

JOANNA CISMARU



ONE POT FÜR EILIGE

SCHNELLE GERICHTE
AUS EINEM TOPF
IN MAXIMAL 30 MINUTEN



riva

JOANNA CISMARU



ONE
POT
FÜR EILIGE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2016 bei Page Street Publishing Co. unter dem Titel *30-Minute One-Pot Meals*.

30-Minute One-Pot Meals. Text Copyright © 2016 by Joanna Cismaru. Photographs Copyright © 2016 by Joanna Cismaru. Published by arrangement with Page Street Publishing Co. All rights reserved.

Dieses Werk wurde im Auftrag von Page Street Publishing Co. durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen, vermittelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Birgit Irgang

Redaktion: Dr. Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Joanna Cismaru

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0188-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-654-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-653-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

EINLEITUNG / 6

EINE BACKFORM / 9

EIN TOPF / 29

EINE PFANNE / 55

EINE KASSEROLLE / 83

EINE SCHÜSSEL / 105

EIN SCHMORTOPF / 127

EIN WOK / 159

DANKSAGUNG / 182

ÜBER DIE AUTORIN / 183

REZEPTVERZEICHNIS / 184

REGISTER / 186

EINLEITUNG

Meine schönsten Erinnerungen hängen mit der Küche zusammen. Schon als kleines Mädchen half ich meiner Mutter beim Kochen, Backen und Vorbereiten des Abendessens für die Familie und genoss gutes Essen im Kreise meiner Lieben. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern lebte, hatte ich nicht oft Gelegenheit zum Kochen, sondern war die Assistentin meiner Mutter, hackte Gemüse, rührte um und hatte einfach eine gute Zeit.

Als ich die Universität abschloss und in eine eigene Wohnung zog, stellte ich fest, dass ich zwar wusste, wie man Gemüse hackt, aber nicht, wie man es eigentlich kocht. Darüber hinaus musste es in der Küche schnell gehen. Meine Arbeit als IT-Profi ließ mir kaum Zeit, in der ich hätte kochen lernen können. Ich kannte die Grundlagen, da ich ja in all jenen Jahren ständig mit meiner Mutter zusammen in der Küche gewesen war, konnte also ein Hähnchen braten oder Eier zum Frühstück zubereiten, doch wesentlich mehr nicht. Zum Glück war meine Mutter immer nur einen Telefonanruf entfernt, und so begann ich, in meiner eigenen Küche zu experimentieren, und machte dabei haufenweise Fehler, bis ich schließlich beschloss, dass es in meiner Küche kein richtig oder falsch gibt. Solange man Spaß hat an dem, was man tut, und es mit Liebe gemacht wird, ist alles in Ordnung.

Als ich heiratete, begann ich, deutlich mehr zu kochen, und es gab eine weitere Mutter, von der ich Rezepte bekommen konnte, worüber ich mich sehr freute. Leider sind die Rezepte meiner Mutter oder meiner Schwiegermutter keine Rezepte im eigentlichen Sinn: Sie geben immer nur an, dass man ein bisschen hiervon und ein bisschen davon braucht oder ein wenig von etwas anderem hinzufügen soll, sodass es sich genau richtig anfühlt. Sie wissen, wovon ich spreche. Also beschloss ich, diese Rezepte zu überarbeiten und ordentlich festzuhalten, damit ich beim nächsten Mal, wenn ich meine Lieblingskohlrouladen oder mein wunderbares Walnussbrot machen wollte, nicht wieder zu kämpfen hatte, diesen oder jenen anrufen und raten musste, welche Zutaten nun eigentlich gebraucht würden. Da ermunterte mich mein Mann, einen Blog ins Leben zu rufen und meine Erfahrungen in der Küche zu dokumentieren – und was ist besser als ein Blog geeignet, um Rezepte zu verwalten?

