5

# Die große 5-Zutaten-Ofenküche für Teenager

**100 schnelle und einfache Ofenrezepte mit maximal 5 Zutaten – selbstständig kochen ohne Stress | Leckere Blechgerichte, Pizza, Aufläufe, Snacks und süße Lieblingsrezepte**

# Inhaltsverzeichnis


**Vorwort – Ofen an, Hunger weg!.....4**

Warum Kochen mit nur 5 Zutaten richtig Spaß macht.....4
Dein Ofen-Abenteuer beginnt jetzt!.....6

**Teil 1 – Dein Einstieg in die 5–Zutaten–Ofenküche.....7**

**Kapitel 1 – Ofenwissen für Teenager.....8**

1. So funktioniert dein Backofen.....8
2. Ober-/Unterhitze oder Umluft – was ist der Unterschied?.....9
3. Die richtige Temperatur für jedes Gericht.....10
4. Backblech, Auflaufform und Backpapier richtig verwenden…11
5. Sicher kochen – heiße Bleche, scharfe Messer und andere Küchenfallen.....12
6. Die wichtigsten Küchenhelfer für Anfänger.....13
7. Zutaten richtig vorbereiten.....14
8. Garzeiten verstehen und überprüfen.....15
9. So erkennst du, ob dein Essen fertig ist.....16
10. Die häufigsten Anfängerfehler vermeiden.....17

**Kapitel 2 – Clever kochen mit maximal 5 Zutaten.....19**

Die 5-Zutaten-Regel einfach erklärt.....19
Günstig einkaufen mit kleinem Budget.....22
Einfache Zutaten clever kombinieren.....24
Tiefkühlprodukte sinnvoll verwenden.....25
Reste verwerten statt wegwerfen.....26
So sparst du Zeit und Abwasch.....27
Deine erste Einkaufsliste.....28
10 praktische Ofentricks für Kochanfänger.....29
Deine erste 5-Zutaten-Challenge.....30
1 Grundlage + 1 Eiweißquelle + 1–2 Extras + 1 Würze.....30
Zum Abschluss – Weniger Zutaten, mehr Möglichkeiten.....31

**Teil 2 – 100 einfache Ofenrezepte für Teenager...32**

**Kapitel 3 – Frühstück aus dem Ofen.....33**

1. Knusprige Käse-Schinken-Toasties mit Pute.....34
2. Ofen-Rührei mit Tomaten.....34
3. Frühstücksbrötchen mit Ei und Käse.....35
4. Bananen-Haferflocken-Muffins.....35
5. Apfel-Zimt-Ofenporridge.....36
6. Knusprige Frühstücks-Quesadillas.....36
7. Mini-Croissants mit Schokolade.....37
8. Ofen-Pancakes mit Banane.....37
9. Käse-Tomaten-Frühstücksbagels.....38
10. Süße French-Toast-Sticks.....38

**Kapitel 4 – Pizza, Flammkuchen & Pizzasnacks.....39**

11. Blitzpizza mit Tortillaboden.....40
12. Knusprige Margherita-Blechpizza.....40
13. Mini-Pizzen aus Toastbrot.....41
14. Pizzabrötchen mit Mozzarella.....41
15. Pizza-Bagels mit Tomatensoße.....42
16. Knusprige Pizza-Schnecken.....42
17. Flammkuchen mit Zwiebeln und Käse.....43
18. Kartoffel-Flammkuchen vom Blech.....43
19. Mini-Pizzen mit Paprika und Mais.....44
20. Pizza-Taschen aus Blätterteig.....44
21. Käse-Pizza-Sticks.....45
22. Knusprige Tortilla-Pizza mit Hähnchen.....45
23. Tomaten-Mozzarella-Pizzabaguette.....46
24. Pizzamuffins mit Käse.....46
25. Pizza-Röllchen mit Frischkäse.....47

