



Volker Eggers

1 BLECH – 50 REZEPTE

Alles zusammen aufs Blech –
ab in den Ofen – fertig!

Fleisch,
Fisch,
Gemüse
& Co.

Weltbild

Volker Eggers

1 BLECH – 50 REZEPTE

Alles zusammen aufs Blech –
ab in den Ofen – fertig!



Weltbild

REZEPTKAPITEL



06 FÜR JEDEN TAG



24 MIT BROT & FERTIGTEIG



34 SCHLEMMERBLECHE

04 DER AUTOR

05 SUPPENGÜRÜN-BRATWURST-BLECH MIT 5 ZUTATEN

26 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM

VOLKER EGGERS

Echt praktisch, so ein Blechgericht, denn alles schmurgelt im Ofen vor sich hin, dabei vereinen sich die Aromen zu einem köstlichen Ganzen. Und der Clou: Ist das Essen fertig, stellt Volker Eggers einfach das Blech auf den Tisch!

Ein ganzes Buch nur mit Gerichten vom Backblech?

Töpfe, Pfannen, Backformen – all das ist bei der Zubereitung auf dem Blech nicht nötig. Das ganze Chaos auf dem Herd bleibt aus! Während der Ofen einen Großteil der Arbeit übernimmt, kann man selber so ganz nebenbei schon wieder die Küche aufräumen und Kochhelfer wie Messer, Schneidebrett und Schüsseln abwaschen.

Welche Vorteile bietet das Garen auf dem Blech?

Die Gerichte kochen sich wirklich fast von allein, man rührt zwischendurch nur mal um oder mischt weitere Zutaten unter, damit am Ende alles gleichzeitig gar ist. Bei manchen ist nicht mal das nötig. Einfacher geht's nicht. Sogar die beliebte One-Pot-Pasta gelingt als »One-Blech-Pasta« perfekt. Obendrein bietet so ein Blech einfach

jede Menge Platz und ist damit ideal, um auch Gerichte für die große Runde zu zaubern.



Was ist beim Ofen zu beachten?

Ich habe in meinem Berufsleben mit vielen Öfen gebackten und bin mittlerweile quasi überzeugt, dass jeder Backofen so etwas wie eine »Seele« hat: Der eine braucht zum Vorheizen nur ein paar Minuten, der andere fast doppelt so lang. Die eingestellte Temperatur unterscheidet sich durchaus mal von der realen: Manchmal ist sie niedriger, bei anderen Geräten höher. Dadurch kann auch die Garzeit variieren.

Ein Ofenthermometer ist hier eine prima Kontrolle, da es die korrekte Temperatur anzeigt. Ich habe alle Gerichte bei Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen zubereitet und gelegentlich am Schluss für eine schöne Bräune noch den Grill dazugeschaltet.

SUPPENGRÜN-BRATWURST-BLECH MIT 5 ZUTATEN

1 Bund Suppengrün (ohne die Petersilie) putzen bzw. schälen, waschen, klein schneiden und auf ein tiefes Backblech geben.



600 g Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und untermischen.



Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brät von 3–4 ungebrühten, rohen Bratwürsten (à ca. 110 g) in je 4 Klößchen aus der Haut drücken. Auf dem Blech verteilen und alles in ca. 15 Min. fertig garen.



3 EL Öl unterrühren. Alles im Ofen (Mitte) bei 200° ca. 25 Min. backen.



*Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
Mit 300 g Joghurt (3,8 % Fett) verrühren, mit Salz
und Pfeffer würzen. Den Dip dazu reichen.*





FÜR JEDEN TAG

- 08 RÖSTPAPRIKA-HACK-ROULADE
- 10 GEFÜLLTE SÜSS-KARTOFFELN
- 11 PAPRIKA-TACOS
- 12 ZUCCHINI-BRÄT-BLECH
- 12 CURRY-NUDELN
- 13 KÜSTEN-BURGER
- 13 HERBSTHÄHNCHEN
- 14 KÖNIGSBERGER HACK-BÄLLCHEN
- 15 QUETSCHKARTOFFELN MIT KÄSE
- 16 PILZ-FRITTATA
- 16 KASSELER-AUFLAUF
- 17 KÜRBISSPALTEN
- 17 BUNTER OFENSALAT
- 18 TORTELLONI-AUFLAUF
- 19 GEFÜLLTER BLUMENKOHL
- 20 SCHLEMMERSTULLEN
- 20 WEISSKOHLSTEAKS
- 21 OFEN-GYROS
- 21 BULGUR-GEMÜSE
- 22 BOHNEN-FETA-FRIKADELLEN
- 23 KARTOFFELBURGER »HAWAII«

RÖSTPAPRIKA-HACKROULADE

SOMMER-REZEPT

1 Brötchen (vom Vortag)
1 Glas geröstete Paprika (370 ml;
230 g Abtropfgewicht)
100 g schwarze Oliven (entsteint)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
800 g Rinderhackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver
600 g Kartoffeln
3 EL Olivenöl
1 Zucchini (ca. 300 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g passierte Tomaten (Tetra
Pak)

AUSSERDEM

Öl für das Blech

1 Brötchen einweichen. Röstpaprika abtropfen, seitlich aufschneiden und aufklappen. 50 g Oliven in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebel und Knoblauch verkneten. Mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen und auf Frischhaltefolie zu einem Rechteck (ca. 20 × 30 cm) formen.