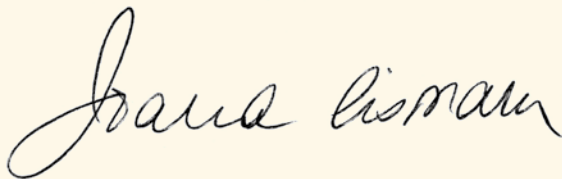
Da ich in der IT-Branche arbeitete, wusste ich, wie man Internetseiten gestaltet und pflegt, doch ich kannte mich in der Welt der Blogger und allem, was damit zusammenhängt, überhaupt nicht aus – zum Beispiel das Fotografieren oder der Umgang mit sozialen Netzwerken, um nur einige Punkte zu nennen. Ich hatte mich also in eine ganz neue Welt vorgewagt, die mich schon bald faszinierte. Ich fand es spannend und toll, dass vollkommen fremde Menschen meine Rezepte ausprobierten und mir erzählten, wie sehr sie ihnen gefielen. Es machte Spaß und unterschied sich völlig von allem, was ich sonst gewöhnt war. Durch den Bereich, in dem ich tätig war, und aufgrund der ausschließlichen Nutzung meiner linken Gehirnhälfte kannte ich mich nur mit Logik und Analysen aus. Ich scherzte immer, dass mir Kreativität oder Fantasie fehlten. Aus diesem Grund machte mir das Bloggen solch einen Spaß, denn es bot mir, was mir in all jenen Jahren gefehlt hatte. Ich konnte kreativ sein und

meine Fantasie nutzen, indem ich diese Rezepte schuf. Und ich konnte diesen Blog ganz nach meinen eigenen Ideen und Wünschen gestalten.

Selbstverständlich hätte ich mir in meinen wildesten Träumen niemals vorstellen können, dass mein Blog mein Leben verändern und mir ermöglichen würde, meine Leidenschaft für das Kochen weiterzuentwickeln, um da anzukommen, wo ich heute bin. Doch es war nicht immer einfach. Ich habe schon immer einen sehr stressigen Job und lange Arbeitszeiten gehabt. Um ehrlich zu sein: Das Letzte, wonach mir der Sinn stand, wenn ich von der Arbeit nach Hause kam, war die Zubereitung des Abendessens. Also suchte ich immer nach einfachen, aber köstlichen Rezepten, die ich im Handumdrehen zubereiten konnte, mit so wenig schmutzigem Geschirr und so geringer Mühe wie irgend möglich.

Das bringt mich in die Gegenwart und zu diesem Buch. Ich habe seit längerer Zeit darüber nachgedacht, ein Buch zu schreiben, eine ganze Weile ging mir diese Idee durch den Hinterkopf. Doch es war nicht mehr als ein Traum, bis es eines Tages so weit war, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Seien wir mal ehrlich: Wir alle essen gern. Lebensmittel geben uns ein gutes Gefühl und nähren uns. Doch für gute Speisen müssen Sie sich nicht zwangsläufig stundenlang in Ihrer Küche plagen, um ein Abendessen auf den Tisch bringen zu können. Deshalb habe ich diese Rezepte entworfen, die für jedermann leicht und einfach nachzukochen sind – in höchstens 30 Minuten und in einem einzigen Gefäß, aber mit einem tollen Geschmack.

Ich wollte dieses Buch schreiben, da ich mich an all die langen Tage erinnere ... Ich weiß, wie es ist, erschöpft nach Hause zu kommen, keine Energie mehr zu haben, sich aber um das Essen für die Familie kümmern zu müssen. Zehn Jahre lang bin ich zu meiner Arbeitsstätte gependelt: Ich lebte in Windsor (Ontario, Kanada) und arbeitete in Troy (Michigan, USA), musste jeden Tag zur Arbeit und nach Hause fahren und dabei die Grenze passieren. Meine Arbeitstage waren immer zehn bis zwölf Stunden lang. Häufig hielt ich auf dem Heimweg unterwegs an und kaufte bei einem Schnellimbiss etwas zu essen, weil ich zu müde zum Kochen war. Ein Buch wie dieses hätte ich mir damals gewünscht. Sie müssen kein Fast Food kaufen, Sie können zu Hause in einer halben Stunde oder weniger leckere Speisen zubereiten. Mit ein wenig Vorbereitung und einem guten Topf können Sie ein großartiges Mahl zaubern. Ich habe diese Rezepte für das wirkliche Leben entwickelt, für Menschen mit Familien und einem betriebsamen Alltag, die frische Zutaten und einfache Lösungen bevorzugen.

