

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 Rösti bis
Hörnlisalat

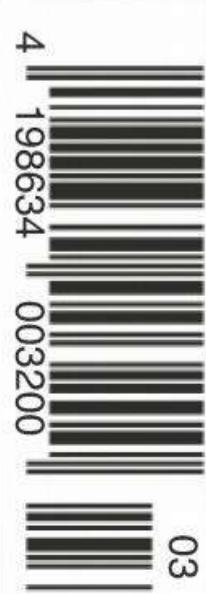
PROTEIN-FOOD

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
BELGIEN: 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 oder aldi-sued.de/bewusst-essen





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 Karnevalsideen 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
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER CHEFKOCH.DE/ABO

30**Sportlernahrung**

Herhaft proteinreich:
mit Spiegelei und krossen
Möhrenpatties

**22****Mmh, Pfannkuchen**

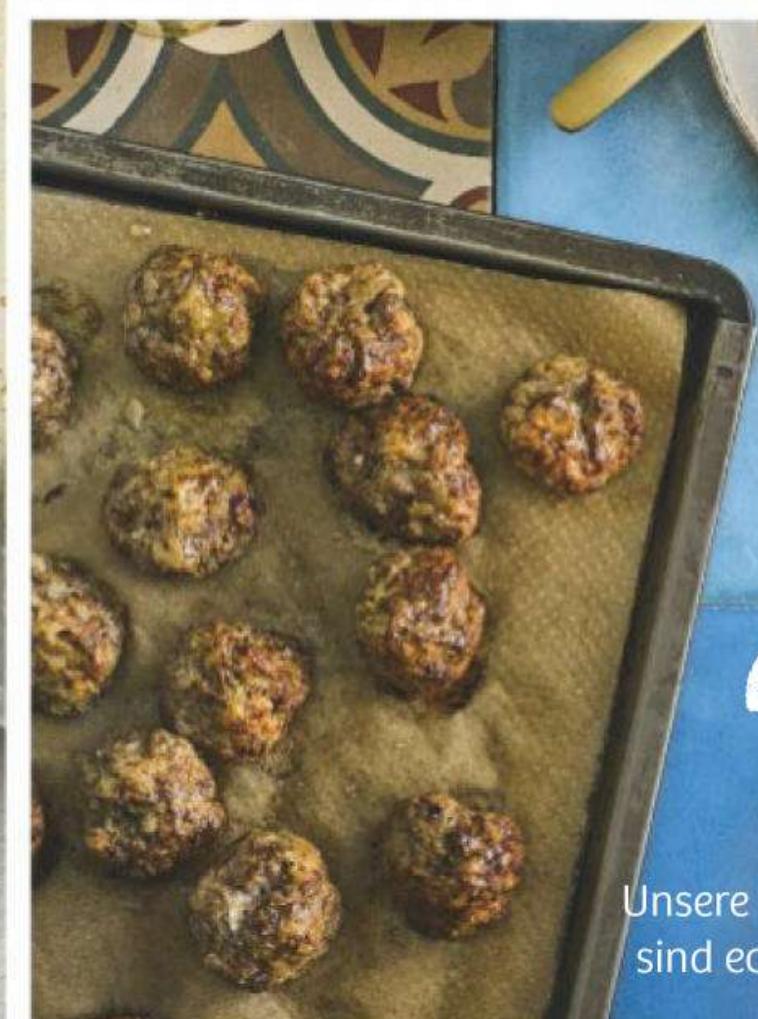
Ein aromatisches Quartett,
das überzeugt: Kohl, Nüsse,
Rosinen und Gorgonzola

**82****Auf Mary!**

Mit spicy Tomatensaft
und Wodka

**48****Tor, Tor!**

Unsere Hackbällchen
sind echte Volltreffer



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 Bircher Müsli 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 Sanddornsäft ideal.
12 × 60 ml, 16,50 Euro, berlinashot.de



FOTOS: JORMA GOTTLWALD, THOMAS NECKERMAN

58

Wer hat's erfunden?

