

# CHEFKOCH

Mit Wochenplaner!

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

## Saison-Stars

### ERDBEEREN

Mmh, herrlich  
fruchtig in Bowle,  
Kuchen, Tiramisu

### SPARGEL

Die Saison voll  
auskosten mit den  
schönsten Ideen

### BURGER ZUM VERLIEBEN

Mit Hack, Huhn  
und veggie. Plus:  
Saucen & Buns



# SCHNELL & KÖSTLICH

RUCK, ZUCK – SCHON IST DER SOMMER DA!

*Knusprige Tarte:  
in 30 Minuten fertig  
gebacken!*

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





# Heumilch

EINFACH URGUT.

## Heumilch schmeckt, weil so viel Artenvielfalt in ihr steckt.




Traditionelle Heuwirtschaft fördert durch ihre nachhaltige Wirtschaftsweise die Artenvielfalt auf Wiesen, Weiden und Almen. So genießen Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter sowie schmackhaftes Heu im Winter. Gleichzeitig wird wertvoller Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge erhalten. Vergorene Futtermittel sind bei dieser jahrhundertealten Tradition strengstens verboten. Mehr darüber, warum Heumilch urgut zur Natur ist unter [heumilch.com](http://heumilch.com).

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



GARANTIERT GENTECHNIKFREI UND SILAGEFREI

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20

Europäisches  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Ihre Investition Europas in  
die ländlichen Gebiete







Hier gibt es noch mehr  
leckere Einblicke aus  
unserer Foodredaktion:  
@chefkoch\_magazin

## Zahlen bitte!

Unser Kernteam besteht aus 14 Kreativen und Köchen. Bis für eine Ausgabe alles gekocht, fotografiert und fertig im Layout und Text ist, vergehen sechs Wochen. Unser Wunsch ist es, Sie Monat für Monat aufs Köstlichste zu inspirieren. Wenn Sie sich mit uns glücklich kochen und backen, sind wir auch glücklich.

Viel Genuss wünscht  
Ihre Redaktion

REZEPT S. 65

*Himmlich! Baiserwolken  
mit Schokolüberzug,  
süßen Erdbeeren und Sahne*

NOCH FRAGEN?

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





**68**

### Backschule mit Zauberanleitung

Mit Sahne, Himbeer und Biskuit beamen wir uns – Abrakadabra! – in den Kuchenhimmel



**79**

### Feines Sonntagsessen

Für jeden Tag der Woche das passende Rezept. Wie wär's heute mal mit Fischauflauf?



**44**

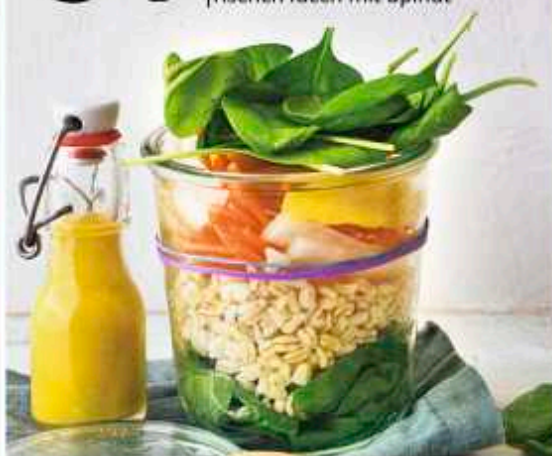
### Erste Klasse

Heimischer Spargel schmeckt am allerfeinsten mit diesen leckeren Ideen

**34**

### Gesundes im Glas

Nur eine unserer köstlich frischen Ideen mit Spinat



Ab in den Ofen!





Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt und  
nachgekocht!

# Inhalt

Alles frisch, alles oberköstlich

## JEDEN TAG GUT

### 8 Liebling des Monats

Gute Laune am Start: dänische  
Frühstücksbrötchen mit Mohn

### 12 Sommer-Express

Maximal 30 Minuten, und es  
gibt Lob von allen Seiten des Tisches

### 32 Fit & gesund

Für Kraft und Ausdauer in schwierigen  
Zeiten ... hier kommt Spinat ins Spiel!

### 40 Spargel

Wir zeigen, was er kann: mit Pasta,  
gedämpft, gebraten oder in der Suppe

### 72 Wochenplaner

Schnelle Alltagshits und tolle Lieblinge  
für das Wochenende

## GROSSES VERGNÜGEN

### 22 Burger-Party

Die schönsten Kombinationen, um alle  
happy zu machen – auch Vegetarier.  
Plus Kochschule: Burger-Buns

### 50 Das perfekte Dinner

Im Rahmen unserer Kooperation zeigen  
wir, was passiert, wenn Lammlachs und  
Rosmarinkartoffel turteln

### 82 Absacker

Voilà, der Solero-Cocktail schmeckt  
noch besser als das beliebte Eis am Stiel

## BACKEN UND SÜSSES

### 10 Homemade

Holunderblütengelee strahlt wie die  
Sonne und schmeckt wie der Himmel

### 54 Erdbeeren

Blättern Sie gleich weiter zu den Seiten  
hinten mit den roten Schätzen ...

### 68 Backschule

Die Biskuitrolle sieht „wow“ aus, geht  
aber supereinfach! Pst, nix verraten

## SERVICE

3 Editorial, Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

38 Grüne Seite

80 Rezeptregister,  
Impressum

81 Vorschau

Sie lieben bunte  
Küchenutensilien  
wie wir? Dann  
stöbern Sie mal auf  
[renewber.de](http://renewber.de)



Jetzt aber schnell  
Maximal 30 Minuten,  
das sind echte Renner!

15

22

Burger für alle  
Patties, Buns und alles  
an „Zubehör“ im neuen  
praktischen Baukasten

FOTOS: MATTHIAS HAUPT, JULIA HOERSCH, THOMAS NECKERMANN



# Rezeptübersicht

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

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



🕒 Tortilla-Wrap mit Putengyros  
KOELKAST S. 12



Marinierte Honig-Hähnchenbrust  
JANINE1980 S. 25



Spargeleintopf mit Hackklößchen  
GARTEN-GERD S. 41



🕒 Schneller Spirelli-Topf  
GOLDDRACHE S. 15



🕒 Putenmedaillons  
SCHRAT S. 36



Gedämpfter Spargel  
MONIKA S. 43



🕒 Kalbsschnitzel  
JUDITH S. 16



🕒 Barbecue-Style-Frikadelle  
CHEFKOCH-VIDEO S. 25



🕒 Dicke Berta  
RICCI S. 77



Gnocchi mit Shrimps  
ARS\_VIVENDI S. 46



🕒 Tagliatelle mit Lachs  
FOREIGNER1986 S. 73



🕒 Lachs-Apfel-Rösti  
KAFFEELUDER S. 75



California-Rotbarsch  
ALINA1ST S. 79



🕒 Tomaten-Couscous  
CHEFKOCH-VIDEO S. 14



🕒 Erdbeeren alla caprese  
ARS\_VIVENDI S. 19



🕒 Erbsen-Crostini  
NATUERLICHELECKER S. 19



🕒 Bruschetta  
FEUERVogel S. 19



🕒 Crostini mit Rucola  
ALEXANDRA S. 19



🕒 Tomatentarte mit Blätterteig  
TOFFIFEECHEN S. 21



Burgerbrötchen mit Sesam  
CK\_PRINT-MAGAZIN S. 26



Spitzkohlsalat à la Coleslaw  
LISSYBACK S. 27



Don Diegos Rubikon-Salsa  
ROADSIDE S. 28



🕒 Chili-Cheese-Sauce  
WILCZEK-ONE S. 28

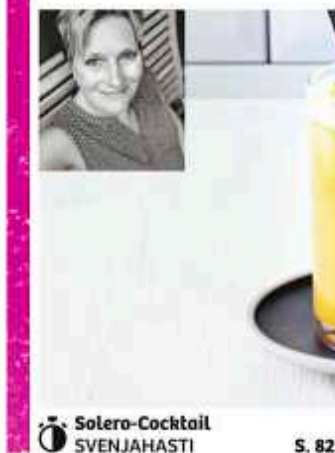


🕒 BBQ-Sauce  
CHEFKOCH S. 28



🕒 Erdbeer-Spinat-Salat  
BARRYFAN S. 30





**Rezepte im Kochbuch online speichern**

QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

**Diese Angaben stehen bei jedem Rezept**

BEWERTUNG ★★★★★ 4,0 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER HOBBYKUCHEN Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/160621 Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de



müller  
**Vegan**



**Müller Vegan.**  
**Genieß, wie Du willst.**



Unter der garten  
Mohnruste versteckt  
sich ein luftiger  
Plunderteig, der toll  
zum duftigen Holun-  
derblütengelee passt



# Fängt gut an!



So fluffig und knusprig wie im Urlaub und ideal für ein Genießerfrühstück. Das Rezept für das Gelee finden Sie auf der nächsten Seite

★★★★★ 4,4

## Dänische Frühstücksbrotchen



VERFASSER RIGAS3 WEB CK-MAG.DE/360621

NORMAL 15 MIN. + 45 MIN. RUHEZEIT + 15 MIN. BACKZEIT  
 PRO STÜCK 6 g E, 11 g F, 20 g KH = 215 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCK)

42 g frische Hefe	100 g weiche Butter	½ TL Salz
100 ml Milch		3 EL Blaumohn
1 EL Zucker	2 Eier (Kl. M)	3 EL Weißmohn
ca. 300 g Mehl		

### ZUBEREITUNG

1. Hefe zerkrümeln, mit Milch und Zucker verrühren.
2. Hefemischung mit 300 g Mehl, Butter, 1 Ei und Salz mit den Knethaken des Handrührers 4 Min. glatt verkneten. Ist der Teig zu klebrig, eventuell noch etwas Mehl unterkneten.
3. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
4. Teig in 2 Teile teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche je zu einem Rechteck (à 30 x 20 cm) ausrollen. 1 Ei verquirlen, Teig damit bestreichen.
5. Teig von der Längsseite zur Mitte einschlagen, die andere Längsseite ebenfalls zur Mitte ziehen und darüberlegen. Teig umdrehen, die Ränder begradigen und in 6 gleich große Stücke schneiden.
6. Mohn in tiefe Teller füllen. Teigstücke mit dem restlichen verquirlten Ei bestreichen und in den Mohn tauchen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 30 Min. gehen lassen.
7. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15–17 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

### Easy Sunday Morning ...

Bereiten Sie den Hefeteig abends zu und lassen ihn über Nacht im Kühlschrank gehen. Dann am nächsten Morgen nur noch backen, und das Genießerfrühstück ist fertig.

**Vegan**

# JETZT HABEN WIR EINEN Veganer IN DER FAMILIE.





# NATURTALENT AM FRÜHSTÜCKSTISCH

Im Mai gehen wir auf Beutezug, um die garten Dolden von den Holunderbüschen zu zupfen und daraus feines Gelee zu machen. Ganz einfaches Rezept, ganz großer Genuss!



Der TIPP aus der Redaktion

## Unverkäufliches Aroma!

Holunderblüten gibt es nicht zu kaufen. Pflücken Sie die Dolden (ohne Blätter) um die Mittagszeit bei Sonnenschein, dann entfalten sie den meisten Geschmack.



★★★★★ 4,7

## Holunderblütengelee



VERFASSER SANDYBEACH

WEB CK-MAG.DE/350621

🍋 NORMAL 🕒 20 MIN. + 24 STD. RUHEZEIT

🍏 PRO TL 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 29 KCAL

### ZUTATEN (5 GLÄSER À 200 ML)

10 Holunderblütendolden

750 ml frisch gepresster Orangensaft

500 g Gelierzucker (2:1)

Saft von 1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

**1.** Die dicken Stiele der Dolden kürzen, Blüten vorsichtig ausschütteln, in eine große Schüssel geben. Mit Orangensaft bedecken und 24 Std. an einem kühlen Ort ziehen lassen.

**2.** Mischung durch ein Tuch oder feines Küchensieb in einen Topf abseihen, die Blüten dabei gut auspressen. Zucker zugeben, mit Zitronensaft abschmecken. Masse unter Rühren aufkochen, 5 Min. sprudelnd kochen lassen.

**3.** In saubere Einweck- oder Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Auf den Deckeln stehend 1 Std. abkühlen lassen, dann umdrehen und auskühlen lassen.

BIENE\_11

„Für die Optik ein paar Blüten mit in die Gläser füllen.“

Orangensaft ist für diese Fruchtkomposition der ideale Partner





MAGNUM DOUBLE  
GOLD CARAMEL BILLIONAIRE

  
**MAGNUM**  
lebe deinen genuss





# Die Sonne im HERZEN

Nicht lange fackeln, lieber gleich genießen: Maximal 30 Minuten dauert es, bis diese Sommerstars genussfertig sind. Alles sehr entspannt und mit Freude frisch zubereitet

★★★★★ 4,4

## Tortilla-Wrap mit Putengyros

VERFASSTER KOELKAST WEB CK-MAG.DE/250621



🟢 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 45 g E, 10 g F, 27 g KH = 396 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g Putenschnitzel  
ca. 1 TL Gyros-  
Gewürzmischung  
1 EL Olivenöl  
200 g Champignons  
2 Zwiebeln  
2 Handvoll gemischte  
Salatblätter (z. B. Römer-,  
Eisberg- oder Feldsalat)  
8 Kirschtomaten  
2 Weizentortillas  
2 EL Tomatensauce, Ketchup  
oder stückige Tomaten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Gyrosgewürz und Olivenöl mischen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Beides unter das Fleisch mischen und 10 Min. marinieren.
2. Salatblätter nach Belieben zerpfücken oder in Streifen schneiden. Tomaten halbieren.
3. Eine Pfanne erhitzen. Fleischmischung darin unter Wenden 5–8 Min. braten.
4. Tortillafladen nach Packungsanweisung erwärmen, mit je 1 EL Tomatensauce bestreichen. Salat, Tomaten und Fleisch darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fladen aufrollen. Dazu passt ein Joghurtdip aus gesalzenem Joghurt und Schnittlauch.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Hüllen zum Füllen

Es müssen keine Tortillafladen sein. Sie können die Puten-Gemüse-Mischung auch in Pita-Brötchen, Tacoschalen oder aufgeschnittene Fladenbrotviertel füllen. Oder einfach Baguette dazu essen.





Der Salatwrap auf die schnelle Art ist auch ein toller Picknicksnack

EDISCHI40  
„Bei uns gab es noch Kraut-  
salat und Oliven dazu. Ein  
tolles Abendessen.“





★★★★★ 4,6

## Tomaten-Couscous

VERFASSTER CHEFKOCH-VIDEO

WEB CK-MAG.DE/200621



🟢 SIMPEL 🕒 25 MIN.

