

CHEFKOCH

Mit Wochenplaner!

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

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!

Käusige Tarte:
in 30 Minuten fertig
gebacken!

MAI 2021
3.200 €
SPANIEN 4,-30,-
DEUTSCHLAND 3,-30,- ITALIEN 4,-30,-
SCHWEIZ 5,-10,- SERBIA 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.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

= Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20

Europäisches
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hilft Unterstützt Europa in
der ländlichen Entwicklung

GARANTIERT GENETECHNIKFREI UND SILAGEFREI



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

Himmlisch! Baiserwolken mit Schokoüberzug, süßen Erdbeeren und Sahne

NOCH FRAGEN?

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

**68****Backschule mit Zauberanleitung**

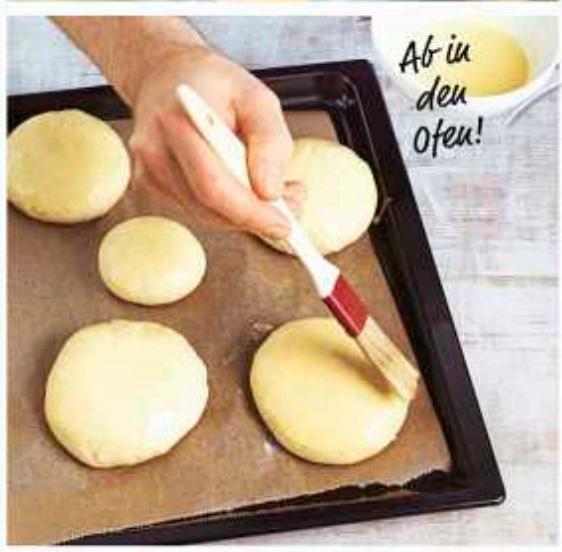
Mit Sahne, Himbeer und Biskuit beauen wir uns – Abrakadabra! – in den Kuchenhimmel

**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



Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Alles frisch, alles oberköstlich



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 HÄUPT, JULIA HÖRSCH, THOMAS NECKERMANNS

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 Lammfleisch und Rosmarinkartoffel turteln

82 Absacker

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

BACKEN UND SÜSSES

10 Homemade

Holunderblütengelée strahlt wie die Sonne und schmeckt wie der Himmel

54 Erdbeeren

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

68 Backschule

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

SERVICE

3 Editorial, Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

38 Grüne Seite

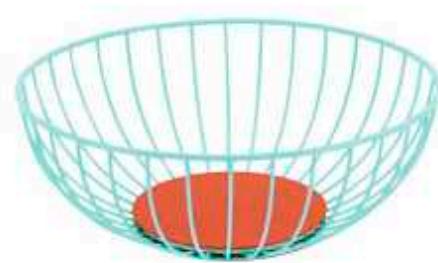
80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

TITEL-
THEMA

KOCH-
SCHULE

Sie lieben bunte
Küchenutensilien
wie wir? Dann
stöbern Sie mal auf
reuenber.de



Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Tortilla-Wrap mit Putengyros
KOELKAST



Marinierte Honig-Hähnchenbrust
JANINE1980



Spargleintopf mit Hackklößchen
GARTEN-GERD



Schneller Spirelli-Topf
GOLDDRACHE



Putenmedaillons
SCHRAT



Gedämpfter Spargel
MONIKA



Kalbschnitzel
JUDITH



Barbecue-Style-Frikadelle
CHEFKOCH-VIDEO



Dicke Berta
RICCI

FISCH



Gnocchi mit Shrimps
ARS_VIVENDI



Tagliatelle mit Lachs
FOREIGNER1986



Lachs-Apfel-Rösti
KAFFEELUDER



California-Rotbarsch
ALINA1ST

VEGGIE



Tomaten-Couscous
CHEFKOCH-VIDEO



Erdbeeren alla caprese
ARS_VIVENDI



Erbsen-Crostini
NATUERLICHLECKER



Bruschetta
FEUERVOGEL



Crostini mit Rucola
ALEXANDRA



Tomatentarte mit Blätterteig
TOFFEEFEECHEN



Burgerbrötchen mit Sesam
CK_PRINT-MAGAZIN



Spitzkohlsalat à la Coleslaw
LISSYBACK

VEGAN



Don Diegos Rubikon-Salsa
ROADSIDE



Chili-Cheese-Sauce
WILCZEK-ONE



BBQ-Sauce
CHEFKOCH



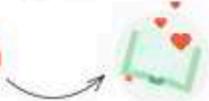
Erdbeer-Spinat-Salat
BARRYFAN

 One-Pot-Pasta mit Spargel DAGI7 S. 44	 Spargelrisotto ILLEPIILLE S. 48	 Gebratene Austernpilze MANUGRO S. 76	 Kartoffel-Gemüse-Frittata CHICA* S. 78
VEGAN  Schnelle Bohnenburger BRILLA S. 25	 Karamellisierte Zwiebeln SASCHALEXANDER S. 27	 Palak-Dal DORRY S. 32	 Bunte Eby-Bowl VEGLICIOUS S. 34
 Einfacher Spargelsalat STIERMÄDCHEN S. 40	 Bohnen-Tomaten-Kartoffeln FALFALA S. 74	 SÜSSES & DRINKS	 Dänische Frühstücksbrötchen RIGA53 S. 9
 Grüner Smoothie ARS_VIVENDI S. 30	 Erdbeer-Vanille-Zupfkuchen ALINA1ST S. 55	 Erdbeerbowle Hugo MCMOE S. 57	 Holunderblütengelee SANDYBEACH S. 10
 Erdbeerkuchen ALINA1ST S. 62	 Erdbeer-Tiramisu-Torte à la Alina ALINA1ST S. 58	 Erdbeer-Streuselkuchen ANFIETA S. 60	 Erdbeersalat ARS_VIVENDI S. 61
 Baiser-Tortelets mit Erdbeeren HOBBYKOCHEN S. 65	 Erdbeer-Ingwer-Marmelade SCHMAUSIMAUSI S. 64	 Himbeer-Biskuitrolle CK_PRINT-KOCHSCHULE S. 69	 Solero-Cocktail SVENJAHASTI S. 82

Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern



Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★☆

4,0 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER HOBBYKOCHEN

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/160621

KurzLink zum Rezept auf Chefkoch.de

QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

müller
Vegan



Müller Vegan.
Genieß, wie Du willst.



Unter der garten
Mohnkruste versteckt
sich ein luftiger
Plunderteig, der toll
zum duftigen Holunderblütengelee passt*

Fängt gut an!

LIEBLING
DES
MONATS

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

★★★★★ Ø 4,4

Dänische Frühstücksbrötchen

VERFASSER RIGA53 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	Butter	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 × 20 cm) ausrollen. 1 Ei verquirilen, 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 verquirilten 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.



JETZT
HABEN
WIR EINEN
Veganer
IN DER
FAMILIE.



NATURTALENT AM FRÜHSTÜCKSTISCH

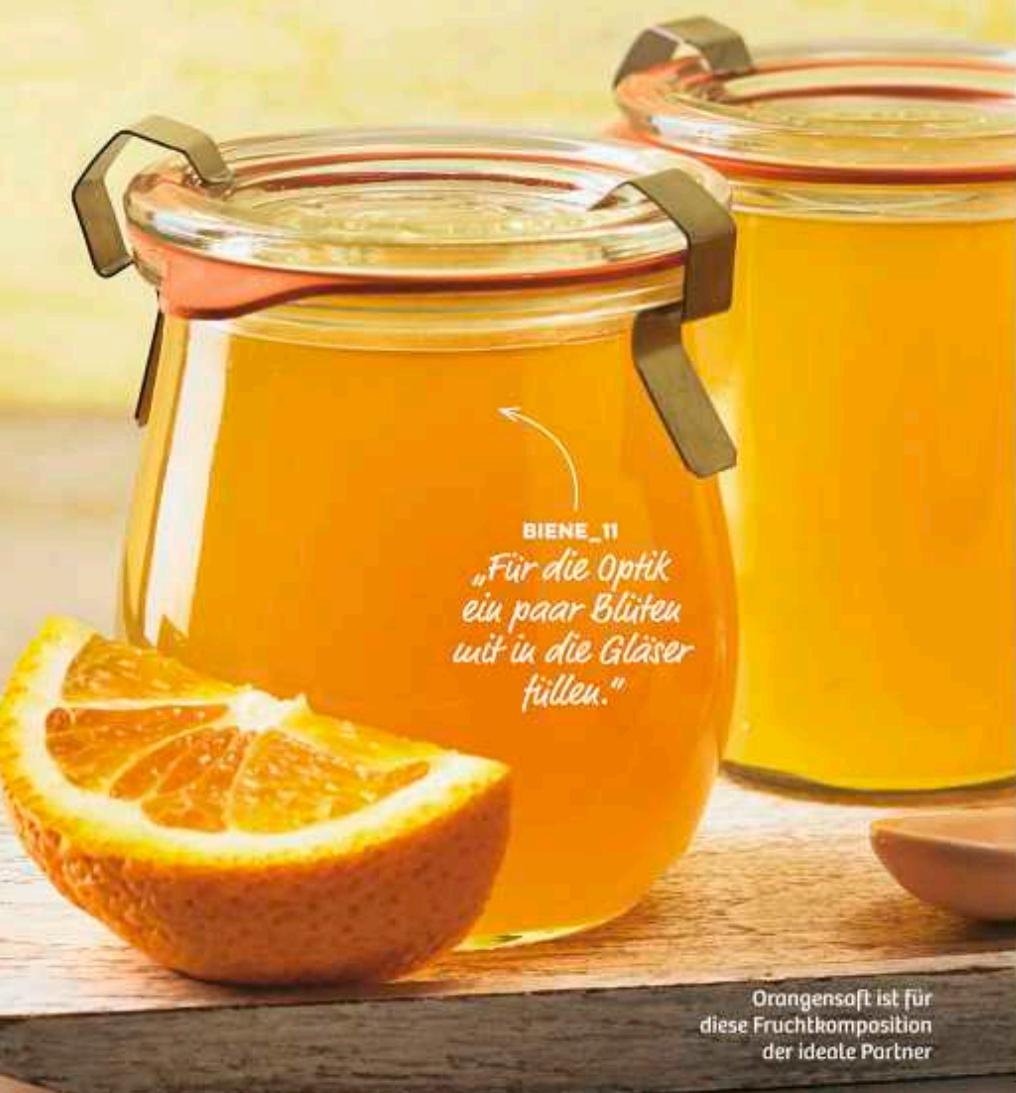
Im Mai gehen wir auf Beutezug, um die zarten Dolden von den Holunderbüschchen zu zupfen und daraus feines Gelee zu machen. Ganz einfaches Rezept, ganz großer Genuss!



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.



JETZT
DIE BLÜTEN
SAMMELN!

