

# CHEFKOCH

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

## KÖSTLICH MIT Käse

Schnitzel, Spätzle, gefülltes Brot, Salat



### WOCHENPLANER

Für jeden Tag: schnell satt,  
und alle sind glücklich

### FIT & GESUND

Leicht und lecker  
für mehr Power

*Frisch  
und spicy*

Fernweh-Küche  
aus Thailand

Curry, Satéspieße  
mit Huhn, Salat,  
gebratener Reis ...

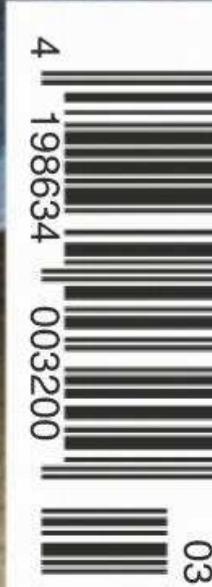
Cremonige Suppe  
mit Kabauossi und  
Käse-Kräuterbrot



**GIN SELBER MACHEN**  
Klappt ganz einfach!

**HERZIGE IDEEN**  
Süß zum Verschenken

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



# MIT MEHR LEBENSERFAHRUNG TRENNEN WIR UNS. VON SELBSTZWEIFELN.



Jetzt!  
im Handel!

DEIN LEBEN.  
**DEINE WOMAN.**

Direkt bestellen unter  
040/5555-8991 oder  
[brigitte-woman.de/jetzt](http://brigitte-woman.de/jetzt)

# Träume lieber lecker!

Möchten Sie auch die Koffer packen? Wir entführen Sie auf eine kulinarische Reise nach Thailand – mit köstlichen Aussichten! Damit wird es in jedem Fall ein sonniger Februar. So wie mit allen anderen Alltagsideen in diesem Heft.

Viel Genuss wünscht Ihnen Ihre Redaktion

Feines Curry mit  
Bohnen und herhaftem  
Schweinefleisch  
S. 29



RAIK FRENZEL

*Der gelernte Koch liebt Klassiker, ganz besonders Rouladen. In diesem Heft blickt er über den Tellerrand: „Das Thaicurry ist mega, für mich echtes Soulfood!“*

## 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)

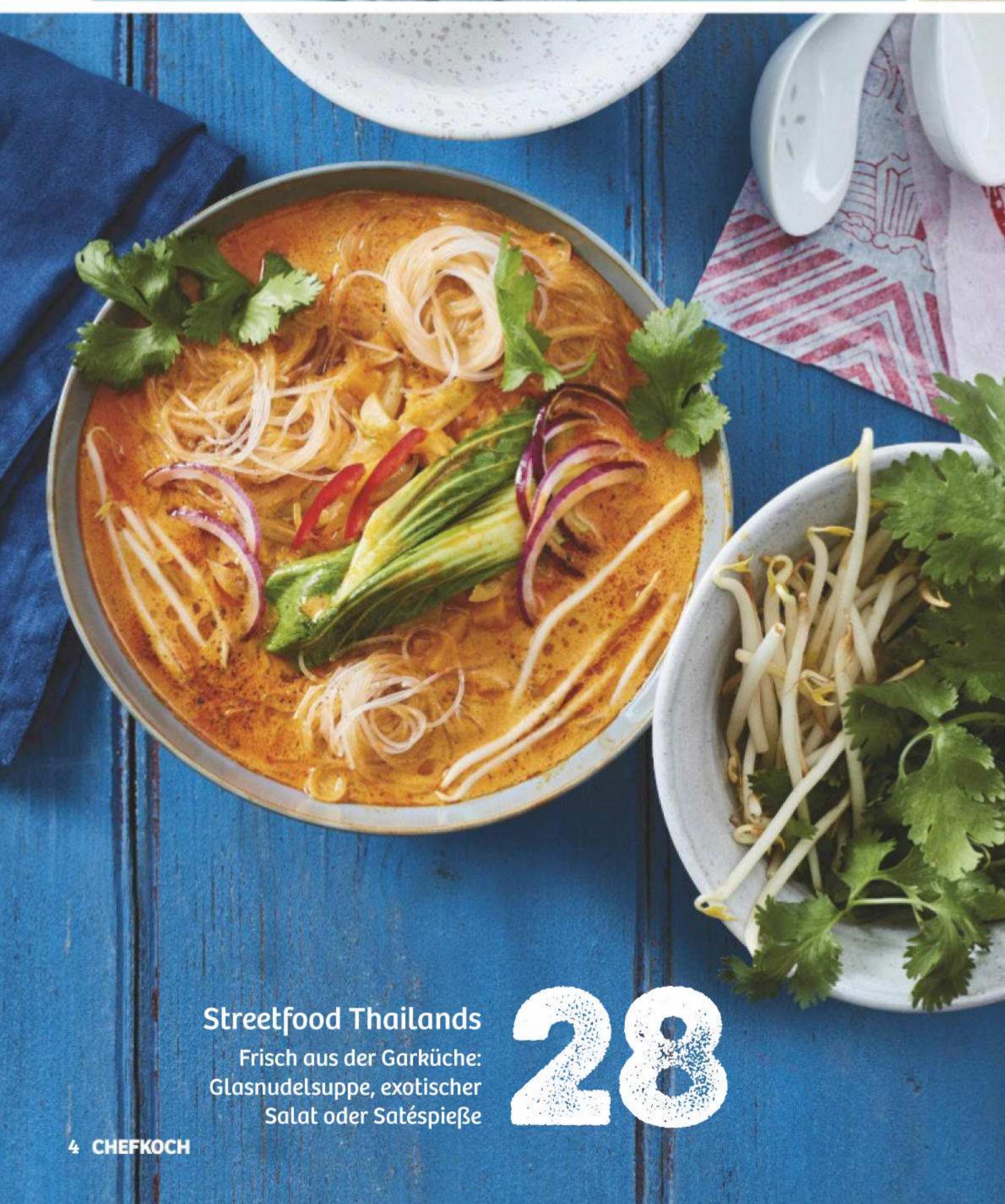
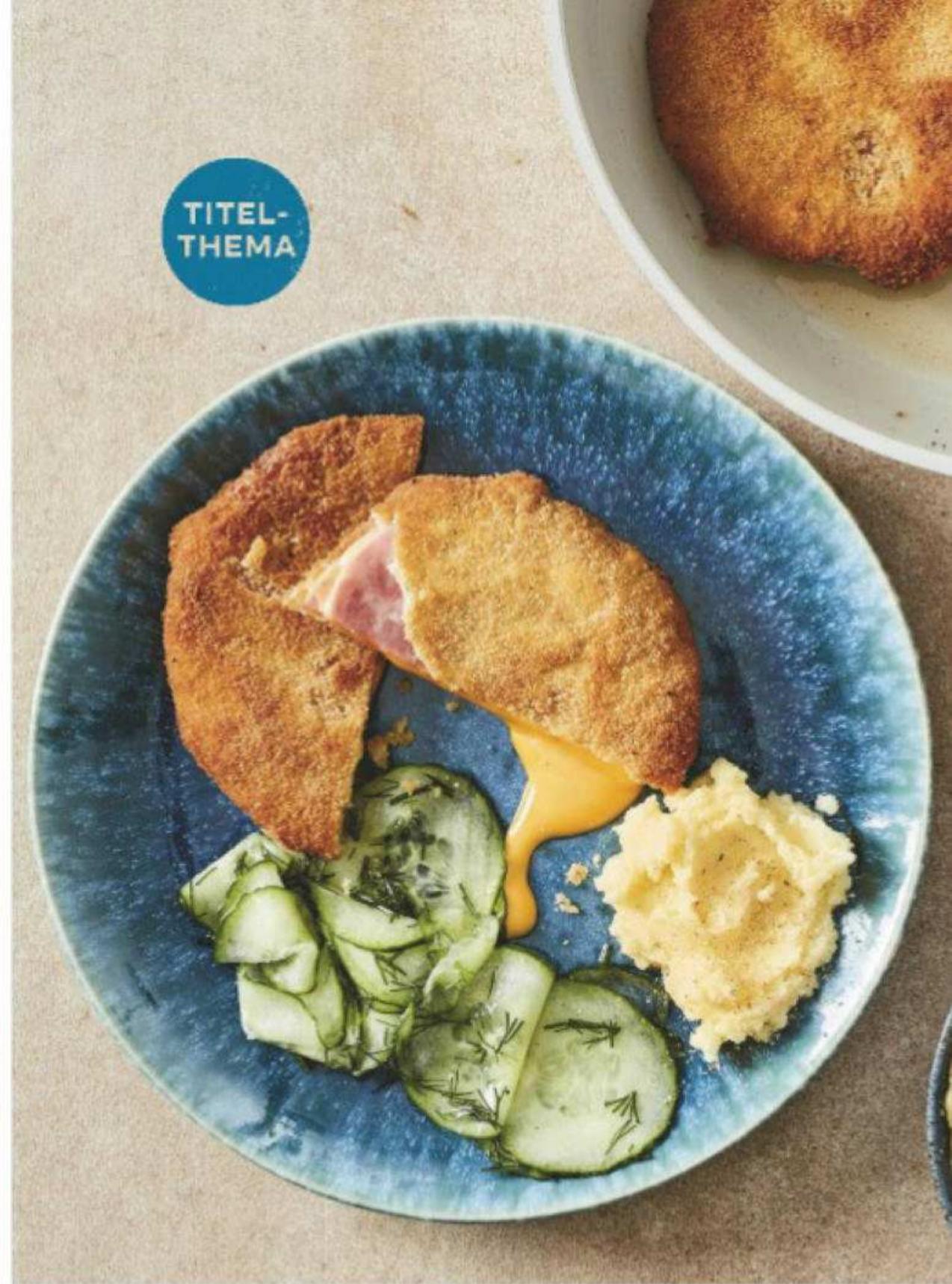


TITEL-  
THEMA

**20**

Salt und happy

Herhaft, schnell und  
lecker durch die Woche



Streetfood Thailands

Frisch aus der Garküche:  
Glasnudelsuppe, exotischer  
Salat oder Satéspieße

**28**

**64**

Du bist mein Herz!  
Süße Sachen  
zum Verschenken

**46**

Zum Teilen  
Pizza-Ideen für einen  
Abend mit Freunden.



Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt und  
nachgekocht!

# Inhalt

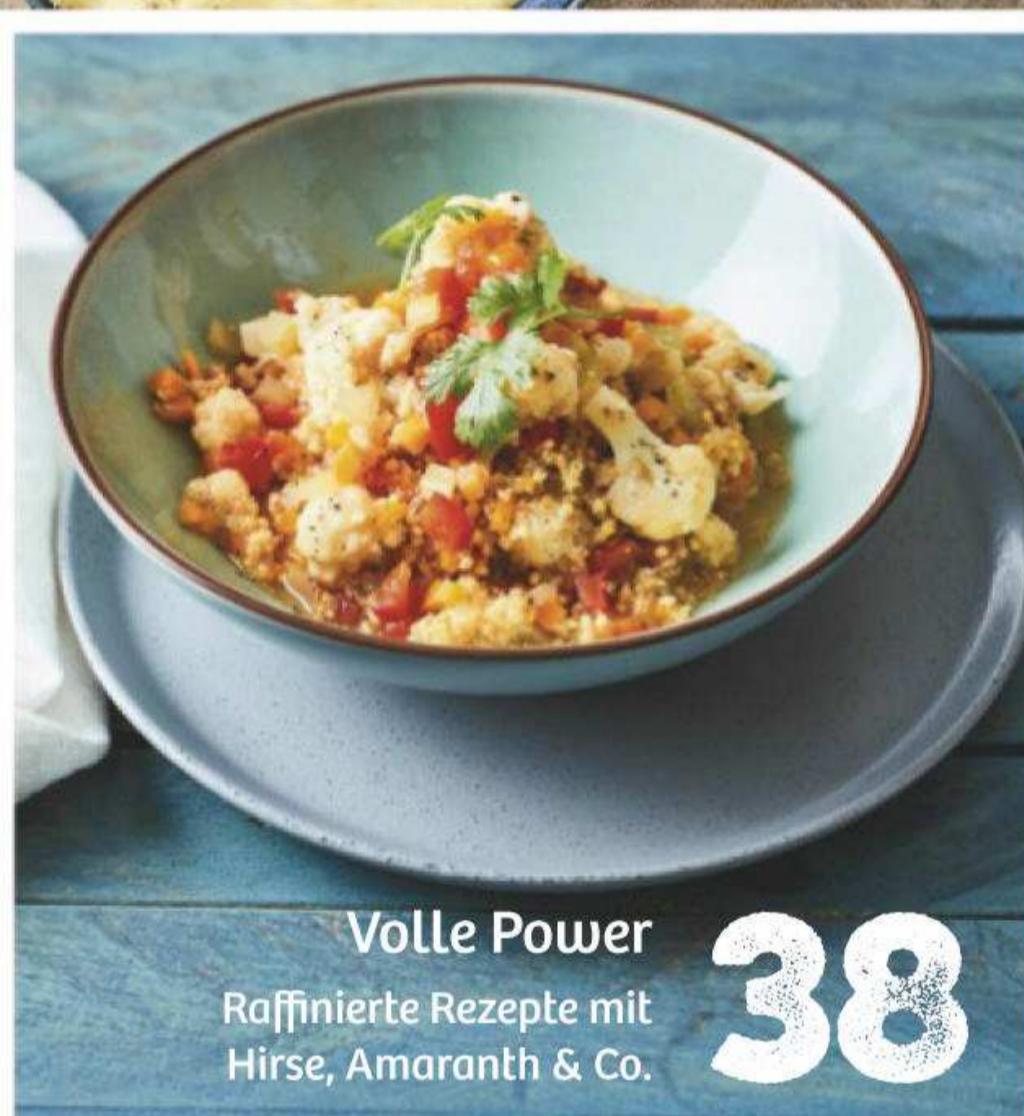
Leckere Abwechslung auf dem Tisch



10

Alles Käse!

Knusprig, zart schmelzend  
oder cremig: Soulfood von  
Schnitzel bis Spätzle



Volle Power

Raffinierte Rezepte mit  
Hirse, Amaranth & Co.

38



76

Gut Gin!

Selbst angesetzt  
schmeckt's am besten

FOTOS: FLORIAN BONANNI, TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDFELS / BLUEBERRY FOOD STUDIOS

10

Alles Käse!

Knusprig, zart schmelzend  
oder cremig: Soulfood von  
Schnitzel bis Spätzle

## FÜR JEDEN TAG

### 8 Liebling des Monats

Der Drops ist gelutscht! Fruchtige  
Orangenbonbons zum Selbermachen

### 10 Käseküche

Goldgelber Genuss von Kabanossisuppe  
über Flammkuchen bis Spätzle

### 20 Wochenplaner

Mit Lasagne, Omelett und Gourmet-  
semmel pepen wir den Alltag auf

### 28 Über den Tellerrand

Sehnsuchtsziel Thailand ... kulinarisch  
reisen ist erlaubt, also los geht's!

### 38 Fit & gesund

Kleine Wunderkörner, große Wirkung:  
geniale Rezepte mit Quinoa & Co.

### 46 Gemeinsam genießen

Ausrollen, belegen, teilen – vier  
Pizzarezepte, die alle begeistern

### 60 Schrankhocker

Sauerkraut im Schokoladenkuchen?  
Sie werden es lieben ... supersaftig!

## BACKEN UND SÜSSES

### 54 Kochschule

Feuer und Flamme für Crêpe Suzette –  
so gelingt der französische Klassiker

### 58 Breaking Bread

Davon können Sie sich eine Scheibe  
abschneiden: Vitalkernbrot

### 64 Herziges

Süße Rezepte für Verliebte: von Mini-  
Cheesecake bis Marshmallow am Stiel

### 72 Backschule

Erfolgreich verkuppelt und zauberhaft  
anzusehen: Biskuit, Mango und Quark

## GRUSS AUS DER KÜCHE

### 26 Grüne Seite

So kriegen Sie Ihr Fett weg – aus der  
Fritteuse in den Kraftstofftank

### 36 Magazin

Frühjahrsputz: Küche sauber,  
ökologisches Gewissen rein!

### 44 Warenkunde

Quinoa, goldige Hirse, Chiasamen ...  
Körner und ihr Können im Überblick

### 76 Homemade

Magischer Moment: Kräuter und  
Gewürze verwandeln Wodka in Gin!

### 82 Absacker

Neuer Cocktail: Kalter Kaffee meets  
Haselnuss, Orange und Tonic

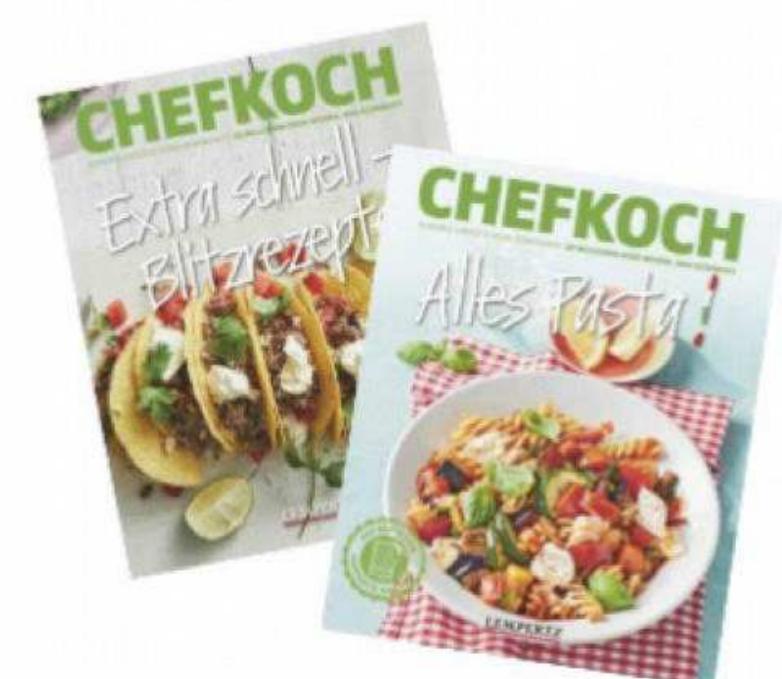
## SERVICE

3 Editorial,  
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,  
Impressum

81 Vorschau



Die neuen Chefkoch-Kochbücher  
„Extra schnell - Blitzrezepte“ und  
„Alles Pasta!“ für 12,99 Euro überall,  
wo es Bücher gibt, und auch hier:  
[chefkoch.de/buch](http://chefkoch.de/buch)

# Rezeptübersicht

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



**Schinken-Käse-Schnitzel**  
MIMA53 S. 12



**Kartoffel-Hack-Auflauf**  
MATINSCHEN S. 21



**Satéspieße mit Huhn**  
CORELA1 S. 30



**Asiatische Rindfleischpizza**  
YASILICIOUSDE S. 48



**Zucchini-Tomaten-Vollkornpizza**  
BADEGAST1 S. 52



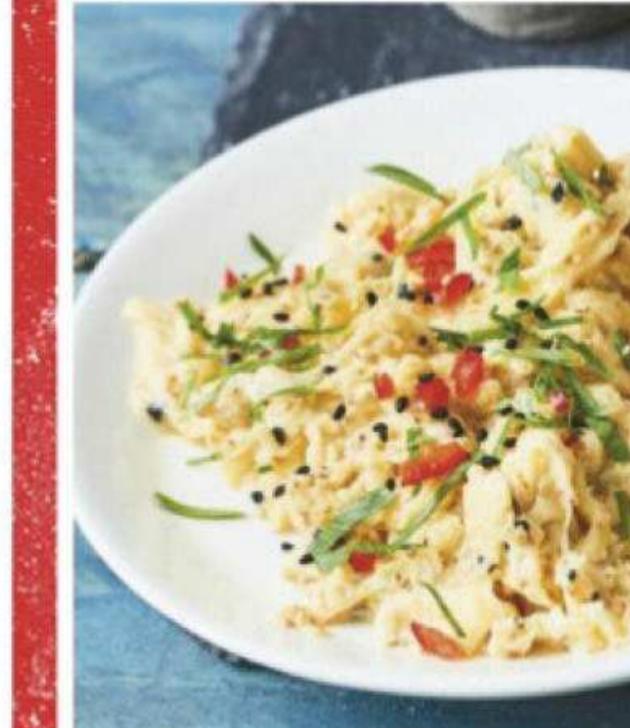
**Eier-Käse-Salat**  
MCMOE S. 14



**Flammkuchen mit Camembert**  
DODITH S. 17



**Rinderfilet mit Mango**  
PLUMBUM S. 25



**Rührei mit Amaranth**  
DUATHLON S. 41



**Sauerkraut-Hack-Auflauf**  
FIRSTCHAOSQUEEN S. 62



**Thai-Wasserspinat**  
DORRY S. 33



**Chicken-Nuggets mit Käse**  
CHEFKOCH-VIDEO S. 15



**Kabanossi-Käse-Suppe**  
ALEXANDRA S. 18



**Curry mit Schweinefleisch**  
ULRIKEM S. 29



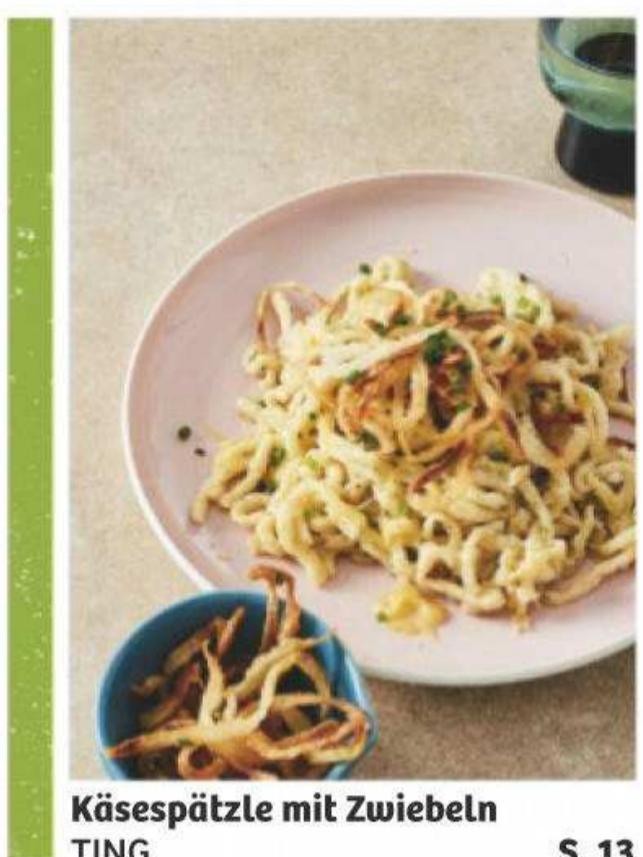
**Thailändischer Papayasalat**  
SURINA S. 31



