

ARS VIVENDI

# AUS DEM OFEN

EINFACHE GERICHTE SCHNELL ZUBEREITET

DIANA HENRY



**DIANA HENRY**

# **AUS DEM OFEN**

**EINFACHE GERICHTE SCHNELL ZUBEREITET**

**ARS VIVENDI**



## INHALT

### EINFACHE GERICHTE 12

*Würstchen, Koteletts, Fischfilets & ähnliche Speisen*

### MEINE LIEBLINGSZUTAT 44

*Hähnchenschenkel bis in alle Ewigkeit*

### VON SPARGEL BIS AUBERGINE 62

*Frühjahrs- und Sommergemüse*

### ROTE BETE & BITTERSALAT 98

*Herbst- und Wintergemüse*

### WEICH GAREN 140

*Getreide & Hülsenfrüchte*

### WOCHENENDE, FEIERTAGE & BESONDERE ANLÄSSE 164

*Braten, Geflügel & ganze Fische*

### ETWAS SÜSSES 210

*Desserts & Kuchen*

## EINLEITUNG

Mit einer Hand schlieÙe ich die Tür des Backofens, mit der anderen schwinde ich mir das Geschirrtuch über die Schulter: Dies ist einer meiner Lieblingsmomente in der Küche. Immer wieder fasziniert mich die Alchemie der Hitze, die sich hinter dieser Tür abspielt – die Verwandlung von simplen Zutaten in eine wunderbare Mahlzeit.

Als begeisterte Köchin bereite ich gern komplizierte Gerichte zu. Und ich weiß, dass ich bei manchen Gerichten die einzelnen Zutaten anbräunen muss, um verschiedene Aromaebenen zu erhalten. Ich würde beispielsweise niemals ein *Bœuf bourguignon* essen, das nicht auf diese besondere Weise Schritt für Schritt zubereitet wurde. Aber unter der Woche kann ich derartige Gerichte nicht kochen, denn dafür fehlt mir einfach die Zeit. Wenn Sie, ob notgedrungen oder freiwillig, eher zum Typ »Schnell mal in den Ofen schieben« gehören, ist dieses Buch also genau das Richtige für Sie.

Antonio Carluccios Rezept für Hähnchenschenkel mit Babykartoffeln, roter Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl war meine erste Begegnung mit dieser entspannten Art des Zubereitens im Backofen. Als ich es mir durchlas, murmelte ich leise das Wort »Genie« vor mich hin: Ich wusste sofort, dass ich da etwas entdeckt hatte, was mein Leben verändern würde. Denn für dieses Gericht müssen Sie gar nichts anbräunen, stattdessen legen Sie alle Zutaten auf ein Backblech, würzen sie, schieben dann das Blech in den Backofen und warten 45 Minuten. Dann wird gegessen. Genau dieses Gericht habe ich in den vergangenen 20 Jahren am häufigsten zubereitet.

Im Laufe der Jahre habe ich zudem ein Repertoire ähnlicher Gerichte zusammengestellt. Bei manchen wird das Fleisch in etwas Brühe platziert, sodass es oben schön goldbraun wird und sich unten eine Sauce bildet. Und ich habe herausgefunden, wie man statt Kartoffeln Reis in etwas weniger Brühe gart. Zutaten wie Würste, Brokkoli und Lachsfilets, die normalerweise in einer Pfanne auf dem Herd gebraten werden, bereite ich im Backofen zu, weil ich das einfacher finde.

Warum stelle ich Ihnen Gerichte vor, die zwar ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit erfordern, aber dennoch leicht nachzukochen sind – obwohl ich doch weiß, dass man sich beim Kochen manchmal auch anstrengen muss? Ganz einfach: Der Esstisch ist ein wichtiger Ort. Es würde mir nicht gelingen, meine Kinder mit selbstgekochten Mahlzeiten zu versorgen und diese Mahlzeiten auch mit Freunden zu teilen (jeweils Mittwoch- und Samstagabend), wenn ich nicht ein paar Kniffe parat hätte. Die folgenden Gerichte, u. a. die mit Tomaten, Kartoffeln und Pecorino gebackenen klassischen Würstchen und der Wolfsbarsch mit nahöstlicher Füllung, ein Gericht für besondere Gelegenheiten, waren mir dabei eine große Hilfe.

