derselben Größe und eine kleinere Gusseisenpfanne zum Backen mit 23 cm Durchmesser. Weitere Informationen dazu auf den folgenden Seiten.

GUT ZU WISSEN

Während antihaftbeschichtete Pfannen (Teflon u. ä.) nicht leer erhitzt werden sollten, ist dies bei Pfannen aus Gusseisen oder rostfreiem Edelstahl problemlos möglich; es sorgt für effizientes Anbraten und gute Kochresultate. Das in den Rezepten erwähnte leere Erhitzen der Pfanne geschieht in der Regel, sofern nicht anders angegeben, bei mittlerer Temperatur. Siehe dazu auch den Wassertest auf Seite 9.

BRATWURST- CASSOULET

FÜR 4 PERSONEN

8 Bratwürste
1 EL Olivenöl
450 g Kürbis, geschält, klein gewürfelt
4 Zweige Oregano
2 Knoblauchzehen, gehackt
150 g Palm- oder Grünkohl, grobe Stängel entfernt, Blätter grob gehackt
400 g Cannellini- oder weiße Bohnen (Dose), abgespült, abgetropft
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
5 kleine Rispentomaten, halbiert

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine große Pfanne mittel bis stark erhitzen. Die Würste im Öl auf allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Kürbiswürfel und Oregano 5 Minuten anbräunen. Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute unterrühren. Den Palm- oder Grünkohl hinzufügen und garen, bis die Blätter zusammenfallen. Die Bohnen und 200 ml Wasser hinzufügen, würzen und zum Köcheln bringen. Die Tomaten und die Würste hineulegen. Im Ofen 25–30 Minuten garen, bis die Würste durchgegart sind und der Kürbis weich ist.







SCHOKOSCHNECKEN

FÜR 12 STÜCK

125 ml Milch + 125 ml Wasser, lauwarm
2 TL Trockenhefe
2 EL Zucker
375 g Mehl
100 g Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
50 g dunkle Schokolade
25 g Puderzucker, gesiebt
1 EL Kakaopulver
100 g Puderzucker + 2 EL Milch + 1 EL Butter

Milch und Wasser mischen. Hefe, Zucker und 125 g Mehl hinzufügen und 10 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden. 50 g Butter schmelzen, mit Salz und dem restlichen Mehl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt 1 Stunde auf das doppelte Volumen gehen lassen. Die Schokolade mit 50 g Butter schmelzen, Puderzucker und Kakaopulver untermischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 23 x 30 cm ausrollen. Mit der Schokoladenmischung bestreichen. Von der Längsseite her eng aufrollen. Die Rolle in 12 Stücke schneiden und diese in eine große Gusseisenpfanne legen. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Schnecken 25–30 Minuten goldbraun backen. In einer kleinen Pfanne Puderzucker, Milch und Butter schmelzen, über die warmen Schokoladenschnecken träufeln.



A**APFEL**

Apfel-Mandel-Kuchen 152

APRIKOSE

Lamm-Tajine 110

ARTISCHOCKE

Spinat-Artischocken-Pizza 24

AVOCADO

Chilaquiles 42

Couscoussalat mit gerösteten

Karotten 40

Lachs-Burger 62

BANANE

Bananenkuchen upside-down 136

BIER

Rinderrippchen in Bier

geschmort 104

BIRNE

Schweinefilet mit Birnen &

Schalotten 92

Tarte Tatin mit Birnen 154

BLAUBEEREN

Beeren-Crumble 138

Ofenpfannkuchen mit Blaubeeren 142

BLUMENKOHL

Blumenkohl-Fried-Rice 30

Überbackener Blumenkohl 112

BOHNEN (DICKE, WEISSE, SCHWARZE)

