

CHEFKOCH

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

SCHNITZEL *heiß geliebt*

Kross paniert, gefüllt, veggie oder als Auflauf



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

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



NATÜRLICH DALLMAYR

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

Heute in Pink!

Rhabarber trägt sein schönsten 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
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER 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...



Spargel salt

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

18

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



Kräuterküche
Gesund und frisch mit
tollen saisonalen Ideen

22



74

Feine Bohne!
Espresso-Röschen und
Kaffeelikör verwöhnen

FOTOS: BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDELS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; THOMAS NECKERMANN

Rezeptübersicht



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

FLEISCH



Münchner Schnitzel
NUDILI S. 10



Sellerieschnitzel
RIKE2 S. 16



Bunter Wurstsalat
KÄSEMÄDCHEN S. 53



Weckknödel mit Pilzrahm
CHEFKOCHTV S. 61



Orangen-Curry-Sauce
USCHIG S. 19



Auberginenomelett
DIETER_SEDLACZEK S. 33



Putenschnitzel in Blätterteig
BIENEMAYA S. 13



Steinpilzsauce mit Spargel
GARTEN-GERD S. 20



Pulled Pork
CARALB S. 57



Kräuterrisotto mit Zander
CHEFKOCH S. 23



Grünes Thaicurry
CHEFKOCHTV S. 62



Möhren in Estragonsauce
MONIKA S. 24



Kümmelbrot
TREKNEB S. 45



Schnitzeltopf
JACK37 S. 14



Rührei mit Spargel
ARS_VIVENDI S. 32



Spätzle mit Schweinefilet
CHEFKOCHTV S. 59



Forellenaufstrich
ALTBAERLI S. 48



Schwarze Tagliatelle
CHEFKOCHTV S. 64



Frankfurter Grüne Sauce
SONNENSCHWEIF S. 25



Scharfer Chilиаufstrich
CHERANDI S. 52



Kalbsschnitzel
REGINE S. 15



Spinatnester mit Ei
HEINZBENTEN S. 34



Maultaschen mit Hackfleisch
CHEFKOCHTV S. 60



Bärlauchknödel
LALALALALALALA S. 8



Bärlauchschaum
ARS_VIVENDI S. 18



Hohenloher Eierbloom
GÜNTERB S. 31



Feigen-Bergkäse-Aufstrich
GOURMETKATHI S. 54

FISCH

VEGGIE



Lupinenschnitzel
007KRÜMELTIGER S. 12



Tomaten-Zwiebel-Salat
PATTY89 S. 50



Erdbeer-Rhabarber-Likör
SABSE15 S. 40



Mandarinen-Schmandkuchen
SIMONE32 S. 71



Gurken-Kresse-Salat
GABRIELE9272 S. 28



Rhabarber-Chutney
ENINAJ2703 S. 43



Lauwarmer Paprikasalat
KLAUMIX S. 49

SÜSSES & DRINKS



Basilikum-Buttermilch-Shake
JUULEE S. 27



Rhabarber-Bananen-Dessert
DORRY S. 41



Biskuit für Obstkuchen
UFAUDIE58 S. 66



Joghurt, selbst gemacht
RADKON S. 36



Schneller Zitronenkuchen
MOORHENNE S. 68



Rhabarber-Galette
CHEFKOCH-VIDEO S. 39



Blitz-Rührkuchen
SIVI S. 70



Kaffee-Sahne-Likör
KNOEDELMAUS S. 76



Weißer Espresso-Pannacotta
DIEKALIMERA S. 78



Weizen-Mojito
CHEFKOCH S. 82

Rezepte im Kochbuch online speichern



QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

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 Sahnesauce dazu – passte prima zusammen.“

VEGGIE

LIEBLING
DES
MONATS

★★★★☆ 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 Kartoffelstärke oder
50 g Mehl
evtl. 80 g geriebener 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.



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 unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**
Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1031



★★★★★ 4,5

Münchner 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 Brezu verwendet werden.“



KROSSE *Freundschaft*

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



SCHIFFNAUTI

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

★★★★☆ 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

EXTRA-SCHNELL



ZUBEREITUNG

1. 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.
2. 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.

