

**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**



# Buttermilch-Pancakes

## MIT ANANAS-BASILIKUM-RAGOUT & WEISSER SCHOKOSAHNE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

+ 20 Min. Garen

### ZUTATEN:

100 g weiße Schokolade (gehackt)

200 g steif geschlagene Sahne

2 Eier

150 g Buttermilch

1 EL + 3–4 EL Zucker

1 Prise Salz

175 g Weizenmehl (Type 405)

1 gestr. TL Backpulver

Fruchtfleisch von 1 reifen Ananas (in kleinen Würfeln)

Abrieb von ½ Bio-Limette

100 ml Orangensaft

1 Handvoll Basilikumblätter (fein geschnitten)

1 EL neutrales Öl



### ZUBEREITUNG:

1 Schokosahne: Die Schokolade über dem Wasserbad unter Rühren schmelzen und leicht abkühlen lassen. Dann zügig unter die steife Sahne heben. Kühl stellen.

2 Pancakes: Eier, Buttermilch, 1 EL Zucker und Salz in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mehl und Backpulver dazugeben und nur so lange unterrühren, bis der Teig klumpenfrei ist.

3 Ragout: 3–4 EL Zucker in einer Tefal Pfanne erhitzen und hellbraun karamellisieren (dabei nicht rühren). Ananaswürfel dazugeben und 2 Min. braten. Mit Orangensaft ablöschen, Limettenschale hinzufügen und bei niedriger Hitze 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Drei Viertel vom Basilikum unter die leicht abgekühlte Ananas heben.

4 Pancakes: Öl in einer zweiten Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, mit einem Esslöffel Teigkleckse (ø 5–6 cm) mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne setzen und bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Min. goldbraun backen.

5 Je 6 Pancakes mit dem Ragout auf Tellern anrichten und mit etwas Schokosahne und dem übrigen Basilikum garnieren.

**ALLTAGS**  
**CHEF**

by **Tefal**



# Hähnchen-Gemüse-Pfanne

## MIT BLUMENKOHLCOUSCOUS & FETA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 15 Min. Garen

### ZUTATEN:

4 EL Olivenöl

Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone

2 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung)

2 TL Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Zwiebel (in Würfeln)

700 g Hähnchenbrustfilet (in mundgerechten Stücken)

½ Blumenkohl (ca. 600 g)

½ Bund grüner Spargel (250 g)

je ½ rote und gelbe Paprikaschote (in feinen Streifen)

2 Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)

180 g Schafskäse (in kleinen Würfeln)



### ZUBEREITUNG:

1 2 EL Olivenöl, ½ TL Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Garam Masala, Agavendicksaft und ½ TL Salz verquirlen. Das Hähnchen mit der Marinade mischen und beiseitestellen. Ofen auf 75 °C Umluft vorheizen.

2 Gemüse waschen. Blumenkohlröschen ablösen und auf der groben Gemüsereibe reiben. Spargel putzen, schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Eine Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, das Fleisch samt Marinade bei starker Hitze 5 Min. anbraten. Anschließend in einer Auflaufform im Ofen warmhalten.

3 Zwiebelwürfel, restliches Öl und übriges Garam Masala bei mittlerer Hitze andünsten. Spargel und Paprika hinzufügen und bei starker Hitze 2 Min. anbraten. Temperatur reduzieren und das Gemüse mit aufgelegtem Deckel 3 Min. schmoren. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Blumenkohlbrösel darin bei starker Hitze 3 Min. anbraten. Salzen und pfeffern.

4 Das Schmor Gemüse salzen und pfeffern und die Schmorflüssigkeit kurz verkochen lassen.

5 Den Blumenkohl Couscous mit dem Gemüse mischen. Das Hähnchen samt ausgetretenem Fleischsaft mit den Frühlingszwiebeln und dem Schafskäse unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**

# Gemüsetagliatelle

## MIT MUSKATSAHNE

Für **2 Personen** (ohne Nudeln)  
oder **4 Personen** (mit Nudeln)

Zubereitungszeit: **30 Min.**  
+ **10 Min.** Garen

## ZUTATEN:

2 kleine Stangen Lauch (150 g)  
2 Zucchini (250 g; längs geviertelt)  
2 Möhren (200 g; geschält und längs halbiert)  
2 EL Olivenöl  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Schlagsahne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
4 EL fein geriebener Parmesan

nach Belieben zusätzlich 400 g Tagliatelle  
(aus Hartweizengrieß)