**Französisches Käse-Kräuterbrot**  
CHEFKOCH-VIDEO S. 10

FISCH

VEGGIE



Käsespätzle mit Zwiebeln  
TING S. 13



Omelett mit Blattspinat  
SONINA S. 23



Möhrenbrot  
ARAYA S. 59



Belegtes Brötchen mit Brie  
WHYTEA89 S. 24



Gefüllte Paprika mit Hirse  
BERND S. 43



Quinoa-Salat mit Kichererbsen  
KARINKNORR S. 38



Chia-Pudding mit Blaubeeren  
CATHI75 S. 41



Thaicurry-Glasnudelsuppe  
ENERGYBIRD S. 32



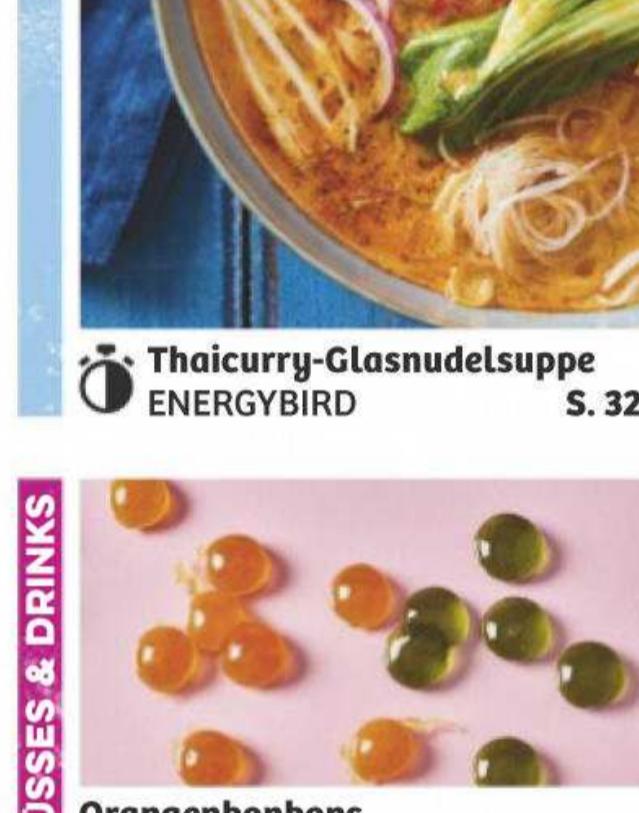
Crêpe Suzette  
RONOMU S. 55



One Pot mit Amaranth und Hirse  
BAKINGJULIA S. 42



Wirsingpizza  
MA-VIE-VEGAN S. 49



Orangenbonbons  
KAMTSCHATKAKRABBE S. 8



Mini-Cheesecakes mit Himbeer  
ALINA1995 S. 66



Sauerkraut-Schokoladenkuchen  
SOFI S. 61



Mandel-Sahne-Herzen  
SIVI S. 68



Orange Dusk  
SINAMRU S. 82



Mango-Charlotte  
ALINA1ST S. 73



Selbst gemachter Gin  
MONIKA S. 77

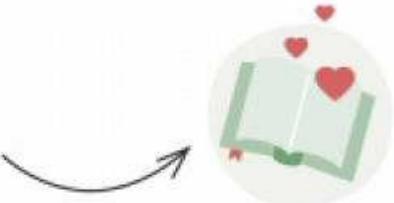


Rosa Marshmallowherzen  
CHEFKOCH-VIDEO S. 69

## Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern



QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

## Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★☆

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER SURINA

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/290322

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING  
DES  
MONATS

# DU SÜSSER DROPS!

Werden Sie zum Zuckerbäcker und zaubern Ihre fruchtigen Lutschbonbons. Sie sind der beste Trost für alle Fans von Karneval und Fasching, die jetzt nicht groß feiern können

★★★★★ Ø 3,8

## Orangenbonbons

VERFASSER KAMTSCHATKAKRABBE WEB CK-MAG.DE/220322

SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 26 g KH = 106 KCAL



### ZUTATEN

(6 PORTIONEN)  
50 ml frisch gepresster Orangensaft (siehe Tipp)  
125 g Zucker  
25 g Traubenzucker  
1 TL Puderzucker  
**Außerdem**  
Bonbonform  
Zuckerthermometer

### ZUBEREITUNG

1. 40 ml Wasser und Saft in einen Topf geben. Zucker mit Traubenzucker mischen und zugeben. Bei starker Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Sofort auf mittlere Hitze reduzieren und so lange weiterröhren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dabei regelmäßig die Temperatur prüfen. Sie darf nicht über 160 Grad betragen, weil der Zucker dann verbrennt und bitter schmeckt.
2. Röhren, bis die Zuckermasse dickflüssig wird und das Wasser verdampft ist. Masse vorsichtig in die Form füllen und abkühlen lassen. Bonbons erst nach vollständigem Aushärten aus der Form lösen. Mit etwas

Puderzucker bestäuben und kühl und trocken lagern.

**Tipp** Zum Kochen der Zuckermasse am besten einen hohen Topf verwenden, das schützt vor heißen Spritzern.



Der TIPP aus der Redaktion

**So kommt Farbe ins Spiel**  
Wir haben auch Sauerkirschsaft und Waldmeistersirup für eine bunte Mischung verwendet.



## Ein Auflauf zum Verlieben mit Käse zum Dahinschmelzen



### Kartoffel-Brokkoli-Käse Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

150 g *Landliebe Auflaufkäse*

500 g Kartoffeln

300 g Brokkoli

200 ml Gemüsebrühe

100 g Cocktailltomaten

250 ml *Landliebe Sahne*

Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z.B. Thymian)

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C) vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in eine flache Auflaufform (ca. 22 cm Ø) geben. Die Cocktailltomaten halbieren, den Brokkoli in Röschen schneiden und darüber verteilen.
3. In einem mittelgroßen Topf die Brühe zusammen mit der Landliebe Sahne erwärmen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.
4. Die Soße über die Kartoffeln, die Cocktailltomaten und die Brokkoliröschen verteilen.
5. Landliebe Auflaufkäse über den Kartoffel-Brokkoli-Käse Auflauf streuen und im Backofen auf der mittleren Schiene für 30–35 Min. goldbraun backen.

Arbeitszeit

Koch-/Backzeit

Schwierigkeitsgrad

ca. 15 Minuten

ca. 30 Minuten

simpel

*Landliebe*



Liebe ist, wenn es Landliebe ist.



# KÄSEKÜCHE

## Hier läuft alles

Zart schmelzend und so verführerisch  
bieten sich diese würzigen Leckerbissen  
für einen gemütlichen Abend an



★★★★★ Ø 4,0

### Französisches Käse-Kräuterbrot

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/140322

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 22 g E, 23 g F, 39 g KH = 477 KCAL



#### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

3 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 Weizen-Vollkornbrot  
300 g Cheddar  
250 g Mozzarella  
½ Bund glatte Petersilie  
Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

1. Butter bei milder Hitze schmelzen, Knoblauch dazupressen und gut verrühren.
2. Brot quer und längs 2–3 cm tief einschneiden. Cheddar und Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln.
3. Käse in die Brotschlitte stecken. Petersilie über das Brot streuen und mit der Knoblauchbutter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. backen.



KOKOSCHIPS

„Die Butter habe ich zusätzlich mit frischen Kräutern aufgepeppt und zur Party mitgebracht, superlecker!!!“



MIMA53

„Richtig pikant wird es, wenn man die mittlere Schinkenscheibe durch würzigen Schinkenspeck ersetzt.“

EXTRA-SCHNELL  
🕒



★★★★★ Ø 4,4

## Schinken-Käse-Schnitzel

VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/150322



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 36 g E, 31 g F, 8 g KH = 465 KCAL  
 LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 12 Scheiben Kochschinken
- 12 Scheiben Käse (z.B. Gouda, Emmentaler)
- 2 Eier (Kl. M)
- 4–6 EL Semmelbrösel
- 1–2 EL Butterschmalz

### ZUBEREITUNG

1. Je 3 Schinken- und 3 Käsescheiben übereinanderstapeln und zurechtschneiden (mit Schinken beginnen!).
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Schinken-Käse-Stapel durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und in Semmelbröseln wenden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin goldgelb ausbacken. Dazu passt ein Gurkensalat und Kartoffelpüree.

★★★★☆ Ø 4,3

# Allgäuer Käsespätzle mit Zwiebeln



VERFASSER TING WEB CK-MAG.DE/200322

SIMPEL 45 MIN.

PRO PORTION 62 g E, 50 g F, 158 g KH = 1365 KCAL

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

425 g Mehl  
5 Eier (kl. M.)  
Salz, Pfeffer  
2 Zwiebeln  
1–2 EL Butter  
200 g geriebener Käse  
(z.B. Gouda, Emmentaler)  
evtl. 1 EL Schnittlauchröllchen



## ZUBEREITUNG

1. 400 g Mehl in eine Schüssel sieben. Eier,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 150–200 ml Wasser mit einem Holzlöffel unterrühren. Teig so lange rühren, bis er Blasen wirft. Eventuell etwas mehr kaltes Wasser zugeben.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden und mit restlichem Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln darin goldbraun rösten, beiseitestellen.
3. Salzwasser in einem weiten Topf erhitzen. Spätzleteig durch eine Nudelpresse in das kochende Wasser drücken. Immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche treiben.
4. Spätzle portionsweise mit einer Schaumkelle herausheben und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 50 Grad warm halten. Das Ganze wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.
5. Spätzle auf Tellern anrichten. Mit Röstzwiebeln und nach Belieben mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen. Dazu passt ein grüner Blattsalat.

## HERBSTTRAUM

„Ein wenig Grieß im Teig macht die Spätzle noch etwas bissfester.“





#### SPECKVITRINE

„Habe statt Essig Feigenbalsam genommen und noch einen Tee- Löffel Honig zugefügt.“



★★★★☆ Ø 4,2

## Eier-Käse-Salat

VERFASSER MCMOE WEB CK-MAG.DE/190322

NORMAL 15 MIN. PRO PORTION 27 g E, 35 g F, 3 g KH = 449 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

6 Eier (Kl. M)  
200 g Käse (z. B. mittel- alter Gouda oder Leerdamer)  
100 g Kochschinken  
1 Bund Radieschen  
2 Handvoll Blattsalat (z. B. Lollo rosso, Radicchio, Frisée-, Feld- und Eichblatt- salat)

4 EL Kräuteressig  
½ TL scharfer Senf  
½ TL Meerrettich (Glas)  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Olivenöl  
1 Schalotte  
2 EL Kapern  
1 Kästchen Kresse

### ZUBEREITUNG

1. Eier 9 Min. hart kochen, ab- schrecken und pellen. Abkühlen lassen und der Länge nach vierteln oder achteln. Käse und Schinken in Streifen schneiden. Radieschen putzen und ebenfalls achteln. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Essig, Senf und Meerrettich verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Salz gelöst ist, Öl darunterschlagen.
3. Schalotte fein würfeln. Mit Kapern unter das Dressing rühren. Dressing über den Salat trüpfeln und gut durchmischen. Mit Kresse anrichten. Dazu passt frisches Bauernbrot oder Baguette.

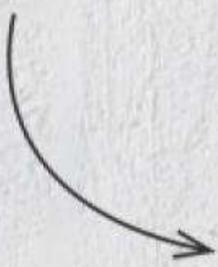
EXTRA-  
SCHNELL





## CHEFKOCH-VIDEO

„Temperatur testen:  
Einen Holzlöffel in das  
Öl halten. Ist es heiß  
genug, steigen kleine  
Bläschen daran auf.“



★★★★☆ Ø 3,8

## Chicken-Nuggets mit Käsefüllung



VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/170322

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 80 g E, 56 g F, 40 g KH = 1015 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Hähnchenbrustfilets  
(à 180–200 g)  
150–200 g Cheddar  
2 Stiele glatte Petersilie  
100 g Mehl  
80 g geriebener Parmesan  
1 EL Knoblauchpulver  
Salz, Pfeffer  
2 Eier (Kl. M)  
750 ml neutrales Öl  
3 EL süße Chilisauce  
als Dip

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 6 gleich große Stücke schneiden. Cheddar in 6 fingerdicke Streifen schneiden. Mit einem kleinen scharfen Messer in jedes Stück Hähnchen einen kleinen Schlitz schneiden und 1 Käsestück hineinstecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. In einem tiefen Teller Mehl, Parmesan, Knoblauch und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem zweiten tiefen Teller Eier verquirlen.
3. Hähnchenstücke erst in der Mehlmischung wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und erneut im Mehl wenden.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenstücke darin portionsweise 3–4 Min. goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch warm zum Dip servieren. Dazu passt ein knackiger Salat.

EXTRA-SCHNELL



TONTILOTTI

„Dazu gab es Rucola mit Blaubeeren. Da ich nur normalen Balsamico hatte, habe ich 1 TL Maruelade untergewischt.“

EXTRA-SCHNELL





★★★★★ Ø 4,7

## Flammkuchen mit Camembert und Preiselbeeren

VERFASSER DODITH WEB CK-MAG.DE/180322

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 33 g E, 44 g F, 89 g KH = 915 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Pck. frischer Flammkuchenteig (260 g, Kühlregal)  
100 Crème fraîche oder Crème légère  
4–6 Scheiben Bacon  
150 g Camembert oder Ziegenkäse  
4 Frühlingszwiebeln  
4 EL Wild Preiselbeeren (Glas)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
evtl. 1 Handvoll Radicchio oder Rucola  
evtl. 2 EL Feige-Dattel-Balsamessig

### ZUBEREITUNG

1. Flammkuchenteig ausrollen, mit Crème fraîche bestreichen und mit Bacon belegen.
2. Camembert in dünne Scheiben und Frühlingszwiebeln in schräge Ringe schneiden. Auf dem Teig verteilen. Preiselbeeren in Klecksen daraufgeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen im unteren Drittel bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15–20 Min. knusprig backen.
3. Nach Belieben Salat waschen, trocken schütteln und mit Balsamessig mischen. Vorm Servieren auf dem heißen Flammkuchen verteilen oder als Beilage servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Schneller Flammkuchenteig ohne Hefe

250 g Mehl mit 125 ml Wasser, 2 EL Öl und 1 Prise Salz verkneten. Dünн ausrollen und belegen.

★★★★★ Ø 4,6

## Kabanossi-Käse-Suppe

VERFASSER ALEXANDRA WEB CK-MAG.DE/160322

NORMAL 50 MIN.

PRO PORTION 24 g E, 81 g F, 31 g KH = 988 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 250 g Kabanossi
- 1 Zwiebel
- 500 g Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 ml Schlagsahne
- 200 g Schmelzkäse mit Kräutern
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Kabanossi in Scheiben schneiden. Gemüse putzen. Zwiebel fein hacken. Kartoffeln in kleine Würfel, Möhren in Scheiben und Lauch in Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Kabanossi scharf anbraten. Zwiebel zufügen, glasig dünsten und mit Mehl bestäuben. Brühe unter Rühren angießen und kurz aufkochen lassen. Sahne untermischen. Kartoffeln und Möhren zufügen und bei mittlerer Hitze 12–15 Min. garen.
3. Lauch und Schmelzkäse unterheben und so lange bei mittlerer Hitze garen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



TITEL-REZEPT



SUSANNEMATTLENER

„Lieblingssuppe meiner Kinder, aber ich muss deutlich mehr Kabanossi reinmachen.“



**VOX**

# MISSION LIEBE

ab 7. FEB MO 20:15  
**FIRST DATES**  
**HOTEL**

UND AUCH AUF **R T L +**

# Was essen wir heute?

Die Frage lässt sich schnell beantworten! Hier kommen köstliche Ideen für jeden Tag, die sich im Nu zu echten Lieblingen für die ganze Familie mausern



## Montag

Kartoffel-Hack-Auflauf

## Dienstag

Hähnchenbrust mit Orangen-sauce und Baudnudeln

## Mittwoch

Omelett mit Blattspinat und Tomaten

## Donnerstag

Belegtes Brötchen mit Brie

## Freitag

Rinderfilet mit Mango und Zuckerschoten



MONTAG

50 Min.



GRETA1508

„Habe den Spitzkohl gegen Kohlrabi getauscht.“

★★★★★ Ø 4,3

## Kartoffel-Hack-Auflauf

VERFASSER MATINSCHEN WEB CK-MAG.DE/390322



NORMAL 20 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 40 g E, 46 g F, 27 g KH = 716 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 500 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Spitzkohl
- 2 EL neutrales Öl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 4 Stiele Oregano
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Sauerrahm
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig-braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Stückige Tomaten und Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen lassen.
3. Sauerrahm mit Sahne verrühren. Kohl in einer Auflaufform (22 x 22 cm) verteilen.

Hack daraufgeben, mit Kartoffeln bedecken. Mit Rahm übergießen und mit Käse bestreuen.

4. Auflauf im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 30–40 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Abkürzung

Wer den Kohl vor dem Einschichten 10 Min. andünstet, während das Hack brutzelt, verkürzt die Zeit im Ofen um die gleiche Zeit.

EXTRA-SCHNELL



## KNUSPERTASCHE

„Um noch mehr Sauce zu erhalten, habe ich noch etwas Hühnerbrühe aufgegossen und abgezündet.“

★★★★★ Ø 4,3

## Hähnchenbrust mit Orangensauce und Bandnudeln



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/410322

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 59 g E, 24 g F, 97 g KH = 876 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Nudeln (z. B. Fettuccine)

Salz, Pfeffer

X 4 Hähnchenbrustfilets  
(à 180 g)

2-3 TL flüssiger Honig

2 EL Butter

3 EL Portwein oder  
Orangenlikör

X 2 Bio-Orangen

X 200 g Crème fraîche

X Frisch einkaufen

## ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hähnchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 5-6 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit Filets mit Honig bestreichen, Butter in die Pfanne geben, schmelzen und das Fleisch 2-3 Min. darin ziehen lassen. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen, aus dem Sud nehmen und warm halten.
- Abrieb und Saft von 1 Orange in den Sud geben. Übrige Orange filetieren, Filets ebenfalls

in den Sud geben. Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und restlichem Honig abschmecken.

4. Fleisch in dicke Scheiben schneiden und in tiefen Tellern mit Nudeln und Sauce anrichten.

An langen und breiten Nudeln haften sämige Sahnesaucen besonders gut!

MITTWOCH

30 Min.



USCHI-S

„Perfektes Essen für Resteverwertung und Low Carb, denn Eier hab ich immer im Haus.“

★★★★★ Ø 4,3

## Omelett mit Blattspinat und Tomaten

VERFASSER SONINA WEB CK-MAG.DE/420322

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 20 g E, 26 g F, 5 g KH = 346 KCAL LOW CARB



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 250 g Blattspinat (frisch oder TK; siehe Tipp)
- ✗ 2–3 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- ✗ 200 g Feta
- 3 EL neutrales Öl
- 6 Eier (Kl. M.)
- ✗ 3 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern. Tomaten putzen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Feta würfeln.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Spinat darin dünsten, bis er zusammenfällt, herausnehmen und beiseitestellen. Tomaten im Bratfett 1–2 Min. dünsten und ebenfalls beiseitestellen. Eier mit Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Portionsweise Eimasse in die Pfanne geben,

Hälften des Omeletts mit je  $\frac{1}{4}$  Spinat, Tomaten und Fetawürfeln belegen. Deckel auf die Pfanne legen, Eimasse stocken lassen. Omelett zusammenklappen und fertig garen. Restliche Zutaten in gleicher Weise verarbeiten. Mit Chiliflocken bestreuen und servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Der aus der Kälte kam

Wer TK-Spinat verwendet, sollte diesen auftauen lassen, kräftig ausdrücken und nach dem Dünsten abtropfen lassen. Dann einfach nach Rezept weiterverarbeiten.

10 Min.

## ECHTFETT

„Ich nehme statt  
Brie geru cremigen  
Weinbergkäse.“



VEGGIE

Wer es würziger liebt, sollte diese Kombination mal mit Feigensenf-sauce probieren – mmh ...

★★★★☆ Ø 3,8

## Belegtes Brötchen mit Brie, Feldsalat, Walnüssen und Tomaten

VERFASSER WHYTEA89 WEB CK-MAG.DE/421121

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 29 g E, 65 g F, 30 g KH = 849 KCAL

**ZUTATEN** (3 PORTIONEN)

- ✗ 6 kleine Partybrötchen oder 3 normale
- ✗ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ✗ 50 g Feldsalat
- 200–250 g Brie
- 100 g Walnüsse
- ✗ 6 Kirschtomaten
- Meersalz, Pfeffer
- 1 TL Balsamicocreme

✗ Frisch einkaufen

EXTRA-SCHNELL

**ZUBEREITUNG**

1. Brötchen aufschneiden, Hälften jeweils mit Frischkäse bestreichen. Feldsalat waschen, trocken schütteln und auf dem Frischkäse verteilen. 0,5 cm dicke Scheiben oder kleine Dreiecke vom Brie schneiden und auf den Salat legen.
2. Walnusskerne grob hacken, auf dem Käse verteilen oder hineinstecken (so fallen sie nicht herunter). Kirschtomaten putzen, vierteln und auf den Brötchen verteilen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit Crema di Balsamico beträufeln.

**Der TIPP aus der Redaktion****So wird's partytauglich**

Menge der Zutaten einfach verdoppeln und statt Brötchen ein Bauernbaguette in Scheiben schneiden. Schnittflächen mit Zutaten belegen und ab aufs Buffet...