In meinen Schränken haben sich zahlreiche Bräter, Bratreinen, Backbleche, Auflaufformen und zwei große, flache Schmortöpfe angesammelt, weil ich so oft brate und backe.

Ich bin nicht die Einzige, die diese Art des Kochens liebt. Es gibt schließlich zahllose amerikanische Kochbücher, die sich dem »Backblechkochen« widmen.



## GEBRATENE WÜRSTE, ÄPFEL & BROMBEEREN MIT SENF & AHORNSIRUP

*Dieses Gericht können Sie wunderbar auch für Freunde zubereiten: Mit dem glänzenden Überzug aus Brombeersaft und Ahornsirup ist es wirklich etwas Besonderes. Ich bin ständig am Würstchenbraten ... Manchmal brate ich sie kurz in der Pfanne an, bevor ich sie in den Backofen gebe, oder ich lege sie roh in den Backofen, öle sie ein wenig ein und wende sie nach der Hälfte der Garzeit. Bei beiden Methoden hat man eindeutig weniger zu tun, als beim Braten in der Pfanne.*

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Würste, Äpfel, Zwiebeln und Rosmarin miteinander vermengt in einen schweren, feuerfesten Bräter, einen flachen Schmortopf oder eine feuerfeste Pfanne mit 30 cm Ø geben, sodass die Zutaten in einer Schicht eng beieinander liegen. Rundherum sollte nicht viel Platz sein, da die Bratensäfte sonst anbrennen.

Ahornsirup, Senf, Olivenöl und Knoblauch in einer kleinen Schüssel mischen und in den Bräter gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zutaten in der Mischung wenden, bis sie rundum bedeckt sind. 40–50 Minuten backen und dabei die Würstchen ein Mal wenden. Sie sollten dunkel glänzen, die Äpfel hingegen sollten ganz weich sein.

Den Bräter aus dem Backofen nehmen und bei mittlerer bis hoher Temperatur auf den Herd stellen, um die Brühe zuzugießen. Unter Rühren fast zum Kochen bringen, sodass sich die Ahornsirup-Senf-Mischung mit der Brühe gut vermengt. Die Brombeeren zufügen und durcherhitzen (ab jetzt nicht mehr umrühren) und das Gericht mit Kartoffelbrei oder Ofenkartoffeln servieren.

FÜR 4 PERSONEN

8 dicke Schweinswürste von guter Qualität

2 säuerliche Äpfel, halbiert (müssen nicht geschält oder entkernt sein)

2 mittelgroße Zwiebeln, jeweils in 6–8 Spalten geschnitten

2 Zweige Rosmarin

3 ½ EL Ahornsirup

1 ½ EL Dijon-Senf

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 ml Hühnerbrühe

125 g Brombeeren

Kartoffelbrei oder Ofenkartoffeln zum Servieren





## GEBACKENER LACHS & GRÜNE BOHNEN MIT CORNICHONS-SENF-BRÖSELN

*Lachsfilets sind zwar nicht günstig, aber immer gut für ein schnelles Essen, da sie im Nu gar sind. Und als ich zum ersten Mal grüne Bohnen aus dem Backofen probierte, war ich richtig begeistert. Falls Sie die Bohnen als Beilage servieren wollen, backen Sie sie am besten wie im Rezept beschrieben und bestreuen Sie sie zum Schluss mit den aromatischen Bröseln (weitere Rezepte mit grünen Bohnen, siehe Seite 64 und 88).*

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Die grünen Bohnen in einen Bräter oder besser noch in eine flache Auflaufform legen, aus der sie direkt serviert werden können. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsfilets ebenfalls mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Bohnen platzieren. 12 Minuten backen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotbrösel im heißen Öl schnell goldbraun anbraten. Dann Knoblauch und Cornichons zugeben und 1 weitere Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Senf, Petersilie und Zitronenabrieb zufügen und alles gründlich vermengen.

2 Minuten vor Ende der Backzeit die Bröselmischung auf dem Lachs verteilen und die Auflaufform wieder in den Backofen stellen.

Zum Schluss den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und servieren.

