

Frischer Spargel ist da!

CHEFKOCH

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

LECKER: ROULADENKlassisch, veggio
und auch mal
raffiniert asiatisch**LEICHT: LOW CARB**Richtig satt essen,
gesund abnehmenMöhrensuppe
mit Chili & Creme
★★★★★

Hallo Frühling!

NEUE IDEEN
FÜR OSTERN

SUPPE, SALATE, HÄPPCHEN, KRÄUTERBRATEN ...

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



Wir & Jetzt
für unser
Wasser



**STARKE
PARTNER**
GEWISSAM
SÜSSWASSER SCHÜTZEN.



Für die Umwelt machen wir uns gerne krumm.

Deshalb arbeiten wir gemeinsam mit dem WWF daran, den konventionellen Anbau unserer EDEKA Bananen nachhaltiger zu gestalten. Mithilfe von Wasseraufbereitungsanlagen sparen wir auf unseren Vertragsfarmen beim Waschen der Bananen bis zu 80% Wasser ein. Mehr auf [edeka.de/wirundjetzt](https://www.edeka.de/wirundjetzt)

Wir ♥ Lebensmittel.





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

Der Frühling wird bunt!

Freuen Sie sich auf unsere frischen
Genießerrezepte, liebe Leserinnen
und Leser: vom ersten Spargel
(S. 12) über beliebte Ideen für
jeden Tag (S. 46) bis zum genialen
Ostermenü (S. 62).

Viel Farbe auf dem Teller
wünscht Ihre Redaktion!

Der Vanillecremekuchen
mit karamellisierten Zitronen
(S. 66) gelingt mit einem
Extratrick in nur 20 Minuten
ganz ohne Backen

NOCH FRAGEN?

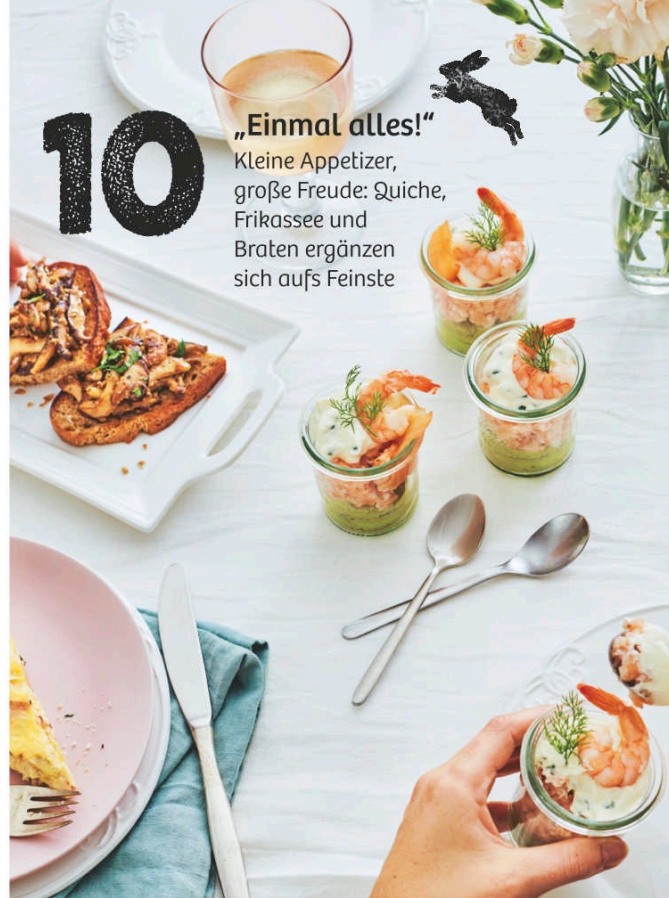
WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER [CHEFKOCH.DE/ABO](https://www.chefkoch.de/abo)



Küchenwerkstatt

Ravioli: außen hübsch, im Kern himmlisch lecker!

56



10

„Einmal alles!“

Kleine Appetizer, große Freude: Quiche, Frikassee und Braten ergänzen sich aufs Feinste



65

Angebot

Lammbraten: zarter als die anderen und macht keine Arbeit



82

Karibik im Glas

Ein Drink wie ein Urlaub: Mai Tai mit Rum



44

Von der Rolle?

Aber ja! Ob klassische Rouladen oder neue mit Zucchini und Lachs



Alle Rezepte von der
Chefkoch-Redaktion
ausgewählt, nachgekocht
und fotografiert

Inhalt

Der leckere Mix macht Appetit

JEDEN TAG LECKER

36 Rouladen & Rollen

Vorwärts ins Genießerglück – vom Klassiker bis zu Asia-Sommerrollen

46 Wochenplaner

Aus ein paar Zutaten: Tolle Alltagshits bringen Abwechslung auf den Tisch

74 Fit & gesund

Low Carb, ganz stark! Salt und zufrieden und trotzdem schlank werden

FÜR GÄSTE UND FESTE

10 Köstliche Osterhits

Ob Frikassee oder Bärlauch-gnocchi, lauter bunte Ideen zum Verwöhnen

56 Kochschule

Hüttenfeeling inklusive: Selbst gemachte Steinpilz-Ravioli sind was Feines

62 Ostermenü

Sechs Stunden im Ofen – Komplimente für zartes Lamm und Begleitung!

BACKEN UND SÜSSES

8 Liebling des Monats

Rhabarber schenkt gute Laune auf schnellen Blätterteig-Tartelettes

22 Osterbäckerei

Aus Hefeteig entstehen duftende Kränze, Häschen und ein Osterzopf

70 Quarkspeisen

Die wohl einfachste Art, mit süßen Desserts zu verwöhnen ... mmh!

GRUSS AUS DER KÜCHE

20 Grüne Seite

Ein Plädoyer für heimische Kartoffeln. Zum Schutz unserer Erde

33 Warenkunde

Hefe, das Triebmittel für wunderbares Gebäck – mal frisch, mal trocken

34 Magazin

Neuheiten aus dem Küchenreich: Der Milchschaum kommt bald via App

60 Homemade

Butter ist im Handumdrehen gemacht. Wussten Sie nicht? Ausprobieren!

82 Absacker

Cocktail alter Schule: Wer Rum liebt, liebt auch diesen frischen Mai Tai

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

TITEL-
THEMA

Montag!

Der Wochenplaner schlägt ein Curry vor

47

32

Uromas Bester

Alle Tricks für den schönsten Hefezopf



Rezeptübersicht



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

FLEISCH



Kräuteriger Schweinebraten
JAVANNE321 S. 10



Lauchtorte
DIELIEBEBEATE S. 19



Kartoffel-Kürbis-Pfanne
YZEE S. 48



Steinpilz-Ravioli
TIERPARKTONI S. 57



PROMOTION
Avocadotatar
DASPERFECTEDINNER S. 54



Crostini mit Pilzen
FEUERVOGEL S. 18



Rührei-Spargel-Häppchen
CHEFKOCH_MICHAELP S. 12



Rinderrouladen klassisch
SHINARA S. 37



Chicorée-Auflauf
MOPPELDIEFISCHIN S. 50



Lammkeule
MOORHENNE S. 65



Fitness-Omelett mit Spinat
STUDENTBODY S. 79



Maple-Bacon
CHEFKOCH-VIDEO S. 13



Gefüllte Pfannkuchen
DER-ROTTER S. 38



Kohlrabi-Suppentopf
KATHY1409 S. 51



FISCH
Frischeglas mit Garnelen
BEAMTENWINDHUND S. 18



Frühlings-Kartoffelsalat
WALDBEERE S. 10



Bärlauchgnocchi
ARS_VIVENDI S. 16



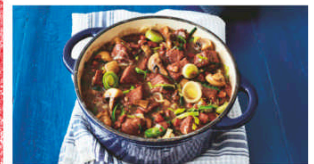
Kohlroutaden mit Gemüsefüllung
KATRINCHEN70 S. 41



Hühnerfrikassee mit Spargel
CHEFKOCH-VIDEO S. 15



Indisches Chickencurry
CUOCOROMA S. 47



Rindertopf mit Burgunder
ACIGRAND S. 53



Nudeln mit Lachs
ACIGRAND S. 52



Gefüllte Eier
FRIRA S. 13



Pikante Zucchinirolle
ALEXANDRADUGAS S. 44



Maultaschensalat
ZWUGGELINE S. 49



Selbst gemachte Butter
SONNENSCHWEIF S. 60



Möhren-Chili-Cremesuppe
LENA_KOCHT_SO_GERN S. 62



Möhren-Meerrettich-Aufstrich
KUCHENHEXE87 S. 75



Low-Carb-Brot
KÜCHEN_ZAUBER S. 76



Gurken-Apfel-Avocado-Salat
SMOKEY1 S. 77



Chicoréesalat mit Äpfeln
PATTY89 S. 78



Vegane Sommerrollen
CHEFKOCH-VIDEO S. 42



Paprika-Brottaufstrich
007KRÜMELTIGER S. 74

SÜSSES & DRINKS



Rhabarber-Tartes
EICKI S. 8



Osterbunnies
DAMARIS16 S. 23



Quarkteilchen
LEENI2507 S. 29



Buttermilch-Brioche
ALINA1ST S. 30



Himbeerswirl-Rolls
LEENI2507 S. 24



Kranzkuchen
GOURMETKATHI S. 26



Beerentraum
SAJOHE S. 70



Kokos-Quarkspeise
KNOEDELMAUS S. 71



Karamellsirup
CHERANDI S. 72



Andis Karamellquark
CHERANDI S. 73



Uromas Hefegopf
DENISEMAMA S. 32



Zitronencremekuchen
KLEINEHOBBITS S. 66



Mai Tai
NATUERLICHECKER S. 82

Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept



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

BEWERTUNG ★★★★★

VERFASSER EICKI

WEB CK-MAG.DE/170421

4,1 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS

Willkommen!

Knusprig-fruchtige Schnitten mit Rhabarber servieren uns den süßen Geschmack des Frühlings offenwarm – auf Blätterteig und Vanillecreme

B-HOFMANN

„Geht schnell, wenn
Gäste kommen, und
schmeckt prima!“

★★★★☆ 4,1

Rhabarber - Tartes



VERFASSER EICKI WEB CK-MAG.DE/170421

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN.

🍴 PRO STÜCK 4 g E, 10 g F, 28 g KH = 226 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

250 g TK-Blätterteig
1 Pck. Vanillepuddingpulver
(zum Kochen)
500 ml Milch
3 EL Zucker
400 g Rhabarber
2 EL Puderzucker

EXTRA-
SCHNELL



ZUBEREITUNG

1. Blätterteig auftauen lassen und auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. 8 Quadrate (à 10 × 10 cm) ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Puddingpulver mit $\frac{1}{3}$ der Milch und Zucker verrühren. Pudding nach Herstellerangaben zubereiten und auf den Quadraten verteilen.
3. Rhabarber waschen, Fäden abziehen und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Auf jedes Teigquadrat nebeneinander 3–4 Rhabarberstücke legen. Die Tartes im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) für 12–14 Min. backen. Noch warm großzügig mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu passt Schlagsahne.

TK-Blätterteig oder
frischer aus dem
Kühlregal? Klappt
mit beidem!

Nur ihre Verpackung verrät,
was wirklich
in Lebensmitteln
steckt



Das Shopping-Abc

Mit einem unkomplizierten Ampelsystem
erleichtert Kaufland uns eine ausgewogene Ernährung

GEHÖREN SIE AUCH zu den Menschen, die lecker und abwechslungsreich, aber gleichzeitig auch möglichst gesund essen möchten? Dann haben Sie sicher schon erfahren, wie schwierig es ist, bei dem Angebot an Lebensmitteln die mit der günstigsten Nährwertzusammensetzung herauszufinden.

Natürlich hilft uns bei der Orientierung die Nährwerttabelle, die seit 2016 auf der Verpackung von Produkten mit mehreren Zutaten stehen muss. Doch wer hat schon die Zeit, die angegebenen Zahlen zu studieren? Und was sagen uns die Werte? Schwierig wird es, wenn wir gleiche Lebensmittel aus einer Kategorie vergleichen wollen. Kaufland bietet seinen Kunden daher eine Einkaufshilfe: Das Unternehmen hat für alle Artikel der Eigenmarken K-Bio und K-take it veggie sowie bald auch K-free und K-to go die freiwillige Nährwertkennzeichnung Nutri-Score eingeführt. Dank dieser Skala brauchen wir beim Shoppen

nur noch auf Buchstaben und Farben zu achten. Die zeigen an, ob das Produkt insgesamt eine vorteilhafte Zusammensetzung für einen ausgewogenen Speiseplan hat, der neben regelmäßigem Sport zu einem gesunden Lifestyle gehört. Dazu wird die Menge an günstigen Bestandteilen, wie Ballaststoffe, Eiweiß und Obst- oder Gemüseanteile, gegen ungünstige Bestandteile, wie Zucker, Salz und Kalorien, aufgerechnet. Das dunkelgrüne A steht für eine günstige Zusammensetzung, das rote E für eine ungünstige.



Mehr Informationen unter:
kaufland.de/nutriscore



Robert Pudelko
Leiter Nachhaltigkeit
Einkauf

*„Der Nutri-Score macht
den Vergleich von Nähr-
werten spielend leicht. Wir
setzen ihn sukzessive auf
unseren Eigenmarken
um, somit können unsere
Kunden direkt beim
Einkauf die Entscheidung
für eine bewusste
Ernährung treffen.“*



Die machen das!

Der farbige, fünfstufige Nutri-Score hilft, die Nährwertzusammensetzung eines Produktes sofort zu erkennen. Für Kaufland zählen auch noch andere Werte. Im Rahmen der Initiative „Machen macht den Unterschied“ ruft das Unternehmen dazu auf, sich in den Bereichen Heimat, Ernährung, Tierwohl, Klima, Natur, Lieferkette und Mitarbeiter zu engagieren. Denn nur durchs Mitmachen kann die Welt ein Stückchen besser werden.

