

Viele schnelle Rezepte

# CHEFKOCH

EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

## EINFACH GUT!

### PFANNKUCHEN MIT KÄSE, SCHINKEN ODER GEMÜSE

Köstlich gefüllt mit Spinat, Pilzen und Parmesan  
★★★★★



**KOCHSCHULE**  
Toller Brotsalat zum Verwöhnen

**AUS DER SCHWEIZ**  
Von Röschi bis Hörnlisalat

#### PROTEIN-FOOD

Mehr Muskeln und weniger Kilos: mit der leckeren neuen Fitnessküche

#### HACKBÄLLCHEN

Viermal Lecker und überraschend

#### BACK-SPASS

Donuts, Krapfen, Piñata-Torte ...

FEBRUAR 2021 • 3,20 €  
ÖSTERREICH: 3,60 €; SCHWEIZ: 5,10 SFR  
BENELUX: 3,80 €; ITALIEN: 4,30 €  
SPANIEN: 4,30 €; PORTUGAL (CONT.): 4,30 €





# BIO IST UNSER TÄGLICH BROT.

Hallo Bio, willkommen im Alltag.



GUT BIO  
Bio-Pasta  
**0.75**

500-g-Packung  
1-kg-Preis 1.50

Bewusst essen, gewusst wie – mit ALDI.  
Dank unserer großen Bio-Auswahl ist eine  
ausgewogene Ernährung ganz einfach.

Mehr entdecken unter:  
[aldi-nord.de/bewusst-essen](http://aldi-nord.de/bewusst-essen) oder [aldi-sued.de/bewusst-essen](http://aldi-sued.de/bewusst-essen)



Serviovorschlag





*Ihr wollt einen Blick hinter  
die Kulissen? Dann  
folgt uns auf Instagram:  
@chefkoch\_magazin*



*„Das Geniale an den  
Donuts: Sie backen im Ofen  
statt in der Fritteuse.“*

S. 72

# Das Leben wird bunt,

Liebe Leserinnen und Leser! Auch wenn die große Sause noch zu Hause startet: Unsere süßen Karnevals Ideen schenken gute Laune (S. 70). Außerdem finden Sie viele Seelenschmeichler im Heft. Von Hackbällchen (S. 48) bis Röschi (S. 58).

Viel Genuss wünscht  
Ihnen Ihre Redaktion!

## NOCH FRAGEN?

WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: [LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE](mailto:LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE)  
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: [ABO@CHEFKOCH.DE](mailto:ABO@CHEFKOCH.DE) ODER [CHEFKOCH.DE/ABO](http://CHEFKOCH.DE/ABO)



# 30

## Sportlernahrung

Herzhaft proteinreich:  
mit Spiegelei und krossen  
Möhrenpatties



# 22

## Mmh, Pfannkuchen

Ein aromatisches Quartett,  
das überzeugt: Kohl, Nüsse,  
Rosinen und Gorgonzola



# 82

## Auf Mary!

Mit spicy Tomatensaft  
und Wodka



# 48

## Tor, Tor!

Unsere Hackbällchen  
sind echte Volltreffer







58

### Wer hat's erfunden?

Natürlich die Schweizer! Wer sonst versteckt würzigen Appenzeler Käse unter der Fleischkruste?



### Kochschule

Frischer Brotsalat mit Gemüse und Fisch

18



70

### Süßer Spaß

... für zu Hause!  
Mit himmlischer Piñata-Torte

FOTOS: JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN

Alle Rezepte von der Chefkoch-Redaktion ausgewählt und nachgekocht!

# Inhalt

42 Rezepte – jedes ein echter Liebling!

## JEDEN TAG GENIESSEN

### 8 Liebling des Monats

So schmeckt der hohe Norden! Original Krabbenbrötchen mit Salat und Dip

### 10 Wochenplaner

Nicht lang grübeln, einfach loskochen: unkomplizierte Sachen für sieben Tage

### 18 Annes Kochschule

Salatgenuss mit Gemüse, geröstetem Brot und gebratenem Fisch

### 22 Pikante Pfannkuchen

Neue Ideen für Füllungen und Teig: von Bolognese bis raffiniertem Veggie-Mix



### 30 Fit & gesund

Power auf Dauer: Proteine liefern hier die Fitnesspunkte auf dem Teller

### 38 Kokos neu entdeckt

Da geht was! Köstliche Gerichte mit Kokosmilch, -raspeln oder -chips

### 46 Homemade

Sauerteigansatz: So einfach gelingt er und was man daraus backen kann

### 48 Viermal Hackbällchen

Vom Blech, aus der Pfanne, raffiniert gefüllt, exotisch gewürzt oder mit Dip

### 58 Über den Tellerrand

Schweizer Gemütlichkeit, die durch den Magen geht: von Birchermüsli bis Rösti

## BACKEN UND SÜSSES

### 36 Trend

Poke-Kuchen: Cremiger Karamell versinkt in Schokorührteig, göttlich!

### 66 Backschule

Saftiger Mohn-Eierlikör-Kuchen mit kunstvollem Vanillecremegitter

### 70 Karnevals-Knüller

Karneval kann kommen: mit Donuts, Apfelkrapfen oder Karamellpopcorn!

## GRUSS AUS DER KÜCHE

### 35 Magazin

Proteine zum Naschen! Die coolen Hits aus dem Supermarkt und natürliche Lieferanten als Top Ten

### 56 Grüne Seite

Milchmaschine Kuh – was kann man für mehr Tierwohl tun?

### 82 Absacker

Bloody Mary, der beliebte Klassiker mit Tomatensaft und Wodka

## SERVICE

3 Editorial, Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

77 Neues aus unserem Verlag!

80 Rezeptregister, Impressum

81 Vorschau



## Wir bleiben stark!

Die Zeiten fordern Kraft und Fitness! Um zwischendurch den Tank mit Vitalstoffen zu füllen, sind Vitamin-C-Shots mit Aronia- und Sanddornsaft ideal. 12 x 60 ml, 16,50 Euro, [berlinashot.de](http://berlinashot.de)



# Rezeptübersicht

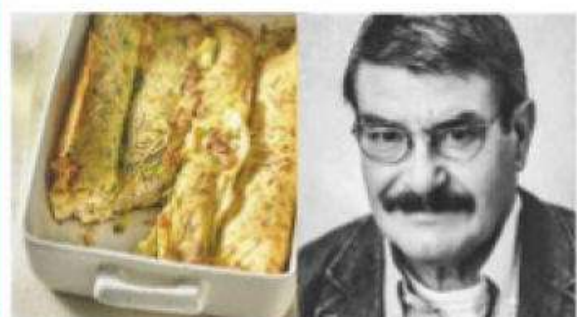


■ FLEISCH 
 ■ FISCH 
 ■ VEGGIE 
 ■ VEGAN 
 ■ SÜSSES & DRINKS 
 ⌚ 30-MINUTEN-REZEPTE

FLEISCH



**Mango-Geflügel-Salat**  
ARS\_VIVENDI **S. 11**



**Pfannkuchen mit Schinken**  
NOGIKON **S. 24**



**Fitnesspfanne für Sportler**  
KYULA **S. 31**



**Kokos-Basilikum-Hähnchen**  
YASILICIOUSDE **S. 40**



**Sesam-Hackbällchen mit Sauce**  
SCHMAUSIMAUSI **S. 49**



**Zucchini-Schinken-Pfannkuchen**  
KOELKAST **S. 25**



**Joghurthähnchen**  
BRILLA **S. 32**



**Hackbällchen aus dem Ofen**  
BADEGAST1 **S. 48**



**Quiche mit Spinat**  
MULTIKOCHDE **S. 13**



**Tiroler Gerstlsuppe**  
SSCHLUMPFINE **S. 16**



**Pfannkuchen mit Pak Choi**  
ECHTFETT **S. 28**



**Geschnetzeltes in Pfeffersauce**  
ACIGRAND **S. 15**



**Maispizza**  
SCHNUEBI **S. 17**



**Pfannkuchen mit Bolognese**  
DER-ROTTER **S. 29**



**Möhrenburger mit Ei**  
THORECHILLT **S. 33**



**Orientalische Hackbällchen**  
CORELA1 **S. 50**



**Hackbällchen mit Pflaume**  
DODITH **S. 52**



**Berner Röschi mit Spiegelei**  
SCHNUEBI **S. 58**



**Hörnlisalat**  
SCHNUEBI **S. 60**





**Schweinefilets auf Schweizer Art**  
AJNOM S. 61



**Schinkengipfeli**  
SCHNUEBI S. 62



**Krabbenbrötchen**  
RONOMU S. 8



**Gratinierter Tortellini mit Lachs**  
OEBBEL S. 12



**Rote-Bete-Brotsalat**  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 19



**Kokosnuss-Garnelen**  
SCHAECH001 S. 42



**Wolfsbarschfilet auf Püree**  
DASPERFECTEDINNER S. 54



**Bratreis mit Champignons**  
CHICA\* S. 14



**Gemüsepfannkuchen**  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 23



**Crespelle mit Wirsing**  
TATUNCA S. 26



**Teriyaki-Tempeh-Salatwraps**  
ENERGYBIRD S. 34



**Gebackener Hokkaido mit Kokos**  
JULE\_ZWEIFEL S. 39



**Auberginen-Bananen-Curry**  
WILDE\_BIENE S. 45



**Sauerteigansatz**  
KUCHENHEXE87 S. 46



**Schoko-Karamell-Poke-Cake**  
CK\_PRINT-MAGAZIN S. 36



**Birchermüsli**  
HANNAH\_KOCHT\_EINFACH S. 64



**Mohn-Vanille-Gitterkuchen**  
CK\_PRINT-MAGAZIN S. 67



**Karamellpopcorn**  
BAKECLUB\_OFFICIAL S. 75



**Quarkbällchen**  
BAKECLUB\_OFFICIAL S. 76



**Donuts aus dem Ofen**  
MRSFLURY S. 73



**Apfelkrapfen**  
ESSLUST S. 75

*Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept*



QR-Code mit dem Smartphone  
scannen und direkt zum Rezept  
bei Chefkoch.de gelangen

BEWERTUNG ★★★★★

VERFASSER MRSFLURY

WEB CK-MAG.DE/230321

4,1 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de



LIEBLING  
DES  
MONATS

# Ein Gruß von der Küste

Wenn Urlaub an Nord- und Ostsee aktuell nicht geht, finden wir einen Weg, von dort herzhaft Grüße zwischen zwei Brötchenhälften in alle Welt zu senden: Das Krabbenbrötchen lecker für zu Hause tröstet die Seele aufs Feinste!

Nordischer  
Frischekick mit  
grünem Salat,  
Krabben und  
würzigem Dip

EXTRA-  
SCHNELL

★★★★☆ 3,9

## Krabben- brötchen



VERFASSER RONOMU WEB CK-MAG.DE/140321

🍴 SIMPEL ⌚ 5 MIN.

🍽️ PRO PORTION 15 g E, 24 g F, 31 g KH = 414 KCAL

### ZUTATEN (1 PORTION)

½ Bund Dill  
1 EL Sahnejoghurt  
1 EL Mayonnaise  
1 Spritzer Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1–2 Salatblätter  
1 Brötchen (z. B. Schrippe)  
50 g Nordseekrabben

### ZUBEREITUNG

1. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit Joghurt, Mayonnaise und Zitrone verrühren, den Knoblauch dazupressen. Sauce mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abgedeckt 30 Min. kühl stellen.

2. Salatblätter waschen, trocken schütteln und nach Belieben kleiner zupfen. Brötchen aufschneiden, die Unterseite mit Salat und Krabben belegen. Sauce darübergeben und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

MRSEFFING

„Die Sauce ist perfekt. Habe vorher ein wenig davon mit den Krabben vermischt und die Innenseite der Brötchen damit bestrichen.“



# Bio für alle.

Gute Bio-Lebensmittel werden schon lange nicht mehr nur in teuren Bio-Läden verkauft. Für alle, die Bio-Qualität zu Discounter-Preisen wollen, gibt's Naturgut bei PENNY. Das vielfältige Bio-Sortiment von Naturgut bietet alles von A wie Apfel bis W wie Walnuss – damit lässt sich sogar ein leckerer Rosenkohl-Apfel-Salat zubereiten. Und das natürlich gewohnt PENNY-günstig.

**NATUR  
GUT**



DE-ÖKO-006



## Rosenkohl-Apfel-Salat für zwei Personen:

400 g	Rosenkohl
1	Bio-Apfel
25 g	Walnüsse
100 g	Salat wie z. B. Feldsalat
etwas	Essig und Olivenöl

### So einfach geht's:

- 1 Rosenkohl putzen, halbieren und ca. 5 Minuten lang kochen lassen. Den Apfel in Spalten schneiden.
- 2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl und die Apfelspalten ca. 5 Minuten darin anbraten.
- 3 Feldsalat gründlich waschen und auf einem Teller anrichten. Rosenkohl und Äpfel darübergeben und alles mit Walnüssen dekorieren. Nach Belieben mit Essig und Öl würzen.

Mehr Infos unter [penny.de/naturgut](http://penny.de/naturgut)

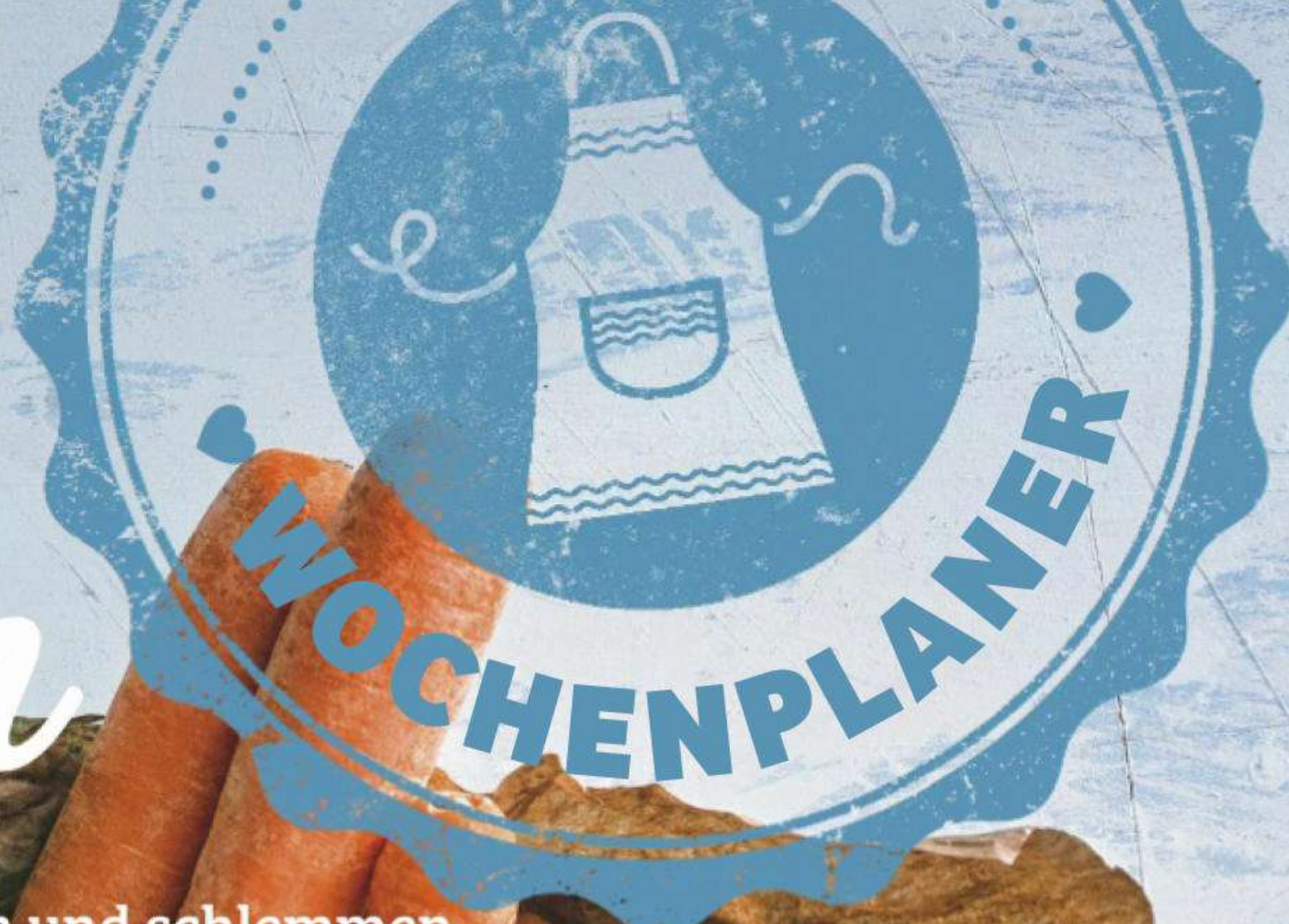


### Übrigens: Kennt ihr schon die Naturgut Bio-Helden?

Diese Lebensmittel beweisen, dass gutes Obst und Gemüse nicht der Norm entsprechen muss und kleine Macken haben darf – und trotzdem hervorragend schmeckt. Ganz ohne synthetischen und chemischen Dünger setzt PENNY ein wichtiges Zeichen, dass es eben auf die inneren Werte ankommt.



