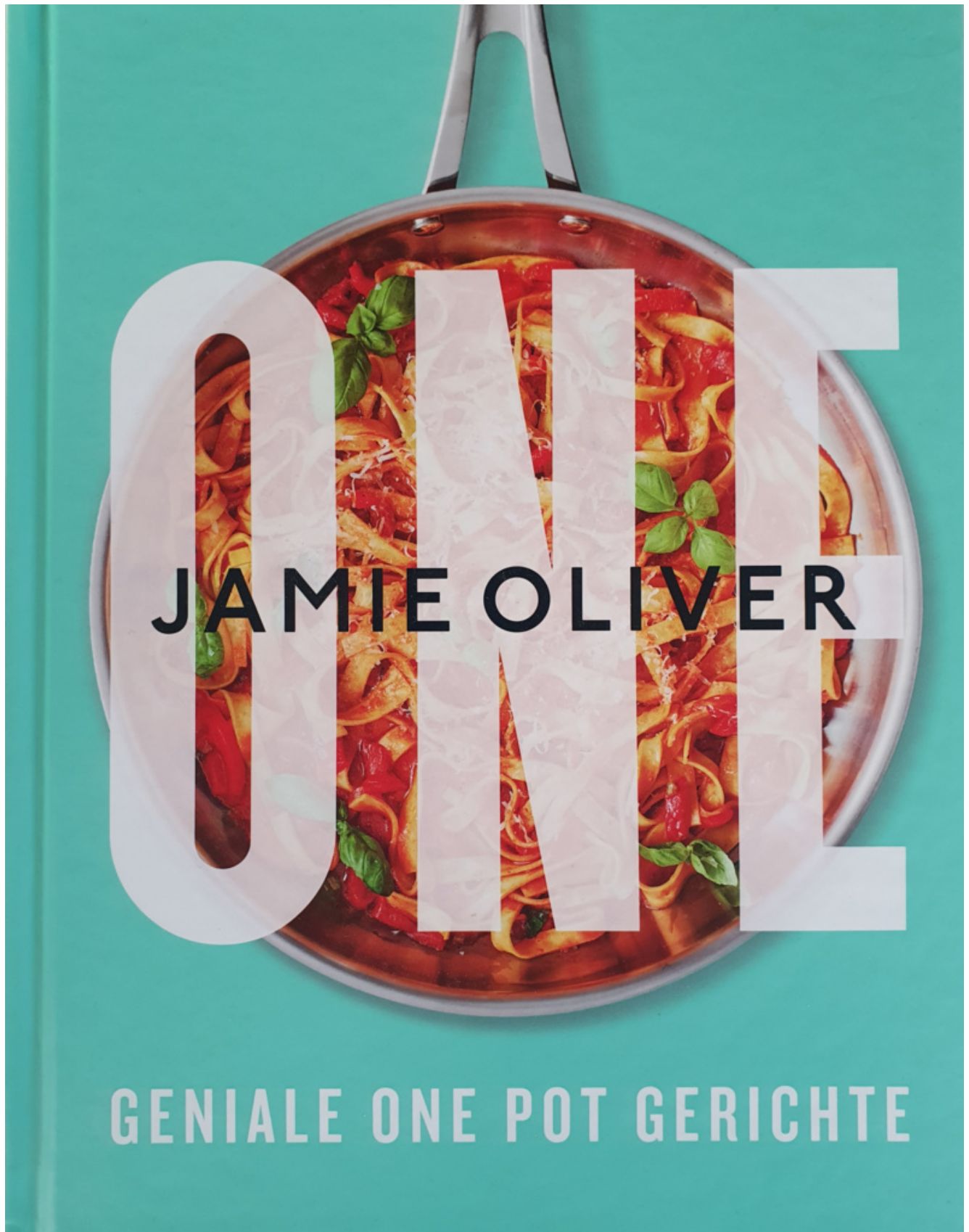


**Buchvorstellung: „ONE.
Geniale One Pot Gerichte“ von
Jamie Oliver (DK Verlag)**



Heute gibt es mal wieder Lesefutter! Ein neues Buch ist in meiner Sammlung gelandet: „One. Geniale One Pot Gerichte“ von Jamie Oliver. Generell enthält mein Bücherregal recht viele

Bücher des DK Verlags, ich mag deren Programm wirklich sehr gerne. Und Bücher von Jamie Oliver auch, denn ich finde, er hat immer tolle, alltagstaugliche Ideen.