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

18

Kochschule

Frischer Brotsalat mit Gemüse und Fisch

70

Süßer Spaß

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



Rezeptübersicht

DIE
BESTEN
VON
CHEFKOCH.DE

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

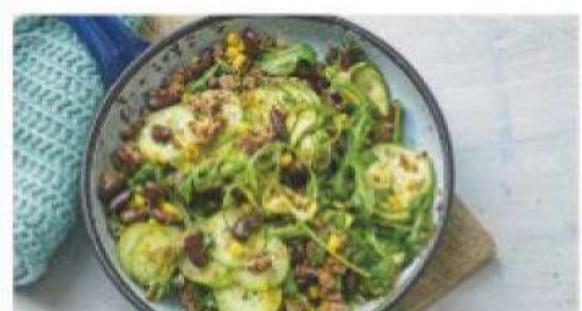
FLEISCH



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



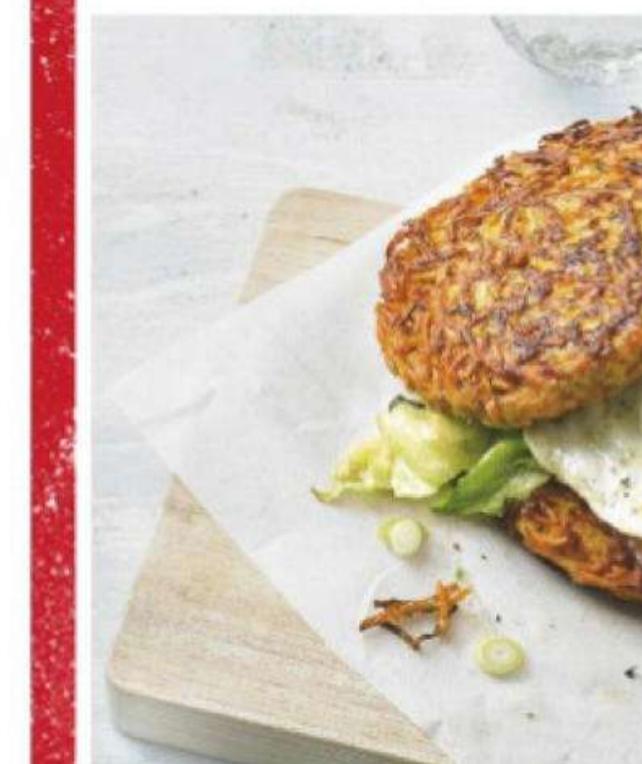
Quiche mit Spinat
MULTIKOCHDE S. 13



Tiroler Gerstensuppe
SSCHLUMPFINE S. 16



Pfannkuchen mit Pak Choi
ECHTFETT S. 28



Möhrenburger mit Ei
THORECHILLT S. 33



Orientalische Hackbällchen
CORELA1 S. 50



Berner Röschi mit Spiegelei
SCHNUEBI S. 58



Geschnetzeltes in Pfeffersauce
ACIGRAND S. 15



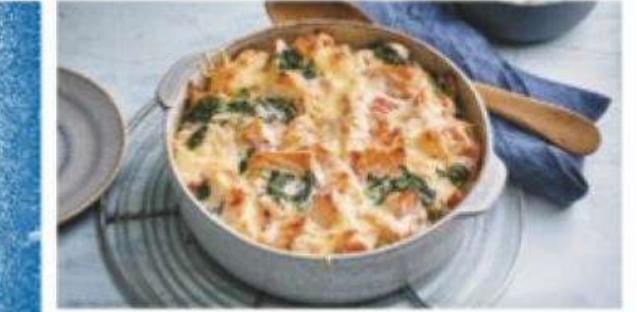
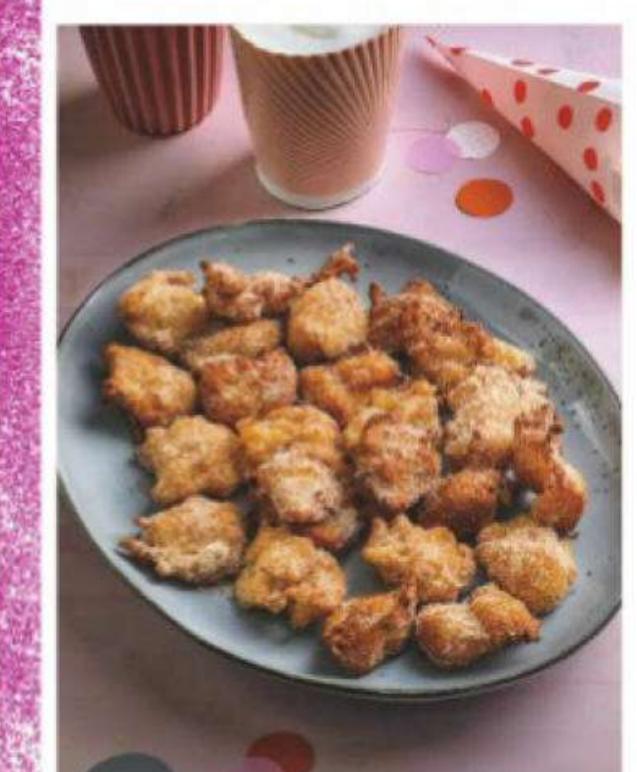
Maispizza
SCHNUEBI S. 17



Pfannkuchen mit Bolognese
DER-ROTTER S. 29



Hörnlisalat
SCHNUEBI S. 60

 <p>Schweinefilets auf Schweizer Art AJNOM S. 61</p>	 <p>Schinkengipfeli SCHNUEBI S. 62</p>	 <p>Krabbenbrötchen RONOMU S. 8</p>	 <p>Gratinierte Tortellini mit Lachs OEBBEL S. 12</p>
 <p>Rote-Bete-Brotsalat ANNES_KOCHSCHULE S. 19</p>	 <p>Kokosnuss-Garnelen SCHAECH001 S. 42</p>	 <p>Bratreis mit Champignons CHICA* S. 14</p>	 <p>PROMOTION Wolfsbarschfilet auf Püree DASPERFEKTEDINNER S. 54</p>
 <p>Crespelle mit Wirsing TATUNCA S. 26</p>	 <p>TERIYAKI-TEMPEH-SALATWRAPS ENERGYBIRD S. 34</p>	 <p>Gebackener Hokkaido mit Kokos JULE_ZWEIFEL S. 39</p>	 <p>Auberginen-Bananen-Curry WILDE_BIENE S. 45</p>
 <p>Sauerteigansatz KUCHENHEXE87 S. 46</p>	 <p>SCHOKO-KARAMELL-POKE-CAKE CK_PRINT-MAGAZIN S. 36</p>	 <p>Bircher Müsli HANNAH_KOCHT_EINFACH S. 64</p>	 <p>MOHN-VANILLE-GITTERKUCHEN CK_PRINT-MAGAZIN S. 67</p>
 <p>Karamellpopcorn BAKECLUB_OFFICIAL S. 75</p>	 <p>PIÑATA-TORTE MIT SMARTIES EVAS_BACKPARTY S. 70</p>	 <p>QUARKBÄLLEN BAKECLUB_OFFICIAL S. 76</p>	 <p>BLOODY MARY SCHRAT S. 82</p>
 <p>APFELKRÄPFEN ESSLUST S. 75</p>			

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



★★★★★ Ø 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

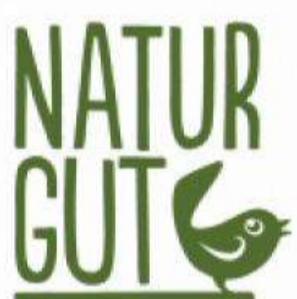
- Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit Joghurt, Mayonnaise und Zitrone verrühren, den Knoblauch dazupressen. Sauce mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abgedeckt 30 Min. kühl stellen.
- Salatblätter waschen, trocken schütteln und nach Belieben kleiner zupfen.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



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.

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

Gleich genießen

WOCHEPLANER

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**
Geschweiztes
in Pfeffersauce
- Samstag**
Tiroler Gerstensuppe
- Sonntag**
Maispizza

MONTAG

35 Min.



WIEMY

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

★★★★☆ Ø 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
- ¼ Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- evtl. einige Minzblättchen

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch fein würfeln, Ingwer reiben. Schale von ½ Limette fein abreiben, Limette auspressen. Fleisch waschen, trocken tupfen, in 1½ 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 1½ 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!

DIENSTAG

45 Min.



FEDER73
„Ich vermische
Frischkäse und
Sahne gleich,
dann lassen sich die
weiteren Zutaten
besser unterheben.“

★★★★★ Ø 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)

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Tomaten in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel kräftig salzen und 5 Min. ziehen lassen.
2. 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.
3. Ungekochte Tortellini in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Lachs-Spinat-Masse darübergeben, 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 krüische 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.



