

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

JANUAR 2022 • 3203  
ÖSTERREICH: 3,60 €, SCHWEIZ: 5,10 SFR  
BELGIEN: 3,80 €, ITALIEN: 4,30 €  
SPANIEN: 4,30 €, PORTUGAL (CONT): 4,30 €



Leicht, lecker, kross

Puffer & Bratlinge





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](http://vivaconagua.org/gutervorsatz)





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



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

### NOCH FRAGEN?

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



**56**

**Happy Veganuary**

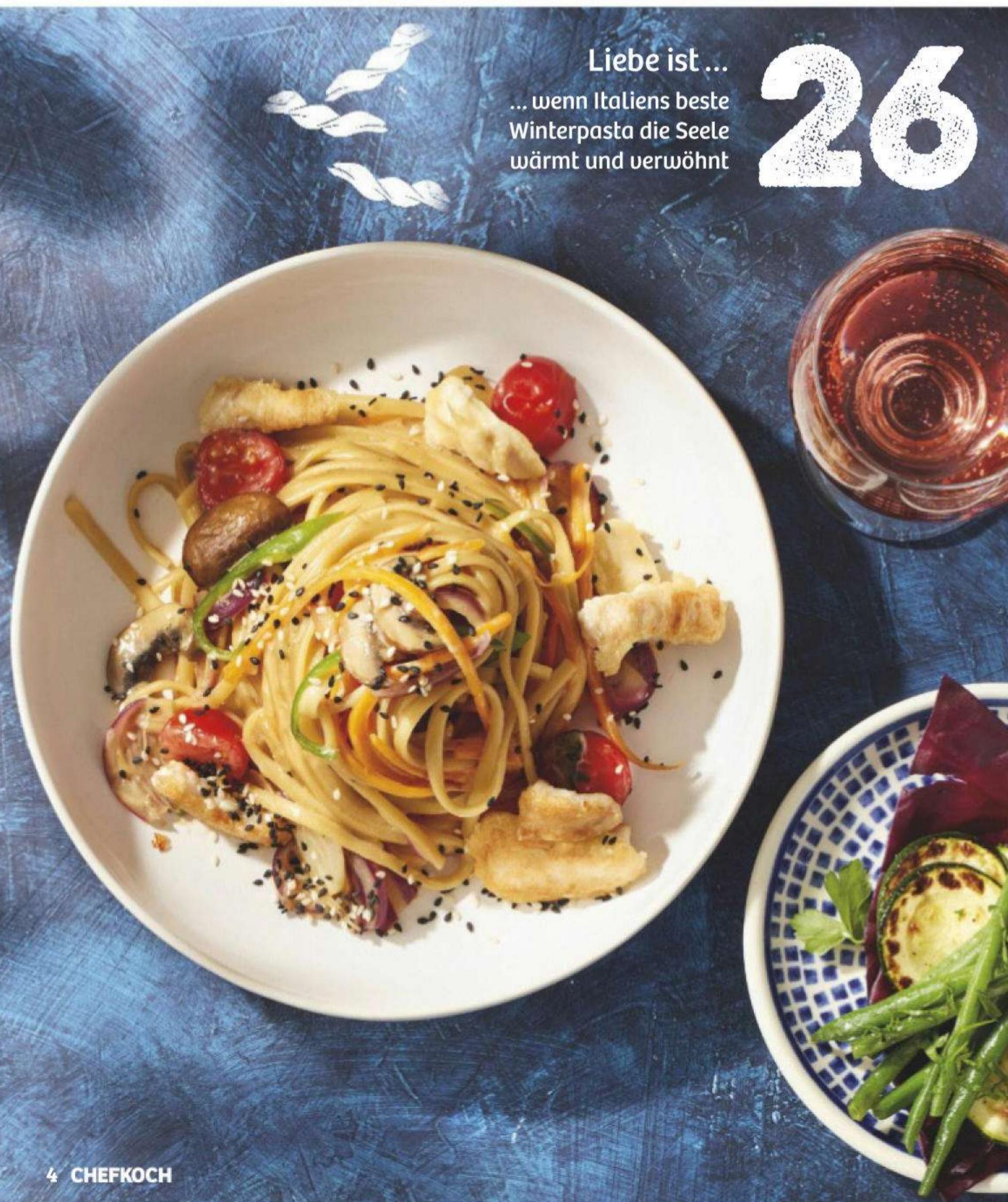
Die leckersten Ideen für den veganen Januar, etwa Gemüse aus dem Ofen



**46**

**Hipp, hipp, hurra!**

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



**26**

**Liebe ist ...**

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

**38**

**Schlürfen erlaubt!**

Jedenfalls beim Nudelklassiker 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

### 18 Fit & gesund

Vitaminküche: mit Mineral- und  
Nährstoffen saß! 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 Asiaglück:  
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

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

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

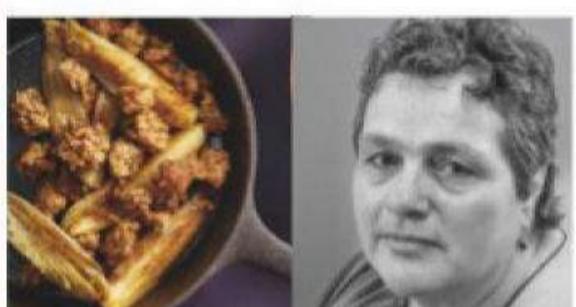
FLEISCH



Pasta mit Speck und Tomaten  
MATHIAS56 S. 29



Orangenspaghetti  
ULLA2 S. 34



Chicoréefanne mit Hack  
KRÄUTERJULE S. 67



Linguine mit Zucchini und Bohnen  
DIETER\_SEDLACZEK S. 31



Smoked Teriyaki-Miso-Ramen  
WUEHLTISCH S. 39

VEGGIE



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

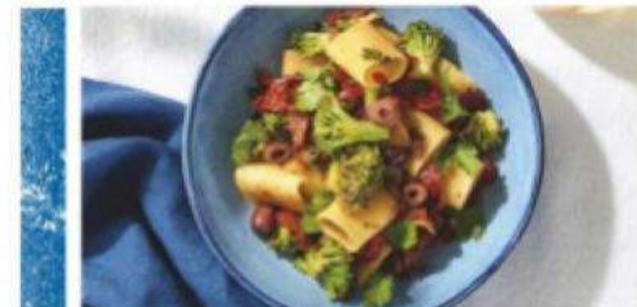


Avocadobowl mit Sesamgarnelen  
MAREK44 S. 21

VEGAN



Tagliatelle mit Garnelen  
PLUMBLUM S. 26



Rigatoni mit Sardellen und Olive  
HEIMWERKERKÖNIG S. 28



Chicorée-Auflauf mit Lachs  
BRILLA S. 69

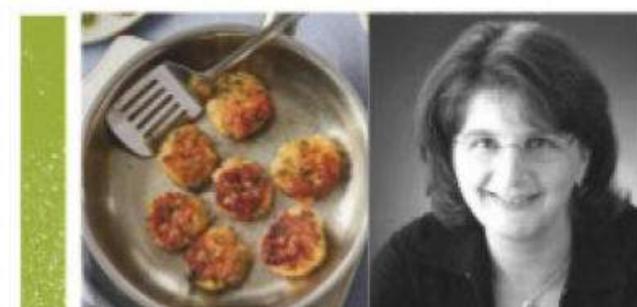


Lachsfilet mit Kräutersauce  
KITCHENWORLD2017 S. 76

VEGGIE



Rote-Linsen-Bratlinge  
POTZBLITZ410 S. 10



Zucchini bratlinge  
DIELIEBEBEATE S. 12

VEGGIE



Hirse-Gemüse-Bratlinge  
ARS\_VIVENDI S. 16



Kohl-und-Apfel-Salat  
SUKEYHAMBURG17 S. 20

VEGAN



Vitaminreiche Suppe  
XAPOR S. 25



Fenchelsalat mit Chicorée  
FIEFHUSENER S. 68

## SÜSSES & DRINKS



Vollkornwraps

MRSFLURY

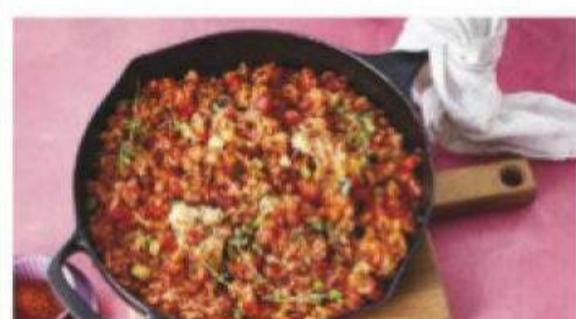
S. 19



Knuspriges Körnerknäckebrot

BLACKY278

S. 37



Couscouspfanne mit Sojagranulat

BOSSBAER

S. 60



Mango-Kiwi-Shake  
CHEFKOCH

S. 22



Ananas-Smoothie mit Endivie  
ARS\_VIVENDI

S. 23



Wurzelgemüse aus dem Ofen

BARRYFAN

S. 57



Wurzelgemüse aus dem Ofen

BARRYFAN

S. 57



Cremiger „Käsedip“

ENERGYBIRD

S. 62



Tofu Tikka Masala  
ENERGYBIRD

S. 58



Blumenkohl-Sellerie-Schnitzel

SOOKIELINE

S. 63



Gemüsecurry mit Grünkohl

KESKU

S. 24



Cashew-Spinat-Cannelloni

CONNYLUNA

S. 59



Gefüllte Paprika

007KRÜMELTIGER

S. 64



Apfelpfannkuchen aus dem Ofen

KARINWURST

S. 8



Multivitamintorte

KARING

S. 48



Brownieherz mit Mascarpone

CHEFKOCH-VIDEO

S. 49



Möhrenkuchen mit Creamcheese

KOKOSCHIPS

S. 51



Eistüten-Cupcakes

BAKECLUB\_OFFICIAL

S. 54



Royal Boulevardier

CK\_PRINT-KOCHSCHULE

S. 82



Buttercremetorte „Donaustyle“

WILDERHANS

S. 50



Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern



Im Chefkoch.de-Kochbuch  
wiederfinden und verwalten

QR-Code mit dem  
Handy scannen

Rezept speichern



Ananas-Smoothie mit Endivie

ARS\_VIVENDI

S. 23



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



Eistüten-Cupcakes

BAKECLUB\_OFFICIAL

S. 54



Royal Boulevardier

CK\_PRINT-KOCHSCHULE

S. 82



Buttercremetorte „Donaustyle“

WILDERHANS

S. 50



Rezepte im Kochbuch online speichern

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

★★★★★ Ø 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

- 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.
- 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