**Kapitel 5 – Knusprige Kartoffelgerichte.....48**

26. Knusprige Kartoffelspalten.....49
27. Käse-Kartoffelecken vom Blech.....49
28. Loaded Fries mit Käse und Mais.....50
29. Ofenkartoffeln mit Kräuterquark.....50
30. Knusprige Süßkartoffel-Pommes.....51
31. Kartoffelchips selbst gemacht.....51
32. Kartoffelhälften mit Mozzarella.....52
33. Würzige Paprika-Kartoffeln.....52
34. Kartoffel-Brokkoli-Auflauf.....53
35. Knusprige Kartoffeltaler.....53
36. Käse-Kartoffel-Muffins.....54
37. Kartoffel-Tomaten-Blech.....54
38. Cremige Ofenkartoffeln mit Frischkäse.....55

**Kapitel 6 – One-Blech-Gerichte: Alles auf einem Blech….56**

39. Hähnchen-Kartoffel-Blech.....57
40. Knuspriges Paprika-Hähnchen.....57
41. Zitronen-Hähnchen mit Gemüse.....58
42. Putenstreifen mit Ofenkartoffeln.....58
43. Rinderhackbällchen mit Paprika.....59
44. Ofen-Lachs mit Zitrone.....59
45. Fischstäbchen-Kartoffel-Blech.....60
46. Würzige Kichererbsen mit Gemüse.....60
47. Halloumi-Gemüse-Blech.....61
48. Feta-Tomaten-Blech.....61
49. Knusprige Tofu-Würfel mit Brokkoli.....62
50. Süßkartoffel-Kichererbsen-Blech.....62
51. Hähnchen-Nuggets mit Kartoffelspalten.....63
52. Mediterranes Gemüse mit Mozzarella.....63
53. Würzige Mais-Paprika-Quesadillas.....64

**Kapitel 7 – Aufläufe & überbackene Lieblingsgerichte.....65**

54. Cremiger Käse-Nudelauflauf.....66
55. Tomaten-Mozzarella-Pasta aus dem Ofen.....66
56. Gnocchi-Auflauf mit Tomaten.....67
57. Brokkoli-Käse-Auflauf.....67
58. Tortellini-Auflauf mit Frischkäse.....68
59. Kartoffel-Hähnchen-Auflauf.....68
60. Mini-Lasagne mit Tortillafladen.....69
61. Überbackene Nachos mit Käse.....69
62. Süßkartoffel-Feta-Auflauf.....70
63. Blumenkohl-Käse-Gratin.....70
64. Ofen-Makkaroni mit Tomatensoße.....71
65. Cremiger Spinat-Nudelauflauf.....71
66. Zucchini-Mozzarella-Auflauf.....72
67. Reis-Hähnchen-Auflauf.....72
68. Knuspriger Gnocchi-Käse-Auflauf.....73

**Kapitel 8 – Fingerfood, Snacks & Partyhits.....74**

69. Knusprige Mozzarella-Sticks.....75
70. Blätterteig-Käse-Stangen.....75
71. Mini-Würstchen im Blätterteig mit Geflügelwürstchen.....76
72. Knoblauch-Käse-Brot.....76
73. Knusprige Tortilla-Chips.....77
74. Käse-Nachos mit Tomaten.....77
75. Hähnchen-Popcorn aus dem Ofen.....78
76. Mini-Burger aus dem Backofen.....78

77. Überbackene Käse-Tortilla-Dreiecke....79
78. Knusprige Falafel-Bällchen....79
79. Gefüllte Champignons mit Frischkäse....80
80. Mini-Blätterteigtaschen mit Spinat....80

**Kapitel 9 – Veggie-Hits aus dem Ofen....82**

81. Knusprige Zucchini-Pommes....83
82. Ofen-Feta mit Tomaten....83
83. Gefüllte Paprika mit Couscous....84
84. Brokkoli-Käse-Taler....84
85. Auberginen-Mini-Pizzen....85
86. Knusprige Kichererbsen-Snacks....85
87. Süßkartoffeln mit Feta....86
88. Ofen-Gemüse mit Halloumi....86
89. Gefüllte Tomaten mit Mozzarella....87
90. Knusprige Blumenkohl-Bites....87

