

CHEFKOCH

Viele schnelle Rezepte

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

KROSSES MIT HUHN

Schnell, zart,
köstlich: im
Salat, Auflauf
oder als Spieß



**RHABARBER
& ERDBEER**
Himmlisch
im Kuchen

NUDELSALATE
Perfekt zum
Grillstart

Endlich Spargel

LUST AUF LEICHT

Wenig Zutaten,
einfach gemacht!



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





Belebt den Weingenuss.

Ein guter Wein – das ist Genuss pur. Und zu jedem guten Wein empfiehlt sich ein ebenso gutes Wasser. Staatl. Fachingen ist perfekt, denn es wirkt ausgleichend auf den Geschmackssinn, indem es die Geschmacksnerven neutralisiert. Eine ideale Basis, um die vielschichtigen Aromen des Weines genießen zu können. Staatl. Fachingen – belebt den Weingenuss!

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

Der mediterrane Nudelsalat wird mit Parmesanhobeln herrlich würzig. Rezept S. 43

Lasst die Sonne rein!

Die Kohlen glühen, das Herz auch! Dazu servieren wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leckere Nudelsalate (S. 40). Wählen Sie gleich mal Ihren Liebling aus!

Viel Genuss wünscht
Ihre Redaktion!



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

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)



44

Kochschule: Gemüsepizza

Die spanische Variante heißt Coca und ist der Fernweh-Snack zum Glas Wein



16

Bitte mehr Spargel!

Ob grüner oder weißer – mit schnellen Saucen, besten Beilagen und Kräutern



24

Knusper-Hits!

Hähnchen mit Mandelkruste, im Thaisalat oder raffiniert in Bacon gerollt



82

Chin-chin!

Cocktail mit prickelnden Frühlingsnoten



37

Rolle vorwärts

Japanisch kochen für Anfänger – köstlich!

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

Inhalt

Mit Liebe zu kochen ist Nahrung für die Seele



67

Fruchtriesen

Rhabarber und Erdbeeren
in traumhaften Kuchen



74

Vanille-Träume

Quarknocken,
Bayrische Creme,
Schichtdessert...



FOTOS: CELIA BLUM UND DENISE GORENC/BLUEBERRY FOOD STUDIOS, JORMA GOTTFELD, THOMAS NECKERMANN

SAISON FÜR...

8 Liebling des Monats

Bildhübscher Salatteller mit Spinat
und attraktiven Erdbeertupfen

10 Spargel

Mit Fisch oder Fleisch, bunt im
Salat oder gratiniert. Dazu
die schönste Alternative zur
Sauce hollandaise

22 Hits mit Huhn

Gewickelt, geschmort oder gerollt,
einfach zum Abheben gut! Und immer
eine feine Idee, wenn Besuch kommt

40 4-mal Nudelsalat

Wir präsentieren die besten Neben-
darsteller für Ihren nächsten Grillabend

JEDEN TAG LECKER

32 Fit & gesund

Heute mal japanisch: Teriyaki-Spieße,
Lachsrolle oder Miso-Suppe

44 Kochschule

Frisch vom Blech: Wir backen Schritt
für Schritt eine mallorquinische
Gemüse-Coca – toll gegen Fernweh!

48 Trend

Veganes Chicken Korma: zu Recht
der Renner auf Chefkoch.de

54 Wochenplaner

Diesmal steht viel frisches Grünzeug
auf der Liste, also einkaufen, und schon
kann es losgehen!

TITEL-
THEMA

BACKEN UND SÜSSES

62 Rhabarberkuchen

Neues von der Stange: Von Gugelhupf
bis Hefezopf wird's jetzt herrlich fruchtig

70 Backschule

Verführerische Limettencremetorte mit
Knusperboden, ganz ohne Ofen!

74 Süßes mit Vanille

Der krönende Abschluss eines jeden
Essens oder nur mal so zwischendurch

GRUSS AUS DER KÜCHE

30 Grüne Seite

News für mehr Nachhaltigkeit: ob
sprudelnd, summend oder löwenstark

38 Warenkunde

Was Sie für unsere japanischen Rezepte
im Haus haben sollten, zeigen wir hier

82 Absacker

Prickelnd rote Abendstimmung im
Glas beschert uns ein Italian Gipsy

SERVICE

- 3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion
- 6 Rezeptübersicht
- 80 Rezeptregister,
Impressum
- 81 Vorschau

Rezeptübersicht



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

FLEISCH



Spargel mit Schweinefilet
DODITH S. 14



Hähnchen-Brezel-Spieße
SILKEMILENA S. 28



Klassischer Nudelsalat
BADEGAST1 S. 41



Herzhafter Zucchinistrudel
SCHMAUSIMAUSI S. 60



Hähnchen-Inuoltini mit Ricotta
BADEGAST1 S. 29



Reispfanne mit Brätklößchen
ARS_VIVENDI S. 56



Zanderfilet auf Spargelrisotto
ALINA1ST S. 13



Hähnchenschenkel mit Gemüse
UFAUDIE58 S. 22



Hähnchengyros im Pitabrot
BADEGAST1 S. 25



Chicken Teriyaki
DAS_CHRISSIE S. 33



McMuffin mit Ei und Schinken
ALINA1995 S. 57



Makisushi für Anfänger
ANDREAS_SCHOLZ S. 37



Hähnchenbrust mit Mandelkruste
INWONG S. 24



Laab Gai (Thai-Hähnchensalat)
CHICA* S. 26



Gebratene Udon-Nudeln
YASILICIOUSDE S. 35



Avocadosalat mit Schinken
FEUERVOGEL S. 59



Paniertes Seelachsfilet
PATTY89 S. 61

VEGGIE



Überbackener Spargel
S-FUECHSLE S. 10



Spargel mit Bogner Sauce
CHICA* S. 16



Spargelsalat
CORELA1 S. 15



Salbeignocchi
NERIZ. S. 18



Kräutercrêpes mit Spargel
SOFI S. 19



Eierfrikassee mit Spargel
JUULEE S. 20



Konfettisalat
BRILLA S. 40



Sommerbrise
SWEET-MAJA S. 42



Nudelsalat mit Rucola
CORELA1 S. 43



Gemüse-Coca
CK_PRINT-KOCHSCHULE S. 45



Kartoffelpuffer mit Tomatensalat
TREKNEB S. 55



Spaghetti „Cacio e Pepe“
CARALB S. 58



Erdbeer-Spinat-Salat
LEENI2507 S. 8



Misosuppe
NAOKI334 S. 34



Soja-„Chicken“-Korma
AERENCHYM S. 48



Mandel-Gnocchi und Auberginen
DASPERFEKTEDINNER S. 51



Traumtiramisu
DASPERFEKTEDINNER S. 52

SÜSSES & DRINKS



Erdbeer-Rhabarber-Gugelhupf
GENOVEFA56 S. 63



Rhabarber-Erdbeer-Kuchen
ESSLUST S. 64



Vanille-Rhabarber-Hefezopf
SEELENSCHEIN S. 66



Rhabarber-Margipan-Kuchen
ANGELIKA1M S. 67



Bananen-Vanilleis-Shake
BLUMA S. 77



Limettentorte
BACKQUEENS S. 71



Quarknocken mit Mangosauce
CHEFKOCH S. 75



Bayrische Creme
CHEFKOCH-VIDEO S. 76



Vanille-Nougat-Symphonie
ALINA1ST S. 78



Vanillesauce
SCHOKOMAUS01 S. 79



Italian Gipsy
MARC_MAROE S. 82



*Scannen und im
Kochbuch speichern!*

Über den QR-Code kommen Sie zum
Rezept bei Chefkoch.de und können
es im neuen Kochbuch speichern.

Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★★

VERFASSER CORELA1

WEB CK-MAG.DE/230521

4,4 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS

MIT ROTEN TUPFFEN

Die ersten Erdbeeren stehen dem zarten Blattgrün hier die Show. Dabei glänzen sie zusammen als Dreamteam mit herrlicher Frische und einem Vorgeschmack auf den Sommer – oberköstlich zu Gegrilltem!

★★★★☆ 4,2

Erdbeer-Spinat-Salat mit Pekannüssen



VERFASSER LEENI2507 WEB CK-MAG.DE/130521

🕒 SIMPEL 🕒 15 MIN.

🍴 PRO PORTION 7 g E, 46 g F, 14 g KH = 522 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Pekannüsse
280 g Babyspinat
400 g Erdbeeren
50 g Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Mohn
3 EL Himbeeressig
1 EL Rotweinessig
100 ml neutrales Öl

EXTRA-
SCHNELL



VEGAN



ZUBEREITUNG

1. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Spinat putzen. Erdbeeren putzen und vierteln.
2. Zucker, 1 gestrichenen EL Salz, Pfeffer und restliche Zutaten gut verrühren.
3. Spinat, Erdbeeren und Nüsse in eine Schüssel geben. Dressing darübergeben und vorsichtig mischen.

Süße Erdbeeren machen große Freude – auch wenn sie noch aus dem Gewächshaus kommen

Wir & Jetzt
für unser
Wasser



**STARKE
PARTNER**
GEWISSAM
BOSSWASSER 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.



Heraus mit EUCH!

Kaum ragen ihre Köpfe aus der Erde, beginnt die Spargelsaison! Wir probieren Neues mit Grün-Weiß aus und entdecken die Stangen im Salat, gratinieren sie und genießen sie mal veggie oder zu feinem Filet

Spargel mediterran: Am besten mit knusprigem Ciabatta genießen!



★★★★☆ Ø 4,0

Überbackener Spargel

VERFASSTER S-FUECHSLE WEB.CK-MAG.DE/320521



SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 17 g E, 24 g F, 13 g KH = 363 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 kg weißer Spargel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker
40 g Butter
500 g Kirschtomaten
oder Strauchtomaten
50 g geriebener Parmesan
1-2 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker und 10 g Butter 6-8 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen Tomaten putzen, halbieren (Strauchtomaten in Scheiben schneiden) und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten darüber verteilen. 30 g Butter in Flöckchen darübergaben und mit Parmesan bestreuen.
4. Spargel im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft nicht geeignet) im oberen Ofendrittel 10-12 Min. gratinieren. Herausnehmen und mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen.





STEINKLEETEE

*„Vom Spargelkochwasser
haben wir ein bisschen
in die Form gegeben, das
gab mehr Sauce.“*

SPARGEL

Spargel liebt nicht nur Kartoffeln, sondern auch Reis. Unbedingt ausprobieren!



Der TIPP aus der Redaktion

Gut für die Haut

Wer beim Fisch Wert auf eine knusprige Haut legt, sollte zum Braten Butterschmalz verwenden. Es lässt sich stärker erhitzen als Butter, die bei hohen Temperaturen leicht verbrennt.



WITJAS

„Eine richtig leckere Kombination. Das Pesto werde ich mir für Nudeln merken.“

Gebratenes Zanderfilet auf Spargelrisotto mit Petersilienpesto



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/260521

NORMAL 45 MIN. PRO PORTION 44 g E, 35 g F, 67 g KH = 792 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Risotto

1 kg weißer Spargel
50 g Butter
Saft von 1 Zitrone
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
aus der Mühle
1 Zwiebel
300 g Risottoreis
4 EL Weißwein
50 g geriebener
Pecorino (oder
Parmesan)

Für den Fisch

4 Zanderfilets mit
Haut (à 150 g)
Salz, Pfeffer
aus der Mühle
2 EL Butter
250 g Kirschtomaten

Für das Pesto

50 g glatte Petersilie
(oder TK-Petersilie)
25 g geriebener
Pecorino
(oder Parmesan)
50 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für den Risotto Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf 1 l Wasser mit 1 TL Butter, Zitronensaft, Zucker und 1 TL Salz aufkochen. Spargel zugeben und 8–10 Min. garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. Spargelwasser warm halten.

2. Zwiebel fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zugeben, 2–3 Min. andünsten. Mit Wein ablöschen, verdampfen lassen. So viel heißes Spargelwasser angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, ab und zu umrühren. Immer wieder Spargelwasser

zugießen, bis der Reis nach 15–20 Min. gar ist. Nach 12 Min. Garzeit Spargel untermischen. Am Schluss übrige Butter und Käse unterrühren.

3. Für den Fisch Zander abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Fisch darin auf der Hautseite 2–3 Min. braten. Kirschtomaten halbieren. Fisch wenden. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 2–3 Min. fertig braten.

4. Für das Pesto abgezupfte Petersilienblätter mit Pecorino und Öl im Blitzhacker pürieren.

5. Risotto mit Fisch und Tomaten anrichten, das Pesto darauf verteilen.

Lust auf mehr?