# LANGWEILE WAR GESTERN

Die kleinen Knusperhappen pepen 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 rein-  
geraspelt und kräftiger gewürzt:  
mit Paprikapulver, frischem  
Knoblauch und Kurkuma.“



★★★★★ Ø 4,2

## Zucchini-bratlinge

VERFASSER DIELIEBEBEATE

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



### 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.

### MARGRITSTAHLHUT

„Auch als kaltes Fingerfood mit Räucherlachs zu empfehlen.“

**TITEL-  
REZEPT**

CK\_PRINT-MAGAZIN

„Wer mag, raspelt noch Möhren mit hinein!“

d'aucy  
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

OHNE  
ZUSÄTZE,  
NUR GEMÜSE,  
SONST NICHTS

# HEUTE SCHMEISST SICH JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!



**KLIMA  
NEUTRAL**

DURCH KOMPENSATION  
[CLIMATELINE.ORG/50827](http://CLIMATELINE.ORG/50827)



**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.





## HELO-TEXAS

„Ich habe noch Sojasauce, Petersilie und Pfefferengewürz unter die Bratlingquasse gewischt.“



★★★★★ Ø 4,4

## Grundrezept für Bratlinge aus Tofu



VERFASSER GLORYOUS

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.



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 Spalten 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.

### HOBBYKOCHE

„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 zugedeckt 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 Béchamelsauce (Rezept unten).



### 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](http://WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO)



**flow**

**Das Magazin, das sich Zeit nimmt.**



KREAM

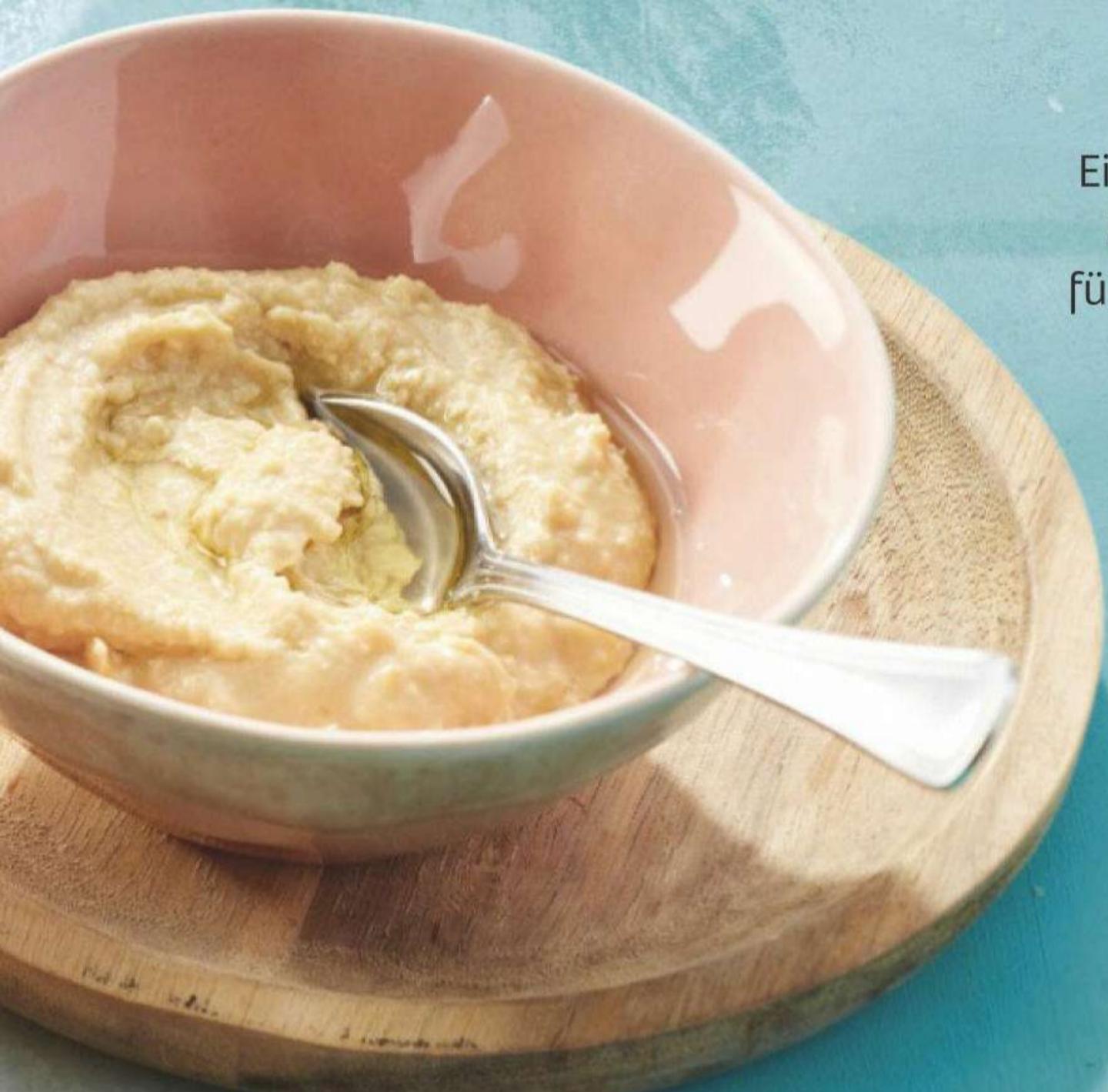
„Absoluter Lieblingswrapteig überhaupt. Ich wünsche Vollkornmehl, Weizenmehl und Olivenöl.“



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

# Laune gut, alles gut

Humus besteht aus Kichererbsen und liefert viel Vitamin B<sub>6</sub>, das sich positiv aufs Immunsystem auswirkt



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

★★★★★ Ø 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 zugeben, 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.

★★★★★ Ø 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, B<sub>2</sub>, Folsäure 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 Muskel



Die gesunden Fettsäuren der Avocado wecken den Turbo und machen satt

★★★★★ Ø 3,8

## Avocado-Spinat-Bowl mit Sesamgarnelen

VERFASSER 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.



★★★★☆ Ø 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)

1/2 Mango  
 1/2 Ananas  
 1 Kiwi  
 350 ml Ananassaft  
 6 Blätter Minze

### STRESSKILLER

zellschutz mit den  
 Vitaminen C, E  
 und B, sowie Folsäure  
 der Maugo

### 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.

Rote-Bete-  
 Pfirsich-Orangen-  
 Saft

★★★★☆ Ø 3,8

## Rote-Bete-Pfirsich-Orangen-Saft

VERFASSER 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 Bete  
2 große Bio-Saftorangen  
200 g Bio-Äpfel (z. B. Topaz oder Jonagold)  
2 große Bio-Pfirsiche  
2 Tropfen Leinöl

### ZUBEREITUNG

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

Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie

★★★★☆ Ø 3,8

## Apfel-Ananas-Smoothie mit Endivie

VERFASSER 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



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



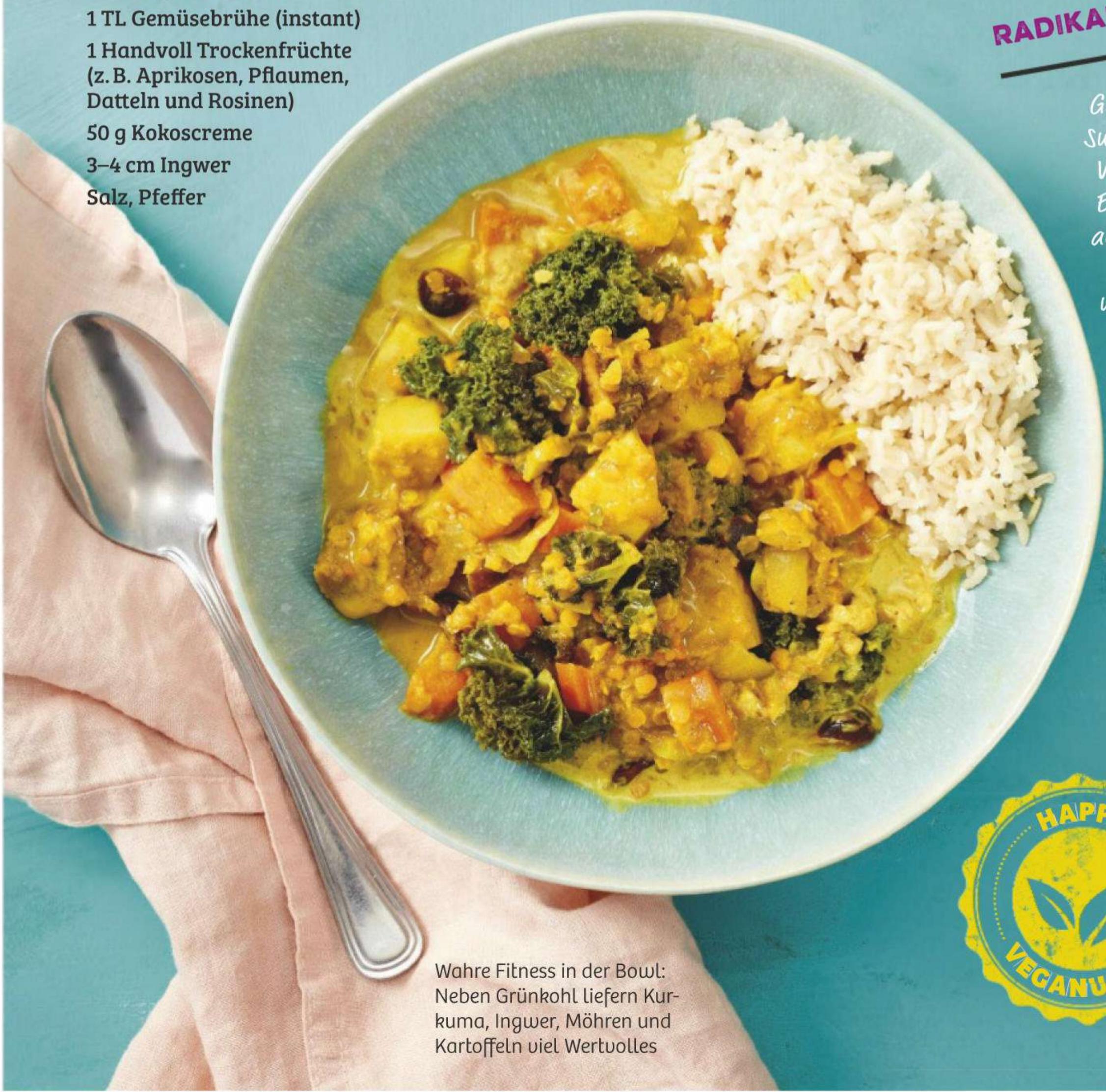
NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 10 g E, 13 g F, 29 g KH = 293 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 große Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 große Möhren  
 2–3 große Kartoffeln  
 300 g Grünkohl  
 1 EL neutrales Öl  
 1 TL Currysüppchen  
 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

