

100. Ausgabe

CHEFKOCH

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

VITAMIN-KÜCHE

Wraps, Salate, Suppen, Smoothies

PASTA, PASTA

Italiens beste mit Speck, Kräutern, Käse...

VEGANER JANUAR

Von Auflauf bis Curry – mmh! Probieren Sie mal

Fruchtig-gesund,
zum Verlieben!
★★★★★

Jubiläum!

Mit vielen köstlichen Überraschungen

Die besten **Küchen-Tipps** als Sammlung

Geburtstagskuchen: große Freude für alle



Leicht, lecker, krass

Puffer & Bratlinge

JANUAR 2022 • 3,20 €
ÖSTERREICH: 3,60 €, SCHWEIZ: 5,10 SFR
BENELUX: 3,80 €, ITALIEN: 4,30 €
SPANIEN: 4,30 €, PORTUGAL (CONT.): 4,30 €

ER BOHRT GERADE EINEN
BRUNNEN
IN UGANDA...



VIVA CON AGUA

...DENN ER SPENDET DAUERHAFT FÜR WASSERPROJEKTE. WIE SIND DEINE VORSÄTZE FÜR'S NEUE JAHR?

Viva con Agua setzt sich dafür ein, dass alle Menschen weltweit Zugang zu sauberem Trinkwasser haben. Als Fördermitglied unterstützt du uns dabei – langfristig, jederzeit kündbar und schon ab 5 Euro im Monat. Be part of the family! Mehr erfahren unter: vivaconagua.org/gutervorsatz





SANDRA PLATZER

Unsere Fotoredakteurin sorgt im Studio für den perfekten Flow und gute Laune. Privat nimmt die Foodverrückte selbst die Kamera in die Hand, sendet auf Instagram einen @gruss_aus_der_kueche oder fährt in die Tiroler Heimat.

Es fängt gut an!

Wir wünschen Ihnen nicht nur einen tollen Start ins neue Jahr, sondern begeistern Sie hier für köstlich neue Ideen der Alltagsküche. Ob mit Puffern, Smoothies oder einem der Geburtstagskuchen zu unserem 100. Heftjubiläum. Das feiern wir nämlich mit dieser Ausgabe voller Frische.

Viel Genuss damit!
Ihre Redaktion

Supergesund! Die Avocado-Spinat-Bowl aus unserer Vitaminküche S. 21

NOCH FRAGEN?

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



56

Happy Veganuary

Die leckersten Ideen für den veganen Januar, etwa Gemüse aus dem Ofen



46

Hipp, hipp, hurra!

100 Hefte voller genialer Rezepte, das feiern wir mit Chefkochs schönsten Torten, Kuchen und süßen Cupcakes



Liebe ist ...
... wenn Italiens beste
Winterpasta die Seele
wärmt und verwöhnt

26



38

Schlürfen erlaubt!

Jedenfalls beim Nudel-
klassiker aus Japan



10



Krosse Sache

Bratlinge sind die
Stars der Saison

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Köstliche Jubiläumsausgabe für alle

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Heiß begehrter Chefkoch-Star:
Apfelpfannkuchen aus dem Ofen

10 Bratlinge

Direkt aus der Pfanne sind
diese krossen Goldjungs
zum Dahinschmachten

TITEL-
THEMEN

18 Fit & gesund

Vitaminküche: mit Mineral- und
Nährstoffen satt! Von Wraps, Curry
oder Smoothie bis Salat und Suppe

26 Über den Tellerrand

Wie Urlaub: italienische Pasta mit
sonnigen Zutaten und besten Saucen

36 Breaking Bread

Jetzt jeden Monat exklusiv eine
Chefkoch-Brotkreation! Folge 1
mit knusprigem Körnerknäcke

38 Kochschule

Schritt für Schritt zum Asiagluck:
Smoked-Teriyaki-Miso-Ramen

56 Veganuary

Unsere Challenge für das neue Jahr –
kreativ, köstlich und 100 Prozent vegan

66 Viermal anders

Chicorée trumpft auf: mit Hack, Lachs,
Fenchel und Orangen – raffiniert!

72 Wochenplaner

Clevere Ideen von Ananascurry
bis überbackene Maultaschen

ZUM FEIERN

46 Geburtstagskuchen

Wenn schon, denn schon ... mit diesen
Torten und beerenstarken Cupcakes
wird die Kaffeeparty unvergesslich

82 Absacker

Wahrhaft königlich! Wir stoßen an
mit unserem Jubiläumsdrink aus dem
„Hotel Vier Jahreszeiten“ in Hamburg

GRUSS AUS DER KÜCHE

41 Kitchen-Hacks

Alle versammelt: die besten Tipps und
Tricks aus 100 Chefkoch-Ausgaben

65 Alkoholfrei genießen

Nüchtern betrachtet schmecken Drinks
von Wein bis Gin auch ohne Promille

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

Wir zeigen prima
Ideen für den veganen
Januar: den Veganuary.
Alle Rezepte dazu
sind mit diesem Button
gekennzeichnet



Rezeptübersicht



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

FLEISCH



⌚ Pasta mit Speck und Tomaten
MATHIAS56 S. 29



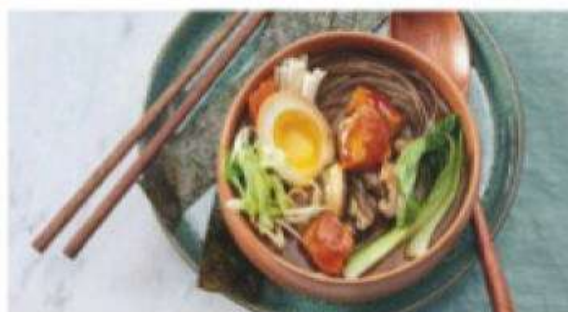
⌚ Orangenspaghetti
ULLA2 S. 34



⌚ Chicoréepfanne mit Hack
KRÄUTERJULE S. 67



Linguine mit Zucchini und Bohnen
DIETER_SEDLACZEK S. 31



Smoked Teriyaki-Miso-Ramen
WUEHLTISCH S. 39



⌚ Chicoréesuppe
MICKYJENNY S. 70



Schwalbennester
BALI-BINE S. 33



Hähnchen in Tomatensauce
KAI_HOERGER99 S. 73



Schweinefilet in Gorgonzolasauce
GINGER88 S. 74

FISCH



Kartoffelpuffer mit Räucherlachs
MOM12120 S. 15



Chicorée-Auflauf mit Lachs
BRILLA S. 69



Avocadobowl mit Sesamgarnelen
MAREK44 S. 21



Lachsfilet mit Kräutersauce
KITCHENWORLD2017 S. 76



⌚ Tagliatelle mit Garnelen
PLUMBUM S. 26

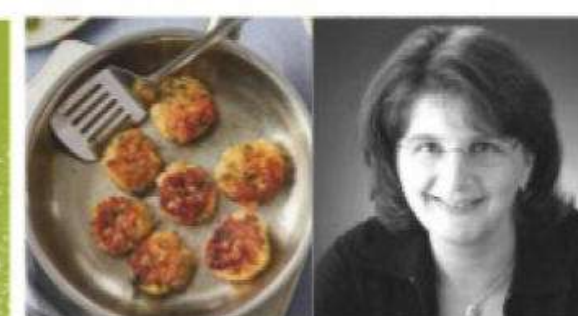


Rigatoni mit Sardellen und Olive
HEIMWERKERKÖNIG S. 28

VEGGIE



Rote-Linsen-Bratlinge
POTZBLITZ410 S. 10



Zucchini-Bratlinge
DIELIEBEBEATE S. 12



Hirse-Gemüse-Bratlinge
ARS_VIVENDI S. 16



Kohl-und-Apfel-Salat
SUKEYHAMBURG17 S. 20



Ananas-Gemüse-Curry
CORELA1 S. 75



Vitaminreiche Suppe
XAPOR S. 25



⌚ Überbackene Maultaschen
XXLINKXX S. 77



Fenchelsalat mit Chicorée
FIEFHUSENER S. 68



⌚ Bratlinge aus Tofu
GLORIOUS S. 14

VEGAN



Vollkornwraps
MRSFLURY

S. 19



Knuspriges Körnerknäckebrot
BLACKY278

S. 37



Couscouspfanne mit Sojagranulat
BOSSBAER

S. 60



Wurzelgemüse aus dem Ofen
BARRYFAN

S. 57



Cremiger „Käsedip“
ENERGYBIRD

S. 62



Mango-Kiwi-Shake
CHEFKOCH

S. 22



Ananas-Smoothie mit Endivie
ARS_VIVENDI

S. 23



Rote-Bete-Pfirsich-O-Saft
GLORIOUS

S. 23



Gemüsecurry mit Grünkohl
KESKU

S. 24



Cashew-Spinat-Cannelloni
CONNYLUNA

S. 59



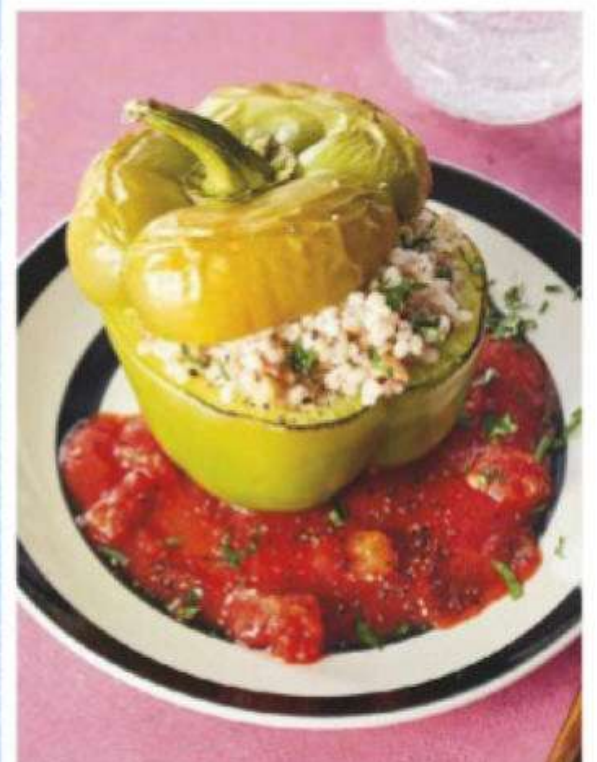
Tofu Tikka Masala
ENERGYBIRD

S. 58



Blumenkohl-Sellerie-Schnitzel
SOOKIELINE

S. 63



Gefüllte Paprika
007KRÜMELTIGER

S. 64



Brownieherz mit Mascarpone
CHEFKOCH-VIDEO

S. 49



Möhrenkuchen mit Creamcheese
KOKOSCHIPS

S. 51



Lemon-Coconut-Cheesecake
KADDISTAR

S. 53



Eistüten-Cupcakes
BAKECLUB_OFFICIAL

S. 54



Royal Boulevardier
CK_PRINT-KOCHSCHULE

S. 82

SÜSSES & DRINKS



Apfelpannkuchen aus dem Ofen
KARINWURST

S. 8



Multivitaminorte
KARING

S. 48



Buttercremetorte „Donaustyle“
WILDERHANS

S. 50

Rezepte im Kochbuch online speichern



QR-Code mit dem Handy scannen



Rezept speichern



Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★★

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/200622

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS

Hallo, Süßer!

Ein heiß begehrter Star auf Chefkoch!
Kein Wunder, er verführt doppelt, denn
er backt im Ofen, duftet herrlich nach
Zimt und macht dazu wenig Arbeit

★★★★★ ⚡ 4,5

Apfelpfannkuchen aus dem Backofen



VERFASSER KARINWURST WEB CK-MAG.DE/230222

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN.

🍷 PRO PORTION 18 g E, 19 g F, 64 g KH = 515 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1–2 Äpfel	150 ml Milch
1 TL Zimt	½ TL Salz
1 EL Zucker oder Ahornsirup	3 Eier (Kl. M)
100 g Dinkelmehl	1 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Äpfel putzen, entkernen, nach Belieben schälen, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. In eine gefettete Auflaufform legen, mit Zimt-und-Zucker-Mischung bestreuen. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5–10 Min. vorgaren.

2. In einer Schüssel Mehl, Milch, Salz und Eier mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Teig über die Apfelscheiben gießen und weitere 20 Min. goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.

TRACHURUS
„Superlecker und total
einfach zu machen.
Die Menge ist genug
als Dessert für drei
Personen.“





Verlieb dich neu.

DER BACHELOR

Mittwoch 20:15 | ab 26.01.
oder streamen auf RTL+

Mehr Infos





LANGGEWEILE WAR GESTERN

Die kleinen Knusperhappen peppen die Alltagsküche köstlich auf: Sie sind gesund, schmecken rundum lecker und lassen sich toll kombinieren



★★★★★ Ø 4,6

Rote-Linsen-Bratlinge

VERFASSER POTZBLITZ410 WEB CK-MAG.DE/350222



🕒 NORMAL 🕒 50 MIN. 🍴 PRO PORTION 22 g E, 19 g F, 40 g KH = 443 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
100 g rote Linsen
2 Möhren
2 Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
80 g zarte Haferflocken
1 Ei (Kl. M)
40 g Mehl
1 EL Schmand
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
250 g Quark
150 g Joghurt
2 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Für die Bratlinge Brühe mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Linsen einstreuen, aufkochen und abgedeckt 10–12 Min. bei milder Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Möhren und Zwiebeln putzen, schälen und auf einer Haushaltsreibe fein raspeln oder mit einem Blitzhacker fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. In einer Schüssel Linsen, Möhren, Zwiebeln, Haferflocken, Ei, Mehl, Schmand und 2 EL Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Bratlinge formen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge darin von jeder Seite 4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für den Dip Quark, Joghurt, Petersilie und restlichen Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge mit Dip servieren. Dazu passt ein Tomatensalat.

LECKERMÄULCHEN777

„Ich habe etwas Zucchini reingeraspelt und kräftiger gewürzt: mit Paprikapulver, frischem Knoblauch und Kurkuma.“



BRATLINGE

MARGRITSTAHLHUT

„Auch als kaltes Finger-
food mit Räucherlachs zu
empfehlen.“

★★★★☆ Ø 4,2

Zucchini- bratlinge



VERFASSER DIE LIEBE BEATE

WEB CK-MAG.DE/370222

NORMAL 50 MIN. PRO PORTION
23 g E, 24 g F, 28 g KH = 438 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg Zucchini
2 gestr. EL Salz
1 Bund glatte Petersilie
3 Eier (Kl. M)
8 EL Mehl
200 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
2–3 Knoblauchzehen
2 EL neutrales Öl
evtl. Semmelbrösel

VEGGIE

ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen und auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. In einer Schüssel mit Salz vermengen und 30 Min. ziehen lassen. In ein feines Sieb oder Mulltuch geben und kräftig auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Zucchini mit Eiern, Mehl, Käse und Petersilie in einer Schüssel mischen, Knoblauch dazupressen und gründlich vermischen. (Sollte die Masse zu weich sein, nach Belieben Semmelbrösel zufügen.) Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Bratlinge formen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge darin bei milder Hitze von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt ein Schnittlauch-Joghurt-Dip, außerdem frischer Kopfsalat mit Radieschen und Kräutervinaigrette.

TITEL-
REZEPT

CK_PRINT-MAGAZIN

„Wer mag, raspelt noch
Möhren mit hinein!“



OHNE
ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS

HEUTE SCHMEISST SICH JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!



ÖKO-TEST

d'aucy
Kidneybohnen Dampfgegart
285 g

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin 10/2021



Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.



Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.



Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.



**KLIMA
NEUTRAL**

DURCH KOMPENSATION
CLIMATELINE.ORG/50827



HELO-TEXAS

„Ich habe noch Sojasauce,
Petersilie und Pfaunengewürz
unter die Bratlingmasse
gemischt.“

★★★★★ Ø 4,4

Grundrezept für Bratlinge aus Tofu



VERFASSTER GLORIOUS

WEB CK-MAG.DE/340222

SIMPEL 25 MIN

PRO PORTION 14 g E, 9 g F, 40 g KH =
315 Kcal

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

180–200 g Tofu oder Okara (siehe Tipp)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Semmelbrösel
1 TL Ei-Ersatz (Pulver) oder 1 Ei (KL. M)
2 TL Vollkornmehl
1 TL Gemüsebrühepulver (vegan)
Meersalz, Pfeffer
2 EL neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Tofu zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. In einer Schüssel mit Semmelbröseln, Ei-Ersatz, Mehl und Gemüsebrühe gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Bratlinge formen (je nach Konsistenz eventuell noch etwas Mehl oder Wasser zugeben).
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge darin bei milder Hitze von jeder Seite goldbraun braten. Dazu passt Pitabrot, ein bunter Salat und Aivar-Joghurt-Dip.

EXTRA-
SCHNELL

Der TIPP aus der Redaktion

Was ist Okara?

Okara fällt bei der Herstellung von Sojamilch oder Tofu als Nebenprodukt an. Es ist vegan, geschmacklich Tofu ähnlich und im Bioladen erhältlich.

★★★★★ Ø 4,7

Kartoffelpuffer mit Räucherlachs

VERFASSER MOM12120 WEB CK-MAG.DE/320222

🕒 NORMAL ⏱ 40 MIN. 🍴 PRO PORTION 15 g E, 26 g F, 25 g KH = 405 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
2 TL Meerrettich
150 g Schmand
2 Spritzer Zitronensaft
1 Bund Dill
600 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Eier (Kl. M)
3 TL Mehl
½ TL Kümmel
Salz, Pfeffer
4–6 EL Öl
150 g Räucherlachs

ZUBEREITUNG

1. Honig, Senf, Meerrettich, Schmand und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Vom Dill einige Spitzen als Deko beiseitelegen, den Rest fein schneiden und unterrühren.
2. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zwiebel auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Mit Eiern, Mehl und Kümmel vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und den Kartoffelteig nach

und nach hineingeben, dabei die Häufchen mit einem Esslöffel etwas flacher drücken. Von beiden Seiten zu knusprigen Kartoffelpuffern backen. Nach Belieben fertige Puffer im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm halten.

4. Kartoffelpuffer mit Schmand, Räucherlachs und Dill anrichten.



HOBBYKOCHEN

„Die feine Kümmelnote hat mich total überzeugt, gibt's jetzt immer so.“

★★★★★ Ø 4,4

Hirse-Gemüse-Bratlinge

VERFASSER ARS_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/330222



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 40 MIN. GARZEIT 🕒 PRO PORTION 29 g E, 34 g F, 62 g KH = 709 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

125 g Hirse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
375 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 große Möhre
200 g Blumenkohl
½ Bund glatte Petersilie
2 Eier (Kl. M)
100 g geriebener Gouda
3 EL Semmelbrösel
2 EL neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Hirse in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin 1–2 Min. andünsten, Hirse zugeben, kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugelegt ca. 15 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf der ausgeschalteten Herdplatte 15–20 Min. quellen lassen.

3. Möhre und Blumenkohl putzen und auf einer Haushaltsreibe fein raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Gemüseraspel unter die Hirse mischen, etwas abkühlen lassen.
4. Eier, Käse, Semmelbrösel und Petersilie unterrühren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 kleine Bratlinge formen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge darin bei milder Hitze von jeder Seite goldbraun braten. Dazu passt gedünsteter Brokkoli und eine Béchamel (Rezept unten).

VEGGIE

BÉCHAMELSAUCE

Für die Béchamelsauce 30 g Butter in einem Topf schmelzen. 20 g Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. ½ l Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. 70 g geriebenen Cheddar mit dem Stabmixer unterpürieren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

THOMAS_LAMMEL_92

„Wichtig ist auch, dass die Menge an Flüssigkeit das Dreifache der Hirse ist – und dann quellen lassen!“

Lass die Eile doch warten.