Das Rezept für Maultaschen mit Spinat und Spargel in Holunderblütendressing und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte

BÜRGER



Der grobe Genuss
360 g

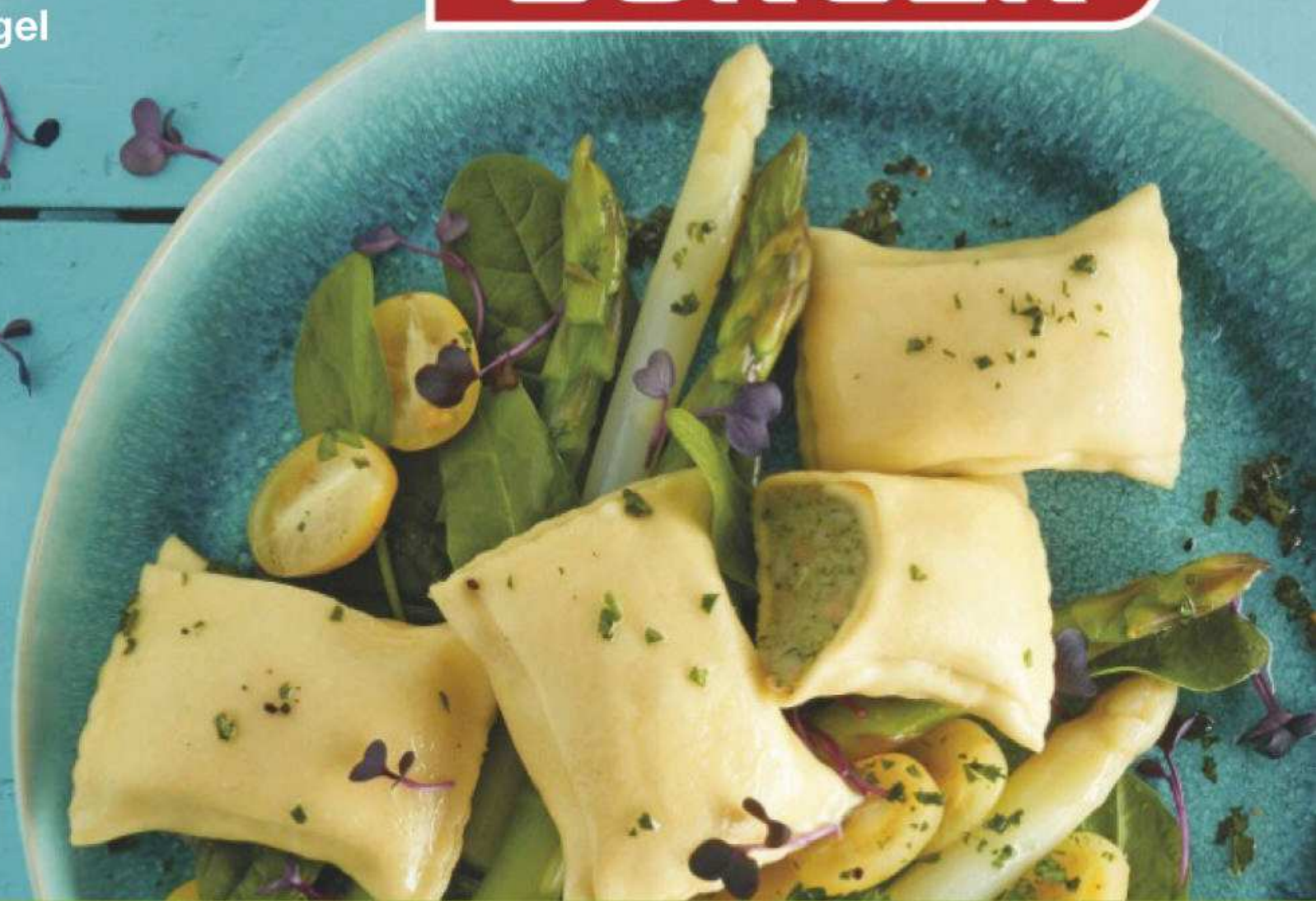
BÜRGER

Maultaschen
traditionell schwäbisch



360 g
6 Stücke à 60 g

Hunger auf Rezepte? www.buerger.de
Bürger-Quell & Co. KG, 71229 Böblingen



Maultaschen
gehen immer!

Spargel mit Schweinefilet

VERFASSER DODITH WEB CK-MAG.DE/300521



NORMAL 40 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 45 g E, 56 g F, 18 g KH = 781 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500 g Spargel (nach Belieben grün und weiß gemischt)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
125 g Mozzarella
250 g Schweinefilet
3 EL Butter
2 EL Mehl
150 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel) und die Enden abschneiden. Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker 6–8 Min. bissfest garen. Nach 4–5 Min. grünen Spargel zugeben. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Spargelwasser aufbewahren. Abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden.

2. Schweinefilet in dicke Scheiben schneiden, etwas flach drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen,

Fleisch darin von beiden Seiten kurz hellbraun anbraten. Herausnehmen und zwischen dem Spargel in der Form verteilen.

3. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und leicht anschwitzen. Unter ständigem Rühren erst 1 Kelle Spargelwasser, dann Sahne einrühren. Sauce unter gelegentlichem Rühren 3–4 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sauce über Fleisch und Spargel gießen. Mozzarella darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet) 20–25 Min. überbacken. Dazu passen Nudeln.

JULINIKA

„Ich könnte mir sehr gut Weißbrot dazu vorstellen, um die leckere Sauce aufzutunken.“



Einige Blättchen Kerbel oder Petersilie, zum Schluss darübergestreut, sorgen zusätzlich für Frühlingsfrische

YMJA

„Ich hatte nur weißen Spargel, der recht gar gekocht war, aber das war superlecker.“

★★★★☆ 4,0

Spargelsalat in Honig-Vinaigrette



VERFASSTER CORELA1

WEB CK-MAG.DE/310521

SIMPEL 30 MIN. LOW CARB

PRO PORTION 8 g E, 27 g F, 14 g KH = 349 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

350 g weißer Spargel

350 g grüner Spargel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

2 Knoblauchzehen

100 g Pinienkerne

3 EL Honig

4 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

evtl. 1 Minirömersalat

EXTRA-
SCHNELL



ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel) und die Enden abschneiden. Stangen schräg in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker 8 Min. garen. Nach 4 Min. grünen Spargel zugeben. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2. Knoblauch fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch, Honig, Zitronensaft und Olivenöl unterrühren, kurz aufkochen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen, über den Spargel geben.

3. Nach Belieben Salat putzen, in Streifen schneiden und untermischen.

VEGGIE



SPARGEL

VEGGIE

KRÜMELMONSTAAA
„Ich habe Raps-
statt Sonnenblumenöl
genommen und
für die Sauce Joghurt
mit weniger Fett.“

Die pikante Sauce passt
auch perfekt zu jungem
Gemüse wie Mairübchen,
Möhren oder Kohlrabi

★★★★★ 4,4

Spargel mit Bozner Sauce

VERFASSER CHICA* WEB CK-MAG.DE/290521

 SIMPEL  50 MIN.  PRO PORTION 16 g E, 49 g F, 11 g KH = 576 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Eier (Kl. M)
1 kg grüner oder weißer
Spargel
30 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
evtl. 2 Prisen Zucker
50 ml Sonnenblumenöl
150 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Eier in kochendem Wasser 8 Min. kochen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen.
2. Spargel schälen (grünen nur im unteren Drittel) und die Enden abschneiden. Jeweils die Hälfte der Stangen auf eine doppelte Lage Alufolie geben. Butter in Stückchen und etwas Salz darübergerben (bei Verwendung von weißem Spargel auch je 1 Prise Zucker). Alufolie jeweils wie ein Päckchen dicht verschließen. Auf dem Rost im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Min. garen (weißer Spargel braucht 25–30 Min.).

3. Eier halbieren. Eigelb herauslösen und in ein hohes Gefäß geben. Öl zufügen und mit dem Stabmixer aufmixen. Joghurt zugeben, nochmals gut durchmixen. Sauce mit Senf, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Eiweiß fein hacken. Beides unter die Sauce heben.

4. Spargel vorsichtig auswickeln. Mit der entstandenen Flüssigkeit und Bozner Sauce anrichten. Dazu passen Pellkartoffeln.

Weintipp Ein Glas Weißwein (Silvaner, Riesling oder Weißburgunder) passt hervorragend dazu.



DER ORT,

AN DEM WEINE NICHT NUR KÖSTLICH,
SONDERN AUSGEZEICHNET SIND.

*Bester Produzent
Italiens*

(2018 Mundus Vini)

*Beste Genossen-
schaft Italiens*

(2019/2020 Berliner
Wein Trophy)

100

Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Italien,
Terre di Chieti

Weißwein,
trocken

als Aperitif
und auch
zu ersten
Gängen und
Gerichten mit
Meeres-
früchten

**Cantina Tollo
Pietrame Pinot
Grigio Terre
de Chieti IGP**

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

Aktion

4.99



GRATIS

beim Kauf
von 5 Flaschen
6. Flasche gratis

100

Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Italien,
Sizilien

Rotwein,
trocken

zu würzigen
italienischen
Pastagerich-
ten, gegrill-
tem dunklen
Fleisch und
Käse

**Nero
d'Avola
Sicilia DOP
Appassimento**

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

Aktion

5.99



Unsere ausgezeichneten Weine des Monats April

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

Donnerstag, 01.04.21 – Freitag, 30.04.21

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

★★★★☆ Ø 4,3

Salbeignocchi mit grünem Spargel

VERFASSTER NERIZ. WEB CK-MAG.DE/280521

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 18 g E, 21 g F, 86 g KH = 639 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

750 g grüner Spargel
1 Bio-Zitrone
3 Stiele Salbei
500 g Gnocchi (Kühlregal)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz
30 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen. Salbeiblätter abzupfen und grob zerkleinern.
2. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, gut abtropfen lassen.
3. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin unter gelegentlichem Wenden

4–5 Minuten bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

4. 1 EL Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Gnocchi darin rundherum braun anbraten. Salbei zugeben und kurz mitbraten. Spargel sowie Zitronenschale und -saft (Menge nach Geschmack) in die Pfanne geben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan darüberhobeln.

LAURA-M91

„Da ich keine Zitrone daheim hatte, habe ich es mit Limette gemacht. Sehr gut.“

Wer Spargel am liebsten mit was Herzhaftem isst, mischt in Streifen geschnittenen Parmaschinken unter

VEGGIE

★★★★☆ 3,6

Kräutercrêpes mit Spargel



VERFASSER SOFI WEB CK-MAG.DE/270521

🕒 NORMAL 🕒 35 MIN.

🍴 PRO PORTION 15 g E, 29 g F, 35 g KH = 480 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Kräutercreme

½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
150 g Crème fraîche
80 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargel

1 kg weißer Spargel
Salz
40 g Butter
2 TL Zucker
50 ml frisch gepresster
Orangensaft

Für die Crêpes

150 ml Milch
3 Eier (Kl. M)
150 g Mehl
½ TL Backpulver
Salz
100 g Blattspinat
1 Bund Schnittlauch
2 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Für die Kräutercreme Kräuter fein schneiden, mit Crème fraîche und Sahne verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit Butter, Zucker und Orangensaft 15 Min. garen.
3. Inzwischen für die Crêpes Milch, Eier, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren, 5 Min. ruhen lassen.
4. Spinat putzen, hacken. Mit etwas Teig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit der Spinatmasse unter den restlichen Teig rühren.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin aus dem Teig 4 dünne Crêpes backen.
6. Spargel abtropfen lassen. Jeweils einige Stangen in die Crêpes wickeln und mit Kräutercreme servieren. Dazu passt ein gemischter Salat.

KATI1989

„Ich habe statt Spinat gehackte Kräuter in den Teig gegeben. Fanden wir auch sehr fein.“



SPARGEL

VEGGIE

KLUGEDANI

„Beim nächsten Mal
probiere ich noch
Kapern dazu. Gibt's
auf jeden Fall bald
wieder.“

Mit einem Eierschneider, der
auch Spalten schneidet,
lassen sich Eier besonders
gleichmäßig zerteilen

★★★★☆ 4,2

Eierfrikassee mit Spargel

VERFASSER JUULEE WEB CK-MAG.DE/250521

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 24 g E, 26 g F, 24 g KH = 459 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g weißer Spargel
500 ml Gemüsebrühe
8 Eier (Kl. M)
250 g Champignons
30 g Butter
50 g Mehl
125 ml Weißwein
125 ml Schlagsahne
300 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden. In kochender Gemüsebrühe 10 Min. garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Spargelbrühe aufbewahren.
2. Eier in kochendem Wasser 7–8 Min. weich kochen. Abschrecken, beiseitestellen.
3. Pilze putzen. Butter in einem Topf erhitzen, Pilze darin rundherum braun anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Spargelbrühe

ablöschen. Wein und Sahne zufügen, aufkochen, 4–5 Min. köcheln lassen. Erbsen und Spargel untermischen und darin erwärmen. Gemüsefrikassee mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Eier pellen, sechsteln und vorsichtig unter das Frikassee heben. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und darüberstreuen. Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree.





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.

GUT ZUM ABHEBEN

Huhn ist zart, leicht und fettarm. Und dabei noch Weltmeister in puncto Vielseitigkeit: ob gegrillt oder mit Gemüse, kalt oder warm – immer ein Hit

CATRIN79

„Habe noch Cocktailltomaten und Ingwer zugefügt und aus dem Sud eine Sauce gezaubert.“

★★★★☆ 4,1

Geschmorte Hähnchenschenkel mit Gemüse in Weißwein



VERFASSTER UFAUDIE58 WEB CK-MAG.DE/170521

NORMAL 30 MIN. + 50 MIN. GARZEIT PRO PORTION 39 g E, 24 g F, 25 g KH = 505 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 große Möhren
6 große Kartoffeln
½ Stange Lauch
5 Knoblauchzehen
2–3 Stiele glatte Petersilie
4 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL Olivenöl
250 ml Weißwein
250 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen und in Ringe oder kurze Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen. Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden.
2. Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
3. Olivenöl in einem großen Bräter oder Schmortopf erhitzen, die Hähnchenschenkel darin bei starker Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen. Gemüse, Knoblauch und Hälfte Petersilie ins Bratfett geben, kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und Hähnchenschenkel auf das Gemüse legen.
4. Zugedeckt im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 50–60 Min. schmoren. Nach Belieben das Fleisch anschließend unter dem zugeschalteten Backofengrill übergrillen, damit die Haut knusprig wird. Mit restlicher Petersilie bestreuen.



TITEL-REZEPT



Das Rezept von Ufaudie58 haben wir für unseren Titel an die Saison angepasst. Als Gemüse nehmen wir grüne und weiße Spargelstangen (gleich dick). Und als krosse Beilage gibt es Hähnchen Oberschenkel. Diese braten wir zunächst, wie im Rezept beschrieben, gut an (damit sie gleichzeitig mit dem Spargel im Ofen auf den Punkt gar sind). Den Spargel nur kurz anbraten, aber nicht vorkochen. On Top garnieren wir die Hähnchenstücke mit einer Gremolata aus Petersilie, gehackten Mandeln und Zitronenabrieb.