🍴 PRO PORTION 25 g E, 35 g F, 77 g KH = 756 KCAL

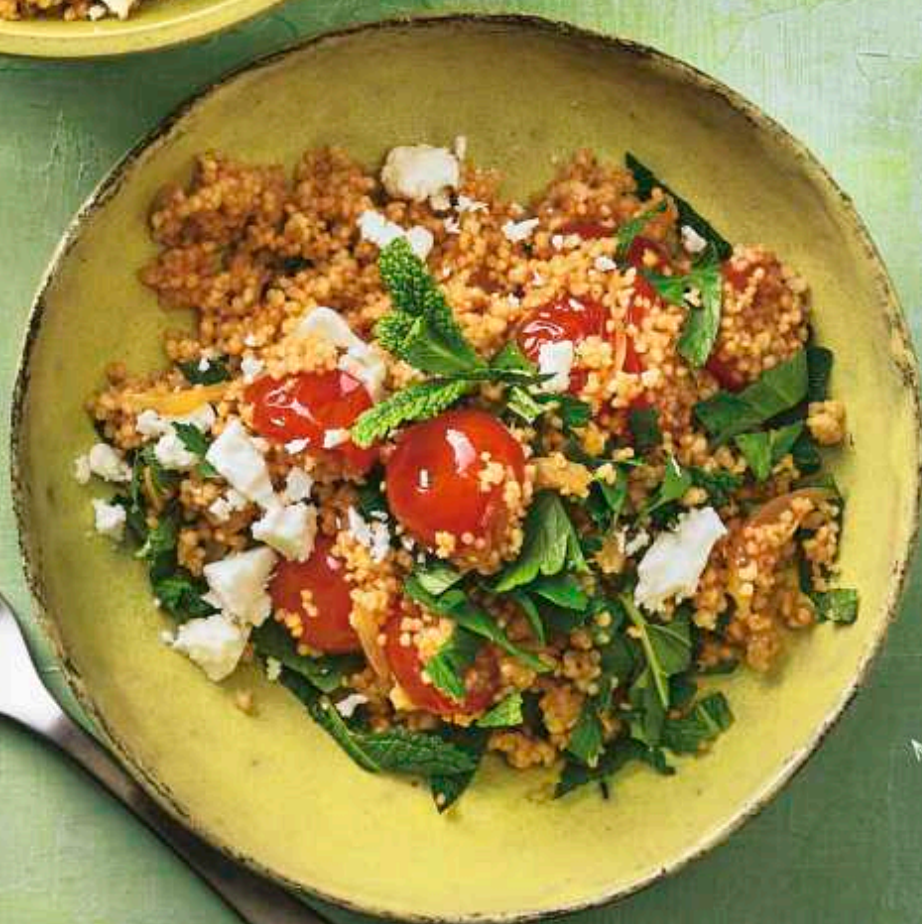
### ZUTATEN

(2 PORTIONEN)

200 g Couscous  
Salz, Pfeffer aus  
der Mühle  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 g Kirschtomaten  
3 EL plus evtl. etwas  
Olivöl  
1 TL Tomatenmark  
Zucker  
2 Stiele glatte Petersilie  
2 Stiele Minze  
150 g Feta

### ZUBEREITUNG

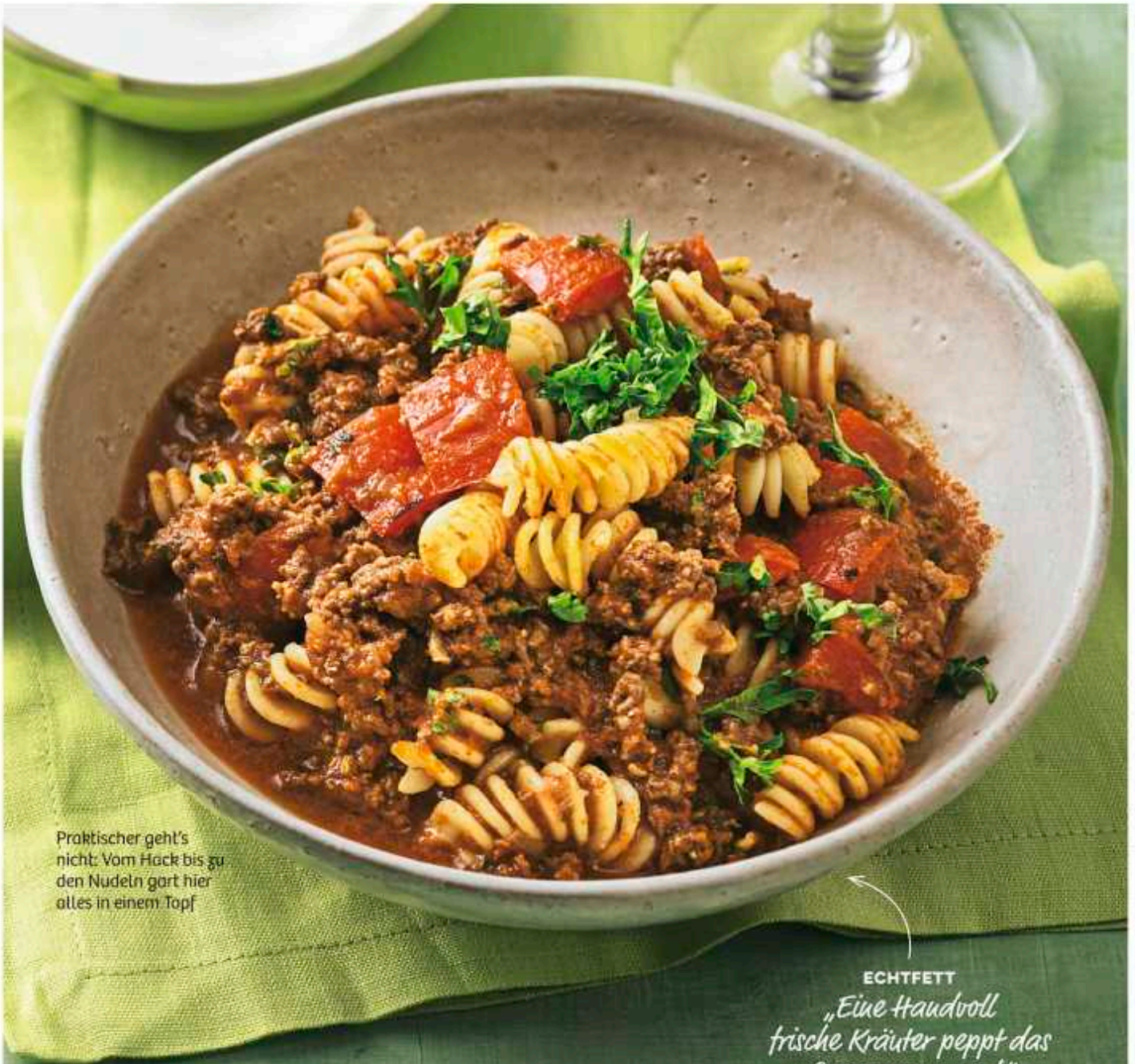
1. Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen.
2. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.
3. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, bei mittlerer Hitze 5 Min. garen.
4. Petersilien- und Minzeblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Feta zerbröckeln.
5. Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit der Tomatenmischung anrichten, mit Feta, Petersilie und Minze bestreuen. Nach Belieben mit etwas Olivöl beträufeln.



NORAIA

*„Ich habe den  
Couscous mit  
Gemüsebrühe statt  
mit Salzwasser  
übergossen.“*





Praktischer geht's nicht: Vom Hack bis zu den Nudeln gart hier alles in einem Topf

ECHTFETT

„Eine Handvoll frische Kräuter peppt das Ganze enorm auf.“

★★★★★ 4,5

## Schneller Spirelli-Topf

VERFASSER GOLDDRACHE WEB CK-MAG.DE/240621

● SIMPEL ● 25 MIN. ● PRO PORTION 47 g E, 44 g F, 67 g KH = 886 KCAL

### ZUTATEN (3 PORTIONEN)

2 Zwiebeln	1 TL Currypulver
2 EL Öl	½ EL Senf
500 g gemischtes Hackfleisch	3 TL gekörnte Fleischbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle	250 g Spirellinudeln
1 TL edelsüßes Paprikapulver	250 g saure Sahne oder Schmand
	1 Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hackfleisch zufügen, krümelig braten und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Senf würzen. 625 ml Wasser zufügen, aufkochen und gekörnte Brühe darin auflösen.
2. Rohe Nudeln zugeben, umrühren und zugedeckt bei sehr milder Hitze 15–20 Min. garen lassen. Ab und zu umrühren.
3. Topf vom Herd nehmen, saure Sahne unterrühren. Petersilienblätter fein schneiden und darüberstreuen.







## CUCINASTELLA

„Ich weude die Schnitzel vorher in Mehl, dann wird die Sauce sämiger.“

Mit einem frischen Salat macht sich der italienische Klassiker namens Saltimbocca gang besonders gut.

## SCHRITT FÜR SCHRITT



★★★★★

## Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei

VERFASSER JUDITH WEB CK-MAG.DE/230621

🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. 👤 PRO PORTION 39 g E, 10 g F, 2 g KH = 267 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

8 dünne Kalbsschnitzel (am besten bio)  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 8 hauchdünne Scheiben Parmaschinken  
 8 Salbeiblätter  
 1 EL Butter  
 4 EL Marsala (italienischer Dessertwein)

### ZUBEREITUNG

1. Kalbsschnitzel jeweils zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Plattireisen oder kleinen Stieltopf schön dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf jedes Schnitzel 1 Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt legen (Abb. A). Mit einem Zahnstocher befestigen (Abb. B).
3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 3 Min. braten. Herausnehmen und auf einer Platte warm stellen.
4. Bratensatz mit Marsala lösen und kurz aufkochen. Sauce über das Fleisch gießen.







**ALLES  
FÜRS  
GRILLEN!**

**GRILLEN BEGINNT  
JETZT ONLINE!**

Ab sofort rund **30.000**  
Non-Food-Artikel  
zum Grillen auf unserem  
neuen Online-Marktplatz  
**Kaufland.de** entdecken.



**DU LIEBST GRILLEN?**  
***DU* KRIEGST**  
**GRILLEN!**

**1.000**  
LECKERE  
GRILLARTIKEL  
IN IHRER  
KAUFLAND-  
FILIALE

Weitere Informationen unter  
[kaufland.de/grillen](http://kaufland.de/grillen)



**Kaufland**



BIJOU1966

„Ein tolles Fingerfood  
für ein Buffet oder als  
Vorspeise!“

BZW

„Ich hatte noch weißen  
Spargel da, mit  
dem hat es uns auch sehr  
gut geschmeckt.“



Erdbeeren alla caprese

Erbse-Crostini



Bruschetta mit grünem Spargel



Crostini mit Rucola und Tomaten

Crostini sind in  
Italien eine beliebte  
Vorspeise, aber auch  
als Snack zum Glas  
Wein ideal

DIETERO\_1

„Sehr lecker! Ich  
habe Ziegenfrisch-  
käse genommen.“



★★★★☆ 4,2

## Erdbeeren alla caprese

VERFASSER ARS\_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/220621

🌿 SIMPEL ⌚ 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 2 g E, 4 g F, 2 g KH = 54 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 g Büffelmozzarella  
1 Topf Basilikum  
1 Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
2 EL Olivenöl  
12 große Erdbeeren

### ZUBEREITUNG

1. Mozzarella abtropfen lassen. Erst in Scheiben und dann in 12 etwa gleich große Stücke schneiden.
2. Basilikumblätter abzupfen und sehr große halbieren. Zitronenschale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl verrühren. Basilikum und Zitronenschale untermischen. Marinade über den Mozzarella geben und zugedeckt im Kühlschrank 15 Min. ziehen lassen.
3. Erdbeeren putzen, quer in ½–1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Mozzarella abwechselnd mit Erdbeeren und Basilikum auf Spieße stecken.

★★★★☆ 3,9

## Erbsen-Crostini

VERFASSER NATUERLICHLECKER

WEB CK-MAG.DE/280621

🌿 SIMPEL ⌚ 20 MIN.  
🍴 PRO PORTION 7 g E, 6 g F, 22 g KH = 182 KCAL



### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

150 g TK-Erbsen  
200 g TK-Dicke-Bohnen  
1 kleine Handvoll Minzeblätter  
1 Handvoll plus evtl. etwas geriebener Pecorino  
3 EL plus evtl. etwas Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Ciabatta  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

1. Erbsen und Bohnen auftauen, abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.
2. Erbsen, Bohnen, Pecorino, Minze und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Falls die Creme nicht glatt ist, eventuell etwas mehr Öl zufügen. Erbsencreme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheiben nach Belieben rösten. Knoblauchzehe halbieren, mit der Schnittfläche über die Brotscheiben reiben. Erbsenaufstrich darauf verteilen. Nach Belieben mit etwas Pecorino bestreuen.

★★★★☆ 4,5

## Bruschetta mit grünem Spargel und Tomaten

VERFASSER FEUERVogel

WEB CK-MAG.DE/210621

🌿 SIMPEL ⌚ 30 MIN.  
🍴 PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 16 g KH = 140 KCAL



### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

8 Stangen grüner Spargel  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 reife Tomaten  
3 EL plus etwas Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1–2 Spritzer Zitronensaft  
8 Scheiben Weißbrot  
evtl. 8 Scheiben Parmaschinken

### ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen in kurze Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.
2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Spargel darin 3–4 Min. andünsten. In eine Schüssel geben, Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln. Unter dem heißen Backofengrill knusprig rösten. Mit Tomaten-Spargel-Mischung und nach Belieben Parmaschinken belegen.



★★★★☆ 4,2

## Crostini mit Rucola und Tomaten

VERFASSER ALEXANDRA

WEB CK-MAG.DE/290621

🌿 SIMPEL ⌚ 30 MIN.  
🍴 PRO PORTION 3 g E, 5 g F, 16 g KH = 131 KCAL



### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
1 Bund Rucola  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1–2 Spritzer Zitronensaft  
8 Scheiben Weißbrot  
50 g Frischkäse  
evtl. 1–2 EL geröstete Pinienkerne

### ZUBEREITUNG

1. Tomaten gut abtropfen lassen, dabei 1 EL Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Rucola putzen, grob schneiden. Mit den Tomaten in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und dem Tomatenöl mischen.
2. Brotscheiben nach Belieben rösten. Mit Frischkäse bestreichen, Rucola-Tomaten-Mischung darauf verteilen. Nach Belieben mit Pinienkernen bestreuen.





Achten Sie bei der Zutatenliste von Blätterteig darauf, dass Butter statt ungesundes Palmfett enthalten ist!

