



MÄRZ 2024

## Damit es gut läuft - der perfekte Auflauf

Er ist der Freund der Familien und ein gern gesehener Gast auf dem Tisch: der Auflauf. Ob Kartoffeln, Gemüse, Nudeln, Fleisch oder Fisch, eines haben alle Zutaten gemeinsam: Sie werden zum Schluss mit leckerem Käse gekrönt. Und das Schöne daran – ob frisch aus dem Ofen oder aufgewärmt am nächsten Tag – ein Auflauf bietet zahlreiche leckere Rezeptideen und spart in der Zubereitung enorm viel Zeit.





# 1x1 der Aufläufe

Leicht und einfach zuzubereiten und vor allem bei Familien ein absoluter Klassiker: der Auflauf. Dabei ist das leckere Gericht auch deshalb so spannend, weil sich in ihm übriggebliebene Zutaten geschickt verarbeiten lassen und der Auflauf damit für viel Abwechslung in der Küche sorgen kann.

## Wertvolle Tipps zu Aufläufen

### Würzen

Damit der Auflauf schön geschmackvoll ist, sollte das Würzen der einzelnen Zutaten bereits vor dem Gang in den Ofen vorgenommen werden. Grund dafür ist, dass einzelne Zutaten – zum Beispiel Kartoffeln – wahre Verschlinger von Gewürzen sind, da sie der Sauce während des Backens eine Menge Salz entziehen. Um also das richtige Gewürzerlebnis zu schaffen, ruhig vorher etwas kräftiger würzen.

### Zugabe von Fett

Gerade bei Saucen kann ein erhöhter Fettanteil auch zu unschönen Ergebnissen führen. Besonders sollte man darauf achten, weniger Fett beizugeben, wenn man bereits sehr fetthaltige Zutaten, wie beispielsweise Speck oder viel Sahne, verwendet.







## Schon gewusst

Der Unterschied zwischen Gratin und einem Auflauf besteht lediglich in der Anzahl der Schichten. Während das Gratin meist nur eine bis

zwei Schichten hat, und dann schon mit Käse gratiniert wird, hat der Auflauf mehr Schichten mit entsprechenden Toppings vorzuweisen, bevor er auch hier mit Käse zum Gratинieren abgerundet wird.



## Die Flüssigkeit von Saucen

Damit die Konsistenz des Auflaufes nicht für Überraschungen sorgt, sollte man sich unbedingt an die Angaben des Rezeptes halten. Grundsätzlich gilt: Zutaten mit langen Garzeiten, wie zum Beispiel Nudeln, sollte man vorkochen. So gibt man Nudeln eine Kochzeit von zirka 5 Minuten währenddessen große Kartoffelstücke zirka 8-12 Minuten benötigen. Fleisch sollte grundsätzlich vorher angebraten sein. Bei allen anderen Garzeiten entscheidet die Größe der Zutaten. Also je kleiner, desto einfacher. Natürlich kann die Zugabe ausreichender Flüssigkeit – also der Sauce – das Garen übernehmen, eine Faustformel für ein Kartoffelgratin Sauce/ Kartoffeln wäre in diesem Fall das Verhältnis 1:3. Bei ungekochten Nudeln sollten diese unbedingt von der Sauce bedeckt sein.



## Die Temperatur

In jeden Fall sollte man auf die im Rezept angegebene Temperatur achten, um sicherzustellen, dass der Käse nicht anbrennt und auch, dass die Zutaten darunter noch nicht durchgegart sind. Besonders bei Sahneaufläufen sollte man die Temperatur nicht zu hoch einstellen. Lieber erst mit weniger Temperatur (180 °) beginnen und dann zum Ende hin die Temperatur nach oben stellen, dann wird der Käse auch schön knusprig. Sollte der Käse während des Backvorgangs schon zu dunkel sein, hilft das Abdecken mit Alufolie um das Anbrennen zu verhindern.





# Der Vorteil von Stoneware bei Aufläufen

Mit seinem Steinofeneffekt steht die **Pampered Chef Stoneware** bei der Wahl der richtigen Auflaufform ganz vorne. Aufläufe erhalten durch die **Stoneware** eine besondere Konsistenz: Durch den offenporigen Ton wird überschüssige Feuchtigkeit in den Backofen abgegeben. Sie zirkuliert im Ofen und sorgt dafür, dass der Auflauf nicht austrocknet. Gleichzeitig erhält der Auflauf eine tolle Konsistenz und Soßen sind super cremig und Lasagne und Co. schnittfest beim Entnehmen.

