

Steffi Sinzenich

One-Pot - Gerichte für die Familie

Texte d'exemple

[One-Pot - Gerichte für die Familie](#)

depuis [Steffi Sinzenich](#)

éditeur: MVS Medizinverlage Stuttgart



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

Liebe Mamas und Papas,

als Mutter fällt es nicht immer leicht, alles unter einen Hut zu bekommen und die ganze Familie Tag für Tag aufs Neue zu bekochen. Dank dem One-Pot-Prinzip ist es aber kinderleicht, gesunde und schnelle Gerichte zu kochen, die Groß und Klein schmecken.

Bei meinen Rezepten lege ich großen Wert darauf, dass sie auch im turbulenten Familienalltag schnell und einfach zuzubereiten sind. Neben leckeren Frühstücksrezepten (Seite 22) aus dem Topf findet ihr in diesem Buch auch Rezepte für deftige Suppen (Seite 68), kreative Nudel- (Seite 34) und Reisgerichte (Seite 56) und schnelle Mahlzeiten aus der Pfanne (Seite 76) und dem Backofen (Seite 88).

Nicht nur das Essen steht ruckzuck auf dem Tisch, auch der Abwasch ist beim One-Pot-Kochen im Handumdrehen erledigt. Noch nie war Kochen so schnell und abwechslungsreich.

Und Hand aufs Herz: Verbringt ihr eure wertvolle Freizeit nicht auch lieber mit der Familie als stundenlang am Herd?

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Genießen meiner Familienrezepte!

Eure Steffi

Zutaten- und Rezeptregister

A

Apfel

- Apfelkuchen-Porridge 26
- Apfel-Pfannkuchen 101
- Birchermüsli 30
- Asia-Nudelpfanne 78

Aubergine

- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Reis mit Ratatouille-Gemüse 64

B

Banane

- Bananen-Porridge 26
- Frühstückspizza 32
- Zucchini-Porridge 24

Beeren

- Erdbeer-Marmelade 28
- Vanillepudding-Porridge 24

Blumenkohl

- Blumenkohl-Pfanne 82
- Hühnersuppe 74
- Bratkartoffeln 77

Brokkoli

- Asia-Nudelpfanne 78
- Hähnchen-Brokkoli-Quinoa 58
- Hühnersuppe 74
- Nudeln »Mac & Cheese« mit Brokkoli 52
- Nudeln mit Brokkoli und getrockneten Tomaten 36
- Nudeln Primavera 40
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Orientalischer Couscous 65
- Bulgursalat, tomatiger 65

C

- Couscous, orientalischer 65

E

Erbsen

- Bunter Gemüsereis 57
- Curry-Reis mit Lachs 64
- Nudeln alla Carbonara 40
- Nudeln mit Erbsen und Champignons 52
- Zitronen-Nudeln mit Kichererbsen 39
- Zitronen-Risotto mit Erbsen 60
- Erdbeer-Marmelade 28

F

- Fajitas 94

Fisch

- Curry-Reis mit Lachs 64
- Nudeln mit Thunfisch 55
- Ofen-Lachs mit Gemüse 92
- Spinat-Lachs-Rolle 98
- Fladenbrot 90
- Flammkuchen-Toast 89
- French Toast 27

H

Hackfleisch

- Lasagnesuppe 72
- Nudeln mit Hackbällchen 38
- Nudeln mit Hackfleisch und Paprika 42
- Pizzasuppe 73
- Schupfnudeln mit Hackfleisch und Lauch 83

Hähnchen

- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Fajitas 94
- Hähnchen-Brokkoli-Quinoa 58
- Hähnchenpfanne mit Kokosmilch 84
- Hühnersuppe 74
- Mango-Reis-Curry 66

- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Haselnuss-Schoko-Aufstrich 28

K

Kartoffeln

- Bratkartoffeln 77
- Bunte Gemüsesticks 90
- Kohlrabisuppe 69
- Linseneintopf 70
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Ofen-Kartoffeln mit Rosmarin 100

- Parmesan-Pommes 95

Käsespätzle

- 82

Kichererbsen

- Nudeln alla Puttanesca 46
- Zitronen-Nudeln mit Kichererbsen 39
- Knäckebrot 32

Kohlrabi

- Bunte Gemüsesticks 90
- Bunter Gemüsereis 57
- Hühnersuppe 74
- Kohlrabisuppe 69