Machen
macht
den
Unterschied.

Kaufland

ALLES SO SCHÖN FRISCH HIER



Diese Rezepte lassen sich toll kombinieren – aber sie sind auch einzeln echte Lieblinge für Gäste

★★★★☆ 4,7

Kräuteriger Schweinebraten für Aufschnitt

VERFASSER JAVANNE321 WEB CK-MAG.DE/090421

🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN. + 12 STD. MARINIER- UND KÜHLZEIT + 55 MIN. GARZEIT
🍴 PRO PORTION 36 g E, 11 g F, 0 g KH = 252 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Für die Marinade

4 Knoblauchzehen
250 ml Olivenöl
1 Stiel Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 frische Lorbeerblätter
12 schwarze Pfefferkörner
½ TL Koriandersaat
5 Pimentkörner

Für das Fleisch

1 kg ausgelöster Schweinerücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2–3 Tl getrocknete Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Knoblauch schälen, mit den übrigen Zutaten verrühren und mindestens 5 Std. (oder über Nacht) ziehen lassen.
2. Schweinerücken mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Sehnen und Silberhaut entfernen. Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben und die Marinade zufügen. Luft aus dem Beutel drücken, Beutel verschließen, in eine Schüssel legen und 4–6 Std. ziehen lassen.
3. Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El der Marinade in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten knusprig-braun anbraten.
4. Backofen mit einer Auflaufform darin auf 110 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Kräuter der Provence auf einem Brett oder einem großen, flachen Teller verteilen und den Braten darin wälzen. Braten in die heiße Auflaufform legen und im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 60 Min. garen. Soll er kalt als Aufschnitt gegessen werden, mindestens 3–4 Std. im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen. Soll er warm gegessen werden, 15 Min. länger braten und anschließend aus dem Ofen nehmen.



★★★★☆ 4,2

Frühlings-Kartoffelsalat

VERFASSER WALDBEERE WEB CK-MAG.DE/120421

🍴 SIMPEL ⏱ 45 MIN.
🍴 PRO PORTION 6 g E, 32 g F, 34 g KH = 463 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg festkochende Kartoffeln
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
150 g Mayonnaise
150 g Vollmilchjoghurt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1–2 TL Zitronensaft



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser 20 Min. garen, abgießen, abkühlen lassen.
2. Radieschen putzen, in Scheiben schneiden, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Mayonnaise und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Radieschen und Schnittlauch unter das Joghurtdressing heben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Der bei Niedrigtemperatur
gegarnte Schweinebraten ist
super vorzubereiten

KLARA80

*„Habe das Fleisch in einer
Schüssel mariniert. Der
Braten ist schön zart und
sattig geworden.“*

TITELTHEMA
OSTERHITS

Maple-Bacon

★★★★☆ 4,0

Rührei-Spargel-Häppchen

VERFASSER CHEFKOCH_MICHAELP WEB CK-MAG.DE/130421

SIMPEL 35 MIN. PRO STÜCK 13 g E, 18 g F, 12 g KH = 269 KCAL

ZUTATEN (4 STÜCK)

120 g grüner Spargel
1–2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben Bacon
4 Scheiben Ciabatta
4 Eier (Kl. L)
1 TL Milch
1 ½ EL Butter
50 g geriebener Emmentaler oder Gouda

ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 5–8 Min. bissfest garen.
2. Bacon in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ciabatta toasten.
3. Eier und Milch verquirlen, mit wenig Salz würzen. ½ EL Butter in einer Pfanne

erhitzen. Eimasse hineingeben. Sobald sie zu stocken beginnt, Eimasse vom Rand zur Mitte hin schieben, gelegentlich umrühren. Wenn das Rührei fast fertig ist, Käse untermischen, Pfanne vom Herd ziehen (das Rührei soll noch weich sein).

4. Ciabattascheiben mit 1 EL Butter bestreichen und das Rührei darauf verteilen. Grünen Spargel in Stücke schneiden und mit dem Bacon daraufgeben. Schmecken warm und kalt.



Gefüllte Eier

Rührei-Spargel-Häppchen

VEGGIE

★★★★☆ 4,2

Maple-Bacon

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/100421



🍴 SIMPEL ⏱ 50 MIN. 🍷 PRO PORTION 20 g E, 35 g F, 12 g KH = 452 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Ahornsirup
60 g brauner Zucker
(z. B. Muscovadozucker)
2 TL Dijonsenf
½ TL grobes Salz
¼ TL Cayennepfeffer
500 g Bacon
(in dünnen Scheiben)

ZUBEREITUNG

1. Backblech mit Alufolie belegen und den Ofenrost daraufstellen.
2. Ahornsirup, Zucker, Dijonsenf, Salz und Cayennepfeffer in einer großen Schüssel gut verrühren. Bacon hineingeben und gut in der Sirupmischung wenden, sodass jede Scheibe vollständig davon bedeckt ist. 15 Min. ziehen lassen.
3. Baconscheiben nebeneinander auf den Rost legen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf

der mittleren Schiene 15–25 Min. dunkelbraun und knusprig backen.

4. Bacon aus dem Ofen nehmen und 5 Min. abkühlen lassen (nicht zu lange auf dem Rost abkühlen lassen, da er sonst festklebt). Wenn er kühl genug zum Anfassen ist, Bacon nach Belieben in kleinere Stücke brechen. Bei Zimmertemperatur z. B. auf grünem Spargel servieren.

★★★★☆ 3,9

Gefüllte Eier in drei Variationen

VERFASSER FRIRA WEB CK-MAG.DE/070421

EXTRA-
SCHNELL



🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 🍷 PRO STÜCK 3 g E, 4 g F, 1 g KH = 58 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN (18 STÜCK)

9 Eier (Kl. M)

Für die Kräuterfüllung

1 EL Remoulade
1 EL gehackte frische
Kräuter nach Geschmack
(oder TK-8-Kräuter)
Kräutersalz
einige Schnittlauchhalme

Für die Tomatenfüllung

1 EL Tomatenmark
½–1 TL Mayonnaise
Kräutersalz
1 Stiel Dill

Für die Senffüllung

1 EL Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf
Kräutersalz
2–3 Radieschen

ZUBEREITUNG

1. Eier 9–10 Min. hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Eier pellen und halbieren, Eigelb mit einem Löffel aus den Eihälften lösen. Für jede Füllung 3 Eigelb in je eine Schüssel geben.
2. Für die Kräuterfüllung Remoulade und Kräuter zum Eigelb geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken, dabei verrühren. Mit Kräutersalz abschmecken. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in 6 Eihälften spritzen. Mit Schnittlauch garnieren.
3. Für die Tomatenfüllung Tomatenmark und Mayonnaise zum Eigelb geben, mit einer Gabel fein zerdrücken, dabei verrühren. Mit Kräutersalz abschmecken. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen

und in 6 Eihälften spritzen. Mit Dillspitzen garnieren.

4. Für die Senffüllung Mayonnaise und Senf zum Eigelb geben, mit einer Gabel fein zerdrücken, dabei verrühren. Mit Kräutersalz abschmecken. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in 6 Eihälften spritzen. Mit Radieschenscheiben garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Fein geschmückt

Sie können die gefüllten Eier auch mit Forellen- oder Lachskaviar, fein gehacktem Schinken, fein gewürfeltem Räucherlachs oder Anchovisfilets garnieren.

Omis leckeren Klassiker
Lieben alle, denn in dem
Topf steckt eine Menge
Mühe und Liebe!

Express-
Variante: Mit
fertiger Hühner-
brühe und Filets
können Sie direkt
ab Schritt 3
loskochen

ACHAOSKOCH
„Ich habe gleich
die doppelte Menge
gemacht und
eingefroren.“

★★★★☆ 4,7

Hühnerfrikassee mit Spargel und Pilzen

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/080421



NORMAL 3 ½ STD. PRO PORTION 65 g E, 53 g F, 24 g KH = 871 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für Huhn und Brühe

1 Huhn (1,8 kg)
 ½ Stange Lauch
 ½ Knollensellerie
 2 Möhren
 1 Gemüsezwiebel
 1 TL Wacholderbeeren
 1 TL Pimentkörner
 1 TL Pfefferkörner
 3 Lorbeerblätter
 2 Knoblauchzehen
 1 Bouquet garni (siehe Tipp)
 Salz
 Für die Gemüseeinlage
 200 g Champignons
 1 Zwiebel
 200 g Möhren
 400 g weißer Spargel
 1 EL Öl
 150 g TK-Erbsen

Für die Béchamelsauce

¼ Knollensellerie
 1 Möhre
 ¼ Stange Lauch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Butter
 50 g Mehl
 1 TL Pimentkörner
 1 TL schwarze Pfefferkörner
 1 Lorbeerblatt
 2 Stiele Thymian
 2 Zweige Rosmarin
 200 ml Schlagsahne
 Salz, Pfeffer



Der TIPP aus der Redaktion

Aromatisches Sträußchen

Für ein Bouquet garni werden verschiedene Kräuter (je nach Rezept) mit Küchengarn zusammengebunden und später ganz einfach wieder herausgenommen. Hier nehmen wir Thymian, Rosmarin und Majoran.

ZUBEREITUNG

1. Huhn in einen großen Topf geben. Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebel putzen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemüse mit Wacholder, Gewürzkörnern Lorbeer, angedrücktem Knoblauch und Bouquet garni zum Huhn geben (Abb. A). Mit Wasser bedecken, aufkochen und bei milder Hitze mit leicht geöffnetem Deckel 1 ½–2 Std. garen.
2. Huhn aus dem Topf heben und etwas abkühlen lassen. Haut entfernen, Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden (Abb. B). Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, 1 ½ l abmessen, salzen und beiseitestellen.
3. Für die Gemüseeinlage Pilze, Zwiebel, Möhren und Spargel putzen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Hühnerfleisch darin kurz andünsten. Mit 1 l Hühnerbrühe ablöschen (Abb. C), aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Nach 7–8 Min. Erbsen zugeben.
4. Für die Béchamelsauce Sellerie, Möhre, Lauch, Zwiebel und Knoblauch putzen oder schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse darin 3–4 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit 500 ml Brühe ablöschen und unter Rühren aufkochen. Gewürze und Kräuter zufügen, Sauce 5–10 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Béchamelsauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, Sahne unterrühren. Fleisch und Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben (die Brühe anderweitig, z. B. für eine Suppe, verwenden) und in die Béchamelsauce geben. Frikassee mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

SCHRITT FÜR SCHRITT



Frischen Bärlauch gibt's nur für kurze Zeit. Deshalb jetzt ausgiebig genießen!



WEINTIPP

Die würzigen Bärlauchgnocchi lassen sich von einem leichten Rotwein umschmeicheln, vor allem wenn noch eine Fleischbeilage wie der Kräuterbraten dabei ist. Ein spritziger Rosé mit fruchtigen Aromen passt auch sehr gut dazu.

SERISSA

„Wie beim Knödelkochen habe ich ins Salzwasser noch einen Esslöffel Kartoffelmehl gegeben.“

★★★★☆ 4,2

Bärlauchgnocchi

VERFASSTER ARS_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/110421

NORMAL 55 MIN. PRO PORTION 11 g E, 3 g F, 62 g KH = 336 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g festkochende Kartoffeln (keine neuen)

Salz

30 g Bärlauch

1 Ei (Kl. M)

4 EL plus evtl. etwas Mehl

2 EL plus etwas Hartweizengrieß

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln samt Schale in kochendem Salzwasser 25 Min. garen.
2. Bärlauch waschen, Stiele entfernen, die Blätter in Streifen schneiden. Mit Ei in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen. Pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen.
4. Bärlauchpüree, 4 EL Mehl und 2 EL Grieß zügig und locker unter den Kartoffelbrei mengen, dabei nicht zu viel kneten, sonst wird der Teig klebrig. Mit Salz abschmecken. Ist der Teig zu feucht, nach und nach noch etwas Mehl untermischen.



5. Kartoffelteig sofort auf die mit Grieß bestreute Arbeitsfläche geben und zu fingerdicken Rollen formen. Diese in 2 cm breite Stücke teilen und jeweils mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Rillenmuster entsteht. Gnocchi bis zur Verwendung auf ein mit Grieß bestreutes Geschirrtuch oder Blech geben.

6. In einem breiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Gnocchi hineingeben und 3 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen. Dazu passen zerlassene Butter und Parmesan.

*Bester Produzent
Spaniens Berliner Wein
Trophy 2020*


*Weingut des Jahres -
Vinial 2019 und 2021*

**Vina Albali
Gran Seleccíon**

0,75 Liter
(6.65 / l)
bei Kartonverkauf
(5.54 / l)

 Spanien,
D.O. Valdepenas

 Rotwein,
trocken

 zu Linsen- und
Erbsensuppe, ge-
bratenem Fleisch
und Kartoffeln,
sowie zu Reis,
Chorizo, Schinken
und reifem Käse

Aktion

4.99



3.99

(5.32 / l)

PRODUCED BY SPAIN
Vina
ALBALI
GRAN
SELECCIÓN


PICCINI



COLLEZIONE ORO
ORVIETO CLASSICO
DOC

**Piccini
Collezione Oro
Orvieto Classico**

0,75 Liter (7.99 / l)
bei Kartonverkauf
(6.66 / l)

 Italien

 Weißwein,
trocken

 zu Vorspeisen
mit Meeres-
früchten,
Gemüserisottos
und Fisch- oder
hellen Fleisch-
gerichten

Aktion

5.99



4.99

(6.65 / l)

GRATIS

beim Kauf
von 5 Flaschen
6. Flasche gratis

Unsere ausgezeichneten Weine des Monats März

Alles rund um das Thema Weinwelt online unter netto-online.de/weinwelt

Montag, 01.03.21 – Samstag, 31.03.21

Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

Netto
Marken-Discount

★★★★☆ 3,7

Crostini mit Pilzen

VERFASSER FEUERVogel WEB CK-MAG.DE/050421

🍴 SIMPEL ⏱ 45 MIN. 🍷 PRO STÜCK 4 g E, 6 g F, 12 g KH = 129 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

250 g Steinpilze oder braune Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
2 EL Marsala (Dessertwein)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Walnuss- oder anderes Nussbrot
30 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch sehr fein würfeln.
2. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze zugeben und 3–4 Min. andünsten, mit Marsala ablöschen. Flüssigkeit bis auf 2 EL einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Pilze mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Die Hälfte der Pilze mit der Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, restliche Pilze und Petersilie (bis auf 1 EL) untermischen.
4. Brotscheiben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) goldbraun rösten. Herausnehmen, mit Butter bestreichen, die Pilzmasse darauf verteilen. Crostini mit restlicher Petersilie bestreuen und sofort servieren.