**Gerne zeige ich dir den besonderen Steinofeneffekt in einer Kochshow. Und das Besondere: dir winken als Gastgeber zusätzliche 60 % auf ein Stoneware-Produkt deiner Wahl.**

**Und noch mehr Rabatt gibt es als Gastgeber gleich obendrauf! Sprich mich einfach an!**



Typische Auflaufform aus der Stoneware-Familie: Die Ofenhexe.

Willst du sie kennenlernen? Dann werde Gastgeber deiner eigenen Kochshow



Gastgeberspecial  
**60 %\***  
auf ein Stoneware-Produkt deiner Wahl.

\*Für Gastgeber einer Kochshow ab einem Gästeumsatz von 500 €. Gilt nicht für Stoneware-Sets.



# Kartoffelauflauf

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln und die Karotten mit dem **Gemüseschäler** schälen. Die Enden der Zucchini entfernen und die Zwiebeln schälen. Das Gemüse in der **GemüseFix Mandoline** auf Stufe 3 Scheibenschnitt reiben. Das Gemüse in der **Edelstahl-Antihaft-Sauteuse 4,3 Liter** mit etwas Öl für 5-10 Minuten andünsten. Sollte sehr viel Saft in der Pfanne stehen, diesen vorsichtig abgießen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sahne mit den Eiern und den Gewürzen vermengen. Zum Gemüse geben und vermischen. Die Masse in die **Runde Ofenhexe** geben. Den Käse mit der **Verstellbaren groben Reibe** reiben und über den Auflauf geben. Für 25 Minuten im Backofen backen, bis der Käse goldbraun ist. Die Petersilie hacken. Den Auflauf mit der Petersilie und Creme Fraîche servieren.



## Zutaten

- 8-10 kleine Kartoffeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 6 Eier
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter
- 100 g Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
- Etwas frische Petersilie und Creme Fraîche zum Servieren

Diese *Schürze* passt  
in jedes *Leben* – auch  
in deins!

Mit unseren Produkten, Rezepten und Lösungen für einfache und wunderbare Mahlzeiten schaffst du gemeinsame Momente für jeden Tag – und sorgst für eine Bereicherung des Alltags.

**Eine Schürze wartet auch auf dich. Wir haben alle Zutaten, das Einzige, was fehlt bist du!**



**Kontaktiere mich für  
weitere Informationen.**



# Die richtige Wahl des Käses

Der richtige Käse und die leckere Kruste machen den Auflauf oder das Gratin erst richtig lecker. Aber nicht jeder Käse sorgt für den erwartenden Effekt. So zählen weiche Käsesorten wie beispielsweise Mozzarella oder Gouda zwar wunderbar fürs Schmelzen, aber eben nicht für eine knusprige Kruste. Für diese sorgen eher Hartkäsesorten, wie zum Beispiel Parmesan, Emmentaler oder der würzige Greyerzer.

**TIPP:** mit der Zugabe von Röstzwiebeln oder Semmelbrösel kann man der Käsekruste noch einen zusätzlichen „Krust-Effekt“ geben.

## Edamer

Perfekt zum Reiben zeichnet sich dieser feste Käse durch seinen geringeren Fettanteil aus, denn er schmilzt langsam und verträgt dazu noch hohe Temperaturen.



## Gouda

Der Allrounder unter den Käsesorten schmilzt sehr schnell und eignet sich daher weniger zum Überbacken von Speisen, die lange im Ofen bleiben. Daher ist er z.B. ein idealer Begleiter für Pizza.

## Appenzeller

Ein wunderbarer kräftiger Käse, der sich durch seinen Geschmack zum Überbacken gerade für die Speisen auszeichnet, die an sich nicht unbedingt einen kräftigen Geschmack haben. Ein idealer Kontrast.

## Cheddar

Der irische Käse, bringt mit seiner Würze genau die richtige Mischung auf den Auflauf. Und sieht durch seiner gelbliche Farbe dabei auch noch besonders appetitlich aus.

## Mozzarella

Ob gerieben oder am Stück, auch er ist ein gern gesehener Gast auf allen Gerichten, und zeichnet sich jedoch nicht durch einen würzigen Geschmack aus.





# Leckeres aus dem Gemüsegarten

Die Vielfalt ist groß und Ernährungsexperten raten zum Verzehr von drei Portionen zusätzlich am Tag: das Gemüse. Ob gekocht oder roh, als Salat oder Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Linsen und Erbsen, das wertvolle Gut versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützt mit seinen Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen unsere Gesundheit. Neben den wertvollen Inhaltsstoffen hat das Gemüse zudem wenig Kalorien.

