

One Pot Gaumenschmaus

100 Schnelle & einfache Rezepte aus einem Topf. Bewusste Ernährung mit Vegetarischen Gerichten, Superfood und Low Carb, sowie Pasta- & Reisrezepte.



2.Auflage
Copyright © 2019 – Cooking Revolution
Alle Rechte vorbehalten
ISBN: 9781075011726

Inhaltsverzeichnis

ONE POT – ZAUBEREI IN NUR EINEM TOPF

ONE POT – WAS IST DAS EIGENTLICH GENAU?

GIBT ES EINEN ONE POT-ERFINDER?

WIE GENAU FUNKTIONIEREN ONE POT-REZEPTE?

DIESE REGELN SOLLTEN AUßERDEM BEACHTET WERDEN

ONE POT IN (FAST) ALLEN LEBENSLAGEN

ONE POT-PASTA

BOLOGNESEBRATEN

MAC AND CHEESE-SUPPE

CHICKEN ALFREDO

SCHINKEN-MAKKARONI MIT KÄSESOßE

PASTA MIT RADICCHIO, CHORIZO UND WALNÜSSEN

CREMIGE TAGLIATELLE MIT GETROCKNETEN TOMATEN

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI, CHAMPIGNONS UND ERBSEN

PENNE MIT PUTE UND CHAMPIGNONS

SPIRELLI MIT HACKFLEISCH

ONE POT-REIS

REIS MIT HÄHNCHEN UND BASILIKUM

JAMBALAYA MIT WURST, GARNELEN UND HUHN

REISFLEISCH

BURRITO-BOWL

REIS-TOPF MIT FETA UND CHERRYTOMATEN

KÜRBISRISOTTO MIT FETA

FENCHEL-RISOTTO MIT SPINAT UND KRABBEN

MEXICAN REIS

REISTOPF MIT HACKFLEISCH

ONE POT-SUPPEN

KÄSE-LAUCH-SUPPE

SÜßKARTOFFEL-ZUCCHINI-SUPPE

KÜRBIS-CURRY-SUPPE

SOLJANKA

KESSELGULASCH NACH UNGARISCHER ART
CHILI CON CARNE
GYROSSUPPE
BUNTE KARTOFFELSUPPE
TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE

ONE POT MIT KARTOFFELN

SÜßKARTOFFEL-HÄHNCHEN-KOKOS-TOPF
KARTOFFEL-RAHMPFANNE
KARTOFFEL-ZUCCHINI-TOPF
KARTOFFELGEMÜSE UND HÜTTENKÄSE
KARTOFFEL-BLUMENKOHL-CURRY
KARTOFFELGNOCCHI MIT SPINAT UND MERGUEZ
KARTOFFEL-PUTENEINTOPF

ONE POT-GERICHTE MIT FISCH

SPAGHETTI MIT LACHS
TAGLIATELLE MIT THUNFISCH
FISCH-RAGOUT MIT PAPRIKA-EI-SOÛSE
FISCHEINTOPF
MEDITERRANER FISCHEINTOPF
STEINBEIßERGULASCH
KRÄUTER-FISCHEINTOPF
MIESMUSCHEL-PASTA
GARNELEN-SPINAT-PASTA

VEGETARISCHER ODER VEGANER ONE POT

PARMESAN PASTA
PASTA MIT QUORN-HACK
VEGANE QUINOA-BOWL
VEGANE ONE POT-PASTA
VEGETARISCHES KARTOFFELGULASCH
GETREIDERISOTTO MIT GRÜNKOHL
HOKKAIDO-KÜRBIS-SPAGHETTI
TORTELLINI IN WALNUSS-PAPRIKA-SAUCE
GEMÜSE-HIRSE

LOW-CARB ONE POT

ZUCCHINI-NUDELN IM CHEESEBURGER-STYLE

ZUCCHINI-NUDELN MIT LACHS-SAHNE-SOÛE
HÄHNCHEN-CHAMPIGNON-PASTA
GEMÜSE-HÄHNCHEN-TOPF MIT ERDNUSS
PUTEN-PORREE-TOPF MIT KRÄUTERN
WIRSINGEINTOPF MIT HACKBÄLLCHEN
RINDFLEISCHTOPF MIT ROTKRAUT UND PASTINAKEN

ONE POT WELTWEIT

ÄLPLER ONE POT
GRIECHISCHES GARNELEN-SAGANAKI
MAROKKANISCHER KICHERERBSENEINTOPF
GRIECHISCHER REISNUDEL-TOPF
THAILÄNDISCHES KOKOS-CURRY MIT KALB
INDISCHER GEMÜSEEINTOPF
RUSSISCHER WURST-GEMÜSE-EINTOPF

HÜLSENFRÜCHTE IM ONE POT

LINSEN-BLUMENKOHL-CURRY
BOHNEN-WURST-POT
MEXIKANISCHER QUINOA-TOPF
BOHNEN-KICHERERBSEN-STEW MIT FETA
RISOTTO MIT WEIßEN BOHNEN

ONE POT FÜR DEN MUSKELAUFBAU

SCHARFE PASTA NACH MEXIKANISCHER ART
KICHERERBSEN-KOKOS-CURRY
VEGETARISCHES CHILI FÜR DEN MUSKELAUFBAU
DINKELNUDELN MIT LACHS UND SAUERKRAUT
INDISCHES HÄHNCHEN-QUINOA MIT APRIKOSEN

ONE POT ZUM ABNEHMEN

KOHLSUPPE FÜR DEN STOFFWECHSEL
PUTENGULASCH NACH SZEGEDINER ART
QUINOA MIT PORREE UND FENCHEL
BROKKOLI-CREME-SUPPE
SÜßKARTOFFEL-KOKOS-QUINOA

ONE PAN-GERICHTE

PATATAS ANADALUZ

RINDFLEISCH-BOHNEN-WOK MIT AUBERGINE
JALFRAIZI – GEMÜSE-FLEISCH-PFANNE
PILZSALAT MIT ZUCCHINI UND FETA
LAMM-GRÜNKOHL-SHAKSHUKA

GLUTENFREIER ONE POT

QUINOA-KAROTTEN-TOPF
QUINOA-NUDELN MIT GEMÜSE
GLUTENFREIE PASTA MIT HACKFLEISCH
VEGANE UND GLUTENFREIE KICHERERBSEN-PASTA
WEIßKOHL MIT HASCHEE
GEMÜSE-PASTA MIT GORGONZOLA
GLASNUDEL-CURRY

ONE POT KINDERGERICHTE

PASTA MIT WURST
KÄSE-MAKKARONI
WARMES BIRCHER MÜSLI
RISI-BISI-REIS
KONFETTI-NUDELN

SCHLUSSWORT

IMPRESSUM

One Pot – Zauberei in nur einem Topf

Wenn es schnell und einfach gehen soll, ohne viel Aufwand und dem großen Spülen hinterher, dann bietet sich ein Kochtrend besonders an: **One Pot.**

Wie dem Begriff schon zu entnehmen ist, kommen hier alle Zutaten eines Gerichts in nur einen Kochtopf und garen dort gemeinsam vor sich hin, bis ein leckeres Gericht auf dem Tisch steht und Dich, Deine Familie und Deine Freunde glücklich macht.

Dieser Trend ist nicht nur etwas für Kochmuffel oder Menschen, die keine Zeit und Lust haben, sich lange in die Küche zu stellen. Auch Experimentierfreudige kommen hierbei auf ihre Kosten, denn One Pot funktioniert nicht nur mit Suppen oder Eintöpfen. Auch Reis- oder Nudelgerichte, Rezepte mit Gemüse oder sogar Fisch lassen sich einfach und lecker in nur einem Kochtopf zubereiten. Was die Abwechslung auf Deinem Teller angeht, sind dem One Pot-Trend (fast) keine Grenzen gesetzt.

Der größte Vorteil beim Kochen in nur einem Topf ist natürlich der, dass es hinterher weniger zu spülen gibt. Während sich normalerweise allerlei Pfannen, Töpfe, Schüsseln und Teller neben dem Spülbecken oder der Spülmaschine auftürmen und darauf warten, gereinigt zu werden, muss bei One Pot-Rezepten eben nur ein Kochtopf gespült werden. Praktisch, oder nicht?

Auch das Kochen an sich ist um einiges angenehmer und unkomplizierter. Während sonst ein Auge den Topf mit der Soße beobachtet und das Andere auf das Nudelwasser gerichtet sein sollte, damit ja nichts überläuft oder anbrennt, kann beim Kochen von One Pot-Rezepten die gesamte Aufmerksamkeit auf nur eine Herdplatte mit nur einem Topf gerichtet werden. Das macht das Zubereiten von Mahlzeiten um ein Vielfaches stressfreier.

Natürlich ist es da auch nicht wunderlich, dass der One Pot-Trend sich schon seit langem hält und garantiert nicht mehr aus unseren Küchen wegzudenken ist. Schnappe Dir also Deinen Lieblingskochtopf und probiere die leckeren Rezepte aus diesem Kochbuch aus.

Ich habe bei diesem Buch bewusst auf Bilder verzichtet. Zum einem würde es die Druckkosten erheblich erhöhen, zum anderen sieht ein Essen auf Bildern immer besser aus als es in Wirklichkeit ist. Vertraue Deinem Geschmack und sei beim Anrichten Kreativ.

Viel Spaß beim Kochen!

One Pot – Was ist das eigentlich genau?

Auch, wenn es klingt, wie eine neuartige Erfindung oder eine innovative Idee, sind One Pot-Gerichte doch eigentlich schon lange bei uns bekannt und beliebt.

„One Pot“ aus dem Englischen übersetzt heißt nichts anderes als „Ein Topf“ oder eben auch: Eintopf. Das heißt, dass das gesamte Gericht in nur einem Kochtopf zubereitet werden kann und schlussendlich nur eine Herdplatte in Benutzung ist.

Wer dabei jetzt nur die traditionelle Linsensuppe oder den Erbseneintopf im Kopf hat, ist zwar bereits auf dem richtigen Pfad, aber One Pot-Gerichte sind inzwischen nicht mehr nur auf die alten Rezepte unserer Großeltern beschränkt, sondern spielen in allen möglichen Bereichen unserer Küche eine große Rolle.

Dass es One Pot-Gerichte eigentlich schon immer gibt, erklärt jedoch, wieso der Trend sich heute so gut hält. Im Prinzip ist es eigentlich keine neue Idee, sondern ein Wiederaufleben von alten und traditionellen Kochweisen. Diese haben sich schon immer bewährt und waren seit jeher beliebt, denn wer freut sich nicht über eine leckere Mahlzeit, die ohne Aufwand und Stress zubereitet wird und viele Gäste satt und glücklich macht?

Die Tatsache, dass es sich bei den Rezepten inzwischen nicht mehr nur um deftige Eintöpfe oder Suppen handelt, sondern allerlei verschiedene Rezept-Kategorien sich in einen Topf werfen lassen, macht das One Pot-Kochen zu dem, was es inzwischen geworden ist: Einem Trend, bei dem man gerne mitmacht und Neues ausprobiert.

In diesem Rezeptbuch findest Du natürlich auch klassische Eintopf- und Suppenrezepte, wie sie vor Jahrzehnten wahrscheinlich schon auf dem Herd standen. Neben dem Traditionellen bietet diese Rezeptsammlung jedoch auch neue Ideen und moderne Gerichte, die in jede Lebenslage und zu jeder Vorliebe passen. Auch Kinder kommen hier auf ihre Kosten, denn viele Gerichte, die bei den Kleinen beliebt sind, lassen sich in nur einem Kochtopf zubereiten und gestalten somit den Familienalltag stressfreier.

Gibt es einen One Pot-Erfinder?

Damit Du bei Deinen Gästen auch mit ein wenig Hintergrundwissen prahlen kannst, findest Du hier ein paar Informationen, zu der Entstehung dieses Trends.

Natürlich ist bereits klar, dass das Grundgerüst des One Pot-Trends, also die klassischen Eintopf-Rezepte, keinen Erfinder in diesem Sinne haben. Das Zubereiten von Mahlzeiten durch das Kombinieren von verschiedenen Lebensmitteln in nur einem Topf hat eine jahrzehnte- bis sogar jahrhundertlange Tradition. Im Prinzip gibt es Eintöpfe also, seitdem Menschen über Feuer kochen.

Trotzdem gibt es eine Art Erfinder, beziehungsweise eine Erfinderin, die das Rad quasi neu entwickelt hat: Martha Stewart.

Die US-Amerikanerin aus New Jersey ist Fernsehmoderatorin, Autorin, Unternehmerin und Fernsehköchin. In Amerika wird sie oft als die „beste Hausfrau“ bezeichnet, denn ihr Ziel ist es, Hausfrauen mit Tipps und Tricks das Leben etwas leichter und stressfreier, jedoch trotzdem schön und hochwertig zu gestalten.

Einer ihrer Tricks ist das Rezept für die „One Pan Pasta“. Ein Rezept für Pasta mit einer Tomaten-Basilikum-Soße, welches komplett in nur einem Kochtopf, beziehungsweise in einer Pfanne zubereitet werden kann.

Ob Martha Stewart wusste, was für einen Kochtrend sie da ins Leben gerufen hat? Wahrscheinlich nicht.

Denn auf einmal drehte sich in der Food-Blogger-Szene alles nur noch um das Thema „One Pot“ oder „One Pan“ und neue Gerichte wurden entwickelt, die es erlauben, alle Kochtöpfe bis auf einen im Regal stehen zu lassen und somit das Leben eines jeden Koches ein bisschen einfacher zu machen.

Angefangen bei Pasta-Rezepten breitete sich das One Pot-Konzept über fast alle Rezeptkategorien aus und bietet so inzwischen in einer großen Vielfalt die Möglichkeit, das Lieblingsgericht auf eine andere Art und Weise zu kochen oder ganz neue Ideen auszuprobieren und somit neuen Schwung in die Küche zu bringen.

Wie genau funktionieren One Pot-Rezepte?

Die grundlegende Anleitung für ein One Pot-Gericht erscheint erst einmal sehr einfach: Alles in einen Topf und köcheln lassen.

Ein kleines bisschen mehr sollte jedoch trotzdem beachtet werden. Es kann nicht jedes Gericht zum One Pot-Gericht umgewandelt werden und nicht jede Zutat eignet sich ideal für diesen Trend.

Was bei One Pot-Rezepten auf jeden Fall benötigt wird, ist eine Basis, die dann mit weiteren Zutaten, zu einem Gericht kombiniert wird.

Passende Basis-Zutaten sind unter anderem:

- Kartoffeln
- Pasta (gut eignen sich hier Penne, Spaghetti, Linguine oder Farfalle)
- Reis
- Quinoa
- Hirse

Auf diese Basis kann dann mit weiteren Zutaten aufgebaut werden wodurch sich schlussendlich ein leckeres Gericht entwickelt. Folgende weitere, wichtige Bausteine sind:

- Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Pilze, Zucchini, Brokkoli, Mais, Spinat und Porree eignen sich hervorragend zur Verarbeitung in nur einem Topf.
- Fleisch oder Fisch: Neben Puten-, Hähnchen-, oder Schweinefleisch eignen sich auch Würstchen ideal für One Pot-Gerichte. Ebenso großartig und einfach ist die Verwendung von Lachs, Thunfisch oder Shrimps bei diesem Trend.
- Kräuter und Gewürze: Um dem Gericht etwas mehr Pepp zu geben, eignen sich natürlich Salz und Pfeffer, aber auch Petersilie, Koriander, Basilikum, Gewürzmischungen und sogar Currysahne oder Tomatenmark helfen beim Zaubern.
- Flüssigkeiten: Neben der offensichtlichen Lösung, dem Wasser, eignen sich auch Kokosmilch, (Koch-)Sahne, Boullion oder sogar Wein, um das Gericht mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen und eine sämige Soße herzustellen.

Diese Regeln sollten außerdem beachtet werden

Wie bei fast allen Rezepten gibt es auch bei One Pot-Rezepten ein paar Grundregeln, die beachtet werden sollten, damit das Gericht lecker wird und alle Zutaten ausreichend garkoch sind.

