



AUFLAUFEN LASSEN

DER AUFLAUF AN SICH IST VÖLLIG VERKANNT! Da staunen Sie, liebe Leser, nicht wahr? Das ist ein Kracher, eine Aussage geradezu in Stein gemeißelt, ein Monolith von einem Satz. Und doch enthält er eine zärtliche, zerbrechliche Wahrheit. Die Geschichte des Auflaufs ist eine Geschichte des Übriggebliebenen, der Resteverwertung, des Zweckessens. Er wurde erfunden in dunklen Zeiten und alles, das sich überbacken ließ, fand in ihm eine neue Heimat. Er war die Speise für alle, die schnell ein paar Zutaten zusammenwerfen, aber ansonsten nicht viel mit dem Kochen zu tun haben wollten. Das hat den Ruf des Auflaufs auf viele Jahre beschädigt und das war böses Unrecht. Zum Glück sind wir heute gerechter. Natürlich können auch wir am Prinzip Auflauf nichts grundlegend ändern, natürlich schütten auch wir schnell ein paar Zutaten zusammen, natürlich überbacken auch wir das alles. Aber wir tun es mit Stil!

Ihre Redaktion »essen & trinken Für jeden Tag«

Pizza Margherita

Schlichter und schneller geht's nicht. Deshalb auch gleich drei rasante Varianten – mit Käse, mit Wurst und mit Rauke

Für 2 Portionen:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl

500 g stückige Tomaten
(Dose)

1 Tl getrockneter
Oregano

Salz

Pfeffer

Zucker

1 Beutel Fix-Teig
für Pizza (230 g)

150 g reife Tomaten

1 Kugel Mozzarella
(125 g)

1 Handvoll Basilikum-
blätter

1 Zwiebeln und Knoblauch würfeln, im Öl andünsten. Tomatenstücke, Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben. Offen bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen. Evtl. nachwürzen, abkühlen lassen. Pizzateig mit 125 ml Wasser nach Packungsanweisung verkneten.

2 Teig auf bemehlter Fläche rund ausrollen (30 cm Ø), auf ein geöltes Blech legen. Hälfte der Tomatensauce daraufgeben (Rest anderweitig verwenden; passt zu Pasta). Tomaten und Mozzarella in Scheiben darauf legen. Salzen und pfeffern.

3 Im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad auf der untersten Schiene 15–20 Min. backen (Umluft 220 Grad). Mit Basilikum bestreuen.

* **Zubereitungszeit:** 50 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion: 23 g E, 37 g F, 80 g KH =
758 kcal (3168 kJ)

QUATTRO FORMAGGI

Pizzarezept (ohne Basilikum) jeweils im Kreis mit Mozzarella, je 50 g geraspeltem Gouda, Bergkäse und zerbröckeltem Gorgonzola belegen. Dazu 30 g schwarze Oliven. Wie oben backen und mit 1 El gehackter Petersilie bestreuen.

WURST-KAPERN-PIZZA

Pizzarezept (ohne Basilikum) mit 1 Zwiebel in feinen Ringen und 1 El abgetropften Kapern belegen, wie oben backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit 100 g Fleischwurst in Scheiben darauflegen, mitbacken. Mit 1 El Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

RAUKE UND SCHINKEN

Auf die fertig gebackene Grundpizza 4 Scheiben Schinken, 30 Gramm Rauke und Parmesan legen.





Pizzateig

Es muss nicht immer Fertigteig sein: hier das Rezept für den echten, selbst gemachten Pizzateig

Für 1 Grundrezept: 1 250 g **Mehl** in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, 20 g **frische Hefe** hineinkrümeln (oder 1 Tüte Trockenhefe, 7 g). 150 ml lauwarmes Wasser zugießen und vom Rand her mit den Knethaken des Handrührers verkneten. ¼ TL Salz und 6 El **Olivenöl** zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2 Zugedeckt an einen warmen Ort (z. B. in den auf 40 Grad vorgeheizten Ofen) stellen und auf das doppelte Volumen aufgehen lassen (ca. 40 Min.). Dann nach Rezept weiterarbeiten.