# Gleich genießen



Nicht lange grübeln, sondern loskochen und schlemmen. Die Zutaten mit den blauen Kreuzchen davor müssen Sie frisch einkaufen – der Rest macht sich wie von selbst

Mozzarella für die Maispizza brauchen Sie frisch. Und ist dazu noch Polenta im Vorrat?

- Montag**  
*Mango-Geflügel-Salat*
- Dienstag**  
*Gratinierte Tortellini mit Lachs*
- Mittwoch**  
*Quiche mit Ziegenfrischkäse*
- Donnerstag**  
*Bratreis mit Champignons*
- Freitag**  
*Geschuetzeltes in Pfeffersauce*
- Samstag**  
*Tiroler Gerstsuppe*
- Sonntag**  
*Maispizza*



MONTAG

35 Min.

WIEMY

„Ich habe für den Salat einen gegarten Rest von Hühnerbrust verwendet.“

★★★★☆ 4,0

## Mango-Geflügel-Salat

VERFASSER ARS\_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/420321

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 38 g E, 17 g F, 28 g KH = 440 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 1 Bio-Limette
- × 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Speisestärke
- 3 EL neutrales Öl
- 2 EL plus etwas Sojasauce
- × 1 reife Mango
- × ½ Paprikaschote
- × ½ Chilischote
- × 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- evtl. einige Minzblättchen

× Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Knoblauch fein würfeln, Ingwer reiben. Schale von ½ Limette fein abreiben, Limette auspressen. Fleisch waschen, trocken tupfen, in 1 ½ cm große Würfel schneiden und in der Speisestärke wenden.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten 4–5 Min. braten. Knoblauch und Ingwer untermischen, kurz weiterbraten. 2 EL Sojasauce, Limettenschale und Hälfte -saft untermischen. Pfanne vom Herd nehmen, Fleisch 15 Min. abkühlen lassen.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Paprika putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote putzen, entkernen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

4. Mango, Paprika, Frühlingszwiebeln und Chili in eine Schüssel geben, Hähnchenfleisch und restlichen 1 EL Öl untermischen. Salat mit Sojasauce nach Geschmack, Rest Limettensaft, Zucker und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Minzblättchen garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Veggieicious

Natürlich schmeckt der Salat auch hervorragend mit Tofu statt Fleisch: Diesen in kleine Würfel schneiden und wie unter Punkt 1 beschrieben in Stärke wälzen und knusprig anbraten.





Sie haben eine Lieblingsfüllung bei Tortellini? Hier können Sie variieren!

DIENTAG

45 Min.

FEDER73

„Ich vermische Frischkäse und Sahne gleich, dann lassen sich die weiteren Zutaten besser unterheben.“

★★★★☆ 4,3

## Gratinierte Tortellini mit Lachs

VERFASSER OEBBEL WEB CK-MAG.DE/400321



NORMAL 25 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 42 g E, 41 g F, 47 g KH = 753 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 3 große Tomaten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Lachsfilet  
300 g TK-Blattspinat (aufgetaut)  
150 g Frischkäse  
2–3 Spritzer Zitronensaft
- 500 g Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung (Kühlregal)
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

- Tomaten in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel kräftig salzen und 5 Min. ziehen lassen.
- Lachs waschen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Spinat grob hacken. Tomaten und Frischkäse verrühren, Spinat und Lachs unterheben. Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und 5 Min. ziehen lassen.
- Ungekochte Tortellini in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Lachs-Spinat-Masse darübergabegeben, Sahne darübergießen. Gratin mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. überbacken.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Variante für krüscche Kids

Wenn die lieben Kleinen Fisch oder Spinat verschmähen, ersetzen Sie den Lachs doch mal durch gekochten Schinken und den Spinat durch aufgetaute TK-Erbsen.



MITTWOCH

50 Min.



VALENTINIAN

„Werde vielleicht mal  
den Speck gegen Lachs  
austauschen.“

★★★★☆ 3,8

## Quiche mit Ziegenfrischkäse und Spinat

VERFASSER MULTIKOCHDE WEB CK-MAG.DE/430321



🕒 NORMAL 🕒 25 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT 📊 PRO PORTION 21 g E, 50 g F, 25 g KH = 654 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 50 g durchwachsener Speck
- ✕ 250 g Blattspinat
- ✕ 8 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- ✕ 50 g Feta
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g Crème fraîche
- ✕ 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz, evtl. Pfeffer
- 2–3 Prisen Muskat
- ✕ 280 g runder Blätterteig (Kühlregal)
- ✕ 4 EL geriebener Käse

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Speck klein würfeln. Spinat putzen, Tomaten halbieren, Knoblauch fein würfeln.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Speck darin leicht knusprig braten. Spinat und Knoblauch zufügen und garen, bis der Spinat zusammenfällt. Tomaten untermischen, Pfanne vom Herd nehmen.
3. Feta zerbröseln. Eier mit Crème fraîche, Frischkäse und Feta verrühren. Masse mit Salz, nach Belieben Pfeffer und Muskat würzen, Speck-Spinat-Mix untermischen.
4. Eine gefettete Springform mit Blätterteig auskleiden. Die Füllung auf dem Teig verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Quiche im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25 Min. backen. Abkühlen lassen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Mach mal Minis!

Die Quiche können Sie auch im Kleinformat backen. Dafür rechteckigen Blätterteig in kleinere Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ränder ringsum etwas nach innen umbiegen. Füllung in die Mitte geben und Miniquiches 15–20 Minuten backen.





SKUHNE76

„Megalecker. Dazu gab es  
noch Frühlingsrollen.“

★★★★☆ Ø 4,5

## Bratreis mit Champignons und Pak Choi

VERFASSER CHICA\* WEB CK-MAG.DE/440321

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 19 g E, 21 g F, 55 g KH = 512 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✕ 300 g Champignons
- 1–2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- ✕ 300 g Baby-Pak-Choi
- ✕ 2 Frühlingszwiebeln
- ✕ 1 Chilischote
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1–2 TL Agavendicksaft oder Honig
- 2 TL Reisessig
- 3 TL Sojasauce
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eier (Kl. L)
- 125 g Jasminreis (am Vortag gegart)

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Pilze putzen und vierteln. Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln. Pak Choi putzen und die Blätter ablösen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen, entkernen und fein schneiden.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 4–5 Min. braten. Ingwer, Knoblauch, Agavendicksaft, Reisessig und 2 TL Sojasauce mischen. Über die Pilze geben und 2–3 Min. weiterbraten. Mit Pfeffer würzen und warm halten.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier verquirlen und darin bei mittlerer Hitze

unter Rühren leicht stocken lassen. Bevor sie vollständig gestockt sind, Reis zugeben und bei starker Hitze 4–5 Min. braten. Mit 1 TL Sojasauce würzen und warm halten.

4. 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Pak Choi darin 3–4 Min. braten.

5. Bratreis auf zwei Teller verteilen, Pak Choi daneben anrichten, Pilze darüber verteilen. Mit Frühlingszwiebeln und Chilis bestreuen.



FREITAG

20 Min.

LOW  
CARB

Variante  
à la Stroganoff –  
kommt mit Pilzen,  
Speck und Cornichons  
in Spiel. Etwas  
Senf in die Sauce,  
fertig!

EXTRA-  
SCHNELL

DOLCEVITA4456

„Die grünen  
Pfefferkörner  
geben der Sauce  
den letzten Pfiff.“

★★★★☆ 4,2

## Geschnetzeltes in Pfeffersauce

VERFASSER ACIGRAND WEB CK-MAG.DE/410321



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 28 g E, 22 g F, 4 g KH = 336 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 500 g Kalbsfilet
- 1 Zwiebel
- 2 EL neutrales Öl
- 3 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 1 EL Mehl
- 200 ml Fleischbrühe
- 200 g Crème fraîche
- Salz
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ✕ 1 Stiel glatte Petersilie

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze 2–3 Min. anbraten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Pfefferkörner zugeben, Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Crème fraîche unterrühren und aufkochen.
3. Geschnetzeltes mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Petersilienblätter fein schneiden und darüberstreuen. Dazu passen Bandnudeln und grüner Salat.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Lauter Filetstücke

Kalbsfilet ist besonders zart, hat aber auch seinen Preis. Das Geschnetzelte können Sie ebenso gut mit Schweinefilet, Rinderfilet oder Hähnchenbrust zubereiten. Das Fleisch dann eventuell etwas länger anbraten.



BIJOU1966

„Ich gebe den Speck von Beginn an zusammen mit den Zwiebeln ins Öl.“



★★★★☆ 4,2

## Tiroler Gerstlsuppe

VERFASSER SSCHLUMPFINE WEB CK-MAG.DE/390321



SIMPEL 20 MIN. + 30 MIN. KOCHZEIT PRO PORTION 29 g E, 44 g F, 72 g KH = 838 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Öl
- 150 g Perlgraupen (siehe Tipp)
- 1,5 l Rindfleischbrühe
- ¼ TL getrockneter Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- ✕ 200 g durchwachsener Speck
- ✕ 1 Möhre
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- ✕ 1 Stange Lauch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- evtl. Rauchsatz
- ✕ 5 Stiele glatte Petersilie

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gerste unter-rühren und hellbraun rösten. Brühe angießen, Majoran und Lorbeer dazugeben. Suppe aufkochen und zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.
2. Speck in kleine Würfel schneiden. Möhre und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Gemüse zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Rauchsatz abschmecken. Weitere 10 Min. garen, 5 Min. vor Ende der Garzeit Speck zugeben.
3. Petersilienblätter fein schneiden und zum Schluss über die Suppe streuen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Aufs Korn genommen

Bei Perlgraupen, auch Gersten-graupen oder Rollgerste genannt, handelt es sich um geschälte und geschliffene Gerstenkörner. Sie kochen sämig und sind daher ideal für Suppen und Eintöpfe.



SONNTAG

1 Std.

MCH\_66

„Wir mögen den Teig etwas fester und nehmen darum auf einen Liter Brühe 300–400 Gramm von dem Maisgrieß.“

★★★★☆ 4,0

## Maispizza

VERFASSER SCHNUEBI WEB CK-MAG.DE/450321



SIMPEL 40 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 21 g E, 15 g F, 52 g KH = 449 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 l Gemüsebrühe  
250 g mittelfeine Polenta  
(siehe Tipp oben)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Oregano  
1 Dose Tomaten (800 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

✕ 100 g Kochschinken  
✕ 100 g Champignons  
✕ 150 g Mozzarella  
✕ 8–12 Sardellenfilets (Glas)  
✕ evtl. einige Basilikumblättchen

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Brühe aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln und nach Packungsanweisung ausquellen lassen.
2. Vier Bögen Backpapier zuschneiden (à 30 × 30 cm). Jeweils ¼ der Polenta daraufgeben, zu einem runden Fladen (24 cm Ø) verstreichen und abkühlen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, mit Oregano bestreuen. Tomaten zugeben, grob zerkleinern. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. dicklich einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schinken in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Mozzarella würfeln. Sardellenfilets abtropfen lassen.
5. Tomatensauce auf den Polentaböden verteilen, mit Schinken, Pilzen, Mozzarella und Sardellen belegen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) nacheinander jeweils 20 Min. backen. Nach Belieben Basilikum darüberstreuen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Reine Formsache

Falls Sie vier runde Backformen mit 24 cm Ø besitzen, können Sie die Pizzen auch darin backen, so macht es User Schnuebi. Die Formen vorher fetten.



ANNES LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Statt mit Fisch schmeckt  
der Salat auch lecker  
mit Burrata, Mozzarella oder  
cremig-würzigem Feta.“

Genuss de luxe: Auf  
dem winterlichen  
Salat thront gebratenes  
Kabeljaufilet





# Bunt und gesund



Alles Gute steckt in dieser Schüssel! Umschmeichelt von Salatdressing, geben zarte grüne Blättchen, knackige Rote Beten, Knobi-Röstbrot und feiner Fisch den Ton an

↪ Neues Rezept auf [Chefkoch.de](http://Chefkoch.de) – gleich mal bewerten!

☆☆☆☆☆

## Rote-Bete-Brotsalat



VERFASSER ANNES\_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/460321

🍷 NORMAL ⌚ 1 STD. + 25 MIN.

🍷 PRO PORTION 32 g E, 23 g F,  
43 g KH = 537 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Bauernbrot

½ Knoblauchzehe

550 g Rote Beten

8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 kleine rote Zwiebel

4 EL Rotweinessig

2 TL Zucker

¾ TL mittelscharfer Senf

¾ TL körniger Senf

2 EL dunkler Aceto balsamico

1 Bio-Zitrone

2 Stangen Staudensellerie

1 Apfel (z. B. Elstar)

40 g Rucola

3 Stiele Basilikum

600 g Kabeljaufilet

½ EL Butter

4 Stiele Thymian

Alle Rezepte von Anne finden Sie bei [Chefkoch.de](http://Chefkoch.de) unter dem Usernamen: [annes\\_kochschule](http://annes_kochschule)

Jetzt gibt es „Annes Kochschule“ als Buch im Handel und unter [chefkoch.de/buch](http://chefkoch.de/buch) (siehe S. 77)



**1.** Brot in dünne Scheiben schneiden. Auf dem mittleren Rost im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 7–10 Min. hellbraun und knusprig rösten.



**2.** Brot aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen lassen. Scheiben mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben.



**3.** Rote Beten (am besten mit Einmalhandschuhen) schälen, in grobe Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Rote Beten darin 2 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze im eigenen Saft 20–25 Min. bissfest garen.



**4.** Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebel mit 1 Prise Salz in eine kleine Schüssel geben und kurz durchkneten.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔





**5.** Rotweinessig mit 5 EL Wasser, Zucker und Senf in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 EL Öl unterrühren und Zwiebel untermischen.



**6.** Rote Beten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt beiseitestellen. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.



**7.** Staudensellerie putzen, entfädeln und schräg in dünne Scheiben schneiden.



**8.** Apfel entkernen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft mischen.



**9.** Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und abzupfen.



**10.** Rote Beten mit der Vinaigrette mischen. Brot in grobe Stücke brechen und mit Sellerie und Apfel untermischen.



**11.** Kabeljau in 4 Stücke schneiden. 1 EL Öl mit Butter in einer Pfanne erhitzen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen.



**12.** Fischstücke in der heißen Pfanne zusammen mit dem Thymian rundum 5 Min. braten. Mit Zitronenschale bestreuen.



**13.** Rucola und Basilikum unter den Salat mischen und mit dem gebratenen Kabeljau sofort servieren.





# DATING DELUXE

ab 8. FEB MO 20:15  
**FIRST DATES**  
**HOTEL**

und auf TVNOW





TITEL-  
REZEPT

VEGGIE

Das Erfolgsrezept:  
Gemüse rein, Klappe  
zu, alle glücklich!