Deswegen ist hier einmal kurz zusammengefasst, was Du beim Kochen mit nur einem Topf tun solltest und auch, was keine so gute Idee ist.

Das kannst und solltest Du gerne tun:

- Nutze bei den Flüssigkeiten in Deinem Rezept nicht ausschließlich Sahne oder Kokosmilch. Auch, wenn diese Zutaten eine besonders cremige Soße versprechen, muss meistens trotzdem ein bisschen Wasser oder Boullion hinzugefügt werden, damit die Basiszutaten wie Nudeln oder Kartoffeln auch genug Flüssigkeit haben, um gar zu werden.
- Bei Deinem Rezept solltest Du außerdem darauf achten, immer die richtige Menge Flüssigkeit hinzuzufügen. Bei Pasta gilt zum Beispiel die Faustregel, dass auf 500g Nudeln ein Liter Wasser benötigt wird (Keine Angst, in den Rezepten ist immer genau angegeben, wie viel Flüssigkeit Du für das jeweilige Gericht brauchst).
- Versuche, das Gemüse so klein wie möglich zu schneiden. Je kleiner das Gemüse ist, desto kürzer ist nämlich die Garzeit.
- Damit Zutaten wie Brokkoli oder Blumenkohl nicht zu weich werden, solltest Du die verschiedenen Garzeiten beachten und manche Zutaten erst später in den Topf geben.
- Der Boden des Kochtopfes bekommt am meisten Hitze ab. Damit nichts anbrennen kann, solltest Du Dein Gericht auf jeden Fall ab und zu umrühren.

Das solltest Du lieber vermeiden:

- Wenn Du anfangs zu viel Flüssigkeit in Deinem Topf hast, schütte diese nicht weg, denn das wird nachher die leckerere Soße zu Deinem Gericht.
- Auch, wenn One Pot-Gerichte fast katastrophensicher sind, solltest Du immer ein Auge auf den Herd und auf die Garzeiten haben. Wenn die Nudeln nämlich verkocht sind, gibt es meistens leider nicht mehr viel zu retten.

One Pot in (fast) allen Lebenslagen

One Pot-Gerichte passen in fast jede Lebenslage und es gibt garantiert für jeden Geschmack ein passendes Rezept.

Da das Kochen von One Pot-Rezepten nur wenig Können und Aufwand erfordert, sind sogar „Kochmuffel“ bei diesem Trend richtig und können frische und leckere Mahlzeiten kochen, ohne vorher einen Kochkurs zu belegen oder stundenlang Anleitungen und Tutorials zu lesen, beziehungsweise zu schauen.

Auch erfahrene Köche finden ihren Spaß am One Pot-Trend. So gibt es viele neuartige Rezepte, die es auszuprobieren gilt, aber auch bestehende Lieblingsgerichte können mit etwas Kreativität umgewandelt werden, wodurch sogar ganz neue Kreationen entstehen können. Das One Pot-Kochen lädt also nicht nur dazu ein, schnell und einfach Speisen zuzubereiten, sondern auch dazu, zu experimentieren und die Küche in ein kleines „Geschmacks-Labor“ zu verwandeln.

Ebenso für besondere Anlässe eignet sich das Kochen in nur einem Topf perfekt. Gerade im Outdoor-Bereich ist es immer sinnvoll, nicht zu viele Kochutensilien mit sich zu tragen. Wer zum Beispiel einen Camping-Ausflug macht und unterwegs auf Essen aus der Dose verzichten möchte, kann mit ein paar frischen Zutaten, einem Camping-Kocher und einem Kochtopf ohne Aufwand leckere und frische Gerichte zubereiten. Das Kochen auf offenem Feuer macht mit One Pot-Rezepten übrigens auch viel Spaß. Dafür wird dann natürlich ein rustikaler Topf oder eine gusseiserne Pfanne benötigt, damit das Feuer und die Glut hochwertige Kochtöpfe nicht beschädigen. Besonders beliebt sind beim Kochen auf offenem Feuer übrigens die sogenannten Dutch-Ovens. Dabei handelt es sich um ein gusseisernes Gefäß, welches auf die Glut gesetzt wird und so den modernen Herd überflüssig macht.

Eine Ausnahme bei der Anwendbarkeit von One Pot im Alltag besteht jedoch: Wer es gewohnt ist, seine Gerichte am Morgen schon für den Abend vorzubereiten, ist bei diesem Trend leider falsch. Denn sobald alle Zutaten im Topf sind, sollte das Kochen auch direkt losgehen. Auch das Warmhalten von One Pot-Gerichten ist nicht ratsam. So garen Basiszutaten wie Nudeln oder Kartoffeln unnötig lange und werden mit der Zeit matschig. Damit die Gäste trotzdem nicht eine halbe Stunde lang allein gelassen werden müssen, können alle Zutaten natürlich schon vorbereitet werden und in separaten Behältern auf ihren Einsatz im Kochtopf warten. So kann es nach der Arbeit auch ganz schnell gehen, wenn vorher schon alle Komponenten vorbereitet sind.

One Pot-Pasta

One Pot-Pasta könnte schon fast als der Klassiker unter den One Pot-Rezepten bezeichnet werden. Grund dafür ist, dass sich Pasta perfekt als Basiszutat eignet und es Rezeptvarianten gibt wie Pasta-Formen (also viele).

Da die Auswahl bei Pasta so groß ist – neben den verschiedenen Formen gibt es auch eine große Zahl an unterschiedlichen Teigsorten – ist auch die Frage groß, welche Nudel denn jetzt am besten in das Gericht passt.

Die besten Optionen bei Nudeln für One Pot-Gerichte sind Hartweizennudeln. Diese sind nach dem Garen bissfest und geben Stärke an das Gericht ab, wodurch die Soße cremig wird.

Auch Nudeln mit hohem Vollkornanteil oder glutenfreie Nudeln aus Mais, Reis oder Buchweizen passen toll zum One Pot-Trend und schaffen es, das Gericht sämiger zu machen.

Was sich hingegen nicht gut für One Pot-Rezepte eignet, sind Nudeln auf Eierbasis, da sie beim Kochen sehr schnell weich werden und somit ganz schnell aus einem leckeren Rezept eine weiche Masse werden kann. Ebenso ungeeignet für den Trend sind Glas- oder Reismudeln, die im asiatischen Raum bekannt sind. Dadurch, dass sie ebenfalls sehr schnell sehr weich werden, laufen diese Nudeln sogar Gefahr, sich im Gericht aufzulösen. Ähnlich ist es bei Instant-Nudeln. Diese garen so schnell im heißen Wasser, dass alle anderen Zutaten gar nicht erst die Chance haben, weich und genießbar zu werden.

Nudel ist also nicht gleich Nudel. Auch bei der Form gibt es Unterschiede, denn Pasta mit einer flachen und glatten Oberfläche gart schneller und gleichmäßiger, als Pasta mit einer unregelmäßigen Form. Besonders gut eignen sich deswegen also Nudeln wie Spaghetti, Tagliatelle oder Linguine. Bei den kürzeren Nudeln ist es ratsam auf Sorten wie Penne, Makkaroni, Hörnchen oder Rigatoni zurückzugreifen.

Die jeweilige Nudelsorte kann ohne Probleme in den Rezepten ausgetauscht werden, beachtet werden muss dabei nur die unterschiedliche Kochzeit.

Bolognesebraten

Zutaten:

- 300 g Nudeln (Farfalle)
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Hackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen (850 ml) Tomaten sowie 3 EL Tomatenmark
- 125 g Mozzarella
- 2 Eier
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 4 EL Öl
- Je 3 Stiele Thymian, Oregano, Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit:	90 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Suppengrün sowie die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs andünsten. 2EL Tomatenmark ebenfalls für kurze Zeit anschwitzen. Tomaten hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. 800 ml Wasser in den Topf geben, erneut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- 2) Für den Braten das Brötchen in Wasser einweichen. Währenddessen Kräuter waschen und kleinhacken, den Mozzarella fein würfeln. Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, 1 EL Tomatenmark, Eiern, Kräutern, der restlichen Zwiebel und dem Knoblauch sowie jeweils 2 TL Salz und Pfeffer gut verkneten.
- 3) Einen ovalen Braten aus der Hackmasse formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Braten von jeder Seite kräftig anbraten. Nudeln und Soße in einer großen Auflaufform verteilen. Braten auf die Masse legen und mit Alufolie bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft) oder 180°C (Ober- Unterhitze) für eine Stunde schmoren. Folie entfernen, weitere 15 Minuten garen.

Mac and Cheese-Suppe

Zutaten:

- 350 g Nudeln (Hörnchen)
- 150 g Cheddarkäse
- 500 g Brokkoli
- 400 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 Dose passierte Tomaten
- 200 ml Milch
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 4-5 Stiele Thymian, ½ TL Edelpaprika
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:	50 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, Blätter abzupfen. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hack darin anbraten bis es krümelig ist. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz mitbraten, danach mit Thymian, Edelpaprika, Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark hinzugeben und alles kurz anschwitzen, anschließend mit Sahne, passierten Tomaten und Milch, sowie 2 l Wasser ablöschen. Brühe-Pulver einrühren, und zugedeckt für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
- 2) Währenddessen Brokkoli waschen und in Röschen teilen, den Käse reiben.
- 3) Nudeln in die Suppe rühren und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Die letzten 5 Minuten den Brokkoli hinzugeben. Anschließend die Suppe vom Herd nehmen und $\frac{3}{4}$ des Käses unterrühren, mit dem Rest garnieren.

Chicken Alfredo

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrust
- 800 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Milch
- 600 g Nudeln
- 500 g geriebener Parmesan
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser reinigen und trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, das Hähnchen leicht anbraten. Knoblauch schälen und klein hacken und hinzugeben.
- 2) 1 Minute lang garen lassen.
- 3) Gemüsebrühe, Milch und Nudeln hinzugeben und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel 15-20 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren.
- 4) Sobald die Nudeln eine bissfeste Konsistenz haben vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterheben.

Schinken-Makkaroni mit Käsesoße

Zutaten:

- 1 Stange Porree
- 500 g Makkaroni
- 250 g Kochschinken
- 100 g Käse (Gouda)
- 250 g Sahne
- 300 ml Weißwein
- Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Porree putzen, längst einschneiden, waschen und anschließend in Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Porree für ein paar Minuten andünsten. 2 EL Porree aus dem Topf nehmen und beiseitelegen.
- 2) 600 ml Wasser und den Weißwein in den Topf geben und mit dem Salz würzen. Einmal aufkochen lassen, die Nudeln hinzugeben und danach auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel für 15-20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 3) Den Kochschinken in Würfel schneiden und den Gouda raspeln. Die Petersilie gründlich waschen und kleinhacken, ein paar Blätter als Dekoration zur Seite legen.
- 4) Nach 10 Minuten die Sahne in den Topf geben und gut verrühren. Käse und Schinken ebenfalls hinzugeben, das Gericht abschließend mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
- 5) Das Gericht auf Teller verteilen und anschließend mit Petersilie und Porree garnieren.

Pasta mit Radicchio, Chorizo und Walnüssen

Zutaten:

- 500 g Pasta
- 3-4 Chorizo-Würste
- 1 Radicchio-Knolle
- 1 EL Fenchelsamen
- 5 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Knoblauchzehe
- 8-10 Walnüsse
- 100 g geriebener Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Chorizo in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Äußere Blätter des Radicchio entfernen, Strunk ausschneiden und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln, kurz etwas Druck auf den halben Fenchelsamen ausüben (funktioniert am einfachsten mit einem Mörser).
- 2) Pasta mit 900 ml Wasser, Chorizo, Radicchio, getrockneten Tomaten, Fenchelsamen, Knoblauch und Parmesan in einen großen Topf geben und mit dem Olivenöl übergießen. Alles aufkochen lassen und anschließend für 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.
- 3) Währenddessen die Walnüsse grob zerkleinern und ohne Öl kurz in einer Pfanne anrösten. Wenn die Pasta bissfest ist, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gericht auf dem Teller mit den Walnüssen garnieren.

Cremige Tagliatelle mit getrockneten Tomaten

Zutaten:

- 400 g Tagliatelle
- 1 EL Butter
- 3 Knoblauchzehe
- 1000 ml Hühnerbrühe
- 400 ml Milch
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Getrocknete Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2) 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch 1-2 Minuten anbraten. Hühnerbrühe, Milch, Tagliatelle und getrocknete Tomaten in den Topf geben, abdecken und zum Kochen bringen. Pasta umrühren und Deckel aufsetzen. Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3) Pasta mit Salz und Pfeffer würzen und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Spaghetti mit Zucchini, Champignons und Erbsen

Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 200 g Champignons
- 2 Zucchini
- 150 g Erbsen
- 30 g Parmesan
- 60 g Crème Fraîche
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und klein schneiden. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2) Alle Zutaten, bis auf Parmesan und Crème Fraîche, in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ohne Deckel 8-10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Parmesan reiben und zusammen mit Crème Fraîche in den Topf geben und verrühren.

Penne mit Pute und Champignons

Zutaten:

- 300 g Penne
- 400 g Putengeschnetzeltes
- 200 g Champignons
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 350 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Öl
- Petersilie
- Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Das Putengeschnetzelte mit z. B. Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen und zusammen mit den geviertelten Champignons und den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln anbraten.
- 2) Cocktailtomaten halbieren und hinzugeben
- 3) Die Gemüsebrühe und die Sahne dazu geben und zum Kochen bringen.
- 4) Nudeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze garen
- 5) Wenn die Nudeln gar sind und die Soße gut eingekocht ist, den Kräuterfrischkäse unterrühren
- 6) Mit Petersilie garnieren.

Spirelli mit Hackfleisch

Zutaten:

- 330 g Spirelli
- 400 g Hackfleisch
- 500 ml Wasser
- 250 ml Sahne
- 500 g Tomatensauce (z.B. Napoli)
- 250 ml Sahne
- 2 Zwiebeln
- etwas Parmesan und Basilikum zum verfeinern
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Das Hackfleisch mit den gewürfelten Zwiebeln in einem großen Kochtopf anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- 2) Die rohen Nudeln auf die Hack-Zwiebelmischung geben, mit Tomatensauce, Wasser und Sahne auffüllen, so dass die Nudeln bedeckt sind.
- 3) Den Topfinhalt zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten umrühren und kosten ob die Nudeln gar sind.
- 4) Mit frischem Basilikum und frisch geriebenem Parmesan anrichten.

One Pot-Reis

Wer hat eigentlich behauptet, dass der One Pot-Trend nur mit Pasta funktioniert? Eigentlich niemand. Dadurch aber, dass das One Pot-Kochen mit Pasta aufgeblüht ist und sich erst einmal alle Rezeptkreationen auf diese Basiszutat konzentriert haben, sind Zutaten wie Reis etwas in Vergessenheit geraten.

Dabei ist das Kochen von One Pot-Gerichten mit Reis als Basiszutat genauso einfach wie das Kochen mit Pasta, wenn nicht sogar einfacher.

Genau wie bei der Pasta sollte hier jedoch auch auf den richtigen Reis geachtet werden. Wer jetzt denkt, dass Reis gleich Reis ist, hat da falsch gedacht, denn es gibt insgesamt 120.000 verschiedene Reissorten und nicht alle davon eignen sich für One Pot-Rezepte.

Die vielen verschiedenen Sorten werden hauptsächlich in zwei Kategorien unterteilt: Rund- und Langkornreis.

So ziemlich alle Reissorten, die dem Langkornreis zugeordnet sind, sind passend für das Kochen in nur einem Kochtopf. Die gängigsten Sorten bei uns im Supermarkt sind: Basmatireis, Jasmin-Reis, schwarzer Naturreis, Sadri-Reis und Patnareis. Die Körner von Langkornreis sind 6-8 mm lang und garen locker und körnig.