Kürbis

- Kürbis-Nudeln 54
- Kürbissuppe 73
- Ofenkürbis mit Walnüssen und Feta 100

L

Linsen

- Linseneintopf 70
- Nudeln mit Linsen-Bolognese 46

M

Mais

- Mexikanischer Reis 62

- Nudeln mit Mais und Orangen 44
- Pizzasuppe 73
- Risotto mit Speckwürfeln und Mais 60

Mango

- Mango-Kokos-Porridge 23
- Mango-Reis-Curry 66

Möhren

- Bunte Gemüsesticks 90
- Bunter Gemüsereis 57
- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Hühnersuppe 74
- Kürbissuppe 73
- Linseneintopf 70
- Möhren-Frischkäse-Suppe 74
- Möhren-Nudeln 36
- Nudeln mit Linsen-Bolognese 46
- Nudeln mit Mais und Orangen 44
- Orientalischer Couscous 65

Müslis

- Birchermüsli 30
- Knuspermüsli 30
- Müsliriegel 101

N

Nudeln

- Asia-Nudelpfanne 78
- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Kürbis-Nudeln 54
- Lasagnesuppe 72
- Möhren-Nudeln 36
- Nudeln alla Carbonara 40
- Nudeln alla Puttanesca 46
- Nudeln »Mac & Cheese« mit Brokkoli 52
- Nudeln mit Brokkoli und getrockneten Tomaten 36
- Nudeln mit Erbsen und Champignons 52
- Nudeln mit Hackbällchen 38
- Nudeln mit Hackfleisch und Paprika 42

- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Nudeln mit Linsen-Bolognese 46
- Nudeln mit Mais und Orangen 44
- Nudeln mit Rinderfilet 54
- Nudeln mit Spinat, Tomaten und Feta 47
- Nudeln mit Thunfisch 55
- Nudeln mit Tomaten und Mascarpone 55
- Nudeln Primavera 40
- Nudeltopf »Hawaii« 39
- Parmesan-Nudeln 35
- Pizza-Nudeltopf 48
- Tortellini-Pfanne 80
- Zitronen-Nudeln mit Kichererbsen 39

O

- Omelett aus dem Topf 27

P

Paprika

- Asia-Nudelpfanne 78
- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Fajitas 94
- Hähnchenpfanne mit Kokosmilch 84
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Mexikanischer Reis 62
- Nudeln mit Hackfleisch und Paprika 42
- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Ofen-Kartoffeln mit Rosmarin 100
- Omelett aus dem Topf 27
- Pizzasuppe 73
- Reis mit Ratatouille-Gemüse 64
- Schüttelpizza 96
- Süßkartoffel-Frittata 86

- Tomatiger Bulgursalat 65
- Würstchen-Reis-Pfanne 80
- Parmesan-Nudeln 35
- Parmesan-Pommes 95

Pilze

- Bunter Gemüsereis 57
- Hähnchenpfanne mit Kokosmilch 84
- Nudeln mit Erbsen und Champignons 52
- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Nudeln mit Rinderfilet 54
- Nudeln Primavera 40
- Tortilla-Pizza 96

Pizza

- Frühstückspizza 32
- Schüttelpizza 96
- Tortilla-Pizza 96

Porridge

- Apfelkuchen-Porridge 26
- Bananen-Porridge 26
- Mango-Kokos-Porridge 23
- Vanillepudding-Porridge 24
- Zucchini-Porridge 24

R

Reis

- Bunter Gemüsereis 57
- Curry-Reis mit Lachs 64
- Mango-Reis-Curry 66
- Mexikanischer Reis 62
- Reis mit Ratatouille-Gemüse 64
- Risotto mit Speckwürfeln und Mais 60
- Würstchen-Reis-Pfanne 80
- Zitronen-Risotto mit Erbsen 60

Rind

- Nudeln mit Rinderfilet 54

Rosinen

- Apfelkuchen-Porridge 26
- Birchermüsli 30

S

Schupfnudeln mit Hackfleisch
und Lauch 83

Speck

- Linseneintopf 70
- Nudeln alla Carbonara 40
- Omelett aus dem Topf 27
- Risotto mit Schinken und
Mais 60

Spinat

- Hähnchenpfanne mit
Kokosmilch 84
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Nudeln mit Spinat, Tomaten
und Feta 47
- Nudeln mit Tomaten und
Mascarpone 55
- Nudeln Primavera 40
- Spinat-Lachs-Rolle 98
- Tortellini-Pfanne 80
- Zitronen-Nudeln mit
Kichererbsen 39