FÜR 4 PERSONEN

500 g grüne Bohnen, nur oberes Ende (Stängelansatz) abgeschnitten

4 EL Olivenöl

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Lachsfilets (à 175–200 g)

50 g Brösel aus grobem Weißbrot (z. B. Ciabatta oder helles Sauerteigbrot)

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

3 EL Cornichons, abgeseiht und gehackt

2 TL Dijon-Senf

2 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Abrieb und frisch gepresster Saft von ½ Bio-Zitrone







## HÄHNCHEN MIT PFLAUMEN, HONIG & GRANATAPFELKERNEN

*Kaufen Sie am besten Pflaumen mit dunklem Fruchtfleisch. Die Pistazien können Sie auch durch Walnüsse ersetzen. Couscous oder Bulgur und Griechischer Joghurt passen gut als Beilage dazu. Dieses Gericht wird bei etwas niedrigerer Temperatur als die anderen Gerichte dieses Kapitels gebacken, da der Honig sonst anbrennt. Falls die Haut sehr dunkel wird, einfach den Bräter mit Alufolie abdecken.*

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Hähnchenschenkel in eine feuerfeste Schale (30 cm Ø) oder einen flachen Schmortopf legen (in einer Schicht nebeneinander). Sumach, Koriander, die Hälfte des Knoblauchs und das Öl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den Händen vermengen, bis die Zutaten rundum bedeckt sind. Abdecken und, falls genügend Zeit ist, 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Danach die Zwiebeln zufügen und alles gut vermengen. Die Hähnchenschenkel mit der Haut nach oben anordnen. Die Hälfte der Pflaumen zwischen dem Fleisch verteilen.

Honig, Granatapfelsirup, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Orangenabrieb und restlichen Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Hälfte der Mischung auf Hähnchen und Pflaumen verteilen. Die Pflaumen mit der Hälfte des Zuckers bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft rundherum gießen.

25 Minuten backen, dann den Rest der Honig-Granatapfelsirup-Mischung über die Hähnchenkeulen gießen. Die restlichen Pflaumen zugeben und mit dem verbleibenden Zucker bestreuen. Noch mal 20 Minuten im Ofen backen.

Für das Relish Pistazien, Knoblauch und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Das Koriandergrün zugeben und nochmals ein wenig zerstoßen, es soll jedoch keine glatte Paste entstehen. Dann Olivenöl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Hähnchenschenkeln verteilen. Abschließend mit Granatapfelkernen bestreuen.

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

8 große Hähnchenschenkel  
mit Haut und Knochen,  
überschüssiges Fett entfernt

2 TL Sumach (orientalisches  
Gewürz)

1 TL gemahlener Koriander

4 Knoblauchzehen,  
fein gerieben

3 EL Olivenöl

Meersalzflocken und  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle

2 rote Zwiebeln, in feine  
Halbringe geschnitten

8 feste Pflaumen (am besten  
mit dunklem Fruchtfleisch),  
halbiert und entkernt

4 EL flüssiger Honig

3 EL Granatapfelsirup

½ TL Cayennepfeffer

1 ½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel

feiner Abrieb von ½ Bio-  
Orange

4 TL heller Vollrohrzucker

50 ml Orangensaft

3 EL Granatapfelkerne zum  
Garnieren

FÜR DAS PISTAZIEN-RELISH

25 g ungesalzene Pistazien  
ohne Schale, gehackt

1 Knoblauchzehe, fein  
gehackt

Meersalzflocken

3 EL frisches Koriandergrün,  
gehackt

1 EL Olivenöl

frisch gepresster Zitronensaft  
zum Abschmecken

schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle



FÜR 4 PERSONEN

8 große Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen, überschüssiges Fett entfernt

1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt

450 g kleine festkochende Kartoffeln, geputzt, dann halbiert oder geviertelt (je nach Größe)

75 g 'Nduja (pikante italienische Rohwurst), zerbröckelt

6 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

grüner Salat oder Bittersalat zum Servieren

## HÄHNCHEN & BLUMENKOHL MIT 'NDUJA

*Die Vorbereitungszeit beträgt hier nur knapp acht Minuten und das Endergebnis ist unglaublich gut. Während des Bratens muss man alles ein paar Mal wenden, damit der Blumenkohl etwas Farbe bekommt. Wer will, kann rote Zwiebel in Spalten zugeben. 'Nduja ist eine pikante, streichbare Salami aus Kalabrien; Sie bekommen sie online oder beim italienischen Feinkosthändler.*


Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Alle Zutaten in einen Bräter oder breiten, flachen Schmortopf (30 cm Ø) geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen vermengen. Die Hähnchenschenkel sollten mit der Hautseite nach oben liegen. Die 'Nduja-Stückchen dürfen nicht obenauf liegen, da sie sonst anbrennen.

