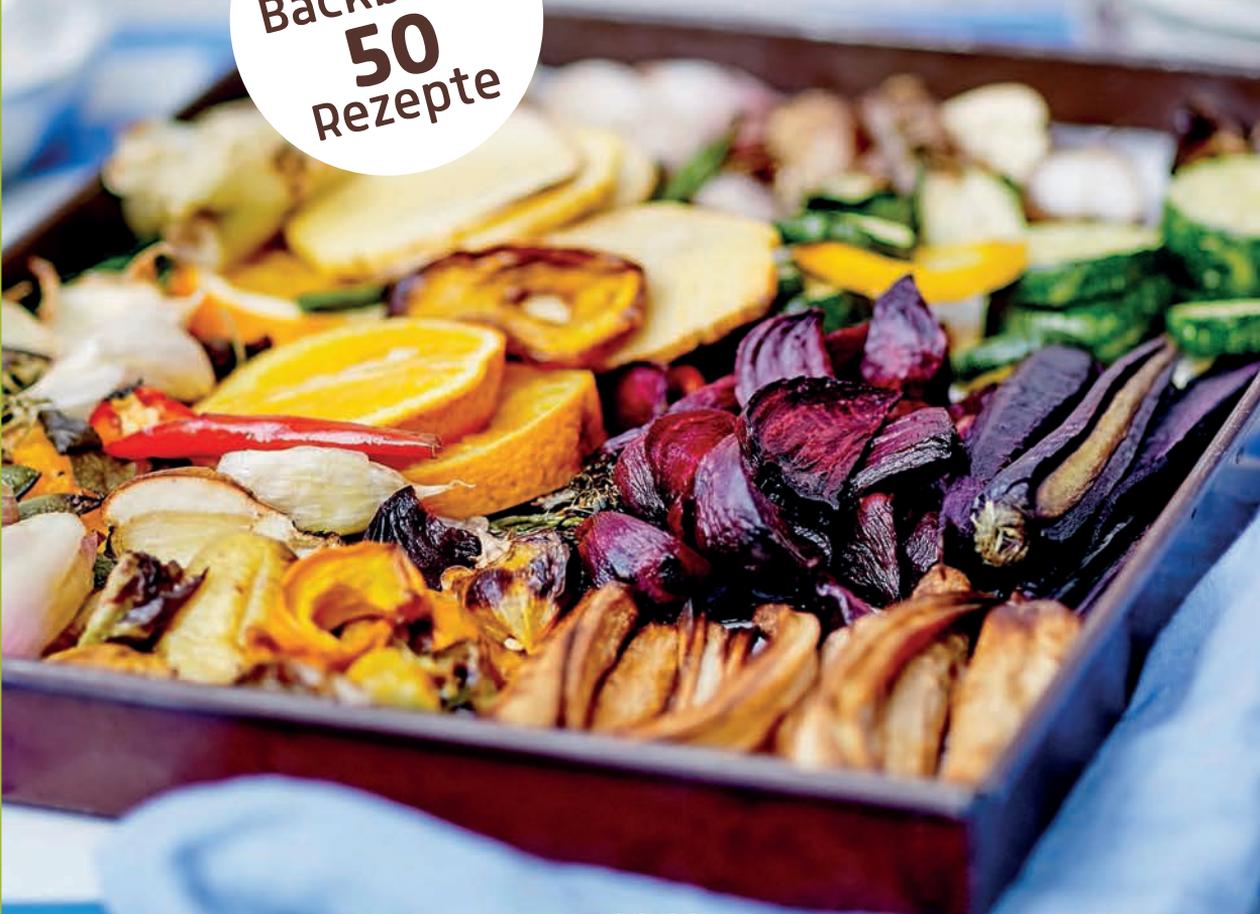


GABRIELE GUGETZER

AUF DIE BLECHE, FERTIG... LOS!

1
Backblech
50
Rezepte



Weltbild

**AUF DIE BLECHE,
FERTIG...LOS!**

GABRIELE GUETZER

AUF DIE BLECHE, FERTIG... LOS!