**Kapitel 10 – Süße Ofenlieblinge & Desserts....88**

91. Schoko-Bananen-Muffins....89
92. Blitz-Brownies mit Schokolade....89
93. Apfel-Zimt-Crumble....90
94. Mini-Schokoküchlein....90
95. Knusprige Blätterteig-Apfeltaschen....91
96. Bananen-Schoko-Cookies....91
97. Ofen-Donuts mit Zimt....92
98. Erdbeer-Käsekuchen-Muffins....92
99. Süße Zimt-Blätterteig-Stangen....93
100. Warmer Schoko-Bananen-Auflauf....93

**Teil 3 – Bonusmaterial für junge Ofenprofis....94**

**Bonus 1 – Dein 14-Tage-Ofen-Ernährungsplan....95**

Woche 1 – Einfach starten und Lieblingsgerichte entdecken....95
Woche 2 – Abwechslungsreich und selbstständig kochen....96
Flexible Ideen für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks....96

**Bonus 2 – Einkaufslisten für 2 Wochen....98**

Einkaufsliste für Woche 1....98
Grundzutaten für deinen Vorrat....99
Günstige Alternativen für teure Zutaten....99

**Bonus 3 – Die große Ofen-Spickzettel-Sammlung....100**

Die wichtigsten Backtemperaturen auf einen Blick....100
Umluft und Ober-/Unterhitze einfach umrechnen....100
Garzeiten für Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch....100
Welche Backform eignet sich für welches Gericht?....101
So vermeidest du angebranntes oder trockenes Essen....101

**Bonus 4 – 20 einfache Küchenhacks für Teenager....102**

Deine 20 besten Küchenhacks....102

**Bonus 5 – Dein persönlicher 5-Zutaten-Baukasten....103**

5 Grundzutaten für schnelle Pizzaideen....103
5 Kombinationen für knusprige Kartoffelgerichte....103
5 einfache Auflaufvarianten....103
5 Ideen für vegetarische Blechgerichte....104
5 süße Ofenkombinationen....104
Eigene Rezepte mit maximal 5 Zutaten entwickeln....104

**Bonus 6 – Kochen mit kleinem Budget....106**

10 günstige Grundzutaten....106
Preiswerte Mahlzeiten für Schule und Freizeit....106
Für Freunde kochen, ohne viel Geld auszugeben....106
Zutaten mehrfach verwenden....107
Aus Resten ein neues Ofengericht zaubern....107

**Bonus 7 – Deine erste Ofenparty....108**

Einfache Snacks für Filmabende....108
Pizzaabend mit Freunden....108
Fingerfood für Geburtstage....109
Süße Leckereien zum Teilen....109
Party-Einkaufsliste und Zeitplanung....109
Zum Abschluss – Jetzt bist du ein echter Ofenprofi!....111

**Schlusswort – Dein Ofen, deine Regeln!....112**

Deine Küche, deine Ideen....112
Perfekt muss es nicht sein....112
Selbst kochen macht unabhängig....113
Dein nächstes Ofenabenteuer wartet schon!....113

**Impressum....114**

VORWORT

# Ofen an, Hunger weg!

### Willkommen in deiner eigenen Ofenküche

Du hast Hunger, aber keine Lust, stundenlang in der Küche zu stehen? Du möchtest dir selbst etwas Leckeres zubereiten, ohne komplizierte Rezepte, endlose Zutatenlisten oder einen riesigen Berg schmutziges Geschirr?

Dann bist du hier genau richtig!

Willkommen in deiner eigenen Ofenküche – dem Ort, an dem aus wenigen Zutaten richtig leckere Gerichte entstehen.

Egal, ob du gerade erst anfängst zu kochen, nach der Schule schnell etwas essen möchtest oder deine Freunde mit selbst gemachter Pizza überraschen willst: Mit diesem Kochbuch kannst du direkt loslegen.