★★★★★ 0 4,7

Holunderblütengelee



VERFASSER SANDYBEACH

WEB CK-MAG.DE/350621

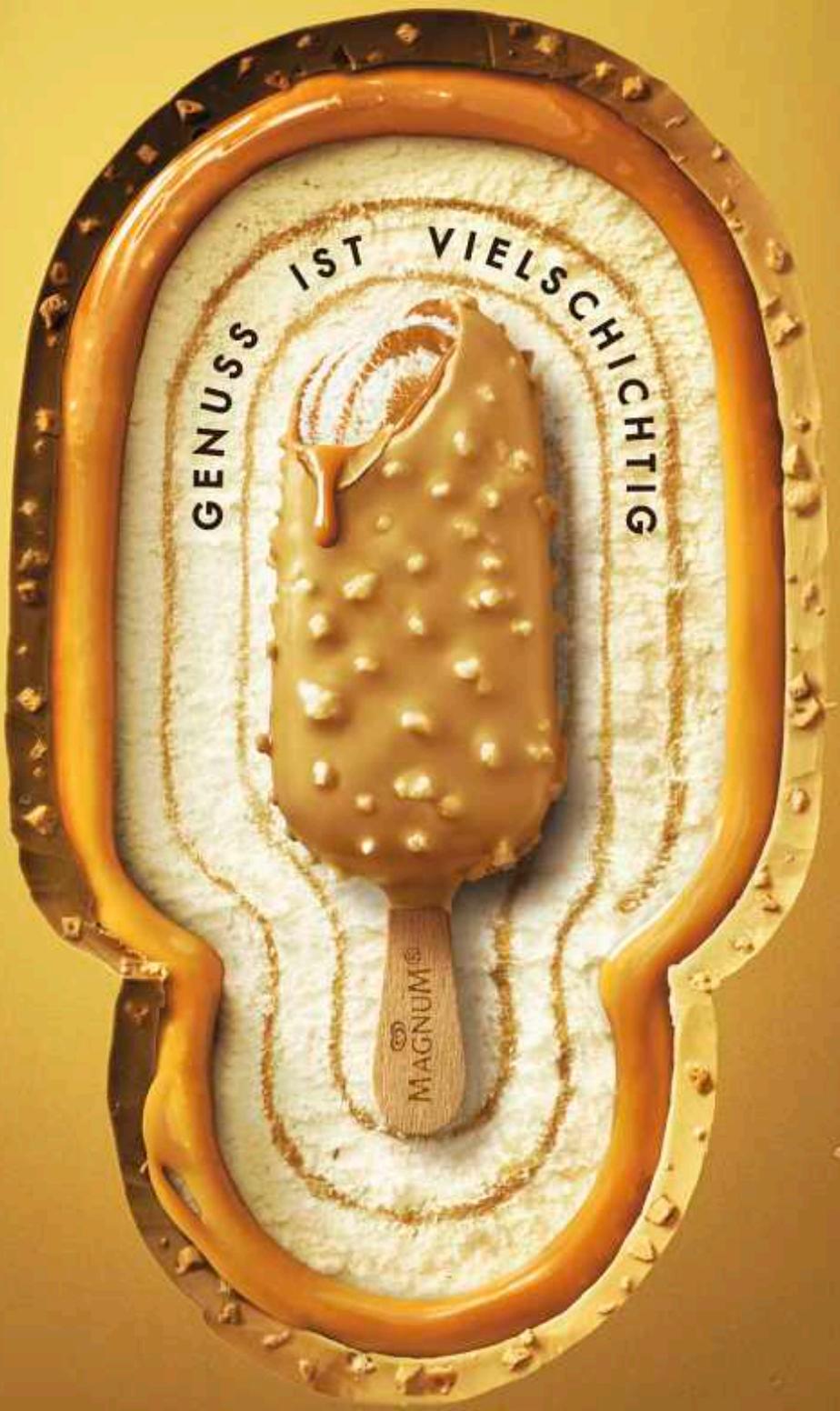
NORMAL 20 MIN. + 24 STD. RUHEZEIT
PRO TL 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 29 KCAL

ZUTATEN (5 GLÄSER à 200 ML)

10 Holunderblütendolden
750 ml frisch gepresster Orangensaft
500 g Gelierzucker (2:1)
Saft von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

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



MAGNUM DOUBLE
GOLD CARAMEL BILLIONAIRE


MAGNUM
lebe deinen genuss

TITELTHEMA



SOMMER-EXPRESS

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



★★★★★ Ø 4,4

Tortilla-Wrap mit Putengyros



VERFASSER 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

- 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.
- Salatblätter nach Belieben zerpfücken oder in Streifen schneiden. Tomaten halbieren.
- Eine Pfanne erhitzen. Fleischmischung darin unter Wenden 5–8 Min. braten.
- 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 Pitabrote, Tacoschalen oder aufgeschnittene Fladenbrötchen viertel füllen. Oder einfach Baguette dazu essen.

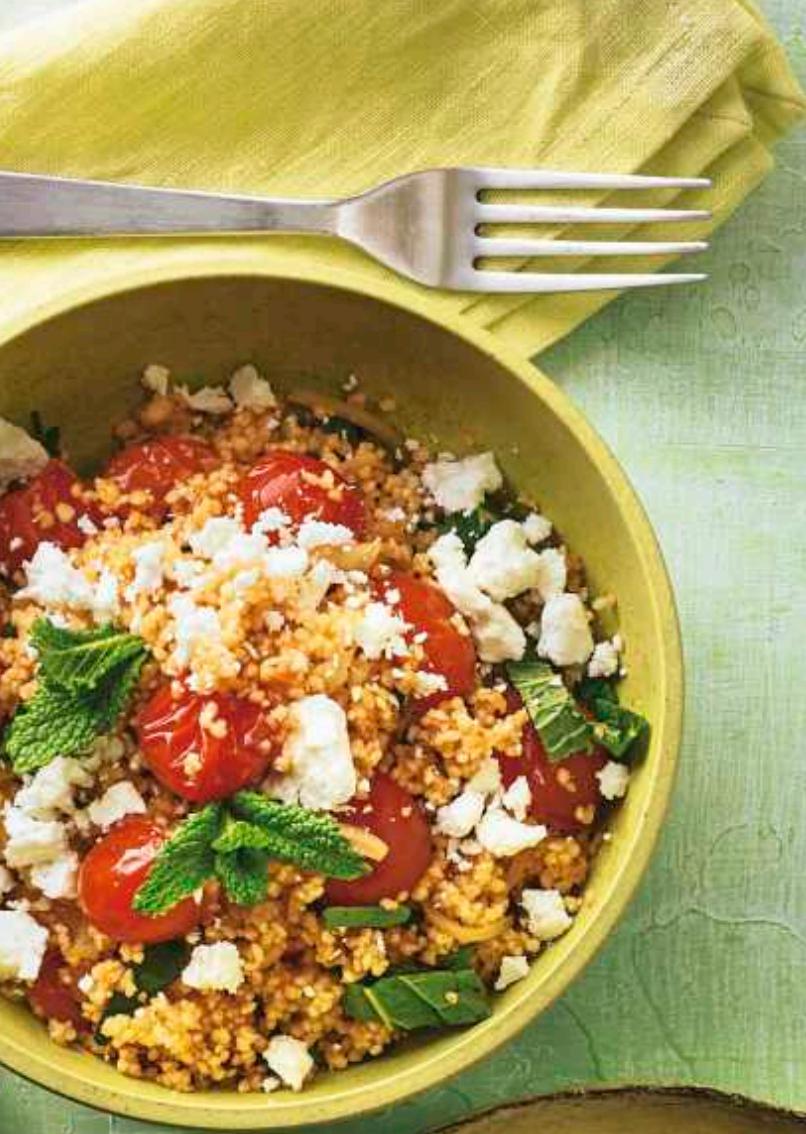


Der Salatwrap auf die schnelle Art ist auch ein toller Picknicksnack



EDISCHI40

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



★★★★★ 04,6

Tomaten-Couscous

VERFASSER 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
Olivenöl
1 TL Tomatenmark
Zucker
2 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Minze
150 g Feta

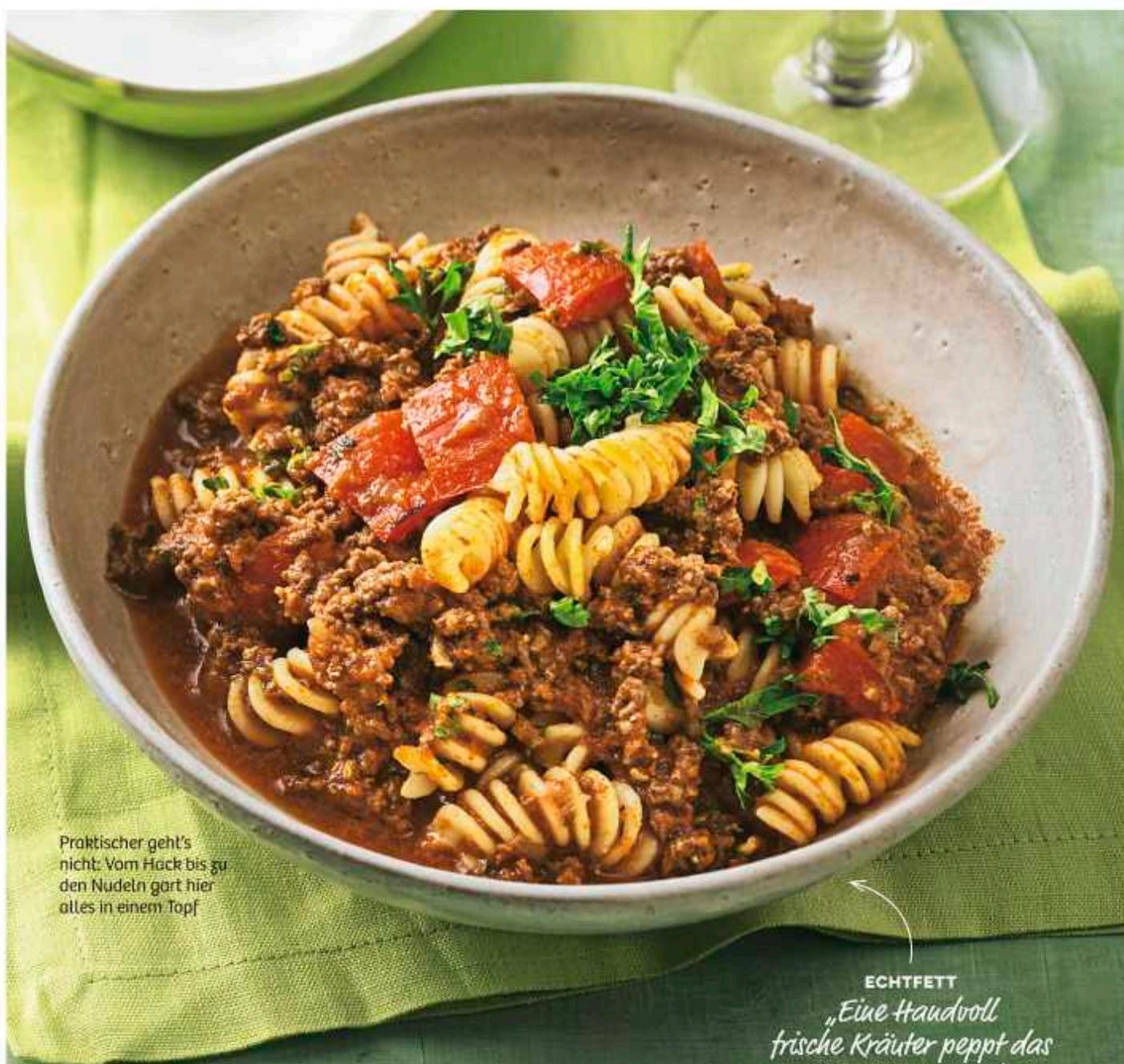
ZUBEREITUNG

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 Olivenöl beträufeln.



