

# CHEFKOCH

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

## SCHNITZEL heiß geliebt

Kross paniert, gefüllt, veggie oder als Auflauf



APRIL 2022 • 3,20 €  
ÖSTERREICH: 3,60 €, SCHWEIZ: 5,10 SFR  
BELGIEN: 3,80 €, ITALIEN: 4,30 €  
SPANNEN: 4,30 €, PORTUGAL (CONT.): 4,30 €

Kartoffelsalat  
zum Niederknien



### SPARGEL-GENUSS

Köstlich kombiniert. Mit  
neuem Saucen-Guide!

### SCHNELLE KUCHEN

Vom Blech, mit leckeren  
Erdbeeren, Käsekuchen

### PREISKNÜLLER

Clever verwöhnen:  
Hits für die Woche



# NATÜRLICH DALMAYR

NATÜRLICH  
HARMONISCH  
UND  
VOLLMUNDIG  
MIT FEINEM AROMA UND  
ANGENEHMER SÄURE

NATÜRLICH  
SORTENREINER  
SPITZENKAFFEE  
AUS PERU



NATÜRLICH  
NACHHALTIG  
BIO- UND FAIRTRADE  
ZERTIFIZIERT

NATÜRLICH  
AUCH ALS CAPSA  
LUNGO CLASSICO,  
LUNGO INTENSO UND  
ESPRESSO

NATÜRLICH  
0% ALUMINIUM



100% BIO. 100% FAIR. 100% DALLMAYR QUALITÄT.

[dallmayr.com/granverde](http://dallmayr.com/granverde)

# Heute in Pink!

Rhabarber trägt sein schönstes Frühlingskleid, und wir freuen uns an herrlichen Desserts und Kuchen mit dem fruchtigen Star. Auch der erste Spargel, frische Kräuter und Köstliches für Gäste sind jetzt mehr als willkommen. Etwa saftiges Pulled Pork, das Stunden im Ofen zart gart.

Viel bunten Genuss wünscht Ihnen  
Ihre Redaktion

Süße Versuchung!  
Rhabarber-Galette  
S. 39



NOCH FRAGEN?

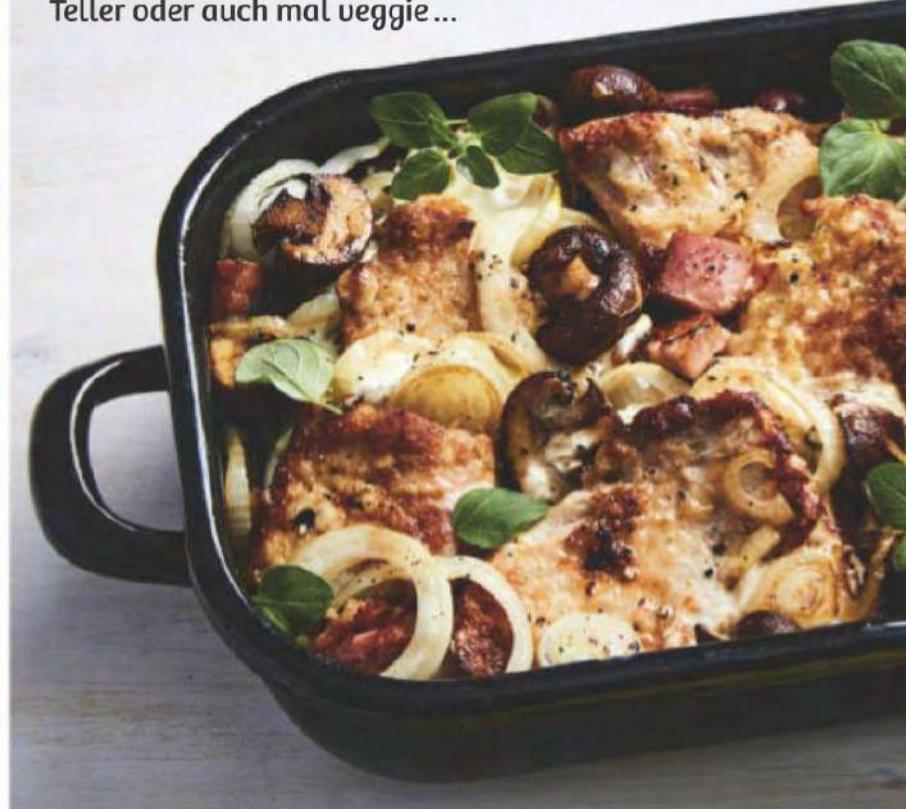
WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: [LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE](mailto:LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE)  
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: [ABO@CHEFKOCH.DE](mailto:ABO@CHEFKOCH.DE) ODER [WWW.CHEFKOCH.DE/ABO](http://WWW.CHEFKOCH.DE/ABO)

**66****Schnell jetzt**

Eben noch gerührt, jetzt schon auf der Kuchentafel!

**10****Auf Schnitzeljagd**

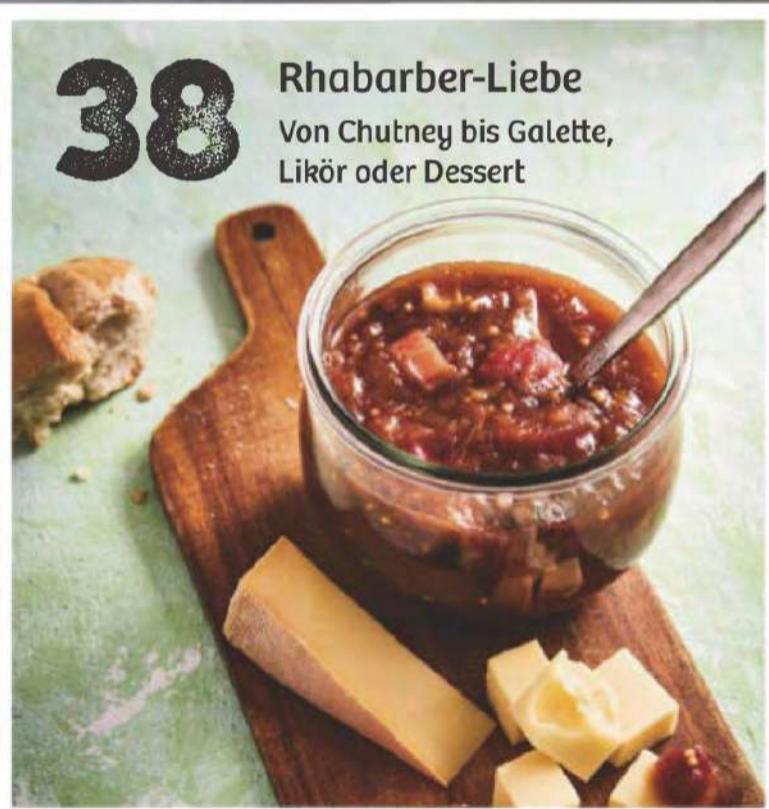
Als Auflauf, knusprig auf dem Teller oder auch mal veggie...

**18****Spargel satt**

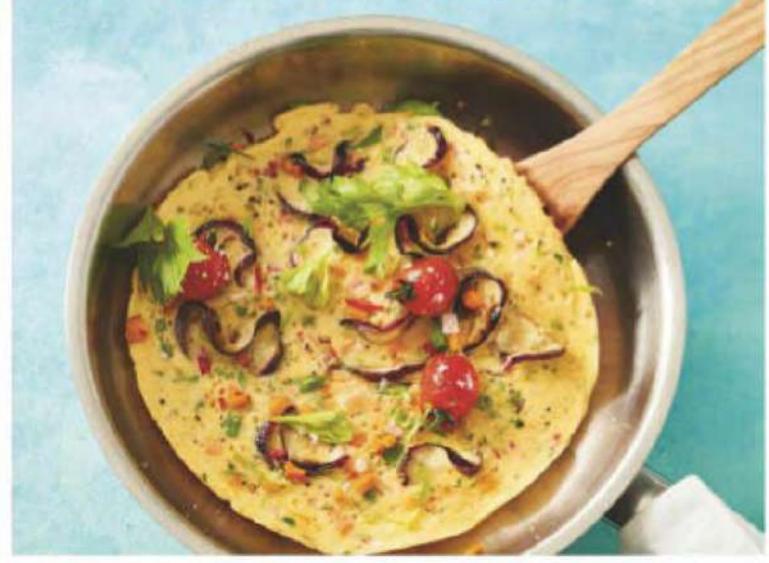
Kleine Tricks, großes Können:  
Mit unserem Saucenguide wird  
ein feines Festessen draus

**38****Rhabarber-Liebe**

Von Chutney bis Galette,  
Likör oder Dessert

**30****Ei, wie gut!**

Von Auberginenomelett  
bis Rührei-Bruschetta





Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt und  
nachgekocht!

# Inhalt

Leckere Frühlingsrezepte im Haus!

## JEDEN TAG LECKER

### 8 Liebling des Monats

Soulfood Knödel – mit Bärlauch  
besonders pikant und aromatisch

### 10 Schnitzel

Ein gutes Schnitzel in Ehren:  
kross, saftig und auch  
veggie wirklich köstlich

TITEL-  
THEMA

### 18 Saucen-Guide

Die geheimen Stars sind gute Saucen!  
Drei Varianten für die Spargelsaison

### 22 Fit & gesund

Die schönsten Gerichte aus der  
Frühlingsküche mit frischen Kräutern

### 30 Ei mal vier

Pochiert, gebraten, verquirlt und  
köstlich kombiniert. Ei, wie vielfältig!

### 36 Homemade

Joghurt schmeckt selbst gemacht  
noch viel besser und geht ganz einfach

### 46 Gemeinsam genießen

Eine Brotzeit liegt voll im Trend, mit  
köstlichen Salaten und Aufstrichen

### 56 Kochschule

17 Stunden Gewissheit, dass das  
Pulled Pork unvergleichlich zart wird...  
so lange schmort es nämlich im Ofen

### 59 Wochenplaner

Der Geschmacks-Trailer mit  
fünf Rezepten aus der TV-Sendung

## BACKEN UND SÜSSES

### 38 Rhabarber

Der pinke Frühlingsbote krönt das  
Dessert, glänzt in der Galette oder  
macht Sirup unwiderstehlich gut

### 44 Brotbackschule

Krustenbrot holen wir nicht vom Bäcker,  
sondern aus dem Ofen. Mmh!

### 66 Schnelle Kuchen

Fix fertig: von Erdbeerbiskuit bis  
Zitronenkuchen und Schnitten

### 74 Süßes mit Kaffee

Verführerische Espresso-Röschen oder  
cremiger Likör sind eine Sünde wert

## GRUSS AUS DER KÜCHE

### 26 Warenkunde

Duftes Kräuterposter mit vielen nützlichen  
Tipps für den Einsatz in der Küche

### 58 Chefkoch-TV

„Lecker muss nicht teuer sein“ heißt die  
Sendung auf RTL. Hier erhalten Sie alle  
Infos, auch für die Teilnahme

### 82 Absacker

Der Weizen-Mojito verbindet bayrische  
Zünftigkeit mit südamerikanischem  
Temperament und sonnigem Geschmack

## SERVICE

**3 Editorial,**  
Kontakt zur Redaktion

**6 Rezeptübersicht**

**80 Rezeptregister,**  
Impressum

**81 Vorschau**

# Rezeptübersicht

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



Münchner Schnitzel  
NUDILI S. 10



Sellerieschnitzel  
RIKE2 S. 16



Bunter Wurstsalat  
KÄSEMÄDCHEN S. 53



Putenschnitzel in Blätterteig  
BIENEMAYA S. 13



Steinpilzsauce mit Spargel  
GARTEN-GERD S. 20



Pulled Pork  
CARALB S. 57



Schnitzeltopf  
JACK37 S. 14



Rührei mit Spargel  
ARS\_VIVENDI S. 32



Spätzle mit Schweinefilet  
CHEFKOCHTV S. 59



Kalbsschnitzel  
REGINE S. 15



Spinatnester mit Ei  
HEINZBENTEN S. 34



Maultaschen mit Hackfleisch  
CHEFKOCHTV S. 60

FISCH



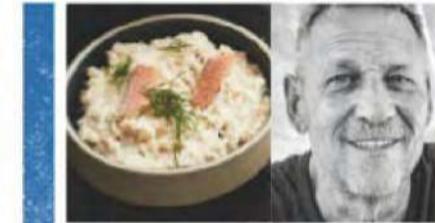
Weckknödel mit Pilzrahm  
CHEFKOCHTV S. 61



Kräuterrisotto mit Zander  
CHEFKOCH S. 23



Grünes Thaicurry  
CHEFKOCHTV S. 62



Forellenaufstrich  
ALTBAERLI S. 48



Schwarze Tagliatelle  
CHEFKOCHTV S. 64



Bärlauchknödel  
LALALALALALALA S. 8



Bärlauchschaum  
ARS\_VIVENDI S. 18



Hohenloher Eierbloomz  
GÜNTERB S. 31



Feigen-Bergkäse-Aufstrich  
GOURMETKATHI S. 54

VEGGIE



Orangen-Curry-Sauce  
USCHIG S. 19



Möhren in Estragonsauce  
MONIKA S. 24



Frankfurter Grüne Sauce  
SONNENSCHWEIF S. 25



Scharfer Chiliaufstrich  
CHERANDI S. 52

VEGGIE



Auberginenomelett  
DIETER\_SEDLACZEK S. 33



Kümmelbrot  
TREKNEB S. 45



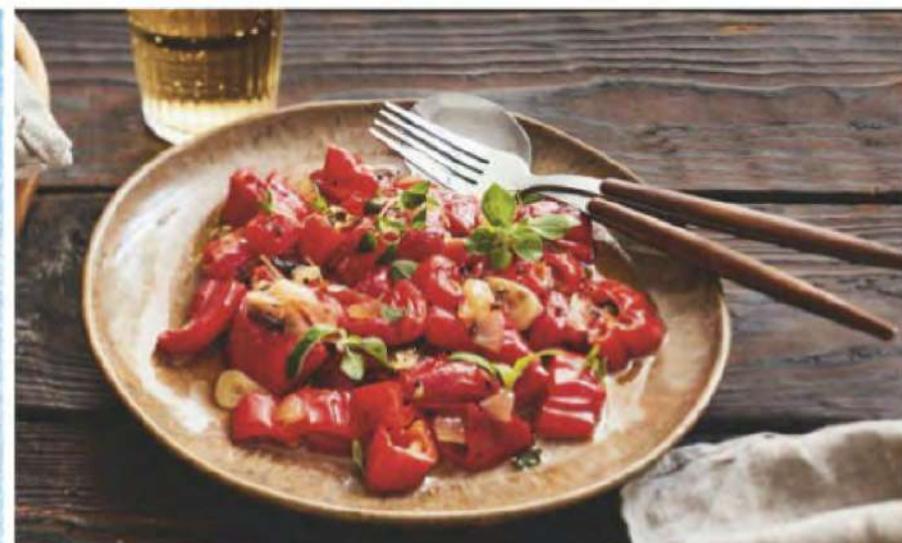
**Lupinenschnitzel**  
007KRÜMELTIGER S. 12



**Gurken-Kresse-Salat**  
GABRIELE9272 S. 28



**Rhabarber-Chutney**  
ENINAJ2703 S. 43



**Lauwarmer Paprikasalat**  
KLAUMIX S. 49



**Tomaten-Zwiebel-Salat**  
PATTY89 S. 50



**Basilikum-Buttermilch-Shake**  
JUULEE S. 27



**Joghurt, selbst gemacht**  
RADKON S. 36



**Erdbeer-Rhabarber-Likör**  
SABSE15 S. 40



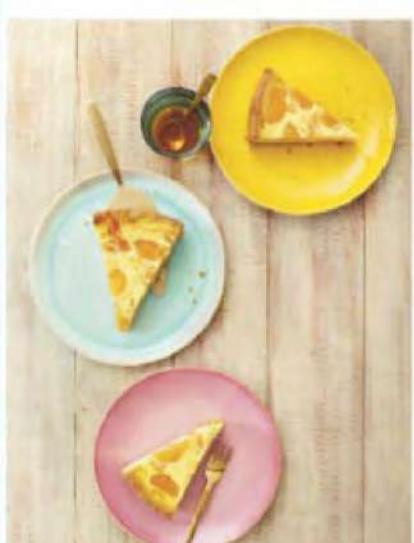
**Rhabarber-Bananen-Dessert**  
DORRY S. 41