Weltbild



Inhalt



Vorwort	7
Frech aufs Blech	8
<i>Schnell!</i>	<i>12</i>
<i>Fleisch!</i>	<i>36</i>
<i>Fisch!</i>	<i>60</i>
<i>Veggie!</i>	<i>84</i>
<i>Sweet!</i>	<i>108</i>
<i>Dip it, Baby!</i>	<i>122</i>
Register	126



Vorwort

Häufig werde ich als um die Welt reisende Foodjournalistin gefragt, auf welche Kochutensilien ich in meiner Küche einfach nicht verzichten kann. Und da ich gerne anderen Kulturen in den Topf luge, wird eine exotische Antwort erwartet. Denn die Geschichte mit der Schwester meiner Oma, die so gut Holzmodel für Butter schnitzen konnte, die kennen alle schon.

»Ist es die aus Peru importierte Limettenpresse?« – »Nö.« – »Diese japanische Reibe für Wasabi-Meerrettich?« – »Nein.« – »Der Hummerscherenknacker aus Neufundland?« – »Auch nicht.« – »Oder der Boomerang, der bei dir an der Küchenwand hängt, kann man damit nicht was besonders gut hacken? Die Australier sind doch für alles zu haben ...«

Hoffentlich sind Sie nicht enttäuscht, denn meine ehrliche Antwort fällt schnöde langweilig aus. Ich brauche mein Hackebeitl aus Hongkong, mit dem sich schneiden, schnip-peln, schälen und natürlich auch hacken lässt. Und ich brauche ein Backblech. Oder zwei. Denn obwohl ich rasend gerne koche, bin ich von Natur aus faul (behauptet meine Mutter). Auf einem Backblech macht sich alles wie von Zauberhand.

Auf einem Backblech kann man Brownies backen, Pommes frites, Roastbeef, Lachs im Salzteig, Pizza. Tomaten trocknen. Wie von alleine geschieht das, ab und zu guckt man mal hinein, rührt durch, macht die Ofentür wieder zu, lässt den treuen Backofen weiter arbeiten. Und wenn's schon richtig schön duftet und sich alle maunzend in der Küche versammeln, ist das Gericht fertig. Noch abschmecken, Wein öffnen, Gericht servieren, wiederhören.

Hinterher sieht die Küche dann nicht aus wie ein Schlachtfeld, sondern ist bloß besagtes Backblech zu reinigen (das geht mit grobem Salz und Küchenpapier übrigens am besten). Gerichte vom Blech sind die absolute Wunderwaffe, wenn es schnell gehen soll – ein ganzes Kapitel finden Sie dazu im Buch. Oder wenn Sie als geborener Multi-tasker gerne mehrere Dinge auf einmal machen, zu denen nicht gehört, dem Risotto beim Garwerden zuzugucken. Der Ofen kocht, Sie machen was anderes in der Zeit. Gerichte vom Blech passen für schicke Anlässe, als warmes Abendbrot mit der Familie oder besten Freunden. Und sind besonders geeignet für alle Köche in spe, die noch gar keine Küchenpraxis haben, aber langsam zu dem Entschluss kommen, dass das Kochen ja so schwer nun auch wieder nicht ist. Recht haben sie!

Doch nicht nur Fleisch und Fisch sind perfekt fürs Blech. Gemüse bekommen durch die leckeren Röstaromen und die behutsame Garung ein ganz unverwechselbares Aroma.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Fresh aufs Blech

Für Familie, für Freunde und für Sie: einfache, schnell gemachte und köstliche Gerichte vom Blech



Fünfundvierzig Gerichte und ein bestechendes Konzept: Das ist die verführerisch simple und einfach wunderbar umzusetzende Idee hinter diesem Kochbuch. Was Sie brauchen, ist ein Blech. Sie können es mit Backpapier oder einer Backmatte auskleiden, aber selbst das ist nicht unbedingt erforderlich. Die Zutaten kommen einfach nach und nach in die Hitze. Und der Backofen übernimmt die Zauberei der köstlichen Zubereitung. Zwischendurch wird mal durchgerührt und abgeschmeckt und fertig ist das Gericht. Wenn Sie mögen, besorgen Sie sich einen Untersetzer, der ordentlich was abkann. Damit können Sie das Gericht auf dem Blech auf den Esstisch bringen. Das ist zeitsparend und liefert den begehrten handgemachten Look, nach dem wir uns gerade so sehnen.