VALENTINIAN

„Werde vielleicht mal
den Speck gegen Lachs
austauschen.“

★★★★☆ Ø 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

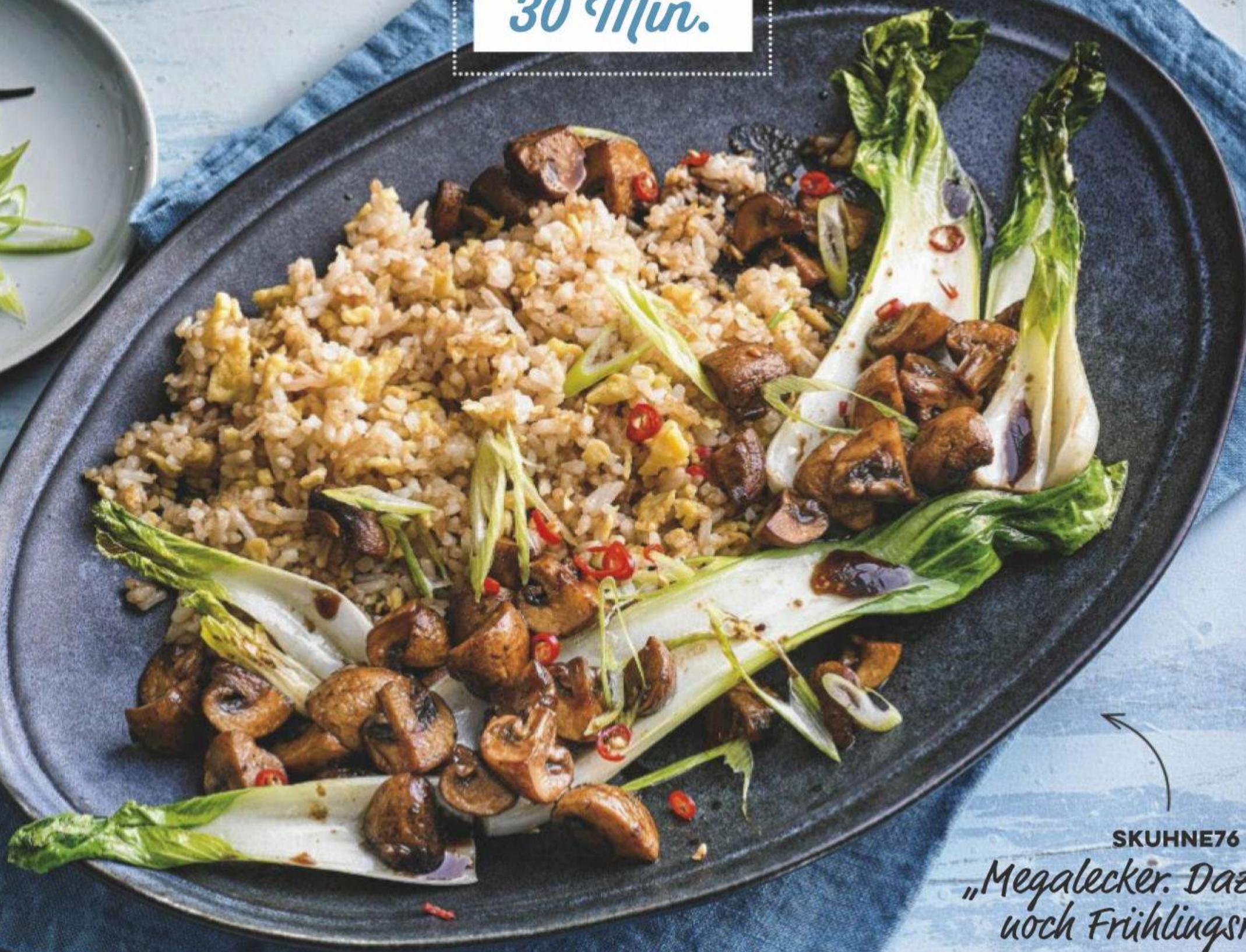
1. Speck klein würfeln. Spinat putzen, Tomaten halbieren, Knoblauch fein würfeln.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Speck darin leicht knusprig braten. Spinat und Knoblauch zufügen und garen, bis der Spinat zusammenfällt. Tomaten untermischen, Pfanne vom Herd nehmen.
3. Feta zerbröseln. Eier 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 Röhren 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

DOLCEVITA4456

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

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 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.“



SAMSTAG

50 Min.



★★★★☆ Ø 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. Rauchsalz
- 5 Stiele glatte Petersilie

 Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gerste unterrühren 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 Rauchsalz 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 Gerstengraupen 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 uehnen darum auf einen Liter Brühe 300–400 Gramm von dem Maisgrieß.“

★★★★☆ Ø 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

X 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 $\frac{1}{4}$ 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 - 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 unter dem Usernamen: annes_kochschule

Jetzt gibt es „Annes Kochschule“ als Buch im Handel und unter 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.

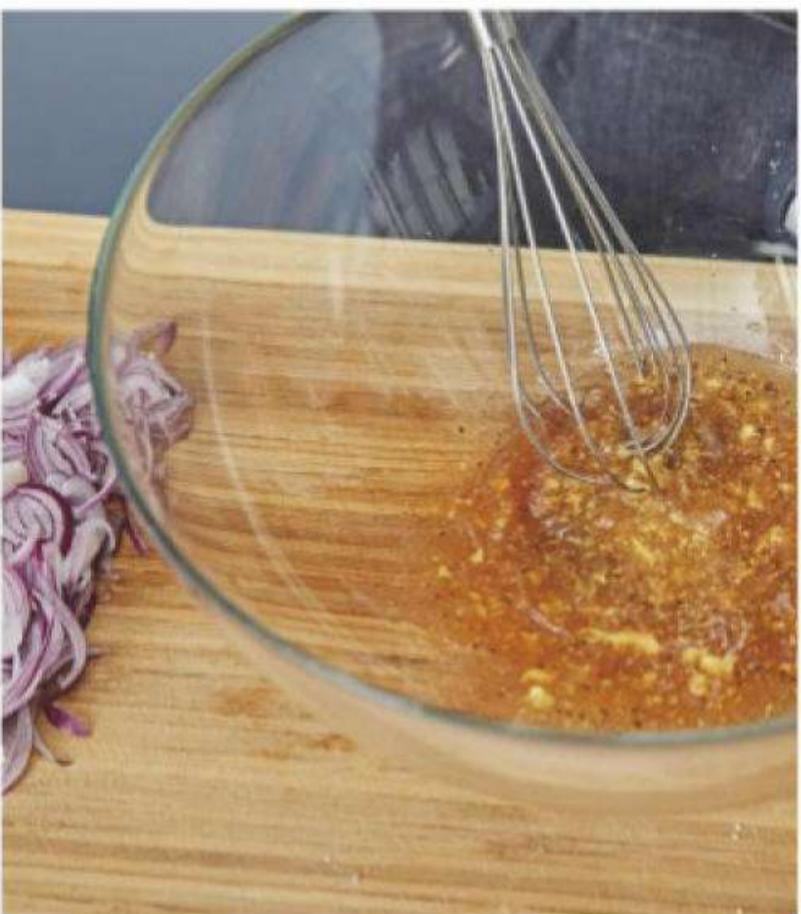


3. Rote Beten (am besten mit Einmalhandschuhen) schälen, in grobe Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Rote Beten darin 2 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze im eigenen Saft 20–25 Min. bissfest garen.



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 Bete 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.



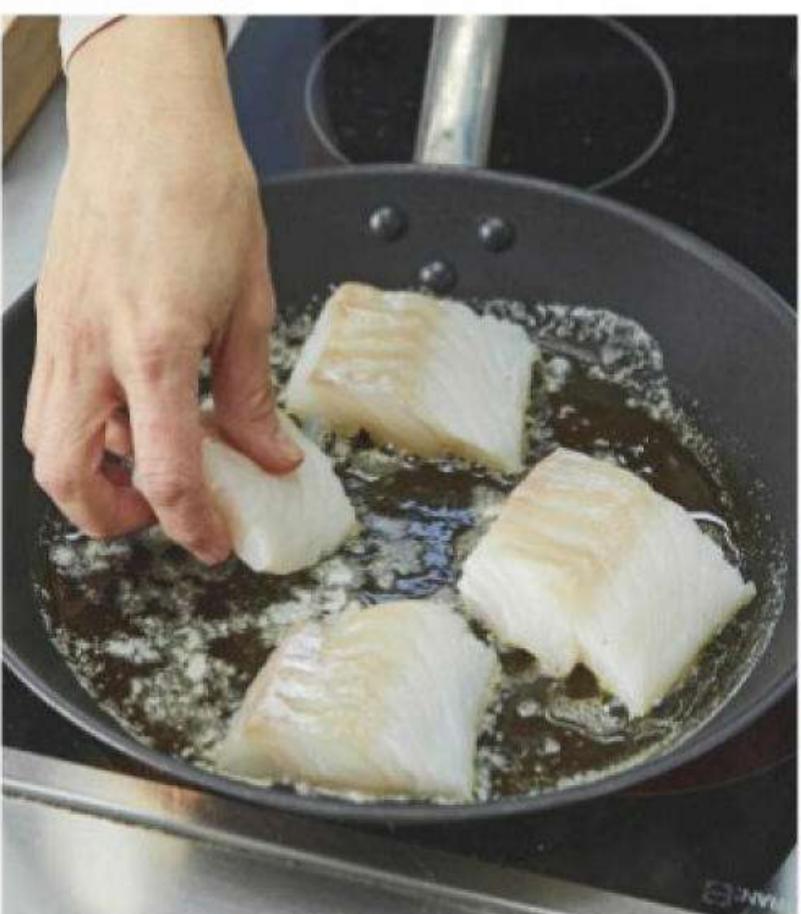
8. Apfel entkernen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft mischen.



