



RICHTIG HINSTELLEN

Muffin-, Spring- und Auflaufformen kommen auf einem Backofenrost, nicht auf ein Backblech und auch nicht auf den Boden des Backofens.

Faustregel: Flache Formen kommen in die Mitte, hohe und halbhohle Formen ins untere Drittel des Backofens.

GAREN IM BACKOFEN

Der Start: Zum Garen im Backofen immer einen Küchenwecker oder Timer einstellen, dann können Sie sicher sein, dass Sie auch bei langen Backzeiten Ihr Gericht im Ofen nicht vergessen und es nicht verbrennt.

Stellen Sie Auflaufformen immer auf den Gitterrost des Backofens, damit rundherum gleichmäßige Backhitze an das Gericht kommt. Der Backrost und auch Backbleche (falls im Rezept nicht anders angegeben) werden in die mittlere Schiene eingeschoben.

Die Garzeit ist vorbei: Kuchengitter oder Untersetzer bereitstellen, Ofenhandschuhe anziehen und Gericht aus dem Backofen holen.

Vorsicht: Beim Öffnen der Tür steigt häufig heißer Dampf aus dem Ofen.

Lösen Sie das Gericht in der Form, indem Sie mit einem Messer innen direkt am Formrand entlangfahren.

DIE GARPROBE MACHEN

Ob das Gemüse oder das Fleisch gar bzw. fertig gegart sind, lässt sich – je nach Lebensmittel – mit einfachen Tricks prüfen:

- **Fleisch:** Während des Bratens bzw. Kochens mit einer Fleischgabel oder einem kleinen spitzen Küchenmesser einmal in die dickste Stelle z. B. einer Hähnchenbrust stechen und etwas auf das Fleisch drücken. Tritt klarer Fleischsaft aus, ist das Fleisch fertig.
- **Gemüse/Kartoffeln:** Mehrere Stücke Gemüse bzw. Kartoffeln kurz vor Ende der angegebenen Garzeit mit einem kleinen spitzen Küchenmesser etwa 2 cm tief einstechen. Lässt sich das Messer leicht einstechen, sind Gemüse bzw. Kartoffeln gar.

Lieblingsrezept Nr.

1



AUBERGINEN- NUDEL-AUFLAUF

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

Vegan

Zutaten für 4 Portionen

2–3 möglichst große Auberginen (etwa 1,6 kg)

3 l Wasser

2 große Knoblauchzehen

1 großes Bund glatte Petersilie

½ Bund frischer Oregano oder 1 TL gerebelter

Oregano

140 ml Olivenöl

½ Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)