Das perfekte After-Work-Essen

Wer von uns kennt es nicht? Im Büro ging's heiß her, Zeit war nur für ein Sandwich vor dem Computer. Auf dem Weg nach Hause werden dafür dann schnell ein paar Zutaten im Supermarkt besorgt, denn das gemeinsame Essen mit Freunden und Familie gehört einfach zu unserem modernen Leben dazu. Das Gläschen Wein beim Kochen lässt uns entspannen, die Küchendüfte steigern die Vorfreude auf den Genuss und aus dem kleinen Hungerchen wird langsam ein großer Appetit. Schade allerdings, dass das Schmorgericht noch lange dauern wird. Man beim Fisch höchste Konzentration anwenden muss, dass er nicht übergart. Und man bei den Zwiebelstückchen und Knoblauchwürfeln, die für das Sößchen in Olivenöl angeschwitzt werden, schnell mal den Zeitpunkt übersehen kann, an dem sie gerade noch glasig und jetzt leider schon verkohlt sind.

Lassen Sie ab jetzt einfach mal Blech und Ofen für sich kochen, wozu haben Sie sie denn!

Ofen-know-how

Während der Kabeljau unter einer Kichererbsenkruste sicher vor sich hin gart, ohne auszutrocknen, können Sie die Post öffnen oder den Tisch decken. Stellen Sie sich je nach Rezeptangabe den Küchenwecker. Denn diese Zweigleisigkeit – der Ofen kocht, während Sie sich anderen Dingen widmen – ist bei Fleisch, bei Gemüse, bei Desserts ebenfalls fabelhaft möglich.

Viel lässt sich im Backofen zubereiten, ohne dass es vorher schon angegart, angeschwitzt, blanchiert oder angebraten werden muss. Denn er kann klassische Küchentechniken. Man kann in ihm schmoren, backen, überbacken, rösten, trocknen und grillen. Ohne einen Finger zu rühren.



Basic-Tipps

Schneidbrett, Messer, Blech – mehr brauchen Sie nicht. Einfachheit und wenig Aufwand bedeuten nicht, dass das Endresultat hinterher langweilig schmeckt. Dafür sorgen leckere Würzzutaten und ein bisschen internationales Flair. Nicht verkehrt ist ein zusammenschiebbares Blech, das sich jeder Backofengröße anpasst. Da es aus zwei Hälften besteht, passt es in die Geschirrspülmaschine. Ein beschichteter Pfannenwender kann ebenfalls in die Spülmaschine, ein Pinsel aus Silikon verteilt Saucen gleichmäßig. Omas Topflappen kommen auch wieder zu Ehren! Ein Küchenwecker lässt Sie sogar außerhalb der Küche agieren.

Das funktioniert ganz einfach: Beginnen Sie mit der Zutat, die am längsten braucht. Kartoffeln beispielsweise, eine alte Küchenweisheit, brauchen immer ein bisschen länger, als man denkt. Wurzelgemüse braucht seine Zeit. Gemüse mit einem hohen Wasseranteil wie Spinat oder Mangold sind hingegen viel schneller fertig. Auch Fisch geht fix. Solche Sachen kommen also erst später aufs Blech. Geben Sie den Langgarenen anfangs viel Platz auf dem Blech und schieben Sie sie dann zur Seite, wenn die nächsten Zutaten dazukommen.

Ein bisschen Fett ist wichtig. Butter, Olivenöl, Raps- oder Sonnenblumenöl sorgen nicht nur dafür, dass die Zutaten nicht anbrennen. Sie sind auch wichtig, wenn es um die Verwertung von gesunden Inhaltsstoffen geht. Die nimmt unser Körper dann gut auf, wenn Fett im Spiel ist. Die Menge macht's – und glücklicherweise brauchen Sie nicht viel.

Ganz schön heiß hier!