**Biskuit für Obstkuchen**  
UFAUDIE58 S. 66



**Schneller Zitronenkuchen**  
MOORHENNE S. 68



**Mandarinen-Schmandkuchen**  
SIMONE32 S. 71



**Kaffeekuchen**  
MIMA53 S. 75



**Espresso-Röschen**  
DIALOG S. 76



**Kaffee-Sahne-Likör**  
KNOEDELMAUS S. 76



**Weiße Espresso-Pannacotta**  
DIEKALIMERA S. 78



**Rhabarber-Galette**  
CHEFKOCH-VIDEO S. 39



**Blitz-Rührkuchen**  
SIVI S. 70

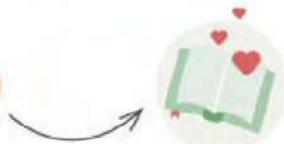


**Weizen-Mojito**  
CHEFKOCH S. 82

## 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 CHEFKOCH-VIDEO Von diesem User stammt das Rezept

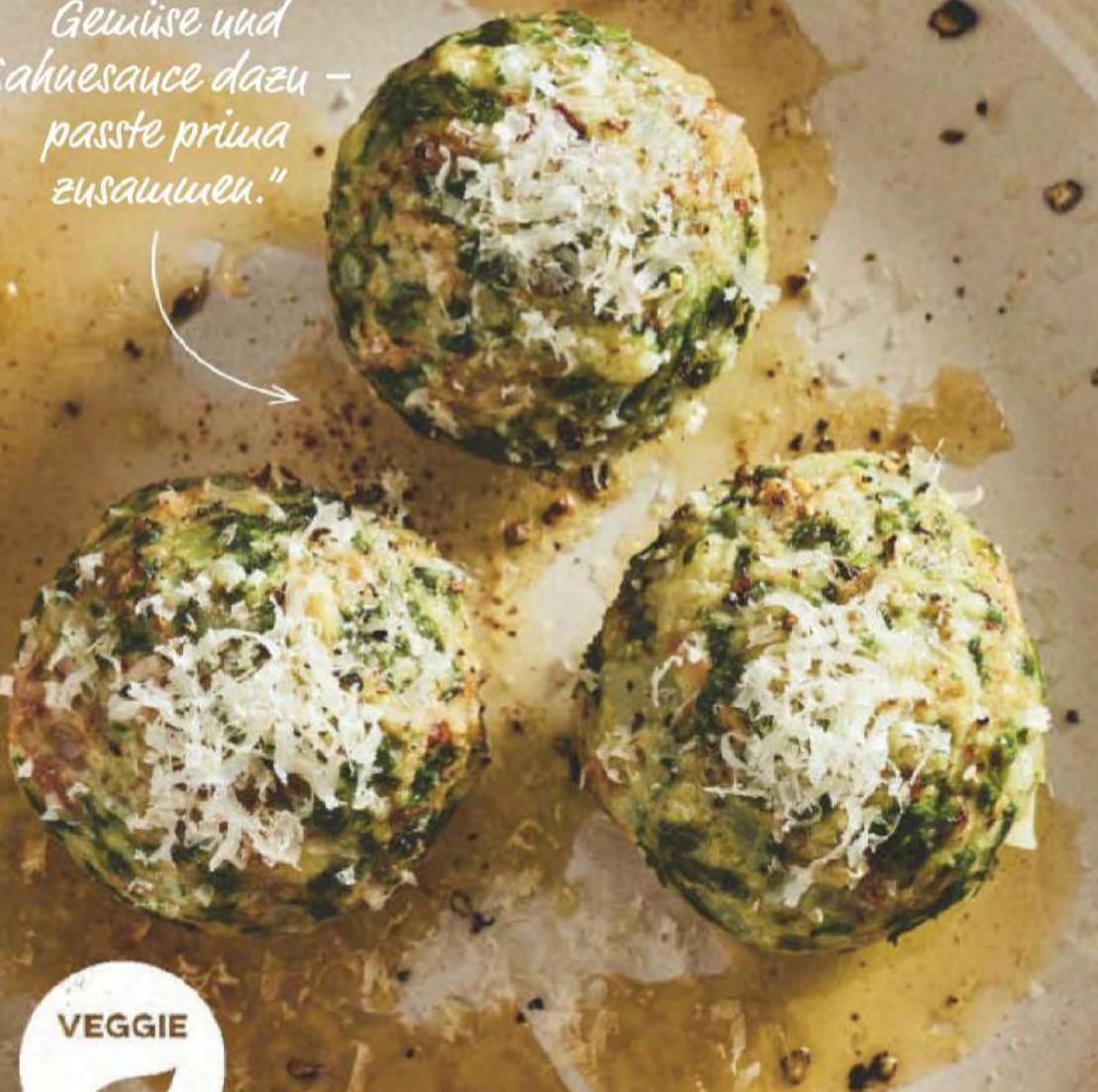
WEB CK-MAG.DE/300522

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

# Soulfood

Die schönste Nebensache der Welt? Bei Knödeln finden wir auf jeden Fall das kleine Genießerglück. An diesem User-Rezept gefällt uns die saisonale Bärlauchnote

**BAUMFRAU**  
„Bei uns gab es  
Frikadellen,  
Kohlrabi-Möhren-  
Gemüse und  
Sahuesauce dazu –  
passte prima  
zusammen.“



★★★★★ Ø 4,6

## Bärlauchknödel



VERFASSER LALALALALALA

WEB CK-MAG.DE/130522

SIMPEL 15 MIN. + 30 MIN. GEH- UND GARZEIT  
 PRO PORTION 19 g E, 48 g F, 80 g KH = 867 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Brötchen vom  
Vortag oder Knödelbrot  
(z. B. Dinkelvollkorn  
vom Bäcker)

1 Zwiebel

100 g Butter

120 ml Milch

2 Eier (Kl. L)

Salz, Pfeffer  
aus der Mühle  
80 g Bärlauch  
Muskat  
evtl. 20 g Kartoffel-  
stärke oder  
50 g Mehl  
evtl. 80 g geriebe-  
ner Parmesan

### ZUBEREITUNG

1. Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel darin goldgelb dünsten und zum Brot geben. Milch, Eier und Salz verquirlen, über die Brotmasse geben und gut durchmischen. Abgedeckt 30–40 Min. quellen lassen.

2. Bärlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Knödelmasse mischen. Mit frisch geriebenem Pfeffer und Muskat würzen. Sollte der Teig zu weich sein, nach Belieben mit etwas Stärke oder Mehl binden.

3. Aus der Masse 6 kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser 10–12 Min. gar ziehen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen.

4. Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen. Mit der geschmolzenen Butter beträufeln und nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Dazu passt Blattsalat.

LIEBLING  
DES  
MONATS



# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**  
Unternehmen  
KlimaPartnerScore 14838 2012 100%



★★★★★ Ø 4,5

## Münchener Schnitzel



VERFASSER NUDILI WEB CK-MAG.DE/300522

SIMPEL 35 MIN.

PRO PORTION 41 g E, 28 g F, 31 g KH = 555 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Schweineschnitzel (à 150 g)	5 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer	120 g Mehl
1-2 EL Meerrettich	150 g Semmelbrösel
2-3 EL süßer Senf	200 g Butterschmalz
3 Eier (Kl. M)	1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

1. Schnitzel schön dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Seite mit Meerrettich, die andere mit süßem Senf bestreichen.
2. Eier und Sahne verquirlen, in eine Schale geben. Mehl und Semmelbrösel auch jeweils in Schalen geben. Schnitzel erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
3. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zitronenspalten und nach Belieben Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Kartoffel-Radieschen-Salat (Rezept rechts).



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Frühlingskartoffelsalat

750 g Pellkartoffeln und ½ Bund Radieschen in dünne Scheiben schneiden. 250 g grünen Spargel in Salzwasser mit 2 EL Zitronensaft 3 Min. blanchieren und in 4 cm lange Stücke schneiden. 350 ml Gemüsebrühe, 3 EL Weißweinessig und 1 TL Zucker aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffelscheiben geben, vorsichtig unterheben und 2 Min. ziehen lassen. 1 EL Schnittlauchröllchen mit 3 EL Öl verquirlen, mit dem Gemüse unterheben und durchziehen lassen.



TV-MUC

„Das i-Tüpfelchen ist, wenn Brösel aus trockenen Brezen verwendet werden.“



# KROSSE Freundschaft

Wir lieben ein saftiges Schnitzel, knusprig  
paniert, herhaft mit Käse gefüllt, pur und  
auch als Gemüsevariante

## SCHNITZEL



### SCHIFFNAUTI

„Gluten habe ich durch Flohsamenschalen ersetzt, das Wasser habe ich mit Worcestersauce gewürzt.“

VEGAN



★★★★☆ Ø 4,1

## Lupinen-schnitzel



VERFASSER 007KRÜMELTIGER

WEB CK-MAG.DE/260522

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 28 g E, 19 g F, 24 g KH = 412 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

60 g Lupinenmehl (Reformhaus)

30 g Gluten (Weizenkleber; Supermarkt)

30 g Kichererbsenmehl

½ TL Kräutersalz

¼ TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer

2 g Biobin (pflanzliches Bindemittel; Reformhaus)

2 Prisen edelsüßes Paprikapulver

2 Prisen gemahlene Kurkuma

¼ TL Backpulver

6 EL ungesüßte Cornflakes

2 EL Kokosöl

evtl. Zitronenspalten und Petersilie



### ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten (bis auf Cornflakes und Kokosöl) gründlich mischen. So viel Wasser (140 ml) zugießen, dass eine formbare Masse entsteht. Daraus kleine rundliche Schnitzel (7 mm dick) formen.
- Cornflakes zerbröseln. Schnitzel darin wälzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin bei milder Hitze von jeder Seite 2–3 Min. goldgelb braten. Nach Belieben mit Zitrone und Petersilie garnieren.

★★★★★ Ø 3,8

## Putenschnitzel in Blätterteig mit Möhren-Erbsen-Gemüse



VERFASSER BIENEMAYA WEB CK-MAG.DE/270522

NORMAL 45 MIN.

PRO PORTION 63 g E, 63 g F, 70 g KH = 1156 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Putenschnitzel (à 160 g)

Salz, Pfeffer

½ TL edelsüßes Paprikapulver

1 EL Öl

1 Pck. Blätterteig (270 g, Kühlregal)

2 Portionen Kräuterbutter  
(à 20 g, z. B. von Meggle)

1 Eigelb (Kl. M)

300 g Möhren

1 EL Butter

125 ml Gemüsebrühe

300 g TK-Erbsen

2 Prisen Muskat

1 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie)

1 EL Schlagsahne

### ZUBEREITUNG

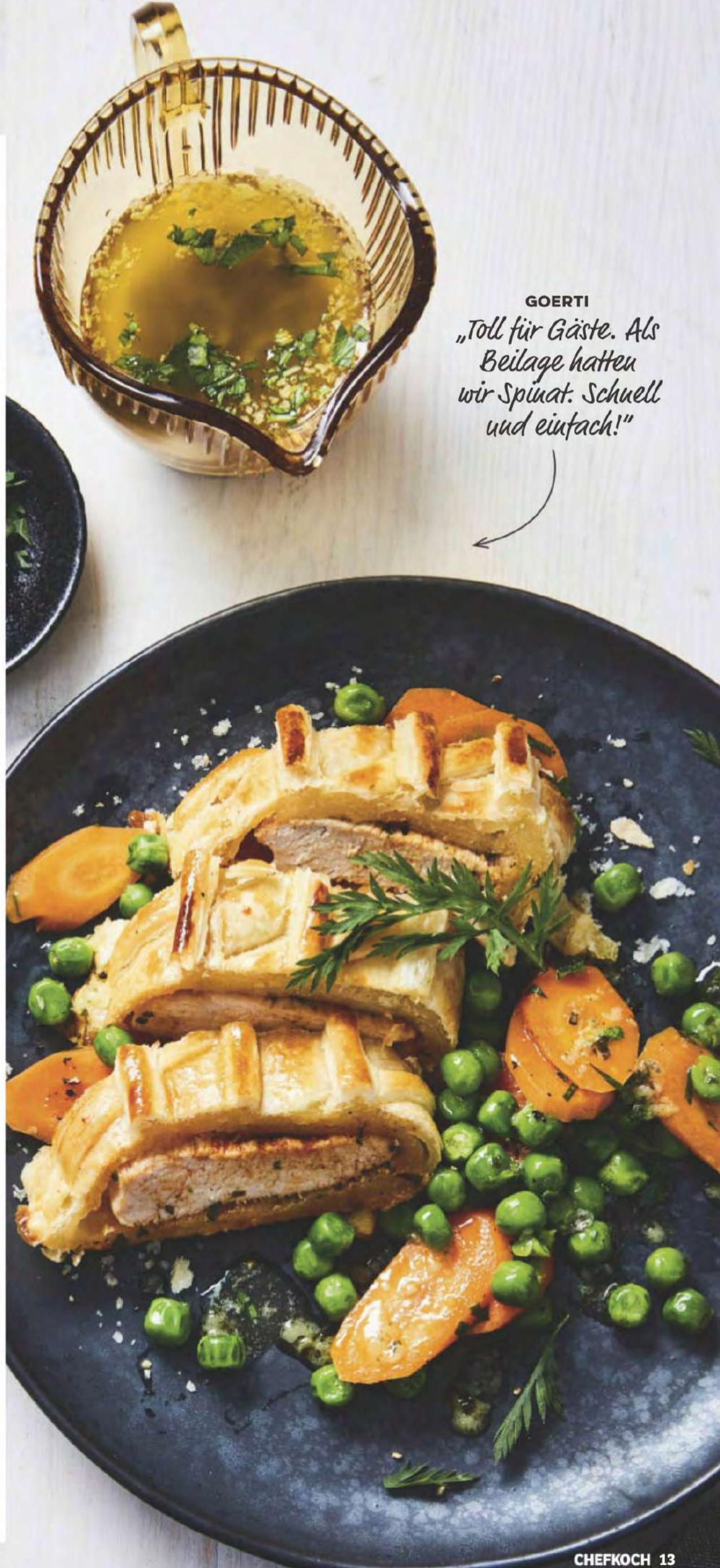
1. Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

In einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite 1–2 Min. braten. Abkühlen lassen.

2. Blätterteig entrollen, quer halbieren. Schnitzel jeweils mit 1 Portion Kräuterbutter in den Blätterteig wickeln, dabei die Seiten einschlagen. Teigreste (falls vorhanden) in Streifen schneiden, darauflegen und etwas andrücken. Teigpäckchen mit Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnitzelpäckchen im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. backen.

3. Inzwischen Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten. Brühe angießen, Möhren 5 Min. dünsten. Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weitere 3–4 Min. dünsten. Kräuter und Sahne unterrühren.

4. Blätterteigpäckchen in Stücke schneiden, mit dem Gemüse anrichten. Nach Belieben mit Möhrengrün garnieren und mit etwas geschmolzener Kräuterbutter servieren.



GOERTI

„Toll für Gäste. Als Beilage hatten wir Spinat. Schnell und einfach!“

★★★★★ 0 4,6

## Schnitzeltopf

VERFASSER JACK37 WEB CK-MAG.DE/280522



SIMPEL 45 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT + 12 STD. ZIEHZEIT  
PRO PORTION 41 g E, 37 g F, 14 g KH = 570 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

8 Schweineschnitzel  
(à 100 g)  
Salz, Pfeffer  
100 g Mehl  
4–5 EL Öl  
700 g Zwiebeln  
400 g Champignons  
200 g Rohschinken  
200 g Kochschinken  
400 g saure Sahne  
500 ml Schlagsahne

### ZUBEREITUNG

1. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne in 2–3 EL heißem Öl von jeder Seite 1–2 Min. anbraten. Schnitzel in eine große Auflaufform (26 × 20 cm) schichten.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in 2 EL Öl 5 Min. andünsten. Champignons zugeben, 3–4 Min. mitdünsten. Schinken klein würfeln, zur Zwiebelmischung geben und über den Schnitzeln verteilen. Saure Sahne und Schlagsahne verrühren, darübergeben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Schnitzeltopf im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 50 Min. backen. Dazu passt Baguette.



