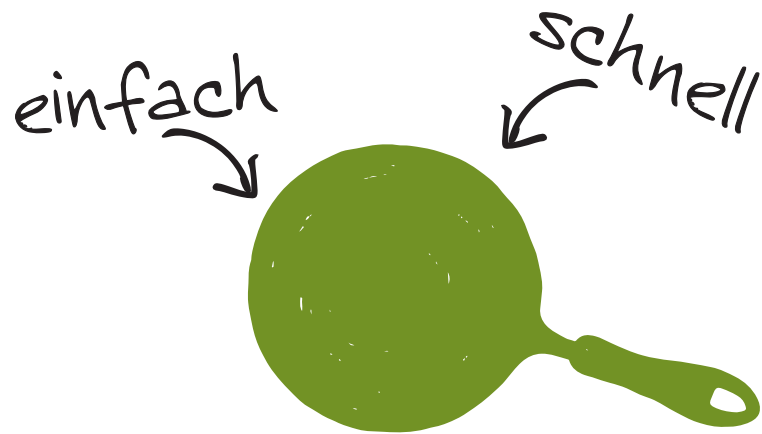


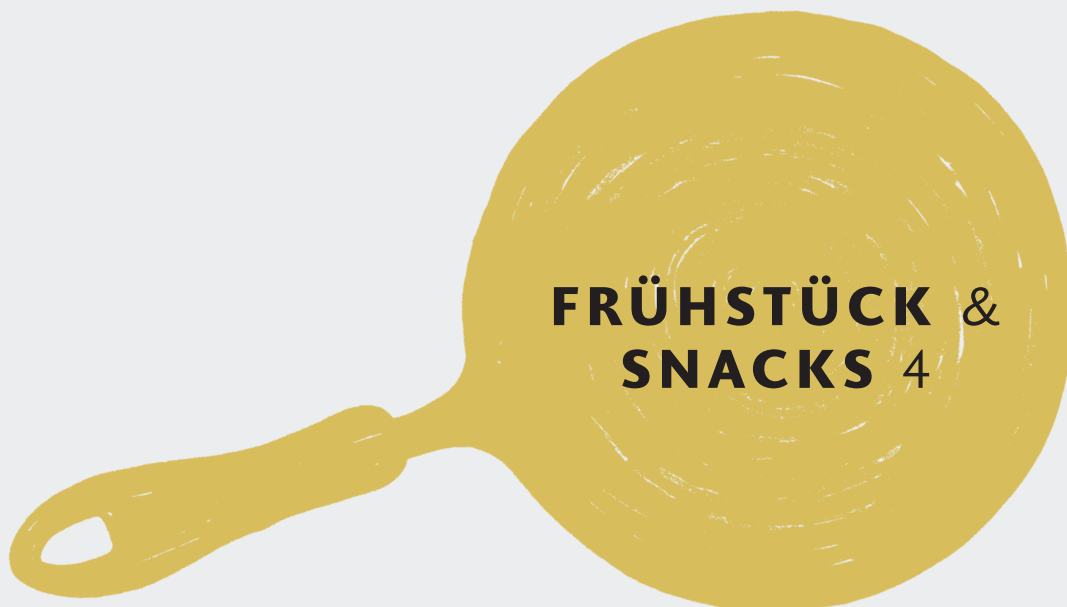
Mari Mererid Williams

Alles aus 1 Pfanne



Bassermann

INHALT



FRÜHSTÜCK & SNACKS 4



GERICHTE MIT FLEISCH 20



**GERICHTE
MIT FISCH 68**



**GEBÄCK
& DESSERTS
76**



**VEGETARISCHE
GERICHTE 41**

REZEPTVERZEICHNIS 92

VERWANDLUNGSKÜNSTLERIN PFANNE 94

ÜBER DIE AUTORIN 95



FÜR 2 PERSONEN

 5 Min.

 20 Min.

GEWÜRZ-GRANOLA AUS DER PFANNE

2 EL Kokosöl

150 g kernige Haferflocken

75 g Saaten, z. B. Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne

150 g Nusskernmischung
(z. B. Pistazien, Pekannüsse,
Mandeln), bei Bedarf gehackt

55 g Kokoschips

2 EL Kokosraspel

3 EL Honig oder Ahornsirup

1 Prise Salz

1 TL gemahlener Zimt

½ TL gemahlener Kardamom

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL Piment

½ TL geriebene Muskatnuss

75 g Chiasamen

75 g getrocknete Cranberrys
oder Kirschen

Granola können Sie ganz einfach zu Hause herstellen und dabei Gewürze, Nüsse und Saaten nach Ihrem Geschmack hinzugeben. Beim Garen in der Pfanne brauchen Sie lediglich etwas Geduld – die Granola sollte langsam bei niedriger Hitze geröstet werden, da sie leicht verbrennt.

1. Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Haferflocken, Saaten, Nüsse, Kokoschips und –raspel zugeben und rühren, bis alle Zutaten gleichmäßig mit Öl überzogen sind. Mit Honig oder Ahornsirup beträufeln und umrühren. Die Mischung mit einem Löffel gleichmäßig am Pfannenboden andrücken.
2. 5–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren rösten, bis die Haferflocken leicht gebräunt sind. Dabei die Masse nach jedem Rühren wieder andrücken.
3. Salz und Gewürze einrühren und 1 Minute weiterrösten. Den Herd abstellen und die Chiasamen mit den Cranberrys zugeben. Umrühren und die Mischung wieder mit einem Löffel andrücken. Vom Herd nehmen, das Granola abkühlen lassen und in einen luftdichten Behälter füllen. Mit Joghurt und frischen Früchten servieren.