Was hingegen nicht sehr gut in One Pot-Gerichte passt, ist der Rundkornreis. Diesen kennen wir vorwiegend als Milchreis, Sushi- oder Risotto-Reis. Dieser Reis besitzt mehr unlösliche Stärke als sein langer Verwandter, weswegen die Flüssigkeiten im Gericht stärker gebunden werden und verkleben. Besonders deutlich zeigt dies der Sushi-Reis, der für die Verarbeitung extra klebrig sein sollte, damit er geformt werden kann und danach nicht auseinanderfällt.

Schlussendlich gibt es beim Reis keine ganz so große Auswahl wie bei der Pasta, aber auch hier sollte auf die richtige Sorte geachtet werden, damit aus einem leckeren Gericht kein matschiger Brei wird. Keine Angst jedoch, solange der Griff ins Supermarktregal in Richtung Langkornreis geht, ist alles richtig gemacht.

Reis mit Hähnchen und Basilikum

Zutaten:

- 200 g Reis
- 500 g Brokkoli
- 100 ml Weißwein
- 400 g Hähnchenfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 2 TL Hühnerbrühe
- Geriebener Parmesan
- Je 2 Stiele Basilikum und Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen, anschließend in Streifen schneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch für 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitelegen.
- 3) Zwiebel, Knoblauch und Reis in dem restlichen Öl anbraten und danach mit Wein und 500 ml Wasser ablöschen. Das Brühe-Pulver einrühren und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel auf niedriger Hitzestufe 6 Minuten lang köcheln lassen.
- 4) Währenddessen den Brokkoli reinigen und die kleinen Röschen abschneiden. Fleisch und Brokkoli zum Reis in den Topf geben, gut verrühren und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Außerdem Basilikum und Oregano waschen und abzupfen und zum Reis geben. Nach Belieben mit Parmesan verfeinern.

Jambalaya mit Wurst, Garnelen und Huhn

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Chorizo-Würste
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 2-3 Selleriestangen
- 2 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 650 ml Hühnerbrühe
- 250 g Langkornreis
- 16-20 Garnelen
- 1 EL Butter, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Öl
- Chiliflocken, Paprikapulver, 1 Lorbeerblatt, Thymian, Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Die Hähnchenbrust waschen und trockentupfen, in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver in eine Schüssel geben, mischen und beiseitestellen.
- 2) Chorizo-Wurst in Scheiben schneiden und ebenfalls beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, Paprika, Sellerie, Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 3) Öl in einem großen Topf erhitzen und die Chorizo-Wurst für 5 Minuten knusprig anbraten, danach aus dem Topf nehmen. Ebenso das Huhn anbraten und anschließend zur Wurst legen.
- 4) Butter in den Topf geben und Zwiebel und Knoblauch glasig braten, danach das restliche Gemüse hinzugeben und dünsten. Tomatenmark, Lorbeer, Thymian und Oregano hinzu und kurz anschwitzen. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Reis dazu geben und 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Garnelen, Fleisch und Wurst hinzugeben und weitere 15 Minuten ohne Hitze garen lassen.

Reisfleisch

Zutaten:

- 500 g Reis
- 900 ml Gemüsebrühe
- 600 g Putenbrust
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Paprikapulver
- 1-2 EL Essig
- Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Putenbrust waschen und trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Fleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten, anschließend salzen und pfeffern.
- 3) Den Reis hinzugeben und kurz anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterheben und kurz mitbraten, anschließend mit einem Schuss Essig ablöschen und Gemüsebrühe, Majoran und Lorbeerblatt hinzugeben.
- 4) Gericht so lange auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Anschließend nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

Burrito-Bowl

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust
- 600 ml Hühnerbrühe
- 200 g Reis
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Becher saure Sahne
- 150 g Gouda-Käse, gerieben
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Mexikanische Gewürzmischung, z.B. Taco-Gewürzmischung
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	50 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Hähnchenbrust waschen und trockentupfen.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel glasig braten, anschließend das Fleisch hinzugeben und ebenfalls kräftig anbraten.
- 3) Hühnerbrühe, Tomaten, Mais und Kidneybohnen hinzugeben und nach Belieben mit mexikanischer Gewürzmischung abschmecken. Reis unterheben und so lange köcheln lassen, bis er die Flüssigkeit aufgesogen hat.
- 4) Vom Herd nehmen und mit geriebenem Gouda bestreuen und mit geschlossenem Deckel darauf warten, dass der Käse verlaufen ist. Saure Sahne durchrühren und in Kleksen auf dem Käse verteilen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden und über der sauren Sahne verteilen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden und zur Hälfte über dem Gericht verteilen, die andere Hälfte kann nach Belieben zusätzlich genommen werden.

Reis-Topf mit Feta und Cherrytomaten

Zutaten:

- 500 g Reis
- 300 g Fetakäse
- 500 g Cherrytomaten
- 6 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Reis für drei Minuten darin rösten. Mit 1,5 Liter kochendem Wasser ablöschen. Salz hinzugeben und auf mittlerer Hitzestufe 10 Minuten köcheln lassen.
- 2) Tomaten waschen und halbieren, Fetakäse in Würfel schneiden und zum Reis in die Pfanne geben.
- 3) Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel weitere
- 4) 5 Minuten köcheln lassen.
- 5) Auf Tellern anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle garnieren.

Kürbisrisotto mit Feta

Zutaten:

- 250 g Risotto
- 125 g Feta
- 2 EL gehackte Minze
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 g Butternuss Kürbisfruchtfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Kürbisfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 2) In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig schwitzen. Das gewürfelte Kürbisfruchtfleisch und den Reis zugeben, kurz mitschwitzen lassen und mit dem Wein ablöschen. Diesen unter Rühren vollständig aufsaugen lassen und soviel Brühe angießen, dass alles gerade bedeckt ist. Diese unter Rühren ebenfalls aufsaugen lassen und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis, sowie der Kürbis gar ist.
- 3) Den Feta zerkrümeln und mit der Minze unter das Risotto mischen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und servieren.

Fenchel-Risotto mit Spinat und Krabben

Zutaten:

- 280 g Risotto
- 100 g junger Blattspinat
- 80 g Parmesan
- 600 ml Hühnerbrühe
- 300 g Nordseekrabben ohne Schale
- 200 ml Weißwein
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 EL Pistazien
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	50 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
- 2) Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen und würfeln. Parmesan reiben und beiseitestellen.
- 3) Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Das Gemüse und den Reis darin 3 Minuten andünsten. Brühe, Weißwein, Salz, Pfeffer und Parmesan gründlich unterrühren. Den Topf mit Alufolie oder Deckel gut verschließen und das Risotto circa 40 Minuten im Ofen garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen und der Reis noch bissfest ist. Danach kann das Risotto nochmals mit Pfeffer und Meersalz abgeschmeckt werden.
- 4) Spinat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pistazien hacken. Risotto mit Spinat, Pistazien und Krabben anrichten.

Mexican Reis

Zutaten:

- 300 g Basmatireis
- 100 g geriebener Gouda
- 100 g Crème Fraîche
- 200 g Mais aus der Dose
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Petersilie
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Zimt, Chili- und Currypulver

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Dann die Zucchini grob würfeln, die Paprikaschote entkernen und in Streifen schneiden. Den Mais abgießen.
- 2) In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten und das restliche Gemüse sowie den Reis dazu geben. Alles mit der Brühe ablöschen. Einmal umrühren und mit Tomatenmark, Salz, Zimt, Chili, Curry und Pfeffer würzen.
- 3) Den Reistopf nun 10 Minuten offen köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- 4) Wenn der Reis durchgegart ist, die Crème fraîche, sowie den Käse einrühren. Mit frischer Petersilie anrichten und genießen.

Reistopf mit Hackfleisch

Zutaten:

- 250 g Langkornreis
- 500 g Hackfleisch
- 150 g Erbsen
- 35 g Tomatenmark
- 250 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika
- Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Öl im Topf erhitzen. Gehacktes und klein geschnittene Zwiebeln kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Reis hinzufügen, Tomatenmark unterrühren und mit Brühe ablöschen.
- 2) Alles zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.
- 3) Die Paprika in kleine Würfel schneiden und dann zusammen mit den Erbsen in den Reistopf geben. Alles noch etwa 10 Minuten garen.
- 4) Nochmals mit Gewürzen abschmecken und evtl. etwas Wasser hinzufügen.

One Pot-Suppen

Wenn es um Gerichte in nur einem Topf geht, dann denken viele wahrscheinlich an Suppen oder Eintöpfe. Diese Gerichte sind schließlich der Ursprung des One Pot-Trends, denn schon vor Jahrhunderten ist erkannt worden, wie praktisch es ist, alle Zutaten einfach in einen Topf zu geben und zu warten, dass etwas Leckeres dabei herauskommt.

Bei Suppen ist die Auswahl an Rezepten genauso groß, wie die Auswahl bei der Pasta-Form, wenn nicht sogar größer. Die verschiedenen Suppen werden grundlegend in vier Kategorien unterteilt:

- Fond oder Brühe: An sich bedeutet der Begriff „Brühe“ nichts anderes als „heißes Wasser“. Der Trick dabei ist, in diesem heißen Wasser Zutaten zu kochen, sodass Aromastoffe, Fette und Mineralstoffe übertragen werden. Ein Fond oder eine Brühe kann mit tierischen Zutaten hergestellt werden, wie Suppenfleisch oder auch Knochen. Aber auch eine Brühe auf Gemüsegrundlage, wie zum Beispiel Sellerie oder Möhren schmeckt lecker und ist dazu gesund. Fonds und Brühen bilden die Grundlage für fast alle Suppenrezepte.
- Klare Suppen: Eine klare Suppe wird auf Grundlage einer Brühe gekocht und mit weiteren Zutaten verfeinert. Eine bekannte klare Suppe ist übrigens die Hochzeitssuppe.
- Gebundene Suppen: Auch gebundene Suppen werden auf einer Brühe-Grundlage gekocht. Diese Suppen werden jedoch insbesondere mithilfe von Speisestärke von Zutaten wie Kartoffeln, Reis oder Bohnen gebunden und anschließend püriert, weswegen sie auch Püree-Suppen genannt werden.
- Eintöpfe: Der Eintopf ist im Prinzip das One Pot-Gericht schlechthin und gehört zu den ältesten Gerichten unserer Gesellschaft. Eintöpfe müssen nicht unbedingt auf einer Brühe basieren, es gibt viele verschiedene Versionen. Gerade zur kalten Jahreszeit sind Eintöpfe sehr beliebt. Während eine klassische Suppe normalerweise nur als Vorspeise angesehen wird, gilt der Eintopf immer als vollständige Mahlzeit.

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Stange Porree
- 1 Knoblauchzehe
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- 500 g Schmelzkäse
- 1 EL Öl
- ½ TL Muskatnuss
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Öl in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten.
- 2) Porree längst einschneiden, waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Porree und Knoblauch zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten.
- 3) Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen, anschließend die Temperatur senken und Brühe 5 Minuten köcheln lassen.
- 4) Crème fraîche und Schmelzkäse hinzugeben und gut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben abschmecken, weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 5) Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. Als Garnitur auf die Suppe geben.

Süßkartoffel-Zucchini-Suppe

Zutaten:

- 2 Zucchini
- ½ Stange Porree
- 1 Karotte
- 1 Süßkartoffel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 80 g Butter
- 200 ml Sahne
- ½ EL Mehl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Porree längst halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Karotte und Süßkartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2) Butter in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin für 10 Minuten unter Rühren andünsten.
- 3) Mehl hinzugeben und kurz anschwitzen lassen.
- 4) Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Danach auf mittlerer Hitzestufe 15 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) Zum Schluss Suppe mit Sahne verfeinern.

Kürbis-Curry-Suppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- 1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
- 2 TL Currypulver
- Etwas Weißwein
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden (Schale muss beim Hokkaido nicht entfernt werden).
- 2) Zwiebel schälen und kleinschneiden.
- 3) Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis und Zwiebel darin kurz andünsten und anschließend mit Weißwein ablöschen.
- 4) Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und 15 Minuten auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 5) Sahne und Currypulver dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren.
- 6) Eventuell noch etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer, Zucker und Muskatnuss nach Belieben abschmecken.

Soljanka

Zutaten:

- 500 g Kasseler
- oder Schweineschnitzel
- 100 g Fleischwurst
- 1 Zwiebel
- 50 g Gewürzgurken
- 50 g Letscho aus dem Glas
- 80 g Kirschtomaten
- ¼ Becher Schmand
- Etwas Ketchup
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	65 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Fleisch und Wurst kleinschneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, dann Wurst und Zwiebeln hinzugeben.
- 3) Gewürzgurken zerkleinern, Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Beides zu dem Fleisch geben und mit Letscho ablöschen. Mit so viel Wasser auffüllen, dass sich eine cremige Konsistenz ergibt. Einmal aufkochen lassen, anschließend auf mittlerer Hitzestufe 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich geworden ist.
- 4) Bei Bedarf kann immer wieder Wasser hinzugefügt und mit Ketchup angedickt werden.
- 5) Nach dem Kochen noch einmal abschmecken und gemeinsam mit einem Schälchen Schmand servieren.

Kesselgulasch nach ungarischer Art

Zutaten:

- 500 g Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 40 g Butterschmalz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 1 Paprikaschote
- 2 große Tomaten
- 350 g Kartoffeln
- 80 g Paprikapulver
- ¼ TL Kümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden, Fleisch ebenfalls in Stücke schneiden.
- 2) Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fleisch hinzugeben und mit Kümmel würzen. Kurz anbraten, dann Paprikapulver hinzugeben und nach Belieben salzen. Mit so viel Wasser übergießen, dass das Fleisch bedeckt ist, einmal aufkochen lassen, dann eine Stunde auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 3) Währenddessen Paprika und Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
- 4) Sellerie und Kartoffeln zum Fleisch geben, erneut mit Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist und weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- 5) Anschließend Paprika und Tomate hinzugeben, 5 Minuten köcheln lassen und erneut abschmecken.
- 6) Je nach Flüssigkeitsmenge kann das Gericht als Suppe oder sämiges Gulasch serviert werden. Mit etwas Tomatenmark kann die Flüssigkeit notfalls etwas angebunden werden.

Chili con Carne

Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose geschälte Tomaten (850 ml)
- 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- 1 Dose Mais (425 ml)
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 4 EL Tomatenmark
- Öl
- Salz, gemahlener Kreuzkümmel, Oregano, Chilipulver

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack in Öl bei starker Hitze krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und anschwitzen. Tomaten samt Saft und Brühe zugießen, dabei die Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz, Chilipulver, Kreuzkümmel und Oregano würzen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 2) Inzwischen Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Würfel schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb kalt abrausen und abtropfen lassen.
- 3) Paprikastücke nach ca. 10 Min. zum Chili con Carne geben. Kidneybohnen und Mais zum Schluss hinzufügen, alles einmal aufkochen, dabei ab und zu umrühren. Erneut abschmecken und servieren.

Gyrossuppe

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Schmelzkäse
- 250 ml Sahne
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Spitzkohl
- 4 Zwiebeln
- 4 Paprika (bunt)
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Gyrosgewürz
- Salz, Pfeffer und Currypulver

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden und mit dem Olivenöl und dem Gyrosgewürz mischen.
- 2) Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln und das Fleisch dazugeben und scharf anbraten. Nun die Paprikastreifen, die Tomaten, den gehackten Knoblauch und den gehobelten Spitzkohl dazugeben. Nun mit der Brühe ablöschen und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
- 3) Zum Schluss die Sahne und den Schmelzkäse hinzufügen und einfach ziehen lassen, bis der Schmelzkäse geschmolzen ist.