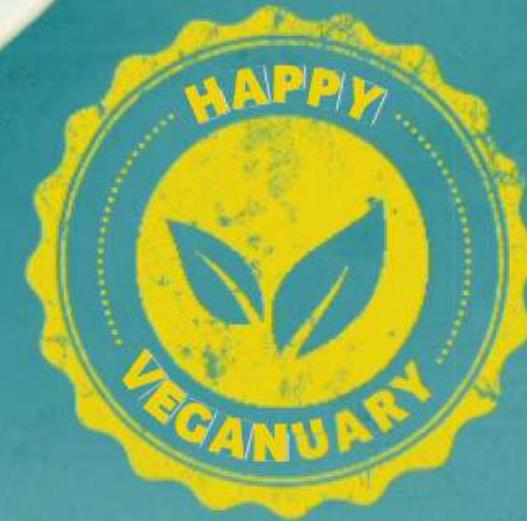
1. Gemüse putzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln würfeln, Grünkohl klein schneiden.
2. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebel goldgelb anbraten. Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander dazugeben, 1–2 Min. mitdünsten, Gemüse und Linsen zufügen. Mit 500 ml Wasser und Brühe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



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

## RADIKALFÄNGER

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



★★★★☆ Ø 4,0

## Vitaminreiche Suppe



VERFASSER 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)

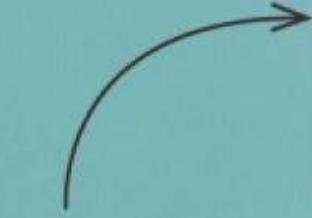
200 g Rote Bete  
200 g Knollensellerie  
200 g Kartoffeln  
200 g Möhren  
200 g Äpfel  
1 l Gemüsebrühe  
200 ml Schlagsahne oder Schmand  
Salz, Pfeffer  
½ Bund glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Äpfel putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete, 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.



PHAER

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



SONNENSCHEN

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

Nach Belieben lässt sich die Suppe auch fein püriert servieren

# 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

### CHRISIFEE

„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

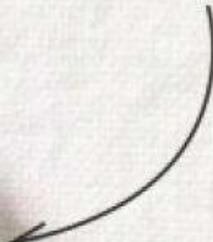
### ZUBEREITUNG

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 Venetien.“



EXTRA-  
SCHNELL





HEIMWERKERKÖNIG

„Pasta nach Art meines Onkels  
Vincenzo aus Sizilien.“

★★★★☆ Ø 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)



VERFASSER 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 Romatomaten  
(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

VERFASSER 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  $\frac{1}{2}$  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  
kennengelernt habe.“



Der TIPP aus der Redaktion

Trick 17

Wer sich das Vorkochen der Nudelplatte sparen möchte, kann die gefüllten Nester mit der heißen Tomatensauce übergießen und  $\frac{1}{2}$  Stunde durchziehen lassen.

★★★★★ Ø 3,9

## Schwalbennester (Nidi di Rondine)

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

PFIFFIG 2 1/4 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.

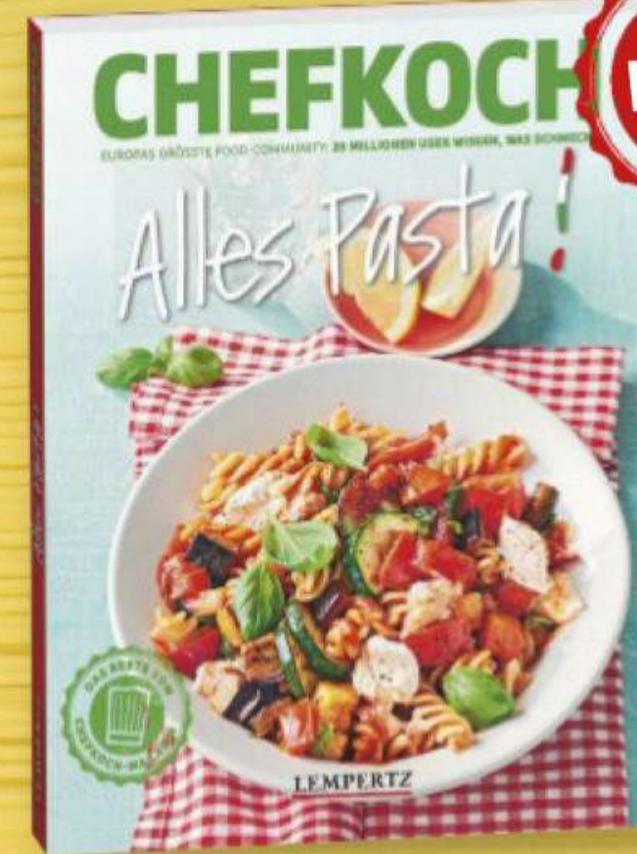
6. Teig von der langen Seite aufrollen (dabei das Küchenpapier zu Hilfe nehmen) und in 4–5 cm breite Scheiben schneiden. In einer gefetteten Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) etwas Béchamelsauce verteilen und die Nudelröllchen mit der Schnittfläche nach oben in die Form stellen. Auf jedes Röllchen etwas Tomatensauce 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



NEU

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



NEU

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

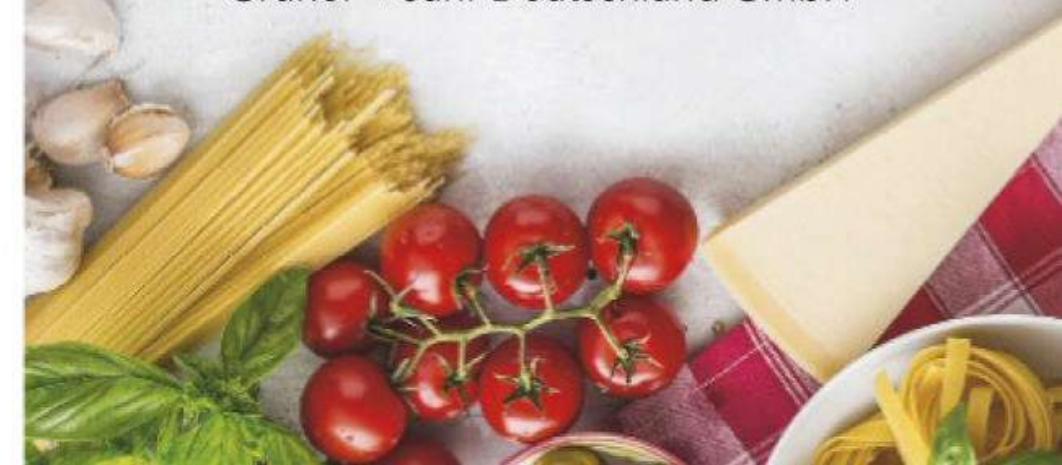
Im Handel und online  
erhältlich unter  
[www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)



CHEFKOCH

EDITION LEMPERTZ

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



★★★★★ Ø 3,9

## Orangenspaghetti aus Sizilien

VERFASSER ULLA2 WEB CK-MAG.DE/300222



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

ECHTFETT

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

### 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.

EXTRA-SCHNELL  
⌚



Sichern Sie sich das CHEFKOCH-Probierpaket:

# 3x 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“

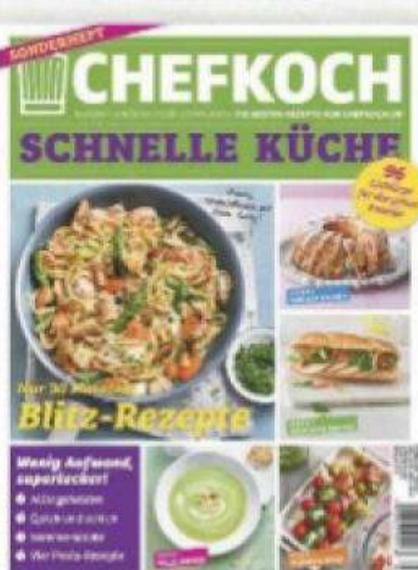


2. Sonderheft „BACKEN“

GRATIS-  
SONDERHEFT  
ZUR WAHL!