VEGGIE

COLOGNE4711

„Habe die Torte mit Räucherlachs ausstelle von Schinken gemacht. Schmeckt auch super!“

Frischeglas mit Garnelen

★★★★☆ 4,7

Frischeglas mit Garnelen

VERFASSER BEAMTENWINDHUND WEB CK-MAG.DE/060421

🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 🍷 PRO GLAS 9 g E, 17 g F, 2 g KH = 210 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN (6 GLÄSER)

1½ reife Avocados
2–3 Spritzer Zitronensaft
1–2 Spritzer Tabasco
Salz, Pfeffer
100 g Räucherlachs
100 g küchenfertige Garnelen (Kühlregal)
100 g Frischkäse
100 g Crème fraîche
1 EL Schnittlauchröllchen
1 Stiel Dill

ZUBEREITUNG

1. Avocados halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit Zitronensaft und Tabasco pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Lachs und Garnelen (bis auf 6 Stück) in sehr kleine Würfel schneiden und mischen. Tatar mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse, Crème fraîche und Schnittlauch verrühren.
3. Avocado-creme auf sechs kleine Gläser verteilen, erst Lachs-Garnelen-Tatar und dann die Frischkäse-creme daraufgeben. Mit je 1 Garnele und Dillspitzen garniert servieren.

EXTRA-SCHNELL



Crostini mit Pilzen

★★★★★ 4,4

Lauchtorte

VERFASSER DIELEBEATE WEB CK-MAG.DE/140421

NORMAL 50 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 15 g E, 15 g F, 19 g KH = 283 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

200 g Mehl
20 g frische Hefe
100 ml lauwarme Milch
50 g plus etwas weiche Butter
1 TL Salz
2–3 EL Semmelbrösel

Für die Füllung

600 g Lauch
200 g Kochschinken
1–2 TL Butter
450 g saure Sahne
3 Eier (Kl. M)
3 EL Mehl
200 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Zerbröselte Hefe in der Milch auflösen und zugeben. 50 g Butter und Salz zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
2. Für die Füllung Lauch putzen, in 1½ cm breite Stücke schneiden. Schinken in kurze Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin kurz anbraten. Lauch zugeben, unter Rühren 8 Min. dünsten.
3. Saure Sahne, Eier, Mehl und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pfanne vom Herd nehmen. Eierguss zum Lauch geben und verrühren.
4. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und rund ausrollen. Eine gebutterte, mit Semmelbröseln ausgestreute Springform (26–28 cm Ø) damit auslegen, dabei einen 5 cm hohen Rand formen. Füllung daraufgeben. Torte im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 45 Min. backen. Lauwarm oder kalt servieren.

TOPFENKUCHEN

„Mit ein paar Tropfen
Trüffelöl ist es
sehr, sehr lecker.“

Lauchtorte

Warm serviert, mit einem
grünen Salat, wird die pikante
Torte zum Hauptgericht

Frühkartoffeln aus Ägypten benötigen beim Anbau wertvolles Wasser. Brauchen wir die Wüstenkartoffeln?

Nein, brauchen wir nicht, denn es gibt ausgezeichnete Lagerware – dank modernster Kühltechnik



Bewässerungsmaschinen fahren ägyptische Kartoffelfelder ab. Das nötige Wasser kommt aus rund tausend Metern Tiefe

**GUT
ZU
WISSEN**

Das Problem: Ägyptens knappe Wasserressourcen werden verschwendet

IN DEN SAND GESETZT

Ihr Aussehen ist makellos: Keine Augen, keine dunklen Stellen stören auf der glatten Schale. Da kann die deutsche Lagerkartoffel zumindest optisch nicht mithalten. Frühkartoffeln sehen einfach besser aus, versprechen Frische und sind deshalb für den Verbraucher so verlockend. Das weiß der Handel und überschwemmt den Markt ab März mit Importware aus warmen Regionen, während die Knollen hier erst gepflanzt werden. Zu den größten Exporteuren zählt Ägypten, ein Land, das zu 96 Prozent aus Wüste besteht. In manchen

Gegenden reihen sich bis zum Horizont Kartoffelpflanzen. Noch vor der Pflanzung muss der Boden bewässert werden. Während des Wachstums unter sengender Sonne fahren Berieselungsanlagen auf Rädern die Felder ab und besprühen das Grün mit Tiefenwasser. Auf diese Weise wird eine für die Bevölkerung sehr wertvolle, weil äußerst knappe Ressource verbraucht. Dabei kommt der Kartoffelanbau in Deutschland fast ohne künstliche Bewässerung aus. Wie wir uns als Verbraucher richtig entscheiden? Lesen Sie dazu auch das Interview rechts!

DIE LÖSUNG



MONIKA TIETKE

Landwirtin im Wendland und Geschäftsführerin des Bio Kartoffel Erzeuger e. V.

„Lagern tut gut“

Frau Tietke, ab wann gibt es die ersten deutschen Frühkartoffeln?

Die Kartoffelbauern in der Pfalz ernten meist vier Wochen vor denen in Norddeutschland. Grundsätzlich kann man sagen: In Hoßläden gibt es die ersten schon im Juni zu kaufen, doch flächendeckend kommen die Frühkartoffeln Ende Juni, Anfang Juli in den Handel.

Kartoffeln vom vorigen Jahr, die bis in den Frühsommer gelagert wurden, haben bei den meisten Verbrauchern keinen guten Ruf. Zu Recht?

Nein, auf gar keinen Fall. Im Gegenteil, ich finde sie schmecken sogar besser als die frühen Sorten oder die aus dem Ausland. Frühkartoffeln sind mir zu wässrig, sie haben noch keinen richtigen Geschmack. Die Lagerware bleibt länger in der Erde und konnte dadurch mehr Geschmacks- und Nährstoffe entwickeln. Dann gibt es Sorten wie Belana und Ditta, die erst ab Februar, also nach ein paar Monaten Lagerung, Geschmack entwickeln. Das ist ein bisschen wie beim Wein. Der wird ja auch im Alter immer besser.

Spielt es eine Rolle, wie die Kartoffeln gelagert werden?

Ja, da haben wir riesige Fortschritte gemacht: Die neuen Lagerstätten sind Hightech-Hallen. Sie sind gut isoliert, das spart Energie. Doch am wichtigsten ist, dass sie die Kartoffeln bei konstant vier Grad kühlen. So liefern wir an 365 Tagen super Kartoffeln.

Weiß das auch der Handel?

Früher haben wir Protestaktionen gegen Importware gestartet, auch weil wir auf unseren Lagerkartoffeln sitzen geblieben sind. Heute gehen wir in den Dialog. Das klappt sehr gut. Tegut zum Beispiel verkauft ausschließlich deutsche Kartoffeln, das ganze Jahr über.



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

DA IST DAS HUHN
GANZ AUS DEM
HÄUSCHEN



JETZT
NEU



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

Vegane

CHICKERIKI STREIFEN

Streifen Typ Hähnchen aus Sojabohnen
mit viel Protein

vegan!



SACRIFICE NOTHING

DIE Hasen SIND LOS

Eine wilde Truppe macht hier den Auftakt – aber auch weitere duftende Hefengebäcke warten auf ihren Auftritt: von Zopf über Himbeerswirls bis zum schönen Kranz mit knackigen Nüssen



ANESTHESIA

„Zum Osterbrunch
sind sie super
als Mitbringsel
angekommen!“



★★★★☆ 4.0

Osterbunnies

VERFASSER DAMARIS16 WEB CK-MAG.DE/210421

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 35 MIN. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 11 g E, 16 g F, 51 g KH = 408 KCAL



ZUTATEN (5 STÜCK)

Für den Teig

50 g Butter
125 ml Milch
21 g frische Hefe
35 g Zucker
250 g Mehl
1 Pck. Vanillezucker
2 Eigelb (Kl. M)

½ EL Rum
Salz
1 Ei (Kl. M)

Für die Dekoration

2 EL Mandelstifte
5 Rosinen
10 bunte
Schokolinsen

ZUBEREITUNG

1. Butter schmelzen und in eine Schüssel geben. Milch lauwarm erwärmen, dazugeben. Hefe in die Milch bröckeln, auflösen und mit Zucker bestreuen. Ruhen lassen, bis kleine Blasen aufsteigen.
2. Mehl, Vanillezucker, Eigelb, Rum und 1 Prise Salz dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten und mindestens 30 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
3. Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 5 gleich große Stücke teilen. Von jedem Stück ⅓ Teig abschneiden und daraus jeweils 2 Hasenohren formen. Aus dem Rest je 1 runden Kopf formen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Ohren an den Enden flach drücken und auf das Backpapier legen. Darauf den Kopf legen und festdrücken. Hasenköpfe nach Belieben mit Mandelstiften, Rosinen und Smarties verzieren.
5. Ei mit einem Schneebesen verquirlen, Hasen damit bestreichen. Im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.

Die Häschen lassen sich
natürlich auch zu jedem
Frühstück oder Brunch als
normale Brötchen backen

TK-Früchte
vorher nicht auf-
tauen, sonst
bekommt der Teig zu
viel Feuchtigkeit
und wird matschig!

★★★★★ Ø 4,8

Himbeerswirl-Rolls

VERFASSER LEENI2507 WEB CK-MAG.DE/190421



🕒 NORMAL 🕒 40 MIN. + 3 STD. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 6 g E, 10 g F, 56 g KH = 354 KCAL

ZUTATEN (16 STÜCKE)

Für den Hefeteig

250 ml Milch
30 g frische Hefe
140 g Zucker
650 g Mehl
1 Prise Salz
120 g weiche Butter
2 Eier (Kl. M)

Für die Füllung

400 g TK-Himbeeren
80 g Zucker
1 EL Speisestärke

Für den Guss

40 g Butter
160 g Puderzucker
4 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln, mit Zucker unter die Milch rühren und darin auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter, Eier und Hefemilch zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (30 x 60 cm) ausrollen. Für die Füllung gefrorene Himbeeren (siehe Tipp oben) mit Zucker und Speisestärke verrühren und auf dem ausgerollten Teig verteilen.
3. Teig zu einer Rolle formen, in 12–16 Scheiben schneiden. Scheiben in eine gefettete Auflauf- oder große Springform setzen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
4. Rollen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Min. goldbraun backen.
5. Für den Guss Butter schmelzen. Mit Puderzucker und Sahne verrühren, auf den noch warmen Schnecken verteilen.



Der TIPP aus der Redaktion

Over the top!

Wer Abwechslung braucht, kann die Schnecken statt mit Himbeeren auch mit Zimt und Zucker backen oder fein geraspelte Marzipanrohmasse in den Teig einarbeiten.

Ofenwarm schmecken
die fruchtigen Hefe-
schnecken am besten!



REZEPTVIELFALT

*„Am nächsten Tag habe
ich sie erwärmt und
eine Kugel Vanilleeis
dazugegeben.“*

„Als Füllung habe ich Marzipan genommen und den Kranz nach dem Backen noch mit Zuckerguss bestrichen.“

Beliebt bei jedem Kaffeekränzchen: kerniges Flechtwerk mit süßem Zimtaroma

★★★★☆ Ø 4,0

Kranzkuchen

VERFASSER GOURMETKATHI WEB CK-MAG.DE/230421

🕒 NORMAL ⌚ 1 STD. + 1 ½ STD. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 4 g E, 9 g F, 30 g KH = 229 KCAL

ZUTATEN (16 STÜCKE)

Für den Teig

500 g Mehl
250 ml Milch
20 g frische Hefe
60 g Zucker
½ TL Salz
60 g weiche Butter
2 Eigelb (Kl. M)

Für die Füllung

70 g Butter
1 Handvoll Nüsse
1 Prise Zimt
50 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Milch erwärmen. Hefe in die Mulde krümeln und mit etwas lauwarmen Milch glatt rühren. Vorteig 10 Min. gehen lassen.
2. Zucker, Salz, Butter, Eigelb und restliche Milch zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gründlich durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen.

4. Butter schmelzen und auf den Teig streichen. Die Nüsse fein hacken, mit Zimt und Zucker mischen und über die Butter streuen. Von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Teigrolle der Länge nach mit einem großen Messer halbieren. Teigstränge vorsichtig, aber stramm umeinanderwickeln.
5. Zopf in einer gefetteten Springform zum Ring legen und 30 Min. abgedeckt gehen lassen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 45 Min. backen.






WIR BEWEISEN GESCHMACK
SEIT 15 JAHREN

MO-FR 19:00

**DAS PERFEKTE
DINNER**



Kleine
Teilchen wie vom
Bäcker, nur
schmecken sie noch
etwas besser!



Suchtgefahr! Hier versinkt cremiger Vanillequark im warmen Hefeteig, einfach himmlisch!