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

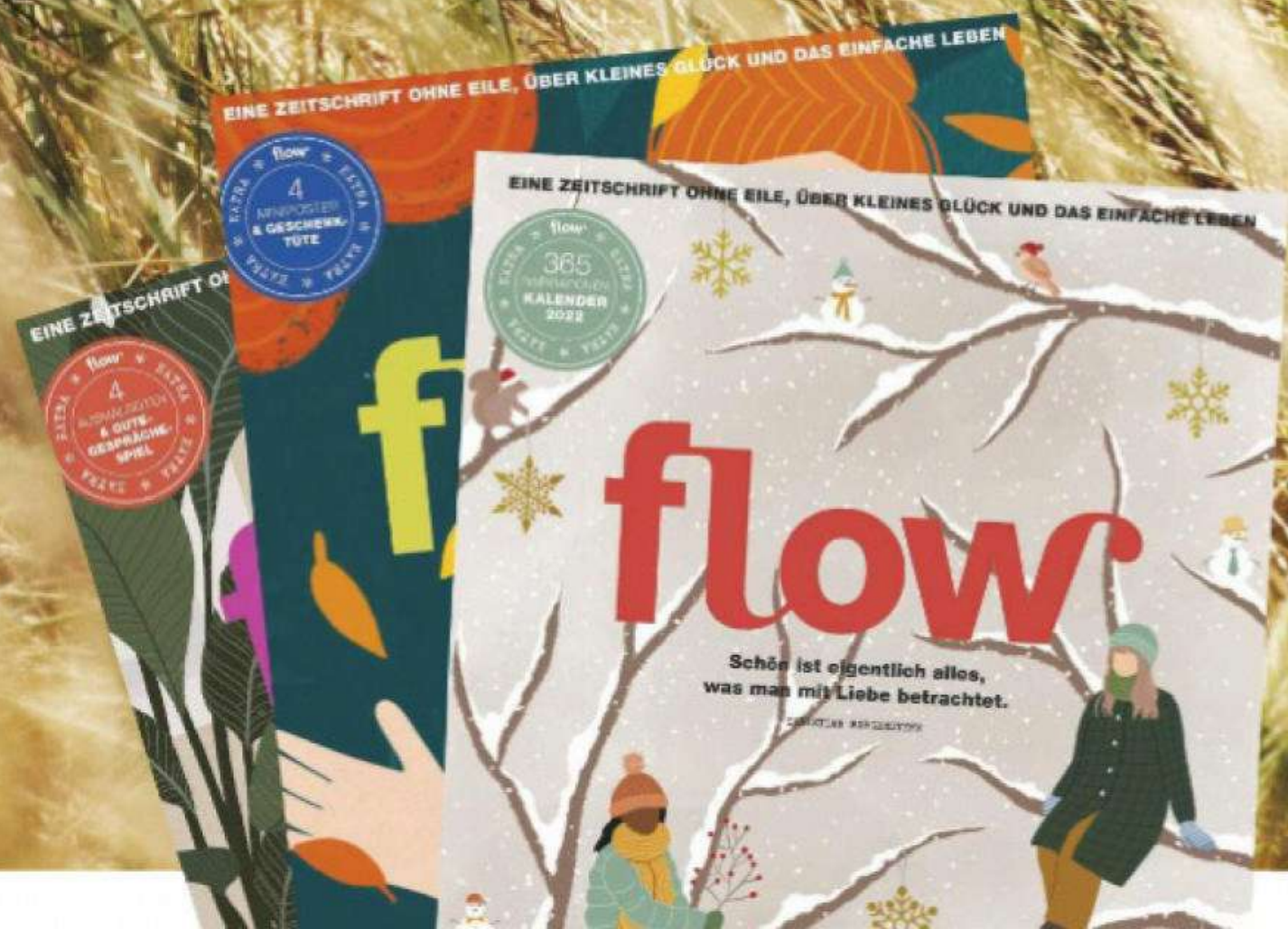
**EINE ZEITSCHRIFT
OHNE EILE, ÜBER KLEINES
GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN**

DAS MAGAZIN GIBT ES ACHTMAL
IM JAHR AM KIOSK. ODER EINFACH
BESTELLEN UNTER:
WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO



flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.





KREAM

*„Absoluter Lieblings-
wrappeig überhaupt. Ich
mische Vollkornmehl,
Weizenmehl und Olivenöl.“*

Ideal für unterwegs und dazu
handlich verpackt: knackiges
Gemüse mit orientalischer
Note und Babyspinat

Hummus besteht aus Kichererbsen und liefert viel Vitamin B₆, das sich positiv aufs Immunsystem auswirkt

Lass uns gut, alles gut

Eine gesunde Vitaminküche ist genau das, was der Körper jetzt braucht, damit wir uns rundum gut fühlen! Darum enthalten die Gerichte den perfekten Mix aus Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen

★★★★☆ 4,3

Vollkornwraps

VERFASSER MRSFLURY WEB CK-MAG.DE/130222



🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. + 20 MIN. RUHEZEIT
🍳 PRO STÜCK 11 g E, 15 g F, 32 g KH = 328 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

Für die Tortillas

380 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
6 EL Rapsöl

Für die Füllung

100 g Rotkohl
100 g Sprossen
100 g rote Paprikaschote
100 g Gurke
2 Handvoll Babyspinat
200 g gebratener Tofu
8 EL Hummus

ZUBEREITUNG

1. Für den Tortillateig Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und 220 ml lauwarmes Wasser zufügen, mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und 20 Min. zugedeckt ruhen lassen.
2. Für die Füllung Gemüse putzen, Spinat waschen und trocken schütteln. Gemüse in feine Stifte, Tofu in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dünn ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ½ Min. ausbacken (wenn die Tortillas Blasen werfen, können sie umgedreht werden). Tortillas nach dem Backen mit einem Küchentuch abdecken, so trocknen sie nicht so schnell aus und lassen sich gut rollen.
4. Tortillas mit Hummus bestreichen, mit Zutaten belegen und aufrollen.

Tipp Tortillas halten einige Tage in Folie verpackt und lassen sich auch einfrieren.

FITNESSCOACH

Einmal das Komplettpaket mit den Vitaminen C, K und reichlich Betacarotinen – stärken Immunsystem und Zellen



★★★★☆ 4,0

Amerikanischer Kohl-und-Apfel-Salat

VERFASSER SUKEYHAMBURG17 WEB CK-MAG.DE/120222

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT PRO PORTION 3 g E, 30 g F, 18 g KH = 374 KCAL



WACHMACHER

Vitamine C, B₂, Folat
und viel Kalzium sind
vor allem reichlich im
rohen Kohl enthalten

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

450 g Weißkohl
450 g Rotkohl
1 großer Apfel (z. B. Elstar)
5 Stiele glatte Petersilie
5 EL Mayonnaise
(oder Joghurt)
3 EL Schmand
3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Zucker
Selleriesalz
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Kohl und Apfel putzen und in feine Streifen raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. In einer großen Schüssel Mayonnaise mit Schmand, Essig, Senf und Zucker verrühren. Mit Selleriesalz, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kohl- und Apfelraspel mit dem Dressing gut verrühren. Abgedeckt 1 Std. kalt durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch mal abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.



SCHNUCKI25

„Sehr lecker, hatte nur Rotkohl,
aber war auch super. Das nächste
Mal dann mit Weißkohl.“

NERVENNAHRUNG

Spinat boostert mit Vitaminen, Sesam versorgt mit Selen und Vitaminen für Haut und Muskeln

Die gesunden Fettsäuren der Avocado wecken den Turbo und machen satt

★★★★☆ 3,8

Avocado-Spinat-Bowl mit Sesamgarnelen

VERFASSTER MAREK44 WEB CK-MAG.DE/070222

🍴 SIMPEL ⏱ 50 MIN. 🍷 PRO PORTION 38 g E, 18 g F, 44 g KH = 514 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Wildreis
Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
450 g Babyspinat
½ Bund Koriander
3 EL Pflanzenöl
500 g küchenfertige Garnelen (ohne Schale)
je 1 EL heller und dunkler Sesam
1 Avocado
4 EL Sojasauce
Saft von 1 Limette
1 TL Sesamöl
¾ TL Sambal Oelek

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Spinat und Koriander waschen, trocken schütteln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat und 4 EL Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Restliche 2 EL Öl in einer

Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundum 3–5 Min. braten. Sesam zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

5. Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Sambal Oelek verrühren.

6. Reis, Spinat, Garnelen und Avocado auf vier Bowls verteilen. Sojasaucenmix darüberträufeln und mit Koriander bestreuen.





★★★★☆ 3,9

Mango-Kiwi-Shake



VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/100222

🍷 SIMPEL ⌚ 15 MIN.

🍷 PRO GLAS 2 g E, 1 g F, 46 g KH = 227 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 220 ML)

½ Mango

½ Ananas

1 Kiwi

350 ml Ananassaft

6 Blätter Minze

STRESSKILLER

*Zellschutz mit den
Vitaminen C, E
und B₁ sowie Folsäure
der Mango*

ZUBEREITUNG

Mango, Ananas und Kiwi schälen und grob klein schneiden. Mit Ananassaft in einen Mixer geben und sämig pürieren. Minzblätter dazugeben und nochmals kurz mixen (die Minze sollte nur grob zerkleinert werden). In Longdrinkgläser füllen.

Mango-Kiwi-Shake

*Rote-Bete-
Pfirsich-Orangen-
Saft*

★★★★☆ 3,8

Rote-Bete-Pfirsich-Orangen-Saft

VERFASSTER GLORYOUS

WEB CK-MAG.DE/080222



🍷 SIMPEL 🕒 15 MIN.

🍷 PRO GLAS 1 g E, 1 g F, 21 g KH = 104 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 220 ML)

170 g Rote Beten

2 große Bio-Saftorangen

200 g Bio-Äpfel (z. B. Topaz oder Jonagold)

2 große Bio-Pfirsiche

2 Tropfen Leinöl

ZUBEREITUNG

1. Rote Beten und Orangen putzen, schälen und halbieren. Äpfel und Pfirsiche putzen, vierteln und entkernen.

2. Rote Beten und die Äpfel auf Stufe I des Entsafters (Stufe für hartes Obst und Gemüse) entsaften. Anschließend Orangen und Pfirsiche auf Stufe II (für weiches Obst und Gemüse) entsaften. Leinöl zufügen, Saft gut umrühren und sofort genießen. Verschlossen in einer dunklen Flasche hält er 1–2 Tage im Kühlschrank.

RUHIG BLUT

Rote Bete wirkt blutdrucksenkend, frischer O-Saft verjagt Infekte durch den hohen Vitamin-C-Gehalt



★★★★☆ 3,8

Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie



VERFASSTER ARS_VIVENDI

WEB CK-MAG.DE/090222

🍷 SIMPEL 🕒 5 MIN.

🍷 PRO GLAS 2 g E, 1 g F, 14 g KH = 83 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 200 ML)

100 g Ananas

150 g Endiviensalat

½ Apfel

250 ml Mandelmilch

evtl. Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Ananas schälen, Salat waschen und trocken schleudern.

2. Apfel, Ananas und Endivie in grobe Stücke schneiden, mit Mandelmilch in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.

MULTITALENT

Vitamin C, Bromelain und Betacarotin im Mix wirken entzündungshemmend und stärken rundum

Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie

KORINTE777

„War etwas skeptisch mit der Mandelmilch, bin jetzt aber sehr angenehm überrascht.“

★★★★★ Ø 4,8

Gemüsecurry mit Grünkohl

VERFASSER KESKU WEB CK-MAG.DE/140222



🍴 NORMAL ⌚ 50 MIN. 🍽️ PRO PORTION 10 g E, 13 g F, 29 g KH = 293 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 große Möhren
2–3 große Kartoffeln
300 g Grünkohl
1 EL neutrales Öl
1 TL Currypulver
1 TL gemahlene Kurkuma
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Koriandersamen
80–100 g rote Linsen
1 TL Gemüsebrühe (instant)
1 Handvoll Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln und Rosinen)
50 g Kokoscreme
3–4 cm Ingwer
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln würfeln, Grünkohl klein schneiden.
2. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebel goldgelb anbraten. Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander dazugeben, 1–2 Min. mitdünsten, Gemüse und Linsen zufügen. Mit 500 ml Wasser und Brühe 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Trockenfrüchte 5 Min. in Wasser einweichen, eventuell kleiner schneiden. Kokoscreme unterrühren, Trockenfrüchte zugeben und bei milder Hitze weitere 8–10 Min. gar köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Ingwer fein reiben und kurz vor Ende der Garzeit zum Curry geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt Basmatireis.

RADIKALFÄNGER

Grünkohl ist Superfood mit Vitaminen C, E und K – sie alle stärken das Immunsystem und fangen freie Radikale ab



Wahre Fitness in der Bowl: Neben Grünkohl liefern Kurkuma, Ingwer, Möhren und Kartoffeln viel Wertvolles



★★★★☆ 4,0

Vitaminreiche Suppe



VERFASSTER XAPOR

WEB CK-MAG.DE/110222

SIMPEL 15 MIN. + 45 MIN. KOCHZEIT

PRO PORTION 3 g E, 11 g F, 14 g KH = 176 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

200 g Rote Beten

200 g Knollensellerie

200 g Kartoffeln

200 g Möhren

200 g Äpfel

1 l Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne oder Schmand

Salz, Pfeffer

½ Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Äpfel putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Beten, Sellerie, Kartoffeln und Möhren in einen großen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen (das Gemüse sollte 2–3 cm bedeckt sein). Suppe aufkochen und nach 8–10 Min. Äpfel hinzufügen.

2. Suppe mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 35–45 Min. köcheln lassen. Sobald das Gemüse weich ist, Topf vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

3. Sahne unter die abgekühlte Suppe ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Suppe in Schälchen anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Brot.

Nach Belieben lässt sich die Suppe auch fein püriert servieren

VEGGIE

PHAER

„Wir haben weniger Sahne genommen und noch mit einem Klecks Meerrettich abgeschmeckt.“

SONNENSCHNITT

Fitnessstar Rote Bete erhält Unterstützung von Petersilie: Vor allem die glatte strahlt vor Vitamin C

Pasta, Pasta AUS ITALIEN



Die gabeln wir sofort auf! Pastateller voller Aroma und Frische.
Mit Saucen, die aufs Feinste verwöhnen und uns vom nächsten Urlaub
träumen lassen ... welches Rezept ist Ihr Favorit?

★★★★☆ Ø 3,9

Tagliatelle mit Garnelen und Spargel



VERFASSER PLUMBUM WEB CK-MAG.DE/310222

🍴 NORMAL ⌚ 20 MIN. 🍴 PRO PORTION 50 g E, 48 g F, 98 g KH = 1087 KCAL

CHRISSIFEE

*„Superlecker, ich
habe die Menge Weiß-
wein halbiert und
mit 100 ml Gemüse-
brühe ergänzt.“*

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)
Salz, weißer Pfeffer
aus der Mühle
1 Zwiebel
300 g grüner Spargel
20 g Butter
200 ml trockener Weißwein
200 ml Schlagsahne
250 g küchenfertige Garnelen
(ohne Schale)
2 EL Zitronensaft
40 g geriebener Parmesan
evtl. 4 Stiele Majoran

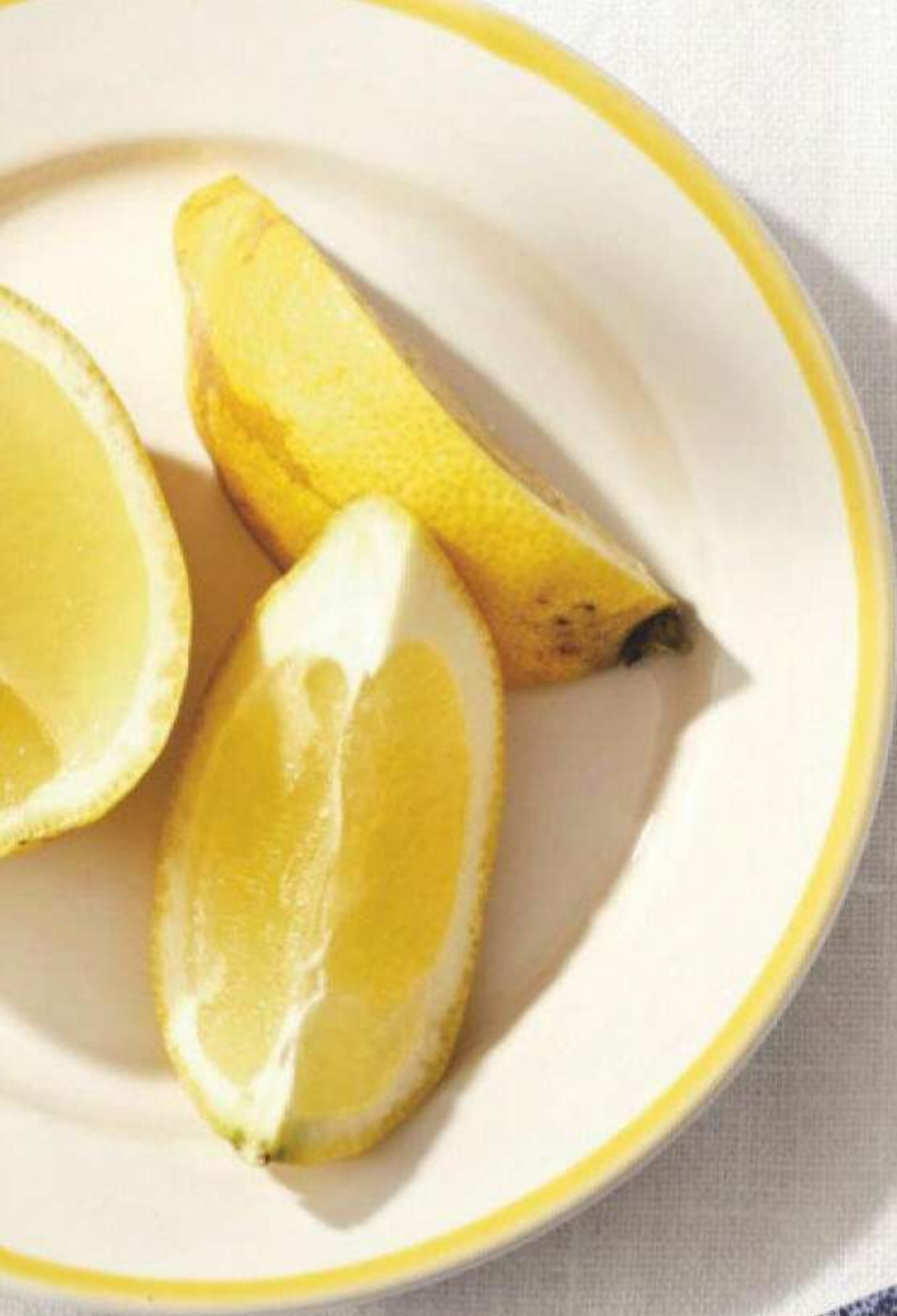
ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zwiebel fein würfeln. Untere Hälfte der Spargelstangen schälen, Enden abschneiden, Spargel in 3–4 cm lange Stücke schneiden.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Spargel zufügen und 2 Min. braten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere 3 Min. offen köcheln lassen.
3. Garnelen zugeben, weitere 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nudeln mit Sauce und Parmesan anrichten, nach Belieben mit frischem Majoran und Pfeffer bestreuen und servieren.

PLUMBUM

*„Das ist ein Rezept
aus Venedig.“*







HEIMWERKERKÖNIG
„Pasta nach Art meines Onkels
Vincenzo aus Sizilien.“

★★★★☆ 3,9

Rigatoni mit Brokkoli, Sardellen und Olive



VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG WEB CK-MAG.DE/290222

🍴 NORMAL ⌚ 20 MIN. 🍴 PRO PORTION 20 g E, 14 g F, 93 g KH = 617 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Nudeln (z. B. Rigatoni)
Salz
400 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
100 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
100 g entsteinte schwarze
Oliven
4 Sardellenfilets (Glas)
2 EL Olivenöl
1 Prise Chilipulver oder
evtl. 1 rote Chilischote
8 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Tomaten, Oliven und Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin kurz andünsten, Sardellen und Tomaten zugeben. Nach 2–3 Min. Brokkoli zugeben. Mit Chili abschmecken (nach Belieben mit 1 frischen Schote in Ringen).
3. Abgetropfte Nudeln in die Sauce geben, durchschwenken und mit Oliven und fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

SABRINA240589

„Schmeckt auch kalt als
Nudelsalat, ich finde das
sogar noch besser.“

★★★★☆ Ø 4,1

Pasta mit Speck und Tomaten (Bucatini all'Amatriciana)



VERFASSTER MATHIAS56 WEB CK-MAG.DE/270222

🕒 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 23 g E, 22 g F, 65 g KH = 584 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Nudeln (z. B. Bucatini)
Salz, Pfeffer
150 g geräucherter Speck
(z. B. Pancetta oder Guanciale)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 milde rote Chilischote
500 g Romatomen
(z. B. San Marzano)
2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein
75 g geriebener Pecorino
½ Bund Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bis 1 Min. vor bissfest garen. Speck, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Tomaten häuten, entkernen und klein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin 3–5 Min. kräftig anbraten. Mit Wein ablöschen, Tomaten dazugeben und 15 Min. mitdünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Abgetropfte Nudeln mit 2–3 EL Kochwasser in die Sauce geben und unter permanentem Wenden 1–2 Min. ziehen lassen. Pecorino unterheben, mit Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

MATHIAS56

„Das Gericht wurde
nach der Stadt
Amatrice benannt, dort
kommt auch der Speck
Guanciale her.“

EXTRA-
SCHNELL



CALIFORNIATWIRL

„Was für ein tolles Rezept!
Ich habe schon viele Nudel-
gerichte nachgekocht, aber
dieses ist unschlagbar.“



Originalrezept aus Ligurien

★★★★☆ Ø 3,8

Bunte Linguine mit Zucchini und Prinzessbohnen

VERFASSTER DIETER_SEDLACZEK WEB CK-MAG.DE/280222

🕒 NORMAL ⌚ 55 MIN. 🍴 PRO PORTION 39 g E, 40 g F, 63 g KH = 809 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für das Fleisch

160 g Hähnchenbrustfilet
2 Eiweiß (Kl. M)
2 EL Tapiokamehl
1 EL trockener Weißwein

Für die Nudeln

1 TL Pilzbouillon (instant)
120 g Linguine

Für das Gemüse

2 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 Kirschtomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine grüne Chilischote
6 braune Champignons
1 kleine Möhre

Für die Beilage

6 Scheiben Zucchini
24 Prinzessbohnen
2 Blätter Rotkohl (geputzt)

Für die Sauce

2 Eigelb (Kl. M)
1 EL saure Sahne
1 TL Zitronensaft

Außerdem

Salz, Pfeffer
weißer Pfeffer aus der Mühle
6 EL Olivenöl
evtl. 1 EL glatte Petersilie
evtl. 1 EL bunter Sesam

ZUBEREITUNG

1. Für das Fleisch Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Erst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Eiweiß mit 1 Prise Salz verquirlen. Tapiokamehl in Weißwein auflösen, dann mit dem Eiweiß glatt verrühren. Fleisch darin 30 Min. marinieren.