★★★★☆ 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

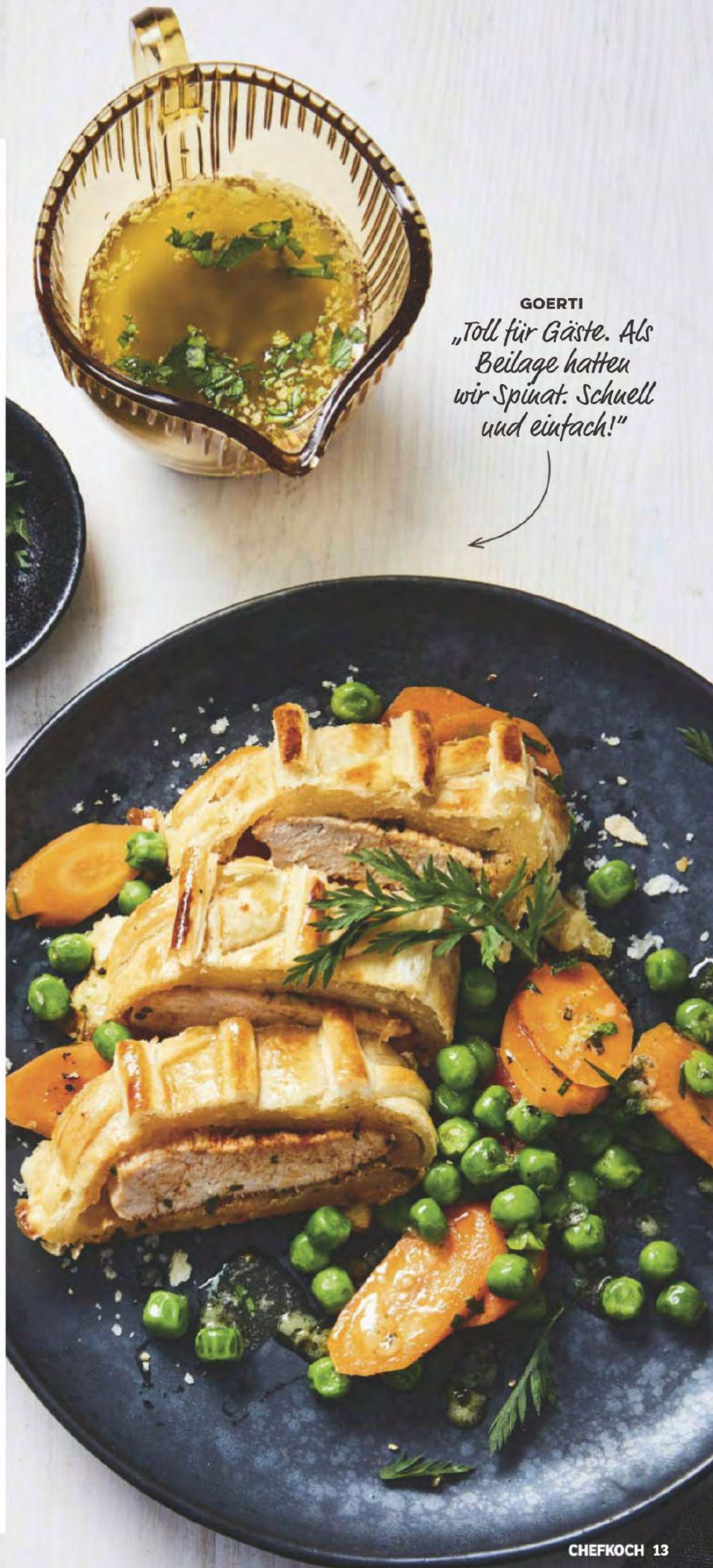
ZUBEREITUNG

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!“

★★★★★ 4,6

Schnitzeltopf

VERFASSTER 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.“

★★★★☆ 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 einschließ-
lich 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 einkö-
cheln lassen. Butter in Stückchen mit dem
Schneebeesen einrühren. Zitronenfilets,
Kapern und Petersilie zugeben. Kalbsschnit-
zel in die Sauce geben, kurz ziehen lassen.
Dazu passen Tagliatelle oder Ciabatta.

EXTRA-
SCHNELL

MATTI

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



RIKE2

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

EXTRA-SCHNELL



★★★★★ ⚡ 4,4

Sellerie-schnitzel



VERFASSTER 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, Sellerie-schnitzel darin von jeder Seite 4–6 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu schmeckt grüner Salat.

 Bergader

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



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 unterrühren. Masse über einem heißen Wasserbad so lange weiterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



★★★★★ 4,4

Bärlauchschaum

VERFASSTER 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.