FRANKENKÖCHIN2

„Ich hab die Hälfte vom  
Parmesan unter den  
Teig gemischt und den  
Rest darübergestreut.“



# NUR DIE BESTEN!

Einer der leckersten Trends des Jahres ist auch bei Chefkoch ein Topthema: Pfannkuchen in den schönsten Varianten, köstlich herzhaft gefüllt



★★★★☆ 3,5

## Gemüsepfannkuchen mit Crème fraîche



VERFASSTER ANNES\_KOCHSCHULE WEB CK-MAG.DE/240321

🔥 NORMAL 🕒 1¼ STD. 🍽️ PRO PORTION 15 g E, 23 g F, 33 g KH = 415 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 g Mehl  
250 ml Milch  
2 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Schnittlauch  
250 g Möhren  
200 g Champignons  
150 g Babyspinat  
2 Schalotten  
3 EL neutrales Öl  
1–2 Prisen Muskat  
4 Stiele glatte Petersilie  
4 EL Crème fraîche  
40 g geriebener Parmesan

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 2–3 EL davon beiseite stellen, restlichen Schnittlauch unter den Teig rühren. Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, eventuell halbieren. Spinat putzen. Schalotten in feine Ringe schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin 2–3 Min. glasig dünsten. Pilze und Möhren zugeben, 6–7 Min. garen. Kurz vor Ende der Garzeit Spinat unterheben und mitdünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, warm halten.
4. Für 1 Pfannkuchen ½ EL Öl in einer Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. ¼ des Teiges hineingeben, von beiden Seiten goldbraun backen und warm halten. Aus dem restlichen Teig in je ½ EL Öl 3 weitere Pfannkuchen backen und warm halten.
5. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit restlichem Schnittlauch mischen. Je ¼ Gemüse auf 1 Pfannkuchen verteilen, 1 EL Crème fraîche daraufgeben und mit ¼ von Parmesan und Kräutermischung bestreuen. Pfannkuchen zusammenklappen, heiß servieren.





HASECAESAR

„Am nächsten Tag haben sie  
kalt auch super geschmeckt.“

★★★★☆ 4/6

## Pikante Pfannkuchen mit Schinken und Käse

VERFASSTER NOGIKON WEB CK-MAG.DE/170321

🕒 NORMAL ⏰ 1½ STD. 🍴 PRO PORTION 58 g E, 64 g F, 54 g KH = 1053 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

125 g Mehl  
250 ml Milch  
2 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL gehackte Petersilie  
150 g Schwarzwälder Schinken  
1 mittelgroße Zwiebel  
150 g geriebener Emmentaler  
oder Gouda  
3 EL Schmand  
4 TL Butter

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Petersilie unterrühren, Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Für die Füllung Schinken und Zwiebel fein würfeln. Mit Käse und Schmand mischen. Füllung mit Pfeffer würzen.
3. 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ¼ vom Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig dünn

verteilen. Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig in je 1 TL Butter 3 weitere Pfannkuchen backen.

4. Pfannkuchen auf einen Teller legen, je ¼ der Schinken-Käse-Füllung daraufgeben. Aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. überbacken.



★★★★★ ⚡ 4,6

# Zucchini-Schinken-Pfannkuchen für kleine Feinschmecker

VERFASSTER KOELKAST WEB CK-MAG.DE/180321

🔥 SIMPEL ⏱ 55 MIN. 🍴 PRO PORTION 36 g E, 41 g F, 81 g KH = 860 KCAL

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Zucchini (250 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Butter  
200 g Mehl  
½ TL Backpulver  
2 Eier (Kl. M)  
200 ml Buttermilch  
125 g Magerquark  
2 Stiele glatte Petersilie  
75 g magerer geräucherter Schinken oder Kochschinken  
3–4 EL neutrales Öl

## ZUBEREITUNG

**1.** Zucchini putzen und raspeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und 10–15 Min. ziehen lassen.  
**2.** Butter schmelzen. Mehl und Backpulver mischen. Butter, Eier, Buttermilch und Quark zugeben, mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und unterrühren. Teig 10 Min. quellen lassen.

**3.** Schinken fein würfeln. Zucchini in ein Sieb geben, kräftig ausdrücken. Zucchini und Schinken unter den Teig mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.  
**4.** In einer Pfanne im heißen Öl portionsweise 12–16 kleine Pfannkuchen backen. Dafür jeweils etwas Öl erhitzen, Teig esslöffelweise hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Dazu passt Knoblauchjoghurt.



**TALIJA-SONSTWIE**  
*„Ich hab zusätzlich Karotten mit reingeraspelt. Dazu gab es Sour Cream.“*







INGA5311

„Ich habe das Rezept als Resteverwertung für einen halben Kopf Spitzkohl gekocht, es hat uns sehr gut geschmeckt.“

VEGGIE

★★★★☆ 3,9

## Crespelle mit Wirsing, Cashews, Rosinen und Gorgonzola

VERFASSTER TATUNCA WEB CK-MAG.DE/150321



NORMAL 1 STD. PRO PORTION 40 g E, 62 g F, 82 g KH = 1090 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g Mehl  
250 ml Milch  
2 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
300 g Wirsing  
80 g Cashewkerne  
5 EL Schlagsahne  
80 g Rosinen  
120 g Gorgonzola  
4 TL Butter

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen glatt verrühren. Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Wirsing putzen, in feine Streifen schneiden. Cashews hacken. Wirsing mit Sahne und etwas Salz in einen Topf geben, erhitzen und zugedeckt 5 Min. garen. Rosinen, Cashews und zerbröckelten Gorgonzola untermischen.
3. In einer Pfanne in je 1 TL heißer Butter 4 dünne goldbraune Pfannkuchen backen. Mit je ¼ vom Gemüse belegen, aufrollen und sofort servieren. Dazu passt ein gemischter Salat.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### **Rollenspiele**

Gefüllte Crespelle lassen sich bestens abwandeln. Klassisch ist eine Füllung aus gedünstetem Blattspinat und Ricotta, herzhaft gewürzt mit Parmesankäse und gehacktem Basilikum. Wer mag, schichtet die Rollen in eine Auflaufform und überbackt sie mit einer Béchamelsauce und Extraparmesan.



NETTO FAKT #08

# DER ORT,

# DER VON 350 HEIMISCHEN LANDWIRTEN BELIEFERT WIRD.

bis zu  
**350**  
heimische  
Landwirte

**EINER FÜR ALLES.**

**ALLES FÜR GÜNSTIG.**



aus  
deiner  
Region

# Netto

Marken-Discount

[netto-online.de](https://netto-online.de)





KOKOSCHIPS

„Statt Bacon habe ich  
zwei Scheiben Coppaschinken  
mit in den Teig gegeben.“

★★★★☆ 3,5

## Herzhafte Pfannkuchen mit Pak Choi

VERFASSER ECHTFETT WEB CK-MAG.DE/160321



🔥 NORMAL ⏱ 45 MIN. 🍷 PRO PORTION 21 g E, 34 g F, 43g KH = 581 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Mehl  
250 ml Milch  
3 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
600 g Pak Choi  
1 rote Zwiebel  
4 EL Öl  
100 g Frühstücksspeck  
100 ml Schlagsahne  
1 TL Bio-Zitronenabrieb  
40 g geriebener Parmesan

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig 15 Min. quellen lassen
2. Pak Choi putzen und in 2 cm große Stücke schneiden (kleine Blätter ganz lassen). Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. ½ EL Öl in einer beschichteten Pfanne (22 cm Ø) erhitzen. ¼ des Teigs hineingeben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten backen. Speckscheiben quer halbieren. 4–5 Speckhälften flach auf den noch flüssigen Teig legen. Pfannkuchen wenden und 3–4 Min. fertig backen. Warm

halten. Aus restlichem Teig und restlichem Speck in je ½ EL Öl 3 weitere Pfannkuchen backen.

4. Inzwischen restliche 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2 Min. glasig dünsten. Pak Choi zugeben, 2–3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zufügen, einmal aufkochen. Zitronenschale zugeben und Gemüsefüllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je ¼ der Gemüsefüllung auf die Pfannkuchen geben. Zusammenklappen und mit Parmesan bestreuen.



★★★★☆ 4,0

# Friedhelms Pfannkuchen mit Bolognese



VERFASSER DER-ROTTER WEB CK-MAG.DE/190321

NORMAL 40 MIN.

PRO PORTION 43 g E, 46 g F, 66 g KH = 871 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 kleine rote Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Champignons  
2 EL Olivenöl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 kleine Dose Tomaten (400 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1–2 Prisen getrockneter Rosmarin  
1 gehäufte TL getrocknetes Basilikum  
½ TL Chilipulver  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
3 Eier (Kl. M)  
300 g Mehl  
500 ml Milch  
4 EL neutrales Öl  
evtl. 1 EL Tomatenmark  
evtl. einige Basilikumblätter

## ZUBEREITUNG

1. Für die Bolognese Paprikaschoten putzen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze braun und krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika kurz mitbraten. Tomaten unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum, Chili und Paprikapulver würzen. Aufkochen und bei milder Hitze 30 Min. köcheln lassen, nach 20 Min. Pilze zugeben.
3. Für die Pfannkuchen Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Mehl, Milch, Eigelb und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Eischnee unterheben.
4. In einer Pfanne in jeweils ½ EL heißem Öl 8 dünne Pfannkuchen backen. Warm stellen.
5. Bolognese eventuell nachwürzen und nach Belieben mit Tomatenmark andicken. Jeweils etwas Bolognese auf einer Pfannkuchenhälfte verteilen, andere Hälfte darüberklappen. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

GUCKY60

„Sehr gut schmeckt es auch, wenn etwas Schafskäse in der Hackfleischfüllung verarbeitet wird.“





## NICHT NUR FÜR SPORTLER

Eiweiß – auch Protein genannt – ist ein Grundbaustein menschlicher Zellen. Es spielt nicht nur beim Muskelaufbau eine wichtige Rolle, sondern hilft beim Abnehmen, schützt das Herz, reguliert den Blutzuckerspiegel und unterstützt das Immunsystem. Zudem beschleunigt es den Stoffwechsel und kurbelt die Fettverbrennung an.

EXTRA-  
SCHNELL



STAUBZUCKERBÄCKERIN

„Wenn man es Low Carb möchte, lässt man Kidneybohnen und Mais einfach raus.“





# ECHT STARK!

Proteine liefern dem Körper die Basis für den Muskelaufbau, vor allem nach einer Sporteinheit wirkt ein Eiweißsnack als Turbo. Das Gute: Wo Muskeln wachsen, wird Fett abgebaut, so hilft die proteinreiche Ernährung auch beim Abnehmen

★★★★☆ 4,1

## Fitnesspfanne für Sportler

VERFASSER KYULA WEB CK-MAG.DE/070321



🍴 NORMAL ⏱ 20 MIN. 🍴 PRO PORTION 43 g E, 8 g F, 18 g KH = 343 KCAL 🍴 LOW CARB

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g mageres Hackfleisch  
(z. B. Rind oder Huhn)  
100 g Zucchini  
100 g Salatgurke  
100 g Mais  
100 g Kidneybohnen  
200 g Rucola  
Salz, Pfeffer  
evtl. 1 TL Curry  
1 TL Nussöl (z. B. Macadamia)  
½ Bund glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze krümelig-braun anbraten. Inzwischen Gemüse und Salat putzen und waschen. Zucchini und Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Mais, Kidneybohnen, Zucchini, Gurke und Rucola zum Fleisch geben. Zugedeckt 5–10 Min. bei milder Hitze weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Curry abschmecken.
3. Vor dem Servieren Öl darüberträufeln und mit Petersilie bestreuen.

WENIG FETT  
LOW CARB

↖ Idealer Sattmacher:  
wenig Kohlenhydrate  
und viel Eiweiß



★★★★☆ Ø 4,0

# Joghurthähnchen

VERFASSTER BRILLA WEB CK-MAG.DE/050321



🕒 NORMAL 🕒 1 STD. + 24 STD. MARINIERZEIT 📊 PRO PORTION 85 g E, 62 g F, 14 g KH = 673 KCAL 🌿 LOW CARB

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Hähnchen  
(1 kg, in 8 Teile zerlegt)  
400 ml Naturjoghurt  
1 EL Butterschmalz  
1 Zwiebel  
1 Stange Lauch  
1 EL Olivenöl  
1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver  
40 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
4 Stiele Schnittlauch  
4 Stiele Petersilie

## ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel legen. Joghurt darübergeben und abgedeckt im Kühlschrank 24 Std. marinieren lassen.
2. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch aus dem Joghurt nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und in die Pfanne legen. Bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.
3. Hähnchen mit Joghurt übergießen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 30–35 Min. backen.
4. Inzwischen Zwiebel fein würfeln, Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Lauch bei mittlerer Hitze 3–4 Min. dünsten. Mit Curry und Paprika würzen. Mit 4–5 EL Wasser ablöschen, 3 Min. weiterköcheln lassen. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüse samt Sud über das Hähnchen geben, weitere 10 Min. im Ofen garen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden, darüberstreuen. Dazu passt Reis.

## KÖCHINAUSBILDUNG

„Die Marinade habe ich mit dem Saft von einer Zitrone, zwei Esslöffeln Olivenöl und Paprikapulver aufgepeppt.“

**VIEL ZINK**  
**REICH AN VITAMIN B<sub>12</sub>**

Stärkt Nerven  
und Muskeln



★★★★☆ 3,8

# Möhrenburger mit Schinken, Ei und Joghurtdressing



VERFASSER THORECHILLT

WEB CK-MAG.DE/080321

NORMAL 25 MIN. PRO PORTION 17 g E,  
15 g F, 11 g KH = 261 KCAL LOW CARB

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g Eisbergsalat  
300 g Möhren  
3 Eier (Kl. M)  
2 Scheiben Kochschinken  
1–2 EL neutrales Öl

## Für das Dressing

1 EL Naturjoghurt  
½ TL Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 Frühlingszwiebel

## ZUBEREITUNG

1. Salat putzen waschen, beiseitestellen. Möhren putzen, waschen und in einer Küchenmaschine zerkleinern oder in längliche Stifte hobeln. Möhrenstifte in eine Schüssel geben und mit 1 Ei verrühren.
2. Kochschinken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kross braten, herausnehmen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen. Aus den Möhren 4 Burgerpatties formen und von beiden Seiten 2–3 Min. braun braten, beiseitestellen.
4. Restliche 2 Eier (am besten in einer Spiegelerform) ausbraten. Eisbergsalat anschließend in der Pfanne schwenken, bis er etwas Farbe angenommen hat.
5. Für das Dressing Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unter den Joghurt rühren.
6. Möhrenpattie je mit 1 Scheibe Schinken belegen, 1 TL Dressing darübergeben, Salat und Ei darauflegen und mit 1 weiteren Pattie abschließen.

VIELE B-VITAMINE  
BALLASTSTOFFE

Reduzieren Übergewicht  
und schonen so das  
Herz-Kreislauf-System

MÜHLCHEN

„Wir haben zwei Eier statt einem für die Patties verwendet. Das gab mehr Bindung, so sind sie beim Wenden nicht zerfallen.“

EXTRA-  
SCHNELL





★★★★☆ 4,1

# Teriyaki-Tempeh-Salatwraps

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/060321



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 38 g E, 25 g F, 46 g KH = 607 KCAL

## ZUTATEN (1 PORTION)

170 g geräucherter Tempeh (Asialaden)

1 Möhre

1 Zwiebel

¼ Eisbergsalat

1 EL neutrales Öl

evtl. 1 Frühlingszwiebel

evtl. 2 Stiele Koriander

## Für die Sauce

4 EL Sojasauce

2 EL Ahornsirup

1 EL Tapiokamehl (oder Speisestärke)

1 EL Reisweinessig

2 TL fein gehackter Knoblauch

½ TL fein gehackter Ingwer

## ZUBEREITUNG

1. Tempeh zerkrümeln. Möhre putzen, in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden. Salat putzen, waschen. Zutaten für die Sauce in einer Schüssel mit 2 EL Wasser verrühren.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tempehkrümel 5 Min. braun anbraten. Zwiebel und Möhre zugeben, weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Sauce einrühren und 3–4 Min. reduzieren lassen.

3. Tempehmischung auf 4–6 Salatblättern anrichten. Nach Belieben mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren und servieren.

