

Römertopf®

Hinweise zu den Rezepten

- + klassisch → trifft auf das Rezept zu
- + <500 kcal → kalorienarmes Gericht
- vegetarisch → trifft auf das Rezept nicht zu
- deftig
- für Kids
- einfach
- preiswert
- ausgefallen

hinweise
zu den
rezepten

Umrechnungstabelle

- 1 l = 1000 ml
- 1 Tasse = 150 ml
- 1 Wasserglas = 200 ml
- 1 Esslöffel = 15 ml
- 1 Teelöffel = 5 ml

Abkürzungen

- EL = Esslöffel (gestrichen)
- TL = Teelöffel (gestrichen)
- Msp. = Messerspitze
- P. = Päckchen
- TK-... = Tiefkühl-...
- l = Liter
- ml = Milliliter
- cl = Zentiliter
- kcal = Kilokalorien
- ca. = circa
- Min. = Minute(n)
- Std. = Stunde(n)
- ∅ = Durchmesser
- °C = Grad Celsius
- cm = Zentimeter

Angelika Ilies
Römertopf®



Impressum

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Text dieses Buches entspricht den Regeln der neuen deutschen Rechtschreibung.

ISBN: 978-3-8094-2553-3

© 2009 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung:
Atelier Versen, Bad Aibling

Gestaltung:
Johannes Steil, Hamburg

Redaktion:
Anja Halveland

Rezeptfotos:
Martin Krapohl, Düsseldorf – außer: 11, 19, 22, 23, 25, 31, 35, 39, 47, 53, 57, 65, 69, 73, 77, 79, 87: Studio L'EVEQUE, München

weitere Fotos:
Firma RÖMERTOPF Keramik GmbH: S. 7–9

Satz:
Epsilon2, Konzept & Gestaltung, Augsburg

Druck:
Mohn media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1425
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Luxosamt* wurde produziert von Sappi Biberist und geliefert durch Schneidersöhne

Inhalt

Hinweise zu den Rezepten	2
Sanft gegart im eigenen Saft	6

Rezepte

Gemüse, Kartoffeln & Co.	10
Fisch & Meeresfrüchte	32
Geflügel & Fleisch	46
Süßes zum Schlemmen	83
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	95
So wird's gemacht	96



Er ist wieder da – der gute alte Römer-
topf®. Moderner denn je, vielseitig und
praktisch wie immer. Ob Gemüse oder Kar-
toffeln, Fisch, Fleisch oder feine Desserts –
alles gart wunderbar sanft und fettarm und
kommt mit vollem Aroma und allen gesun-
den Vitalstoffen auf den Tisch. Lassen Sie
sich verführen!

Sanft gegart im eigenen Saft

Wurde Ihnen kürzlich ein moderner Römertopf® „Swing“ geschenkt? Oder versteckt sich im hintersten Winkel ihres Küchenschanks noch ein „alter Tontopf“? Kramen Sie ihn wieder hervor! Er ist nicht nur denkbar vielseitig und unkompliziert in der Handhabung, sondern in ihm lässt sich schonend kochen wie in keinem anderen Topf. Nicht nur die Aromen werden bestens bewahrt, auch all die wertvollen Inhaltsstoffe der Zutaten bleiben erhalten. Ein Plus also für Geschmack und Gesundheit gleichermaßen.

Ein Topf mit Tradition

Bereits vor mehr als 2000 Jahren verwendete man im alten Rom Tontöpfe, um darin die unterschiedlichsten Zutaten zu garen. Durch die Jahrhunderte war Ton als Kochgeschirr mal mehr und mal weniger beliebt – ganz verschwunden sind die Töpfe jedoch nie.

In vielen Kulturen wurde und wird in Tontöpfen gegart. Ob in Spanien, Frankreich oder Marokko, in China oder in Indien – noch heute kommen etliche internationale Spezialitäten, wenn sie authentisch zubereitet werden, in einem Tontopf auf den Tisch. Allerdings handelt es sich dabei um sehr unterschiedliche Töpfe, von denen einige auch auf die heiße Herdplatte oder sogar ins offene Feuer gestellt werden. Vorsicht also, wenn Sie in Kochbüchern aus anderen Ländern stöbern. Unsere modernen Römertöpfe® vertragen keine starken Temperaturschwankungen und dürfen weder auf den heißen Herd noch ins Feuer gestellt werden.