COOKIE2013KRÜMEL

„Wir haben statt Schweineschnitzel Minutensteaks genommen.“

★★★★☆ Ø 4,2

# Kalbsschnitzel mit Zitrone und Kapern



VERFASSER REGINE WEB CK-MAG.DE/310522

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 33 g E, 22 g F, 8 g KH = 372 KCAL

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

2 Zitronen  
 10 Stiele glatte Petersilie  
 600 g Kalbsschnitzel (sehr dünn geschnitten)  
 70 g Mehl  
 Salz, Pfeffer  
 2 EL neutrales Öl  
 2 EL Olivenöl  
 180 ml Fleischbrühe oder Kalbsfond  
 3 EL kalte Butter  
 3 TL kleine Kapern

**ZUBEREITUNG**

1. 1 Zitrone auspressen, 2. Zitrone einschließlich der weißen Innenhaut schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Petersilienblätter fein schneiden.
2. Schnitzel jeweils zwischen Frischhaltefolie sehr dünn klopfen und quer halbieren. Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gründlich abschütteln. Schnitzel von beiden Seiten pfeffern.
3. In einer großen Pfanne das neutrale Öl sehr heiß werden lassen. Schnitzel darin von

beiden Seiten bei starker Hitze ganz kurz anbraten, herausnehmen, salzen und warm stellen. Bratfett abgießen. Olivenöl zugeben. 4. Bratensatz in der Pfanne mit Zitronensaft und Brühe loskochen, Sauce etwas einköcheln lassen. Butter in Stückchen mit dem Schneebesen einrühren. Zitronenfilets, Kapern und Petersilie zugeben. Kalbsschnitzel in die Sauce geben, kurz ziehen lassen. Dazu passen Tagliatelle oder Ciabatta.



MATTI

„Ganz einfach. Ich hab's mit Huhn ver sucht... auch gut!“



RIKE2

„Ich schneide die Selleriescheiben immer auf dem Brotschneider, da werden sie schön gleichmäßig.“



EXTRA-SCHNELL



★★★★★ Ø 4,4

## Sellerie-schnitzel



VERFASSER RIKE2 WEB CK-MAG.DE/290522

NORMAL 30 MIN.

PRO PORTION 19 g E, 34 g F,  
44 g KH = 587 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

4 Scheiben Knollensellerie (geschält; 0,5 cm dick)  
Salz, Pfeffer  
Saft von 1 Zitrone  
2 Scheiben mittelalter Gouda  
2 Scheiben Kochschinken  
1 Ei (Kl. M)  
60 g Mehl  
80 g Semmelbrösel  
100 g Butterschmalz

### ZUBEREITUNG

1. Selleriescheiben in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft 5 Min. vorgaren. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
2. Je 1 Scheibe Käse und Schinken zwischen 2 Selleriescheiben legen, dabei ringsum 1 cm Rand frei lassen (Käse und Schinken passend zuschneiden).
3. Ei in einer Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Brösel jeweils in Schalen geben. Schnitzel erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden, dabei die Ränder ebenfalls panieren. Panade gut andrücken.
4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Sellerieschnitzel darin von jeder Seite 4–6 Min. goldbraun ausbacken. Dazu schmeckt grüner Salat.

# Almgenuss aus frischer Alpenmilch erleben



Entdecke Deine Bergader mit Almzeit.

# LÄUFT SUPER!

Die Spargelzeit genießen wir aufs Feinste – ob mit grünen oder weißen Stangen. Dazu kredenzen wir eine dieser drei Saucen, die aromatisch alles perfekt abrunden



★★★★★ Ø 4,4

## Bärlauchschaum

VERFASSER ARS\_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/190522

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 2 g E, 26 g F, 3 g KH = 262 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 kleine Schalotte  
1 EL Butter  
100 ml Gemüsebrühe  
150 g Crème fraîche  
40 g Bärlauch  
Salz, Pfeffer

EXTRA-SCHNELL



### ZUBEREITUNG

1. Schalotte fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalotte darin glasig dünsten.
2. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 5–6 Min. reduzieren. Crème fraîche dazugeben und glatt unterrühren.
3. In der Zwischenzeit Bärlauch waschen, trocken schütteln, Blätter in Streifen schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Sauce dazugießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt weißer Spargel, Kartoffeln und als Garnitur Shisokresse.

Der TIPP aus der Redaktion

### Schnelle Hollandaise

120 g Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. In einer Metallschüssel 3 zimmerwarme Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen, 3 EL Weißwein und geschmolzene Butter untermischen. Masse über einem heißen Wasserbad so lange weiterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

★★★★★ Ø 4,4

## Orangen-Curry-Sauce



VERFASSER USCHIG WEB CK-MAG.DE/180522

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 1 g E, 17 g F, 10 g KH = 208 KCAL

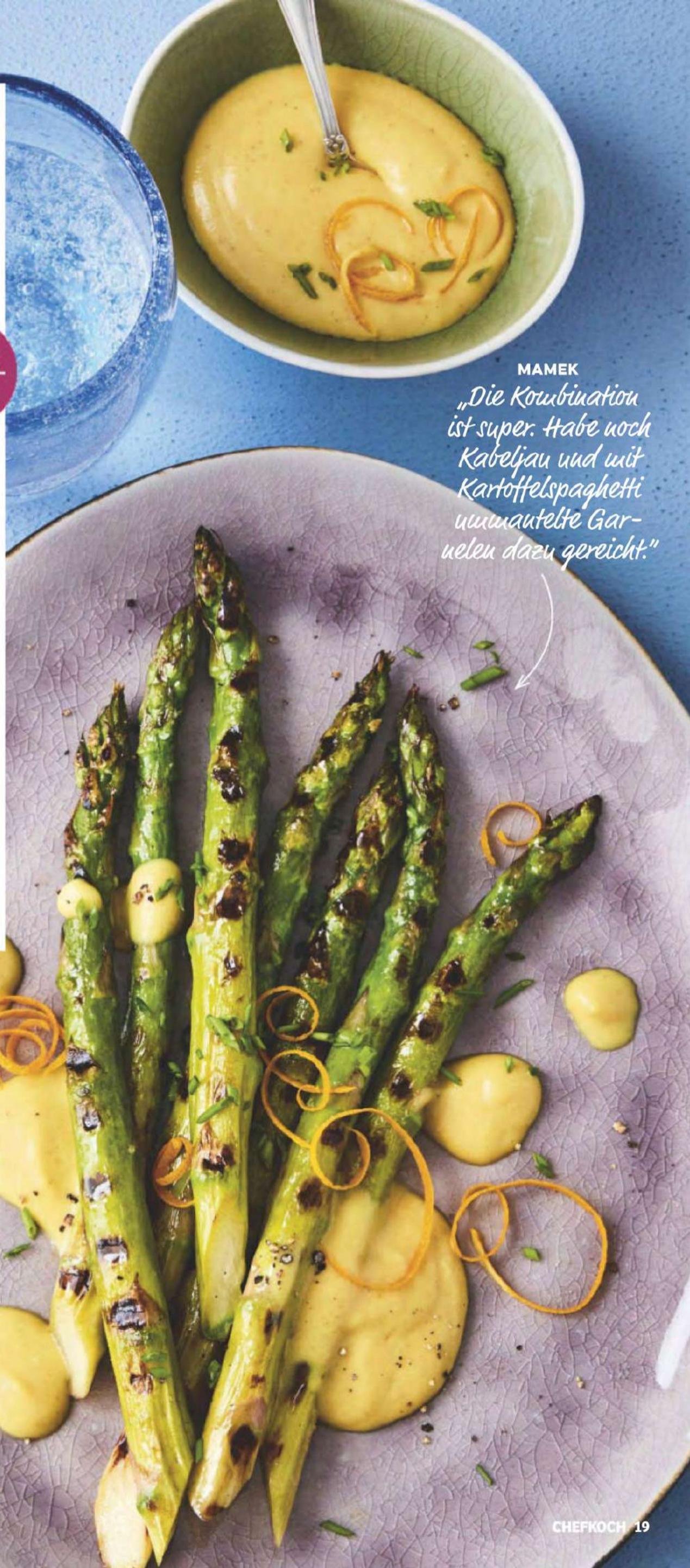
### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 EL Butter  
1 EL Zucker  
1 EL Currysauce  
150 ml frisch gepresster Orangensaft  
150 ml Crème fraîche  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Bio-Orange  
½ Bund Schnittlauch



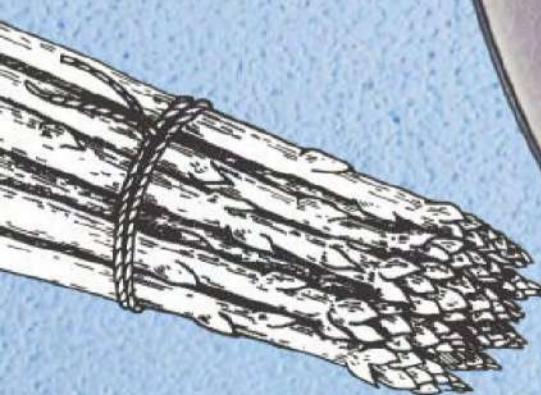
### ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen. Zucker dazugeben und goldgelb karamellisieren.
2. Currysauce unterrühren und sofort mit Orangensaft ablöschen. Crème fraîche dazugeben und glatt verrühren. Bei mittlerer Hitze cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Garnitur Orange und Schnittlauch waschen, trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und von der Orange einige Zesten abziehen. Restliche Orange nach Belieben filetieren und dazu servieren. Dazu passt gegrillter grüner Spargel.



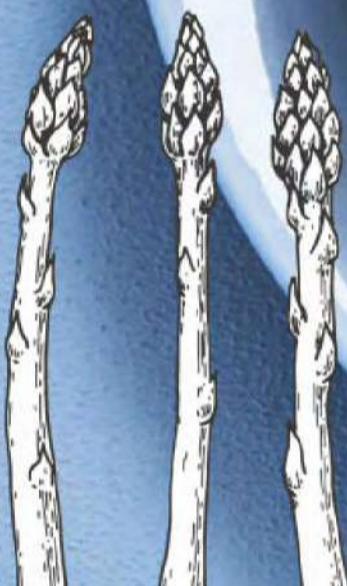
### MAMEK

„Die Kombination ist super. Habe noch Kabeljau und mit Kartoffelspaghetti umwundelt Garnele dazu gereicht.“



SCHAECH001

„Damit die Sauce besonders fein wird, habe ich sie noch durch ein Sieb passiert.“



★★★★★ Ø 4,4

## Steinpilzsauce mit Spargel

VERFASSER GARTEN-GERD WEB CK-MAG.DE/200522



**NORMAL** 30 MIN. + 30 MIN. EINWEICHZEIT **PRO PORTION** 19 g E, 40 g F, 12 g KH = 519 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

15 g getrocknete Steinpilze  
1 kg weißer Spargel  
Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle  
4 TL Zucker  
1 TL Butter  
2 Schalotten  
1 Möhre  
1 EL Butterschmalz  
25 g gewürfelter Speck  
100 ml Schlagsahne  
2 EL Crème fraîche  
20 g geriebener Parmesan  
evtl. 3 Stiele glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Pilze 30 Min. in 150 ml warmem Wasser einweichen.
2. Spargel schälen, Enden abschneiden. Stangen in reichlich kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter 15–20 Min. kochen.
3. In der Zwischenzeit Schalotten fein würfeln, Möhre putzen und fein raspeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Speck darin auslassen. Schalotten und Möhre zugeben und 5 Min. mitdünsten.
4. Pilze abgießen, Wasser auffangen. Pilze fein hacken, zum Gemüse geben und weitere 2 Min. dünsten. Anschließend mit einem Schuss Pilzwasser ablöschen. Sauce etwas einreduzieren lassen, Sahne und Crème fraîche unterrühren. Kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschme-

cken. Weitere 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Parmesan unterrühren und mit dem Stabmixer fein pürieren.

**5.** Spargel mit Sauce servieren (siehe Tipp). Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reibekuchen.

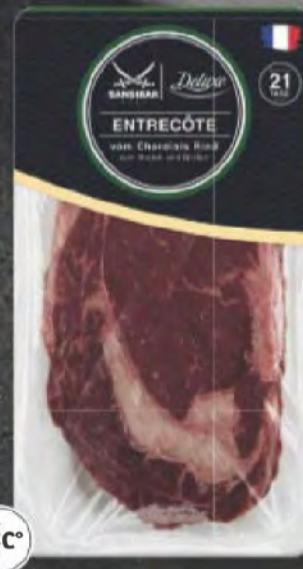
**Variante** Wir haben die Sauce mit einem Spargelragout angerichtet. Dazu 1 Steinpilz in Scheiben und Spargel in 3–4 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, 20 g gewürfelten Speck darin auslassen. Pilzscheiben goldbraun braten. Spargel, Pilze und Speck mischen und mit der Sauce anrichten.

# Mach dein Ostern besonders

Hol dir den Frühling auf den Teller!



*Deluxe*



Ab Mo. 11.4.

## Entrecôte vom Charolais-Rind

Zum Grillen und Braten.  
Ca. 350 g; kg-Preis

z.B. für 350 g = 9.10 €

kg-Preis  
**25.99\***

Alles für ein perfektes Ostermenü gibt es bei Lidl.



Lidl lohnt sich

\*Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko.  
Für Druckfehler keine Haftung. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2,  
74206 Bad Wimpfen • Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter [www.lidl.de/filialsuche](http://www.lidl.de/filialsuche) oder 0800 4353361.



**[lidl.de](http://lidl.de)**



FIT & GESUND



SCHNUPPER  
DICH GLÜCKLICH!

Auch der Duft von Kräutern  
hat eine heilsame Wirkung,  
dank der zahlreichen darin  
enthaltenen ätherischen Öle

# DA WÄCHST EIN Kraut

Eins, das besonders frisch ist und die Küche aufpeppt! Ob Kerböl, Petersilie, Thymian, Basilikum oder Estragon. Jedes wächst auf der Fensterbank und liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe



**Basilikum-  
Buttermilch-  
Shake** REZEPT S. 27

★★★★★ Ø 4,5

## Kräuterrisotto mit gebratenem Zander und frittiertem Basilikum

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/060522

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 40 g E, 28 g F, 41 g KH = 596 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
70 g Butter  
200 g Risottoreis  
80 g Weißwein  
70 g Parmesan  
3 EL fein geschnittene Kräuter  
(z.B. Petersilie, Basilikum,  
Thymian)  
Salz, Pfeffer  
4 Zanderfilets (mit Haut, à 160 g)  
1 EL Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin  
150 ml neutrales Öl  
20 Basilikumblätter

### ZUBEREITUNG

1. Brühe aufkochen, warm halten. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Risottoreis zufügen, glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 18–20 Min. garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeben. Parmesan und Kräuter unter den fertigen Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Fischfilets waschen, gut trocken tupfen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Olivenöl mit Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin (zuerst auf der Hautseite) bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Min. braten.
3. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Basilikumblätter darin 30 Sek. frittieren, bis keine Bläschen mehr aufsteigen. Basilikum auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.
4. Risotto und Zanderfilet auf Tellern anrichten, mit frittiertem Basilikum und Rosmarin garnieren.



## MAGEN-TRÖSTER

Die Bitterstoffe im Estragon fördern die Verdauung und beruhigen den Magen

★★★★★ Ø 4,3

## Möhren in Estragon-Senf-Sauce

VERFASSER MONIKA WEB CK-MAG.DE/100522

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 3 g E, 5 g F, 14 g KH = 125 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Möhren  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
200 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1-2 TL Senf  
1 Spritzer Zitronensaft  
4-5 Stiele Estragon

## ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Möhren darin zugedeckt 6-8 Min. bissfest dünsten. Herausnehmen.
2. Mehl im Bratfett anschwitzen, Milch unter Rühren mit dem Schneebesen nach und nach dazugießen. Aufkochen und unter Rühren 2-3 Min. köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Zitronensaft abschmecken.
3. Estragonblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und zur Sauce geben (nicht mehr kochen). Möhren wieder zugeben und nochmals erwärmen. Dazu passen z. B. gebratene Artischocken, Fischfilet oder Hähnchenbrust.





STEFFYPETER

„Für die Südigkeit bevorzugen wir es, ein hart gekochtes Ei mit in den Mixer zu geben.“

NATURAL DETOX

Petersilie, Schiittlauch, Saueraupter und Kresse wirken entwässernd und regen den Stoffwechsel an

★★★★★ Ø 4,4

## Frankfurter Grüne Sauce



VERFASSER SONNENSCHWEIF

WEB CK-MAG.DE/090522

NORMAL 15 MIN.