Aber schauen wir mal ins Buch, das Jamie seiner Frau Jools gewidmet hat. Wie er selbst schreibt, ist das Buch sein „augenzwinkernder Gruß an die Kunst des minimalen Abwaschs“, denn jedes Rezept erfordert nur ein Gargeschirr. Die Küche ist also schnell wieder aufgeräumt. Er schreibt: „Mit ONE möchte ich Ihnen zeigen, wie man ohne große Mühe ein gutes Essen auf den Tisch bringen kann, ohne Abstriche zu machen. Dieses Buch hilft Ihnen, den Wocheneinkauf zu planen und umwerfend leckere Mahlzeiten zu zaubern, egal zu welcher Jahreszeit, im Alltag wie am Wochenende, und das alles ganz ohne Stress. Hier geht es darum, Ihnen das Leben leichter zu machen.“



INHALT

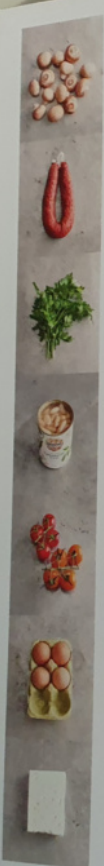
EINFÜHRUNG	6
AUSSTATTUNG	9
PFANNEN-PASTA	10
GEMÜSEFREUDEN	42
HÄHNCHENVERGNÜGEN	78
ALLERLEI EIER	112
BURGER & TOASTIES	134
FABELHAFTER FISCH	154
FANTASTISCHES FLEISCH	194
VORRATSKÜCHE	236
NACHTISCH & GEBÄCK	258
ZUTATEN & AUSSTATTUNG	292
ERNÄHRUNG	294
REGISTER	298

Verwendete Abkürzungen

GF = GESÄTTIGTE FETTSÄUREN; KH = KOHLENHYDRATE;
BS = BALLASTSTOFFE

Nach dem Vorwort verliert Jamie Oliver noch ein paar Worte zur Ausstattung, dann geht es auch schon los mit Rezepten. Diese gliedern sich in 9 Kapitel, danach folgen ein Kapitel über „Zutaten & Ausstattung“ sowie ein weiteres zu „Ernährung“ und abschließend das Register.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich auf Doppelseiten dargestellt. Neben dem Text sind die Hauptzutaten in kleinen Bildern aufgeführt. Oben sieht man direkt das benötigte Kochgeschirr. Unter dem Rezept stehen die Nährwerte. Auf der zweiten Seite sind die Gerichte appetitlich fotografiert.



SHAKSHUKA MIT CHAMPIGNONS

CHORIZO, WEISSE BOHNEN, TOMATEN, WÜRZIGER FETA & PETERSILIE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 15 MINUTEN

250g Champignons	100g reife Kirschtomaten in verschiedenen Farben
10g Chorizo	4 Eier
½ Bund glatte Petersilie (15g)	20g Feta
1 Dose Cannellini-Bohnen (400g)	

Die Stiele und den unteren Rand der Champignons abschneiden und beiseitelegen (so sehen sie besonders ansprechend aus, wie man auf dem Foto sieht). Die Pilze mit dem Stielansatz nach unten in eine Pfanne (28cm Ø) legen, 1 Schuss Olivenöl zugeben und die Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen. Zuerst die Chorizo fein hacken und hinzufügen, dann die Pilzabschnitte, die Petersilienstängel und den Großteil der Blätter. Die Pilze goldbraun braten und ab und zu durchschwenken.

Die Bohnen und die Hälfte der Flüssigkeit aus der Dose in die Pfanne geben, ein paar Bohnen mit einer Gabel zerdrücken – so wird das Ergebnis cremiger. Die Tomaten halbieren und untermengen, alles sorgfältig abschmecken, dann vier Vertiefungen für die Eier hineindrücken. Die Eier hineinschlagen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Minuten oder wie gewünscht garen. Den Feta in die Pfanne krümeln, die Shakshuka mit der restlichen Petersilie und 1 Prise schwarzem Pfeffer bestreuen und nach Belieben mit etwas nativem Olivenöl extra abrunden. Schmeckt fabelhaft mit Vollkorntoast zum Stippen.