★★★★☆ 4,4

Quarkteilchen

VERFASSER LEENI2507 WEB CK-MAG.DE/200421



🕒 NORMAL ⌚ 45 MIN. + 1 STD. 10 MIN. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 6 g E, 10 g F, 44 g KH = 300 KCAL

ZUTATEN (25 STÜCK)

Für den Hefeteig

500 ml Milch
42 g frische Hefe
160 g Zucker
900 g Mehl
1 Pck. Vanillezucker
250 g weiche Butter
1 Ei (KL. M)

Für die Füllung

250 g Quark
2 Pck. Vanillezucker
1 Ei (KL. M)
2 EL Mehl
1 EL Zucker

Für den Guss

200 g Puderzucker
3–4 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln, mit Zucker unter die Milch rühren und darin auflösen. Mehl und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Butter, Hefemilch und Ei zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Für die Füllung alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers zu einer glatten Creme verrühren.
3. Teig aus der Schüssel nehmen und in 25 Stücke teilen. Diese zu kleinen Brötchen formen, flach drücken und 1 TL Quarkfüllung in die Mitte geben.

An zwei gegenüberliegenden Seiten (1 cm vom Rand) mit einem Messer einen 3 cm langen Schlitz einschneiden. Eine Seite durch den Schlitz der anderen Seite ziehen, Ränder nach unten festdrücken. Auf diese Weise wird die Füllung eingerahmt. 10 Min. ruhen lassen.

4. Quarkteilchen auf einem mit Backpapier belegten Blech auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15 Min. goldbraun backen.
5. Für den Guss Puderzucker mit so viel Sahne verrühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Die noch warmen Quarkteilchen damit bestreichen und servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Doppelter Genuss

Bei solch einer großen Menge Teig lohnt es sich, eine Hälfte einzufrieren. Am besten direkt nach dem Verkneten und vor dem Aufgehen. Letzteres erfolgt dann nach dem Auftauen.

VANESSAPASCHMANN
„Die Quarkfüllung
gelingt auch mit
Vanillepuddingpulver!“



★★★★☆ 4,5

Buttermilch-Brioche

VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/180421



🍳 SIMPEL ⏱ 20 MIN. + ½ STD. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 4 g E, 8 g F, 29 g KH = 214 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

100 ml Buttermilch
100 g Butter
375 g Mehl
75 g Zucker
1 Pck. Trockenhefe
1 EL Rum
2 Eier (Kl. M)

ZUBEREITUNG

1. Buttermilch lauwarm erwärmen, Butter schmelzen. Mehl in eine Schüssel sieben, mit Zucker und Hefe mischen. Buttermilch, Rum, Eier und zerlassene Butter dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort 30 Min. abgedeckt gehen lassen.

2. Durchkneten und nochmals 30 Min. abgedeckt gehen lassen. Die zwölf Mulden einer Muffinform mit Papierbackförmchen auslegen, den Teig darauf verteilen und weitere 30 Min. gehen lassen.

3. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Min. goldgelb backen.

ALINA1ST

„Sie schmecken am besten warm mit Butter, Marmelade oder Nutella.“

Oh, là, là! Der französische Frühstücksklassiker macht sich auch mit krossem Speck gut beim Brunchbuffet

Deine digitalen Live-Workshops

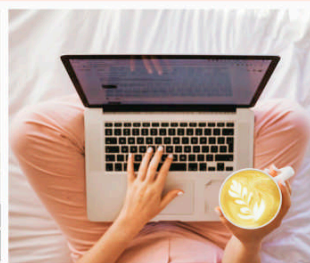
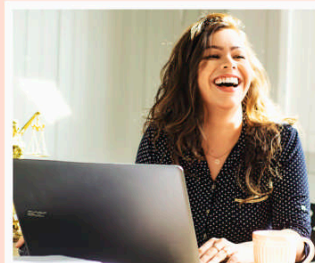
Altersvorsorge
starten und
die Börse
verstehen!

Die BRIGITTE Academy Finanz-Sessions

Die interaktiven Workshops werden digital übertragen und von der BRIGITTE Academy Redaktion gehostet. Im interaktiven Austausch zwischen Teilnehmer*innen und Expert*innen werden Fragen geklärt, Themen diskutiert und Netzwerke aufgebaut.

Endlich anfangen: In vier Live-Sessions lernst du gemeinsam mit unseren Expert*innen, wie du deine Finanzen in die Hand nimmst, langfristige Finanz-Planung startest, deine Altersvorsorge regelst und an der Börse investierst.

15 % Rabatt auf
4 Sessions-Tickets
bis zum 14.04.



Infos und Tickets unter: www.brigitte.de/sessions

★★★★★ Ø 4,8

Uromas Hefezopf

VERFASSTER DENISEMAMA WEB CK-MAG.DE/220421



🕒 NORMAL ⌚ 45 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 9 g E, 9 g F, 58 g KH = 362 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

750 g Mehl
375 ml plus 2 EL Milch
42 g frische Hefe
125 g Zucker
100 g Butter
1 Prise Salz
2 Eier (Kl. M)

ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. 375 ml Milch erwärmen. Hefe in 3–4 EL lauwarmen Milch und 1 TL Zucker auflösen. Hefemilch in die Mulde geben und mit ein wenig Mehl leicht verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
2. Übrige Zutaten dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere 30–60 Min. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 3 Teile teilen.
4. Teigstücke zu 3 Strängen rollen, diese an einem Ende zusammendrücken und zu einem Zopf flechten. Enden zusammendrücken, etwas nach unten einschlagen und den Zopf diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
5. Mit 2 EL lauwarmen Milch bestreichen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–30 Min. backen.

DENISEMAMA

„Das Bestreichen mit lauwarmen Milch gibt dem Zopf eine schöne Farbe.“



Der TIPP aus der Redaktion

Jetzt aber flott

Wenn es schnell gehen soll, lässt sich der Hefeteig auch mit einem Päckchen Trockenhefe ansetzen, das erspart das Anrühren und Warten auf den Vorteig.

HEFE

Sie ist der Turbo, das Triebmittel, mit dem man Teige zum Aufgehen bringt. Bei Hefe wirkt ein natürlicher Mikroorganismus, der sogenannte Sprosspilz. Zucker dient ihm als Futter. Außerdem braucht Hefe Wärme, um ihre Triebkraft zu entfalten. Die optimale Temperatur liegt bei 26–30 Grad. So kann der Teig, sauber abgedeckt, aufgehen (oder man stellt ihn über Nacht in den Kühlschrank). Ob Sie frische oder Trockenhefe verwenden, ist Ansichtssache. Trockene ist praktisch für den Vorrat, frische soll eine stärkere Triebkraft und bessere Ergebnisse entfalten.

SONJA

„So kannst du testen, ob die Hefe noch Triebkraft hat: Ein kleines Stück in ein Glas mit heißem Wasser geben. Steigt sie sofort nach oben, ist sie noch frisch genug!“

RAFI1980

„Eine Packung Trockenhefe entspricht einem Würfel Frischhefe (42 Gramm).“

ECHT SMART!

Feinstaub verringern, Gemüse haltbar machen und Milchschaum wie vom Barista ... wir haben uns umgeschaut, welche neuen Geräte begeistern

VIGDISS

„Ich setze auf neue Technik in der Küche und alte Hausmittel in puncto Sauberkeit, der Mix macht's.“



Hauspersonal

„Brate mir ein Steak“ – diese und andere Aufforderungen befolgt der „CookAssist“ von Miele, App-gesteuert auf den dafür vorgesehenen Induktionskochfeldern. Anbrennen oder Übergaren gehört damit der Vergangenheit an. miele.de



Die INFO aus der Redaktion

Ordnung macht Spaß
Geht es Ihnen auch so? In Phase eins des Lockdowns wurde kräftig entrümpelt: von den Gewürzen bis zum großen Tassenchaos. Phase zwei: Alles hübsch ordentlich sortieren, in praktische Behältnisse und Schubladenelemente (nein, nicht aus Plastik!). Was jetzt kommt: alles beschriften und ... ein paar neue hübsche Dinge!

Meal-Prepper

Heute zubereiten und in ein paar Tagen frisch genießen: In Sekundenschnelle entzieht man hübschen Glasbehältern per Knopfdruck die Luft. Sogar angebrochene Weinflaschen können Sie mit einem Extra-Tool frisch verschließen! „Fresh & Save“-Vakuum-Starterset, ca. 90 Euro, zwilling.com



Alles sauber!



Frischer Typ

Feinstaub in Innenräumen? Ein Thema! Der intelligente neue Luftreiniger analysiert die Luft, filtert sie, wärmt und kühlt. Ob beim Braten oder Bügeln. „Dyson Pure Cool Cryptomic“, ca. 650 Euro, dyson.de

Gute Fee

Ob kalt, warm oder mit Schoko – der erste vernetzte Milchschaumer von Nespresso erfüllt alle Wünsche. Sie können Rezepte durchblättern und Ihr Gerät via Touchscreen oder App personalisieren. Echt clever, der soll bitte in der Küche eingiehn! „Barista“, ca. 195 Euro, nespresso.com



- Spülmaschinenfest
- Für 250 ml Milch
- Fertig in 45 Sekunden dank Induktionssystem



Ordnungshüter

Suchen Sie nicht, sondern beschriften Sie!
Der magische Würfel hilft Ihnen, in der Küche ganz
easy den Überblick zu behalten



Der Label-Printer P-touch CUBE wird per Smartphone oder Tablet gesteuert. Die Gestaltung der Etiketten über die Brother App P-touch Design&Print ist unkompliziert – und das Ergebnis super!



„Das Genie beherrscht das Chaos.“ Mag sein, dass Albert Einstein recht hat, doch selbst Spitzenköche bevorzugen Ordnung in der Küche und der Vorratskammer. Deshalb beschriften sie Behälter mit losen Lebensmitteln, Gewürzmischungen, Einkochtem, Eingelegtem und Eingefrorenem. Gute Idee! Aber Papieretiketten oder mit Klebefilm angebrachte Zettel sind unpraktisch und wenig attraktiv. Genau hier kommt der praktische P-touch CUBE von Brother ins Spiel. Per Smartphone und P-touch Design&Print App lassen sich Schrift- und Textilbänder ganz einfach gestalten. Der P-touch CUBE Plus mit USB-Schnittstelle ist auch für den PC geeignet und bietet noch mehr kreative Möglichkeiten.




**30 %
Rabatt**



Lust auf Etiketten? Beim Kauf des P-touch CUBE-Startpakets gibt's mit dem Code „Kochen30“ satte **30 % Rabatt!*** Mehr Infos per QR-Code und auf www.brother.de/kochen

brother
at your side



Der Klassiker unter den
Rollen mit herzhafter
Füllung aus Zwiebeln,
Speck und Gewürzgurke

MAGGIE03

*„Ich püriere das Gemüse und
lass es in der Sauce. So wird sie
automatisch gebunden.“*

5 ROLLEN




fürs Leben

Klassisch aus zartem Rind und köstlich geschmort.
Oder asiatisch, mit viel Gemüse zur Sommerrolle gewickelt?
Jedes Rezept ist hier ein Volltreffer

★★★★★ Ø 4,9

Rinderrouladen klassisch

VERFASSER SHINARA WEB CK-MAG.DE/350421

 PFIFFIG  35 MIN. + 2 STD. SCHMORZEIT  PRO PORTION 46 g E, 17 g F, 6 g KH = 380 KCAL



ZUTATEN (8 PORTIONEN)

8 Rinderrouladen
(à 200 g, ½ cm dick)
Salz, Pfeffer
4 EL mittelscharfer Senf
8 Scheiben Frühstücksspeck
5 Zwiebeln
4 große Gewürzgurken
2 EL Butterschmalz
1 Knollensellerie
1 große Möhre
½ Stange Lauch
350 ml trockener Rotwein
500 ml Rinderfond
1 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Rouladen nebeneinander in einen großen Gefrierbeutel oder zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Plattireisen oder Stieltopf flach klopfen.
2. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Senf bestreichen, mit je 1 Scheibe Frühstücksspeck belegen. Zwiebeln vierteln. Je etwas Zwiebel und ½ Gewürzgurke mittig auf das breite Ende der Rouladen legen. Restliche Zwiebel beiseitelegen, Gurkensud aufbewahren. Längsseiten über die Füllung klappen, aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze braun anbraten und in einen Schmortopf umfüllen.
4. Sellerie, Möhre und Lauch putzen und klein würfeln. Zusammen mit den restlichen Zwiebeln in die Pfanne mit dem Bratsatz

geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten. 100 ml Rotwein angießen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht ist.

5. Rinderfond und einen guten Schuss Gurkenwasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse samt Sud in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Bei milder Hitze auf dem Herd oder zugedeckt im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft nicht geeignet) im unteren Ofendrittel 2 Std. schmoren lassen. Von Zeit zu Zeit etwas Wasser zugießen, wenn die Sauce zu stark eingekocht ist.

6. Rouladen aus dem Topf heben, warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb geben und aufkochen. Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und mit 1 EL Senf in die kochende Sauce einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gurkensud abschmecken.

★★★★☆ 4,7

Gefüllte Pfannkuchen

VERFASSTER DER-ROTTER WEB CK-MAG.DE/310421



🍴 SIMPEL ⏱ 50 MIN. 🍴 PRO PORTION 41 g E, 49 g F, 47 g KH = 819 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Füllung

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL neutrales Öl
500 g gemischtes Hackfleisch
1 kleine Stange Lauch
1 rote Paprikaschote
100 g Champignons
200 g Schmand
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2–3 Msp. Chilipulver
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2–3 Stiele Oregano
2–3 Stiele Basilikum
40 g geriebener Parmesan
oder Gouda

Für den Teig

200 g Mehl
300 ml Milch
2 Eier (Kl. M)
1 Prise Salz
5 g Backpulver
2 EL neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch und Hackfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze 8–10 Min. krümelig-braun braten.