Bunte Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 150 g Schmelzkäse
- 200 g Schlagsahne
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln schälen, abspülen, würfeln und in der Brühe etwa 20 Minuten weich kochen.
- 2) Porree putzen, der Länge nach halbieren, gut abspülen und in dünne Streifen schneiden. Paprikaschote abspülen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken.
- 3) Kartoffeln mit dem Stabmixer in der Brühe pürieren. Frühlingszwiebel, Paprika, Knoblauch und Schmelzkäse dazugeben und in der Suppe unter Rühren schmelzen lassen. Vorsicht, sie brennt leicht an. Sahne, dazugießen. 5 Minuten bei kleinster Hitze kochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Paprika-Suppe

Zutaten:

- 400 g Tomaten
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- 10 EL Sojasoße
- Crème Fraîche zum garnieren
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Paprikaschoten waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Olivenöl im Topf erhitzen und alles andünsten.
- 2) Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Alles 20 Minuten garen und anschließend pürieren.
- 3) Mit den Gewürzen abschmecken und einem Klecks Crème Fraîche servieren.

One Pot mit Kartoffeln

Wir Deutschen sind für unsere Liebe zur Kartoffel bekannt und wieso das so ist, kann schnell erkannt werden, wenn nur einmal ein kurzer Blick auf unsere Speisekarten geworfen wird. Neben Pommes frites finden sich auf unseren Tellern auch regelmäßig Gerichte wie Kartoffelsalat, Kartoffelgratin, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer und eben auch One Pot-Gerichte mit Kartoffeln. Egal also, ob gekocht, gebraten oder frittiert, Kartoffeln kommen immer gut an und schmecken fast jedem.

Auch, wenn die Kartoffel bei uns sehr beliebt ist und viele Menschen Kartoffel-Gerichte mit Deutschland in Verbindung bringen, kommt der Erdapfel gar nicht aus Deutschland, sondern ursprünglich aus Südamerika. Auch bei der Auswahl der Kartoffelsorte gibt es ein wenig zu beachten, denn auch hier gibt es verschiedene Arten. Drei, um genau zu sein:

- Festkochende Speisekartoffeln: Diese Kartoffeln werden beim Kochen fest und springen nicht auf. Sie haben einen milden bis angenehm kräftigen Geschmack und eignen sich hervorragend für Kartoffelgratins und -Salat sowie Bratkartoffeln, da sie nach dem Kochen schnittfest sind und nicht zerbröseln.
- Vorwiegend festkochende Speisekartoffeln: Diese Kartoffeln haben eine körnige Konsistenz und sind nach dem Kochen nicht ganz so fest, wie festkochende Kartoffeln. Sie eignen sich deswegen gut als Pell- oder Salzkartoffeln und passen außerdem gut in Suppen.
- Mehlig kochende Kartoffeln: Diese Kartoffelart hat eine grobkörnige und trockene Konsistenz und kann beim Kochen aufspringen. Sie besitzt einen angenehm kräftigen Geschmack und lässt im gegarten Zustand leicht zerdrücken. Deswegen eignet sich diese Art sehr perfekt für Pürees und Eintöpfe.

Auch die Süßkartoffel wird in Deutschland immer beliebter. Sie hat einen höheren Gehalt an Zucker und schmeckt so etwas süßlicher, wie der Name bereits vermuten lässt.

Süßkartoffel-Hähnchen-Kokos-Topf

Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln
- 300 g Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g passierte Tomaten
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 75 g Cashewkerne
- ½ Limette
- 50 ml Öl
- Salz

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Brokkoli waschen und die Röschen kleinschneiden. Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Chili säubern, längst aufschneiden, Kerne entfernen, waschen und klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Fleisch unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
- 2) Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Fleisch kräftig von allen Seiten anbraten. Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen und Süßkartoffeln, Brokkoli und Zwiebeln für 2-3 Minuten anbraten.
- 3) Mit Kokosmilch und passierten Tomaten ablöschen. Das Ganze aufkochen lassen und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel für 8 Minuten köcheln lassen.
- 4) Währenddessen Cashewkerne in einer kleinen Pfanne (ohne Zugabe von Öl) anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
- 5) Fleisch zu dem Gemüse in die Pfanne geben und warm werden lassen, mit Limettensaft und Salz abschmecken. Die Cashewnüsse grob hacken und mit den Lauchzwiebeln und der Chili über das Gericht streuen.

Kartoffel-Rahmpfanne

Zutaten:

- 1000 g Putenbrustfilet
- 6 Karotten
- 2 Stangen Porree
- 16 Kartoffeln
- 4 Scheiben Schmelzkäse
- 2 Becher Sahne
- 2 Knoblauchzehe
- Öl
- Paprikapulver, Muskatnuss
- Schnittlauch, Petersilie, Oregano, Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	80 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Das Fleisch unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen und kleinhacken. Knoblauch mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und das Fleisch darin marinieren. Für ungefähr 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2) Währenddessen Porree längst halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- 3) Öl in einem Topf erhitzen und das marinierte Fleisch von allen Seiten anbraten. Karotten und Kartoffeln hinzugeben, mit den frischen, gehackten Kräutern und dem Muskat nach Belieben würzen und kurz schmoren lassen.
- 4) Porree in den Topf geben, kurz mitbraten. Anschließend mit der Sahne aufgießen und zusätzlich so viel Wasser begeben, bis der Inhalt der Pfanne gut bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen und auf mittlerer Hitzestufe für 20 Minuten köcheln lassen.
- 5) Topf vom Herd nehmen und den Schmelzkäse unterrühren.

Kartoffel-Zucchini-Topf

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 250 ml Sahne
- 1 Zwiebel (rot)
- 2 Knoblauchzehen
- 70 ml Weißwein (trocken)
- 2 TL Honig
- 4 EL Parmesan (gerieben)
- 1 Packung Feta-Würfel
- 2 TL Kräuter der Provence
- 4 EL Öl
- 2 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls schälen und kleinhacken.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Zucchini in den Topf geben und weitere 5 Minuten unter Wenden anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen.
- 3) Kartoffeln, Sahne und Honig hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitzestufe 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Anschließend Parmesan und Feta hinzugeben, gut unterrühren und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.

Kartoffelgemüse und Hüttenkäse

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffeln
- ½ Stange Porree
- 150 g Kirschtomaten
- 350 g Hüttenkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- Thymian
- Kümmelsamen
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und kleinhacken. Porree längst halbieren, waschen und in Ringe schneiden.
- 2) Butter und Thymian in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten lang anbraten. Eine Prise Kümmel und Paprikapulver hinzugeben.
- 3) Topf mit Brühe auffüllen und einmal aufkochen lassen. Währenddessen Kirschtomaten waschen und mit in die Brühe geben. Hitze auf die mittlere Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Kochtopf vom Herd nehmen und den Hüttenkäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Zutaten:

- 900 g Kartoffeln
- 900 g Blumenkohl
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1-2 grüne Chilischote
- 1 Zitrone
- 1 Bund Koriander
- Je 1 TL Senfkörner und Kreuzkümmel
- 3 TL Madras-Currypulver
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Knoblauch und Zwiebeln schälen und in fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Blumenkohl reinigen und in kleine Röschen teilen. Chilischote längst aufschneiden, entkernen, waschen und kleinhacken.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Blumenkohl hinzuheben und kurz mitbraten.
- 3) Senfkörner, Chili, Kreuzkümmel und Currypulver hinzugeben und ebenfalls andünsten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Brühe und Kokosmilch in den Topf geben, gut unterrühren und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Hitzestufe 15 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) Die halbe Zitrone auspressen. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter kleinhacken.
- 6) Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Kartoffelgnocchi mit Spinat und Merguez

Zutaten:

- 500 g Gnocchi
- 200 g junger Blattspinat
- 200 g Schlagsahne
- 400 ml Hühnerbrühe
- 400 g Merguez (grobe Bratwurst)
- 1 Glas (370ml) Röstpaprika
- 2 Zwiebeln
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Würste in Scheiben schneiden. Paprika abtropfen lassen und klein würfeln.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen. Wurst darin ca. 5 Minuten braun anbraten. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Brühe und 600 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Paprika, Gnocchi und Sahne einrühren, wieder aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 3) Ca. 2 Minuten vor Garzeitende den Spinat unterrühren und im Eintopf zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Kartoffel-Puteneintopf

Zutaten:

- 800 g Putengulasch
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Spitzpaprika
- 6 Möhren
- 12 Kartoffeln
- 3 Lorbeerblätter
- Thymian oder Oregano
- Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver
- Olivenöl

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln.
- 2) Öl im Topf erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Danach Zwiebeln, Knoblauch, und die Spitzpaprika dazugeben.
- 3) Mit den passierten Tomaten und Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Die Lorbeerblätter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
- 4) Alles ca. 15 Minuten kochen lassen (bis die Kartoffeln durch sind) und servieren.

One Pot-Gerichte mit Fisch

Auch Fisch kann eine gute Figur in One Pot-Gerichten machen. Da Fischprodukte im Supermarkt in der Regel schon vorbereitet und ohne Gräten zu kaufen sind, ist die Arbeit zuhause geringer und der Fisch muss meistens nur noch gewaschen, kleingeschnitten und im Gericht gegart werden.

Dass das ganz schnell und einfach geht, kann gut anhand der folgenden Rezepte gesehen werden, denn Fisch braucht in der Regel nicht lange, um gar zu werden. Lässt man ihn hingegen zu lange garen, kann er schnell austrocknen. Garnelen zum Beispiel müssen im One Pot überhaupt nicht gebraten oder lange gegart werden. Ihnen reicht es, in der Hitze nach dem Kochen etwas zu ziehen und so schonend zu durchgaren.

Grundlegend sollte Fisch einen guten Teil unserer Ernährung ausmachen, denn durch den Konsum dieses Produktes erhält unser Körper wichtige Nährstoffe wie Fettsäuren, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Der Konsum von Seefischen trägt außerdem maßgeblich zu unserer Jodversorgung bei. Fisch ist also nicht nur sehr schmackhaft und einfach im One Pot zuzubereiten, sondern auch gesund und gut für unseren Körper.

Der beliebteste Speisefisch der Deutschen ist übrigens der Alaska-Seelachs, gefolgt vom Hering und vom Lachs. Gerade Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, welche gut für die Senkung des Cholesterinspiegels sind. Zudem schmeckt er angenehm mild und zart und ist außerdem einfach zuzubereiten.

Übrigens: Achte beim Kauf Deines Fisches auf das blaue Fischsiegel des MSC auf der Verpackung (das steht für „Marine Stewardship Council“), denn dieses Siegel zeichnet die Fischereien aus, die nachhaltig und bestandserhaltend fischen und dem Ökosystem und somit der Umwelt nicht schaden. So kannst auch Du mit Deinem Einkauf einen kleinen Beitrag leisten.

Spaghetti mit Lachs

Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Schlagsahne
- 100 g Spinat
- 250 g Räucherlachs
- 3-4 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- ½ Bund Thymian, 1-2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken. Champignons putzen und (je nach Größe) halbieren.
- 2) Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Champignons unter häufigem Wenden gut anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons, Zwiebeln und Knoblauch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- 3) 900 ml Wasser sowie die Sahne gemeinsam mit den Spaghetti in den Kochtopf geben und aufkochen lassen. Das Brühe-Pulver unterrühren und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren.
- 4) Währenddessen die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Zitronenschale, Thymianblättchen und Rosmarin, sowie Spinat und Champignons zu der Pasta geben und erneut aufkochen lassen.
- 5) Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 6) Den Lachs in mundgerechte Stücke zupfen und kurz vor dem Servieren unterheben.

Tagliatelle mit Thunfisch

Zutaten:

- 450 g Pasta (Tagliatelle)
- 2 Dosen Thunfisch in Öl
- 100 g Kapern (mit Sud)
- 120 g geriebener Parmesan
- 100 ml Weißwein
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Basilikumblätter
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und kleinschneiden.
- 2) Die Tagliatelle (-Nester) auf den Boden des Kochtopfs legen und mit allen anderen Zutaten bedecken. Mit Weißwein und 1200 ml Wasser übergießen, Brühe-Pulver gut unterrühren.
- 3) Aufkochen lassen, danach ohne Deckel auf mittlerer Hitzestufe 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Herd ausschalten und die Nudeln für ein paar Minuten nachgaren lassen

Fisch-Ragout mit Paprika-Ei-Soße

Zutaten:

- 800 g Fischfilet
- (z.B. Kabeljau)
- 2 Paprikaschoten
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Eier mindestens 10 Minuten lang hartkochen lassen und anschließend beiseitestellen.
- 2) Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, Fischfilet ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen.
- 3) Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und Tomaten hinzugeben und kurz anbraten. Fischfilet und Apfelessig in den Topf geben und 15 Minuten lang auf niedriger Hitzestufe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Währenddessen Eier schälen und grob würfeln und gemeinsam mit der Sahne zum Fisch geben. Alles erhitzen und eventuell erneut abschmecken.

Fischeintopf

Zutaten:

- 350 g Kabeljaufilet
- 300 g Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 300 g Porree
- 500 g Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Weißwein (trocken)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 Bund Dill
- 8 EL Sahne
- 1 TL Fenchelsamen
- ¼ TL Chiliflocken
- Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Fenchelsamen in einem Mörser zerdrücken. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, vierteln, vom Strunk befreien, ebenfalls kleinschneiden. Lauch längs einschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) Butter in einem großen Topf langsam zerlassen und das Gemüse und die Fenchelsamen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen lassen, dann Brühe zugießen und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitzestufe 8 Minuten köcheln lassen.
- 3) Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Dill hacken (2 EL beiseitelegen) und mit etwas abgeriebener Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und den Chiliflocken mischen und auf dem Fisch verteilen. Sahne in den Topf geben und unterrühren. Fisch auf den Eintopf legen und bei geschlossenem Deckel 6 Minuten gar ziehen lassen. Nach 3 Minuten einmal wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Dill garnieren.

Mediterraner Fischeintopf

Zutaten:

- 3 Lachsfilets
- 2 Packung Garnelen
- 3 Fischfilets (z.B. Kabeljau- oder Seelachsfilet)
- 5 Dosen stückige Tomaten
- 2 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- Kräuter der Provence, Chilipulver, abgeriebene Zitronenschale
- Weißwein
- Öl
- Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinhacken. Suppengrün waschen und kleinschneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und erst Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann Suppengemüse und Zitronenabrieb hinzugeben und anrösten lassen. Eine Prise Zucker hinzugeben und das Gemüse kurz karamellisieren lassen.
- 2) Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Stückige Tomaten und 200ml Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
- 3) Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kräutern der Provence würzen.
- 4) Fisch hinzugeben und 5 Minuten garen lassen. Topf vom Herd nehmen, Garnelen hinzugeben und einige Minuten in der Restwärme garen lassen.

Steinbeißergulasch

Zutaten:

- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 350 ml Gemüsebrühe
- 700 g Steinbeißer- oder Zanderfilet
- 150 ml Sojacreme
- 1 Bio Zitrone
- 5 Stiele Petersilie
- Olivenöl
- Weißwein
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln und Knoblauch schälen, Paprikaschoten waschen, entkernen und alles in Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten.
- 3) Mit Paprikapulver bestreuen und die Gemüsebrühe und Sojacreme dazugeben. Weitere 5 Minuten kochen lassen.
- 4) Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Die Schale und den Saft unterrühren.
- 5) Fisch in Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen, in den Topf geben und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen
- 6) Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie darüberstreuen.

Kräuter-Fischeintopf

Zutaten:

- 500 g Dorschfilet
- 400 g Kartoffeln
- 500 ml Fischfond
- 125 ml Sahne
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel
- ½ Bio Zitrone
- 1 TL Senf
- Butter
- 1 Eigelb
- frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Filet waschen, trocknen und in Würfel schneiden.
- 2) Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Porree, Zwiebeln und Kartoffeln darin anschmoren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Senf und Zitronenschale würzen.
- 3) Mit dem Fischfond ablöschen und 100 ml Sahne dazugeben. Alles aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen.
- 4) Fischwürfel mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer einreiben, kurz einziehen lassen und danach unter das Gemüse heben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 5) Das Eigelb mit der restlichen Sahne verquirlen und unterrühren (es darf nicht mehr kochen!). Eintopf mit Kräutern bestreuen und genießen.

