

Heute kocht der Ofen

Wie praktisch, wenn leckeres Essen ohne großen Aufwand, aber mit Raffinesse zubereitet werden kann. Und während Schlemmer-Toast oder Hackbraten im Ofen backen, bleibt uns Zeit, die Küche aufzuräumen

Hackbraten „Pizzaiola“

Saftig, würzig, familiär!
Das Traditionsgericht
mit italienischer Note

● Rezept Seite 15

PREISWERT
KOCHEN



Pfannkuchen vom Blech

Da brennt nichts an!
Mit Kürbis & Tomaten
gebacken und Rucola &
Schinken belegt

● Rezept Seite 15



„Ich gieße den Pfannkuchen-
teig aus der Schüssel direkt auf das
heiße Backblech. Dadurch geht er
sofort luftig auf, klebt nicht am Blech
fest und ist ruckzuck fertig.“

Anna Bauer, Redakteurin
von „meine Familie & ich“

PREISWERT
KOCHEN €

„Wenn ich keinen Spritzbeutel habe, gebe ich die Füllung in einen Gefrierbeutel. Dann Ecke abtrennen und durch das Loch mit dem richtigen Druck die Nudelröhren füllen.“



Kräuter-Lachs-Cannelloni

Mit feiner Creme gefüllt und in Zitronensauce gebacken

● Rezept Seite 15

HEIßES FÜR JEDEN TAG



Ofen-Schnitzel „Hawaii“

Mit Ananas, Schinken, Erdnüssen und Cheddar gebacken und Potatoe-Ecken vom Blech serviert

● Rezept Seite 15

Zweierlei Ofenkartoffeln

Entweder vegetarisch mit Paprika und Wirsing gefüllt oder mit Thunfisch und Tomate