PRO PORTION 16 g E, 14 g F, 14 g KH = 260 KCAL

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

400 g gemischte Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce (z. B. Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Saueraumpfer und Schnittlauch)

200 g saure Sahne

1 TL Zucker

1 gehäufter TL Senf

1 gehäufter TL Salz

1 kg Naturjoghurt (3,5 % Fett)

6 hart gekochte Eier (Kl. M)

EXTRA-SCHNELL



### ZUBEREITUNG

1. Kräuter verlesen und grobe Stiele entfernen. Kräuter mit saurer Sahne, Zucker, Senf und Salz in einem Mixer fein mixen. In eine Schüssel geben, Joghurt unterrühren.

2. Eier pellen, halbieren und zugeben oder mit der grünen Sauce anrichten. Dazu passen Pellkartoffeln. Die Grüne Sauce eignet sich auch als Beilage zu gekochter Ochsenbrust, Tafelspitz oder Fisch. Dann die Eier weglassen.

## Sauerampfer

Fester Bestandteil von Frankfurter Grüner Sauce, solo verleiht er Salaten säuerliche Frische.



## Estragon

Frisch peppt er Fisch und Eierspeisen auf, passt aber auch zu Huhn. Getrocknet verliert er stark an Aroma.



## Liebstöckel

Wegen seines kräftig-würzigen Aromas auch Maggikraut genannt. Toll in Suppen und deftigen Eintöpfen.



## Majoran

Intensiver Duft, herzhafter Geschmack, daher lieber sparsam dosieren. Hitze schadet ihm nicht.



## Rosmarin

Robustes Kraut, das auch große Hitze gut verträgt. Super zu dunklem Fleisch und Kartoffeln.



## Petersilie

Ob kraus oder glatt, der Allrounder ist eine Vitamin-C-Bombe und verträgt auch kurzes Mitgaren.



## Schnittlauch

Zum Schneiden unbedingt ein scharfes Messer benutzen, denn wird er gequetscht, geht Pflanzensaft und damit Aroma verloren.



## Kerbel

Zartes Kraut mit feinem Anisaroma. Das Sensibelchen nicht zu klein hacken und erst ganz zum Schluss an die Speisen geben. Klasse zu Spargel!



## Basilikum

Glänzt zu Tomaten und fast allen italienischen Gerichten. Erhitzen schadet dem tollen Aroma.



## Thymian

Verleiht Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln mediterranes Flair. Darf mit in Topf und Pfanne.



## Pimpinelle

Gehört in die Frankfurter Grüne Sauce, ist aber einzeln selten zu haben. Falls doch: Für Salate, Kräuterbutter und Eier verwenden.

## Kresse

Frischekick und beliebte Garnitur für kalte und warme Gerichte, aber bitte nie mitkochen und immer frisch vom Beet schneiden.



★★★★★ Ø 4,3

## Basilikum-Buttermilch-Shake



VERFASSER JUULEE WEB CK-MAG.DE/080522

SIMPEL 5 MIN.

PRO GLAS 11 g E, 5 g F, 32 g KH = 229 KCAL

**ZUTATEN** (2 GLÄSER À 300 ML)

20 Blätter Basilikum  
200 g Naturjoghurt  
60 ml frisch gepresster  
Zitronensaft  
400 ml Buttermilch  
2 TL Vanillezucker  
2 EL flüssiger Honig  
100 ml Mineralwasser  
(medium)

**ZUBEREITUNG**

1. Basilikumblätter grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer fein pürieren.
2. Shake in zwei große Gläser füllen, nach Belieben garnieren.

**RUNDUMSCHUTZ**

Basilikum hemmt Entzündungen und stärkt das Immunsystem


 Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

[www.heumilch.com](http://www.heumilch.com)

GARANTIERT GENTECHNIKFREI

Kofinanziert von der  
Europäischen Union

### Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



Gut fürs Klima.

Gut für die Artenvielfalt.  
Heumilch: Einfach urgut.

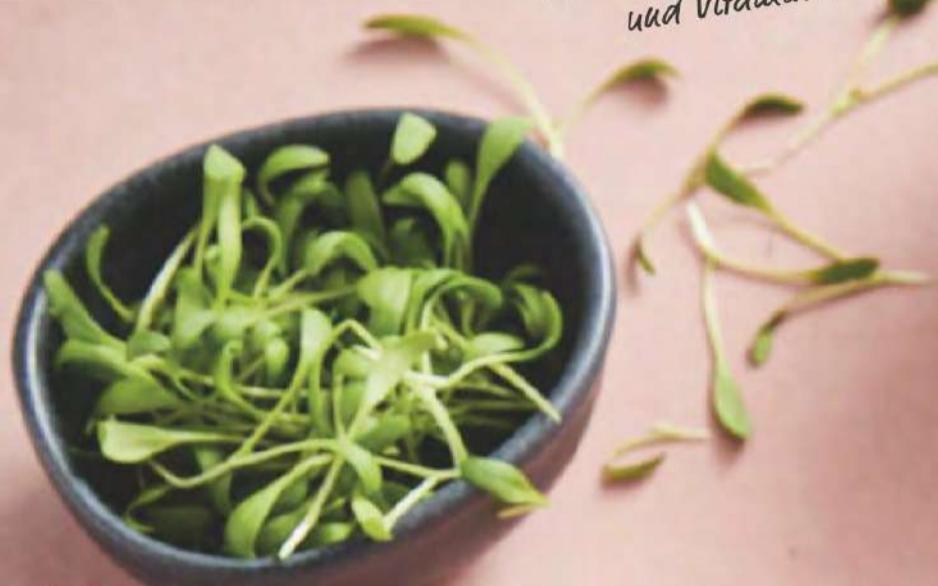
- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

 ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

## KRAFTSPENDER

Kresse versorgt uns mit  
reichlich Eisen, Kalzium  
und Vitamin C



VEGAN



BIGGI2704

„Mal ein anderes Dressing,  
klasse! Habe statt Estragon  
Petersilie verwendet.“



★★★★★ Ø 4,4

## Gurken-Kresse-Salat



VERFASSER GABRIELE9272

WEB CK-MAG.DE/070522

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 1 g E, 8 g F, 2 g KH = 85 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 kleine Salatgurken  
1 Schalotte  
3 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Gemüsebrühe  
3 Stiele Estragon  
1 Beet Kresse  
Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

1. Gurken schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach bis zu den Kernen in Streifen schneiden. Kerne nicht mit verwenden.
2. Schalotte fein würfeln, im heißen Olivenöl glasig dünsten. Mit Essig und Brühe ablösen. Estragonblätter abzupfen, zugeben, Dressing sofort über die Gurken geben. Kresse vom Beet schneiden, untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen gebratene Garnelen.





# Einfach mehr drin!

Die Kaufland *Card*  
Jetzt anmelden und Vorteile sichern



- ✓ Extra-Rabatte
- ✓ Exklusive Coupons
- ✓ Treuepunkte sammeln
- ✓ Gewinnspiele

---

Viele Vorteile auch auf unserem  
**Online-Marktplatz** [Kaufland.de](http://Kaufland.de)

---



Bei jedem Einkauf scannen  
und Vorteile sichern!



Weitere Infos unter [kaufland-card.de](http://kaufland-card.de)



POCHIERTES EI

Das Wort „pochieren“ stammt vom französischen „poche“ ab und bedeutet Tasche.

Das feste Eiweiß umhüllt beim Pochieren das weiche Eigelb wie eine Tasche. Wie das?

Erst werden superfrische Eier benötigt (das Erfolgsgeheimnis schlechthin). Dann in einem Topf Essigwasser zum Sieden bringen und mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Die perfekte Wassertemperatur zum Pochieren liegt übrigens zwischen 70 und 80 Grad. Es läuft alles nach Plan, wenn im Topf langsam, aber sicher kleine Bläschen an die Wasseroberfläche steigen.

Das Ei mit einer Schaumkelle sanft in den Strudel gleiten lassen. Immer nur eins! Ein mittelgroßes Ei (KL. M) braucht 3½ Minuten. Und falls es mal danebengeht, naht diese Rettung: kurz in der Pfanne in Butter schwenken und als Rührei servieren.

SAISON-  
*Liebling*



EI, EI, EI,  
*wie lecker*

Schnell zuzubereiten, sind Gerichte mit Ei besonders beliebt. Mal als Spinatnest, mal als Frittata oder mit Spargel auf Brot garniert

★★★★★ Ø 3,8

## Hohenloher Eierblootz mit Tomatensauce



VERFASSER GÜNTHER B WEB CK-MAG.DE/010522

NORMAL 55 MIN.

PRO PORTION 17 g E, 21 g F, 33 g KH = 405 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Brötchen (vom Vortag)  
250 ml Milch  
2 Zwiebeln (à 50 g)  
1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Butter  
6 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer  
2-3 Prisen Muskat  
2 EL Rapsöl

Für die Tomatensauce  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
125 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
10 Blätter Basilikum

### ZUBEREITUNG

1. Für den Blootz Brötchen in Würfel schneiden. Milch erhitzen und darübergießen. Abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln, Petersilienblätter fein schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Petersilie dazugeben, kurz mitdünsten. Mischung etwas abkühlen lassen.
3. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Zwiebel-Petersilien-Mischung zu den eingeweichten Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat kräftig würzen und gut vermengen. Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Brötchenmasse darin verteilen und glatt streichen. Bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Min. fertig backen.
5. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten und Brühe zugeben, 3-4 Min. einkochen lassen. Sauce mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikumblätter grob zerzupfen und untermischen.
6. Eierblootz auf eine Platte geben, in Stücke schneiden und mit der Tomatensauce anrichten. Dazu passt grüner Salat.



VEGGIE



FRANKENKÖCHIN2

*„Ein bisschen wie gebackene Semmelknödel. Ich könnte ihn mir auch gut mit Rahuchampignons vorstellen.“*

## SONNENWIESE

„Man wird wirklich satt,  
der Spargel hatte  
noch einen tollen Biss.“



EXTRA-SCHNELL

★★★★★ Ø 4,4

## Rührei mit Spargel

VERFASSER ARS\_VIVENDI

WEB CK-MAG.DE/040522

SIMPEL 25 MIN.

PRO PORTION 22 g E, 32 g F, 4 g KH = 400 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g grüner Spargel

4 Eier (Kl. M)

4 EL Milch

2 EL geriebener  
Parmesan oder  
Emmentaler

Salz, Pfeffer aus der  
Mühle

2 EL Öl

4 Scheiben Bacon oder  
4 EL magere Schinken-  
würfel

### ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel schräg in 5–6 cm lange Stücke schneiden.
2. Eier und Milch verquirlen, Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin bei starker Hitze 3–4 Min. braten, herausnehmen.
4. Bacon in breite Streifen schneiden, in der Pfanne knusprig braten, herausnehmen. Eier in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.
5. Rührei mit Spargel und Bacon nach Belieben auf geröstetem Baguette anrichten. Mit Pfeffer und nach Belieben Petersilie bestreuen.

★★★★★ Ø 4,0

## Auberginenomelett Toskana (Frittata con le melanzane)



VERFASSER DIETER\_SEDLACZEK WEB CK-MAG.DE/030522

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 8 g E, 15 g F, 12 g KH = 220 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

#### ALS VORSPEISE

½ Aubergine (150–200 g)  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zitronensäure  
2 Eier (Kl. M)  
1 rote Peperoni  
1 Stück Möhre  
1 EL Mehl  
2 EL Orangensaft  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Staudensellerieblätter  
2 TL Backpulver  
2 EL Sonnenblumenöl  
evtl. 3 Kirschtomaten

### ZUBEREITUNG

1. Aubergine putzen, in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. 2 TL Salz und Zitronensäure mischen, Auberginen damit einreiben und 30 Min. ziehen lassen.
2. Eier, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Peperoni putzen, fein würfeln. Möhre schälen, sehr fein würfeln.
3. Mehl mit Orangensaft glatt rühren und mit den Eiern verquirlen. Peperoni und Möhren untermischen. Knoblauchzehe dazupressen. Sellerieblätter fein schneiden

(1 EL für die Garnitur beiseitelegen), mit dem Backpulver zugeben und verquirlen.

4. Auberginescheiben abbrausen und zwischen Küchenpapier gut trocken tupfen. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin bei starker Hitze von beiden Seiten braun braten.
5. Eimasse über die Auberginescheiben geben. Zugedeckt bei milder Hitze braten, bis die Eimasse gestockt ist. Nach Belieben mit gebratenen Kirschtomaten und Sellerieblättern garnieren.



STERNEKÖCHIN2011

„Durch das Salzen und Ziehenlassen hatten die Auberginen einen schönen würzigen Geschmack angenommen.“



ANJAKAHL

„Ich hab noch Blätterteig in die Muffinformen gegeben, es war sehr lecker.“



★★★★★ Ø 4,0

## Spinatnester mit Ei

VERFASSER HEINZBENTEN WEB CK-MAG.DE/020522

NORMAL 45 MIN. PRO STÜCK 12 g E, 13 g F, 8 g KH = 204 KCAL



### ZUTATEN (8 STÜCK)

- 250 g junger Blattspinat
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Rohschinkenwürfel
- 1 EL Öl
- 150 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 8 Eier (Kl. S)
- 2 dicke Scheiben Vollkornbrot

### ZUBEREITUNG

1. Spinat putzen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schinken in einer Pfanne im heißen Öl knusprig anbraten.  $\frac{1}{3}$  Schinken herausnehmen, beiseitestellen.
2. Spinat, Zwiebeln und Knoblauch zum Schinken in die Pfanne geben und andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Frischkäse untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Spinatmischung in acht gefettete Mulden einer Muffinform verteilen. In die Mitte

jeweils eine kleine Vertiefung drücken. Eier einzeln aufschlagen, je 1 Ei in die Vertiefungen gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Min. garen.

4. Vollkornbrot in Streifen schneiden, mit in den Ofen geben und 5 Min. knusprig backen.
5. Spinatnester vorsichtig aus der Form lösen, mit den Brotstreifen anrichten, mit restlichem Schinken und nach Belieben etwas Kresse bestreuen.

# OLD AMSTERDAM

## WÜNSCHT FROHE OSTERN



Genuss von Mild bis Kräftig

Erhältlich in der Theke und im Kühlregal

# SO KULTIVIERT

Wie in der Mode sind Trends von damals plötzlich wieder in! Jetzt stehen alle auf selbst gemachten Joghurt. Zum Glück ganz einfach

AUS  
MILCH  
WIRD ÜBER  
NACHT  
JOGHURT



**RADKON**  
„Wichtig ist, dass die Milch mindestens einmal über 90 Grad erhitzt wird, sonst wird der Joghurt nicht fest.“

★★★★★ Ø 4,5

## Joghurt, selbst gemacht



VERFASSER RADKON WEB CK-MAG.DE/110522

SIMPEL 10 MIN. + 16–18 STD. WARTEZEIT  
 PRO PORTION 5 g E, 6 g F, 8 g KH = 111 KCAL

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 l Vollmilch (3,8 % Fett)  
1 EL Joghurt (3,5 % Fett)  
evtl. 1–2 EL Honig  
evtl. 150 g Beeren  
evtl. 4 Stiele Minze

### ZUBEREITUNG

1. Milch in einem weiten Topf auf 95 Grad erhitzen, aber nicht kochen. Milch auf 45 Grad abkühlen lassen. Joghurt dazugeben und gut unterrühren.
2. Masse in saubere Twist-off- oder Einweckgläser füllen, verschließen und im warmen Ofen bei 45 Grad 6 Std. ruhen lassen. Anschließend für 10–12 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren nach Belieben mit Honig süßen und mit frischen Beeren und Minze garnieren.

# 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**.

# Klimaleicht mit Penny.



**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. Veganer 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)

..... **VON DER STANGE** .....

Die Rhabarbersaison beginnt jetzt und dauert bis Ende Juni. Dann brauchen die Pflanzen eine Ruhephase.

In der Küche: Junge, schlanke Stangen mit zarter Schale müssen Sie nicht schälen. Dicke Stangen immer abziehen.