## ZUBEREITUNG:

- 1 Für die Variante mit Nudeln die Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
- 2 Lauch längs halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini entkernen und mit dem Sparschäler/Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden. Möhren über die schmale Seite in Streifen schneiden/hobeln.
- 3 Öl in der Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, den Lauch bei starker Hitze etwa 2 Min. leicht braun braten. Die Möhren 2 Min. mitbraten. Die Temperatur reduzieren, die Zucchinistreifen hinzufügen und weitere 2 Min. braten.
- 4 Alles mit Wein ablöschen und leicht einkochen. Brühe und Sahne angießen und das Gemüse bei mittlerer Hitze garen, bis die Möhren weich sind, aber noch etwas Biss haben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Werden gewünscht, die fertigen Nudeln unter die Gemüsetagliatelle heben. Alles auf tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

**ALLTAGS**

**CHEF**  
by **Tefal**



# Pfannenpizza

## MIT PUTENBRUST, ARTISCHOCKE & KAPERN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: **10 Min.**

+ **1 Std. 30 Min.** Gehen

+ **6 Min.** Braten (pro Pizza)

### ZUTATEN:

500 g Pizzamehl

(Tipo 00; alternativ Weizenmehl Type 550)

¼ Hefewürfel (6 g)

Zucker

2 EL Olivenöl + 4 TL Olivenöl zum Braten

Salz + Pfeffer

250 ml passierte Tomaten

125 g geriebener Gouda

1 Glas gegrillte Artischockenherzen

(280 g; abgetropft und klein geschnitten)

1 Glas Kapern in Lake (100 g; abgetropft)

150 g dünne Scheiben Putenbrustaufschnitt

125 g geriebener Mozzarella



### ZUBEREITUNG:

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, mit 1 Prise Zucker bestreuen und 250 ml lauwarmes Wasser angießen. 10 Min. ruhen lassen.

2 Mit Olivenöl und ½ TL Salz 3 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zugedeckt mind. 1 Std. gehen lassen. Teig in 4 Portionen teilen, zugedeckt bis zur Verarbeitung kühl stellen.

3 Passierte Tomaten mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

4 Teigportionen durchkneten und auf Größe des Pfannenbodens ausrollen. Die Tefal Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, 1 Fladen in die Pfanne legen und mit aufgelegtem Deckel 2 Min. braten.

5 Pfanne vom Herd ziehen, Fladen wenden und mit 3–4 EL Tomatensauce bestreichen. Mit Gouda bestreuen und mit Artischocken, Kapern und Putenbrust belegen. Zum Schluss mit Mozzarella bestreuen. Deckel auflegen, die Pfanne auf den heißen Herd stellen und die Pizza weitere 4 Min. bei leicht reduzierter Hitze braten, bis der Käse zerlaufen ist.



**ALLTAGS**  
**CHEF** by Tefal

Tefal

# Maximierte Garnelenspieße

## MIT LIMETTEN-KRÄUTER-MAYO UND PFLÜCKSALAT

Für **4 Personen** als Vorspeise

Zubereitungszeit:

für **2 Personen** als leichtes Gericht

**30 Min. + 2 Min.** Braten

### ZUTATEN:

Blätter und Spitzen von je ½ Bund

glatte Petersilie & Dill

4 Stängel Estragon

Abrieb von ½ Bio-Limette + 1 Bio-Limette

5 EL + 4 EL Olivenöl

2 TL + 1 TL Holunderblütensirup

Salz + Pfeffer

20 Riesengarnelen

2 sehr frische (!) Eigelb

200 ml Rapsöl

1 Spritzer + 1 EL Limettensaft

125 g Pflücksalat

1 EL Weißweinessig

1 TL Estragonsenf (alternativ Dijon-Senf/mittelscharfer Senf)

4 Holz-Schaschlikspieße (gewässert)



### ZUBEREITUNG:

**1** Kräuter fein schneiden, mit der Limettenschale mischen. Für die Marinade 5 EL Olivenöl mit 1 EL Kräutermix, 2 TL Holunderblütensirup und ¼ TL Salz verrühren. Riesengarnelen waschen, trocknen. Limette längs halbieren und die Hälften quer in 16 dünne Scheiben schneiden. Auf jeden Holzspieß abwechselnd 5 Garnelen und 4 Limettenscheiben schieben, in der Marinade wenden.

**2** Für die Mayo Eigelbe, 1 EL Kräutermix, 1 TL Holunderblütensirup und 1 Prise Salz mit dem Stabmixer pürieren. Erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl das Rapsöl untermixen, bis eine cremige Mayo entsteht. Mit Limettensaft und Salz würzen, kühl stellen.

**3** Für den Salat in einer Schüssel 4 EL Olivenöl, Essig, 1 EL Kräutermix, Senf, Limettensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Salat mit dem Dressing marinieren.