## FROZENORASPBERRIES

„Habe es mit normalem Tempeh und Seitanhack gemacht und ist auch super geworden!“



VIEL EISEN  
UND MAGNESIUM

Hilft bei Muskel-  
aufbau und  
Entspannung

EXTRA-  
SCHNELL





# IST DOCH KLAR!

Dass Proteine im Trend sind, zeigen Hersteller mit innovativen Powerprodukten, etwa Flips. Wir erläutern außerdem, in welchen Lebensmitteln besonders viel natürliches Eiweiß steckt



## Ausflippen

77 Prozent Linsen boosten uns ins Proteinparadies. Nicht frittiert, daher 50 Prozent weniger Fett als bei normalen Flips. Erhältlich in zwei verschiedenen Sorten: pur oder „Sour Cream Style“, 75 g, ca. 3 Euro, [heimatgut.com](http://heimatgut.com)



## Abkühlen

Wünsche werden wahr: Eis essen und dabei abnehmen! Statt Sahne und Zucker stecken in „Halo Top“ Frischkäse, Magermilch und Stevia. Schmeckt himmlisch und liefert schon mal gute Aussichten für die Strandsaison. Verschiedene Sorten, 470 ml (mit nur rund 320 kcal), ca. 4 Euro, [edeka.de](http://edeka.de)

## PROTEIN-POWER

Sie helfen beim Fettabbau, da sie lange sättigen, außerdem regulieren sie den Stoffwechsel, bauen Muskeln auf und reparieren sie (etwa nach dem Sport). Die Mitspieler Kohlenhydrate und Fette liefern die nötige Energie. Pro Kilo Körpergewicht sollten Sportler für den Muskelaufbau zwischen 1,2 und 1,8 Gramm Eiweiß zu sich nehmen, vor allem nach dem Sport ist eine Extraportion sinnvoll. Beliebte Lieferanten sind Hülsenfrüchte, Brokkoli, Chiasamen, Tofu, Hähnchenfleisch, Seelachs, Hüttenkäse, Ei oder Erbsen. Und diese Top Ten:

	Eiweiß pro 100 g
Sojaflocken	40 g
Parmesan	39 g
Hanfsamen	37 g
Harzer Käse	30 g
Serranoschinken	30 g
Seitan (Steak)	28 g
Rindfleisch (mager)	26 g
Erdnüsse	26 g
Kürbiskerne	24 g
Thunfisch (im eigenen Saft)	24 g



## Angeben

Vier gute Gründe, warum wir die „Protein Cream“ mit Haselnuss und Molke gern aufs Brot streichen: achtmal mehr Protein, 85 Prozent weniger Zucker, 45 Prozent weniger Kohlenhydrate und kein Palmöl. 200 g, ca. 5 Euro, [foodspring.de](http://foodspring.de)



## Auftanken

Speziell für Frauen ab 40 Jahren konzipiert: Das Pulver enthält den besten Mix aus Proteinen, Ballaststoffen, Magnesium und Vitaminen. Schmeckt in Smoothies und hält tatsächlich superlange satt und fit! „Energie Protein Superfood Shake“, 500 g, ca. 30 Euro, [xbyx.de](http://xbyx.de)



## Aufreißen

In den neuen „Crispy balls“ versteckt sich ein Kern aus Sonnenblumenproteinen. Zusätzlich ist der Joghurtüberzug mit Molkeproteinen angereichert! 90 g, ca. 2,70 Euro, [ehrmann.de](http://ehrmann.de)



# Poke-Kuchen



„To poke“ heißt übersetzt so viel wie stochern, am besten mit dem Stiel eines Holzlöffels. In den so entstandenen Löchern versinkt dann cremiger Karamellpudding, einfach göttlich!

★★★★☆ 3,8

## Schoko-Karamell-Poke-Cake

VERFASSER CK\_PRINT-MAGAZIN WEB CK-MAG.DE/480321



🍳 PFIFFIG 🕒 30 MIN. + 3 ½ STD. BACK- UND KÜHLZEIT 🍷 PRO PORTION 4 g E, 20 g F, 33 g KH = 340 KCAL

### ZUTATEN (16 STÜCKE)

250 g weiche Butter  
225 g Zucker  
1 TL Vanillepaste oder  
1 Pck. Vanillezucker  
Salz  
2 Eier (Kl. M)  
250 g Mehl  
60 g Kakaopulver  
3 TL Weinsteinbackpulver  
200 ml kalter Kaffee  
250 ml Milch  
20 g Sahnepuddingpulver  
250 ml Schlagsahne  
130 g Karamellcreme  
(z. B. Dulce de Leche)

### ZUBEREITUNG

1. Butter, 200 g Zucker, Vanillepaste und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig rühren. Eier nacheinander je ½ Min. unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Kaffee unterrühren.
2. Eine eckige Springform (24 × 24 cm, ersatzweise rund, 26 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig in die Form streichen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. backen.
3. Nach der Hälfte der Backzeit Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Puddingpulver und 25 g Zucker in 50 ml Sahne glatt rühren, in die kochende Milch geben, unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, 100 g Karamell-

creme unterrühren (Abb. A) und beiseite-  
stellen, dabei ab und zu umrühren.

4. Fertig gebackenen Schokokuchen aus dem Ofen nehmen und sofort mit einem Kochlöffelstiel im Abstand von 2 cm Löcher (3 cm tief) hineinstecken (Abb. B). Den noch warmen Pudding über den Kuchen streichen, sodass er in die Löcher läuft (Abb. C). Springform einige Male auf die Arbeitsfläche stoßen, damit der Pudding in die Löcher einsinkt. 30 Min. abkühlen lassen, mit Folie abdecken und mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchkühlen.

5. Vor dem Servieren restliche Sahne schlagen und auf den Kuchen streichen. Restliche Karamellcreme und 1–2 TL heißes Wasser glatt rühren und über den Kuchen träufeln.

### SCHRITT FÜR SCHRITT







Der DEKOTIPP aus der Redaktion

### Kunstvoll klecksen

Das Topping ist wild durcheinander auf den Kuchen geträpelt wie die Farbe bei einem Bild von Jackson Pollock. Wer noch mehr Action möchte, bröselt zusätzlich Amarettini, Baiser oder Nüsse darüber.



### ECHTFETT

*„Mein neuer Lieblingskuchen, allerdings habe ich noch etwas Salz an die Karamellsauce gegeben, himmlisch!“*

In den 80er-Jahren nannte man ihn Stricknadelkuchen und „löcherte“ ihn mit ebenjenen. Hier schafft ein Holzstiel den Platz für köstliche Füllungen



Ob als unkomplizierter Snack, Beilage oder Hauptgericht – so begeistert Kürbis nicht nur Veganer

SCHOKI002

„Sehr lecker. Habe den Knoblauch weggelassen, und es war trotzdem gut.“



#### GUT ZU WISSEN

Köstlich und gesund: Das Fruchtfleisch der Kokosnuss ist mit rund 380 Milligramm pro 100 Gramm reich an Kalium. Der Mineralstoff ist unter anderem für die Übertragung von Impulsen an Muskel- und Nervenzellen verantwortlich.



# PROMI UNTER PALMEN

Und es hat Plumps gemacht! Dann lohnt es sich, die Kokosnuss zu knacken: für Raspeln, Chips und cremige Milch. Die filmreifen Rezepte dazu finden Sie hier: eine ganze Serie – zum Verwöhnen gut

★★★★☆ 4,0

## Gebackener Hokkaido mit Kokoschips

VERFASSER JULE\_ZWEIFEL WEB CK-MAG.DE/130321



👉 SIMPEL 🕒 10 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT 🍳 PRO PORTION 4 g E, 9 g F, 28 g KH = 222 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 mittelgroßer Hokkaido-kürbis  
2–3 EL Olivenöl  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
½ Tasse Kokoschips

### ZUBEREITUNG

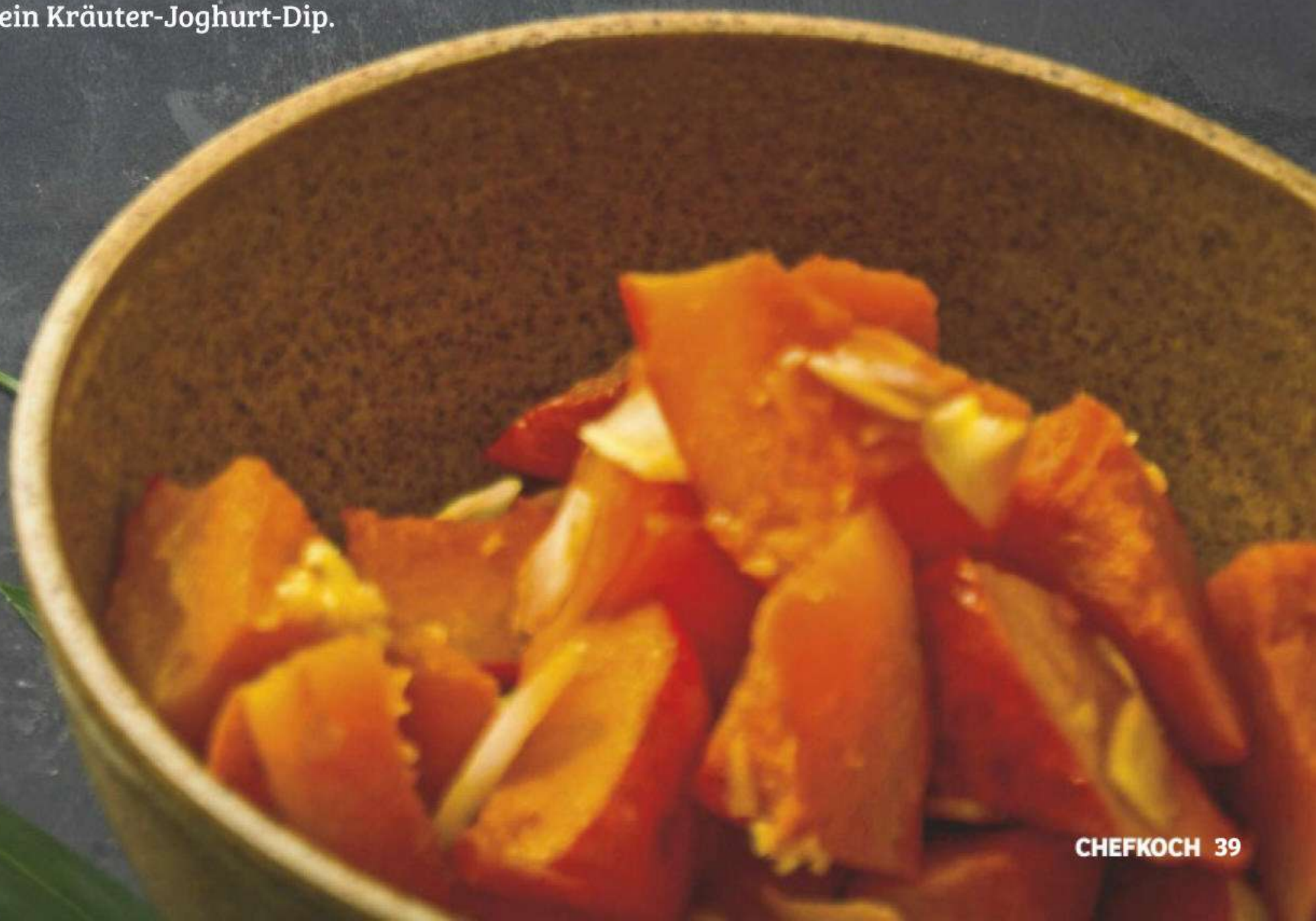
1. Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis erst in Spalten, dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Kürbis mit der Schale nach unten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Min. backen.
3. Knoblauch fein hacken und auf dem Kürbis verteilen. Mit Kokoschips bestreuen und weitere 15 Min. backen, bis die Kokoschips knusprig und leicht gebräunt sind. Dazu passt ein Kräuter-Joghurt-Dip.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Wie aus 1001 Nacht

Der Kürbis bekommt Extrapep, wenn Sie ihn nach der Hälfte der Backzeit mit der arabischen Gewürzmischung Ras el Hanout oder für eine indische Note mit Garam Masala bestreuen.







★★★★☆ 4,5

## Kokos-Basilikum-Hähnchen

VERFASSTER YASILICIOUSDE WEB CK-MAG.DE/100321



🍴 SIMPEL 🕒 25 MIN. 🍴 PRO PORTION 63 g E, 32 g F, 14 g KH = 619 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel  
2 rote Chilischoten  
2 Handvoll Basilikumblätter  
1 Handvoll Korianderblätter  
2 EL neutrales Öl  
Salz  
1½ TL Zucker  
2 EL Austernsauce  
250 ml Kokosmilch



### ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Chilischoten putzen, entkernen und fein schneiden. Basilikum und Koriander (bis auf jeweils einige Blättchen) grob schneiden.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 5–6 Min. braten, dabei leicht salzen. Geschnittene Kräuter, Zucker und Austernsauce untermischen, ganz kurz mitbraten. Fleischmischung aus der Pfanne nehmen.
3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Chili darin glasig dünsten. Fleisch wieder zugeben, die Kokosmilch angießen und 2–3 Min. köcheln lassen. Mit den Kräuterblättchen bestreuen. Dazu passen Nudeln oder Reis.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Trip nach Asien

Noch mehr nach Fernost schmeckt das Gericht, wenn Sie statt dem „normalen“ einige Blättchen Thai-basilikum verwenden. Es schmeckt extrafrisch und leicht nach Minze.



CHRIS\_TINA83

*„Austelle von Austerusauce habe ich etwas Worcestersauce genommen und zum Schluss noch Kokosraspel drübergestreut.“*



Vorsicht bei der Dosierung von Chilischoten, denn es gibt große Unterschiede in puncto Schärfe



KOKOS NEU ENTDECKT

So knusprig! Wer keine Fritteuse besitzt, kann die Garnelen im Topf ausbacken



GERIGEL

*„Vor dem Tauchen in den Teig leicht mehlieren, das gibt bessere Haftung.“*

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 4,0

## Kokosnuss-Garnelen

VERFASSER SCHAECH001 WEB CK-MAG.DE/120321

👉 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 25 g E, 39 g F, 11 g KH = 515 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

ca. 50 g Mehl

1 TL Salz

½ TL Pfeffer aus der Mühle

1 TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Zwiebelpulver

je ½ TL getrockneter Oregano, Thymian und Majoran

½ EL Cayennepfeffer

½ TL Backpulver

ca. 100 ml Bier (Pils)

24 mittelgroße geschälte Garnelen

150 g Kokosraspel

1 l Öl

einige Salatblätter und Zitronenspalten  
süßscharfe Chilisauce

### ZUBEREITUNG

1. 50 g Mehl mit Gewürzen und Backpulver mischen. 100 ml Bier zufügen und alles mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Nach Bedarf noch etwas Bier oder Mehl zugeben.

2. Garnelen waschen, trocken tupfen. Einzeln in den Teig tauchen, abtropfen lassen, in den Kokosraspeln wälzen. Raspel mit den Fingern leicht andrücken.

3. Öl in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Garnelen darin portionsweise 1 Min. goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salatblättern und Zitronenspalten anrichten, mit Chilisauce servieren.





# Das Nr. 1\* Cannabis Öl aus der Apotheke

## Was steckt dahinter?

Seitdem Rubaxx Cannabis Öl frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich ist, findet es großen Anklang bei Verbrauchern. Inzwischen ist es sogar die Nr. 1\* in Deutschland! Wir haben das Öl genauer unter die Lupe genommen.

Cannabis (umgangssprachlich auch Hanf) ist derzeit in aller Munde. Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Cannabisprodukten rasant an. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es jetzt ein Cannabissamenöl frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis Öl).

### CANNABIS GANZ OHNE RAUSCH

Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielfältig genutzt. Wissenschaftlern ist es nun gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen. Das Geniale: Can-

nabissamen haben keine berauschende Wirkung! Bereits zahlreiche Verwender haben das Rubaxx Cannabis Öl getestet. Ihr Fazit: „**Die Begeisterung ist groß!**“ und „**Ich kann es nur weiterempfehlen.**“ Kein Wunder, dass Rubaxx Cannabis Öl schon jetzt die Nr. 1\* in Deutschland ist.

### HÖCHSTE QUALITÄT IN TROPFENFORM

Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Dank der Tropfenform können Verbraucher das Öl individuell verzehren. Weiterer



Rubaxx Cannabis Öl hat es in sich! Das aus den Cannabissamen gewonnene Öl ist voller Proteine und essenzieller Fettsäuren, wie z. B. Linolsäure.



\*Nahrungsergänzungsmittel Cannabis in der Apotheke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, 10/20 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden



Pluspunkt: Das Cannabissamenöl ist vegan und für Diabetiker geeignet. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

### CANNABIS – PFLANZE DER ZUKUNFT?

Experten sind sich einig: In der Cannabispflanze steckt großes Potenzial! Wissenschaftler erforschen laufend neue Möglichkeiten.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Cannabis Öl**  
(PZN 15617485)



[www.rubaxx-cannabis.de](http://www.rubaxx-cannabis.de)

## Sofort-Hilfe bei Gesichtsrötungen

Für Ihre Apotheke:

**Deruba**  
(PZN 11008068)



[www.deruba.de](http://www.deruba.de)

(Abbildungen Betroffenen nachempfunden)

Gesichtsrötungen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein.

**Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)!** Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der

UV-Schutz mit LSF 50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor.



**Nachher: Mit Deruba werden Gesichtsrötungen sofort kaschiert**

Vorher







Ein paar Koriander- oder  
Mingblättchen on top sorgen  
für Farbe und Frische

SCHNULLI28

*„Um Carbs zu sparen, die  
Kartoffeln weglassen und durch  
200 Gramm Hähchenbrust  
pro Person ersetzen. Toll!“*







★★★★☆ 4,2

## Auberginen-Bananen-Curry



VERFASSTER WILDE\_BIENE

WEB CK-MAG.DE/110321

🍴 NORMAL ⏱ 1 ¼ STD.

🍴 PRO PORTION 8 g E, 45 g F, 49 g KH = 666 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Aubergine  
 Salz  
 250 g Kartoffeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zwiebel  
 5 EL neutrales Öl  
 1 TL gemahlene Kurkuma  
 1 EL Kokosraspel  
 1 EL rote Thai-Currypaste  
 150 ml Gemüsebrühe  
 150 ml Orangensaft  
 2 feste kleine Bananen  
 200 ml Kokosmilch  
 evtl. einige Korianderblättchen

### ZUBEREITUNG

1. Aubergine putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, leicht mit Salz bestreuen und 20 Min. ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Knoblauch sehr fein würfeln. Zwiebel in Spalten schneiden.
2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen und darin von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Kurkuma darüberstreuen, kurz mitdünsten. Kartoffeln, Kokosraspel und Currypaste untermischen und unter Wenden kurz anbraten. Aubergine untermischen. Brühe und Orangensaft angießen, aufkochen und 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
4. Bananen in Scheiben schneiden. Kokosmilch unter das Curry rühren, Bananen untermischen, weitere 10 Min. zugedeckt garen. Curry mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.

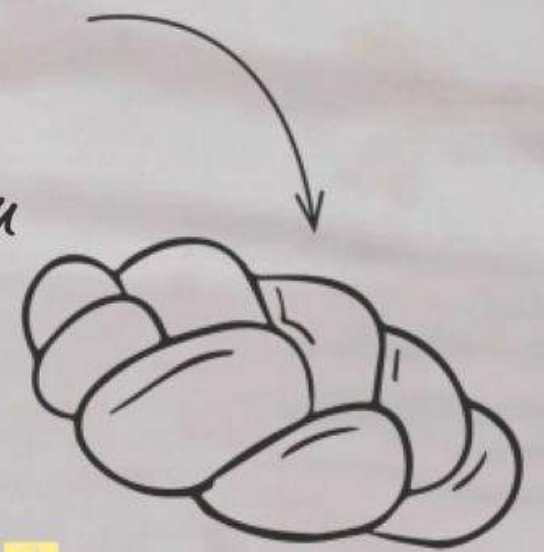


# Guter Ansatz!

Der Kühlschrankbewohner der 80er namens Hermann ist beim Brotbacken beliebter denn je. Wir zeigen, wie einfach es ist, einen Sauerteig anzusetzen



*Mit Sauerteig lassen sich  
Brote und Brötchen  
mit oder ohne Hefe backen*



★★★★☆ 4,0

## Sauerteigansatz

VERFASSER KUCHENHEXE87

WEB CK-MAG.DE/090321



🕒 NORMAL 🕒 3 TAGE + 10 MIN.

🍷 PRO PORTION 11 g E, 1 g F, 102 g KH = 493 KCAL

**ZUTATEN** (1 GLAS À 300 G)

150 g Roggenmehl (Type 997)

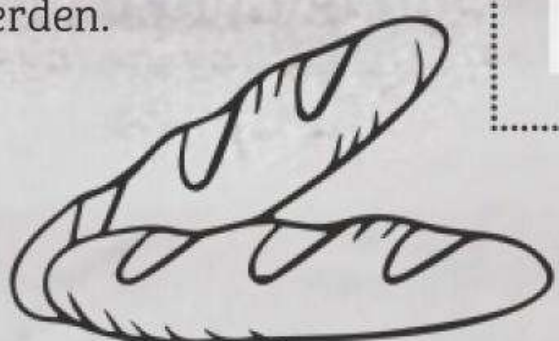
### ZUBEREITUNG

**Tag 1:** 50 g Roggenmehl mit 50 g lauwarmem Wasser verrühren. Zudecken und an einem warmen Ort 24 Std. gehen lassen.

**Tag 2:** In den Mehlbrei weitere 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser einrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 24 Std. gehen lassen.

**Tag 3:** In den Mehlbrei erneut 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser einrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 24 Std. gehen lassen.

**Tag 4:** Wenn der Ansatz angenehm säuerlich riecht, ist er gelungen. Nun kann er als Basis für Brotrezepte verwendet werden.



## WEIZEN-MISCHBROT

**1.** 150 g Roggenmehl, 350 g Weizenmehl, 10 g Salz, 110 g Sauerteig und ½ Würfel Hefe in eine große Schüssel geben. 380 ml lauwarmes Wasser zufügen und erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem gleichmäßigen (etwas klebrigen) Teig verarbeiten. 15 Min. ruhen lassen.

**2.** Brotteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und in einer Schüssel oder auf einem Brett mit einem Tuch bedecken. An einem warmen Ort (max. 30 Grad) 1 Std. gehen lassen, bis das Volumen des Teiges sich verdoppelt hat.

**3.** Den Backofen auf 240 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet). Eine hitzebeständige kleine Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen (für Wasserdampf beim Backprozess). Den Teigling auf ein Backblech geben, über Kreuz einschneiden und auf der mittleren Schiene 10 Min. bei 240 Grad backen. Dann die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und 40 Min. fertig backen.

**Tipp** Viele tolle Infos rund um den Sauerteig und Rezepte wie oben finden Sie unter **sauerteig.shop** – dort wird auch der fertige Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER angeboten, den Sie für die Herstellung des eigenen Sauerteigs nehmen oder zur direkten Zugabe in den Teig.



## WOFÜR SAUERTEIG?

Sauerteig wird dem Backwerk als Triebmittel zur Lockerung zugefügt und macht Roggen dadurch sogar erst backfähig. Brote mit Sauerteig sind saftiger, länger frisch und für Magen und Darm bekömmlicher.

KUCHENHEXE87

*„Gut verschlossen hält er sich im Kühlschrank zehn Tage.“*

VEGAN

# So schmeckt der FRÜHLING

Honig aus Ihrer Region



Mit bienenfreundlichen Pflanzen verschönern Sie im Frühling nicht nur Terrasse und Garten, sondern helfen heimischen Bienenarten bereits zu Anfang des Bienenjahres bei der regionalen Nahrungssuche. Dies sichert ihr Überleben, den Erhalt zahlreicher Ökosysteme und gute Honigernten.

Auch mit Ihrer Entscheidung für *Echten Deutschen Honig* unterstützen Sie Natur und Honigbienen in Ihrer Region. Genießen Sie zugleich ein einzigartig unverfälschtes Naturprodukt mit wertvollen Inhaltsstoffen.

*Echter Deutscher Honig* – für einen Frühling ganz nach Ihrem Geschmack.

[www.deutscherimkerbund.de](http://www.deutscherimkerbund.de)



DEUTSCHER  
IMKERBUND E.V.

Sie können aus dem Ansatz Brote und Brötchen, aber auch Kuchen und Cookies backen



LOW  
CARB

BADEGAST1

„Man kann auch eine  
Handvoll Mais  
oder Erbsen mit in  
den Teig kneten.“

★★★★☆ Ø 3,8

## Hackbällchen aus dem Ofen



VERFASSTER BADEGAST1

WEB CK-MAG.DE/360321

🍳 SIMPEL 🕒 50 MIN. 🍴 PRO STÜCK

4 g E, 2 g F, 1 g KH = 44 KCAL

### ZUTATEN (30–35 STÜCK)

1 rote Zwiebel  
500 g Rinderhackfleisch  
1 Ei (Kl. M)  
5 EL Semmelbrösel  
100 ml saure Sahne  
100 g Magerquark  
1 EL gekörnte Brühe  
Kräutersalz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein hacken und mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel verkneten. Noch mal abschmecken.  
2. Mit angefeuchteten Händen 30–35 kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. garen.



SCHOKOSTRUDEL

„Da die Beilage frittiert wurde, habe ich die Bällchen kurzerhand ins Fett geworfen, funzt auch prima.“

# IMMER ANDERS

Schwups in den Mund! Die kleinen würzigen Frikadellen, Buletten oder Fleischpflanzerl sind überall beliebt. Und hier raffiniert variiert: lecker gefüllt, toll gewürzt, mit Sauce oder pur vom Blech

★★★★☆ 3,9

## Sesam-Hackbällchen mit pikanter Sauce

VERFASSER SCHMAUSIMAUSSI WEB CK-MAG.DE/370321

🍳 NORMAL 🕒 50 MIN. 🍴 PRO STÜCK 4 g E, 3 g F, 2 g KH = 57 KCAL

### ZUTATEN (30–35 STÜCK)

#### Für die Hackbällchen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Rinderhackfleisch  
1 Ei (Kl. M)  
5 EL Paniermehl  
Salz, Pfeffer  
2 EL heller Sesam  
1 EL schwarzer Sesam  
2–3 EL neutrales Öl

#### Für die Sauce

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2–3 cm Ingwer  
1 EL neutrales Öl  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
3 EL Ketchup  
1 TL Sambal Oelek oder Tabasco  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Mit Hack, Ei und Paniermehl verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
2. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 30–35 Bällchen formen. Sesam mischen, die Bällchen darin wenden.  
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin nacheinander rundherum anbraten, danach bei mittlerer Hitze 15 Min. durchgaren.

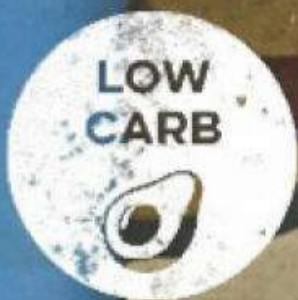
4. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und im heißen Öl in einer Pfanne 2–3 Min. dünsten.  
5. Tomaten, Ketchup, Sambal Oelek und Paprika zufügen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und bei milder Hitze 15–20 Min. einkochen lassen. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.





HAMLETTA

„Wegen der Kohlehydrate  
lass ich das Brötchen weg  
und schlag ein Ei rein.  
Auskosten perfekt!“



★★★★☆ Ø 4,2

## Orientalische Hackbällchen



VERFASSER CORELA1 WEB CK-MAG.DE/350321

🍳 SIMPEL ⌚ 50 MIN. 🍴 PRO STÜCK 3 g E, 4 g F, 2 g KH = 58 KCAL

### ZUTATEN (30–35 STÜCK)

250 ml Milch  
1 Brötchen vom Vortag  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
½ Bund glatte Petersilie  
1 rote Chilischote  
4 EL Olivenöl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
½ TL gemahlener Piment  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. Muskat

1 Msp. Nelkenpulver  
Salz, Pfeffer

### Für die Sauce

4 Knoblauchzehen  
200 g Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Olivenöl  
1 EL Dill oder Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Milch erwärmen, Brötchen ½ Std. darin einweichen. Gut ausdrücken und zerpfücken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Petersilie fein schneiden. Chilischote putzen, entkernen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin 5 Min. hellbraun dünsten. Knoblauch zugeben, 1–2 Min. mitdünsten, Petersilie untermischen.
2. Hack mit Brötchen, Zwiebelmix, Chili und Gewürzen verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 30–35 Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin nacheinander rundherum anbraten, dann bei mittlerer Hitze 15 Min. durchgaren.
3. Für die Sauce Knoblauch fein hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren und 1–2 Std. durchziehen lassen.



Der frische Joghurt gibt  
einen feinen Kontrast  
zur aufregenden Würze  
des Orients





# Vegane Hackbällchen Asia Style

## Zutaten für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Chili
- 50 g veganes Toastbrot
- 2 Packungen à 250 g Veganes Mühlen Hack
- 250 g Basmati Reis
- 3 EL Sesam
- 5 EL Sojasoße
- Saft von 1 Limette
- 5 EL Agavendicksaft
- etwas Sesamöl zum Braten
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund gezupfte Korianderblättchen

## Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Toast grob zerbröseln, mit Wasser beträufeln und kurz einweichen.
2. Toast sorgfältig ausdrücken. Mit veganem Hack, Zwiebel, Knoblauch und Chili in einer Schüssel gründlich verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 18 Bällchen formen. Kalt stellen.
3. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung garen. Sesam in einem Topf anrösten. Mit 5 EL Sojasoße, Limettensaft und Agavendicksaft ablöschen und bei kleiner Temperatur einköcheln lassen.
4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin rundherum ca. 7-10 Minuten goldbraun braten.
5. Währenddessen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Soße über die Bällchen träufeln und mit Lauchzwiebeln und Koriander bestreuen. Den Reis dazu servieren.

## Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten



**RÜGENWALDER MÜHLE**  
Familienunternehmen seit 1834



UNSERE  
NEUEN:





★★★★☆ Ø 4,0

# Gefüllte Hackbällchen mit Pflaume und Feta

VERFASSTER DODITH WEB CK-MAG.DE/380321

🍳 SIMPEL ⏱ 50 MIN. 🍴 PRO STÜCK 10 g E, 10 g F, 2 g KH = 143 KCAL

## ZUTATEN (10–12 STÜCK)

3–4 EL neutrales Öl  
1 große Zwiebel  
½ Bund glatte Petersilie  
500 g Rinderhackfleisch  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Salz  
100 g Feta  
4–6 getrocknete Pflaumen

## ZUBEREITUNG

- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel fein würfeln und darin glasig dünsten. Petersilienblätter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
- Zwiebeln, Petersilie und Hack in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, mit Salz abschmecken, gut durchkneten.
- Aus der Masse 10–12 Bällchen formen. In der Hand flach drücken, mit etwas Feta und Pflaume füllen, wieder zusammendrücken und Frikadellen daraus formen.
- Restliche 2–3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin nacheinander rundherum anbraten und bei mittlerer Hitze 15 Min. durchgaren. Dazu passen Nudeln mit einer fruchtigen Tomatensauce.



Der TIPP aus der Redaktion

### So läuft's rund!

Für gleichmäßige Portionen eignet sich ein Eisportionierer oder ein Esslöffel. Angefeuchtete Hände beim Formen verhindern ein Festkleben der Fleischmasse. Hackbällchen nicht zu fest zusammendrücken.

EXTRA-SCHNELL



Unter der krossen Hülle überraschen salziger Feta und süße Trockenpflaumen

GEBECK93

„Ich habe die Kugeln gegrillt, statt sie in der Pfanne zu braten.“



# ENTDECKE DIE SCHÄTZE ST. PAULIS.

Mit Eat the World rund 140 Stadtviertel in  
über 50 Städten kulinarisch-kulturell entdecken.

**Zum Valentinstag gemein-  
same Zeit verschenken!**

Gutscheine unter: [www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)







Neues Rezept auf Chefkoch.de – gleich mal bewerten!

# Wolfsbarschfilet auf Orangen-Kartoffel-Püree mit Kürbis und Paprikamarmelade



VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/020321

NORMAL 2 STD. PRO PORTION 32 g E, 63 g F, 89 g KH = 1094 KCAL

## ZUTATEN (5 PORTIONEN)

### Für den Fisch

5 Wolfsbarschfilets (ohne Haut)

### Für die Marinade

100 ml Olivenöl

50 ml Weißwein

1 gestrichener TL Kurkuma

1 gestrichener TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

1 TL gemahlener Koriander

1 EL Sweet-Chili-Sauce

### Für das Kartoffelstroh

1 Süßkartoffel

1 TL Mehl

500 ml neutrales Öl

evtl. Salz

### Für das Orangen-Kartoffel-Püree

1 kg mehligkochende Kartoffeln

1 Hokkaidokürbis

Salz

Saft und Abrieb von 2 Bio-Orangen

200 ml Sahne

100 ml Milch

150 g Butter

2 Prisen Muskat

### Für die Paprikamarmelade

1 ½ kg rote Paprikaschoten

500 ml Zitronensaft

750 g Gelierzucker

evtl. Chilipulver

### Für die Orangen-Buttersauce

1 Zwiebel

75 g Butter

250 ml Orangensaft

1 EL Maisstärke  
(z. B. Maizena)

Salz

### Für den Kürbis

¾ Hokkaidokürbis  
(vom Püree)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

*Dieses Rezept hat Klara in der Sendung „Das perfekte Dinner“ in Wien als Hauptspeise zubereitet*

## ZUBEREITUNG

**1.** Fisch waschen, trocken tupfen, eventuell Gräten entfernen. Filets der Länge nach halbieren und die Hälften nochmals teilen, sodass je 4 Stücke entstehen.