FÜR 4 PERSONEN

 10 Min.

 30 Min.

FRÜHSTÜCKSKUCHEN MIT QUINOA & BANANEN

1 EL Kokosöl

170 g rote und weiße Quinoa, gründlich gewaschen und abgetropft

200 ml Kokosmilch (vor dem Abmessen gut umrühren)

250 ml heißes Wasser

¼ TL Salz

100 g Datteln (etwa 7 Stück), entkernt und in Stücke geschnitten

35 g Kokosraspel

1 mittelgroße Banane, geschält und schräg in Scheiben geschnitten

1 TL gemahlener Zimt

100 g Pekannusskerne, grob gehackt

griechischer Joghurt, zum Servieren

Diese knusprig-warme Alternative zum Müsli oder Porridge ist der ideale Start in den Tag. Fügen Sie nach Geschmack noch Obst, Nüsse oder Saaten hinzu.

1. Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.
2. Das Kokosöl in einer ofenfesten Antihft-Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen. Die Quinoa in die Pfanne geben, umrühren und 3 Minuten anschwitzen. Kokosmilch, Wasser und Salz einrühren und alles auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
3. Die Hitze reduzieren und die Quinoa abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Datteln, Kokosraspel, Banane und ½ Teelöffel Zimt in die Mischung einrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Pekannüsse und restlichen Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen und über die Quinoa streuen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und die Quinoa 20 Minuten ohne Deckel goldbraun backen. Die Quinoa noch warm mit griechischem Joghurt servieren.

PANCAKE-KUCHEN MIT SCHOKOLADE

FÜR 4 PERSONEN

 20 Min., plus 30 Min.
Ruhezeit

 25 Min.

FÜR DIE PANCAKES

125 g Weizenmehl Type 405

1 Prise Salz

1 Ei plus 1 Eigelb

225 ml Milch

2 EL Wasser

Butter, zum Braten

FÜR DIE SALZKARAMELLSAUCE

75 g Butter

50 g weicher Vollrohrzucker
(Muscovado-Zucker, aus dem
Bio-Markt)

50 g Zucker

50 g goldener
Zuckerrübensirup

125 g süße Sahne

1 TL Meersalz

75 g Schokolade (Zartbitter
oder Vollmilch), geraspelt

Crème Fraîche, zum Servieren
(nach Belieben)

Dieser Kombination aus Pancakes, Salzkaramell und Schokolade kann niemand widerstehen. Sie können die Pancakes auch im Voraus zubereiten. Dazu stapeln Sie diese nach dem Garen übereinander und trennen sie jeweils mit einem Stück Backpapier. Umwickeln Sie den daraus entstandenen Stapel mit Frischhaltefolie und legen Sie ihn ins Gefrierfach. Nehmen Sie die Pancakes erst kurz vor Gebrauch heraus und lassen Sie den Stapel etwas auftauen, bis sich die Pancakes leicht voneinander lösen. Mit fertiger Karamellsauce lässt sich etwas Zeit sparen.

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Mehl und Salz in eine große Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken, Ei und Eigelb hineingeben.
3. Milch und Wasser verrühren und die Hälfte zu den Eiern gießen. Die trockenen Zutaten mit den flüssigen vermischen – dabei in der Mitte beginnen und das Mehl nach und nach einarbeiten. Die Masse zu einem weichen, dicken Teig verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, etwas mehr Milch zugeben. Die übrige Milchmischung zugeben und alles zu einem dickflüssigen Pfannkuchenteig verarbeiten. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
4. Eine ofenfeste Antihaf-Pfanne (Ø 20 cm) auf mittlerer Stufe erhitzen und etwas Butter in die Pfanne geben; der Pfannenboden sollte nur dünn bedeckt sein. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne schwenken, sodass der Boden dünn mit Teig bedeckt ist. Sobald er fest wird, mit einem Spatel vom Rand lösen. Wenn der Pancake braun wird, wenden und weitere 30 Sekunden garen. Den übrigen Pfannkuchenteig auf dieselbe Weise zubereiten. Die fertigen Pancakes auf einem Teller stapeln.
5. Für die Salzkaramellsauce die Pfanne auswischen. Butter, Zucker und Sirup in die Pfanne geben und 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Sahne und ½ Teelöffel Salz einrühren. Den Karamell in eine Schüssel füllen. Probieren und gegebenenfalls noch etwas Salz zugeben.
6. Einen Pancake in die Pfanne legen, mit Salzkaramell beträufeln und mit Schokoladenraspel bestreuen. Den nächsten Pancake auflegen und weiterschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. 10 Minuten im Ofen backen, bis die Schokolade geschmolzen ist. In Stücke schneiden und nach Belieben mit der Crème Fraîche servieren.







Mari Mererid Williams

Alles aus 1 Pfanne

Die besten Rezepte für schnelle Gerichte aus einer Pfanne

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 18,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-8094-3959-2

Bassermann

Erscheinungstermin: Oktober 2018

In die Pfanne - fertig - los!

Neue Ideen für die schnelle und einfache Küche: Leckere Zutaten, 1 Pfanne und schon geht's los. Kreative Gerichte für Frühstück, Mittag und Abendessen inklusive Dessert und Kuchen. So wird jede Mahlzeit zu einer neuen Entdeckung, so findet jeder seine neuen Lieblingsgerichte.

 [Der Titel im Katalog](#)