Bratwurst-Cassoulet 78

Huevos Rancheros 34

Mediterrane Shrimps 48

Piccata mit Huhn 74

BOHNEN, GRÜNE

Lachs mit Tomaten

& grünen Bohnen 52

BROKKOLI

Pasta Primavera 132

Rind & Brokkoli, pfannengerührt 90

B**BROT**

Brotsalat mit Kürbis 28

Grünkohl-Käse-Pfanne 18

Überbackene Shrimps 58

C**CHILISCHOTEN**

Carnitas mit Chilis 96

Chilaquiles 42

Gefüllte Salatblätter

mit Thai-Hackfleisch 100

Miesmuscheln in Kokosmilch 54

Rind & Brokkoli, pfannengerührt 90

CHORIZO

Fregola-Paella

mit Meeresfrüchten 50

Kartoffel-Chorizo-Pfanne mit Ei 86

Scallops & Chorizo 56

CIDRE

Schweinesteaks in Grünkohl-

Senfsauce 98

COUSCOUS

Couscoussalat mit gerösteten

Karotten 40

CRÈME FRAÎCHE

Bœuf Stroganoff 120

Einfacher Fischauflauf 60

Pasta Primavera 132

E**EDAMAME**

Hackbällchen 102

Grünes Curry mit Nudeln 64

EI

Apfel-Mandel-Kuchen 152

Bananenkuchen upside-down 136

Blumenkohl-Fried-Rice 30

Chocolate-Chip-Kuchen 150

Crêpes 144

Frittata mit Pilzen,

Lauch & Ricotta 22

Frittierte Ricotta-Bällchen 36

Gemüse & Eier 20

Grünkohl-Käse-Pfanne 18

Hackbällchen 102

Kartoffel-Chorizo-Pfanne mit Ei 86

Kirsch-Clafoutis 146

Ofenpfannkuchen mit Blaubeeren 142

Ricotta-Cannelloni 128

Saftige Brownies 140

Schalotten-Blauschimmelkäse-

Kuchen 14

Spanakopita 12

Süßkartoffeltortilla 26

Wurst-Teig-Pfanne 88

ERBSEN

Blumenkohl-Fried-Rice 30

Pasta Primavera 132

ERDNÜSSE

Gefüllte Salatblätter

mit Thai-Hackfleisch 100

F**FENCHEL**

Brathuhn mit Fenchel & Zwiebel 76

FISCH

Einfacher Fischauflauf 60

Grünes Curry mit Nudeln 64

Kabeljau mit Patatas bravas 46

Lachs-Burger 62

Lachs mit Tomaten

& grünen Bohnen 52

FRISCHKÄSE (RICOTTA, FETA USW.)

Couscoussalat mit gerösteten

Karotten 40

Frittierte Ricotta-Bällchen 36

Huevos Rancheros 34

Mediterrane Shrimps 48

Pfannen-Lasagne 116

Ricotta-Cannelloni 128

Spanakopita 12

Spinat-Artischocken-Pizza 24

Tortellini mit Hühnchen 122

Überbackene Shrimps 58

G**GRANATAPFELKERNE**

Brotsalat mit Kürbis 28

GRÜNKOHL

Bratwurst-Cassoulet 78

Brotsalat mit Kürbis 28

Grünkohl-Käse-Pfanne 18

Schweinesteaks in Grünkohl-

Senfsauce 98

H**HACKFLEISCH**

Gefüllte Salatblätter

mit Thai-Hackfleisch 100

Hackbällchen 102

Schnelles Biryani 84

Spaghetti Bolognese

aus der Pfanne 118

HAFERFLOCKEN

Beeren-Crumble 138

HARISSA

Ravioli mit Harissa 130

HIMBEEREN

Beeren-Crumble 138

Himbeer-Mandel-Kuchen 148

HUHN

Brathuhn mit Fenchel & Zwiebel 76

Huhn & Spargel 70

Gebratenes Huhn à la Coq au vin 82

Kokos-Hühnercurry 80

Piccata mit Huhn 74

Pot Pie mit Huhn & Champignons 68

Tortellini mit Hühnchen 122

K**KAPERN**

Frittierte Ricotta-Bällchen 36

Piccata mit Huhn 74

Risoni mit Lammkoteletts 124

KAROTTE

Couscoussalat mit gerösteten

Karotten 40

Rinderrippchen in Bier

geschmort 104

Schnelles Biryani 84

Spaghetti Bolognese

aus der Pfanne 118

Würzige Rinderpfanne 94

KARTOFFEL

Gebratenes Huhn à la Coq au vin 82

Kabeljau mit Patatas bravas 46

Kartoffel-Chorizo-Pfanne mit Ei 86

Würzige Rinderpfanne 94

KÄSE

Brotsalat mit Kürbis 28

Chilaquiles 42

Einfacher Fischauflauf 60

Frittata mit Pilzen,

Lauch & Ricotta 22

Gemüse & Eier 20

Grünkohl-Käse-Pfanne 18

Kartoffel-Chorizo-Pfanne mit Ei 86

Käsenudeln 126

Parmesan-Risotto 38

Pasta Primavera 132

Ravioli mit Harissa 130

Risoni mit Lammkoteletts 124

Schalotten-Blauschimmelkäse-

Kuchen 14

Spinat-Artischocken-Pizza 24

Süßkartoffeltortilla 26

Tortellini mit Hühnchen 122

Überbackene Shrimps 58

Überbackener Blumenkohl 112

KICHERERBSEN

Kichererbsen-Pilaw 32

Lamm-Tajine 110

KIRSCHEN

Kirsch-Clafoutis 146

KOKOS

Grünes Curry mit Nudeln 64

Kokos-Hühnercurry 80

Miesmuscheln in Kokosmilch 54

KÜRBIS

Bratwurst-Cassoulet 78
Brotsalat mit Kürbis 28

L

LAMM

Geschmorte Lammkeule 106
Lamm-Tajine 110
Risoni mit Lammkoteletts 124

LAUCH

Frittata mit Pilzen,
Lauch & Ricotta 22
Pot Pie mit Huhn & Champignons 68

M

MAIS

Scallops & Chorizo 56

MANGOLD

Gemüse & Eier 20

MEERESFRÜCHTE

Fregola-Paella
mit Meeresfrüchten 50
Mediterrane Shrimps 48
Miesmuscheln in Kokosmilch 54
Scallops & Chorizo 56
Überbackene Shrimps 58