Der TIPP aus der Redaktion

Das geht unter die Haut

So verleihen Sie dem Fleisch einen Extrakick: Haut an der Schnittseite der Keulen vor dem Braten mit den Fingern vorsichtig lösen und etwas Zitronenabrieb, Pesto oder gehackte Kräuter darunterschieben.

Hier brutzeln Fleisch und Beilagen zusammen im Bräter – und fast von selbst. Wie praktisch ist das denn?



Die Gewürzmischung Baharat können Sie durch Pfeffer, Muskat und etwas scharfes Currypulver ersetzen

★★★★☆ 3,5

Hähnchenbrust mit Mandelkruste

VERFASSTER INWONG WEB CK-MAG.DE/190521



🍴 NORMAL 🕒 45 MIN. 🍷 PRO PORTION 53 g E, 26 g F, 12 g KH = 519 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Mehl
150 g Mandelblättchen
2 Eier (Kl. M)
4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz (oder neutrales Öl)
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Minze
1 TL Baharat (arabische Gewürzmischung, siehe Tipp)
4 Zweige Rosmarin
evtl. Abrieb von 1 Bio-Orange

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Mandelblättchen je in einen tiefen Teller geben. Eier in einem dritten Teller mit einer Gabel verschlagen.
2. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in Mehl, Ei und Mandeln wenden.
3. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dabei angedrückten Knoblauch und

Minze mit ins Fett geben und mit einem Esslöffel gelegentlich etwas Fett über das Filet gießen.

4. Fleisch herausnehmen, von beiden Seiten mit Baharat würzen und je mit 1 Rosmarinzweig belegen. Im heißen Ofen bei 90 Grad (Umluft nicht geeignet) 15–20 Min. gar ziehen lassen. Zum Servieren nach Belieben mit Orangenschale bestreuen. Dazu passt grüner Salat.

★★★★☆ 4,1

Hähnchengyros im Pitabrot

VERFASSTER BADEGAST1

WEB CK-MAG.DE/140521



🕒 NORMAL ⌚ 35 MIN.

🍴 PRO PORTION 35 g E, 20 g F, 50 g KH = 549 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 4 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- ¼ Eisbergsalat
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL getrockneter Thymian
- 400 g Vollmilchjoghurt
- Saft von ½ Zitrone
- 3 EL heller Aceto balsamico
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 4 Pitabrote (zum Aufbacken)

ZUBEREITUNG

1. Gurke klein würfeln. Paprika und Tomaten putzen, klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Eisbergsalat putzen, in Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen und beiseitestellen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Fleisch mit Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian mischen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze knusprig braten. Zgedeckt warm stellen.
3. Joghurt mit Salz, Pfeffer und ⅔ vom Zitronensaft verrühren.
4. Essig, restlichen Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren, mit dem klein geschnittenen Gemüse mischen.
5. Pitabrote nach Packungsanweisung aufbacken. Mit Hähnchengyros, Gemüse-salat und Joghurtsauce füllen.

Mit viel frischem Gemüse und einer pikanten Joghurtsauce – da schmeckt man schon den Sommer kommen!

FINI123

„Mangels Pitabrot gab es bei uns angetoastete Stücke Ciabattabaquette.“

★★★★☆ 4,5

Laab Gai (thailändischer Hähnchensalat)

VERFASSER CHICA* WEB CK-MAG.DE/150521

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 39 g E, 2 g F, 24 g KH = 289 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g Hähnchenbrustfilet
 Saft von 2 Limetten
 evtl. 1–2 EL Reis
 2 Stiele Zitronengras
 3 cm Galgant (oder Ingwer)
 3 Thai-Schalotten (oder 1 kleine Zwiebel)
 3 Stangen Thai-Sellerie (oder 2 Stangen Staudensellerie)
 4 Thai-Frühlingszwiebeln (oder 2–3 Frühlingszwiebeln)
 2 rote Chilischoten
 ½ Bund Koriander
 1–2 Stiele Minze
 1 EL Fischsauce
 1 TL Zucker
 ½ TL Chiliflocken
 1 Salatgurke
 4–6 Römer- oder Kopfsalatblätter

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer sehr fein würfeln (es soll wie grobes Hackfleisch aussehen). Fleisch mit gut der Hälfte vom Limettensaft mischen, 15 Min. marinieren.
2. Nach Belieben Reis in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, abkühlen lassen. Im Mörser zu grobem Grieß zerstoßen und beiseitestellen.
3. Zitronengras putzen, das weiche Innere sehr fein schneiden. Galgant und Schalotten sehr fein würfeln. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Chilischoten putzen und fein schneiden. Koriander- und Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
4. Fleisch in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten. Weiterbraten, bis das Fleisch durch und die Flüssigkeit, die sich in der Pfanne gebildet hat, verdampft ist. Fleisch in eine Schüssel geben, mit Fischsauce, Zucker und Chiliflocken würzen. Mit etwas restlichem Limettensaft abschmecken, lauwarm abkühlen lassen. Gurke in Scheiben oder Streifen schneiden.
5. Hähnchenfleisch mit den fein geschnittenen Zutaten mischen und mit der Gurke auf Salatblättern anrichten. Nach Belieben mit Reisgrieß bestreuen. Dazu passt Jasminreis.



ANGRILLEN?

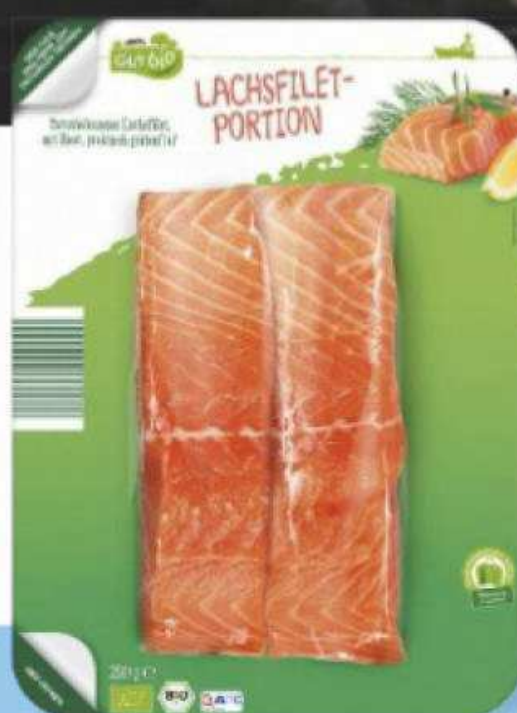
HABEN WIR UNS VERDIENT.



GUT BIO
Bio-Lachsfilet*

5.99

250-g-Packung
100-g-Preis 2.40



**Riesling QbA
feinherb**

2.49

1 l



Gönnt euch Qualität zum ALDI Preis und
macht den Frühling zum Genuss.
Mit hochwertigen Produkten zu besten Preisen.

Mehr entdecken unter:
aldi-nord.de/sommer oder **aldi-sued.de/grillen**

*Verpackung kann abweichen. ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

Mit einem kühlen Glas Bier oder Wasser ein toller Snack zum Feierabend

★★★★★ 4,4

Hähnchen-Brezel-Spieße



VERFASSTER SILKEMILENA WEB CK-MAG.DE/200521

NORMAL 40 MIN.

PRO PORTION 18 g E, 7 g F, 48 g KH = 342 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 TK-Brezeln
1 Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
Salz

ZUBEREITUNG

1. Brezelteig auftauen lassen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver und 2 TL Salz mischen, 15 Min. ziehen lassen.
2. Brezelteigstränge entknoten und jeweils vorsichtig auf eine Länge von 40 cm ziehen, dabei die dickere Mitte etwas dünner rollen. Der Teig sollte dabei möglichst nicht reißen.
3. Jeweils das knubbelige Ende eines Teigstrangs auf einen Schaschlikspieß schieben und wellenartig auf den Spieß stecken, dabei zwischen jeder „Welle“ 1 abgetropften Fleischwürfel aufspießen. Ende des Teigstrangs so verknoten, dass er fest sitzt. Spieße mit restlichem Paprikaöl (aus der Schüssel) bestreichen.
4. Spieße auf dem Grill unter Wenden bei nicht allzu großer Hitze langsam grillen, bis Fleisch und Teig durch sind. Alternativ auf einem mit Backpapier belegten Backblech im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15–20 Min. backen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

EUPH

„Gute Idee, hat super geschmeckt. Statt Huhn geht auch Speck.“

★★★★☆ 4,0

Hähnchen-Involtini mit Ricotta, Petersilie und Bacon



VERFASSER BADEGAST1 WEB CK-MAG.DE/180521

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 53 g E, 22 g F, 8 g KH = 456 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Hähnchenbrustfilets
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g Ricotta
8 dünne Scheiben Bacon
1 EL Mehl
2 Knoblauchzehen
1 EL Sonnenblumenöl
ca. 200 ml Gemüsebrühe
1 TL Zucker
1 EL kalte Butter

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und waagrecht tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Aufklappen und jeweils zwischen Frischhaltefolie mit einem schweren Stieltopf flach klopfen.
2. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 EL Ricotta bestreichen und Petersilie darauf verteilen. Fleisch aufrollen und mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln. Restlichen Ricotta mit Mehl glatt rühren. Knoblauch fein würfeln.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleischröllchen (Involtini) darin von allen Seiten braun anbraten. Dabei zuerst mit der

Naht nach unten in die Pfanne legen, damit der Bacon nicht aufgeht. Röllchen herausnehmen und beiseitestellen.

4. Knoblauch im Bratfett kurz anbraten (er darf nicht zu braun werden, sonst wird er bitter). Ricottamischung in die Pfanne geben. 200 ml Brühe mit einem Schneebesen nach und nach einrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Falls die Sauce zu dick erscheint, etwas mehr Brühe unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Involtini in die Sauce legen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Butter in Flöckchen in der Sauce schmelzen lassen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

IFFI27

„Die Sauce ist superlecker und vor allem reichlich.“

Die Rouladen gelingen auch mit Schweineschnitzelchen

Löwenstark

Falscher Kaffee, bei Oma bekannt als „Muckefuck“, erlebt derzeit ein Revival. Bei der weltweit größten Messe für ökologische Konsumgüter, der Biofach, wurde die koffeinfreie Alternative zum „Best New Product“ in der Kategorie Getränke gekürt. Glückwunsch! Auch wir lieben seinen milden Geschmack und dass er gut zu Magen und Umwelt ist. Die Hauptzutat Löwenzahnwurzel wächst nämlich direkt vor der Haustür, das spart Transportwege und eine Menge CO₂. „Falscher Kaffee“, 75 g, ca. 9,90 Euro, sonnentor.com



Spart 2000 PET-Flaschen pro Jahr

Aus dem Hahn

Im Doppelpack

Was fürs Auge und was für unterwegs: Der neue Sprudler von Sodastream kommt sowohl mit einer Glas- als auch mit einer Kunststoffflasche (je 1 Liter) daher. Und der Zylinder lässt sich mit nur einem Griff einklinken. Schont Portemonnaie und Umwelt. „Duo“, ca. 170 Euro, sodastream.de

HEIMISCHER HONIG

ZAHL DES MONATS

1 100 000

... Bienenvölker sorgen in Deutschland für eine reich gedeckte Honigtafel. Sie zählen zu den fleißigsten auf der Welt und produzieren rund 25 000 Tonnen Honig. Das entspricht 20 Prozent des Verbrauchs in Deutschland. (Quelle: Deutscher Imkerbund e.V.)



REVOLUTIONÄR

Lea ist 15 Jahre, ihr Vater Profikoch. Sie sorgt sich um unsere Welt und will etwas verändern. „Wir müssen umessen!“, sagt sie. Der Weg zu weniger Treibhausgasen, Wasserverbrauch, Tierleid und zur Erhaltung der Regenwälder führt über die Teller. Wie gut das schmeckt, zeigen ihre 52 frisch kreierten Rezepte. 168 Seiten, Brandstätter, 20 Euro

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



IHR LECKERES PROBEABO

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

 **www.ck-mag.de/probeabo**

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

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



VILANDRAH

*„Habe es schon mehr-
fach nachgekocht, allerdings
mit Hähchenbrust.“*



J
a
p
a
n

Thema gesundes Essen:
viel Obst und Gemüse,
viele Kohlenhydrate
und Ballaststoffe, aber
dafür wenig Fett



MADE IN JAPAN

Die wohl gesündeste Küche der Welt begeistert durch pure Eleganz und die Harmonie der Aromen. Ihre beliebtesten Gerichte gibt es hier zum Selbermachen – ganz einfach köstlich!

★★★★★ 4,7

Chicken Teriyaki

VERFASSTER DAS_CHRISSIE WEB CK-MAG.DE/470521



🍴 NORMAL ⏱ 45 MIN. 🍴 PRO PORTION 70 g E, 34 g F, 78 g KH = 952 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 EL helle Sesamsamen
1–2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
4 EL Mirin oder Sake
2 EL Zucker
1 TL frisch geriebener Ingwer
evtl. ¼ TL Chiliflocken
125 g Basmatireis
4 Hähnchenschenkel (mit Haut, ohne Knochen)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Speisestärke
250 g Brokkoliröschen
1 Frühlingszwiebel
1–2 TL dunkles Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, in einem Schälchen beiseitestellen.
2. Knoblauch fein hacken. Mit Sojasauce, Reiswein, Zucker, Ingwer und nach Belieben Chili in einer Schüssel verquirlen.
3. Reis nach Packungsanweisung garen (im Reiskocher oder Topf).
4. Hähnchenfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten sehr sparsam salzen und pfeffern. Rundum dünn mit Speisestärke bestäuben und diese leicht ins Fleisch einreiben.
5. In der heißen Pfanne Hähnchen mit der Haut nach unten 6–7 Min. goldbraun braten. Wenden und weitere 5–6 Min. durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne mit Küchenpapier säubern.
6. Sojasaucenmischung nochmals kurz durchrühren und in die Pfanne geben. Fleisch dazulegen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit deutlich reduziert und karamellisiert ist und die Konsistenz leicht dicklich ist. Fleisch dabei immer wieder wenden und löffelweise mit Sauce übergießen, sodass es rundum

von glänzender Sauce bedeckt ist. Dickt diese zu sehr ein, kann man sie vorsichtig teelöffelweise mit etwas Wasser verdünnen.