2. Für die Nudeln ½ l Wasser mit Pilzbouillon aufkochen. Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, Brühe auffangen. Nudeln nicht abschrecken!

3. Für das Gemüse in der Zwischenzeit Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Restliches Gemüse putzen. Tomaten halbieren, Grün der Frühlingszwiebeln und Chili (mit Kernen) in feine Ringe schneiden. Pilze in feine Scheiben, Möhre in dünne Streifen (Julienne) schneiden.

4. Für die Beilage 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin hellbraun braten, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bohnen im Nudelwasser 3 Min. blanchieren, herausheben und kurz im Bratöl der Zucchini schwenken. Zucchinischeiben mit Bohnen auf je 1 Rotkohlblatt auf kleinen Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Für die Sauce Eigelb mit 1 Prise Salz und 1 EL Olivenöl verquirlen. Sahne, 5 EL Nudelwasser und Zitronensaft verrühren, dann mit dem Eigelb verquirlen und mit Pfeffer abschmecken.

6. 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne oder Wok erhitzen. Abgetropftes Fleisch bei starker Hitze 2 Min. anbraten, herausheben und beiseitestellen. Restlichen 1 EL Öl ins Bratfett geben. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zufügen und 2–3 Min. dünsten. Pilze, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Nudeln zufügen und weitere 2 Min. unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze braten. Möhre und Fleisch zugeben, weitere 1–2 Min. rühren. Von der Herdplatte ziehen. Kurz abkühlen lassen (damit das Eigelb in der Sauce nicht stockt!), Sauce unterziehen und gut vermengen. Nach Belieben mit Petersilie und Sesam bestreuen und servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Express-Hähnchen

Um Zeit zu sparen, das Hähnchenbrustfilet in 1–2 EL Öl scharf anbraten und beiseitestellen. Das bringt schöne Röstaromen und spart das aufwendige Marinieren.

ÜBER DEN TELLERRAND



MONIRIGATONI

*„Schmeckt ausgezeichnet.
Beim nächsten Mal
würde ich mir aber das
Rollen sparen und einfach
nur schichten.“*



BALI-BINE

*„Ein Pastagericht, das ich
in der Emilia-Romagna
kennen gelernt habe.“*



Der TIPP aus der Redaktion

Trick 17

Wer sich das Vorkochen der Nudelplatte sparen möchte, kann die befüllten Nester mit der heißen Tomatensauce übergießen und ½ Stunde durchziehen lassen.

★★★★☆ 3,9

Schwalbennester (Nidi di Rondine)

VERFASSER BALI-BINE WEB CK-MAG.DE/260222

🍴 PFIFFIG 🕒 2 ¼ STD. 🍴 PRO PORTION 69 g E, 59 g F, 99 g KH = 1247 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für den Teig

160 g Mehl
40 g plus etwas Hartweizenmehl (Type 1600)
1 Ei (Kl. M)
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl

Für die Sauce

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1–2 EL frische Kräuter (z. B. Oregano, Majoran und Basilikum)

1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark
200 g stückige Tomaten
Salz, Pfeffer

Für die Béchamel

1 EL Butter
1 EL Mehl
500 ml kalte Milch
Salz, Pfeffer
Muskat

Für die Füllung

10 Champignons
250 g Mozzarella
10 feine Scheiben Kochschinken
2–3 EL geriebener Parmesan

Außerdem

5 EL geriebener Parmesan
1 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig beide Sorten Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Ei, 1 Prise Salz und Pfeffer, Olivenöl und 60 ml warmes Wasser in die Mulde geben. Mit den Händen kräftig verkneten und dabei nach und nach das Mehl vom Rand einarbeiten, bis alles Mehl untergeknetet ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Teig zu einer Kugel formen, in etwas Hartweizenmehl wenden (damit der Teig nicht austrocknet) und für 1 Std. abgedeckt ruhen lassen.

2. Für die Sauce in der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucker und Tomatenmark kurz mitrösten, mit Tomaten aufgießen. Bei milder Hitze 5–10 Min. einköcheln lassen. Kräuter, bis auf etwas Majoran, dazugeben, Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Sauce unter häufigem Rühren 5–10 Min. köcheln lassen, bis sie leicht dicklich (aber nicht zu dick)

ist. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

4. Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in voller Größe 2 Min. in leicht gesalzenem Nudelwasser vorkochen. Herausnehmen, auf Küchenpapier glatt ausbreiten, etwas trocken tupfen.

5. Für die Füllung Pilze in feine Scheiben schneiden, Mozzarella fein würfeln. Béchamelsauce dünn auf die Nudelplatte streichen. Mit Schinken, Pilzen und Mozzarella gleichmäßig belegen und mit Parmesan bestreuen.

6. Teig von der langen Seite aufrollen (dabei das Küchenpapier zu Hilfe nehmen) und in 4–5 cm breite Scheiben schneiden. In einer gefetteten Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) etwas Béchamelsauce verteilen und die Nudelröllchen mit der Schnittfläche nach oben in die Form stellen. Auf jedes Röllchen etwas Tomatensauce geben, den Rest um die Röllchen verteilen. Mit dem Rest Béchamelsauce übergießen, 5 EL geriebenen Parmesan und 1 EL Butter in Flöckchen darüber verteilen.

7. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Ofendrittel 20–30 Min. goldbraun backen. Mit frischem Majoran garnieren und servieren.

An die Töpfe, fertig – Pasta! Die neuen CHEFKOCH Kochbücher



120 Seiten, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-414-8
€ 12,99



120 Seiten, 19 x 23 cm,
ISBN: : 978-3-96058-415-5
€ 12,99

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



CHEFKOCH

EDITION LEMPERTZ

Hauptstraße 354, 53639 Königswinter
® Lizenz der Marke CHEFKOCH
durch Chefkoch GmbH,
eine 100% Tochter der
Gruner + Jahr Deutschland GmbH

★★★★☆ 3,9

Orangenspaghetti aus Sizilien

VERFASSTER ULLA2 WEB CK-MAG.DE/300222



NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 21 g E, 26 g F, 83 g KH = 684 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
6–8 Scheiben Parmaschinken
3 Orangen
2 EL Olivenöl
200 g Crème fraîche
½ TL Curry
8 Stiele Petersilie

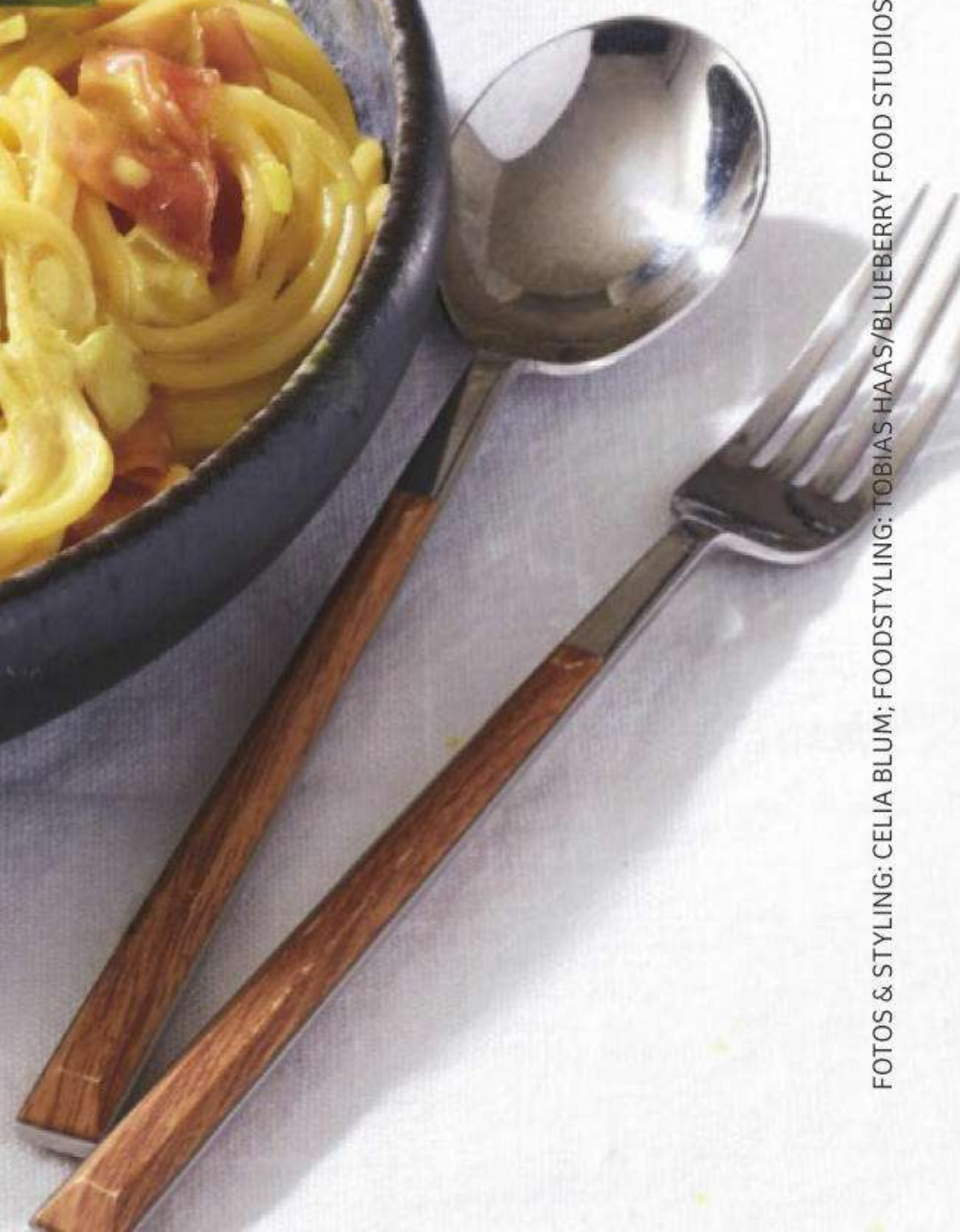
ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zwiebel fein würfeln. Schinken in feine Streifen schneiden. 1 Orange filetieren und 2 Orangen auspressen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin goldbraun rösten. Schinkenstreifen dazugeben, Orangensaft angießen. Crème fraîche unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
3. Nudeln unter die Sauce rühren, Orangenfilets unterheben, mit Petersilie bestreut servieren.

ECHTFETT

„Schinken und Orangen?
Konnte ich mir nicht
vorstellen! Aber ich muss
sagen, schmeckt einfach
großartig!“

EXTRA-
SCHNELL



Sichern Sie sich das CHEFKOCH-Probierpaket:

3× CHEFKOCH + SONDERHEFT IHRER WAHL GRATIS DAZU!



★ **CHEFKOCH-Magazin: das Beste von chefkoch.de im gedruckten Heft.**

Entdecken Sie die beliebtesten Rezepte der größten Food-Plattform Europas. Mit anregenden Bildern und detaillierten Step-by-Step-Anleitungen.



1. Sonderheft „FIT & GESUND“



2. Sonderheft „BACKEN“

**GRATIS-
SONDERHEFT
ZUR WAHL!**



3. Sonderheft „REZEPTE FÜRS LEBEN“



4. Sonderheft „SCHNELLE KÜCHE“

**Alle Vorteile im CHEFKOCH-
Probierpaket auf einen Blick:**

ERFREUEN: 3 Ausgaben mit den besten Rezepten von chefkoch.de

GENIESSEN: Jedes Rezept von Profis nachgekocht, bewertet und fotografiert

WÄHLEN: Wunsch-Sonderheft gratis

SPAREN: **3× CHEFKOCH frei Haus
+ Sonderheft GRATIS**

Zusammen nur:
9,60 € statt 14,50 €

Jetzt bestellen und Sonderheft gratis sichern:



040/55 55 7800

Bitte Bestellnummer angeben: 205 2526



www.ck-mag.de/kostprobe

* 3 Ausgaben für ggf. nur 9,60 € inkl. MwSt. und Versand + ein Sonderheft GRATIS. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Bis zum Knackpunkt

Willkommen in der Backstube von Chefkoch!
In jedem Heft gibt's jetzt eine herrliche Brotkreation: Den Auftakt
macht nordisch inspiriertes Knäckebrot – mal was anderes!



SANDRA0407

*„Kurz vor Ende der Backzeit
verteile ich noch etwas geriebenen
Käse darauf. So lieben wir's!“*

★★★★★ 4,5

Knuspriges Körnerknäckebröt

VERFASSER BLACKY278 WEB CK-MAG.DE/060222



🌱 SIMPEL 🕒 1 STD. 🍷 PRO PORTION 4 g E, 9 g F, 11 g KH = 150 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

100 g Speisestärke
4 EL Sesam
2 EL Leinsamen
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Knoblauchgranulat
½ TL gemahlener Kümmel
2 TL Schwarzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Zutaten in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, gut verrühren und 10 Min. ruhen lassen. Sollte der Brei zu flüssig sein, noch etwas Speisestärke dazugeben.
2. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit einer zweiten Lage Backpapier bedecken (da der Teig sonst zu sehr klebt) und erst dann sehr dünn ausrollen (am besten mit einem kleinen Teigroller).
3. Mit einem Messer oder Pizzaschneider nach Wunsch in Stücke oder schmale Streifen schneiden und bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 40–45 Min. backen.



BLACKY278

„Ich schneide den Teig in schmale Streifen, da wir es gern dippen.“

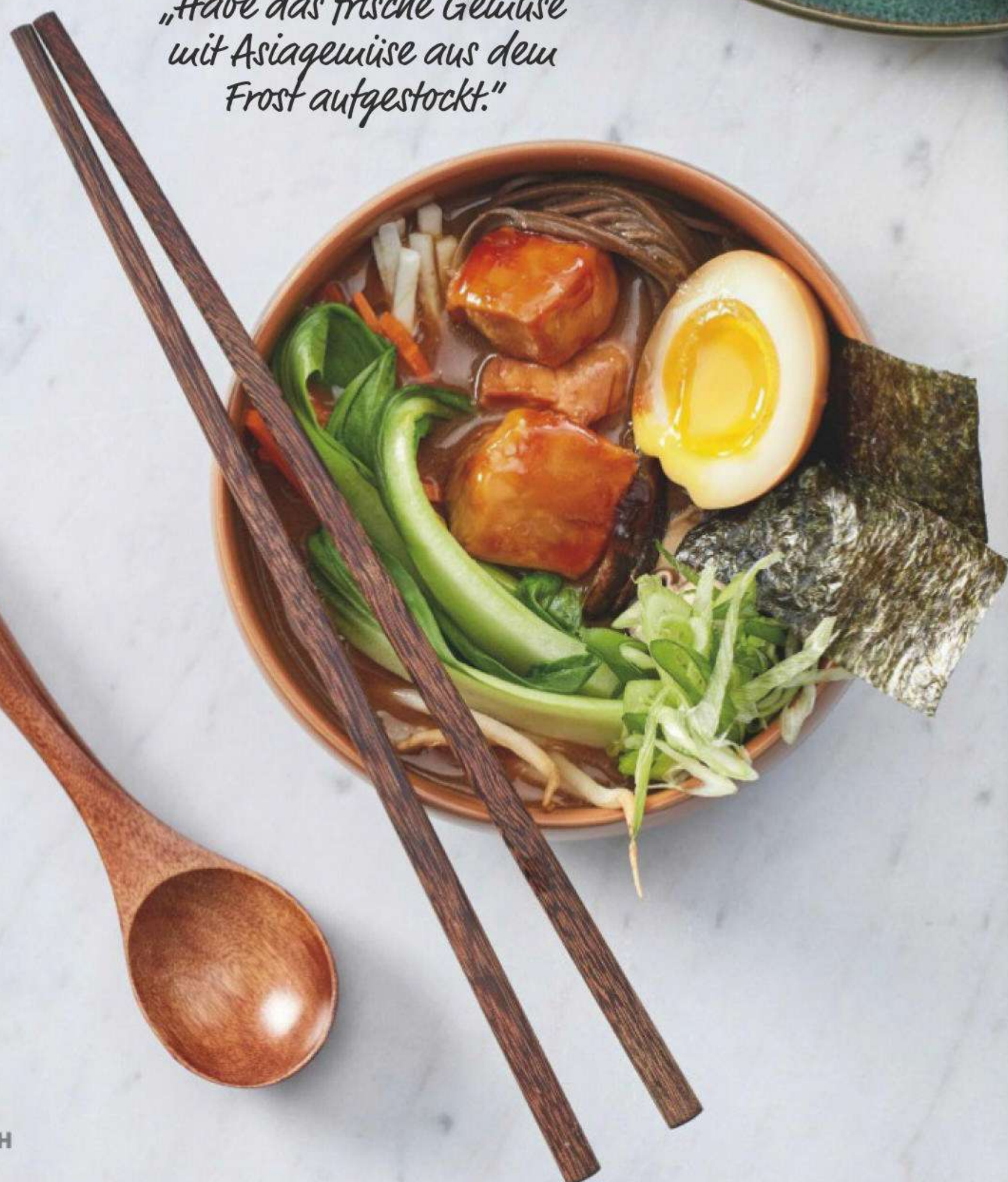
Mit Frischkäse, Tomaten und Kräutern ein Traum für ein knackig-gesundes Abendbrot





KATTALINA82

*„Habe das frische Gemüse
mit Asiagewürste aus dem
Frost aufgestockt.“*



Der TIPP aus der Redaktion

Ramen-Eier – so einfach geht's

Eier 6 Min. weich kochen, abschrecken und pellen. Eier in einer Schale vollständig mit Sojasauce und Mirinsauce (1:1) bedecken und für 24 Std. kühl marinieren lassen. Dann halbiert in die Brühe geben.

ALLES IM RAMEN

Die japanische Nudelsuppe ist Fast und Soulfood in einem. Wer einmal alle Zutaten in der Schüssel hat, kann losschlürfen, denn das ist ausdrücklich erlaubt!

★★★★☆ Ø 4,3

Smoked Teriyaki-Miso-Ramen



VERFASSER WUEHLTISCH

WEB CK-MAG.DE/220222

NORMAL 25 MIN. + 1 STD. GARZEIT

PRO PORTION 72 g E, 8 g F,
85 g KH = 743 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für die Brühe

1–2 Bio-Orangen
250 ml Fleischbrühe
3–4 EL helle Sojasauce
3 EL Austernsauce
2–3 EL Honig
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 rote Chilischote
2 Scheiben geräucherter Speck
2–3 Noriblätter
3–4 EL Misopaste
2 Knoblauchzehen
1 EL Apfel- oder Reissessig

Für die Marinade

1 Knoblauchzehe (gepresst)
3 EL Sojasauce
1 EL Honig
Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange
1 TL frisch geriebener Ingwer

Für das Gemüse

50 g Sojasprossen
150 g Shiitakepilze
50 g Möhren
50 g Sellerie
2 Frühlingszwiebeln

Außerdem

400 g Fleisch (z. B. Huhn oder Rind)
180 g Ramen-Nudeln
evtl. 1 Pak Choi
evtl. 1 Ei



1. Für die Brühe Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Sparschäler fein abschälen. Früchte halbieren und den Saft auspressen.



2. ½ l Wasser und Brühe erhitzen, Orangensaft dazugeben und aufkochen.



3. 3 EL Sojasauce, Austernsauce, 2 EL Honig, Ingwer, Chilischote, Räucherspeck, 2 Noriblätter und 3 EL Misopaste unterrühren. Knoblauch hineinpressen, 45 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, abschmecken.



4. Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➡



5. Nach 30 Min. Kochzeit Fleisch in die Brühe geben, 5 Min. mitgaren und mit einer Schaumkelle wieder herausnehmen.



6. Für die Marinade Zutaten in einer Pfanne sirupartig einkochen. Fleisch darin wenden, beiseitestellen und marinieren lassen.



