



OMNIA® Auflauf, Quiche, Pizza & Co.

Gebunden, 64 Seiten,
mit 28 farbigen Abbildungen
Preis € 14,95 [D]
ISBN 978-3-9821845-4-8

Wer liebt sie nicht? Aufläufe oder pikante Kuchen.
Die besten und leckersten Rezepte für den OMNIA
Campingbackofen. Mit Schritt für Schritt Anleitung
und vielen alternativen Rezeptvorschlägen.

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis

Saftiger Kräuterkäsekuchen
Sheperd's Pie
Spinat-Ricottakuchen mit Spiegelei
Tartiflette
Tomatengnocchi al forno
Tomatentarte mit Gorgonzola
Toskanischer Brotauflauf



Dank Fotos und einfacher
Schritt-für-Schritt-Anleitung ist das
Kochen auch für Anfänger
leicht umsetzbar.



OMNIA® Auflauf, Quiche,
Pizza & Co.

Rezeptbeispiele aus dem OMNIA® Kochbuch

AUFLAUF, QUICHE & CO

Für 2-4 Personen
Vorbereitung: 30 Minuten
Ofenzeit: 22 Minuten

1 kg Brokkoli, frisch od. TK-Ware
Salz
Muskat
200 g Käse (z.B. Gouda), gerieben

Für die Bechamelsauce:
400 ml Milch
30 g Butter od. Margarine
30 g Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat

Brokkoligratin

Brokkoli putzen, in mittelgroße Röschen teilen. Stielenden der Röschen kreuzweise mit dem Messer einritzen. Dicken Stiel würfeln. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 10 min. bisfest garen. Kochwasser abgießen. Mit Salz und Muskat würzen.

Währenddessen für die Bechamelsauce das Fett in einem Topf schmelzen. Das Mehl einrühren, etwas bräunen lassen. Mit der Hälfte der Milch ablöschen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Dann die restliche Milch hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Brokkoliröschen in die gefettete Backform füllen, mit Bechamelsauce übergießen. Großzügig mit geriebenem Käse bestreuen.

2 min. auf größer, danach 20 min. auf kleinster Hitze.

Wie wär's mal mit ...

Kartoffeln? Ersetzen Sie die Hälfte des Brokkolis durch vorgekochte Kartoffelscheiben.
Als Alternative zum Brokkoli verwenden Sie doch mal Blumenkohl, Rosenkohl oder eine Mischung aus Karotten und Erbsen mit Kartoffeln.

8



AUFLAUF, QUICHE & CO

Für 3-4 Personen
Vorbereitung: 55 Minuten
Ofenzeit: 65 Minuten
Ruhezzeit: 60 Minuten

1 kg Zucchini
Salz
3 Eier
130 ml Milch
70 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Oregano
1 TL Thymian
Muskat
Pfeffer
100 g Käse, gerieben

Für das Tsatsiki:
½ Salatgurke
150 g Sahnequoghurt (alternativ:
Joghurt mit 1 EL Sahne)
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz

Silikonform

Feiner Zucchinikuchen mit Tsatsiki

Zucchini schälen. In sehr dünne Querscheiben schneiden. Diese in eine Schüssel geben und großzügig salzen. Für etwa 20 min. beiseite stellen, damit sie Wasser ziehen. In der Zwischenzeit Eier, Milch, Mehl, Backpulver, Gewürze und die Hälfte vom geriebenen Käse verquirlen. Wenige Minuten quellen lassen. Wichtig: kein Salz in die Eiermischung geben, die Zucchinischeiben bringen genügend mit. Das Zucchiniwasser abgießen. Scheiben etwas trocken tupfen. Eiermasse zu den Zucchinischeiben gießen. Vorsichtig untermengen.

Die Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen, nicht abtrocknen und in die Backform setzen. Die Zucchinimischung gleichmäßig in der Form verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und backen.

60 min. auf kleinster, danach 5 min. auf größerer Hitze.

Währenddessen das Tsatsiki zubereiten: Die Gurke grob raspeln. Mit Joghurt, gepresstem Knoblauch und Olivenöl mischen. Mit Salz abschmecken.

Den Zucchinikuchen nach dem Backen ca. 60 min. in der Form ruhen lassen. Der Teig setzt sich und wird fester. Danach den Zucchinikuchen auf den Kopf in den Deckel stürzen und zurück auf einen Teller stürzen. Mit dem Tsatsiki servieren.

18