7. Brokkoli über kochendem Salzwasser 5–7 Min. dämpfen.

8. Pfanne vom Herd ziehen. Fleisch herausnehmen, kurz über der Pfanne abtropfen lassen, mit der knusprigen Haut nach oben auf ein Brett legen und 1–2 Min. ruhen lassen.

9. Frühlingszwiebel putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Reis und Brokkoli auf Tellern anrichten. Brokkoli mit etwas Sesamöl beträufeln. Fleisch mit einem scharfen Messer quer in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Auf oder neben dem Reis anrichten. Mit restlicher Sauce beträufeln, mit Frühlingszwiebel und Sesam garnieren.

EIWEISS +
VITAMIN C

Die perfekte Harmonie von Proteinen, Kohlenhydraten und Vitaminen



Der TIPP aus der Redaktion

Da geht noch mehr
Die leckere Sauce liebt jeder, darum besser gleich etwas mehr davon machen!

★★★★☆ 4,2

Misosuppe

VERFASSTER NAOKI334 WEB CK-MAG.DE/460521

🍴 NORMAL 🕒 20 MIN. 🍽️ PRO PORTION 12 g E, 6 g F, 7 g KH = 148 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Blätter getrocknete Wakame (Braunalgen)
3 Frühlingszwiebeln
200 g Seidentofu
ca. 3 EL Misopaste (je nach Sorte, siehe Tipp)
4 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Wakame in kleine Stücke schneiden, mit 800 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Tofu in 1–2 cm große Würfel schneiden.
3. 1–2 Kellen vom heißen Wasser abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit der Misopaste glatt rühren. Unter Rühren wieder in den Topf geben. Sojasauce, Frühlingszwiebeln und Tofu zugeben, Suppe 10 Min. ziehen lassen (nicht kochen!). Auf Schalen verteilen.



Der TIPP aus der Redaktion

Miso – mal so, mal so

Die Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen und Getreide gibt es von der hellen Shiro-Miso bis zur schwarz-braunen Hatcho-Miso. Je dunkler, desto herzhafter – darum Miso und Sojasauce vorsichtig dosieren, damit die Suppe nicht zu salzig wird.

SANEKINSKYWALKERIN

„Habe die Wakame durch Noriblätter ersetzt. Schmeckte auch sehr gut.“

VITAMINE +
GUTE FETTSÄUREN

Der Gehalt an Vitamin B₁₂ liegt bei Wakame sogar über dem von Fleisch





★★★★☆ 4,6

Gebratene Udon-Nudeln mit Rindfleisch



VERFASSTER YASILICIOUSDE

WEB CK-MAG.DE/480521

🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN.

🍷 PRO PORTION 43 g E, 17 g F, 70 g KH = 625 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 Schalotten
250 g Rindfleisch
(z. B. Rump- oder Huftsteak)
400 g Udon-Nudeln
(vorgegart, vakuumiert)
2 Handvoll Chinakohl
2 EL neutrales Öl
2 Handvoll Mungobohnensprossen
2 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce
Salz, Pfeffer aus der Mühle
evtl. einige Stiele Koriander

ZUBEREITUNG

1. Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und beiseitestellen. Knoblauch, Ingwer und Schalotten fein würfeln. Rindfleisch in schmale Streifen schneiden.
2. Udon-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 2–3 Min. ziehen lassen, bis sie weich sind und sich voneinander lösen lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Kohl in Streifen schneiden. Pilze abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Öl in Pfanne oder Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Schalotten darin kurz anbraten. Fleisch zugeben, 2–3 Min. weiterbraten. Pilze untermischen, leicht salzen. Nudeln untermischen, kurz mit anbraten. Chinakohl, Sprossen, Sojasauce, Austernsauce und 2–3 EL Wasser zufügen und ganz kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Korianderblättern bestreut servieren.

EXTRA-SCHNELL



LEGGGA

„Ich habe Spitzkohl verwendet, da wir Chinakohl schnell zu weich wird.“

VIELE VITAMINE

KAUM FETT

Mungobohnensprossen sind echte Fitnesswunder

J
a
p
a
n

Thema Effizienz:
Ist alles klein geschnippelt, braucht es für den Rest nur wenige Minuten

ANTIGONE33

„Super! Ich habe es
aber ganz profan
mit einem Geschirrtuch
und Klarsichtfolie
gerollt.“



J
a
p
a
n

Thema Esskultur:
In Japan ist Sushi
Fingerfood. Also
dürfen Sie auch hier
direkt zugreifen

★★★★☆ 4,6

Makisushi für Anfänger und Genießer

VERFASSTER ANDREAS_SCHOLZ WEB CK-MAG.DE/490521

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. 🍽️ PRO PORTION 35 g E, 20 g F, 111 g KH = 778 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g Sushireis
 1 EL Reissessig
 ½ EL Mirin
 ½ EL Zucker
 Salz
 1 EL Öl
 250 g Lachssteaks
 1 Stück Bio-Salatgurke
 (6–8 cm lang)
 ½ rote Paprikaschote
 6 Noriblätter
 1–2 TL Wasabipaste

BALLASTSTOFFE ✦
OMEGA-3-FETTE

*Edler Fisch ist
 auch in Japan
 nicht alltäglich.
 Umso mehr Wert
 wird auf Qualität
 gelegt*

ZUBEREITUNG

1. Reis in einem Sieb unter fließendem kalten Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Abtropfen lassen und mit 375 ml frischem Wasser in einem Topf schnell zum Kochen bringen. Bei milder Hitze zugedeckt 10–12 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen Reissessig, Mirin, Zucker und 1 TL Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gelöst ist. Gegarten Reis in eine flache Schüssel (kein Metall!) geben und 10 Min. abkühlen lassen. Reissessigmischung zugeben und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben. Reis vollständig auskühlen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachssteaks waschen, trocken tupfen und darin von jeder Seite 3–4 Min. braten (siehe Tipp linke Seite). Abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Ungeschälte Gurke der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Paprika putzen, in schmale Streifen schneiden.
4. Reis in 6 gleich große Portionen teilen. Je 1 Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusmatte (Sushimatte) legen.

1 Portion Reis dünn und gleichmäßig darauf verteilen, dabei 1–2 cm Rand frei lassen (Abb. A). In das vordere Drittel der Reisfläche parallel zum unteren Rand mit einem Löffelstiel eine Furche ziehen und etwas Wasabipaste darin dünn verstreichen. Lachs-, Gurken- und Paprikastreifen in die Furche legen (Abb. B). Oberen Rand des Noriblatts mit etwas Wasser befeuchten. Bambusmatte vorn etwas anheben und das Noriblatt unter sanftem Druck um die Füllung legen. Bambusmatte weiter anheben und Sushirolle weiter aufrollen, bis sie komplett geschlossen ist (Abb. C).

5. Sushirollen mit der Naht nach unten auf ein Holzbrett legen. Enden mit einem sehr scharfen Messer begradigen und Rollen quer halbieren (das Messer dabei in kaltes Wasser tauchen).
6. Jede Hälfte in 4 gleich große Stücke schneiden (Abb. D). Makisushi nach Belieben mit restlichen Paprika- und Gurkenstreifen auf einer großen Platte anrichten und bis zur Verwendung kalt stellen. Dazu Sojasauce, eingelegten Sushi-Ingwer und Wasabipaste reichen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



Asia-KAUFHAUS

Wo finde ich Sushireis, und wie sehen getrocknete Algen aus? Hier entlang!
Wir haben die wichtigsten Zutaten schon für Sie in den Einkaufskorb gepackt



1 Wakame

Algen für Suppen und Salate. Wir haben getrocknete Bio-Algen genommen.

2 Mirin

Gesüßter Reiswein zum Würzen von Sushi-reis oder Gegaitem.

3 Misopaste

Von hell bis dunkel wird sie immer würziger, also vorsichtig dosieren!

4 Udon-Nudeln

Heiß übergießen, schon sind die Weizennudeln gar. Getrocknet oder vorgekocht erhältlich.

5 Sojasauce

Würzsauce – aus nichts weiter als Sojabohnen, Salz und Wasser.

6 Mu-Err-Pilze

Sie schenken viel Aroma. Glückspilze finden sie frisch, getrocknet werden sie eingeweicht.

7 Reisessig

Heller, milder Essig zum Würzen von Sushireis.

8 Noriblätter

Papierdünn getrocknete rechteckige Meeresalgen für Makirollen.

9 Wasabipaste

Scharfe Paste aus der grasgrünen Wurzel. Zum Würzen und Dippen.

10 Sushireis

Spezieller japanischer Rundkornreis.



**JETZT HABEN
WIR AUCH EINEN**
Veganes
IN DER FAMILIE.

Müller Vegan. Genieß, wie Du willst.

STARS *am Grill*

Schöne Nudelsalate braucht das Land, wenn draußen die Sonne an den heißen Rost lädt. Vier unverwechselbare Kandidaten für das große Glück stellen wir hier für Sie bereit. Zugreifen!

DEMELZEA

*„Ich hab zum Schluss
noch etwas Gurkenwasser
genommen.“*

★★★★☆ 4,3

Brillas Konfettisalat



VERFASSTER BRILLA WEB CK-MAG.DE/210521

🍴 SIMPEL ⌚ 35 MIN.

🍲 PRO PORTION 23 g E, 31 g F, 55 g KH = 622 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Farfalle)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g TK-Erbsen
1 Zwiebel
1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine gelbe Paprikaschote
3 hart gekochte Eier (Kl. M)
100 g Leerdammer, Emmentaler oder Gouda
150 g Mais (Dose)
2 EL Rotweinessig
2 EL gehackte glatte Petersilie
8 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In der letzten Minute die Erbsen zugeben. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln. Paprika putzen, fein würfeln. Eier pellen. Eier und Käse in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Alles mit der Nudel-Erbsen-Mischung in eine große Schüssel geben.
3. Essig, Salz, Pfeffer, Petersilie und Öl zu einer Marinade verrühren, über die Salatzutaten geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGGIE



CH2107

„Da es ihn als Beilage zu Würstchen gab, habe ich die Wurst im Salat durch Mais ersetzt.“

Ein Nudelsalat, für den man alle Zutaten im Vorrat haben kann. Sehr praktisch, wenn überraschend Besuch kommt

★★★★☆ 4,3

Klassischer Nudelsalat

VERFASSTER BADEGAST1 WEB CK-MAG.DE/220521

🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. + 2 STD. MARINIERZEIT 📊 PRO PORTION 13 g E, 12 g F, 53 g KH = 393 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Gabelspaghetti, Penne oder Makkaroni)
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 100 g Cornichons plus etwas Sud
 100 g Geflügelfleischwurst
 250 ml leichte Salatcreme (z. B. „Miracel Whip Balance“)
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Prise Zucker
 ½ EL gekörnte Brühe
 70 g Erbsen (Dose)

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Cornichons in Scheiben schneiden, Wurst klein würfeln. Salatcreme mit durchgepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer Zucker, gekörnter Brühe und Gurkensud verrühren. Erbsen abtropfen lassen.
3. Nudeln, Erbsen, Cornichons und Wurst mit dem Dressing mischen, mindestens 2 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Der TIPP aus der Redaktion

Der letzte Schliff

Je länger Nudelsalate stehen, desto mehr vom Dressing saugen die Nudeln auf. Deshalb etwas Nudelkochwasser aufbewahren und nach Bedarf kurz vor dem Servieren unter den Salat heben, das macht ihn wieder geschmeidig.

Gedrehte Nudeln nehmen die Sauce besonders gut auf und sorgen für Kompaktheit

LAVENDULA_
„Die Zucchini habe ich nach dem Garen der Nudeln im bereits heißen Nudeltopf gebraten.“

★★★★☆ 4,0

Sommerbrise

VERFASSER SWEET-MAJA

WEB CK-MAG.DE/240521



🕒 NORMAL 🕒 40 MIN.

🍴 PRO PORTION 15 g E, 16 g F, 47 g KH = 411 KCAL

ZUTATEN (5 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Eliche oder Fusilli)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
250 g Zucchini
150 g Mais (Dose)
½ Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Schafskäse

Für das Dressing

1 Bund Dill
250 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
4 EL Schlagsahne
1 EL Agavendicksaft
4 EL Weißweinessig
3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und 2 Prisen Salz mischen.
2. Zucchini putzen, klein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl 3–4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln. Gemüse und Käse zu den Nudeln geben.
4. Dillspitzen abzupfen und hacken. Mit restlichen Zutaten für das Dressing mit dem Schneebesen glatt rühren. Dressing über die Salatzutaten geben, alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGGIE

★★★★★ 4,4

Nudelsalat mit Rucola, Tomaten und Parmesan

VERFASSER CORELA1 WEB CK-MAG.DE/230521

🕒 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 25 g E, 4 g F, 63 g KH = 799 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Nudeln
(z. B. Tortiglioni oder Penne)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Walnusskerne
100 g Kernemischung
(z. B. Pinien-, Sonnenblumen-
und Kürbiskerne)
125 g Rucola
100 g Parmesan
250 g getrocknete Tomaten
(in Kräuter-Knoblauch-Öl)
3 EL dunkler Aceto balsamico
3 EL Ahornsirup
1 TL flüssiger Honig
6 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen und in eine flache Schale geben.
2. Walnüsse grob zerdrücken. Mit der Kernemischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Rucola putzen, Parmesan hobeln. Getrocknete Tomaten

abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Alles auf den Nudeln verteilen.