3. Sonderheft „REZEPTE FÜR'S 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:** **3x 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**

# 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!“

★★★★★ Ø 4,5

## Knuspriges Körnerknäckebrot

VERFASSER BLACKY278 WEB CK-MAG.DE/060222



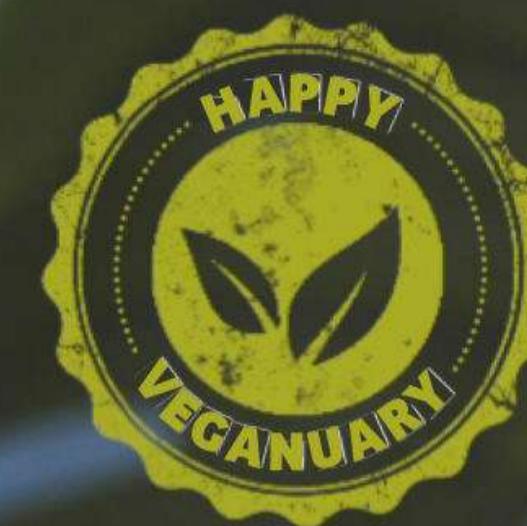
SIMPEL 1 STD. PRO PORTION 4 g E, 9 g F, 11 g KH = 150 KCAL

### 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 Paprika-  
pulver  
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 gerne dippen.“

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





KATTALINA82

„Habe das frische Gemüse mit Asiagemüse 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 Reisessig

#### 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.

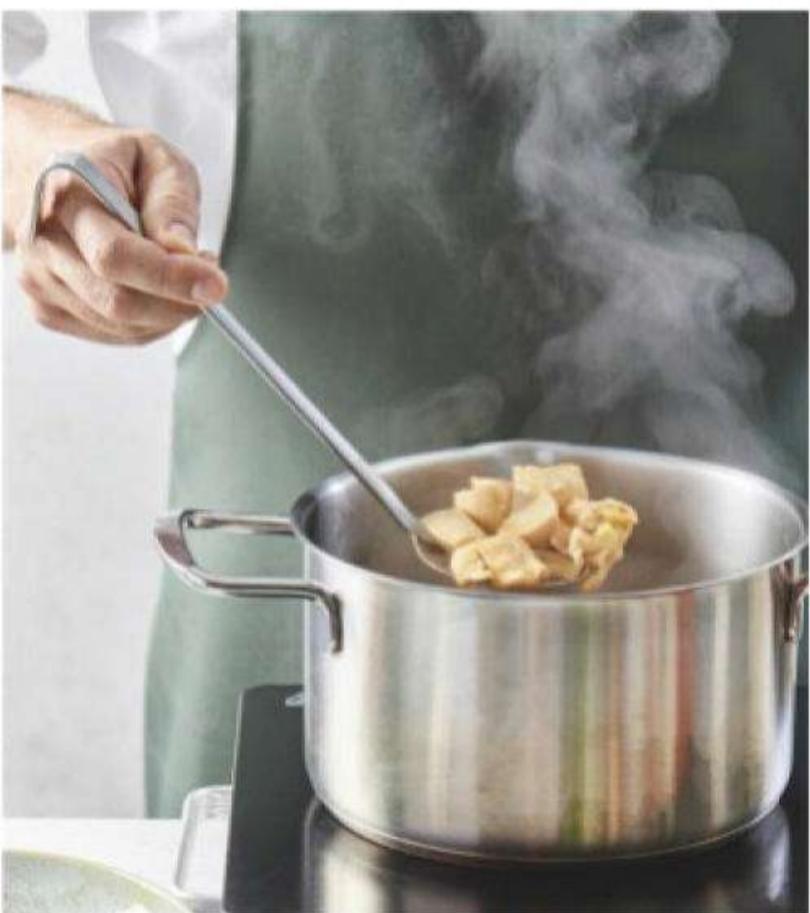
**2.**  $\frac{1}{2}$  l Wasser und Brühe erhitzen, Orangensaft dazugeben und aufkochen.



**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.

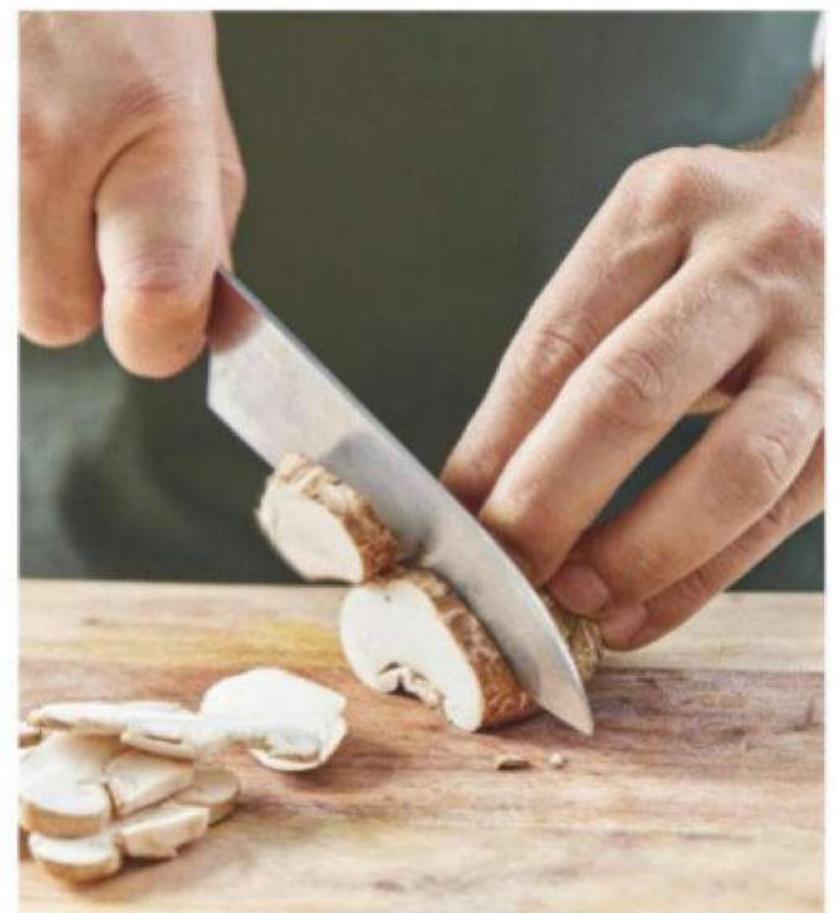
*Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗*



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.



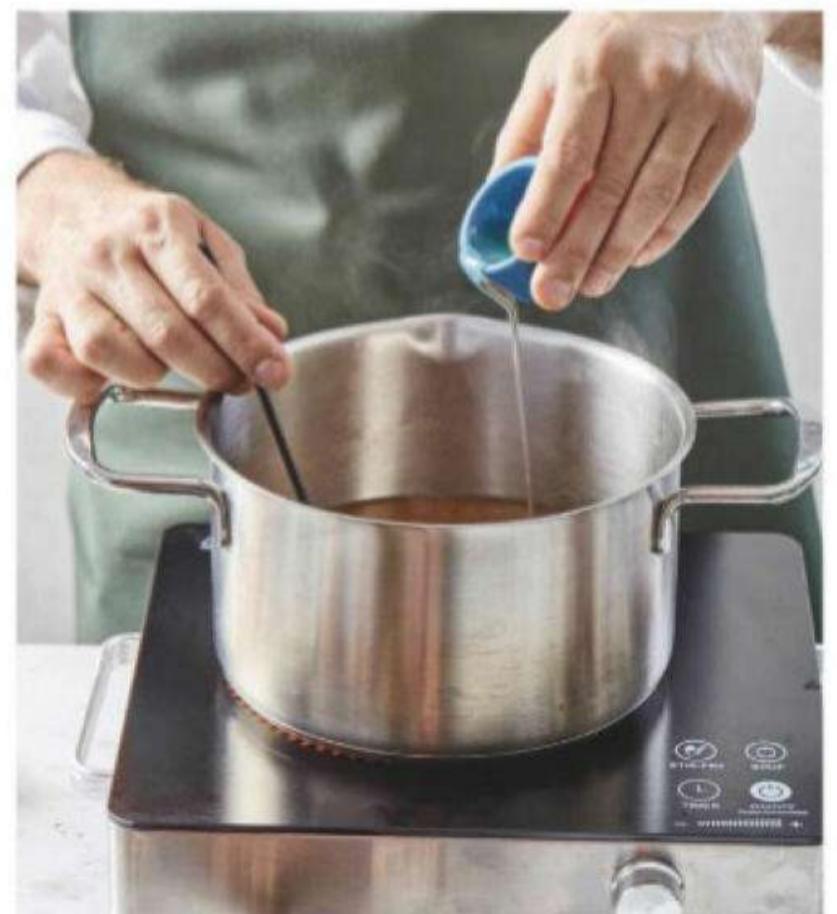
7. Für das Gemüse Sojasprossen waschen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.