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



10. Rote Bete 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
Paruesau unter den
Teig gewischt 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 herhaft gefüllt

TITELTHEMA

PFANNKUCHEN



Gemüsepfannkuchen mit Crème fraîche



VERFASSER 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 beiseitestellen, 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 Kräuter-mischung bestreuen. Pfannkuchen zusammenklappen, heiß servieren.



HASECAESAR

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

★★★★★ Ø 4,6

Pikante Pfannkuchen mit Schinken und Käse

VERFASSER 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 untermischen. 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, $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ der Schinken-Käse-Füllung daraufgeben. Aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. überbacken.

★★★★★ Ø 4,6

Zucchini-Schinken-Pfannkuchen für kleine Feinschmecker

VERFASSER 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 rein-geraspelt. 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

★★★★★ Ø 3,9

Crespelle mit Wirsing, Cashews, Rosinen und Gorgonzola

VERFASSER 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 $\frac{1}{4}$ 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, herhaft gewürzt mit Parmesankäse und gehacktem Basilikum. Wer mag, schichtet die Rollen in eine Auflaufform und überbackt sie mit einer Béchamel-sauce und Extraparmesan.

NETTO FAKT #08

DER ORT, DER VON 350 HEIMISCHEN LANDWIRTEN BELIEFERT WIRD.

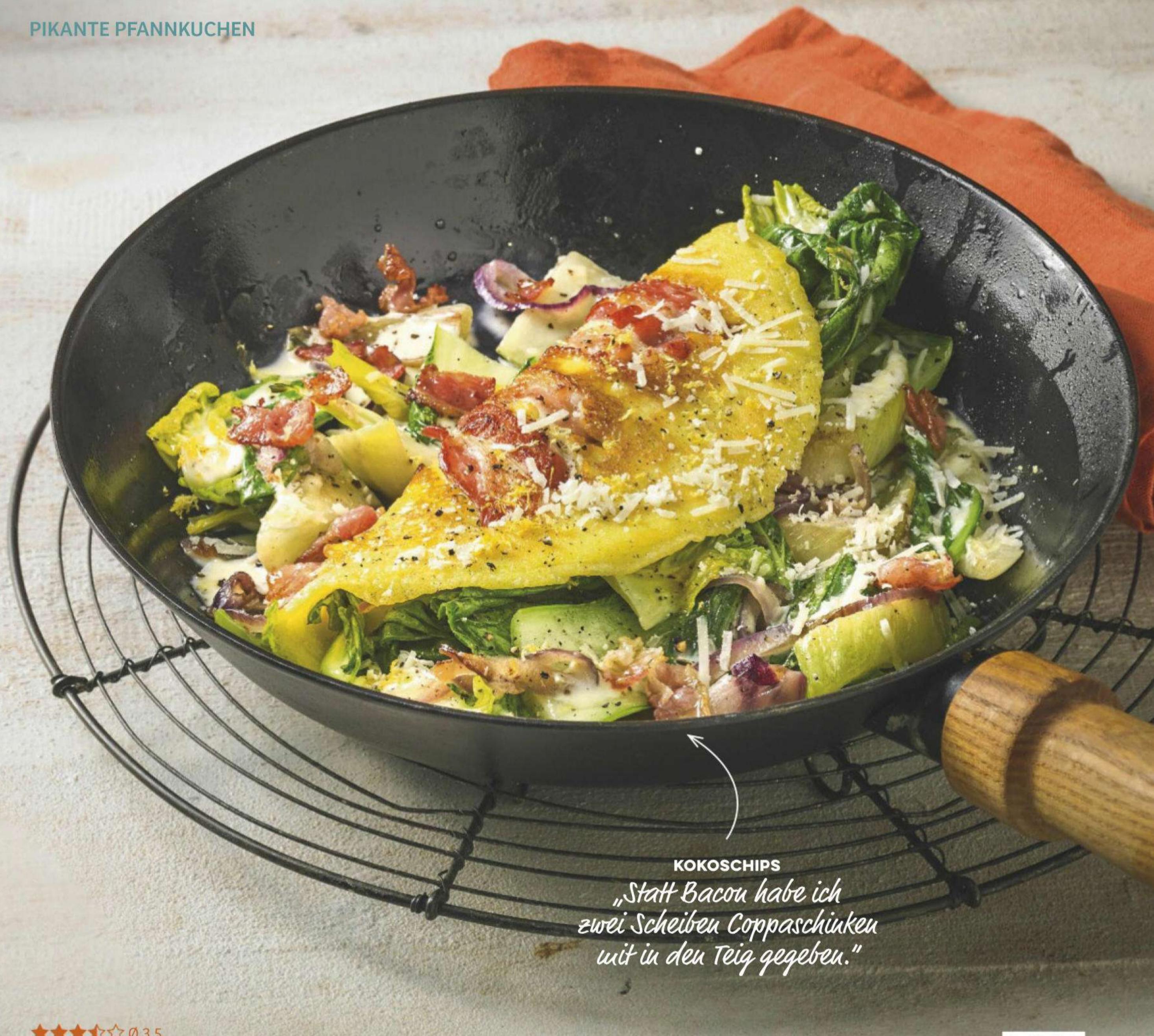
bis zu
350
heimische
Landwirte

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.



Netto

Marken-Discount



★★★★☆ Ø 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, 43 g 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. $\frac{1}{2}$ EL Öl in einer beschichteten Pfanne (22 cm Ø) erhitzen. $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{4}$ der Gemüsefüllung auf die Pfannkuchen geben. Zusammenklappen und mit Parmesan bestreuen.

★★★★☆ Ø 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

GUCKY60

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

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 gehäufter 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 untermischen, 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 $\frac{1}{2}$ 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.



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.



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

★★★★★ Ø 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

VERFASSER 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 Currys
1 TL Paprikapulver
40 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
4 Stiele Schnittlauch
4 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

- Am Vortag Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel legen. Joghurt darübergeben und abgedeckt im Kühlschrank 24 Std. marinieren lassen.
- Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch aus dem Joghurt nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und in die Pfanne legen. Bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.
- Hähnchen mit Joghurt übergießen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 30–35 Min. backen.
- 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.
- 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.“



★★★★☆ Ø 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

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.“

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 Spiegel-eierform) 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.



EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ Ø 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**

- 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.
- 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.
- 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!“



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



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

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, foodsprint.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



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

Poke-Kuchen

DAS IST
JETZT
Trend

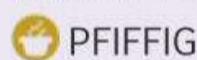
„To poke“ heißt übersetzt so viel wie stochern, am besten mit dem Stiel eines Holzlöffels. In den so entstandenen Löchern versinkt dann cremiger Karamellpudding, einfach göttlich!