Süßkartoffel

- Süßkartoffel-Frittata 86
- Süßkartoffel-Pommes 94

T**Tomaten**

- Blumenkohl-Pfanne 82
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Nudeln mit Hackbällchen 38
- Nudeln mit Linsen-Bolognese
46
- Nudeln mit Rinderfilet 54
- Nudeln mit Spinat, Tomaten
und Feta 47
- Nudeln mit Tomaten und
Mascarpone 55
- Ofengemüse mit Hähnchen
und Kartoffeln 102
- Ofen-Lachs mit Gemüse 92
- Omelett aus dem Topf 27
- Pizzasuppe 73
- Schüttelpizza 96
- Tomatiger Bulgursalat 65
- Tortellini-Pfanne 80
- Tortilla-Pizza 96

W

Würstchen-Reis-Pfanne 80

Z**Zucchini**

- Curry-Reis mit Lachs 64
- Nudeln alla Carbonara 40
- Nudeln mit Erbsen und
Champignons 52
- Ofen-Lachs mit Gemüse 92
- Parmesan-Nudeln 35
- Pizzasuppe 73
- Reis mit Ratatouille-Gemüse
64

– Süßkartoffel-Frittata 86

– Tortilla-Pizza 96

– Zucchini-Porridge 24

– Zucchini-Taler 92

Zuckerschoten

- Asia-Nudelpfanne 78
- Mango-Reis-Curry 66

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

Gaumenfreundin – mein Foodblog

Ich bin Steffi und lebe mit meinem Mann und unserem Sohn Tom im schönen Köln. Durch meine Liebe zu gutem Essen ist im Oktober 2013 mein Foodblog Gaumenfreundin.de entstanden. Ich koche wahnsinnig gerne und mir macht es großen Spaß, meine Rezepte und Fotos mit anderen zu teilen.

Ich liebe die gesunde und ausgewogene Küche mit viel saisonalem Gemüse und vielfältigen Früchten. Weil mir als Mutter aber oft die Zeit fehlt, um lange in der Küche zu stehen, bevorzuge ich schnelle und einfache Rezepte, die ohne großen Aufwand zubereitet sind. Im letzten Jahr habe ich im TRIAS Verlag bereits das Kochbuch »One-Pot-Gerichte für kleine Kinder«

veröffentlicht. Die schnellen und einfachen Rezepte eignen sich prima für Kinder ab einem Jahr.

Auf meinem Blog schreibe ich über meine Lieblingsrezepte für die ganze Familie, aktuelle Kochbücher, die Ernährung von Babys und Kleinkindern, neue Produkte rund um die gesunde und schnelle Küche und Dinge des täglichen Lebens, die mir besonders am Herzen liegen.

Schaut doch mal vorbei. Ich würde mich sehr freuen!

www.gaumenfreundin.de

REZEPTE ARCHIV



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



REZEPT ARCHIV REZEPT MIT KÜCHENGESCHÄFT

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing

Quinoa-Salat mit Gemüse und Dressing



aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

A top-down view of a kitchen scene. On the left, a white bowl with a black rim is filled with a vibrant orange soup, garnished with small green herbs and white cheese cubes. A light-colored wooden spoon rests in the soup. To the right, a dark grey cutting board holds several thick, round slices of bright orange carrots and some small, crumbled pieces of white cheese. The background is a white tablecloth with a delicate pink and grey floral pattern.

One Pot: die Grundlagen

Dank One Pot zauberst du im Handumdrehen leckere und gesunde Gerichte, die Groß und Klein schmecken. Einfacher geht es nicht.

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

Was ich an der One-Pot-Küche liebe

Mein Ziel ist es, meine Familie gesund und ausgewogen zu ernähren. Aber in einem oftmals turbulenten Mutter-Alltag mit Job, Kind und einem vollen Terminkalender ist das meist leichter gesagt als getan.

Ein Topf für die Nudeln, eine Pfanne zum Fleischanbraten, ein Topf für das Gemüse und einer für die Soße, ein Sieb zum Abgießen und danach ein Berg voller Abwasch: Damit ist dank dem One-Pot-Prinzip nun endlich Schluss.

Nudeln, Getreide, Gemüse, Kräuter, Soße, Fisch und Fleisch garen beim One-Pot-Kochen zusammen in nur einem Topf. Heraus kommen abwechslungsreiche Gerichte, die geschmacklich die ganze Familie überzeugen. Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unendlich und der Abwasch immer schnell erledigt. Für die Rezepte in diesem Buch verwende ich einfache und kostengünstige Zutaten aus

dem Supermarkt. Daher wird auch der Einkauf zum Kinderspiel.