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



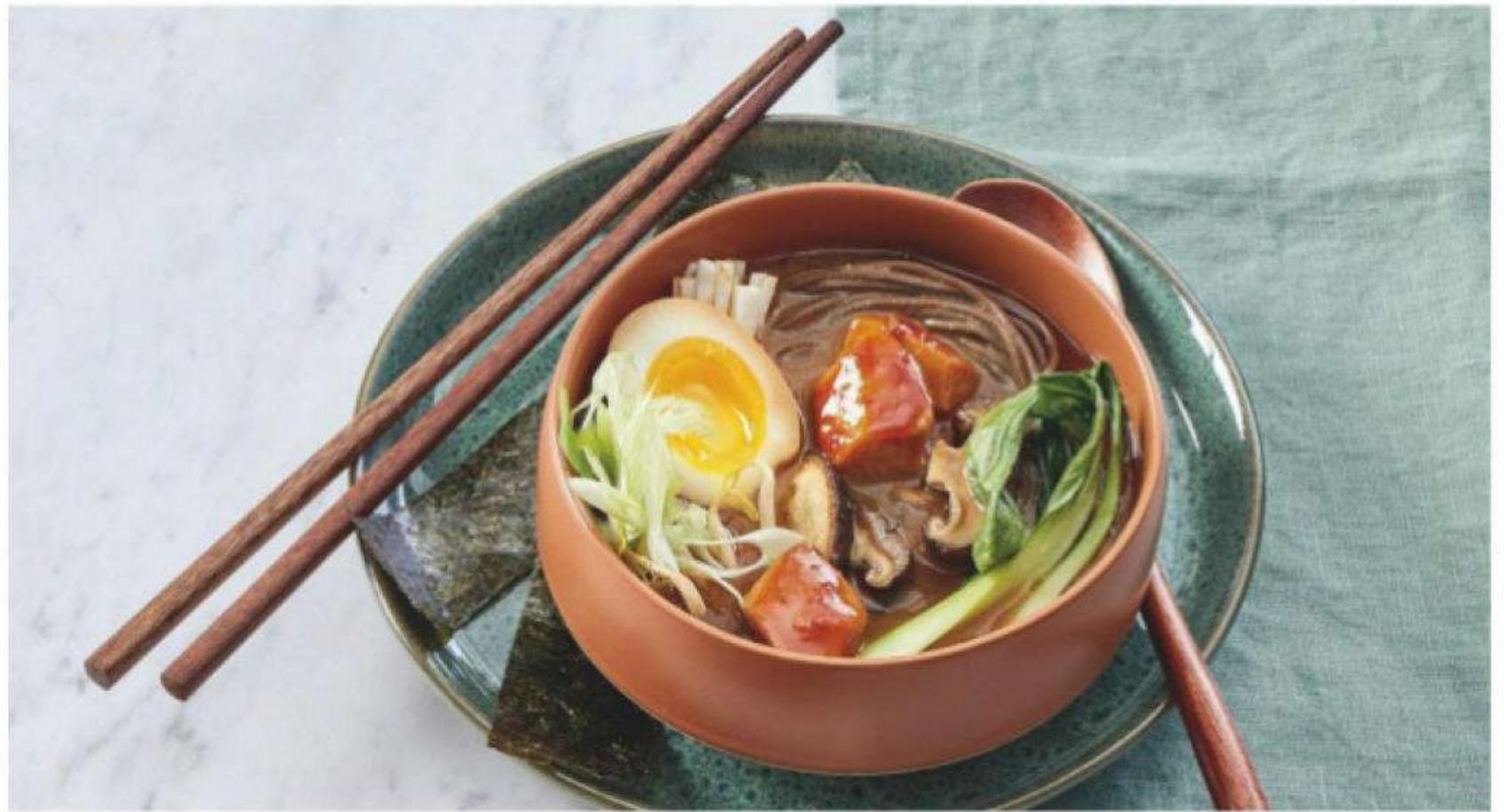
9. Frühlingszwiebel in schräge Ringe schneiden. Ramen-Nudeln ohne Salz nach Packungsanweisung garen.



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

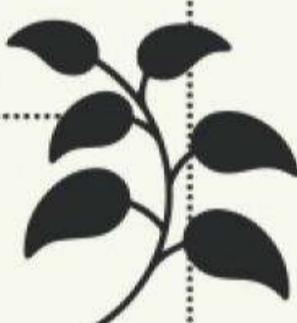
## Abtauchen



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 darauflegen. So muss das Fleisch nicht gewendet werden, um die andere Seite zu würzen.



## Kräuter frisch halten

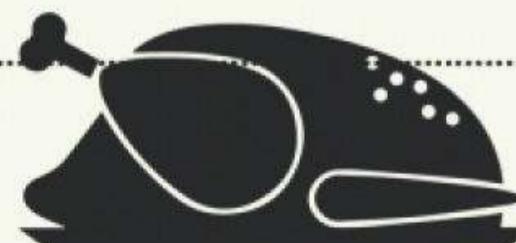
Waschen, schütteln und in einen Gefrierbeutel geben. Den wie einen Luftballon aufblasen, verschließen und ab damit in den Kühlschrank.

## 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.



## 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**

## Schweineschwarze einschneiden

Es ist schon ein schweißtreibendes Vergnügen, die Schwarze 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.

## Keine Eiskristalle \*

Eine Packung Speiseeis immer mit Klarsichtfolie im Gefrierschrank abdecken, bevor der Deckel drauf kommt: 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 yummy, 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 eingetupft oder mit Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank matschig, da sie nachschwitzen. Besser: Einfach in eine Schüssel geben und nur mit einem Stück Butterbrotapier 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 herhaft 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 abacken. Man kann sie auch auf dem Rost bei Umluft grillen und das austretende Fett dann auf eine daruntergeschobene Fettpfanne tropfen lassen. **CURLY64**

# 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 Schokoladen-guss 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.



## 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

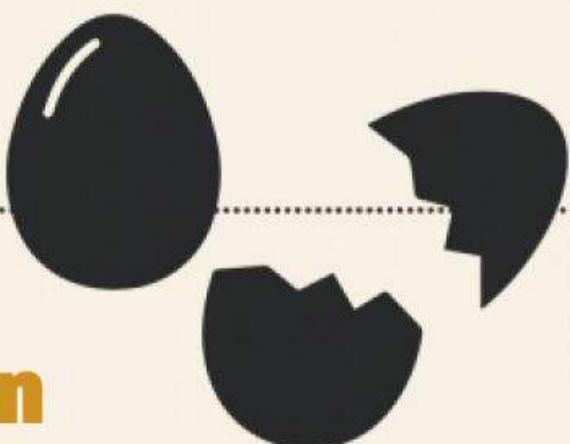
Für harte Butter, die schnell weich werden, aber nicht zerlaufen soll, gibt es einen Trick: In einem Topf Wasser aufkochen, ausschütten und den Topf dann über die Butter stülpen. In 10 Minuten ist sie streichzart.

## 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.

## 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 Schokozierat 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 Backofenschaumreiniger sprühen und kurz einwirken lassen. Dann mit einem Schwamm abwischen und trockenreiben. 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



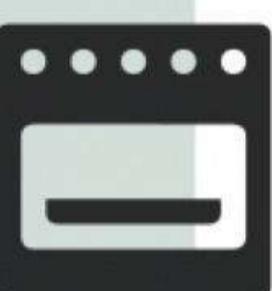
## So wird der Backofen sauber

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](http://brother.de)

**brother**  
at your side



## 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](http://www.brother.de/ordnung)



Ein Behälter voller Mehl – das weiß jetzt jeder!

## 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.

# 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



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.

Lemon-Coconut-Cheesecake



Brownieherz mit Mascarponecreme



Eistüten-Cupcakes

TIBBERS

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

Multivitamintorte



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.

★★★★★ Ø 4,7

## Multivitamintorte

VERFASSER KARING WEB CK-MAG.DE/180222



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 2 1/2 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.

★★★★★ Ø 4,7

# Brownieherz mit Mascarpone und Himbeeren

VERFASSER 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 untermischen. 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 gewischt, großartig.“*



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



## geburtstagskuchen

### KOKOSCHIPS

„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

★★★★☆ Ø 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

- 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.
- Hälften 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.
- 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.
- 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.
- Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Abgekühlten Vanillepudding durch einen Sieb streichen, zur Butter geben und zu einer glatten Masse verrühren.
- Zum Zusammensetzen der Torte 1 Boden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte stellen und einen Tortenring herumlegen.  $\frac{1}{3}$  der Buttercreme auf dem Boden verstreichen (z. B. mit einer Winkelpalette oder Teigkarte). 2. Tortenboden auflegen, ebenfalls mit  $\frac{1}{3}$  Buttercreme bestreichen. Tortenring entfernen, Rand mit restlicher Creme bestreichen und für 1–2 Std. kalt stellen.
- 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.



★★★★☆ Ø 4,0

# Weltbester 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, waagerecht 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 waagerecht 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.



CHEFKOCH-HEIDI

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

**BACKY78**  
„Sieht genial aus, richtig festlich, und schmeckt auch so!“



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

★★★★★ Ø 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 1/2 EL Speisestärke  
1 1/2 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 1/2 TL Vanilleextrakt  
1/2 TL Zitronenaroma  
3 1/2 EL weiche Butter  
1/2 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 1/2 EL Butter  
1 1/2 TL Vanilleextrakt  
1 TL Zitronenaroma  
evtl. gelbe Lebensmittelfarbe

### Für das Frosting

1 l Schlagsahne  
4 Pck. Sahnestif  
50 g Zucker  
1 1/2 EL Vanilleextrakt  
4 Pck. „Gelatine fix“ (à 15 g)  
300 g Kokosraspel  
evtl. Zitronenzesten

## ZUBEREITUNG

- 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.
- Teigmasse in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen, die von außen vollständig mit Alufolie umwickelt ist. Eine Fettwanne im Ofen 2,5 cm hoch mit Wasser befüllen. Springform in das Wasser stellen.
- 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.
- 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 darüber sieben und vorsichtig unterheben. Dann die Butter unterrühren.
- Eiweiß mit Weinsteinbackpulver steif schlagen, dabei 25 g Zucker einrieseln lassen. 1/3 der Eiweißmasse unter die Teigmasse rühren, dann die restliche Eiweißmasse unterheben.
- 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.
- 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.
- 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.
- Für das Frosting Sahne mit Zucker und Vanilleextrakt steif schlagen. Gelatine nach Packungsanweisung einrühren. Frosting kalt stellen.
- 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 Kindergeburtags-in-die-Schule-Mitbringsel. Wir machen es nun schon das zweite Jahr.“



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

★★★★☆ Ø 4,0

## Eistüten-Cupcakes

VERFASSER 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

- 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.
- Teig in einen Spritzbeutel füllen. Eistüten zu je  $\frac{2}{3}$  mit Teig befüllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–12 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 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.
- Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf den Cupcakes verteilen. Nach Belieben garnieren.



