

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



ANGELIKA ILIES

Schnell und einfach – das sind die allerliebsten Alltagsrezepte unserer Autorin. Umso mehr,

*wenn auch das Spülen und
Saubermachen im
Handumdrehen erledigt sind.
Genau deshalb liebt sie ihre
Pfanne(n), die mehrmals in der
Woche ihren großen Auftritt
haben.*

Warum liebe ich Pfannenrezepte?

Zutaten klein schneiden, in die heiße Pfanne, einige Minuten rühren, fertig!
Ich liebe derartige Rezepte, weil sie so wunderbar unkompliziert und doch immer wieder anders sind. Ob Gemüse oder Nudeln, Fleisch oder Fisch und sogar Süßes kann man in

der Pfanne zubereiten. Kaum ein Küchengerät ist derart vielseitig – schließlich lässt sich darin sanft ebenso wie kräftig braten. Doch es kommt noch besser: Einen passenden Deckel auf die Pfanne legen, und dann kann ich kochen, dünsten, schmoren und sogar Kuchen backen! Eine Beilage gewünscht? Bitte sehr, da gibt's superfixe und echt gute Sachen – und zwar ganz ohne Kochen.

Gibt es die eine perfekte Pfanne?

Wenn ich ganz ehrlich sein soll: Leider gibt es die nicht. Wer aber mit kleinen Kompromissen leben kann, benötigt nur ein Exemplar. Ich