FREITAG

15 Min.



★★★★☆ Ø 4,0

## Rinderfilet mit Mango und Zuckerschoten

VERFASSER PLUMBUM WEB CK-MAG.DE/430322

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 22 g E, 10 g F, 23 g KH = 304 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry
- 150 g Rinderfilet
- 200 g Zuckerschoten
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 Mango
- 1 TL Öl
- 1 EL helle Sesamsamen

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Sojasauce und Sherry in einem tiefen Teller mischen. Rinderfilet darin von beiden Seiten marinieren. Zuckerschoten putzen und in Salzwasser 3–4 Min. garen. Mango schälen und feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 3–4 Min. braten, herausnehmen und eingewickelt 5 Min. ruhen lassen.
3. Mango und Zuckerschoten im Bratfett 1–2 Min. dünsten und mit Cayennepfeffer würzen. Filet in Streifen schneiden, mit Zuckerschoten und Mango auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreuen. Dazu passt Jasminreis.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Geht auch anders

Sie kombinieren nicht gern süß mit herhaft? Alternativ können Sie Kürbis, grünen Spargel, Möhren oder Paprika dazu servieren.

# Frühlingsfrische INSPIRATION

Unsere Honigrezepte für Sie:



Frische Frühlings-Inspiration mit **Echtem Deutschen Honig**: Haben Sie schon mal ein Toskanisches Hähnchen mit einem besonderen kulinarischem Kniff probiert? Geben Sie zwei Esslöffel Echten Deutschen Honig zu diesem Klassiker der italienischen Küche. Ein aromatisch-mildes Geschmackserlebnis.

**Echter Deutscher Honig** – perfekt für die kreative Küche. Wertvoll direkt aus der Natur. Gibt's regional bei Ihnen um die Ecke.

[www.deutscherimkerbund.de](http://www.deutscherimkerbund.de)

Imkerei-Finder:



DEUTSCHER IMKERBUND E.V.

# FRITTIEREN, BRATEN & CO.

## Wie entsorge ich Küchenfett umwelt- freundlich?



Altes Speiseöl gehört nicht in den Abfluss. Aus dem energiereichen Abfall kann Biodiesel hergestellt werden

### An die Umwelt denken

Ob wir Wiener Schnitzel braten, Pommes frites machen oder Fisch in Olivenöl brutzeln: Für alle Zubereitungsarten brauchen wir viel Fett. Fett, das nach dem Kochen entsorgt werden muss, da es entweder hoch erhitzt wurde – und somit Acrylamid enthalten kann – oder den Geschmack des Garguts angenommen hat. Doch wie entsorgt man altes Frittieröl und andere Speisefette? Biotonne, Restmüll oder gar in den Abfluss? Auf keinen Fall in die Spülle geben, das Fett verstopft die Kanalisationsrohre, und ganz besonders verursacht es Blähenschlamm in den Klärbecken – einen Fettfilm, der schwer abzubauen ist und nicht selten im Grundwasser landet. Ökologisch ist das nicht. Daher müssen größere Mengen gut verpackt recycelt werden, kleine Mengen dürfen in den Haushüll wandern. Doch es bleibt eine Verschwendug, denn in dem Küchenabfall steckt Energie, die verwertet werden kann und nicht in Plastikflaschen verpackt im Müll landen sollte (siehe rechts oben).

Von  
Frittenfett zu  
Biodiesel



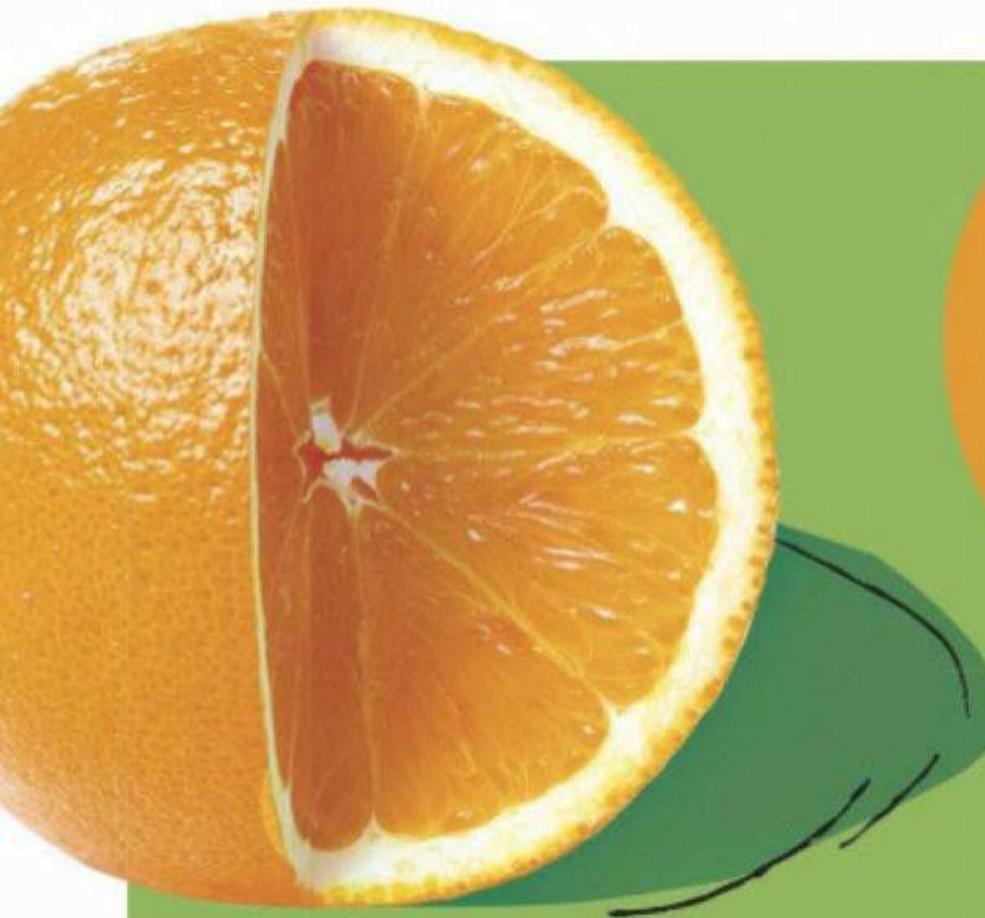
### Fette Idee!

In dem Spielfilm „Zurück in die Zukunft“ machte Michael J. Fox es uns vor: Dank des „Fluxkompensators“ konnte er sein Auto mit Abfall tanken. Längst stellen Unternehmen im Hier und Jetzt aus Altfett (z. B. von Restaurants und Caterern) Kraftstoff her, der im Vergleich zu herkömmlichem Diesel eine um über 90 Prozent bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz aufweist. Und: Für das Altspeisefett gehen keine Anbauflächen für Nahrungsmittel verloren, wie etwa bei Biodiesel aus Soja, Raps oder Palmöl. Es würde sich also lohnen, auch in privaten Haushalten zu sammeln. Vorreiter sind zwei Projekte in Bayern: Bei „Jeder Tropfen zählt!“ wird altes Speisefett in 1,2-Liter-Pfandflaschen gesammelt und an Containern gegen leere getauscht. Das zweite Projekt, „Öli“, arbeitet mit Recyclinghöfen zusammen, die 3-Liter-Eimer austauschen. Wir hoffen, es gibt bald viele Nachahmer. [jedertropfenzahlt.de](http://jedertropfenzahlt.de) / [oeli-bayern.de](http://oeli-bayern.de)

### Alles heiße Luft

Bis zu 90 Prozent weniger Fett benötigt eine Heißluftfritteuse und serviert uns Speisen dank smarter Technologie noch knuspriger und gesünder. „Premium Airfryer XXL“, ca. 250 Euro (verschiedene Größen), [philips.de](http://philips.de)





**Mit Apeel, der Schutzhülle auf pflanzlicher Basis, bleiben auch Zitrusfrüchte rund doppelt so lange frisch!**



### LOOK & BUY:

Bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf finden wir Obst und Gemüse mit der Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis. Damit wir sie sofort erkennen, tragen sie das Apeel-Logo.

## Frische in Hülle und Fülle

Damit Orangen nicht dellig und Zitronen nicht schrumpelig werden, tragen sie jetzt eine extra Schutzschicht auf der Schale. So bleiben sie rund doppelt so lange frisch

Zum Anbeißen lecker – so liegen die frischen Früchte und das knackige Gemüse im Supermarkt vor uns. Da müssen wir einfach zugreifen! Doch nicht selten verderben die Lebensmittel zu Hause schneller, als wir sie essen können. Zum Beispiel, weil wir zu viel gekauft haben. Und schwups landen sie im Müll. Wer weniger Lebensmittel wegwerfen möchte, bekommt jetzt eine Möglichkeit, Food Waste zu vermeiden. Denn der EDEKA-Verbund hat mit Apeel eine Partnerschaft geschlossen. Apeel ist eine Schutzhülle auf pflanzlicher Basis, die dafür sorgt, dass Obst und Gemüse länger haltbar bleiben. Aroma und Geschmack der Früchte bleiben dabei unverändert. Apeel wird in flüssiger Form beispielweise auf eine Orange aufgetragen. Dadurch bildet sich auf ihrer Schale eine Schutzschicht, durch die weniger Wasser von innen entweichen und weniger Sauerstoff von außen eindringen kann. Und das ist ideal für das Mikroklima der Orange, denn sie kann weiterhin atmen und das Tempo ihres Reifungsprozesses wird stark gedrosselt.

Das bedeutet: Sie verdribt nicht so schnell, sondern bleibt rund doppelt so lange frisch wie Obst und Gemüse ohne Apeel-Schutzhülle. Na, das ist wirklich eine clevere Idee!

Auch die schnell überreif und weich werdende Avocado profitiert von der Apeel-Schutzhülle

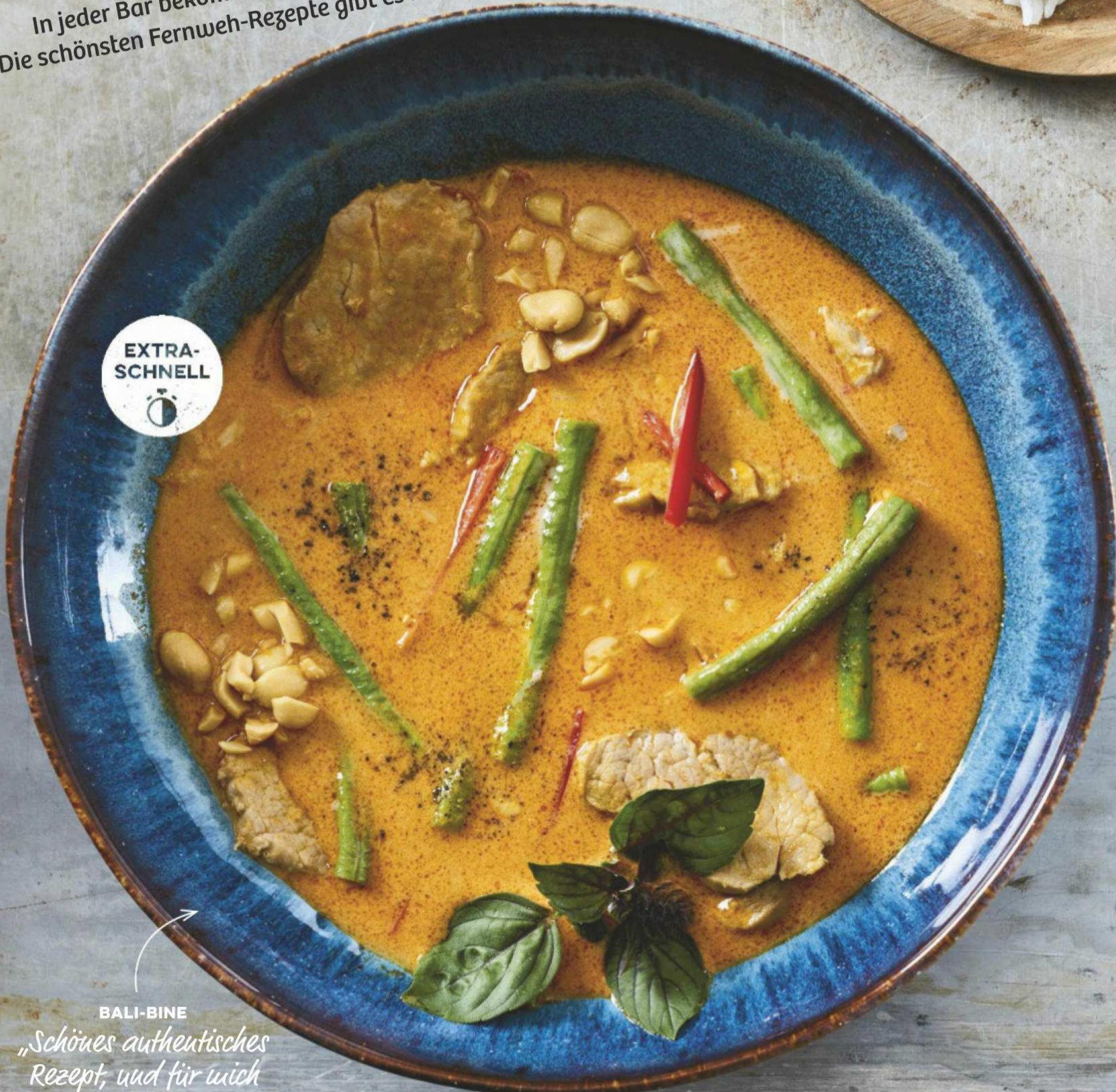
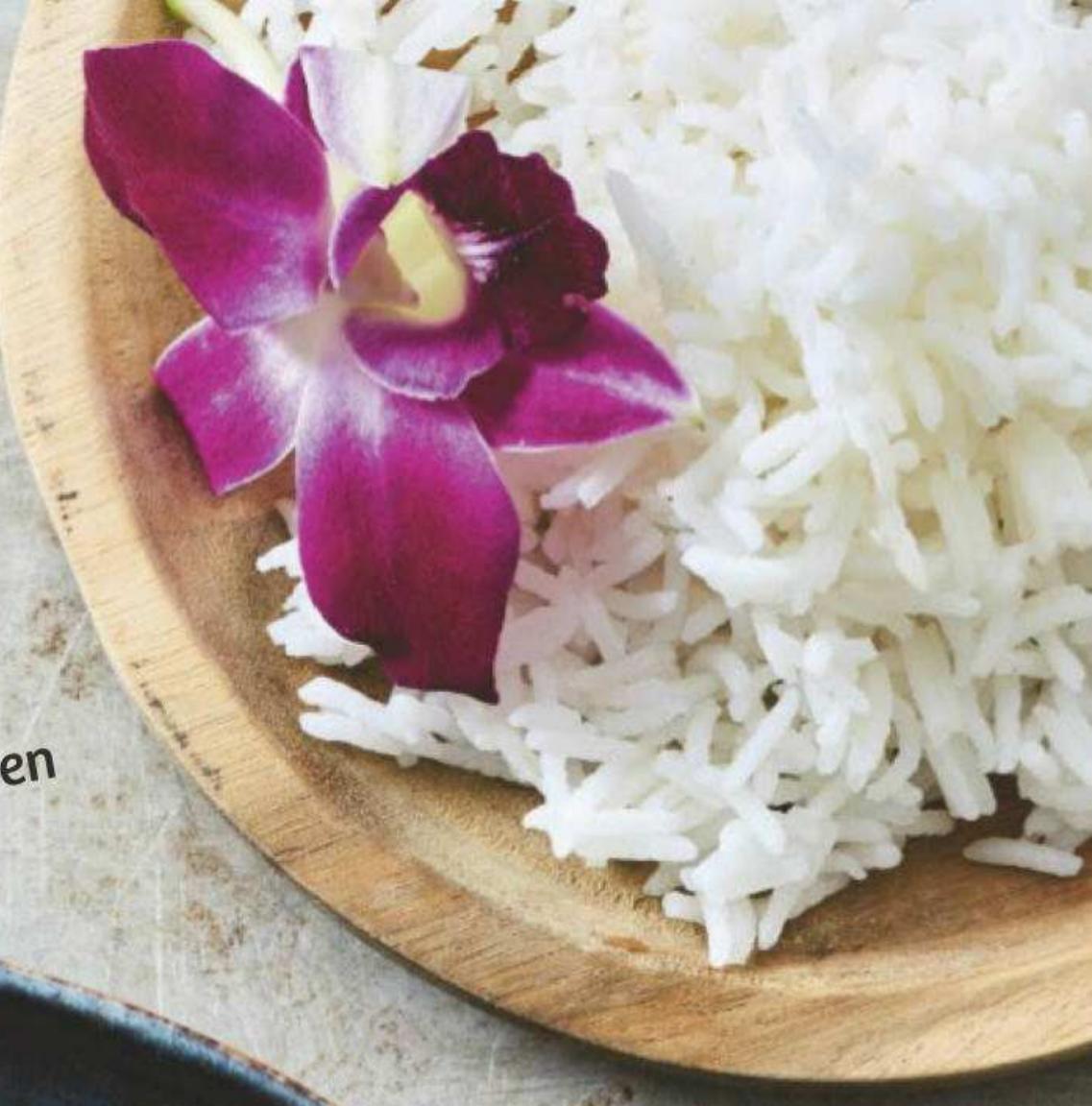


Mehr Informationen unter:  
[edeka.de/apeel](http://edeka.de/apeel) und [netto-online.de/apeel](http://netto-online.de/apeel)



# Ein Platz an der Sonne

In jeder Bar bekommt man in Thailand köstliche Teller serviert.  
Die schönsten Fernweh-Rezepte gibt es hier: von Bratreis bis Spießchen



EXTRA-  
SCHNELL



BALI-BINE

„Schönes authentisches  
Rezept, und für mich  
passt Thailasilikum auf  
alle Fälle gut mit rein.“



Die INFO aus der Redaktion

#### Was sind Schlangenbohnen?

Sie ähneln unseren Bohnen, schießen nur mehr in die Länge. Sie werden bis zu 70 Zentimeter lang! Als Ersatz können Sie normale grüne Bohnen verwenden, diese müssen etwas länger gegart werden (10 Minuten statt 3–4 Minuten).

★★★★☆ Ø 4,0

## Panangcurry mit Schweinefleisch und Bohnen

VERFASSER ULRIKEM WEB CK-MAG.DE/330322

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 39 g E, 63 g F, 22 g KH = 840 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Schweinefleisch (z.B. Nacken)  
200 g Schlangenbohnen (Asialaden; siehe Tipp)  
2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)  
5 EL Fischsauce  
2 EL Erdnussöl  
4 EL Panangcurrypaste oder rote Curtypaste (Asialaden)  
1 EL Palmzucker oder brauner Zucker  
8 Kaffirlimettenblätter (Asialaden)  
1 TL Limettensaft  
3 EL Erdnüsse  
2 große rote Chilischoten evtl. 2 Stiele Thaibasilikum (Asialaden)

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch in dünne Streifen schneiden. Bohnen putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Flüssigen Teil der Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Fleisch darin mit 1 EL Fischsauce fast gar köcheln.
2. In einem großen Topf (oder Wok) Öl erhitzen. Curtypaste darin bei mittlerer Hitze rösten, dicklichen Teil der Kokosmilch zugeben und 10–15 Min. köcheln lassen.
3. Fleisch samt Kokosmilch dazugeben. Palmzucker, restliche 4 EL Fischsauce und Kaffirlimettenblätter untermischen, 3–4 Min. kochen. Mit Limettensaft abschmecken.
4. Erdnüsse grob hacken, Chili putzen und in feine Streifen schneiden. Curry in tiefen Schalen anrichten und mit Erdnüssen und Chili bestreuen. Nach Belieben Thaibasilikum waschen, Blättchen abzupfen und das Curry damit garnieren. Dazu passt Basmatireis.



★★★★★ Ø 4,7

## Satéspieße mit Huhn

VERFASSER CORELA1 WEB CK-MAG.DE/310322



NORMAL 30 MIN. + 2 STD. MARINIERZEIT PRO PORTION 33 g E, 41 g F, 20 g KH = 604 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Honig  
90 ml Teriyakisauce  
2 TL Sesamöl  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL Koriandersamen  
½ TL Chilipulver  
1 kleine Zwiebel  
2–3 EL Erdnussöl  
150 g körnige Erdnussbutter  
125 ml Kokoscreme  
2 EL süße Chilisauce

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Fleischstreifen ziehharmonikaartig auf (in kaltem Wasser eingeweichte) Holzspieße stecken.
2. Honig, 60 ml Teriyakisauce, Sesamöl, Kurkuma, Koriander und Chilipulver mit dem Schneebesen zu einer Marinade verquirlen. Spieße darin 2 Std. (besser über Nacht) marinieren.
3. Zwiebel fein würfeln. 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Erdnussbutter, Kokoscreme und Chilisauce unterrühren. Mit restlichen 30 ml Teriyakisauce ablöschen und zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen.
4. Fleischspieße abtropfen lassen. Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 5–7 Min. rundherum knusprig-braun braten. Mit warmer Satésauce anrichten.



MONSEN

„Frisch geriebenen Ingwer mit Zwiebeln anbraten, schon hat man eine fein-scharfe Note an der Sauce.“



★★★★★ Ø 4,4

## Thailändischer Papayasalat (Som Tam Thai)



VERFASSER SURINA WEB CK-MAG.DE/290322

NORMAL 45 MIN. PRO PORTION 7 g E, 6 g F, 21 g KH = 181 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 grüne Papaya  
(Asialaden, siehe Tipp)
- 4 Knoblauchzehen
- 5 kleine rote Chilischoten
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- 50 g getrocknete Garnelen  
(Asialaden)
- 5 Kirschtomaten
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL Palmzucker
- Saft von 1 Limette
- evtl. Bio-Limettscheiben

### ZUBEREITUNG

1. Papaya putzen, schälen, einmal quer und dann der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel gründlich entkernen. Fruchtfleisch auf einer Kastenreibe der Länge nach fein hobeln.
2. Knoblauch grob hacken. Chilis putzen, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Chilis im Mörser zu einer breiartigen Masse zerstoßen. Erdnüsse und getrocknete Garnelen zugeben und ebenfalls grob zerstoßen.
3. Papayaraspel in kleinen Portionen dazugeben und sachte zerstoßen, dabei immer wieder mit einem Löffel umdrehen. Tomaten (eventuell halbieren) dazugeben und mit dem Stößel leicht andrücken.
4. Mit Fischsauce, Zucker und Limettensaft abschmecken und gut vermengen. Salat vor dem Servieren  $\frac{1}{2}$  Std. ziehen lassen. Nach Belieben mit Limettscheiben servieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Frühreifes Früchtchen

Grüne Papayas sind die unreifen Früchte des Papayabaums und lassen sich wie Gemüse verarbeiten. Ihr weißes Fruchtfleisch schmeckt herber als das der reifen Frucht. Sie können ersatzweise Kohlrabi und Möhren nehmen.