#### Der TIPP aus der Redaktion

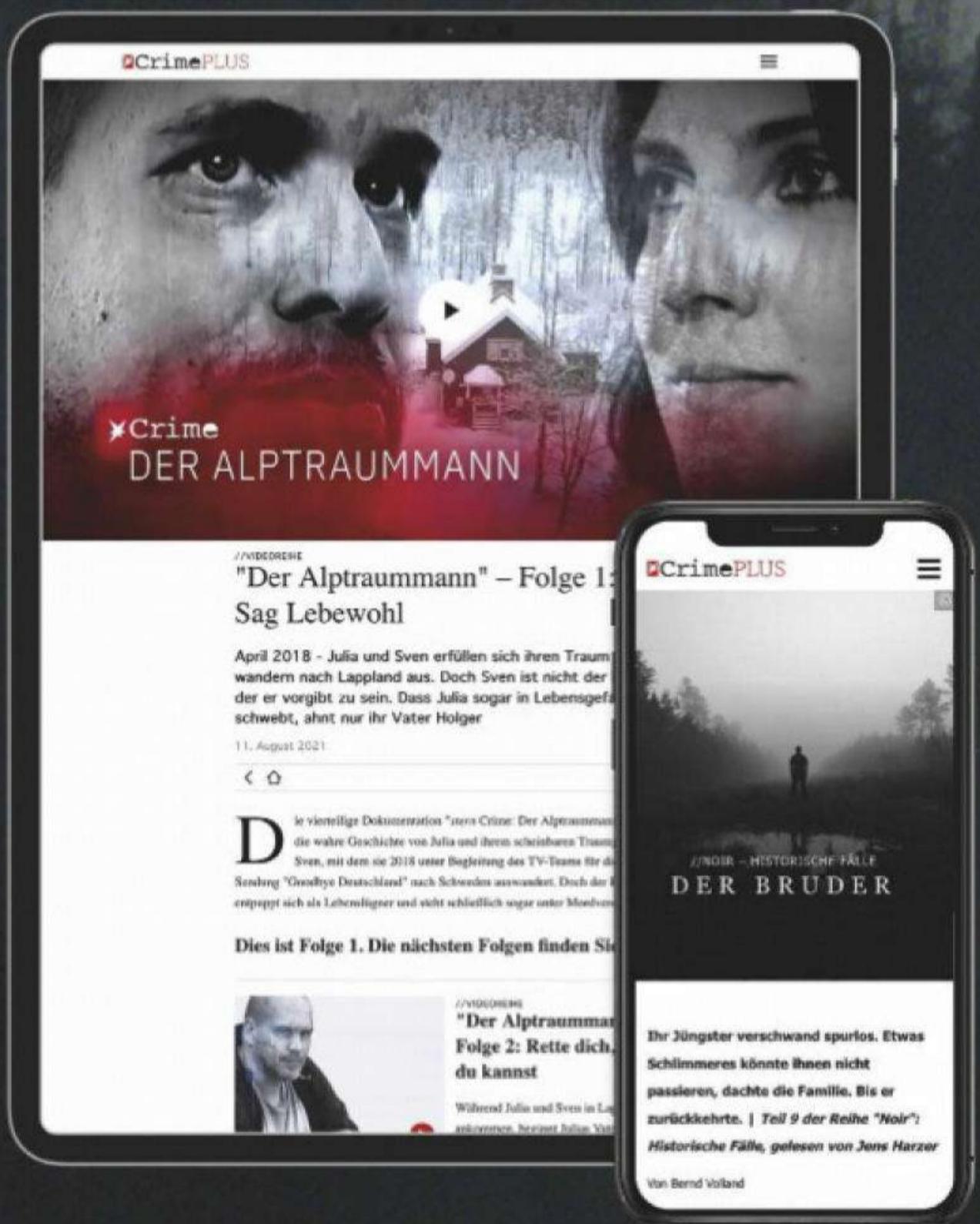
##### Blaubeer-Frosting

*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.*

# CrimePLUS

## Wahre Verbrechen

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



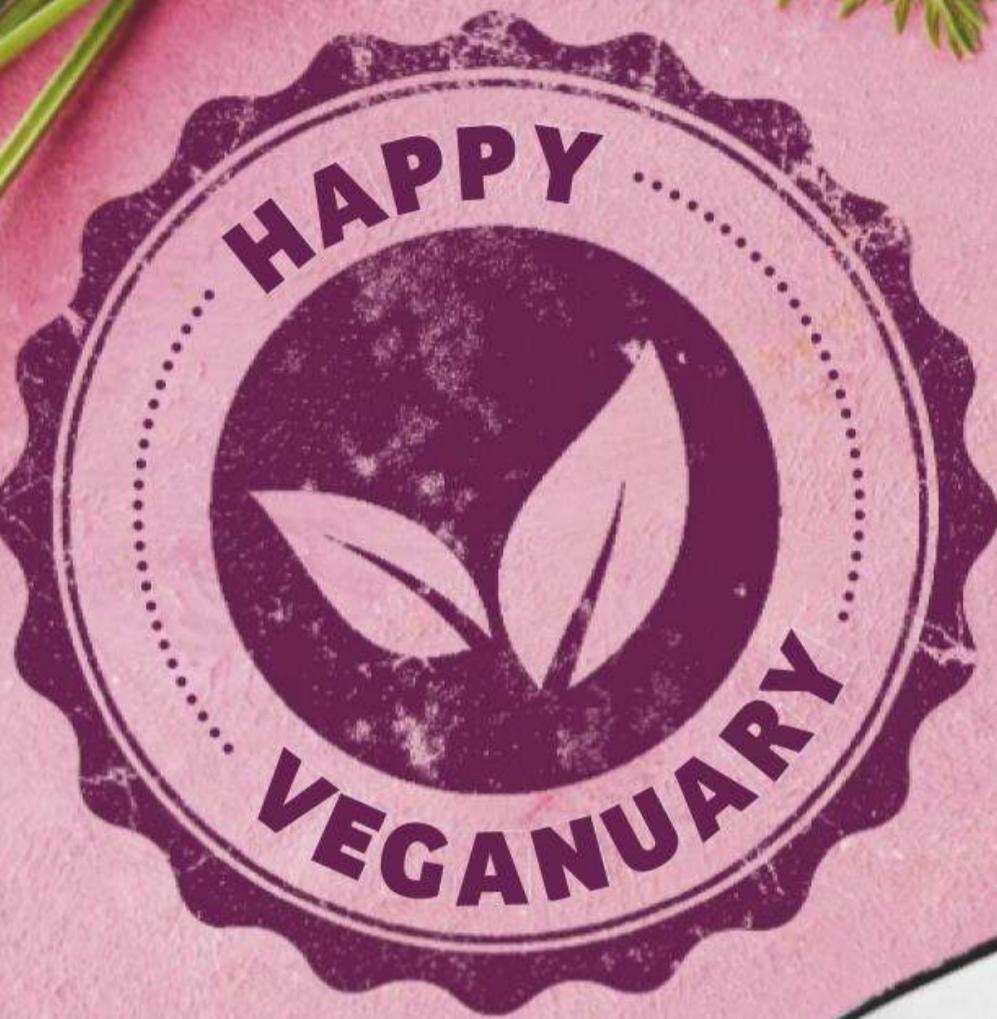
### True-Crime-Geschichten zum Lesen, Hören und Streamen

- +
- 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

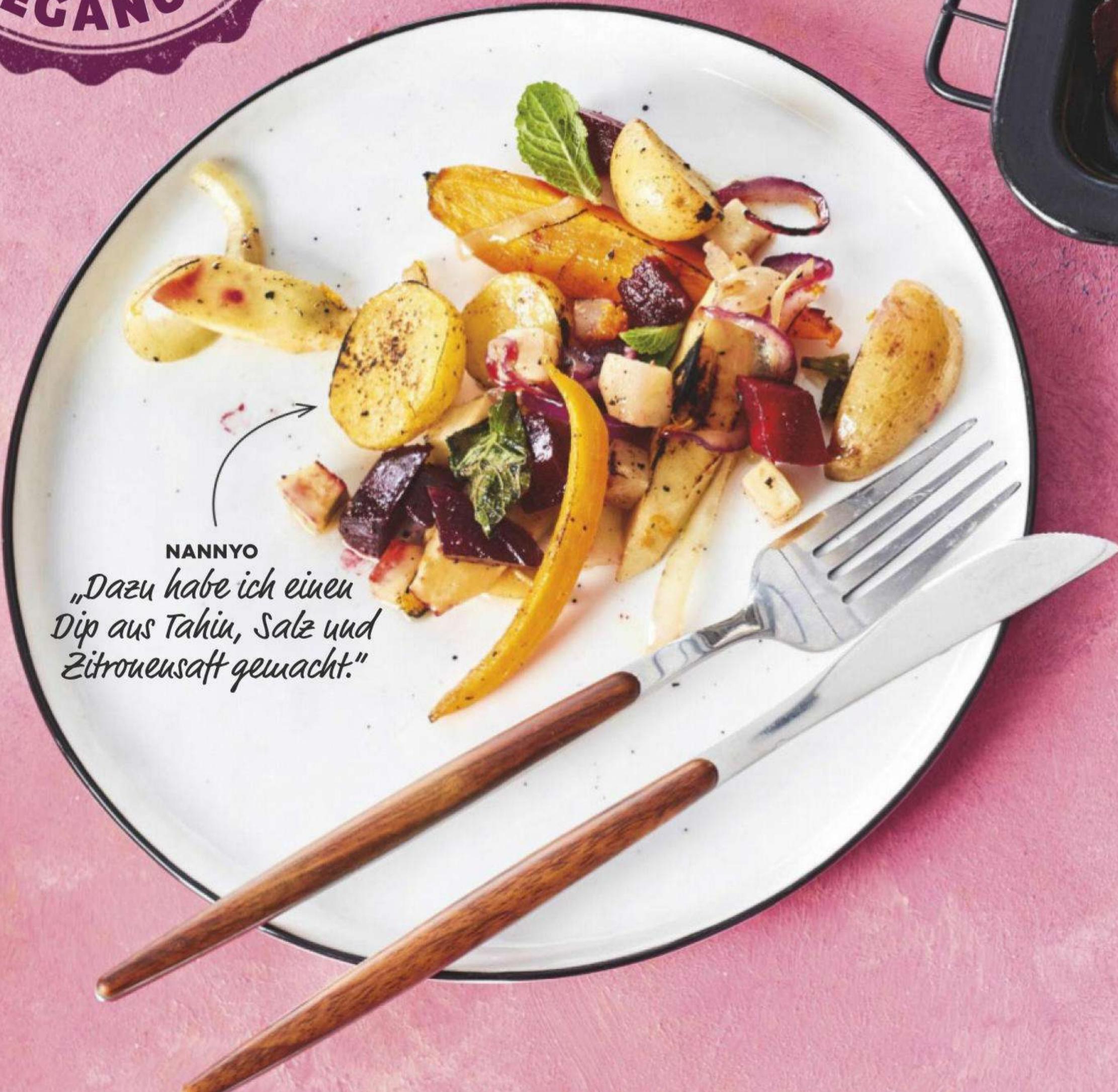
**Kostenlosen Probemonat starten:**  
**[www.crimeplus.de/test](http://www.crimeplus.de/test)**

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 Tahu, Salz und  
Zitronensaft gemacht.“



MARIELLEUX

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

★★★★★ Ø 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 Bete  
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.

