Karl.

EIN BLECH FÜR EINEN

KLEINE PORTION. GUTER ABEND.

12 warme Rezepte für eine Person



EIN KLEINER TELLER. EIN GUTER ANFANG.

Das Rezeptheft zu „Warm, satt und günstig“

30 SEITEN · KANALAUSGABE NOVEMBER 2026

Was gibt es heute?

Alle Rezepte ergeben eine Portion; ein großer Hunger kann eine Beilage vertragen.

01 Kartoffelspalten mit Kräuterquark 6

02 Kartoffel-Paprika-Blech 8

03 Kleiner Zwiebelkuchen 10

04 Apfel-Milchreis aus dem Ofen 12

05 Bratwurst auf Sauerkraut 14

06 Gemüse-Eierküchlein 16

07 Nudel-Bratling vom Blech 18

08 Kartoffelauflauf mit Hack & Sauerkraut 20

09 Fischstäbchen mit Ofenkartoffeln 22

10 Buntes Blech aus dem Tiefkühlfach 24

11 Gnocchi mit Rahmpilzen 26

12 Tortellini in Tomatencreme 28

VERTRAUT / WENIGE ZUTATEN

Kartoffelspalten mit Kräuterquark

Warme Kartoffeln, kühler Quark und ein paar Kräuter: Dieser Teller braucht keine große Inszenierung. Schneiden Sie die Spalten gleichmäßig. Dann werden sie zusammen weich, während die Kanten etwas Farbe bekommen.

1 Portion · 15 Min. Handarbeit · etwa 45-55 Min. gesamt

Bereitlegen: Kleines Blech, Schüssel und Backpapier

DAS BRAUCHEN SIE

- ☐ 250 g Kartoffeln
- ☐ 2 TL Rapsöl
- ☐ 150 g Quark
- ☐ 1-2 EL Milch oder Wasser
- ☐ 1 EL gehackte frische oder TK-Kräuter
- ☐ Wenig Salz, schwarzer Pfeffer

BEVOR ES LOSGEHT

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, nach Wunsch schälen und in etwa 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Grüne Stellen und Keime großzügig entfernen; stark ergrünte oder stark gekeimte Kartoffeln nicht verwenden.

Kartoffelspalten mit Kräuterquark

Schritt für Schritt.

1. Kartoffelspalten mit Öl und wenig Salz mischen. Mit Abstand auf einem kleinen belegten Blech verteilen. Backpapier nur bis zur vom Hersteller zugelassenen Temperatur verwenden.
2. Auf der mittleren Schiene etwa 30-35 Minuten backen. Nach 20 Minuten wenden. Bei Bedarf einige Minuten verlängern, bis ein Messer leicht durch die dickste Spalte gleitet.
3. Währenddessen Quark mit Milch oder Wasser glatt rühren. Kräuter und Pfeffer dazugeben, vorsichtig salzen. Bis kurz vor dem Essen wieder kalt stellen.
4. Kartoffeln auf einen Teller geben und den Quark daneben anrichten. Die heißen Kartoffeln müssen nicht möglichst dunkel werden: goldgelbe Kanten genügen.

DIE GARPROBE

Innen weich, außen stellenweise goldgelb: Das ist das Ziel. Werden die Kanten zu schnell dunkel, die Temperatur etwas senken und die Garzeit verlängern.

EINFACH ABWANDELN

Ein Teil des Quarks lässt sich durch Naturjoghurt ersetzen. Beginnen Sie dann ohne zusätzliche Milch, damit der Dip nicht zu dünn wird.

RESTE GUT VERSORGEN

Kartoffelreste zügig abkühlen und getrennt vom Quark kalt stellen. Innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen. Kartoffeln beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.