**2.** Für die Marinade alle Zutaten mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verquirlen. Fischstücke dazugeben, abgedeckt kalt stellen.

**3.** Für das Kartoffelstroh Süßkartoffel schälen und mit einem Zestenreißer feine Fäden abziehen. Fäden mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit Mehl bestäuben. Öl in einem Topf erhitzen, Fäden darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben mit Salz würzen.

**4.** Für das Orangen-Kartoffel-Püree Kartoffeln schälen. Kürbis putzen, waschen, vierteln und entkernen. 1 Kürbisviertel mit Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15 Min. weich garen (die anderen Stücke beiseitelegen). Kartoffeln und Kürbis mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel

drücken. Orangensaft, Sahne, Milch und die kalte Butter in Stückchen unter die Kartoffelmasse rühren. 1–2 TL Orangenschale zufügen. Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

**5.** Für die Paprikamarmelade Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) mit der Hautseite nach oben rösten. Sobald die Schale Blasen wirft und dunkel wird, herausnehmen. Mit einem feuchten Geschirrtuch 10 Min. abgedeckt ruhen lassen, dann die Haut abziehen. Paprika mit Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree mit Gelierzucker nach Packungsanleitung in einem Topf aufkochen und nach Belieben mit Chili verfeinern. Noch heiß in Twist-off-Gläser füllen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Wieder umdrehen und abkühlen lassen.

**6.** Für die Orangen-Buttersauce Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel darin glasig

dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und 3–5 Min. einkochen lassen. Buttersauce in einen hohen Rührbecher geben mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Stärke in 3 EL kaltem Wasser anrühren, Sauce damit binden und mit Salz abschmecken.

**7.** Für den Kürbis beiseitegelegte Viertel in 2 × 2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Öl und 1 TL Salz mischen, mit Pfeffer abschmecken. Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech auf der mittleren Schiene im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. garen, warm halten.

**8.** Fischfilets über Kreuz (siehe Foto rechts) auf der mittleren Schiene auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 12 Min. garen.

**9.** Fisch auf dem Orangen-Kartoffel-Püree mit dem Kürbis anrichten. Orangen-Buttersauce darüberträufeln und mit Kartoffelstroh garnieren. Paprikamarmelade dazu servieren.



NEUE SERIE

# DER TELLER ZUM ANGEBEN

Hui, das sieht aber lecker und gekonnt aus! Kein Wunder, dieses Rezept stammt aus der beliebten VOX-Sendung „Das perfekte Dinner“. Im Rahmen einer Kooperation zeigen wir hier die besten

*Garteukresse  
verleiht einen frischen  
Farbtupfer on top*

Die Teller  
vor dem Anrich-  
ten erwärmen: mit  
heißem Wasser oder  
im noch warmen  
Backofen

Mo.–Fr.  
um 19 Uhr  
bei VOX



# Die niedrigen Milchpreise bedeuten Stress für Bauern und Kühe. Wollen wir das als Verbraucher wirklich verantworten?

Kunden haben kaum Möglichkeiten, sich einzumischen. Eine Initiative will das ändern und lässt sie mitbestimmen



Das Problem: Milch kostet zu wenig

## TIERE ALS MILCHMASCHINEN

Wie viel ist konventionelle Milch wert? Schaut man die Preise im Supermarkt an, fast gar nichts: Ein Liter kostet im Discounter weniger als 80 Cent. Bei den Bauern kommen davon, je nach Molkelei, etwas mehr als 30 Cent an. Damit Landwirte von der Milchwirtschaft leben können, müssen ihre Kühe viel Milch geben und dabei wenig Kosten verursachen. Für solche Höchstleistungen wurde die Holstein-Friesian-Rasse gezüchtet, ein Großteil der weltweiten Milchproduktion stammt von diesen Tieren. Sie liefern bis zu 43 Liter Milch am Tag.

Zum Vergleich: Kühe aus nichtintensiver Haltung geben 20 bis 30 Liter täglich. Hochleistungskühe stehen im Stall, fressen ausschließlich proteinreiches Kraftfutter, und ihre Euter sind so gezüchtet, dass sie die Milch schnell an die Melkmaschine abgeben. Derartigen Produktionsstress halten diese „Turbokühe“ nur weniger als fünf Jahre aus. Da ihr Stoffwechsel permanent unter Hochdruck arbeitet, sind sie ausgepowert, werden krank und sterben viel früher als eine gesunde Kuh, die artgerecht gehalten, bis zu 30 Jahre alt werden kann.

## DIE LÖSUNG



NICOLAS BARTHELMÉ

Gründer der Verbraucherinitiative

Du bist hier der Chef!

### „Selbst bestimmen“

**Sie haben „Du bist hier der Chef!“ gegründet. Welche Ziele verfolgt die Initiative?**

Wir möchten, dass der Verbraucher entscheidet, wie seine Lebensmittel hergestellt werden. Dass er selbst wählt, wie fair es für Bauern, Tiere und Umwelt zugeht. Und er soll entscheiden, wie viel er bereit ist dafür zu bezahlen.

### Wie soll das funktionieren?

Beim Fragebogen für die Milch haben 9308 Verbraucher mitgemacht. So entstand eine Bio-Weidemilch, die fair für Landwirte und Kühe ist. Es gibt sie bereits regional bei Rewe, Alnatura, Tegut, Wasgau und Hit zu kaufen. 15 Betriebe produzieren diese erste demokratische Milch und erhalten den aktuell fairsten Milchpreis Deutschlands.

### Was ist, wenn die Kunden sich für das billigste Produkt entscheiden?

Die Verbraucher haben sich zum Glück für ein tolles Produkt entschieden und eine unverbindliche Preisempfehlung von 1,45 Euro pro Liter mitbestimmt. Davon erhalten die Landwirte 58 Cent und können damit nicht nur von ihrer Arbeit leben, sondern auch in ihre Betriebe investieren und die Maßnahmen umsetzen, die uns als Gesellschaft wichtig sind: Naturschutz, Tierwohl, Biodiversität.

### Geht Ihr Konzept weiter?

Als nächstes kommen Eier! Seit Ende Dezember 2020 ist die Abfrage für unser zweites Produkt abgeschlossen. Aktuell bereiten wir die Markteinführung mit unseren Partnern aus Landwirtschaft und Handel vor. Wir sehen, es lohnt sich. Je mehr Menschen initiativ werden, desto besser für uns alle.





Let's  
Dance

NEUE FOLGEN!  
WER WIRD MILLIONÄR?  
+ LET'S DANCE  
AB 26.02. | 20:15  
LIVE!

10 PUNKTE  
ODER 1 MILLION

WAS IST DEIN RTL?

RTL





# GRÜEZI WOHL!

Wer die Skiferien mit tellergroßen Röschi vermisst oder das ausgiebige Frühstück mit Birchermüesli und Hörnli, der wird mit diesen tollen Leckereien in die Schweizer Alpen entführt

★★★★☆ 4,1

## Berner Röschi mit Spiegelei

VERFASSTER SCHNUEBI WEB CK-MAG.DE/320321



🕒 NORMAL 🕒 1 STD. + 1 TAG RUHEZEIT 🔥 PRO PORTION 12 g E, 23 g F, 32 g KH = 396 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
60 g durchwachsener Speck  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Butterschmalz  
1 EL Butter  
4 Eier (Kl. M)  
4 Prisen edelsüßes Paprikapulver  
evtl. einige Petersilienblätter

### ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser 20 Min. garen. Abgießen, noch heiß pellen und abkühlen lassen.
2. Am nächsten Tag Kartoffeln grob raspeln. Speck fein würfeln, in einer Pfanne knusprig auslassen. Kartoffelraspel salzen und zugeben.
3. Kartoffelmasse unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten, dabei das Butterschmalz nach und nach in kleinen Portionen zugeben.
4. Kartoffelmasse mithilfe eines Pfannenwenders zusammenschieben und etwas andrücken (einen Röstikuchen formen). Den Rösti 5 Min. weiterbraten, bis sich auf der Unterseite eine goldbraune Kruste gebildet hat. Mithilfe eines Tellers wenden, andere Seite knusprig braten.
5. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Röschi in 4 Portionen teilen, Eier darauf anrichten. Nach Belieben mit fein geschnittener Petersilie bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

Röschi sind eines der beliebtesten Schweizer Nationalgerichte. Der geröstete Kartoffelpfannkuchen eignet sich als Beilage zu allerlei Gerichten, etwa frischem Salat, Bratwürsten oder auch Geschnetzeltem.





HEXLE

*„Schmeckt sehr gut.  
Das Spiegelei ersetze  
ich allerdings durch  
geschmortenen Käse.“*







GISCHA

„Statt Kräuternessig  
nehme ich Obstessig und  
etwas Gurkensud.“

★★★★★ 4,3

## Hörnlisalat

VERFASSER SCHNUEBI WEB CK-MAG.DE/340321

🕒 NORMAL 🕒 35 MIN. 🍽️ PRO PORTION 18 g E, 23 g F, 30 g KH = 416 KCAL



### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

300 g Hörnchennudeln (Hörnli)	2 Zwiebeln
Salz	2 Knoblauchzehen
3 Eier (Kl. M)	3 EL Mayonnaise
1 rote Paprikaschote	1 EL Senf
6 Gewürzgurken	2 EL Vollmilchjoghurt
200 g Schweizer Emmentaler	1 Spritzer Tabasco
100 g Bauernschinken oder Salami	½ TL edelsüßes Paprikapulver
15 Silberzwiebeln (Glas)	1 Prise Currypulver
<b>Für das Dressing</b>	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele glatte Petersilie	2–3 EL Kräuternessig
½ Bund Schnittlauch	2–3 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. Paprika putzen. Paprika, Gewürzgurken, Emmentaler, Schinken und Silberzwiebeln klein würfeln und mit den Nudeln in eine große Schüssel geben. Eier pellen, in kleine Stücke schneiden und zugeben.
3. Für das Dressing Petersilienblätter fein schneiden, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Mayonnaise, Senf, Joghurt, Tabasco, Gewürze, Essig und Öl verrühren. Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch untermischen.
4. Dressing über die Salatzutaten geben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



★★★★★ 4,6

# Schweinefilets auf Schweizer Art

VERFASSER AJNOM WEB CK-MAG.DE/300321

NORMAL 25 MIN. + 20 MIN. GARZEIT PRO PORTION 56 g E, 37 g F, 2 g KH = 579 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Appenzeller  
(in ½ cm dicken Scheiben)  
2 Schweinefilets (à 400 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 TL Paprikapulver  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL getrockneter Oregano  
2 EL Butterschmalz  
125 ml Fleischbrühe  
200 g Crème fraîche  
1 Bund glatte Petersilie  
1–2 Spritzer Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

1. Käse entrinden und in 2 cm lange Stifte schneiden. Schweinefilets mit einem spitzen Messer rundum mehrfach einstechen, Käsestifte in die Schlitzze drücken.  
2. Etwas Salz, 1 TL Pfeffer, Paprika, Thymian und Oregano mischen. Fleisch in der Gewürzmischung wenden.  
3. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Schweinefilets darin rundum kräftig anbraten. Mit Fleischbrühe

ablöschen und Crème fraîche einrühren. Filets zugedeckt 20–25 Min. garen.  
4. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden. Schweinefilets aus der Sauce nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Petersilie unterrühren.  
5. Filets in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passen Bandnudeln oder Kartoffelpüree.



STEVVI

„Ich hatte noch 500 Gramm  
Champignons angebraten  
und zur Sauce gegeben.“



CINDYBAERIN

„Zu Bier und Wein ein wunderbarer Snack, der auch noch superschnell zuzubereiten ist.“



★★★★★ 4,6

## Schinkengipfeli

VERFASSER SCHNUEBI WEB CK-MAG.DE/330321

NORMAL 30 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 3 g E, 7 g F, 8 g KH = 112 KCAL

### ZUTATEN (20 STÜCK)

1 Zwiebel  
1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Butter  
450 g TK-Blätterteig  
(10 quadratische Scheiben)  
200 g Kochschinken  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Schlagsahne  
1 Eigelb (Kl. M)

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin 10 Min. dünsten.  
2. Blätterteig nach Packungsanweisung antauen lassen. Schinken fein würfeln, mit Zwiebel-Petersilien-Mischung, Senf, Salz, Pfeffer und Sahne mischen.  
3. Blätterteig diagonal halbieren (Abb. A). Füllung darauf verteilen (Abb. B).

Dreiecke von der langen Seite zur Spitze hin aufrollen (Abb. C) und zu Hörnchen (Gipfeli) biegen.

4. Schinkengipfeli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) ca. 25 Min. goldgelb backen.



### SCHRITT FÜR SCHRITT







Der TIPP aus der Redaktion

### Wärmstens empfohlen

Die Gipfeli schmecken zwar auch kalt, frisch gebacken sind sie aber besonders gut. Bereiten Sie die Füllung daher am besten vor und formen und backen Sie die Hörnchen erst kurz vor dem Frühstück oder Brunch.

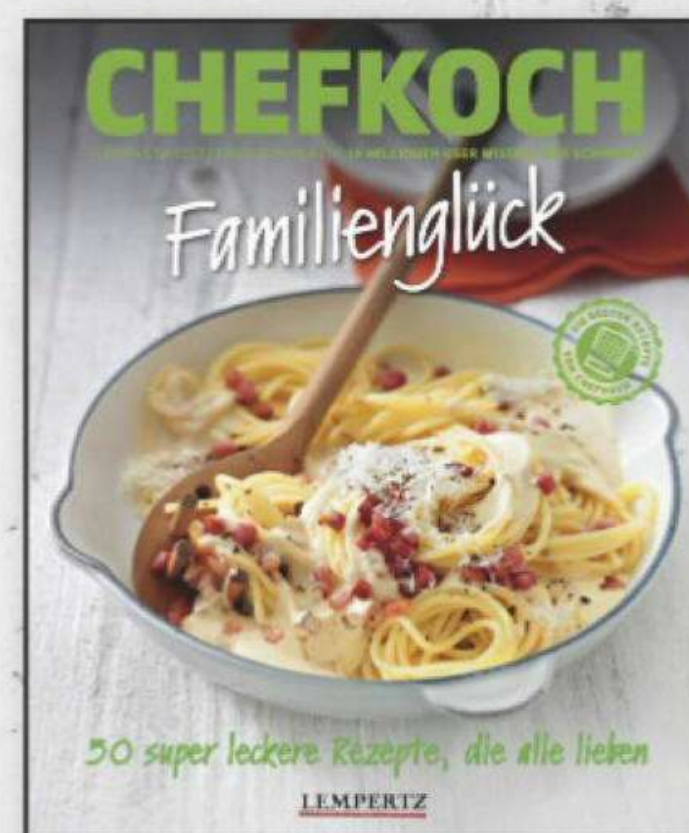


## Die 50 besten Rezepte aus dem CHEFKOCH Magazin

NEU



120 Seiten, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-367-7  
€ 12,99



120 Seiten, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-368-4  
€ 12,99

Im Handel und online  
erhältlich unter  
[www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)



**CHEFKOCH**

EDITION LEMPERTZ

Hauptstraße 354, 53639 Königswinter  
® Lizenz der Marke CHEFKOCH  
durch Chefkoch GmbH, eine 100%  
Tochter der Gruner + Jahr GmbH







★★★★★ 4,7

## Birchermüsli

VERFASSER HANNAH\_KOCHT\_EINFACH

WEB CK-MAG.DE/310321



SIMPEL 10 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT

PRO PORTION 14 g E, 18 g F, 54 g KH = 464 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

8 EL Haferflocken  
 150 ml Milch  
 1 EL Zitronensaft  
 1 kleiner Apfel  
 150 g Sahnejoghurt (10 % Fett)  
 1 TL Honig  
 1 EL gehackte Haselnüsse  
 evtl. 1 Handvoll Beeren (z. B. Himbeeren)

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in einer Schüssel mit Milch und Zitronensaft verrühren und mindestens 2 Std. (am besten über Nacht) zugedeckt kalt stellen.
2. Apfel grob raspeln, mit Joghurt und Honig unter die Haferflocken rühren. Haselnüsse untermischen. Birchermüsli nach Belieben mit Beeren garnieren.