Gesunder Genuss

Schmecken müssen Ihre Gerichte, und gesund sollen Sie außerdem sein? Dann ist der Römertopf der ideale Topf für Sie.

Alle Zutaten garen im eigenen Saft im verschlossenen Topf. Der Geschmack bleibt optimal erhalten, und die feinen Aromen können nicht entweichen. Ein Austrocknen der Zutaten wird ebenso verhindert wie ein Anbrennen – der zuvor gewässerte Topf gibt die Feuchtigkeit während des Garens nach innen in den Topf ab.

Auch für die Gesundheit ist der Römertopf® das Richtige. Fitness und Vitalität werden gefördert, weil die wertvollen Inhaltsstoffe der Zutaten weder ausgeschwemmt noch an die Luft abgegeben werden, sondern im Topf bleiben. Und Ihre Bemühungen um eine schlanke Taille werden unterstützt, weil Sie beim Garen kein Fett und damit keine unnötigen Kalorien zugeben müssen.

Allrounder und Spezialisten

Römertöpfe® sind moderne Alleskönner. Ob Gemüse oder Kartoffeln, Gulasch oder große Braten, Fischfilet oder ganze Fische, Früchte oder süßer Auflauf – alles gelingt einfach und perfekt.

Damit das so ist, gibt es heute Tontöpfe in vielen verschiedenen Formen und Größen. Für den Anfang ist der Klassiker (siehe Bild S. 7 links) ebenso ideal wie der moderne „Swing“ (siehe Bild S. 7 rechts) in einer mittleren Größe, in der Sie für zwei ebenso wie



für vier Personen kochen können. Es gibt zu dem Spezialtöpfe für Fisch (siehe Bild S. 9 oben rechts), Aufläufe, Kartoffeln, Brot, Knoblauch, Bratäpfel (siehe Bild S. 9 oben links) und Desserts.

Wenn Sie sich einen neuen Topf kaufen möchten, sollten Sie sich besser für einen größeren als einen zu kleinen Topf entscheiden. Vor allem bei Gemüsegerichten, die viel Volumen benötigen, stößt ein kleiner Topf rasch an seine Grenzen. Umgekehrt jedoch können Sie auch relativ kleine Mengen in einem großen Topf zubereiten.

Allerdings sollten Sie beim Kauf einen anderen Aspekt nicht vergessen. Bei einem zu großen Topf haben Sie vielleicht Probleme, diesen zu wässern. Der Römertopf® sollte in das Spülbecken in Ihrer Küche passen, damit Sie ihn richtig wässern können.

Freut Familie und Gäste

Unser heutiger Römertopf® ist ein moderner Alleskönner, vielseitig und unkompliziert zugleich. Selbst Kochneulinge und größere Kids können damit glänzen, weil nichts anbrennen, spritzen oder überkochen kann.

Auch wenn Gäste kommen, ist der Römertopf® ideal. Alles schmurgelt langsam im Ofen vor sich hin, während Sie in aller Ruhe den Tisch decken oder sich Ihren Gästen widmen können.

Im Mittelpunkt eines Menüs

Eine Köstlichkeit aus dem Römertopf® soll im Mittelpunkt eines Menüs stehen? Kein Problem! Alle vorgestellten Römertopf®-Gerichte können bestens von anderen Speisen eingerahmt werden.

Wenn Sie eine der Suppen im Tontopf kochen, servieren Sie doch danach ein Reis- oder Nudelgericht. Vor einem Auflauf können Sie gut einen Blattsalat reichen, und hinterher schmeckt eine leichte, kühle Creme ebenso gut wie ein Eis oder ein Fruchtsalat.

