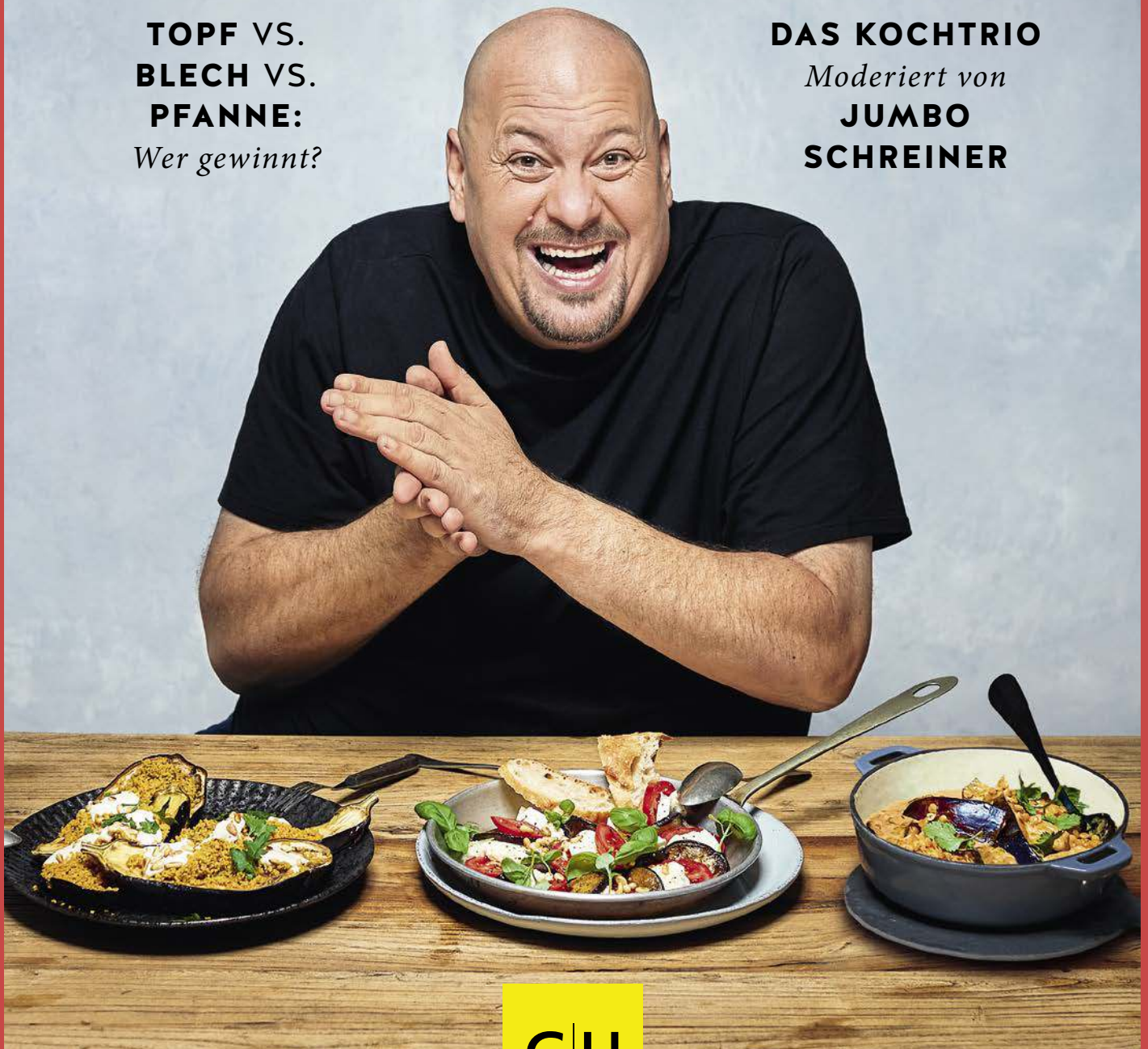


# DIE ONE-POT CHALLENGE

**TOPF VS.  
BLECH VS.  
PFANNE:**  
*Wer gewinnt?*

**DAS KOCHTRIO**  
*Moderiert von*  
**JUMBO  
SCHREINER**



**G|U**

20

HAUPTZUTATEN

60

GENIALE ONE-POT-REZEPTE



Zu den hier aufgeführten Zutaten  
findet ihr jeweils drei One-Pot-Rezepte für  
**TOPF, PFANNE** oder **BLECH**.