★★★★★ Ø 4,6

## Vegane Thaicurry-Glasnudelsuppe

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/300322



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 6 g E, 21 g F, 49 g KH = 430 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Koriander
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 EL rote Currysauce
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 100 g Glasnudeln
- 1 Handvoll Sojasprossen

### ZUBEREITUNG

1. Pak Choi putzen, in feine Streifen schneiden und den grünen Teil beiseitestellen. Knoblauch fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Süßkartoffel klein würfeln. Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Ingwer und Currysauce zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Süßkartoffel und weißen Teil vom Pak Choi zugeben, 5 Min. bei milder Hitze garen.
3. Kokosmilch, Sojasauce und Limettensaft unterrühren. Nudeln und den grünen Teil vom Pak Choi zugeben. Aufkochen und weitere 3 Min. köcheln.
4. Auf Schüsseln verteilen und mit Koriander, Sojasprossen und Zwiebelscheiben garnieren.



EXTRA-SCHNELL



LORBEER2000

„Da ich keinen Pak Choi hatte, habe ich einfach Maugold genommen, war sehr lecker!“



★★★★★ Ø 4,6

## Thai-Wasser-spinat (Fried Morning-Glory)



VERFASSER DORRY WEB CK-MAG.DE/340322

NORMAL 15 MIN.

PRO PORTION 9 g E, 6 g F, 15 g KH = 162 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

400 g Wasserspinat (Asialaden)

10 Knoblauchzehen

6 rote große Chilischoten

2 EL Sojabohnenkeimlinge (Glas)

1 EL Sojaöl

1 EL Fischsauce

1 EL Austernsauce

1 TL brauner Zucker

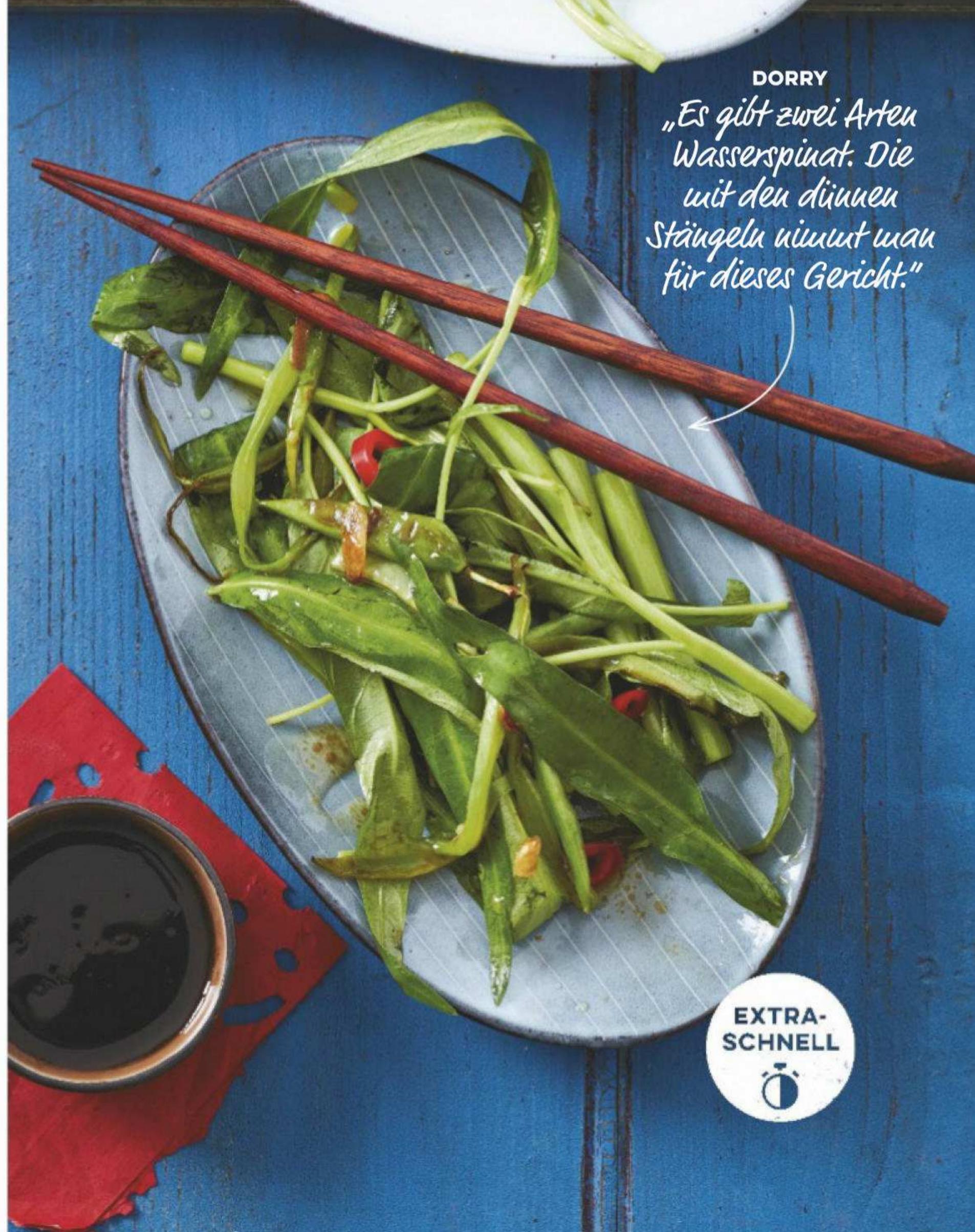
### ZUBEREITUNG

**1.** Spinat waschen, Blätter von den Stielen ziehen. Stiele in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken, Chilischoten putzen und in Ringe schneiden. Sojabohnen in ein feines Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

**2.** Öl im Wok erhitzen. Knoblauch zugeben und nach 10–15 Sek. Wasserspinatstiele untermischen. 1 Min. unter Rühren garen. Restliche Zutaten zugeben, kurz umrühren. Mit Fisch- und Austernsauce und braunem Zucker abschmecken.

**3.** Sofort auf einem Teller anrichten. Dazu passt Jasminreis.

**Tipp** Wer es lieber mag, kann Knoblauch und Chili auch in einem Mörser zerstoßen und im heißen Öl anbraten.



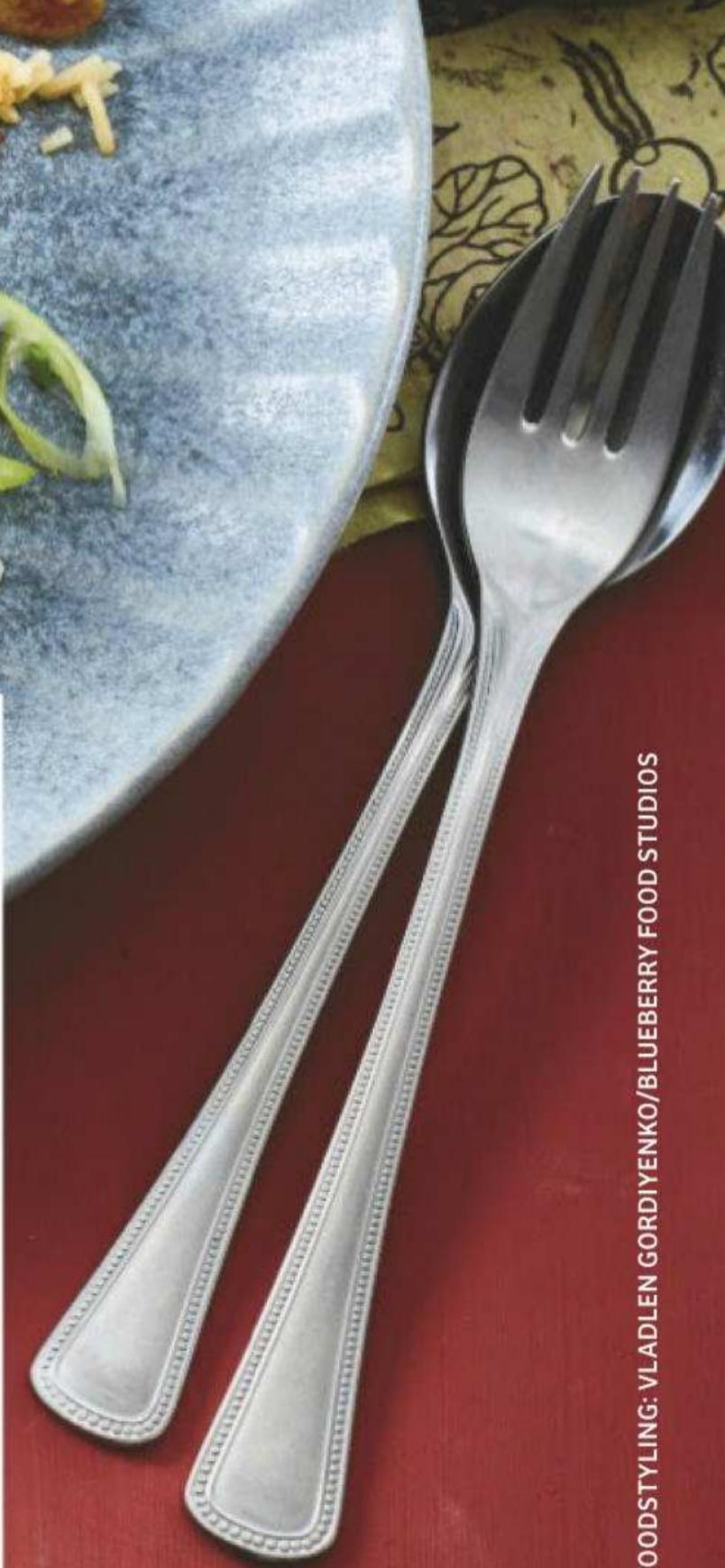
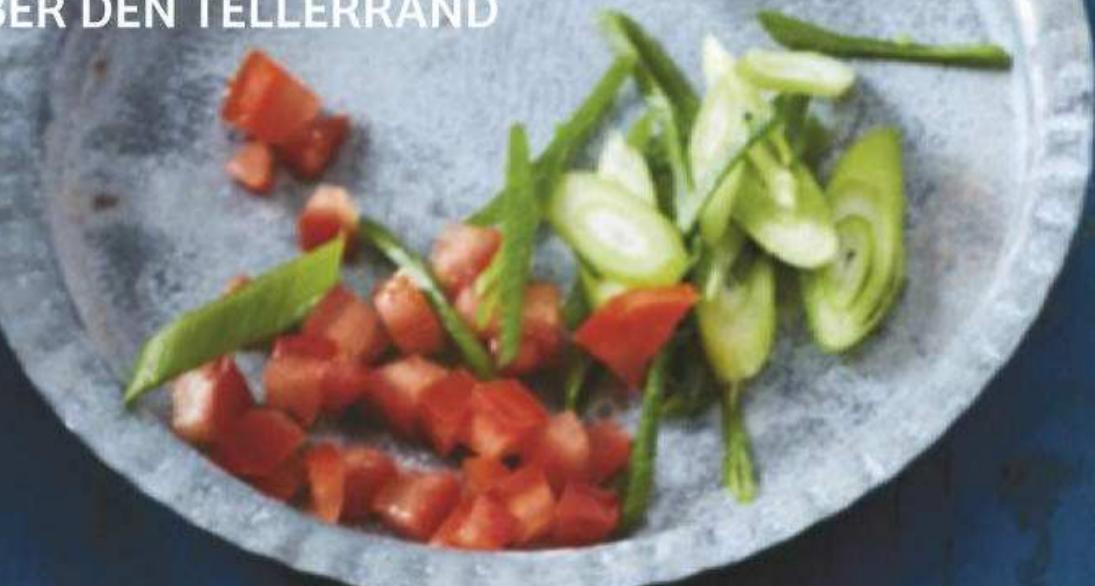
EXTRA-SCHNELL



ÜBER DEN TELLERRAND

EXTRA-SCHNELL

OOKERMIT  
„Reis anbraten gelingt nicht in einer beschichteten Pfanne, im Wok klappt es prima.“



★★★★★ Ø 3,8

## Gebratener Reis (Khao Pad)



VERFASSER WIENERIN WEB CK-MAG.DE/320322

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION (BEI 3) 36 g E, 14 g F, 92 g KH = 661 KCAL

### ZUTATEN (2–3 PORTIONEN)

300 g Jasminreis  
300 g Hähnchenbrustfilet  
3 Knoblauchzehen  
1 Tomate  
1 Frühlingszwiebel  
1 Zwiebel  
3 EL neutrales Öl  
2 Eier (Kl. M)  
1–2 EL Fischsauce  
1 EL Sojasauce  
1 EL Zucker  
Pfeffer  
1 Salatgurke

### ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen (Reiskocher oder Topf), abkühlen lassen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomate und Frühlingszwiebel putzen. Zwiebel und Tomate fein würfeln. Frühlingszwiebel schräg in Ringe schneiden.
3. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch bei starker Hitze 3–4 Min. scharf anbraten. Verquirlte Eier unterrühren, Reis zugeben und unter Wenden anbraten.
4. Fisch- und Sojasauce, Zucker und Zwiebel unterrühren. 1–2 Min. vor Ende der Bratzeit Frühlingszwiebel und Tomate unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.
5. Gurke putzen und fein hobeln. Reis mit Gurke auf Tellern anrichten.

# Klimaleicht Gutes tun.

Das Klima zu retten, ist schwer. Aber kleine Schritte machen, die das Klima schonen, das kann jeder. Und PENNY macht euch das ganz leicht. Mit **saisonalem Obst und Gemüse aus der Nähe**, das einen kürzeren Transportweg hat. Mit **umweltfreundlicherer Verpackung**. Oder mit Food For Future, PENNYS zu **100 % veganer Marke**.



**Das tut Food For Future fürs Klima.**

Weil die Food For Future Produkte von PENNY komplett vegan sind, haben sie einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck als tierische Produkte. Veganes Hack spart beispielsweise im Vergleich zu konventionellem Rinderhack 91 % der CO<sub>2</sub>-Emissionen ein. Die verbleibenden Emissionen kompensiert PENNY, indem mithilfe von Climate-Partner durch internationale Klimaschutzprojekte CO<sub>2</sub> ausgeglichen wird.

Mehr zu PENNYS Klima-Engagement auf [penny.de/klima](http://penny.de/klima)



# PUTZMUNTER

Jetzt ist die richtige Zeit für den Frühjahrsputz in der Küche. Clevere Tipps zum richtigen Vorgehen und die besten natürlichen Helfer dafür gibt's hier!

## ELCHGEFLÜSTER

*„Mein weißes Spülbecken wird mit einem Geschirrspülstab wieder blitzblank.“*

### Hübsch betucht

Die Schwammtücher mit den herzigen Motiven sind wasch- und kompostierbar. Und dazu ein schöner Eyecatcher in der Küche. „Lovekiss“, ca. 5,50 Euro, [kissmykitchen.de](http://kissmykitchen.de)



### SO GEHT'S

1. Alles aus den Schränken holen, nach Gruppen sortieren und reduzieren.
2. „Schrankhocker“ verbrauchen, nicht genutzte Utensilien verschenken oder auf dem Flohmarkt verkaufen.
3. Räumen Sie Dinge des täglichen Bedarfs so wieder ein, dass sie griffbereit sind.
4. Nutzen Sie einheitliche Kisten und Schuber und beschriften diese mit Etiketten. Drehteller sind für kleinteilige Dinge praktisch.

### Geheimwaffe

Schießen Sie mit dem Extrakt der Zypresse auf Fettfilme, Bakterien und Schmutz – sie machen sich umgehend aus dem Staub! So ist das Spray ideal für Küchenschrank & Co. 300 ml, ca. 2,70 Euro, [frosch.de](http://frosch.de)



### Glänzende Performance!

Verblüffend, wie strahlend rein alles dank natürlicher Mikroorganismen wird – ganz ohne Chemie. Ob Geschirr, Boden oder Schränke. „EM-Spüli“, 250 ml, ca. 4,70 Euro, [em-chiemgau.de](http://em-chiemgau.de)



### Allrounder

Dank der Fettlösekraft des wohlriechenden Bio-Orangenöls erstrahlen Backofen, Abzugshaube und Herd wieder im neuen Glanz. 500 ml, ca. 3,30 Euro, [sonett.eu](http://sonett.eu)



# Eine saubere Lösung

Warum nicht einfach die Putzmittel selber machen? Damit alle in der Familie über den Inhalt der Flaschen Bescheid wissen, werden sie ordentlich beschriftet – und zwar auf Dauer



**D**er DIY-Trend macht auch vor Reinigungsmitteln nicht Halt. Glücklicherweise! Denn egal, ob für den Körper oder die Wohnung – wir lieben Selbstgemachtes. Schließlich wollen wir wissen, was in den Produkten steckt. Und das sollte möglichst naturnah sein.

Abgefüllt werden die Mixturen in leere, saubere Flaschen. Aufkleber drauf und fertig! Aber was, wenn die Schrift langsam verschwimmt oder sich das ganze Etikett auflöst? Mit Allzweckreiniger möchte sich schließlich niemand die Haare waschen – deshalb empfehlen wir das Beschriftungsgerät P-touch CUBE von Brother. Über die kostenlose P-touch Design&Print App lassen sich mit dem Gerät, das extra für Smartphone und Tablet entwickelt wurde, laminierte Etiketten gestalten. Ihr großer Vorteil: Sie sind wasser- und säurefest, spülmaschinen- und gefrierschranktauglich. Die Bedienung ist supereinfach. Per Bluetooth wird der Beschriftungstext an den magischen Würfel geschickt – und schon geht der Aufkleber in den Druck.

Mehr Informationen unter:  
[brother.de](http://brother.de)

**brother**  
at your side



## Selbstgemachter Allzweckreiniger

- 400 ml abgekochtes, kaltes Wasser
- 100 ml Essigessenz
- Schalen von mindestens 5 Zitrusfrüchten (z.B. Orange, Grapefruit oder Limette)

Zuerst werden die Schalen der Zitrusfrüchte in ein Schraubglas gelegt und mit der im Wasser gelösten Essigessenz übergossen. Die Schalen müssen mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Das Ganze zwei bis drei Wochen stehen lassen. Wenn die Flüssigkeit dunkler geworden ist, wird sie durch einen Kaffeefilter gefiltert und in eine saubere Flasche gefüllt.

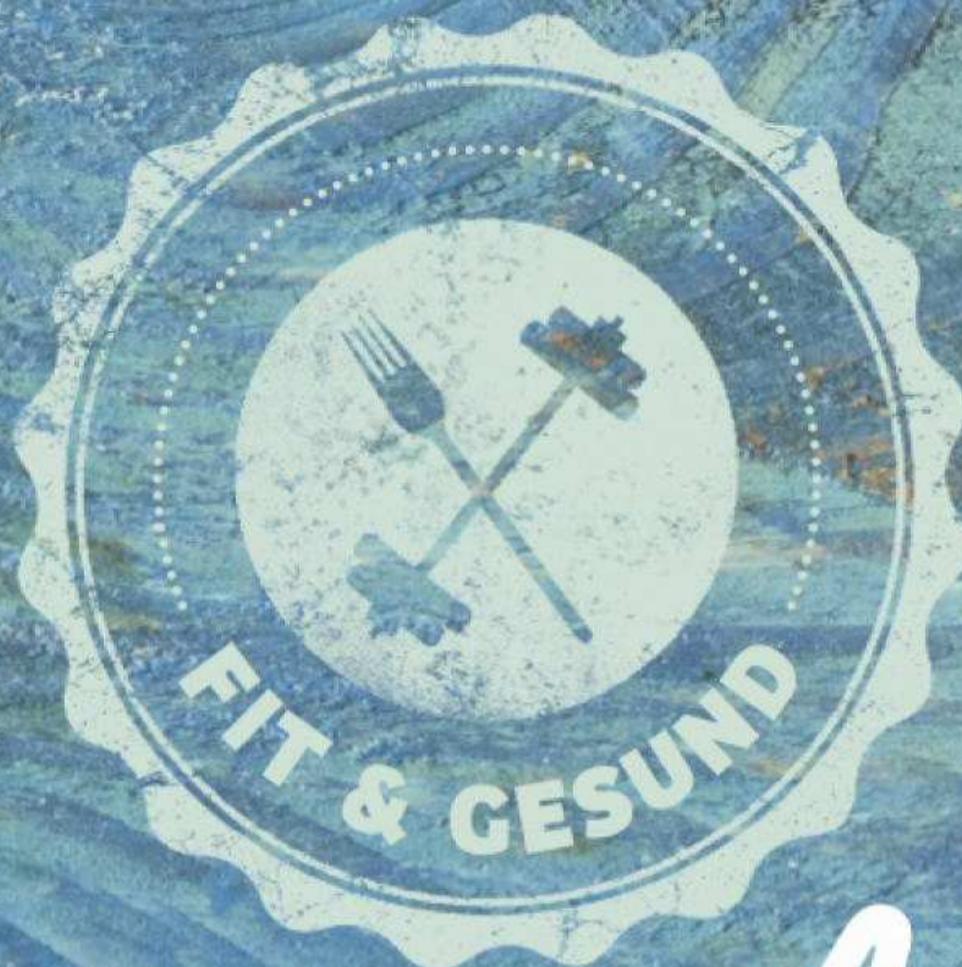
## Überall im Einsatz

Die Etiketten sorgen im Bad, in der Küche, in der Abstellkammer und in der Gefriertruhe für Ordnung. Da die Entwürfe auch auf Textilbänder ausgedruckt werden können, eignen sie sich auch prima für persönliche Geschenkverpackungen

## 30 % Rabatt

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





# Aufs Korn GENOMMEN

Quinoa, Amaranth, Chiasamen oder Hirse wecken den Tiger in uns, weil sie neben Ballaststoffen reichlich gute Eigenschaften mitbringen. Mal im Salat, mal im Snack oder Frühstück – und immer oberlecker!