# JETZT KOMMT RHABARBER!

In voller Pracht lacht er uns an, bringt Farbe in die Küche und frischen Geschmack dazu. Seine ganze Vielfalt zeigt er hier: als Chutney zum Abendbrot, feiner Likör oder leckeres Dessert und Galette à la française

„Beim Rhabarber eher dünne Stangen kaufen, sonst passt das Verhältnis zwischen Teig und Belag nicht.“



★★★★☆ Ø 3,8

## Rhabarber-Galette

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/170522



NORMAL

45 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT + 35 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 2 g E, 9 g F, 16 g KH = 159 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

180 g Mehl  
½ EL Puderzucker  
1 Prise Salz  
100 g kalte Butter

#### Für den Belag

200 g Rhabarber (ohne Blätter)  
2 EL Puderzucker  
2 EL Maisstärke  
Mark von 1 Vanilleschote  
Saft von ½ Bio-Zitrone  
1 Ei (Kl. M)  
2 TL Milch  
1 Prise Salz  
3 EL Mandelblättchen  
1 EL brauner Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter mit einer Haushaltsreibe über die Mischung raspeln (oder in kleine Würfel schneiden und darübergeben) und mit den Händen schnell zu einem krümeligen Teig vermengen. Dabei muss der Teig nicht vollständig homogen sein, es können noch einzelne Butterstückchen zu sehen sein. 3 EL eiskaltes Wasser zufügen und mit einer Gabel untermischen. Sollte der Teig noch zu trocken sein, weitere 1–2 EL Eiswasser unterarbeiten.
2. Teig zu einer Kugel formen, auf ein Stück Frischhaltefolie setzen und zu einer Scheibe flach drücken. Teig in die Folie wickeln und mindestens 1 Std. kalt stellen.
3. Für den Belag Rhabarber putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Puderzucker mit 1 EL Stärke, Vanillemark und Zitronensaft mischen, über die Rhabarberstücke geben, gut mischen und beiseitestellen.
4. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, kurz bei Raumtemperatur stehen lassen. Anschließend auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick rund (33 cm Ø) ausrollen. Teigplatte mithilfe der Teigrolle aufrollen und auf einem Bogen Backpapier wieder abrollen. Teig mit Backpapier 10 Min. kalt stellen.
5. Teig mit Backpapier auf ein Backblech geben. Durch ein feines Sieb mit 1 EL Stärke bestäuben. Rhabarberstücke auf dem Teigboden grafisch anordnen, dabei rundum einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Teigrand über den Belag klappen und leicht andrücken.
6. Ei mit Milch und Salz verquirlen und den Rand damit bestreichen. Mit Mandelblättchen und braunem Zucker bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35 Min. goldbraun backen.
7. Galette herausnehmen, nach Belieben warm oder kalt servieren. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis.



SABSE15

„Wegen der Süße vor dem Abfüllen nochmals probieren und eventuell etwas nachsüßen.“

★★★★★ Ø 4,4

## Erdbeer-Rhabarber-Likör



VERFASSER SABSE15

WEB CK-MAG.DE/140522

SIMPEL 30 MIN. + 7 WOCHEN ZIEH-  
UND RUHEZEIT PRO 2 CL 0 g E, 0 g F,  
6 g KH = 62 KCAL

### ZUTATEN (2 FLASCHEN À 500 ML)

350 g Rhabarber  
200 g Erdbeeren  
300 g weißer Kandiszucker  
700 ml Wodka (mind. 40 Vol.-%)  
300 ml Weißwein

### ZUBEREITUNG

1. Rhabarber putzen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber mit 100 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen.
2. Erdbeeren putzen, mit einer Gabel leicht zerdrücken und zusammen mit dem Rhabarber und den restlichen Zutaten in ein großes verschließbares Gefäß geben. Liköransatz 4 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, dabei gelegentlich schütteln.
3. Liköransatz durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen und in sterilisierte Flaschen füllen. Vor dem Verbrauch 3 Wochen kühlen und dunkel lagern. Der Likör ist mindestens 1 Jahr haltbar.

★★★★★ Ø 4,1

## Rhabarber-Bananen-Dessert

VERFASSER DORRY WEB CK-MAG.DE/160522



SIMPEL 30 MIN. + WARTEZEIT

PRO PORTION 2 g E, 16 g F, 46 g KH = 352 KCAL

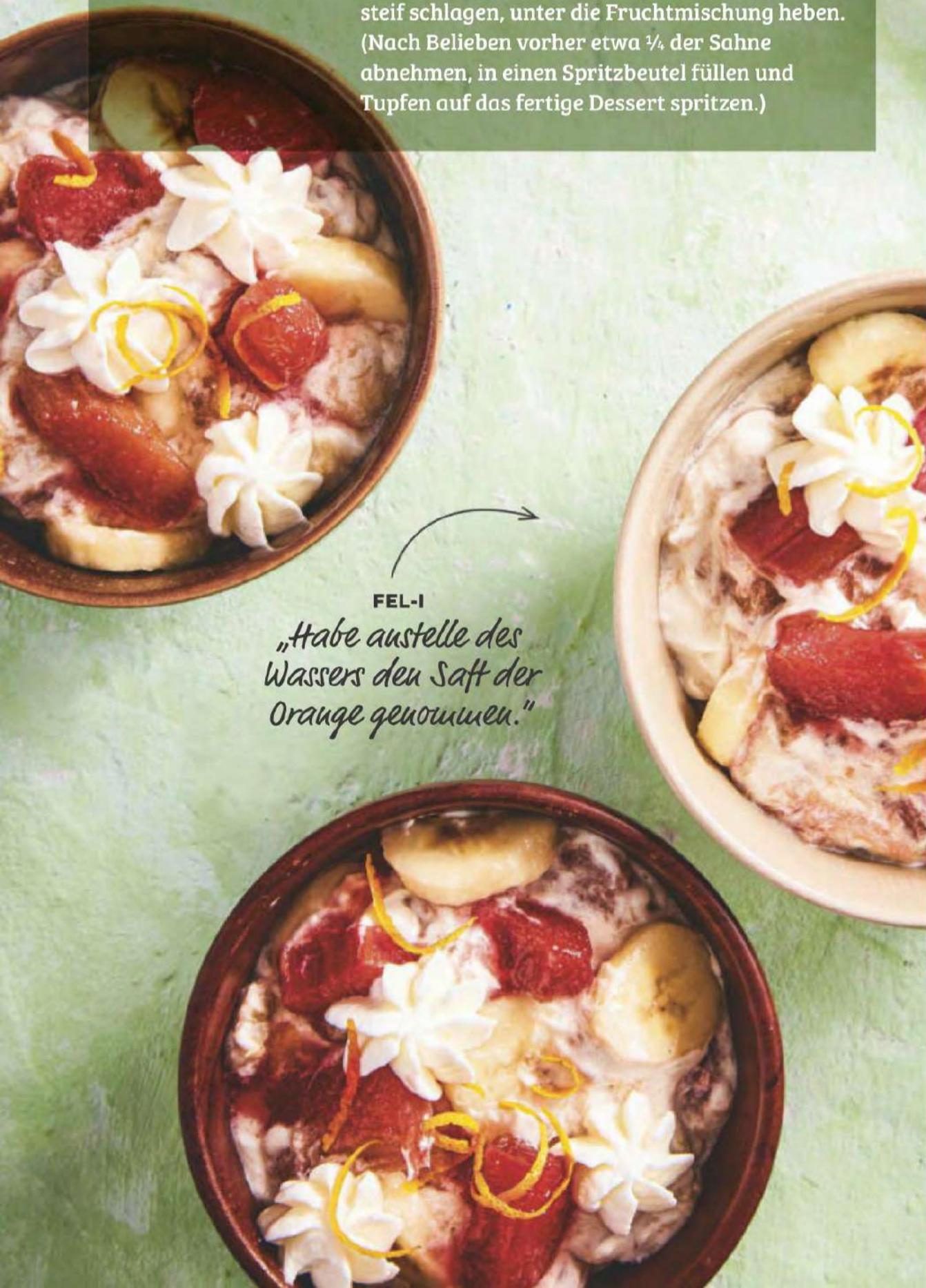
### ZUTATEN (4 PORTION)

500 g Rhabarber  
4 EL Zucker  
2 EL Vanillezucker  
1 EL Bio-Orangenabrieb  
2 Bananen  
200 ml Schlagsahne  
1 EL Puderzucker  
1 TL Sahnesteif

### ZUBEREITUNG

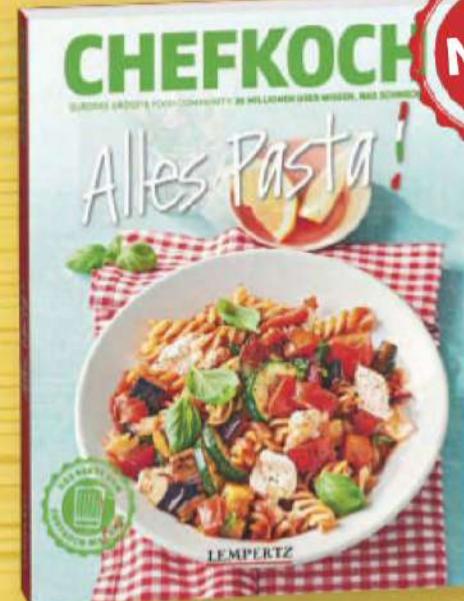
1. Rhabarber putzen, in 1,5 cm große Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Zucker bestreuen und 10 Min. ziehen lassen. Vanillezucker, Orangenschale und 2 EL Wasser zugeben, aufkochen und 3–5 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

2. 1 Banane mit einer Gabel zerdrücken, übrige Banane in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides unter das Rhabarberkompott mischen. Sahne mit Puderzucker und Sahnefestiger steif schlagen, unter die Fruchtmischung heben. (Nach Belieben vorher etwa 1/4 der Sahne abnehmen, in einen Spritzbeutel füllen und Tupfen auf das fertige Dessert spritzen.)



An die Töpfe,  
fertig – Pasta!

Die neuen CHEFKOCH  
Kochbücher



NEU

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



NEU

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

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



CHEFKOCH

EDITION LEMPERTZ

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



„Wenn man das Chutney ein paar Wochen im Glas durchziehen lässt, schmeckt es noch besser.“



★★★★★ Ø 4,5

## Rhabarber-Chutney



VERFASSER ENINAJ2703 WEB CK-MAG.DE/150522

NORMAL 40 MIN. PRO EL 0 g E, 0 g F, 18 g KH = 84 KCAL

### ZUTATEN

(3–4 GLÄSER À 300 ML)

1 kg Rhabarber

250 g Zwiebeln

3 cm Ingwer

200 g Sultaninen

14 g Senfkörner

½ TL Zimt

1 TL Pfeffer

1 TL Salz

¼ TL Cayennepfeffer

350 ml Essig

600 g brauner  
Zucker

VEGAN

### ZUBEREITUNG

1. Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer sehr fein würfeln. Vorbereitete und restliche Zutaten (außer Zucker) in einem Topf zum Kochen bringen. Dann den Zucker langsam und unter Rühren zugeben.

2. Chutney bei milder Hitze köcheln lassen, bis es die Konsistenz von dicker Marmelade hat (25 Min.). Heiß in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, verschließen.

**Tipp** Schmeckt zu Käse und gegrilltem Fleisch, passt aber auch zu Raclette oder Fondue.

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

**MIT SORGFALT  
VOM FELD IN  
DIE FLASCHE.**

Beste erntefrische Bio-Zutaten  
schnell verarbeitet  
zu Gemüsesäften.



Auch erhältlich in Ihrem

**Reformhaus**



# TYPFRAGE

Das wird Ihnen gefallen: ein kräftiges Sauerteigbrot mit Roggenmehl und Kümmelprise, herrlich zünftig zur Brotzeit (S. 46). Mit würzigen Dips, Aufstrichen und Herzhaftem ein Genuss!



★★★★☆ Ø 3,8

# Roggen-Kümmelbrot

VERFASSER TREKNEB WEB CK-MAG.DE/050522

NORMAL 1 TAG 4 3/4 STD. PRO SCHEIBE 4 g E, 1 g F, 32 g KH = 163 KCAL



## ZUTATEN (20 SCHEIBEN)

### Für den Sauerteig

25 g flüssiger Sauerteig  
(Reformhaus oder  
Supermarkt)

300 g Roggenvollkornmehl

### Für den Hauptteig

700 g Roggenmehl  
(Type 997 oder 1150)

20 g Salz

2 TL Kümmelsamen  
(ganz oder gemahlen)

10 g frische Hefe

### Zum Bestreichen

1 Eiweiß (Kl. M)

evtl. 1 EL Kümmelsamen

## ZUBEREITUNG

1. Für den Sauerteig am Vortag 300 ml lauwarmes Wasser in einer Rührschüssel mit dem flüssigen Sauerteig gut verrühren. Mehl mit einem Kochlöffel unterarbeiten (Abb. A). Teig mit einem Geschirrtuch abgedeckt 18–24 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Am Backtag 25 g des Sauerteigs abnehmen (als Ansatz für das nächste Brot) und im Kühl schrank aufbewahren. Für den Hauptteig 350 ml lauwarmes Wasser, Mehl, Salz, Kümmel, Rest Sauerteig und Hefe in eine Rührschüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührers oder der Küchenmaschine 7–8 Min. gut verkneten. Teig abgedeckt 30 Min. gehen lassen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen zu einem runden Laib

(25 cm Ø) formen (Abb. B) und in ein bemehltes Gärkörbchen geben (Abb. C). Abdecken und bei Zimmertemperatur knapp bis zur doppelten Größe (bis zu 3 Std.) gehen lassen.

4. Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen. Eiweiß mit 2 EL Wasser verschlagen, Laib damit bestreichen nach Belieben mit Kümmel bestreuen (Abb. D).
5. Brot im heißen Ofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 40–60 Min. backen, dabei ein Schälchen mit kochend heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Nach 15 Min. Ofentür kurz öffnen, Dampf ablassen, Brot fertig backen.

**Tipp** Klingt das Klopfen auf den Boden des Brotes hohl, ist es fertig gebacken.

VEGGIE

FOTOS & STYLING: THORSTEN SUEDFELD; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

## SCHritt FÜR SCHritt



A



B



C



D

## KÜMMELBROT

Rezept S. 45

# BROTZEIT!

Ob zum Grillen, als Abendbrot, leckerer Lunch im Büro oder für ein Picknick mit Freunden: Brot, Dips und Salate lassen alle jubeln! Ein bunter Korb voller Ideen kommt hier



## CHILIAUFSTRICH

Rezept S. 52



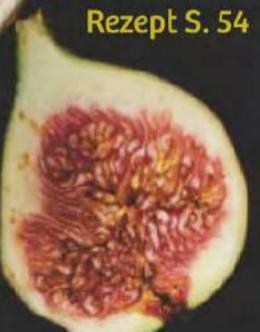
## BUNTER WURSTSALAT

Rezept S. 53



## FEIGEN-BERGKÄSE-BROTAUFSTRICH

Rezept S. 54



## FOREELLENAUFSTRICH

Rezept S. 48



GEMEINSAM

GENIESSEN

**TOMATEN-ZWIEBEL-SALAT**

Rezept S. 50

**LAUWARMER PAPRIKASALAT  
AUS DEM BACKOFEN**

Rezept S. 49

★★★★★ Ø 4,3

## Forellen- aufstrich



VERFASSER ALTBAERLI

WEB CK-MAG.DE/350522

SIMPEL 10 MIN. + 30 MIN. KÜHLZEIT

PRO PORTION 13 g E, 21 g F, 1 g KH = 250 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 geräucherte Forellenfilets (à 60 g)