2. Lauch und Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Champignons putzen, ebenfalls klein würfeln. Gemüse unter das Hack mischen und 3–4 Min. mitdünsten. Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Weitere 10 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Zutaten für den Teig (bis auf das Öl) in einer Schüssel mischen und mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren, 15 Min. quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen.

4. Hackmischung portionsweise auf dem unteren Drittel der Pfannkuchen verteilen, von dort aufrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.

5. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzapfen und mit den Tomaten mischen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce über die Pfannkuchen träufeln und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Min. goldgelb überbacken. Dazu passt ein gemischter Salat.



Der TIPP aus der Redaktion

Geht auch anders...

Wer es lieber ueggie mag, nimmt einfach veganes Hack oder setzt ganz auf eine bunte Gemüsefüllung mit Schafskäse oder auch fein gewürfeltem Mozzarella.

Köstlich! Pfannkuchen à la Bolognese mit pikanter Hackfüllung und Tomatensauce

TRUEMMERLOTTE79

„Ich habe die Champignons durch Erbsen ersetzt, die mögen meine Kinder lieber.“

SUPERPEPPI

„Beim nächsten Mal geben wir noch etwas Schafskäse in die Füllung.“

Herrlich
herzhaft wie bei
Omi, aber mit moder-
nem Twist: einer
Frischkäse-Gemüse-
Füllung

KATRINCHEN70

„Kräuterfrischkäse bringt
noch mehr Würze in die
Rouladenmischung.“



Veggie inside: Statt klassi-
ischem Hackfleisch über-
rascht cremiger Frischkäse
mit Bohnen und Paprika



★★★★☆ 4,7

Kohlrouladen mit Gemüse-Käse-Füllung

VERFASSER KATRINCHEN70 WEB CK-MAG.DE/330421



🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. + 30 MIN. SCHMORZEIT 🔥 PRO PORTION 11 g E, 22 g F, 19 g KH = 353 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 ml Milch
1 Brötchen vom Vortag
Salz, Pfeffer
8 große Blätter Weißkohl
1 rote Paprikaschote
200 g grüne Bohnen
2 kleine Zwiebeln
150 g Frischkäse
(z. B. mit Kräutern)
2 TL Thymian
1 Ei (Kl. M)
2 EL Butterschmalz
250 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
½ TL Pfefferkörner
2 TL gemahlener Kümmel

ZUBEREITUNG

1. Milch erwärmen, Brötchen darin einweichen. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen, Kohlblätter darin 3 Min. köcheln, kalt abschrecken, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und die Rippen flach schneiden.

2. Paprika und Bohnen putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln fein hacken. 1 Zwiebel, Frischkäse, Thymian, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Paprika und Bohnen in einer Schüssel verrühren. Auf dem unteren Drittel der Kohlblätter verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zu einem Päckchen verschnüren.

3. 1 EL Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Rouladen darin rundherum braun braten. Mit Wein ablöschen, knapp mit Wasser bedecken, Lorbeer und Pfefferkörner dazugeben und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. garen. Rouladen herausnehmen, warm stellen. Restliche Zwiebel in restlichem 1 EL Butterschmalz goldgelb dünsten, Kümmel und Rouladenfond dazugeben, einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kohlrouladen servieren. Dazu passen Kartoffeln oder auch Röstkartoffeln.

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 4,1

Vegane Sommerrollen

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO

WEB CK-MAG.DE/320421

🍴 SIMPEL ⏱ 20 MIN.

🍲 PRO PORTION 1 g E,
2 g F, 17 g KH = 100 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 Eisbergsalat
- 2 Möhren
- 1 kleine Stange Lauch
- ¼ Knollensellerie
- 2–3 kleine Gurken
- 2–3 EL Korianderblätter
- 1 Kästchen Sprossen
- 1 EL Oliven- oder Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- 12 Blatt Reispapier (16 cm Ø)
- Sojasauce zum Dippen

ZUBEREITUNG

1. Salat, Möhren, Lauch, Sellerie und Gurken waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und mit dem Gemüse und Sprossen in eine Schüssel geben. Öl dazugeben, mit den Händen gut durchkneten, salzen und pfeffern.
2. 2 Reispapierblätter 2–3 Min. in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen und auf die Arbeitsfläche legen. Im unteren Drittel etwas Gemüse darauf verteilen.
3. Reispapier fest aufrollen, nach 1–2 Drehungen Seiten einklappen und fertig aufrollen. Rollen mit Sojasauce und süßer Chilisauce zum Dippen servieren.

LUMPINCHEN

„Auch mit leckerer
Erdnussauce ein
Traum!“

JETZT KANNST DU ALLES KOCHEN

DIE NEUEN KÜCHENHILFER FÜR
DEINE LIEBLINGSREZEPTE



CHEFKOCH
trifft **FACKELMANN®**

JETZT ONLINE AUF
FACKELMANN.DE/CHEFKOCH
SHOPPEN

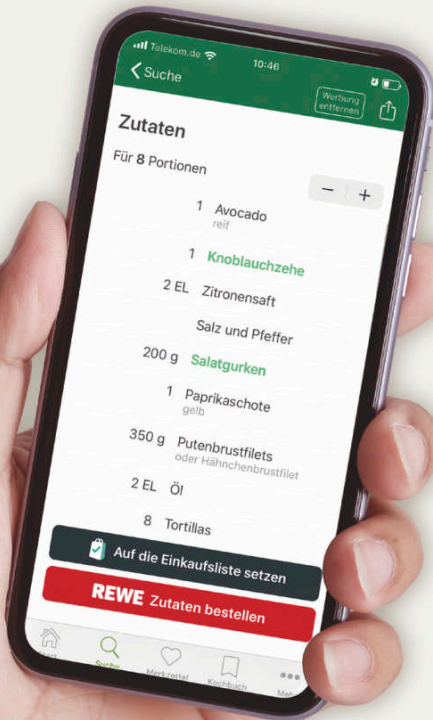


COMMUNITY
EMPFEHLUNG
★★★★★

DEIN AVOCADO- WERKZEUG



2 in 1: Schälen
und Schneiden



DAMIT DEIN GERICHT PERFEKT WIRD, BENÖTIGST DU AUßERDEM:

DEIN GEMÜSE- MESSER



Superscharfe Klinge

Induktionsgeeignet



DEINE
ANTIHAFT
BRATPFANNE

JETZT ONLINE AUF FACKELMANN.DE/CHEFKOCH SHOPPEN

★★★★☆ 4,3

Pikante Zucchinirolle

VERFASSTER ALEXANDRADUGAS WEB CK-MAG.DE/340421



🍷 NORMAL 🕒 55 MIN. 🍴 PRO PORTION 22 g E, 31 g F, 21 g KH = 475 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Zucchini
5 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer
75 g Mehl
75 g gemahlene Mandeln
3 Tomaten
200 g Kräuterfrischkäse
1 Handvoll Basilikumblätter



Für uns der neue Buffetstar:
Ideal vorzubereiten und auch
kalt ein Genuss!

ZUBEREITUNG

1. Zucchini raspeln, ausdrücken und gut abtropfen lassen. Eier trennen, Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Mehl und Mandeln in einer Schüssel vermischen. Zucchini unterrühren und vorsichtig den Eischnee unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. backen.

3. Inzwischen Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Blech aus dem Ofen nehmen. Die Teigplatte auf ein Geschirrtuch stürzen und das Backpapier abziehen.

4. Frischkäse auf dem Teig verstreichen, Tomaten und Basilikum darauf verteilen und aufrollen. Weitere 10–15 Min. im heißen Ofen backen. Dazu passt ein Salat.

HEIGLMI

„Ich habe noch 100 Gramm geriebenen Käse in den Teig gemischt, so reißt er beim Rollen nicht so leicht.“



JETZT AM KIOSK

Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

MASKING
TAPES
& MINDFUL-
MONEY-
BÜCHLEIN



TITELTHEMA:

Halt finden
IN MIR SELBST

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.

AB INS NETZ!



Das wandert in den Einkaufsbeutel: viel Gemüse, Pasta, Lachs und Leckeres vom Metzger – damit brutzeln wir tolle Gerichte...



Essen Sie lieber freitags
Fisch? Die Rezepte lassen
sich untereinander tauschen

- Montag**
Creemiges Chickencurry
- Dienstag**
Kartoffel-Kürbis-Pfanne
- Mittwoch**
Maultasche Salat
- Donnerstag**
Chicorée-Auflauf
- Freitag**
Kohlrabi-Suppentopf
- Samstag**
Nudeln mit Lachs
- Sonntag**
Rindertopf mit Burgunder

MONTAG

40 Min.

LOW
CARB



RIZZLE

„Wer mag, kann die Kokosmilch
auch durch Joghurt und einen
Schuss Sahne ersetzen.“

★★★★☆ 4,4

Cremiges indisches Chickencurry

VERFASSER CUOCOROMA WEB CK-MAG.DE/390421



SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 40 g E, 26 g F, 6 g KH = 433 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Öl
- Salz
- 4 EL gemahlene Mandeln
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Garam Masala
(indische Gewürzmischung;
oder Currypulver)
- evtl. 3–4 Stiele Koriander
- evtl. 1 rote Chilischote

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, grob zerkleinern und im Blitzhacker mit 2–3 EL Kokosmilch zu einer glatten Paste verarbeiten.
2. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten, dabei mit Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Kokospaste ins Bratfett geben und unter Rühren anbraten. Mandeln und alle Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Hühnerfleisch und 250 ml Wasser zugeben, gut verrühren und aufkochen. Curry bei mittlerer bis starker Hitze 10 Min. einkochen lassen. Restliche Kokosmilch unterrühren, nochmals 10–15 Min. cremig einkochen lassen. Curry mit Salz abschmecken und nach Belieben mit Korianderblättern und fein geschnittener Chili garnieren. Dazu passt Reis.



Der TIPP aus der Redaktion

**Lieber vegetarisch
oder vegan?**

Auch ganz köstlich mit Soja-
schnitteln oder Tofu-
stückchen anstelle von Huhn.
Vor dem Braten können
Sie die Fleischalternative in
Sojasauce marinieren –
das gibt mehr Geschmack.



★★★★☆ 4,5

Kartoffel-Kürbis-Pfanne

VERFASSER YZEE WEB CK-MAG.DE/420421



🍴 SIMPEL ⏱ 35 MIN. 🍴 PRO PORTION 13 g E, 28 g F, 47 g KH = 520 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

750 g festkochende Kartoffeln

X 600 g Kürbisfleisch

1 Zwiebel

X 50 g durchwachsener Speck

1 rote Chilischote

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

X 200 ml Schlagsahne

X 100 ml Milch

50 g Parmesan

X evtl. 1-2 Stiele Petersilie

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen. Kürbisfleisch und Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Speck fein würfeln. Chilischote putzen, entkernen und fein schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebel darin anbraten. Kartoffeln und Kürbis zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 15–20 Min. unter gelegentlichem Wenden braten, kurz vor Ende der Bratzeit Chili zufügen.

3. Kürbis-Kartoffel-Mischung mit Sahne und Milch ablöschen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan hobeln und darüberstreuen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Dazu passt ein gemischter Salat.

YZEE

„Für Vegauer das Rezept statt Speck mit Sojacreme, Pflanzenu Milch und gerösteten Kernen austelle von Käse zubereiten.“

MITTWOCH

25 Min.

ZWUGGELINE

„Melfor ist ein Honigessig aus Frankreich. Vielleicht wäre Obstessig eine Alternative.“

VEGGIE

★★★★☆ 4,0

Maultaschensalat

VERFASSER ZWUGGELINE WEB CK-MAG.DE/400421

 SIMPEL  25 MIN.  PRO PORTION 15 g E, 20 g F, 44 g KH = 436 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 2 Pck. Gemüsemaultaschen (Kühlregal; à 360 g)
- 1 l Gemüsebrühe
- ✗ 400 g Kirschtomaten
- ✗ je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- ✗ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL milder Essig (z. B. Melfor)
- 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

✗ Frisch einkaufen

EXTRA-SCHNELL



ZUBEREITUNG

1. Maultaschen nach Packungsanweisung in der Brühe garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen (Brühe anderweitig verwenden) und in je 6 Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln. Paprikaschoten putzen, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Maultaschen und Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl mischen. Nach Belieben 2–3 Std. durchziehen lassen.

Die Maultaschen werden in Brühe erwärmt. Sie können Sie auch in Streifen geschnitten knusprig anbraten

DONNERSTAG

1 Std.

Die Userin
kocht den rohen
Chicorée 5 Min. vor –
wir geben ihn
direkt in die Auflauf-
form



LOW
CARB

★★★★☆ 4,3

Chicorée-Auflauf

VERFASSTER MOPPELDIEFISCHIN WEB CK-MAG.DE/380421



SIMPEL 15 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 28 g E, 29 g F, 17 g KH = 453 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 6 mittelgroße Chicorée
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- ✗ 600 ml Milch
- ✗ 200 g geriebener Käse (z. B. Gruyère)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- ✗ 6 Scheiben Kochschinken

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Chicorée putzen, den Strunk herausschneiden.
2. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Béchamelsauce unter häufigem Rühren 5 Min. köcheln lassen.
3. 100 g Käse unter Rühren in der Sauce schmelzen. Sauce mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und vom Herd nehmen.
4. Chicorée jeweils mit 1 Scheibe Schinken umwickeln und nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Sauce gleichmäßig darübergießen. Auflauf mit 100 g Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45 Min. überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln.