* **Zubereitungszeit:** 50 Minuten

Pro Portion: 7 g E, 16 g F, 44 g KH = 347 kcal (1451 kJ)

Spinat-Pizza

Spinat und Gorgonzola gehören zusammen wie Spaghetti und Parmesan. Auch auf einer Pizza mit Tomaten beweisen sie das

Für 2 Portionen: **1** 450 g **TK-Blattspinat** nach Packungsanweisung auftauen lassen, dann sehr gut ausdrücken. 1 **Zwiebel** fein würfeln, mit 1 durchgepressten **Knoblauchzehe** in 3 El **Olivenöl** glasig dünsten. Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und **Muskat** kräftig würzen.

2 1 Beutel **Pizza-Teig** (230 g) mit 125 ml lauwarmem Wasser verkneten. In 2 Hälften teilen. Auf einer bemehlten Fläche auf je ca. 22 cm Ø ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Spinat, 150 g **Kirschtomaten** und 150 g grob zerbröckeltem **Gorgonzola** belegen. **3** Im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf einem Rost direkt auf dem Ofenboden 15 Min. backen. 30 g **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf die Pizzen streuen.

* **Zubereitungszeit:** 40 Minuten **Pro Portion:** 34 g E, 66 g F, 79 g KH = 1059kcal (4430 kJ)



Primavera-Pie

So kommen zarte Gemüse bestens unter die Haube: mit Kerbel, Béchamelsauce und knusprig-mürben Haselnuss-Streusel

Für 6 Portionen:

50 g gemahlene
Haselnüsse

125 g Mehl

Salz

125 g Butter (kalt, in
kleinen Stücken)

500 g Kohlrabi

300 g Möhren

250 g grüner Spargel

100 g Zuckerschoten

2 kleine rote Zwiebeln

1 El Kerbel (gehackt)

weißer Pfeffer

175 g Gouda

250 ml Béchamelsauce
(Tetrapak)

1 Die gemahlene Haselnüsse, Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben, mit den Händen zerreiben oder mit dem Kartoffelstampfer zu einem krümeligen Teig zerdrücken.

2 Kohlrabi und Möhren putzen und in 3 cm lange Stäbchen schneiden. Das untere Drittel vom Spargel schälen, die Enden abschneiden. Stangen quer halbieren. Zuckerschoten putzen und quer halbieren. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

3 Möhren und Kohlrabi in Salzwasser 6 Min. kochen, nach 3 Min. Spargel, nach weiteren 2 Min. die Zuckerschoten und Zwiebeln dazugeben. Dann abgießen. Gemüse abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem Kerbel mischen, salzen und pfeffern.

4 Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Käse reiben, mit der Béchamel mischen und über das Gemüse geben.

5 Den Teig locker über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Min. backen.

* **Zubereitungszeit:** 1 Stunde
Pro Portion: 13 g E, 40 g F, 22 g KH =
499 kcal (2092 kJ)



SCHNELLE TEIGKRÜMEL

Mit dem Kartoffelstampfer lassen sich die Zutaten schnell und bequem zum Krümelteig zerdrücken.





Nudelschnitten

Der flache Mini-Auflauf macht als Beilage nicht nur optisch viel her, sondern auch geschmacklich: Die Nudeln sind mit Chili-Gouda gewürzt

Für 2 Portionen: 1 200 g **breite Bandnudeln** nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen. 80 g **Chili-Gouda** grob raspeln. Von 2 **Frühlingszwiebeln** das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Nudeln, 50 g **Käse** und Zwiebeln in eine flache, gefettete Auflaufform (25 x 15 cm) schichten. 2 2 **Eier** (Kl. M), 150 ml **Milch**, etwas Salz, Pfeffer und **Muskat** verquirlen, darübergießen. Mit restlichem Käse bestreuen. Nudelschnitten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Min. backen, in Stücke schneiden.