★★★★★ Ø 3,8

Schoko-Karamell-Poke-Cake



VERFASSER CK_PRINT-MAGAZIN WEB CK-MAG.DE/480321



PFIFFIG



30 MIN. + 3 1/2 STD. BACK- UND KÜHLZEIT



PRO PORTION 4 g E, 20 g F, 33 g KH = 340 KCAL

ZUTATEN (16 STÜCKE)

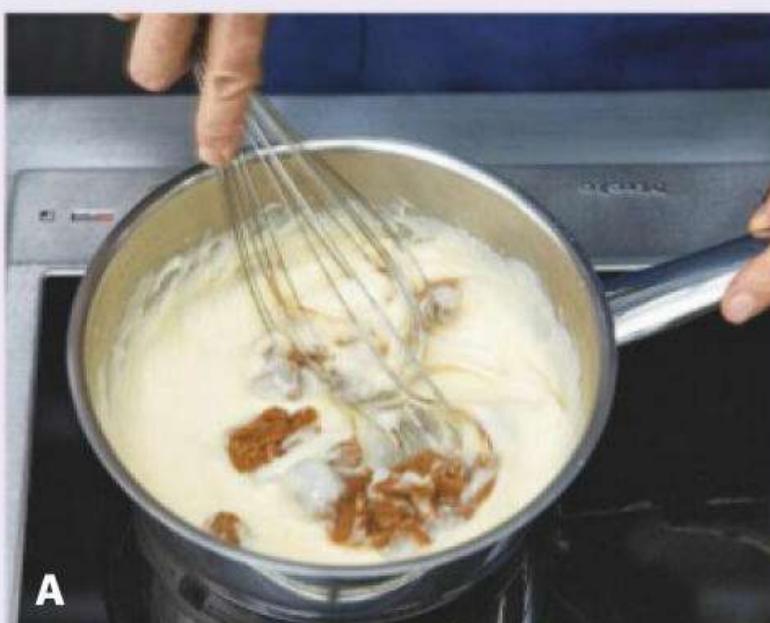
250 g weiche Butter
225 g Zucker
1 TL Vanillepaste oder
1 Pck. Vanillezucker
Salz
2 Eier (Kl. M)
250 g Mehl
60 g Kakaopulver
3 TL Weinsteinbackpulver
200 ml kalter Kaffee
250 ml Milch
20 g Sahnepuddingpulver
250 ml Schlagsahne
130 g Karamellcreme
(z.B. Dulce de Leche)

ZUBEREITUNG

1. Butter, 200 g Zucker, Vanillepaste und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig rühren. Eier nacheinander je 1/2 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 beiseitestellen, 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) hineinstechen (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 trüpfeln.

SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B



C



Der DEKOTIPP aus der Redaktion

Kunstuoll klecksen

Das Topping ist wild durcheinander auf den Kuchen getropft 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

★★★★★ Ø 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.





EXTRA:
SCHNELL

★★★★★ Ø 4,5

Kokos-Basilikum-Hähnchen

VERFASSER 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

LOW CARB

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 Austersauce habe ich etwas Worcestersauce genommen und zum Schluss noch Kokosraspel darübergestreut.“



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.“



★★★★★ 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



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



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



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

Sofort-Hilfe bei Gesichtsrötungen

Für Ihre Apotheke:

Deruba
(PZN 11008068)



www.deruba.de

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.



Vorher

Nachher: Mit Deruba werden Gesichtsrötungen sofort kaschiert



SCHNULLI28

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

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





★★★★★ Ø 4,2

Auberginen-Bananen-Curry



VERFASSER 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

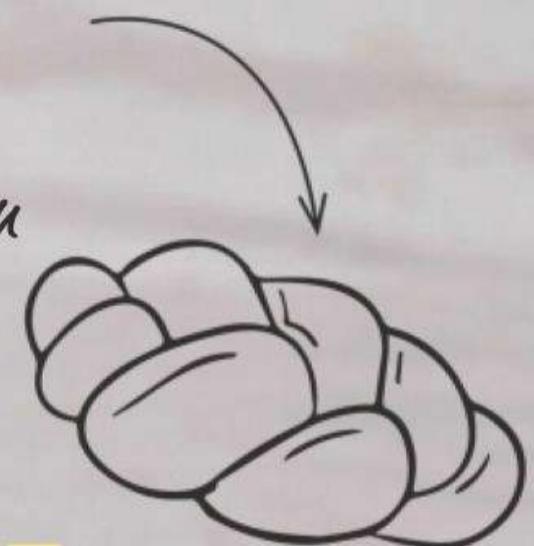
1. Aubergine putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, leicht mit Salz bestreuen und 20 Min. ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Knoblauch sehr fein würfeln. Zwiebel in Spalten schneiden.
2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine mit Küchenpapier 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 Currysauce 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*



★★★★★ Ø 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)

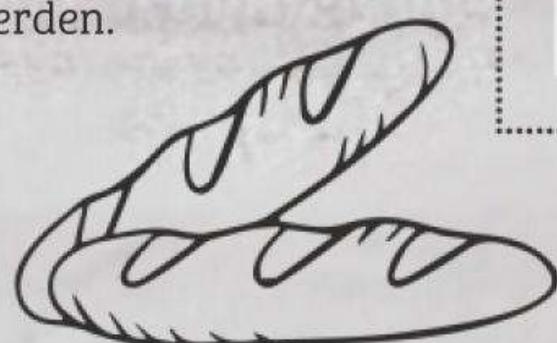
ZUBEREITUNG

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 Mehlabrei weitere 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser einrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 24 Std. gehen lassen.

Tag 3: In den Mehlabrei 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 $\frac{1}{2}$ 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 Kühl-
schrank zehn Tage.“



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

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



DEUTSCHER
IMKERBUND E.V.



BADEGAST1
„Man kann auch eine Handvoll Mais oder Erbsen mit in den Teig kneten.“

★★★★★ Ø 3,8

Hackbällchen aus dem Ofen



VERFASSER 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

★★★★☆ Ø 3,9

Sesam-Hackbällchen mit pikanter Sauce

VERFASSER SCHMAUSIMAUSI 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

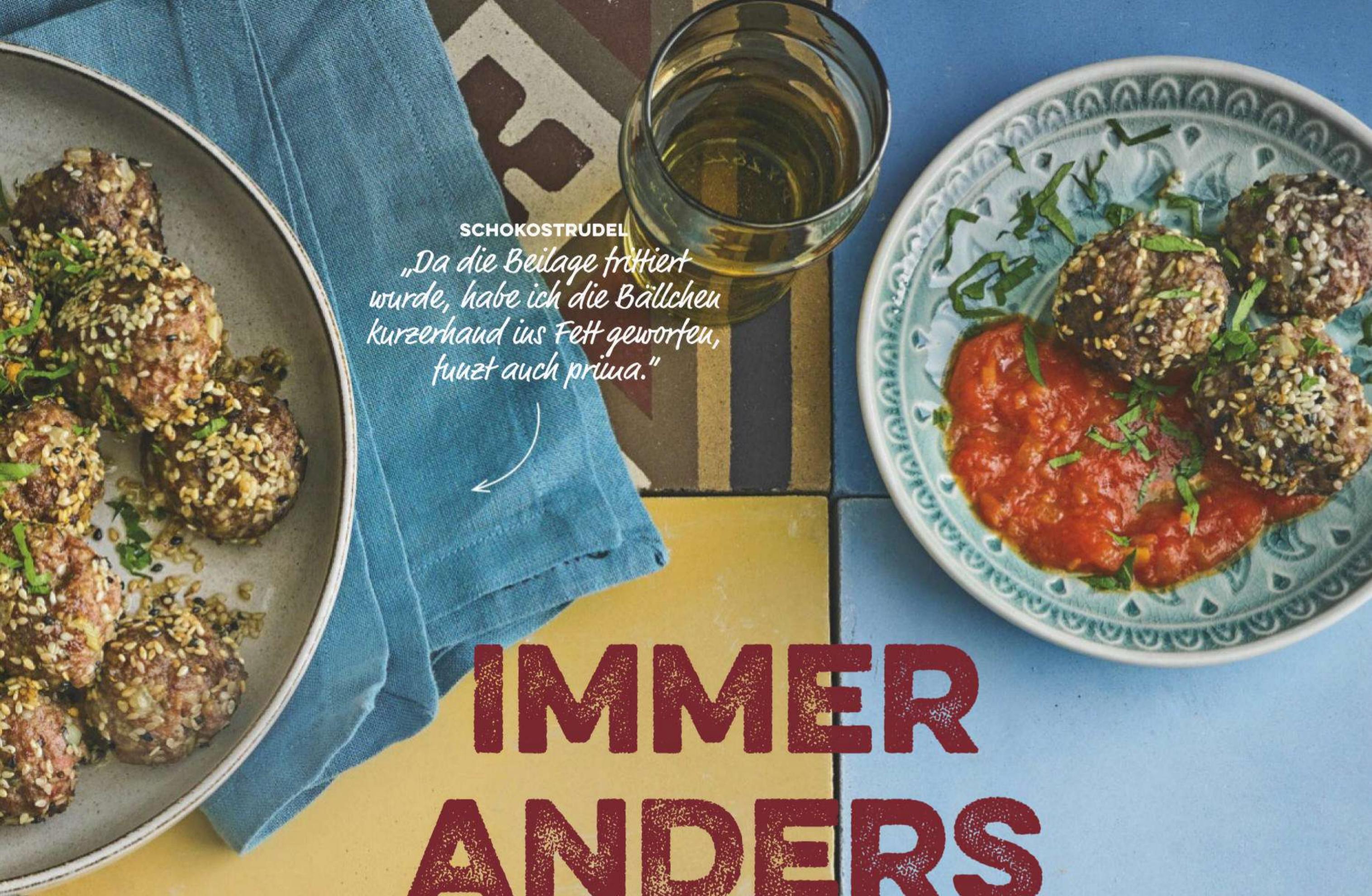
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M.)
- 5 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL heller Sesam
- 1 EL schwarzer Sesam
- 2–3 EL neutrales Öl