★★★★☆ Ø 3,8

## Veganer Quinoasalat mit Kichererbsen

VERFASSER KARINKNORR WEB CK-MAG.DE/120322



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 15 g E, 13 g F, 54 g KH = 425 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

170 g Quinoa  
500 g Kichererbsen (Dose)  
15 Kirschtomaten  
½ Bund Petersilie  
1 Stiel Minze  
1 rote Zwiebel  
Abrieb von ½ Bio-Zitrone  
3 EL Fruchtessig  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Quinoa in einem Sieb kalt abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. In der Zwischenzeit Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten putzen und vierteln. Kräuter waschen, trocken

schütteln und fein schneiden. Zwiebel vierteln, in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Quinoa unterheben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**Tipp** Wer den orientalischen Hauch intensivieren möchte, sollte den Salat mit Kreuzkümmel, Kurkuma und etwas Feta aufpeppen.

## SUPERFOOD

Komplexe Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe, Eiweiß, Mineralien, Vitamine und Aminosäuren



KARIN KNORR

„Der Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen – ob Arbeit, Schule oder Picknick.“

EXTRA-SCHNELL



VEGAN

ENERGIEQUELLE

Echte Kalziumbombe  
mit reichlich  
Omega-3-Fettsäuren



HONIG-TINE

„Top Rezept!  
Neben Eiweiß nimmt  
man durch den  
Avocatoh zusätzliche  
Eisen zu sich.“

★★★★★ Ø 4,5

## Chiapudding mit Heidelbeeren



VERFASSER CATHI75 WEB CK-MAG.DE/080322

SIMPEL 5 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT  
PRO PORTION 6 g E, 8 g F, 27 g KH = 234 KCAL

### ZUTATEN (1 PORTION)

150 ml Mandeldrink oder Hafermilch  
1 EL Chiasamen  
2 EL Haferflocken  
1 EL Agavendicksaft  
½ TL Zimt  
1 Handvoll Heidelbeeren

### ZUBEREITUNG

1. Mandeldrink mit Chiasamen, Haferflocken, Agavendicksaft und Zimt verrühren. Abgedeckt für mindestens 2–3 Std. (besser über Nacht) quellen lassen.
2. Heidelbeeren putzen und mit Chiapudding in Gläser schichten.

HELENABADZIAG2112

*„Hab's mit Kokosmilch gemacht, und es schmeckt toll!“*

## GLÜCKLICHMACHER

Balanciert den Serotoninhaushalt aus und stärkt die Knochen

★★★★★ Ø 4,0

## Rührei mit Amaranth



VERFASSER DUATHLON WEB CK-MAG.DE/090322

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 29 g E, 43 g F, 13 g KH = 563 KCAL

### ZUTATEN (1 PORTION)

1 TL Schwarzkümmel  
4 Eier (Kl. M)  
1 TL Hühnerbrühpulver (hefefrei)  
3 EL gepuffter Amaranth  
2 EL Olivenöl

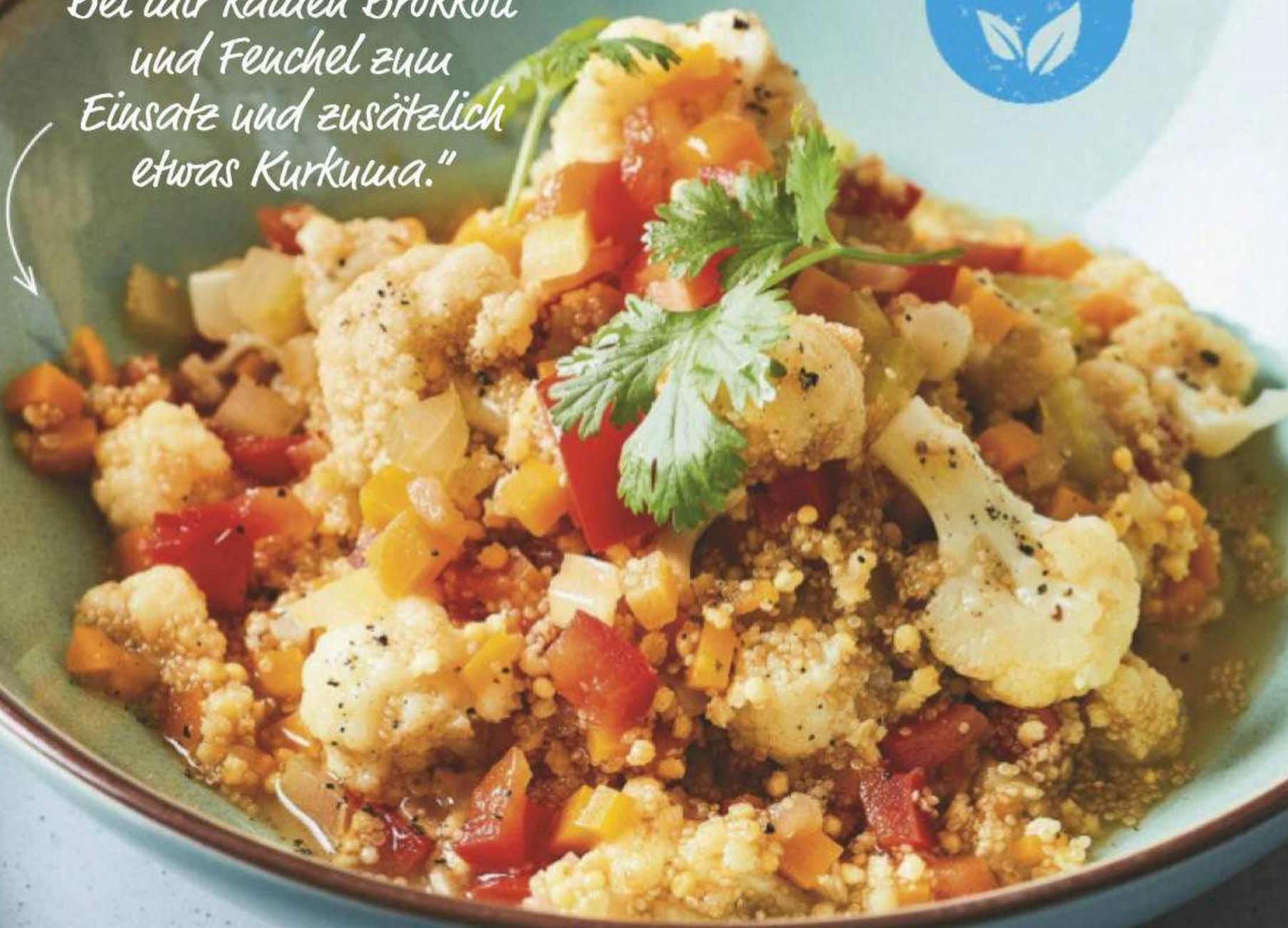
### ZUBEREITUNG

1. Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, beiseitestellen.
2. Eier, Hühnerbrühe, Schwarzkümmel und Amaranth in einer Schüssel verquirlen, bis erste Bläschen erscheinen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimasse zugeben. Mit einem Holzspatel vorsichtig rühren, bis der Amaranth nicht mehr sichtbar ist. Achtung: Das Ei darf nicht trocken werden, also rechtzeitig auf den Teller geben und servieren.



SÜßE-RÜBE

„Lecker und gesund!  
Bei mir kommen Brokkoli  
und Fenchel zum  
Einsatz und zusätzlich  
etwas Kurkuma.“



MIT VIEL EIWEISS

Pflanzliches Eiweiß  
macht lange satt,  
Silizium strafft das  
Bindegewebe

★★★★☆ Ø 3,9

## One Pot mit Amaranth und Hirse



VERFASSER BAKINGJULIA WEB CK-MAG.DE/100322

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 16 g E, 21 g F, 76 g KH = 591 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ½ rote Paprikaschote
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stiel Koriander
- 2 EL Kokosöl
- 100 g Hirse
- 100 g Amaranth
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Paprika, Möhre und Staudensellerie putzen und fein würfeln. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und für die Garnitur beiseitelegen.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Nach 2 Min. Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Nach weiteren 2 Min. Hirse und Amaranth unterrühren, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Gewürze unterrühren. Mit 2 TL Salz und ½ TL Pfeffer kräftig würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Eventuell nochmals abschmecken. Mit Koriander garnieren und servieren.

★★★★★ Ø 4,5

## Gefüllte Paprika mit Hirse

VERFASSER BERND WEB CK-MAG.DE/110322



SIMPEL 20 MIN. + 45 MIN. GARZEIT PRO PORTION 20 g E, 40 g F,  
53 g KH = 674 KCAL

### ZUTATEN (3 PORTIONEN)

2 Zwiebeln  
4 EL neutrales Öl  
200 g Hirse  
350 ml Gemüsebrühe  
3 Paprikaschoten (z. B. rot, grün und gelb)  
150 g milder Käse (z. B. Gouda)  
1 Bund Petersilie  
2 Stiele Bohnenkraut  
Salz, Pfeffer  
30 g Butter

VEGGIE

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Hirse zugeben und unter Rühren anschwitzen. Zwiebeln untermischen und glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Min. quellen lassen.
2. Paprika putzen, halbieren und entkernen. Käse grob hobeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Hirse, gehackte Kräuter und 100 g Käse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in die Paprikahälften füllen und mit restlichem Käse betreuen.
4. Paprikahälften in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. backen. Dazu passt Sauce hollandaise.



EISENLIEFERANT

Außerdem für schöne  
Haut, Haare und Nägel

GABIPAN

„Statt Hollandaise  
gab es dazu eine  
pürierte Tomaten-  
Zucchini-Sauce.“

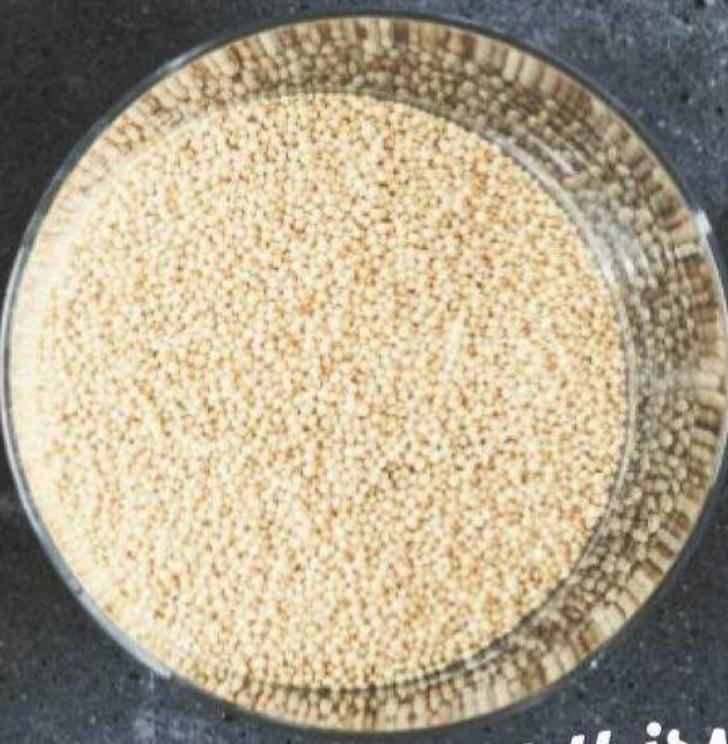
## Chiasamen

In Flüssigkeit verrührt, quellen die ballaststoffreichen Samen zu einer geleeartigen Masse und peppt Müsli, Brot und Smoothies mit Fitnessfaktoren auf.



## Bunte Quinoa

Nährstoffreich und glutenfrei: Vor dem Kochen immer heiß waschen. Der nussige Geschmack des Inkakorns ergänzt Salate, Suppen, Aufläufe oder Süßspeisen.



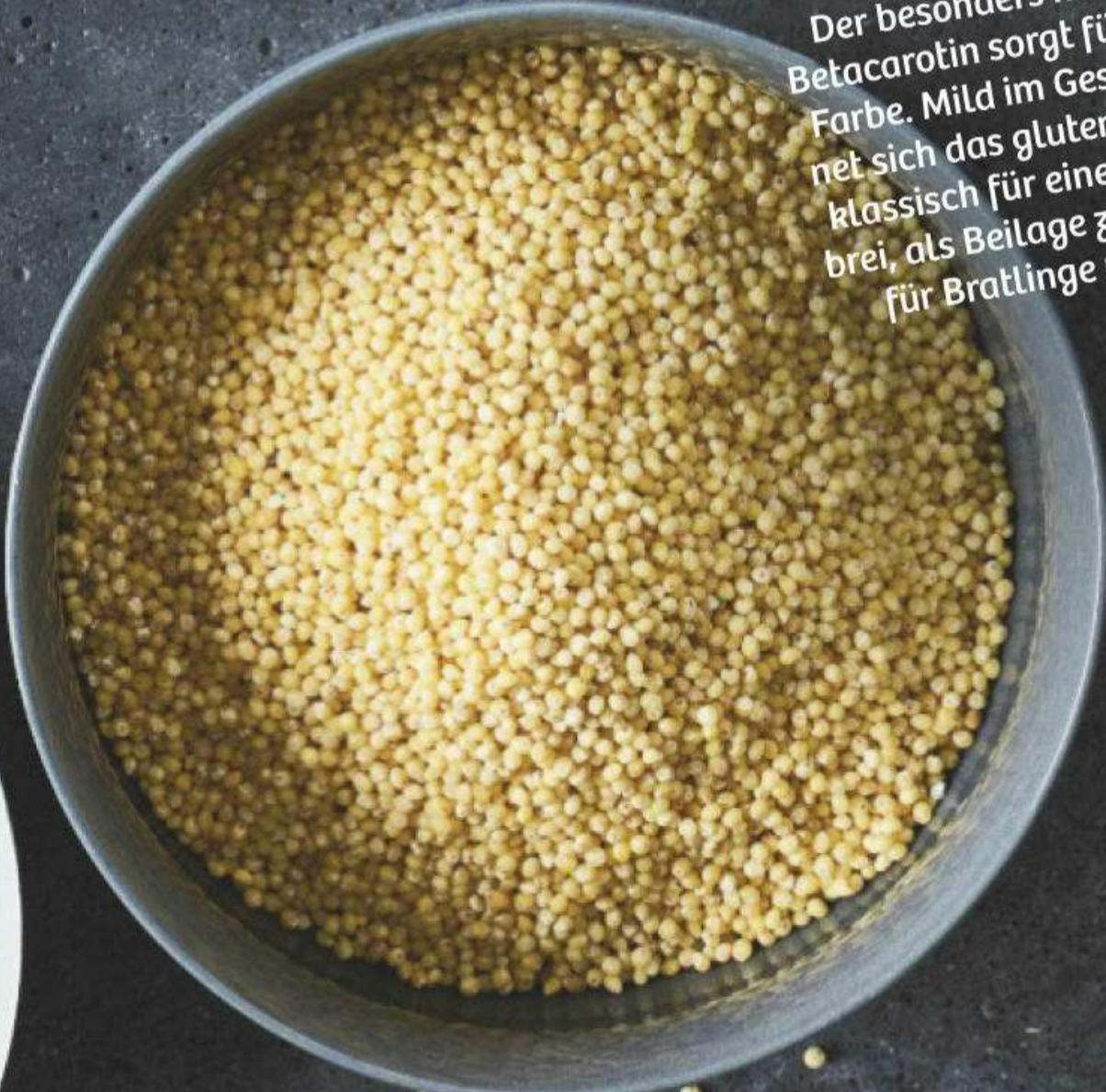
## Gepuffter Amaranth

Luftig-leicht, mit einer feinen Röstnote, lockert er beim Backen Brot auf, macht Müsli extraknusprig und passt auch zu Pfannengerichten und Aufläufen mit Gemüse.



## Goldhirse

Der besonders hohe Anteil an Betacarotin sorgt für die goldene Farbe. Mild im Geschmack, eignet sich das glutenfreie Getreide klassisch für einen Frühstücksbrei, als Beilage zu Gemüse oder für Bratlinge und Nocken.



## Bulgur

Als Beilage oder im orientalischen Salat ergänzt der nährstoffreiche Weizengrieß Fisch, Fleisch oder Veggie-Gerichte mit einem kräftig nussigen Aroma.





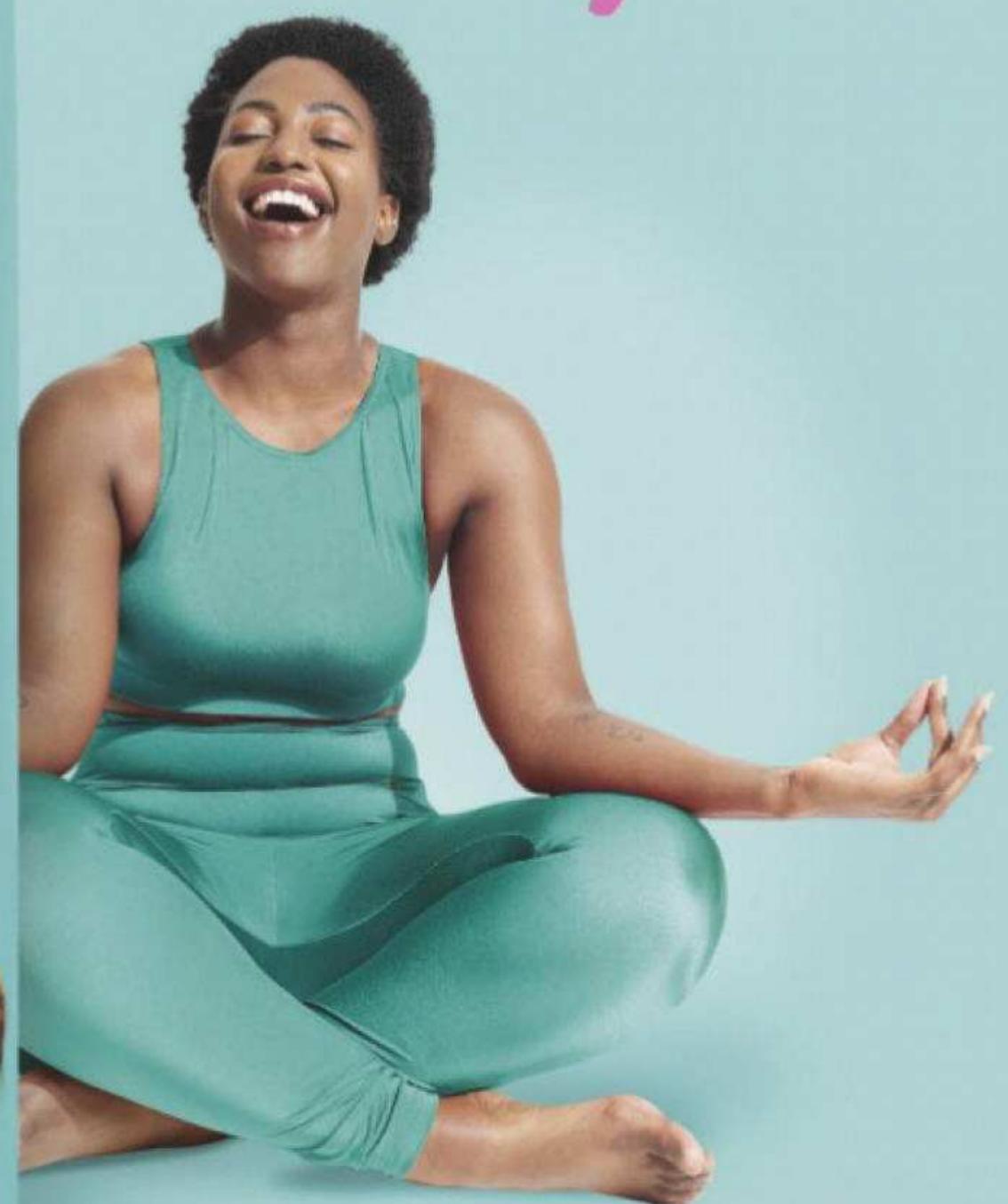
tchibo.de

# WENIGER KOFFEIN, VOLLE BALANCE.

Erhältlich in allen Tchibo Filialen,  
über 11.000 Supermärkten und auf tchibo.de



50%  
KOFFEIN





# Pizza-party

Schneller als der Lieferservice, und die Pizzen sind um so vieles besser: Kneten Sie Ihren eigenen Teig und belegen ihn nach Lust und Laune. Für Gäste eignet sich ein pikanter Mix: Dieses leckere Quartett ist die ideale Kombi. Es reicht, dafür ein bis zwei Teige herzustellen

Rezept S. 52  
**ZUCCHINI-TOMATEN-Vollkornpizza**



**AMERICAN PIZZA**  
*mit extradickem Boden*

Rezept S. 51



Rezept S. 49 **VEGANE**  
*Wirsingpizza*



**ASIATISCHE** Rezept S. 48  
*Rindfleischpizza*

**PIZZATEIG MACHEN**

$\frac{1}{2}$  Würfel Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. 450 g Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde formen, Hefe hineingeben und mit 1 Prise Zucker und 15 g Salz sehr gründlich zu einem glatten Teig verkneten. 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

SLB0815

„Die Sauce ist eine wunderbare Alternative zur ewigen Tomatensauce.“



★★★★★ Ø 4,5

## Asiatische Rindfleischpizza



VERFASSER YASILICIOUSDE

WEB CK-MAG.DE/250322

SIMPEL 25 MIN.