Miesmuschel-Pasta

Zutaten:

- 500 g Miesmuscheln
- 400 g Tomaten
- 250 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	3
Schwierigkeit:	Medium

Zubereitung:

- 1) Einen großen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Die Miesmuscheln hineingeben und ungefähr 7 Minuten kochen lassen. Abgießen und die Muscheln beiseitestellen.
- 2) Die Tomaten würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden Das Basilikum fein hacken. Ein Drittel vom Basilikum für später zur Seite stellen.
- 3) 1300 ml Wasser, Salz, Zwiebel, Knoblauch, Chilipulver, Tomaten und Basilikum zusammen mit den Spaghetti in den Topf geben, in dem ihr vorher die Muscheln gekocht habt.
- 4) Aufkochen lassen, gut durchrühren und mit angekipptem Deckel ungefähr 12 Minuten köcheln lassen bis die Spaghetti al dente sind. In dieser Zeit die Muscheln aus der Schale lösen.
- 5) Alles abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Die Muscheln untermengen und auf passende Teller verteilen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und die leckere One Pot Pasta mit Miesmuscheln sofort servieren.

Garnelen-Spinat-Pasta

Zutaten:

- 400 g Garnelen
- 230 g Fettuccine
- 900 g Spinat
- 25 g Parmesan
- 360 ml Milch
- 360 ml Hühnerbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer italienische Kräuter

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Garnelen und den Knoblauch schön anbraten, bis sie sich rötlich verfärben. Dann die Garnelen aus dem Topf nehmen und in einer Extra Schale zur Seite stellen.
- 2) Jetzt die Milch und Hühnerbrühe in den Topf geben. Die Pasta dazugeben und für 10 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren, damit die Pasta nicht aneinanderklebt.
- 3) Wenn die Pasta al dente ist, den Spinat hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan darüber streuen und so lange köcheln lassen, bis alles schön mit Sauce bedeckt ist.
- 4) Nun die Garnelen zurück in den Topf geben und etwas umrühren, so dass sich alles schön miteinander vermischt.
- 5) Mit dem Parmesan auf einen Teller anrichte und servieren.

Vegetarischer oder veganer One Pot

Es muss nicht immer auf einer Fleisch-Grundlage sein und auch nicht immer tierische Produkte enthalten: One Pot-Gerichte funktionieren auch easy und trotzdem lecker, wenn Fleisch, Eier, Käse oder Sahne nicht verwendet werden.

Diese Gerichte werden dann als vegetarisch (wenn kein Fleisch oder Fisch verwendet wird) und als vegan (wenn auf alle tierischen Produkte verzichtet wird) bezeichnet.

Für manche mag dieses Konzept erst einmal ungewöhnlich oder sogar langweilig klingen, aber das ist es auf keinen Fall, denn auch bei vegetarischen oder veganen Rezepten gibt es eine große Auswahl an Zutaten und Rezeptideen.

Auch, wenn dies vor einigen Jahren noch kaum denkbar war, gibt es inzwischen in fast allen Restaurants, Kantinen oder sogar bei Fastfood-Ketten vegetarische Optionen. Die Möglichkeiten, vegan essen zu gehen entwickeln sich ebenso stark, da die Nachfrage nach diesen Gerichten genauso kontinuierlich wächst, wie die Anzahl der Menschen, die den veganen Lebensstil als passend für sich anerkennen.

Da ist es auch nicht unwahrscheinlich, dass jemand aus dem Bekanntenkreis auf einmal kein Fleisch mehr isst oder gar komplett auf tierische Produkte verzichten möchte. Wer jetzt also Angst bekommt, dass die gemeinsamen Kochabende ab sofort Geschichte sind, muss sich keine Sorgen machen, denn auch beim One Pot-Trend kommen vegane oder vegetarische Ideen natürlich nicht zu kurz.

Wer also Lust bekommen hat, ab und zu mal auf Fleisch oder tierische Produkte zu verzichten oder demnächst jemanden zu Besuch hat, der dies tut, ist herzlich eingeladen, durch die folgende Rezeptkategorie zu stöbern und vielleicht ein neues Lieblingsrezept zu entdecken.

Ganz ohne Fleisch.

Parmesan Pasta

Zutaten:

- 500 g Bandnudeln
- 750 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Gemüsebrühe
- 80 g Parmesan
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und Knoblauch für kurze Zeit kräftig andünsten. 500 ml Wasser und die Milch hinzugeben und aufkochen lassen.
- 2) Brühe-Pulver einrühren und die ungekochten Nudeln hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf mittlerer Hitzestufe 15-18 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren, da die Nudeln sich sonst am Boden des Topfes festsetzen könnten.
- 3) Petersilie unter fließendem Wasser waschen und anschließend trocken schütteln und grob zerhacken. Parmesan hobeln und gemeinsam mit der Petersilie unter die Nudeln heben.
- 4) Sollte die Soße zu dickflüssig geworden sein, etwas Wasser hinzugeben.
- 5) Mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

Pasta mit Quorn-Hack

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 400 g Champignons
- 400 g Erbsen
- 2 Stangen Porree
- 600 g Sahne
- 2 Packungen Quorn-Hack
- 1 Bund Basilikum
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Pilze und Porree reinigen und klein schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und das Quorn-Hack kurz anbraten. Alternativ kann auch normales Hackfleisch oder gar kein Hack verwendet werden.
- 3) Spaghetti, Champignons, Porree, Basilikum und Erbsen in den Kochtopf geben und mit 500 ml Wasser sowie der Sahne aufgießen. Zutaten unter Rühren aufkochen lassen, danach die Hitze herunterstellen und köcheln lassen, bis die Spaghetti bissfest sind.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit Parmesan bestreuen.

Vegane Quinoa-Bowl

Zutaten:

- 180 g Quinoa (rot)
- 120 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Erbsen
- 1 rote Paprika
- 1 Avocado
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Tomatenmark
- Olivenöl
- Saft einer halben Limette
- ½ TL Kümmel
- Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer
- Koriander

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	3
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, waschen und ebenfalls kleinschneiden.
- 2) Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und erst Knoblauch anrösten, dann die Chilischote hinzugeben und anschließend das Tomatenmark kurz mit anrösten.
- 3) Quinoa waschen und in den Topf geben. Kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- 4) Paprika waschen, klein schneiden und gemeinsam mit den Erbsen, Bohnen und dem Mais in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver würzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.
- 5) Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben, klein schneiden und unter das Gericht rühren. Limettensaft und Koriander hinzugeben und erneut mit den Gewürzen abschmecken.

Vegane One Pot-Pasta

Zutaten:

- 350 g Spaghetti
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL Balsamico
- Chiliflocken
- Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Spaghetti in der Mitte durchbrechen, damit sie in den Topf gelegt werden können.
- 2) Zwiebel schälen und kleinschneiden, Tomaten halbieren, Basilikum waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Alles zu der Pasta in den Topf geben und mit 900 ml Wasser auffüllen. Tomatenmark und Basilikum unterrühren.
- 3) Einmal aufkochen lassen, dann auf mittlerer Hitzestufe 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und den Chiliflocken nach Geschmack würzen. Das Gericht ist fertig, sobald die Flüssigkeit vollständig von der Pasta aufgesogen wurde.

Vegetarisches Kartoffelgulasch

Zutaten:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 TL Gemüsebrühe
- ½ Packung Tomatenmark
- 2 EL Öl
- 2 EL Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, Inneres entfernen und ebenfalls kleinschneiden. Beides beiseitestellen.
- 2) Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend Paprika und Kartoffeln hinzugeben, für 5 Minuten mit anbraten.
- 3) 600 ml Wasser hinzugeben, Brühe-Pulver und Paprikapulver unterrühren.
- 4) Sobald die Kartoffeln weich sind, Tomatenmark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben etwas Chilipulver würzen.

Getreiderisotto mit Grünkohl

Zutaten:

- 200 g Graupen
- 150 g Weizenkörner
- 250 g Grünkohl
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 TL Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Graupen und die Weizenkörner abbrausen und über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen.
- 2) Am nächsten Tag die Karotten schälen und fein würfeln. Den Grünkohl waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 3) In einem Topf das Öl erhitzen und die Karotten, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln kurz anschwitzen. Die gut abgetropften Graupen und Weizenkörner zugeben, ebenfalls kurz mitschwitzen und mit dem Wein ablöschen. Diesen fast vollständig aufsaugen lassen und dann etwas von der Brühe angießen, so dass alles gerade bedeckt ist. Dabei immer wieder rühren, die Flüssigkeit von den Graupen und Körnern aufsaugen lassen und erneut etwas Brühe angießen.
- 4) So fortfahren, bis die ganze Brühe vollständig aufgebraucht ist. Es sollte noch leicht Biss haben. (ca. 25 Minuten) 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Grünkohl unter das Risotto mischen und mit garen. Das fertige Risotto mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Hokkaido-Kürbis-Spaghetti

Zutaten:

- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- 100 g Gorgonzola
- 100 g Schlagsahne
- ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kürbis waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch darin unter Rühren andünsten.
- 2) Kürbis zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, Nudeln halbieren und mit in den Topf geben. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- 3) Käse zerbröseln, mit Sahne in den Topf geben und vorsichtig unterrühren. Weitere ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und zu den Nudeln geben.

Tortellini in Walnuss-Paprika-Sauce

Zutaten:

- 1000 g Tortellini
- 300 g Paprika (bunt)
- 90 g Walnusskerne
- 400 g Kräuterfrischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Frische Tortellini nach Packungsanleitung garen, in einem Sieb abtropfen lassen und warm stellen.
- 2) Walnusskerne grob hacken, Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
- 3) Walnusskerne, Knoblauch und Paprikaschoten im Topf in etwas Öl anschwitzen. Kräuterfrischkäse dazugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 3 Min. erwärmen. Die heißen Tortellini hinzufügen und in der Sauce schwenken.
- 4) Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

Gemüse-Hirse

Zutaten:

- 200 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zucchini und Karotten waschen, trockenreiben und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2) Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Karotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Hirse dazugeben und kurz andünsten.
- 3) Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 5 Minuten kochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.
- 4) Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Basilikum am Ende der Quellzeit unter die Hirse mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Low-Carb One Pot

Wer auf Brot, Nudeln, Reis und sogar Obst verzichtet, der ist mit höchster Wahrscheinlichkeit dabei, eine Low-Carb-Diät durchzuhalten.

Was genau soll eine Low-Carb-Diät sein?

Low Carb aus dem Englischen übersetzt heißt soviel wie „niedrige Kohlenhydrate“. Nun geht den meisten wahrscheinlich bereits ein Licht auf, denn eine Low-Carb-Diät heißt nichts anderes, als dass auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird, die reich an Kohlenhydraten sind.

Das Abnehmen durch das Reduzieren von Kohlenhydraten in der Nahrung funktioniert so gut, weil der Körper statt der Kohlenhydrate mehr Fett aus den Lebensmitteln verbrennt und sich somit auf eine Art Notfallprogramm umstellt. Dies wird Ketose genannt. Hier bedient der Körper sich an bereits vorhandenen Fettreserven, was schlussendlich dazu führt, dass Gewicht verloren wird und die Diät Erfolge erzielt.

Während einer Low-Carb-Diät orientieren sich viele Menschen an der Regel, dass 20-25 g Kohlenhydrate pro Tag erlaubt sind. Dies klingt nicht nur nach Wenig, es ist es auch. Zum Beispiel enthalten 100 g Pflaumen bereits schon 10 g Kohlenhydrate, denn auch Zucker ist eine Form eben dieser Kohlenhydrate.

Wer also seine Nahrung darauf konzentriert, welche Lebensmittel keine oder nur wenig Kohlenhydrate enthalten, kann sich an diesen sattessen, denn eine Grenze an Fett- oder Eiweißzufuhr gibt es erst einmal nicht. Dies erleichtert vielen das Abnehmen, denn es muss nichts notiert oder gezählt werden. Lediglich bestimmte Nahrungsmittel sollten gemieden oder nur in geringen Mengen gegessen werden.

Damit das Durchhalten einer Low-Carb-Diät etwas erleichtert wird, findest Du hier fünf Rezepte, mit denen das Abnehmen oder das bewusste Ernähren noch einmal einfacher gemacht wird, denn Low-Carb passt auch wunderbar in den One Pot!

Zucchini-Nudeln im Cheeseburger-Style

Zutaten:

- 600 g Zucchini
- 350 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 100 g Cornichons
- 60 g geriebener Käse
- 2-3 Scheiben Gouda-Käse
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zucchini waschen und mithilfe eines Spiralschneiders in Zucchini-nudeln schneiden. (Ohne Spiralschneider mit dem Messer in sehr dünne Streifen schneiden.)
- 2) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3) Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten.
- 4) Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Anschließend Frischkäse und Tomatenmark unterrühren.
- 5) Knoblauch schälen und feinhacken, gemeinsam mit 5 EL Wasser zum Fleisch geben.
- 6) Zucchiniestreifen in die Pfanne geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7) Cornichons kleinschneiden und gemeinsam mit dem Reibekäse in die Pfanne geben und erneut gut unterheben.
- 8) Den Gouda in Stücke schneiden und kurz auf dem Gericht schmelzen lassen. Nach Belieben mit Zwiebelringen und Petersilie garnieren.

Zucchini-Nudeln mit Lachs-Sahne-Soße

Zutaten:

- 900 g Zucchini
- 300 ml Sahne
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g naturbelassener Stremel-Lachs
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zucker (alternativ Zuckerersatz wie Xucker)
- Öl

Zubereitungszeit:	15 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zucchini waschen und mithilfe eines Spiralschneiders in Spaghetti-Form bringen. (Wenn kein Spiralschneider vorhanden ist, mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.)
- 2) Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3) Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Anschließend Knoblauch hinzugeben und andünsten.
- 4) Mit der Sahne aufgießen, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf eine niedrige Stufe stellen.
- 5) Stremel-Lachs kleinzupfen und in die Sahne geben. 5 Minuten köcheln lassen, dann die Zucchini-Nudeln hinzugeben und alles miteinander verrühren. Für weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini eine bissfeste Konsistenz hat.
- 6) Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Basilikum oder Tomaten garnieren.

Hähnchen-Champignon-Pasta

Zutaten:

- 400 g Konjaknudeln
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprikaschote
- 250 g Champignons
- 1 EL Brühe-Pulver
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 80 g Parmesan
- 50 g Frischkäse
- Je 1 TL Paprikapulver und Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Hähnchenbrust abwaschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 2) Konjaknudeln gründlich in einem Sieb abspülen.
- 3) Fleisch, Gemüse und Nudeln mit 150 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Brühe-Pulver einrühren und auf mittlerer Hitzestufe 10 Minuten lang köcheln lassen.
- 4) Geriebenen Parmesan und Frischkäse unterheben.

Gemüse-Hähnchen-Topf mit Erdnuss

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 700 g Zucchini
- 250 g Kartoffeln
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g zuckerfreier Ketchup
- 60 g Erdnussmus
- Kokosöl
- 20 g rote Currypaste
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Hähnchenbrustfilet abwaschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
- 2) Kokosöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitelegen.
- 3) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, anschließend in der noch heißen Pfanne andünsten. Currypaste hinzugeben und anschwitzen.
- 4) Zucchini waschen und raspeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls raspeln. Beides in den Topf geben und 5 Minuten lang unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern.
- 5) Kokosmilch in den Topf geben und alles gut verrühren. Erdnussmus und Ketchup unterheben und das Fleisch wieder in den Topf geben.
- 6) Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Frühlingszwiebelringe unterheben, mit ein paar Ringen garnieren.