Jedenfalls, wenn Blätterteig im Spiel ist. Damit er luftig und knusprig aufgeht und seine Zartheit entwickelt, braucht er ordentlich Hitze, gerne so um 220 °C. Auch ein Roastbeef mag es erst mal heiß. Ein elegantes Dessert wie der Baiserschäum Pavlova hingegen möchte Niedrighitze und ein bisschen Zeit. Pi mal Daumen ...? 180 °C. Jedenfalls, wenn Sie einen relativ neuen Ofen haben, der die Temperatur gut hält. Ein Ofen, der Jahrzehnte auf der Uhr hat, heizt häufig nicht mehr so hoch oder konstant. Mit »minus 20« kommen Sie von Ober-/Unterhitze auf Umluft: 180 °C bei der Einstellung Ober-/Unterhitze des Elektroherds entsprechen 160 °C bei Umluft. Die Einstellung Umluft bedeutet, dass im Ofen heiße Luft zirkuliert. Die lässt Ihr Gericht gleichmäßig(er) garen und es geht durchaus fixer, wobei Sie bitte häufiger mal in den Ofen gucken, damit nix anbrennt. Ist Ihr Blech sehr voll, eignet sich diese Einstellung nicht.

Und sonst noch so an Tipps und Tricks?

Wenn Sie eine schöne Pasta al dente zubereiten wollen, ist der Backofen keine gute Idee. Auch bei Couscous, Quinoa & Co. macht es keinen Sinn, den Backofen einzuschalten, denn diese Getreide müssen quellen. Das geht im Ofen zwar auch, dauert aber ewig und ist allein aus Energiespargründen nicht zu empfehlen.

Auch besonders hitzeempfindliche Zutaten wie einen Thunfisch würde ich nicht auf dem Blech zubereiten, denn der Schritt von der Kruste bis zur Konsistenz des Dosenthunfischs ist einfach zu klein.

Obst mit hohem Wasseranteil ist auch keine gute Idee – aber Zartes wie Himbeeren zur Veredelung in den Ofen zu packen ... davor bewahrt uns ja der gesunde Menschenverstand.

Wunderbar hingegen eignen sich Blech und Ofen für eine Resteverwertung. Kochen Sie vom Reis einfach mal die doppelte Menge, stellen Sie ihn bis zum nächsten Abend kalt und mischen ihn dann unter Ofengemüse. Klappt übrigens auch mit Pasta oder bereits gegarten Hülsenfrüchten, für die Sie noch eine schicke Veredelung à la Ofen und Hauptgericht suchen.

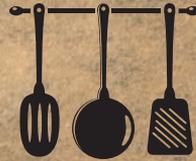
Noch ein Tipp: Mixen Sie sich Würzsalze. Die Basis dafür kann ein Fleur de Sel sein oder ein qualitativ hochwertiges Siedesalz (z. B. aus der Göttinger Saline Luisenhall; für diese Empfehlung bekomme ich übrigens kein Gramm Salz). Mittelmeerkräuter, Vanilleschote oder Chili eignen sich. Damit geben Sie jedem Blechgericht den letzten Schliff.

► *Auf dem Blech gelingt auch den Unerfahrenen mühelos ein feiner Fisch.*

...mach's dir einfach!







Schnell!

Oder auch: Nix ist fix, aber
alles ist möglich ... Ob Muscheln
in Weißwein, Blätterteighappen,
grüner Spargel oder eine italienische
Frittata, mit der Sie laue Abende
auf dem Balkon zelebrieren.

Lachsfilet

mit Meerrettichwürze und Erbsen

Zutaten

80 g Butter

1–2 EL Meerrettich

4 EL Semmelbrösel

Salz und schwarzer

Pfeffer aus der Mühle

800 g Lachsfilet (falls

TK-Ware, dann aufgetaut)

2 EL Öl

300 g Erbsen

1 kleines Bund

frische Minze

evtl. Dill zum Garnieren

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter bis auf 1 EL mit 1–2 EL Meerrettich (je nach gewünschter Schärfe) und den Semmelbröseln verrühren, salzen und pfeffern.