SEEJAYHIGGEL

„In die Sauce habe ich noch den Saft einer halben Zitrone gegeben.“

FREITAG

40 Min.



MIMA53

„Zum Gemüse habe ich noch etwas Maggikraut (Liebstöckel) und Kümmel gegeben.“

★★★★☆ 4,6

Kohlrabi-Suppentopf mit Mettenden

VERFASSER KATHY1409 WEB CK-MAG.DE/410421



SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 20 g E, 40 g F, 30 g KH = 584 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 3 Kohlrabi
- ✗ 2 Möhren
- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ✗ 4 Mettenden
- ✗ 200 ml Schlagsahne
- Muskat
- 1 EL Mehl
- 2 Prisen Zucker

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi putzen, dabei das zarte Grün abschneiden und beiseitelegen. Möhren und Kartoffeln schälen. Alles in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse kurz darin andünsten. 1 l Wasser angießen und 1 ½ TL Salz zufügen. Suppe aufkochen und 15 Min. köcheln lassen.
3. Mettenden in Scheiben schneiden. Sahne mit Pfeffer und Muskat kräftig würzen und mit dem Mehl glatt rühren. Kohlrabigrün fein schneiden.
4. Mettenden zur Gemüsesuppe geben, weitere 10 Min. köcheln lassen. Sahne und Kohlrabigrün zufügen, einmal aufkochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.



Der TIPP aus der Redaktion

Fett weg!

Wer es leichter mag, streicht die Sahne ersatzlos und ebenso die würzigen, aber fettreichen Mettenden. Geschmacklich verleiht zum Beispiel auch fettarmer Räuchertofu Wumms.

SAMSTAG

30 Min.

EXTRA-
SCHNELL

MATULLAH

„Ich habe noch den Saft einer Zitrone zur Sahne gegeben.“

★★★★☆ 4,5

Nudeln mit Lachs in Lauchsahne

VERFASSTER ACIGRAND WEB CK-MAG.DE/370421



NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 38 g E, 38 g F, 94 g KH = 908 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Nudeln (z. B. Penne oder kurze Makkaroni)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ✗ 250 ml Schlagsahne
- 3–4 EL TK-8-Kräuter
- ✗ 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1–2 EL Mehl
- 2 EL neutrales Öl
- ✗ evtl. je 1 Stiel Dill und Petersilie

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Lauch putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Knoblauch darin 3–4 Min. andünsten, mit 100 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 10 Min. garen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. 1/3 vom Lauch herausnehmen und beiseitestellen. Sahne zum übrigen Lauch in die Pfanne geben, aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. TK-Kräuter unterrühren, Lauchsahne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Lauch wieder zugeben und warm halten.
4. Fisch waschen, trocken tupfen und in 1–1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin 4 Min. braten.
5. Nudeln abgießen, mit Lachs und Lauchsahne mischen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Auch als Auflauf gut
So geht's: Gekochte Nudeln und gebratene Lachsstückchen einfach in einer gebutterten Form verteilen. Das Lauch-Sahne-Schmelzkäse-Gemisch oben drüber und mit Käse für 20 Min. bei 180 Grad überbacken.

2 Std.



★★★★☆ 3,7

Rindertopf mit Burgunder

VERFASSER ACIGRAND WEB CK-MAG.DE/360421



🍲 NORMAL ⌚ 30 MIN. + 1 ½ STD. GARZEIT 🍴 PRO PORTION 32 g E, 23 g F, 3 g KH = 362 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 250 g Champignons
- ✗ 1 Stange Lauch
- ✗ 100 g durchwachsener Speck
- 2 EL Rapsöl
- ✗ 500 g Rindergulasch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml trockener Rotwein (z. B. Burgunder)
- 400 ml Rinderfond (Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- evtl. etwas Saucenbinder

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen und halbieren, große Pilze vierteln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Speck klein würfeln.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Gemüse darin 4–5 Min. anbraten und herausnehmen. Fleisch und Speck im Bratfett kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rotwein ablöschen. Rinderfond angießen und Lorbeerblatt zufügen.
3. Gulasch aufkochen und zugedeckt 1 ½ Std. köcheln lassen. Gemüse wieder zugeben, einmal aufkochen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Saucenbinder andicken. Dazu passen Baguette, Bauernbrot, Nudeln oder Kartoffelpüree.

DBARTEL

„Statt Lauch habe ich zwei Zwiebeln genommen, gewürfelt und von Anfang an mitgeschmort.“

NEUE SERIE:
ANGEGER-TELLER

HAPPY BIRTHDAY!

Die beliebte Sendung „Das Perfekte Dinner“ feiert 15-jähriges Jubiläum – wir zeigen einen köstlichen Höhepunkt aus der Geschichte im Rahmen unserer Kooperation: ein toller Teller zum Hochstapeln!



Avocado-Mango-Tatar mit Flusskrebsen auf Wasabischaum und Knusperkrönchen

VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/460421

NORMAL 40 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT PRO PORTION 7 g E, 25 g F, 20 g KH = 352 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Für den Wasabischaum

10 g Wasabipaste
60 ml Schlagsahne
30 ml Sesamöl
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Tatar

2 Avocados
1 Mango
1 Handvoll Basilikum
2 EL Himbeeressig
3 EL Olivenöl
1 TL Meersalzflocken
Pfeffer
200 g küchenfertige Flusskrebse (Kühlregal)

Für das knusprige Krönchen

1 Süßkartoffel
3–4 EL Rapsöl

Außerdem

Sahnespender

ZUBEREITUNG

1. Für den Wasabischaum in einer Schüssel Wasabipaste, Sahne, Sesamöl und Zitronensaft mit dem Schneebesen verquirlen. Sauce in einen Sahnespender geben und 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen (alternativ ohne Kühlen).

2. Für das Tatar Avocados und Mango halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln, klein schneiden und zum Tatar geben. Mit Himbeeressig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für das knusprige Krönchen Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben hobeln und diese in einer Pfanne im heißen Rapsöl frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Je einen Desserttring (à 7,5 cm Ø) in die Mitte des Tellers stellen, $\frac{3}{4}$ mit Avocado-Mango-Tatar füllen. Die Flusskrebse daraufgeben und etwas andrücken. Mit Wasabischaum aus dem Sahnespender anrichten. Ohne: Schaum mit einem Teelöffel darübergerben. Mit Süßkartoffelchips garnieren.





Das Rezept hat Nicole aus Düsseldorf in der Sendung gezaubert

*Als Krönung werden
Süßkartoffeln knusprig
frittiert*

JETZT MITMACHEN!

Sie möchten Ihr perfektes Dinner im Fernsehen präsentieren? Zaubern mit Begeisterung spektakuläre Menüs und punkten durch Ihre Gastgeberqualitäten? Dann zeigen Sie es den Millionen von Hobbyköchen am Bildschirm! Fünf tolle Abende sind nur einen Schritt entfernt, wenn Sie sich hier bewerben: ck-mag.de/dasperfektedinner



Mo.–Fr. um 19 Uhr bei VOX



JUULE

„Ich habe eine vegetarische Version ohne Schinken gemacht und statt Petersilienöl eine Salbeibutter.“



Unter frischem Petersilienöl und würzigem Schinken überrascht eine aromatische Pilzfüllung mit Biss

Klappt super!

Wer Ravioli selber macht, fühlt sich stolz wie ein Italiener: Teig einfüllen, umklappen, tutto bene!
Das wahre Erfolgsgeheimnis lautet aber: Kneten, kneten und weiterkneten! Und den Teig beim Ausrollen immer wieder hauchfein mit Mehl bestäuben. So wird alles delizioso

★★★★☆ 4,6

Steinpilz-Ravioli



VERFASSER TIERPARKTONI

WEB CK-MAG.DE/160421

NORMAL 3 STD. 30 MIN.

PRO PORTION 33 g E, 56 g F,

58 g KH = 910 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Teig

300 g Instantmehl
(Type 405; z. B. von Diamant)

2 Eier (Kl. M)

4 Eigelb

Für die Füllung

3 Handvoll getrocknete
Steinpilze

2 Schalotten

2 TL Butter

30 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

3 EL gehackte Haselnüsse

1 Ei (Kl. M)

150 g Ricotta

Muskat

Für das Petersilienöl

6 Stiele Petersilie

½ Knoblauchzehe

½ TL grobes Meersalz

100 ml Olivenöl

Pfeffer

Außerdem

evtl. 1–2 EL Butter

8 Scheiben luftgetrockneter
Schinken (in dünnen Scheiben)

40 g Parmesanspäne

Meersalz

Pfeffer



1. Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. In eine Mulde Eier und Eigelb geben. Mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. kalt stellen.



2. Für die Füllung Steinpilze in 150 ml heißem Wasser 10–15 Min. einweichen. Abgießen und dabei das Einweichwasser auffangen. Pilze ausdrücken und fein würfeln.



3. Schalotten fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten darin 2–3 Min. dünsten. Pilze zugeben, weitere 2–3 Min. mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Einweichwasser dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.



4. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze anrösten, abkühlen lassen. Ei trennen, Eiweiß beiseitestellen. Steinpilzmasse mit Haselnüssen, Ricotta und Eigelb mischen und noch mal mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

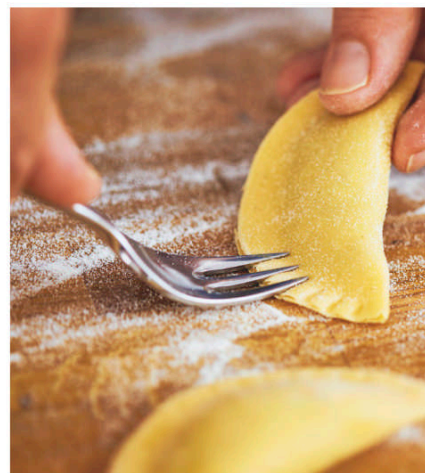
Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔



5. Teig auf der bemehlten Fläche 2–3 mm dünn ausrollen und 36 Kreise (à 5 cm Ø) ausstechen, bis alle Reste verbraucht sind. Teig dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.



6. Pilzmischung mit einem Teelöffel mittig auf den Nudelteig geben. (Eventuell die Teigränder mit verquirltem Eiweiß bepinseln.)



7. Gegenüberliegende Seiten übereinander falten. Ränder mit den Zinken einer Gabel festdrücken.



8. Für das Petersilienöl Petersilie, Knoblauch, Salz und Olivenöl in einem hohen Becher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Pfeffer und nach Belieben noch etwas Salz abschmecken.



Der TIPP aus der Redaktion

Mit der Nudelmaschine

So geht's vom laufenden Band: Teig portionsweise mit der Nudelmaschine mehrmals zwischen Stufe 1 und 7 zu dünnen Teigbahnen verarbeiten und bemehlen.



9. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Ravioli darin 8 Min. garen und mit einer Schaumkelle herausheben.



10. Nach Belieben Butter in einer Pfanne schmelzen und Ravioli darin schwenken.



11. Ravioli auf vorgewärmte Teller geben, mit Petersilienöl beträufeln, Schinkenstreifen und Parmesanspäne daraufgeben und alles mit etwas Pfeffer und grobem Meersalz bestreuen.

A promotional poster for the TV show 'RTL Stimmen, die man sehen muss!'. It features three performers on a stage with a vibrant, colorful background of blue and pink lights. In the center, a Black man in a blue and red football jersey with the number 41 is singing passionately into a microphone, his mouth wide open. To his left, a woman with dark hair in a white shirt and blue overalls is also singing into a microphone. To his right, a woman with bright pink hair, wearing a pink and white outfit with a large bow and a pink plush toy, is singing and posing with one arm raised. The RTL logo is prominently displayed in the middle of the image, with each letter in a different colored box (red for 'R', yellow for 'T', blue for 'L').

RTL

STIMMEN, DIE MAN SEHEN MUSS!

I CAN SEE YOUR VOICE

RATEN SIE MIT: SUPERSÄNGER ODER SUPERSCHWINDLER?

AB 30.03. | DI | 20:15 UND AUF **TVNOW**

Streichzart

Verblüffend, wie einfach es ist, köstliche Butter in der eigenen Küche herzustellen. Das macht auch großen Spaß mit kleinen Helfern!

★★★★★ Ø 4,8

Selbst gemachte Butter



VERFASSER SONNENSCHWEIF

WEB CK-MAG.DE/150421

🕒 NORMAL ⌚ 20 MIN. + KÜHLZEIT

🍴 PRO PORTION 2 g E, 38 g F, 4 g KH = 378 KCAL

ZUTATEN (4–6 PORTIONEN À 20 G)

500 ml Schlagsahne

4 EL Salz

Eiswürfel

LOW
CARB

ZUBEREITUNG

1. Die Sahne so lange mit den Quirlen des Handrührers oder der Küchenmaschine schlagen, bis sie sich in Butterklumpen und Buttermilch trennt (Abb. A). Die Buttermilch können Sie trinken.

2. Die Butterklumpen durch ein Sieb oder Mulltuch auspressen (Abb. B), bis keine Buttermilch mehr austritt, dann zu einem Stück formen.

3. Zum Abkühlen der Butter das Stück in den Kühlschrank geben oder (wie die Userin) in 500 ml kaltem Salzwasser mit Eiswürfeln (Abb. C) 12 Std. kühl stellen.

Varianten: Für mehr Aroma verschiedene Kräuter oder Knobli untermixen. Und wer hübsche Muster mag, kann diese mithilfe von Butterförmchen herstellen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



VERSCHENKEN SIE DAS CHEFKOCH MAGAZIN!

LECKERE
IDEEN IM
GESCHENK-
ABO!



IHRE GESCHENKVORTEILE

- ERFREUEN:** 12 Ausgaben mit den besten Rezepten von Chefkoch.de
- INSPIRIEREN:** Jeden Monat neue Kochgenüsse
- SCHENKEN:** Sie erhalten eine Geschenkbox mit einem zusätzlichen Heft zum Überreichen
- AUFTISCHEN:** Backhandschuh in der Box
- UND SPAREN:** Alles zusammen für nur 39,40 €*

Lecker serviert in einer
Geschenkbox und ein praktischer
Backhandschuh als Extra.