One-Pot-Kochen erleichtert mein Leben als Mutter wirklich enorm, da ich gesunde Gerichte nun ohne großen Zeit- und Arbeitsaufwand zubereiten kann.

Die Rezepte in diesem Buch

»Mama, was gibt es heute zum Essen?«
Wenn der große Hunger kommt, muss es meistens ganz schnell gehen und ein fertiges Essen auf dem Tisch stehen. Der großen Herausforderung habe ich mich gestellt und familientaugliche Ratzfatz-

und als Extra einfache Gerichte aus der Pfanne (Seite 76) und aus dem Backofen (Seite 88).

Das 1 × 1 des One-Pot-Kochens

Einfacher geht's nicht: Alle Zutaten für ein Rezept werden zusammen in einem Topf gekocht und ergeben nach kurzer Zeit ein komplettes Gericht.

Rezepte entwickelt, die Groß und Klein glücklich machen und die sich prima in den stressigen Berufsalltag integrieren lassen.

Zusätzlich zu drei regelmäßigen Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) bereite ich für meinen Sohn kleine Zwischenmahlzeiten zu, die hauptsächlich aus Obst und Gemüse bestehen.

Neben beliebten Klassikern wie Nudeln alla Carbonara findet ihr in meinem Familien-Kochbuch vegetarische Gerichte mit viel buntem Gemüse, Ideen für das süße und herzhaft-frühstück (Seite 22), wärmende Suppen (Seite 68)

Das »One Pan Pasta«-Grundrezept der amerikanischen Fernsehköchin und Kochbuchautorin Martha Stewart wurde zum weltweiten Trend und bereits tausendfach nachgekocht und abgewandelt. Gerade für berufstätige Eltern und Kochneulinge ist die One-Pot-Methode eine tolle Möglichkeit, um mit wenig Aufwand frisch und gesund zu kochen. Aber auch begeisterte Hobbyköche kommen beim One-Pot-Kochen voll und ganz auf ihre Kosten. Denn die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos und es macht großen Spaß, immer wieder neue Kombinationen an Zutaten zu entdecken.

Grundzutaten in der One-Pot-Küche sind Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide. Kombiniert werden können diese Basis-

zutaten mit beliebigem Gemüse, Kräutern, Fisch und Fleisch und werden zusammen in Gemüsebrühe, Milch, Sahne oder einer Tomatensoße gekocht. In Rekordzeit entstehen so echte Aromenwunder, die der ganzen Familie schmecken. Die Zutaten für One-Pot-Gerichte könnt ihr ganz nach eurem Geschmack variieren. Ob Gemüse pur, mit Fleisch oder Fisch, einer cremigen Soße oder einer Extraportion Käse – erlaubt ist, was schmeckt und was der Kühlschrank gerade hergibt.

Kochanfänger werden beim One-Pot-Kochen genauso ihren Spaß haben wie ambitionierte Hobbyköche.

Meine One-Pot-Rezepte sind

- schnell zubereitet,
- gesund und ausgewogen,
- einfach nachzukochen und
- schmecken Kindern und Erwachsenen gleichermaßen.

Der richtige Topf beim One-Pot-Kochen

Eigentlich sind alle Töpfe für One-Pot-Gerichte geeignet. Ich empfehle jedoch beschichtete Töpfe, besonders wenn vor dem Kochen Zwiebeln oder Fleisch im

Portionen & Zubereitungszeit

Alle meine Rundum-Sorglos-Rezepte sind für 2 Erwachsene und 2 kleine Kinder ausgelegt und für keines der Gerichte braucht ihr länger als 20 Minuten reine Arbeitszeit.

Topf angebraten werden. Für meine One-Pan-Gerichte verwende ich beschichtete Pfannen und für die Backofen-Rezepte Bleche aus Aluminium oder Edelstahl.

Die Zutaten für meine One-Pot-Rezepte

Basiszutaten

Grundlage für meine One-Pot-Nudelrezepte sind Nudeln aller Art. Am liebsten verwende ich kurze Nudelsorten aus Weißmehl oder Vollkorn, wie beispielsweise Penne, Rigatoni, Farfalle oder Hörnchennudeln. Aber auch asiatische Mie-Nudeln eignen sich ganz hervorragend für schnelle One Pots.

Für meine Reis-Rezepte verwende ich 10-Minuten-Reis, den es in verschie-



denen Sorten gibt – von Basmati- und Naturreis bis hin zum Parboiled-Reis. Risottoreis, der beim Kochen besonders cremig wird, hat eine etwas längere Garzeit von 15 Minuten.