NORAIA

„Ich habe den
Couscous mit
Gewürzebrühe 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.“

★★★★★ (24,6)

Schneller Spirelli-Topf

VERFASSER GOLDRACHE 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 Currys
2 EL Öl	½ EL Senf
500 g gemischtes Hackfleisch	3 TL gekörnte Fleischbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle	250 g Spiralinudeln
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 wende die Schnitzel vorher in Mehl, dann wird die Sauce sämiger.“

Mit einem frischen Salat macht sich der italienische Klassiker nomens Soltimbocco ganz besonders gut

SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B

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 hachdünne Scheiben Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter
- 1 EL Butter
- 4 EL Marsala (italienischer Dessertwein)

ZUBEREITUNG

1. Kalbsschnitzel jeweils zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Plättiereisen 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



BIJOU1966

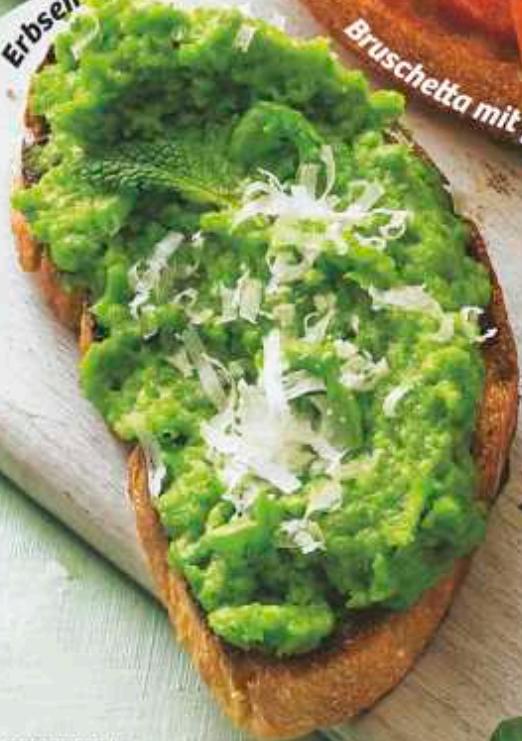
„Ein tolles Fingerfood
für ein Buffet oder als
Vorspeise!“

BZW

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



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.“

★★★★☆ Ø 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

- Mozzarella abtropfen lassen. Erst in Scheiben und dann in 12 etwa gleich große Stücke schneiden.
- 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.

- Erdbeeren putzen, quer in $\frac{1}{2}$ -1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mozzarella abwechselnd mit Erdbeeren und Basilikum auf Spieße stecken.

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



ZUBEREITUNG

- Erbsen und Bohnen auftauen, abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.
- 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.
- Brotscheiben nach Belieben rösten. Knoblauchzehe halbieren, mit der Schnittfläche über die Brotscheiben reiben. Erbsenaufstrich darauf verteilen. Nach Belieben mit etwas Pecorino bestreuen.

★★★★★ Ø 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	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 mittelgroße Zwiebel	1-2 Spritzer Zitronensaft
2 Knoblauchzehen	8 Scheiben Weißbrot
4 reife Tomaten	evtl. 8 Scheiben Parmaschinken
3 EL plus etwas Olivenöl	



ZUBEREITUNG

- Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen in kurze Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.
- 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.
- Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln. Unter dem heißen Backofen-grill knusprig rösten. Mit Tomaten-Spargel-Mischung und nach Belieben Parmaschinken belegen.

★★★★★ Ø 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)	8 Scheiben Weißbrot
1 Bund Rucola	50 g Frischkäse
Salz, Pfeffer	evtl. 1-2 EL geröstete Pinienkerne
Zucker	
1-2 Spritzer Zitronensaft	



ZUBEREITUNG

- 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.
- 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 draufgemacht, und dazu gab's ein Gläschen Wein auf dem Balkon.“

★★★★★ 0 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
 $\frac{1}{2}$ 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 hineinpressen und verrühren. Über die Tarte trüpfeln. 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



KOMBINATION 2

Burgerbrötchen mit Sesam

+ Barbecue-Style-Frikadelle

+ Karamellisierte Zwiebeln

+ Easy delicious Chili-Cheese-Sauce

+ BBQ-Sauce

ECHTFETT

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



GRINSEKEKS69

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

KOMBINATION 1

Burgerbrötchen mit Sesam

+

Marinierte Honig-Hähnchenbrust

+

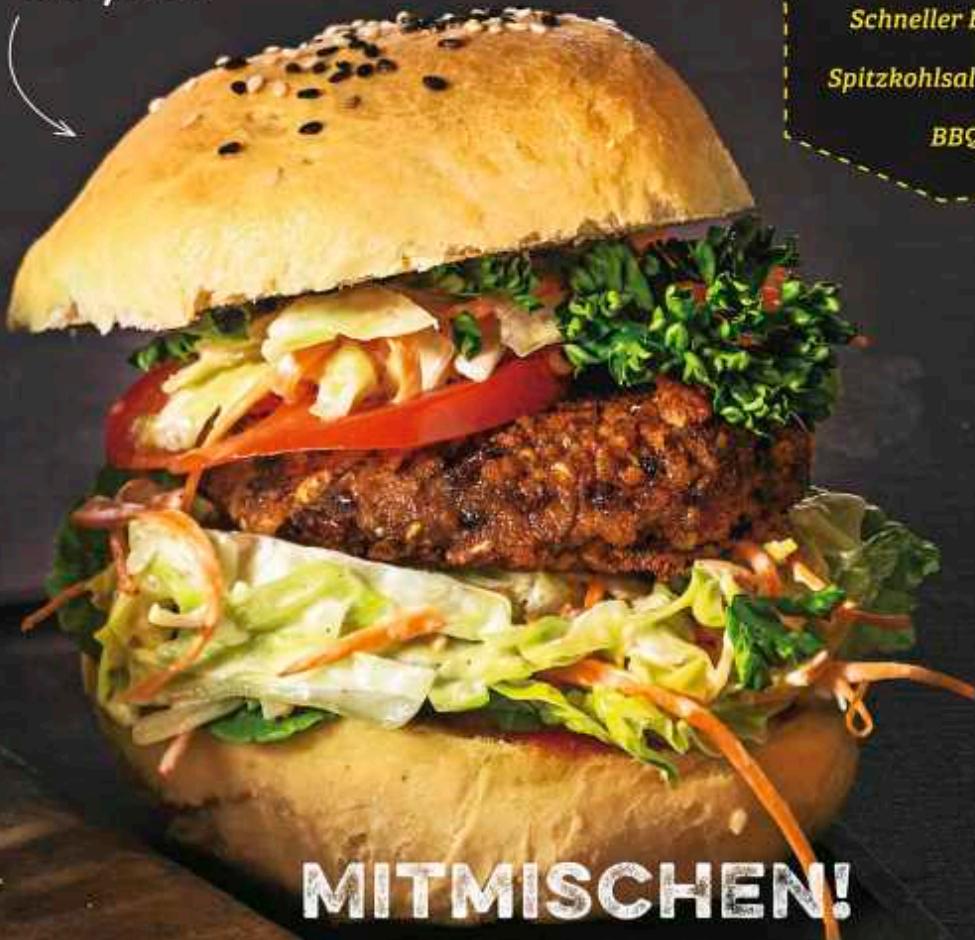
Don Diegos Rubikonsalsa



Nach Lust und Laune:
Diese Patties, Saucen und
Toppings lassen sich zu
lauter leckeren Wunschkombis
zusammensetzen

KRAUTISB

„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

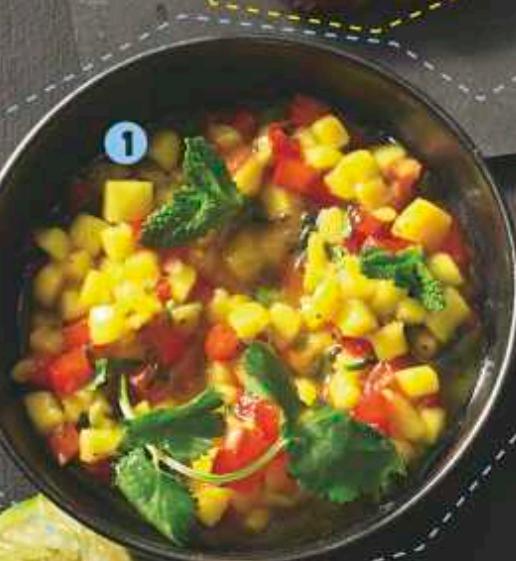


DIE BUNS

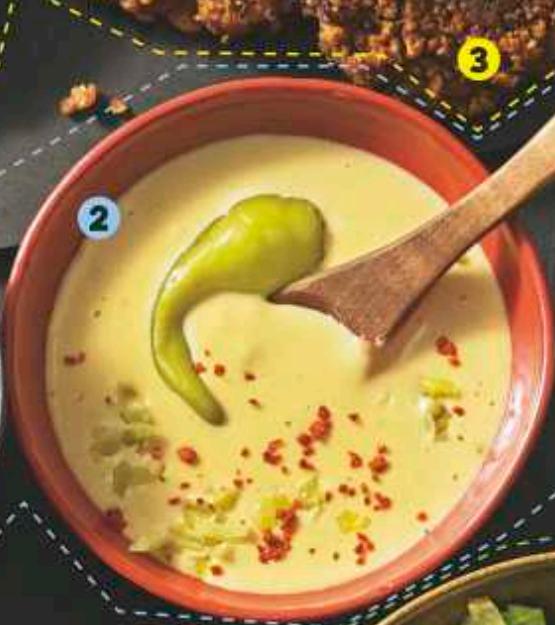
REZEPT
NÄCHSTE
SEITE

DIE SAUCEN

REZEPTE S. 20



1



2



3

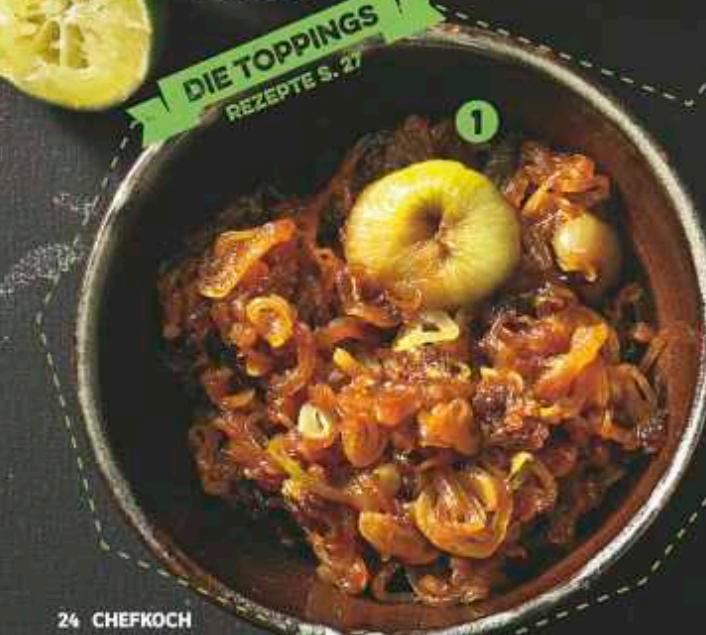


DIE TOPPINGS

REZEPTE S. 21



2



1

DIE PATTIES

★★★★☆ 0 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

- 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.
- Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen gut ausdrücken, mit Ei und Zwiebeln zum Hackfleisch geben. Barbecuesauce, Senf und Raucharoma-Öl zufügen.
- 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.
- 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-vinos.de](#)) verleihen den typischen Geschmack von Feuer. Toll eignen sich dafür auch geräucherter Paprikapulver, Rauchsalz oder flüssiger Rauch („Liquid Smoke“). Für alle Produkte gilt: Unbedingt sparsam dosieren, damit der Rauchgeschmack nicht zu dominant wird!