GLEICH TELEFONISCH ODER ONLINE BESTELLEN:



040/55 55 7800

Bitte Bestellnummer angeben: 186 0525



www.ck-mag.de/geschenkabo

* 12 Hefte für ggf. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) zzgl. 1,- € Zugahlung für den Backhandschuh. 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.

DAS MENÜ



OSTERN

EXTRA-
SCHNELL



VEGGIE



Mit frischen Chilis und
feurigem Sambal Oelek wird
die milde Suppe pikant



Bitte Platz nehmen!

Zaubern Sie doch mal ein Überraschungsmenü! Sie müssen ja nicht gleich verraten, dass es beim Einkauf und in der Küche ganz unkompliziert war. Die Liebe steckt im Detail

★★★★☆ 4,5

Möhren-Chili-Cremesuppe

VERFASSER LENA_KOCHT_SO_GERN WEB CK-MAG.DE/260421



👉 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🍲 PRO PORTION 5 g E, 26 g F, 24 g KH = 367 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

350 g Möhren
150 g mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 EL neutrales Öl
500 ml Gemüsebrühe
2 rote Chilis
50 ml frisch gepresster Orangensaft
130 g Schlagsahne
1 Spritzer Sambal Oelek
1 Stiel glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
1–2 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Möhren und Kartoffeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. weich kochen.
3. Chili putzen, entkernen, fein hacken und mit Orangensaft und Sahne zum Gemüse geben. Mit Sambal Oelek würzen.
4. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren und weitere 10 Min. bei milder Hitze köcheln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein schneiden und unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Crème fraîche und nach Belieben noch etwas Sambal Oelek servieren.

ZEITPLAN

½ Tag vorher

- Hauptspeise: Lammkeule vorbereiten (Schritt 1–3)

Bis zu 4 Stunden vorher

- Dessert: Zitronenkuchen vorbereiten (Schritt 1 + 2) und Kuchen kalt stellen

1 Stunde vorher


- Vorspeise: Cremesuppe zubereiten (Schritt 1–4)

Wenn die Gäste da sind

- Lammkeule fertig garen (Schritt 4)

Nach der Vorspeise

- Kuchen aus der Kühlung nehmen und verzieren



Warten lohnt sich! Das Ergebnis nach sechs Stunden Garzeit ist zart wie Butter und saftig

GUT ZU WISSEN

Zartes Fleisch von jungen Lämmern, die auf salzigen Deichwiesen grasen, gilt unter Gourmets als die weltweite Nummer eins. Die Keule stammt aus dem oberen Teil des Hinterlaufs und ist ideal für eine saftige Zubereitung.

★★★★☆ 4,5

Lammkeule

VERFASSER MOORHENNE

WEB CK-MAG.DE/250421



SIMPEL 20 MIN. + 6 STD. GARZEIT

PRO PORTION 55 g E, 29 g F, 6 g KH = 519 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zweig Rosmarin
 1 Stiel Thymian
 250 g Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 1½ kg Lammkeule
 Salz, Pfeffer
 2–3 EL neutrales Öl
 400 g stückige Tomaten (Dose)
 etwas Zucker
 evtl. 1 Zucchini
 evtl. 200 g grüne Bohnen

ANDREASHARZ

„Ich habe mit
 Lammfond und
 Rotwein abgelöscht
 und den Braten
 stündlich mit dem
 Sud übergossen.“

ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln vierteln. Knoblauch fein hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen. Rundum mit den Kräutern einreiben und salzen.
2. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch dazugeben und kurz aufkochen lassen.
3. Bräter schließen und im Backofen bei 100 Grad 6 Std. garen lassen.
4. Sud mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben zum Ende der Garzeit Zucchini, Bohnen oder anderes Gemüse in den Bräter geben und mit fertig garen.



Der TIPP aus der Redaktion

Mit Rand!

Fett am Fleisch lassen, da es die
 Aromen erst so richtig zur
 Geltung bringt und nach stundenlan-
 ger Garzeit quasi verbrutzelt.

SIBILLK

„Dazu grüne Bohnen,
 Rosmarinkartoffeln
 und einen guten
 Rotwein – perfekt!“



★★★★☆ 4,1

Zitronencremekuchen

VERFASSER KLEINEHOBBITS WEB CK-MAG.DE/240421

🍳 SIMPEL ⏰ 15 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT 🍷 PRO PORTION 2 g E, 10 g F, 22 g KH = 190 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

1 Tasse plus
evtl. 2–3 EL Zucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
125 g weiche Butter
1 Ei (KL. M)
Saft von 2 Zitronen
(siehe Tipp unten)
1 Biskuit-Tortenboden
evtl. Baisertropfen
evtl. 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. 2 Tassen Wasser in einem Topf erhitzen und 1 Tasse Zucker darin auflösen. Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
2. Butter, Ei und Zitronensaft unterrühren, bis eine glatte Creme entstanden ist. Warmen Pudding auf den Tortenboden geben und mindestens 3–4 Std. kalt stellen. Nach Belieben mit Baisertropfen und karamellisierten Zitronenscheiben (siehe Tipp rechts) dekorieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Karamellisierte Zitronen

2–3 EL Zucker in einem Topf unter Rühren schmelzen. Bio-Zitrone waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Sobald der Zucker goldbraun wird, Zitronenscheiben dazugeben und unter Wenden karamellisieren.

DOLCEVITA4456

„Für die Füllung
nehme ich 100 Milli-
liter Zitronensaft.“



Geht extraschnell, weil hier
ein fertiger Biskuitboden
verwendet wird. Einfach mit
Vanillecreme krönen



MOM087

*„Volle fünf Sterne!
Beim nächsten Mal
probiere ich es mit
frisch gepresstem
Orangensaft.“*

Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: CHEFKOCH IM ABO

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

LECKER: ROULADEN
Klassisch, veggio und auch mal raffiniert asiatisch

LEICHT: LOW CARB
Richtig satt essen, gesund abnehmen

Möhrensuppe mit Chili & Creme

MIT QR-CODE ZU JEDEM REZEPT!

Hallo Frühling!
NEUE IDEEN FÜR OSTERN
SUPPE, SALATE, HÄPPCHEN, KRÄUTERBRATEN ...

Auch ein tolles Geschenk für Hobbyköche!

So haben Sie alle Zutaten als Einkaufsliste auf Ihrem Handy.

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

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

* 12 Ausgaben Chefkoch für zzt. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) – ggf. zzgl. 1,- € Zuguhlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsgel. 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Gleich telefonisch oder online bestellen:



Amazon.de-Gutschein
Kochbücher, Küchenhelfer und
vieles mehr. Wert: 10,- €.



Asia-Messerset
Drei hochwertige Edelstahl-
Messer im asiatischen Stil.



DIP-SET „TRE MALVA“
Hochwertiger Materialmix aus
Keramik und Bambus.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:
zum Warmhalten, zum Schneiden oder zum Anrichten – ganz wie Sie möchten!



040/55 55 7800



www.ck-mag.de/abo

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

AUSLÖFFELN

Kleine süße Momente zum Innehalten und Verwöhnen: mit Quarkspeisen, die herrlich cremig sind und einfach sensationell schmecken. Die beliebtesten von Chefkoch mit Frucht, Karamell, Baiser, Likör oder Kokos gibt es hier. Wichtig: viel Schlagsahne!

★★★★☆ 4,4

Beerentraum

VERFASSER SAJOHE WEB CK-MAG.DE/290421

🕒 SIMPEL ⏱ 15 MIN. 🍴 PRO PORTION 9 g E, 12 g F, 29 g KH = 274 KCAL



Der TIPP aus der Redaktion

Luftige Alternative

Statt Baisers können Sie auch Löffelbiskuits ins Glas einschichten.

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

150 g Baisers (z. B. Vanille-Baiser-Tropfen)
200 ml Schlagsahne
250 g Magerquark
250 g Naturjoghurt
300 g gemischte TK-Beeren
evtl. 2 TL brauner Zucker

ZUBEREITUNG

1. Baisers grob zerdrücken. Sahne steif schlagen. Quark und Joghurt unter die Sahne heben (je nach Konsistenz noch etwas Joghurt dazugeben, damit die Creme nicht zu fest ist).
2. Hälfte Baisers auf sechs Gläser verteilen und darauf die gefrorenen Beeren geben. Joghurt-creme über die Früchte verteilen und mit Baisers garnieren. Nach Belieben mit etwas braunem Zucker bestreuen.

Tipp: Damit die Beeren auch aufgetaut sind, das Dessert mindestens ½ Std. vorher zubereiten.

EXTRA-SCHNELL



Cremige Frucht-desserts mit köstlichem Knusperfaktor sind schnell serviert und gut vorbereiten

★★★★☆ 4,6

Kokos-Quarkspeise

VERFASSTER KNOEDELMAUS WEB CK-MAG.DE/270421



🕒 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT 🍴 PRO PORTION 13 g E, 35 g F, 32 g KH = 527 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

4 EL Kokosraspel
 500 g Sahnequark
 75 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 Mark von 1 Vanilleschote
 200 ml Schlagsahne
 100 ml Eierlikör
 300 g frische oder
 TK-Himbeeren
 12 Stück Kokoskonfekt
 (z. B. „Raffaello“)

ZUBEREITUNG

1. Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze goldbraun rösten, abkühlen lassen und beiseitestellen. Quark, Zucker, Vanillezucker und -mark in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren.
2. Sahne steif schlagen und zusammen mit dem Eierlikör unter die Creme heben. Hälfte der Quarkmasse in Gläser füllen, Himbeeren darauf verteilen und mit der restlichen Creme bedecken.
3. Desserts abdecken und 1 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kokosraspeln bestreuen und mit Konfektkugeln garnieren.

NUDELMARY

„Ich habe fettarmen
 Quark genommen,
 und es hat trotzdem
 toll geschmeckt!“



JONASWILMS

„Im Kühltisch ist
er gut verschlossen
mindestens ein Jahr
haltbar!“



Der goldbraune Sirup lässt
sich in kleinen Bügelfläsch-
chen gut aufbewahren und
auch schön verschenken



Der TIPP aus der Redaktion

3 goldene Regeln für Karamell

1. Nimm einen Holzlöffel.
2. Gieße heißes Wasser an.
3. Immer fleißig rühren.

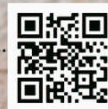


★★★★☆ 4,4

Karamellsirup

VERFASSER CHERANDI

WEB CK-MAG.DE/300421



🥣 SIMPEL ⏱ 10 MIN. 🍷 PRO PORTION (À 1 EL)

0 g E, 0 g F, 13 g KH = 54 KCAL

ZUTATEN

200 g Zucker

125 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel schmelzen (siehe Tipp oben).
2. Sobald der Zucker honigfarben wird, heißes Wasser angießen. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis alles wieder flüssig ist.

★★★★☆ 0,1

Andis Karamellquark

VERFASSTER CHERANDI WEB CK-MAG.DE/280421



🍴 SIMPEL ⏱ 5 MIN. 👤 PRO PORTION 9 g E, 22 g F, 47 g KH = 434 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 ml Schlagsahne
75 g Puderzucker
250 g Quark
100 ml Karamellsirup
(Rezept links)

ZUBEREITUNG

1. Sahne steif schlagen, Puderzucker dabei einrieseln lassen, beiseitestellen. Quark und Karamellsirup mit einem Schneebesen in einer Schüssel cremig verrühren, Sahne unterheben.
2. Quark-Sahne-Creme in Dessertgläser füllen und mit etwas Sirup beträufeln.

EXTRA-
SCHNELL



Ein süßes, Blitz-
dessert, das auf
der Zunge zergeht

KWR57

„Ruck, zuck gemacht und
lecker, dabei habe ich
den Puderzucker einfach
weggelassen.“



LOW CARB!

Wer abends wenig Kohlenhydrate ist, fühlt sich leicht, schläft besser und nimmt automatisch ab.

Dabei muss keiner auf sein Abendbrot mit herzhaften Zutaten verzichten, schauen Sie mal!

★★★★☆ 4,4

Paprika-Brottaufstrich



VERFASSER 007KRÜMELTIGER WEB CK-MAG.DE/010421

🍴 SIMPEL ⌚ 20 MIN.

🍷 PRO PORTION 4 g E, 8 g F, 7 g KH = 124 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 EL Kichererbsen (Dose)	2 EL Sonnenblumenkerne
120 g rote Paprikaschoten	1 EL Mandelmus
2 Knoblauchzehen	evtl. Kräutersalz
1 EL Olivenöl	evtl. Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Knoblauch fein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Paprika darin 3–4 Min. anschwitzen, mit 50 ml Wasser ablöschen. Bei leicht geöffnetem Topfdeckel auf mittlerer Hitze 10–12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Abkühlen lassen.
3. Kichererbsen, Sonnenblumenkerne und Mandelmus dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit Kräutersalz und Chiliflocken abschmecken.

FETTARM

VIELE GUTE FETTSÄUREN

Reguliert den Cholesterinspiegel!



EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 4,0

Möhren-Meerrettich-Aufstrich



Abwechslung zum Streichen: würziges Paprikahummus und scharfer Frischkäsedip

VERFASSER KUCHENHEXE87 WEB CK-MAG.DE/020421

🍴 SIMPEL ⏱ 10 MIN. 👤 PRO PORTION 6 g E, 11 g F, 4 g KH = 143 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

150 g Doppelrahmfrischkäse
80 g Quark (20 % Fett)
3 EL Schlagsahne
1 TL scharfer Senf
1 gehäufte TL geriebener Meerrettich
3 Möhren
1 hart gekochtes Ei (KL. M)
1 EL Kapern
4 EL gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Kerbel, Zitronenmelisse)
Salz, Pfeffer
evtl. Chilisalz

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Frischkäse, Quark, Sahne, Senf und Meerrettich mit dem Schneebesen verrühren.
2. Ei pellen und klein würfeln. Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Möhren fein raspeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den restlichen Zutaten unter den Frischkäse heben. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilisalz abschmecken.