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.
Aussonstun perfekt!“



LOW CARB



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

★★★★★ 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.



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 Veganer 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

Brennwert
2.435 kJ
(580 kcal)

Eiweiß
25 g

Fett
21 g

Kohlenhydrate
73 g

Nährwerte pro Portion



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834



**UNSERE
NEUEN:**



**PRODUKT
DES JAHRES
2021**
VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT
GOLD
Lebensmittel Praxis

★★★★☆ Ø 4,0

Gefüllte Hackbällchen mit Pflaume und Feta

VERFASSER 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.
2. Zwiebeln, Petersilie und Hack in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, mit Salz abschmecken, gut durchkneten.
3. Aus der Masse 10–12 Bällchen formen. In der Hand flach drücken, mit etwas Feta und Pflaume füllen, wieder zusammendrücken und Frikadellen daraus formen.
4. 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.



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





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

DAS
PERFekte
DINNER

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

Gartenkresse
verleiht einen frischen
Farbtupfer ou 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 Kühne. 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 Melchmaschine 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 fairen 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. Darauf 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 initiiert werden, desto besser für uns alle.



10 PUNKTE
ODER 1 MILLION

WAS IST DEIN RTL?

RTL

NEUE FOLGEN!

WER WIRD MILLIONÄR?

+ LET'S DANCE

AB 26.02. | 20:15

LIVE!



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

★★★★☆ Ø 4,1

Berner Röschi mit Spiegelei

VERFASSER 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

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

GUT ZU WISSEN

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

ÜBER DEN TELLERRAND
SCHWEIZ

HEXLE

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





„Statt Kräuteressig
nehme ich Obstessig und
etwas Gurkensud.“



★★★★★ 0 von 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)

Salz

3 Eier (Kl. M)

1 rote Paprikaschote

6 Gewürzgurken

200 g Schweizer Emmentaler

100 g Bauernschinken oder Salami

15 Silberzwiebeln (Glas)

Für das Dressing

4 Stiele glatte Petersilie

½ Bund Schnittlauch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Mayonnaise

1 EL Senf

2 EL Vollmilchjoghurt

1 Spritzer Tabasco

½ TL edelsüßes Paprikapulver

1 Prise Currys

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2–3 EL Kräuteressig

2–3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

- 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.

- 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.

- Dressing über die Salatzutaten geben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★★★★★ Ø 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 $\frac{1}{2}$ 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 Schlitze 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 verquirtem 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

CHEFKOCH

EUREPAGRO FOOD COMMUNITY 35 MILLIONEN USER WIEBEN WAS SCHMEckt

Ofenschmecker



120 Seiten, 19 x 23 cm,

ISBN: 978-3-96058-367-7

€ 12,99

CHEFKOCH

EUREPAGRO FOOD COMMUNITY 35 MILLIONEN USER WIEBEN WAS SCHMEckt

Familienglück



50 super leckere Rezepte, die alle lieben

LEMPERTZ

120 Seiten, 19 x 23 cm,

ISBN: 978-3-96058-368-4

€ 12,99

Im Handel und online
erhältlich unter
www.edition-lempertz.de



CHEFKOCH

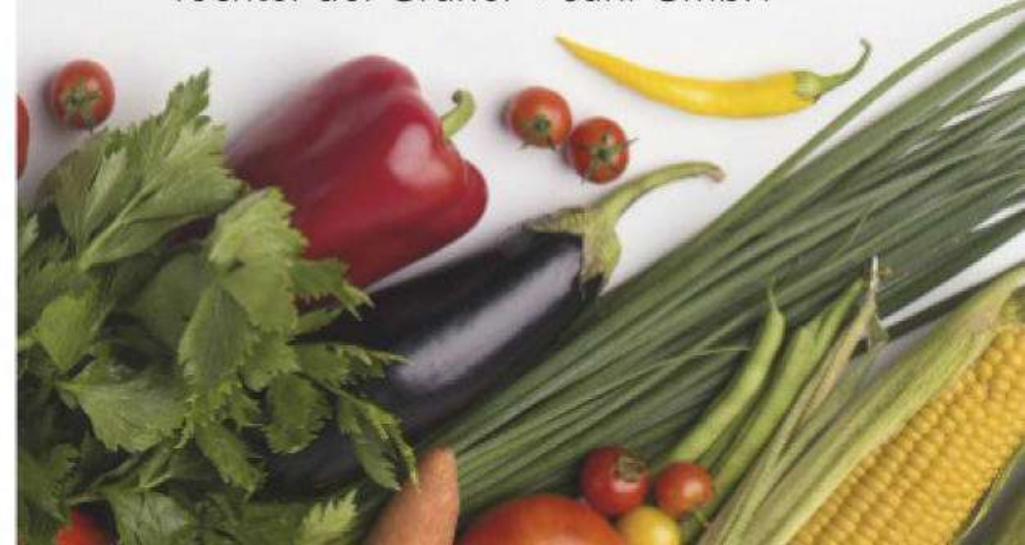
EDITION LEMPERTZ

Hauptstraße 354, 53639 Königswinter

® Lizenz der Marke CHEFKOCH

durch Chefkoch GmbH, eine 100%

Tochter der Gruner + Jahr GmbH





★★★★★ Ø 4,7

Bircher müsli

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

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

FLORE03

„Ich schweiß 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 pimpfen.

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



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

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

* 3 Ausgaben für zzgl. nur 6,40 € inkl. MuSt. 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 zierte ein Muster aus Vanillecreme. Nur noch mit Puderzucker bestäubt, gelingt damit ein toller Auftritt auf der Kaffeetafel



Neues Rezept auf 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 finden Sie Rezepte von unseren Mitarbeitern 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 Preiselbeercompott.