**TITEL-REZEPT**



MANUELA-ONE

*„Richtig lecker! Haben noch Thunfisch und Paprika drautgewacht, und dazu gab's ein Gläschen Wein auf dem Balkon.“*



★★★★☆ 4,5

# Tomatentarte mit Blätterteig

VERFASSER TOFFIFEECHEN WEB CK-MAG.DE/570621

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 14 g E, 40 g F, 29 g KH = 554 KCAL



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Pck. frischer Blätterteig  
(Kühlregal, 270 g)  
600 g Tomaten  
(gemischte Sorten)  
4 EL entsteinte  
schwarze Oliven  
2 EL Senf (siehe Tipp)  
150 g geriebener Gouda  
(siehe Tipp)  
4–6 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Thymian  
Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

1. Blätterteig samt Papier auf einem Backblech entrollen. Tomaten und Oliven in Scheiben schneiden.
2. Teig dünn mit Senf bestreichen. Käse darauf verteilen. Mit Tomaten und Oliven belegen.
3. Olivenöl in eine Schüssel geben, Knoblauch hineinpresse und verrühren. Über die Tarte träufeln. Thymian abzupfen, darüber verteilen, mit Pfeffer bestreuen.
4. Tarte im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–30 Min. backen. Sobald der Rand kross und braun wird, ist die Tarte fertig.



## Die TIPPS aus der Redaktion

**Blätterteig aus dem Eis**  
Sie können auch die tiefgekühlten Platten verwenden. Einfach zum Rechteck legen, auf einem mit Backpapier belegten Blech antauen lassen und mit einem Nudelholz leicht darüberrollen.

**Übrigens:** Für eine besonders würzige Variante Ziegenkäsegouda und Estragonsenf oder Bergkäse und Dijonsenf verwenden.

# Dann.Doch.Dinkel.

## Fannytastisch einfach!



Preis für  
langjährige  
Produktqualität

kraftvoll  
im Geschmack  
für ein ganzes  
Backblech





ECHTFETT

*„Das beste Brötchen  
für Burger, und alle  
finden es großartig.“*

## KOMBINATION 2

Burgerbrötchen mit Sesam  
+  
Barbecue-Style-Frikadelle  
+  
Karamellisierte Zwiebeln  
+  
Easy delicious Chili-Cheese-Sauce  
+  
BBQ-Sauce



GRINSEKEKS69

*„Die habe ich gestern  
gemacht. Dazu noch  
Süßkartoffelpommes.  
Einfach klasse!“*

## KOMBINATION 1

Burgerbrötchen mit Sesam  
+  
Marinierte Honig-  
Hähnchenbrust  
+  
Don Diegos Rubikonsalsa

Nach Lust und Laune:  
Diese Patties, Saucen und  
Toppings lassen sich zu  
lauter leckeren Wunsch-  
kombis zusammenbauen



KRAUT158

„Die Veggie-Bratlinge kann man noch mit Kreuzkümmel, Chili und Curry würzen. Wir sind begeistert.“

### KOMBINATION 3

Burgerbrötchen mit Sesam  
+  
Schneller Bohnenburger  
+  
Spitzkohlsalat à la Coleslaw  
+  
BBQ-Sauce

MITMISCHEN!

# BURGER- INITIATIVE

Im Mittelpunkt stehen luftig gebackene Burger-Buns und supersaftige Patties: aus Fleisch oder vegetarisch und immer mit einer kreativen Sauce veredelt. Ein großer Partyspaß für alle



## DIE PATTIES

REZEPTE RECHTS

1

2

3

## DIE BUNS

REZEPT  
NÄCHSTE  
SEITE

## DIE SAUCEN

REZEPTE S. 20

1

2

3

## DIE TOPPINGS

REZEPTE S. 27

1

2



★★★★☆ 4,3

## 1 | Barbecue-Style-Frikadelle

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/090621

🕒 NORMAL 🕒 25 MIN. 🍴 PRO PORTION 27 g E, 26 g F, 24 g KH = 450 KCAL

EXTRA-SCHNELL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Brötchen (vom Vortag)  
80 g Bacon  
2 Zwiebeln  
400 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei (KL. M)  
4 EL Barbecuesauce  
3 EL Senf  
4 Tropfen Raucharoma-Öl (siehe Tipp)  
Salz, Pfeffer  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
evtl. 50 g Semmelbrösel  
1 EL neutrales Öl

### ZUBEREITUNG

1. Brötchen in Wasser einweichen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebeln fein würfeln und in der Pfanne im heißen Speckfett glasig dünsten.  
2. Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen gut ausdrücken, mit Ei und Zwiebeln zum Hackfleisch geben. Barbecuesauce, Senf und Raucharoma-Öl zufügen.  
3. Speck zwischen den Händen zerbröseln und zur Frikadellenmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut verkneten. Falls die Masse noch zu weich ist, Semmelbrösel untermischen.  
4. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 große Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin von jeder Seite 4–6 Min. braten.



Der TIPP aus der Redaktion

### Rauchzeichen

Öle mit Raucharoma (erhältlich z. B. über [deli-uinos.de](http://deli-uinos.de)) verleihen den typischen Geschmack von Feuer. Toll eignen sich dafür auch geräucher-tes Paprikapulver, Rauchsatz oder flüssiger Rauch („Liquid Smoke“). Für alle Produkte gilt: Unbedingt sparsam dosieren, damit der Rauchgeschmack nicht zu dominant wird!

★★★★☆ 3,8

## 2 | Marinierte Honig-Hähnchenbrust

VERFASSER JANINE1980 WEB CK-MAG.DE/080621

🕒 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT  
🍴 PRO PORTION 42 g E, 4 g F, 3 g KH = 222 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Hähnchenbrustfilets  
6 EL Aceto balsamico  
3 EL Honig  
4 EL Worcestersauce  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
½ TL getrockneter Oregano  
1 Msp. getrockneter Thymian  
Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in eine Schale legen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit den restlichen Zutaten verrühren und über das Fleisch geben. Zugedeckt mindestens 1 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren.  
2. Hähnchenfleisch etwas abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 5–7 Min. braten.

★★★★☆ 4,3

## 3 | Schnelle Bohnenburger

VERFASSER BRILLA WEB CK-MAG.DE/050621

🕒 SIMPEL 🕒 30 MIN.  
🍴 PRO PORTION 7 g E, 6 g F, 15 g KH = 161 KCAL

EXTRA-SCHNELL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
30–50 g blütenzarte Haferflocken  
1 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
2 EL Öl

### ZUBEREITUNG

1. Bohnen abtropfen lassen und mit einer Gabel oder im Blitzhacker musig zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.  
2. Vorbereitete Zutaten und Sojasauce verrühren. So viel Haferflocken unterkneten, dass die Masse gut formbar ist, mit Salz und Pfeffer würzen.  
3. Aus der Masse mit nassen Händen 4 Patties formen und im heißen Öl von jeder Seite 3–4 Min. braun braten.







PATTY89

*„Einfach, schnell und lecker!  
Ich hab Dinkel-Vollkornmehl  
dafür genommen.“*

★★★★☆ 4,0

## Burger- brötchen mit Sesam



VERFASSER CK\_PRINT-MAGAZIN

WEB CK-MAG.DE/530621

⚙️ NORMAL

⌚ 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT +

1 ¼ STD. RUHEZEIT

⚖️ PRO STÜCK 10 g E, 9 g F, 59 g KH = 370 KCAL

### ZUTATEN (8 STÜCK)

250 ml Milch

50 g Butter

600 g plus etwas Mehl

25 g frische Hefe

1 TL Zucker

1 Ei (Kl. M)

Salz

1 Eigelb (Kl. M)

2 EL Schlagsahne

1 TL heller Sesam

1 TL schwarzer Sesam



1. Milch mit Butter erwärmen. 600 g Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. ½ der Milch hineingießen.



2. Hefe in die Milch bröckeln, mit Zucker bestreuen und etwas verrühren.



4. Restliche Milch-Butter-Mischung, Ei und 1 TL Salz zum Mehl geben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten.



5. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und Hefeteig an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.



7. Teigstücke jeweils zu Kugeln formen und mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Etwas flach drücken und 15 Min. gehen lassen.



8. Eigelb mit Sahne verrühren. Brötchenoberfläche damit bestreichen.



# DIE TOPPINGS



3. Milch in der Mulde mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Dann mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.



6. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten. Zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke teilen.



9. Buns mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 20 Min. backen. Abkühlen lassen.

★★★★☆ 03,8

## 1 | Karamellisierte Zwiebeln

EXTRA-SCHNELL



VERFASSER SASCHAALEXANDER WEB CK-MAG.DE/070621

🕒 SIMPEL 🕒 25 MIN. 🍴 PRO PORTION 1 g E, 4 g F, 7 g KH = 73 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

8 große Zwiebeln  
3–4 EL neutrales Öl  
Salz  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 EL brauner Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Salz und Paprikapulver würzen.  
2. Zwiebeln mit Zucker bestreuen, Temperatur erhöhen und Zwiebeln karamellisieren lassen. Am besten lauwarm servieren. Die Zwiebeln machen sich außerdem gut auf Schnitzel, Kartoffelpüree oder Leber.



★★★★☆ 04,5

## 2 | Spitzkohlsalat à la Coleslaw



VERFASSER LISSYBACK WEB CK-MAG.DE/060621

🕒 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT  
🍴 PRO PORTION 2 g E, 16 g F, 7 g KH = 186 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

½ Spitzkohl (500 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 große Möhren  
1 kleine Zwiebel  
1 mittelgroßer Apfel  
150 g Crème fraîche  
100 g Mayonnaise

### ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und kräftig durchkneten.  
2. Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Zwiebel schälen. Apfel mit Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel und Zwiebel in feine Streifen hobeln. Beides zum Kohl geben.  
3. Crème fraîche und Mayonnaise verrühren. Mit Pfeffer würzen. In die Schüssel geben und alles gut verrühren. Salat 1 Std. ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Er passt lecker zu Burgern, aber auch zu Gyros oder Gegrilltem.





★★★★☆ 4,5

## 1 | Don Diego's Rubikon-Salsa



VERFASSTER ROADSIDE

WEB CK-MAG.DE/020621

- SIMPEL 
 25 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT  
 PRO PORTION 0 g E, 3 g F, 7 g KH = 59 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- |                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| 1 große feste Mango (siehe Tipp) | 1 EL Limettensaft |
| 1 rote Paprikaschote             | Salz              |
| 1 kleine rote Zwiebel            | 1 TL Honig        |
| 4 Stiele Koriander               | ½ TL Tabasco      |
| 1 Stiel Minze                    | 2 EL Olivenöl     |

### ZUBEREITUNG

- Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Paprika putzen. Paprika und Zwiebel ebenfalls fein würfeln, mit der Mango mischen. Koriander- und Minzblätter abzupfen, fein schneiden und untermischen.
- Limettensaft, Salz, Honig und Tabasco verrühren, Olivenöl unterschlagen. Dressing unter die Salsa mischen, mit Salz abschmecken und 1 Std. durchziehen lassen.



#### Der TIPP aus der Redaktion

#### Eine Frage der Reife

Meist wird empfohlen, möglichst reife Mangos zu verarbeiten, da nur sie fruchtig-aromatisch schmecken. Für die Salsa können Sie eine Ausnahme machen, sie schmeckt auch mit einer festeren, weniger süßen Frucht.

★★★★☆ 4,6

## 2 | Easy delicious Chili-Cheese-Sauce



VERFASSTER WILCZEK-ONE WEB CK-MAG.DE/030621

- SIMPEL 
 20 MIN.  
 PRO PORTION 3 g E, 5 g F, 2 g KH = 72 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- 100 ml Kondensmilch  
 6 Scheiben Schmelzkäse (z. B. Chester)  
 1 Stück eingelegte Jalapeños (Glas)  
 2 EL grüner Tabasco  
 1 TL Chiliflocken



### ZUBEREITUNG

- Kondensmilch in einem kleinen Topf erhitzen (nicht kochen!), Schmelzkäse nach und nach hineinzupfen und unter Rühren darin schmelzen.
- Jalapeño sehr fein hacken, mit dem Tabasco in die Sauce geben und gut verrühren. Mit Chili würzen. Die Sauce passt zu Burgern, Ofenkartoffeln oder Nachos.

**Tipp** Wer die Sauce dicker mag, kann noch mehr Käse zugeben. Aber Achtung: Sie wird nach dem Abkühlen fester.

★★★★☆ 4,6

## 3 | BBQ-Sauce



VERFASSTER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/040621

- SIMPEL 
 15 MIN. 
 PRO PORTION 0 g E, 2 g F, 10 g KH = 56 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel  
 1 EL Öl  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Honig  
 1 Schuss Himbeer- oder Apfelessig  
 150 ml Apfelsaft  
 150 g Ketchup  
 2 Prisen Chilipulver oder Cayennepfeffer  
 1 Spritzer Worcestersauce  
 1 Spritzer Sojasauce  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1 Prise Rauchsatz

### ZUBEREITUNG

- Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Honig unterrühren, mit Essig und Apfelsaft ablöschen.
- Ketchup und die restlichen Würzzutaten zufügen. Sauce etwas einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach Belieben noch etwas nachwürzen.





NETTO FAKT #32

# DER ORT, AN DEM FLEISCH NICHT NUR BIO IST. SONDERN BIOBIO.



bis zu  
**300**  
Bio-  
Artikel

**EINER FÜR ALLES.  
ALLES FÜR GÜNSTIG.**

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

**Netto**  
Marken-Discount





# EINE MENGE KRAFT

... die steckt im berühmten Spinat. Pur im Smoothie, gedünstet oder knackfrisch in Salaten. Ab Mai kommt er als Freilandware – mit besonders guten Inhaltsstoffen und kurzen Transportwegen



★★★★☆ 3,6

## Grüner Smoothie mit Kokoswasser



VERFASSER ARS\_VIVENDI

WEB CK-MAG.DE/300621

🍴 SIMPEL ⏱ 10 MIN.

🍷 PRO GLAS 3 g E, 1 g F, 27 g KH = 150 KCAL

### ZUTATEN (4 GLÄSER)

4 Handvoll Babyspinat  
5 Kiwis  
2 Bananen  
600 ml Kokoswasser  
evtl. 4 Kiwischeiben



### ZUBEREITUNG

1. Spinat putzen, Kiwis und Bananen schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Spinat, Obst und Kokoswasser im Mixer pürieren, in Gläser füllen und nach Belieben mit Kiwischeiben garnieren.

**VIEL FOLAT**

**VIEL VITAMIN A**

*Beste Quelle für gutes Sehen und gesunde Haut*

*Die Koumbi ist unschlagbar für die Blutbildung*

★★★★☆ 4,6

## Erdbeer-Spinat-Salat



VERFASSER BARRYFAN

WEB CK-MAG.DE/340621

🍴 NORMAL ⏱ 20 MIN.