FLORE03

„Ich schmeiß einfach  
 noch mehr Früchte rein.  
 Beeren sind himmlisch  
 darin, und Banane muss  
 für mich auch rein.“



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Na klar geht das vegan!

Die Haferflocken können Sie auch mit Mandeldrink weich kriegen. Und weil viele danach fragen: Die Flocken halten 2–3 Tage im Kühlschrank. Morgens nur noch pimpen.





# Öfter mal was Neues auf den Tisch: **3x CHEFKOCH FÜR SIE!**



**JETZT MIT  
33 % RABATT  
TESTEN!**

## IHR LECKERES PROBEABO

- 33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für zzgl. nur 6,40 € statt 9,60 €\*
- ENTDECKEN:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GELINGGARANTIE:** Alles von unserer Redaktion nachgekocht und geprüft

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

 **[www.chefkoch.de/probeabo](http://www.chefkoch.de/probeabo)**

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

\* 3 Ausgaben für zzgl. nur 6,40 € inkl. MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.





Der TIPP aus der Redaktion

**Saubere Arbeit**

Um Eischnee aufzuschlagen,  
sollten Schneebesen,  
Quirle und Schüsseln immer  
fettfrei sein, sonst  
wird das Eiweiß nicht steif.

Grafisch verziert: Auf dem  
Mohn-Eierlikör-Kuchen wird  
ein Gitter aus Vanillequark  
mitgebacken



# Schön schräg

Den saftigen Mohn-Eierlikör-Kuchen ziert ein Muster aus Vanillecreme. Nur noch mit Puderzucker bestäubt, gelingt damit ein toller Auftritt auf der Kaffeetafel



Neues Rezept auf [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de) – gleich mal bewerten!



## Mohn-Vanille-Gitterkuchen



VERFASSER CK\_PRINT-MAGAZIN

WEB CK-MAG.DE/470321

NORMAL 55 MIN. + 25 MIN.

BACKZEIT PRO PORTION 5 g E, 10 g F,  
20 g KH = 203 KCAL

### ZUTATEN (24 STÜCKE)

#### Für den Teig

5 Eier (Kl. M)

200 g Zucker

1 TL Vanillepaste (Tube)

Salz

125 ml neutrales Öl  
(z. B. Sonnenblumenöl)

125 ml Eierlikör

200 g Mehl

1 Pck. Backpulver

80 g gemahlener Mohn

#### Für die Quarkcreme

50 g weiche Butter

60 g Zucker

2 Eier (Kl. M)

250 g Magerquark

20 g Vanillepuddingpulver

Salz

2 TL Puderzucker



1. Ein Backblech (30 × 40 cm) mit etwas Butter fetten.



2. Für den Teig Eier trennen. Eigelb, 100 g Zucker, Vanillepaste und 1 Prise Salz 5 Min. sehr cremig rühren.



3. Öl nach und nach unter Rühren zugießen. Eierlikör ebenfalls nach und nach zugießen.



4. Mehl und Backpulver sieben und mit dem Mohn mischen.

Bei [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de) finden Sie  
Rezepte von unseren Mitarbei-  
tern unter CK\_Print-Magazin

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔





**5.** Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen. 100 g Zucker nach und nach einrieseln lassen, 2 Min. weiterschlagen.



**6.**  $\frac{1}{3}$  Eischnee mit der Küchenmaschine oder den Quirlen des Handrührers unter die Eigelbmasse rühren.



**7.** Restlichen Eischnee und Mehl-Mohn-Mischung mit einem Teigschaber unterheben.



**8.** Teig gleichmäßig auf das gefettete Backblech streichen und beiseitestellen.



**9.** Für die Quarkcreme Butter und 30 g Zucker 5 Min. rühren. Eier trennen, Eigelb einzeln sowie Quark und Puddingpulver unterrühren.



**10.** Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Restliche 30 g Zucker einrieseln lassen und 2 Min. weiterschlagen.



**11.**  $\frac{1}{3}$  Eischnee unter die Quarkmasse rühren, restlichen Eischnee unterheben. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.



**12.** Masse gitterförmig im Abstand von 3 cm diagonal auf den Teig spritzen.



**13.** Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 25–28 Min. backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Dazu passen Schlagsahne und Preiselbeerkompott.



VOX

# DIE KÜCHENMASCHINE

ab 14. FEB SO 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

und auf TVNOW



# Helau & alaaf!

Wir lassen uns das Feiern in der Karnevalszeit nicht (ganz) verbieten. Wenn Piñata-Kuchen und Donuts auflaufen, Krapfen und Quarkbällchen ihre Parade tanzen, freuen wir uns auf eine süße Sause ... zu Hause!

★★★★☆ 3,8

## Piñata-Torte mit Smarties

VERFASSTER EVAS\_BACKPARTY WEB CK-MAG.DE/250321

🍴 SIMPEL ⌚ 4 STD. 30 MIN. 🍷 PRO PORTION 9 g E, 54 g F, 76 g KH = 855 KCAL



### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Boden

Abrieb von 2 Bio-Zitronen  
375 g weiche Butter  
100 g Zucker  
½ TL Salz  
450 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
6 Eier (Kl. M)  
225 ml Buttermilch

#### Für die Buttercreme

Mark von 1 Vanilleschote  
250 g weiche Butter  
400 g Marmelade  
(z. B. Heidelbeere)

#### Für die Dekoration

150 g plus evtl. einige Smarties  
1 Eiswaffel  
evtl. bunte Streusel

#### Für die Glasur

100 ml Schlagsahne  
15 g Butter  
150 g weiße Schokolade

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Zitrone, Butter, Zucker und Salz 4 Min. mit den Quirlen des Handrührers hellcremig rühren. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und miteinander vermischen. Eier nacheinander unter die Butter-Zucker-Mischung rühren. Mehlmischung und Buttermilch abwechselnd unter Rühren zugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist.
2. Teig in drei mit Backpapier belegte Springformen (20 cm Ø) füllen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Min. backen (Stäbchenprobe). Böden vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Creme Vanillemark und Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers hellgelb aufschlagen. Marmelade zugeben und so lange verrühren, bis eine luftige Buttercreme entstanden ist.
4. Untersten Tortenboden auf einen Teller setzen und gleichmäßig mit 1 Schicht Buttercreme einstreichen. Aus dem 2. Tortenboden einen Kreis (12–24 cm Ø) ausschneiden, Kuchenrest beiseitestellen und bündig auf den unteren Boden setzen.

5. In die Mitte 150 g Smarties einfüllen und den Rand des Bodens mit Buttercreme einstreichen. Letzten Tortenboden mittig auflegen und mit der restlichen Creme rundherum glatt einstreichen. Torte 3–4 Std. gut durchkühlen lassen.

6. Kuchenreste in einer Schüssel zerbröseln und mit dem Rest Buttercreme verkneten. Aus der Masse eine Kugel für die Eiswaffel formen. „Eiskugel“ in die Waffel drücken, kopfüber auf der Torte platzieren, leicht andrücken.

7. Für die Dekoration Sahne und Butter in einem Topf aufkochen, glatt rühren. Schokolade raspeln. Sahnemischung darübergeben und 3–4 Min. stehen lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Mit einem Teigschaber glatt rühren, abkühlen lassen.

8. Schokoladenguss vorsichtig über den Kuchen laufen lassen. Dabei sollte er leicht am Rand herunterlaufen. Nach Belieben mit bunten Streuseln oder einigen gehackten Smarties bestreuen und im Kühlschrank 1–2 Std. trocknen lassen.





#### Der TIPP aus der Redaktion

##### **Aus drei mach eins**

Da dieser Teig sich nur schwer in drei Böden teilen lässt, empfiehlt es sich, ihn in drei Portionen zu backen. Wer keine drei gleich großen Springformen hat, backt sie einfach nacheinander, am besten schon am Vortag.

S3R4PHIM

„Die Glasur muss unbedingt vorher abkühlen, sonst ruiniert sie die Torte.“

Wie bei einer echten Piñata ist diese Torte mit bunten Bonbons im Kern befüllt



Himmliche Donuts ohne  
Frittieren! Bei den Zuta-  
ten darf man auch gern ein  
zweites Mal zugreifen

MRSFLURY

*„Wer mit frischer  
Hefe backt, braucht  
ein Drittel vom  
Frischhefewürfel.“*







★★★★☆ 4,1

## Donuts aus dem Ofen

VERFASSER MRSFLURY WEB CK-MAG.DE/230321

SIMPEL 40 MIN. + 15 ½ STD. RUHEZEIT PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 14 g KH = 127 KCAL

### ZUTATEN (20 STÜCK)

#### Für den Teig

100 g Butter  
125 ml Milch  
200 g Dinkelmehl (Type 630)  
100 g Dinkelmehl (Type 1050)  
1 TL Trockenhefe  
(oder siehe Tipp links)  
½ TL Salz  
2 Eier (Kl. M)  
50 g Honig

#### Für das Topping

25 g Vollrohrzucker  
1 TL Zimt

#### Für die Glasur

25 g Kokosfett  
2 TL Kakaopulver  
2 TL Ahornsirup  
evtl. gehackte Nüsse  
evtl. Zuckerdekor  
evtl. gefriergetrocknete Beeren

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig 75 g Butter in einem Topf schmelzen, abkühlen lassen. Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben. Auf der einen Seite Salz und auf der anderen Seite Trockenhefe in die Schüssel geben und separat unter das Mehl mischen. In eine zweite Schüssel die flüssige Butter, Milch, Eier und den Honig geben und mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
2. Flüssige Zutaten unter die trockenen Zutaten heben, bis ein weicher Teig entstanden ist. Schüssel mit Frischhaltefolie und einem Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur 3 Std. gehen lassen. Anschließend 12 Std. in den Kühlschrank stellen. Dieser Schritt darf für die Entwicklung des Teigs nicht verkürzt werden. Der Teig kann bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
3. Teig herausnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1,5 cm dick ausrollen (Abb. A). Einmal umdrehen und die Arbeitsfläche nochmals leicht bemehlen, damit der eher weiche Teig beim Ausstechen nicht auf der Arbeits-

fläche klebt. Mit einem Dessertring, Keksausstecher oder Glas (8 cm Ø) Teigstücke ausstechen (Abb. B). Mit der Rückseite einer Spritztülle ein Teigloch in der Mitte ausstechen (Abb. C). Donuts auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

4. 25 g Butter schmelzen, Donuts damit bestreichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. Achtung, nicht zu dunkel werden lassen!

5. Für das Topping Zucker und Zimt in einen tiefen Teller geben und die Hälfte der noch warmen Donuts darin wälzen. Für die Glasur Kokosfett in einem Topf zerlassen, mit Kakaopulver und Ahornsirup verrühren. Donuts mit einer Seite in die Glasur tauchen und nach Belieben mit gehackten Nüssen, Beeren oder buntem Zuckerdekor bestreuen.

**Tipp** Die „gesunde“ Schokoglasur wird nicht ganz fest. Alternativ eignet sich auch eine Schokoglasur, verrührt aus 2 EL Puderzucker, 1 EL Kakaopulver und 1–2 TL Milch.

### SCHRITT FÜR SCHRITT





Kleine Apfelwürfel machen  
den Quarkteig besonders  
locker und fruchtig



BERTRAM60

*„Ich habe bei doppelter  
Menge zehn Gramm  
Frischhefe genommen und  
den Teig über Nacht bei  
zehn Grad gehen lassen.“*



Der TIPP aus der Redaktion

**Auf den Punkt**

Um herauszufinden, ob das Fett  
heiß genug ist, den Stiel eines  
Holzkochlöffels in das flüssige Fett  
halten. Die optimale Temperatur  
ist erreicht, wenn sich um das Holz  
herum kleine Bläschen bilden  
und nach oben steigen.





**KURTIMELLA**  
„Die Warterei mit  
dem Karamell auf  
kleiner Flamme hat  
sich gelohnt.“

★★★★☆ 4,0

## Apfelkrapfen

VERFASSER ESSLUST WEB CK-MAG.DE/200321



🕒 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 40 MIN. RUHEZEIT + 10 MIN. BACKZEIT

🍴 PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 18 g KH = 145 KCAL

### ZUTATEN (20 STÜCK)

30 g Butter  
75 g Zucker  
2 Eier (Kl. M)  
Salz  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
250 g Mehl  
½ Pck. Trockenhefe

250 g Magerquark  
400 ml neutrales Öl  
(z. B. Sonnenblumenöl)  
1 Apfel (z. B. Elstar)  
80 g Zucker  
2 TL Zimt

### ZUBEREITUNG

**1.** Butter und Zucker in einer großen Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. 1 Prise Salz zufügen und unter Rühren den Zitronensaft zugeben.  
**2.** In einer zweiten Schüssel Mehl und Hefe vermengen. Mit dem Quark zur Buttermischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Teig abdecken, an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen.

**3.** Nach 30 Min. Öl in einem weiten Topf auf 160–180 Grad erhitzen. Apfel putzen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelstücke unter den Teig rühren. Mit zwei Esslöffeln portionsweise Teig abstechen, vorsichtig in das heiße Öl geben. Krapfen 7–10 Min. goldgelb ausbacken.  
**4.** Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zimt und Zucker mischen, Krapfen darin wenden, noch warm servieren.

★★★★☆ 3,5

## Karamellpopcorn

VERFASSER BAKECLUB\_OFFICIAL



WEB CK-MAG.DE/220321

🕒 SIMPEL 🕒 25 MIN.

🍴 PRO PORTION 2 g E, 9 g F, 66 g KH = 366 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Butter  
100 g Popcornmais  
Salz

### Für den Karamell

200 g Zucker  
1 EL Butter

### ZUBEREITUNG

**1.** Öl und Butter in einem weiten Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald die Butter Blasen schlägt, Mais dazugeben, kurz umrühren und einen Deckel auf den Topf legen. Popcorn bei milder Hitze platzen lassen. Dabei hin und wieder etwas am Topf rütteln.  
**2.** Inzwischen in einem zweiten Topf Zucker in 80 ml Wasser und bei milder Hitze langsam schmelzen. Auf keinen Fall umrühren! Sobald die Mischung bernsteinfarben ist, Topf vom Herd nehmen, Butter zugeben und so lange rühren, bis es flüssig wird.  
**3.** Fertiges Popcorn in eine Schüssel füllen. Mit 1–2 Prisen Salz würzen, Karamell darübergeben, durchrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech zum Trocknen verteilen. Fertiges Popcorn in eine Schüssel bröseln.



★★★★☆ 4,4

# Quarkbällchen

VERFASSTER BAKECLUB\_OFFICIAL

WEB CK-MAG.DE/210321



SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 7 g E, 7 g F, 37 g KH = 246 KCAL

## ZUTATEN (20 BÄLLCHEN)

500 g Quark (20 % Fett)

200 g Zucker

2 TL Vanilleextrakt

4 Eier (Kl. M)

500 g Mehl

Salz

1 Pck. Backpulver

1 kg Kokosfett  
(z. B. Palmin)

200 g Zucker

## WOLKE4

„Die Quarkbällchen lassen sich auch prima einfrieren. Nach dem Auftauen nur kurz erwärmen.“

## ZUBEREITUNG

1. Quark, Zucker, Vanilleextrakt und Eier mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen und nach und nach unter den Teig rühren. Masse so lange rühren, bis sie eine feste, zähe Konsistenz hat.

2. Fett in einem weiten Topf oder in einer Fritteuse auf 160–170 Grad erhitzen. Mit zwei Esslöffeln kleine Kugeln aus dem Teig formen und vorsichtig ins heiße Fett geben.

3. Quarkbällchen goldbraun ausbacken, eventuell zwischendurch mit einer Gabel wenden. Herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die noch warmen Bällchen in Zucker wälzen und servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

## Spritzgebäck

Für das Ausbacken den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und portionsweise in das heiße Fett spritzen, dabei den Teigstrang einfach mit der Schere abschneiden.