A handwritten signature in black ink that reads "Jana Lisman". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.



EINE BACKFORM

Backformen oder Backbleche sind für One-Pot-Gerichte hervorragend geeignet, insbesondere für die Zubereitung von Pizza oder zum Rösten von Gemüse, Fleisch und Fisch. Wer der Ansicht ist, Backbleche sind ausschließlich zum Plätzchenbacken da, hat sich gründlich getäuscht. Es ist ziemlich beeindruckend, wie vielseitig verwendbar ein Backblech ist – Sie können darauf beispielsweise ein ganzes Abendessen für Ihre Familie oder Gäste zubereiten.

Wenn Sie eine vollständige Mahlzeit auf einem einzigen Backblech rösten, ist der Abwasch im Nu erledigt, schneller denn je. Und auch bei der Vorbereitung sind solche Speisen nicht zu überbieten.

Heizen Sie also Ihren Ofen vor und legen Sie los!

PIZZA MIT GEBRATENEN ZWIEBELN, SCHINKEN UND ZIEGENKÄSE

Als mein Mann und ich nach Calgary gezogen waren, gelang es uns nicht, ein gutes Pizzarestaurant zu finden. Wir probierten alle Gaststätten, die Pizza auf der Speisekarte hatten und uns von unseren Freunden vorgeschlagen oder empfohlen worden waren, doch keine davon entsprach unseren Pizzastandards. Da beschlossen wir, von nun an unsere eigene Pizza zu backen – und dabei sind wir geblieben. Ich stelle meinen Pizzateig immer selbst her, doch Sie können für diese Pizza sowie für alle anderen Pizzarezepte in diesem Buch auch fertig gekauften Pizzateig verwenden. Zu meinen Lieblingszutaten für Pizza zählten schon immer geschmorte Zwiebeln, die in Kombination mit Ziegenkäse und luftgetrocknetem Schinken aus dieser Pizza etwas ganz Besonderes machen. Perfekt für ein schnelles Abendessen.

VORBEREITUNGSZEIT: 17 BIS 20 MINUTEN / GARZEIT: 7 BIS 10 MINUTEN / PORTIONEN: 4

2 EL (30 g) ungesalzene Butter	Den Backofen auf 290 °C bzw. auf die höchstmögliche Temperatur vorheizen.
2 große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten	Auf dem Herd in einer ofenfesten Pfanne (32 cm Durchmesser) die Butter schmelzen. Darin die Zwiebeln 10 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten, bis sie goldbraun werden. Nicht anbrennen lassen! Die Zwiebeln aus der Pfanne holen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht ausspülen.
Allzweckmehl zum Bestäuben (optional)	Die Arbeitsfläche gegebenenfalls leicht mit Mehl bestäuben. Mit einem Nudelholz den Pizzateig zu einem Kreis ausrollen (30 bis 33 cm Durchmesser).
200 g Pizzateig (siehe Hinweis)	Die Pfanne muss nicht erneut gefettet werden, da sie noch ein wenig Butter vom Anbraten der Zwiebeln enthält. Den Pizzateig in die Pfanne legen und darauf achten, dass er den gesamten Pfannenboden bedeckt. Den Pizzateig gleichmäßig mit den gebratenen Zwiebeln belegen, die Schinkenstücke darauf verteilen. Den Ziegenkäse darüberkrümeln und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
60 g luftgetrockneter Schinken, jede Scheibe in Viertel geschnitten	7 bis 10 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.
40 g zerkrümelter Ziegenkäse	
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
frisches Basilikum zum Garnieren	

HINWEIS: Wenn Sie Ihren eigenen Pizzateig zubereiten, sollten Sie diesen vorab herstellen und dann ein paar Minuten aufgehen lassen.