3. Essig, Ahornsirup, Honig und Öl in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Dressing über den Salat geben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben einige Std. durchziehen lassen.



Wer's frischer mag, nimmt halbierte Kirschtomaten statt der getrockneten

FRANKENKÖCHIN2

„Ich stelle gern Kapernäpfel, Oliven, Serranoschinken und gehobelten Manchego dazu. Passt alles hervorragend auch auf die Coca.“

VEGGIE



Der Gemüseuchen ist nicht nur frisch aus dem Ofen ein Hit, er schmeckt auch kalt

Urlaub vom Blech

Abbeißen und ... schon träumen wir uns in eine idyllische Finca und genießen den warmen Hefekuchen mit Paprika, Zucchini und mediterranen Gewürzen und Kräutern



★★★★☆ 3,8

Gemüse-Coca wie auf Mallorca



VERFASSER CK_PRINT-KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/500521

🔥 NORMAL 🕒 1 STD. + 45 MIN. GEHZEIT + 30 MIN.
BACKZEIT 🍷 PRO PORTION 11 g E, 24 g F, 54 g KH
= 505 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Teig

12 g frische Hefe
1 Prise Zucker
250 g Mehl (Type 550)
1 TL Salz
6 EL Olivenöl
1 Eigelb (Kl. M)

Für den Belag

2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
3-4 EL Olivenöl
1 Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
4 Stiele glatte Petersilie



1. Hefe und Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen.



2. Mehl, Salz, Öl, Eigelb und die Hefemischung in eine Schüssel geben.



3. Erst 8 Min. mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten.



4. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

Bei Chefkoch.de finden Sie
Rezepte unserer Mitarbeiter
unter CK_Print-Kochschule

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➡



5. Paprika putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 4 Min. braten.



7. Zucchini putzen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen zupfen.



8. Knoblauch und Thymian zugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini untermischen.



9. Hefeteig kurz durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn (40 x 30 cm) ausrollen.



Der TIPP aus der Redaktion

Würziges Extra

Wer mag, kann noch einige Sardellenfilets mitbacken.

10. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Paprikapulver bestreuen. Gemüse darauf verteilen und mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Min. backen.



Perfekte Weine zum Spargel. Direkt vor Ihrer Haustüre.

Die 13 Anbaugebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands. Verschiedene Bodenarten, klimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die Vielfalt der deutschen Weine. Die Namen dieser 13 Weinanbaugebiete sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Bei der geschützten Ursprungsbezeichnung (g.U.) muss der Zusammenhang zwischen den Produkteigenschaften und dem Ursprung besonders eng sein. So müssen nicht nur die Eigenschaften der Produkte ausschließlich oder überwiegend durch die geografische Herkunft sowie den natürlichen und handwerklichen Einflüssen in der Region bedingt sein, das Produkt muss auch in dem betreffenden Gebiet erzeugt, verarbeitet und hergestellt worden sein. Die Anerkennung als geschützte Ursprungsbezeichnung erfolgt im Rahmen eines mehrstufigen Verfahrens. Die genaue Spezifikation der jeweiligen Produkte wie Besonderheiten, Herstellungsart und -ort spielt eine zentrale Rolle. Wer sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu kaufen, achtet darauf, dass die Region auf der Flasche steht.

Baden ist mit mehr als 2.000 Sonnenstunden im Jahr die sonnenverwöhnteste Region Deutschlands. Unterschiedliche Böden, liefern besondere Mineralstoffe für die Weine. Spargel gibt es eigentlich mittlerweile fast das ganze Jahr. Aber erst wenn die richtige Spargelsaison ein-

setzt, am ersten Sonntag im Mai, bekommt man dieses verführerische Gemüse so auf den Tisch, dass es für einen Spargelliebhaber eine reine Wonne ist.

Und dann wünscht sich der Weinliebhaber natürlich auch den passenden Tropfen dazu. Perfekt zum Spargel für jeden Tag sind dezente Rebsorten wie Silvaner oder Müller-Thurgau zu empfehlen, die mit ihrem cremigen Schmelz perfekt zur Abrundung von Spargel mit zersensierter Butter dienen.

Aber damit Kreativität, ausgezeichneter Genuss und die Freude an der Abwechslung nicht fehlen, gibt es zu den bewährten Spargel Weinbegleitern sehr schöne Alternativen: Genießen Sie Ihren Spargel gerne mit kräftigen Soßen wie Hollandaise oder Béarnaise, dürfen die Weine gerne etwas schmelziger und kräftiger ausfallen. Ein dezent vom Holz geprägter Weißburgunder Chardonnay könnte hier zum Einsatz kommen. Wird das Spargelgericht mit einer erfrischenden Vinaigrette – eventuell mit dem für die Jahreszeit typischen Bärlauch – serviert, kann ein Sauvignon Blanc perfekt damit harmonisieren.

Das dezent nussige Aroma des Spargels wird gerne mit Pilzen kombiniert, beispielsweise mit den für diese Jahreszeit typischen Morcheln. Hierzu passt die leicht nussige Note des Grauburgunders sehr gut.

Auch ein Riesling kann zu Spargelgerichten serviert werden. Er sollte allerdings nicht zu viel



Säure besitzen, denn Spargel verfügt neben seiner nussigen Komponente auch über eine feine Bitternote.

Selbstverständlich muss auch der Rotweinliebhaber nicht auf Weingenuss verzichten. Um eine bessere Kombination herzustellen, könnte man den Spargel mit dunklem Fleisch wie z. B. einem Rinderfilet kombinieren und eine Rotweinbuttersoße dazu reichen, oder den Spargel leicht anbraten. Ein milder Spätburgunder aus Baden ist ein schöner Begleiter für kräftige Spargelgerichte.

Zum Schluss noch eine Weinempfehlung, die sich nicht nur als optimaler Sommerwein anbietet, sondern zu exotischen Spargelzubereitungen mit intensiven Gewürzen wie Ingwer, Anis oder auch mit Obst die perfekte Abrundung darstellt: der Auxerrois, eine Rebsorte, die fast ausschließlich in Baden angebaut wird und nach frischer Birne, Quitte und Ananas riecht.

Die ausgezeichneten Weine aus Baden lassen sich übrigens auch ganz leicht von zu Hause aus bestellen. Besuchen Sie hierfür die Online-Shops unserer vielen Winzer:

www.badischerwein.de/weine-online-bestellen



Die 13 deutschen Weinregionen sind geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Baden ist eines der 13 deutschen Weinanbaugebiete, das die EU als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Spätburgunder, Grauburgunder und Weißburgunder sind die bedeutendsten Rebsorten im Weinland Baden – wo die Landschaft für Ihre Weine und die Menschen für Ihre Leidenschaft und Ihr Qualitätsbewusstsein bekannt sind. www.badischerwein.de/gu



BADISCHER WEIN
Von der Sonne verwöhnt



Willkommen
in besten Lagen.

deutscheweine.de

DAS IST
JETZT
Trend

Das neue Karma-Food

★★★★★ Ø 5,0

Veganes Soja- „Chicken“-Korma



VERFASSTER AERENCHYM WEB CK-MAG.DE/330521

🕒 NORMAL 🕒 1¼ STD. 🍴 PRO PORTION 46 g E, 47 g F,
29 g KH = 773 KCAL 🌿 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Sojaschnetzel (möglichst große Stücke)	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 l kräftige Gemüsebrühe	2 Zwiebeln
2–3 EL Mandelblättchen	4 Knoblauchzehen
4 Gewürznelken	4 cm Ingwer
Salz, Pfeffer aus der Mühle	2 EL Kokosöl oder neutrales Öl
2 TL gemahlene Kurkuma	3 TL rote Currypaste
2 TL Currypulver	100 g Tomatenmark
	800 ml Kokosmilch
	10 Stiele Koriander oder Thaibasilikum

ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf die Sojaschnetzel nach Packungsanweisung in heißer Gemüsebrühe einweichen und ziehen lassen.
2. Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Gewürznelken in einem Mörser fein zerstoßen, mit 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel mischen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
4. Eingeweichte Sojaschnetzel in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Gemüsebrühe auffangen.
5. Öl in einem großen Wok erhitzen. Currypaste, Tomatenmark, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und die Gewürzmischung darin 2 Min. bei starker Hitze anbraten. Die abgetropften Sojaschnetzel zugeben und 3 Min. scharf anbraten.
6. Kokosmilch unterrühren, aufkochen und bei milder Hitze 20 Min. köcheln lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig erscheint, noch etwas von der Brühe unterrühren.
7. Kräuterblätter abzupfen und in einer kleinen Schüssel mit den Mandeln mischen. Etwas davon über das Korma streuen und den Rest dazu servieren. Dazu passen Basmati- oder Jasminreis und gesalzener Joghurt.

Wir sollten viel öfter auf Fleisch verzichten, schwärmt jeder, der dieses Fünf-Sterne-Curry von Chefkoch entdeckt: mit Soja statt Huhn

VEGAN



Mit duftendem
Jasminreis ein echtes
Verwöhnen

Mit ihrer Moussaka hat **Chefkoch-Leserin Nele** beim PENNY-Rezeptwettbewerb ins Schwarze getroffen. Das perfekte Beispiel für veganes Comfort-Food!

Tierfrei glücklich – so einfach geht's

Schluss mit Klischees: Vegane Ernährung schmeckt lecker, muss nicht viel kosten und bietet mit den neuen Produkten von PENNY ganz viel Abwechslung auf dem Teller

Vegan, vegetarisch oder flexitarisch? Wir brauchen keine Labels, uns soll es schmecken! Schließlich lieben wir es, abwechslungsreiche Rezepte auszuprobieren, uns von neuen Produkten inspirieren zu lassen und uns in der Küche so richtig auszutoben. Umso besser, wenn wir tierische Produkte durch pflanzliche Alternativen ersetzen können – schließlich werden Tierwohl und Klimaschutz für viele Menschen immer wichtiger. Die 15 veganen Artikel von Food for Future, die nun dauerhaft im Sortiment sind, bieten ein großes Angebotsspektrum: von veganem Schnitzel über Sojaghurt bis zum veganen Hack oder Burger-Patty. Toller Geschmack, ohne Verzicht – und das natürlich zu gewohnt günstigen PENNY-Preisen.



Mit der großen Produktauswahl von Food for Future ist es ganz einfach, vegan zu kochen – Ausprobieren lohnt sich!

Gewinner-Rezept: Vegane Moussaka

Zubereitung:

700 g Kartoffeln waschen, schälen und 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen und anschließend 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Eine Aubergine** waschen, in Scheiben schneiden, salzen und mit **Olivenöl** beträufeln. 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend Auberginen und **zwei in Scheiben geschnittene Zucchini** 10 Minuten im Ofen garen. In der Zwischenzeit **eine Gemüsezwiebel** in kleine Stücke schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. **1–2 Packungen Food for Future „Veganes Hack“** und **zwei klein geschnittene Knoblauchzehen** dazugeben und anbraten. Ca. **80 g Tomatenmark** mit anbraten. **Zwei Dosen gehackte Tomaten** dazugeben und kurz aufkochen lassen. Anschließend **200 g gewürfelten Food for Future „Genuss-Hirte“** unterheben und die Sauce kräftig mit **Salz, Pfeffer, ½ TL Zimt, Paprika rosenscharf, Oregano und Majoran** abschmecken. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Den Boden mit einer Schicht Kartoffelscheiben auslegen, gefolgt von einer dünnen Schicht Sauce, einer Schicht Aubergine, Sauce, Zucchini, Kartoffeln usw. Am Ende als oberste Schicht **Food for Future „Soja Natur“** verteilen und mit **250 g klein geschnittenen Food for Future „Genuss-Scheiben“** bestreuen. Die Moussaka im vorgeheizten Ofen bei ca. 175 °C Umluft ca. 40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Guten Appetit!



NEUE SERIE:
ANGEGER-TELLER

Es grünt!

In der Sendung „Das perfekte Dinner“ punkten auch vegane Teller! Zwei schöne Beispiele kommen hier im Rahmen unserer Kooperation auf den Tisch

D
DAS
PERFЕКTE
DINNER



Dieses Hauptgericht servierte
Ida aus Berlin in der Sendung
„Das perfekte Dinner“



Mandel-Gnocchi und geschmorte Auberginen à la Ida



VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/030521

NORMAL 2 ½ STD. PRO PORTION 10 g E, 36 g F, 67 g KH = 670 KCAL

ZUTATEN (5 PORTIONEN)

Für die Gnocchi

850 ml Mandelmilch
50 g Margarine plus einige Flocken
50 g gemahlene Mandeln
200 g Hartweizengrieß
50 g geriebener Käseersatz (z. B. veganer Parmesan)
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Muskat
1 EL neutrales Öl
1 Handvoll Salbeiblätter

Für die Auberginen

2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
4 Auberginen
1 EL Olivenöl
10 Softdatteln
800 g stückige Tomaten (Dose)
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL dunkler Aceto balsamico
250 g Tomaten (z. B. Datteltomaten)
1 EL Pinienkerne
1 EL gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

1. Für die Gnocchi Mandelmilch in einem Topf erhitzen, Margarine zugeben und darin schmelzen. Mandeln und Grieß mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze unterrühren. 40 g Parmesansatz dazugeben. Mit Salz, reichlich Pfeffer und Muskat abschmecken. Rühren, bis der Grieß gequollen und ein fester Brei entstanden ist.
2. Grießbrei auf einem mit Backpapier belegten Blech 1,5 cm dick verstreichen und abkühlen lassen. Wenn der Grieß fest ist, kreisförmig ausstechen (6–7 cm Ø). In eine gefettete Auflaufform legen. Mit restlichem Parmesan und ein paar Margarineflocken bestreuen. Auf der mittleren Schiene im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) goldbraun backen.
3. Für die Auberginen Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Auberginen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen darin braun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Datteln fein hacken und mit den stückigen Tomaten dazugeben. 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
4. Tomaten häuten und halbieren. Auberginen und Tomaten dazugeben und 5–8 Min. einkochen lassen.
5. Pinienkerne und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter darin frittieren. Gnocchi mit der Sauce anrichten. Mit Salbeiblättern, Pinienkernen und Nüssen garnieren.