GO VEGGIE

Einfach die Chorizo durch 1 Prise geräuchertes Paprikapulver ersetzen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
338 kcal	17,8g	5,5g	25,8g	15,6g	2,6g	0,9g	10,2g

PFANNE



Kostprobe?

Fast jedes Gericht klingt super und wäre es wert, ausprobiert zu werden. Inspiriert zu einer eigenen improvisierten Version hat mich bereits das „Shakshuka mit Champignons“. Unbedingt testen will ich demnächst die „Fix gefüllten Fladenbrote“ aus der Pfanne, die man ganz nach Geschmack füllen kann. Das „Steak mit Miso“, dazu Nudeln und Chinakohl, klingt ebenfalls fantastisch und das „Süßkartoffel-Chili“ mit schwarzen Bohnen und Feta wird auch noch ausprobiert.

PFANNE

ERBSEN-GARNELEN-KEDGEREE

SEIDIGE EISCHNECKEN, SPINAT, GEWÜRZE & SCHNELLES ZWIEBEL-PICKLE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 22 MINUTEN

2 Eier

1 rote Zwiebel

1 EL Chili-Knoblauch-Currypaste

160g Erbsen (TK)

100g Babyspinat

1 Packung vorgegarter Reis (250g)

1 Bio-Zitrone

165g rohe, geschälte Riesengarnelen

Eine beschichtete Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und sparsam würzen. 1 TL Olivenöl in die Pfanne geben, die Hälfte des verquirlten Eis hineingießen und nur von einer Seite garen, bis es gestockt ist. Den Eierkuchen auf einen Teller legen und das restliche Ei ebenso garen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden; den größten Teil mit der Currypaste in die Pfanne geben und 5 Minuten anschwitzen. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf 1 Schuss Wasser zugeßen. Den Rest der Zwiebelstreifen mit 1 Schuss Rotweinessig und 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer durchkneten und beiseitestellen – das ist Ihr schnelles Pickle.

Die gefrorenen Erbsen und den Spinat in die Pfanne geben und regelmäßig durchschwenken. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, den Reis unterrühren und mit dem Löffelrücken zerteilen. Den Saft der halben Zitrone in die Pfanne pressen, die Garnelen dazugeben und gut durchschwenken. Die Eierkuchen aufeinanderlegen, aufrollen, in vier Stücke schneiden und sanft in den Reis schieben. Das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze noch 5 Minuten garen, dann sorgfältig abschmecken. Das Zwiebel-Pickle abtropfen lassen und auf dem Reis verteilen. Die restliche Zitrone in Spalten schneiden und zu dem Kedgerree servieren.

EINFACH ERSETZEN
Sie dürfen ruhig auch Ihre Lieblingscurrypaste verwenden – seien Sie kreativ!

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
398 kcal	9,5 g	2,5 g	32,2 g	49,5 g	7,1 g	1,5 g	6,5 g

Zum Abschluss könnte man noch einen „Zitronen-Cheesecake“ mit Karamellkeksboden und Himbeeren aus der ofenfesten Pfanne naschen oder „Blondie“ mit weißer Schokolade, Erdnussbutter und Konfitüre.



Bei den Rezepten ist für jeden etwas dabei, ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch. Ob schnell und einfach für den stressigen Alltag oder etwas aufwendiger fürs Wochenende. Die Infos von Jamies Ernährungsteam am Schluss zeigen, dass der Schwerpunkt auf ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeiten liegt. Ein weiteres Plus: Die Hälfte der Rezepte kostet laut Autor weniger als 2,50 Euro pro Portion und die meisten Zutaten sind fast überall problemlos erhältlich. Sympathisch: Einige Fleischrezepte enthalten „Go veggie“-Vorschläge für Vegetarier/Veganer.

Fazit: Ich finde Jamies Buch wieder sehr gelungen!

Hoffentlich habt ihr jetzt Lesehunger bekommen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und hoffe, ihr habt eine

genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Jamie Oliver

„ONE. Geniale One Pot Gerichte“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4579-2

Hardcover, 29,95 Euro