🍷 PRO PORTION 3 g E, 19 g F, 7 g KH = 222 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

30 g Pinienkerne  
3 EL dunkler Aceto balsamico  
6 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1 TL scharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
200 g Babyspinat  
250 g Erdbeeren



### ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Essig, Öl, Honig und Senf zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spinat und Erdbeeren putzen. Erdbeeren halbieren, mit dem Spinat in vier Schüsseln anrichten, Pinienkerne darüberstreuen und mit Dressing beträufeln.

**VIEL EISEN**

**VITAMIN-C-REICH**

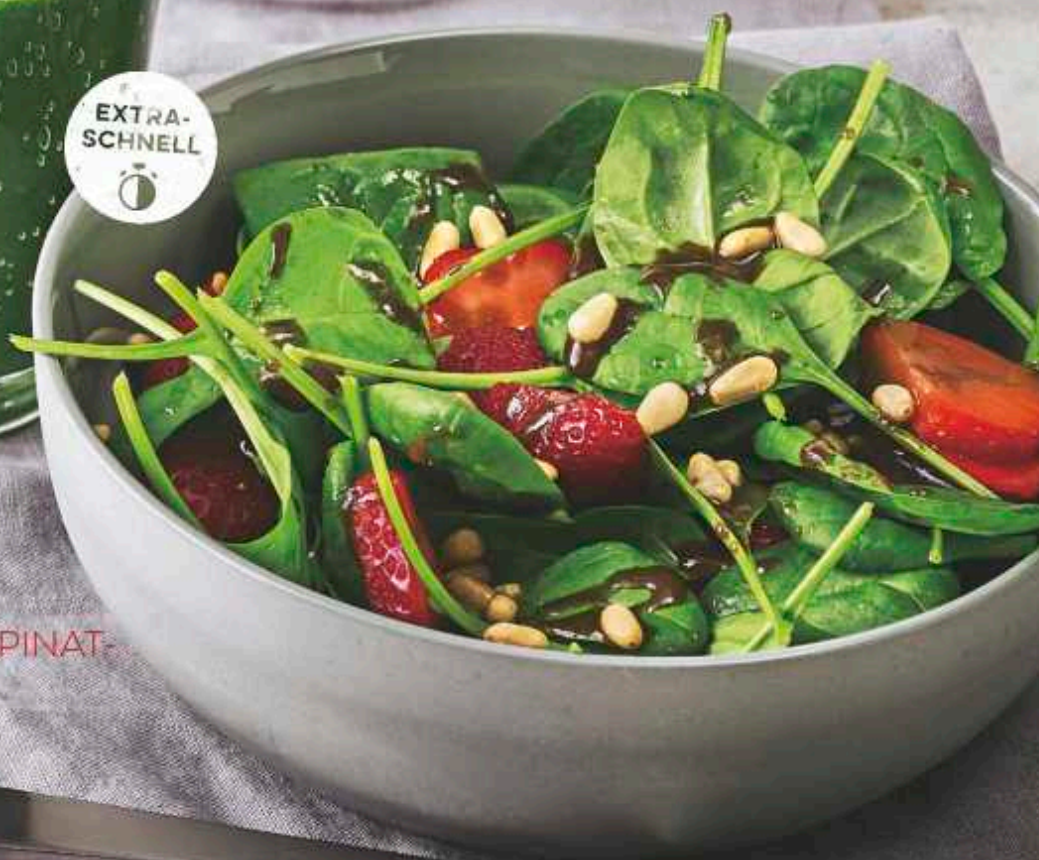


**GRÜNER SMOOTHIE**  
MIT KOKOSWASSER  
Rezept links



EXTRA-  
SCHNELL

**ERDBEER-SPINAT-  
SALAT**  
Rezept links



JOACHIMS

*„Toller Sommer-  
hauptgang. Ich habe  
Spinat und Dressing  
20 Minuten vor dem  
Anrichten vermischt  
und durchziehen  
lassen.“*

Babyspinat als exotischer  
Drink mit Kokosnote oder als  
nüssiger Partner zu süßen  
Erdbeeren – das nennen wir  
erfrischende Vielfalt!





MIMIHOOPS1966

„Wir essen meist Reis  
oder selbst gebackenes  
Naanbrot dazu.“



VIEL EISEN

BALLASTSTOFFREICH

So gesund für den Darm und  
alle Körperfunktionen!



★★★★★ 4,5

## Palak-Dal



VERFASSER DORRY WEB CK-MAG.DE/330621

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 19 g E, 15 g F, 32 g KH = 363 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g TK-Blattspinat	1 TL Senfkörner
200 g gelbe Linsen	100 g passierte Tomaten
1 Zwiebel	5 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen	1 Zimtstange
5 rote getrocknete Chilischoten	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 grüne Chilischoten	250 ml Kokosmilch
4–5 cm Ingwer	Salz
1 EL neutrales Pflanzenöl	evtl. Chilipulver

## ZUBEREITUNG

1. Spinat auftauen, grob hacken. Linsen in einen Topf geben und in 700 ml Wasser 1 Std. einweichen. Aufkochen und bei milder Hitze 20–30 Min. bissfest garen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Chilis und Ingwer fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfkörner darin anbraten. Gehackte Zutaten dazugeben, 2 Min. anbraten. Tomaten und Gewürze zugeben, bei milder Hitze 5 Min. köcheln.
3. Spinat unterrühren, dann Linsen unterheben. Kokosmilch angießen, weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.



**Miele**



**ENTWICKELT FÜR 20 JAHRE GLÄNZENDE  
ERGEBNISSE. TAG FÜR TAG.<sup>1)</sup>**

QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST

MEHR ENTDECKEN AUF [MIELE.DE](http://MIELE.DE)

<sup>1)</sup> Während der Entwicklungsphase der Geschirrspülerserie G 7000 hat Miele Modelle & Kernkomponenten mit 5000 Spülgängen (= 250 Spülgänge p. a.) in div. Programmen getestet. Mehr: [miele.de/20Jahre](http://miele.de/20Jahre)



★★★★☆ 3,8

# Bunte Ebly-Bowl

VERFASSTER VEGGLICIOUS WEB CK-MAG.DE/320621



SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 20 g E, 15 g F, 102 g KH = 654 KCAL

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

160 g Ebly

Salz

160 g Babyspinat

1 Mango

1 große Möhre

1 kleiner Kohlrabi

### Für das Dressing

1 Mango

1 TL Apfelessig

2 EL Tahin  
(Sesampaste)1 gepresste  
Knoblauchzehe  
Pfeffer

1 Prise Chili

## ZUBEREITUNG

1. Ebly nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Spinat putzen.

2. Mango, Möhre und Kohlrabi putzen bzw. schälen, in Stifte schneiden und mit dem Ebly auf dem Spinatbett anrichten.

3. Für das Dressing Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Dressing eventuell mit etwas Wasser verdünnen, über die Bowl träufeln. Für unterwegs: Dressing erst kurz vor dem Verzehr zugeben.

### KOKOSCHIPS

„Tolle Kombi! Süße Mango mit Chilinote und nebenbei auch noch ein Sattmacher.“

FETTARM

VIEL MAGNESIUM

Nervennahrung  
mit entspannender  
Wirkung

Gesund to go! Die Zutaten einfach in ein Weckglas schichten und das Dressing extra abgefüllt mitnehmen

EXTRA-  
SCHNELL



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



**JETZT MIT  
33 % RABATT  
TESTEN!**

## IHR LECKERES PROBEABO

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:



**040/55 55 7800**



**www.chefkoch.de/probeabo**

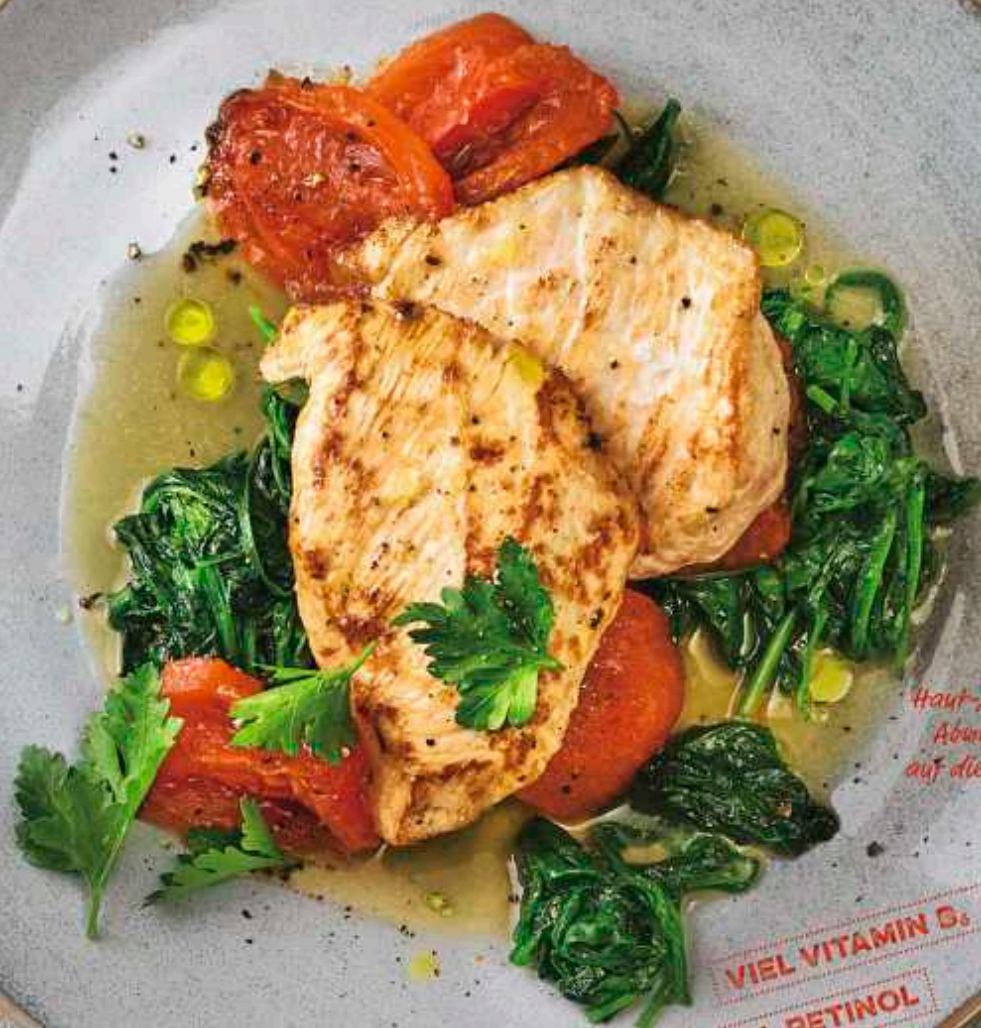
Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

\* 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.



Sommerliches Low-Carb-Gericht: gartes Putenfleisch auf einem würigen Spinatbett mit geschmorten Tomaten

EXTRA-SCHNELL



Haut-, Zell- und Abwehrschutz auf die leckere Art

VIEL VITAMIN D<sub>3</sub>

VIEL RETINOL

GARTEN-GERD

„Als Beilage gab es dazu Jasminreis mit Madrascurry. Perfekt!“

★★★★☆ 3,8

## Putenmedaillons auf jungem Spinat

VERFASSTER SCHRAT WEB CK-MAG.DE/310621

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 47 g E, 18 g F, 2 g KH = 379 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

350 g Putenbrustfilet  
300 g Babyspinat  
2 Strauchtomaten  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
2 EL Olivenöl  
evtl. 2 Stiele Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat putzen. Tomaten häuten, entkernen und vierteln.  
2. Butter in einem großen Topf schmelzen, Spinat nach und nach zufügen und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 5–6 Min. rundherum hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.  
4. Tomatenviertel in 1 EL Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.  
5. Spinat mit Putenbrust und Tomaten anrichten, nach Belieben mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Röstkartoffeln oder Risotto.





**Hawesta**  
SEIT 1909

THUNING FÜR WORTSPIELFREUNDE:

THUN SIE IHREM  
KÖRPER MAL  
WAS GUTES.

Viele schnelle Rezepte  
jetzt auf [thuning.de](http://thuning.de)





# GRILL GUT!

Es ist der schönste Sommertrend, rund um den heißen Rost an die Umwelt zu denken: keine Einweggrills und Grillschalen statt Alufolie, dazu weniger Fleisch plus saubere Holzkohle

## Weniger ist echt mehr

Ein duftendes, saftiges Steak in geselliger Runde löst bei vielen Glücksgefühle aus. Daran soll sich auch nur wenig ändern – im wahrsten Sinne des Wortes: Essen Sie bewusst weniger und greifen zu Gemüse, Brot und Dips als Sättigungsbeilage. Oder wählen Veggie-Patties: Denn Fleisch bleibt der Klimakiller Nummer eins in der Genusswelt.

## KOHLE HER

Holzgrillkohle beinhaltet oft Tropenholz. Achten Sie deshalb auf eine DIN-Norm oder ein Öko-Siegel auf der Verpackung. Gibt's jetzt in vielen Discountern. Auch Öko-Briketts aus Maisspindeln, Kokos oder Olivenkernen sind heiß begehrt (im Fachhandel oder online).

## Rauchzeichen

Je mehr Rauchentwicklung beim Grillen mit Holzkohle entsteht, desto höher die Schadstoffbelastung für Mensch und Umwelt. Grüner geht es mit Gas- und Elektrogrills. Ein Elektrogrill mit Ökostrom zeigt hier die beste Ökobilanz. Wer lieber mit Kohle grillt: Trocken lagern, so qualmt es weniger.

## SO EIN KÄSE

Grillen ist auch für alle Veggies und Veganer ein Fest. Dabei nicht vergessen: Die Klimabilanz von Käse erweist sich nur als wenig besser als die von Fleisch. Freude machen darum auch veganer Feta oder Gemüsebratlinge.

ECHTFETT

„Fürs Picknick habe ich mir gebraucht einen kleinen Klappgrill gekauft.“

NEU IM REGAL



## Drei grüne Freunde



### SCHNELL HAPPY

Die Bio-Patties aus roten Linsen, Gemüse und Sonnenblumenkernen machen auch Fleischliebhabern Spaß. Lecker! Alnatura, 160 g, ca. 2,80 Euro



### ECHT SCHARF

Das bayrische Traditionsunternehmen hat alles umgekrempelt und produziert nun klimaneutral: von Inhalt bis Verpackung für Senf, Ketchup & Co. Senf von Develey, 250 ml, ca. 1,20 Euro



### VOLLE LEISTUNG

In poppig-bunten Beuteln gibt es Briketts und Holzkohle aus Frankreich oder Deutschland mit Bio-Zertifikat. Bei Aldi, 2,5 kg, ca. 5 Euro



# EIN FAIRER START IN DEN TAG.

- ✓ Stabile Mindestpreise
- ✓ Bessere Arbeitsbedingungen
- ✓ Unabhängige Kontrollen

HEUTE FÜR  
MORGEN



Bei ALDI Nord  
erhältlich.