VEGAN

VIGDISS

„Ich schäle die Auberginen vorher, das macht das Ergebnis noch feiner.“

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

Das Dessert hat Ida aus Berlin in der Sendung „Das perfekte Dinner“ kredenzt



Veganes Traumtiramisu

VERFASSER DASPERFEKTEDINNER WEB CK-MAG.DE/040521

NORMAL 30 MIN. + 2 TAGE KÜHL- UND GEFRIERZEIT PRO PORTION 16 g E, 53 g F, 41 g KH = 737 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

Für den Boden

30 g gemahlene Haselnüsse
80 g gemahlene Mandeln
7 Datteln (z. B. Medjool-datteln), sehr fein gehackt
1 EL Kaffeepulver
2 EL Kakaopulver
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz

Für die Schokoschicht

40 g vegane Zartbitterschokolade
4 EL Kakaobutter
200 g Cashewkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)

100 g (z. B. Medjool-datteln), fein gehackt
50 ml Ahornsirup
175 ml warme Mandelmilch
30 g ungesüßtes Kakaopulver
2 TL Instant-Kaffeepulver

Für die Cremeschicht

160 g Cashewkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)
350 ml Kokosmilch
6 EL Kokosöl
1 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Kakaopulver
1 TL Kakaonibs

ZUBEREITUNG

1. Für den Boden Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, bis eine klebrige Masse entstanden ist. Teig in eine gefettete Springform (18–20 cm Ø) geben, einen 2 cm hohen Rand formen und sofort ins Gefrierfach stellen.
 2. Für die Schokoschicht Zartbitterschokolade und Kakaobutter über einem Wasserbad schmelzen. Mit den übrigen Zutaten in einem Standmixer mixen. Auf dem Kuchenboden verteilen und für 4–6 Std. ins Gefrierfach stellen.
 3. Für die Cremeschicht alle Zutaten in einem Standmixer cremig pürieren. Creme auf der gefrorenen Schokoladenschicht verteilen und für mindestens 4–6 Std., besser über Nacht, im Eisfach gefrieren.
 4. 1–2 Std. vor dem Servieren auftauen. Kurz vorm Servieren mit Kakaopulver bestäuben und mit -nibs dekorieren.
- Tipp** Das Dessert ist recht mächtig, kleine Stücke servieren.

The Vox logo, featuring the word "VOX" in a white, bold, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a red circle with a white dot in the center, resembling a stylized eye or a gem.A close-up photograph of a hand holding a blue piping bag, applying chocolate frosting to a cupcake. The cupcake is in a white paper liner and sits on a pink surface. Other cupcakes are visible in the background, slightly out of focus.

OHNE REZEPT UND DOPPELTEN BODEN

ab 12. APRIL MO-FR 16:00

**ALLERERSTE
SAHNE**

mit Meltem Kaptan

und auf **TVNOW**

Alles frisch!

Wir haben großen Spaß an knackigem Grünzeug und schöpfen darum aus dem Vollen. Am Pastatag kommt einfach ein bunter Salat dazu!

Wer Zucchini einkauft, hält sich am besten an kleine Exemplare – sie enthalten weniger Wasser



Montag

*Kartoffel-Quark-Puffer
mit Tomatensalat*

Dienstag

Reispfanne mit Brätklößchen

Mittwoch

McMuffin mit Ei und Schinken

Donnerstag

Spaghetti „Cacio e Pepe“

Freitag

*Avocadosalat mit Rucola
und Parmaschinken*

Samstag

Herzhafter Zucchinistrudel

Sonntag

Paniertes Seelachsfilet



MONTAG

1 Std.

CHRISTOPHWEISS

„Wir haben Apfelsauce dazu gegessen.“

★★★★☆ 4,0

Kartoffel-Quark-Puffer mit Tomatensalat und Schnittlauchcreme

VERFASSTER TREKNEB WEB CK-MAG.DE/380521

NORMAL 1 STD. PRO PORTION 40 g E, 50 g F, 68 g KH = 915 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ✗ 300 g Sahnequark
- ✗ 1 kleines Bund Schnittlauch
- ✗ 250 g Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL heller Aceto balsamico
- 1 Prise Zucker
- 6 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- ✗ 200 g Magerquark
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 3 gehäufte EL Mehl
- 2–3 Prisen Muskat

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen.
2. Sahnequark glatt rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und (bis auf 1 EL) unterrühren.
3. Tomaten halbieren und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, zugeben. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Öl verrühren, restlichen Schnittlauch untermischen. Vinaigrette mit den Tomaten vermengen.
4. Kartoffeln abgießen, 2-mal durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und etwas abkühlen lassen. Magerquark, Eigelb und Mehl unterrühren. Kartoffelteig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen kleine Puffer formen. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Schnittlauchquark und Tomatensalat anrichten.



Der TIPP aus der Redaktion

Dampf ablassen

Stellen Sie die Kartoffeln nach dem Abgießen im Topf noch mal kurz zurück auf den Herd. So verdampfen die letzten Wasserreste, und der Kartoffelteig wird lockerer.

LAURINILI
„Habe nach dem
Garen in den Reis
noch Tomatenmark
gerührt. Lecker.“

DIENTAG

40 Min.



★★★★☆ 3,9

Bunte Reispfanne mit Brätklößchen

VERFASSTER ARS_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/360521



🕒 NORMAL 🕒 40 MIN. 🍴 PRO PORTION 13 g E, 18 g F, 57 g KH = 464 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 2 feine ungebrühte Bratwürste (à 100 g)
- ✗ 250 g Champignons
- ✗ 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 250 g Langkornreis
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- ✗ 4 Tomaten
- ✗ ½ Bund krause Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Wurstbrät in kleinen Klößchen aus der Pelle drücken. Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden.
2. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Klößchen darin rundum braun anbraten. Frühlingszwiebeln und Champignons zugeben und 2–3 Min. mitbraten. Klößchen und Gemüse aus der Pfanne nehmen.
3. 1 EL Öl ins Bratfett geben. Reis darin unter Rühren anbraten. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und bei milder Hitze 20 Min. zugedeckt ausquellen lassen.
4. Inzwischen Tomaten putzen, entkernen und klein würfeln. Petersilienblätter fein schneiden.
5. Brätklößchen, Champignons und Frühlingszwiebeln 5 Min. vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomatenwürfeln und Petersilie bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Hauptsache, gehackt
Das Bratwurstbrät lässt sich durch bereits gewürztes Schweinemett oder pikantes Salsicciabrät ersetzen.

MITTWOCH

20 Min.

Kross oder lieber soft? Wie stark Sie die Toasties rösten, ist Ihnen selbst überlassen

EXTRA-SCHNELL

BADEGAST1

„Auf meinen Burger kam noch ein wenig Grünzeug.“

★★★★☆ 4,1

McMuffin mit Ei und Schinken

VERFASSTER ALINA1995 WEB CK-MAG.DE/370521



NORMAL 20 MIN. PRO PORTION 20 g E, 16 g F, 35 g KH = 378 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 EL Maiskeimöl
4 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Weizen-Toastbrötchen
X 2 Scheiben Kochschinken
2 TL Butter
2 EL Ketchup
4 Scheiben Schmelzkäse

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Vier Dessertringe (7 cm Ø) innen leicht einölen, in die Pfanne setzen. Je 1 Ei hineinschlagen und dabei darauf achten, dass das Eigelb ganz bleibt. Eier mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 2 Min. braten, bis sie zu stocken beginnen. Dessertringe abnehmen, Eier mit einem Pfannenheber vorsichtig wenden und weitere 2 Min. braten.

2. Brötchen toasten. Schinkenscheiben halbieren und in 3 cm breite Streifen schneiden. Eier aus der Pfanne nehmen, warm halten. Schinken in der Pfanne leicht knusprig braten.

3. Unterseiten der Brötchen dünn mit je ½ TL Butter bestreichen, die Oberseiten mit Ketchup bestreichen. Auf die Unterseiten je 1 Scheibe Käse, darauf 1 Ei und darauf je ¼ vom Schinken geben. Brötchenoberseiten darauflegen. Dazu passen eingelegte Gurkenscheiben.



Der TIPP aus der Redaktion

Handarbeit

Wer keine Dessertringe besitzt, kann sich das Spiegelei auch ohne Form braten und danach leicht zurechtschneiden.

EXTRA-
SCHNELL

★★★★★ ⭐ 4,5

Spaghetti „Cacio e Pepe“

VERFASSER CARALB WEB CK-MAG.DE/400521



🍴 SIMPEL 🕒 25 MIN. 🍽️ PRO PORTION 30 g E, 16 g F, 88 g KH = 644 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Spaghetti
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g geriebener Parmesan

Alles aus
dein Vorrat

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
2. Spaghetti wieder in den heißen Topf geben. Mit 1 Kelle Nudelkochwasser übergießen und etwas Parmesan sorgfältig unterrühren. Erneut etwas Kochwasser und Käse untermischen. So fortfahren, bis die Spaghetti großzügig von einer cremigen Käsesauce überzogen sind. Nudeln mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Tipp Dazu passt ein bunter Salat.

Das
pure Vergnügen:
Pasta mit nichts
als Käse und grobem
Pfeffer. Ein echter
Klassiker der italieni-
schen Küche



HAYETTE
„Rucola war keiner da, also habe ich weißen Lollo genommen.“

★★★★★ ⭐ 4,4

Avocadosalat mit Rucola und Parmaschinken

VERFASSER FEUERVogel WEB CK-MAG.DE/340521



🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🍽️ PRO PORTION 13 g E, 58 g F, 12 g KH = 652 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

3 EL heller Aceto balsamico
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 TL Honig
 2–3 Spritzer Tabasco
 6 EL Olivenöl
 ✗ 2 reife Avocados
 ✗ 2 Handvoll Rucola
 80 g Parmaschinken
 (in dünnen Scheiben)

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Tabasco und Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig verschlagen.
2. Avocados halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Sofort mit der Vinaigrette mischen und 5–10 Min. marinieren.
3. Inzwischen Rucola putzen und auf Teller verteilen. Marinierte Avocados und Parmaschinken darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen. Dazu passt Ciabatta.



Der TIPP aus der Redaktion

Auch gut im Menü
 Wenn Sie den Avocadosalat als Vorspeise servieren, reicht die angegebene Menge für 4 Personen.

JABB

„Zusätzlich habe ich noch etwas Sesam darübergestreut.“



★★★★☆ 3,9

Herzhafter Zucchinistrudel

VERFASSER SCHMAUSIMAUSI WEB CK-MAG.DE/350521



NORMAL 35 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 31 g E, 42 g F, 24 g KH = 614 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 500 g Zucchini
- ✗ 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- ✗ 1 EL Liebstöckel- oder Petersilienblätter
- ✗ 1 TL Thymianblättchen
- ✗ 1 TL Rosmarinnadeln
- 2 EL neutrales Öl
- ✗ 100 g rohe Schinkenwürfel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 Eier (Kl. M)
- 20 g geriebener Parmesan
- ✗ 1 Pck. Blätterteig (270 g, Kühlregal)
- ✗ 150 g geriebener Emmentaler

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen, in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Liebstöckel, Thymian und Rosmarin hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Pilze, Zwiebel- und Schinkenwürfel darin 3–4 Min. anbraten. Kräuter zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren 10 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. 2 Eier und Parmesan mit einer Gabel verschlagen und daruntermischen, das übrige Ei verquirlen.
4. Blätterteig auf einem Backblech entrollen und mit Emmentaler bestreuen. Gemüse-Schinken-Mix gleichmäßig darauf verteilen, dabei ringsum 2–3 cm Rand frei lassen.

Oberer Rand mit verquirltem Ei bepinseln, seitliche Ränder leicht über die Füllung schlagen, Teigplatte aufrollen und die Nahtstelle gut andrücken. Rolle mit verquirltem Ei bestreichen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 25 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Veggie-Variante
Wer den Schinken weglassen möchte, muss nicht auf ein abgerundetes Aroma verzichten. Einfach einige getrocknete Tomaten (in Öl) würfeln und unter das Gemüse mischen.

SONNTAG

25 Min.

HAPPINESS

„Ich hatte Kabeljau
und das Ganze in
Butterschmalz gebraten.“

EXTRA-
SCHNELL



★★★★★ 4,3

Paniertes Seelachsfilet

VERFASSER PATTY89 WEB CK-MAG.DE/390521



SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 35 g E, 18 g F, 27 g KH = 428 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g Vollkornmehl
2 Eier (Kl. M)
150 g Vollkornsemmelbrösel
1 TL Paprikapulver
1 Limette oder Zitrone
X 4 Seelachsfilets (à 150–200 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
5 EL neutrales Öl
(z. B. Maiskeimöl)

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Vollkornmehl und verquirlte Eier jeweils in einen tiefen Teller geben. In einem dritten Teller Semmelbrösel und Paprikapulver mischen. Limette halbieren, 1 Hälfte auspressen.
2. Seelachsfilets abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln.
3. Fischfilets erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin von jeder Seite 4 Min. goldbraun braten. Übrige Limettenhälfte in Spalten schneiden und dazu servieren. Dazu passen Pellkartoffeln und Rahmblattspinat oder Kartoffelsalat.