## Die Gemüsearten auf einem Blick

### Blattgemüse

Wie es der Name schon sagt, sind dies die Gemüsearten, deren Blätter wir verzehren. Dazu zählen Blattsalate ebenso wie Mangold und Spinat, wobei Blattsalate meist roh verzehrt werden. Auch Kohlgemüse wie Rosenkohl oder Weißkohl wird meist dem Blattgemüse zugeordnet.

### Wurzelgemüse

Meist als Rüben bezeichnet zählen zu den Wurzelgemüsen Möhren, Rettich, Pastinaken, Schwarzwurzel und die Süßkartoffel. Zum Rohverzehr geeignet sind darunter die Möhren und der Rettich, wohingegen die anderen Gemüse gekocht werden.

### Knollengemüse

Zu diesen Gemüsesorten zählen Radieschen, Kohlrabi, Rote Beete oder Knollensellerie. Knollengemüse wächst meist unterirdisch und eignet sich auch zum Verzehr als Rohkost.

### Blütengemüse

Hierzu zählen hauptsächlich der Blumenkohl und Brokkoli, aber auch die aus dem Mittelmeerraum stammende Artischocke.

### Zwiebelgemüse

Zu den Zwiebelgemüsen zählen alle Vertreter der Lauchgewächse. Sie unterscheiden sich in Schärfe und Geschmack von Zwiebel, Lauch, Knoblauch und Fenchel.

### Samengemüse

Hierzu gehören die Gemüse, von denen wir vorwiegend die getrockneten oder auch noch unreifen Samen essen. Dazu zählen Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen und Linsen, aber auch Mais.

### Fruchtgemüse

Fruchtgemüse wachsen oberirdisch. Zu den bekanntesten Sorten zählen Tomaten, Paprika und Gurken, die meist roh verzehrt werden. Gekocht oder gedünstet zählt die Aubergine, Zucchini und auch der Kürbis dazu.





# Leckere Gemüseküche



## Zutaten

2 Zwiebeln  
500 g Karotten  
300 g Staudensellerie  
5 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
2 Dosen stückige Tomaten  
100 ml Rotwein  
500 g braune Linsen  
2 Liter Gemüsebrühe  
150 ml weißer Balsamico  
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Thymian  
200 g Parmesan

## Mediterrane Linsensuppe

### Zubereitung

1. Das Gemüse (Zwiebeln, Karotte, Staudensellerie, Knoblauch) mit dem **Beschichteten Santokumesser** in Würfel schneiden. Die Zwiebel in etwas Olivenöl in den **5,7 Liter Emaillierten gusseisernen Topf** andünsten. Möhren, Staudensellerie und Knoblauch hinzugeben und mitrösten. Das Tomatenmark hinzugeben und anbraten, mit Rotwein ablöschen. Den Wein etwas einkochen lassen.
2. Stückige Tomaten, Linsen, Brühe, weißer Balsamico und die Gewürze hinzugeben. Alles bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für 40 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Parmesan mit dem **Verstellbaren Zester** reiben. Nach der Kochzeit testen, ob die Linsen gar sind. Falls nicht, die Kochzeit verlängern und ggfs. noch Brühe hinzugeben. Sobald die Linsen gar sind, 100 g des Parmesans hinzugeben und untermischen. Der restliche Parmesan wird zur Suppe als Topping serviert.

## Gemüse schneiden ist nicht schwer

Schneller und sicherer lässt sich Gemüse kaum schneiden. Ob Scheiben, Würfel, Julienne oder Pommes Schnitt, mit den individuell einstellbaren Schnitteinstellungen und Dicken sind der Kreativität der Schnittergebnisse keine Grenzen gesetzt. Und das Besondere daran: lästiges Tauschen von Messern für die unterschiedlichsten Schnitte ist nicht notwendig, alle Einstellungen lassen sich einfach und unkompliziert über Drehknöpfe einstellen. Der extralange Trichter in Kombination mit dem Lebensmittelschieber sorgt für Sicherheit beim Schneiden. Die rostfreie Edelstahl Klinge ermöglicht zudem selbst bei dem härtesten Gemüse gleichmäßige Schnittergebnisse. Ein extra langer Behälter sorgt für das saubere Auffangen der geschnittenen Lebensmittel. Einfach zusammengeklappt findet die **GemüseFix Mandoline** Platz in jeder Schublade.