40–45 Minuten braten und dabei alles drei Mal wenden. Die 'Nduja zerläuft zum Teil und sollte jedes Mal wieder gut mit den anderen Zutaten vermischt werden.

Gegen Ende der Garzeit die 'Nduja-Stückchen über die Hähnchenschenkel löffeln – so bekommt die Haut eine schöne Farbe. Die Kartoffeln sollten weich sein, wenn man sie mit einem scharfen Messer einsticht, und das Hähnchen komplett durchgegart. Mit grünem Salat oder Bittersalat servieren.



The background is a piece of marbled paper with a complex, organic pattern of grey, white, and brown tones. Overlaid on this are dark, semi-transparent shadows of a plant branch with several leaves, and two large, rounded vegetable shapes, likely an asparagus and an eggplant, positioned at the bottom. The shadows are cast from the top-left towards the bottom-right.

VON SPARGEL BIS  
AUBERGINE  
FRÜHJAHR- UND  
SOMMERGEMÜSE

FÜR 6 PERSONEN ALS BEILAGE

FÜR DAS GEMÜSE

500 g Kirschtomaten  
mit Rispe, möglichst  
verschiedene Farben

2 EL Olivenöl

Meersalzflocken und  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle

500 g grüne Bohnen, nur  
oberes Ende (Stängelansatz)  
abgeschnitten

1 ½ TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Sesamsamen

2 EL frisches Koriandergrün,  
grob gehackt

FÜR DAS TAHINI-DRESSING

75 g Tahini (Sesammas)

frisch gepresster Saft von  
½ Zitrone

5 EL Wasser, plus etwas mehr  
bei Bedarf

2 Knoblauchzehen, fein  
gerieben

4 EL Olivenöl

1 ½ TL flüssiger Honig

Meersalzflocken und  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle

## MIT KREUZKÜMMEL GEBRATENE GRÜNE BOHNEN & TOMATEN MIT TAHINI & KORIANDER

*Grüne Bohnen aus dem Backofen sind noch leicht knackig, etwas runzlig und wesentlich aromatischer als im Wasser gekochte oder gedämpfte Bohnen. Das Braten von Bohnen im Ofen muss man also unbedingt mal ausprobieren! Allerdings kommt es auf das richtige Timing an, denn die Bohnen werden im Nu zu weich.*

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Die Tomaten in eine Bratreine oder auf ein Backblech mit umlaufendem Rand legen. Es muss noch Platz für die Bohnen bleiben. Die Tomaten mit 1 EL Öl beträufeln und gut mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten im Backofen braten.

Die grünen Bohnen in einer Schüssel mit dem restlichen Öl und den Kreuzkümmelsamen vermengen. Die Bohnen auf und um die Tomaten verteilen. Erneut 10 Minuten im Backofen braten. Danach sollten die Tomaten ganz weich und die Bohnen etwas angebräunt sein.

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tahini wird dickflüssig, sobald der Zitronensaft zugegeben wird. Aber keine Sorge, es wird wieder flüssiger, sobald Wasser zugefügt und die Mischung kräftig mit einem Holzkochlöffel verührt wird. Tahini kann in der Konsistenz variieren, weshalb vielleicht etwas mehr Wasser als angegeben nötig ist, um ein Dressing zu erhalten, das in der Konsistenz an Schlagsahne erinnert.

Das Dressing auf einem Teller verteilen, das Gemüse darauf platzieren und mit Sesamsamen und Koriander bestreuen. Bei Zimmertemperatur oder leicht warm (so mag ich es am liebsten) servieren.