Du brauchst dafür weder besondere Kochkenntnisse noch teure Küchengeräte. Ein Backofen, ein Backblech oder eine Auflaufform und ein paar einfache Zutaten reichen für viele tolle Gerichte vollkommen aus.

Und das Beste? Du musst nicht die ganze Zeit neben dem Herd stehen.

Während deine Kartoffelspalten knusprig werden, der Käse auf deiner Pizza schmilzt oder deine Schokomuffins aufgehen, übernimmt der Backofen einen großen Teil der Arbeit.

Natürlich solltest du die Garzeit im Blick behalten und vorsichtig mit heißen Blechen und Formen umgehen. Aber ansonsten heißt es: Zutaten vorbereiten, ab in den Ofen und schon bald genießen.

In diesem Buch warten 100 einfache Ofenrezepte auf dich. Von knusprigen Pizzen und herzhaften Aufläufen über leckere Snacks bis hin zu süßen Desserts ist alles dabei.

Und jedes Rezept kommt mit maximal fünf Zutaten aus.

## Warum Kochen mit nur 5 Zutaten richtig Spaß macht

**Vielleicht kennst du das:** Du entdeckst ein leckeres Rezept, möchtest es sofort ausprobieren und stellst dann fest, dass du dafür 15 verschiedene Zutaten brauchst. Die Hälfte davon hast du noch nie gehört, und die andere Hälfte ist gerade nicht zu Hause.

Mit diesem Kochbuch gehört dieses Problem weitgehend der Vergangenheit an.

Hier lautet die Regel:

Maximal 5 Zutaten – und trotzdem richtig lecker!

Das macht Kochen nicht nur einfacher, sondern auch entspannter.

Du musst weniger einkaufen, weniger vorbereiten und kannst dich besser auf die einzelnen Arbeitsschritte konzentrieren.

Statt zehn verschiedene Gewürze abzumessen, lernst du, wie du mit wenigen Zutaten leckere Kombinationen zusammenstellst.

Zum Beispiel:

- Aus Kartoffeln, Käse und ein paar weiteren Zutaten werden knusprige Kartoffelecken.
- Aus Tortillafladen, Tomatensoße und Mozzarella entsteht eine schnelle Pizza.
- Mit Blätterteig, Äpfeln und Zimt zauberst du einen süßen Snack.
- Aus Nudeln, Tomaten und Käse wird ein einfacher Ofenauflauf.

Du wirst schnell merken, dass gutes Essen nicht kompliziert sein muss.

Außerdem lernst du ganz nebenbei, welche Zutaten besonders gut zusammenpassen, wie unterschiedliche Lebensmittel im Ofen garen und wie du deine eigenen Lieblingsgerichte entwickeln kannst.

> **Unsere 5-Zutaten-Regel:** Alle Lebensmittel, die du für ein Rezept benötigst, werden mitgezählt – auch Öl, Salz und Gewürze. Wasser zählt nicht als Zutat. So weißt du immer genau, was du brauchst, und erlebst beim Kochen keine Überraschungen.

## Wenig Aufwand, viel Geschmack

Selbst kochen bedeutet nicht automatisch, dass du lange in der Küche stehen musst.

Gerade der Backofen ist perfekt, wenn es unkompliziert sein soll.

Bei vielen Gerichten musst du die Zutaten nur schneiden, miteinander vermischen oder auf einem Backblech verteilen. Anschließend übernimmt der Ofen das Garen.

Das spart Arbeit und häufig auch Abwasch.

Besonders praktisch ist das an Tagen, an denen du wenig Zeit hast.

Vielleicht kommst du hungrig aus der Schule, hast noch Hausaufgaben vor dir oder möchtest dich lieber mit deinen Freunden treffen, statt eine Stunde in der Küche zu verbringen.

Dann sind schnelle Ofengerichte genau das Richtige.