Bei der Verwendung von gekauftem, gekühltem Pizzateig nehmen Sie diesen aus dem Kühlschrank, sobald Sie mit dem Braten der Zwiebeln beginnen, sodass er sich ein bisschen aufwärmen kann.





ERDBEER-HÄHNCHEN-PIZZA MIT CREMA DI BALSAMICO

Erdbeeren auf einer Pizza sind klasse. Erdbeeren in Kombination mit Crema di Balsamico sind noch besser. Als ich dieses Rezept das erste Mal zubereitet habe, servierte ich es einigen Männern, die in meinem Hinterhof einige Arbeiten verrichteten. Zunächst waren sie skeptisch, doch dann konnten sie nicht genug davon bekommen, sodass die riesige Pizza innerhalb von Minuten komplett vertilgt war.

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN / GARZEIT: 10 BIS 12 MINUTEN / PORTIONEN: 6

700 g Pizzateig (siehe Hinweis)	Den Backofen auf 290 °C bzw. auf die höchstmögliche Temperatur vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
240 ml Pizzasauce	
250 g klein geschnittener Mozzarella	Den Pizzateig in zwei gleich große Stücke teilen. Jedes Stück ausrollen, sodass es etwa 30 cm Durchmesser hat. Dieses Maß muss nicht exakt sein: Der Teig kann nach Wunsch dicker oder dünner ausgerollt werden.
150 g klein geschnittene gebratene Hähnchenbrust	Die beiden Pizzaböden nebeneinander auf das vorbereitete Backblech legen.
25 g in Scheiben geschnittene schwarze Oliven	
150 g in Scheiben geschnittene Erdbeeren	Die Pizzasauce gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen und am Rand etwa 2,5 cm frei lassen. Die Mozzarellastückchen gleichmäßig auf die Soße streuen, etwa 125 g pro Pizza. Die gebratene Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven gleichmäßig auf den Pizzen verteilen. Mit Pfeffer würzen.
2 EL (30 ml) Crema di Balsamico	
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
2 EL (3 g) gehacktes, frisches Basilikum	Das Backblech in den Ofen schieben. 5 Minuten backen, dann das Blech aus dem Backofen holen und die in Scheiben geschnittenen Erdbeeren auf den Pizzen verteilen. Das Backblech wieder in den Ofen schieben und weitere 5 bis 7 Minuten backen, bis der Boden goldbraun ist und der Käse beginnt, sich golden zu verfärben. Aus dem Ofen holen und die Pizzen mit Crema di Balsamico beträufeln, mit zusätzlichem Pfeffer würzen und mit frischem Basilikum bestreuen.

HINWEIS: Hinweis: Wenn Sie Ihren eigenen Pizzateig zubereiten, sollten Sie diesen vorab herstellen und dann ein paar Minuten aufgehen lassen.

Bei der Verwendung von gekauftem, gekühltem Pizzateig nehmen Sie diesen aus dem Kühlschrank, sodass er sich ein bisschen aufwärmen kann.

HONIG-SENF-LACHS MIT BROKKOLI AUS DEM OFEN

Lachs ist mein Lieblingsfisch. Er ist wirklich leicht zuzubereiten und gut für Sie. Wenn Sie nach einem schnellen, aber gesunden Abendessen suchen, werden Sie hier fündig. Dieser Honig-Senf-Lachs mit Brokkoli aus dem Ofen ist unglaublich lecker und perfekt als leichte Mahlzeit am Abend geeignet. Honig und Senf passen unglaublich gut zusammen und lassen sich wunderbar mit Lachs kombinieren.