* **Zubereitungszeit:** 45 Minuten **Pro Portion:** 33 g E, 24 g F, 74 g KH = 648 kcal (2718 kJ)

Pizza provençale

Das grenzt an ein Wunder: die Verwandlung von fertigem Brötchenteig in knusprige kleine Super-Pizzen

Für 4 Portionen: **1** 2 **Zwiebeln** und 1 **Knoblauchzehe** in feine Streifen schneiden, in 2 El **Olivenöl** 10 Min. andünsten. 150 g **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden, mit 1 Tl **Kräutern der Provence** nach 5 Min. zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 100 g **Kirschtomaten** halbieren. 1 Pk. **Knack-&-Back-Sonntagsbrötchen** (4 Stk.) entrollen. Teigstücke auf Mehl je 10 cm Ø groß ausrollen. Auf ein gefettetes Blech legen, mit je ½ El **Paprikamark** bestreichen, mit Zwiebelmischung, Kirschtomaten und 30 g **schwarzen Oliven** belegen. **3** Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 20 Min. backen (Umluft 200 Grad).

* **Zubereitungszeit:** 40 Minuten

Pro Portion: 6 g E, 9 g F, 34 g KH = 240 kcal (1010 kJ)



Kürbis-Flammekuchen

Knuspriger Teig mit einem Belag, der ins Auge sticht: Knallgelber Kürbis und rosafarbener Speck ergeben einen äußerst appetitlichen Anblick

Für 2 Portionen:

250 g Ciabatta-Brotbackmischung

3 El Olivenöl

300 g Kürbis

4 schlanke Frühlingszwiebeln

150 g Ziegenfrischkäse

3 El Milch

Salz

Pfeffer

80 g Südtiroler Speck

1 Brotteig nach Packungsanweisung mit 120 ml warmem Wasser und 1 El Öl zubereiten, an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen. Ofen und Pizzastein bei 250 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen.

2 Kürbis entkernen, schälen und das Fruchtfleisch fein hobeln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Ziegenkäse und Milch verrühren. Grüne Frühlingszwiebelringe untermischen.

3 Teig in 2 Portionen teilen, auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen. 1 Teigfladen auf einen bemehlten Holzschieber legen. Mit der Hälfte vom Käse bestreichen und mit je der Hälfte vom Kürbis und von den weißen Frühlingszwiebelringen belegen. Salzen, pfeffern und mit 1 El Öl beträufeln.

4 Flammekuchen mit dem Holzschieber auf den heißen Stein geben und 12–14 Min. backen. Nach dem Backen mit 40 g Speck belegen. Aus der anderen Teighälfte und den restlichen Zutaten einen weiteren Flammekuchen backen.

Tipp Wer keinen Pizzastein besitzt, heizt ein Blech vor. Den Fladen auf Backpapier geben und belegen. Mit dem Papier auf das heiße Blech ziehen.

* **Zubereitungszeit:** 1 Stunde (plus Zeit zum Gehen)
Pro Portion:
28 g E, 52 g F, 100 g KH = 984 kcal (4146 kJ)

PRAKTISCHER SCHIEBER

Mit dem Holzschieber wird der Flammekuchen in den Ofen befördert. Streuen Sie viel Mehl auf die Arbeitsfläche, dann löst sich der Teig leichter. Der Schieber ist vorn abgeflacht, damit man leicht unter die Backwaren fahren kann.







Gruner + Jahr AG & Co.KG

Die besten Ideen für Pizza & Auflauf

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 16,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-8094-2275-4

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2008

essen & trinken. Für jeden Tag. Ein großer Name zum kleinen Preis: Nur € 4,95 (D)

"Essen & Trinken für jeden Tag" steht für leckere, kreative, convenienceorientierte und unkomplizierte Rezepte, die schnell zuzubereiten sind und der ganzen Familie schmecken. Immer mit einer kleinen Überraschung, einem besonderen Pfiff, einer neuen Zutat. Außerdem gibt es Wissenswertes zu Getränken aller Art und Tipps & Tricks für Küche, Haushalt und Gästebewirtung