In diesem Buch findest du deshalb Rezepte für unterschiedliche Situationen:

**Wenn es schnell gehen muss:** Einfache Pizzasnacks, überbackene Toasts oder knusprige Tortilla-Gerichte.

**Wenn du richtig Hunger hast:** Sättigende Kartoffelgerichte, Nudelaufläufe und komplette Mahlzeiten vom Blech.

**Wenn Freunde vorbeikommen:** Fingerfood, Mini-Pizzen und leckere Snacks zum Teilen.

Wenn du Lust auf etwas Süßes hast: Muffins, Cookies, Apfeltaschen und warme Schokoladendesserts.

Viele Gerichte lassen sich außerdem verändern. Du magst keine Paprika? Dann probiere eine andere passende Gemüsesorte. Du isst lieber vegetarisch? Auch dafür findest du zahlreiche Ideen.

Achte beim Austauschen darauf, dass die Zutaten ähnliche Garzeiten haben und Fleisch oder Fisch bei Bedarf vollständig durchgart.

Mit ein wenig Übung kannst du deine Rezepte immer besser an deinen Geschmack anpassen.

Denn in deiner Ofenküche entscheidest du, was auf den Teller kommt.

## So wirst du Schritt für Schritt zum Küchenprofi

Vielleicht hast du bisher nur selten selbst gekocht. Vielleicht weißt du noch nicht genau, wie man den Backofen richtig vorheizt, wann Kartoffeln fertig sind oder welche Backform du verwenden solltest.

Das ist überhaupt kein Problem.

Niemand wird als Küchenprofi geboren.

Kochen lernt man, indem man es ausprobiert.

Und genau dabei hilft dir dieses Buch.

Bevor du mit den Rezepten beginnst, lernst du die wichtigsten Grundlagen kennen. Du erfährst, wie dein Backofen funktioniert, worauf du bei der Temperatur achten solltest und wie du Zutaten richtig vorbereitest.

Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz. Schließlich können Backbleche und Auflaufformen sehr heiß werden. Deshalb gehören trockene, hitzebeständige Ofenhandschuhe, vorsichtiges Arbeiten und ein aufgeräumter Arbeitsplatz von Anfang an dazu.

Bei jedem Rezept findest du eine übersichtliche Zutatenliste und eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Du musst also nicht raten, was als Nächstes zu tun ist.

Hier sind fünf Tipps, die dir den Einstieg erleichtern:

1. Lies das Rezept zuerst vollständig durch. So weißt du, welche Zutaten und Küchenhelfer du benötigst.
2. Bereite alles vor. Stelle die Zutaten bereit, wasche Gemüse und heize den Backofen vor, wenn es im Rezept steht.
3. Halte dich an die angegebenen Temperaturen. Jeder Backofen ist etwas anders. Kontrolliere dein Essen deshalb gegen Ende der Garzeit.
4. Achte auf Sicherheit. Verwende Ofenhandschuhe, fasse heiße Bleche niemals mit bloßen Händen an und bitte bei ungewohnten Arbeitsschritten um Hilfe.
5. Trau dich, Neues auszuprobieren. Wenn ein Gericht beim ersten Mal nicht perfekt aussieht, kannst du beim nächsten Mal etwas dazulernen.

Mit jedem Rezept sammelst du mehr Erfahrung.

Vielleicht gelingt dir zuerst eine einfache Tortilla-Pizza. Danach probierst du knusprige Kartoffelspalten aus. Und irgendwann bereitest du ganz selbstverständlich einen leckeren Auflauf oder sogar ein komplettes Abendessen für deine Familie zu.

Dabei geht es nicht darum, alles perfekt zu machen.

Es geht darum, Spaß am Kochen zu haben, Neues zu entdecken und immer selbstständiger zu werden.

Und wer weiß? Vielleicht entwickelst du schon bald deine ganz eigenen Ofenrezepte.

## Dein Ofen–Abenteuer beginnt jetzt!

In den nächsten Kapiteln erwarten dich viele leckere Ideen, einfache Anleitungen und praktische Tipps, die dir das Kochen erleichtern.