Puten-Porree-Topf mit Kräutern

Zutaten:

- 500 g Putenschnitzel
- 1 Dose Riesenbohnen
- 2 Stangen Porree
- 125 g Zuckerschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Gemüsebrühe-Pulver
- Jeweils ½ Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill
- 200 g Schmand
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und kurz trocknen lassen. Porree längst einschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten reinigen. Putenschnitzel abwaschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem Kochtopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Salzen und pfeffern, Porree und Knoblauch hinzugeben und andünsten. Mit 400 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen und das Brühe-Pulver unterrühren.
- 3) Zuckerschoten und Bohnen in den Topf geben und 3 Minuten auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Kräuter waschen, trockenschütteln, zerhacken und gemeinsam mit dem Schmand in den Kochtopf geben. Aufkochen lassen, dann die Hitze regulieren und erneut nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingentopf mit Hackbällchen

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- 100 g Speck
- 400 ml Rinderfonds
- 1 Wirsingkopf (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel
- Öl
- Creme fraiche (optional)

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Den Wirsing vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Das Hackfleisch mit Senf, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kleine Bällchen formen.
- 2) In einem Topf die Zwiebel, den Speck und Hackbällchen in etwas Öl anbraten. Wirsing hinzugeben und mit anschwitzen.
- 3) Dann mit dem Rinderfond und 400 ml Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Das ganze aufkochen und mit Deckel ungefähr 35 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.
- 4) Wer mag kann zum Schluss die Creme fraiche untermengen.

Rindfleischtopf mit Rotkraut und Pastinaken

Zutaten:

- 500 g Rindergulasch
- 100 g Backpflaumen
- ½ Rotkohl (ca. 750 g)
- 400 ml Rinderfond
- 1 Zwiebel
- 1 Pastinake
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1-2 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	50 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) In einem Topf etwas Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Danach die Zwiebel und den Rotkohl dazu geben, kurz andünsten und mit dem Fond ablöschen
- 3) Das Lorbeerblatt hinzugeben, etwas würzen und 20 Minuten schmoren lassen.
- 4) In der Zwischenzeit die Pastinake schälen und in Würfel schneiden. Die Backpflaume Vierteln, beides in den Topf geben und weitere 20 Minuten garen.
- 5) Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Zum Garnieren die Petersilie hacken und über den Teller streuen.

One Pot weltweit

Wer Fernweh hat oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchte, ist in dieser Rezeptkategorie genau an der richtigen Stelle.

Hier findest Du Rezepte aus aller Welt, die Lust aufs Reisen und Ausprobieren wecken und etwas Abwechslung auf den Teller bringen.

Jede Kultur hat eigene Vorlieben, was die Rezepte angeht. Bei manchen wird sehr scharf gegessen, andere mögen es lieber mild. In einigen Kulturen werden vegetarische Rezepte bevorzugt, andere bestehen auf die große Dosis an Fleisch im Gericht.

Um auch exotische Gerichte mit außergewöhnlichen Zutaten zu kochen, ist als Vorbereitung meistens nichts anderes nötig, als der Gang zum Supermarkt. Heutzutage haben fast alle Lebensmittelhandlungen ein Regal mit Zutaten, die zum Beispiel aus der asiatischen oder südamerikanischen Küche bekannt sind. Gerade in Großstädten gibt es meistens sogar ganze Läden voller außergewöhnlicher Lebensmittel, die wir aus unserer Esskultur oft noch gar nicht kennen, zum Beispiel Asia-Läden.

Es muss jedoch nicht immer nach Asien oder Afrika gehen. Allein schon in Europa gibt es große Unterschiede, was die Rezepte angeht. Während Italien für Pizza und Pasta bekannt ist, dominiert in Frankreich eine feine und sehr Butterlastige Küche. In Österreich dreht sich alles um das berühmte Wiener Schnitzel und in der Schweiz sind Röstli, Käse und Geschnetzeltes typisch.

Viele verschiedene Rezepte aus allen Bereichen der Welt gibt es auch in One Pot-Versionen. Beim Trend vom Kochen in nur einem Topf muss also auch nicht auf die internationale Küche verzichtet werden. Natürlich kann ein Wiener Schnitzel nicht gemeinsam mit den Kartoffeln in einem Topf gekocht und serviert werden, aber dafür gibt es genügend andere Ideen, die Lust aufs Reisen machen.

Hüpf also mit diesen Rezepten von einem Land ins nächste, erweitere Deinen Horizont und schmecke das Lieblingsessen anderer Kulturen.

Äpler One Pot

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 120 g Räucherspeck
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 300 g Makkaroni
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Apfel (rot)
- 60 g Emmentaler-Käse (gerieben)
- 80 g Röstzwiebeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden und in den heißen Topf geben. Ohne Zugabe von Öl kräftig anbraten. Mit der Sahne sowie der Brühe ablöschen. Kartoffelwürfel und Makkaroni in die Brühe geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen, danach mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.
- 2) Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Apfel ebenfalls waschen, trocknen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Lauchringe und Apfelwürfel in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 3) Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf tiefen Tellern servieren und mit Röstzwiebeln bestreuen.

Griechisches Garnelen-Saganaki

Zutaten:

- 500 g rohe Garnelen
- 200 g Feta
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 5 EL Weinbrand
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Garnelen auftauen lassen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kräftig anbraten. Anschließend mit Weinbrand ablöschen.
- 3) Tomaten und Essig in die Pfanne geben und unterheben. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zucker würzen. Ohne den Deckel bei niedriger Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Ofen auf 180°C (Umluft) oder 200°C (Ober- Unterhitze) vorheizen.
- 5) Garnelen nach Bedarf schälen, entdarmen und waschen. Nach dem Trockentupfen mehrmals bis zum Schwanzende einschneiden. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Garnelen von jeder Seite für ungefähr 1 Minute anbraten. Salzen und pfeffern.
- 6) Feta grob zerbröseln und gemeinsam mit den Garnelen auf der Tomatensoße verteilen (wenn keine ofenfeste Pfanne vorhanden ist, den Inhalt vorher in eine Auflaufform geben).
- 7) 15 Minuten backen lassen und anschließend mit gehackter Petersilie bestreuen.

Marokkanischer Kichererbseneintopf

Zutaten:

- 340 g Quinoa
- 2 Süßkartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2EL Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 4 große Handvoll Spinat oder Grünkohl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- Je 1 TL Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma
- Je ½ TL Ingwerpulver, Zimt, Meersalz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	90 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprika entkernen und kleinschneiden. Fenchel reinigen und ebenfalls kleinschneiden. Grünkohl waschen, Blätter vom Stängel trennen.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten. Hitze herunterstellen und Gewürze hinzugeben,
- 3) 2 Minuten anschmoren. Süßkartoffeln, Karotten, Paprika und Fenchel hinzugeben, für weitere 2 Minuten anbraten.
- 4) Mit Wasser Tomaten und Brühe-Pulver auffüllen, aufkochen und auf niedriger Hitzestufe 15-20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Quinoa nach Packungsanweisung mit 1 TL Zitronensaft kochen und zur Seite stellen.
- 5) Kichererbsen in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Grünkohl unterheben und mit Quinoa servieren.

Griechischer Reismudel-Topf

Zutaten:

- 250 g Kritharaki
- (griechische Reismudeln)
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprikaschoten
- 150 g Feta
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Gyros-Gewürz
- Salz und Pfeffer
- Frische Basilikumblätter

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Feta ebenfalls in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und kleinhacken.
- 2) Reismudeln zusammen mit dem Gemüse, dem Gyros-Gewürz, Salz und Pfeffer und der Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend auf mittlerer Hitzestufe für 15 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren, da die Nudeln schnell am Boden anbacken.
- 3) Topf vom Herd nehmen und die Feta-Würfel unterrühren, damit diese leicht schmelzen können.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garnieren.

Thailändisches Kokos-Curry mit Kalb

Zutaten:

- 500 g Kalbfleisch
- 350 g Kartoffeln
- ½ Blumenkohlkopf
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 TL Currypaste
- 2 EL Fischsauce
- 1 Limette
- Etwas Ingwer
- 2 EL Erdnussöl, 1 TL Sesamöl
- Koriandergrün, Thaibasilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit:	45 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls zerkleinern.
- 2) Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen und Currypaste darin anrösten. Fleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote hinzugeben, anschließend salzen und pfeffern. Mit 600 ml Wasser ablöschen. Mit Deckel auf mittlerer Hitzestufe 15 Minuten köcheln lassen.
- 3) Währenddessen Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In den Topf geben und mit der Kokosmilch auffüllen. Erneut abschmecken und ½ EL Zucker hinzugeben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen.
- 4) Die Röschen vom Blumenkohl abschneiden, in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 5) Koriandergrün und Thaibasilikum waschen, trockenschütten, kleinschneiden und gemeinsam mit Limettensaft und Fischsauce unter das Gericht rühren.

Indischer Gemüseintopf

Zutaten:

- 400 g Kürbisfruchtfleisch
- 400 g Blumenkohlröschen
- 100 g braune Trockenerbse
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 grüne Chilischoten
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Tomatenmark
- Olivenöl
- Salz

Zubereitungszeit:	45 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag durchspülen und abtropfen lassen.
- 2) Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.
- 3) Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin kurz anbraten. Den Knoblauch, die Zwiebeln, den Ingwer, den Garam Masala und Chili dazugeben und mitanbraten. Den Kürbis und den Blumenkohl dazugeben kurz mitdünsten und die mit der Brühe ablöschen. Das Tomatenmark und die Erbsen unterrühren und mit 1-2 TL Salz würzen.
- 4) Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und zugedeckt 30-35 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. In Suppenschalen anrichten und servieren.

Russischer Wurst-Gemüse-Eintopf

Zutaten:

- 200 g Fleischwurst
- 200 g Kassler
- 250 g Kartoffeln
- 200 g Rindfleisch
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 2 Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 3 TL kleine Kapern
- 1 Zitrone
- Butter
- 4 EL saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver

Zubereitungszeit:	45 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Wurst und den Kasseler in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden.
- 2) Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, Wurst, den Kassler und das Rindfleisch zugeben und anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und mit der Brühe ablöschen.
- 3) Die Gurken in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, würfeln und alles mit etwas Gurkensud und den Kartoffeln zur Suppe geben. Gut 30 Minuten köcheln lassen.
- 4) Die Kapern hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen und die Hälfte der sauren Sahne unterrühren. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Eintopf auf Tellern anrichten und mit je 1 Zitronenscheibe und 1 Klecks Sahne servieren.

Hülsenfrüchte im One Pot

Egal, ob Linsen, Bohnen, Erbsen oder Sojasprossen, sie alle gehören zur Lebensmittelfamilie der Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte sind wichtig für eine gesunde Ernährung, denn sie sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichen Eiweißen, was unserem Wohlbefinden und unserem Blutzuckerspiegel guttut.

Die bekanntesten Hülsenfrüchte in unseren Supermärkten sind folgende:

- Weiße Bohnen: Sie liefern viel Eisen und sind somit wichtig für Vegetarier oder Veganer, die das Eisen nicht aus tierischen Produkten zu sich nehmen können.
- Kidneybohnen: Diese Bohnenart enthält viel Magnesium und ist somit gut für den Muskelaufbau. Da sie außerdem einen hohen Ballaststoffgehalt hat, schützt sie unsere Zellen und vermindern somit zum Beispiel die vorzeitige Alterung.
- Kichererbsen: Diese Erbsen sind vielen aus der orientalischen Küche bekannt, aber das sollte niemanden davon abhalten, diese Zutat in die eigene Ernährung einzubauen. Kichererbsen sind unter anderem dafür bekannt, unsere Knochen zu stärken, denn sie beinhalten besonders viel Kalzium und Phosphor.
- Sojasprossen: Gerade in der asiatischen Küche sind sie beliebt und sollten auch in unserer Küche verwendet werden, denn sie stecken voller Ballaststoffe und Vitamine.
- Linsen: Diese Zutat ist sehr reich an Proteinen und ist somit genau richtig für Menschen, die sich fit und eiweißreich ernähren möchten. Dazu zählen übrigens auch Veganer, die mit Linsen einen großen Teil des fehlenden Eiweißes ausgleichen können.

Da wir in der Regel viel zu wenig Hülsenfrüchte in unsere Ernährung integrieren, gibt es hier neun Rezepte, mit denen Hülsenfrüchte einfach zubereitet werden können, nämlich in nur einem Topf, und dabei noch super lecker sind.

Linsen-Blumenkohl-Curry

Zutaten:

- 1 Blumenkohlkopf
- 1 Paprikaschote (rot)
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Currypaste
- 1 (400 ml) Dose Kokosmilch
- 200 g rote Linsen
- ½ Bund Petersilie (glatt)
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Paprika putzen, halbieren, Kerne entfernen, waschen und ebenfalls kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen. Blumenkohl, Paprika und Zwiebel gemeinsam mit der Currypaste kräftig anbraten. Topf mit Kokosmilch und 400 ml Wasser füllen, alles aufkochen lassen und auf mittlerer Hitzestufe 5 Minuten köcheln lassen.
- 3) Linsen in den Topf geben und weitere 8-10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 4) Die Petersilie gründlich waschen, trockenschütteln und kleinschneiden.
- 5) Curry nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Bohnen-Wurst-Pot

Zutaten:

- 500 g breite Bohnen
- 400 g Paprikasalami
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Paprika
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 5 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Stiele Thymian
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden abziehen. In 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und grob würfeln. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten und in Würfel schneiden.
- 2) Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, entkernen, hacken und zusammen mit dem Knoblauch in heißem Öl anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln und Bohnen zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 3) Danach die Paprika und Tomaten ebenfalls mit in den Topf geben und weitere 10 Minuten gar köcheln lassen. Die Wurst in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Thymian unter den Eintopf mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Mexikanischer Quinoa-Topf

Zutaten:

- 1 Paprikaschote
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100 g Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Chilischote
- 1 Avocado
- Etwas Schmand
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2) Bohnen, Mais, Paprika, Zwiebel gemeinsam mit Quinoa und den stückigen Tomaten in einen großen Topf geben. Mit Brühe auffüllen und aufkochen lassen.
- 3) Chili längst aufschneiden, entkernen und kleinschneiden. gemeinsam mit einer Prise Salz in den Topf geben. Bei niedriger Hitze-stufe 25 Minuten lang köcheln lassen bis die gesamte Flüssigkeit verschwunden ist.
- 4) Erneut abschmecken und in Schüsseln servieren.
- 5) Avocado aus der Schale heben, in Würfel schneiden und jeweils ein paar Würfel der Avocado zusammen mit 2 EL Sauerrahm auf dem Gericht garnieren.

Bohnen-Kichererbsen-Stew mit Feta

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 1 Dose weiße Riesenbohnen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 400 g Karotten
- 200 g Feta
- ½ Bund Koriander
- Jeweils ½ TL Paprikapulver und Zimt
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitungszeit:	45 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und in feine Würfel zerkleinern.
- 2) Öl in einem Kochtopf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Kartoffeln hinzugeben und 5 Minuten unter Rühren braten.
- 3) Die stückigen Tomaten mit Paprikapulver und Zimt unterrühren. 1 Liter Wasser hinzufügen, salzen und pfeffern. Auf mittlerer Hitze Stufe 10 Minuten garen lassen.
- 4) Währenddessen Karotten waschen und schälen und in feine Ringe schneiden.
- 5) Karotten, Erbsen und Bohnen zu den Kartoffeln geben und weitere 25 Minuten köcheln lassen.
- 6) Feta zerbröseln und Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter feinhacken.
- 7) Das Gericht nach Belieben salzen und pfeffern und mit Feta und Koriander garnieren.

Risotto mit weißen Bohnen

Zutaten:

- 200 g Risotto-Reis
- 330 g weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Cocktailtomaten
- eine Handvoll getrocknete Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- etwas frische Petersilie
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln schälen, Knoblauch abziehen und beides würfeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 2) Etwas Öl im Topf erhitzen. Reis, Zwiebeln und den Knoblauch kurz anschwitzen. Die getrockneten Tomaten dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten garen lassen.
- 3) Jetzt das Tomatenmark, die Petersilie und die Bohnen (mit Flüssigkeit) hineingeben. Gut umrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und noch 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

One Pot für den Muskelaufbau

Wer momentan darauf bedacht ist, fit zu werden und seine Muskeln aufzubauen, der geht bei dieser Rezepte-Sammlung bestimmt nicht leer aus, denn auch One Pot kann großartig dazu genutzt werden, die Ernährung auf den Lifestyle abzustimmen.