7. Für das Gemüse Sojasprossen waschen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.



8. Möhren und Sellerie putzen, halbieren und in feine Stifte schneiden.



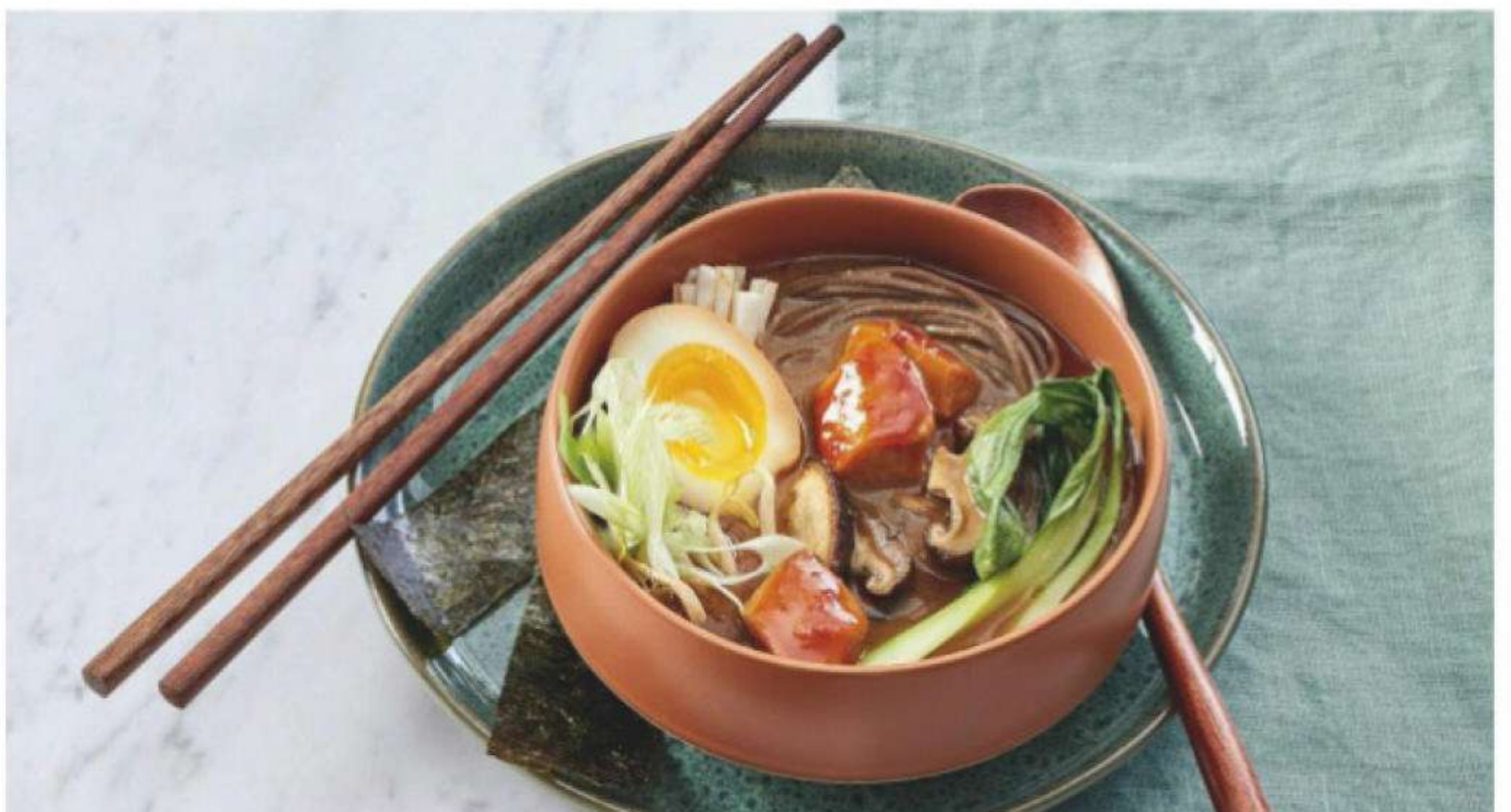
9. Frühlingszwiebel in schräge Ringe schneiden. Ramen-Nudeln ohne Salz nach Packungsanweisung garen.



10. Mittlerweile sollte $\frac{1}{3}$ der Brühe eingekocht sein. Essig zugeben, kurz aufkochen und beiseitestellen.



11. Brühe erneut mit restlicher Sojasauce, Misopaste und Honig kräftig süß-salzig und leicht rauchig abschmecken.



12. Nudeln und rohes Gemüse in tiefen Tellern anrichten. Brühe erneut aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Teller bis zum Rand mit Suppe aufgießen. Fleisch, Sojasprossen und nach Belieben Pak Choi, Ramen-Ei und restliches Noriblatt darauf anrichten.

TIPPS & Tricks

Hier sind die besten Kitchen-Hacks aus 100 Heften versammelt. Sie alle machen das Genießerleben leichter. Von Chefkoch-Usern und unserer Redaktion

Aus der
Küche

Abtauchen

Brokkoli, Rosen- und Blumenkohl bleiben im Kochtopf unter Wasser, wenn man einen Teller aufs Gemüse legt. **GOUDAKÄSE**

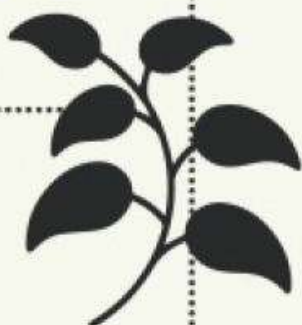


Rouladen würzen

Unsere Foodprofis in der Küche salzen die Arbeitsfläche, bevor sie die Rouladenscheiben darauf legen. So muss das Fleisch nicht gewendet werden, um die andere Seite zu würzen.

Kräuter frisch halten

Waschen, schütteln und in einen Gefrierbeutel geben. Den wie einen Luftballon aufblasen, verschließen und ab damit in den Kühlschrank.

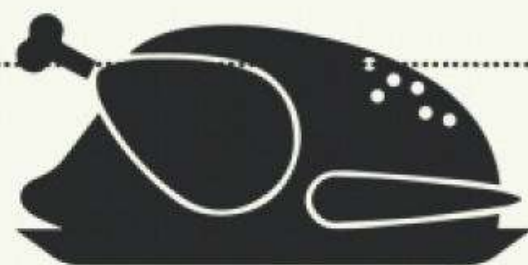


Achtung, heiß!

Beim Einfüllen von heißen Flüssigkeiten springen Gläser nicht, wenn man einen Löffel in das zu befüllende Gefäß oder das Glasgefäß auf einen Teller stellt. **OMELA**

Ist das Huhn gar?

Man sticht für den Test mit einem spitzen Holzstäbchen seitlich in die Brust. Das Stäbchen kurz stecken lassen und dann wieder herausziehen. Wenn klarer Saft austritt, ist das Fleisch gar. Ist der Saft noch rötlich, dann weitergaren.



Fisch entgräten leicht gemacht

Fisch auf eine umgedrehte Schüssel mit möglichst kleinem Durchmesser legen. Durch die Biegung stehen die Gräten heraus. So kann man sie schwupps herausziehen. Am besten mit einer schmalen Zange (nicht Pinzette).

Schnittchen ohne Rinde

Erst die Rinde vom Laib und dann das Brot in Scheiben schneiden, so entfällt das mühselige Bearbeiten jeder einzelnen Scheibe.

Saucen anrichten

Wer eine Sauce oder Reduktion beim Anrichten auf dem Teller schön in Form gießen möchte, zieht vorher mit einem in Öl getunkten Pinsel eine Linie – als Stopper. Abgeschaut bei den Stylisten.



Kräuter zerkleinern

Beim Mörsern von getrockneten Kräutern etwas Salz dazugeben – das wirkt wie ein Schmirgel, zerkleinert alles fast mühelos und macht's noch feiner als ohne. **HEXMEX**

So klebt der Pastateig nicht mehr

Auf keinen Fall mehr Mehl oder Grieß dazugeben, wenn der Pastateig klebt. Lieber den Teig in Frischhaltefolie packen und über Nacht in den Kühlschrank legen. Am nächsten Tag ist der Grieß gequollen, der Teig schön elastisch und klebt dann nicht mehr in der Pastamaschine. **UTEE**

Schweineschwarte einschneiden

Es ist schon ein schweißtreibendes Vergnügen, die Schwarte eines Schweinebratens schön zu schneiden. Ich nehme dazu immer ein Teppichmesser aus dem Baumarkt. Das kann man dann gleich auf die richtige Höhe einstellen, um nicht in das Fleisch zu schneiden. **ELA67**

Pellkartoffeln schälen

Wer die Kartoffeln kalt abschreckt, hat es leicht! Dann kann man die Schale gut mit den Fingern abstreifen. Für süddeutschen Kartoffelsalat ist die Methode nichts, da müssen sie noch Brühe aufsaugen. Hier noch dampfend heiß mit einer Gabel pellen, geht viel leichter, als wenn die Kartoffeln einmal abgekühlt sind.

Damit Zitrusfrüchte Saft geben

Unter sanftem Druck auf der Arbeitsplatte hin und her rollen, dann bekommt man aus härteren oder älteren Früchten genug Saft.

Clevere
Ideen



Keine Eiskristalle ❄️

Eine Packung Speiseeis immer mit Klarsichtfolie im Gefrierschrank abdecken, bevor der Deckel draufkommt: Das verhindert Eiskristalle.

Cremiger Magerquark

Magerquark wird durch langes Rühren (15 Minuten in der Küchenmaschine oder mit dem Mixer) unglaublich cremig und luftig und ist dann von Sahnequark nicht mehr zu unterscheiden. Total yummie, aber dabei kalorienarm! **BARB63**

Eierschneider

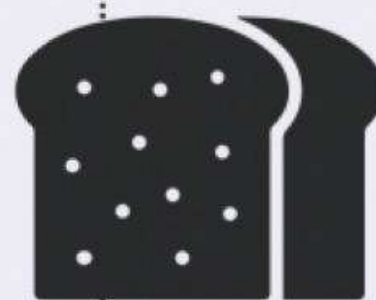
Der eignet sich zum Beispiel super, wenn ihr Kartoffeln vom Vortag zu Bratkartoffeln zerkleinern möchtet. Einfach rein mit der Kartoffel, Eierschneider zu, und zack habt ihr wunderbar gleichmäßige Scheibchen. Dazu zerkleinern wir noch ein paar Pilze im Eierschneider und Kräuterbutter. Gut, zum Braten hätten wir die Butter nicht unbedingt in Scheiben schneiden müssen, aber wenn ihr sie gern als Beilage zum Grillen oder als Brotaufstrich servieren möchtet, sieht das ganz hübsch aus. **CHEFKOCH**

Grün bleibt Grün

So bleibt die Farbe beim Blanchieren erhalten: Einen Teelöffel Natron oder Bullrich-Salz mit in das Gemüsekochwasser geben, dann bleiben Brokkoli und Bohnen schön grün. Dieser Trick ist vielfach in Vergessenheit geraten. Beim Garen von Hülsenfrüchten soll dies sogar auch noch die blähende Wirkung deutlich mildern.

So bleiben Nudeln al dente

Nudelreste werden eingetupert oder mit Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank matschig, da sie nachschwitzen. Besser: Einfach in eine Schüssel geben und nur mit einem Stück Butterbrotpapier abdecken. So bleiben sie top in Form. **TROLLI2**



Der Reis ist angebrannt

Wenn der Reis am Topfboden angebrannt ist, einmal umtopfen und eine Brotscheibe für 5 Minuten drauflegen. Das Brot entzieht dem Reis den angebrannten Geschmack.

Eisportionierer



Der eignet sich zum Beispiel super, um gleichmäßig große Hackbällchen zu formen. Wer es lieber süß statt herzhaft mag, kann das Gerät auch zum Portionieren von Muffins verwenden. Total klasse, weil das Befüllen der Förmchen mit dem Löffel schnell mal matschig wird. Auch Cookieteig könnt ihr mit diesem Spezialisten wunderbar portionieren. Probiert es mal aus!

Wann ist Fisch gar?

An der Rückenflosse ziehen: Wenn sie sich leicht löst, ist er fertig.



Ein Piks reicht

Wenn man nur ein paar Tropfen Zitrone braucht, einfach ein kleines Loch mit der Stricknadel in die Zitrone piksen. So hält sie länger frisch ... **DORYS**

Knoblauch schälen

Zum Schälen großer Mengen habe ich von einer befreundeten Türkin den folgenden Tipp bekommen: Zehen in lauwarmem Wasser 10–15 Minuten einweichen. Wurzelende anschneiden, dann lässt sich die Haut an einem Stück abziehen. **ECHTFETT**



Frikadellen spritzen

Wenn ich Partyfrikadellen mache, fülle ich die Hackfleischmasse in einen Spritzbeutel ohne Tülle und spritze damit kleine Bällchen direkt aufs Backblech. Falls noch ein Zipfelchen stört, kurz flach drücken und dann abbacken. Man kann sie auch auf dem Rost bei Umluft grillen und das austretende Fett dann auf eine daruntergeschobene Fettpfanne tropfen lassen. **CURLY64**

**Aus
dem Back-
reich**

Der Teig klebt beim Ausrollen

Zum Teigausrollen ziehe ich immer einen Feinkniestrumpf über das Nudelholz. Da bleibt der Teig nicht dran kleben, und somit muss man nicht laufend Mehl dazugeben. Nach dem Backen wasche ich den Strumpf kurz aus. Dann kann man ihn immer wieder benutzen.

COOKIE1960



Aufgabeln

Kekse, die einen Schokoladenguss bekommen, steche ich mit der Pellkartoffelgabel von der Rückseite her auf und tunke sie in den flüssigen Guss. **SHI_KIRA**



Geschmeidiger Mürbeteig

Manchmal ist Mürbeteig so krümelig, dass er sich kaum ausrollen lässt. Spezialtrick: Esslöffelweise kalte Sahne unterkneten. Hilft immer.

Hilfe, der Kuchen ist schwarz!

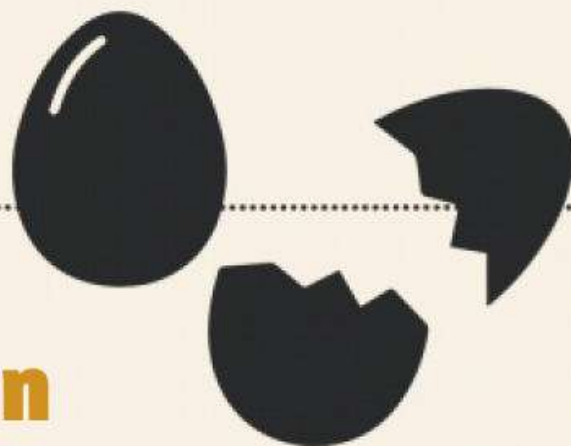
Den Kuchen in der Form auskühlen lassen. Die verbrannte Oberfläche mit einer groben Haushaltsreibe ablösen. Dann eine dunkle Glasur darüberstreichen. Klappt auch mit geschmolzener Schokolade.

Biskuitböden durchschneiden

Ich nehme dafür Küchengarn, öle es vorher ein und säbele damit die Platten durch. Man kann den Kuchen außen auch vorher einritzen und eine Art Rille für den Faden machen. **BACKQUEEN**

Puderzucker griffbereit

Puderzucker in ein Tee-Ei (mit Zangengriff) füllen und direkt in der Packung lassen. Bereit für den nächsten Einsatz.



Eier trennen

Ei in einem tiefen Teller aufschlagen. Eine leere Plastikflasche leicht eindrücken, nun die Flaschenöffnung an das Eigelb halten. Durch das Vakuum wird das Eigelb einfach aufgesogen.

Kuvertüre schmelzen

Kuvertüre in ein Marmeladenglas füllen und darin im Wasserbad schmelzen. Der Rest ist dann gleich bestens aufbewahrt, und beim nächsten Mal geht es wieder ab ins Wasserbad. Außerdem schmilzt sie mit dieser Methode viel schöner. **DORRY**

Hilfe bei zu harter Butter

Für harte Butter, die schnell weich werden, aber nicht zerlaufen soll, gibt es einen Trick: In einem Topf Wasser aufkochen, ausschütten und den Topf dann über die Butter stülpen. In 10 Minuten ist sie streichzart.

Spritzenmäßig

Für Gebäck und Kekse wie Linzer Plätzchen bekomme ich das Füllen nur mit viel Gematsche unter Zuhilfenahme zweier Teelöffel hin. Mein Trick: mit einer Spritze aus der Apotheke ganz einfach. Marmelade kurz erwärmen, glatt rühren, mit der Spritze aufziehen und Kekse damit füllen. **MEGATURTLE**

Schokoraspel aus Resten

Ich brauchte für ein Rezept Schokoraspel und hatte keine. Dafür waren jede Menge Nikoläuse und Schokozierrat da. Das ganze Zeug hab ich in einen Gefrierbeutel getan und mit dem Nudelholz kräftig drübergerollt. Fertig war das Werk Marke Eigenbau. **NACHTSCHWÄRMERIN**

Übrig gebliebene Kokosmilch

In Eiswürfelformen einfrieren. Die Eiswürfel kann man dann zum Beispiel ins nächste Curry geben oder für einen exotischen Cocktail verwenden.

Ab in die Brotdose

Alle Gemüsereste wandern bei uns am nächsten Tag in die Brotdosen. Die Kinder mögen Kartoffelscheiben und Möhren. Einfach salzen und Ketchup extra einfüllen. Dazu kleine Spieße. Weniger beliebte Sorten wie Brokkoli oder Bohnen nehme ich mit zur Arbeit wie einen Salat.

FRANKENKOECHIN2

Salat-Topping

Die Krümel von Tortillachips in einem Glas sammeln und als crunchy Topping für Wraps und Salate verwenden. Halten sich Monate.

Alles im Vorrat

*Da ich keinen großen Tiefkühler habe, wecke ich Suppen oder Bolognese in Gläsern ein, wie früher Omi. Die Methode ist so genial und einfach, dass ich sogar Obst auf diese Weise im Vorrat habe. **VIGDIS***

Was tun mit altem Brot?

Altes Brot wird zu weltbesten Croûtons: Dafür in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz und Oregano in der Pfanne rösten.

*Ich sammle alle Brotstücke, und wenn das Körbchen voll ist und die Reste gut ausgetrocknet, mahle ich sie in der Kaffeemühle – seither habe ich nie wieder Semmelbrösel gekauft. **WIRKLICHKOESTLICH***

Bruchstücke

*Nudelplatten vom Lasagnekochen bleiben immer übrig. Die Reste in kleine Stücke zerbrechen und wie normale Nudeln kochen, zum Beispiel kann man daraus Krautfleckerl machen. **ECHTFETT***



Verschmutzter Edelstahl

*Bei verschmutzten Edelstahl-Dunstabzugshauben obendrauf Backofenschäumreiniger sprühen und kurz einwirken lassen. Dann mit einem Schwamm abwischen und trocken reiben. Glänzt wieder wie neu. **DOLMA05***

Schneidebretter wie neu

Verfärbte Schneidebretter von Beeren oder Roter Bete? Mit ausgedrückten Zitronenhälften lassen sie sich sauber abreiben (und es riecht gut).

Thermosflaschen säubern

*Backpulver in heißem Wasser auflösen und einfüllen – das löst die Verfärbungen. **ALMACA***

Saubere Sache

So wird der Backofen sauber

*Die Fettfangschale (oder eine große Back- oder Auflaufform) mit Wasser füllen, auf die zweite Schiene von unten in den Ofen geben und auf 250 Grad (oder mehr, wenn möglich) stellen. Nach einer halben Stunde abstellen. Durch die entstehende Feuchtigkeit im Ofen in Verbindung mit der großen Hitze lassen sich angebratene Rückstände dann ganz leicht abwischen. **PETITZEBRE***



Angebrannte Töpfe

*Total angebrannte Töpfe werden ohne Mühe wieder richtig sauber, wenn man ein Spülmaschinentab mit etwas Wasser darin auflöst, alles aufkocht und ca. 10 Minuten köcheln lässt. **BARB63***

Gut verstaut!

Hirse, Haferflocken, Hanfsamen ... in schönen Glasbehältern mit selbst gestalteten Etiketten sehen sie auf dem Küchenregal richtig stylish aus.





Alles in bester Ordnung

Dekorative Vorratsgläser sehen in der Küche hübsch aus. Wir wollen natürlich auch wissen, was in ihnen steckt. Dafür sind individuell gestaltete Klebeetiketten eine geniale Idee.

Weniger Süßigkeiten, mehr Sport. Mit diesen guten Vorsätzen sind wir schon oft ins neue Jahr gestartet. Dieses Mal nehmen wir uns etwas vor, was wir auch wirklich umsetzen können: mehr Ordnung in der Küche und im Vorratsraum. Denn in Schränken, Regalen und Tiefkühltruhen oder -fächern herrscht häufig ein selbstgemachtes Chaos. Beim Blick in Vorratsdosen, Einmachgläser, Gefrierbeutel und blickdichte Behälter fragen wir uns: „Was ist das – und seit wann?“. Findet sich darauf keine Antwort, wird der Inhalt meist entsorgt – obwohl er vielleicht noch geschmeckt hätte. Und hier kommt das Beschriftungsgerät P-touch CUBE von Brother ins Spiel. Denn über die App P-touch Design&Print lassen sich mit dem eigens für Smartphone und Tablet konzipierten Gerät ganz leicht laminierte Etiketten gestalten – spülmaschinen- und gefrierschranktauglich. Für eine sehenswerte Ordnung!