★★★★★ Ø 4,6

## Tofu Tikka Masala

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/470222



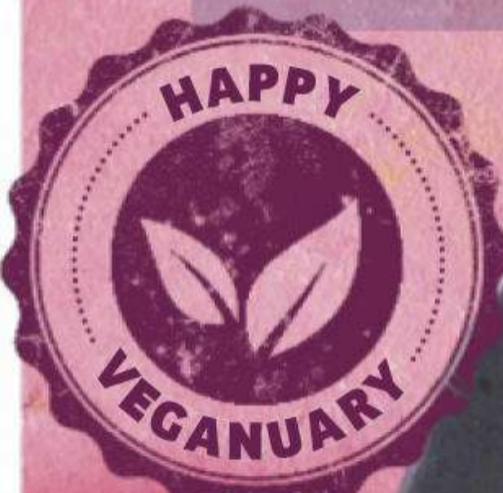
NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 27 g E, 34 g F, 38 g KH = 603 KCAL

### 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.“



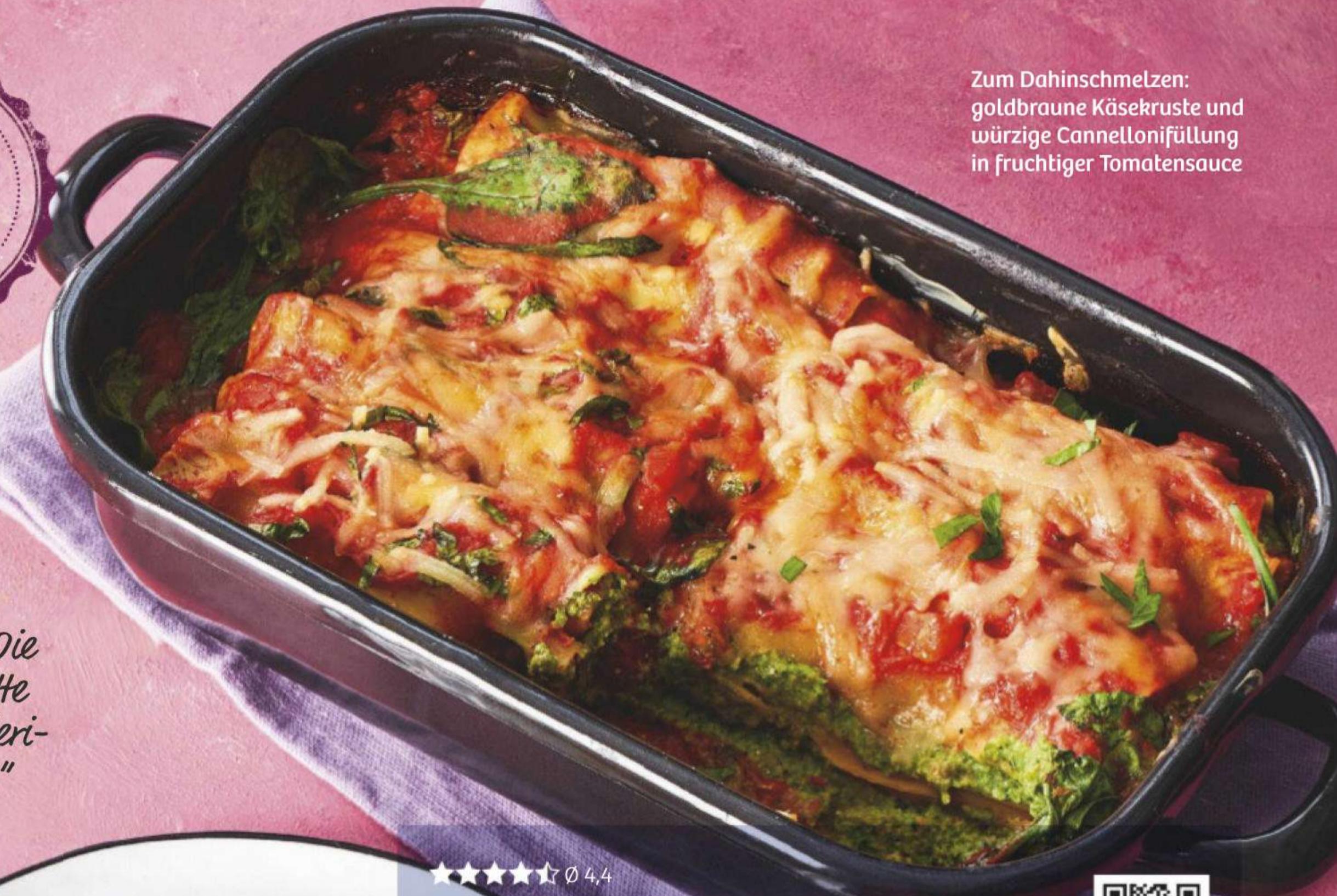
**NABE**  
„Super Rezept! Die Zubereitung hatte ich mir viel schwieriger vorgestellt.“



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.



Zum Dahinschmelzen: goldbraune Käsekruste und würzige Cannellonifüllung in fruchtiger Tomatensauce



★★★★★ 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 Sauerrahm  
(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 kartoffelbreiähnliche 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.

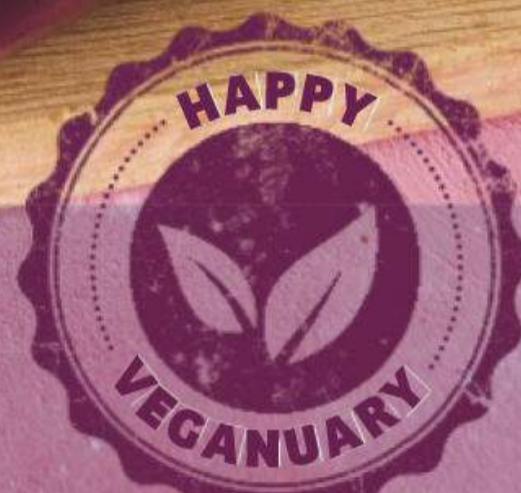


★★★★★ Ø 4,4

## 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  $\frac{1}{2}$ –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](http://netto-online.de)

**Netto**  
Marken-Discount

★★★★★ Ø 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-schoten (Glas)	1 TL Hähnchengewürz
	1/4 TL Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

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

★★★★☆ Ø 3,9

## Veganes Blumenkohl-Sellerie-Schnitzel

VERFASSER SOOKIELINE WEB CK-MAG.DE/460222

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

EXTRA-SCHNELL



### 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   |
| 4 TL Sojamehl          | Paprikapulver        |
| 4 TL Speisestärke      | 1 TL Hähnchen-gewürz |
| 70 ml Sojasahne        | Salz, Pfeffer        |
|                        | 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 durchmixen, 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.

★★★★☆ Ø 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.“



Lieblingsessen 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](http://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](http://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](http://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](http://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 Kaffeesatz verwendet. Chicorée wird aufgrund seiner gesunden Bitterstoffe immer beliebter – lässt sich sein außergewöhnliches Aroma doch herau ragend 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 milder schmeckt.“

Fixer Genuss: Hackfleisch und Chicorée, würzig geröstet

**KRÄUTERJULE**  
„Schmeckt auch mit Möhrenstiften und Frühlingszwiebeln sehr gut.“



★★★★☆ Ø 4,0

## Chicoréeepfanne 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

EXTRA-SCHNELL



### 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. Chicoréeepfanne 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.“



★★★★★ Ø 4,7

## Lauwarmer Salat vom Fenchel, Chicorée und Orange

VERFASSER 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 einschließlich 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 dünnen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.  
4. Orange und Chicorée unter den abgekühlten Fenchel heben. Essig unterrühren, lauwarm abkühlen lassen.  
5. Salat auf Tellern oder einer Platte anrichten. Mit Nüssen, Dill, Fenchel und etwas frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

★★★★★ Ø 4,0

## Chicorée-Auflauf mit Lachs



VERFASSER 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 zarten 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

VERFASSER 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.



EXTRA-SCHNELL



SHIVA0897

„Habe den Chicorée mit Struuk verarbeitet, da wir den bitteren Geschwack 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

CURRIES Gesund, würzig,  
einfach köstlich

KUCHEN Von Schoko-  
Brownie bis Limettentorte

Schön saftig  
Hähnchen  
Saltimbocca  
dem Ofen.  
Rezept Seite

**DIE NEUE  
HEFTREIHE  
JETZT IM HANDEL!**

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](http://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**  
*Auanaas-Gemüse-Curry*
- Donnerstag**  
*Lachsfilet mit Kräutersauce*
- Freitag**  
*Maultaschen in Sahne, mit Käse überbacken*

Buntes Gemüse mischt sich diesmal unter unsere Rezepte von herhaft 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

VERFASSER 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 Currysauce
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrocknete Petersilie
- 4 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Frisch einkaufen