125 g Crème fraîche

125 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

evtl. 1 Stiel Dill

### ZUBEREITUNG

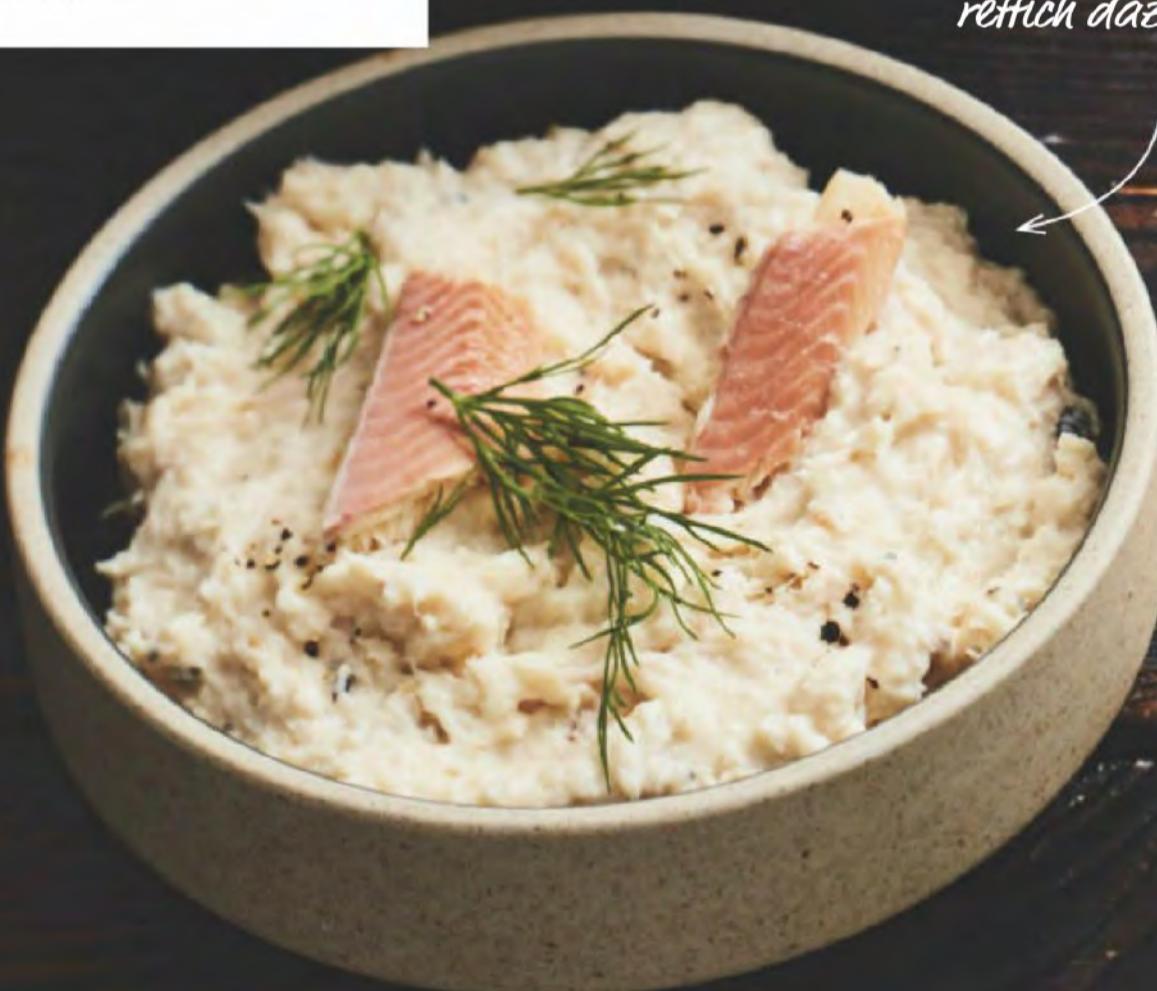
1. Forellen und Crème fraîche in einer Schüssel grob verrühren. Eventuell etwas Forelle für die Garnitur beiseitelegen. Sahne angießen und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren.

2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren 30–60 Min. kalt stellen. Nach Belieben mit Dill und beiseitegelegter Forelle garnieren.



### GEWÜRZLISL

„Schnell gemacht und superlecker. Habe noch Petersilie und frischen Meerrettich dazugegeben.“



OPAB

„Ab und zu variiere ich und nehme bunte Paprika, macht optisch auch was her.“



★★★★☆ Ø 4,2

## Lauwarmer Paprikasalat aus dem Backofen



VERFASSER KLAUMIX WEB CK-MAG.DE/360522

NORMAL 55 MIN. PRO PORTION 2 g E, 8 g F, 5 g KH = 110 KCAL

VEGAN

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 3 EL Olivenöl
- 500 g rote Spitzpaprika
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Majoran
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 Prise gemahlener Thymian
- 2 EL dunkler Aceto balsamico

### ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Auflaufform verteilen. Paprika putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel hacken, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Majoran waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Gemüsebrühe in 50 ml Wasser auflösen.
2. Alle Zutaten, bis auf den Essig und etwas Majoran, in die Form geben. Gut mischen und abgedeckt im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40 Min. garen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit Essig abschmecken. Mit Majoran garnieren.



GEMEINSAM GENIESSEN



EXTRA-SCHNELL



★★★★★ Ø 3,9

## Tomaten-Zwiebel-Salat

VERFASSER PATTY89

WEB CK-MAG.DE/330522

SIMPEL 10 MIN. + 10 MIN. ZIEHZEIT

PRO PORTION 2 g E, 10 g F, 11 g KH = 156 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 4 große Tomaten
- 1 mittlere rote Zwiebel
- 2 Stiele Basilikum
- Salz, Pfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano
- 4 EL dunkler oder heller Aceto balsamico
- 2 EL Leinöl

VEGAN



### ZUBEREITUNG

1. Tomaten putzen und in Scheiben, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Tomaten mit Zwiebel auf Tellern anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Essig und Öl verquirlen, darüberträufeln und kurz ziehen lassen. Mit Basilikumblättern garnieren.



BEBBERLE

„Hat mit gefrorenen Kräutern auch sehr gut geschmeckt.“

# DER ORT FÜR DEINEN LIEBLINGS- BRUNCH.



Bis zu  
**150**  
Lieblings-  
produkte



[netto-online.de](http://netto-online.de)

**Netto**  
Marken-Discount

**WESTFALENTRIXE**  
„Dauit sich das gauze Geschaippel auch lohut, mache ich die doppelte Menge und nehme den Rest am nächsten Tag mit ins Geschäft.“

**SCHAECH001**  
„Als Amuse-Gueule serviere ich diesen Dip geru mit Kartoffelstäbchen.“

**EXTRA-SCHNELL**

**Scharfer Chili-aufstrich**

★★★★★ Ø 3,8

VERFASSER CHERANDI  
WEB CK-MAG.DE/370522

SIMPEL 10 MIN.  
PRO PORTION 3 g E, 12 g F, 1 g KH = 125 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Knoblauchzehe
- ½–1 TL Salz
- 2 TL Chilipulver
- 1 kleine Chilischote
- ½ Bund Schnittlauch

VEGGIE

**ZUBEREITUNG**

1. Frischkäse und Sahne verrühren. Knoblauch dazupressen und mit Salz und Chilipulver abschmecken.
2. Chilischote fein hacken, 3–4 Ringe für die Garnitur beiseitelegen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Chili und Schnittlauch unter die Creme heben und mit Chiliringen garnieren.

★★★★★ Ø 4,6

## Bunter Wurstsalat

VERFASSER KÄSEMÄDCHEN WEB CK-MAG.DE/320522



SIMPEL 25 MIN. + 1 STD. ZIEHZEIT PRO PORTION 19 g E, 34 g F, 6 g KH = 424 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

7 Gewürzgurken  
350 g Fleischwurst  
125 g Käse (z. B. Gouda)  
1 rote Paprikaschote  
8 Radieschen  
1 Zwiebel  
7 EL Essig  
(z. B. Kräuteressig)  
2 EL Rapsöl  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer  
evtl. 1/2 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

1. Gewürzgurken abgießen, Flüssigkeit auffangen. Fleischwurst, Käse und Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Paprika und Radieschen putzen. Paprika fein würfeln, Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.
2. In einer Schüssel Essig, 3 EL Wasser, 2 EL Gurkenwasser, Öl und Senf verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dressing über den Salat geben, gut durchmischen und für 1–2 Std. an einem kühlen Ort durchziehen lassen.
3. Vor dem Servieren nochmals gut durchmischen, eventuell nachwürzen. Nach Belieben Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen. Dazu passt Schwarzbrot oder Körnerbrötchen.



★★★★☆ Ø 3,8

## Feigen-Bergkäse-Brotaufstrich

VERFASSER GOURMETKATHI WEB CK-MAG.DE/340522



NORMAL 15 MIN. PRO PORTION 5 g E, 18 g F, 6 g KH = 216 KCAL

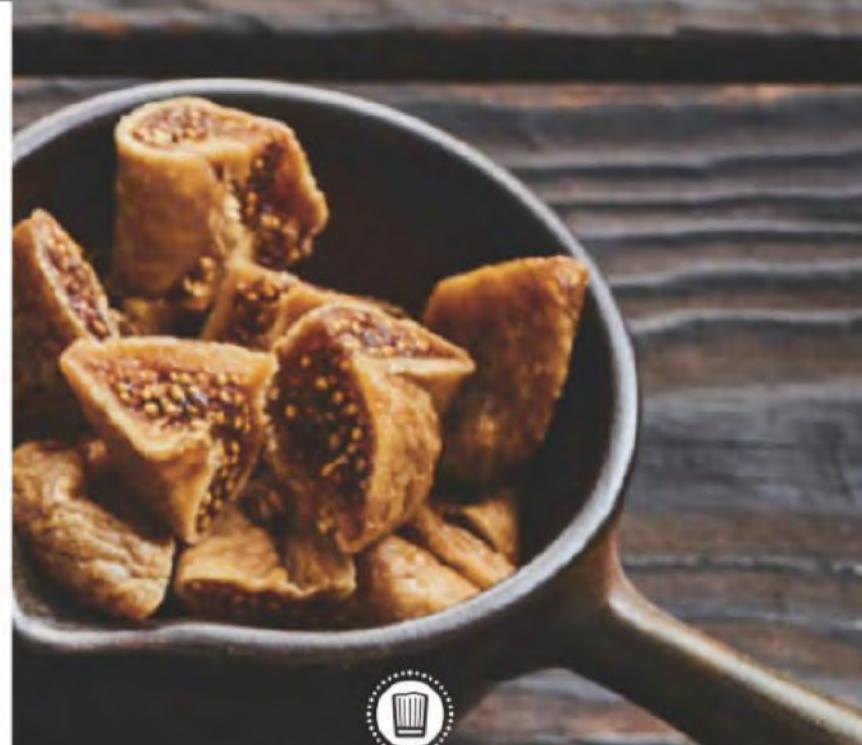
**ZUTATEN** (8 PORTIONEN)

4 EL gehackte Mandeln  
 4 frische Feigen (siehe Tipp)  
 100 g Bergkäse  
 1 Stiel Salbei  
 100 g weiche Butter  
 1 TL Honig  
 2 EL grober Senf  
 Salz, Pfeffer

VEGGIE

**ZUBEREITUNG**

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, beiseitestellen. Feigen putzen,  $\frac{1}{2}$  Feige für die Garnitur beiseitelegen, Rest in kleine Stücke hacken. Käse fein reiben. Salbei waschen, trocken schütteln, 2 Blätter beiseitelegen, restliche Blätter fein schneiden.
2. Mandeln, Feigen, Käse, Butter, Honig, Senf und Salbei in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit Feigenspalten und Salbeiblättern dekorieren. Dazu passt Vollkorn- oder Weißbrot.

**Der TIPP aus der Redaktion****Was die Saison hergibt ...**

Wer gerade keine frischen Feigen findet, kann auch einfach getrocknete verwenden (so macht es der User).

**ECHTFETT**

„Ich habe noch etwas frische Chili untergewirkt, das hat für mich den letzten Pfiff gegeben!“



# Die süße Seele Siziliens

Eine geschmackvolle Tradition: Auf Sizilien wird das Dessert von einem Glas Averna begleitet. Das milde, bittersüße Aroma passt perfekt zu den Dolci. Und mit einem kleinen Ritual wird Averna zu einem ganz eigenen kulinarischen Kunstwerk

Sizilien ist eine Insel voller Düfte, voller süßer Verlockungen und voller Geheimnisse – eines davon ist das Rezept von Averna. Mild und bittersüß wird der Likör durch über 60 mediterrane Kräuter, Wurzeln und Gewürze. Welche genau? Das wird nicht verraten – seit der Entwicklung 1868 ist das Rezept geheim. Nur drei Zutaten sind bekannt: sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel.

Die Infusion Avernas findet nach wie vor in Xiboli (Caltanissetta) statt, wo schon der Gründervater Don Salvatore Averna lebte.

Nach dem Essen mit Freunden oder der Familie öffnet uns der mediterrane Digestif die Tür nach Sizilien – egal, wo wir gerade sind. Mild und bittersüß, ist er der perfekte Begleiter zum Dessert. Das können klassische sizilianische Süßigkeiten wie Cannoli oder Modica-Schokolade sein. Aber Averna passt auch zu vielen anderen Desserts.

Der Duft aus dem Glas nach Zitrusfrüchten und mediterranen Kräutern wie Myrte, Wacholder, Rosmarin und Salbei katapultiert uns gedanklich auf die italienische Insel. Der Geschmack von Orange, ganz samtig, rund und etwas bittersüß, weckt die Erinnerungen an Urlaube im Süden. Und wenn dann zu Dolci und Averna noch Erinnerungen erzählt und geteilt werden, dann sind wir Siziliens sanfter Seele ganz nah.

Auf nach Sizilien! [amaroaverna.com](http://amaroaverna.com)



## Kennen Sie das Averna-Ritual?

1 Averna in ein bauchiges Glas mit etwa drei Eiszwürfeln einschenken. Eine Zeste (ein dünner Streifen Zitronenschale) vorsichtig über dem Glas verdrehen, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.

2 Den Averna in kleinen Schlucken genießen. Am Gaumen entfalten sich Noten von mediterranen Kräutern und Zitrusfrüchten – eine komplexe sensorische Erfahrung!

3 Averna liebt Begleitung: Er passt wunderbar zu Dolci aller Art – das können ein paar Mandelkekse, ein Stück Schokolade sein. Oder ein selbst gemachtes Dessert.



Averna, der milde After-Dinner-Drink aus Sizilien

Enjoy responsibly



# LIEFER-SERVICE

Wir bringen eine köstliche Idee aus Fernost zu Ihnen. Folgen Sie uns Schritt für Schritt zu einer der zertesten Versuchungen, gepaart mit herhaft frischem Gemüse



★★★★★ Ø 4,2

# Pulled Pork

VERFASSER CARALB

WEB CK-MAG.DE/120522



**NORMAL** 15 MIN. + 13 STD. RUHE- +  
17 STD. GARZEIT **PRO PORTION** 58 g E,  
49 g F, 7 g KH = 720 KCAL

## ZUTATEN (5 PORTIONEN)

1 1/2 kg Schweinenacken

### Für die Marinade

50 ml Sesamöl

2 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce

2 EL Worcestersauce

2 EL Essig (z. B. Ingweressig)

2 EL Ketjap manis (süße Sojasauce)

1 TL scharfe Chilisauce

1 EL Rübenkraut oder Rübensorup

1 TL Rauchsalz

1 Spritzer Tabasco

1 EL Balsamicocreme

### SESSM

„Nur Krautsalat  
dabei und etwas  
Brot, und es war ein  
super Abendessen.“



Der TIPP aus der Redaktion

### Das passt toll dazu!

Mit Reis, Krautsalat und spicy Chili wird ein leckeres Gericht daraus. Reis ausdampfen lassen und mit 2 EL hellem Aceto balsamico, ½ TL Salz und 1 TL braunem Zucker abschmecken.

Für den Krautsalat 2 Möhren und ½ Rettich raspeln und mit den gleichen Zutaten wie beim Reis würzen.

Als Garnitur mit Chiliringen, Gurkenstiften und Frühlingszwiebelringen bestreuen.



1. In einer Schüssel alle Zutaten für die Marinade sorgfältig mit einem Schneebesen verquirlen.



3. Marinade zum Fleisch in den Beutel gießen. Gefrierbeutel mit einem Knoten fest verschließen und das Fleisch 12 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.



2. Fleisch in einen großen Gefrierbeutel (3 l) geben.



4. Fleisch aus dem Beutel nehmen und im heißen Ofen bei 75–80 Grad (Umluft nicht geeignet) auf einem Rost über der Fettspalte 17 Std. garen.



5. Gelegentlich mit Sud übergießen. Bei einer Kerntemperatur von 90–95 Grad (Thermometer) herausnehmen, eingewickelt an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen.



6. Fleisch auswickeln, ausgetretenen Saft mit in die Auflaufform geben. Fleisch mit zwei Gabeln zerflücken.

# Lecker muss nicht teuer sein...

... das zeigt die neue, spannende Show „Chefkoch TV“ bei RTL. Schalten Sie ein: Täglich sorgen vier Kandidaten und Host Alexander Herrmann für Unterhaltung an den Töpfen



Moderator und Sternekoch Alexander Herrmann gibt während der Show tolle Tipps und verrät Tricks, wie die Kreationen der Kandidaten noch besser gelingen. In 30 Minuten müssen die Gerichte fertig sein. Lecker, frisch und passend zum Budget. Das reicht von 2,99 Euro bis hin zu maximal 9,99 Euro für zwei Portionen. Alle vier Kandidaten, die mit ihren Rezepten gegeneinander antreten, zeigen, dass lecker nicht teuer sein muss, und außerdem, wie sie mit saisonalen Produkten und cleveren Ideen Tolles zaubern. Fünf Rezepte aus der Show präsentieren wir hier in unserem Wochenplaner (siehe rechts).