★★★★☆ 0 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

- 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.
- Hähnchenfleisch etwas abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 5–7 Min. braten.

★★★★☆ 0 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

**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**

- Bohnen abtropfen lassen und mit einer Gabel oder im Blitzhacker musig zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
- Vorbereitete Zutaten und Sojasauce verrühren. So viel Haferflocken unterkneten, dass die Masse gut formbar ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 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 1/4 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. $\frac{1}{2}$ 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 Nahaufseite 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.

★★★★☆ Ø 3,8

1 | Karamellisierte Zwiebeln

VERFASSER SASCHA ALEXANDER WEB CK-MAG.DE/070621

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

EXTRA-SCHNELL



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.



★★★★★ Ø 4,5

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.



DIE SAUCEN

★★★★★ 04,5

1 | Don Diegos Rubikon-Salsa



VERFASSER 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

1. 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.
2. 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.

★★★★★ 04,6

2 | Easy delicious Chili-Cheese-Sauce



VERFASSER 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

1. Kondensmilch in einem kleinen Topf erhitzen (nicht kochen!), Schmelzkäse nach und nach hineinzupfen und unter Rühren darin schmelzen.
2. 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.



★★★★★ 04,6

3 | BBQ-Sauce



VERFASSER 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 Chipipulver oder Cayennepfeffer
1 Spritzer Worcestersauce
1 Spritzer Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Rauchsalz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Honig untermischen, mit Essig und Apfelsaft ablöschen.
2. 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.**

BioBio
VERTRAUEN & VERANTWORTUNG



bis zu
300
Bio-
Artikel

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.

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



★★★★☆ Ø 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



VEGAN

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 Kombi ist unschlagbar
für die Blutbildung

★★★★½ Ø 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



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

ERDBEER-SPINAT- SALAT

Rezept links



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

MIMIHOPPS1966

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

Palak-Dal

★★★★★ 0 4,5



VERFASSER DORRY WEB CK-MAG.DE/330621

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

VIEL EISEN
BALLASTSTOFFREICH

So gesund für den Darm und alle Körperfunktionen!



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

- 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.
- 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.
- 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.¹⁾**

QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST

MEHR ENTDECKEN AUF MIELE.DE

★★★★☆ 0,3,8

Bunte Ebly-Bowl

VERFASSER VEGLICIOUS 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	1 TL Apfelessig
Salz	2 EL TAHIN (Sesampaste)
160 g Babyspinat	1 gepresste Knoblauchzehe
1 Mango	Pfeffer
1 große Möhre	1 Prise Chili
1 kleiner Kohlrabi	
Für das Dressing	
1 Mango	

FETTARM**VIEL MAGNESIUM**Nervennahrung
mit entspannender
Wirkung**ZUBEREITUNG**

- Ebly nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Spinat putzen.
- Mango, Möhre und Kohlrabi putzen bzw. schälen, in Stifte schneiden und mit dem Ebly auf dem Spinatbett anrichten.
- Für das Dressing Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Dressing eventuell mit etwas Wasser verdünnen, über die Bowl trüpfeln. Für unterwegs: Dressing erst kurz vor dem Verzehr zugeben.

KOKOSCHIPS

*„Tolle Kombi! Süße
Mango mit Chili-
note und nebenbei
auch noch ein
Sattmacher.“*



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

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

The image shows a stack of three issues of the magazine 'CHEFKOCH'. The top issue is prominently displayed, featuring a large image of a vegetable tart. Headlines include 'Saison-Stars', 'ERDBEEREN', 'SPARZEL', 'BURGER ZUM VERLIEBEN', and 'SCHNELL & KÖSTLICH'. A circular badge on the right side of the cover says 'DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE'. A yellow ribbon banner at the top right of the cover reads 'Viele ... Super Wochentypen!' and 'Super Wochentypen!'. To the right of the stack, a teal circle contains the text '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

Sommerliches Low-Carb-Gericht: gutes Putenfleisch auf einem würzigen Spinatbett mit geschmorten Tomaten

EXTRA-SCHNELL



Haut-, Zell- und
Abwehrschutz
auf die leckere Art

GARTEN-GERD

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

★★★★☆ 0,38

Putenmedaillons auf jungem Spinat

VERFASSER 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

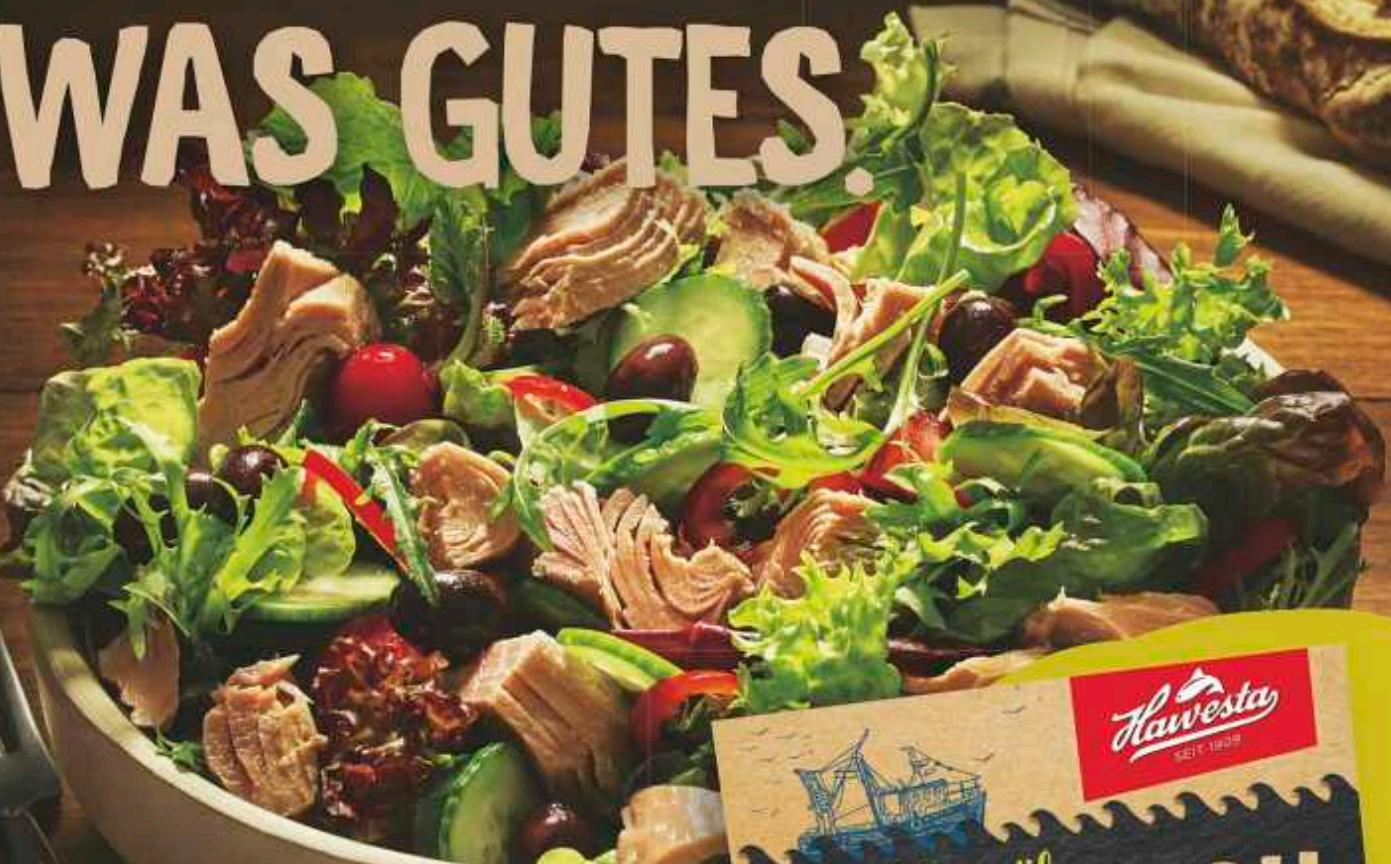
ZUBEREITUNG

- Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat putzen. Tomaten häuten, entkernen und vierteln.
- Butter in einem großen Topf schmelzen, Spinat nach und nach zufügen und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 5–6 Min. rundherum hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatenviertel in 1 EL Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 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



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. Darauf 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 vegane Feta oder Gemüsebrotlinge.

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! Aldi Naturals, 160 g, ca. 2,80 Euro



ECHT SCHARF

Das bayrische Traditionunternehmen hat alles umgekrepelt 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



COCOA ▶

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 und aldi-sued.de/fairtrade

▶ Fairtrade-Kakao mit Mengenausgleich. Info auf: fairtrade-deutschland.de/siegel



SPASS MIT Spargel

Frage 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!

★★★★★ Ø 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)

Saft und Abrieb von $\frac{1}{2}$ 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

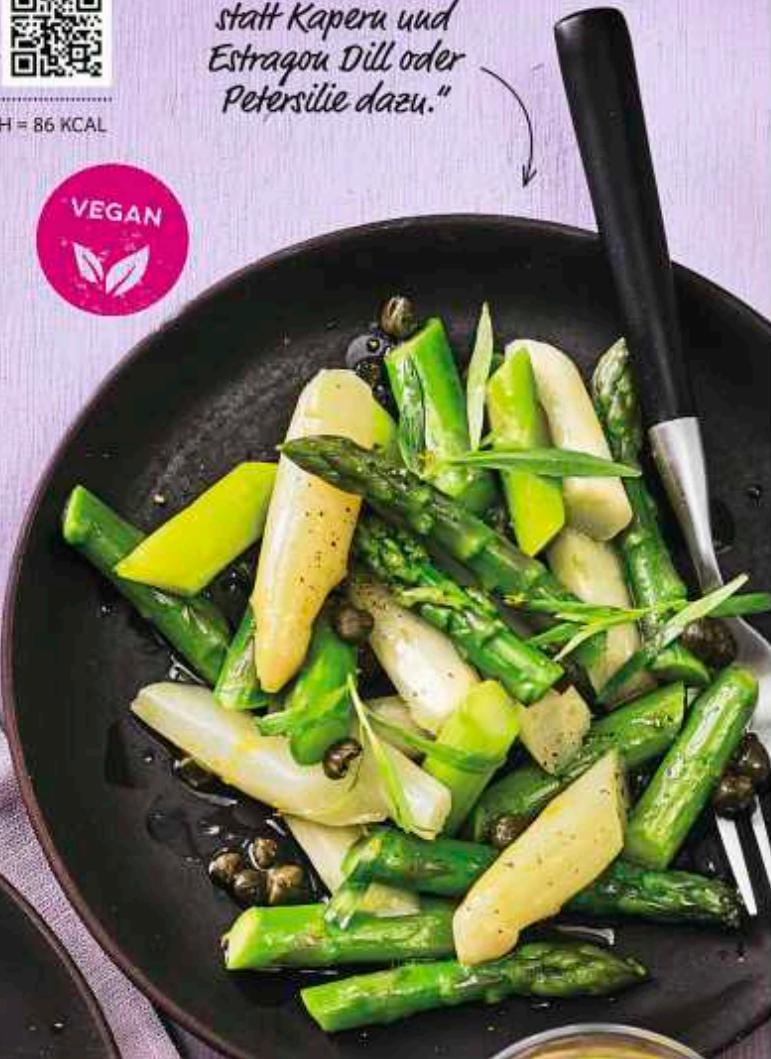
ZUBEREITUNG

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.“

VEGAN



★★★★★ 0,45

Spargeleintopf 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 Würze



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
noch Dicke der Stangen
ist er in 15 Minuten bissfest

★★★★☆ 0 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 Saft-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



BÜRGER



VEGGIE

★★★★★ 0,45

One-Pot-Pasta mit Spargel



VERFASSER DAGI7 WEB CK-MAG.DE/430621

SIMPEL 30 MIN.