● Rezept Seite 16

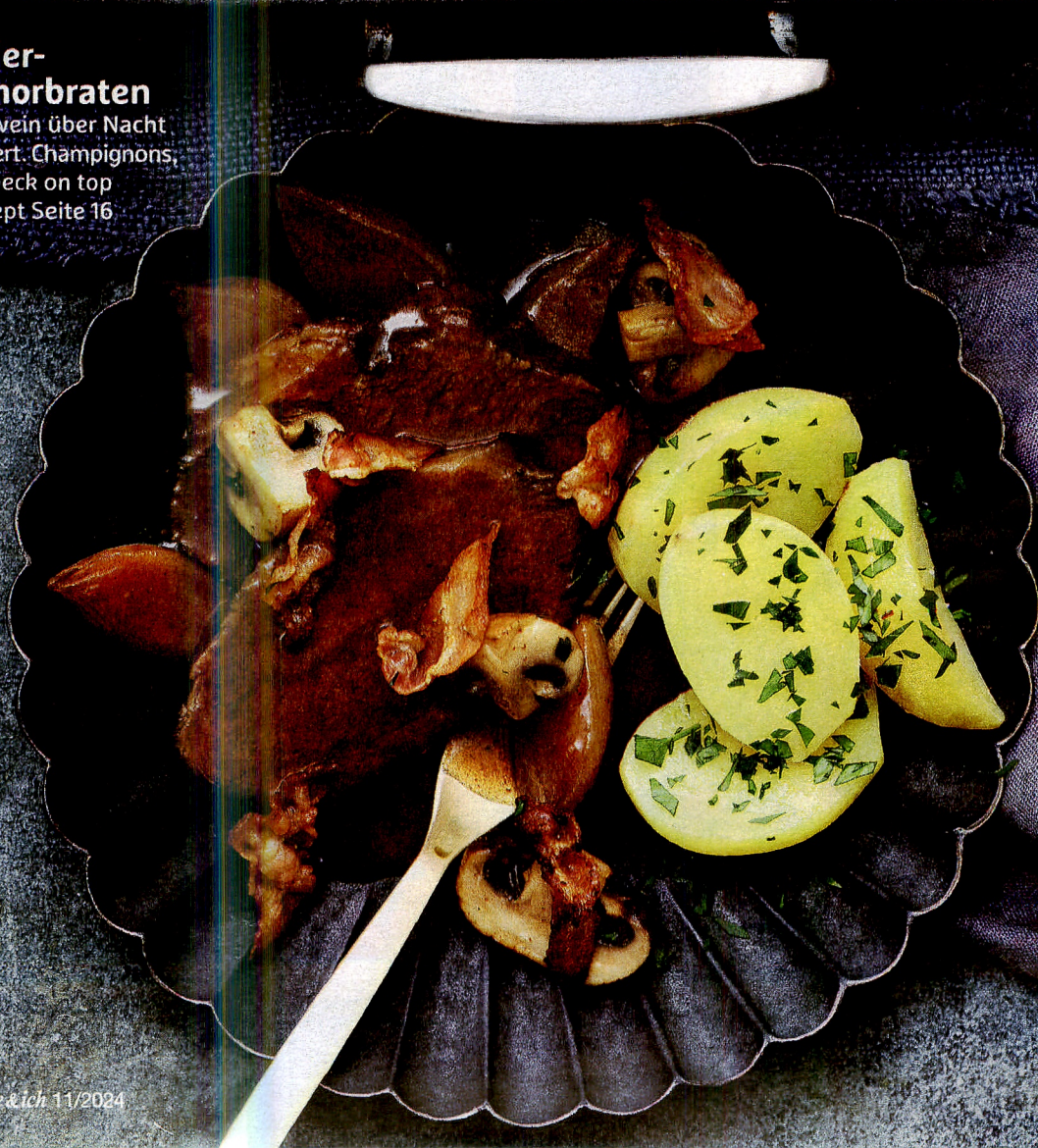
PREISWERT
KOCHEN €



Rinder-schmorbraten

In Rotwein über Nacht
mariniert. Champignons,
und Speck on top

● Rezept Seite 16





Herbstgemüse mit Back-Feta

Grillgewürz und Honig
verleihen Süßkartoffeln
und Kohlröschen
Western-Aroma
● Rezept Seite 16

HERRLICH, WIE DAS **DUFTET**

LECKERES VOM BLECH

VEGGIE- ALTERNATIVE

Mit Gemüse-Bratling
Statt Filet: je 300 g geraspelte
Zucchini und Kartoffeln,
1 gewürfelte Zwiebel, 2 Eier,
60 g Mehl und 3 EL Sem-
melbrösel verkneten, mit
Salz, Pfeffer würzen.
Puffer braten.

Schlemmer- Toasts

Belegt mit Filet und
Bergkäse. Fein zum
Feierabend oder am
Wochenende

● Rezept Seite 16



Foto Seite 8

Hackbraten „Pizzaiola“

FÜR VIELE • PREISWERT

Zubereitung: 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten: für 6 Portionen

1 Brötchen vom Vortag
5 Tomaten
je 2 gelbe und grüne Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
700 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
je 1 TL getr. Thymian und Oregano
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl und Öl für das Backblech
100 g geriebener Mozzarella
Basilikum zum Garnieren

1 Brötchen in Wasser einweichen. Die Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden und entkernen. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Streifen teilen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden.

2 Das Brötchen gründlich ausdrücken und mit Hackfleisch, Eiern und getrockneten Kräutern verkneten. Hackmasse salzen und pfeffern.

3 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) heizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe, Paprika und die Tomaten darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Backblech mit Öl bepinseln, Hackteig zu einem ovalen Laib formen, diesen etwas flacher drücken und in die Mitte eine flache Mulde hineindrücken. Gemüse-Mix und Käse darauf verteilen. Hackbraten im heißen Ofen 20–30 Minuten backen. Hackbraten mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Pro Portion: 455 kcal
30 g F, 14 g KH, 32 g E

Tipp Beilagen-Ideen

Wer Zeit hat, bereitet zum Hackbraten Röstkartoffeln oder Püree zu. Wenn es schneller gehen muss, Gnocchi oder Schupfnudeln (im Kühlregal) servieren.