VORBEREITUNGSZEIT: 3 MINUTEN / GARZEIT: 15 MINUTEN / PORTIONEN: 4

7 EL (45 ml) Honig	Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2 EL (20 g) körniger Senf	In einer kleinen Schale Honig, Senf, 60 Milliliter des Olivenöls, Chiliflocken, Salz und Pfeffer nach Geschmack verquirlen.
60 ml + 1 EL (15 ml) Olivenöl	
1 Prise Chiliflocken	Die Lachsfilets in eine Auflaufform (22 × 30 cm) legen.
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Die Honig-Senf-Soße über den Lachs gießen. Den Brokkoli mit in die Form geben und mit dem restlichen Esslöffel Olivenöl beträufeln.
4 Lachsfilets	15 Minuten backen, bis der Lachs sich mit einer Gabel leicht zerteilen lässt.
1 großer Brokkoli, in Röschen geschnitten	





KREOLISCHE 15-MINUTEN-GARNELEN AUS DEM OFEN

Dies ist möglicherweise das einfachste Garnelenrezept, das Sie jemals zubereiten werden. Es ist perfekt geeignet für eine Party, doch Sie sollten es sich gut überlegen, ob Sie dieses Gericht mit jemandem teilen wollen. Mit der Menge des verwendeten Cayennepfeffers können Sie nach Belieben spielen. Wenn ich dieses Gericht für meinen Mann und mich zubereite, entferne ich in der Regel die Schwänze der Garnelen, aber für eine Party sind die Garnelen mit Schwanz deutlich hübscher anzusehen – und außerdem sind sie dann leichter zu greifen. Aufgrund des Paprikas und Cayennepfeffers erhalten die Garnelen eine prächtige Orangetönung. Und mit ein wenig Petersilie bestreut, werden sie zu einer köstlichen, farbenfrohen Vorspeise.

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN / GARZEIT: 15 MINUTEN / PORTIONEN: 4

80 g ungesalzene Butter, geschmolzen	Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
1 TL (2,5 g) Paprikapulver	In einer kleinen Schale Butter, Paprika, Oregano, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Salz, schwarzen Pfeffer und Basilikum verquirlen.
½ TL getrockneter Oregano	Die Garnelen in eine Backform (22 × 30 cm) legen. Die Buttermischung über die Garnelen gießen und die Form schwenken, damit alle Garnelen von der Mischung benetzt werden. 15 Minuten backen.
½ TL Knoblauchpulver	
¼ TL Cayennepfeffer	
¼ TL Salz	
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.
1 TL (2 g) getrocknetes Basilikum	
450 g große Garnelen, geputzt, entdarmt und mit Schwanz	
gehackte Petersilie zum Garnieren	

GEBACKENER ROSENKOHL MIT CRANBERRYS UND LUFTGETROCKNETEM SCHINKEN

Das ist eine supereinfache, wirklich köstliche Beilage, die lediglich 10 Minuten Vorbereitungszeit erfordert sowie weitere 15 Minuten im Backofen. Sie passt hervorragend zu Pute oder Brathähnchen. Ich liebe diesen Rosenkohl als kleinen Imbiss, da er so herrlich knackig ist und der salzige, luftgetrocknete Schinken mit der Süße der Cranberrys und dem Balsamico-Essig wunderbar harmoniert.

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN / GARZEIT: 15 MINUTEN / PORTIONEN: 2

450 g Rosenkohl, geputzt und gewaschen

30 g getrocknete Cranberrys

6 Scheiben luftgetrockneter Schinken, grob gehackt

2 EL (30 ml) Olivenöl

2 EL (30 ml) Balsamico-Essig

½ TL Knoblauchpulver

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Rosenkohl, getrocknete Cranberrys und luftgetrockneten Schinken in eine Backform (22 × 30 cm) oder auf ein Backblech legen.

Rosenkohl mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Form oder Blech schwenken, damit alles mit Olivenöl und Balsamico-Essig benetzt ist. 15 Minuten backen.