Mehr Informationen unter:
brother.de

brother
at your side



Kreative Textilbänder

Die kostenlose App Design&Print bietet unzählige Vorlagen zur Gestaltung von Etiketten – auch auf Textilbändern. Per Bluetooth wird der Druckauftrag dann an den handlichen Wunderwürfel gesendet. Mit den Aufklebern lassen sich die Küche oder der Hobbyraum bestens organisieren und selbstgemachte Geschenke mit Bändern individuell beschriften.



30 % Rabatt

Mit dem Rabattcode „Ordnung“ sichern Sie sich diesen Shopping-Vorteil bis 30.04.2022 per QR-Code oder unter: www.brother.de/ordnung



Wir feiern mit Ihnen!

Zur 100. Ausgabe des Chefkoch-Magazins laden wir alle zum Kuchenbuffet ein: mit den schönsten Geburtstagskuchen, Torten und beerenstarken Cupcakes. Für jeden ist das Richtige dabei



Donauwellentorte



*Möhrenkuchen mit
Creamcheese-Frosting*





Der DEKOTIPP der Redaktion

Papiersterne basteln

Kleben Sie acht Brotpapiertüten übereinander und schneiden die offene Seite oben wie ein Dach spitz zu. An den Seiten je eine Kerbe (z. B. halbes Herz) hineinschneiden. Oberste Seite mit Kleber bestreichen, den Stern voll zum Kreis aufklappen, mit der Unterseite verkleben.

Eistüten-Cupcakes



TIBBERS

„Ich fülle sie nur zur Hälfte mit Teig, damit sie nicht überlaufen.“

Lemon-Coconut-Cheesecake



Multivitamintorte



Brownieherz mit Mascarponecreme





HOBBYBÄCKERIN2711

„Schmeckt auch mit
Aprikosen wunderbar!“



Der TIPP aus der Redaktion

Biskuitboden selber machen

4 Eier trennen. Eiweiß mit 120 g Zucker steif schlagen, die Eigelb unterziehen. 135 g Mehl, $\frac{3}{4}$ TL Backpulver und 1 Prise Salz mischen, über die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Teig in eine mit Backpapier belegte Springform (26–28 cm Ø) streichen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–18 Min. goldig backen.

★★★★☆ 4,7

Multivitamintorte

VERFASSER KARING WEB CK-MAG.DE/180222



NORMAL 30 MIN. + 2 ½ STD. KÜHLZEIT PRO STÜCK 3 g E, 13 g F, 41 g KH = 303 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Boden

1 Biskuitboden (siehe Tipp)

Für die Fruchtschicht

500 ml Multivitaminsaft

2 Pck. klarer Tortenguss

2 EL Zucker

1 große Dose Pfirsiche
(850 ml)

Für die Sahneschicht

400 ml Schlagsahne

2 Pck. Vanillezucker

2 Pck. Sahnesteif

Für die Joghurtschicht

1 Pck. Dessertcremepulver
(z. B. „Aranca“ Aprikose-
Maracuja von Dr. Oetker)

250 ml Multivitaminsaft

150 g Naturjoghurt

Für die Dekoration

50 g Zartbitterkuvertüre

ZUBEREITUNG

1. Tortenboden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring umschließen.

2. In einem Topf Multivitaminsaft mit Tortenguss und Zucker aufkochen. Obst fein würfeln und unterheben. Pfirsichmasse auf dem Kuchenboden glatt verstreichen und auskühlen lassen.

3. Sahne mit Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen, auf der Obstschicht glatt streichen.

4. Dessertcreme nach Packungsanweisung mit Saft zubereiten, Joghurt unterheben und auf der Sahneschicht verstreichen. Kuchen 2–3 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.

5. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und in eine Spritztüte mit kleiner Lochtülle füllen. Torte mit einem feinen Schokoladengitter überziehen und weitere 30 Min. kalt stellen.

★★★★☆ 4,7

Brownieherz mit Mascarpone und Himbeeren



VERFASSTER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/160222

🍷 NORMAL 🕒 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 12 g E, 58 g F, 42 g KH = 771 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCKE)

Für den Teig

250 g weiche Butter
200 g Zucker
3 Eier (Kl. M)
50 g Mehl
150 g gemahlene Mandeln
80 g Kakao

Für das Topping

200 g Schlagsahne
250 g Mascarpone
1 Pck. Vanillezucker
40 g Zucker
1 EL Zitronensaft
300 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. In der Größe einer Springform (26 cm Ø) eine herzförmige Schablone aus Papier oder Pappe zuschneiden.
2. Für den Teig Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Nacheinander Eier unterrühren. Mehl, Mandeln und Kakao mischen und glatt unter die Eimasse rühren.
3. Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) glatt streichen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 30–35 Min. backen (Stäbchenprobe). Brownie herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

4. Brownie aus der Form lösen, die Schablone auflegen und mit einem spitzen Messer mit glatter Klinge ein Herz ausschneiden, die Abschnitte beiseitestellen.
5. Für das Topping Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft glatt rühren, steif geschlagene Sahne vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.
6. Creme auf dem Brownieherz verstreichen und mit den Himbeeren belegen.

MISSDYNAMITE

„Habe eine halbe Tafel Halbbitterschokolade gehackt und unter den Teig gemischt, großartig.“



Wir haben ein Herz für saftigen Brownieboden, süße Creme und feinsäuerliche Himbeeren

„Ist herrlich cremig geworden!
Statt mit Schokolade habe ich
sie mit einer Himbeerglasur
getoppt, das kam supergut an.“

Lässig gestylt:
fruchtiger Butter-
cremeschmelz mit
Zartbitterkrönung

★★★★☆ 4,0

Buttercremetorte „Donaustyle“

VERFASSER WILDERHANS WEB CK-MAG.DE/540222

🍷 PFIFFIG ⌚ 1½ STD + 1½ STD. BACK- UND KÜHLZEIT 🍷 PRO STÜCK 11 g E, 56 g F, 77 g KH = 885 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Rührteig

4 Eier (Kl. M)
175 g Zucker
225 ml Sonnenblumenöl
225 ml plus evtl. 1–2 EL Milch
450 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 EL Kakaopulver
2 Gläser Sauerkirschen (à 720 ml)

Für die Buttercreme

1 Vanilleschote
650 ml Milch
60 g Zucker
5 EL Speisestärke
3 Eigelb (Kl. M)
375 g weiche Butter

Für das Topping

200 g Zartbitterschokolade
1 EL Nussnugatcreme
1 EL Kokosfett
1 Handvoll gemischte Beeren
2 Stiele Minze

ZUBEREITUNG

1. Für den Rührteig Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Öl und Milch unterrühren, Mehl mit Backpulver mischen und über die Eiermasse sieben. Teig glatt rühren.
2. Hälfte der Teigmasse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Springformen (26 cm Ø) verteilen. Kakao unter die restliche Teigmasse rühren. Eventuell noch 1–2 EL Milch unterrühren, damit der dunkle Teig die gleiche Konsistenz wie der helle bekommt. Kakaoteig zu gleichen Teilen auf dem hellen Teig verteilen. Teigschichten mit einer Gabel durchziehen, sodass ein Marmormuster entsteht.
3. Kirschen abtropfen lassen und auf den Teigen verteilen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 30–40 Min. backen (Stäbchenprobe). Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus der Form lösen.
4. Für die Buttercreme in der Zwischenzeit Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Milch, Zucker, Speisestärke und Eigelb in einen Topf geben. Unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen und die Vanilleschote

entfernen. Pudding in eine Schüssel geben, Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und Pudding komplett auskühlen lassen.

5. Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Abgekühlten Vanillepudding durch einen Sieb streichen, zur Butter geben und zu einer glatten Masse verrühren.

6. Zum Zusammensetzen der Torte 1 Boden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte stellen und einen Tortenring herumlegen. ⅓ der Buttercreme auf dem Boden verstreichen (z. B. mit einer Winkelpalette oder Teigkarte). 2. Tortenboden auflegen, ebenfalls mit ⅓ Buttercreme bestreichen. Tortenring entfernen, Rand mit restlicher Creme bestreichen und für 1–2 Std. kalt stellen.

7. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, Nussnugatcreme und Kokosfett unterrühren. Schokolade auf die Torte geben und so zum Rand verstreichen, dass sie herunterläuft. (Achtung, die Schokolade wird schnell wieder fest!) Beeren und Minze waschen, trocken tupfen und auf der Schokoladenschicht drapieren.



Weltbestter Möhrenkuchen mit Creamcheese-Frosting

VERFASSER KOKOSCHIPS WEB CK-MAG.DE/200222

NORMAL 1 STD. 40 MIN. PRO STÜCK 7 g E, 31 g F, 74 g KH = 620 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

250 g Mehl
1 TL Natron
2 TL Backpulver
½ TL gemahlener Ingwer
¼ TL geriebene Muskatnuss
1 ½ TL Zimt
½ TL Salz
1 TL Bourbon-Vanilleextrakt
300 g fein geriebene Möhren
125 g Apfelmus (ungesüßt)
400 g Zucker
4 Eier (Kl. L)
180 ml Sonnenblumenöl

Für das Frosting

225 g Doppelrahmfrischkäse
125 g weiche Butter
1 TL Bourbon-Vanilleextrakt
250 g Puderzucker

Für die Verzierung

1 EL Mandelstifte oder
Mandelkrokant

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig in einer Schüssel Mehl, Natron, Backpulver, Ingwer, Muskat, Zimt und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel Vanilleextrakt, Möhren, Apfelmus, Zucker, Eier und Öl miteinander glatt verrühren.
2. Trockene und nasse Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Teigschaber zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Teig in eine gefettete hohe Springform (24 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. backen (Stäbchenprobe). Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Frosting in einer Schüssel Frischkäse mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Butter zugeben, 1–2 Min. glatt unterrühren. Vanilleextrakt zugeben, Puderzucker darübersieben, ebenfalls glatt rühren.
4. Kuchen aus der Springform lösen, waagrecht dritteln. Auf den unteren Boden eine 0,5 cm dicke Schicht Buttercreme auftragen. 2. Boden auf die Creme legen

und eine weitere 0,5 cm dicke Buttercremeschicht auftragen. Mit 3. Boden bedecken und rundherum mit restlicher Buttercreme bestreichen. Mit gehackten Mandeln oder Mandelkrokant verzieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Goldener Schnitt

Damit die Tortenbodenschichten gleichmäßig dick werden, beim Schneiden erst am Rand ringsherum 1 cm tief einschneiden. Dann mit kurzen Sägebewegungen bis zur Mitte durchschneiden. Messer dabei waagrecht halten, Tortenboden mit der anderen Hand langsam drehen.



KAMTSCHATKAKRABBE

„So einfach und gelingsicher, das ist wirklich Möhrenkuchen de luxe!“



Der TIPP aus der Redaktion

Freeze!

Den Cheesecake für eine kurze Zeit einfrieren. So lässt er sich einfacher auf den Biskuitboden umheben.



BACKY78

„Sieht genial aus, richtig festlich, und schmeckt auch so!“

CHEFKOCH-HEIDI

„Der Belag wird im Rezept Frosting genannt, nur damit es für alle klar ist.“



Himmlich! Hier verbinden sich Zitrone, Buttercreme und Kokos zu einem einzigen garten Schmelz, ein Traum...

★★★★★ ⭐ 4,5

Lemon-Coconut-Cheesecake

VERFASSER KADDISTAR WEB CK-MAG.DE/190222

🍷 PFIFFIG 🕒 50 MIN. + 6 STD. KÜHLZEIT 🍷 PRO STÜCK 19 g E, 77 g F, 73 g KH = 1101 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Cheesecake

780 g Doppelrahmfrischkäse (zimmerwarm)
230 g Zucker
3 ½ EL Speisestärke
1 ½ EL Vanilleextrakt
3 Eier (Kl. M)
185 ml Schlagsahne

Für den Biskuitboden

70 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
5 Eier (Kl. M)
100 g Zucker
1 ½ TL Vanilleextrakt
½ TL Zitronenaroma
3 ½ EL weiche Butter
½ TL Weinsteinbackpulver

Für die Zitronencreme

5 Eigelb (Kl. M)
150 g Zucker
60 g Speisestärke
1 Prise Salz
2 TL Zitronenschale
70 ml Zitronensaft
2 ½ EL Butter
1 ½ TL Vanilleextrakt
1 TL Zitronenaroma
evtl. gelbe Lebensmittelfarbe

Für das Frosting

1 l Schlagsahne
4 Pck. Sahnesteif
50 g Zucker
1 ½ EL Vanilleextrakt
4 Pck. „Gelatine fix“ (à 15 g)
300 g Kokosraspel
evtl. Zitronenzesten

ZUBEREITUNG

1. Für den Cheesecake 260 g Frischkäse, 80 g Zucker und Speisestärke in einer großen Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 3 Min. hellcremig aufschlagen. Restlichen Frischkäse in zwei Etappen einrühren. Dann restlichen Zucker und Vanilleextrakt unterrühren. Eier einzeln und zuletzt die Sahne glatt unterrühren.
2. Teigmasse in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen, die von außen vollständig mit Alufolie umwickelt ist. Eine Fettpfanne im Ofen 2,5 cm hoch mit Wasser befüllen. Springform in das Wasser stellen.
3. Teig im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) ca. 75 Min. backen (bis der Rand goldbraun ist). Eventuell verdunstendes Wasser beim Backen nachfüllen. 2 Std. in der Form auskühlen lassen, anschließend 4–6 Std. kalt stellen.
4. In der Zwischenzeit für den Biskuitboden Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Eigelb in einer weiteren Schüssel 3 Min. schaumig schlagen. 75 g Zucker einrieseln lassen und dickcremig aufschlagen. Vanilleextrakt und Zitronenaroma einrühren, Mehlmischung darübersieben und vorsichtig unterheben. Dann die Butter unterrühren.
5. Eiweiß mit Weinsteinbackpulver steif schlagen, dabei 25 g Zucker einrieseln lassen. ⅓ der Eiweißmasse unter die Teigmasse rühren, dann die restliche Eiweißmasse unterheben.
6. Teig in eine mit Backpapier belegte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Teig im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 16–18 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, 15 Min. auskühlen lassen, aus der Form lösen und weitere 2 Std. abkühlen lassen. Mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank lagern.
7. Für die Zitronencreme Eigelb 5 Min. dickcremig aufschlagen. In einem Topf Zucker, Speisestärke und Salz vermischen. Nach und nach 270 ml kaltes Wasser unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und andicken lassen. Sofort von der Herdplatte nehmen. Vorsichtig etwa 1 Tasse dieser Masse unter die Eigelbcreme rühren.
8. Restliche Eigelbcreme zur Zuckermischung geben und bei milder Hitze erwärmen, bis die Masse Blasen wirft. Von der Herdplatte nehmen. Restliche Zutaten unterrühren. Zitronencreme in eine Schüssel füllen, Frischhaltefolie auf die Creme legen (so bildet sich keine Haut) und für 1 Std. kalt stellen.
9. Für das Frosting Sahne mit Zucker und Vanilleextrakt steif schlagen. Gelatine nach Packungsanweisung einrühren. Frosting kalt stellen.
10. Für die Fertigstellung müssen alle Bestandteile möglichst kalt sein! Biskuit mit einer dünnen Schicht Frosting bestreichen. Mit etwa 100 g Kokosraspeln bestreuen und Hälfte der Zitronencreme darauf verteilen. Vorsichtig (!) den Cheesecake auf den Biskuit heben (siehe Tipp). Cheesecake mit etwas Frosting bestreichen und mit 100 g Kokosraspeln bestreuen. Restliche Zitronencreme (2–3 EL für die Dekoration beiseitestellen) darauf verteilen. Kuchen rundherum mit Frosting (2–3 EL für Dekoration beiseitestellen) überziehen. Frosting und Zitronencreme in Spritzbeutel füllen, Oberfläche damit verzieren. Nach Belieben mit Zitronenzesten garnieren und bis zum Servieren kalt stellen.

CRAZYHAESIE

„Das perfekte Kinder-
geburtstags-in-die-
Schule-Mitbringsel.
Wir machen es nun
schon das zweite Jahr.“



Mit den Esspapierblüten
zaubern Sie einen Hauch
von Frühling auf das
Kuchenbuffet!

★★★★☆ 4,0

Eistüten-Cupcakes

VERFASSTER BAKECLUB_OFFICIAL WEB CK-MAG.DE/170222

🍷 NORMAL 🕒 35 MIN. 🍷 PRO STÜCK 2 g E, 9 g F, 24 g KH = 188 KCAL

ZUTATEN (24 STÜCK)

Für den Teig

100 g Butter
140 g Zucker
2 Eier (Kl. M)
1 ½ TL Vanilleextrakt
180 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
125 ml Milch

Für das Frosting

125 g Butter
250 g Puderzucker
2 TL Vanilleextrakt
50 ml Milch
evtl. rote Lebensmittelfarbe
evtl. 2 EL Backkakao

Außerdem

24 Eistüten

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter, Zucker, Eier und Vanilleextrakt mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. In einer weiteren Schüssel Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit Milch unter den Teig rühren.
2. Teig in einen Spritzbeutel füllen. Eistüten zu je ⅔ mit Teig befüllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–12 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit für das Frosting Butter in einer Schüssel hellcremig aufschlagen. Hälfte Puderzucker darübersieben und unterrühren. Vanilleextrakt und Milch mischen und zur Buttermasse geben. Nach und nach restlichen Puderzucker unterrühren und nach Belieben mit Lebensmittelfarbe oder Kakao einfärben.

4. Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf den Cupcakes verteilen. Nach Belieben garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Blaubeer-Frosting

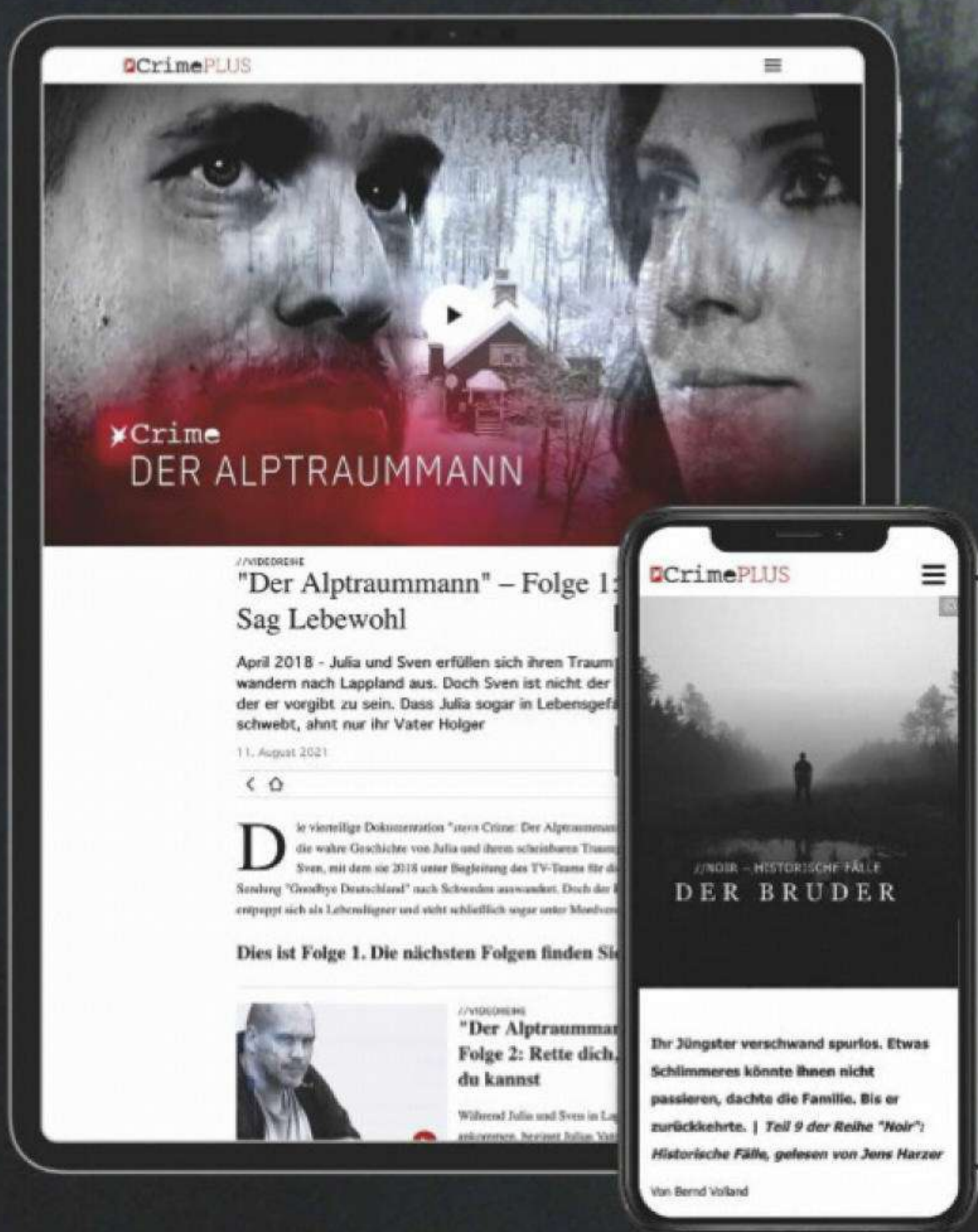
Statt einzufärben: 200 g TK-Heidelbeeren in einem Topf aufkochen, abkühlen lassen. Flüssigkeit abgießen und die Beeren mit einem Stabmixer fein pürieren. 200 ml Schlagsahne mit 1 Päckchen Sahnefestiger steif schlagen. 60 g Puderzucker und 300 g Mascarpone glatt rühren. Beerenmus unterrühren und steif geschlagene Sahne unterheben. 10 Minuten kalt stellen. In einen Spritzbeutel füllen und auf die Cupcakes spritzen.