Du wirst entdecken, wie vielseitig dein Backofen ist und wie viele unterschiedliche Gerichte sich mit wenigen Zutaten zubereiten lassen.

Also such dir dein erstes Rezept aus, stelle deine Zutaten bereit und mach dich startklar.

Fünf Zutaten. Ein Backofen. 100 leckere Möglichkeiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren, Backen und Genießen!

Ofen an, Hunger weg – jetzt wird selbst gekocht!

TEIL 1

# Dein Einstieg in die 5-Zutaten-Ofenküche

KAPITEL 1

# Ofenwissen für Teenager

Du möchtest dir deine eigene Pizza backen, knusprige Kartoffelecken zubereiten oder einen leckeren Nudelauflauf machen? Dann ist der Backofen dein perfekter Küchenhelfer!

Mit ihm kannst du viele unterschiedliche Gerichte zubereiten, ohne ständig am Herd stehen zu müssen. Du bereitest die Zutaten vor, gibst alles auf ein Backblech oder in eine Auflaufform und lässt den Ofen einen großen Teil der Arbeit übernehmen.

Damit deine ersten Ofengerichte richtig gut gelingen, solltest du allerdings ein paar Grundlagen kennen.

**Keine Sorge:** Du musst dafür kein Küchenprofi sein.

In diesem Kapitel erfährst du, wie dein Backofen funktioniert, welche Einstellungen wichtig sind, worauf du bei der Zubereitung achten solltest und wie du typische Anfängerfehler vermeidest.

So kannst du sicher, entspannt und mit immer mehr Selbstvertrauen kochen.

## 1. So funktioniert dein Backofen

Ein Backofen ist im Grunde eine beheizbare Kammer, in der Lebensmittel durch heiße Luft und Wärme gegart werden.

Je nach Einstellung wird die Wärme von oben, von unten oder mithilfe eines Ventilators im gesamten Ofen verteilt.

Dadurch kannst du Lebensmittel backen, braten, überbacken oder knusprig werden lassen.

### ■ Die wichtigsten Teile deines Backofens

#### Der Garraum

Das ist der Innenraum des Backofens. Hier schiebst du Backbleche, Auflaufformen oder den Rost hinein.

#### Die Heizstäbe

Sie erzeugen die Wärme. Bei vielen Backöfen befinden sich Heizelemente oben und unten.

#### Der Ventilator

Bei Umluft- oder Heißluftfunktionen sorgt ein Ventilator dafür, dass sich die warme Luft gleichmäßiger im Backofen verteilt.

#### Der Temperaturregler

Damit stellst du ein, wie heiß der Backofen werden soll. Die Temperatur wird normalerweise in Grad Celsius angegeben.

#### Der Funktionsregler

Hier wählst du aus, ob du Ober-/Unterhitze, Umluft, Grillfunktion oder eine andere Betriebsart verwenden möchtest.

#### Die Einschubschienen

Sie befinden sich an den Seiten des Backofens. Darauf werden Backbleche und Roste in unterschiedlichen Höhen eingeschoben.

### Muss der Backofen immer vorgeheizt werden?

Nicht unbedingt.

Beim Vorheizen wird der Backofen zunächst auf die gewünschte Temperatur gebracht, bevor du dein Essen hineinstellst.

Das ist besonders bei Kuchen, Muffins, Pizza und bestimmten Teiggerichten wichtig.

Andere Speisen, beispielsweise manche Aufläufe oder Ofenkartoffeln, können je nach Rezept auch in den kalten Backofen gestellt werden. Dann verlängert sich allerdings meistens die Garzeit.

> **Merke:** Wenn im Rezept „Backofen vorheizen“ steht, solltest du das auch machen. So stimmen die angegebenen Backzeiten besser.

## 2. Ober-/Unterhitze oder Umluft – was ist der Unterschied?

Vielleicht hast du schon einmal die verschiedenen Symbole auf einem Backofen gesehen und dich gefragt, welche Einstellung du verwenden sollst.