Foto Seite 9

Pfannkuchen vom Blech

RAFFINIERT • EINFACH

Zubereitung: 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten: für 4 Portionen

300 ml Milch
4 Eier (Größe M)
160 g Mehl
Salz
¼ Hokkaido-Kürbis (200 g)
1 EL Butter
Pfeffer
½ Bund Rucola
250 g bunte Kirschtomaten
80 g Schinkenspeck in Scheiben
250 g Mini-Mozzarella
5 EL Öl

1 Milch und Eier verquirlen. Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Eiermilch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch längs in dünne Spalten schneiden. In 1 EL Butter andünsten, salzen und pfeffern. Den Rucola waschen, putzen und etwas zerzupfen. Tomaten waschen und halbieren. Schinkenspeck etwas kleiner zupfen. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, nach Belieben halbieren.

3 Den Backofen mit einem Backblech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

4 Das heiße Blech gleichmäßig mit dem Öl beträufeln und weitere 2 Minuten im Ofen erhitzen. Dann herausnehmen und den Teig zügig auf dem Blech verteilen, sofort wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben, ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und rasch mit Tomaten, Mozzarella und Kürbis belegen. Weitere ca. 5 Minuten backen. Den Pfannkuchen mit Schinkenspeck und Rucola bestreuen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Pro Portion: 720 kcal
44 g F, 46 g KH, 33 g E



Foto Seite 10

Kräuter-Lachs-Cannelloni

GUT VORZUBEREITEN

Zubereitung: 30 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Zutaten: für 1 Auflaufform (25 x 30 cm).
Ergibt 4 Portionen

700 g Lachsfilet ohne Haut
je 1 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch
200 g Schmand
Salz, Pfeffer
250 g Cannelloni-Nudeln
2 EL Butter und Fett für die Form
2 EL Mehl
500 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale
1–2 TL Zitronensaft
150 g geriebener Mozzarella
2 EL Semmelbrösel

1 Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und grob würfeln. Den Lachs portionsweise in einem Blitzhacker grob hacken. Alle Kräuter hacken bzw. in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Kräuter mit Lachs und Schmand mischen, salzen, pfeffern. In einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, in die Cannelloni spritzen. Form fetten, die Cannelloni hinein legen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2 In einem Topf 1 EL Butter zerlassen, Mehl einrühren, unter Rühren anschwitzen. Brühe einrühren und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Sahne einrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

3 Sauce über die Cannelloni gießen. Mozzarella auf den Cannelloni verteilen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen. Brösel mit übrigen Kräutern und restlicher Butter (1 EL) mischen, auf dem Auflauf verteilen. Cannelloni 10–15 Minuten backen. Vor dem Servieren ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Pro Portion: 945 kcal
60 g F, 44 g KH, 53 g E



Foto Seite 11

Ofen-Schnitzel „Hawaii“

RAFFINIERT • FÜR KINDER

Zubereitung: 25 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Zutaten: für 4 Portionen

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
4 EL Öl zum Braten
1 geschälte Ananas aus dem Obst-Kühlregal oder ungezuckerte Ananas aus der Dose (400 g)
4 Putenschnitzel (à 160 g)
Paprikapulver
3–4 EL Erdnusscreme
2 Scheiben gekochter Schinken (ca. 40 g)
150 g geraspelter Cheddar
80 g geröstete Erdnüsse ohne Salz (im Snackregal)
1 EL Olivenöl
½ Bund Lauchzwiebeln

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Die Kartoffeln schälen oder waschen und in Spalten schneiden. Kartoffeln salzen, pfeffern, mit 2 EL Öl mischen. Auf einem geölten oder mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen 20–30 Minuten backen, ab und zu wenden.