HACKFLEISCH 44



AUBERGINEN 08



BROKKOLI 18



HÄHNCHENSCHENKEL 52



FETA 26



KABELJAUFLET 62



GARNELEN 34



KARTOFFELN 68



**KICHERERBSEN** 76



**LINSEN** 96



**LACHSFILET** 86



**NUDELN** 104



**PAPRIKA** 114



**REIS** 132



**RINDERSCHMOR-  
FLEISCH** 140



**PILZE** 122



**SAUERKRAUT** 150



**SÜSSKARTOFFELN** 168



**SCHWEINEFILET** 158



**TOFU** 178



VORWORT 006

REZEPTREGISTER 188

IMPRESSUM 192



## HALLO ONE-POT-FANS!

Wie heißt es so schön in einem Sprichwort: »Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte.«

Und das stimmt ja auch, allerdings nicht bei unserem grandiosen Kochtrio! Denn hier muss es heißen: »Wenn drei sich streiten, freut sich der Jumbo!« Hier haben wir nämlich eine zwar nicht ganz klassische, aber dafür superspannende Win-win-win-Situation.

Pro Runde werfe ich eine Zutat in den Ring, und die Kochprofis Sandra, Sarah und Martin ziehen ihre Geheimwaffen: Topf, Blech oder Pfanne. Damit geht's ab in die Küche und an die One-Pot-Challenge: Jeder der drei kreiert pro Zutat ein Megarezept, darf dafür aber ausschließlich einen Topf, ein Blech oder eine Pfanne benutzen. Das muss reichen!

Klar denken alle drei, ihr Rezept wäre das beste, aber da komme ich ins Spiel – beim Verkosten und Probieren macht mir schließlich keiner was vor.

Doch keine Sorge, bei der Kochtrio-Challenge geht es für alle Beteiligten (mich eingeschlossen) sehr gut und sehr lecker aus. Ob mit Topf oder Pfanne oder Blech: Hier wird auf Augenhöhe gefightet, und es gibt keine Verlierer.

So, und jetzt freue ich mich auf einen sagenhaften kulinarischen Showdown. Und meinen Kochtrio-Freunden rate ich: Strengt euch an, es ist ein neuer Sheriff in der Stadt!

Viel Spaß beim Mitfiebern und Nachkochen wünscht Euch



Sheriff Doc, der Probierlöffel Jumbo



## Kein Einheitsbrei: **LINSEN**

Bei uns schwimmt die Linse gerne in winterlich-deftigen Eintöpfen, in Italien werden die beliebten *Lenticchie* zu einer fantastischen Suppe verkocht, in Indien wandern sie in das traditionelle Linsen-Dal, einen dicken Linsenbrei mit den unterschiedlichsten Einlagen und Gewürzen. Ja, und wer jetzt denkt, die meisten Linsen der Welt kämen aus Indien, liegt knapp daneben. Das Anbaugebiet Nr. 1 ist Kanada: Die Farmer dort bauen drei Mal so viele Linsen an wie ihre indischen Kollegen. Wenn man mich übrigens nach meinem Lieblingslinsengericht fragt, dann gibt es nur eine Antwort: die Schokolinsen. Aber das bleibt unter uns.

**Dal** ist eine große Leidenschaft von mir, darum experimentiere ich viel und gerne damit. Mit dieser Crossover-Kreation aus der Pfanne rechne ich mir **beste Chancen für eine Spitzenposition** aus.