Wird eines der Fisch- oder Fleischgerichte als Hauptspeise zubereitet, kann das Menü mit einer klaren oder cremigen Suppe beginnen oder mit einem frischen Salat. Und als Dessert rundet erneut eine Creme, Eis oder Obst das Mahl perfekt ab.

Etwas Süßes aus dem Tontopf als Hauptgericht? Starten Sie mit einer Suppe oder einem Salat. Bei beiden darf getrost etwas Fleisch oder Fisch enthalten sein.

Und wenn ein süßes Gericht aus dem Tontopf zum Dessert verführt, können zuvor nahezu alle Vorspeisen und Hauptgerichte auf dem Tisch stehen. Zu üppig sollten sie jedoch auf keinen Fall sein – sonst bleibt kein Appetit mehr auf die Nachspeise.

Die passenden Getränke

Hier gelten die gleichen „Regeln“ wie bei allen sonstigen Gerichten: Erlaubt ist, was schmeckt und gefällt. Das kann ein kühles Bier oder ein Wein sein. Ob Weiß oder Rot ist heutzutage ebenfalls vor allem eine Frage persönlicher Vorlieben. Wer unsicher ist, wählt besser einen Weißwein zu Fisch, hellem Fleisch und überhaupt zu allen leichten Gerichten. Hingegen sind Rotweine passende Begleiter für dunkles Fleisch und alles ausgesprochen Deftige.

Bitte unbedingt beachten

Wer noch nicht mit dem Römertopf® gekocht hat, sollte die folgenden Zeilen unbedingt aufmerksam lesen, damit auch wirklich nichts schief geht. Denn ein Römertopf® ist zwar Topf und Auflaufform zugleich und doch keines von beiden. Er verlangt also nach einer ganz speziellen Behandlung!

Wasser marsch!

Die größte Besonderheit beim Römertopf®: Er muss vor jeder Verwendung gründlich gewässert werden. Stellen Sie Topf und Deckel für mindestens 15 Minuten in reichlich kaltes Wasser. Bei langen Garzeiten sollten Sie sogar 30 Minuten lang wässern. Sie können den Topf problemlos auch längere Zeit im Wasserbad stehen lassen. Am besten stellen Sie ihn hinein, bevor Sie mit dem Vorbereiten der Zutaten beginnen. Dann vergessen Sie es nicht, und der Topf wird ganz sicher ausreichend lang gewässert.

Das Wasser gibt der Topf während des Garens im heißen Ofen nach innen ab – in Form von Wasserdampf. Das Gargut trocknet nicht aus und kann auch nicht anbrennen.

Ab in den kalten Ofen

Ist der Topf mit den vorbereiteten Zutaten gefüllt, wird er zugedeckt und in den Ofen gestellt. Wichtig: den Ofen auf keinen Fall vorheizen! Der Topf kann platzen, wenn Sie ihn in einen heißen Backofen, auf eine heiße Herdplatte oder gar auf eine Gasflamme stellen.





Umgekehrt darf der Römertopf® nach dem Garen niemals aus dem heißen Ofen sofort auf eine kalte oder nasskalte Unterlage gestellt werden. Auch diesen Temperaturschock würde er vielleicht nicht aushalten!

Schritt für Schritt

So gelingt das Kochvergnügen im Römertopf® garantiert:

1. Gründlich wässern

Topf und Deckel vor jeder Verwendung mindestens 15 Minuten in reichlich kaltes Wasser stellen (siehe Bild S. 8 links).

2. Den Topf füllen

Alle Zutaten in den Topf geben. Unterschiedliche Garzeiten durch Zurechtschneiden der Zutaten ausgleichen, harte Gemüsesorten mit langer Garzeit fein und zartes Gemüse mit kurzer Garzeit grob würfeln.



3. Deckel auflegen

Auch der Deckel muss gewässert sein.

4. Im Ofen

Den gefüllten und verschlossenen Römertopf® auf einen Rost in den kalten Backofen stellen.

5. Garen

Den Ofen aufheizen und das Gericht nach den Angaben im Rezept garen. Bei einigen Rezepten wird der Topf zwischendurch geöffnet, um weitere Zutaten dazuzugeben. Und manchmal wird der Deckel für die letzten Minuten abgenommen, damit die Zutaten bräunen können.