2 Mit Röstpaprika belegen, mit ca. zwei Drittel der Olivenringe bestreuen und mithilfe der Folie von der kurzen Seite her aufrollen. Folie abziehen und die Rolle diagonal auf ein tiefes, mit Öl bestrichenes Backblech legen. Übrige Olivenringe leicht in die Hackroulade drücken. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl mischen. Neben der Hackrolle verteilen. Alles im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

3 Inzwischen Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün von 2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, übrige Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zucchini, Zwiebelstücke und übrige Oliven (50 g) mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln auf dem Blech mischen. Alles ca. 15 Min. backen.

4 Passierte Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse gießen. In ca. 5 Min. fertig backen. Die Roulade und das Gemüse mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. 20 Min. Backen • Pro Portion ca. 755 kcal, 32 g E, 24 g F, 103 g KH

GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

EINFACH

4 Süßkartoffeln (à 350–400 g)
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
400 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
Salz, Pfeffer
200 g Hähnchenbrustfilet
1 Bund Schnittlauch
1 Möhre
Currypulver
2 EL Öl
150 g mittelalter Gouda
(am Stück)

1 Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften hacken. Beides mit Joghurt verrühren, den Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Filet trocken tupfen und ca. 1 cm klein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Alles bis auf ein paar Schnittlauchröllchen mischen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Das Öl unterrühren. Den Gouda grob raspeln.

2 Süßkartoffeln längs tief einschneiden und die Hälften auseinanderdrücken. Mit der Hähnchenmischung füllen und mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Den Grill dazuschalten und die gefüllten Süßkartoffeln ca. 3 Min. übergrillen. Mit den übrigen Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem Dip servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion ca. 620 kcal, 19 g E, 43 g F, 35 g KH

PAPRIKA-TACOS 🌿

MEXIKANISCH

250 g *Snackpaprika*
 1 *kleine Zwiebel*
 2 *junge Knoblauchzehen*
 75 g *Cashewkerne*
 Salz
 Cayennepfeffer
 3 EL *Olivenöl*
 1 *Bio-Limette*
 250 g *Schmand*
 1 EL *Tomatenmark*
 2 EL *Gin (nach Belieben)*
 300 g *Tomaten*
 150 g *mittelalter Gouda (Stück)*
 2 *Stängel Koriandergrün*
 1 *Packung Taco-Shells*
 (12 Stück; 135 g)

1 Backofen auf 220° vorheizen. Paprika waschen, putzen und in breite Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Cashewkerne auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit Öl mischen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, dabei einmal wenden. Inzwischen Limette heiß waschen und abtrocknen, Schale abreiben, Frucht auspressen. Schmand, Limettenschale, -saft, Tomatenmark und nach Belieben Gin verrühren. Dip mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Käse grob raspeln. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

2 Das Gemüse auf eine Seite des Blechs schieben. Die Taco-Shells auf die andere Seite legen und ca. 5 Min. erhitzen. Blech heraus-, Taco-Shells herunternehmen. Das Gemüse mit den Tomaten mischen, den Käse unterheben und die Mischung in die Taco-Shells füllen. Mit dem Koriander bestreuen und mit dem Dip servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
23 Min. Backen •
Pro Portion ca. 410 kcal, 18 g E, 35 g F, 4 g KH

ZUCCHINI-BRÄT- BLECH

DEFTIG

150 g Schafskäse (z. B. Feta) • 75 g schwarze Oliven (ohne Stein) • 2 ungebrühte grobe Bratwürste (à ca. 120 g) • Pfeffer • 2 Zucchini (à ca. 300 g) • 4 EL Öl • Salz • 2 Stängel Petersilie

1 Feta zerbröckeln. Oliven hacken. Wurstbrät aus der Haut lösen und zerpfücken. Alles mischen und mit Pfeffer würzen. Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Ein Backblech mit 2 EL Öl bepinseln, die Zucchini darauf verteilen und mit dem übrigen Öl (2 EL) bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brätmischung auf den Zucchinisheiben verteilen, etwas flach drücken und das Ganze im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Ofengrill dazuschalten und alles ca. 3 Min. goldbraun übergrillen. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken und auf das Gericht streuen.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
27 Min. Backen •
Pro Portion ca. 505 kcal, 14 g E, 11 g F, 79 g KH

CURRY-NUDELN

EINFACH

2 Möhren (ca. 200 g) • 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm) • 50 g Kokoschips • 900 ml heiße Gemüsebrühe • 1 Dose Kokosmilch (400 g) • 2 EL rote Currypaste • Salz • Pfeffer • 400 g Spiralnudeln • 300 g Baby-Pak-Choi • 1 Bund Koriandergrün

1 Backofen mitsamt tiefem Backblech auf 220° vorheizen. Möhren putzen, schälen, in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben. Kokoschips auf dem Blech 1 Min. rösten, abkühlen lassen. Brühe, Kokosmilch, Currypaste, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren. Nudeln und Möhren aufs Blech geben. Brühe dazugießen und alles im Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen, zweimal umrühren. Inzwischen Pak Choi putzen, waschen, in breite Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen, hacken. Pak Choi unter die Nudeln mischen. Alles ca. 10 Min. garen, dabei einmal umrühren. Die Curry-Nudeln mit Koriander und Kokoschips bestreut servieren.