Bei ALDI SÜD  
erhältlich.



Fair frühstücken mit ALDI. Über das Jahr verteilt bieten wir rund 170 Produkte mit Fairtrade-Siegel an – in unserem Standardsortiment und bei unseren Aktionsartikeln. So schaffen wir seit vielen Jahren faire Bedingungen für Mensch und Natur.

Erfahre jetzt mehr auf  
[aldi-nord.de/fairtrade](http://aldi-nord.de/fairtrade) und [aldi-sued.de/fairtrade](http://aldi-sued.de/fairtrade)



► Fairtrade-Kakao mit Mengenausgleich. Info auf: [fairtrade-deutschland.de/siegel](http://fairtrade-deutschland.de/siegel)



# SPASS MIT *Spargel*

Fragt die Kartoffel den Spargel: „Ich bin größer, runder und beliebter als du. Warum bist du viel teurer?“ Antwortet der Spargel: „Ich hab eben Köpfchen.“  
Noch mehr Spaß bringen diese tollen neuen Rezepte!

★★★★☆ 4,7

## Einfacher Spargelsalat

VERFASSER STIERMÄDCHEN WEB CK-MAG.DE/410621

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT 🍴 PRO PORTION 2 g E, 7 g F, 2 g KH = 86 KCAL

### ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

Soft und Abrieb  
von ½ Bio-Zitrone  
grobes Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
250 g weißer Spargel  
250 g grüner Spargel  
3 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
2 TL Kapern  
2 Stiele Estragon

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf 500 ml Wasser, Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel) und die Enden abschneiden. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, ins Kochwasser geben und 10 Min. bissfest garen, herausnehmen.
2. 2–3 EL Spargelsud abnehmen, mit Olivenöl und Essig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Spargelstücke geben. Kapern und Zitronenabrieb unterheben, 1 Std. durchziehen lassen.
3. Auf Tellern anrichten und mit frisch gezupften Estragonblättern servieren.



ANN14

„Bei uns kommen  
statt Kapern und  
Estragon Dill oder  
Petersilie dazu.“





★★★★☆ 4,5

# Spargelintopf mit Hackklößchen

VERFASSER GARTEN-GERD

WEB CK-MAG.DE/420621



NORMAL 30 MIN. + 30 MIN. KOCHZEIT

PRO PORTION 26 g E, 34 g F, 33 g KH = 574 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g weißer Spargel	200 g braune Champignons
300 g gemischtes Hackfleisch	500 g Kartoffeln
1 Ei (KL. M)	125 ml Schlagsahne
3 EL Paniermehl	200 g TK-Erbsen
Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle	1 EL Butter
2 EL Butterschmalz	1 EL Mehl
	1 Prise Muskat
	½ Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen und -enden in 500 ml Wasser 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
2. Hackfleisch, Ei und Paniermehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 20 kleine Klöße formen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Klöße darin rundherum braun braten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Champignons in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Champignons im Bratfett anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Kartoffeln ebenfalls im Bratfett anschwitzen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Spargelstücke dazugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Min. dünsten.
4. Spargelsud durch ein feines Sieb in den Bräter gießen und Hackklößchen dazugeben, aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sahne, Champignons und Erbsen dazugeben, weitere 5 Min. köcheln.
5. Butter und Mehl mit einer Gabel vermengen und die Sauce damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

Hackklößchen verleihen der cremigen Suppe mit frischen Erbsen und Champignons das finale Quäntchen Würge



ECHTFETT

„Statt Hackfleisch habe ich feine Bratwürste genommen, war top!“





MONIKA

*„Orangen- und Zitronenscheiben  
nicht zu dick schneiden, sonst  
verlängert sich die Garzeit.“*



Jetzt im Trend: Spargel  
dämpfen statt kochen – je  
nach Dicke der Stangen  
ist er in 15 Minuten bissfest



★★★★☆ 3,8

## Gedämpfter Spargel mit Orangen-Vanille-Sud

VERFASSER MONIKA WEB CK-MAG.DE/380621



🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. + 15 MIN. KOCHZEIT 🍴 PRO PORTION 8 g E, 7 g F, 15 g KH = 177 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 ml Orangensaft  
250 ml Geflügelfond  
1 Vanilleschote  
2 kg weißer Spargel  
1 Bio-Orange  
1 Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1 TL Speisestärke  
30 g kalte Butter  
3 Stiele Kerbel oder Estragon

### ZUBEREITUNG

1. Orangensaft und Geflügelfond in einen großen Topf mit Dämpfeinsatz geben. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und in die Soft-Fond-Mischung einrühren.
2. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Von der Orange einige Zesten abziehen, beiseitelegen. Orange und Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
3. Spargel in den Dämpfeinsatz geben, mit Orangen- und Zitronenscheiben belegen und

mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Vanilleschote ebenfalls auf den Spargel legen.  
4. Spargel bei mittlerer Hitze 14 Min. bissfest dämpfen, herausnehmen, warm halten. Den Sud kurz einkochen lassen und mit angerührter Speisestärke binden. Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
5. Spargel mit der Orangen-Vanille-Butter servieren und mit Kräutern und Orangen-zesten garnieren. Dazu passt gebratene Hähnchenbrust.

## Lust auf mehr?

Das Rezept für Gemüsemaultaschen mit Paprika-Zitronengras-Linsen und Papaya und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf [buerger.de/rezepte](http://buerger.de/rezepte)



## Maultaschen gehen immer!



VEGGIE

★★★★☆ 4,5

## One-Pot-Pasta mit Spargel



VERFASSER DAGIT WEB CK-MAG.DE/430621

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 15 g E, 18 g F, 74 g KH = 543 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g grüner Spargel

400 g Nudeln

(z. B. Casareccia)

220 ml Schlagsahne

ca. 400 ml Gemüse-  
brühe2 EL gehackte  
PetersilieSalz, Pfeffer  
aus der Mühle

evtl. 1 EL Weißwein

evtl. 3–4 EL geriebe-  
ner Parmesan

### ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Dritteln schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Nudeln, Spargelstücke, Sahne, 400 ml Brühe und 1 EL Petersilie in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze 10–12 Min. unter gelegentlichem Rühren garen. Eventuell etwas Brühe nachgießen.

2. Kurz vor Ende der Garzeit abschmecken und nach Belieben mit Weißwein verfeinern. Mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren. Nach Belieben Parmesan dazu reichen.

EXTRA-  
SCHNELL

INNISIFLO

„So genial, ich habe die Sahne durch leichte Soja-Crème-fraîche ersetzt, das spart eine Unmenge an Kalorien.“



# Bio für alle.

Auf Bio zu verzichten, weil es zu teuer ist, muss längst nicht mehr sein. Denn bei PENNY bekommt man mit Naturgut beides: bio und günstig. Das vielfältige Sortiment bietet mit über 200 Produkten allen eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln zum kleinen Preis.



NATUR  
GUT



## Saftiger Bio-Brotaufbau mit Gemüse und Kochschinken

für eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm / 4 Portionen)

8 Scheiben	Naturgut Bio-Körnersandwich
8 EL	Naturgut Bio-Rapskernöl
8 Scheiben	Naturgut Bio-Käse (z. B. Emmentaler)
8 Scheiben	Naturgut Bio-Kochschinken
2	Naturgut Bio-Helden Zwiebeln
300 g	Naturgut Bio-Gemüsepfanne französische Art
8	Naturgut Bio-Eier
240 ml	Naturgut Bio-Vollmilch
40 g	Naturgut Bio-TK-Schnittlauch
etwas	Salz und Pfeffer

### So einfach geht's:

- 1 Körnersandwich in kleine Stücke schneiden und in 4 EL Rapskernöl rösten.
- 2 Fein gewürfelte Zwiebeln im restlichen Öl anschwitzen und ca. 5 Minuten mit der Gemüsepfanne bei geringer Hitze dünsten.
- 3 Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, Schinken und Käse in Streifen schneiden.
- 4 Brotwürfel, Schinken, die Hälfte des Käses, Gemüse und Schnittlauch untermischen.
- 5 Die Masse in die eingefettete Auflaufform geben, restlichen Käse darüber verteilen und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen.

### Das sind unsere Naturgut

**Bio-Helden:** Obst und Gemüse mit hervorragendem Geschmack – trotz kleiner Macken. Denn die wirken sich nicht auf die Qualität unserer Bio-Helden aus. Und dass sie komplett natürlich wachsen durften, bekommt ihnen auch ganz gut.







ILU52

„Ein tolles Rezept.  
Ich habe lediglich noch  
etwas Parmesan  
obendrauf gegeben.“

Es muss nicht immer  
Pasta sein! Mediterraner  
Genuss mit Gnocchi,  
Garnelen und Tomaten



★★★★☆ 3,8

## Gnocchi mit grünem Spargel, Kirschtomaten und Shrimps



VERFASSER ARS\_VIVENDI

WEB CK-MAG.DE/400621

🕒 NORMAL ⏱ 45 MIN.

🍴 PRO PORTION 20 g E, 7 g F, 49 g KH = 355 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Gnocchi (Kühlregal)	250 g Garnelen
Salz, Pfeffer	6 Kirschtomaten
500 g grüner Spargel	2 EL Olivenöl
3 Schalotten	120 ml Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen	1 TL Zitronensaft
	1 Zweig Rosmarin

### ZUBEREITUNG

1. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Spargel im unteren Drittel schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Kirschtomaten putzen und halbieren.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen und beiseitestellen. Spargel und Schalotten in die Pfanne geben, anbraten, mit der Brühe ablöschen und je nach Dicke des Spargels 5 Min. bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gnocchi zugeben und kurz erwärmen.
4. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Kirschtomaten zusammen mit dem Rosmarin anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Garnelenpfanne zu den Gnocchi geben, alles gut verrühren und servieren.





# #GAUMENJOGGING

## genussvoll & leicht: COSTA Lachsfilet

Unser Lachs überzeugt durch sein saftig-zartes  
Fleisch und ist von Natur aus proteinreich.

Lachsfilet glasiert mit Soja-Limettensauce  
und mehr Inspiration auf [www.costa.de](http://www.costa.de)



Im Tief-  
kühlregal



*Lust auf Meer.*



★★★★☆ 4,3

## Spargelrisotto

VERFASSER ILLEPILLE

WEB CK-MAG.DE/390621



🕒 NORMAL ⌚ 50 MIN.

🍴 PRO PORTION 10 g E, 10 g F, 53 g KH = 393 KCAL

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

5 Stangen grüner Spargel	120 g Risottoreis (z. B. Arborio)
5 Stangen weißer Spargel	200 ml Weißwein
Salz, Pfeffer	1 Msp. Butter
1 TL gekörnte Brühe	1 Prise Muskat
1 Zwiebel	2 EL geriebener Parmesan
1 EL Olivenöl	evtl. 2 Stiele Petersilie

## ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel) und die Enden abschneiden. Spargel in 750 ml Salzwasser mit gekörnter Brühe 15 Min. bissfest garen, herausnehmen und abschrecken (siehe Tipp unten). 350 ml Sud beiseitestellen.
2. Spargel schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Reis unter Rühren dazugeben und ebenfalls glasig dünsten.
3. Weißwein angießen und kurz einköcheln lassen, Spargel unterheben. Reis mit etwas Spargelsud bedecken, die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Reis nach 15–20 Min. noch leicht bissfest und cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Butter unterrühren.
4. Vor dem Servieren Parmesan darübergeben. Nach Belieben mit Petersilienblättchen garnieren. Dazu passt luftgetrockneter Schinken.



## Der TIPP aus der Redaktion

**Knackige Variante**

Spargel nicht vorgaren, sondern 10 Min., nachdem der Risottoreis eingerührt wurde, dazugeben, so hat er am Ende mehr Biss!

EXTRA-  
SCHNELL

Der Veggie-Risotto ist hier mit Schinken getoppt. Er schmeckt aber nur mit Parmesan genauso edel



JULIASTGT

„Noch einen kleinen Spritzer Zitrone dazugeben. Die Säure gibt dem Risotto den gewissen Kick!“

VEGGIE





# Drei Pfund Frühling, bitte!

Geniale Rezeptideen zur Spargelzeit.



Jetzt testen unter  
[www.essen-und-trinken.de/spargelsaison](http://www.essen-und-trinken.de/spargelsaison)





#### DEKOTIPPS

##### Mit Farbtupfen

- Auf einer weißen Leinentischdecke wirken petrolfarbene Accessoires und goldfarbenes Besteck besonders gut.
- Von der Natur inspiriert ist die Deko der Servietten: Einfach einige Blüten und Halme daran festknoten, und in die Mitte des Tisches gehört ein knalliger Blumenstrauß.

Das Rezept hat Anne in der Sendung auf Rügen am 21. 4. 2020 als Hauptspeise zubereitet

ANNE

*„Ich habe die Kartoffeln auf höchster Stufe in der Heißluft-friteuse zubereitet.“*



NEUE SERIE:  
ANGEBER-TELLER

# Der Tisch blüht auf!

Die blumig gedeckte Tafel bietet das passende Ambiente für ein edles Essen mit Lammfilet, Rosmarinkartoffeln und Bohnenpäckchen. Ein Höhepunkt aus der Sendung „Das perfekte Dinner“, den wir im Rahmen unserer Kooperation zeigen



Lammlachse mit einer  
raffinierten Rotweinreduktion  
Rezept nächste Seite





# Marinierte Lammlachse mit Rosmarinkartoffeln und Bohnen im Speckmantel an einer Rotweinreduktion



VERFASSER DASPERFECTEDINNER WEB CK-MAG.DE/010621

NORMAL 4 STD. + 24 STD. MARINIERZEIT PRO PORTION 32 g E, 33 g F, 47 g KH = 671 KCAL

## ZUTATEN (5 PORTIONEN)

### Für das Fleisch

5 Knoblauchzehen  
3 Schalotten  
150–200 ml Olivenöl  
3 Rosmarinzweige  
3 Thymianzweige  
Salz, Pfeffer  
je 1 EL frisch gehackter Oregano und Salbei  
5 Lammlachse  
2 EL neutrales Öl

### Für die Sauce

3 Schalotten  
25 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
50 g Rohrzucker  
500 ml Lammfond  
1,2 l trockener Rotwein  
2 Thymianzweige  
1 Rosmarinzweige  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Korianderpulver

### Für die Kartoffeln

10 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)  
3 Rosmarinzweige  
2 EL Olivenöl

### Für die Bohnen

600 g Prinzessbohnen  
Salz  
1 Bund Bohnenkraut  
10 Scheiben Schinkenspeck  
30 g Butter

## ZUBEREITUNG

**1.** Für das Fleisch am Vortag Knoblauch und Schalotten grob hacken, mit Olivenöl und Gewürzen mischen. Lammlachse und Marinade in eine Schüssel oder tiefen Teller geben, abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**2.** Für die Rotweinreduktion Schalotten fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten darin glasig dünsten. Angedrückte Knoblauchzehe und Zucker dazugeben. Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren, dabei gut umrühren, damit nichts anbrennt. Nach 3 Min. mit Lammfond und 500 ml Wein aufgießen. Restliche Gewürze zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze 3 Std. reduzieren lassen. Dabei immer wieder mit Wein aufgießen und abschmecken, bis die Sauce die gewünschte Intensität und eine leicht eingedickte Konsistenz erreicht hat (es bleiben kaum 200 ml Sauce übrig).

