

Herd aus, **OFEN AN!**

Ab sofort gibt es gute Nachrichten. Lassen Sie Töpfe, Pfannen und anderes Equipment getrost im Schrank – für die leckeren Gerichte in diesem Buch brauchen Sie nur Ofen und Backblech. Sie werden überrascht sein, wie köstlich und abwechslungsreich unsere kompletten Mahlzeiten vom Blech sind. Und dabei genial einfach!

Fleisch-, Fisch- und Veggie-Gerichte, ja sogar Partyfood und Süßes laufen auf dem Backblech zur Höchstform auf. Ist das Blech einmal belegt, übernimmt der Backofen den Rest: Ganze Gerichte garen schonend und entspannt, während Sie es sich gemütlich machen oder sich um Ihre Gäste kümmern. Einfach genial!

Salz

Sambal Oelek

1–2 Tl frisch gepresster Limettensaft

1 El ungesalzene und ungeröstete Erdnüsse

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Nährwerte

Pro Portion (bei 5 Portionen) ca. 133 kcal/557 kJ

6 g E, 22 g F, 4 g KH

- 1** Crème fraîche und Erdnussbutter miteinander in einem Schälchen verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, sehr fein schneiden und damit vermengen. Mit Salz, Sambal Oelek und Limettensaft abschmecken.
- 2** Die Erdnuskerne hacken, darüberstreuen und servieren. Der Dip hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

ARTISCHOCKEN- Kichererbsen-Dip



Für ca. 500 g/6–8 Portionen

Zutaten

200 g Kichererbsen, abgetropft
3 Artischockenböden, abgetropft
2 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl
100 g Schmand
60 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 El Tahin (Sesampaste)
½ TI Harissa (Chilipaste)
1 TI frisch gepresster Zitronensaft
2 El fein gehackte Petersilie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Nährwerte

Pro Glas (500 g) ca. 1011 kcal/4193 kJ

24 g E, 72 g F, 59 g KH

- 1** Die Kichererbsen und Artischockenböden grob hacken und in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Zusammen mit dem Sauerrahm und Joghurt zu den Kichererbsen und Artischockenböden in das Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3** Tahin, Harissa, Zitronensaft und Petersilie unterrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

APRIKOSEN- Basilikum-Quark



Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bund Basilikum
- 1 El Pinienkerne
- 2 El frisch gepresster Zitronensaft
- 3 El Olivenöl

200 g Quark
100 g Schmand
Salz
frisch gemahlener
Pfeffer
4 frische Aprikosen
4 getrocknete Soft-Aprikosen

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca. 235 kcal/973 kJ

9 g E, 15 g F, 13 g KH

- 1** Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Basilikumblätter, Pinienkerne, Zitronensaft und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme verarbeiten.
- 2** Die Basilikumcreme mit Quark und Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die frischen Aprikosen halbieren, entsteinen und die Aprikosenhälften fein würfeln. Die getrockneten Soft-Aprikosen ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosenwürfel unter den Basilikumquark mengen.