Wahre Verbrechen

Das digitale Zuhause für STERN CRIME.
Multimedial erzählt, überall verfügbar.



**True-Crime-Geschichten zum Lesen,
Hören und Streamen**

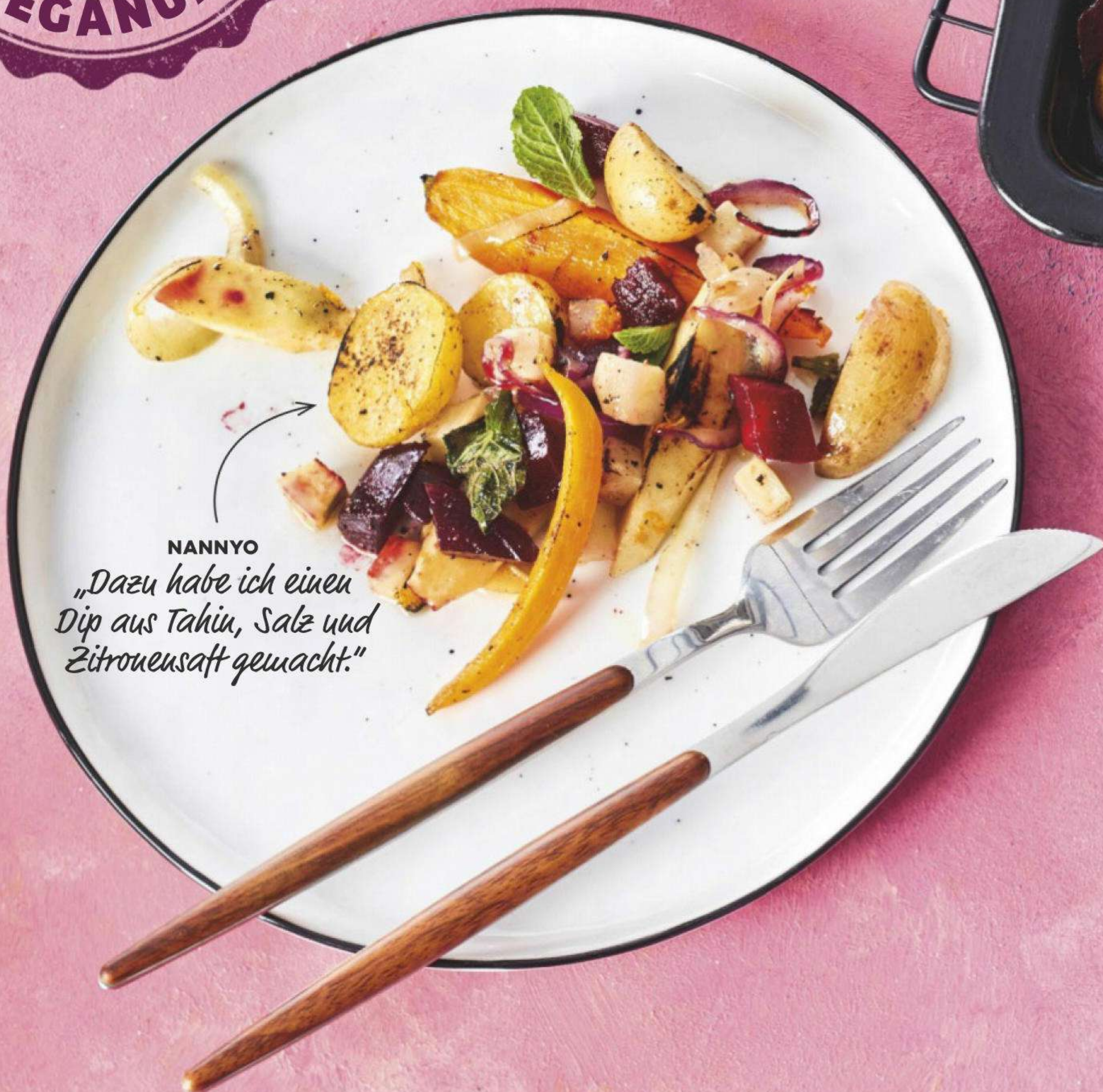
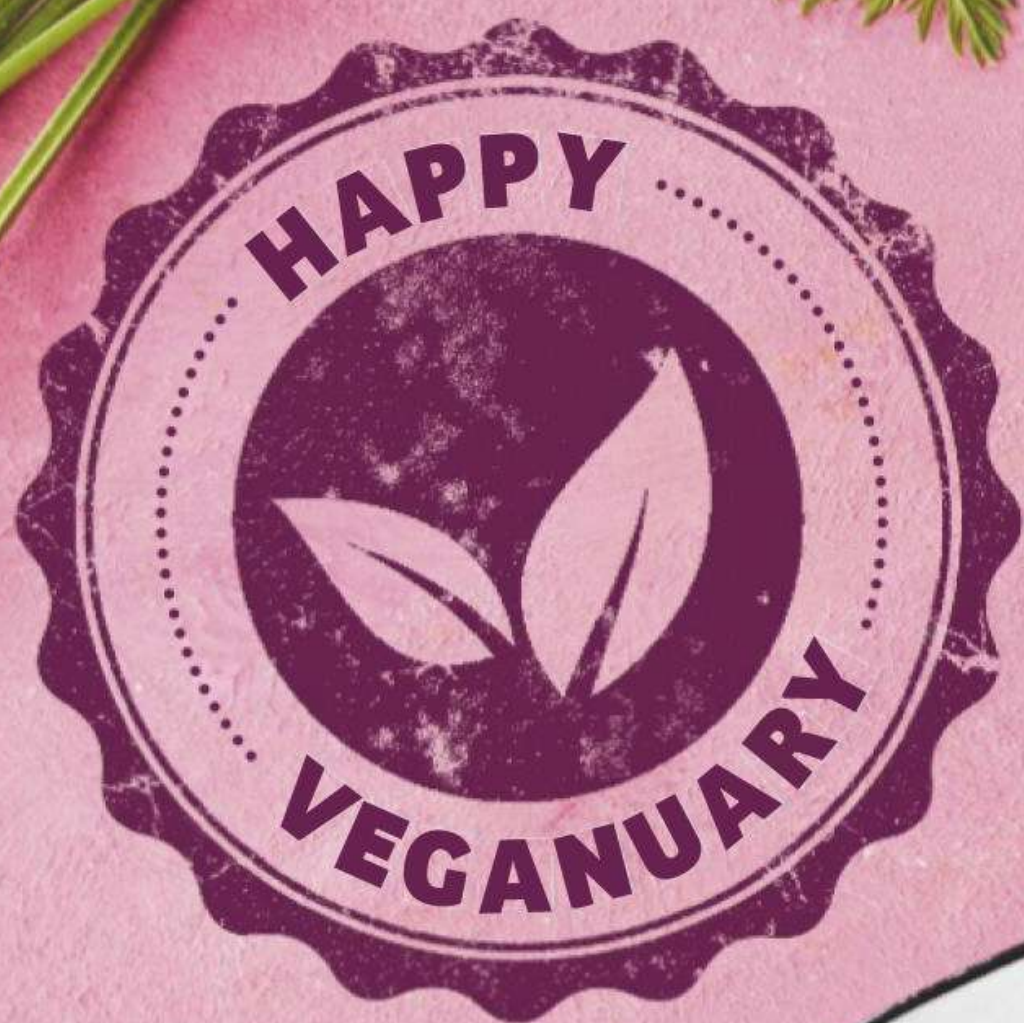
- + STERN-CRIME-Videoserien
„Der Maskenmann“ und „Der Alptraummann“
- + Podcasts „Wahre Verbrechen“ und
„Spurensuche“
- + Aufwändig recherchierte, sensibel
erzählte Geschichten
- + Zugang zur Digitalausgabe
von STERN CRIME
- + Interviews mit Experten und Ermittlern

Kostenlosen Probemonat starten:
www.crimeplus.de/test

Nach kurzer Zubereitung
backt das Blech von allein
zu Höchstform auf

FIT INS NEUE JAHR

Viele haben Lust auf einen veganen
Januar: den „Veganuary“. Dafür hier
ganz köstliche Ideen



NANNYO

„Dazu habe ich einen
Dip aus Tahin, Salz und
Zitronensaft gemacht.“



MARIELLEUX

„Die Marinade ist ein Traum. Ich hab noch Tomaten, Kichererbsen und Staudensellerie hinzugefügt.“

★★★★★ 4,3

Wurzelgemüse aus dem Ofen

VERFASSER BARRYFAN WEB CK-MAG.DE/500222

🕒 NORMAL ⌚ 20 MIN. + 40 MIN. GARZEIT 🍴 PRO PORTION 5 g E, 34 g F, 31 g KH = 472 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

200 g festkochende Kartoffeln
200 g Pastinaken
200 g Möhren
200 g Knollensellerie
200 g Rote Beten
2 große Zwiebeln
100 ml Olivenöl
2 TL Garam Masala
Salz, Pfeffer
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Orange
2 Knoblauchzehen
½ Bund Minze

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder würfeln. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden.
2. Gemüse in einer Schüssel mit Öl und Garam Masala mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf ein Blech geben und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35–45 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit Zitronen- und Orangensaft verrühren, Knoblauch dazupressen. Minze fein schneiden und unterrühren.

4. Saftmischung über das Gemüse träufeln und weitere 5 Min. im Ofen garen. Dazu passt ein Feldsalat mit gebratenen Austernpilzen.



Der TIPP aus der Redaktion

Gewürzt wie!

Garam Masala ist eine indische Mischung, die auch Curry enthält. Sie können auch selber einen Mix aus Kurkuma, Curry und Paprika kreieren.



★★★★☆ 4,6

Tofu Tikka Masala

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/470222

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 27 g E, 34 g F, 38 g KH = 603 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 EL neutrales Öl
1 EL plus 1 TL Garam Masala
1 TL gemahlene Kurkuma
½ TL Cayennepfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
200 ml Kokosmilch
200 g TK-Erbsen
Salz
200 g Tofu
3 EL Speisestärke
2 Stiele Koriander

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. 1 EL Garam Masala, Ingwer, ½ TL Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und Kokosmilch angießen und bei milder Hitze 8–10 Min. köcheln lassen.
3. Sauce in einen Topf umfüllen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Erbsen unterrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen.
4. Tofu mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einer Schüssel

mit Speisestärke, 1 TL Garam Masala, ½ TL Kurkuma und ½ TL Salz mischen, bis alle Stücke rundum mit Stärke und Gewürzen bedeckt sind.
5. Restlichen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin rundherum knusprig-braun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Sauce auf Tellern anrichten und Tofu kurz vor dem Servieren darauf verteilen. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren. Dazu passt Jasminreis und ein Joghurtdip.



RCHRIS78

„Lecker und schnell!
Bei mir gab es statt
Reis Quinoa dazu.“



Zum Dahinschmelzen:
goldbraune Käsekruste und
würzige Cannellonifüllung
in fruchtiger Tomatensauce

NABE

„Super Rezept! Die
Zubereitung hatte
ich mir viel schwieri-
ger vorgestellt.“

★★★★☆ Ø 4,4

Cashew-Spinat-Cannelloni

VERFASSER CONNYLUNA WEB CK-MAG.DE/520222

🕒 NORMAL ⌚ 1 STD. + 24 STD. EINWEICHZEIT
🍴 PRO PORTION 27 g E, 42 g F, 74 g KH = 820 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Cashewnüsse
350 g TK-Spinat
2 Knoblauchzehen
1 EL Eiweißpulver
oder Sojamehl
1 Chilischote

100 ml Mandel-,
Reis- oder Sojamilch
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
3 EL veganer Sauer-
rahm (z. B. „Creme
vega“ von Dr. Oetker)
1 TL Tomatenmark

24 Cannelloni
1 Zwiebel
2 Dosen stückige
Tomaten (à 400 g)
100 g geriebener Käse
(vegan)
evtl. 1 TL Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Cashewnüsse in Wasser einweichen (siehe Tipp).
2. Spinat auftauen lassen. Cashewnüsse abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln. Spinat, Nüsse, Knoblauch, Eiweißpulver und Chili in einen hohen Topf geben. Mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren.
3. Mandelmilch unterrühren, bis die Masse eine kartoffelbrei-ähnliche Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. 2 EL Olivenöl, Sauerrahm, Tomatenmark und eine Prise Salz verrühren. Sauce in eine Auflaufform (24 × 15 cm) gießen.

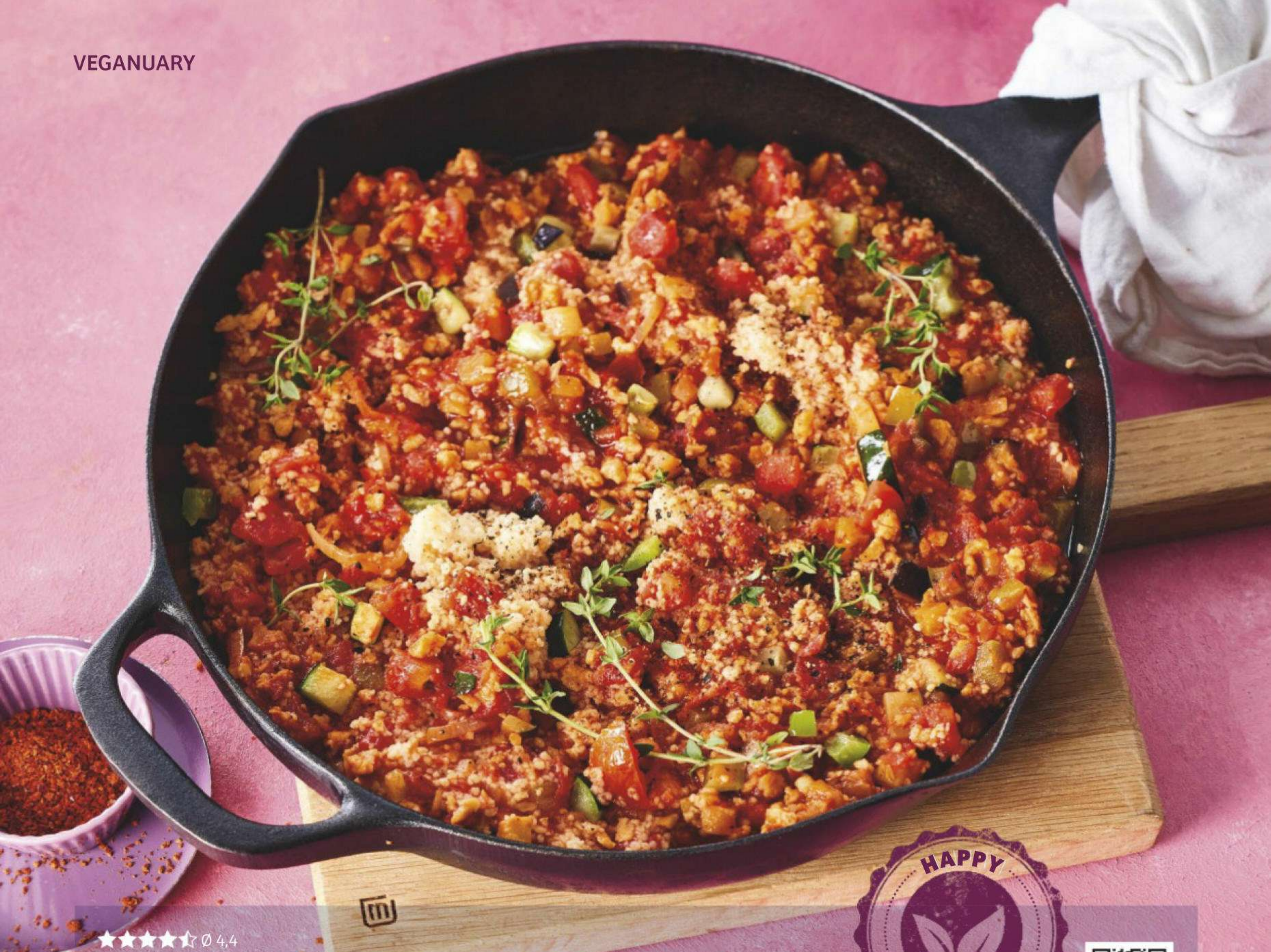
5. Nussmasse in einen Spritzbeutel geben, Cannelloni damit befüllen und in die Auflaufform legen.
6. Zwiebel fein würfeln. Restlichen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Tomaten zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Tomatensauce über die Cannelloni geben. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. backen. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Turbo einschalten

Mit einem Hochleistungsmixer verringert man die Einweichzeit der Cashewnüsse auf 2–3 Stunden, und der Spinat kann auch tiefgefroren dazugegeben werden.



★★★★★ ⌀ 4,4

Vegane Couscouspfanne mit mediterranem Gemüse und Sojagranulat

VERFASSER BOSSBAER WEB CK-MAG.DE/490222

🍳 NORMAL ⏱ 40 MIN. 🍽 PRO PORTION 22 g E, 7 g F, 48 g KH = 380 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

150 g Couscous
75 g Sojagranulat
Salz, Pfeffer
1–2 TL Gemüsebrühe (instant)
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
2 große Tomaten oder 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
1 EL mildes Aivar
1 Msp. Chilipulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
evtl. 4 Stiele Thymian

ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen. Sojagranulat in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz oder Gemüsebrühe würzen. Mit kochendem Wasser übergießen und 10–15 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini, Aubergine, Paprika und eventuell Tomaten putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine in eine Schüssel geben, mit ½–1 TL Salz vermengen. 10 Min. ziehen lassen.
3. Sojagranulat in ein Sieb oder Mulltuch gießen, abtropfen lassen und gut ausdrücken (!). Zucchini und Auberginen ebenfalls ausdrücken und beiseitestellen.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Sojagranulat darin kräftig hellbraun anbraten. Zwiebeln und Tomatenmark zugeben und unter Rühren anschwitzen. Tomaten einrühren und nach 2–3 Min. Paprika, Zucchini und Aubergine hinzufügen. Etwas Wasser angießen und bei mittlerer Hitze 5–10 Min. gar köcheln lassen.
5. Mit Aivar, Chili und Paprika abschmecken. Couscous unterheben und nach Belieben mit Thymian servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Tipp Die Brühe für das Sojagranulat sollte gern sehr stark gewürzt sein, denn sonst schmeckt das Granulat später nach nichts.



DER ORT, AN DEM PFLANZLICHES TIERISCH GUT SCHMECKT.



bis zu
350
vegetarische
und vegane
Artikel

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



netto-online.de

Netto
Marken-Discount

★★★★☆ 4,4

Cremiger „Käsedip“

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/510222

🍴 SIMPEL ⏱ 35 MIN. 🍴 PRO PORTION 20 g E, 51 g F, 46 g KH = 755 KCAL



ZUTATEN (1 PORTION)

2 Kartoffeln	1 EL Limettensaft
1 Möhre	2 TL Salz
50 ml Rapsöl	1 TL Knoblauchpulver
6 EL Hefeflocken	1 TL Zwiebelpulver
3 EL gegrillte Paprika-	1 TL Hähnchengewürz
schoten (Glas)	¼ TL Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Möhre in kleine Würfel schneiden und in 100 ml Wasser (ohne Salz) 15–20 Min. weich kochen.

2. Gemüswürfel mit den restlichen Zutaten und 100 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. Dazu passen Nachos.

Tipp Wenn man den Dip vor dem Servieren kurz in der Mikrowelle erhitzt, wird er wieder etwas flüssiger.



Den käsigen Geschmack zaubern hier die Hefeflocken hinein – dann kann der große Dipspaß beginnen!