PRO PORTION 38 g E, 22 g F, 110 g KH = 822 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprikaschote
- $\frac{1}{4}$  rote Zwiebel
- 150 g Rindfleisch (z. B. Huftsteak)
- 1 EL neutrales Öl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Pizzateig (Kühlregal; oder siehe Rezept)
- 3 EL Hoisinsauce
- 6 EL süße Chilisauce
- 50 g geriebener Mozzarella
- 1 Stiel Koriander
- 1 TL Sesam



### ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen. Pilze in feine Scheiben, Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe, Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden.
2. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 2–3 Min. kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Hoisin- und Chilisauce verrühren.  $\frac{2}{3}$  der Mischung auf dem Pizzateig verstreichen.  $\frac{3}{4}$  Mozzarella darüberstreuen und mit Paprika, Pilzen, Fleisch, Chili und Zwiebel belegen. Mit restlichem Käse bestreuen.
4. Pizza im heißen Ofen auf höchster Stufe im unteren Ofendrittel 5–7 Min. knusprig backen. Mit Korianderblättchen, Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.

★★★★★ Ø 4,6

## Wirsingpizza

VERFASSER MA-VIE-VEGAN WEB CK-MAG.DE/260322\_



SIMPEL 20 MIN. + 50 MIN. GEH- + 25 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 21 g E, 14 g F, 74 g KH = 552 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

#### Für den Teig

½ Würfel Hefe  
(21 g)  
350 g Vollkorn-  
Dinkelmehl  
(Type 1050)

2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
1 Prise Zucker

**Für den Belag**  
90 g Pardina-  
oder Berglinsen  
350 g Wirsing  
2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
50 ml trockener  
Rotwein (vegan)  
100 g Tomaten-  
mark  
1 Dose stückige  
Tomaten (400 g)  
1 Spritzer  
Zitronensaft  
½ TL edelsüßes  
Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
aus der Mühle  
Muskat

### ZUBEREITUNG

**1.** Für den Teig Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben, eine kleine Mulde formen, Hefewasser in die Mulde geben. Öl, Salz und Zucker zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zu einer Kugel formen und oben kreuzweise leicht einschneiden. Zugedeckt an einem warmen Ort 50 Min. gehen lassen (bis sich das Volumen verdoppelt hat).

**2.** Linsen in 600 ml Wasser 25–30 Min. gar kochen, abgießen und abtropfen lassen. Wirsing putzen, entstrunken und in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

**3.** Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Wirsing zugeben und 3–5 Min. scharf anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark, Tomaten, Zitronensaft und Paprikapulver unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Linsen unterheben und gut verrühren.

**4.** Teig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Wirsing-Linsen-Belag darauf verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25–30 Min. knusprig backen.



COOKIE1909

„Sehr lecker! Habe Belugalinsen verwendet und statt Rotwein Arouiasaft.“

GEMEINSAM GENIESSEN



★★★★★ Ø 4,7

# American Pizza mit extradickem Boden



VERFASSER MEDAILLON WEB CK-MAG.DE/270322

SIMPEL 15 MIN. + 60–80 MIN. GEH- + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 42 g E, 35 g F, 147 g KH = 1117 KCAL

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

½ Würfel Hefe (21 g)  
880 ml lauwarme Milch  
1,1 kg Mehl  
25 g Salz  
1 Schuss Olivenöl

### Für die Sauce

3 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)

1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer

### Für den Belag

1 rote Paprikaschote  
70 g Salami  
400 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella, Gouda oder Emmentaler)

## ZUBEREITUNG

1. 10 g Hefe in 400 ml lauwarmen Milch auflösen. 400 g Mehl in eine Schüssel sieben, eine kleine Mulde darin formen. Hefemilch in die Mulde geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30–40 Min. gehen lassen.
2. 700 g Mehl, Salz, restliche Milch und Hefe zum Teig geben und gut durchkneten. Olivenöl zum Teig geben, weiterkneten. Teig weitere 30–40 Min. zugedeckt gehen lassen (die Konsistenz ist eher feucht und weich, anders als bei einem „normalen“ Pizzateig).
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln in feine Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin glasig dünsten, Knoblauch zugeben und 1–2 Min. anbraten. Tomaten untermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce bei mittlerer Hitze 5–10 Min. köcheln lassen.

4. Ein Backblech (oder runde Pizzableche) mit reichlich Olivenöl einölen. Teig daraufgeben und in Form ziehen (nicht ausrollen; der Teig soll 1–2 cm dick sein). Teig weitere 5 Min. auf dem Blech gehen lassen. Tomatensauce darauf verteilen und im heißen Ofen bei höchster Stufe 10 Min. im unteren Ofendrittel backen.
5. Für den Belag Paprika putzen, entkernen und fein würfeln. Pizza herausnehmen, mit Salami, Paprika und Käse belegen und weitere 10 Min. fertig backen.

The advertisement for Rabenhorst Sanddorn juice is set against a backdrop of a person sitting on a rocky outcrop, arms raised in a gesture of triumph or health, overlooking a lush green valley under a clear sky. The product itself is a dark red juice with a golden cap, and its packaging is a red box with a matching smaller bottle. The text on the packaging highlights '100% MÜTTERSÄFT naturbelassen', 'FRUCHT DES JAHRES', 'SANDDORN', '100% purer BIO-Direktsaft', and '500 mg natürliches Vitamin C in 100 ml'. The overall theme is natural health and wellness.

**Rabenhorst®**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

**SANDDORN –  
SUPERFOOD FÜR  
DAS IMMUNSYSTEM.**

Die goldene Powerbeere liefert die Vitamine C, E sowie Beta-Carotin und einen unverwechselbaren Geschmack.

Auch erhältlich in Ihrem

**Reformhaus**

★★★★★ Ø 4,7

## Zucchini-Tomaten-Vollkornpizza



VERFASSER BAEGAST1 WEB CK-MAG.DE/280322

SIMPEL 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT  
 PRO PORTION 59 g E, 77 g F, 98 g KH = 1388 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

<b>Für den Teig</b>	1 Bund Thymian
½ Würfel Hefe (21 g)	1 Bund Oregano
250 g Vollkorn-Dinkelmehl (Type 1050)	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
½ TL Salz	1 TL Zucker
2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
<b>Für den Belag</b>	500 g gelbe Zucchini
1 große Zwiebel	75 g gewürfelter Schinkenspeck
1 Knoblauchzehe	250 geriebener Pizzakäse
2 EL Olivenöl	100 ml saure Sahne oder Schmand
1 Bund Basilikum	

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben, eine kleine Mulde formen, Hefewasser in die Mulde geben. Salz und Öl zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten (eventuell etwas mehr Mehl zugeben, falls der Teig noch zu klebrig ist).
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Kanten leicht andrücken, sodass ein kleiner Rand entsteht.
3. Für den Belag Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Tomaten und Kräuter unter die Zwiebelmischung rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tomatensauce auf den Pizzaboden streichen. Zucchini putzen und auf einer Kastenreibe fein raspeln. Auf der Tomatensauce verteilen. Speck und Käse darüberstreuen und saure Sahne in Klecksen darauf verteilen. Pizza im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 20–25 Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

MOROLINA

„Für ein ganzes Backblech habe ich die 1,5-fache Menge gebraucht.“



**VOX**

KITCHEN  
IMPOSSIBLE

# ABENTEUER HUNGRIG

ab 6. FEB SO 20:15

**KITCHEN IMPOSSIBLE**

UND AUCH AUF **R T L +**

MIMI128

„Wegen der Kinder verzichten wir auf das Flamieren und servieren am liebsten Schokoladeneis dazu.“



Feuer und Flamme für  
hauchdünne Pfannkuchen  
mit knusprigen Mandel-  
blättchen und feinherber  
Orangennote

# DURCHS FEUER

Für dieses Dessert geben wir alles! Hauchdünne Crêpes, in Orangenlikör flambiert und fruchtig garniert. Der französische Klassiker wird Ihre Lieben begeistern!



★★★★☆ Ø 4,0

## Crêpe Suzette



VERFASSER RONOMU

WEB CK-MAG.DE/210322

NORMAL 45 MIN.

PRO PORTION 10 g E, 28 g F,

41 g KH = 486 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Mehl

1 EL Puderzucker

1 Prise Salz

90 g Butter

4 Eier (Kl. M.)

6 EL Milch

1 EL Rum

1–2 EL neutrales Öl

36 g Zucker

3 Bio-Orangen

Saft von 1 Zitrone

1 EL Mandelblättchen

30 ml Orangenlikör

(z.B. Grand Marnier)



Der TIPP aus der Redaktion

### Abreibung gefällig?

Um ein kräftiges Orangenaroma in die Sauce zu bekommen, reibt User Ronomu die Orangen mit Würfelzucker ab. Wir haben stattdessen zusätzliche Orangenfilets in die Sauce gegeben und normalen Zucker verwendet.



1. Mehl und Puderzucker durch ein feines Sieb in eine Schüssel sieben. Salz untermischen. Butter in einem Topf zerlassen.



2. Mit den Quirlen des Handrührers Mehlmischung, Eier, Milch, Rum und  $\frac{1}{3}$  der Butter glatt verrühren. 30 Min. quellen lassen.



3. Teig eventuell mit 1–2 EL Wasser verdünnen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig darin portionsweise goldgelb ausbacken.



4. Sobald sich der Rand hellbraun verfärbt, Crêpe wenden. Fertig ausbacken und anschließend auf einen Teller gleiten lassen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



**5.** Crêpes zu Vierteln zusammenklappen und im Ofen bei 50 Grad warm stellen.



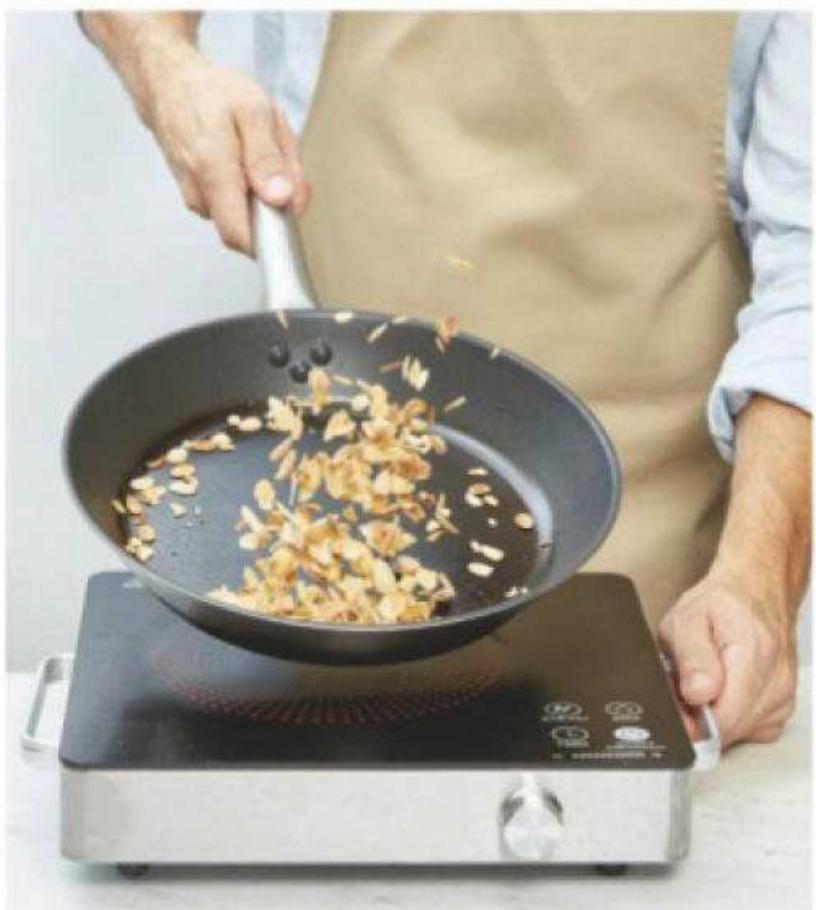
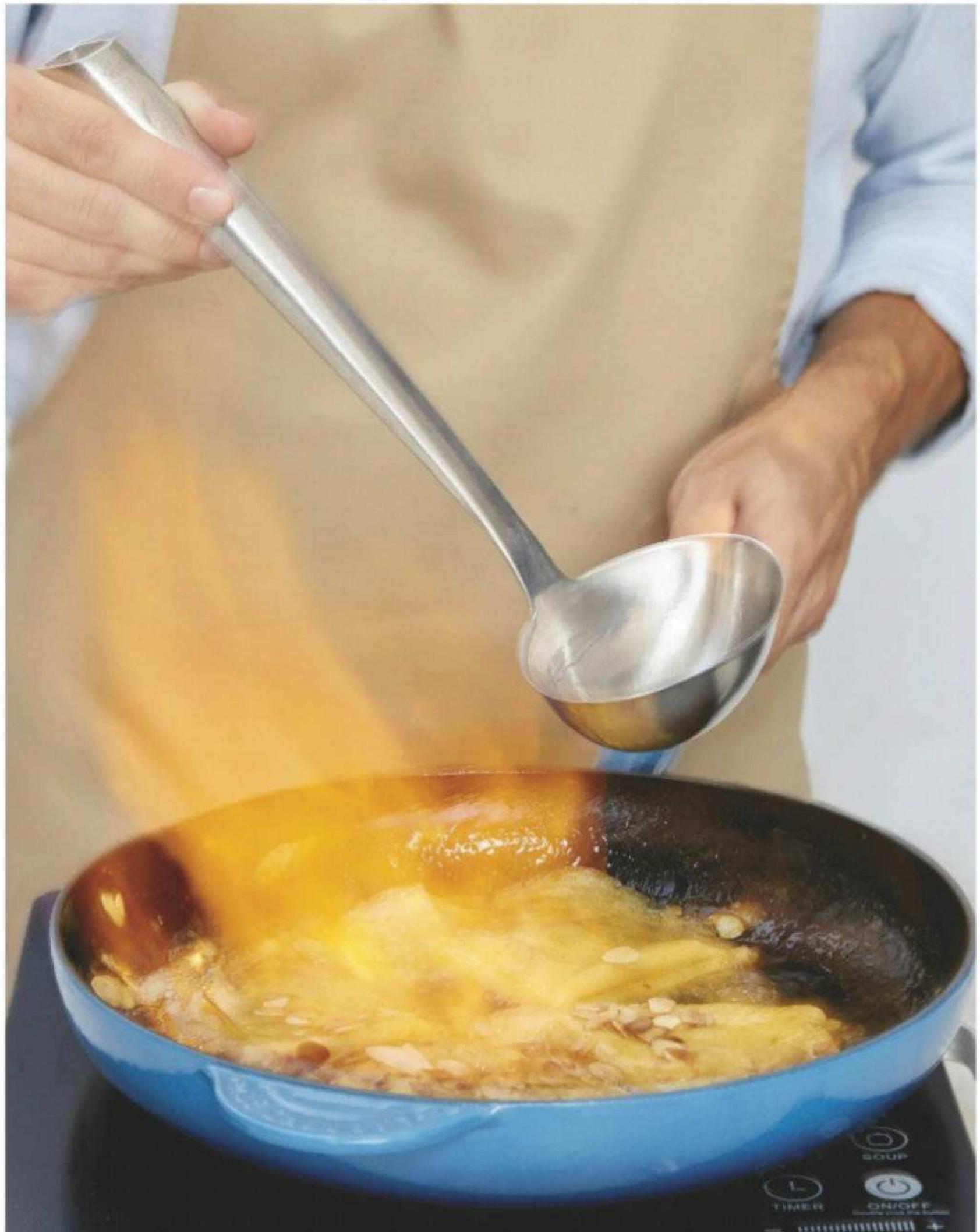
**6.** Restliche geschmolzene Butter in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze erwärmen. Zucker in der Butter schmelzen.



**7.** 2 Orangen über einem Sieb fein auspressen. 1 Orange schälen und filetieren.



**8.** Zitronensaft, Orangensaft und Orangenfilets in die Butter-Zucker-Mischung geben. 1–2 Min. köcheln lassen.



**9.** Mandelblättchen bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

**10.** Die gefalteten Crêpes nebeneinander in die Pfanne legen, mit etwas Sauce beträufeln und einige Min. ziehen lassen. Die gerösteten Mandeln darüberstreuen und mit dem angewärmten Orangenlikör flambieren. Brennend servieren.

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



## IHR LECKERES PROBEABO

**33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für zzgl. nur 6,40 € statt 9,60 €\*

**ENTDECKEN:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de

**GELINGGARANTIE:** Alles von unserer Redaktion nachgekocht und geprüft

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 040/55 55 7800



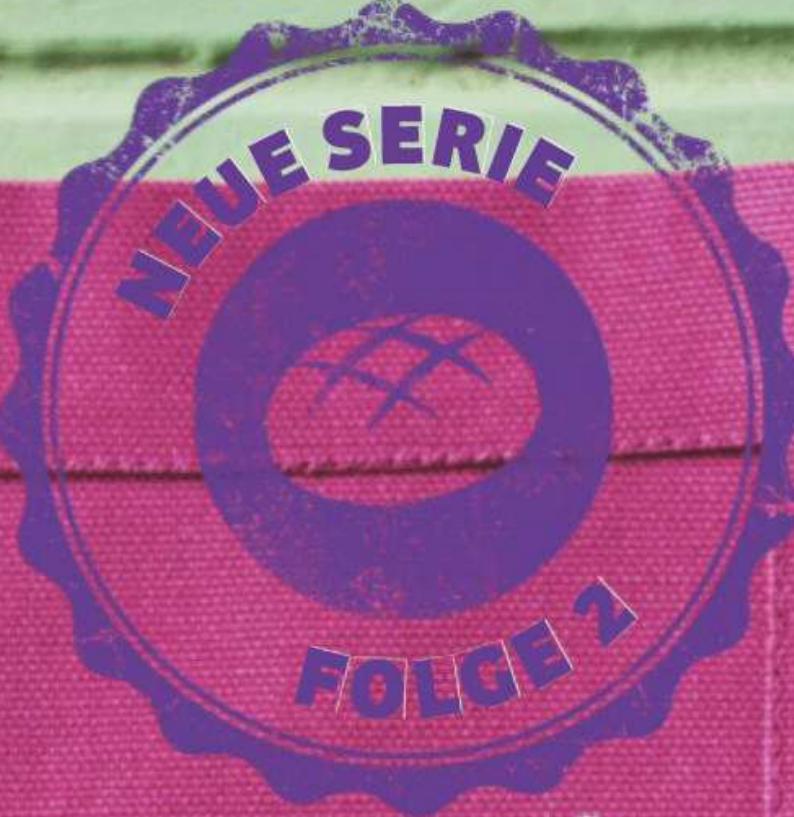
[www.ck-mag.de/probeabo](http://www.ck-mag.de/probeabo)

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

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

# EIN STÜCK vom Glück

Einmal gebacken, immer geliebt! Denn dieser herzhafte Laib Brot begeistert mit Saftigkeit und einer feinen Kruste



SUNNYDANNI

„Funktioniert auch prima im Brotbackautomaten. Der Geschmack hängt davon ab, wie saftig die Möhren sind.“

★★★★★ Ø 4,6

# Möhrenbrot

VERFASSER ARAYA WEB CK-MAG.DE/450322

NORMAL 15 MIN. + 1½ STD. GEH- + 1 STD. BACKZEIT PRO SCHEIBE 7 g E, 3 g F, 30 g KH = 190 KCAL

**ZUTATEN** (20 SCHEIBEN)

70 g Sonnenblumenkerne  
 200 g Möhren  
 250 g Weizen- oder Dinkelmehl (Type 550)  
 250 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl (Type 1050)  
 ½ Würfel Hefe (21 g)  
 350 ml Buttermilch  
 12 g Salz  
 20 g Butter

**Der TIPP aus der Redaktion**

**Immer auf Vorrat**  
*Das Brot eignet sich gut zum Einfrieren. Vorher in Scheiben schneiden und nach Bedarf auftauen. Vor dem Servieren im Toaster aufbacken.*

**ZUBEREITUNG**

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Möhren fein raspeln.
2. Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Hefe in Buttermilch auflösen, zum Mehl geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine 4 Min. glatt verkneten. Möhren, Sonnenblumenkerne, Salz und Butter unterkneten. Teig so lange kneten, bis er sich vollständig vom Schüsselrand löst. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
3. Teig zu einem runden Laib formen und in ein Gärkörbchen legen. Abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen (nach Belieben Oberfläche einschneiden) und ein Schälchen mit

kochend heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Brot im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 20 Min. backen.

4. Temperatur auf 200 Grad reduzieren, weitere 20 Min. backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und weitere 20 Min. backen. Sollte das Brot zu schnell bräunen, Temperatur früher reduzieren. Insgesamt sollte das Brot 60 Min. backen.

**Tipp** Das Brot hat zwar keine sehr knusprige Kruste, dafür ist die Krume richtig schön weich und saftig und hat einen aromatischen Möhrengeschmack. Je nach Vorliebe lassen sich die Möhren auch durch Wasser ersetzen. Dabei nicht gleich zu viel Wasser zum Teig geben, sondern lieber in kleinen Portionen unterkneten.



# MAL SÜSS, MAL SCHÄRF

Eine verrückte Idee entpuppte sich in unserer Küche als Hit: Sauerkraut im Kuchen! Als herzhafte Ergänzung dazu gibt es noch einen Auflauf mit spicy Chili (bitte umblättern...)

Zwei Mal  
**LECKER**

## HAUSGEMACHT

Für Sauerkraut 1 kg Weißkohl fein raspeln. Mit 20 g Salz so lange kneten, bis Saft austritt. Nach Belieben mit 1 TL Kümmel, Lorbeerblättern oder Wacholderbeeren aromatisieren. Schichtweise in Gläser (bis 2 cm unter dem Rand) füllen. Mit restlicher Flüssigkeit bedecken, Gläser verschließen. Bei Raumtemperatur 5–7 Tage gären lassen und 2–3 Wochen an einem kühleren Ort fermentieren lassen.



## WIRKLICH KOESTLICH

„Jodiertes Speisesalz ist nicht geeignet, da es einiges an Bakterien abtötet.“

## AUS DER DOSE?

Anders als konserviertes Sauerkraut aus Dose oder Glas wird frisches Sauerkraut nicht erhitzt. Es enthält daher besonders viel Vitamin C und wertvolle Milchsäurebakterien. Man bekommt es in Bioläden, Reformhäusern und auf dem Wochenmarkt.