**3.** Kartoffeln gut waschen und ungeschält in Würfel schneiden. Rosmarin-

nadeln abzapfen. Kartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl und Rosmarin vermengen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) unter gelegentlichem Wenden 35–45 Min. backen.

**4.** Bohnen putzen und waschen. In einem Topf Salzwasser mit Bohnenkraut aufkochen. Bohnen darin 4 Min. blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Speck in Streifen schneiden. Aus jeweils ca. 12 Bohnen und 1 Streifen Speck Bohnenbündel rollen.

**5.** Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bündel mit der Specknaht nach unten in die Pfanne geben und von allen Seiten knusprig braten.

**6.** Für das Lamm Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch von beiden Seiten 3–4 Min. scharf anbraten.

**7.** Fleisch in Scheiben schneiden, mit Bohnen, Kartoffeln und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## 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](http://ck-mag.de/dasperfektedinner)



Mo.–Fr. um 19 Uhr bei VOX





VOX

# ENDLICH

WIEDER MUSIK



DIENTSTAGS 20:15

**SING MEINEN SONG**

DAS TAUSCHKONZERT

und auf **TV NOW**



Gezupfte Schokoflocken  
vereinigen sich mit einer  
Joghurt-Erdbeer-Füllung

ALINA IST

„Statt Joghurt geht auch Vanille-  
quark, eventuell noch ein  
klein wenig Flüssigkeit dazugeben.“





# DIE FABELHAFTE WELT der Erdbeeren

Mal plumpsen sie in den Kuchenteig, mal ins Marmeladenglas oder die Dessertschalen. Zusätzlich sind die roten Glücksbringer mit Knusper oder Cremes verfeinert und von Streuseln, Schoko und Sahnetupfen getoppt

★★★★☆ 3,9

## Erdbeer-Vanille-Zupfkuchen

VERFASSTER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/130621



🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN. + 1 STD. BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 6 g E, 22 g F, 52 g KH = 452 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Mürbeteig

250 g Mehl  
50 g Kakao  
120 g Butter  
75 g Zucker  
1 Ei (Kl. M)

#### Für das Portwein- püree

100 g Erdbeeren  
100 ml Portwein oder  
roter Fruchtsaft  
50 g Zucker  
25 g Speisestärke

#### Für den Belag

150 g Butter  
100 g Zucker  
2 Pck. Vanillezucker  
3 Eier (Kl. M)  
500 g Vanillejoghurt  
1 Pck. Vanille-  
puddingpulver  
25 g Speisestärke  
200 g Erdbeeren

### ZUBEREITUNG

1. Für den Mürbeteig Mehl, Kakao, Butter in Stückchen, Zucker und Ei zu einem glatten Teig verkneten.  $\frac{2}{3}$  des Teiges in einer gefetteten Springform (24 cm Ø) zum Boden andrücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen.
2. Für das Portweinpüree Erdbeeren putzen. Mit Portwein in einem Topf mit dem Stabmixer, pürieren. Zucker zugeben und aufkochen. Stärke mit 25 ml Wasser glatt rühren, dazugeben und bei mittlerer Hitze dicklich einkochen.
3. Für den Belag Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier trennen. Eigelb unterrühren. Vanillejoghurt, Puddingpulver und Stärke nacheinander unterrühren.
4. Erdbeeren putzen. Eine Hälfte klein würfeln, andere Hälfte halbieren. Eiweiß steif schlagen, Erdbeerwürfel vorsichtig unterziehen und auf die Püremasse geben. Mit halbierten Erdbeeren belegen, restlichen Mürbeteig darüberzupfen.
5. Den Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 1 Std. backen (Stäbchenprobe).



PARTYBIENE

*„Megalecker, fruchtig und sehr  
sättigend. Hab statt Eiswürfeln  
einen Klecks Vanilleeis zugegeben.“*

Süße Erdbeeren wandern  
hier in einen Powerdrink  
oder in die süßige Bowle

EXTRA-  
SCHNELL





★★★★☆ 4,2

## Erdbeershake ohne Milch

VERFASSTER MORGAINET7 WEB CK-MAG.DE/120621



SIMPEL 10 MIN. PRO GLAS 2 g E, 1 g F, 24 g KH = 127 KCAL

### ZUTATEN

(2 GLÄSER À 250 ML)

200 g Erdbeeren

1 Banane

2 Orangen

1 Prise Zimt

evtl. 1 TL Honig

evtl. Eiswürfel

### ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren putzen, Banane in Stücke schneiden, Orangen auspressen. Zutaten in einen Mixer geben, kurz durchmischen.

2. Nach Belieben mit Honig süßen oder mit Eiswürfeln servieren



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Da steckt was drin!

Wer aus dem Shake eine kleine Mahlzeit gaubern möchte, fügt noch 2 EL zarte Haferflocken dazu. Die Ballaststoffe sättigen lange, und Erdbeeren und Orangen sind wahre Vitamin-C-Knaller für unser Immunsystem.

### SUMMERLADY-2

„Ich hatte nur eingefrorene Erdbeeren, hat damit aber auch supergut geschmeckt.“

★★★★☆ 4,0

## Erdbeerbowle Hugo

VERFASSTER MCMOE WEB CK-MAG.DE/170621



SIMPEL 20 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT

PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 27 g KH = 176 KCAL

### ZUTATEN (8 GLÄSER)

500 g Erdbeeren

175 ml Holunderblütensirup

4 EL Limettensaft

2 Bio-Limetten

10 Stiele Minze

500 ml eiskaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1 Flasche eiskalter trockener Sekt

### ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren putzen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Holunderblütensirup und Limettensaft mischen, 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

2. Limetten in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit den marinierten Erdbeeren und 8–10 Stielen Minze in eine große Karaffe oder ein Bowlegefäß geben. Mit Mineralwasser und Sekt auffüllen und sofort servieren.



# Erdbeer-Tiramisu-Torte à la Alina

VERFASSTER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/180621



SIMPEL 45 MIN. PRO STÜCK 7 g E, 30 g F, 27 g KH = 416 KCAL

## ZUTATEN (12 STÜCKE)

### Für den Boden

100 g Butter  
150 g Schokokekse  
50 g Löffelbiskuits

### Für die Füllung

250 g Mascarpone  
250 g Quark  
2 EL Zucker

200 ml Schlagsahne  
250 g Erdbeeren  
50 g Löffelbiskuits

### Für die Garnitur

100 g Löffelbiskuits  
250 g Erdbeeren  
200 ml Schlagsahne  
1 Pck. Sahnesteif



Der TIPP aus der Redaktion

### Ohne Backen!

Die Torte macht sich auch als Dessert wunderbar. Wer sie für später vorbereiten möchte, stellt sie einfach in den Kühlschrank und vergiert sie erst kurz vor dem Verzeh.

## ZUBEREITUNG

1. Für den Boden die Butter schmelzen. Kekse und Biskuits im Mixer fein zerbröseln, Butter untermixen. Masse in einer gefetteten, mit Mehl bestäubten Springform (24 cm Ø) zum Boden andrücken. Form kalt stellen.
2. Für die Füllung Mascarpone, Quark und Zucker mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. Etwa 4 EL der Creme auf den Boden streichen. Erdbeeren putzen und klein schneiden. Mit den Löffelbiskuits auf dem Boden verteilen und mit restlicher Creme bedecken.
4. Für die Garnitur restliche Löffelbiskuits sternförmig auf der Torte anordnen. Erdbeeren putzen, halbieren und um die Biskuits verteilen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die Torte großzügig damit verzieren.



EPHIGENIE

„Ich hab die Biskuits halbiert und als Rand in die Springform gestellt.“

Storauftritt für Tiramisu:  
Raus aus der Auflaufform,  
rein in die Springform





# IN JEDER BOHNE STECKT DER CHARAKTER UNSERER RÖSTMEISTER.



**FREDDY SCHOKNECHT**

EILLES KAFFEE Röstmeister,  
aus einer Kaffeebohne geschnitzt.

Mit ihrer Handwerkskunst verleihen unsere  
Röstmeister EILLES KAFFEE seinen einzig-  
artigen Charakter. Seit 1873.

Sehen Sie hier, wie das  
Bohnen-Porträt entstand:







Beliebt, weil saftig! Dazu locken frische Erdbeeren und knusprige Streusel.

#### ZERREICH

*„Super gelungen, ich nehme jeweils 50 Gramm mehr bei den Zutaten für die Streusel.“*



★★★★★ 4,7

## Erdbeer-Streuselkuchen



VERFASSER ANFIETA WEB CK-MAG.DE/110621

🍴 SIMPEL ⌚ 30 MIN.

🍷 PRO STÜCK 5 g E, 20 g F, 47 g KH = 402 KCAL

#### ZUTATEN (16 STÜCKE)

1 kg Erdbeeren	2 Pck. Vanillezucker
500 g Mehl	5 Eier (KL. M)
350 g Butter	1 Pck. Backpulver
300 g Zucker	2 EL Puderzucker

#### ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren putzen, vierteln und beiseitestellen. 200 g Mehl, 150 g Butter, 100 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker mit den Händen zu Streuseln verkneten und kalt stellen.
2. 200 g Butter, 200 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Nacheinander Eier dazugeben. 300 g Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.
3. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, mit Erdbeeren belegen und die Streusel gleichmäßig darüber verteilen.
4. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35–40 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



★★★★☆ 3,8

# Erdbeersalat mit Stracciatella-Quarkmousse

VERFASSER ARS\_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/140621

NORMAL 20 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT PRO PORTION 20 g E, 25 g F, 34 g KH = 462 KCAL



## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

### Für die Mousse

2 Blatt weiße Gelatine  
250 g Quark (20 % Fett)  
30 g Puderzucker  
Mark von ½ Vanilleschote  
100 ml Schlagsahne  
2–3 EL Zartbitter-Schokoladenraspel

### Für den Salat

250 g Erdbeeren  
1 TL Agavendicksaft  
2 EL Orangensaft  
1 TL Limettensaft  
10 Blätter Minze

## ZUBEREITUNG

1. Für die Mousse Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.  
2. Quark mit Puderzucker und Vanillemark verrühren. 2 EL Sahne erwärmen, ausge-drückte Gelatine darin auflösen, zu der Quarkmischung geben. Restliche Sahne steif schlagen und mit Schokoladenraspeln unterheben. Mindestens 4 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.

3. Für den Erdbeersalat Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Agavendicksaft, Orangen- und Limettensaft verrühren. Minze in Streifen schneiden. Marinade, Minze und Erdbeeren mischen.  
4. Aus der gelierten Mousse mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nocken stechen und zusammen mit dem Erdbeersalat servieren.



FINLON

„Ich habe die Mousse  
auch schon als Füllung für  
Kuchen verwendet.“



# Erdbeerkuchen

VERFASSTER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/150621



🍴 SIMPEL ⌚ 20 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 3 g E, 2 g F, 16 g KH = 98 KCAL

## ZUTATEN (14 STÜCKE)

4 Eier (KL. M)  
50 g Rohrzucker  
125 g Mehl  
1 TL Backpulver  
750 g Erdbeeren  
1 Pck. roter Tortenguss  
evtl. 1 Zweig Minze  
oder Zitronenmelisse

## ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Eigelb mit 2 EL heißem Wasser und Rohrzucker weißschäumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, darübersieben und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und sorgfältig unterheben.  
2. Teig in eine gefettete Springform füllen und im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 30 Min. backen, auskühlen lassen.

3. Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Boden verteilen. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten, darauf verteilen. Torte mindestens 1 Std. kalt stellen. Nach Belieben mit frischen Minz- oder Zitronenmelisseblättchen garnieren.

### HUMMEL231

*„Köstlicher Kuchen, habe noch Pudding als Füllung dazugegeben.“*



Leichter Genuss: Der Originaltitel hat den Zusatz 77-kcal-Kuchen. Je nach Größe! Darum haben wir es gestrichen



**Early-Bird-Ticket  
schon ab 295 Euro**

(limitierte Anzahl und  
exklusive Miet-Vans)



**Wann:** 19. – 22. August 2021

**Wo:** Campsite Naturpott Borkenberge

**Tickets unter:** [www.brigitte.de/vanlife](http://www.brigitte.de/vanlife)

**Reisecode:** VAN2021



# Das erste BRIGITTE Academy Vanlife-Camp!

**Ein Wochenende unter Frauen, um das „Vanlife“ zu zelebrieren:  
zusammen mit der Freundin, alleine als Auszeit oder gemeinsam mit den  
Töchtern – im eigenen Van oder denen unserer Kooperationspartner.**

Die Campsite „Naturpott Borkenberge“ gehört an diesem Wochenende exklusiv den Frauen unserer BRIGITTE-Reise. Mitten in der Natur wird mit Gleichgesinnten genetzwerkt, beim Yoga entspannt, sich bei Kaffee und Drinks ausgetauscht und neu ausprobiert – gemeinsam mit dem Team der BRIGITTE Academy. Lerne von Profis echte Tricks und Hacks für dein Vanlife und genieße Workshops zu Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und Female Empowerment.



★★★★☆ 4,4

# Erdbeer-Ingwer Marmelade

VERFASSTER SCHMAUSIMAUSSI WEB CK-MAG.DE/190621

SIMPEL 30 MIN. PRO TL 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 20 KCAL



## ZUTATEN

(4 GLÄSER À 200 ML)  
 900 g Erdbeeren  
 3–4 cm Ingwer  
 20 g Zitronenmelisse  
 20 g Minze  
 500 g Gelierzucker (2:1)  
 Saft von 2 Zitronen

## ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren putzen und im Mixer fein pürieren. Ingwer schälen und fein reiben. Melisse- und Minzeblättchen fein schneiden.
2. Erdbeeren, Ingwer und Kräuter mit Gelierzucker und Zitronensaft in einen Topf geben, aufkochen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen.
3. Marmelade in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen, 5 Min. auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und auskühlen lassen.



## Der TIPP aus der Redaktion

### Aroma und Farbe!

Marmelade immer nur kurz (maximal 10 Min.) sprudelnd kochen. Nur durch kurze Kochzeiten bleiben Aroma und Farbe erhalten. Bildet sich Schaum, diesen zwischendurch mit einer Schaumkelle abschöpfen.