6. Öffnen

Nach Ablauf der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen und auf ein doppelt gelegtes Handtuch setzen. Nicht auf eine kalte Fläche stellen, er könnte platzen.

7. Reinigen

Nach dem Gebrauch den Römertopf® mit heißem Wasser, ein paar Tropfen mildem Spülmittel und einer Bürste reinigen (siehe Bild S. 8 rechts).

8. Aufbewahren

Beide Hälften des Topfes ineinandergestellt an einem luftigen Ort aufbewahren (siehe nebenstehendes Bild).

Frühlingsuppe

- klassisch
- + <500 kcal
- vegetarisch
- deftig
- für Kids
- + einfach
- + preiswert
- ausgefallen

Zutaten

6 Stangen Spargel · 4 Möhren ·
100 g junge Bohnen ·
1/2 Blumenkohl

2 l Fleischbrühe ·
250 g Tiefkühlerbsen

2 Tomaten ·
2 hart gekochte Eier ·
1 Bund Schnittlauch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garzeit: ca. 55 Min.

ca. 160 kcal je Portion

Tipps

Statt Schnittlauch können Sie die Suppe auch mit fein gehackter Petersilie oder Streifen von Basilikumblättchen garnieren. Mit Gemüse- statt Fleischbrühe ist das Gericht auch für Vegetarier ein Genuss.

1 Den Römertopf® gut wässern. Den Spargel schälen und in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schaben und schräg in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die jungen Bohnen waschen, putzen, falls nötig von Fäden befreien und in 3 cm lange Stücke brechen, den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen.

2 Den Topf aus dem Wasser nehmen. Die Fleischbrühe, das vorbereitete Gemüse und die Erbsen in den Römertopf® geben.

3 Den Topf zugedeckt in den kalten Backofen stellen und alles bei 220°C (Umluft 190°C, Gas Stufe 4–5) etwa 55 Minuten garen.

4 Die Tomaten und die Eier in Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

5 Nach der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen und die Suppe in vier Tellern anrichten. Vorsichtig eine Tomatenscheibe in jeden Teller geben, darauf eine Ei-Scheibe legen und mit Schnittlauch garnieren.



Mexikanischer Gemüsetopf

- ⊕ klassisch
- ⊕ <500 kcal
- ⊕ vegetarisch
- ⊖ deftig
- ⊖ für Kids
- ⊕ einfach
- ⊕ preiswert
- ⊖ ausgefallen

Zutaten

1 Lauchstange · 3 Zwiebeln ·
2 Knoblauchzehen ·
2 rote Chilischoten

800 g Tomaten · 1 Dose
Kidneybohnen (255 g
Abtropfgewicht) · 1 Dose
Maiskörner (285 g
Abtropfgewicht)

2 EL Olivenöl · etwas Salz ·
etwas schwarzer Pfeffer aus der
Mühle · ½ – 1 TL gemahlener
Kreuzkümmel · 125 g schwarze
Oliven

1 Avocado · 2 EL Limettensaft ·
150 g saure Sahne ·
etwas frisches Koriandergrün

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Garzeit: ca. 40 Min.

ca. 450 kcal je Portion

Tipps

Als Beilage zu diesem deftigen Gemüsetopf sollten Sie Tortillas oder Tacochips reichen. Auch ein dicker, aus Maisgrieß gekochter Brei passt sehr gut dazu.

Für einen sättigenden Eintopf können Sie am Anfang 200 g Langkornreis mit in den Topf geben. Gießen Sie dann ½ l Gemüse- oder Hühnerbrühe dazu. Hierfür benötigen Sie aber einen großen Römertopf®, bei einem kleinen oder einem mittleren reicht das Fassungsvermögen nicht aus.

1 Den Römertopf® ausgiebig wässern. Die Lauchstange putzen, aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen oder hacken. Die Chilischoten aufschneiden, entkernen und ohne die Stielansätze in feine Ringe schneiden. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen.