N

NÜSSE

Apfel-Mandel-Kuchen 152
Couscoussalat mit gerösteten
Karotten 40
Himbeer-Mandel-Kuchen 148
Saftige Brownies 140
Tarte Tatin mit Roter Bete 16

O

OLIVEN

Lachs mit Tomaten
& grünen Bohnen 52

P

PAPRIKASCHOTE

Blumenkohl-Fried-Rice 30
Kabeljau mit Patatas bravas 46
Mediterrane Shrimps 48
Steak mit Fajitas 108

PASTA

Bœuf Stroganoff 120
Fregola-Paella
mit Meeresfrüchten 50
Käsenudeln 126
Pasta Primavera 132
Pfannen-Lasagne 116
Ravioli mit Harissa 130
Ricotta-Cannelloni 128
Risoni mit Lammkoteletts 124
Spaghetti Bolognese
aus der Pfanne 118
Tortellini mit Hühnchen 122

PILZE

Bœuf Stroganoff 120
Einfacher Fischauflauf 60
Frittata mit Pilzen,
Lauch & Ricotta 22

Gebratenes Huhn à la Coq au vin 82

Pot Pie mit Huhn & Champignons 68

PIZZA-SAUCE

Pfannen-Lasagne 116
Ricotta-Cannelloni 128
Spaghetti Bolognese
aus der Pfanne 118

PUTE

Putenbrust im Speckmantel
mit Rosenkohl 72

REIS

Kichererbsen-Pilaw 32
Kokos-Hühnercurry 80
Parmesan-Risotto 38
Schnelles Biryani 84

R

RIND

Bœuf Stroganoff 120
Hackbällchen 102
Rind & Brokkoli, pfannengerührt 90
Rinderrippchen in Bier
geschmort 104
Spaghetti Bolognese
aus der Pfanne 118
Steak mit Fajitas 108
Würzige Rinderpfanne 94

ROSENKOHL

Putenbrust im Speckmantel
mit Rosenkohl 72

ROTE BETE

Tarte Tatin mit Roter Bete 16

S

SALAT

Gefüllte Salatblätter
mit Thai-Hackfleisch 100

SARDELLENFILETS

Gemüse & Eier 20
Geschmorte Lammkeule 106

SCHALOTTE, ZWIEBEL

Carnitas mit Chilis 96
Schweinefilet mit Birnen &
Schalotten 92
Schalotten-Blauschimmelkäse-
Kuchen 14
Brathuhn mit Fenchel & Zwiebel 76

SCHOKOLADE

Chocolate-Chip-Kuchen 150
Saftige Brownies 140
Schokoschnecken 156

SCHWEINEFLEISCH

Carnitas mit Chilis 96
Gefüllte Salatblätter
mit Thai-Hackfleisch 100
Schweinefilet mit Birnen &
Schalotten 92
Schweinesteaks in
Grünkohl-Senfsauce 98

SPARGEL

Huhn & Spargel 70
Pasta Primavera 132

SPECK

Gebratenes Huhn à la Coq au vin 82
Putenbrust im Speckmantel
mit Rosenkohl 72
Überbackener Blumenkohl 112

SPINAT

Hackbällchen 102
Spanakopita 12
Spinat-Artischocken-Pizza 24
Überbackener Blumenkohl 112

SÜSSKARTOFFEL

Süßkartoffeltortilla 26

T

TAHINI (SESAMPASTE)

Brotsalat mit Kürbis 28

TOMATE

Bratwurst-Cassoulet 78
Chilaquiles 42
Fregola-Paella
mit Meeresfrüchten 50
Geschmorte Lammkeule 106
Huevos Rancheros 34
Lachs mit Tomaten
& grünen Bohnen 52
Lamm-Tajine 110
Überbackene Shrimps 58
Würzige Rinderpfanne 94

TORTILLAS

Carnitas mit Chilis 96
Chilaquiles 42
Huevos Rancheros 34
Steak mit Fajitas 108

TRAUBEN

Kichererbsen-Pilaw 32

W

WEIN

Bœuf Stroganoff 120
Gebratenes Huhn à la Coq au vin 82
Parmesan-Risotto 38
Pot Pie mit Huhn & Champignons 68
Risoni mit Lammkoteletts 124
Würzige Rinderpfanne 94

WURST

Bratwurst-Cassoulet 78
Pfannen-Lasagne 116
Wurst-Teig-Pfanne 88

Z

ZIEGENKÄSE

Tarte Tatin mit Roter Bete 16

ZUCCHINI

Kichererbsen-Pilaw 32

ZUCKERSCHOTEN

Tortellini mit Hühnchen 122