Die beiden wichtigsten Betriebsarten sind Ober-/Unterhitze und Umluft.

### Ober-/Unterhitze

Bei Ober-/Unterhitze kommt die Wärme von den Heizelementen oben und unten im Backofen.

Diese Einstellung eignet sich besonders gut für Kuchen, Muffins, Brot, Pizza und viele Aufläufe.

Vorteile:

- Gut für viele klassische Backrezepte
- Besonders geeignet für empfindliche Teige
- Häufig ideal, wenn du nur ein Backblech verwendest

> **Tipp:** Bei Ober-/Unterhitze wird das Blech meistens auf der mittleren Schiene eingeschoben.

### Umluft

Bei Umluft verteilt ein Ventilator die heiße Luft im Backofen.

Diese Einstellung ist praktisch für Kartoffelspalten, Ofengemüse, knusprige Snacks und die Zubereitung auf mehreren Blechen.

Vorteile:

- Die Wärme wird im Garraum verteilt.
- Mehrere Bleche können gleichzeitig verwendet werden.
- Viele Gerichte werden rundherum gleichmäßig gegart.

Allerdings kann Umluft empfindliche Speisen manchmal etwas stärker austrocknen.

### Welche Einstellung solltest du wählen?

| Gericht | Häufig geeignete Betriebsart |
|---|---|
| **Pizza** | Ober-/Unterhitze |
| **Muffins und Kuchen** | Ober-/Unterhitze |
| **Kartoffelspalten** | Umluft |
| **Ofengemüse** | Umluft |
| **Nudelauflauf** | Ober-/Unterhitze |
| **Knusprige Snacks** | Umluft |
| **Blätterteiggebäck** | Ober-/Unterhitze oder Umluft |

> **Wichtig:** Die Einstellung im jeweiligen Rezept hat Vorrang. Nicht jeder Backofen arbeitet genau gleich.

## 3. Die richtige Temperatur für jedes Gericht

Die Temperatur entscheidet mit darüber, ob deine Kartoffeln knusprig werden, dein Käse schön schmilzt oder deine Muffins locker aufgehen.

Ist der Backofen zu heiß, kann das Essen außen verbrennen, während es innen noch nicht fertig ist.

Ist die Temperatur zu niedrig, dauert die Zubereitung länger und manche Gerichte werden weniger knusprig.

### ■ Die wichtigsten Backtemperaturen im Überblick

| Gericht | Temperatur (Ober-/Unterhitze) |
|---|---|
| **Muffins** | 175–180 °C |
| **Cookies** | 175–190 °C |
| **Nudelaufläufe** | 180–200 °C |
| **Ofengemüse** | 190–210 °C |
| **Kartoffelspalten** | 200–220 °C |
| **Blätterteiggebäck** | 200–220 °C |
| **Pizza** | 220–250 °C |

Diese Werte sind allgemeine Richtwerte. Die passende Temperatur hängt unter anderem von der Größe der Zutaten, dem verwendeten Backblech und dem Backofen ab.

#### Ober-/Unterhitze in Umluft umrechnen

| Ober-/Unterhitze | Umluft (Richtwert) |
|---|---|
| **160 °C** | 140 °C |
| **180 °C** | 160 °C |
| **200 °C** | 180 °C |
| **220 °C** | 200 °C |

> **Ofen-Tipp:** Stelle den Backofen lieber genau nach Rezept ein, statt die Temperatur einfach höher zu drehen, um Zeit zu sparen.

## 4. Backblech, Auflaufform und Backpapier richtig verwenden

Für die meisten Rezepte in diesem Buch benötigst du nur wenige Küchenutensilien.

Besonders wichtig sind das Backblech, eine Auflaufform und gelegentlich ein Stück Backpapier.

### Das Backblech

Ein Backblech eignet sich ideal für alle Gerichte, die möglichst knusprig werden sollen.

Zum Beispiel:

- Kartoffelspalten
- Ofengemüse
- Pizza
- Blätterteigsnacks
- Cookies
- Hähnchen-Nuggets

Verteile die Zutaten möglichst nebeneinander.