VOX

DIE KÜCHENMASCHINE

ab 14. FEB SO 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

und auf **TVNOW**

Helaau & 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!

★★★★☆ Ø 3,8

Piñata-Torte mit Smarties

VERFASSER 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
 $\frac{1}{2}$ 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

- 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. Mehlmasse und Buttermilch abwechselnd unter Rühren zugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Für die Dekoration Sahne und Butter in einem Topf aufkochen, glatt rühren. Schokolade raspeln. Sahne-Mischung darübergeben und 3–4 Min. stehen lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Mit einem Teigschaber glatt rühren, abkühlen lassen.
- 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.“

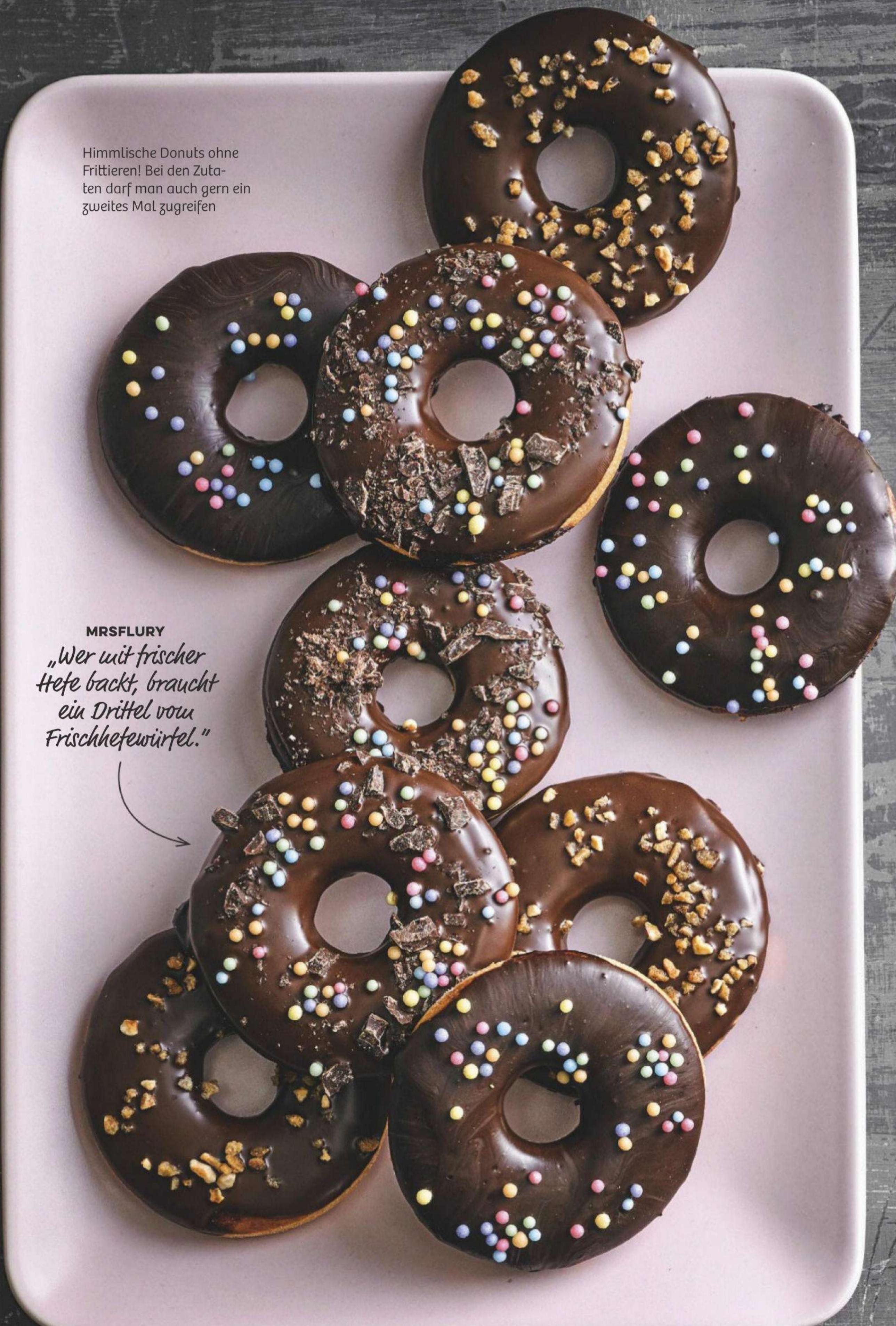
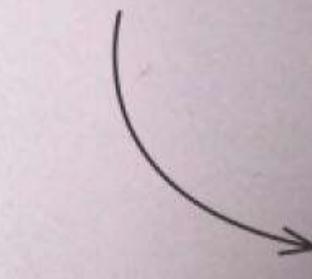
Wie bei einer echten Piñata ist diese Torte mit bunten Bonbons im Kern gefüllt



Himmlische 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.“*





★★★★☆ Ø 4,1

Donuts aus dem Ofen

VERFASSER MRSFLURY WEB CK-MAG.DE/230321

 SIMPEL
 40 MIN. + 15 1/2 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, Keksausstecker oder Glas (8 cm Ø) Teigstücke ausschneiden (Abb. B). Mit der Rückseite einer Spritztülle ein Teigloch in der Mitte ausschneiden (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 Top zerlassen, mit Kakao-pulver 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 Frischhete 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.“

★★★★★ Ø 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 untermischen. 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.

★★★★★ Ø 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.

Lauwarne, fluffige
Quarkbällchen in
Zuckerhülle sind beliebt
bei Groß und Klein

★★★★★ Ø 4,4

Quarkbällchen

VERFASSER 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



Lust auf noch mehr Fitness?

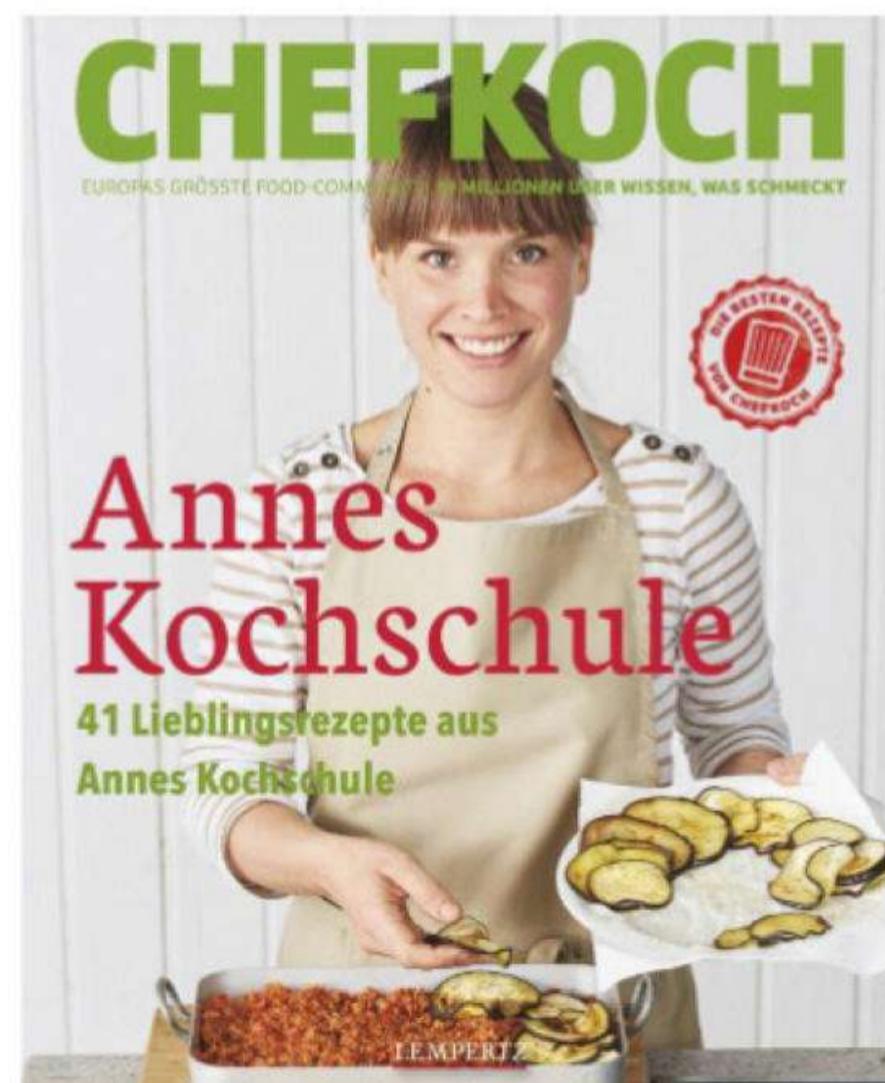
Dann blättern Sie doch gleich mal in unseren beliebten Bestseller rein, denn hier bekommen Sie die volle Power an Rezepten und gesunden Ideen. **Für 4,90 Euro jetzt am Kiosk**