FÜR 6 PERSONEN ALS BEILAGE

FÜR DIE AUBERGINEN

6 mittelgroße bis große  
Auberginen

etwas Olivenöl

schwarze Sesamsamen und  
Naturjoghurt zum Servieren

FÜR DIE BUTTER

1 gute Prise Safranfäden

6 schwarze Kardamomkapseln

60 g weiche Butter

4 Medjool-Datteln, entkernt  
und gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

¼ TL Cayennepfeffer (oder  
Menge nach Belieben)

1 gute Prise gemahlener  
Ingwer (oder Menge nach  
Belieben)

Meersalz

## GANZE AUBERGINEN MIT SAFRAN, SCHWARZEM KARDAMOM & DATTELBUTTER

*Auberginen und Butter – eine eher ungewöhnliche Kombination, denn meist bereiten wir dieses Gemüse mit Öl zu. Doch in der indischen Küche brät man Auberginen mit Ghee. Die Butter verschmilzt förmlich mit der gebackenen Aubergine. Ich verwende für die Butter zudem schwarzen Kardamom mit seiner typisch rauchigen Note. Aber Sie können ebenso gut grünen Kardamom nehmen. Für eine komplette Mahlzeit servieren Sie weiches Brot, am besten Naan, und Joghurt mit frischem Koriandergrün und Knoblauch dazu.*

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Für die Butter den Safran in einer kleinen Schüssel mit ½ EL kochendem Wasser vermengen und dann abkühlen lassen. Die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen herausnehmen. Im Mörser fein zerstoßen.

Butter, Safran und Kardamom in einer Schüssel zerdrücken und gründlich vermengen. Datteln, Knoblauch, Cayennepfeffer und Ingwer zugeben und gut salzen. Erneut zerdrücken und vermischen, dann abschmecken: Vielleicht fehlt noch etwas Cayennepfeffer oder Ingwer, aber diese Gewürze sollten nicht das Aroma des Kardamoms überdecken. Die Butter zu einer Rolle formen und in Pergamentpapier wickeln oder in eine Schüssel geben und abdecken. Dann unbedingt in den Kühlschrank stellen, da sie wegen der Datteln besser kalt stehen sollte.

Die Auberginen in eine Bratreine legen und mit etwas Öl bestreichen. Jede Aubergine mehrfach mit einer Gabel einstechen. 40–45 Minuten backen, bis die Auberginen ganz weich sind und nicht mehr prall aussehen.

Die Auberginen längs halbieren. Jeweils einige Stücke der pikanten Dattelbutter zugeben, sodass sie zerläuft. Mit Sesamsamen bestreuen und mit einer Schüssel Joghurt servieren.



FÜR 6–8 PERSONEN ALS BEILAGE

4 Fenchelknollen

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, fein gerieben

3 TL Fenchelsamen, im Mörser grob zerdrückt

3 TL Chiliflocken

Meersalzflöckchen und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

25 g Parmesan, fein gerieben

## GEBACKENER FENCHEL MIT CHILI & PARMESAN

*Früher habe ich den Fenchel vor dem Backen blanchiert, doch bei hoher Backofentemperatur ist das nicht nötig. Dies ist eine meiner Lieblingsbeilagen. Mit Burrata, Olivenöl und warmer Focaccia wird daraus ein Hauptgericht. Als Beilage passt der Fenchel gut zu gebratenem Lamm, Hähnchen oder Fisch.*

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Die Spitzen der Fenchelknollen abschneiden, die Knollen halbieren und grobe oder verfärbte Außenblätter abschneiden (Fenchelgrün allerdings aufbewahren). Jede Hälfte in 2–2,5 cm dicke Spalten schneiden, sodass die Blätter an der Basis noch miteinander verbunden sind. Mit Öl, Knoblauch, Fenchelsamen, Chiliflocken, Fenchelgrün und reichlich Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. In eine Auflaufform füllen und fest mit Alufolie abdecken.

20 Minuten backen (die Unterseite sollte leicht goldgelb sein) und dann die Alufolie abnehmen. Den Parmesan darüberstreuen und erneut 10–15 Minuten in den Backofen schieben, bis der Fenchel weich (zur Probe mit einem scharfen Messer einstechen) und an der Oberfläche goldbraun ist.









## Alles Gute kommt aus dem Ofen

»Das perfekte Buch für alle, die gern schnell was in den Ofen schieben: Diana Henry ist ein wahres Aromagenie!«

NIGELLA LAWSON



ISBN 978-3-7472-0081-0



28,00€ | D |  
28,90€ | A |

9 783747 200810

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

ars vivendi 