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

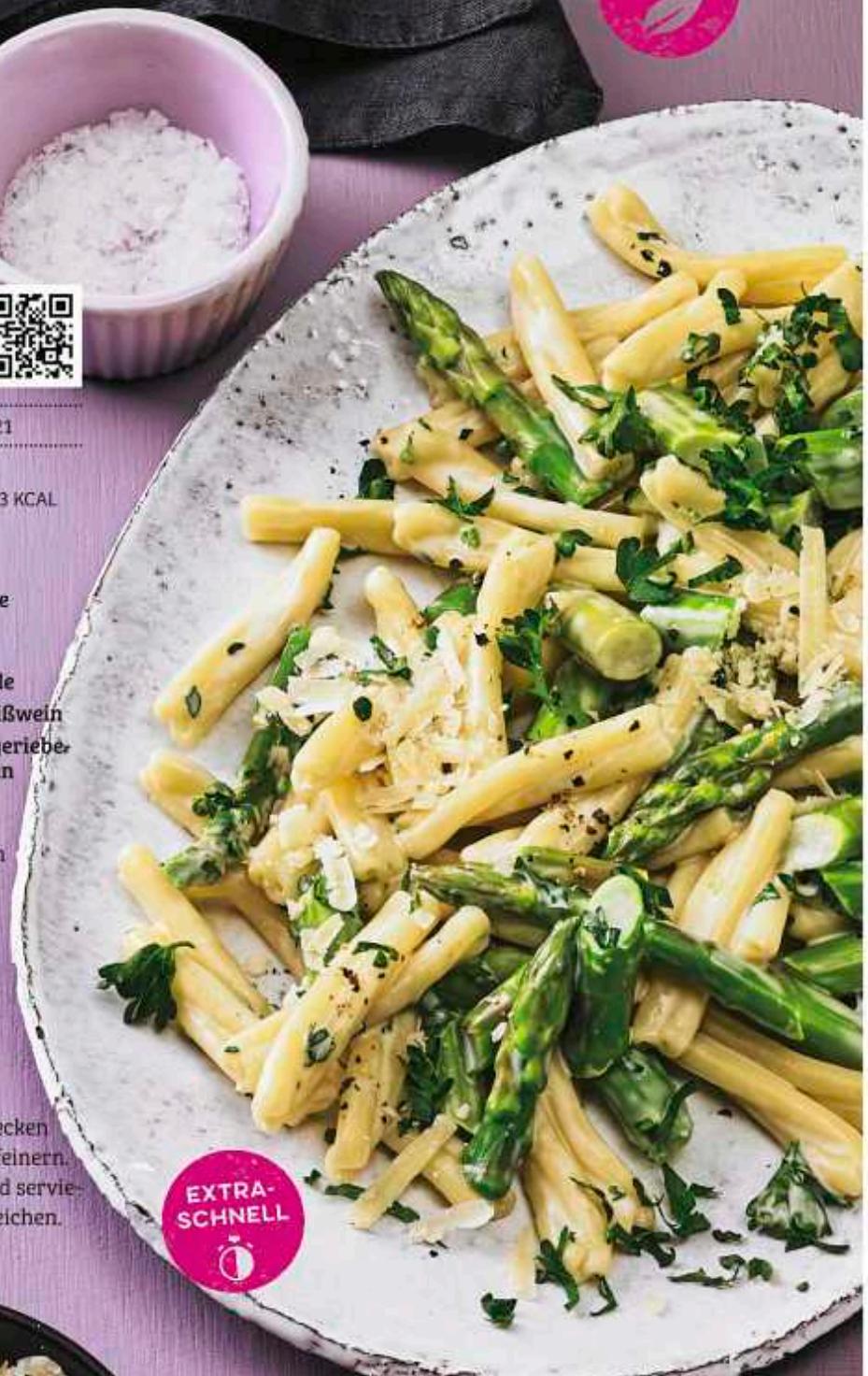
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g grüner Spargel	2 EL gehackte Petersilie
400 g Nudeln (z. B. Casareccia)	Salz, Pfeffer aus der Mühle
220 ml Schlagsahne	evtl. 1 EL Weißwein
ca. 400 ml Gemüsebrühe	evtl. 3–4 EL geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

- Spargel im unteren Drittel 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.
- 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.



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.



Saftiger Bio-Brotauflauf

mit Gemüse und Kochschinken

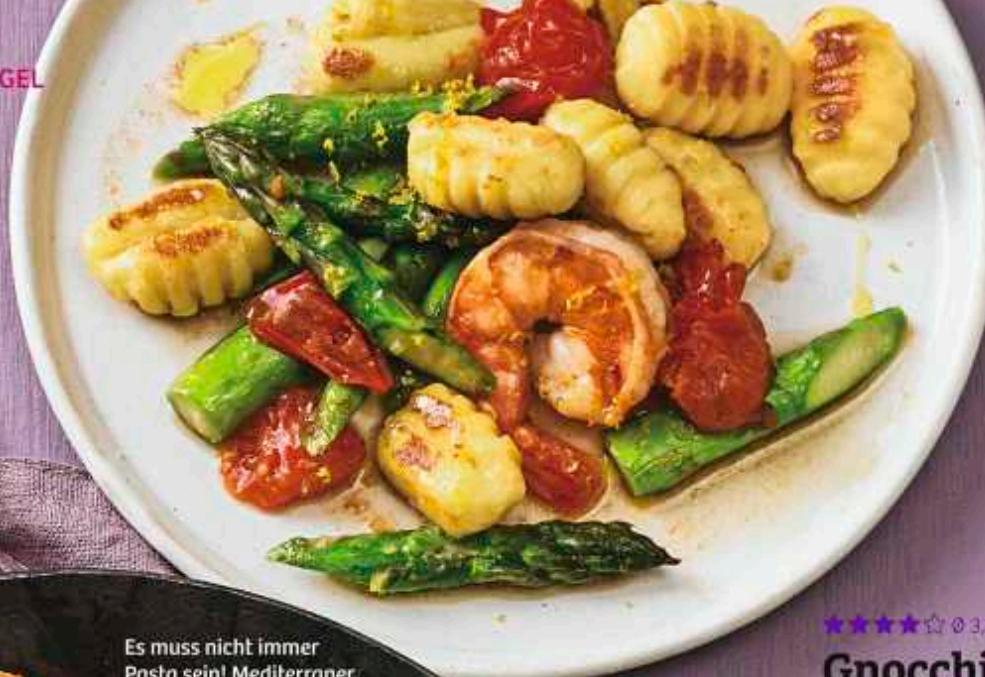
für eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm / 4 Portionen)

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.

Mehr Infos unter penny.de/naturgut



ILUS2

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



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

★★★★☆ 0,8

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 (Kühregal)	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-Limettensoße
und mehr Inspiration auf www.costa.de



Lust auf Meer.

★★★★★ 204,3

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!



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



JULIA STGT

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



Drei Pfund Frühling, bitte!

Geniale Rezeptideen zur Spargelzeit.

Deutschlands größtes Food-Magazin • www.esSEN-und-trinkEN.de • 5/2021

essen & trinken

Kräuter-Küche
FRISCH, GRÜN UND GESUND

SÜSSE SACHEN
Biskuitrolle,
Brownie und
Ricotta-Tarte

UNTER 45 MINUTEN
7 SCHNELLE REZEPTE

FÜR GÄSTE:
BAIERISCHER ABEND

So lieben wir Spargel!

Als Salat oder Suppe, im Päckchen gegart oder im cremigen Ragout – neue Ideen zum Saisonstart

Fein: Spargelrapout mit Schweiñefletz, Rauke-Gnocchi und Morcheln



Jetzt testen unter
www.esSEN-und-trinkEN.de/spargelsaison



DEKOTIPPS

Mit Farbtupfen

• Auf einer weißen Leinentischdecke wirken petrofarbene 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 Heißluftfritteuse 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 DASPERFEKTEDINNER 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 Knoblauchzehne
- 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 Knoblauchzehen 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 abzupfen. 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



Mo.–Fr. um 19 Uhr bei VOX



VOX

ENDLICH

WIEDER MUSIK



DIENSTAGS 20:15

SING MEINEN SONG

DAS TAUSCHKONZERT

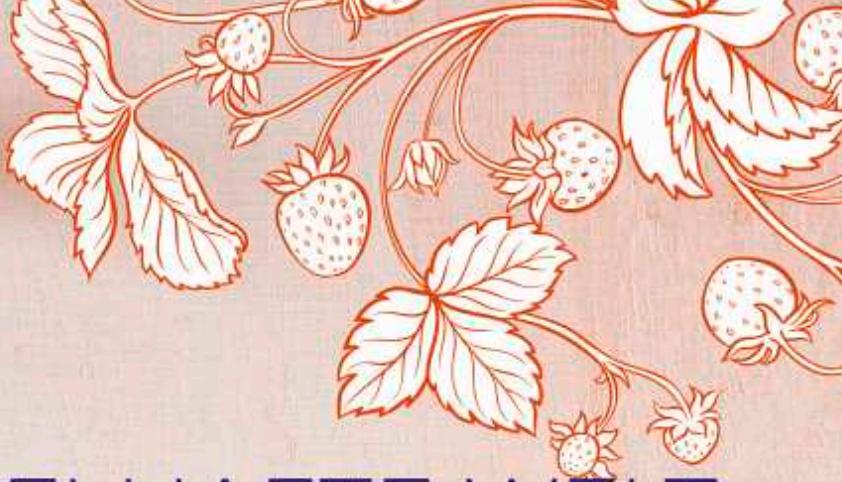
und auf **TV NOW**

Gegippte Schoko-Flocken vereinen sich mit einer Joghurt-Erdbeer-Füllung



ALINA IST

„Statt Joghurt geht auch Vanillequark, 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

★★★★☆ 0 3,9

Erdbeer-Vanille-Zupfkuchen



VERFASSER 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 Portweinpüree

- 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. Vanillepuddingpulver
- 25 g Speisestärke
- 200 g Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- Für den Mürbeteig Mehl, Kakao, Butter in Stückchen, Zucker und Ei zu einem glatten Teig verkneten. $\frac{1}{2}$ des Teiges in einer gefetteten Springform (24 cm Ø) zum Boden andrücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen.
- 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.
- Für den Belag Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier trennen. Eigelb unterrühren. Vanillejoghurt, Puddingpulver und Stärke nacheinander unterrühren.
- Erdbeeren putzen. Eine Hälfte klein würfeln, andere Hälfte halbieren. Eiweiß steif schlagen, Erdbeerwürfel vorsichtig unterziehen und auf die Püreemasse geben. Mit halbierten Erdbeeren belegen, restlichen Mürbeteig darüberzupfen.
- 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 Boule

EXTRA-
SCHNELL



★★★★★ 0,4,2

Erdbeershake ohne Milch



VERFASSER MORGAINET 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 durchmixen.
2. Nach Belieben mit Honig süßen oder mit Eiswürfeln servieren

SUMMERLADY-2
„Ich hatte nur eingefrorene Erdbeeren, hat damit aber auch supergut geschmeckt.“

Der TIPP aus der Redaktion**Da steckt was drin!**

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



★★★★★ 0,4,0

Erdbeerbowle Hugo



VERFASSER 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.