## ALAKATINKA

„Werde die Kräuter beim nächsten Mal abfiltern, weil es mir nicht so gefiel, die Schnipsel im Mund zu haben.“



Fein-fruchtiger Frühstücksgenuss mit Ingwernote: Schmeckt süß zu Croissants oder herghaft zum Käsebrot







★★★★☆ 4,0

## Baiser-Torteletts mit Erdbeeren



VERFASSER HOBBYKOCHEN

WEB CK-MAG.DE/160621

☺ SIMPEL ⌚ 25 MIN. + 3 STD. BACK- +  
2 STD. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 2 g E, 4 g F,  
36 g KH = 195 KCAL

### ZUTATEN (8 STÜCK)

3 Eiweiß (KL. M)	500 g Erdbeeren
180 g feiner Zucker	30 g Erdbeergelee
2 TL Zitronensaft	4 Stiele Minze
75 g Zartbitter- oder weiße Kuvertüre	1 EL Hagelzucker

### ZUBEREITUNG

1. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat. Zum Schluss Zitronensaft zufügen.
2. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 8 Torteletts (à 10 cm Ø) daraufspritzen. Mit einem Esslöffel kleine Mulden in die Mitte drücken. Mit der restlichen Baisermasse kleine Tropfen (zum Verzieren) auf das Blech spritzen. Im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) 3 Std. trocknen und dann auskühlen lassen.
3. Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Torteletts mit Kuvertüre bestreichen und trocknen lassen.
4. Erdbeeren putzen und vierteln. Erdbeeren auf die Baiserschalen verteilen. Das Gelee erwärmen, über die Erdbeeren träufeln, mit Minzblättchen, Baisertropfen und Hagelzucker bestreut servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Perfekt in Form!

Die Zitronensäure lässt das Eiweiß aufquellen und verleiht dem Gebäck mehr Stabilität. 1 Prise Salz macht es zudem noch etwas elastischer.

GINNI1866

*„Unter die Erdbeeren habe ich noch eine Eierlikör-sahne gegeben – ebenfalls seeehr zu empfehlen!“*





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



Auch ein tolles  
Geschenk für  
Hobbyköche!

MIT  
QR-CODE  
ZU JEDEM  
REZEPT!

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

## **IHRE CHEFKOCH-VORTEILE**

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

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

**Gleich telefonisch oder online bestellen:**





Zugahlung 1,- €

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



Zugahlung 5,- €

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



Zugahlung 19,- €

**Mr. Magic Smoothie Maker**  
7 Funktionen in einem Gerät: Mixen, Rühren,  
Zerkleinern, Mahlen, Hacken, Schlagen, Pürieren.

## WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:  
zum Genießen, für den Ofen oder zum Mixen – ganz wie Sie möchten!



**040/55 55 7800**

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



**www.chefkoch.de/abo**





Der TIPP aus der Redaktion

**Lieber fix als feste**

Den Biskuitteig gleich nach dem Anrühren aufs Blech streichen und backen. So wird er schön luftig und locker. Je länger man wartet, desto fester das Backergebnis.

Wer mit TK-Beeren bäckt, pickt die schönsten Exemplare zum Garnieren heraus. 2 Stunden vorher auftauen!



CK\_PRINT-KOCHSCHULE

„Den Biskuit nie zu lange backen, sonst lässt er sich nicht oder nur schwer rollen und wird trocken.“



# Leichte Übung

Die himmlisch fruchtige Rolle ist so einfach und schnell gemacht, dass auch spontaner Besuch ruck, zuck süße Stücke auf der Kuchengabel hat. Das Backen, Füllen und Rollen gelingt in wenigen Minuten. Und die Varianten sind vielfältig!

★★★★☆ 4,0

## Himbeer-Biskuitrolle



VERFASSER CK\_PRINT-KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/560621

🟢 NORMAL

🕒 40 MIN. + 10 MIN. BACKZEIT +

1-2 STD. RUHEZEIT

🍳 PRO STÜCK 4 g E, 19 g F,

38 g KH = 345 KCAL

### ZUTATEN (8-10 STÜCKE)

#### Für den Teig

60 g Mehl

45 g Speisestärke

1 ½ TL Weinsteinbackpulver

90 g plus 1 EL Zucker

Salz

3 Eier (Kl. M)

#### Für die Füllung

250 g Himbeeren (frisch oder TK)

1 Vanilleschote

3 Bio-Limetten

175 g Himbeer-Fruchtaufstrich  
(ohne Kerne)

1 ½ EL Zucker

2 Pck. Sahnepfester

500 ml Schlagsahne

1 EL Puderzucker



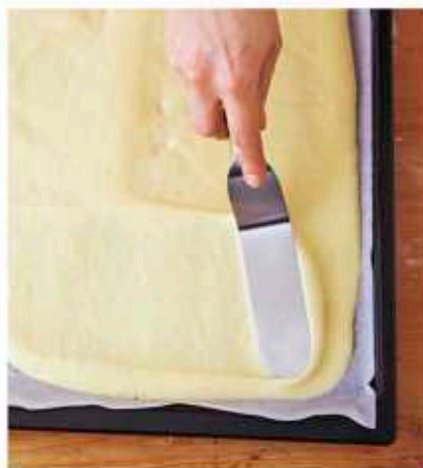
**1.** Für den Teig Mehl, Stärke und Backpulver mischen, 90 g Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit den Quirlen des Handrührers mindestens 8 Min. cremig-weiß aufschlagen.



**2.** Mehlmischung in 4 Portionen auf die Eimasse sieben und nach und nach mit dem Schneebesen locker unterheben.



**3.** Damit das Backpapier nicht verrutscht, einige Teigkleckse auf ein Blech setzen. Blech mit Backpapier belegen.

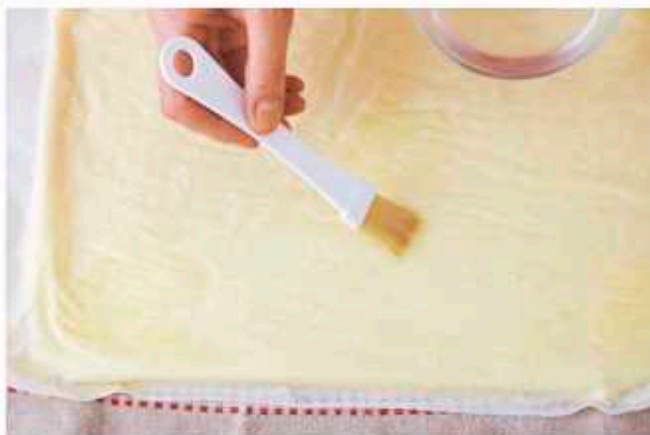


**4.** Teig mit einer Palette gleichmäßig auf das Blech streichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) im unteren Ofendrittel 10 Min. hellgelb backen.

Unter dem User-Account  
CK\_Print-Kochschule finden Sie  
weitere Rezepte der Redaktion

*Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➡*





**5.** Ein Geschirrtuch mit 1 EL Zucker bestreuen, Biskuit samt Backpapier auf das Tuch stürzen und das Papier mit kaltem Wasser bepinseln.



**6.** Backpapier nach 20 Sek. vorsichtig abziehen.



**7.** Den Biskuit sofort zusammen mit dem Geschirrtuch aufrollen und vollständig abkühlen lassen. Für die Füllung Himbeeren waschen und halbieren. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen.



**8.** 3 TL Limettenschale fein abreiben. 3 EL Limettensaft auspressen. Fruchtaufstrich, Vanillemark und Limettensaft verrühren.  $\frac{1}{3}$  davon in einen kleinen Einmalspritzbeutel füllen. 2 TL Limettenschale,  $1\frac{1}{2}$  EL Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen.  $\frac{1}{3}$  der Sahne ebenfalls in einen kleinen Einmalspritzbeutel füllen. Den abgekühlten Biskuit wieder entrollen. Mit restlicher Sahne bestreichen, restlichen Fruchtaufstrich mit einem Löffel auf  $\frac{2}{3}$  der Sahnefläche verteilen und mit  $\frac{1}{3}$  der Himbeeren belegen. Biskuit mithilfe des Tuchs mit der Füllung aufrollen, sodass die Naht unten liegt.



**9.** Biskuitrolle auf eine Platte legen. Spitze des Sahnespritzbeutels knapp aufschneiden. Die Rolle streifig mit Sahne garnieren.



**10.** Die Spitze des Spritzbeutels mit dem Fruchtaufstrich noch knapper aufschneiden und damit die Sahne garnieren.



**11.** Mit restlichen Himbeeren belegen und mit restlicher Limettenschale bestreuen. Biskuitrolle 1 Std. kalt stellen und mit Puderzucker bestäubt servieren.





**RTL**

~~LÄUFT BEI UNS!~~  
*ROLLT*

**MURMEL MANIA**

DER NEUE SHOW-SPASS MIT CHRIS TALL

11.05. | DI | 20:15 UND AUF **TVNOW**



# 1-mal los, 7-mal lecker



So geht's: Sie kaufen alle Zutaten mit dem kleinen Kreuz davor frisch ein (Vorräte checken!), und schon erwartet Sie eine Woche voller toller Lieblingsgerichte

## Montag

*Tagliatelle mit Lachs*

## Dienstag

*Grüne-Bohnen-  
Tomaten-Kartoffeln*

## Mittwoch

*Lachs-Apfel-Rösti*

## Donnerstag

*Gebratene Austerpilze  
in Käse-Ei-Hülle*

## Freitag

*Dicke Berta*

## Samstag

*Kartoffel-Gemüse-  
Frittata mit  
Parmesan*

## Sonntag

*California-Rotbarsch*

Reim dich, oder ich fress dich:  
Knoblauch, Pilze, Speck –  
sind alle nach einer Woche  
schon wieder weg



MONTAG

25 Min.

EXTRA-  
SCHNELL



SCHNUFFI68

„Einfach nur köstlich!  
Mit Chili wird es noch ein  
bisschen peppiger.“

★★★★☆ 4,7

## Tagliatelle mit Lachs

VERFASSER FOREIGNER1986 WEB CK-MAG.DE/450621



NORMAL 25 MIN. PRO PORTION 30 g E, 29 g F, 94 g KH = 802 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 250 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 500 g Tagliatelle
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 TL Tomatenmark
- ✕ Saft von ½ Limette
- 200 ml Schlagsahne
- ✕ 1 TL gehackter Dill
- ✕ 2 EL gehackte Petersilie
- Fleur de Sel

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Lachs waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin rundherum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Schalotten fein hacken und in der Pfanne glasig dünsten, Knoblauch dazupressen und direkt mit Weißwein ablöschen. Wein bei mittlerer Hitze zur Hälfte reduzieren.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
5. Gemüsebrühe zur Weinsauce geben. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Dosentomaten und Tomatenmark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
6. Nach weiteren 5 Min. Sahne einrühren und Lachs dazugeben, kurz aufkochen. Nudeln abtropfen lassen, in die Sauce geben und kurz durchschwenken. Mit Dill, Petersilie und ½ TL Fleur de Sel bestreut servieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Die aus der Kälte kommen ...

Auch TK-Fisch (z. B. Lachs, Garnelen oder eine Frutti-di-Mare Mischung) ist für dieses Rezept geeignet. Dann aber das Auftauen vorher nicht vergessen!



Am besten gleich etwas mehr davon zubereiten, dann hat man für den nächsten Tag einen leckeren Salat!

DIENSTAG

20 Min.

EXTRA-SCHNELL

VEGAN



★★★★☆ 4,1

## Grüne-Bohnen-Tomaten-Kartoffeln

VERFASSER FALFALA WEB CK-MAG.DE/470621

NORMAL 20 MIN. PRO PORTION 4 g E, 3 g F, 17 g KH = 122 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 300 g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 300 g grüne Bohnen
- 1-2 Stiele Basilikum
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 1-2 Zweige Thymian
- 1 Pck. passierte Tomaten (500 g)
- 1 Chilischote
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser 5-7 Min. bissfest garen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Bohnen zugeben und 8-10 Min. unter Rühren bissfest garen. Kräuter und Chili fein hacken. Kräuter und Tomaten zufügen, mit Chili, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffeln unterheben und servieren.

ANGELIKAIM

„Als Beilage passen dazu Hähnchenschnitzel – sehr lecker!“

FALFALA

„Schmeckt aufgewärmt fast noch besser, daher ideal zum Vorbereiten für Gäste.“



MITTWOCH

25 Min.

ANNEMICKY

„Ich habe Apfelschuitze in den Röstiteig verrührt und dafür die Apfelscheibe weggelassen.“



★★★★☆ 4,5

## Lachs-Apfel-Rösti

VERFASSER KAFFEELUDER WEB CK-MAG.DE/500621



🕒 NORMAL 🕒 25 MIN. 🍴 PRO PORTION 19 g E, 24 g F, 55 g KH = 539 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop, Gravensteiner oder Cox Orange)
- ✕ 135 g Sahnemeerrettich (Glas)
- 6 große mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 3 EL neutrales Öl, Butterschmalz oder Margarine
- ✕ 200 g geräucherter Lachs
- ✕ evtl. 4 Stiele Dill

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. 1 Apfel schälen, auf einer Haushaltsreibe raspeln, mit Meerrettich verrühren und kalt stellen. Vom
2. Apfel mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen, Apfel in 12 Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln schälen, raspeln und gut ausdrücken. Zwiebel raspeln. Beides mit Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig portionsweise hineingeben, mit je 1 Apfelscheibe belegen und festdrücken.
4. Bei mittlerer Hitze 2–4 Min. goldgelb braten. Rösti wenden und weitere 2–4 Min. braten.
5. Auf vier Tellern je 3 Rösti anrichten, mit Lachsscheiben und Apfelmeerrettich servieren. Nach Belieben mit Dill garnieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Mehr Bindung

Damit die Rösti gelingen, kommt es auf den Stärkegehalt der Kartoffeln an. Am besten mehligkochende Sorten nehmen. Sie sorgen für Zusammenhalt.



DONNERSTAG

30 Min.

EXTRA-  
SCHNELL

KÜCHEN\_ZAUBER

„Die Stiele habe ich  
klein geschnitten,  
mit restlichem Ei und  
Käse vermischt  
und dann wie Rührei  
gebraten.“

★★★★★ 4,4

## Gebratene Austernpilze in Käse-Ei-Hülle

VERFASSER MANUGRO WEB CK-MAG.DE/480621

🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 👤 PRO PORTION 20 g E, 27 g F, 2 g KH = 347 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Eier (Kl. M)

✕ 170 g geriebener Emmentaler  
Salz, Pfeffer

✕ 250 g Austernpilze  
50 g Butter

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Eier und Käse in einer Schüssel vermengen  
und mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Mit  
Salz und Pfeffer würzen.