2 Die Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, abschrecken, enthäuten und ohne die Stielansätze grob würfeln. Die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen.

3 Den Römertopf® aus dem Wasser nehmen, alle vorbereiteten Zutaten hineingeben. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel sowie die Oliven zugeben und alles vermengen. Den Topf zudecken und in den kalten Backofen stellen. Bei 200 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) etwa 40 Minuten garen.

4 Inzwischen die Avocado halbieren, entsteinen, schälen, grob würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Die saure Sahne cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Koriandergrün waschen, trockentupfen und grob hacken.

5 Den Topf aus dem Ofen nehmen und die Avocadostücke unter die übrigen Zutaten mengen. Das Gemüse abschmecken, die saure Sahne zum Servieren darauf geben, das Koriandergrün darüber streuen.





Zutaten

300 g fest kochende Kartoffeln ·
1 Lauchstange · 200 g Zucchini ·
1 Möhre · 1 kleine Fenchelknolle

400 g Tomaten

1 l Gemüsebrühe · 1 EL Olivenöl ·
etwas Salz · etwas schwarzer
Pfeffer aus der Mühle

$\frac{1}{2}$ Bund glattblättrige Petersilie ·

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum ·

50 g Pecorino oder Parmesan

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garzeit: ca. 1 Std.

ca. 200 kcal je Portion

Italienische Gemüsesuppe

+ klassisch

+ <500 kcal

+ vegetarisch

- deftig

+ für Kids

+ einfach

+ preiswert

- ausgefallen

1 Den Römertopf® ausgiebig wässern. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Lauch, Zucchini, Möhre und Fenchel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

2 Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten und ohne die Stielansätze grob würfeln.

3 Den Römertopf® aus dem Wasser nehmen und alle vorbereiteten Zutaten darin vermengen. Die Brühe angießen und das Öl dazugeben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Deckel auf den Topf legen. Den Topf in den kalten Ofen stellen und das Gemüse bei 200 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) etwa 1 Stunde garen.

5 Den Topf aus dem Ofen nehmen. Die Kräuter waschen, trockentupfen, hacken und unter die fertige Suppe rühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehobeltem oder geriebenem Käse bestreut servieren.

Tipps

Die Gemüsesorten können Sie nach Lust, Geschmack und Marktangebot jederzeit variieren. So machen es auch die italienischen Hausfrauen. Wer mag, rührt vor dem Servieren zusätzlich 1–2 EL Pesto (aus dem Glas) hinein.

Tipps

Natürlich können Sie den Eintopf auch in einem einzigen großen Tontopf zubereiten. Mengen und Garzeit ändern sich nicht.

Wenn an den Petersilienwurzeln noch das Blattgrün vorhanden ist, sollten Sie einen Teil davon hacken und zum Eintopf geben.

Achten Sie beim Einkauf darauf, geschälte gelbe Erbsen zu wählen. Ungeschälte Erbsen haben eine deutlich längere Garzeit.

Geben Sie doch ein paar Zwiebspalten als Garnitur auf das Gericht.



Erbsen-Petersilien-Töpfchen

Zutaten

250 g gelbe Schälerbsen

500 g Petersilienwurzeln ·

150 g roher Räucherschinken
oder Schinkenspeck ·

3 rote Zwiebeln

1 TL gekörnte Brühe (Instant) ·
etwas schwarzer Pfeffer aus der
Mühle · etwas Paprikapulver,
edelsüß

1 großes Bund glattblättrige
Petersilie

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Einweichzeit: ca. 2 Std.

Garzeit: ca. 1 1/4 Std.

ca. 400 kcal je Portion

1 Zunächst die Schälerbsen in eine Schüssel geben, mit etwa 1 l kaltem Wasser übergießen und ungefähr 2 Stunden einweichen.