★★★★★ Ø 4,4

Erdbeer-Tiramisu-Torte à la Alina

VERFASSER 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 Verzehr.

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 Sahne steif steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die Torte großzügig damit verzieren.



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



Eilles
KAFFEE

IN JEDER BOHNE
STECKT DER CHARAKTER
UNSERER RÖSTMESTER.



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:





ZERREICH

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



★★★★★ 704,7

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.

Beliebt, weil softig! Dazu locken frische Erdbeeren und knusprige Streusel

★★★★☆ 0 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 $\frac{1}{2}$ 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, ausgedrückte 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 geliernten Mousse mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nocken stechen und zusammen mit dem Erdbeersalat servieren.



★★★★☆ Ø 4,0

Erdbeerkuchen

VERFASSER 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

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

- 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 Originatitel hat den Zusatz 77-kcal-Kuchen. Je nach Größe Dorum haben wir es gestrichen

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

(limitierte Anzahl und
exklusive Miet-Vans)

Foto: © Malte Jögest



Wann: 19. – 22. August 2021

Wo: Campsite Naturpott Borkenberge

Tickets unter: 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.

Veranstalter dieser Reise: htc hemmers travel consulting GmbH. Maßgeblich für die Buchung sind die Reisebestätigung, die AGB sowie die rechtlichen Informationen des Veranstalters htc hemmers travel consulting GmbH, Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9, 53501 Grafschaft. Die Gruner + Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf. Mindestens 70 Teilnehmerinnen, maximal 120. Bei Nichterreichen Absage bis 6 Wochen vor Reisebeginn. Programm- und Locationänderungen sind vorbehalten.

★★★★★ Ø 4,4

Erdbeer-Ingwer Marmelade

VERFASSER 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 herzhaft zum Käsebrot.



★★★★★ Ø 4,0

Baiser-Torteletts mit Erdbeeren



VERFASSER HOBBYKOCHEIN
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 trüpfeln, 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.



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



Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:



Zugahung 1,- €

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



Zugahung 5,- €

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



Zugahung 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 Anröhren aufs Blech streichen und backen. So wird er schön luftig und locker. Je länger man wartet, desto fester das Backergebnis.

Wer mit TK-Beeren bakt, pickt die schönsten Exemplare 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!



Himbeer-Biskuitrolle



VERFASSER CK_PRINT-KOCHSCHULE
WEB CK-MAG.DE/560621

NORMAL
40 MIN. + 10 MIN. BACKZEIT +
1-2 STD. RÜHEZEIT
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
1½ 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)
1½ EL Zucker
2 Pck. Sahnefestiger
500 ml Schlagsahne
1 EL Puderzucker



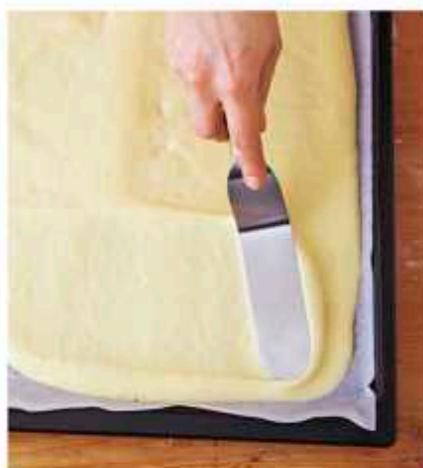
1. Für den Teig Mehl, Stärke und Backpulver mischen, 90 g Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit den Quirlen des Handrührers mindestens 8 Min. cremig-weiß aufschlagen.



2. Mehlmischung in 4 Portionen auf die Eimasse sieben und noch und noch 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 verlesen und halbieren. Vanilleschote Längs einschneiden und das Mark herauskratzen.



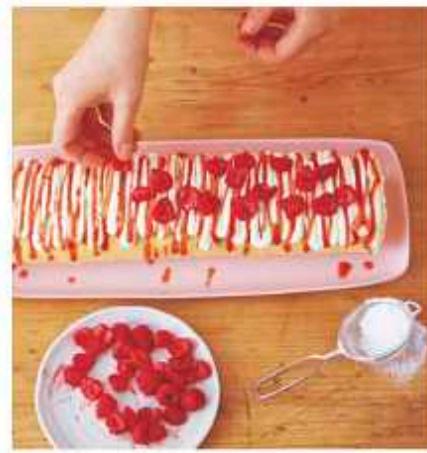
8. 3 TL Limettenschale fein abreiben. 3 EL Limettensaft auspressen. Fruchtaufstrich, Vanillemark und Limettensaft verrühren. $\frac{1}{3}$ davon in einen kleinen Einmalspritzebeutel füllen. 2 TL Limettenschale, $1\frac{1}{2}$ EL Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, dabei die Zuckermischung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



9. Biskuitrolle auf eine Platte legen. Spitze des Sahnenspritzbeutels 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

~~ROLFT~~ LÄUFT BEI UNS!

MURMEL MANIA

DER NEUE SHOW-SPASS MIT CHRIS TALL

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

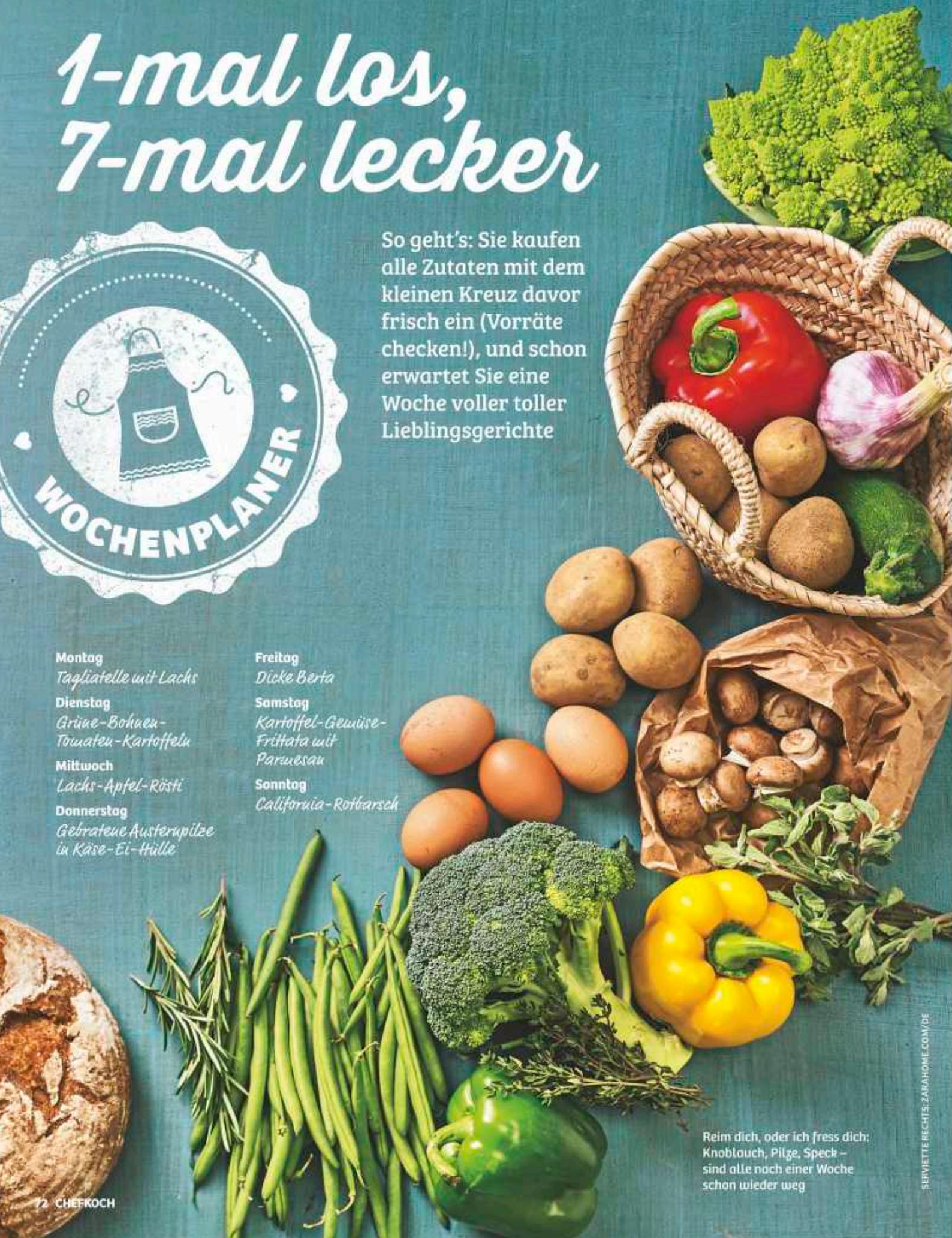
1-mal los, 7-mal lecker



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 Austernpilze
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 noch einer Woche
schon wieder weg

MONTAG

25 Min.

EXTRA-SCHNELL



SCHNUFFI 68

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

★★★★★ Ø 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 $\frac{1}{2}$ Limette
- 200 ml Schlagsahne
- ✗ 1 TL gehackter Dill
- ✗ 2 EL gehackte Petersilie
- Fleur de Sel

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 dozupressen und direkt mit Wein 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 $\frac{1}{2}$ TL Fleur de Sel bestreut servieren.

**Der TIPP aus der Redaktion****Die aus der Kälte kommen ...**

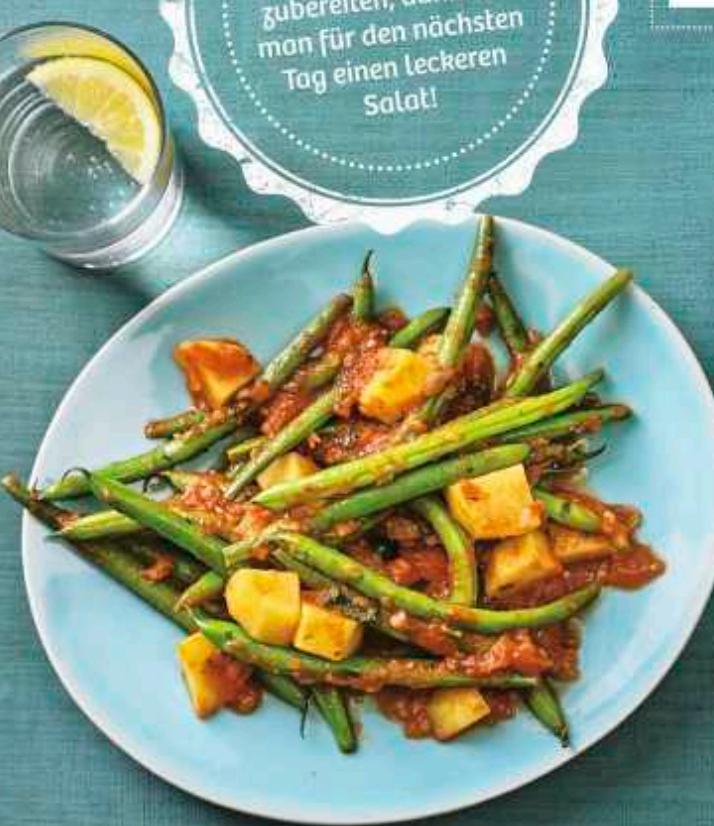
Auch TK-Fisch (z. B. Lachs, Garnelen oder eine Frutti-di-Mare Mischung) ist für dieses Rezept geeignet. Dann aber das Auftauen vorher nicht vergessen!

