

## GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE



### FÜR 2 PERSONEN: ZUBEREITUNG:

**200 g Basmatireis**  
**1 Zucchini**  
**2 Lauchzwiebeln**  
  
**1 Karotte**  
**½ Chinakohl**  
**50 g Zuckerschoten**  
  
**1 rote Chilischote**  
**etwas Ingwer**  
**2 Zweige Koriander**  
  
**50 ml Sojasauce**  
**1 Ei**  
**etwas Pflanzenöl**  
  
**Salz und Pfeffer**  
**etwas Sambal Oelek**

### AUSSERDEM:

**1 Tefal Ingenio-Stielkasserolle**  
**1 Tefal Ingenio-Pfanne 26 cm**

Reis nach Packungsanleitung in der Ingenio-Stielkasserolle bissfest garen. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in Ringe schneiden. Chinakohl waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten ebenfalls waschen, trocknen und halbieren. Ingwer schälen und fein hacken. Zucchini waschen, trocknen und in feine Ringe hobeln. Koriander waschen, trocknen und grob hacken.

Öl in der Ingenio-Pfanne erhitzen und das Gemüse, den Ingwer, die Hälfte des Korianders und Chili darin in ca. 5 Minuten auf starker Hitze anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und kurz einkochen lassen. Gemüse in eine Schüssel geben, die Pfanne auswischen und erneut etwas Öl darin erhitzen.

Den gegarten Reis hinzugeben und scharf anbraten. Sobald er anfängt, Farbe durch die Röstung zu bekommen, das Ei hineinschlagen und gut unterheben. Gemüse mit dem Soja-sud in die Pfanne geben, vermengen und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack etwas Sambal Oelek darauf geben und mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Mehr Rezepte auf [www.tefal.de/recipe](http://www.tefal.de/recipe)

## BOEUF STROGANOFF



### FÜR 2 PERSONEN:

200 g frische Tagliatelle  
(aus dem Kühlregal)  
300 g Rinderfiletspitzen

1 große weiße Zwiebel  
1 grüne Paprika  
2 kleine Gewürzgurken

2 TL Gemüsebrühen-Pulver  
150 g stichfeste saure Sahne  
1 TL mittelscharfer Senf

1 gestrichener EL Mehl  
1 Prise Zucker  
etwas Olivenöl

Salz und Pfeffer

### AUSSERDEM:

1 Tefal Ingenio-Pfanne 22 cm  
1 Tefal Ingenio-Pfanne 26 cm

### ZUBEREITUNG:

Das Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, trocknen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Gurken ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Fleisch trockentupfen und in Streifen schneiden.

Pasta nach Packungsanleitung bissfest garen. Den Ofen auf 80 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Öl in der größeren Ingenio-Pfanne (26cm) auf stärkster Stufe erhitzen. Nun das Fleisch hineingeben und portionsweise kräftig anbraten. Die gebratenen Streifen mit Salz und Pfeffer würzen, in die kleinere Pfanne (22cm) geben und diese anschließend zum Ruhen in den Ofen schieben.

Nun Paprika und Zwiebeln in die große Ingenio-Pfanne geben und ca. 4 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz hell anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Brühe einrühren, die Gurken zugeben und weitere ca. 4 Minuten offen köcheln lassen. Saure Sahne und Senf in das Boeuf Stroganoff rühren und Filetstreifen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und sofort mit der Pasta servieren.

Mehr Rezepte auf [www.tefal.de/recipe](http://www.tefal.de/recipe)

## HÄHNCHENFLÜGEL



### FÜR 4 PERSONEN: ZUBEREITUNG:

**12 Hähnchenflügel**  
**etwas Olivenöl**  
**etwas Kresse**

**eine Handvoll kleine Tomaten**  
**1 Zitrone**

**1 ½ Esslöffel Weißwein**

**1 ½ Esslöffel Sojasauce**  
**Salz und Pfeffer**

Die Hähnchenflügel mit Weißwein, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Olivenöl in einer Ingenio-Pfanne erhitzen. Die Hähnchenflügel anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Pfanne mithilfe des abnehmbaren Griffs in den Ofen stellen, den Griff wieder abnehmen. 15 bis 20 Minuten backen.

Sobald das Fleisch gar ist, die Kresse, die kleinen Tomaten und den Zitronensaft hinzufügen. Alternativ können die kleinen Tomaten auch schon mit in die Pfanne gegeben werden und im Ofen mitbacken.

Direkt in der Ingenio-Pfanne servieren.

Mehr Rezepte auf [www.tefal.de/recipe](http://www.tefal.de/recipe)

## SCHARFES SCHAWARMA



### FÜR 4 PERSONEN: ZUBEREITUNG:

**400 g Hähnchenbrustfilets**  
**4 Karotten**  
**Krautsalat nach Belieben**

**4 Tomaten**  
**saure Gurken nach Belieben**  
**Lavash-Brot nach eigenem Ermessen**

**Für die Sauce:**  
**50 g Sauerrahm**  
**500 ml Dickmilch**

**50 g Mayonnaise**  
**frische Kräuter (Dill, Petersilie...)**  
**6 bis 8 Knoblauchzehen, fein gehackt**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**etwas Salz**

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, dann in einer heißen Ingenio-Pfanne anbraten.