Von Montag bis Donnerstag entscheidet die Genussjury, welche Kandidaten am Freitag unter einem Motto ins Finale einziehen. Dem Wochensieger winken 1500 Euro Gewinn. Spannende Unterhaltung ist garantiert.



  
**CHEFKOCH TV**  
lecker muss nicht teuer sein

5 Tage.  
4 Kandidaten.  
1 Gewinner.

**Montag bis Freitag  
um 11 Uhr bei RTL**

**Alle Folgen der Woche  
schon montags auf RTL+  
streamen.**

Sie wollen selber dabei sein?  
Dann bewerben Sie sich noch  
heute! Alle Hintergrundinfos  
und Rezepte der Show finden  
Sie auf [chefkoch.de/tv](http://chefkoch.de/tv)

EXTRA-SCHNELL

MONTAG

WOCHE

WOCHEPLANER

FOTO: RTL/MARKUS HERTRICH



**Christine Fischer** (28) aus Baden-Württemberg hat den Dreh raus für die Alltagsküche. Auch die köstlichen Rezepte von S. 60 und S. 62 stammen von ihr

★★★★★

## Spätzlepfanne mit Schweinefilet

4,49€



VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/480522

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 41 g E, 24 g F, 75 g KH = 700 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

#### Für die Spätzle

200 g Mehl  
Salz  
2 Eier (kl. M)  
evtl. 125 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)  
1 TL Butter

#### Für das Schweinefilet

100 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
175 g Schweinefilet  
1 mittelgroße Zwiebel  
½ TL Butterschmalz  
50 g geräucherter Speck  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 Stiele Petersilie

### ZUBEREITUNG

**1.** Mehl, ½ TL Salz und Eier in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers verrühren. 125 ml lauwarmes Wasser (oder Mineralwasser) langsam einröhren, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Teig 15 Min. ruhen lassen, nochmals durchrühren und eventuell noch 1–2 TL Wasser hinzufügen.

**2.** In der Zwischenzeit 2 l Salzwasser aufkochen. Teig in den Spätzlehobel füllen und ins kochende Wasser hobeln. Kurz aufkochen lassen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit dem Schaumloßel herausheben und in eine Schüssel mit 1 TL Butter geben. So lange den Vorgang wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.

**3.** Für das Schweinefilet Pilze putzen und halbieren. Knoblauch fein würfeln. Fleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und

in ebenfalls in Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin hellbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**4.** Pilze ins Bratfett geben und bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Speck hineingeben, knusprig auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel im Speckfett glasig dünsten. Knoblauch zugeben, 1–2 Min. mitdünsten, dann Spätzle hineingeben und goldbraun braten. 1 EL Butter hinzufügen, die Spätzle kurz durchschwenken.

**5.** Fleisch, Pilze und Speck unter die Spätzle heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



\*\*\*\*\*

## Maultaschen mit Hackfleischfüllung und Feldsalat

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/490522

NORMAL 30 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT PRO PORTION 45 g E, 79 g F, 120 g KH = 1423 KCAL

5,99€



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

#### Für die Maultaschen

- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g Mehl
- 30 g Hartweizengrieß
- Salz
- 1 Brötchen
- 150 ml Milch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 150 g gemischtes Hackfleisch
- 50 ml Rinderbrühe
- 1 Eiweiß (Kl. M)

#### Für den Salat

- 125 g Feldsalat

- 1 rote Zwiebel
- 4 braune Champignons
- 2 EL Reisessig
- 1½ EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Honig
- Salz aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL geriebener Meerrettich
- 50 g Schlagsahne (7 % Fett)
- Für die Garnitur**
- 1 Zwiebel
- 100 g Butter

### ZUBEREITUNG

- Für die Maultaschen Eier und 3–4 EL Wasser verquirlen. Mit Mehl, Grieß und 1 Prise Salz glatt verkneten, abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.
- Für die Füllung in der Zwischenzeit das Brötchen in Milch einweichen. Petersilie fein schneiden. Brötchen kräftig ausdrücken und mit Petersilie, Hackfleisch und 100 ml Wasser zu einer glatten Masse verkneten.
- Teig mit einer Nudelmaschine 4 mm dick ausrollen. In 8 rechteckige Stücke (à 10 × 6 cm) schneiden. Hackfleischfüllung mittig auf der oberen Hälfte platzieren, Ränder frei lassen. Eiweiß verquirlen. Teigränder damit bestreichen. Unterer Rand über die Füllung klappen, Ränder andrücken.
- Rinderbrühe mit Wasser in einem Topf aufkochen. Maultaschen darin 7–8 Min. gar ziehen lassen.
- Salat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Pilze in einer Schüssel mit 1 EL Reisessig marinieren.
- Für das Dressing Senf, Honig, Salz und 1 EL Reisessig verquirlen, langsam Öl zufügen. Meerrettich und Sahne unterrühren. Salat mit marinierten Zwiebeln und Pilzen mischen und mit Dressing beträufeln.
- Für die Garnitur Zwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Maultaschen mit der gedünsteten Zwiebel und Salat anrichten. (Von Kandidatin Christine Fischer aus Baden-Württemberg.)



FOTO: RTL/MARKUS HERTRICH



**Makrina Schneider** (46) aus Baden-Württemberg ist Physiotherapeutin und vierfache Mutter



## Weckknödel mit Bergkäsefüllung und Pilzrahm

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/500522

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 26 g E, 46 g F, 60 g KH = 795 KCAL

3,49 €



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

<b>Für die Knödel</b>	10 g Speck
3 Brötchen vom Vortag	1 EL neutrales Öl
1 Zwiebel	1 EL Mehl
½ Bund glatte Petersilie	50 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling)
1 EL neutrales Öl	100 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	50 ml Schlagsahne
1 Ei (Kl. M.)	50 g Sahneschmelzkäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	½ TL getrockneter Oregano
20 g Bergkäse	½ TL gemahlene Koriandersamen
15 g Pinienkerne	½ TL Chili
1 EL Butter	<b>Für die Pastinaken-chips</b>
10 g Pankomehl	1 Pastinake
<b>Für den Pilzrahm</b>	300 ml Sonnenblumenöl
10 braune Champignons	Salz, Pfeffer
1 Möhre	
2 Zwiebeln	
1 Knoblauchzehe	

### ZUBEREITUNG

- Für die Knödel Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, Petersilie fein schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hälfte der Petersilie darin andünnen, mit Milch ablöschen.
- Zwiebelmischung über die Brötchen gießen, Ei unterkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Aus der Masse Klöße formen. Bergkäse in kleine Stücke schneiden und jeweils ein Stück in die Mitte der Klöße einarbeiten. Klöße für 20 Min. in sprudelndem Wasser garen.
- Für den Rahm Pilze und Möhre putzen. Pilze in Scheiben schneiden, Möhre fein raspeln. Zwiebeln, Knoblauch und Speck fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin auslassen, Pilze und Zwiebel zugeben und 3–4 Min. hellbraun anbraten. Möhre und Knoblauch dazugeben, mit Mehl bestäuben und unterheben.
- Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und 2 Min. einköcheln lassen. Sahne und Schmelzkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Koriander und Chili würzen.
- Für die Knödel Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen. Butter in der Pfanne zerlassen, übrige Petersilie und Pankomehl zugeben und leicht bräunen.
- Für die Chips Pastinake in dünne Streifen schneiden. Im heißen Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knödel mit Pinienkernen, Petersilienbutter und Pastinakenchips anrichten.



★★★★★

## Grünes Thaicurry mit Basmatireis

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/510522

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 15 g E, 42 g F, 69 g KH = 750 KCAL

3,49€



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

110 g Basmatireis	2 Frühlingszwiebeln
Salz	1 EL Sesamöl
3 cm Ingwer	2 EL grüne Curtypaste
1 Knoblauchzehe	15 g Cashewkerne
1 große Möhre	15 g Erdnüsse
1 rote Paprika	350 ml Kokosmilch
100 g Brokkoli	2 EL Fischsauce
40 g Thai-Aubergine	Saft von ½ Limette

### ZUBEREITUNG

1. Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Gemüse putzen und klein schneiden.
  2. Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Curtypaste darin anschwitzen. Ingwer, Möhre und Knoblauch zugeben, 3 Min. dünsten. Restliches Gemüse, Cashews und Erdnüsse unterheben, weitere 2 Min. dünsten.
  3. Mit Kokosmilch ablöschen und 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Curry mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Mit Reis in Schälchen anrichten.  
(Von Kandidatin Christine F. aus Baden-Württemberg.)
- Für Fleischesser** Dazu passt Hähnchenbrustfilet – einfach mitbraten.

# OSTERN KANN SO ALDI SEIN.

FÜR ECHTE FREUDENSPRÜNGE:  
UNSERE GROSSE OSTER-VIELFALT.



GOURMET  
Ibérico  
Spezialitäten

**1.69\***

Versch. Sorten  
50 g, 70 g  
100-g-Preis = 3.38, 2.41



GOURMET  
Panini  
Rustico

**1.49**

400 g  
kg-Preis = 3.73

Entdecke viele weitere Artikel bei deinem ALDI oder unter:  
[aldi-nord.de/ostern](http://aldi-nord.de/ostern) oder [aldi-sued.de/ostern](http://aldi-sued.de/ostern)

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handelt namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsre kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. | \*Aus der Kühlung.





FREITAG



Der TIPP aus der Redaktion

**So geht's noch schneller**Mit fertigen Sepianudeln ist es alles  
in 20 Min. auf dem Tisch!

FOTO: RTL/MARKUS HERTRICH



## Schwarze Tagliatelle „Frutti di Mare“

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/520522

 NORMAL  30 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT  PRO PORTION 26 g E, 11 g F, 50 g KH = 428 KCAL
**ZUTATEN (2 PORTIONEN)****Für die Nudeln**

100 g Mehl	1 EL neutrales Öl
15 g Hartweizengrieß	30 ml Weißwein
1 Ei (Kl. M)	40 ml Gemüsefond
1 Prise Salz aus der Mühle	40 ml Fischfond
4 g Sepiatinte	1 Lorbeerblatt
<b>Für die Sauce</b>	50 g Kirschtomaten
100 g Miesmuscheln	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Venusmuscheln	2 Stiele Petersilie
90 g küchenfertige Riesengarnelen	Saft und Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone
60 g Tintenfischringe	<b>Für die Garnitur</b>
1 kleine Möhre	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
50 g Knollensellerie	25 g Kirschtomaten
2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
1 Zwiebel	1 Stiel Thymian
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl

**ZUBEREITUNG**

- Für die Nudeln Mehl mit Hartweizengrieß vermengen. Ei, Salz und Sepiatinte zugeben und glatt verkneten. Teig eingewickelt 30 Min. kalt stellen.
- Für die Sauce Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, geöffnete aussortieren. Muscheln in sprudelndem Wasser 3 Min. kochen. Muscheln herausheben, geschlossene aussortieren, die übrigen entbarten.
- Riesengarnelen und Tintenfisch waschen und trocken tupfen. Möhre, Sellerie, Schalotten, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen, mit etwas Mehl durch die Nudelmaschine geben, bis die niedrigste Stufe erreicht ist. Mit dem Tagliatelle-Aufsatz den dünnen Nudelteig in Form bringen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin 1–2 Min. dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Muscheln zugeben, mit Gemüse- und Fischfond aufgießen, Lorbeer zugeben. Für etwa 2–3 Min. köcheln lassen. Tintenfisch und Garnelen zugeben und für weitere 2–3 Min. köcheln lassen. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Garnitur Knoblauch in feine Scheiben schneiden, mit Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Rosmarin und Thymian dazulegen, mit 1 TL Öl beträufeln. Im heißen Ofen bei 160 Grad 10 Min. backen.
- Petersilie fein hacken. Sauce mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Min. garen. Abgetropfte Nudeln unter die Frutti di Mare heben und mit Ofentomaten und Petersilie garnieren.

MEINE IDEEN.  
MEIN FEST.  
MEIN OSTERN.

Mein Zuhause.

DIE SCHÖNSTEN WOHN-TIPPS  
JEDEN MONAT NEU



# FRISCH gebacken!

Es duftet so herrlich nach Kuchen in der Wohnung, denn sie sind eben fertig geworden. Spontane Gäste sind willkommen!

★★★★★ Ø 4,7

## Schneller Biskuit für Obstkuchen



VERFASSER UFAUDIE58 WEB CK-MAG.DE/230522

SIMPEL 10 MIN. + 15 MIN. BACKZEIT  
 PRO STÜCK 2 g E, 1 g F, 16 g KH = 84 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

3 Eier (Kl. M)  
90 g feinster Zucker  
1 EL Bourbon-Vanillezucker  
70 g Mehl  
30 g Speisestärke  
1 Msp. Backpulver

### ZUBEREITUNG

1. Eier mit Zucker und Vanillezucker in der Küchenmaschine 5 Min. hellcremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver auf die Eimasse sieben und mit einem Schneebesen von Hand locker unterheben.
2. Biskuitmasse in eine mit Backpapier belegte Springform (28 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 12–15 Min. backen (Stäbchenprobe). Boden abkühlen lassen und nach Belieben belegen (siehe Tipp rechts).





Der TIPP aus der Redaktion

**Gut aufgelegt**

Wir haben den Biskuit mal so belegt:  
250 g weiche Butter mit 1 TL Vanille-  
aroma cremig aufschlagen und 300 g ge-  
siebten Puderzucker unterrühren.  
Creme kurz kalt stellen und auf dem  
Biskuit verstreichen. 500 g halbierte  
Erdbeeren darauf verteilen.

KATJA\_MUESSIG

„Einfach zuzubereiten  
(man muss keine  
Eier trennen), fluffig  
und lecker.“

★★★★★ Ø 4,6

## Schneller Zitronenkuchen auf dem Blech



VERFASSER MOORHENNE WEB CK-MAG.DE/250522

SIMPEL 15 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT  
PRO STÜCK 4 g E, 20 g F, 48 g KH = 395 KCAL

### ZUTATEN (16 STÜCKE)

350 g weiche Butter  
250 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
6 Eier (Kl. M)  
350 g Mehl  
3 gestrichene TL Backpulver  
2 EL Bio-Zitronenabrieb  
250 g Puderzucker  
3–4 EL Zitronensaft  
evtl. kandierte Zitronenscheiben

### ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit der Zitronenschale kurz unterrühren.
2. Teig auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes kleines Backblech (22 x 30 cm) streichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. backen, abkühlen lassen.
3. Gesiebten Puderzucker mit Zitronensaft zu einem Guss verrühren, Kuchen damit bestreichen. Nach Belieben mit kandierten Zitronenscheiben garnieren und trocknen lassen.

HOBBYBÄCKERIN2711

„Geht auch als Kastenkuchen.  
Dann braucht er 50–60 Minuten.“



A close-up, dramatic portrait of a man with long, dark hair and a beard, looking upwards with a serious expression. The lighting is low, highlighting his face against a dark background.

Die größte Geschichte  
aller Zeiten

# DIE PASSION

Mit Alexander Klaws als Jesus

Im Live-Stream

RTL +

Das Musik-Live-Event | Mittwoch 20:15 | 13.04.





★★★★★ Ø 4,5

## Blitz-Rührkuchen

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/220522

SIMPEL 15 MIN + 40 MIN. BACKZEIT  
 PRO STÜCK 4 g E, 19 g F, 32 g KH = 324 KCAL



Der TIPP aus der Redaktion

### Wir sehen rosarot

220 g Puderzucker mit 2 EL Wasser und 2 EL Kirschsaft glatt verrühren. Glasur auf den Kuchen träufeln und verstreichen. Mit Zuckerperlen garnieren und trocknen lassen.

#### ZUTATEN (12 STÜCKE)

250 g weiche Butter  
200 g Zucker  
5 Eier (Kl. M)  
250 g Mehl  
1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG

1. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen, Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren.
2. Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Gugelhupfform (z. B. „Twist“ von Dr. Oetker) füllen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 40–50 Min. backen (Stäbchenprobe). Kuchen auskühlen lassen und nach Belieben mit Glasur überziehen (siehe Tipp).