Richtig essen
leicht gemacht!

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.



Gewinnen Sie! Last Minute

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

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: 51x26x30,5 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

IMPRESSUM

Verlag

Gruner + Jahr GmbH, Sitz: Hamburg,
Amtsgericht Hamburg HRB 151939.
Geschäftsleitung:
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

Redaktionsassistenz Martina Buchelt,
Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.), Anne Haupt

Stellu. 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,

Meinholtstraße 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

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 78 00,

E-Mail: 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

Die Rezepte sind nach

bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.

REGISTER

Süße Party-Ideen
gibt's ab S. 70



FISCH

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

VEGGIE

Bratreis mit Champignons	14
Crespelle mit Wirsing	26
Gemüsepannkuchen	23

VEGAN

Auberginen-Bananen-Curry	45
Hokkaido , gebackener, mit Kokos	39
Sauerteigansatz	46
Teriyaki-Tempeh-Salatwraps	34

SÜSSES & DRINKS

Apfelkrapfen	75
Bircher Müsli	64
Bloody Mary	82
Donuts aus dem Ofen	73
Karamellpopcorn	75
Mohn-Vanille-Gitterkuchen	67
Quarkbällchen	76
Piñata-Torte mit Smarties	70
Poke-Cake , Schoko-Karamell-	36



Schnelle Rezepte
für die Woche finden
Sie ab S. 10

FOTO: THOMAS NECKER

Vorschau

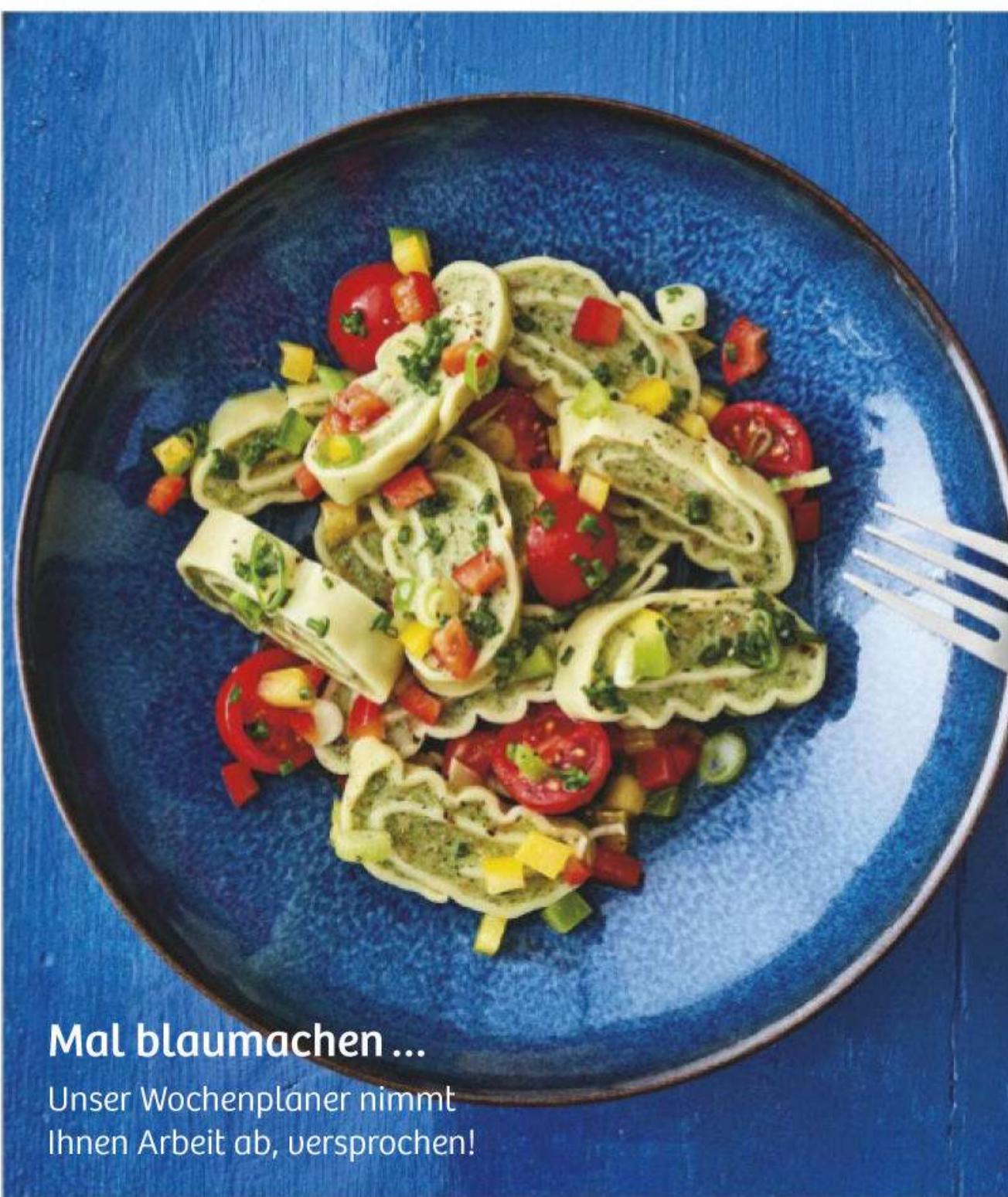
Die nächste
AUSGABE
erscheint am
4. 3. 2021

Tolles
Hefebäck
und viele süße
Ideen für Ostern!



KANN GEHEN
Pfund schmelzen mit unseren Low-Carb-Hits

BITTE BLEIBEN
Klassisch und neu: von Rouladen bis Wraps



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

VERFASSER 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 Eiszügel
- 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. Eiszügel 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.



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

Weiterdenken ist, was Du daraus machst.

G+J

#nurbeigruner
#grunerundjahr



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

DA IST DAS HUHN
GANZ AUS DEM
HÄUSCHEN



JETZT
NEU



SACRIFICE NOTHING