Was macht eine Wäscheklammer im Ofen? Abhängen! Oder das zimtwürzige **Linsen-Tomaten-Päckchen** zusammenhalten und dann den Weg freigeben für Käse und Tortilla-Chips. **So werden ein vegetarischer Käse-Knusper-Traum und der 1. Platz Wirklichkeit.**



Feine **Beluga-Linsen, Rotwein und deftige Würste** verschmelzen im Topf so wunderbar. **Mit diesem Rezept schaff ich's auf jeden Fall aufs Treppchen.**



ZUTAT NO. 11

LINSEN



## TOMATEN-DAL

FÜR 2 PERSONEN    ZUBEREITUNG: 50 MIN.    ABTROPFZEIT: 24 STD.    PRO PORTION CA. 500 KCAL

3 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Koriandergrün  
250 g Joghurt  
2 EL Limettensaft  
2 Msp. gemahlener Koriander  
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (1 cm lang)  
1 grüne Chilischote  
2 EL Öl  
2 TL milde Currypaste  
½ TL gemahlene Kurkuma  
2 TL Rohrohrzucker  
125 g rote Linsen

**1** Für die Raita-Nocken am Vortag 1 Tomate waschen und halbieren, den Stielansatz entfernen. Die Kerne herauslöffeln, die Tomatenhälften würfeln. Die Zwiebel vierteln. Ein Viertel schälen und fein würfeln, den Rest für den nächsten Tag aufbewahren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Hälfte davon zugedeckt kühl stellen, restliches Koriandergrün grob hacken.

**2** Den Joghurt mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln, gehacktem Koriandergrün, 1 EL Limettensaft und je 1 Msp. gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen. Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem Küchentuch auslegen, die Joghurtmischung hineingeben, zudecken und mit einer Untertasse beschweren. Raita im Kühlschrank 24 Std. abtropfen lassen.

**3** Am nächsten Tag die übrigen Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Übrige Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und putzen. Mit einem spitzen Messer die Kerne und Trennwände entfernen, Chili in dünne Ringe schneiden

**4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Currypaste, Kurkuma und Zucker kurz mitbraten. Knoblauch, Chili, frische und getrocknete Tomaten dazugeben und 3 Min. mitbraten. Die Linsen hinzufügen und 450 ml Wasser angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, dann noch 5 Min. offen köcheln lassen. Dal mit Salz und Limettensaft abschmecken und auf zwei Suppenschalen verteilen. Abgetropfte Raita aus dem Kühlschrank nehmen. Von der Masse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und diese auf dem Dal anrichten. Übriges Koriandergrün grob hacken und darüberstreuen. Restliche Raita mit Fladenbrot dazu servieren.





Wieder Lust auf

# SCHMORFLEISCH!

Als Kind erlitt ich ein schweres Rinderschmorbraten-Trauma. Dafür verantwortlich zeichnete meine Tante Renate. Denn bei den sonntäglichen Pflichtbesuchen kam bei ihr, wie ich ihn nannte, der Gefängnis-Rinderschmorbraten auf den Tisch. Jedes Mal! Zäh wie der Ärmel einer Motorradlederjacke, viel zu trocken und völlig ungewürzt würgte ich ihn an vielen Sonntagen hinunter. Aber die Zeit heilt ja bekanntlich alle Wunden. Und hätte ich früher gewusst, dass es beim Rinderschmorbraten auf eine lange Garzeit bei niedriger Temperatur ankommt, hätte ich Tante Renate mal gleich aufgeklärt. Oder ihr besser noch das Buch vom Kochtrio geschenkt, denn mit diesen Rezepten wird Schmorfleisch zum kulinarischen Traum statt zum Trauma. Das ist sicher.



Ihr denkt Rinderschmorfleisch vom Blech kann nichts werden? Mit einem Bräter aus Backpapier rolle ich das Feld von hinten auf. Zarter **Braten im Rotweinsud** – der wird Jumbo schmecken. *Ich lass schon mal die Korken knallen.*



**Pfeffer-Potthast**, diese Gulasch-Variante aus meiner westfälischen Heimat, ist ein echtes Aromawunder. *Zwiebeln, Zitrone, Kapern und reichlich Pfeffer sorgen für den Geschmack des Sieges!*



Mit meinem **Boeuf aux Carottes** nehme ich Jumbo mit nach Frankreich. *Voilà, das ist das Siegerrezept!* Denn nur im Topf wird Schmorfleisch so butterweich und aromatisch.





