

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2017 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© 2015 Mette Ankarloo, Originaltitel: One pot meals.
First published by Kakao förlag, Sweden.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Drogowiec, Kielce

Hergestellt in Polen

ISBN 978-3-7995-1119-3



METTE ANKARLOO

**FOTOS VON CHRISTINA UHLIN
AUS DEM SCHWEDISCHEN VON RICARDA ESSRICH**

JAN THORBECKE VERLAG



ONE POT MEALS – ALLES AUS EINEM TOPF

Sicher kann es nett sein, stundenlang in der Küche zu stehen und sich mit ganzer Seele dem Kochen zu widmen! Aber manchmal muss es einfach schneller gehen. So wenig Einsatz wie möglich für ein möglichst leckeres Ergebnis. Dann sind One Pot Meals die richtige Wahl: eine geniale Art zu kochen.

Dieses Buch soll Sie zu vielen wunderbaren Gerichten inspirieren, bei denen Sie viel Zeit für andere Dinge übrig haben. Unkomplizierte Vorbereitungen, Gerichte, die allein auf dem Herd oder im Ofen vor sich hin köcheln, und minimaler Abwasch. Würzige Eintöpfe für den trüben Herbst, leckere, schnell zubereitete Gerichte für die hektische Weihnachtszeit, leichte Mahlzeiten mit jungem Frühjahrsgemüse und frische Salate für leichte Sommertage.

Selbst zubereitetes Essen ist ein Luxus, den wir uns jeden Tag gönnen sollten. Und das muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein.

Mette



INHALT

Suppen	7
Eintöpfe.....	23
Aus dem Ofen.....	47
Schnell und einfach	65
Brote und Dips	81
Schnelle Kuchen und Desserts.....	93
Register.....	105



WÄRMENDES GULASCH

Steht der Eintopf erst auf dem Herd, müssen Sie sich nicht mehr um ihn kümmern, sondern können sich anderen Dingen widmen.

4 Personen

2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Tomaten
2 EL Rapsöl
1 EL Paprikapulver
½ EL Oregano
½ EL Kümmel
1 l Fleischbrühe
2 Tomaten
1 EL Tomatenmark
1-2 EL Essig
600 g Schweinegulasch
200 g Kartoffeln
Salz und Pfeffer
evtl. etwas Essig
evtl. gehackte Petersilie
und saure Sahne zum
Servieren

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, die geschälten Zwiebeln und die Tomaten würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Öl bei niedriger Hitze anschwitzen, bis sie weich werden. Dann alle anderen Zutaten bis auf das Fleisch und die Kartoffeln hinzufügen. Verrühren und aufkochen lassen. Das Fleisch hinzufügen und zugedeckt 1-1 ½ Stunden kochen. Das Fleisch soll richtig mürbe werden.

Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Dann 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Essig abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit einem Klecks saurer Sahne servieren. Dazu passt ein gutes Brot.

Notizen:

.....
.....
.....
.....

LECKERES BLAUBEEREIS

Ein himmlisch leckeres und besonders leicht zuzubereitendes Eis. Gesüßte Kondensmilch finden Sie in den meisten Supermärkten.

6 Personen

400 g Blaubeeren (frisch
oder tiefgekühlt und
aufgetaut)
1 Dose gesüßte Kondens-
milch (ca. 400 g)
500 ml Schlagsahne
1 TL Vanillezucker

Einige Blaubeeren zum Garnieren zur Seite stellen. Die übrigen Beeren mit dem Pürierstab mit 3 EL der Kondensmilch zu einem Püree verarbeiten.

Die restliche Kondensmilch mit der Sahne und dem Vanillezucker zu einer festen Creme verrühren. Die Sahnemasse in 6 Portionsförmchen verteilen. In kleinen Portionen das Blaubeerpüree hinzufügen und danach kurz unterheben, nicht zu gründlich verrühren. Dann mit einigen Beeren garnieren. Das Eis mindestens 2 Stunden einfrieren.

Etwa 5 Minuten vor dem Verzehr das Eis herausnehmen.

Notizen:

.....

.....

.....

.....





Mette Ankarloo ist Rezeptentwicklerin, Foodstylistin und Kochbuchautorin. Nach mehr als 20 Jahren in der Branche sind inzwischen zahlreiche Berichte und Bücher zum Thema Kochen und Backen aus ihrer Feder erschienen. Die Devise „Alles kann gelingen“ findet sich nicht nur in diesem, sondern in all ihren Büchern wieder.



Christina Uhlin arbeitet als Fotografin für die Zeitschrift „Allers“ und fotografiert Essen, Mode, Einrichtung und Porträts. Die Food-Fotografie liegt ihr besonders am Herzen, und sie hat bereits früher die Fotos für verschiedene andere Kochbücher gemacht.

REGISTER

Apfelkuchen	97	Mangochutney	85
Baconpasta mit Spargel und Rosmarin	68	Nudelsuppe mit Pak Choi.....	21
Beerencrumble.....	95	Pizza aus der Form mit Garnelen und Artischocken	56
Bohneneintopf mit Chorizo	41	Rauchiger Fischeintopf.....	24
Bohnensuppe mit Speck	19	Safranaioli	85
Brokkolisuppe mit Garnelen	9	Saftiger Kuchen mit Mandeln und Zimt	99
Chinesische Suppe mit Schweinefleisch und Gemüse	12	Salat mit Garnelen und Brokkoli.....	70
Cremige Hühnersuppe	14	Schnelle Fleischbällchen mit Tomatenreis.....	66
Cremige Süßkartoffelsuppe.....	16	Schnelle Paella.....	79
Curry mit Aubergine und Pilzen.....	28	Schokoladenkuchen mit weichem Kern	100
Fetacreme mit Minze	84	Schweinekarree aus dem Ofen mit Gemüse und Tomatensugo.....	50
Gedrehte Leinsamenbaguettes	86	Senfhuhn	33
Griechischer Bauernsalat mit warm- geräuchertem Lachs	76	Sommerliche Tomatentarte	61
Grüner Hühnereintopf	35	Sonnenblumenkernbrötchen	89
Herbsteintopf mit Rindfleisch oder Wild	39	Texmex-Gewürz.....	63
Herbstquiche mit Serranoschinken	58	Texmex One Pot	63
Hähnchenchili mit Avocado-Einlage	30	Tomatendorsch mit Kapern	48
Hähnchencurry mit Kürbis und Grünkohl	27	Tortilla	75
Kotelett Pizzaiola.....	45	Über Nacht gebackenes Schweinefleisch	42
Kürbisrisotto mit Salbei und Rucola.....	73	Walnusspesto.....	84
Lachssuppe mit jungem Gemüse	10	Wärmendes Gulasch.....	37
Lammhack und Gemüse aus dem Ofen	55	Wasabicreme	84
Landbrot	90	Zitronenhuhn	52
Leckeres Blaubeereis	102		