★★★★★ ⭐ 4,4

Orangen-Curry-Sauce



VERFASSTER 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 Currypulver

150 ml frisch gepresster Orangensaft

150 ml Crème fraîche

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1 Bio-Orange

½ Bund Schnittlauch

EXTRA-
SCHNELL



ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen. Zucker dazugeben und goldgelb karamellisieren.
2. Currypulver 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 unumantelte Garnelen dazu gereicht.“

VEGGIE



SCHAECH001

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



★★★★☆ 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



Lidl lohnt sich



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.



*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 oder 0800 4353361.

lidl.de



**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 Kerbel, 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



VERFASSTER 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.

VEGGIE





STEFFYPETER

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

NATURAL DETOX

Petersilie, Schnittlauch, Sauerrampfer und Kresse wirken entwässernd und regen den Stoffwechsel an



★★★★☆ 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, Sauerrampfer und Schnittlauch)

200 g saure Sahne

1 TL Zucker

1 gehäufte TL Senf

1 gehäufte 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.



VEGGIE



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.

Sauerampfer

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

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.

Estragon

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

Thymian

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

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.

Kresse

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

Pimpinelle

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

★★★★☆ 4,3

Basilikum-Buttermilch-Shake



VERFASSTER 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



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.

Heumilch

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter www.dge.de.

www.heumilch.com

GARANTIERT GENTECHNIKFREI



Kofinanziert von der Europäischen Union

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

★★★★☆ 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

EXTRA-SCHNELL



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 ablöschen. Estragonblätter abzupfen, zugeben, Dressing sofort über die Gurken geben. Kresse vom Beet schneiden, untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen gebratene Garnelen.

BIGGI2704

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



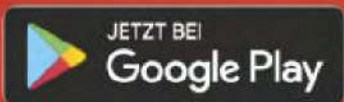
Einfach mehr drin!

Die Kaufland *Card*
Jetzt anmelden und Vorteile sichern



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

Viele Vorteile auch auf unserem
Online-Marktplatz Kaufland.de



Bei jedem Einkauf scannen
und Vorteile sichern!



Weitere Infos unter 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 3 ½ Minuten. Und falls es mal danebengeht, naht diese Rettung: kurz in der Pfanne in Butter schwenken und als Rührei servieren.



**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

★★★★☆ 3,8

Hohenloher Eierblootz mit Tomatensauce



VERFASSER GÜNTER 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 Rahm-
champignons vorstellen.“

SONNENWIESE

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

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ ⚡ 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.

★★★★☆ 4,0

Auberginenomelett Toskana (Frittata con le melanzane)

VERFASSTER 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 ½ 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. Auberginenscheiben 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 Auberginenscheiben geben. Zugedeckt bei milder Hitze braten, bis die Eimasse gestockt ist. Nach Belieben mit gebratenen Kirschtomaten und Sellerieblättern garnieren.



VEGGIE

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.“

★★★★☆ 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

RADKON

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

★★★★☆ 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 **saisonaalem Obst und Gemüse aus der Nähe**, das einen kürzeren Transportweg hat. Mit **umweltfreundlicherer Verpackung**. Oder mit Food For Future, PENNYs zu **100 % veganer Marke**.




**Klima-
leicht
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. Veganes Hack spart beispielsweise im Vergleich zu konventionellem Rinderhack 91 % der CO₂-Emissionen ein. Die verbleibenden Emissionen kompensiert PENNY, indem mithilfe von ClimatePartner durch internationale Klimaschutzprojekte CO₂ ausgeglichen wird.

Mehr zu PENNYs Klima-Engagement auf 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 a 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 kühl und dunkel lagern. Der Likör ist mindestens 1 Jahr haltbar.

★★★★☆ Ø 4,1

Rhabarber-Bananen-Dessert

VERFASSTER 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-Orangen-
abrieb
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 Sahnesteif steif schlagen, unter die Fruchtmischung heben. (Nach Belieben vorher etwa ¼ der Sahne abnehmen, in einen Spritzbeutel füllen und Tupfen auf das fertige Dessert spritzen.)



FEL-I

„Habe anstelle des Wassers den Saft der Orange genommen.“



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



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



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

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



CHEFKOCH

EDITION LEMPERTZ

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



SCHWARZTEETRINKERIN

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



★★★★☆ Ø 4,5

Rhabarber-Chutney

VERFASSTER 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



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
schonend verarbeitet
zu Gemüsesäften.