2 Inzwischen 4 kleine Portions-Römertöpfe® (Bratapfelformen) gründlich wässern. Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und klein würfeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

3 Petersilienwurzeln, Schinken und Zwiebspalten unter die eingeweichten Erbsen mischen. Die gekörnte Brühe unterrühren und alles mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Die Tontöpfe aus dem Wasser nehmen, die Erbsenmischung mit der Flüssigkeit in die Töpfchen verteilen. Diese zudecken, in den kalten Backofen stellen und bei 200 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) etwa 1 1/4 Stunden garen.

5 Die Petersilie waschen, trockentupfen, bis auf einige Blättchen hacken und zum Servieren unter das Erbsengemüse rühren. Mit Petersilienblättchen garniert anrichten.

klassisch -

< 500 kcal +

vegetarisch -

deftig +

für Kids -

einfach +

preiswert +

ausgefallen -

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf

- klassisch
- <500 kcal
- vegetarisch
- + deftig
- + für Kids
- einfach
- + preiswert
- ausgefallen

Zutaten

1 altbackenes Brötchen ·
2 Schalotten
500 g Rinderhackfleisch ·
2 frische Eier · 1 TL gekörnte
Brühe · 1 ½ TL gerebelter
Thymian · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g frische Champignons ·
600 g fest kochende Kartoffeln
200 g Crème fraîche · 1 Bund
gehackte glattblättrige Petersilie

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Garzeit: ca. 2 Std.
ca. 600 kcal je Portion



1 Den Römertopf® ausgiebig wässern. Das Brötchen in etwas Wasser einweichen. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2 Das Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Schalotten und Eiern zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit gekörnter Brühe, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.

4 Den Römertopf® aus dem Wasser nehmen. Abwechselnd die Fleischmasse, die Champignons und die Kartoffeln in dünnen Schichten hineinfüllen. Dabei als letzte Schicht Kartoffeln verwenden. Die Crème fraîche mit der Petersilie sowie Salz und Pfeffer verrühren und über die Kartoffeln streichen.

5 Den Tontopf zudecken und in den kalten Backofen stellen. Dann den Auflauf bei 200 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) etwa 2 Stunden garen.

Tipp

Die Hackfleischmasse können Sie immer wieder anders würzen. Probieren Sie verschiedene Kräuter, aber auch einmal Curry, Kreuzkümmel oder Tomatenmark.

Zutaten

1 kg kleine, neue, fest kochende Kartoffeln · 2 Zucchini ·
1 Bund Frühlingszwiebeln ·
2 Knoblauchzehen
10 Zweige Thymian · 2 Zweige Rosmarin · 2 Zweige Majoran
3 EL Olivenöl · etwas Salz ·
etwas Zitronenpfeffer · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Garzeit: ca. 1 1/4 Std.

ca. 280 kcal je Portion



Geschmorte Kräuterkartoffeln

1 Den Römertopf® ausgiebig wässern. Die Kartoffeln gründlich waschen und säubern, nach Möglichkeit nicht schälen. Die Zucchini waschen und putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Stifte schneiden.

2 Die Kräuter waschen und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und etwas kleiner hacken.

3 Den Topf aus dem Wasser nehmen, alle vorbereiteten Zutaten darin vermengen und Olivenöl, Salz, Zitronenpfeffer und schwarzen Pfeffer darüber verteilen. Den Topf zudecken und in den kalten Backofen stellen. Alles bei 200°C (Umluft 170°C, Gas Stufe 3) etwa 1 1/4 Stunden garen.

Tipps

Sie können die Kartoffeln zusammen mit Kräuterquark oder -joghurt als feines, leichtes Sommeressen oder als Beilage zu Steaks, Lammkoteletts oder gegrilltem Fisch servieren. Etwas gehaltvoller und zugleich würziger werden sie, wenn Sie 150 g klein gewürfelten rohen oder gekochten Schinken mit den Kartoffeln und dem Gemüse in den Topf geben.

klassisch -

< 500 kcal +

vegetarisch +

deftig -

für Kids -

einfach +

preiswert +

ausgefallen -

Novembertopf

+ klassisch

+ <500 kcal

- vegetarisch

+ deftig

- für Kids

+ einfach

+ preiswert

- ausgefallen

Zutaten

375 g Weißkohl · 375 g Möhren · 2
Lauchstangen ·

500 g Kartoffeln

375 g durchwachsener
Räucherspeck am Stück ·

2 Gewürnelken · 4 Pfefferkörner ·
1/2 Lorbeerblatt

1–1 1/2 l Salzwasser

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garzeit: ca. 1 1/4 Std.

ca. 300 kcal je Portion

Tipps

Zum Servieren mit Petersilie
bestreuen.