RCHRIS78

„Mit etwas weniger Hefeflocken klappt es auch super.“



Goldbraun und knusprig
verpackt, präsentieren sich
Blumenkohl und Sellerie
von ihrer knusprigen Seite



LILLYAM

„Ich habe die Bratlinge im Backofen
ausgebacken und dazu Salat und
Maugochutney serviert.“

★★★★☆ 3,9

Veganes Blumenkohl-Sellerie-Schnitzel

VERFASSTER SOOKIELINE WEB CK-MAG.DE/460222

🕒 NORMAL ⌚ 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 13 g E, 13 g F, 61 g KH = 447 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Knollen- sellerie	1 EL Senf
1 Zwiebel	ca. 250 g plus
500 g Blumenkohl	2 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
4 TL Sojamehl	1 TL Hähnchen- gewürz
4 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer
70 ml Sojasahne	3–4 EL neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Selleriescheiben und Zwiebel würfeln. Mit Blumenkohl in Röschen und Knoblauch in einen Mixer geben und zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
2. Restliche Zutaten bis auf 2 EL Semmelbrösel in die Maschine geben und durchmischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Gemüsemasse in eine Schüssel umfüllen, mit Salz und Pfeffer

abschmecken und nochmals mit den Händen kräftig durchkneten. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas mehr Semmelbrösel unterkneten.

4. Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Schnitzel formen und in 2 EL Semmelbröseln wenden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden goldbraun braten.



★★★★☆ 4,1

Gefüllte Paprika

VERFASSER 007KRÜMELTIGER WEB CK-MAG.DE/480222



🍴 NORMAL ⌚ 50 MIN. 📊 PRO PORTION 16 g E, 41 g F, 49 g KH = 667 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g Hirse oder
Perlgraupen
250 ml Gemüsebrühe
60 g Haselnüsse
20 g Mandelmus
Salz, Pfeffer aus
der Mühle
3 Paprikaschoten
30 ml Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
½ TL Kräutersalz
evtl. 1 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Hirse oder Perlgraupen nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe garen und ausquellen lassen.
2. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Abgekühlt in einem Blitzhacker fein hacken.
3. Mandelmus mit 50 ml heißem Wasser verrühren. Haselnüsse und Hirse unterheben und mit Salz abschmecken.
4. Von den Paprikaschoten jeweils einen „Deckel“ abschneiden und beiseitelegen. Mit einem kleinen scharfen Messer vorsichtig die Trennwände und Kerne aus dem Inneren der Schoten entfernen. Paprika mit Getreidemasse füllen und jeweils 1 TL Öl darübergeben.
5. In einer hohen Pfanne Tomaten erhitzen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Restliches Öl darüberträufeln, Paprika hineinsetzen. Bei geschlossenem Deckel 15–20 Min. bissfest garen. Nach Belieben mit frischer Petersilie bestreut servieren.

TACATE

„Immer lecker! Ich mache sie mal mit Hirse, mal mit Bulgur oder Couscous und auch anderen Nüssen.“



Lieblingssessen für Groß und Klein, denn die Füllung lässt sich nach Lust und Laune variieren

NACHGEFRAGT



ALEXANDER UND JOCHEN BÄHR

haben sich auf alkoholfreien Wein spezialisiert. Die Inhaber der Bähr Pfalztraube GmbH blicken dabei auf eine lange Winzertradition in der Familie zurück.

Wie wird Wein alkoholfrei?

„Zunächst vergären wir die geernteten Trauben ganz normal zu Wein. Danach wird der entstandene Alkohol mit einem speziellen Verfahren wieder herausgeholt, das auf die Erfindung von Dr. Carl Jung Anfang des 20. Jahrhunderts zurückgeht.“

Was genau passiert dabei?

„Alkohol verdampft normal bei 78 Grad Celsius. Durch die Vakuumdestillation sinkt der Siedepunkt auf 30–40 Grad. Bei diesen Temperaturen bleiben Aromen erhalten, die bei 78 Grad vernichtet worden wären.“

Wie verändert sich der Geschmack?

„Damit ein Muskateller immer noch wie ein Muskateller schmeckt, ist die Traubenqualität ausschlaggebend. Die durch den Prozess frei werdenden Weinaromen werden teilweise separat aufgefangen und dem alkoholfreien Wein wieder zugeführt. So bleiben Geschmack und Charakter des Weins möglichst erhalten.“

Setzen Sie noch Zucker zu?

„Wir fügen die Süße nur mit Traubenmost zu und nicht mittels Zucker. Dadurch haben wir einen Fruchtgehalt von 100 Prozent bei einem Zuckergehalt von unter 30 Prozent im Vergleich zu reinen Säften. Durch die Vorgehensweise bekommen wir auch wieder die charakteristischen Beerenaromen ins Getränk. Die Kunst besteht in der passenden Dosierung, damit der Saftgeschmack nicht überwiegt und die Wahrnehmung als Wein erhalten bleibt.“

Cocktailstunde

Gimber ist ein Ingwerkonzentrat, das, mit Zitrone und Kräutern angereichert, wohltuend spicy schmeckt. Für einen Cocktail 30 ml davon mit 200 ml Mineralwasser oder Tonic aufgießen und mit Thymian oder Minze garnieren. 700 ml, ca. 25 Euro, gimber.com



Null
Promille

Blumige Grüße an den Gaumen. Kein Wunder, dass der lieblich-fruchtige Secco mit feiner Perlage ausgezeichnet ist. Vitisecco blanc, Edition Muscat, 0,75 L, ca. 15 Euro

Er war einmal ein Dornfelder, bis er ohne Umdrehungen mit betörenden Beerennoten ins Schwarze traf. Vinopur rot, 0,75 L, ca. 12 Euro, baehr-alkoholfrei.de



Nüchtern betrachtet

Bei 82,57 Grad entfachen Granatapfel, Kirschen, Zitrusnoten und ein Hauch Vanille ihre Wirkung. 0,75 L, ca. 4,50 Euro, schorlefranz.com



Gar nicht unschuldig

Der hier schmeckt fast wie Gin, vor allem im Mix mit Tonic. Ist aber ohne Alkohol oder Zucker. 1 L, ca. 32 Euro, unschuld-vom-lande.com

CHICORÉE

Der gesunde Wintergeselle schmeckt nicht nur roh im Salat, sondern läuft in Kombination mit Käse, Hack, Fisch oder Orangen zu Höchstform auf

SAISON-
Liebling

BLOND ODER ROT?

Chicorée gehört wie Radicchio zu den Zichoriensalaten. Seine Wurzel wurde bereits im 17. Jahrhundert zur Herstellung von Kaffeeersatz verwendet. Chicorée wird aufgrund seiner gesunden Bitterstoffe immer beliebter – lässt sich sein außergewöhnliches Aroma doch hervorragend kombinieren. Roter Chicorée ist eine Kreuzung aus rotem Radicchio und weißem Chicorée. Er gleicht seinem weißen Vorgänger in der Form, hat jedoch rot geflammte Blätter und schmeckt spürbar milder.

ECHTFETT

„Auch wenn er meist teurer ist, bevorzuge ich roten Chicorée, da er einfach wilder schmeckt.“

Fixer Genuss: Hackfleisch und Chicorée, würzig geröstet

KRÄUTERJULE

„Schmeckt auch mit Möhrenstifteln und Frühlingszwiebeln sehr gut.“



★★★★☆ Ø 4,0

Chicoréepfanne mit Hack

VERFASSER KRÄUTERJULE WEB CK-MAG.DE/030222

🕒 NORMAL ⌚ 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 26 g E, 30 g F, 16 g KH = 460 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 kleine Zwiebel
200 g Schweinehackfleisch
1 Ei (KL. M)
½ TL gemahlener Kümmel
1 TL Majoran
1 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
3 Chicorée
200 ml Gemüsebrühe
1–2 EL Mehl
1–2 EL neutrales Öl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
4 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

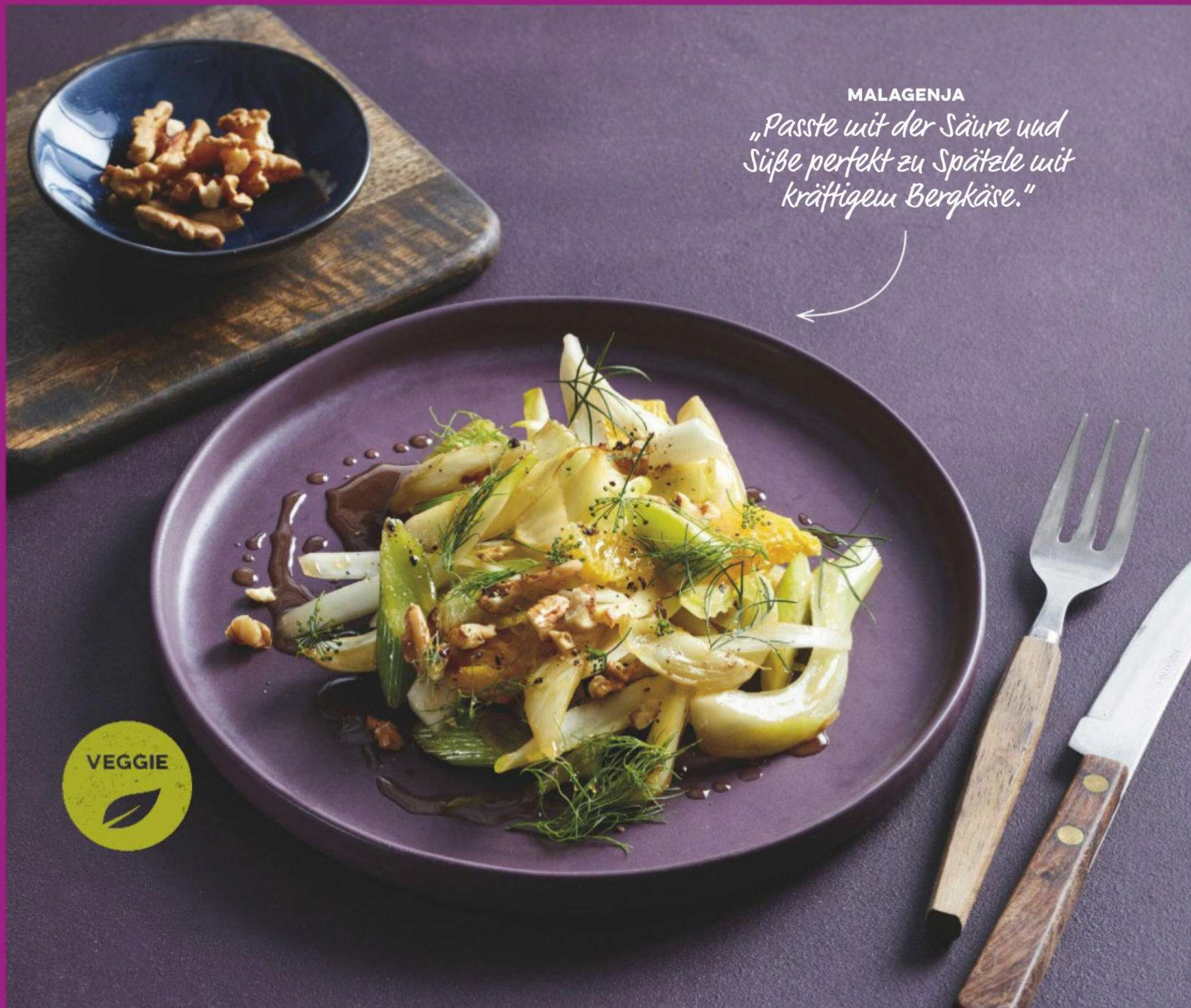
1. Zwiebel fein würfeln. Mit Hack, Ei, Kümmel, Majoran und Semmelbröseln gut verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Chicorée putzen und in der Gemüsebrühe 1–2 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen, vierteln und im Mehl wenden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée und Hackfleisch darin goldbraun braten. Mit Paprikapulver bestreuen (siehe Tipp) und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Chicoréepfanne mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen Kartoffeln.



Der TIPP aus der Redaktion

Wer es krosser mag ...
... sollte das Hackfleisch separat bei starker Hitze krümelig anbraten.



MALAGENJA

„Passte mit der Säure und Süße perfekt zu Spätzle mit kräftigem Bergkäse.“

VEGGIE

★★★★☆ Ø 4,7

Lauwarmer Salat vom Fenchel, Chicorée und Orange

VERFASSTER FIEFHUSENER WEB CK-MAG.DE/010222

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. 🍴 PRO PORTION 4 g E, 15 g F, 11 g KH = 204 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Fenchel
(Knolle mit Grün)
1 Chicorée
1 Orange
1 Bund Dill
3 EL gehackte Walnüsse
oder geröstete Pinienkerne
½ TL Olivenöl
2 EL Butter
1 EL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL heller Aceto balsamico
oder Holunderessig

ZUBEREITUNG

1. Fenchel und Chicorée putzen (Fenchelgrün beiseitelegen) und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Orange einschließ- lich der weißen Innenhaut schälen und filetieren. Dill waschen, trocken schütteln und mit dem Fenchelgrün fein schneiden.
2. In einer Pfanne bei milder Hitze Walnüsse oder Pinienkerne mit einigen Tropfen Olivenöl 5 Min. anrösten, beiseitestellen.
3. Butter mit Honig bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Fenchel darin 5 Min. unter

Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. Orange und Chicorée unter den ab- gekühlten Fenchel heben. Essig unterrühren, lauwarm abkühlen lassen.
5. Salat auf Tellern oder einer Platte anrich- ten. Mit Nüssen, Dill, Fenchel und etwas frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.



★★★★☆ Ø 4,0

Chicorée- Auflauf mit Lachs



VERFASSTER BRILLA

WEB CK-MAG.DE/040222

NORMAL 45 MIN.

PRO PORTION 4 g E, 32 g F, 7 g KH = 343 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

500 g Chicorée

4 EL Olivenöl

250 g Lachsfilet

½ Bund Dill

2 Knoblauchzehen

200 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Chicorée putzen, halbieren und in eine Auflaufform legen. Mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Min. hellbraun rösten.

2. In der Zwischenzeit Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch fein hacken. Dill, Knoblauch und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Lachs und Sahnemischung auf dem Chicorée verteilen und weitere 15 Min. überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Bandnudeln.

RICHTIG LAGERN

Ihre vornehme Blässe behalten die garten Kolben nur bei Dunkelheit, und das macht den Chicorée aus. Denn im Licht wird er bitter (zu erkennen an grünen Blättern). Darum schützt man das Sensibelchen am besten in einem feuchten Tuch im Kühlschrank – dort hält er dann etwa eine Woche.

KOCH232

„Hatte noch Roquefort da,
hat perfekt gepasst.“



GAESCHEN01

„Wir haben Baguette dazu
gegessen und an die Sauce noch
ein paar Garnelen gegeben.“

★★★★☆ Ø 3,8

Chicoréesuppe

VERFASSTER MICKYJENNY WEB CK-MAG.DE/020222



🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. 🍲 PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 00 g KH = 000 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Chicorée
2 EL Butter
Salz, weißer Pfeffer
aus der Mühle
1 EL heller Aceto balsamico
750 ml Hühnerbrühe
125 ml Schlagsahne
1 EL fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Chicorée putzen, entstrunken, in feine Ringe schneiden.
2. Butter im Topf zerlassen, Chicorée darin 2–3 Min. anbraten, mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Hühnerbrühe angießen und bei milder Hitze 15 Min. köcheln lassen.
3. Mit der Schaumkelle etwas Chicorée aus der Suppe heben und beiseitestellen. Rest mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne zugeben, Suppe nochmals erwärmen und abschmecken.
4. Beiseitegelegten Chicorée wieder unterheben, Suppe in Schalen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



SHIVA0897

„Habe den Chicorée mit Strunk verarbeitet, da wir den bitteren Geschmack sehr mögen.“

ABNEHMEN MIT GENUSS!

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

Nr. 1/2022
Mit 28-Tage-Planer und
61 neuen Rezepten

Schön saftiges
Hähnchen
Saltimbocca
dem Ofen
Rezept Seite 12

**DIE NEUE
HEFTREIHE
JETZT IM HANDEL!**

CURRYS Gesund, würzig,
einfach köstlich

KUCHEN Von Schoko-
Brownie bis Limettentorte

GENIEßEN &
ABNEHMEN

So leicht war Abnehmen noch nie

Neues Jahr – neues Gewicht! Mit unserem Low-Carb-Prinzip purzeln die Pfunde von allein. Und Sie essen sich dabei lecker satt.

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/abnehmen



Gib mir fünf!

Schlau, wer bei einem Einkauf gleich alles für fünf Gerichte mitbringt. Vor den Zutaten finden Sie dafür Kreuzchen. Gewürze und Co. kommen aus dem Vorrat

Montag

Hühnchen in Tomatensauce

Dienstag

*Schweinefilet in
Gorgonzolasauce*

Mittwoch

Ananas-Gemüse-Curry

Donnerstag

Lachsfilet mit Kräutersauce

Freitag

*Maultaschen in Sahne,
mit Käse überbacken*

Buntes Gemüse mischt sich diesmal unter unsere Rezepte von herzhaft bis exotisch – und auch ein bisschen Speck

MONTAG

55 Min.



CK_PRINT-MAGAZIN

„Dazu passen
Kartoffelspalten,
die gleich mit
im Ofen garen.“

★★★★☆ Ø 4,0

Hähnchen in Tomatensauce

VERFASSTER KAI_HOERGER99 WEB CK-MAG.DE/420222



🍴 NORMAL ⌚ 15 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT 🍴 PRO PORTION 34 g E, 43 g F, 9 g KH = 578 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Marinade

10 EL Olivenöl
1 EL Honig
½ TL rote Currypaste
1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrocknete Petersilie
4 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL Senf
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Für das Fleisch

✂ 4 Hähnchenschenkel (à 200 g)
1–2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ l Tomatensaft
100 g Tomatenmark
✂ 4 Stiele frische Petersilie

✂ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Zutaten in eine Schüssel geben und verquirlen, Knoblauch dazupressen und mit 1 TL Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit der Marinade rundherum bestreichen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und darin glasig dünsten. Hähnchenschenkel in die Pfanne legen und von beiden Seiten hellbraun anbraten, in eine Auflaufform legen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 10 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit Bratsud in der Pfanne mit Tomatensaft ablöschen. Tomatenmark unterrühren und bei milder Hitze unter Rühren köcheln lassen.
4. Tomatensauce in die Auflaufform gießen, Temperatur auf 200 Grad erhöhen und das Hähnchen für weitere 30 Min. im Ofen garen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

DIENTAG

45 Min.

FUNNY901

„Als Ergänzung gab es noch Pilze, Brokkoli und Paprika dazu. Der Brokkoli darin war der Hammer.“



★★★★★ Ø 4,8

Schweinefilet in Gorgonzolasauce

VERFASSER GINGER88 WEB CK-MAG.DE/450222



NORMAL 45 MIN. PRO PORTION 65 g E, 57 g F, 5 g KH = 818 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 1 Schweinefilet (eher dicker, dafür kürzer; 800 g)
- ✕ 16 Scheiben Bacon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL neutrales Öl
- ✕ 20 Kirschtomaten
- ✕ 2 kleine Zucchini
Cayennepfeffer
- Für die Sauce**
- ✕ 100 g Gorgonzola
- 250 ml Schlagsahne
- ✕ 90 g Schmelzkäse

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Fleisch in 6 Stücke à 4 cm schneiden und jeweils rundherum mit Bacon umwickeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten und anschließend aufrecht in eine Auflaufform setzen.
3. Tomaten und Zucchini putzen. Zucchini der Länge nach vierteln. Viertel je nach Länge halbieren oder dritteln. Zucchini und Tomaten im Bratfett rundherum anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Zucchini und Tomaten um die Filets verteilen.
4. Gorgonzola fein würfeln. Sahne in einem Topf aufkochen, Gorgonzola und Schmelzkäse unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Sauce zwischen Fleisch und Gemüse verteilen. Auflauf im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–30 Min. garen. Filetscheiben mit Tomaten und Zucchini anrichten. Dazu passen Spätzle.

