

Geniale Rezepte von 1 Blech

Fleisch, Fisch, Gemüse & Co.
einfach zusammen in den Ofen



INHALT

Vorwort	4
Einleitung	6
Snacks und kleine Gerichte	10
Fleisch und Geflügel	32
Fisch und Gemüse	58
Rezeptregister	82



VORWORT

Was könnte bequemer sein, als einfach den Backofen einen Großteil des Kochens erledigen zu lassen! Ganz unkompliziert gelingt dies mit Ofengerichten, bei denen die vorbereiteten Zutaten einfach zusammen aufs Backblech oder in die Fettpfanne kommen. Auf diese Weise können Sie problemlos ein komplettes Gericht zubereiten. Aufwendige Vorbereitungsschritte sind dabei nicht nötig und die Arbeit beschränkt sich im Wesentlichen aufs Putzen, Waschen und Kleinschneiden der Zutaten und gegebenenfalls weitere kleinere Vorbereitungen. Anstatt mit mehreren Töpfen und Pfannen zu hantieren, benötigt man kaum Zubehör. So halten sich auch der Abwasch und das Aufräumen in Grenzen. Und während die Zutaten im Ofen garen, kann man sich getrost anderen Dingen widmen. Da sich viele Zutaten gut vorbereiten lassen, eignen sich zahlreiche Gerichte zudem gut für den Feierabend. Aber auch Familienmahlzeiten oder Verwöhngerichte fürs Wochenende sind im Handumdrehen im Ofen, wo sie anschließend gemütlich schmoren.

So passen Backblechmahlzeiten zu jedem Geschmack und Anlass: Snacks und kleine Gerichten wie Mini-Pizzen mit Salami oder Zucchini-Eier-Nester stillen den Hunger zwischendurch. Herzhafte Fleisch- und Geflügelgerichte wie Hähnchenbrust mit Äpfeln oder Roastbeef mit Spargel machen richtig schön satt. Und köstliche Fisch- und Gemüsegerichte wie Forelle mit Kartoffeln oder Kohlgemüse vom Blech sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan. Im Nu steht eine vollwertige Mahlzeit auf dem Tisch.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte inspirieren, schalten Sie den Ofen an und probieren Sie es einfach aus!





Einleitung

Gerichte, bei denen alle Zutaten auf einem Blech zubereitet werden, sind in unserem hektischen Alltag eine echte Erleichterung. Das ist nicht nur einfach und zeitsparend, sondern sorgt auch für vielfältige Geschmackserlebnisse. So vereinen sich z. B. die Aromen von Fleisch oder Fisch und Gemüse harmonisch auf einem Blech. Flach über die gesamte Fläche verteilt, garen die Zutaten gleichmäßig, entwickeln bei Temperaturen ab 140 ° fantastische Röstaromen und die beim starken, trockenen Erhitzen karamellisierenden Kohlenhydrate verleihen den Zutaten ein intensives Aroma.

Für Fleisch- und Fischliebhaber

Von Schweine- über Rindfleisch bis hin zu Geflügel haben Fleischliebhaber die Qual der Wahl. Die Garzeit hängt dabei von der Art und Dicke des Fleisches ab. Besonders schnell garen dünnere Fleischzuschnitte, etwa längs halbierte Hähnchenbrustfilets oder Wurstscheiben. Aber auch Hackbällchen, Roastbeef oder Schweinerollbraten lassen sich auf dem Blech zubereiten. Wer möchte, kann das Fleisch vorher kurz in der Pfanne anbraten, damit es schneller durchgart und besonders zart und saftig wird. Auch Fisch und Meeresfrüchte wie etwa Lachsfilet, Garnelen oder ganze Forellen bieten viele Möglichkeiten. Besonders zart und aromatisch wird der Fisch, wenn er vorab mariniert oder in Backpapier- oder Alupäckchen gebacken wird. Schön saftig bleibt er, wenn man ihn mit Zitronenscheiben bedeckt. Man kann den Fisch jedoch auch offen garen, wobei Zitronen oder frische Kräuter für zusätzliche Aromen sorgen.

Gemüse und fleischlose Alternativen

Wer gern frisches Gemüse verwendet, kann die Zutaten einfach am Vorabend putzen, waschen bzw. schälen und klein schneiden. Alternativ lassen sich Dosengemüse oder



TK-Produkte verwenden. Auch kräftig gewürzter oder mariniertes Tofu (zuvor zwischen Küchenpapier legen, beschweren und gut abtropfen lassen), Tempeh und Seitan können Sie im Ofen knusprig braten.

Gekühlte Nudeln oder Reis vom Vortag eignen sich auch gut zur Resteverwertung, etwa in einem Gemüsegericht, wobei sie bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit vermischt werden, damit sie beim Backen nicht austrocknen. Werden sie zu dunkel, kann man sie einfach mit Alufolie abdecken. Wollen Sie Reis und Nudeln hingegen ungekocht verwenden, sind ein tiefes Backblech und ausreichend Flüssigkeit (z. B. Brühe) nötig.

Garzeiten beachten!