WISILI  
„Suuuperlecker! Ich wollte nicht glauben, dass da Sauerkraut drin ist.“



★★★★★ Ø 4,5

## Sauerkraut-Schokoladenkuchen

VERFASSER SOFI WEB CK-MAG.DE/240322

NORMAL 55 MIN. + 2 TAGE ZIEHZEIT PRO STÜCK 7 g E, 22 g F, 46 g KH = 429 KCAL



### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

- 250 g frisches Sauerkraut (siehe Tipp)
- 125 g weiche Butter oder Margarine
- 250 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M.)
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 250 ml kalter Kaffee
- 110 g Kakaopulver

#### Für die Glasur

- 150 g Zartbitterschokolade
- 60 g Butter oder Margarine
- 3 Tropfen Rumaroma
- 60 g Schmand
- 40 g weiße Kuvertüre

### ZUBEREITUNG

- Für den Teig Sauerkraut mindestens 6 Std. gut wässern, dabei mehrfach das Wasser wechseln. Sauerkraut kräftig auspressen, auseinanderzupfen und mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden. (Achtung: Mit dem Blitzhacker oder Stabmixer wird die Konsistenz des Kuchens später zu matschig!)
- Die restlichen Zutaten für den Teig mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Sauerkraut unterrühren.
- Teig in eine mit Backpapier belegte Springform (26 cm Ø) geben und im

heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 35–40 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

- Für die Glasur Schokolade in kleine Stücke brechen. Schokolade und Butter über einem Wasserbad schmelzen. Rumaroma und Schmand unterrühren. Kuchen rundherum mit der Glasur bestreichen und mit geraspelter Kuvertüre garnieren.

**Tipp** Der Kuchen sollte mindestens 2 Tage durchziehen!

★★★★★ Ø 4,4

# Sauerkraut-Hack-Auflauf

VERFASSER FIRSTCHAOSQUEEN WEB CK-MAG.DE/230322



NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 44 g E, 67 g F, 8 g KH = 848 KCAL  
 LOW CARB

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

2 Zwiebeln  
 1 EL neutrales Öl  
 500 g gemischtes Hackfleisch  
 1 Dose Sauerkraut (810 g)  
 400 g Schmand  
 200 g Tomatenmark  
 Salz, Pfeffer  
 evtl. 1 milde rote Chilischote  
 250 g geriebener Käse  
 (z. B. Gouda)

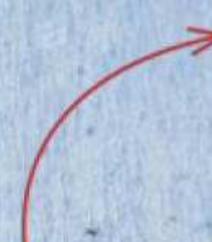
**ZUBEREITUNG**

1. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig-braun braten. Abgetropftes Sauerkraut, die Hälfte Schmand und Tomatenmark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Chili putzen, in feine Ringe schneiden und unterheben.
2. Hack-Sauerkraut-Mischung in eine gefettete Auflaufform (24 × 10 cm) füllen, Rest Schmand und Käse darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–15 Min. goldbraun gratinieren.

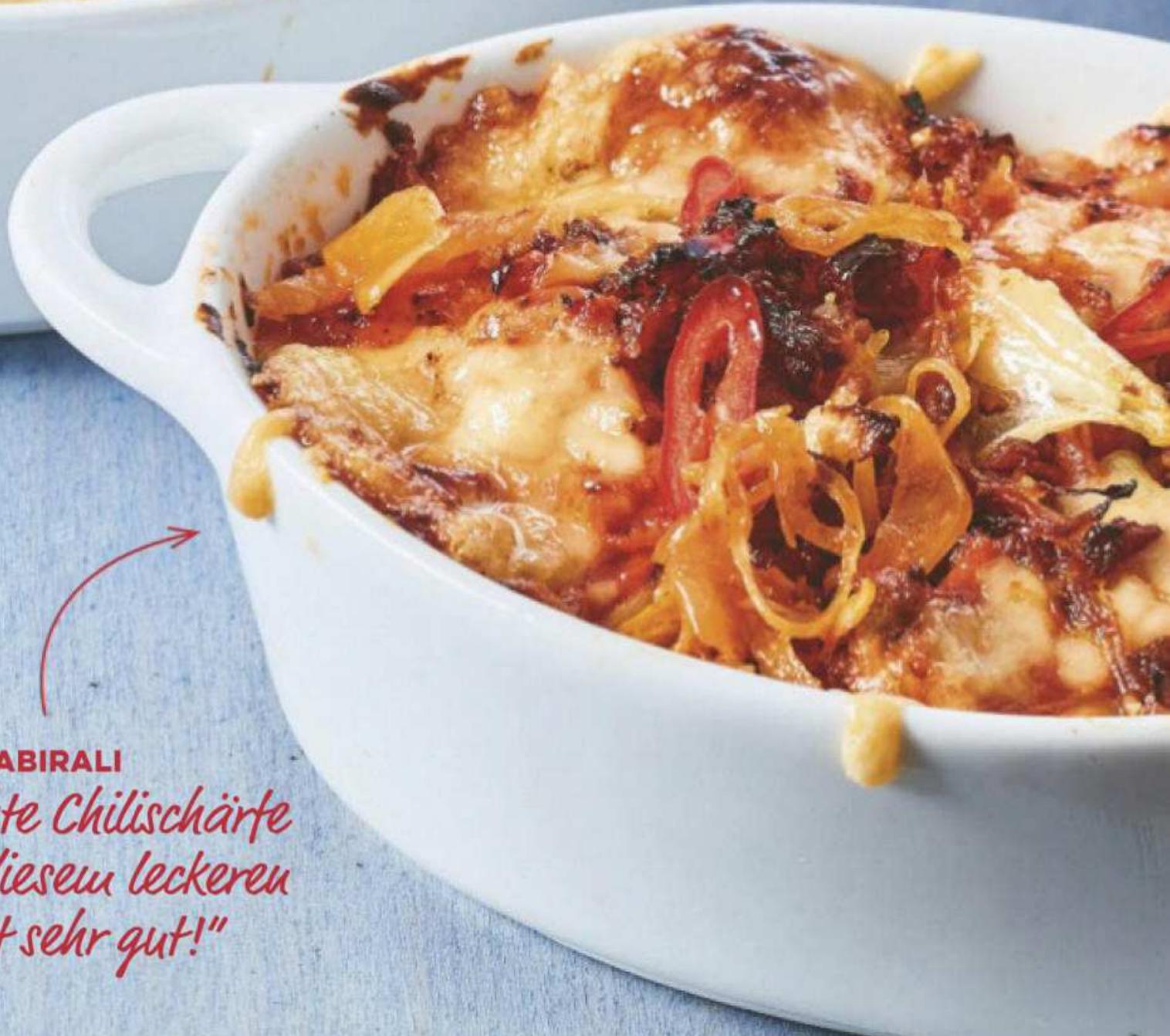
**EXTRA-SCHNELL**

**SAUERKRAUT**

Liebhaber schätzen seinen hohen Vitamin-C-Gehalt und sein mild-säuerliches Aroma. Meist aus Weißkohl hergestellt, wird Sauerkraut häufig als Beilage oder Eintopf gegessen. Wegen seiner Milchsäurebakterien gehört es zu den probiotischen Lebensmitteln, die sich gesundheitsfördernd auf die Darmflora auswirken. Je frischer, desto besser!

**HABIRALI**

„Die leichte Chilischärfe war bei diesem leckeren Rezept sehr gut!“



**Das Beste  
rund um LIVING,  
BEAUTY und FASHION –  
in einem Magazin.**

**Jetzt im Handel.**

# COUCH

DIE DINGE, DIE WIR LIEBEN



Trendfarbe Popcorn – sie gibt  
Pastell frische Power

**TAPETEN-  
GUIDE**  
Geniale  
Muster und  
Strukturen

**HOMESTORYS  
MIT VIEL HOLZ**  
Nachhaltig,  
gesund und  
sooo gemütlich



## ALLES AUFGERÄUMT

- Einfacher Ordnung halten – die besten Profi-Tricks
- Ruckzuck-Wegräum-Strategien
- Stauraum schaffen • Alltagshelfer in schön

# von Dir inspiriert

Auf **COUCHstyle.de** teilen, was du liebst.  
Und zum Entdecken: Die neue Möbel- und Accessoires-Kollektion COUCH Lieblingsstücke.

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE



Dreimal genial: perfekt zum Vorbereiten, toll zum Verschenken und köstlich zum Vernaschen ...

# Für Verliebte

Kleine Geschenke sind nicht nur am Tag der Liebe – dem Valentinstag am 14. Februar – gefragt. Mit Käsekuchenmuffins, Pralinen und süßen Marshmallows machen Sie auch an allen anderen Tagen eine große Freude, die von Herzen kommt

★★★★★ Ø 4,4

## Flammende Herzen



VERFASSER FEUERMÖHN WEB CK-MAG.DE/010322

NORMAL 40 MIN. + 20 MIN. GEFRIERZEIT PRO STÜCK 0 g E, 4 g F, 9 g KH = 80 KCAL

### ZUTATEN (20 STÜCK)

60 g getrocknete Cranberrys  
2 EL Kirschwasser  
225 g weiße Schokolade  
15 g Kokosfett  
**Außerdem**  
Herzchen-Pralinenform (z.B. von Birkmann)

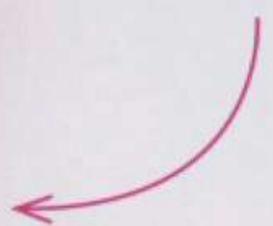
### ZUBEREITUNG

1. Cranberrys klein hacken, mit Kirschwasser vermischen und 30 Min. ziehen lassen. Schokolade in Stücke brechen, mit Kokosfett in eine Schale geben und unter ständigem Rühren über einem heißen Wasserbad schmelzen.
2. Je  $\frac{1}{2}$  TL Schokolade in eine Herzchenform (2,8 cm Ø) geben, darauf  $\frac{1}{2}$  TL Cranberrystückchen verteilen und mit  $\frac{1}{2}$  TL Schokolade bedecken. Restliche Zutaten ebenso verarbeiten.
3. Silikonform für 15–20 Min. ins Gefrierfach stellen und fest werden lassen. Herzen aus der Form drücken und kühl aufbewahren.



WHATSLIFE

„Die weiße Schokolade mit Crauberrys war mir zu süß, ich hab's mit etwas Zartbitterkuvertüre aufgepeppt.“



TRITONUS

„Statt Kirschwasser habe ich die Hälfte der Beeren in Wodka geträumt.“



★★★★☆ Ø 3,9

## Mini-Cheesecakes mit Himbeerherzchen



VERFASSER ALINA1995 WEB CK-MAG.DE/030322

NORMAL 30 MIN. + 35 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 4 g E, 11 g F, 21 g KH = 209 KCAL

**ZUTATEN (16 STÜCK)****Für den Boden**

90 g Butterkekse

2 EL Butter

2 EL Zucker

**Für die Creme**

450 g Doppelrahmfrischkäse

170 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier (Kl. L)

**Für die Füllung**

3 EL Himbeerkonfitüre

**ZUBEREITUNG**

1. Für den Boden Kekse mit einem Blitzhacker fein mahlen. Butter schmelzen. Keksmasse, Zucker und Butter vermischen.

2. 16 Mulden eines Minimuffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Je 1 EL Keksmasse hineingeben, mit einem Teelöffel festdrücken. Böden im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. backen.

3. Für die Creme Frischkäse mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Zucker, Vanillezucker und Salz langsam einrieseln lassen, glatt rühren. Eier nacheinander unterrühren.

4. Für die Himbeerfüllung Konfitüre in einem kleinen Topf erwärmen. Mit 2 EL Wasser zu einer sirupartigen Masse verrühren.

5. Jeweils 2 EL Käsecreme auf die vorgebackenen Böden geben und glatt streichen. Je 2 Tropfen Himbeerfüllung daraufgeben. Mit einer Gabel daraus kleine Herzchen formen. Muffins für weitere 25–30 Min. fertig backen. Vor dem Servieren auskühlen lassen.

**Tipp** Die Törtchen halten im Kühlschrank 4 Tage.



Sag „Ich liebe dich“  
mit Himbeerherzen  
im Cheesecake



REFYA

„Statt Zucker habe  
ich etwas Likör  
(43er) in den Boden  
gegeben.“

# ENTDECKE DIE SCHÄTZE KREUZBERGS.

Mit EAT THE WORLD über 145 Stadtviertel in 55 Städten  
kulinarisch-kulturell entdecken.



Zum Valentinstag gemeinsame  
Zeit verschenken!

Gutscheine unter: [www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)



Vanillesahne unter einer knusprigen Mandelkruste – einfach nur himmlisch!



TANJASO\_2

„Schokostreusel in der Sahne verleihen einen kleinen Farbklecks.“



★★★★☆ Ø 4,0

## Mandel-Sahne-Herzen

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/020322



SIMPEL 30 MIN. + 15 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 4 g E, 25 g F, 19 g KH = 327 KCAL

**ZUTATEN (12 STÜCK)**

- 200 g Butter
- 240 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 375 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 120 g Mandelblättchen
- 400 ml Schlagsahne
- 2 Pck. Sahnefestiger
- 1 Pck. Vanillezucker

**ZUBEREITUNG**

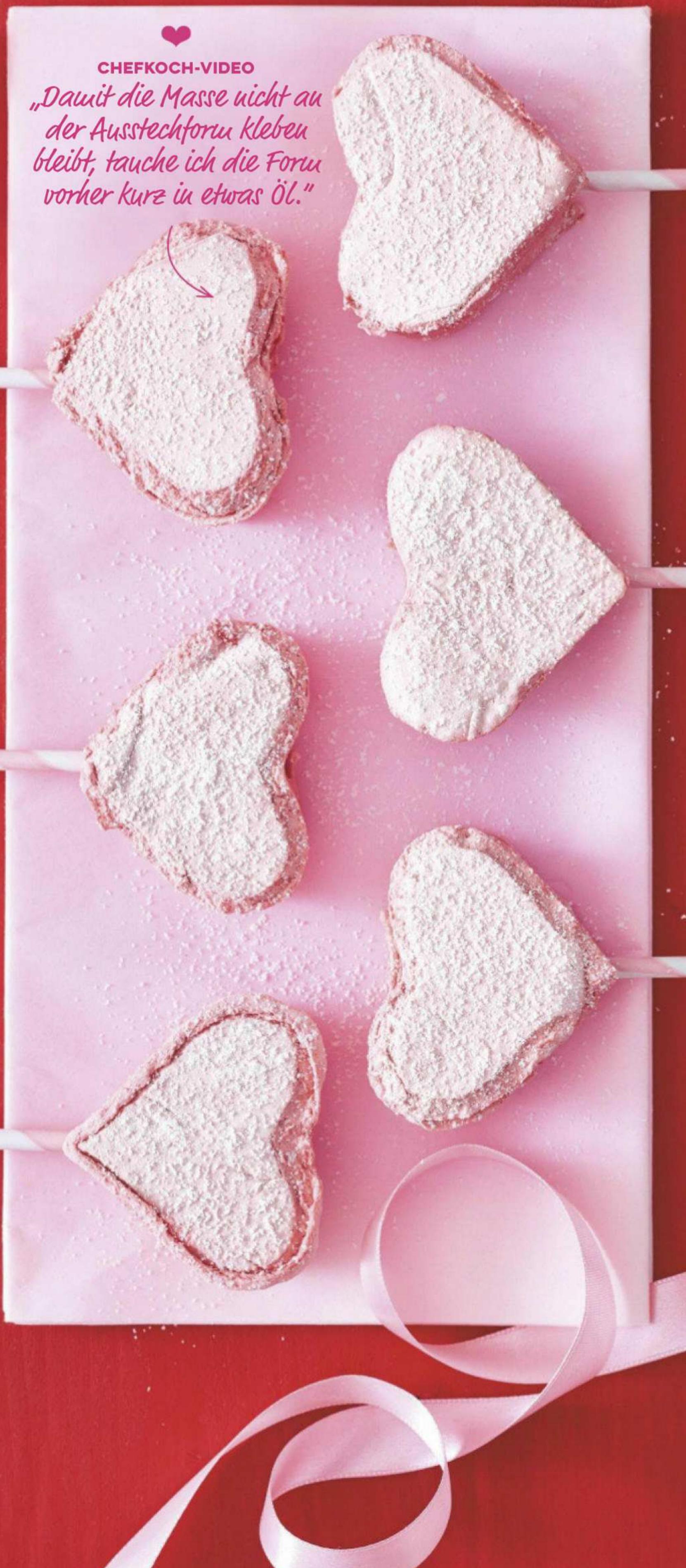
1. Butter, 200 g Zucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers hellcremig schlagen. Nacheinander Eier unterrühren und so lang weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.
2. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, mit Mandelblättchen und restlichem Zucker bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Min. backen (Stäbchenprobe). Möglichst große Herzen ausstechen (13 cm Ø) und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger und Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Mandelherzen waagerecht halbieren, untere Hälften mit Vanillesahne bespritzen und mit der Mandelblättchenhälfte bedecken.





#### CHEFKOCH-VIDEO

„Damit die Masse nicht an der Ausstechform kleben bleibt, tauche ich die Form vorher kurz in etwas Öl.“



★★★★☆ Ø 4,0

## Rosa Marshmallow-herzen



VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO

WEB CK-MAG.DE/040322

SIMPEL 30 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT

PRO STÜCK 1 g E, 0 g F, 12 g KH = 54 KCAL

#### ZUTATEN (20 STÜCK)

##### Für die Form

- 1 EL Puderzucker
- 2 EL Speisestärke

##### Für die Marshmallows

- 2 Pck. gemahlene Gelatine (à 18 g)

1 Prise Salz

280 g Puderzucker

6–8 Tropfen rote Lebensmittelfarbe

##### Außerdem

Herzausstechform (4,5 cm Ø)

20 Cakepopstiele

#### ZUBEREITUNG

1. Für die Form Puderzucker und Speisestärke mischen. Eine Auflaufform (35 × 25 cm) fetten. Hälften der Puderzucker-Stärke-Mischung gleichmäßig darauf sieben (so bleiben die Marshmallows nicht an der Form kleben).
2. Für die Marshmallows Gelatinepulver, Salz und 180 ml kaltes Wasser in einem Topf verquirlen. Gelatine kurz quellen lassen, bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat. Gelegentlich umrühren und von der Herdplatte ziehen.
3. Puderzucker über die Gelatineflüssigkeit sieben und mit den Quirlen des Handrührers zu einer luftig-lockeren Creme aufschlagen. Lebensmittelfarbe dazugeben, unterrühren.
4. Masse in die vorbereitete Auflaufform füllen, glatt streichen und mit Frischhaltefolie bedeckt 2 Std. ruhen lassen, sodass sie schnittfest wird.
5. Marshmallowmasse mit einem Messer vom Rand der Form lösen, mit restlichem Puderzucker-Stärke-Gemisch bestäuben. Auf die Arbeitsplatte stürzen, Herzen ausstechen und auf Cakepopstiele stecken.

# WIR NENNEN ES HOME-LIFE- BALANCE.



TRENDFARBE/2,5L  
„BLUEBERRY“  
**15,49 €\*** UVP

SOFA „SPIN“  
Stoff Prime yellow  
**2.809 €\*** UVP

Das Multifunktionssofa mit Longchair  
bietet auch auf kleinem Raum Platz  
für die ganze Familie.

IN  
AUSGEWÄHLTEN  
BAU- &  
FACHMÄRKTN  
SOWIE IM  
MÖBELHANDEL  
ERHÄLTLICH.

LAMINAT/m<sup>2</sup>  
„URBAN“  
**15,49 €\*** UVP



WOHNKOMBI „MINO“

**4.640 €\***

FERTIGVORHANG  
„SOFT“

**79,95 €\***

STUHL „TURN“

**416 €\***

COUCHTISCH  
„CONNECT“

**364 €\***

## Nach Hause kommen und Zuhause ankommen.

Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion liefert Ihnen Einrichtungsideen für jeden Wohnbereich und Geschmack. So treffsicher von SCHÖNER WOHNEN ent-

wickelt, dass sich jede einzelne Idee in jedem Raum harmonisch kombinieren lässt. Überzeugen Sie sich selbst auf

[www.schoener-wohnen-kollektion.de](http://www.schoener-wohnen-kollektion.de) oder auf   

\* Alle Preise in Euro inkl. MwSt., UVP Deutschland, ohne Deko. Alle Artikel im Bild (außer Accessoires) sind aus der SCHÖNER WOHNEN-Kollektion. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

**SCHÖNER  
WOHNEN**  
KOLLEKTION

WIEBKE78

„Für den perfekten  
Biskuit schlage ich die  
Eier fünf Minuten mit  
der Küchenmaschine  
auf und gebe dann erst  
den Zucker hinzu.“



Unter dem Dach der  
fruchtigen Schnecken  
verbirgt sich eine feine  
Mango-Sahne-Creme

# FLOTTE LOTTE

Wussten Sie, dass die Charlotte von echtem Adel ist? Mit dem Biskuitklassiker des englischen Hofes holen Sie sich royalen Glanz ins Haus: superstylish, cremig-fruchtig und verführerisch mit knusprigem Mürbeteigboden ...



★★★★☆ Ø 4,0

## Mango-Charlotte



VERFASSER ALINA1ST

WEB CK-MAG.DE/060322

PFIFFIG 1½ STD.

PRO STÜCK 10 g E, 19 g F,

49 g KH = 419 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Mürbeteigboden	500 g Quark 50 g Puderzucker 75 g Butter 50 g Zucker 150 g Mehl
Für die Biskuitschnecken	3 Eier (Kl. M) Salz 120 g Zucker 100 g Mehl 25 g Speisestärke 3 EL Erdbeerkonfitüre
Für die Quarkfüllung	3 Blatt Gelatine 250 ml Mangosaft 15 g Speisestärke
Für die Mangofüllung	3 Blatt Gelatine 200 g Mango-püree (Dose) 200 ml Schlagsahne



1. Für den Mürbeteig Butter, Zucker und 1 EL Wasser verkneten. Mehl darübersieben, zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.



2. Für den Biskuitteig Eier, 3 EL heißes Wasser und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Zucker einrieseln lassen und cremig schlagen.