Auch Couscous und Bulgur eignen sich hervorragend für superschnelle One-Pot-Gerichte und sind innerhalb weniger Minuten zubereitet.

Neben Nudeln, Reis und Getreide könnt ihr auch Kartoffeln oder Süßkartoffeln verwenden. Hier ist die Garzeit abhängig von der Größe der Stücke und variiert zwischen 10 und 30 Minuten.

📌 **Zutaten für den kunterbunten Nudeltopf**
(Seite 50)

Flüssigkeit – das A und O beim One-Pot-Kochen

Die meisten meiner One-Pot-Gerichte garen in Gemüsebrühe. Diese kann für ein extra cremiges Ergebnis aber auch zum Teil durch Milch (Vollmilch mit 3,5% Fett) oder Sahne ersetzt werden. Für süße One-Pot-Frühstücksgerichte verwende ich besonders gerne Mandelmilch. Auch frische oder gehackte Tomaten aus der Dose eignen sich ganz hervorragend und sorgen für ein zusätzliches Aroma.

Bei der Flüssigkeitsmenge sollte man sich anfangs etwas zurückhalten und lieber zwischendurch, während des Garens, etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für eine besonders cremige Soße gebe ich am Ende der Garzeit etwas Frischkäse in den Topf.

Gewürze & Kräuter

Gewürze und Kräuter geben One-Pot-Gerichten ein tolles Aroma. Da meine herzhaften Rezepte in Gemüsebrühe garen und so bereits schön würzig sind, verwende ich Salz und Pfeffer nur äußerst sparsam oder lasse beides auch schon mal komplett weg. Gerne würze ich mit Curry, mildem Paprikapulver oder Soja-soße nach.

Was bei mir nie fehlen darf, sind frische Kräuter, die ich fast ausschließlich

Kräuter einfrieren

Frische Kräuter aus dem Garten könnt ihr prima einfrieren. Einfach waschen, klein schneiden und mit etwas Wasser oder Olivenöl in Eiswürfel-Formen füllen.

in Bio-Qualität aus dem Tiefkühlfach verwende. Sorten wie Gartenkräuter, Koriander, Basilikum, Petersilie oder italienische Kräuter habe ich eigentlich immer vorrätig. TK-Kräuter sind bereits geputzt, klein gehackt und sofort verwendbar.

Für süße Rezepte verwende ich statt Zucker gerne Ahornsirup, kombiniert mit der Süße aus Früchten. Auf industriellen, weißen Zucker verzichte ich komplett.

Gemüse & Obst

Meine liebsten Gemüsesorten für One-Pot-Gerichte sind Erbsen, Möhren, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Spinat und Kohlrabi. Die Sorten könnt ihr aber ganz nach Belieben und Saison variieren.

Ideal für One-Pot-Gerichte ist auch TK-Gemüse, das schon fertig geschnitten direkt mit den anderen Zutaten in den Topf gegeben wird. Bei den Tiefkühlprodukten wird das Gemüse vollreif geerntet und schockgefrostet. So bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten. Ich achte beim Kauf aller meiner Tiefkühlprodukte auf Bio-Qualität.

Meine süßen One-Pot-Gerichte kombiniere ich mit viel frischem Obst. Je nach Saison kommen Äpfel, Bananen, Heidel-



📌 **Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln (Seite 102)**

beeren, Mango oder Birnen in meine leckeren Frühstücksgerichte.

Ganz besonders gerne mag ich Obst in herzhaften Gerichten, wie den Nudeln mit Mais und Orangen (Seite 44) oder dem Mango-Reis-Curry (Seite 66).

Fisch & Fleisch

In diesem Buch findet ihr neben einer Vielzahl an vegetarischen Hauptgerichten auch einige Rezepte mit Fisch und Fleisch,

die bei uns in Maßen auf den Teller kommen. Neben Lachs und Hackfleisch mögen wir zartes Geflügel besonders gerne in Kombination mit herzhaften One-Pot-Rezepten, wie z. B. im schnellen Hähnchen-Brokkoli-Quinoa (Seite 58) oder der Hähnchenpfanne mit Kokosmilch (Seite 84).

Fisch und Fleisch eignen sich auch ganz toll als schnelle Mahlzeit aus dem Backofen. Hierfür findet ihr in meinem Buch neben dem leckeren Ofen-Lachs (Seite 92) auch ein schmackhaftes Hähnchen-Gemüse-Gericht (Seite 102).

Steffi Sinzenich

One-Pot - Gerichte für die Familie

112 pages, kart.
semble 2019

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de