Leichter verdaulich wird der Eintopf
durch das Mitkochen von Kümmel
oder Fenchelsamen.

1 Den Römertopf® gründlich wässern. Den Weißkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Die Möhren schaben und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Lauchstangen waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

2 Den Tontopf aus dem Wasser nehmen. Den Speck, die Gewürnelken, die Pfefferkörner und das halbe Lorbeerblatt in den Topf legen. Nacheinander den Weißkohl, die Möhrenscheiben, die Lauchringe und als oberste Schicht die Kartoffelwürfel hineingeben.

3 Mit so viel Salzwasser begießen, dass die Kartoffeln bedeckt sind.

4 Den Deckel auflegen und den Topf in den kalten Backofen stellen. Bei 220°C (Umluft 190°C, Gas Stufe 4–5) 1 1/4 Stunden garen.



Gefüllte Auberginen in Tomatensauce

– klassisch

+ <500 kcal

– vegetarisch

+ deftig

– für Kids

– einfach

– preiswert

+ ausgefallen

1 Den Römertopf® gründlich wässern. Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer und einem Löffel bis auf 1 cm Rand herauslösen, klein würfeln und beiseite stellen. Das Innere der Auberginen mit 1 EL Öl und Zitronensaft beträufeln.

2 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch, Auberginenwürfel und Hackfleisch scharf anbraten. Alles abkühlen lassen.

3 Für die Sauce die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und ohne Kerne und Stielansätze klein würfeln. Die Tomaten mit 4 EL Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Ei, die Haferflocken und die restliche Sahne unter die abgekühlte Hackfleischmischung mengen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in die Auberginenhälften füllen.

5 Den Tontopf aus dem Wasser nehmen, die Tomatensauce einfüllen. Die Auberginen mit der Füllung nach oben auf die Tomatensauce setzen und den Topfdeckel auflegen. Den Tontopf in den kalten Backofen stellen und die Auberginen bei 200 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) etwa 1 Stunde garen. Vor dem Servieren mit den Basilikumblättchen garnieren.

Zutaten

2 große Auberginen ·

3 EL Olivenöl ·

Saft von 1 Zitrone

1 große Zwiebel · 1 Knoblauch-

zehe · 350 g Lammhackfleisch

500 g Tomaten · 8 EL Sahne ·

etwas Salz · etwas schwarzer

Pfeffer aus der Mühle

1 frisches Ei · 4 EL Haferflocken ·

1 TL Paprikapulver

frische Basilikumblätter

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Garzeit: ca. 1 Std.

ca. 480 kcal je Portion

Tipp

Sie können die gegarten Auberginen auch gratinieren. Dazu bestreuen Sie sie mit geriebenem Käse, schieben den offenen Topf in den heißen Ofen und gratinieren die Auberginen 5–10 Minuten.

Variation

Statt der Auberginen kann man auch 4 Zucchini nehmen. Sie werden wie beschrieben gefüllt und zum Schluss 5–10 Minuten mit geriebenem Käse gratiniert.



Gefüllte Paprikaschoten

- ⊕ klassisch
- ⊕ <500 kcal
- ⊖ vegetarisch
- ⊕ deftig
- ⊕ für Kids
- ⊕ einfach
- ⊕ preiswert
- ⊖ ausgefallen

Zutaten

6 große Paprikaschoten
 1 Knoblauchzehe · 1/2 Zwiebel ·
 4 Tomaten
 400 g Hackfleisch · 1 Ei ·
 2 EL Semmelbrösel · Salz ·
 Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Garzeit: ca. 1 1/2 Std.

ca. 340 kcal je Portion

1 Den Römertopf® ausgiebig wässern. Von den gewaschenen Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Die Samenkerne und Trennhäute aus dem Inneren der Schoten entfernen. Vier Schoten beiseite stellen, die beiden anderen in Streifen schneiden.