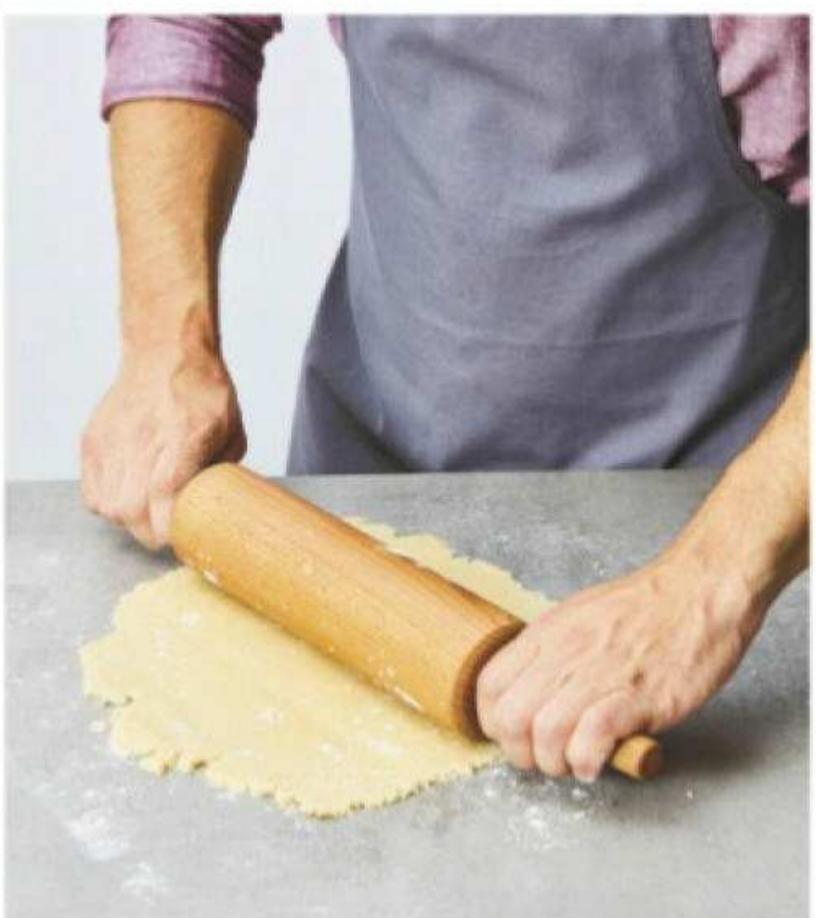


3. Mehl und Stärke daraufsieben und mit dem Teigschaber vorsichtig unterheben.



4. Biskuitteig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 10 Min. backen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔



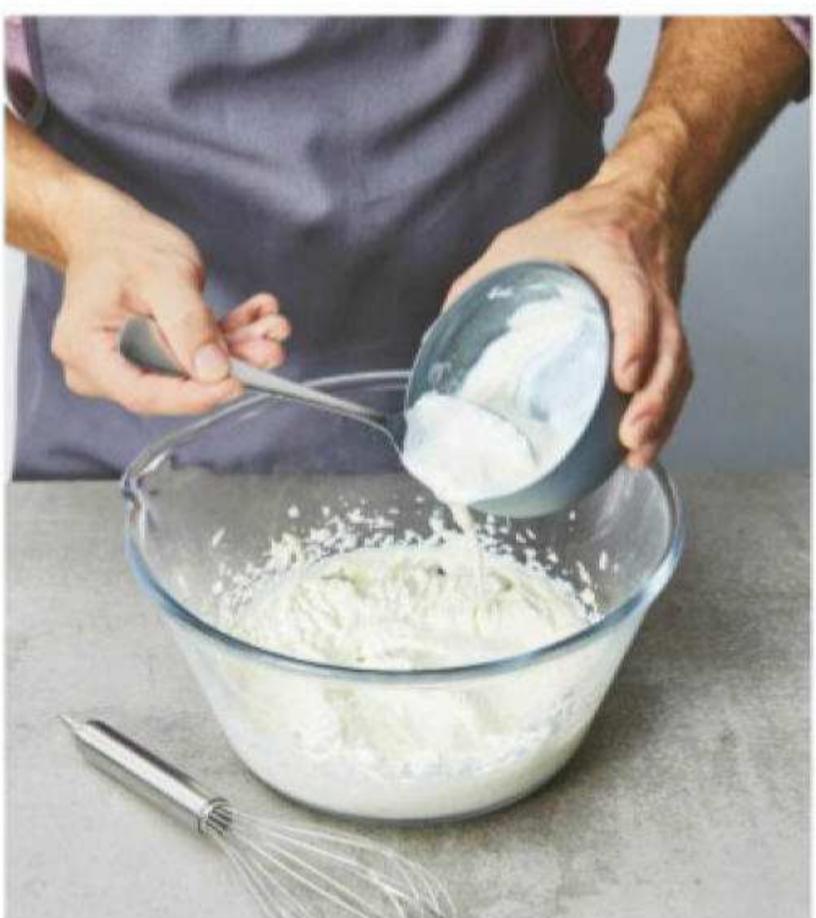
**5.** Mürbeteig rund ausrollen und in eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8–10 Min. backen und abkühlen lassen.



**6.** Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Papier abziehen, Boden mit Konfitüre bestreichen und mithilfe des Tuches von der langen Seite her aufrollen.



**7.** Ausgekühlte Rolle in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und dicht an dicht (ohne Lücken!) in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Schale (1,5 l Inhalt) legen.



**8.** Für die Quarkcreme Gelatine einweichen. Quark, Puder- und Vanillezucker verrühren. Ausgedrückte Gelatine auflösen, mit der Quarkcreme glatt rühren und kalt stellen.



**9.** Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Nochmals 30 Min. kalt stellen. Creme auf die Biskuitscheiben geben und glatt streichen.



**10.** Für die Mangocreme Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen, mit Mangopüree verrühren, kalt stellen. Sahne steif schlagen, unterheben, ebenfalls 30 Min. kalt stellen.



**11.** Mangocreme auf den Quark geben und mit einer Gabel durchziehen, sodass ein Marmormuster entsteht.



**12.** Ausgekühlten Mürbeteigboden darauflegen und 3–4 Std. (besser über Nacht) durchkühlen lassen. Charlotte stürzen.



**13.** Für den Guss 2–3 EL Saft mit Stärke verrühren. Rest Saft aufkochen, Stärke einröhren und Charlotte damit bestreichen.

# FÜR DIE WIRTSCHAFT VON MORGEN

**Business Punk –**

das Magazin über alles, was in Wirtschaft und Lifestyle wichtig ist und wird. Für alle, die heute schon die Welt von morgen begreifen wollen.



NOCH MEHR **INSPIRATION** GIBT ES  
IN UNSEREN **PODCASTS:**

**HOW TO  
HACK**

&

**HOW TO  
SPEND IT**

& **WERBEPAUSE**

# GUT GIN ...

... will Weile haben. Wacholder ist eine Zutat, die aus Wodka einen aromatischen Gin macht. Userin Monika verrät hier alle weiteren Ingredienzen ihres Rezepts – die fertigen Flaschen lassen sich toll verschenken!



Der TIPP aus der Redaktion

### Gut gemixt!

Hier haben wir einen Gin Tonic gemixt – im Verhältnis 1:4. Auf Seite 82 finden Sie einen tollen Cocktail mit Gin.



★★★★☆ Ø 4,0

# Selbst gemachter Gin

VERFASSER MONIKA WEB CK-MAG.DE/130322

SIMPEL 15 MIN. + 12 STD. RUHEZEIT

PRO 2 CL 0 g E, 0 g F, 0 g KH = 43 KCAL

## ZUTATEN (750 ML)

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Limette
- 2-3 cm Ingwer
- 2 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 1 Beutel Kamillentee
- 1 Lorbeerblatt
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 700 ml Wodka



## SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B



C

## ZKwyk

*„Ich lasse alles zwei Tage ziehen, gieße es ab und lasse den Gin noch gut 14 Tage ruhen, dann ist er perfekt.“*

# Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: CHEFKOCH IM ABO



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

## IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

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

## Gleich telefonisch oder online bestellen:



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



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



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

## WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



**040/55 55 7800**

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



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

# REGISTER



Der TIPP aus der Redaktion

**Exotische Schönheiten auf dem Teller**  
Für einen besonderen Augenschmaus sorgen spezielle essbare Orchideenblüten, die mit ihrer aufregenden Form und wunderschönen Farbe auch optisch Appetit machen. Wir haben sie beim Thema Thailand ab S. 28 für die Deko verwendet.

## FLEISCH

<b>Chicken-Nuggets</b> mit Käsefüllung .....	15
<b>Eier-Käse-Salat</b> .....	14
<b>Flammkuchen</b> mit Camembert .....	17
<b>Hähnchenbrust</b> mit Orangensauce .....	22
<b>Kabanossi-Käse-Suppe</b> .....	18
<b>Kartoffel-Hack-Auflauf</b> .....	21
<b>Panangcurry</b> mit Schweinefleisch .....	29
<b>Pizza</b> , American, mit dickem Boden .....	51
<b>Reis</b> , gebratener (Khao Pad) .....	34
<b>Rinderfilet</b> mit Mango .....	25
<b>Rindfleischpizza</b> , asiatische .....	48
<b>Rührei</b> mit Amaranth .....	41
<b>Satéspieße</b> mit Huhn .....	30
<b>Sauerkraut-Hack-Auflauf</b> .....	62
<b>Schinken-Käse-Schnitzel</b> .....	12
<b>Zucchini-Tomaten-Vollkornpizza</b> .....	52

## FISCH

<b>Papayasalat</b> , thailändischer .....	31
<b>Thai-Wasserspinat</b> .....	33

## VEGGIE

<b>Brötchen</b> mit Brie und Feldsalat .....	24
<b>Käse-Kräuterbrot</b> , französisches .....	10
<b>Käsespätzle</b> , Allgäuer, mit Zwiebeln .....	13
<b>Möhrenbrot</b> .....	59
<b>Omelett</b> mit Blattspinat und Tomaten ...	23
<b>Paprika</b> , gefüllte, mit Hirse .....	43

## VEGAN

<b>Chiapudding</b> mit Heidelbeeren .....	41
<b>One Pot</b> mit Amaranth und Hirse .....	42
<b>Quinoa-Salat</b> mit Kichererbsen .....	38
<b>Thaicurry-Glasnudelsuppe</b> .....	32
<b>Wirsingpizza</b> .....	49

## SÜSSES & DRINKS

<b>Crêpe Suzette</b> .....	55
<b>Gin</b> , selbst gemachter .....	77
<b>Herzen</b> , flammende .....	64
<b>Mandel-Sahne-Herzen</b> .....	68
<b>Mango-Charlotte</b> .....	73
<b>Marshmallowherzen</b> , rosa .....	69
<b>Mini-Cheesecakes</b> mit Himbeere .....	66
<b>Orange Dusk</b> .....	82
<b>Orangenbonbons</b> .....	8
<b>Sauerkraut-Schokoladenkuchen</b> .....	61

Herzige Ideen zum  
Verschenken ab S. 64

FOTO: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

## IMPRESSUM

### Verlag

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

### Sitz der Redaktion

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

### Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzl

### Photodirector

Monique Dressel

### Artdirector

Diana Schulz

### Leitung Küche

Achim Ellmer

### Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

### Bildredaktion

Sandra Platzer

### Redaktionsassistenz

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),

Vladlen Gordiyenko (Produktionsassistent

Foodstyling), Denis Gorenc (Photographer),

Jens Hildebrandt (Foodstylist),

Tom Pingel (Senior Foodstylist)

### Herstellung

Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

### Lithografie

Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

### Druck

Prinovis Dresden,

Meinholtstraße 2, 01129 Dresden

### Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,

Joseph-Schumpeter-Allee 33, 53227 Bonn

### Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg

### Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,

Es gilt die gültige Preisliste.

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

### eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

### Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf

unserem Serviceportal im Internet erledigen:

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

### So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

### Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

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

### Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

### Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

### Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

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

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel 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 nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am Do..  
**3. MÄRZ**



## Frühstücksglück!

Einfach, aber raffiniert: köstliche Ideen von süß bis herhaft

## Leichter Genuss

Frühling klopft an! Mit Kräutern, Gemüse und saisonalen Ideen

## TARTES & QUICHES

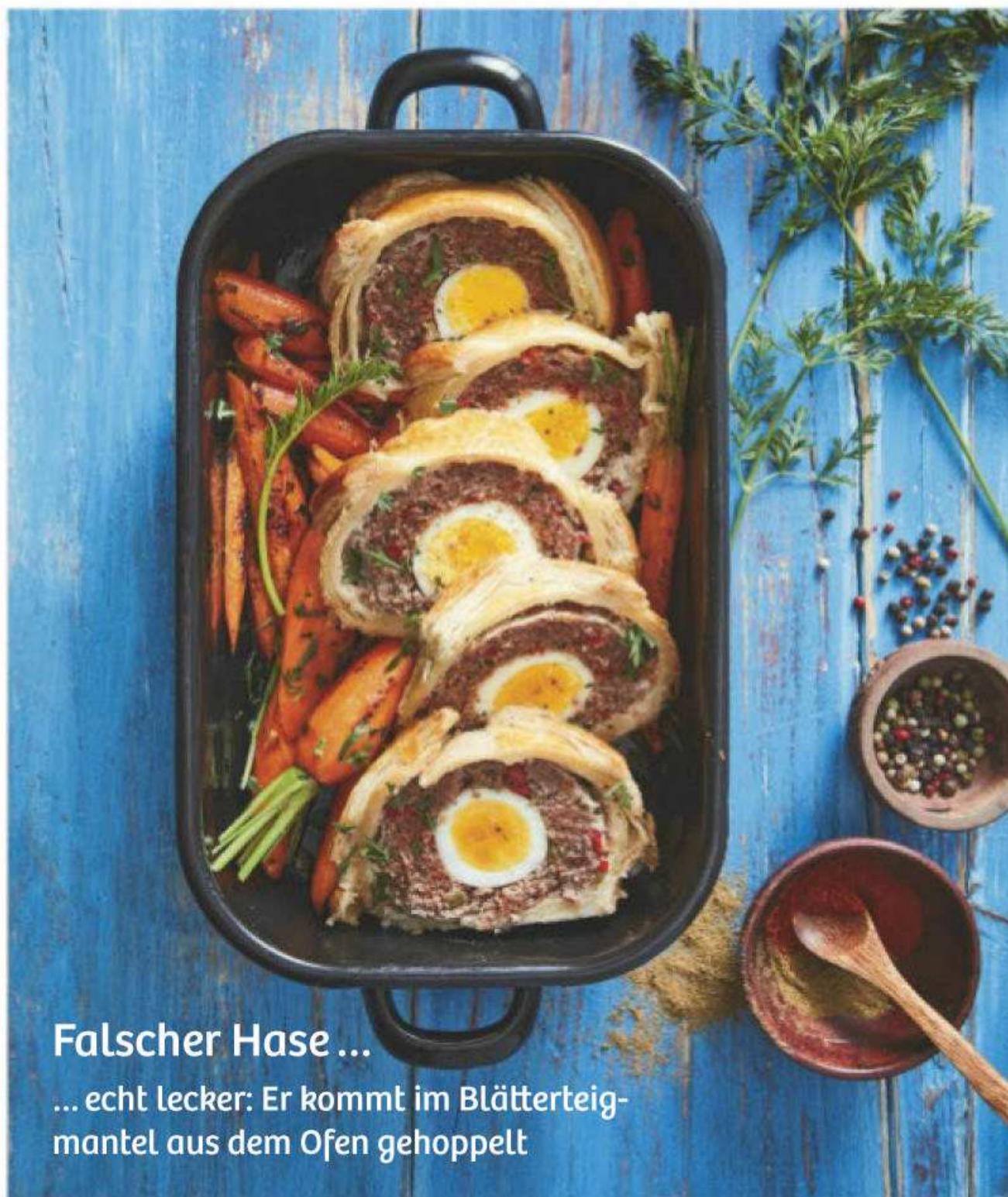
Alles mit dabei: Speck, Gemüse oder Thunfisch

## HOLÀ, MALLORCA!

Rezepte von der Insel

## WOCHEPLANER

Schnelle Lieblinge – für jeden Tag genial



## Falscher Hase ...

... echt lecker: Er kommt im Blätterteigmantel aus dem Ofen gehopfelt



## Ohren gespitzt

Hier gibt es Feines aus der Osterbackstube: wie Quarknester, Hefezopf und Möhrenkuchen

*Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↗*

# HAPPY HOUR

Der perfekte Drink zum Abschalten. In der Dämmerung beginnen die Aromen von Likör, Orange, Kaffee und Gin ein betörendes Spiel



SINAMRU

„Wer das Gane etwas weniger süß gestalten möchte, kann noch einige Kaffeebohnen zugeben.“

★★★★☆ Ø 4,0

## Orange Dusk

VERFASSER SINAMRU

WEB CK-MAG.DE/050322

NORMAL 5 MIN.

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 27 g KH = 342 KCAL

### ZUTATEN (1 GLAS À 300 ML)

1 Bio-Orange

2–3 Eiszürfel

6 cl Gin (1 cl = 10 ml)

6 cl Haselnusslikör

12 cl Cold-Brew-Coffee (siehe Tipp)

6 cl Tonicwater



### ZUBEREITUNG

1. Orange waschen und trocken reiben. 1 Scheibe abschneiden, die Hälfte davon in ein Glas (Tumbler) geben und leicht ausdrücken.
2. Eiszürfel, Gin, Likör und Kaffee zufügen, verrühren und mit Tonicwater auffüllen. Mit der 2. Orangenscheibenhälfte den Rand des Glases abreiben und die Scheibe als Dekoration an das Glas stecken.

**Tipp** Für selbst gemachten Cold-Brew-Coffee frische Kaffeebohnen mahlen und im Verhältnis 1:8 mit kaltem Wasser auffüllen. 18 Std. im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend kalt durchfiltern.



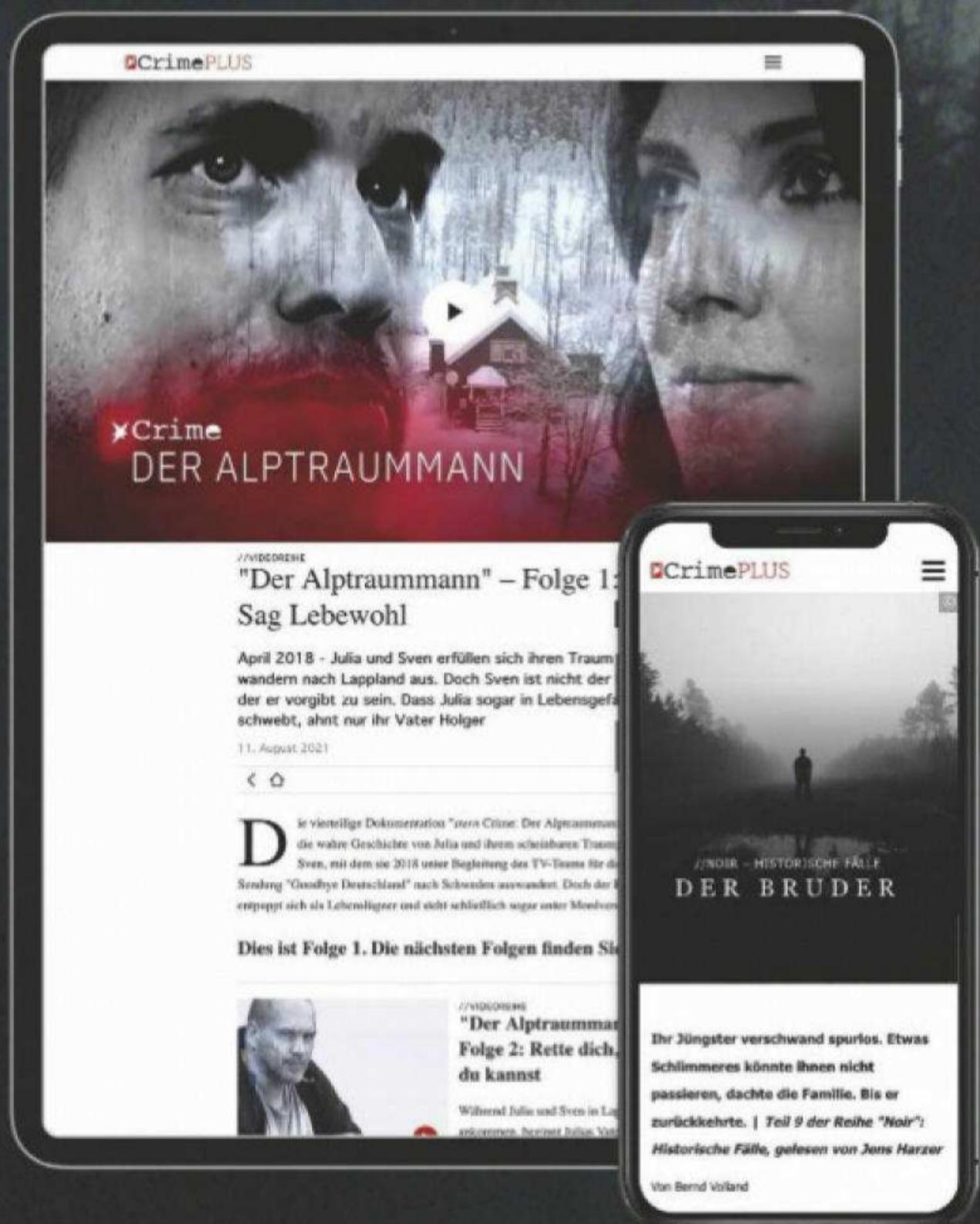
### BARLEXIKON

**HASELNUSSLIKÖRE** gibt es von klar bis cremig. Sie werden mit Wodka, Korn oder Neutralalkohol angesetzt. Ihr besonders intensives Nugataroma erhalten sie durch einen schonenden Röstungsprozess und anschließendes Mahlen der Nüsse, bevor diese in Alkohol eingelegt werden.



## 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)**

# MEHR BIO, ALS DU DENKST.

MEHR ALS  
**2.000**  
BIO-ARTIKEL  
DAUERHAFT  
IM SORTIMENT!



Mehr Infos unter  
[kaufland.de/bio-vielfalt](http://kaufland.de/bio-vielfalt)