KALIUMREICH
VIEL VITAMIN B₂

Macht müde Menschen müder

EXTRA-SCHNELL



ECHTFETT

„Dazu passen auch getrocknete Tomaten, einfach fein schneiden und unterrühren.“

Low-Carb-Brot

VERFASSER KÜCHEN_ZAUBER WEB CK-MAG.DE/040421



NORMAL 1 STD. 35 MIN. PRO PORTION 5 g E, 8 g F, 3 g KH = 119 KCAL

ZUTATEN (12 SCHEIBEN)

80 g blanchierte gemahlene Mandeln
25 g Hanfmehl
45 g Leinmehl
40 g gemahlene Flohsamenschalen
30 g Sonnenblumenkerne
½ TL Himalaja- oder Meersalz
15 g Weinsteinbackpulver
2 Eier (Kl. M)
1 Eiweiß (Kl. M)
15 ml Apfelessig
2 EL geschälter Sesam

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, beide Mehlsorten, Flohsamenschalen, Sonnenblumenkerne, Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben. Mit einem Kochlöffel gut durchmischen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet), ein mit Backpapier belegtes Blech in den heißen Ofen schieben.
2. Eier, Eiweiß und Essig zu den trockenen Zutaten geben. Mit den Knethaken des Handrührers gut durchkneten. 180 ml kochendes Wasser dazugeben und sofort kräftig weiterkneten. Teig so lange kneten, bis sich alles gut verbunden hat und der Teig fest ist.
3. Warmen Teig mit einem Schaber oder auch vorsichtig mit den Fingerspitzen aus der Schüssel auf die Arbeitsfläche geben und kurz

mit den Händen kneten, aber nicht auseinanderziehen! Der Teig soll kompakt bleiben. Teig zu einem länglichen, eher flacheren Stück, aber nicht zu einer Kugel formen. Mit Sesam bestreuen und etwas andrücken.

4. Laib auf das heiße Backblech legen und 70 Min. auf der mittleren Schiene backen. Die Tür währenddessen nicht öffnen! Nach 70 Min. Ofen ausschalten, Backofentür öffnen, Brot umdrehen und noch mal 5 Min. im Ofen ruhen lassen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp: Die ersten 2 Tage unverpackt aufbewahren. Spätestens am 2. Tag in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank lagern. Vor dem Essen Brotscheiben toasten, dann sind sie schön knusprig.



VEGGIE


VIELE BALLASTSTOFFE
VIEL PROTEIN

Eine Stulle nach dem Sport, schon wachsen Muskeln

★★★★☆ 4,4

Gurken-Apfel-Avocado-Salat

VERFASSER SMOKEY1 WEB CK-MAG.DE/450421

 SIMPEL  30 MIN.  PRO PORTION 14 g E, 49 g F, 45 g KH = 719 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 EL Sesam
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Pinienkerne
½ große Salatgurke
1 Apfel (z. B. Elstar)
1 Avocado
1 rote Zwiebel
2 Handvoll Basilikum
Für das Dressing
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Honig
4 EL heller Aceto balsamico
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Sesam, Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke waschen, putzen, streifig schälen. Der Länge nach halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing Senf, Honig, Balsamico und Olivenöl verquirlen. Knoblauch dazupressen, Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dressing über die vorbereiteten Zutaten geben und vorsichtig mischen. Sesam, Sonnenblumen- und Pinienkerne untermischen, Basilikum grob schneiden und unterheben. Salat vor dem Servieren 10 Min. durchziehen lassen.

EXTRA-
SCHNELL



VIEL EISEN

MAGNESIUMREICH

*Immer schön
locker bleiben,
damit klappt's*

VEGGIE

Fittes Team: Gurke und Avocado schmecken traumhaft zusammen

Die fruchtige Süße vom Apfel und das zitronige Joghurtdressing verleihen hier Extrafrische

EXTRA-SCHNELL



VIEL FOLAT
REICH AN VITAMIN C

Im Schlaf regenerieren die Zellen und erhalten Abwehrstärke

★★★★☆ 4,5

Chicoreésalat mit Äpfeln

VERFASSER PATTY89 WEB CK-MAG.DE/440421

🍴 SIMPEL 🕒 15 MIN. 🍴 PRO PORTION 11 g E, 10 g F, 18 g KH = 223 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Chicorée
300 g Äpfel (z. B. Elstar)
200 g Sauerrahm
200 g Naturjoghurt
1 TL Honig
1 TL Senf
2 TL frische Kräuter
(z. B. Dill, Schnittlauch oder Petersilie)
½ TL Salz
Saft von 1 Zitrone
16 Nüsse (z. B. Cashew- oder Walnüsse)

ZUBEREITUNG

1. Chicorée putzen, waschen, in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.
2. Sauerrahm, Joghurt, Honig und Senf in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Kräuter unterheben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Dressing über den Salat geben und gut durchmischen. Die Nüsse grob hacken und darüberstreuen.



VEGGIE





Wenig Kalorien, viel Geschmack, und der Snack hält lange satt!

★★★★☆ 4,0

Fitness-Omelett mit Spinat



VERFASSTER STUDENTBODY WEB CK-MAG.DE/030421

🕒 NORMAL ⏱ 15 MIN. 🍴 PRO PORTION 24 g E, 19 g F, 3 g KH = 289 KCAL

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Handvoll Champignons
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 2 EL Skyr, Quark oder Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 1 EL neutrales Öl
- ½ TL schwarzer Sesam
- 1 Stiel Dill
- 1 Scheibe Räucherlachs

ZUBEREITUNG

1. Champignons fein schneiden. Ei, Eiweiß und Skyr in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Champignons unterrühren.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimischung in die Pfanne geben, bei milder bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Lachs auf das zusammengerollte Omelett geben, mit Sesam und fein geschnittenem Dill bestreuen.

VIEL PROTEIN
REICH AN VITAMIN E

Zellschutz ist damit aktiviert und gestärkt

REGISTER

Himmelisches aus der Backstube S. 22

FLEISCH

Chicorée-Auflauf.....	50
Chickencurry, cremiges indisches.....	47
Hühnerfrikassee mit Spargel.....	15
Kartoffel-Kürbis-Pfanne.....	48
Kohlrabi-Suppentopf mit Mettenden.....	51
Lammkeule.....	65
Lauchtorte.....	19
Maple-Bacon.....	13
Pfannkuchen, gefüllte.....	38
Rinderrouladen, klassisch.....	37
Rindertopf mit Burgunder.....	53
Rührei-Spargel-Häppchen.....	12
Schweinebraten, kräuteriger.....	10
Steinpilz-Ravioli.....	57

FISCH

Avocadotatar mit Flusskrebse.....	54
Fitness-Omelett mit Spinat.....	79
Frischeglas mit Garnelen.....	18
Nudeln mit Lachs in Lauchsahne.....	52

VEGGIE

Bärlauchgnocchi.....	16
Butter, selbst gemacht.....	60
Chicoréesalat mit Äpfeln.....	78
Crostini mit Pilzen.....	18
Eier, gefüllte, in drei Variationen.....	13

Gurken-Apfel-Avocado-Salat.....	77
Kartoffelsalat, Frühlings-.....	10
Kohlrouladen mit Gemüsefüllung.....	41
Low-Carb-Brot.....	76
Maultaschensalat.....	49
Möhren-Chili-Cremesuppe.....	62
Möhren-Meerrettich-Aufstrich.....	75
Zucchinirolle, pikante.....	44

VEGAN

Paprika-Brotaufstrich.....	74
Sommerrollen, vegane.....	42

SÜSSES & DRINKS

Beerentraum.....	70
Buttermilch-Brioche.....	30
Hefezopf, Uromas.....	32
Himbeerswirl-Rolls.....	24
Karamellquark, Andis.....	73
Karamellsirup.....	72
Kokos-Quarkspeise.....	71
Kranzkuchen.....	26
Mai Tai.....	82
Osterbunnies.....	23
Quarkteilchen.....	29
Rhabarber-Tartes.....	8
Zitronencremekuchen.....	66

Wachteleier lieben wir als Tischdeko

FOTOS: CELIA BLUM/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, leaserservice@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

Stefanie Meyer, Anja Sander
Bildredaktion Martina Raabe
Redaktionsassistent Martina Buchelt,
Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellv. Publisher Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Marina Klötting

Fotos Blueberry Food Studios

Hannes Ahrendholz (CCO, Food Stylist),
Celia Blum (Produktionsassistentin Photo),
Florian Bonanni (Senior Photographer),
Raik Frenzel (Junior Food Stylist),
Vladlen Gordiyenko (Produktionsassistent
Food Styling), Denis Gorenc (Photographer),
Jens Hildebrandt (Food Stylist),
Tom Pingel (Senior Food Stylist)

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck Prinovis Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

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

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11
20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil

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

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf
unserem Serviceportal im Internet erledigen:
<https://serviceportal.food-magazine.de>

So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz
und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,
E-Mail: heft-service@guj.de

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.
Leserzirkel dürfen CHEFKOCH Magazin
nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leaserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und
Gewissen bearbeitet worden.



CHEFKOCH



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
8.4.2021



Endlich Spargel!

Die besten Saucen und Partner für die köstlichen Frühlingsboten



Shake it!

Träumen Sie schon mal von süßen Ideen mit Vanille?

TREND VEGAN

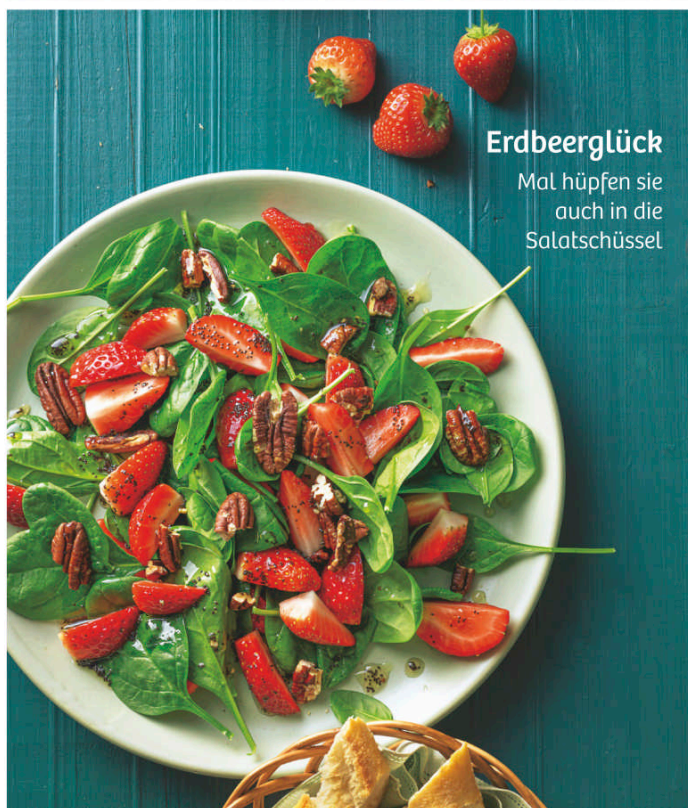
Unser Sojachicken lieben wirklich alle!

BACKSCHULE

Hübsche Limettentorte

NUDELSALATE

Bereit für die Grillzeit mit den allzeit besten



Erdbeerglück

Mal hüpfen sie auch in die Salatschüssel



Japanisch für Anfänger

Echt gut – und so einfach!

Absacker zum Schluss! Bitte umblättern



RUM MACHEN

Der spritzige und beliebte Cocktail aus der Karibik lebt vom feinen Rumgeschmack und frischer Süße. Klingt gut? Hier kommt der richtige Mix

FRANKENKÖCHIN2

„Für meine Party habe ich aus meinem Lieblingsdrink eine Bowle gewirkt. Praktisch!“

★★★★☆ 4,1

Mai Tai

VERFASSER NATUERLICHLECKER

WEB CK-MAG.DE/430421



🍹 SIMPEL ⏱ 5 MIN.

🍷 PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 20 g KH = 247 KCAL

ZUTATEN (1 GLAS)

- ½ Glas Crushed Ice
- 6 Eiswürfel
- 6 cl brauner Rum (1 cl = 10 ml)
- 1 ½ cl Cointreau
- 2 cl Limettensaft
- 1 cl Mandelsirup
- 1 cl Zuckersirup
- evtl. 1 Stiel Minze
- evtl. 1 Scheibe Bio-Limette

ZUBEREITUNG

1. Ein Glas (Tumbler) zu ⅔ mit Crushed Ice befüllen.
2. Die Eiswürfel in den Shaker geben, mit allen Zutaten kräftig shaken und über dem Glas abseihen. Nach Belieben mit Minze und Limette garniert servieren.

Variante: Für mehr Fruchtgeschmack passen je 3 cl Orangen- und Ananassaft dazu.

EXTRA-SCHNELL



Der fruchtige Drink ist einer der weltweit beliebtesten Klassiker mit Rum

ENTDECKE DIE SCHÄTZE SCHWABINGS.

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



**Zu Ostern gemeinsame
Zeit verschenken!**

Gutscheine unter: www.eat-the-world.com



NEU

**Greif nach
dem Leben.**

**Greif zu
Lifebuoy.**



*Wirksam gegen behüllte Viren gemäß EN 14476 (begrenzt viruzid).
Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets
Etikett und Produktinformationen lesen.