Der TIPP aus der Redaktion

Eine für alle

Die köstliche Vollkornkruste passt auch hervorragend zu Fleisch, wie zum Beispiel Hähnchen- oder Schweineschnitzel. Damit es beim Braten richtig gar wird, das Fleisch vor dem Panieren schön dünn klopfen.

KLARKAT

*„Er ist problemlos
gelingen, obwohl ich
das Obst vorher
nicht gezuckert habe.“*



Keine Gugelhupfform im
Haus? Der saftige Rühr-
kuchen gelingt auch in einer
Kranz- oder Kastenform



Kuchen-Geheimnisse

Was macht den Gugelhupf so fruchtig, warum ist das Blech mit Streuseln so unvergesslich gut? Neben allen Tricks fürs gute Gelingen verzaubert Rhabarber hier aufs Allerbeste

★★★★☆ Ø 4,5

Erdbeer-Rhabarber-Gugelhupf

VERFASSTER GENOVEFA56 WEB CK-MAG.DE/420521



🍴 SIMPEL ⌚ 20 MIN. + 50 MIN: BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 5 g E, 16 g F, 36 g KH = 316 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

150 g Erdbeeren
150 g Rhabarber
200 g Zucker
1 Prise Zimt
4 Eier (Kl. M)
200 g weiche Butter
1 Pck. Vanillezucker
280 g Mehl
1 Pck. Backpulver
150 ml Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren putzen, in kleine Würfel schneiden. Rhabarber putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 20 g Zucker und Zimt mischen.
2. Eier trennen. Butter, 180 g Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit dem Joghurt unter die Ei-Butter-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und mit einem Teigschaber unterheben.
3. Erdbeeren und Rhabarber vorsichtig unterheben. Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Gugelhupfform füllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 50–60 Min. backen.
4. Kuchen in der Form 10 Min. abkühlen lassen. Auf ein Kuchengitter stürzen, vollständig abkühlen lassen. Nach Belieben mit Zuckerguss überziehen oder mit Puderzucker bestäuben.



Der TIPP aus der Redaktion

Mmh, mit Mandelgeschmack

Ein leckeres Extra-Aroma bekommt der Kuchen, wenn Sie die gebutterte Form nicht mit Mehl bestäuben, sondern mit fein zerbröselten Amarettini ausstreuen.

★★★★☆ Ø 4,7

Rhabarber-Erdbeer-Kuchen mit Streuselteig

VERFASSTER ESSLUST WEB CK-MAG.DE/440521



🕒 SIMPEL 🕒 25 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT 📊 PRO STÜCK 5 g E, 13 g F, 43 g KH = 323 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCKE)

700 g Mehl
3 TL Backpulver
300 g weiche Butter
280 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 Eier (Kl. M)
600 g Rhabarber
600 g Erdbeeren
2 EL Vanillepuddingpulver

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Mehl und Backpulver mischen. Butter in Stücken, 200 g Zucker, Vanillezucker und Eier zugeben. Mit den Händen oder den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verarbeiten.
2. $\frac{2}{3}$ der Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit den Händen andrücken, sodass ein Teigboden entsteht. Restlichen Streuselteig kalt stellen.
3. Inzwischen Rhabarber putzen und in 3 cm breite Stücke schneiden. In eine

große Schüssel geben. Erdbeeren putzen, größere Exemplare halbieren, zum Rhabarber geben und vorsichtig mischen.

4. 80 g Zucker mit dem Puddingpulver mischen, über das Obst geben und vorsichtig vermengen. Obst auf dem Teigboden verteilen und restlichen Streuselteig darüberkrümeln. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40–45 Min. backen. Dazu passt Schlagsahne.

KOCHMAUSI317

„Statt Erdbeeren auch
super mit geriebenen
Äpfeln und Rhabarber.
Volle Punktzahl.“

Oben und unten derselbe
Teig – simpler geht's nicht.
Leckerer auch nicht!



Butter.Blätterteig.Begeisterung.

Fannytastisch einfach!



ideal für
süße und
pikante
Backwunder



Vanille-Rhabarber-Hefezopf

VERFASSTER SEELENSCHEIN WEB CK-MAG.DE/450521

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. + 1 ¾ STD. GEHZEIT + 30 MIN. BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 10 g E, 7 g F, 63 g KH = 371 KCAL



ZUTATEN (10 STÜCKE)

Für den Hefeteig

½ Würfel frische Hefe (21 g)
500 g Mehl
75 g Zucker
60 g weiche Butter (in Stücken)
125 ml lauwarme Milch
1 Ei (Kl. M)
1 gehäufte TL Salz
Abrieb von ½ Bio-Zitrone

Für die Füllung

500 g Rhabarber
150 g Zucker
250 g Quark (20 % Fett)
3 Pck. Vanillezucker
2–3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma
evtl. 1 Prise Zimt
evtl. 1 EL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Für den Vorteig Hefe zerbröseln und in einer kleinen Schüssel mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. Zugedeckt 10 Min. gehen lassen.
2. Mehl in eine Rührschüssel geben. Vorteig und restliche Teigzutaten zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührers 8–10 Min. zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1–2 Std. gehen lassen.
3. Inzwischen für die Füllung Rhabarber putzen, in 1–2 cm breite Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Zucker mischen, mindestens 30–45 Min. ziehen lassen. Quark mit Vanillezucker, Aroma und nach Belieben Zimt verrühren.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und

zu einem 1–1 ½ cm dicken, großen Rechteck ausrollen.

5. Ausgetretene Flüssigkeit vom Rhabarber abgießen. Rhabarber und Quark verrühren, Masse auf dem Hefeteig verstreichen (falls die Füllung zu flüssig erscheint, Stärke unterrühren). Teigplatte von der langen Seite her aufrollen. Rolle der Länge nach durchschneiden, sodass 2 offene Stränge entstehen. Stränge vorsichtig, aber stramm umeinanderwickeln.

6. Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. backen.

TINAH_233

„Den Saft vom Rhabarber einfach mit Mineralwasser als Schorle trinken.“



Der Zopf kann auch – ohne das Flechten – als einfache Rolle gebacken werden

★★★★☆ Ø 4,1

Rhabarber-Marzipan-Kuchen

VERFASSTER ANGELIKA1M WEB CK-MAG.DE/410521



🍳 NORMAL ⌚ 45 MIN. + 1¼ STD. BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 6 g E, 18 g F, 51 g KH = 408 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für die Streusel

75 g Butter

75 g Zucker

125 g Mehl

Für die Füllung

750 g Rhabarber

50 g Zucker

1 Pck. Rote-Grütze-Pulver
(z. B. von Dr. Oetker)

250 ml Apfelsaft

Für den Rührteig

100 g Marzipanrohmasse

125 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Fläschchen

Rumaroma

3 Eier (Kl. M)

250 g Mehl

½ Pck. Backpulver

4 EL Milch

ZUBEREITUNG

1. Für die Streusel Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Mit Mehl und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten.
2. Für die Füllung Rhabarber putzen und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. 4 EL Wasser, Zucker und Rote-Grütze-Pulver verrühren. Apfelsaft aufkochen, angerührtes Pulver unter Rühren zufügen. Nochmals aufkochen. Rhabarber unterheben, Kompott etwas abkühlen lassen.
3. Für den Teig Marzipan grob raspeln. Butter und Marzipan mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Zucker zufügen und schaumig rühren. Rumaroma unterrühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen.
4. Rhabarberkompott auf dem Teig verteilen. Streusel gleichmäßig darüberstreuen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) auf der unteren Schiene 1¼ Std. backen. Rand mit einem Messer von der Form lösen, Kuchen in der Form auskühlen lassen.



Ein dicker Klecks
Schlagsahne krönt
den Kuchen – mit
Zimt oder Vanille
aromatisiert
besonders gut

MIMA53

„Hier gab es kein Grützepulver,
also habe ich Erdbeerpudding-
pulver genommen, passte prima.“



Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: CHEFKOCH IM ABO

Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!



MIT
QR-CODE
ZU JEDEM
REZEPT!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:

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



VICTORINOX Brötchenmesser
Für einen farbenfrohen Start
in den Tag. 4 Stück im Set.



ADHOC Pfeffer-/Salzmühle
Aus Akazienholz mit Keramik-
Mahlwerk. Höhe: ca. 14 cm.



Kochbuch „Heimat“
Tim Mälzer auf einer kulinarischen
Reise durchs Land. Über 120 Rezepte.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800

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



www.ck-mag.de/abo

Wenig Zutaten, wunderbar
einfach gemacht: Diese Torte
kommt aus dem Kühlschrank



SÜSSEMAUS85

„Der Kuchen kam so gut an,
dass alles aufgegessen
wurde. Werde ihn auf jeden
Fall noch mal machen.“

Macht lustig!

... dabei ist die Limettentorte kein Stück sauer – eher verführerisch, und das liegt nicht nur an ihrem Aussehen. Ein Keksboden mit einer Creme aus Frischkäse und Joghurt befördert uns schnell in den Kuchenhimmel. Für spritzige Frische und einen schönen Look sorgen die Limetten

★★★★☆ 3,8

Limettentorte

VERFASSTER BACKQUEENS

WEB CK-MAG.DE/010521



🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT

🍷 PRO STÜCK 9 g E, 33 g F, 29 g KH
= 461 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

150 g Vollkornbutterkekse

75 g gehackte Mandeln

150 g Butter

6 Bio-Limetten

9 Blatt weiße Gelatine

750 ml Joghurt

300 g Doppelrahmfrischkäse

150 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

300 ml Schlagsahne



Der TIPP aus der Redaktion

Nehmen Sie die Abkürzung!

Bereits servierfertig ist die Torte, wenn Sie sie gleich auf einer Tortenplatte zubereiten. Dafür den Springformrand direkt auf die Platte setzen. Keksmasse und Creme einfüllen, fest werden lassen. Rand vorsichtig entfernen.



1. Für den Boden Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.



2. Butter in einem Topf schmelzen. Keksbrösel und Mandeln zugeben und alles mit einer Gabel gut verrühren.



3. Keksmasse auf dem mit Backpapier belegten Boden einer Springform (26 cm Ø) gleichmäßig verteilen und andrücken. Keksboden kalt stellen.



4. Von 4 Limetten die Schale fein abreiben, von 1 feine Zesten abziehen, alle 5 verwendeten Limetten auspressen. Limettengesten für die Garnitur beiseitelegen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➞



5. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.



6. Joghurt, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers glatt verschlagen. Limettensaft und -abrieb (nach Geschmack) unterrühren.



7. Eingeweichte Gelatine leicht abtropfen lassen, in einem Topf bei milder Hitze auflösen. Vom Herd ziehen und 6 EL Joghurtmasse mit einem Schneebesen unterrühren.



8. Gelatinemischung zur restlichen Joghurtmasse geben, dabei mit dem Schneebesen kräftig rühren. Kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt und man mit einer Gabel darin Spuren ziehen kann.



9. Sahne steif schlagen und mit einem Teigschaber gleichmäßig unter die leicht gelierte Joghurtcreme heben.



10. Creme in die Form füllen und die Torte mindestens 3 Std. kalt stellen. Zum Servieren mit einem spitzen Messer vom Rand lösen, Rand entfernen und die Torte vorsichtig auf eine Platte setzen. Übrige Limette in dünne Scheiben schneiden, diese halbieren. Torte mit den Limettenscheiben und den beiseitegelegten Zesten garnieren.

MEHR REALITY
GEHT NICHT!



MONTAGS • 20:15

Giulia Siegel +++ Prinz Marcus von Anhalt +++ Kate Merlan
+++ Melanie Müller +++ Emmy Russ +++ Willi Herren +++
Patricia Blanco +++ Calvin Kleinen +++ Chris Töpperwien
+++ Henrik Stoltenberg +++ Elena Miras +++ Katy Bähm



SÜSSES MIT VANILLE

Süßschnäbel gönnen sich
die fluffigen Quarkklößchen
auch gern als Hauptgericht



FRODO71

*„Ich werde dazu
mal Vanillesauce
probieren.“*



'NE ECHTE SCHOTE!

Vanille heißt der Stoff, der aus diesen süßen Sachen unvergessliche Dessertträume macht. Ob im Shake, in der feinen Bayrischen Creme oder als Quarknocken, mit exotischer Frucht kombiniert



Der TIPP aus der Redaktion

Eiserne Reserve

Nehmen Sie lieber Mangos aus der Dose statt unreife Früchte. Einfach mit etwas von dem Sud pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

★★★★☆ Ø 4,3

Vanille-Quarknocken mit Mangosauce

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/090521

🍴 NORMAL ⌚ 45 MIN. 🍷 PRO PORTION 27 g E, 17 g F, 81 g KH = 616 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Magerquark
1 große reife Mango
1 Vanilleschote
5 EL Zucker
100 ml Weißwein
2–3 Spritzer Zitronensaft
60 g Butter
100 g Semmelbrösel
1 Pck. Vanillezucker
3 Eier (Kl. M)
50 g Mehl
Salz
60 g Hartweizengrieß
1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Für die Nocken Quark in ein Sieb geben und über einer Schüssel 30 Min. abtropfen lassen.
2. Für die Sauce Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und für die Nocken beiseitestellen. 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Weißwein ablöschen. Mango und Vanilleschote zufügen. Aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Schote entfernen, Früchte mit dem Stabmixer fein pürieren, die Sauce mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel, 1 EL Zucker und Vanillezucker darin unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten.
4. Quark, Eier, Vanillemark, Mehl, 1 Prise Salz, 2 EL Zucker und Grieß mit einem Schneebesen gut verrühren.
5. In einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen. Mit zwei Esslöffeln Nocken aus der Quarkmasse formen und ins siedende (nicht mehr kochende!) Wasser geben. Löffel dabei immer wieder ins heiße Wasser tauchen. Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen, noch gut 3 Min. ziehen lassen.
6. Nocken mit einer Schaumkelle herausheben und in gerösteten Bröseln wenden. Mit Puderzucker bestäuben und mit Mangosauce servieren.