Mit den folgenden Nahrungsmitteln fällt Dir der Aufbau von Muskelmasse übrigens am leichtesten:

- Eier: Die Proteine, die Eier enthalten, haben einen hohen biologischen Wert. Das heißt, dass sich die Proteine aus Eiern leicht in körpereigene Proteine umsetzen lassen.
- Rindfleisch: Dieses Fleisch enthält nicht nur viele Proteine, sondern genauso viel Eisen. Außerdem versorgt Rindfleisch den Körper mit ausreichend Energie, welche dann beim Sport natürlich dringend gebraucht wird.
- Hühner- oder Putenfleisch: Auch dieses Fleisch ist eine gute Proteinquelle.
- Mandeln: Mandeln enthalten eine Form des Vitamins E, welche am einfachsten für den Körper aufzunehmen ist. Vitamin E ist ebenfalls wichtig für den Muskelaufbau, denn es hilft, Schäden nach einem intensiven Training zu reparieren.
- Lachs: Vor allem dieser Fisch ist ideal für den Muskelaufbau, denn er enthält ein hochwertiges Protein und Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren senken den Abbau von Muskelproteinen und können für Erholung sorgen.
- Joghurt: In Joghurt kann eine gute Kombination aus Proteinen und Kohlenhydraten gefunden werden, was ausreichend Erholung nach dem Training verspricht.

Schlussendlich geht es bei der Ernährung für den Muskelaufbau also darum, die richtigen Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, um den Muskeln soviel wichtige Proteine und Nährstoffe zu liefern, wie möglich. Damit in Zukunft nicht immer nur ein trocken-gebratenes Hühnerbrustfilet auf dem Teller liegt, bieten wir Dir hier eine Auswahl an leckeren Rezepten, die den Muskelaufbau unterstützen.

Scharfe Pasta nach mexikanischer Art

Zutaten:

- 200 g Nudeln
- 150 g Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 g Käse (gerieben)
- 1 Messerspitze Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2) Nudeln, Paprika, Zwiebel, stückige Tomaten, Mais und Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Chilipulver unterrühren und 15 Minuten lang auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 3) Bohnen hinzugeben, gut unterrühren und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
- 4) Auf zwei Tellern verteilen und mit dem geriebenen Käse garnieren.

Kichererbsen-Kokos-Curry

Zutaten:

- 80 g Reis
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 20 g Cashew-Nüsse
- Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Reis nach Anleitung der Packung kochen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Zwiebelringe andünsten.
- 3) Kichererbsen in die Pfanne geben, mit Curry würzen und anschließend mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Cashewkerne grob zerhacken und hinzugeben. Aufkochen lassen, dann auf mittlerer Hitzestufe 10 Minuten lang köcheln lassen.
- 4) Pfanne vom Herd nehmen, Spinat unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis entweder als Beilage reichen oder unter die Soße heben.

Vegetarisches Chili für den Muskelaufbau

Zutaten:

- 130 g rote Linsen
- 200 g Kichererbsen
- 100 g Mais
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kartoffeln
- 300 g passierte Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln ebenfalls schälen und kleinschneiden. Linsen in einem Sieb spülen und abtropfen lassen.
- 2) Öl in einem Topf erhitzen und erst Zwiebeln und Knoblauch glasig braten, dann Kartoffeln hinzugeben und von allen Seiten anbraten.
- 3) Rote Linsen in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und anschließend auf mittlerer Hitzestufe 20-25 Minuten lang köcheln lassen.
- 4) Die Flüssigkeit der Kidneybohnen, Kichererbsen und des Mais abtropfen lassen und alles in den Topf geben. Gemeinsam mit den passierten Tomaten gut verrühren. Erneut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Curry- und Chilipulver abschmecken.

Dinkelnudeln mit Lachs und Sauerkraut

Zutaten:

- 300 g Wildlachsfilet
- (ohne Haut)
- 400 g Sauerkraut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Apfel
- 100 g Cherrytomaten
- 125 g Dinkelnudeln (Penne)
- 1 Becher saure Sahne
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Apfel ebenfalls schälen, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Tomaten abwaschen und halbieren. Lachsfilet unter kaltem Wasser reinigen, trockentupfen und halbieren.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Apfelstücke 2 Minuten lang darin dünsten. Tomaten und Sauerkraut begeben und erneut 2 Minuten lang dünsten lassen, anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen. Brühe-Pulver einrühren und Nudeln in den Topf geben. Alles gut verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Die Lachsfilets auf die Nudeln legen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten lang auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Lachs aus dem Topf nehmen und auf zwei Teller legen. Die saure Sahne unter das Gericht rühren, alles warm werden lassen und dann zu dem Fisch auf die Teller geben.

Indisches Hähnchen-Quinoa mit Aprikosen

Zutaten:

- 70 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g tiefgekühlte Erbsen
- 15 g getrocknete Aprikosen
- 8 g Cashew-Nüsse
- 1,5 EL Currypaste (rot)
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Kardamomkapsel
- ½ TL Kurkuma
- Öl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser reinigen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Aprikosen in Würfel schneiden, Cashewkerne grob hacken.
- 2) Die Cashewkerne in einer großen Pfanne oder einem Wok ohne Öl rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Öl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilet hinzugeben und unter Wenden anbraten. Zwiebel hinzugeben und mit Currypaste, Kardamom und Kurkuma anschmoren. Mit 150 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Quinoa unterrühren, Hitze auf eine niedrige Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel
- 3) 20 Minuten köcheln lassen.
- 4) Erbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.
- 5) Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter zerhacken.
- 6) Das Gericht auf Teller verteilen und mit dem Koriander und den Nüssen garnieren, zusammen mit dem Joghurt servieren.

One Pot zum Abnehmen

Wer im stressigen Alltag ein paar Pfunde verlieren möchte, gerät häufig in einen Konflikt zwischen dem großen Hunger, der Unlust, sich etwas Gesundes zu kochen und dem Zeitmangel, der doch häufig herrscht. Damit dies ab sofort Geschichte ist, gibt es auch in diesem Kochbuch ein paar Rezepte, die das einfache und entspannte Konzept vom One Pot-Trend mit gesunden Zutaten verbinden, die den Gewichtsverlust unterstützen.

Kombiniert werden können die Rezepte der Kategorie Abnehmen übrigens gut mit den Low-Carb-Rezepten in diesem Buch, denn wer Gewicht verlieren möchte, sollte sehr auf den Verzehr von Kohlenhydraten achten und diesen schlussendlich so gut wie möglich vermeiden. Generell sollte darauf geachtet werden, was in der Diätphase gegessen wird. Insbesondere folgende Nahrungsmittel sollten neben den Kohlenhydraten also lieber gemieden werden:

- Tiefkühlprodukte: In Mahlzeiten, die in der Tiefkühltruhe zu finden sind, verstecken sich häufig viele Kalorien, die niemand beim Abnehmen gebrauchen kann. Außerdem werden Tiefkühlgerichte oft mit Natrium angereichert, damit das Produkt länger hält. Natrium an sich ist nicht schlimm für uns, es kann aber den Bauch aufblähen, wodurch Abnehm-Ergebnisse nicht mehr zu sehen sind und die Motivation schwindet.
- Säfte: Es klingt eigentlich ganz harmlos, aber in einem Fruchtsaft versteckt sich viel Fruchtzucker, was schlussendlich viele unnötige Kalorien bedeutet
- Frittiertes Essen: Während gekochte Kartoffeln gesund sind, trägt die frittierte Version, also Pommes frites, nicht unbedingt mit Positivem zum Abnehmen bei.

Da in diesem Kochbuch ein paar sehr leckere und einfach zuzubereitende Rezepte zu finden sind, sollte es hoffentlich leichter fallen, Fertigprodukte im Tiefkühlregal stehen zu lassen und schnell ein frisches und gesundes One Pot-Gericht zu zaubern. Auch, wenn die Diät viele Opfer einfordert, kann trotzdem genossen werden.

Kohlsuppe für den Stoffwechsel

Zutaten:

- 1 kg Spitzkohl
- 250 g Paprikaschote
- 150 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 690 ml passierte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 50 g Currypaste (gelb)
- 375 g Lachsfilet
- 10 g Sambal Oelek
- 15 ml Kokosöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4-5
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Karotten schälen und feinhacken. Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden.
- 2) Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Die Currypaste unterrühren und kurz anschwitzen lassen.
- 3) Spitzkohl, Paprika und Karotten in den Topf geben und unter Rühren 3 Minuten anbraten lassen. Anschließend mit der Kokosmilch und den passierten Tomaten ablöschen.
- 4) Sambal Oelek hinzugeben, unterheben und alles aufkochen lassen. Salzen und pfeffern und auf mittlerer Hitzestufe 8 Minuten köcheln lassen.
- 5) Lachs unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen, in Stücke schneiden und unter die Suppe heben. Topf vom Herd nehmen und den Lachs 5 Minuten lang in der Restwärme garziehen lassen.

Putengulasch nach Szegediner Art

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 400 g Putengulasch
- 250 ml Hühnerbrühe
- 400 g Sauerkraut
- 100 g Joghurt
- 130 ml milder Cidre oder Apfelsaft
- 2 EL Paprikapulver
- ½ TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Zitrone (unbehandelt)
- Etwas Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitungszeit:	70 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) Putengulasch abwaschen und trockentupfen. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl sowie 1 EL Paprikapulver und nach Belieben Salz und Pfeffer vermengen.
- 3) Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, anschließend das Fleisch hinzugeben und 6 Minuten lang anbraten.
- 4) Das restliche Paprikapulver unterheben, dann mit Cidre und der Hühnerbrühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitzestufe 10 Minuten köcheln lassen.
- 5) Sauerkraut, Lorbeerblätter und Kümmel hinzugeben, anschließend für weitere 30 Minuten köcheln lassen.
- 6) Währenddessen Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale, Salz und Pfeffer unter den Joghurt rühren.
- 7) Petersilie waschen, trockenschütteln und zerhacken. Unter das Gulasch heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gulasch gemeinsam mit dem Joghurt servieren.

Quinoa mit Porree und Fenchel

Zutaten:

- 1 Stange Porree
- 1 Fenchelknolle
- 75 g Quinoa
- 1 Knoblauchzehe
- 275 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Den Porree halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel ebenfalls putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.
- 3) Öl in einem großen Topf erhitzen. Porree, Fenchel und Knoblauch darin unter ständigem Wenden 5 Minuten lang andünsten.
- 4) Gemüsebrühe in den Topf geben und 3 Minuten lang aufkochen lassen.
- 5) Quinoa in die Brühe geben und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitzestufe für 12 Minuten köcheln lassen.
- 6) Topf vom Herd nehmen, Quinoa mit einer Gabel auflockern und nach Belieben salzen und pfeffern.

Brokkoli-Creme-Suppe

Zutaten:

- 250 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Chilischote
- 100 ml Milch
- 1 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoli waschen und die einzelnen Röschen abschneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Brokkoli hinzugeben und unter ständigem Wenden 5 Minuten lang anbraten.
- 3) Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen und anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren.
- 4) Crème fraîche unterheben und nach Belieben salzen und pfeffern. Anschließend die Chilischote längst halbieren, entkernen, waschen, kleinhacken und als Garnitur auf die Suppe geben.

Süßkartoffel-Kokos-Quinoa

Zutaten:

- 70 g Quinoa
- 140 g Karotten
- 140 g Brokkoli
- 90 g Zucchini
- 90 g Süßkartoffel
- Etwas Ingwer
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- Paprika- und Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kokosöl

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Süßkartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden, den Ingwer ebenfalls schälen und kleinreiben.
- 2) In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und Süßkartoffeln, Karotten und Ingwer kurz darin andünsten.
- 3) Währenddessen Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser reinigen.
- 4) Gemüse mit 140 ml Wasser ablöschen, Gemüsebrühe-Pulver einrühren, Quinoa hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Anschließend auf mittlerer Hitzestufe 5 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) In der Zwischenzeit Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Brokkoli ebenfalls waschen und die Röschen abschneiden.
- 6) Brokkoli und Zucchini gemeinsam mit der Kokosmilch und dem Paprika- und Chilipulver in den Topf geben, gut verrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen.
- 7) Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

One Pan-Gerichte

Es muss nicht immer in nur einem Topf sein, es geht auch in nur einer Pfanne! Denn das heißt „One Pan“ aus dem Englischen übersetzt: Eine Pfanne. Es muss aber auch nicht unbedingt eine Pfanne sein. Ein Backblech beziehungsweise eine Auflaufform kann auch gut für One Pan-Rezepte verwendet werden.

Das Gericht von Martha Steward, welches diesen One Pot-Trend ins Rollen gebracht hat, war übrigens ursprünglich ein One Pan-Rezept, nämlich die One Pan-Pasta, aber das nur als kleine Information nebenbei.

Der Vorteil der One Pan-Methode im Vergleich zum One Pot-Kochen ist der, dass die Zutaten gut angebraten werden können und das Gericht nachher mehr knusprige Komponenten enthält.

Während in einem Kochtopf vor allem Gerichte wie Eintöpfe, Suppen oder Nudelgerichte toll funktionieren, werden One Pan-Gerichte vermehrt dazu genutzt Pfannengerichte und geschmorte Rezepte zuzubereiten.

Natürlich können auch One Pot-Rezepte in der Pfanne oder in einer Auflaufform zubereitet werden. Gerade in der Pfanne gibt es eine breitflächigere Hitzeverteilung, wodurch Komponenten wie Pasta oder Gemüse schneller garen. Was dabei jedoch beachtet werden muss ist, dass das Rezept nicht zu viel Flüssigkeit enthalten sollte. Dann könnte das Wenden nämlich schnell schwierig werden und dazu führen, dass doch etwas mehr gereinigt werden muss, als eben nur die Pfanne oder der Topf.

Besonders praktisch ist es übrigens, wenn Du eine gusseiserne Pfanne nutzt oder eine Pfanne, die auch bei höherer Temperatur in den Backofen kann, ohne kaputt zu gehen. Dadurch sparst Du Dir bei einigen Rezepten das Umfüllen in eine Auflaufform.

Patatas Anadaluz

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 4 Chorizo-Würste
- 100 g saure Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
- 1 Zitrone (Bio)
- 40 g schwarze Oliven
- 1 EL Kapern
- ½ Bund Petersilie
- Öl
- ½ TL Rosenpaprikapulver
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Wurst in grobe Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und vierteln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurst für 4-5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Kartoffeln im heißen Bratfett für 20 Minuten anbraten. Häufig umrühren.
- 2) Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Pimientos reinigen und in dünne Ringe schneiden. Paprika- und Kreuzkümmelpulver in die saure Sahne einrühren und mit Salz abschmecken. Zitrone gründlich abwaschen und trocknen, Schale fein abreiben. Den Saft einer Hälfte der Zitrone in ein Glas pressen und beiseitestellen. Oliven kleinscheiden. Kapern, Zitronenabrieb und Oliven miteinander mischen.
- 3) Die Chorizo-Wurst und Pimientos zu den Kartoffeln geben und für 2-3 Minuten gemeinsam braten. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unter Wasser waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Das Gericht mit der Oliven-Kapern-Mischung und der Petersilie bestreuen, die gewürzte saure Sahne als Beilage servieren.