2 Inzwischen die Ananas längs halbieren und in Scheiben schneiden. Schnitzel trocken tupfen, salzen und pfeffern. In 1 EL heißem Öl von jeder Seite 1 Minute braten, herausnehmen. Mit etwas Paprika bestreuen, mit Erdnusscreme bestreichen. Schinken halbieren, je ½ Scheibe Schinken auflegen. Ananas darauf verteilen, mit Käse bestreuen. Kartoffeln auf dem Blech auf eine Seite schieben. Putenschnitzel zu den Kartoffeln auf das Blech setzen. Im Ofen ca. 5 Minuten überbacken.

3 Erdnüsse hacken. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Beides mit restlichem Öl (1 EL), Salz und Pfeffer mischen. Schnitzel mit dem Erdnuss-Mix bestreuen, mit den Kartoffeln anrichten.

Pro Portion: 755 kcal
36 g F, 47 g KH, 58 g E



Foto Seite 11



Foto Seite 12



Foto Seite 13



Foto Seite 14

Zweierlei Ofenkartoffeln

PREISWERT • FÜR KINDER

Zubereitung: 40 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten: für 6 Portionen

6 mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 1,2 kg)
1 TL Kümmelsamen, 1 rote Paprikaschote, ¼ Spalte Wirsing
2 EL Olivenöl und Fett für die Form
Salz, Pfeffer, 1 Bund Lauchzwiebeln
1 Tomate, 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgew. 150 g)
1 EL Butter, 100 g Reibekäse nach Belieben Petersilie und Paprikapulver zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen, mit Kümmel in reichlich Wasser aufkochen, 20 Minuten vorkochen. Kartoffeln abgießen.

2 Für die Paprikafüllung Paprika halbieren, entkernen, waschen, klein würfeln. Kohl waschen, putzen, in Streifen schneiden. Beides in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne 5 Minuten braten. Salzen, pfeffern.

3 Für die Thunfischfüllung Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Tomate waschen, halbieren, entkernen, würfeln. Lauchzwiebeln, bis auf 2 EL für die Garnitur, im restlichen Öl (1 EL) 2 Minuten braten, herausnehmen. Thunfisch abtropfen lassen, zerzupfen, mit gebratenen Lauchzwiebeln und Tomaten mischen, salzen, pfeffern.

4 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Kartoffeln waagrecht halbieren. Das Innere herauslösen und mit Butter mischen, salzen. Wieder in die Kartoffeln füllen. In eine geölte Auflaufform setzen. Die Hälfte der Kartoffeln mit Paprika-Mix füllen, die übrigen mit Thunfisch-Mix. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

5 Thunfisch-Kartoffeln mit den übrigen Lauchzwiebel und Petersilie, Paprika-Kartoffeln mit Paprika bestreuen.

Pro Portion: 230 kcal
9 g F, 21 g KH, 14 g E

Rinderschmorbraten

FÜR VIELE • BRAUCHT ZEIT

Zubereitung: 70 Minuten.

Marinierzeit: über Nacht

Schmorzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten: für 8 Portionen

1 großes Bund Suppengemüse
4 Knoblauchzehen
1 TL Pfefferkörner
750 ml Rotwein (ersatzw. Brühe),
1,8 kg Rindfleisch (z. B. aus der Schulter)
je 500 g Schalotten und Champignons, 1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl
Butterschmalz zum Braten
2 EL Tomatenmark
1 l Rinderbrühe, 250 g gewürfelter Speck, 1 EL Butter
2 TL Speisestärke

1 Am Vortag Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen, würfeln. Knoblauch abziehen, hacken. Alles mit Pfefferkörnern und Rotwein mischen. Fleisch abrausen, mit Wein-Mix begießen. Über Nacht zugedeckt kalt stellen.

2 Am Morgen Schalotten abziehen. Pilze putzen und halbieren. Petersilie hacken.

3 Ca. 3 Stunden vorm Servieren Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben. Fleisch in einem Bräter im Schmalz rundum anbraten. Tomatenmark zugeben. Marinade nach und nach angießen, einköcheln lassen. Brühe angießen, aufkochen. Fleisch offen ca. 2 Stunden schmoren.