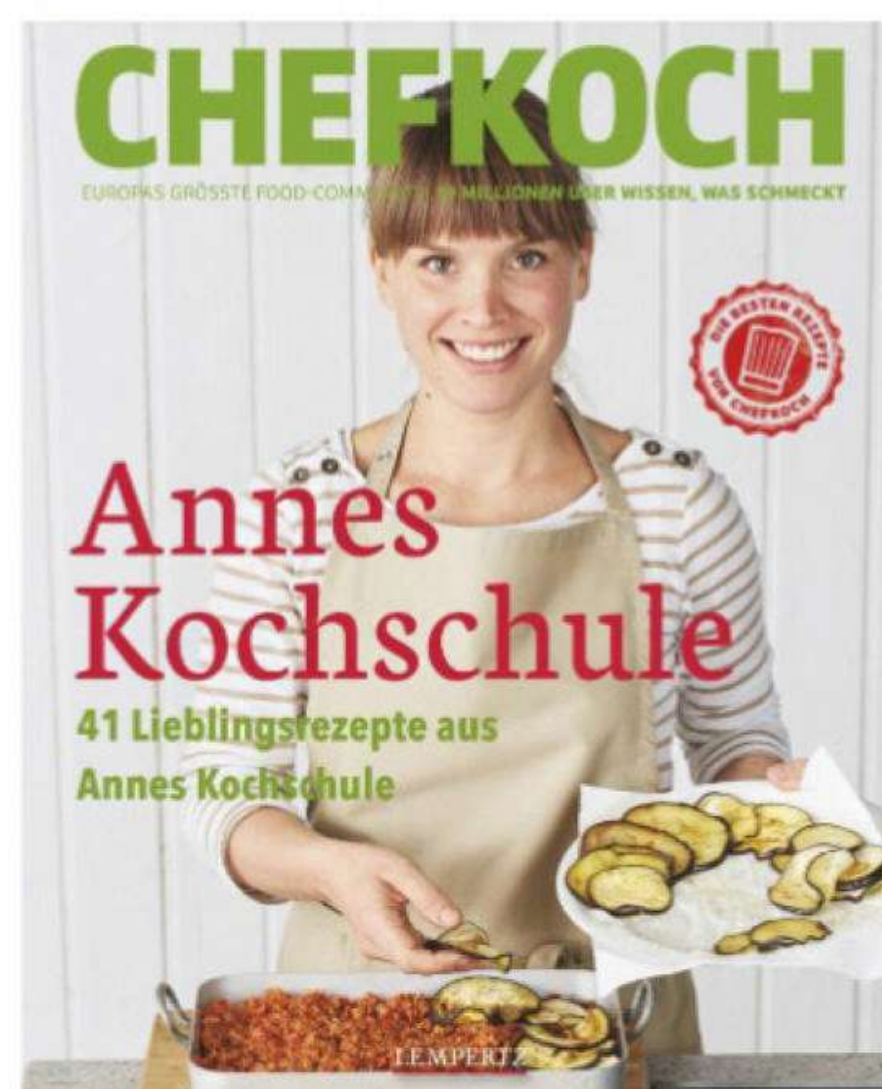
# WIR SIND VIELE

Nicht nur das Chefkoch-Magazin kommt aus unserer Redaktion, sondern auch noch tolle Bücher, Kalender und Extrahefte. Diese drei Neuheiten sind im Nu echte Lieblinge



## Anne für zu Hause!

„Annes Kochschule“ gibt es für **19,99 Euro** überall, wo man Bücher kaufen kann, und in unserem Shop unter **chefkoch.de/buch**. Dort gibt es nähere Informationen und alle weiteren Chefkoch-Bücher.



## Lust auf noch mehr Fitness?

Dann blättern Sie doch gleich mal in unseren beliebten Bestseller rein, denn hier bekommen Sie die volle Power an Rezepten und gesunden Ideen. **Für 4,90 Euro jetzt am Kiosk**

*Richtig essen leicht gemacht!*



## Last Minute

**Gewinnen Sie!**

Wer noch einen der bereits vergriffenen Kalender bekommen möchte, sollte blitzschnell eine E-Mail an: **chefkoch-verlosung@guj.de** schicken. Betreff: **Kalender**. Einsendeschluss: **3.3.2021**. Die letzten 15 Exemplare warten auf Sie!  
**Chefkoch-Wochenkalender, Dumont, 18 Euro**





# Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: **CHEFKOCH IM ABO**



Auch ein tolles Geschenk für Hobbyköche!

MIT  
QR-CODE  
ZU JEDEM  
REZEPT!

So haben Sie alle  
Zutaten als Einkaufs-  
liste auf Ihrem Handy.

## **IHRE CHEFKOCH-VORTEILE**

- VIELSEITIG:** Das Beste aus über 350.000 Rezepten von Chefkoch.de  
**GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen  
**SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht  
**GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro\*  
**BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

\* 12 Ausgaben Chefkoch für zzt. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) - ggf. zzgl. der genannten Zugahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

## Gleich telefonisch oder online bestellen:





**Becher „Nordic Sea“**  
Spülmaschinenfest. Steingut  
und Keramik. Volumen 250 ml.



**LE CREUSET Auflaufform**  
Zum Gratinieren, Backen und  
für Desserts. Ca. 13 x 18 cm.



**reisenthel shopper M**  
Bietet viel Platz für die täglichen Einkäufe.  
Maße: 51 x 26 x 30,5 cm. Farbe: Dunkelblau.

## WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:  
zum Einschenken, als Farbtupfer oder für unterwegs – ganz wie Sie möchten!



**040/55 55 7800**

Bitte Bestellnummer angeben. Selbst lesen: 183 7228 / verschenken: 183 7229



**www.chefkoch.de/abo**



# REGISTER

Süße Party-Ideen  
gibt's ab S. 70



## FLEISCH

<b>Fitnesspfanne</b> für Sportler.....	31
<b>Gerstlsuppe</b> , Tiroler.....	16
<b>Geschnetzeltes</b> in Pfeffersauce.....	15
<b>Hackbällchen</b> aus dem Ofen.....	48
<b>Hackbällchen</b> , gefüllte, mit Pflaume....	52
<b>Hackbällchen</b> , orientalische.....	50
<b>Hörnlisalat</b> .....	60
<b>Joghurthähnchen</b> .....	32
<b>Kokos-Basilikum-Hähnchen</b> .....	40
<b>Maispizza</b> .....	17
<b>Mango-Geflügel-Salat</b> .....	11
<b>Möhrenburger</b> mit Schinken und Ei.....	33
<b>Pfannkuchen</b> mit Bolognese.....	29
<b>Pfannkuchen</b> mit Pak Choi.....	28
<b>Pfannkuchen</b> mit Schinken und Käse....	24
<b>Quiche</b> mit Ziegenfrischkäse.....	13
<b>Röschti</b> , Berner, mit Spiegelei.....	58
<b>Schinkengipfeli</b> .....	62
<b>Schweinefilets</b> auf Schweizer Art.....	61
<b>Sesam-Hackbällchen</b> mit Sauce.....	49
<b>Zucchini-Schinken-Pfannkuchen</b> .....	25

## FISCH

<b>Kokosnuss-Garnelen</b> .....	42
<b>Krabbenbrötchen</b> .....	8
<b>Rote-Bete-Brotsalat</b> mit Kabeljau.....	19
<b>Wolfsbarsch</b> auf Orangenpüree.....	54
<b>Tortellini</b> , gratinierte, mit Lachs.....	12

## VEGGIE

<b>Bratreis</b> mit Champignons.....	14
<b>Crespelle</b> mit Wirsing.....	26
<b>Gemüsepfannkuchen</b> .....	23

## VEGAN

<b>Auberginen-Bananen-Curry</b> .....	45
<b>Hokkaido</b> , gebackener, mit Kokos.....	39
<b>Sauerteigansatz</b> .....	46
<b>Teriyaki-Tempeh-Salatwraps</b> .....	34

## SÜSSES & DRINKS

<b>Apfelkrapfen</b> .....	75
<b>Birchermüsli</b> .....	64
<b>Bloody Mary</b> .....	82
<b>Donuts</b> aus dem Ofen.....	73
<b>Karamellpopcorn</b> .....	75
<b>Mohn-Vanille-Gitterkuchen</b> .....	67
<b>Quarkbällchen</b> .....	76
<b>Piñata-Torte</b> mit Smarties.....	70
<b>Poke-Cake</b> , Schoko-Karamell-.....	36



Schnelle Rezepte  
für die Woche finden  
Sie ab S. 10

## IMPRESSUM

### Verlag

Gruner + Jahr GmbH, Sitz: Hamburg,  
Amtsgericht Hamburg HRB 151939.  
Geschäftsführung:  
Julia Jäkel (Vorsitzende), Oliver Radtke,  
Stephan Schäfer

### Sitz der Redaktion

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,  
leserservice@chefkoch.de

### Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzel

### Photodirector

Monique Dressel

### Artdirector

Diana Schulz

### Leitung Küche

Achim Ellmer

### Redaktion

Anne Lucas,  
Stefanie Meyer

### Bildredaktion

Martina Raabe  
Redaktionsassistentin Martina Buchelt,  
Laura Huwyler

### Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

### Grafik

Sandra Gent

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.), Anne Haupt

### Stellv. Publisher

Sina Hilker

### Projektleiterin

Svenja Hotop-Uffmann

### Sales Director

Astrid Schülke,  
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

### Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

### Marketing

Renate Zastrow

### Kommunikation/PR

Andrea Kramer

### Herstellung

Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

### Lithografie

Peter Becker GmbH,  
Bürgerbräu | Haus 09,  
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

### Druck

Prinovis Dresden,  
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

### Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,  
Joseph-Schumpeter-Allee 33,  
53227 Bonn

### Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11  
20459 Hamburg

### Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,  
Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

### eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

### Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie  
bequem auf unserem Serviceportal  
im Internet erledigen:

<https://serviceportal.food-magazine.de>

### So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz  
und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

### Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,  
E-Mail: [heft-service@guj.de](mailto:heft-service@guj.de)

### Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,  
samstags 9 bis 14 Uhr

### Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,  
20080 Hamburg

### Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr, inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 38,40 Euro

Österreich: 43,20 Euro

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

### Leserservice

Post: Chefkoch-Leserservice,  
20444 Hamburg

[leserservice@chefkoch.de](mailto:leserservice@chefkoch.de)

Die Rezepte sind nach  
bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.



CHEFKOCH





# Vorschau

Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
**4.3.2021**

**Tolles  
Hefengebäck**  
und viele süße  
Ideen für Ostern!



## Frühlingserwachen!

Köstlich genießen, wie etwa  
Braten mit Kräuterkruste



## IM KOMMEN

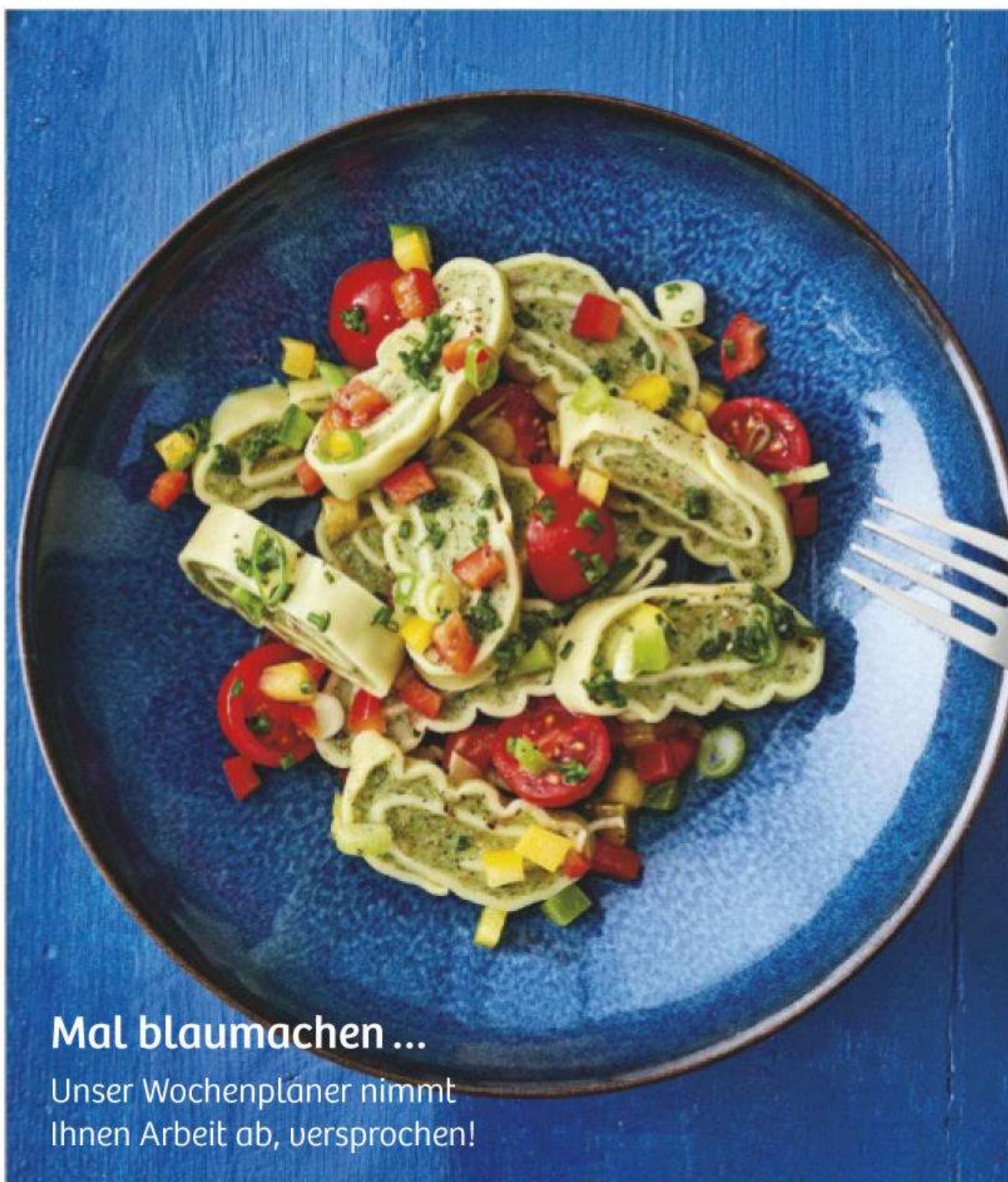
Feines Ostermenü mit  
Lamm & Zitronentarte

## KANN GEHEN

Pfunde schmelzen mit  
unseren Low-Carb-Hits

## BITTE BLEIBEN

Klassisch und neu: von  
Rouladen bis Wraps



## Mal blaumachen...

Unser Wochenplaner nimmt  
Ihnen Arbeit ab, versprochen!



## Cocktailschule

Mit einem coolen Drink  
zum Bartender werden

*Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern!* ➔



# BYE, BYE!

Ein Drink, der laut Legende den Hangover vertreiben soll, doch raten wir eher dazu, den würzigen Tomatensaft mit Wodka aus purem Genuss zu mixen – und alternativ auch mal alkoholfrei

RADIOLIX

*„Unbedingt einen Stängel Staudensellerie zum Umrühren und Abbeißen mit ins Glas geben!“*

★★★★☆ Ø 4,0

## Bloody Mary

VERFASSTER SCHRAT

WEB CK-MAG.DE/040321

🕒 SIMPEL 🕒 8 MIN.

🍷 PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 3 g KH = 117 KCAL



### ZUTATEN (2 GLÄSER À 150 ML)

- 4 Eiswürfel
- 6–8 cl Wodka (1 cl = 10 ml)
- 16 cl Tomatensaft
- 6 cl Zitronensaft
- 2 Spritzer Worcestersauce
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Spritzer Tabasco
- 2 Scheiben Bio-Zitrone

### ZUBEREITUNG

1. Eiswürfel in eine Karaffe geben. Wodka, Tomatensaft, Zitronensaft und Worcestersauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.
2. Inhalt der Karaffe in Longdrinkgläser füllen, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

EXTRA-SCHNELL

Ohne Wodka wird es eine Virgin Mary – bekannt als beliebter Drink im Flugzeug



# Wer weiterdenkt... hört nicht nur auf andere.

**Julia**, von der Redakteurin zur  
Gründerin des Erfolgspodcasts  
ELTERNgespräch.  
Die ganze Geschichte unter  
[www.guj.de/karriere](http://www.guj.de/karriere)

**Weiterdenken** ist, was Du daraus machst.



#nurbeigruner  
#grunerundjahr





THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

DA IST DAS HUHN  
GANZ AUS DEM  
HÄUSCHEN



JETZT  
NEU



THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

Vegane

CHICKERIKI STREIFEN

Streifen-Typ Hühnerhack auf Sojabasis  
mit viel Protein

vegan!



SACRIFICE NOTHING