## PFEFFER-POTTHAST MIT KARTOFFELN

FÜR 2 PERSONEN ZUBEREITUNG: 3 STD. PRO PORTION CA. 535 KCAL

500 g Zwiebeln  
 2 Pimentkörner  
 1 TL schwarze Pfefferkörner  
 1 Wacholderbeere  
 1 EL Butterschmalz  
 500 g Rindergulasch  
 1 EL Tomatenmark  
 2 TL Zucker  
 150 ml Bier (z. B. Pils)  
 500 ml Gemüsebrühe  
 2 Lorbeerblätter  
 400 g kleine festkochende Kartoffeln  
 1 EL Semmelbrösel  
 ½ Bio-Zitrone  
 1 EL Kapern  
 Salz  
 Pfeffer

**1** Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Piment, Pfefferkörner und Wacholderbeere in einem Mörser fein zerdrücken. Das Butterschmalz in einer großen Schmorpfanne erhitzen und das Rindergulasch darin bei großer Hitze unter Wenden anbraten, bis es rundherum leicht gebräunt ist. Die Zwiebeln dazugeben und mitbraten, bis sie ebenfalls gebräunt sind.

**2** Das Tomatenmark und den Zucker unterrühren und kurz karamellisieren lassen. Dann alles mit dem Bier ablöschen und die Brühe angießen. Lorbeerblätter und die gemörserte Gewürzmischung unterrühren. Alles zum Kochen bringen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 2 Std. schmoren lassen.

**3** Inzwischen die Kartoffeln schälen und halbieren. Mit den Semmelbröseln nach 2 Std. Schmorzeit zum Potthast geben und alles offen weitere 30 Min. schmoren lassen, bis die Kartoffeln gar sind und der Potthast leicht angedickt ist.

**4** Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kapern und Zitronenschale unterrühren, den Pfeffer-Potthast mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Suppenschalen verteilen und servieren.







## KOCHTRIO, AUFGEPASST! JETZT GEHT'S ZUR SACHE!

Sarahs **Braten mit Kürbis und Klößen** ist kein Schnellschuss, doch man wird für das Warten köstlich belohnt! Ein herbstliches Gericht, bei dem ich den Sommer keine Sekunde vermisst habe. Für mich der beste **Sonntagsbraten!**

Auch bei Martins **Pfeffer-Potthast** will gut Ding Weile haben. Denn drei Stunden sollte man für diese westfälische Leckerei schon investieren. Aber es lohnt sich. Mein **Sieger in der Hausmacher-Küche!**

Kräftig, deftig, herrlich! Ein Gericht, bei dem man sich im Nachhinein ärgert, dass man nicht mehr gemacht hat. Sandras **Boeuf aux Carottes** ist rustikal und fein zugleich – und **Jumbos Favorit!**



# WER ODER WAS IST DAS KOCHTRIO?



Drei begeisterte One-Pot-Fans und eine superspannende Challenge!

Die drei One-Pot-Fans: Pfannenflüsterer **MARTIN KINTRUP**, Blechkünstlerin **SARAH SCHOCKE** und **SANDRA SCHUMANN**, Meisterin aller Töpfe.

Die Challenge: Mit Topf, Pfanne und Blech für 20 Zutaten ein brandneues One-Pot-Rezept kreieren!

Das Resultat: Moderator und Food-Tester **JUMBO SCHREINER** schaut dem Kochtrio ganz genau in Topf, Pfanne und aufs Blech, heizt die Challenge ordentlich an und kürt die besten One-Pot-Rezepte der Welt!

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6978-5



9 783833 869785



[www.gu.de](http://www.gu.de)