MITTWOCH

45 Min.

VEGGIE



HECKESTRATZ

„Ich koche immer diese
Menge und friere
den Rest dann ein.“

★★★★☆ 4,1

Ananas-Gemüse-Curry in Kokosmilch

VERFASSER CORELA1 WEB CK-MAG.DE/410222



🍴 SIMPEL ⌚ 45 MIN. 🍷 PRO PORTION 8 g E, 29 g F, 32 g KH = 447 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- | | |
|----------------------------|--|
| 2 Zwiebeln | 400 ml Geflügelfond |
| ✕ 1 Bund Frühlingszwiebeln | 400 ml Kokosmilch |
| ✕ 4 cm Ingwer | Salz |
| ✕ 5 Möhren | Cayennepfeffer |
| ✕ 2 gelbe Paprikaschoten | 140 g frische Ananas
(fein gewürfelt) |
| ✕ 2 rote Paprikaschoten | ✕ Saft und Abrieb
von 1 Bio-Limette |
| ✕ 1 Zucchini | evtl. 4 Stiele Koriander |
| 50 g Butter | |
| 1 EL Zucker | |
| 1 EL Curry | |

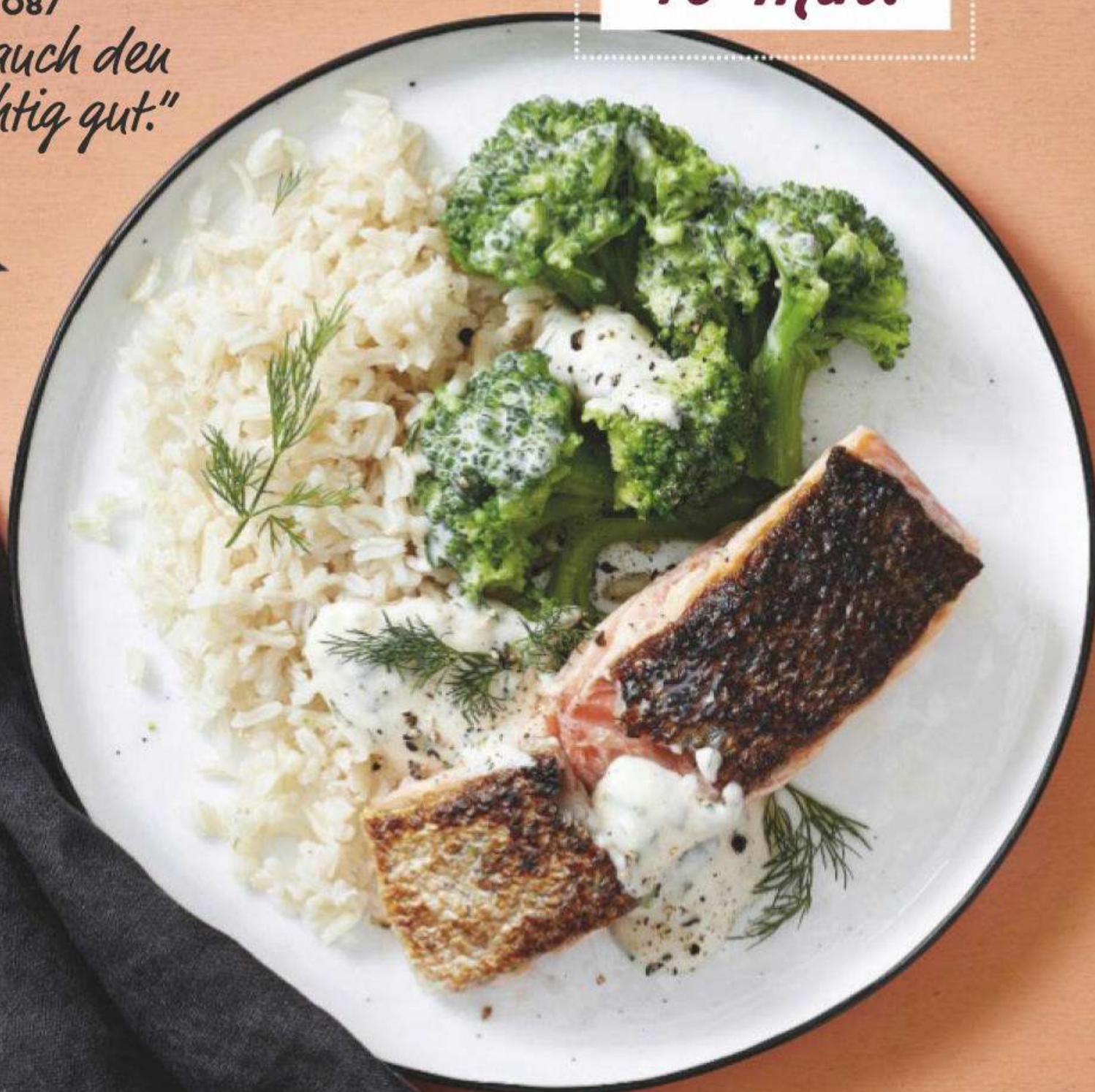
✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen. Zwiebeln in feine Spalten, Frühlingszwiebeln in schräge Ringe schneiden. Ingwer klein würfeln, Möhren, Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen. Ingwer und Möhren darin unter Wenden andünsten. Paprika zufügen, mit Zucker und Curry bestäuben. Geflügelfond und Kokosmilch angießen und 8–10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Nach weiteren 4 Min. Zucchini unterheben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Frühlingszwiebeln und Ananas dazugeben, kurz aufkochen. Mit Limettensaft und -schale abschmecken. Curry in Schälchen servieren. Nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren. Dazu passt Jasmin- oder Basmatireis.

JENSINHO87

„Schmeckt auch den
Kinderu richtig gut.“



★★★★☆ 3,8

Lachsfilet mit Kräutersauce und Brokkoli

VERFASSER KITCHENWORLD2017 WEB CK-MAG.DE/430222



🕒 NORMAL ⌚ 40 MIN. 🍴 PRO PORTION 84 g E, 53 g F, 65 g KH = 1111 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 300 g Langkornreis
- ✕ 500 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- ✕ 8 Lachsfilets mit Haut (à 180 g)
- ✕ ½ Bund Petersilie
- ✕ ½ Bund Dill
- 1–2 EL neutrales Öl
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 150 g Kräuterfrischkäse

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Fisch waschen und trocken tupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite 2–3 Min. hellbraun braten.
3. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen und glatt rühren. 100 ml Wasser, Frischkäse, Petersilie und Dill unterrühren. 3–5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
4. Fisch mit Reis, Brokkoli und Sauce anrichten.

Statt
frischem Fisch
geht natürlich
auch Tiefkühlware –
am besten zu
Bio-Wildlachs mit
MSC-Siegel
greifen

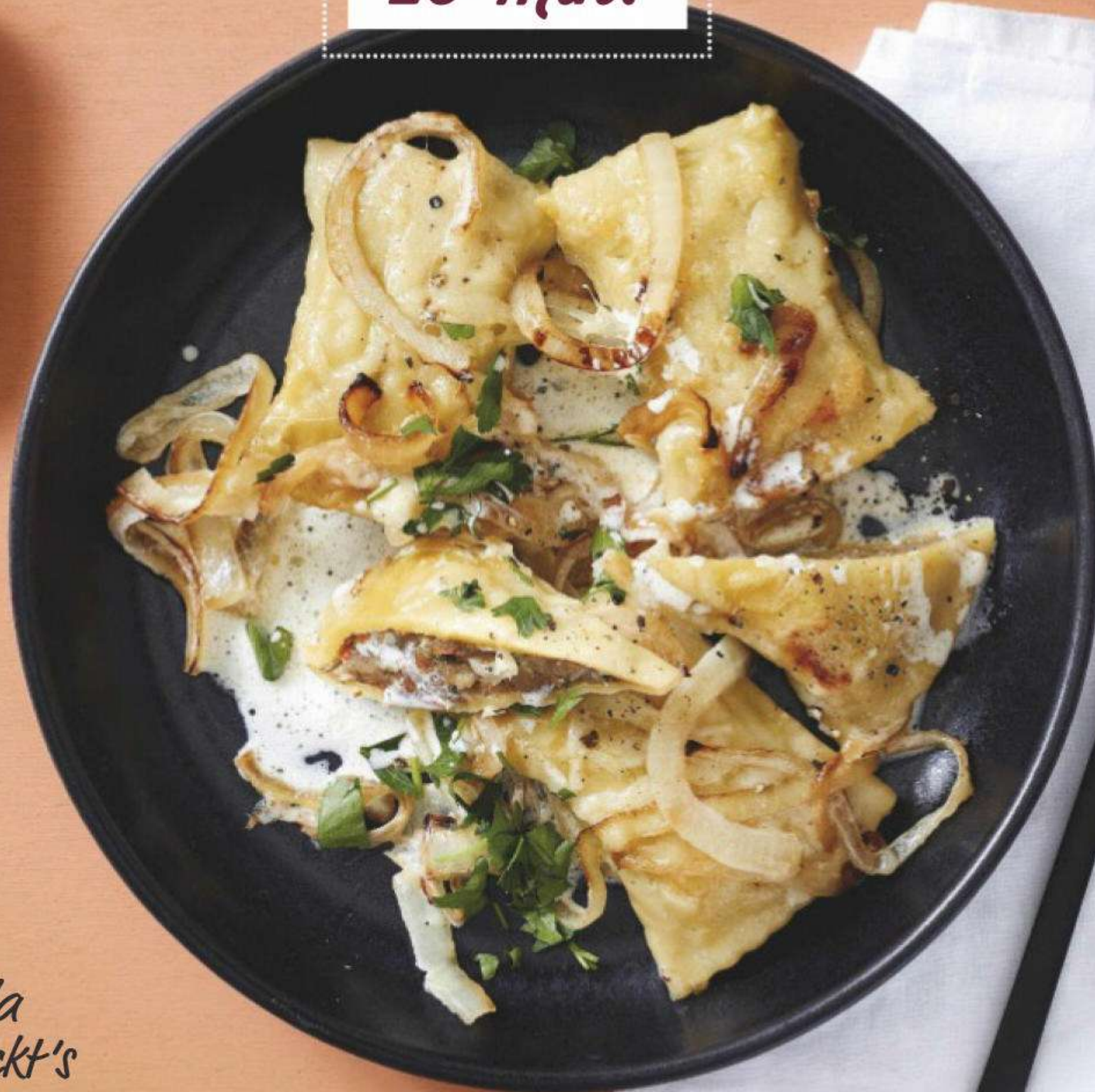
FREITAG

25 Min.



WÜRRSTLE

„Mit Mozzarella
oben drauf schmeckt's
auch super.“



★★★★☆ Ø 4,4

Maultaschen in Sahne, mit Käse überbacken

VERFASSER XXLINKXX WEB CK-MAG.DE/440222

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 53 g E, 73 g F, 110 g KH = 1343 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 große Zwiebel
- 1 EL Butter
- ✕ 2 Pck. Gemüsemaultaschen (Kühlregal; à 360 g)
- 250 ml Schlagsahne
- 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
- evtl. 3 Stiele glatte Petersilie

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelringe darin goldbraun anbraten.
2. Maultaschen auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Zwiebel darübergeben, Sahne angießen und mit Käse bestreuen.
3. Auflauf abgedeckt im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15 Min. lang garen. Deckel entfernen und weitere 5–10 Min. garen, bis der Käse hellbraun gratiniert. Nach Belieben mit fein geschnittener Petersilie bestreuen und servieren.

EXTRA-
SCHNELL



Der TIPP aus der Redaktion

Aroma-Booster

Wer etwas mehr Röstaromen in sein Gericht zaubern will, sollte die Maultaschen zusammen mit den Zwiebeln goldbraun anbraten. Mmh... absolut köstlich!

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:



ROMINOX Servierschalen-Set
Ideal für Marmeladen, Dips und
Saucen. Mit Schieferplatte.



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



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

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800

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



www.ck-mag.de/abo

REGISTER

FLEISCH

Chicoréepfanne mit Hack.....	67
Chicoréesuppe	70
Hähnchen , mariniert, in Tomatensauce.....	73
Linguine mit Zucchini und Bohnen.....	31
Orangenspaghetti aus Sizilien.....	34
Pasta mit Speck und Tomaten	29
Schwalbennester (Nidi di Rondine)	33
Schweinefilet in Gorgonzolasauce.....	74
Teriyaki-Miso-Ramen , Smoked.....	39

FISCH

Rigatoni mit Brokkoli und Sardellen	28
Avocado-Spinat-Bowl mit Garnelen	21
Chicorée-Auflauf mit Lachs.....	69
Kartoffelpuffer mit Räucherlachs.....	15
Lachsfilet mit Kräutersauce	76
Tagliatelle mit Garnelen und Spargel... ..	26

VEGGIE

Ananas-Gemüse-Curry	75
Hirse-Gemüse-Bratlinge	16
Kohl-und-Apfel-Salat	20
Maultaschen in Sahne.....	77
Rote-Linsen-Bratlinge	10
Salat vom Fenchel und Chicorée	68
Suppe , vitaminreiche.....	25
Zucchini-Bratlinge	12

VEGAN

Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie	23
Blumenkohl-Sellerie-Schnitzel	63
Bratlinge aus Tofu , Grundrezept.....	14
Cashew-Spinat-Cannelloni	59
Couscouspfanne mit Sojagranulat	60
Gemüsecurry mit Grünkohl.....	24
„Käsedip“ , cremiger.....	62
Körnerknäckebrot , knuspriges.....	37
Mango-Kiwi-Shake	22
Paprika , gefüllte	64
Rote-Bete-Pfirsich-Orangen-Saft	23
Tofu Tikka Masala	58
Vollkornwraps	19
Wurzelgemüse aus dem Ofen	57

SÜSSES & DRINKS

Apfelpfannkuchen aus dem Backofen.....	8
Brownieherz mit Mascarpone.....	49
Buttercremetorte „Donaustyle“	50
Eistüten-Cupcakes	54
Lemon-Coconut-Cheesecake	53
Möhrenkuchen mit Frosting.....	51
Multivitamintorte	48
Royal Boulevardier	82

*Weltbeste Torten
gibt's ab S. 46*

FOTO & STYLING: CELIA BLUM; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

IMPRESSUM

Verlag

Gruner + Jahr Deutschland GmbH,
Sitz: Hamburg,
Amtsgericht Hamburg HRB 145255,
Geschäftsführung: Stephan Schäfer
(Vorsitzender), Oliver Radtke

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzel

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Diana Schulz

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion Sandra Platzer

Redaktionsassistent Martina Buchelt,
Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellv. Publisher Sina Hiller

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing

Renate Zastrow

Kommunikation/PR Marina Klötting

Fotos Blueberry Food Studios

Hannes Ahrendholz (CCO, Foodstylist),
Celia Blum (Produktionsassistentin Photo),
Florian Bonanni (Senior Photographer),

Raik Frenzel (Junior Foodstylist),
Vladlen Gordiyenko (Produktionsassistent
Foodstyling), Denis Gorenc (Photographer),

Jens Hildebrandt (Foodstylist),
Tom Pingel (Senior Foodstylist)

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck Prinovis Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

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

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil

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

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

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

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

So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz

und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

E-Mail: heft-service@guj.de

Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 38,40 Euro, Österreich: 43,20 Euro

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leserservice.chefkoch@guj.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und
Gewissen bearbeitet worden.



CHEFKOCH



Vorschau

Die Februar-
AUSGABE
erscheint am Do.,
3.2.2022

Wie herzig
Süße Ideen zum
Valentinstag als
Überraschung



Käseküche

Als Füllung oder
knusprig überbacken?



Für die Hausbar

Machen Sie Gin doch mal
selbst! Wir sagen, wie ...

PIZZA FÜR ALLE

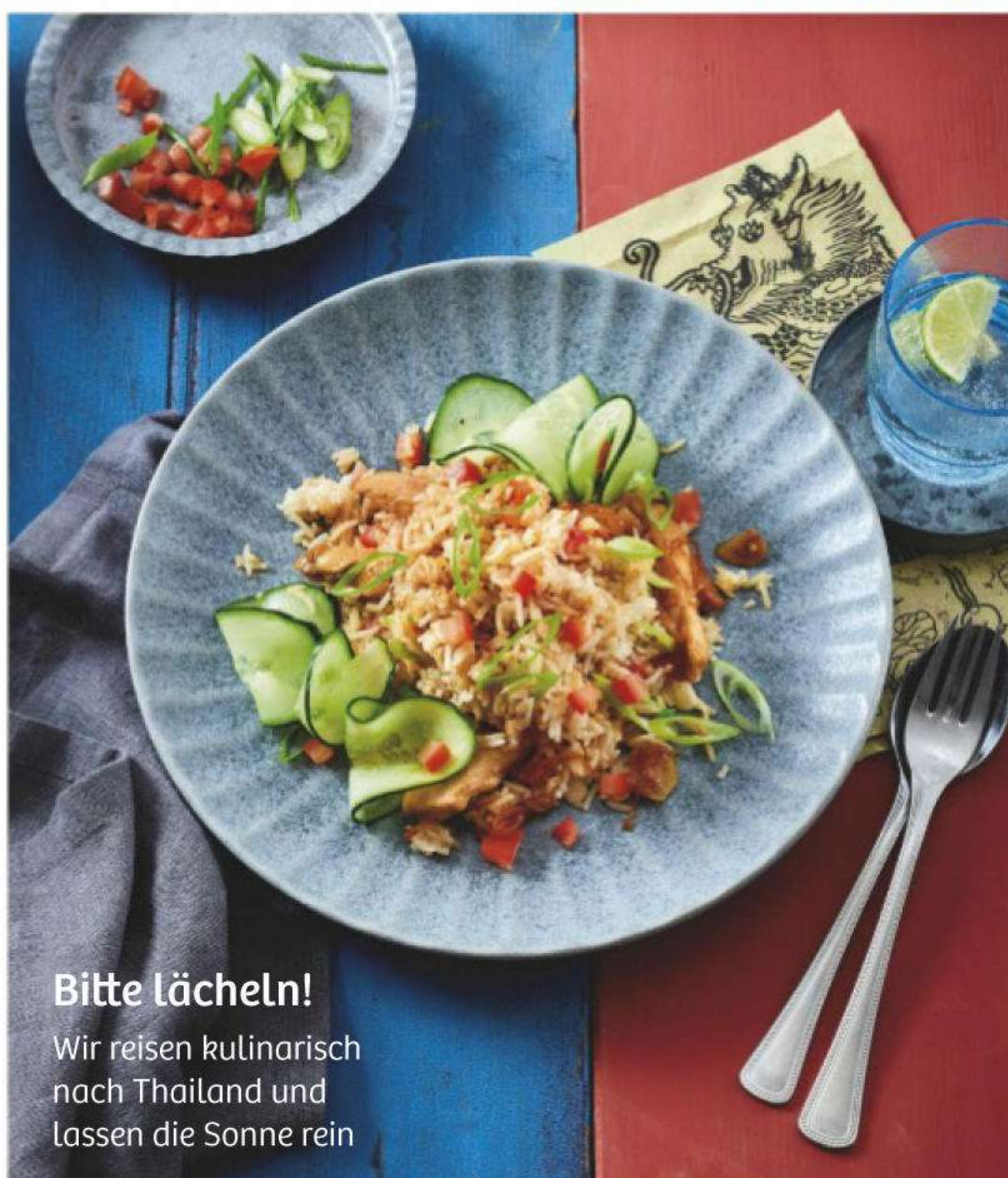
*Köstlich belegt, geliebt
und sofort genossen*

RAUSGEPUTZT

Sauerkraut mal anders

FIT & GESUND

*Quinoa und Konsorten,
aufs Korn genommen*



Bitte lächeln!

Wir reisen kulinarisch
nach Thailand und
lassen die Sonne rein



Himmlich!

Crêpe Suzette gehört
zu den besten süßen
Klassikern. Alle Tricks
werden hier verraten

Was Cooles zum Schluss! Bitte umblättern! ➔



BARLEXIKON

ANTICA FORMULA ist ein italienischer Wermut aus Weißwein, Muskateller, gehaltvollen süditalienischen Weinsorten und über 50 herzhaften Kräutern und Gewürzen. Bei Barkeepern steht er darum mit seinem dunklen Rot und seiner bitterfruchtigen Würzigkeit (mit einem Hauch Vanille) hoch im Kurs.

Barchef Enrico Wilhelm aus dem „Hotel Vier Jahreszeiten“ in Hamburg zählt zu den weltweit besten Barkeepern. Für uns hat er einen edlen Jubiläumsdrink gemixt



EIN ECHTER ROYAL

Er betört mit edler Eleganz – im Tumbler aus der Bar im „Hotel Vier Jahreszeiten“ treffen Whisky und herbe Noten sowie Orangenaromen zusammen

★★★★☆ Ø 4,0

Royal Boulevardier

VERFASSER CK_PRINT-KOCHSCHULE WEB CK-MAG.DE/050222

🍹 SIMPEL ⏱ 10 MIN. 🍷 PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 187 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 150 ML)

9 cl Whisky (z. B. Glenfiddich Scotch Whisky, 18 Jahre alt; 1 cl = 10 ml)
6 cl Vermouth (z. B. Antica Formula, siehe Tipp)
3 cl Aperol
2 TL Ahornsirup
1 Bio-Orange
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Orange) auf den Eiswürfeln in einem Rührglas verrühren und mit einem Barsieb in vorgekühlte Gläser abseihen.
2. Als Garnitur 1 Orangenzeste mit einem Messer oder Zestenreißer abschälen und über dem Drink anpressen,

damit die ätherischen Öle freigesetzt werden. Orangenzeste anschließend als Garnitur verwenden.

Tipp von Enrico Wilhelm Alternativ können Sie den Cocktail auch direkt in einem Whisky-Tumbler auf Eiswürfeln servieren.



MEINE INSPIRATION.
MEIN STIL.
MEIN LEBEN.

Mein Zuhause.



JEDEN
MONAT
NEU!

SCHÖN HIER.



ENTDECKE DIE VIELFALT VON OLD AMSTERDAM



Genuss von mild bis kräftig

Erhältlich auch im Kühlregal