Jeder Ofen heizt unterschiedlich. Das gilt nicht nur für verschiedene Modelle, sondern hängt auch vom Alter des Backofens ab. So hält ein recht neuer Ofen die Temperatur besser als ein älteres Exemplar, das oft nicht mehr so hoch bzw. konstant heizt. Im nachfolgenden Rezeptteil sind die Temperaturen sowohl für Ober-/Unterhitze als auch für Umluft angegeben. Bei Umluft zirkuliert die heiße Luft im Ofen,



was dem Gargut Feuchtigkeit entzieht und ein besonders krosses Ergebnis erzielt. Bei Ober-/Unterhitze entsteht hingegen keine Luftzirkulation und die Speisen bleiben saftiger. Daher ist die Einstellung vor allem für Gerichte geeignet, die nicht austrocknen sollen, wie z. B. saftige Fleischgerichte.

Die Garzeit hängt auch von der Art der verwendeten Zutaten ab. So benötigen härtere Gemüsesorten (z. B. Wurzelgemüse und Kartoffeln) länger im Backofen als Gemüse mit einem hohen Wasseranteil (z. B. Tomaten, Zucchini oder Spinat). Wenn Sie also Zutaten mit sehr unterschiedlichen Garpunkten verwenden, sollten Sie solche mit kürzeren Garzeiten einige Minuten später hinzugeben oder Zutaten, die länger brauchen, in kleinere Stücke schneiden. Behalten Sie den Garzustand gegen Backzeitende auf jeden Fall gut im Auge und passen Sie die Garzeit individuell an.

Backblech und Zubehör

Neben flachen Blechen, auf denen beispielsweise Ofengemüse besonders knusprig wird, gibt es auch Fettpfannen mit hohem Rand, die sich gut für flüssige Zutaten wie z. B. Brühe oder Soßen eignen. Eine Küchenzange bzw. ein Pfannenwender, um die Zutaten auf dem Blech zu wenden und herunterzunehmen, sowie Ofenhandschuhe, damit man sich beim Herausnehmen des Blechs nicht verbrennt, sind ebenfalls wichtig. Wer oft Fleisch im Ofen zubereitet, kann sich zudem ein Fleischthermometer zulegen, um den Garzustand genau zu bestimmen.

Öl fürs Blech und zum Bestreichen

Blech oder Fettpfanne mit Backpapier auszulegen, erleichtert den späteren Abwasch. Öl (z. B. Sonnenblumen-, Oliven- oder Rapsöl) verhindert zudem das Austrocknen der Zutaten. Damit das Gargut eine knusprige Textur erhält und nicht fettig wird, sollte es nur leicht benetzt werden. So reichen beispielsweise für Ofengemüse meist zwei Esslöffel Öl, das man dünn mit einem Pinsel auf dem Gemüse verteilt. Auch eine ölhaltige Marinade ist bei vielen Fleisch- und Gemüsesorten sinnvoll. Eine Alternative ist das Schmoren der Zutaten in ausreichend Flüssigkeit oder stark wasserhaltigen Zutaten (z. B. Brühe, passierte Tomaten). Die Wahl hängt dabei von der Art der zubereiteten Gerichte und der gewünschten Textur ab.





Snacks
und kleine
Gerichte

NACHOS VOM BLECH

Zutaten für 6 Portionen

200 g Tomaten, 1 Jalapeño, 1 Avocado, 1 rote Zwiebel,
150 g Mais (aus der Dose), 150 g schwarze Bohnen (aus der Dose),
½ TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Bund Koriander,
250 g Tortillachips, 200 g geriebener Käse,
100 g Sour Cream oder Crème fraîche zum Garnieren,
abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Limette

Zubereitung ca. 15 Min.

Backzeit ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 498 kcal • 17 g EW • 26 g F • 37 g KH

1. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Tomaten und Jalapeño putzen, waschen und trocken tupfen. Tomaten in Würfel, Jalapeño in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Mais und Bohnen über einem Sieb abtropfen lassen. Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel mischen, salzen und pfeffern.
2. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tortillachips auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, Gemüse gleichmäßig darübergeben und alles mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.
3. Herausnehmen, auf Tellern oder einer Servierplatte anrichten und noch warm mit Sour Cream oder Crème fraîche sowie Limettenabrieb garniert und mit Koriander bestreut servieren.



ZUCCHINI- EIER-NESTER

Zutaten für 2 Portionen

2 große Zucchini, 1 TL Salz,
100 g Chorizo (spanische Paprikawurst),
4 Eiweiß und 4 Eier,
frisch gemahlener Pfeffer,
½ TL Knoblauchpulver,
½ TL Zwiebelpulver

Zubereitung ca. 20 Min. + ca. 10 Min. Ruhezeit

Backzeit ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 425 kcal • 39 g EW • 25 g F • 12 g KH

1. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und mithilfe eines Spiralschneiders in dünne, lange Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz mischen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Zuchinistreifen gut ausdrücken und Flüssigkeit abgießen. Chorizo in kleine Würfel schneiden. Eiweiße gründlich mit Zucchini vermischen und mit Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. Zuchinimischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu vier runden Nestern formen, jeweils 1 Ei in die Mitte geben und Chorizo gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Herausnehmen, auf Tellern verteilen und mit Pfeffer bestreut servieren.