#### 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

### 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.

DIENSTAG

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

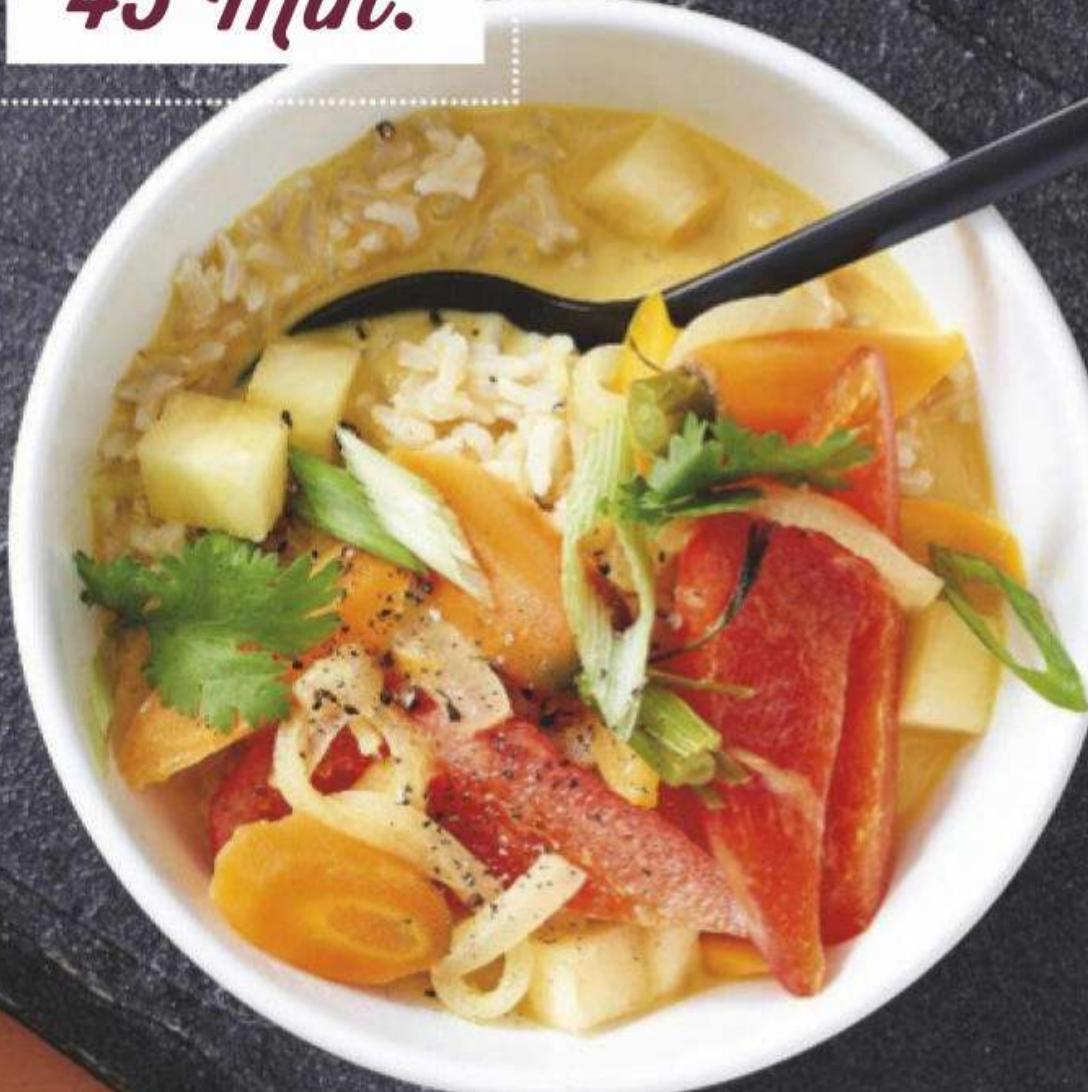
✗ Frisch einkaufen

### 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.

45 Min.

VEGGIE



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

★★★★☆ Ø 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
- ✗ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✗ 4 cm Ingwer
- ✗ 5 Möhren
- ✗ 2 gelbe Paprikaschoten
- ✗ 2 rote Paprikaschoten
- ✗ 1 Zucchini
- 50 g Butter
- 1 EL Zucker
- 1 EL Curry

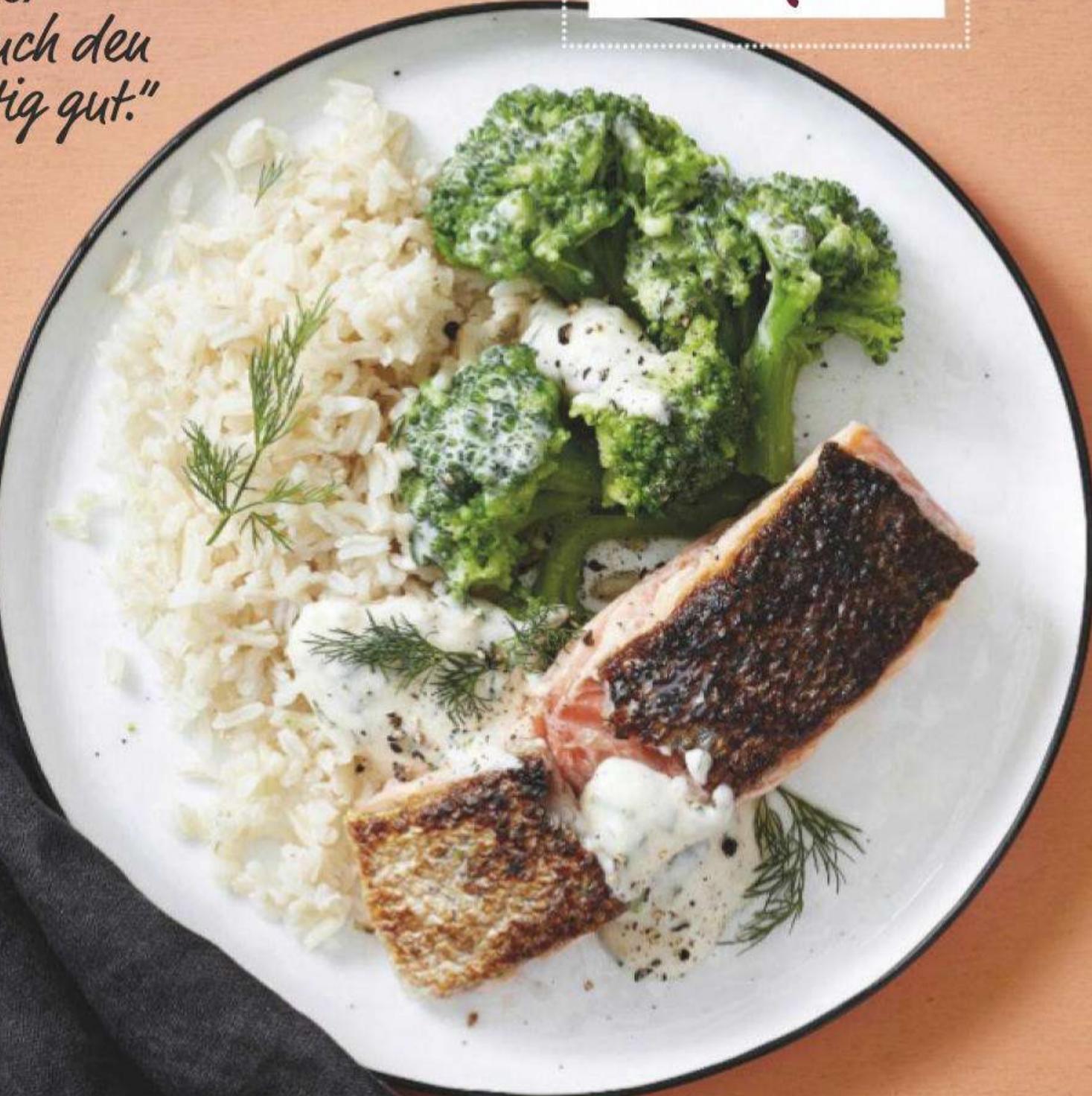
✗ Frisch einkaufen

- 400 ml Geflügelfond
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- Cayennepfeffer
- 140 g frische Ananas  
(fein gewürfelt)
- ✗ Saft und Abrieb  
von 1 Bio-Limette
- evtl. 4 Stiele Koriander

### 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.“

★★★★☆ Ø 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
- X** 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.



FREITAG

25 Min.



WÜRRSTLE

„Mit Mozzarella  
obendrauf schmeckt's  
auch super.“



★★★★★ Ø 4,4

## Maultaschen in Sahne, mit Käse überbacken

VERFASSER XXLINKXXX 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  
x 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.



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



So haben Sie alle Zutaten als Einkaufsliste auf Ihrem Handy.

## IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

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

\* 12 Ausgaben Chefkoch für zzgl. nur 38,40 € (inkl. MuSt. und Versand) – ggf. zzgl. einmaliger Zugabe für die Prämie. 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.

**Gleich telefonisch oder online bestellen:**



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



**Amazon.de-Gutschein**  
Kochbücher, Küchenhelfer und  
vieles 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

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

## FISCH

<b>Rigatoni</b> mit Brokkoli und Sardellen	28
<b>Auocado-Spinat-Bowl</b> mit Garnelen	21
<b>Chicorée-Auflauf</b> mit Lachs	69
<b>Kartoffelpuffer</b> mit Räucherlachs	15
<b>Lachsfilet</b> mit Kräutersauce	76
<b>Tagliatelle</b> mit Garnelen und Spargel	26

## VEGGIE

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

## VEGAN

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

## SÜSSES & DRINKS

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

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

Weltbeste Torten  
gibt's ab S. 46

## 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 Herzl

### 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.)

### Stellu. Publisher

Sina Hilker

**Projektleiterin** Svenja Hotop-Uffmann

### Sales Director

Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

### Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

### Marketing

Renate Zastrow

**Kommunikation/PR** Marina Klöting

### Fotos

Blueberry Food Studios

Hannes Ahrendholz (CCO, Foodstylist),  
Celia Blum (Produktionsassistentin Photo),  
Florian Bonanni (Senior Photographer),  
Raik Frenzel (Junior Foodstylist),  
Vladen 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 Anzeigenanteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

### eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

### Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

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

### So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

### Telefon für Österreich, Schweiz

und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

### Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

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

### Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,  
samstags von 9 bis 14 Uhr

### Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

### Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

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

Schweiz: 61,20 SFR

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

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

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und  
Gewissen bearbeitet worden.



# Vorschau

Die Februar  
**AUSGABE**  
erscheint am Do.,  
3.2.2022



## 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



## Himmlisch!

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 bitter-fruchtigen 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

- Alle Zutaten (bis auf die Orange) auf den Eiswürfeln in einem Rührglas verrühren und mit einem Barsieb in vorgekühlte Gläser abseihen.
- 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.



SCHÖN HIER.

JEDEN  
MONAT  
NEU!



# ENTDECKE DIE VIELFALT VON OLD AMSTERDAM



Genuss von mild bis kräftig

Erhältlich auch im Kühlregal