2 Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Tomaten überkreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, abziehen und vierteln. Die Stielansätze heraus schneiden.

3 Knoblauch und Zwiebelwürfel mit dem Hackfleisch, dem Ei sowie den Semmelbröseln vermischen, salzen und pfeffern.

4 Die Masse in die ausgehöhlten Paprikaschoten füllen und den jeweils zugehörigen Deckel aufsetzen.

5 Den Tontopf aus dem Wasser nehmen. Die gefüllten Paprikaschoten hineinsetzen. Die in Streifen geschnittenen Paprika und die geviertelten Tomaten um die gefüllten Schoten legen.

6 Den Deckel auflegen und den Topf in den kalten Backofen stellen. Bei 250°C (Umluft 220°C, Gas Stufe 6) 1 1/2 Stunden garen.

Tipp

Die Paprikastreifen und Tomatenviertel können sie mit der Garflüssigkeit zu einer Sauce pürieren. Eventuell mit etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken.



Zutaten

4 gleich große Zucchini ·
1–2 fleischige Tomaten ·
1 Knoblauchzehe ·
1 mittelgroße Zwiebel
375 Hackfleisch vom Lamm oder
Hammel · Salz · Pfeffer ·
1 TL Majoran
100 g Parmesan ·
knapp $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe
Für die Sauce
2 EL Mehl · etwas Wasser ·
 $\frac{1}{8}$ l saure Sahne

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Garzeit: ca. 1 Std.

ca. 490 kcal je Portion



Gefüllte Zucchini

1 Den Römertopf gründlich wässern. Die Zucchini waschen, ungeschält der Länge nach halbieren. $\frac{2}{3}$ des Fruchtfleischs herauslösen, so dass eine gleichmäßige Höhlung entsteht. Das Fruchtfleisch der Zucchini und die Tomaten fein würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden.

2 Zucchini-, Knoblauch- und Zwiebelwürfel zum Hackfleisch geben, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und zuletzt die Tomatenwürfel hinzugeben. Die Masse gleichmäßig in die Zucchinihäufchen füllen.

3 Den Tontopf aus dem Wasser nehmen. Die gefüllten Zucchini hineinsetzen. Den Käse darüber streuen. Die Fleischbrühe angießen, den Topf verschließen und in den kalten Backofen stellen.

4 Bei 220 °C (Umluft 190 °C, Gas Stufe 4–5) 1 Std. Minuten garen. Das Mehl mit kaltem Wasser und saurer Sahne anrühren.

5 Nach Ende der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen, die Brühe in eine Kasserolle umgießen und mit dem angerührten Mehl binden.

klassisch

< 500 kcal

vegetarisch

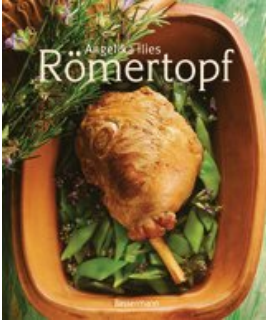
deftig

für Kids

einfach

preiswert

ausgefallen



Angelika Ilies

Römertopf

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 18,9x22,9

ISBN: 978-3-8094-2553-3

Bassermann

Erscheinungstermin: August 2009

Ran an den Römertopf

Alle, die sich gesund und leicht ernähren möchten und wenig Zeit zum Kochen haben, aufgepasst: Der Römertopf ist die ideale Lösung für fettarme, vitamin- und mineralstoffreiche köstliche Gerichte. Alles kommt aus einem Topf, ob Suppen, Eintöpfe, Gemüse-, Fisch- und Fleisch- oder süße Speisen - und nichts brennt an, spritzt oder kocht über.

In diesem Kochbuch finden Sie über 70 Rezepte, die mehrfach getestet wurden und Genuss pur versprechen.

 [Der Titel im Katalog](#)