2 Den Lachs auf der Unterseite mit Öl bestreichen, auf ein Blech setzen. Den Lachs auf der Oberseite mit der Meerrettichbutter bestreichen. 10 Minuten garen.

3 Währenddessen die Erbsen mit der restlichen Butter verrühren, salzen und pfeffern. Zum Lachs auf das Blech geben und noch einige Minuten mitgaren lassen, bis sie durchgewärmt sind und der Lachs durchgegart ist.

4 Inzwischen die Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen mit den Fingern zerpfeifen und zum Servieren über die Erbsen streuen. Den Lachs nach Belieben mit Dill garnieren.

Blech-Tipp

Auf den Wochenmärkten gibt es eine immer größere Bandbreite an Minzearten zu kaufen, von der nach Banane duftenden Bananen-Minze über die Apfel-Minze bis zur klassischen Marokkanischen Minze. Sie lassen sich prima auf dem Balkon ziehen und passen gut in den Salat oder als Zutat in erfrischende Sommerdrinks.



Mangold-Tomaten-Gemüse

mit gefülltem Ciabatta

Zutaten

1 kg Mangold

500 g Tomaten

2 EL Olivenöl

Salz und schwarzer

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Rosinen

1 Ciabatta

**150 g Fontina oder
anderer gut**

schmelzender Käse

3 EL Pinienkerne

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Mangold kalt abrausen. Die Stängel in

1 cm dicke Streifen schneiden. Die Blätter mit den Fingern zerpfeifen. Die Tomaten vom Strunk befreien und hacken. Mangoldstängel und Tomatenstücke auf einem Blech verteilen. Das Olivenöl pikant salzen und pfeffern, über das Gemüse träufeln. Das Gemüse 15 Minuten backen.

2 Mangoldblätter und Rosinen unterrühren. Das Ciabatta längs halbieren. Den Käse in Scheiben schneiden und die untere Ciabattahälfte damit belegen. Den Käse pfeffern. Die obere Hälfte auflegen und beide Brothälften aneinanderdrücken. Das Ciabatta mit etwas kaltem

Wasser beträufeln. Auf dem Ofenboden etwa 8 Minuten mitbacken (evtl. Backpapier unterlegen), bis die Mangoldblätter zerfallen sind, das Ciabatta knusprig und der Käse zerlaufen ist.

3 Zum Servieren das Ciabatta in Stücke teilen und das Mangoldgemüse durchrühren, bei Bedarf nachwürzen und mit Pinienkernen bestreuen.





Fleischbällchen

mit Zucchininudeln

Zutaten

1 altbackenes Brötchen

600 g gemischtes

Hackfleisch

1 Ei

1 EL Senf

1 EL Sojasauce

1 EL Tomatenketchup

schwarzer Pfeffer aus

der Mühle

Salz

2 Zucchini

8 entsteinte schwarze

Oliven

2 EL Olivenöl

1 Msp. Chiliflocken

3 EL Parmesan

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Brötchen etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Das Hackfleisch mit einer Gabel auflockern. Das Ei mit Senf, Sojasauce und Tomatenketchup verschlagen, pikant pfeffern und vorsichtig salzen. Das Brötchen ausdrücken, zerpfücken und mit der Eimischung in das Fleisch kneten. Mit einem Esslöffel kleine Portionen abstechen, mit angefeuchteten Händen rund formen und auf ein Blech legen. 15 Minuten backen.

2 Inzwischen die Zucchini putzen, mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Die Oliven nach Belieben fein schneiden. Das Olivenöl salzen, pfeffern und mit Chiliflocken würzen. Die Spaghetti mit den Oliven im Öl wenden. Die Fleischbällchen ein wenig zur

Seite schieben und die Zucchininudeln aufs Blech geben. 5 Minuten mitgaren lassen.

3 Alles mit dem Parmesan bestreuen und noch einige Minuten garen, bis der Käse zerlaufen ist und die Fleischbällchen gar sind.

Blech-Tipp

Für dieses Gericht benötigen Sie einen Spiralschneider. Der schneidet auch anderes Gemüse zu kalorienarmen Nudeln, beispielsweise Rote Bete.