**4** Die Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, die Spieße darin rundum bei starker Hitze 1 Min. anbraten, mit der übrigen Marinade begießen. Jeweils etwas Salat mit 1 Klecks Mayo und 1 Garnelenspieß anrichten.

**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**



# Geschabtes Schweinefilet

## TOM KHA STYLE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 20 Min. Garen

## ZUTATEN:

Salz

600 g Schweinefilet (ohne Fett und Sehnen)

2 EL Mehl

250 g Möhren (geschält)

300 g festkochende Kartoffeln (geschält)

150 g Zuckerschoten

50 g Cashewkerne (grob gehackt)

1 EL Kokosöl

1–2 EL Tom-Kha-Paste (Asiamarkt)

400 ml Kokosmilch

250 ml Gemüfefond

1 kleines Bund Koriandergrün



## ZUBEREITUNG:

- 1 Wasser aufkochen, leicht salzen. Das Fleisch quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden/schaben und mit Mehl mischen.
- 2 Möhren in dünne Scheiben, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Beides im kochenden Wasser 10 Min. fast weich garen.
- 3 Gewaschene Zuckerschoten schräg dritteln. Cashews in der Tefal Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten. Umfüllen, Pfanne trocken auswischen.
- 4 Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, das Fleisch in der Pfanne 4 Min. rundum anbraten, dabei die Stücke voneinander lösen.
- 5 Tom-Kha-Paste einrühren und 1 Min. mitbraten. Kokosmilch und Fond angießen. Fertige Kartoffeln und Möhren mit den Zuckerschoten zum Fleisch geben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln. Koriander fein schneiden. Den Pfanneninhalt mit Salz abschmecken.
- 6 Schweinefleisch mit Gemüse und reichlich Sauce auf tiefe Teller verteilen und mit Cashews sowie Koriandergrün bestreut servieren. Nach Belieben Basmatireis dazu reichen.

**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**



# Lammfilet

## MIT ORIENTALISCHEM BRATREIS & PETERSILIEN-GRANATAPFEL-SALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 15 Min. Garen

### ZUTATEN:

- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Baharat (oriental. Gewürzmischung)
- 600 g Lammfilet
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- 50 g Butter (in Flocken)
- 1 Zwiebel (in feinen Würfeln)
- 4 Portionen gegarter Reis
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Granatapfel
- 300 g Joghurt griech. Art (10 % Fett)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel



### ZUBEREITUNG:

1 Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. 2 EL Olivenöl und 1 TL Baharat verrühren und die Lammfilets in einer Auflaufform damit marinieren. Zitrone halbieren, aus einer Hälfte zwei Scheiben herausschneiden, diese halbieren.

2 Die Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, das Fleisch darin rundum 4 Min. anbraten, salzen. Temperatur auf mittlere Hitze stellen. Zitronenscheiben, Rosmarin, Knoblauch und Butter in die Pfanne geben. Filets kurz im heißen Fett schwenken. Alles in der Auflaufform verteilen, mit dem Fett begießen und im Ofen 10 Min. fertig garen.

3 Zwiebel mit dem übrigen Baharat im restlichen Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Vorgegarten Reis dazugeben und braun und knusprig braten.

4 Petersilie grob hacken und mit den Granatapfelkernen in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Joghurt mit Kreuzkümmel glattrühren, mit Salz und Zitronensaft würzen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann schräg halbieren.

5 Mit Bratreis, Granatapfel-Petersilien-Salat und 1 Klecks Joghurt anrichten.

**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**



# Saltimbocca

## VON DER HÄHNCHENBRUST MIT WARMEM BROTSALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 15 Min. Garen

### ZUTATEN:

- 6 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe (angedrückt)
- Salz + Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 rote Zwiebel (in Streifen)
- 300 g Aubergine (in 2 cm großen Würfeln)
- 300 g Zucchini (in 2 cm großen Würfeln)
- 8 Hähnchen-Minutenschnitzel (à ca. 80 g; gewaschen)
- 125 g gutes Ciabatta (in 1,5 cm großen Würfeln)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 g Kirschtomaten (halbiert)
- 2 Handvoll Parmesanspäne