Wenn du zu viele Lebensmittel auf einmal auf das Blech legst, kann sich Feuchtigkeit sammeln. Dadurch werden Kartoffeln und Gemüse eher weich als knusprig.

> **Tipp:** Verwende bei Bedarf zwei Backbleche, statt ein einziges zu überfüllen.

### Die Auflaufform

Eine Auflaufform eignet sich für Gerichte, die mit Soße, Käse oder mehreren Schichten zubereitet werden.

Typische Beispiele sind Nudelaufläufe, Kartoffelgratins oder überbackenes Gemüse.

Achte darauf, dass deine Auflaufform ausdrücklich für den Backofen geeignet ist.

Plastikbehälter und normales Geschirr gehören nicht in den heißen Ofen.

### Backpapier richtig verwenden

Backpapier verhindert, dass viele Speisen direkt am Blech festkleben.

Außerdem erleichtert es die Reinigung.

Wichtig ist jedoch, dass du Backpapier richtig einsetzt.

Beachte die auf der Verpackung angegebene Höchsttemperatur.

Lasse Backpapier nicht über das Blech hinausragen.

Verwende es niemals lose während des Vorheizens mit Umluft.

Halte Backpapier von Heizstäben und der Grillfunktion fern, sofern der Hersteller die Verwendung dort nicht ausdrücklich erlaubt.

### Welche Form brauchst du?

| Gericht | Geeignetes Zubehör |
|---|---|
| **Kartoffelspalten** | Backblech |
| **Pizza** | Backblech oder Pizzablech |
| **Nudelauflauf** | Auflaufform |
| **Muffins** | Muffinform |
| **Cookies** | Backblech |
| **Ofen-Hähnchen** | Backblech oder ofenfeste Form |
| **Brownies** | Kleine Backform |

> **Merke:** Du brauchst keine riesige Sammlung an Backformen. Ein gutes Backblech und eine mittelgroße Auflaufform reichen für viele Rezepte bereits aus.

## 5. Sicher kochen – heiße Bleche, scharfe Messer und andere Küchenfallen

Kochen macht Spaß. Trotzdem solltest du in der Küche immer aufmerksam bleiben.

Ein Backofen kann sehr heiß werden, Messer sind scharf und manche Zutaten müssen besonders sorgfältig behandelt werden.

Mit einigen einfachen Regeln kannst du viele Unfälle vermeiden.

### Vorsicht bei heißen Blechen

Backbleche und Auflaufformen können Temperaturen von über 200 °C erreichen.

Verwende deshalb immer trockene, hitzebeständige Ofenhandschuhe, wenn du etwas aus dem Backofen holst.

Normale Geschirrtücher sind kein sicherer Ersatz. Feuchte Textilien können Wärme besonders schnell auf deine Haut übertragen.

Stelle heiße Formen anschließend auf eine hitzebeständige Unterlage.

### Öffne die Backofentür vorsichtig

Beim Öffnen kann dir heiße Luft oder Dampf entgegenkommen.

Halte deshalb dein Gesicht nicht direkt vor die Öffnung.

Öffne die Tür langsam und greife erst hinein, wenn die erste heiße Luft entwichen ist.

### Messer sicher verwenden

Wenn du Gemüse, Obst oder andere Zutaten schneiden möchtest, achte auf einen stabilen Arbeitsplatz.

Ein rutschfestes Schneidebrett ist besonders wichtig.

Beim Schneiden hältst du die Finger deiner freien Hand leicht nach innen gekrümmt. So sind deine Fingerspitzen besser geschützt.

Arbeite langsam und konzentriert. Geschwindigkeit ist beim Kochen nicht wichtig.

### Rohes Fleisch richtig behandeln

Bei Rezepten mit Hähnchen, Pute, Rind oder Fisch ist Küchenhygiene besonders wichtig.

Wasche nach dem Kontakt mit rohem Fleisch deine Hände gründlich mit Seife.