2. Pilze putzen, dicke Stiele abschneiden. Butter  
in einer großen Pfanne erhitzen.

3. Pilze mit einer Gabel durch die Käse-Ei-Masse  
ziehen, sofort im heißen Fett bei mittlerer Hitze  
von allen Seiten goldbraun frittieren. Auf einem  
Küchentuch abtropfen lassen und servieren.  
Dazu passt ein gemischter Salat und Baguette.

VEGGIE



### Der TIPP aus der Redaktion

#### So wird's vegan

Mischen Sie 1 Teil Mehl mit  
3 Teilen Wasser und würzen es  
mit Salz, Pfeffer, Paprika oder  
Chili. Pilze erst darin wenden  
und dann in Semmelbröseln –  
fertig ist die Panade. Übrigens:  
Auch Steinpilze, Kräuterseitlinge  
oder Champignons eignen sich.

ONLY4DN

„Großartig! Endlich habe ich eine  
superleckere vegetarische Alter-  
native zu Schuitzel gefunden.“



FREITAG

15 Min.

EXTRA-  
SCHNELL

Fleischkäse  
und bayrischer  
Leberkäse enthalten  
Im Gegensatz zum  
klassischen keine  
Leber!

★★★★☆ 4,3

## Dicke Berta

VERFASSER RICCI WEB CK-MAG.DE/490621



🍴 SIMPEL ⏱ 15 MIN. 🍴 PRO PORTION 24 g E, 49 g F, 21 g KH = 642 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 EL neutrales Öl
- ✗ 4 Scheiben Leber- oder Fleischkäse
- ✗ Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- ✗ 4 Scheiben Graubrot
- 40 g Butter oder Margarine
- 2–3 TL Senf
- ✗ 1 kleiner Römervalat
- 1–2 EL Tomatenketchup
- 4 Eier (Kl. M)
- evtl. 2 EL fein gehackte Petersilie
- evtl. 4 Cornichons

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Leberkäse von jeder Seite 2–3 Min. anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Brot toasten, erst dünn mit Butter dann mit Senf bestreichen.
3. Salat putzen. Brot mit je 1 Salatblatt und Leberkäse belegen und mit Ketchup bestreichen.
4. Spiegeleier braten und auf den Leberkäse legen. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen und Cornichons dazu servieren.

SURINA

„Ich streue über die Spiegeleier geru Currypulver. Das ergibt zusammen einen echt tollen Geschmack.“



SAMSTAG

50 Min.



ECHTFETT

„Chorizoscheiben dazu,  
und dann hat es  
ordentlich Würze!“

★★★★☆ 3,8

## Kartoffel-Gemüse-Frittata mit Parmesan

VERFASSER CHICA® WEB CK-MAG.DE/510621

NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 21 g E, 17 g F, 12 g KH = 295 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 300 g Kartoffeln
- 250 ml Gemüsebrühe
- ✕ 250 g Gemüse (z. B. Paprika, Brokkoli, Spinat, Romanesco, Champignons)
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 8 Eier (Kl. L)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ✕ 80 g Parmesan

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Mit der Gemüsebrühe in eine hohe ofenfeste Pfanne geben. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 10 Min. bissfest garen.
2. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke, Zwiebel in feine Ringe scheiden. Zu den Kartoffeln geben, Öl unterrühren. Kurz aufkochen lassen, bei milder Hitze abgedeckt, weitere 5–7 Min. gar dünsten.

3. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Parmesan reiben, Hälfte Käse unter die Eier rühren. Über das Gemüse gießen, abdecken.

4. Weitere 2–4 Min. Eier stocken lassen. Deckel abnehmen, restlichen Parmesan darüberstreuen, im heißen Backofengrill 5–7 Min. überbacken. Dazu passt ein grüner Salat.

PATTY89

„Die Frittata ist sehr gut angekommen. Es kam Romanesco, Karotte und Zwiebel rein.“





40 Min.



★★★★☆ 4,5

## California-Rotbarsch

VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/460621



SIMPEL 
 15 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT 
 PRO PORTION 30 g E, 13 g F, 7 g KH = 282 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 4 Rotbarschfilets
- Salz, Pfeffer
- ✗ Saft von 1 Zitrone
- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- ✗ 1 rote Paprikaschote
- ✗ 1 gelbe Paprikaschote
- ✗ 1 grüne Paprikaschote
- ✗ 1 große Zucchini
- ✗ 100 g entsteinte schwarze Oliven
- 2 TL Petersilie
- ✗ ½ Bund Basilikum

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schalotten fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten.
3. Paprika putzen, in mundgerechte Würfel, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zu den Schalotten geben und 3–4 Min. mitdünsten.
4. Oliven unterheben, mit Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Fischfilets in eine Auflaufform legen, Gemüse darauf verteilen. Restlichen Zitronensaft darüberträufeln. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25 Min. überbacken. Mit frischen Basilikumblättern bestreut servieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Der Fisch schwimmt!

Wer sich etwas mehr Sauce wünscht, kann das Gemüse mit etwas Brühe, Sahne oder Tomatensauce angießen und die Flüssigkeit dann mit in die Auflaufform zum Überbacken geben. Dazu am besten frisches Baguette servieren.



# REGISTER

## FLEISCH

Dicke Berta .....	77
Frikadelle, Barbecue-Style .....	25
Honig-Hähnchenbrust, marinierte .....	25
Kalbsschnitzel mit Schinken .....	16
Lammlachse mit Rosmarinkartoffeln .....	52
Putenmedaillons auf jungem Spinat .....	36
Spargelintopf mit Hackklößchen .....	41
Spargel, gedämpfter .....	43
Spirelli-Topf, schneller .....	15
Tortilla-Wrap mit Putengyros .....	12

## FISCH

California-Rotbarsch .....	79
Gnocchi mit Spargel und Shrimps .....	44
Lachs-Apfel-Rösti .....	75
Tagliatelle mit Lachs .....	73

## VEGGIE

Austernpilze, gebratene, in Käsehülle .....	76
BBQ-Sauce .....	28
Bruschetta mit grünem Spargel .....	19
Burgerbrötchen mit Sesam .....	26
Chili-Cheese-Sauce, easy delicious .....	28
Crostini mit Rucola und Tomaten .....	19
Erbsen-Crostini .....	19
Erdbeeren alla caprese .....	19
Erdbeer-Spinat-Salat .....	30
Kartoffel-Gemüse-Frittata .....	78
One-Pot-Pasta mit Spargel .....	44
Rubikon-Salsa, Don Diegos .....	28
Spargelrisotto .....	48
Spitzkohlsalat à la Coleslaw .....	27
Tomaten-Couscous .....	14
Tomatentarte mit Blätterteig .....	21

## VEGAN

Bohnenburger, schnelle .....	25
Ebly-Bowl, bunte .....	34
Grüne-Bohnen-Tomaten-Kartoffeln .....	74

Palak-Dal .....	32
Spargelsalat, einfacher .....	40
Zwiebeln, karamellierte .....	27

## SÜSSES & DRINKS

Baiser-Tortelets mit Erdbeeren .....	65
Erdbeerbowle Hugo .....	57
Erdbeer-Ingwer Marmelade .....	64
Erdbeerkuchen .....	62
Erdbeersalat mit Stracciatellamousse .....	61
Erdbeersshake ohne Milch .....	57
Erdbeer-Streuselkuchen .....	60
Erdbeer-Tiramisu-Torte à la Alina .....	58
Erdbeer-Vanille-Zupfkuchen .....	55
Frühstücksbrötchen, dänische .....	9
Himbeer-Biskuitrolle .....	69
Holunderblütengelee .....	10
Smoothie, grüner, mit Kokoswasser .....	30
Solero-Cocktail .....	82

*Köstliche  
Crostini-Toppings  
ab S. 18*



FOTO: THOMAS NECKERMANN

## IMPRESSUM

### Verlag

Gruner + Jahr GmbH, Sitz: Hamburg,  
Amtsgericht Hamburg HRB 151939,  
Geschäftsführung: Julia Jükel (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

Manique Dressel

### Artdirector

Diana Schulz

### Leitung Küche

Achim Ellmer

### Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistentin Martina Buchelt,  
Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

### Stellv. Publisher Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hopot-Uffmann

Sales Director Astrid Schülle,  
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](http://www.ad-alliance.de)

eat-the-world ist ein Unternehmen  
von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

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

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

### So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz  
und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

### Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

E-Mail: [heft-service@guj.de](mailto:heft-service@guj.de)

### Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,  
samstags 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.

Leserbrief dürfen CHEFKOCH Magazine

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,  
20444 Hamburg, [leserservice@chefkoch.de](mailto:leserservice@chefkoch.de)

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und  
Gewissen bearbeitet worden.



CHEFKOCH





# Vorschau

Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
**2.6.2021**

## Sonnige Salathits

Die besten Begleiter zum Grillen oder Picknicken



„Das ist mal eine schöne Abwechslung: ohne Mayo, tolle Idee!“

## Fan-tastisch!

Cocktails und Häppchen für die schönste Fußballzeit



## GRILLEN

Mit Wow-Effekt: von Lachs bis Halloumi

## KOCHSCHULE

Brathähnchen mit Salat

## ANDALUSIEN

Tapas, Tortilla & Co. gegen Fernweh

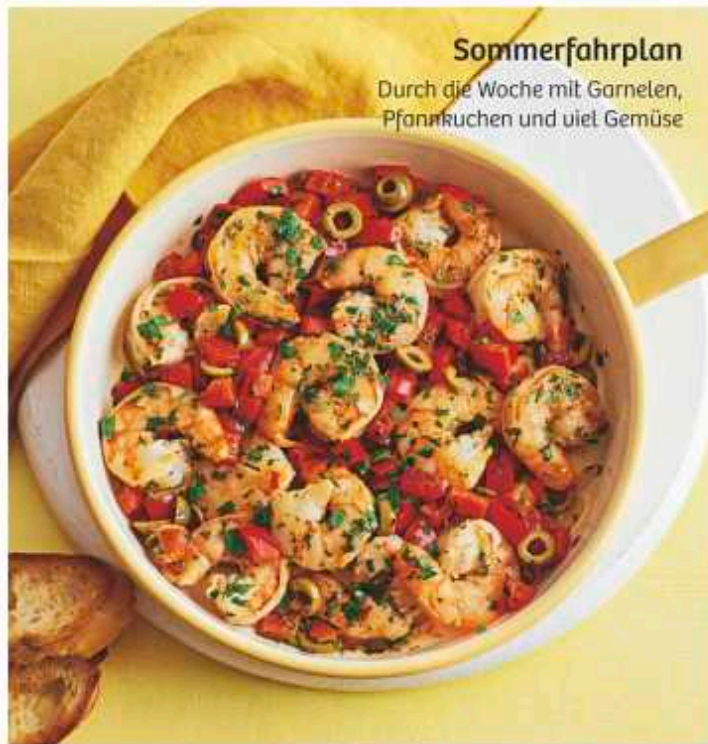
## Beerenstarker Auftritt

Als Auflauf, Torte, Muffins oder Schichtdessert



## Sommerfahrplan

Durch die Woche mit Garnelen, Pfannkuchen und viel Gemüse



Absacker gefällig? Bitte umblättern! ➡



# MIT KRONE

Der fruchtig-frische Cocktail schmeckt sowohl mit als auch ohne Alkohol. Sein Geschmack ist an das gleichnamige Eis angelehnt – die Schaumkrone entsteht beim Schütteln – shake, shake!

**WIEWIELEIN**  
„Den Shaker stark  
und lang genug  
schütteln für die  
Schaumkrone.“

EXTRA-  
SCHNELL

★★★★★

## Solero-Cocktail

VERFASSTER SVENJAHASTI

WEB CK-MAG.DE/100621



☺ SIMPEL ☺ 5 MIN.

☺ PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 10 g KH = 89 KCAL

### ZUTATEN (2 GLÄSER)

20 cl Maracujasaft (1 cl = 10 ml)

12 cl Orangensaft

4 TL Zitronensaft

4 TL Vanillesirup

6 cl Wodka

Crushed Ice

evtl. Minzeblättchen und  
Limettenscheiben

Ein schlankes Longdrinkglas  
(verwandt mit dem Highball)  
ist ideal, denn es bietet genug  
Platz für Saft, Wodka und Eis

### ZUBEREITUNG

Alle flüssigen Zutaten in den Shaker geben  
und kräftig schütteln. Ein Glas zur Hälfte mit  
Crushed Ice füllen und den Cocktail in das  
Glas abseihen. Nach Belieben mit Minze und  
Limette garnieren.



ADRENALINKICK: 10 ACTION-SPORTARTEN, DIE WIR UNS ALLE EINMAL GETRAUT HABEN SOLLTEN

# SHPE

*I love my*

SHAPE  
JUNI  
2021

**8-Wochen-Plan**  
Von der Anfängerin zur Profi-Läuferin

**Halt mich!**  
So finden wir endlich den richtigen Sports-Bra

**So regenerieren wir richtig**  
Warum Pausen so wichtig sind

**Motivations-Boost**  
7 Tipps, mit denen wir wieder durchstarten

**IN (TANK-) TOP-FORM!**  
Starke Arme in 15 Minuten

**Was ist dran am Cheat Day?**  
Schlemmen ja, aber richtig

+ MUSKELKATER? SO KÖNNEN WIR TROTZDEM TRAINIEREN - UND WANN WIR UNS SCHONEN SOLLTEN

# JETZT IM HANDEL!

## SPORTLICH | GESUND | MOTIVIEREND

3 x SHAPE testen für 6,90 € unter [www.ocean.global/shop](http://www.ocean.global/shop) oder +49 431 530325-0



# GEERNTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-  
NEUTRAL!

  
VEGGIE  
FILEES IM BACKTEIG >>

  
PERFEKT FÜR VEGGIE  
FISH & CHIPS

Wir sind davon überzeugt, dass wir die Ernährung unserer Zukunft aktiv mitgestalten müssen. **Denn Fischbestände sind endlich und gute alternative Proteinquellen werden immer wichtiger.** Dabei sollte guter Geschmack aus natürlichen Zutaten kommen und nicht aus künstlichen Aromen.

Deshalb findest du auf unserer Zutatenliste auch **keine Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe**, sondern Schwarzwurzeln, Jackfruit, Borlotti Bohnen, Blumenkohl und Leinöl. Pflanzliche Zutaten eben.

So schmeckt Fisch vom Feld auch nicht künstlich fischig. Aber ist das nicht genauso bei frischem Fisch? **Beiß an und überzeuge dich von den knusprig, saftigen Feldfischen doch einfach mal selbst.**

  
**DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE  
ALTERNATIVE ZU FISCH.**

  
IN DER  
>> TIEFKÜHLTRÜHE