Auch erhältlich in Ihrem
Reformhaus



DE-ÖKO-005

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!



★★★★☆ 3,8

Roggen-Kümmelbrot

VERFASSTER 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 Kühlschrank 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.

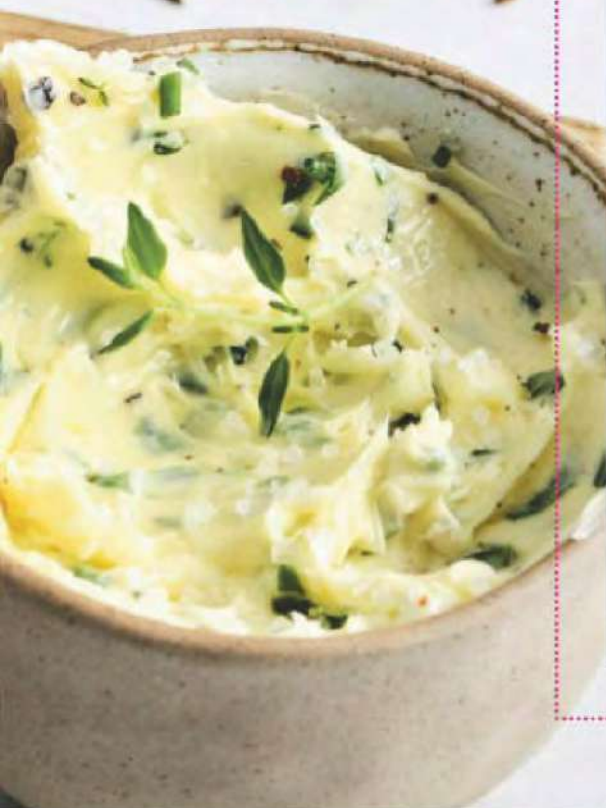
4. Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen. Eiweiß mit 2 EL Wasser verschlagen, Laib damit bestreichen nach Belieben mit Kümmel bestreuen (Abb. D).