GemüseFix Mandoline | #100351 | 75 €





# Gemüse-Curry aus dem Ofen

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln und Karotten mit dem **Gemüseschäler** schälen und in Stücke schneiden. Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Das Gemüse in die **Rechteckige Ofenhexe** geben.
2. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und ganz fein hacken. Zusammen mit der Gemüsebrühe, der Kokosmilch und den Gewürzen in der **Großen Nixe** vermengen und über das Gemüse verteilen. In den Backofen geben und für 25 Minuten backen.
3. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nach 25 Minuten über das Gemüse geben und für weitere 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Cashewkerne grob hacken und mit dem frischen Koriander über dem Gemüse-Curry verteilen. Wenn das Ergebnis noch nicht cremig genug ist, etwas Stärke mit Wasser vermischen und die Soße abbinden. Wer möchte kann dazu Naan-Brot oder Reis servieren.

# Karotten-Tomatensuppe

## Zubereitung

1. Die Karotten, Zwiebeln und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den **Deluxe Blender** geben.
2. So viel Wasser hinzugeben, bis die Markierung "Hot" erreicht ist. Diese Markierung darf für heiße Programme nicht überschritten werden. Den Spritzschutz aufsetzen und das Programm „Soup“ wählen.



## Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 20 g Ingwer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 ml cremige Kokosmilch
- 2 EL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Cashewkerne
- Nach Belieben: Etwas frischer Koriander



## Zutaten

- 2 mittelgroße Karotten
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 El Olivenöl
- Etwas Zitronensaft
- ca. 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer,
- 1 TL Oregano
- eine Prise Zimt
- 1 TL Paprika Edelsüß



# Frohe Ostern

Wir freuen uns schon auf ein tolles Osterwochenende mit unseren Lieben.

Was dabei nicht fehlen darf? Überraschungen. Suchst du noch Oster-Highlights? Dann melde dich bei mir!



## Jetzt entdecken!

Der neue Frühjahr/Sommer-Katalog ist voll mit attraktiven Produktneuheiten und Rezepten zum Nachkochen. Lass dich verzaubern und tauche ein in die vielfältige Welt von Pampered Chef! Nutze die attraktiven Gastgeber-Vorteile und sichere dir deine Wunschprodukte zum Bestpreis!



## Vorschau April

**Kundengeschenk  
ab 99 € Einkaufswert**



**1. – 14.4.2024**  
#100688 | Kleiner Silikon-Wender  
im Wert von 18,00 €



**1. – 30.4.2024**  
#1656 | Mini „Mix 'N Scraper“-  
Schaber im Wert von 13,90 €





1

34,00 €  
nur  
29,90 €\*



3

52,50 €  
nur  
45,00 €\*



2

40,00 €  
nur  
35,00 €\*

## Kunden-Aktion März 2024

1.-31. März 2024

### 1 Quiche- & Tarteform mit Deckel

#100669 | 29,90 €\*

### 2 Grobe Reibe

#100481 | 35,00 €\*

### 3 Zauberkasten plus

#100221 | 45,00 €\*

## Kundengeschenke

1.-10. März 2024



Silikonpinsel

#1755

~~15,90 €~~\*\*

1.-31. März 2024



„Mix ‘N Scraper“-Schaber

#1657

19,90 €\*\*

ab 99 € Gästeumsatz\*\*

\* Angebot ist gültig für Kochshows und Einzelbestellungen, die vom 01.03.-31.03.2024 (vor 24 Uhr) gehalten, eingegeben und abgeschickt werden.

\*\* Das Kundengeschenk gilt für Kochshows und Einzelbestellungen, die vom 01.03.-10.03.2024 bzw. 01.-31.03.2024 gehalten und wie folgt eingegeben und abgeschickt werden: Einzelbestellungen bis 10.03.2024 bzw. 31.03.2024 (vor 24 Uhr), Kochshows bis 10.03.2024 bzw. 15.04.2024 (vor 24 Uhr). Jeder Gast bekommt maximal ein Kundengeschenk. Kundengeschenke können nicht umgetauscht werden. Ab € 150 Gästeumsatz ist die Lieferung versandkostenfrei. Für den Fall, dass ein Kundengeschenk vorzeitig vergriffen ist, behalten wir uns das Recht vor, nur noch lieferbare Kundengeschenke zu liefern. Nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



pampered|chef

# ENRICHING LIVES

*one meal & one memory at a time*

®

The Pampered Chef Deutschland GmbH  
Am Prime Parc 4, 65479 Raunheim  
Tel.: 00800-35480976 | E-Mail: info@pamperedchef.de

Pampered Chef Österreich GmbH  
Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien  
Tel.: 00800-35480976 | E-Mail: info@pamperedchef.at



Folge uns auf  

Wir sind ausgezeichnet!

Pampered Chef, Pampered Chef und Löffel-Design, PC und Löffel-Design sowie Löffel-Design sind Warenzeichen verwendet unter Lizenz. © 2023 Pampered Chef verwendet unter Lizenz.