### ZUBEREITUNG:

- 1 In einer Tefal Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, Brotwürfel darin mit 1 Rosmarinzwig und Knoblauch ca. 10 Min. rösten, salzen. Beiseitestellen.
- 2 Zitrone halbieren, 1 Hälfte in Scheiben schneiden. Zwiebel in 1 EL Öl in derselben Pfanne 3 Min. weich dünsten. Aubergine mit 2 EL Öl hinzufügen und 3 Min. mitbraten. Zucchini dazugeben, 2 Min. mitbraten.
- 3 Inzwischen Hähnchen mit Salz würzen, auf jedem Schnitzel je ½ Scheibe Schinken sowie 1 Salbeiblatt mit 1 Zahnstocher feststecken.
- 4 Übriges Öl in einer Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal wieder einheitlich dunkelrot färbt, die Schnitzel auf der belegten Seite 2 Min. mit den Zitronenscheiben anbraten. Schnitzel wenden, 2 Min. fertig braten. Mit Wein ablöschen und leicht verkochen lassen, Fleisch in der Pfanne schwenken, salzen und pfeffern.
- 5 Tomaten zum Gemüse geben, 2 Min. mitbraten. Brot hinzufügen, alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Jeweils etwas Brotsalat mit je 2 Schnitzeln anrichten, mit Sud aus der Pfanne beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.



**ALLTAGS**  
**CHEF**  
by **Tefal**

# One-Pan-Gnocchi

## MIT GARNELEN UND TOMATEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

+ 10 Min. Garen

### ZUTATEN:

400 g Garnelen (ca. 24 Stück à 31/40)

1 Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

4 Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)

1 Knoblauchzehe (geschält und fein gewürfelt)

Zucker

Salz + Pfeffer

800 g frische Gnocchi (Kühlregal)

400 g Kirschtomaten (halbiert)

100 ml trockener Weißwein

100 ml Geflügelfond (alternativ Gemüsefond)

1 TL Speisestärke

frisch geriebene Muskatnuss



### ZUBEREITUNG:

- 1 Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Basilikum- waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige schöne Blätter beiseitelegen. Den Rest in feine Streifen schneiden.
- 2 Das Olivenöl in der Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Garnelen darin rundum ca. 2 Min. anbraten, dabei mit je 1 Prise Zucker und Salz bestreuen.
- 3 Die Gnocchi dazugeben und 1 Min. mitbraten. Die Tomaten einstreuen und 1 Min. mitbraten.
- 4 Mit Wein ablöschen. Fond angießen und die Flüssigkeit aufkochen, dabei den Pfanneninhalt gut durchschwenken. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatrühren und die Flüssigkeit in der Pfanne damit binden. Die Basilikumstreifen unterheben und mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 5 Alles auf tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.



**ALLTAGS**  
**CHEF** by **Tefal**

# Fischstäbchenburger

## MIT SÜSSKARTOFFELPOMMES

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

+ 20 Min. Garen

### ZUTATEN:

500 g Süßkartoffeln  
(geschält, in 5 mm dicke Stäbchen geschnitten)  
4 EL Salatmayonnaise  
4 EL Schmand (24 % Fett)  
2 EL Schnittlauch  
Salz + Pfeffer  
1 EL Gurkensud (aus dem Gurkenglas)  
100 g Babyspinat (verlesen und gewaschen)  
4 hart gekochte Eier  
4 dunkle Roggenbrötchen (aufgeschnitten)  
4 festfleischige Fischfilets (à ca. 100 g; z. B. Kabeljau)  
2 Eier (verquirlt)  
50 g Mehl  
50 g Paniermehl + 50 g Panko (asiat. Paniermehl)  
2 l Sonnenblumenöl  
3–4 EL Speisestärke  
4 EL Tomatenketchup  
8 Scheiben Brotzeitgurken (abgetropft)  
4 TL Kapern in Lake (abgetropft)



### ZUBEREITUNG:

1 Süßkartoffeln 10 Min. in kaltes Wasser legen. Mayo, Schmand und Schnittlauch glatrühren, salzen und pfeffern.

2 Je 1 EL Mayo-Schmand und Gurkensud verrühren, Spinat damit marinieren. Harte Eier in Scheiben schneiden. Brötchen toasten. Fischfilets waschen, trocknen, evtl. Gräten ziehen und leicht salzen. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Mehl sowie Paniermehl-Panko-Mischung in je einen tiefen Teller geben. Fischstücke im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt panieren.

3 Das Öl in einem hohen Topf auf 160 °C erhitzen. Süßkartoffeln trocknen und rundum in der Stärke schwenken. Im heißen Fett 8–10 Min. knusprig frittieren. In dieser Zeit 2 kleine Kellen Fett entnehmen, in der Tefal Pfanne erhitzen und – sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, den panierten Fisch darin auf beiden Seiten knusprig braten. Fertige Pommes salzen.

4 Untere Brötchenhälften mit je 1 EL Ketchup bestreichen, etwas Spinat aufhäufen, mit je 2 Brotzeitgurken, 1 Fischfilet (Fischstäbchen), 1 TL Kapern und den Scheiben von 1 Ei belegen. Die obere Brötchenhälfte mit Mayo-Schmand bestreichen und auflegen. Burger mit Pommes und restlichem Mayo-Schmand servieren.