Rindfleisch-Bohnen-Wok mit Aubergine

Zutaten:

- 200 g Schlangenbohnen
- 5 Baby-Auberginen
- 225 g Rinderfilet
- 2 Zwiebeln (rot)
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 5 EL Austernsauce
- 4 Stiele Thaibasilikum
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	50 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Bohnen waschen und in grobe Stücke schneiden. Die kleinen Auberginen ebenfalls waschen und anschließend der Länge nach halbieren. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und anschließend fein hacken. Rinderfilet waschen und trockentupfen, in dünne Streifen schneiden.
- 2) 1 EL des Öls in einem Wok (alternativ in großer Pfanne) erhitzen und das Rindfleisch darin unter Wenden scharf anbraten. Anschließend aus dem Wok nehmen und beiseitelegen.
- 3) Erneut 1 EL Öl in den Wok geben und die Bohnen darin 7 Minuten lang anschmoren. Ebenfalls herausnehmen und beiseitelegen.
- 4) Das restliche Öl im Wok erhitzen und die Auberginen 4 Minuten lang anbraten, herausnehmen und zu dem Fleisch und den Bohnen beiseitelegen.
- 5) Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch in den Wok geben, scharf anbraten und mit Soja- und Austernsauce ablöschen. Bohnen und Auberginen hinzugeben und kurz einkochen lassen.
- 6) Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter gemeinsam mit dem Fleisch unter das Gericht haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jalfraizi – Gemüse-Fleisch-Pfanne

Zutaten:

- 500 g Rind- oder
- Lammfleisch
- 3 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 3 grüne Chilischoten
- Jeweils ¼ TL Senfkörner, Kreuzkümmelsamen, Koriander und Kurkuma
- 1 EL Worcestersauce
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Das Fleisch abwaschen und trockentupfen. In schmale Streifen schneiden.
- 2) 1 EL des Öls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.
- 3) Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, in kaltem Wasser abschrecken, die Haut entfernen und in Würfel schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und kleinhacken.
- 4) Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Senfkörner und Kreuzkümmelsamen kurz anbraten, bis sie knistern. Zwiebel und Chili hinzugeben und unter häufigem Wenden kurz mitbraten. Das Fleisch, Koriander und Kurkuma hinzugeben und die Worcestersauce sowie die Tomaten unterheben. 3-5 Minuten lang schmoren lassen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzsalat mit Zucchini und Feta

Zutaten:

- 600 g gemischte Pilze
- (z.B.: Pfifferlinge,
- Champignons, Steinpilze)
- 2 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Feta
- 2 EL weißer Balsamico
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Pilze putzen und halbieren oder in Stücke schneiden. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken. Schnittlauch und Frühlingszwiebeln unter fließendem Wasser waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Pilze 4 Minuten darin dünsten. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch gemeinsam mit dem Frühlingszwiebeln hinzugeben und unterheben. Kurz schmoren lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und alles kurz abkühlen lassen.
- 3) Essig mit dem Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta in kleine Würfel schneiden.
- 4) Feta und Essig über die Pilze geben, kurz unterheben und ziehen lassen. Lauwarm servieren.

Lamm-Grünkohl-Shakshuka

Zutaten:

- 500 g Grünkohl
- 500 g Lammfleisch
- 250 g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eier
- 1 Vollkornbaguette
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	15 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Grünkohlblätter vom Stiel lösen und alle dicken Stellen entfernen. Anschließend ordentlich waschen, trockenschütteln und in kochendem Salzwasser für 1 Minute blanchieren. Das Wasser abgießen und den Kohl kalt abschrecken. Erneut trockenschütteln und in grobe Stücke zerkleinern.
- 2) Fleisch reinigen und trockentupfen. In kleine Würfel schneiden. Pilze ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken.
- 3) Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Fleisch hinzugeben und für 3 Minuten scharf anbraten.
- 4) Pilze in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Anschließend den Kohl unterheben, salzen und pfeffern.
- 5) Die Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Inhalt der Pfanne legen. Den Deckel schließen und 4 Minuten lang auf mittlerer Hitze weitergaren, bis das Ei gestockt ist.
- 6) Mit Chilipulver garnieren und Vollkornbaguette dazu reichen.

Glutenfreier One Pot

Was ist überhaupt Gluten?

Gluten ist in Weizen zu finden und gilt für das Süßgrasgewächs als das wichtigste Speicherprotein. Da in der Regel alle Getreidekörner ein Gluten-ähnliches Speicherprotein besitzen, wird der Begriff „Gluten“ oft verallgemeinert und auch in Verbindung zu anderen Getreidegewächsen erwähnt. Dadurch, dass Getreidepflanzen nicht sonderlich hoch wachsen, entwickelte sich dieses Speicherprotein, um Fressfeinde davon abzuhalten, den gesamten Bestand zu räubern. Das funktioniert so gut, weil Gluten die Verdauung quasi sabotiert.

Wir Menschen nehmen dieses Sabotieren des Verdauens schnell als Sättigungsgefühl wahr. Während die meisten Konsumenten jedoch nur satt werden und ab und zu Bauchschmerzen bekommen können, wenn zu viel Teig gegessen wurde, gibt es auch Menschen, die Gluten absolut nicht vertragen und Gluten-intolerant genannt werden. Für diese Menschen gilt es, Alternativen zum Getreide zu finden.

Dadurch, dass glutenfreie Nahrung inzwischen auch bei vielen nicht intoleranten Menschen zum Trend geworden ist, gibt es immer mehr Auswahl an glutenfreien Produkten, was das Kochen erleichtert.

Das sind übrigens zwei Gründe, wieso Menschen, die eigentlich Getreide essen könnten, es trotzdem meiden:

- Das Abnehmen wird durch das Weglassen von Gluten erleichtert. Dadurch, dass Getreide fast ausschließlich aus Kohlenhydraten besteht, ist es für viele sinnvoll, Lebensmittel wie Brot, Müsli und Nudeln wegzulassen oder zu ersetzen.
- Die Nahrung wird nährstoffreicher. Getreide hat zwar eine gewisse Dosis an Vitaminen und Spurenelementen, jedoch können diese nur schwierig vom Körper aufgenommen werden. Wenn das Getreide wegfällt, ist mehr Platz für kreative und gesunde Alternativen.

Grundlegend ist nichts gegen Gluten einzuwenden. Unser Körper kann nur keine riesigen Massen davon verwerten, weswegen es schlaue ist, auch mal glutenfreies Essen zu genießen. Hier findest Du fünf leckere Rezepte zum Ausprobieren.

Quinoa-Karotten-Topf

Zutaten:

- 1000 g Karotten
- 200 g Quinoa
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Feta
- 100 g geröstete Kürbiskerne
- Kokosöl
- Jeweils 1 TL Kurkuma und gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL schwarze Senfsaat
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2) Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Anschließend Karotten hinzugeben und kurz anbraten.
- 3) Senfsamen, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzugeben und kurz schmoren lassen.
- 4) Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Quinoa einrühren und auf mittlerer Hitzestufe 15 Minuten lang köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- 5) Mit Salz und Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken.
- 6) Petersilie waschen, trockenschütteln, feinhacken und in den Topf geben. Gut unterrühren. Feta in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den gerösteten Kürbiskernen auf dem Gericht verteilen.

Quinoa-Nudeln mit Gemüse

Zutaten:

- 400 g Bio-Quinoa-Nudeln
- 2 Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 900 g Tomaten
- 100 g Parmesan
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und feinwürfeln. Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Brokkoli reinigen und die kleinen Röschen abtrennen. Petersilie waschen, trockenschütteln und kleinhacken.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten hinzugeben, kurz anbraten, dann alles mit 900 ml Wasser ablöschen.
- 3) Brokkoli, Nudeln und Petersilie unterheben und 10 Minuten auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Mit Salz und Pfeffer würzen und den Parmesan als Garnitur nutzen.

Glutenfreie Pasta mit Hackfleisch

Zutaten:

- 1 Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Rinderhackfleisch
- 200 g glutenfreie Rigatoni aus Maismehl
- 200 ml stückige Tomaten
- ½ Dose Kidneybohnen
- 1 Avocado
- 3 TL Limettensaft
- 1 Tomate
- Jeweils 1 TL getrockneter Oregano, Koriander, Paprikapulver
- Jeweils ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Chiliflocken
- Salz
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Mit Oregano, Kreuzkümmel, Chili und Paprikapulver würzen.
- 3) Pfanne vom Herd nehmen und Nudeln, Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch unterheben. Mit stückigen Tomaten und 550 ml Wasser auffüllen. Wieder auf die Herdplatte stellen und aufkochen lassen. Danach auf mittlerer Hitzestufe 12 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Währenddessen Avocado aus der Schale heben, in Würfel schneiden und mit dem Limettensaft vermischen. Tomate waschen und feinwürfeln und zur Avocado geben. Koriander waschen, trocknen, kleinhacken und hinzugeben. Mit Salz und Chili abschmecken.
- 5) Sobald die Nudeln bissfest sind, die Kidneybohnen unterheben. Pasta gemeinsam mit der Avocado-Salsa anrichten.

Vegane und glutenfreie Kichererbsen-Pasta

Zutaten:

- 300 g Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g Kichererbsen-Nudeln
- ½ Bund Basilikum
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kokosöl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Aubergine waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen und erst die Zwiebel darin andünsten, dann die Aubergine hinzugeben und ebenfalls anbraten.
- 3) Tomaten, 100 ml Wasser und das Tomatenmark hinzugeben und unterheben. 10 Minuten lang auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 4) Kichererbsen-Pasta und weiter 300 ml Wasser hinzugeben und nach der Packungsanweisung köcheln lassen.
- 5) Mit Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Weißkohl mit Haschee

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 500 g Hackfleisch
- 500 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Gemüsebrühe
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 2 EL Oregano
- 3 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	4
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Weißkohl halbieren, Strunk herausnehmen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinwürfeln.
- 2) In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- 3) Hackfleisch hinzugeben und dieses kräftig anbraten. Mit den Tomaten ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.
- 4) Weißkohl in die Pfanne geben und gut unterheben. Mit der Brühe aufgießen und 15 Minuten auf mittlerer Hitzestufe köcheln lassen.
- 5) Topf vom Herd nehmen, sobald der Weißkohl gar ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Pasta mit Gorgonzola

Zutaten:

- 5 Karotten
- 5 Pastinaken
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Walnüsse
- ½ EL Apfelessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Gorgonzola
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Karotten und Pastinaken waschen, schälen und in einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. (Wenn kein Spiralschneider vorhanden ist, mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden.)
- 2) Frühlingszwiebel waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Petersilie ebenfalls waschen, trocknen und feinhacken.
- 3) Walnüsse grob zerkleinern und ohne Öl kurz anrösten. Beiseitestellen.
- 4) Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und die Gemüsespaghetti 2 Minuten lang darin dünsten. Mit Essig und Brühe aufgießen und 3 Minuten lang köcheln lassen.
- 5) Gorgonzola unterrühren und salzen und pfeffern.
- 6) Mit der frischen Petersilie und den gehackten Walnüssen garnieren.

Glasnudel-Curry

Zutaten:

- 100 g Glasnudeln
- 80 g Udonnudeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Paprika
- 4 Karotten
- 1 EL Chilisaucе
- Kokosöl
- Curry- und Paprikapulver

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Paprikaschoten waschen und entkernen, Karotten putzen und beides in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) Kokosöl im Topf erhitzen, Paprika und Karotten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Kokosmilch, Paprikapulver, Currypulver und Chilisaucе dazugeben. Alles gut umrühren und aufkochen lassen.
- 3) Glasnudeln und Udonnudeln hinzufügen und ungefähr 5 Minuten kochen lassen.

One Pot Kindergerichte

Egal, ob Du heute einfach mal Lust hast, auf ein Gericht aus Deiner Kindheit, oder Kinder bekochen möchtest: Hier findest Du leckere Rezepte, die kindgerecht sind und einfach jedem schmecken. Und dabei kannst Du diese Gerichte ganz einfach in nur einem Topf und ohne viel Aufwand kochen. Somit werden hoffentlich alle Herzen ein wenig höher schlagen.

In der Kindesalter-Phase ist für den Körper des Kindes fast nichts so wichtig, wie eine ausgewogene und gesunde Ernährung, damit der Körper sich normal entwickeln kann, das Immunsystem gestärkt wird und das Entstehen von Mangelzuständen vermieden werden kann.

Dabei ist es gar nicht immer so einfach, Kinder dazu zu bewegen, das zu essen, was gesund und nährstoffreich ist.

Viel lieber möchten die meisten Kinder Nudeln essen oder Süßigkeiten naschen und immer die Dinge verspeisen, die eigentlich nicht gesund sind.

Die klassischen Leibspeisen von vielen Kindern sind übrigens:

- Nudeln mit Tomatensoße oder Nudeln nur mit Ketchup
- Milchreis
- Pfannkuchen
- Fischstäbchen und Kartoffelbrei

Da ist es gar nicht so einfach, gesund, lecker abwechslungsreich und kindgerecht zu kochen.

In diesem Buch findest Du deswegen ein paar schmackhafte und nahrhafte Rezepte, die auch jedem Kind schmecken sollten.

Kleiner Tipp am Rande: Koche doch gemeinsam mit Deinem Kind. So wird die Nahrungszubereitung ganz anders wahrgenommen und die getane Arbeit muss im Anschluss natürlich ausreichend probiert werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren der One Pot-Rezepte für Kinder!

Pasta mit Wurst

Zutaten:

- 300 g Mettenden
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 330 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne (alternativ Milch)
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 g Nudeln
- 85 g Cheddar-Käse
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Wurst in grobe Scheiben zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wurst darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten.
- 3) Hühnerbrühe und Sahne (oder Milch) sowie die Dose Tomaten hinzugeben und anschließend die Nudeln unterrühren. Auf mittlerer Hitzstufe 20 Minuten lang köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Sobald die Nudeln bissfest sind, den Käse einrühren und salzen und pfeffern.
- 5) Die Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden. Als Garnitur auf das Gericht geben.

Käse-Makkaroni

Zutaten:

- 250 g Makkaroni
- 250 ml Milch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 10 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Brühe und Milch aufgießen und einmal aufkochen lassen.
- 2) Nudeln in den Topf geben und auf niedriger Hitzestufe mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.
- 3) Sobald die Nudeln gar sind, den Käse unterrühren.

Warmes Bircher Müsli

Zutaten:

- 1 Birne
- 50 g Haferflocken
- 250 ml Milch
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL Rosinen
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL Zimt

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Die Birne waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Birne gemeinsam mit dem Zimt darin 5 Minuten lang braten.
- 3) Milch, Ahornsirup und Haferflocken hinzugeben, einmal aufkochen lassen. Anschließend auf mittlerer Hitzestufe 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Rosinen und Joghurt unter die Haferflocken heben.

Risi-Bisi-Reis

Zutaten:

- 90 g Reis
- 2 Scheiben Kochschinken
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Kohlrabi
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 150 g Erbsen
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kohlrabi ebenfalls schälen und in gröbere Würfel schneiden. Schinken kleinschneiden.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen und erst die Zwiebel andünsten, dann Kohlrabi hinzugeben und kurz anbraten. Reis und Schinken in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten.
- 3) Pfanne mit der Gemüsebrühe, Milch, der Petersilie und den Erbsen befüllen. Aufkochen lassen, danach 10 Minuten auf mittlerer Hitze Stufe köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- 4) Pfanne vom Herd nehmen und den Parmesan unterrühren.

Konfetti-Nudeln

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- 120 g Nudeln
- ½ Dose Mais
- 50 g Erbsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Portionen:	2
Schwierigkeit:	Leicht

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Karotte schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls kleinwürfeln. Die Cocktailtomaten vierteln und den Mais abtropfen lassen.
- 2) Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Paprika und Karotte darin 3 Minuten lang anbraten.
- 3) Nudeln, Erbsen Tomaten und Petersilie hinzugeben und den Topf mit der Milch und der Gemüsebrühe auffüllen. Einmal aufkochen lassen, dann auf mittlerer Hitzestufe mit geschlossenem Deckel 8 Minuten köcheln lassen.
- 4) Topf vom Herd nehmen und den Mais unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Belieben würzen.

Schlusswort

Ich hoffe Du hast Spaß beim ausprobieren der leckeren Rezepte.

Vielen Dank, dass Du Dich für dieses Buch entschieden hast.
Ich habe viel Zeit und Arbeit in diese Rezepte gesteckt und würde mich sehr über eine positive Rezension freuen.

Schöne Grüße, Dein Cooking Revolution Team!

Impressum

Cooking Revolution wird vertreten durch:

Mike Taubald
Eisenberger Straße 90
07629 Hermsdorf
Deutschland

Covergestaltung: Lauria
Coverfoto: depositphotos.com

Copyright © 2019 – Cooking Revolution
Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, ist verboten.

Kein Inhalt dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.