SIMONE32

„Man kann den Kuchen auch ohne Mandarinen backen und anschließend mit frischem Obst und Tortenguss belegen.“

★★★★★ Ø 4,4

## Mandarin-Schmandkuchen

VERFASSER SIMONE32

WEB CK-MAG.DE/210522



NORMAL 25 MIN. + 70 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 6 g E, 23 g F, 56 g KH = 468 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

300 g Mehl  
1/2 Pck. Backpulver  
125 g weiche Butter  
1 Prise Salz  
1 Pck. Vanillezucker  
125 g Puderzucker  
2 Eigelb (Kl. M)  
2 EL Milch

#### Für die Füllung

2 Dosen Mandarinen  
(à 350 g)  
500 ml Milch  
150 g Zucker  
2 Pck. Vanillepuddingpulver  
3 Becher Schmand  
(à 200 g)

### ZUBEREITUNG

1. Teigzutaten in einer Schüssel erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen.
2. Für die Füllung Mandarinen abtropfen lassen. Aus Milch, Zucker und Puddingpulver nach Packungsanweisung einen Pudding kochen, Schmand unterrühren und die Mandarinen vorsichtig unterheben.
3. Mürbeteig in einer gefetteten Springform (26–28 cm Ø) zum Boden andrücken, dabei einen 2–3 cm hohen Rand formen.
4. Schmandmasse sofort auf den Teig geben und glatt streichen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 70 Min. backen. Bei geöffneter Ofentür kurz ruhen lassen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

# Schnell sein lohnt sich: JETZT ABOONNIEREN UND BIS ZU 3 PRÄMIEN SICHERN!



MIT  
QR-CODE  
ZU JEDEM  
REZEPT!

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

Auch ein tolles  
Geschenk für  
Hobbyköche!

## IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro\*
- EXKLUSIV:** Für kurze Zeit mit bis zu 3 Prämien zur Wahl

## Gleich telefonisch oder online bestellen!

Bitte immer Bestell-Nr. angeben

Bis 20.04.22: selbst lesen 203 7686, verschenken 203 7746

Bis 27.04.22: selbst lesen 203 7707, verschenken 203 7806

Ab 28.04.22: selbst lesen 203 7726, verschenken 203 7826

# Je schneller Sie bestellen, desto mehr Prämien für Sie:

**3** Prämien  
bis 20.04.22  
Sonderheft +  
2 Prämien zur Wahl

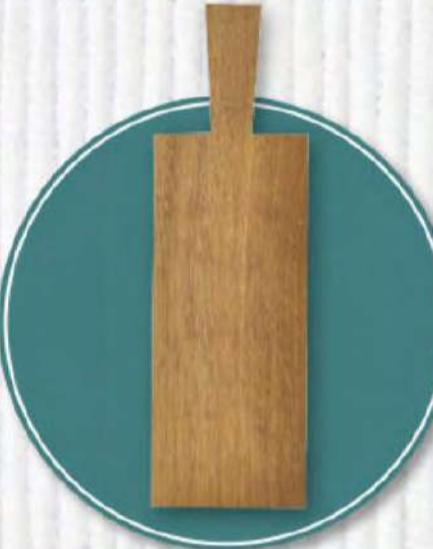
(Zugzahlung 1,- Euro)

**2** Prämien  
bis 27.04.22  
Sonderheft +  
1 Prämie zur Wahl

(Zugzahlung 1,- Euro)

**1** Prämie  
ab 28.04.22  
Sonderheft

(Ohne Zugzahlung)

- Ist immer dabei
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 1) **CHEFKOCH** Sonderheft  
Ihr garantiertes Geschenk
- 2) **VICTORINOX** Messer-Set  
Schweizer Qualitätsmesser
- 3) **reisenthel** shopper M  
Viel Platz für Einkäufe
- 4) **WMF** Eisportionierer  
Für formvollendeten Eisgenuss
- 5) **reisenthel** coolerbag XS  
Mit Thermo-Innenfutter
- 6) **RAUMGESTALT** Eichenbrett  
Aus geöltem Massivholz
- 7) **ROMINOX** Servierschalen  
Ideal für Dips und Marmeladen
- 8) **Kochbuch „Heimat“**  
Von Starkoch Tim Mälzer
- 9) **RICE** Küchenhelfer  
Aus Bambus und Silikon



040/55 55 7800



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

SCHINDLERMUNZ

„Hab noch Baileys  
in die Sahne gerührt und  
zwei Sahnestifte für  
das Topping genommen.“





# Ein Stück Cappuccino

Zwei Drittel feinste Kaffearomen, ein Drittel Crema aus Sahne und Krokant. Köstlicher Kuchen! Himmlisch wie Desserts mit Kaffee: helle Pannacotta aus Espresso oder ein kleiner Schwarzer in Keksform

★★★★★ Ø 4,6

## Kaffekuchen

VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/440522



NORMAL 15 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 3 g E, 24 g F, 34 g KH = 380 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

170 g weiche Butter  
120 g Zucker  
3 Eier (Kl. M)  
140 g Mehl  
30 g Speisestärke  
10 g Backpulver  
1 EL Kakaopulver  
50 ml kalter starker Kaffee  
40 ml Baileys

#### Für den Belag

3 EL Krokant  
5 EL Baileys  
400 ml Schlagsahne  
1 Pck. Sahnefestiger  
60 g Puderzucker  
20 g Cappuccinopulver

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter, Zucker und Eier mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Restliche Zutaten unterrühren. Teig in einer gefetteten Springform (28 cm Ø) verstreichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. backen (Stäbchenprobe). Kuchen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
2. Kleine Erhöhung des Kuchens (Oberfläche) wegschneiden, den Teig zerbröseln und mit Krokant mischen. Kuchen mit Baileys beträufeln. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, Puderzucker und Cappuccinopulver unterrühren. Sahnecreme auf dem Kuchen verstreichen, mit der Teig-Krokant-Mischung bestreuen.

★★★★★ Ø 4,7

## Kaffee-Sahne-Likör



VERFASSER KNOEDELMAUS  
WEB CK-MAG.DE/470522

SIMPEL 10 MIN.  
PRO 2 CL 0 g E, 4 g F, 3 g KH = 51 KCAL

### ZUTATEN (4 FLASCHEN À 500 ML)

4 Eier (Kl. L)  
200 g Zucker  
2 Pck. Vanillezucker  
5 TL Instant-Kaffeepulver  
1,2 l H-Schlagsahne  
125 ml Alkohol (96 Vol.-%, siehe Info)

### ZUBEREITUNG

1. Eier, Zucker, Vanillezucker und Instantkaffee mit den Quirlen des Handrührers 3 Min. verrühren. Sahne und Alkohol dazugeben und gut mischen.
2. In saubere Flaschen gefüllt und kühl gelagert, hält der Likör 4–6 Wochen.

★★★★★ Ø 4,4

## Espresso-Röschen



VERFASSER DIALOG  
WEB CK-MAG.DE/460522

SIMPEL 35 MIN.  
PRO STÜCK 1 g E, 4 g F, 6 g KH = 67 KCAL

### ZUTATEN (40 STÜCK)

200 g weiche Butter	70 g Stärkemehl (Mais- oder Tapiokastärke)
1 Pck. Vanillezucker	50 ml starker Espresso
80 g Puderzucker	
150 g Mehl	
20 g Kakaopulver	

### ZUBEREITUNG

1. Butter, Vanillezucker und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mehl, Kakaopulver und Stärkemehl dazugeben und gut vermischen. Espresso dazugießen und nochmals durchrühren.
2. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Röschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Röschen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 12–15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



### LIGADARTER

„Einfach nur genial – genieße ihn gerade auf Eis im Cognacschwenker.“



Die INFO aus der Redaktion

### Hochprozentig!

Reiner Alkohol ist die Basis für selbst gemachte Spirituosen und darf nie pur getrunken werden! Darum können Sie nicht nur Ansätze in der Küche damit herstellen, sondern auch Fenster putzen oder Parfüms kreieren. Erhältlich in Apotheken.



## Frischer Joghurt? Ab jetzt selbstgemacht!

Genuss lebt von Frische. Im Joghurtmacher aus cleverem Granicum® stellen Chefköchinnen & Chefköche gesunden Joghurt selbst her. Die Spezialkeramik speichert Wärme etwa zomal länger als Stahl und ist ideal für den Fermentierungsprozess.



### SO EINFACH GEHT'S:

Milch erhitzen, Deckel auflegen, abkühlen lassen, Startkultur einrühren, Wärmemütze aufsetzen und 8 Stunden ruhen lassen, fertig. Der Joghurt hält gekühlt bis zu sieben Tagen und ist Startkultur für die weitere Produktion. Veggies aufgepasst: Der Joghurtmacher funktioniert auch mit Sojamilch!

Entdecken Sie die Küchenhelfer aus der Manufaktur Denk: Nachhaltig, robust und Made in Germany!

Info+Shop: [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

**DENK**



★★★★★ Ø 4,7

## Weisse Espresso-Pannacotta mit Himbeeren



VERFASSER DIEKALIMERA WEB CK-MAG.DE/450522

NORMAL 25 MIN. + 5 STD. KÜHL- + 24 STD. ZIEHZEIT

PRO PORTION 5 g E, 39 g F, 27 g KH = 507 KCAL

### ZUTATEN

(8 PORTIONEN)

1 l Schlagsahne

2 1/2 EL Espresso-bohnen

6 Blätter weiße Gelatine

Mark von 1 Vanilleschote

100 g Zucker

800 g Himbeeren (TK oder frisch)

2 EL Zucker

3 EL Himbeergeist

evtl. 4–6 Stiele Minze

### ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Sahne und Espresso-bohnen in einen kleinen Topf geben und 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Gelatine 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Sahne durch ein Sieb geben und Espresso-bohnen entsorgen. Vanillemark und Zucker unter die Sahne rühren. Kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen.

3. Sahnemasse in kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und mindestens 5–6 Std. im Kühlschrank stocken lassen. Himbeeren mit Zucker und Himbeergeist in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und bis zum Anrichten kalt stellen.

4. Himbeersauce als Spiegel auf Teller streichen, Pannacotta daraufstürzen (Förmchen zum Lösen eventuell kurz in heißes Wasser tauchen), mit Himbeeren und nach Belieben frischer Minze garniert servieren.

BILLE969

„Mangels Zeit habe ich die Bohnen aufgekocht und 15 Minuten köcheln lassen. Ein toller Geschmack.“

Mal Himmel. Mal Hölle. Mallorca.

...DER  
**KÖNIG**  
VON  
*Dalma*

Die neue Serie | ab Karfreitag 20:15  
oder streamen auf RTL+

Hol dir die App

RTL+



# REGISTER

Grüner wird's nicht?  
Doch: mit frischer  
Kräuterküche ab S. 22



## FLEISCH

<b>Kalbsschnitzel</b> mit Kapern	15
<b>Maultaschen</b> mit Hackfüllung	60
<b>Pulled Pork</b>	57
<b>Putenschnitzel</b> in Blätterteig	13
<b>Rührei</b> mit Spargel	32
<b>Schnitzel</b> , Münchner	10
<b>Schnitzeltopf</b>	14
<b>Sellerieschnitzel</b>	16
<b>Spätzlepfanne</b> mit Schweinefilet	59
<b>Spinatnester</b> mit Ei	34
<b>Steinpilzsauce mit Spargel</b>	20
<b>Weckknödel</b> mit Bergkäsefüllung	61
<b>Wurstsalat</b> , bunter	53

## FISCH

<b>Forellenaufstrich</b>	48
<b>Kräuterrisotto</b> mit gebratenem Zander	23
<b>Tagliatelle</b> , schwarze, „Frutti di Mare“	64
<b>Thaicurry</b> , grünes	62

## VEGGIE

<b>Auberginenomelett</b> Toskana	33
<b>Bärlauchknödel</b>	8
<b>Bärlauchschaum</b>	18
<b>Chiliaufstrich</b> , scharfer	52
<b>Eierblootz</b> , Hohenloher	31
<b>Feigen-Bergkäse-Brotlaufstrich</b>	54

<b>Grüne Sauce</b> , Frankfurter	25
<b>Möhren</b> in Estragon-Senf-Sauce	24
<b>Orangen-Curry-Sauce</b>	19
<b>Roggen-Kümmelbrot</b>	45

## VEGAN

<b>Gurken-Kresse-Salat</b>	28
<b>Lupinenschnitzel</b>	12
<b>Paprikasalat</b> , lauwärmer	49
<b>Rhabarber-Chutney</b>	43
<b>Tomaten-Zwiebel-Salat</b>	50

## SÜSSES & DRINKS

<b>Basilikum-Buttermilch-Shake</b>	27
<b>Biskuit</b> , schneller, für Obstkuchen	66
<b>Blitz-Rührkuchen</b>	70
<b>Erdbeer-Rhabarber-Likör</b>	40
<b>Espresso-Pannacotta</b> , weiße	78
<b>Espresso-Röschen</b>	76
<b>Joghurt</b> , selbst gemacht	36
<b>Kaffeekuchen</b>	75
<b>Kaffee-Sahne-Likör</b>	76
<b>Mandarinen-Schmandkuchen</b>	71
<b>Rhabarber-Bananen-Dessert</b>	41
<b>Rhabarber-Galette</b>	39
<b>Weizen-Mojito</b>	82
<b>Zitronenkuchen</b> , schneller	68

FOTO: BRUNO SCHRÖDER/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

### Redaktionsassistentin

Martina Buchelt,

Laura Huwyler

### Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

### Grafik

Sandra Gent, Matthias Meyer

### Mitarbeiterin dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

### Stellu. Publisherin

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

Sabine Grüngreiff

Honorare Anja Sander

### 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,

### 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

### 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

## Federleicht abnehmen

Wenig Carbs sind das leckerste Geheimnis für die Sommerfigur



Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
**5. MAI**

Erdbeeren  
Neue Ideen für  
Fruchtiges aus  
der Backstube

**SO EIN QUARK**  
Fitnessrezepte mit  
dem weißen Gold

**JETZT SPARERIBS**  
Grillen, aber richtig!

**REGIONAL GENIESSEN**  
Wir feiern die Küche aus  
dem Schwaben-Ländle

**Saisonal genießen**  
Das Süppchen aus Spargel passt  
immer und geht total einfach



**Spießig!**  
Ein Sommer mit  
köstlichen  
Überraschungen



*Spritzig zum Schluss! Bitte umblättern!*



# SERVUS!

Hier trifft **karibisches Temperament** auf **bayrische Gelassenheit** im Glas.  
Also: Zurücklehnen und genießen – schmeckt verrückt gut!



★★★★☆ Ø 3,8

## Weizen-Mojito

VERFASSER CHEFKOCH  
WEB CK-MAG.DE/430522

SIMPEL 5 MIN.  
PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 30 g KH = 285 KCAL



### ZUTATEN (2 GLÄSER À 250 ML)

2 Bio-Limetten  
10 Blätter Minze  
2 EL Rohrzucker  
8 cl weißer Rum (1 cl = 10 ml;  
siehe Tipp)  
Crushed Ice  
1 Flasche Weizenbier (500 ml)

### ZUBEREITUNG

1. Limetten achteln. Je 1 Limette, 5 Blätter Minze und 1 EL Zucker in ein Glas geben. Zutaten mit einem Stößel leicht andrücken.
2. Je 4 cl Rum dazugeben, zur Hälfte mit Crushed Ice füllen und mit Weizen aufgießen.



### BARLEXIKON

**WEISSE RUM** Der Hochprozentige wird ungereift in Stahltanks gelagert und schmeckt darum etwas purer oder leicht schärfer als sein brauner Gegenspieler, der in Eichenholzfässern geschmeidig nachreift. Weißer Rum wird oft gefiltert, da eine Färbung nicht erwünscht ist. Brauner wird mitunter durch Zuckerkulör getrimmt. Achten Sie auf Qualität (Zutaten/E).

### KAMTSCHATKAKRABBE

„Bisher habe ich ihn immer mit dunklem Rum gemacht, schmeckt mindestens genauso gut.“



# 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. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

# Unser Beitrag zur Verzehrwende.

FOLGE DEM HERZEN



Wir übernehmen Verantwortung und arbeiten täglich daran, unser Sortiment klimafreundlicher zu machen. Folge dem Herzen und wähle, was dir gut schmeckt und dazu noch gut für die Umwelt ist – wie unsere große vegane Vielfalt. So können wir gemeinsam unseren Alltag nachhaltiger gestalten.

Wir ❤️ Lebensmittel.