4 Zum Servieren Speck knusprig braten. Auf Küchenpapier geben. 1 EL Butter im Speckfett erhitzen. Pilze und Schalotten darin braten, würzen. Braten herausnehmen, in Folie wickeln. Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sauce aufkochen, abschmecken und mit angerührter Stärke binden. Braten mit Sauce, Speck und Pilze anrichten.

Pro Portion: 790 kcal
48 g F, 19 g KH, 63 g E

Herbstgemüse mit Back-Feta

VEGETARISCH • EINFACH

Zubereitung: 20 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten: für 4 Portionen

1 Süßkartoffel (250 g)
1 TL Speisestärke
1 Brokkoli (ca. 500 g)
1 Blumenkohl
Salz, Pfeffer
10 getrocknete Tomaten in Öl samt dem Tomatenöl (ersatzw. Olivenöl)
2 Stücke Fetakäse (à 180 g)
2 EL flüssiger Honig
1 TL Paprikapulver evtl. 1 TL BBQ-Gewürz
2 Rosmarinzwige
½ Bund Basilikum

1 Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Süßkartoffel schälen, 1 cm groß würfeln und mit Stärke dünn bestäuben. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Stiele schälen, in Scheiben schneiden. Gemüse salzen und pfeffern. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden.

2 Feta abtropfen lassen, halbieren. Honig mit Paprikapulver und BBQ-Gewürz, Pfeffer und 3 EL Tomatenöl mischen. Feta damit einpinseln. Ein Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen oder einölen. Gemüse-Mix mit den getrockneten Tomatenstreifen, 3 EL Tomatenöl und Rosmarin mischen und auf dem Backblech oder der Auflaufform verteilen. Im Backofen ca. 20 Minuten rösten, ab und zu wenden.

3 Gemüse beiseiteschieben und den Feta dazulegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) herunterstellen. Alles im Ofen weitere 10–15 Minuten backen, bis der Feta weich ist. Mit Basilikum bestreut anrichten.

Dazu passt: geröstetes Bauernbrot.

Pro Portion: 485 kcal
21 g F, 38 g KH, 28 g E

Schlemmer-Toasts

FÜR GÄSTE • EINFACH

Zubereitung: 25 Minuten

Backzeit: ca. 5 Minuten

Zutaten: für 8 Portionen

400 g braune Champignons
1 Zwiebel
2 dünne Lauchstangen (ca. 400 g)
2 Knoblauchzehen
1 Bund Schnittlauch
4–5 EL Butterschmalz
ca. 100 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1 kg Schweinefilet
8 Scheiben Toastbrot oder Sandwichbrot
200 g geriebener Emmentaler oder Bergkäse

1 Die Pilze mit einem Küchentuch abreiben, halbieren oder in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2–3 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten, Zwiebeln, Lauch und den Knoblauch 5 Minuten mitbraten. Schnittlauch, 100 ml Brühe und flüssige Sahne angießen. Die Sauce 6 Minuten einköcheln lassen. Evtl. etwas Brühe nachgießen. Sauce salzen und pfeffern.

2 Filet trocken tupfen, in 16 dünne Medaillons schneiden. Medaillons salzen, pfeffern, im übrigen heißen Schmalz (2 EL) von jeder Seite portionsweise 1–2 Minuten braten. Gebratene Medaillons auf eine vorgewärmte Platte legen und zudecken.

3 Backofengrill vorheizen oder Backofen auf höchste Stufe schalten. Brote toasten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Medaillons auf die Brote legen, Pilzsauce darüber verteilen, mit Käse bestreuen. Toast im Ofen 5–10 Minuten übergrillen bzw. überbacken.

Pro Portion: 570 kcal
27 g F, 36 g KH, 43 g E