✗ Frisch einkaufen

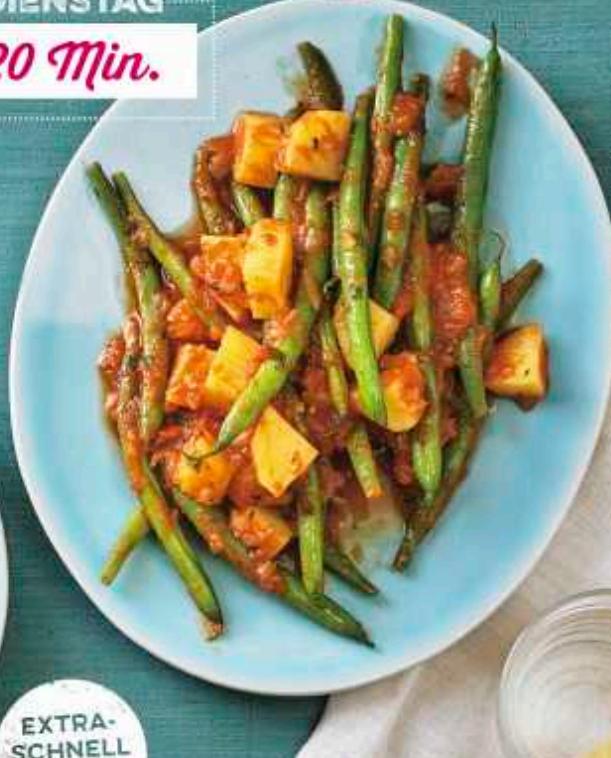
Am besten gleich etwas mehr davon zubereiten, dann hat man für den nächsten Tag einen leckeren Salat!

DIENSTAG

20 Min.



EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 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 Hähnchen-schnitzel - sehr lecker!“

FALFALA

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



25 Min.

ANNEMICKY

„Ich habe Apfelschütze in den RöstiTeig verrührt und dafür die Apfelscheibe weggelassen.“



EXTRA-SCHNELL



★★★★★ Ø 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, Butter-schmalz oder Margarine
- ✗ 200 g geräucherter Lachs
- ✗ evtl. 4 Stiele Dill

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

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 Apfelmutter servieren. Noch 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 mehlig-kochende Sorten nehmen. Sie sorgen für Zusammenhalt.

DONNERSTAG

30 Min.

EXTRA-SCHNELL
10

KÜCHEN_ZAUBER

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



★★★★★ Ø 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

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Eier und Käse in einer Schüssel vermengen und mit dem Stabmixer kurz durchmixen. 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.



Der TIPP aus der Redaktion

So wird's vegan

Mischen Sie 1 Teil Mehl mit 3 Teilen Wasser und würgen 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.

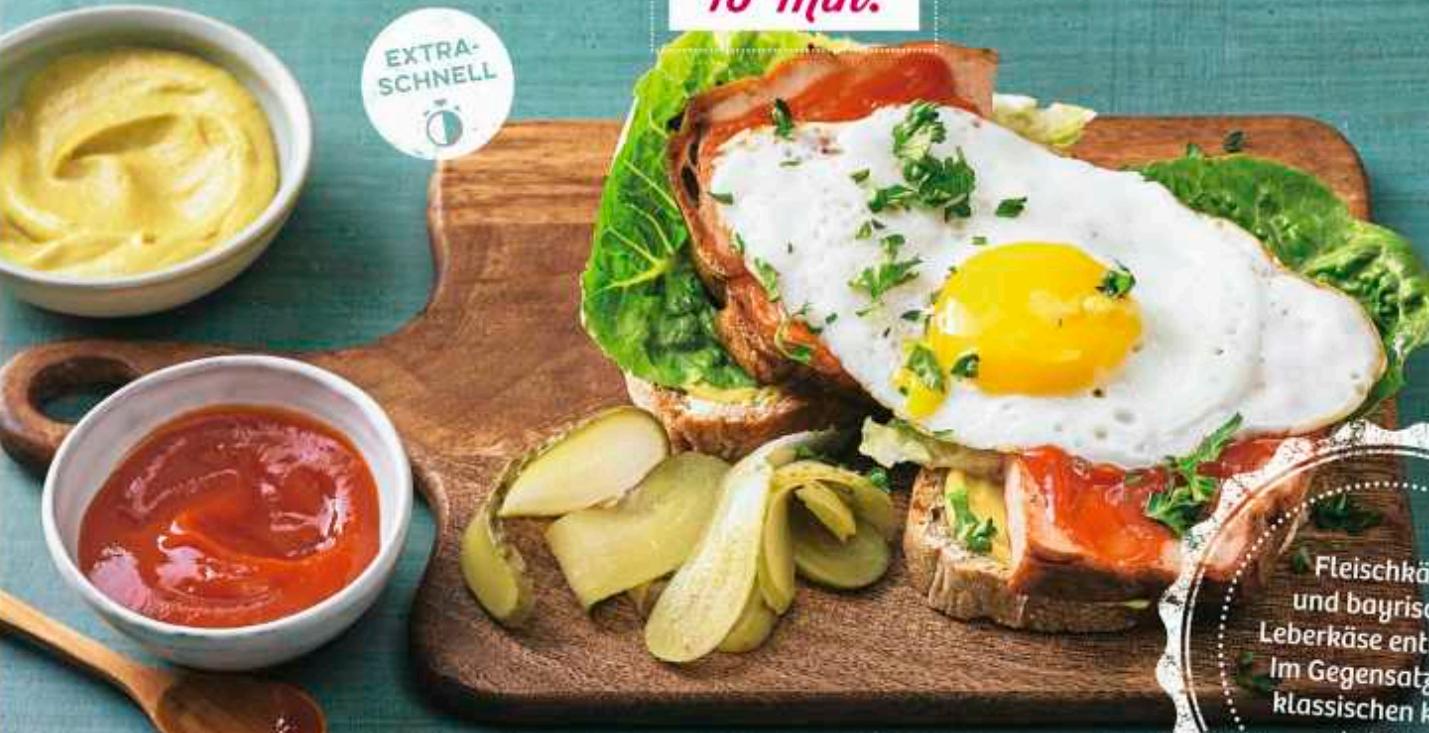


ONLY4DN

„Großartig! Endlich habe ich eine superleckere vegetarische Alternative zu Schnitzel gefunden.“

FREITAG

15 Min.


 EXTRA-SCHNELL


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

★★★★★ Ø 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
- Soft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Graubrot
40 g Butter oder Margarine
2-3 TL Senf
- 1 kleiner Römersalat
1-2 EL Tomatenketchup
4 Eier (Kl. M)
evtl. 2 EL fein gehackte Petersilie
evtl. 4 Cornichons

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

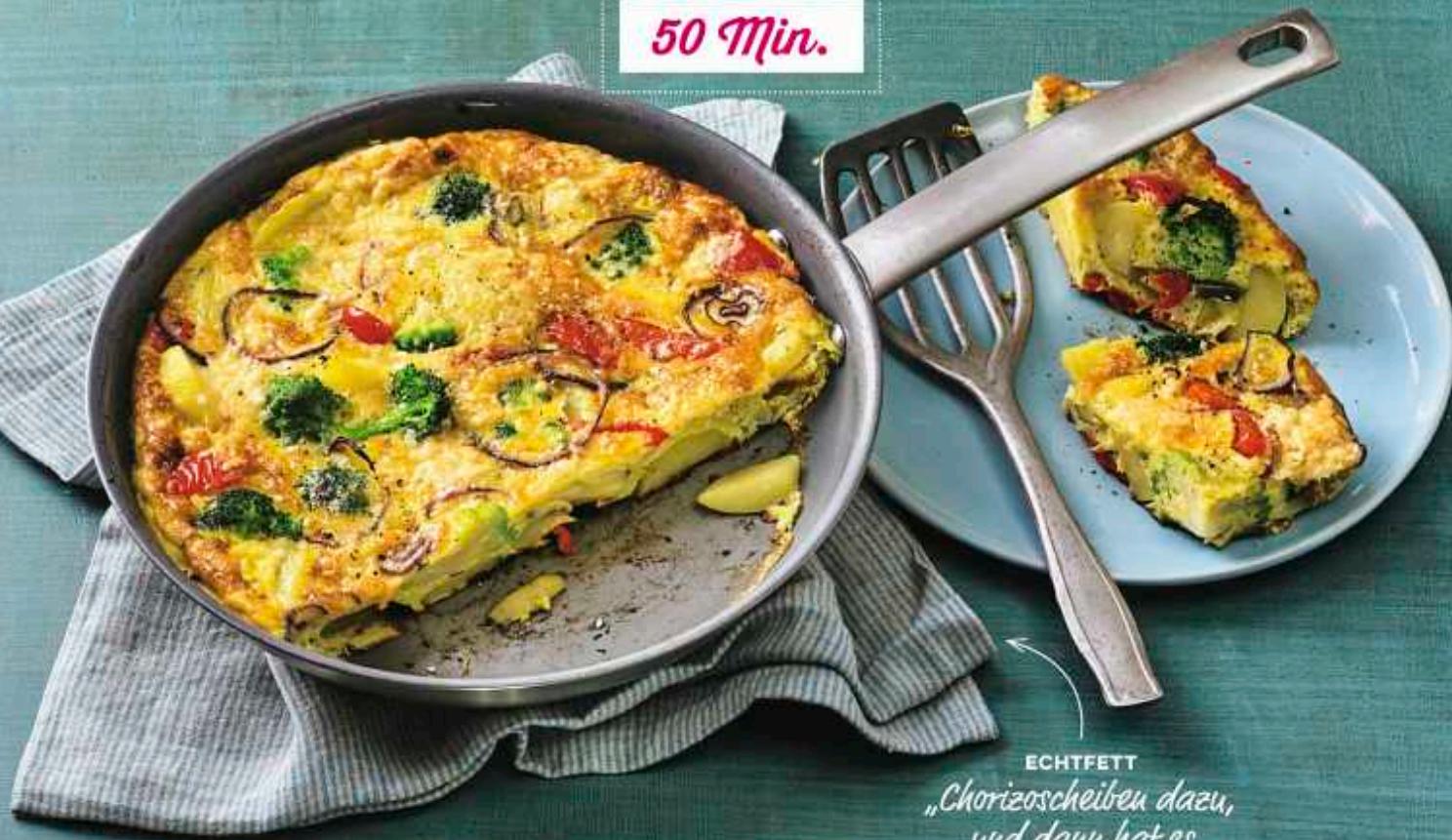
1. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Leberkäse von jeder Seite 2-3 Min. anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Brot toasten, erst dünn mit Butter dann mit Senf bestreichen.
3. Salat putzen. Brot mit je 1 Salatblatt und Leberkäse belegen und mit Ketchup bestreichen.
4. Spiegeleier 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 Geschwack.“

SAMSTAG

50 Min.



ECHTFETT

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

★★★★☆ Ø 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

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteilen. 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.



