

28 cm Durchmesser. Er sollte aus Aluguss, Edelstahl oder Silargan, einer speziellen Keramikart, bestehen, einen mindestens 10 cm hohen Rand und einen gut schließenden Deckel haben. Ideal ist ein Stahlkern im Topfboden, der die Hitze gut speichert und gleichmäßig bis an den Rand verteilt. Das spart Energie, und alles gart gleichmäßig. Verwenden Sie auch im kleinen Haushalt am besten einen breiten Topf, damit alle Zutaten darin Platz finden und beim Umrühren nichts über den Rand hüpfert. Übrigens: Ein hübscher Topf macht sich auch auf dem Tisch gut.

## **SO EINFACH GEHT'S**

Das Prinzip ist immer gleich: Öl im Topf erhitzen, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Tofu darin kräftig anbraten und

wieder herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und klein geschnittenes Gemüse im Bratfett andünsten. Dann kommen die Sattmacher wie Pasta, Kartoffeln & Co., auch Gewürze und robuste Kräuter dazu. Flüssigkeit angießen, zugedeckt aufkochen und köcheln, bis alles gar ist. Zum Schluss die anfangs angebratenen Zutaten unterheben und das One-Pot-Meal mit Kräutern, Nüssen oder Käse toppen. Fertig!

## **HEISS GELIEBTE PASTA**

Ob Spaghetti, Tagliatelle, Makkaroni oder kurze Sorten wie Penne, Spätzle oder Hörnchen: Nudeln sind wie gemacht für die innige Verbindung mit Tomaten, Sahne, Kräutern und Käse im Topf – vorausgesetzt, sie bestehen aus Hartweizen ohne Ei. Dann sorgt

die Pasta gleichzeitig für Sämigkeit und Al-dente-Biss. Schauen Sie ruhig mal im Vorratsschrank nach Resten in Nudelpackungen – die One-Pot-Methode eignet sich perfekt, um sie zu verbrauchen! Auch kernige Nudeln aus Vollkorn passen gut. Mit der Sauce in einem Topf gegart, schmecken sie schön voll und herzhaft, aber niemals trocken wie sonst gelegentlich. Asiatische Soba-, Mie-, Glas- und Reismudeln dagegen werden schnell weich und verkochen. Diese Sorten eignen sich für die One-Pot-Methode nicht so gut.

## **KLEINE KÖRNER, GROSSE KÖNNER**

Große Klasse: Mit Graupen, Basmati- und Risottoreis und trendigen Powerkörnern wie Bulgur, Couscous,

Hirse und Quinoa kann man den One-Pot-Gerichten Biss und Halt verpassen. Die Winzlinge sind echte Allroundtalente, unkompliziert in der Zubereitung, vielseitig und schnell gemacht. Als Partner für Aromen, Kräuter, Gewürze und Gemüse übernehmen sie in der vegetarischen Küche gerne die Hauptrolle. Genauso gerne schmiegen sich die Körner aber an Meeresfrüchte oder Fleisch, und offen für neue aufregende Geschmackserlebnisse sind sie sowieso. Wie wäre es also mit einem Hauch von Exotik?



## **HAUPTROLLE FÜR KARTOFFELN UND KÜRBIS**

Kaum einem anderen Gemüse bekommt die Ein-Topf-Methode so gut wie Kartoffel, Süßkartoffel und Kürbis. Frisch gekocht können sie durch ihren hohen Gehalt an Stärke bunt