Die Tomaten, Karotten und frischen Kräuter sorgfältig waschen. Die Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Die Kräuter hacken und alle Zutaten für die Sauce miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lavash-Brot mit der Sauce bestreichen. Mit Hähnchen, Tomaten, Gurken, Karotten und Krautsalat belegen. Die Seiten einschlagen, sodass die Füllung nicht herausfällt.

Das Schawarma leicht in einer heißen, trockenen Ingenio-Pfanne (ohne Öl) anbraten.

Zum Warmhalten im vorgeheizten Ofen auf niedriger Temperatur: Die Pfanne mit Hilfe des abnehmbaren Griffs in den Ofen geben, den Griff wieder abnehmen und bis zum Servieren warmhalten.

Beim Servieren das Schawarma in zwei Hälften schneiden.

Mehr Rezepte auf [www.tefal.de/recipe](http://www.tefal.de/recipe)

## MAKKARONI GRATIN



### FÜR 4 PERSONEN: ZUBEREITUNG:

**120 g Makkaroni**  
**8 Garnelen**  
**4 Stangen Spargel**  
  
**½ Zwiebel**  
**60 g Käse**  
**6 EL Mehl**  
  
**3 EL Butter**  
**4 Gläser Milch**  
  
**etwas Pfeffer**  
**1 Prise Salz**

Ofen auf 230 °C vorheizen.

Die Garnelen schälen. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Den Spargel in Stücke schneiden, mit Wasser in die Ingenio-Stielkasserolle geben, mit Ingenio-Glasdeckel verschließen und weich kochen, dann beiseite stellen.

Die Butter in einer Ingenio-Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Die Garnelen mit in die Pfanne geben und weiterbraten.

Dann mit Mehl bestreuen. Weiterkochen, bis die Textur schmilzt.

Wasser in einer Ingenio-Kasserolle aufkochen und die Makkaroni darin kochen. Sobald die Makkaroni durchgekocht sind, sie mit dem Spargel und der Milch zu den Garnelen geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Käse bestreuen.

Die Pfanne mithilfe des abnehmbaren Griffs in den vorgeheizten Ofen stellen, den Griff wieder abnehmen und 15 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.

Direkt in der Ingenio-Pfanne servieren.

Mehr Rezepte auf [www.tefal.de/recipe](http://www.tefal.de/recipe)

## OSSOBUCCO AUF RISOTTO MILANESE



### FÜR 2 PERSONEN: ZUBEREITUNG:

**Für das Ossobuco:**  
2 Beinscheiben vom Kalb  
1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
½ Sellerie

1 EL Tomatenmark  
je 1 Zweig Petersilie, Rosmarin,  
Basilikum und Salbei

200 ml Weißwein  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

**Für die Gremolata:**  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Tl fein abgeriebene  
Bio-Zitronenschale

2 TL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

**Für das Ossobuco:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und halbieren. Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocknen.

Öl in der Ingenio-Stielkasserollen erhitzen und die Beinscheiben darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse hinzugeben. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und anschließend mit dem Wein ablöschen.

Die Brühe zugießen und aufkochen lassen. Kräuter zugeben und zugedeckt bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde schmoren lassen. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere ca. 30 Minuten garen.

**Für die Gremolata:**

Staudensellerie mit dem Grün putzen und fein hacken. Mit Zitronenschale und -saft sowie dem Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Risotto:**

Die Brühe in der Ingenio-Stielkasserolle erwärmen, aber nicht kochen. Die Brühe muss während des gesamten Kochvorgangs warmgehalten werden.

## Ossobuco auf Risotto Milanese – Seite 2 von 2

### Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis  
400 ml Brühe vom Ossobuco  
  
100 ml Weißwein, trocken  
70 g Parmesan, gerieben  
40 g Butter

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
0,1 g Safranpulver

2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### AUSSERDEM:

2 Tefal Ingenio-Stielkasserollen  
1 Tefal Ingenio-Pfanne 28 cm

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in 1 EL Butter und etwas Olivenöl bei leichter Hitze in der Ingenio-Pfanne anschwitzen. Reis hinzugeben und kurz darin schwenken, bis er leicht glasig wird. Temperatur erhöhen und mit dem Wein ablöschen. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist.

Anschließend muss der Reis 20 Minuten gegart werden. Hierbei immer wieder so viel warme Brühe hinzufügen, dass der Reis leicht bedeckt ist. Die Brühe sollte dabei leicht köcheln. Den Reis dabei ständig rühren. Nach ca. 15 Minuten sollte die Brühe etwas sparsamer hinzugegeben werden, damit der Reis nicht zu flüssig wird.

Ca. 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit Safran, restliche Butter und Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald das Risotto gar ist, das Ossobuco darauf geben und die Gremolata darüber verteilen. Sofort servieren.

Mehr Rezepte auf [www.tefal.de/recipe](http://www.tefal.de/recipe)