★★★★☆ Ø 4,0

Bayrische Creme

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB.CK-MAG.DE/060521



🕒 NORMAL ⏱ 30 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT 🍷 PRO PORTION 9 g E, 32 g F, 17 g KH = 407 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Blatt weiße Gelatine
1 Vanilleschote
250 ml Milch
3 Eigelb (Kl. M)
1 ½ EL Zucker
325 ml Schlagsahne
200 g Himbeeren
1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Milch in einem Topf aufkochen. Zugedeckt warm stellen.
2. Eigelb und Zucker mit den Quirlen des Handrührers dickcremig aufschlagen. Heiße Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren.
3. Tropfnasse Gelatine bei milder Hitze in einem kleinen Topf auflösen. Vom Herd nehmen, 5 EL der Ei-Milch-Mischung unter-

rühren, dann unter ständigem Rühren zur restlichen Ei-Milch-Mischung geben. Kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt.

4. Sahne steif schlagen und mit einem Teigschaber unter die leicht gelierte Creme heben. Auf Gläser verteilen und mindestens 2 Std. kalt stellen.

5. 100 g Himbeeren und Puderzucker mit dem Stabmixer pürieren. Auf der Creme verteilen. Mit restlichen Beeren garnieren.

Tipp Auf der Website finden Sie zur Herstellung auch ein Video!



Soll die Creme gestürzt werden, zwei Blatt Gelatine mehr verwenden

DOLCEVITA4456

„Ich habe geriebene
Kuvertüre darüber-
gestreut, da ich die
anderen Streusel
nicht mag.“

EXTRA-
SCHNELL



Wird der Shake nicht sofort
getrunken, etwas Zitronen-
saft zufügen, damit er sich
nicht bräunlich verfärbt

★★★★☆ 4,5

Bananen-Vanilleeis-Shake

VERFASSER BLUMA WEB CK-MAG.DE/050521

🥣 SIMPEL ⌚ 5 MIN. 🍷 PRO PORTION 6 g E, 8 g F, 37 g KH = 254 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 sehr reife Bananen
250 ml Milch
4 EL Vanilleeis
evtl. 1 EL Schokoblättchen
oder -streusel

ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden. Mit Milch und Vanilleeis in einen Mixer geben und pürieren.
2. In zwei große Gläser geben und nach Belieben mit Schokoblättchen bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Nice als Eis!

Als sogenannte Nicecream
superlecker! Dafür Bananenscheiben
einfrieren, im Mixer mit Milch
und Eis pürieren und zum Auslöffeln
in Gläser füllen.

★★★★☆ 4,1

Vanille-Nougat-Symphonie

VERFASSTER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/070521



SIMPEL 20 MIN PRO PORTION 8 g E, 16 g F, 40 g KH = 350 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g gehackte Mandeln
500 ml Milch
1 Pck. Vanillepuddingpulver
50 g Zucker
75 g Nussnougatcreme

ZUBEREITUNG

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
 2. 100 ml Milch mit Puddingpulver und Zucker glatt rühren. Restliche 400 ml Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren, aufkochen und unter Rühren 3–4 Min. kochen lassen.
 3. Vom Herd ziehen, sofort 250 g Pudding in eine Schüssel geben, Nussnougatcreme unterrühren.
 4. Vanillepudding, Mandeln und Nougatpudding abwechselnd in Gläser schichten, abkühlen lassen.
- Tipp** Wer es mit weniger Biss mag, mahlt die Mandeln grob, statt sie zu hacken.

Sehr
lecker auch
mit Nougat und
Schokopudding!
Diese im Wechsel mit
Vanillepudding
einschichten

EXTRA-
SCHNELL



Schichtwerk: Statt Mandeln
auch lecker mit zerdrück-
ten Amarettini, „Oreos“ oder
Karamellkeksen

MISSPINACOLADA

„Die Sahne muss nicht geschlagen werden. Ich hab sie so untergerührt.“

Ob zu Früchten, Pudding oder roter Grütze – diese Sauce macht glücklich



Der TIPP aus der Redaktion

Traumpartner

Göttlich zu Waffeln, Schokopudding, Grütze oder frischem Obst. Geht einfacher, als viele denken! Statt Puderzucker können Sie übrigens auch normalen nehmen.

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 4,6

Vanillesauce

VERFASSTER SCHOKOMAUS01 WEB CK-MAG.DE/080521

🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. 🍷 PRO PORTION 3 g E, 8 g F, 14 g KH = 143 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

¼ Vanilleschote
500 ml Milch
40 g Puderzucker
20 g Speisestärke
100 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. In einem Topf Milch (bis auf 5 EL) mit Puderzucker, Vanillemark und -schote bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Beiseite-
stellen, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen.
2. Vanilleschote entfernen, Milch zum Kochen bringen. Stärke mit restlicher Milch glatt

rühren. Mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren, kurz aufkochen lassen. Vanillesauce abkühlen lassen.
3. Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Sauce ziehen.



REGISTER

*Rhabarber für süßes
Kuchenglück, ab S. 62*

FLEISCH

Avocadosalat mit Parmaschinken.....	59
Chicken Teriyaki	33
Hähnchen-Brezel-Spieße	28
Hähnchenbrust mit Mandelkruste.....	24
Hähnchengyros im Pitabrot.....	25
Hähnchen-Involtini mit Ricotta.....	29
Hähnchenschenkel mit Gemüse.....	22
Laab Gai (Thai-Hähnchensalat).....	26
McMuffin mit Ei und Schinken.....	57
Nudelsalat , klassischer.....	41
Reispfanne mit Brätklößchen.....	56
Spargel mit Schweinefilet.....	14
Udon-Nudeln mit Rindfleisch.....	35
Zucchinistrudel , herzhafter.....	60

FISCH

Makisushi für Anfänger.....	37
Seelachsfilet , paniertes.....	61
Zanderfilet auf Spargelrisotto.....	13

VEGGIE

Eierfrikassee mit Spargel.....	20
Gemüse-Coca wie auf Mallorca.....	45
Kartoffelpuffer mit Tomatensalat.....	55
Konfettisalat , Brillas.....	40
Kräutercrêpes mit Spargel.....	19
Nudelsalat mit Rucola.....	43
Salbeignocchi mit grünem Spargel.....	18

Sommerbrise	42
Spaghetti „Cacio e Pepe“.....	58
Spargel mit Bogner Sauce.....	16
Spargelsalat in Honig-Vinaigrette.....	15
Spargel , überbackener.....	10

VEGAN

Erdbeer-Spinat-Salat mit Nüssen.....	8
Mandel-Gnocchi und Auberginen.....	51
Misosuppe	34
Soja-„Chicken“-Korma	48
Traumtiramisu	52

SÜSSES & DRINKS

Bananen-Vanilleeis-Shake	77
Bayrische Creme	76
Erdbeer-Rhabarber-Gugelhupf	63
Italian Gipsy	82
Limettentorte	71
Quarknocken mit Mangosauce.....	75
Rhabarber-Erdbeer-Kuchen	64
Rhabarber-Marzipan-Kuchen	67
Vanille-Nougat-Symphonie	78
Vanille-Rhabarber-Hefezopf	66
Vanillesauce	79

*Das Quietschen
der Stangen beim
Aneinanderreiben ist ein
Zeichen von Frische*

IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzel

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Diana Schulz

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion

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 von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,
20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr, inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 38,40 Euro

Österreich: 43,20 Euro

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin
und ihr Vertrieb im Ausland sind nur
mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin
nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice

Chefkoch-Leserservice,
20444 Hamburg, leserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und
Gewissen bearbeitet worden.

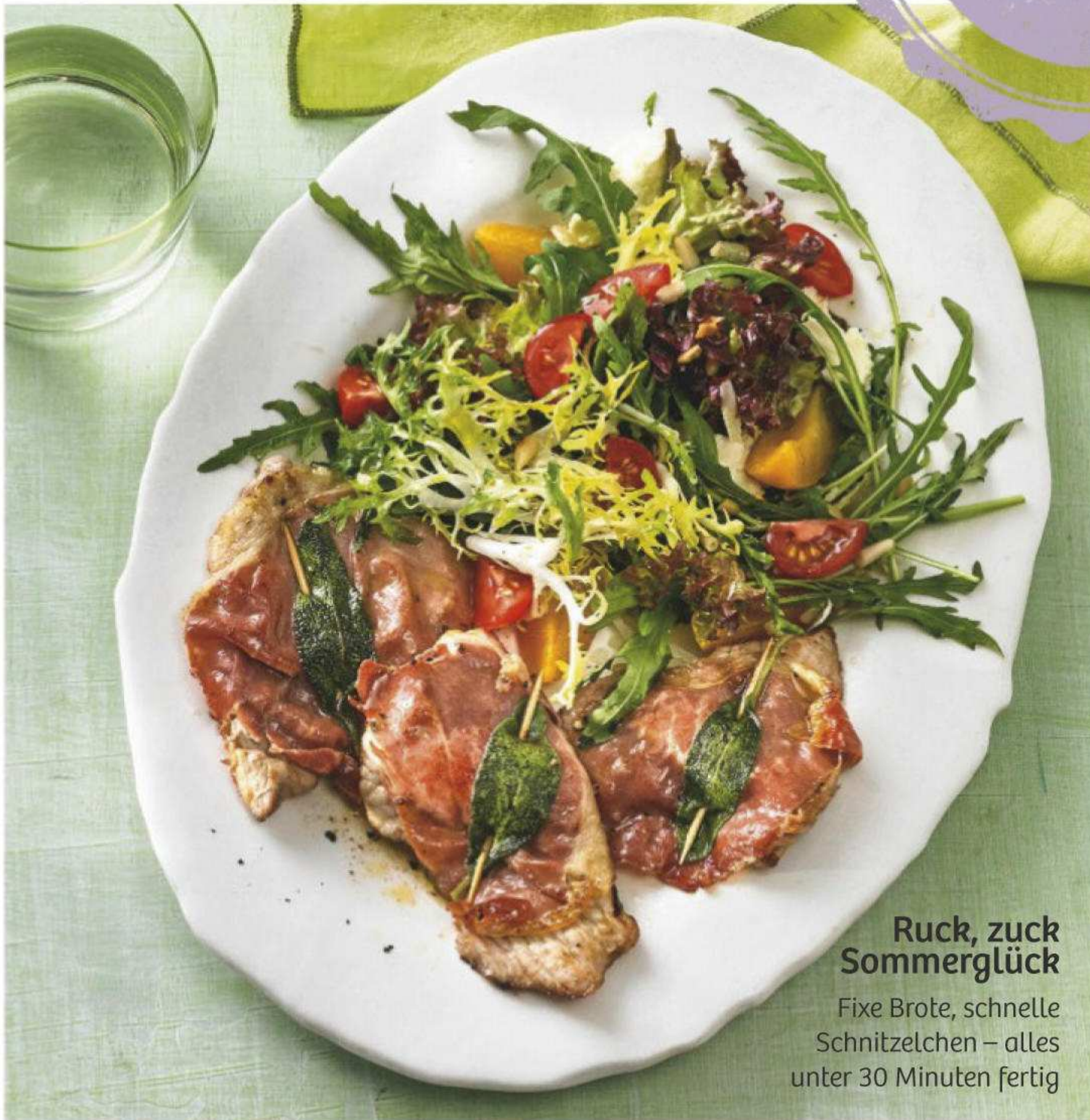


Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
6.5.2021

Süße Träume

Jetzt gibt es in
Sachen Erdbeeren
kein Halten mehr!



Ruck, zuck Sommerglück

Fixe Brote, schnelle
Schnitzelchen – alles
unter 30 Minuten fertig



BESSER BACKEN

Von dänischen Brötchen
bis Burger-Patties

SÜSSER SÜNDIGEN

Himmlische Waffeln

LEICHTER GENIESSEN

Gesunde Lieblinge der
Saison mit viel Grün

Liebe Mit-Burger!

Wir schenken Ihnen den ultimativen
Baukasten zum Hochstapeln



Auf die Wiese!

Fürs Picknick ist dieser Salat
mit zartem Spinat perfekt

Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ➔

MIT STIL!

Ein erfrischender Spritz, der Lust auf laue Sommerabende auf einer italienischen Piazza macht. Natürlich lockt der fruchtige Drink auch auf die heimische Terrasse

SCHAECH001

„Das war der Aperitif zu meinem Italienmenü. Da ohnehin Orangensaft ins Glas kam, habe ich einige Orangestücke reingegeben.“

EXTRA-SCHNELL



Champagner ist fast zu schade zum Mixen. Mit Sekt oder Prosecco schmeckt es auch!

★★★★☆ 4,0

Italian Gipsy

VERFASSER MARC_MAROE

WEB CK-MAG.DE/100521



SIMPEL 3 MIN.

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 19 g KH = 182 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER)

2 Eiswürfel

4 cl Aperol (1 cl = 10 ml)

4 cl Orangensaft

100–150 ml eiskalter Champagner (siehe Tipp)

2 Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Je 1 Eiswürfel in ein Stielglas (Martini Glas) geben. Aperol und Saft darübergießen. Mit Champagner auffüllen und kurz umrühren.
2. Erdbeeren putzen, leicht einschneiden und an die Glasränder stecken.



VOX



ANDERS NORMAL

ab 14. APRIL MI 20:15

TONIS WELT

Die neue VOX-Serie

Von den Machern vom Club der roten Bänder.

und auf TVNOW