★★★★★ Ø 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
- ✗ $\frac{1}{2}$ 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
Lammfleisch mit Rosmarinkartoffeln	52
Putenmedaillons auf jungem Spinat	36
Spargeleintopf 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

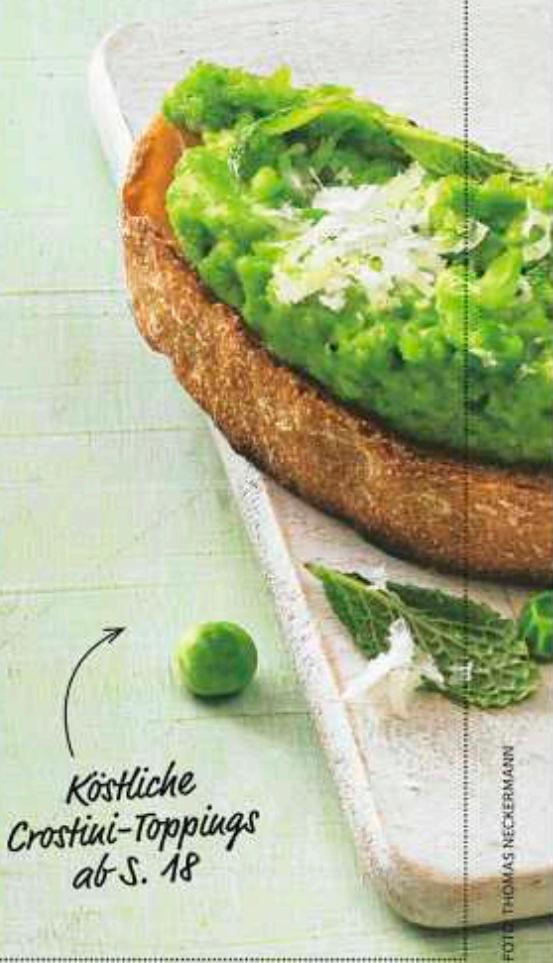
VEGAN

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

Palak-Dal	32
Spargelsalat, einfacher	40
Zwiebeln, karamellisierte	27

SÜSSES & DRINKS

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



IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jon Spielhogen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzl

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Diana Schulz

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion

Martina Roabe

Redaktionsassistentin

Martina Buchelt,

Laura Huwyler

Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik

Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Blüscher (fr.)

Stella Publisher Sina Hiller

Projektleiterin

Svenja Hotop-Uffmann

Soles Director

Astrid Schüller

DPV Deutscher Preisevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing

Renate Zastrow

Kommunikation/PR

Marina Köting

Fotos

Blueberry Food Studios

Hannes Ahrendholz (CCO, Food Stylist),

Cellia Blum (Produktionsassistentin Photo),

Florian Bonnai (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,

Meinholtstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,

Joseph-Schumpeter-Allee 33, 53227 Bonn

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielberg, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf

unserem Serviceportal im Internet erledigen:

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

So erreichen Sie uns:

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz

und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00

E-Mail: heft-service@gaj.de

Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 38,40 Euro

Österreich: 43,20 Euro

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind noch bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.

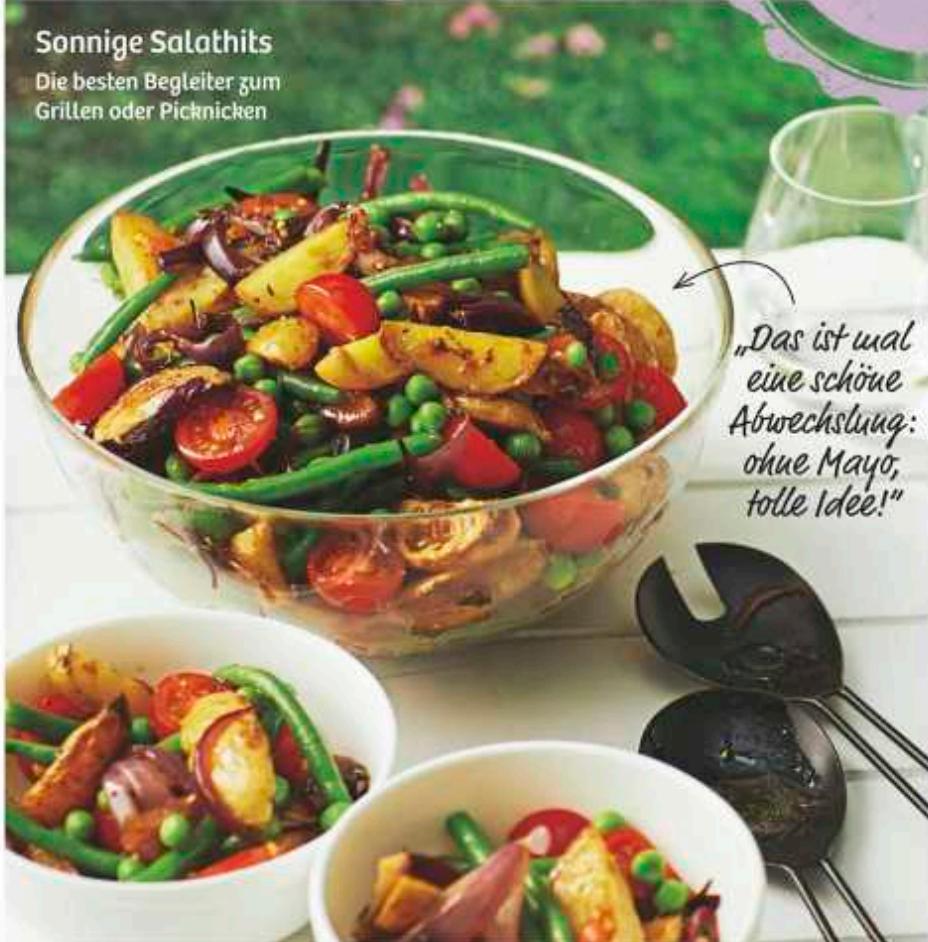


Vorschau

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

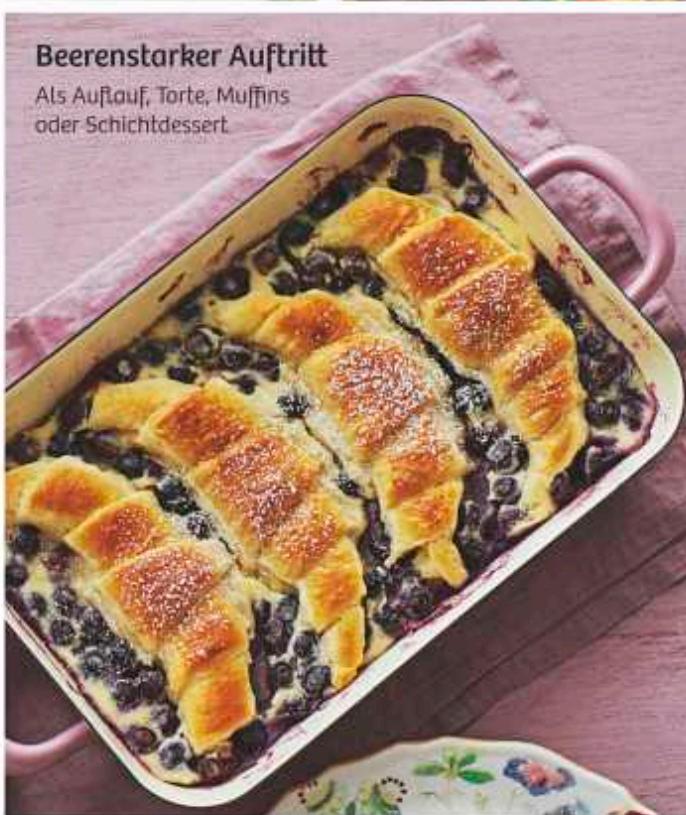
Brathähnchen mit Salat

ANDALUSIEN

Tapas, Tortilla & Co.
gegen Fernweh

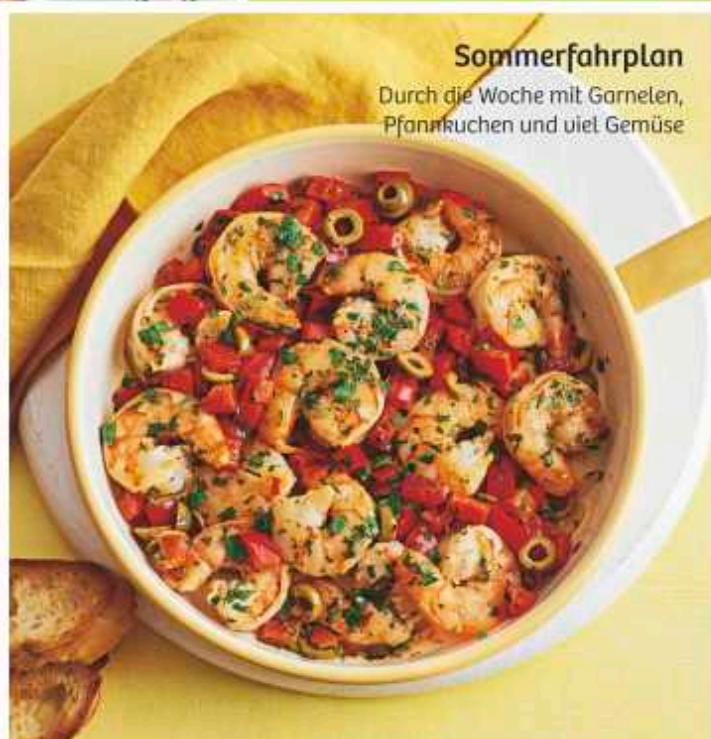
Beerenerster Auftritt

Als Auflauf, Torte, Muffins oder Schichtdessert



Sommerfahrplan

Durch die Woche mit Garnelen, Pflanzkuchen 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



VERFASSER SVEN JAHASTI

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 GETRÄUMT HABEN SOLLTEN

SH^{I love my}PE

SHAPE
JUNI
2021**8-Wochen-Plan**Von der Anfängerin
zur Profi-Läuferin**Halt
mich!**So finden wir
endlich den
richtigen
Sports-Bra**IN (TANK-)
TOP-FORM!**

Starke Arme in 15 Minuten

**So regenerieren
wir richtig**Warum Pausen
so wichtig sind**Motivations-
Boost**7 Tipps,
mit denen
wir wieder
durchstarten**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 I GESUND I MOTIVIEREND**3 x SHAPE testen für 6,90 € unter www.ocean.global/shop oder +49 431 530325-0

GEERTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-
NEUTRAL!

VEGGIE
FILEES IM BACKTEIG >>

PERFKT 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**. Dabel 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