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



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

FORELLENAUFSTRICH

Rezept S. 48

CHILIAUFSTRICH

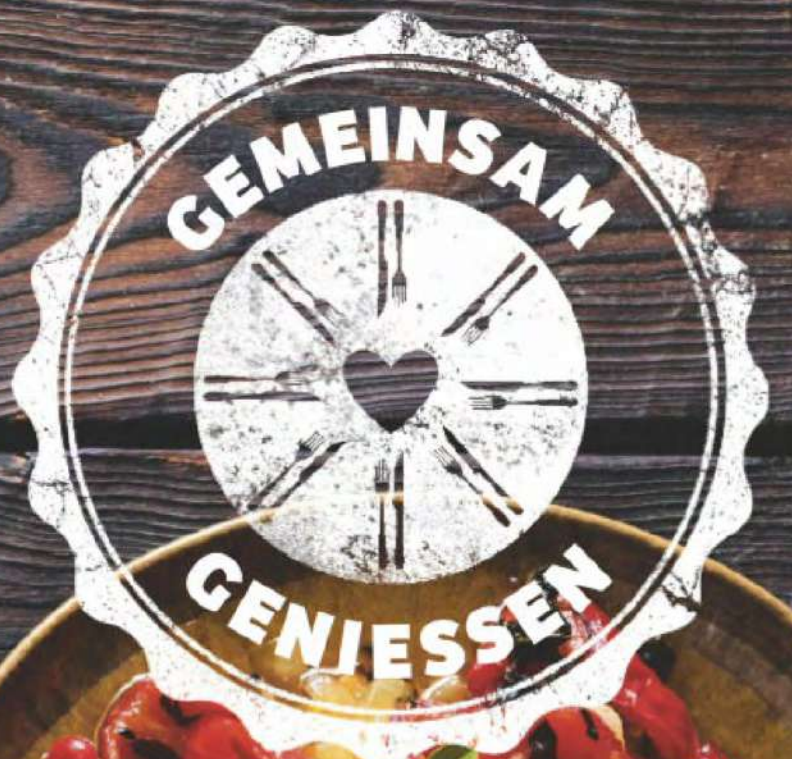
Rezept S. 52

BUNTER WURSTSALAT

Rezept S. 53

FEIGEN-BERGKÄSE-BROTAUFSTRICH

Rezept S. 54



**TOMATEN-
ZWIEBEL-SALAT**

Rezept S. 50

**LAUWARMER PAPRIKASALAT
AUS DEM BACKOFEN**

Rezept S. 49

★★★★☆ 4,3

Forellen- aufstrich



VERFASSTER 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

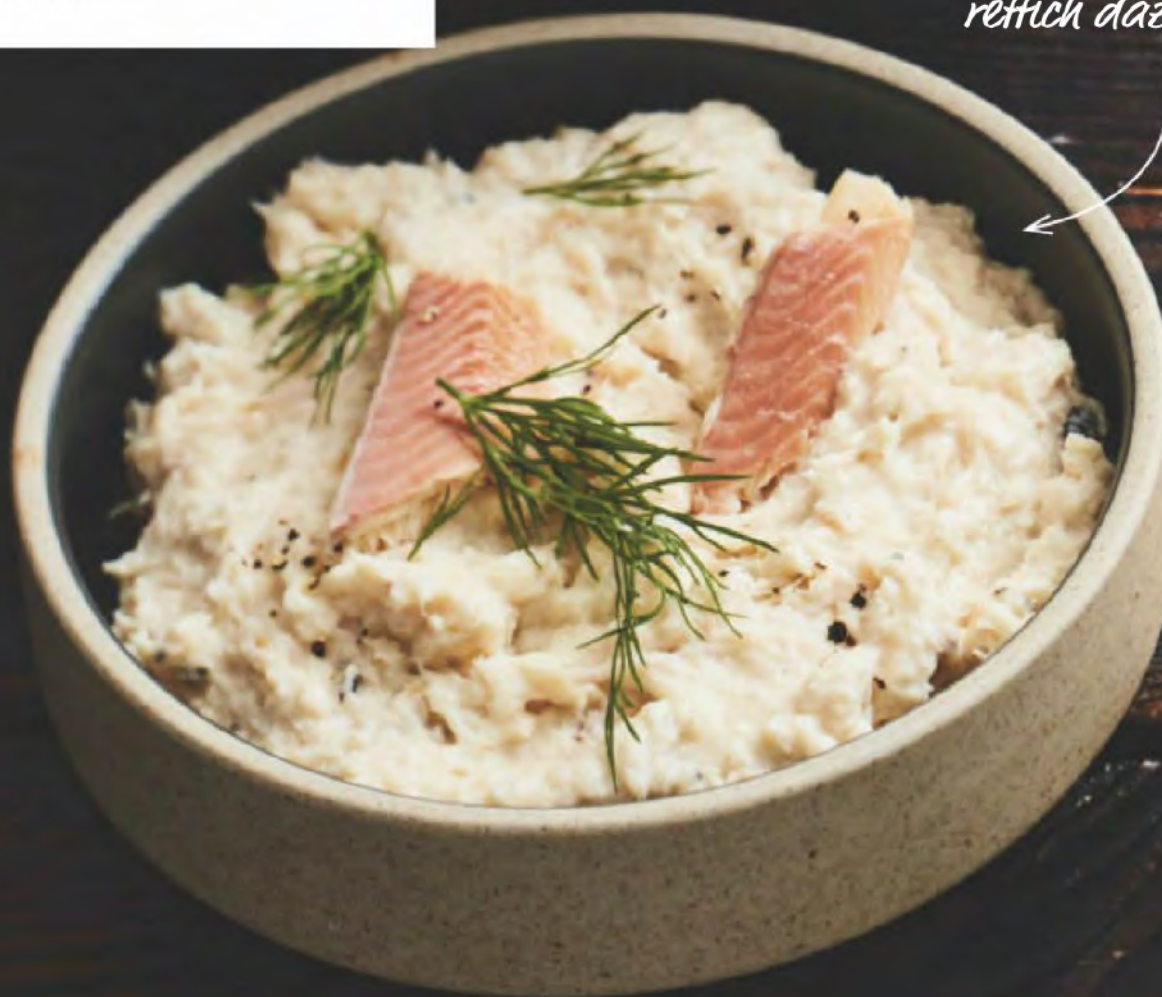
ZUBEREITUNG

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.

GEWÜRZLISTE

*„Schnell gemacht
und superlecker.
Habe noch Petersilie
und frischen Meer-
rettich dazugegeben.“*



OPAB

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

★★★★☆ 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 Gemüsebrühepulver
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



★★★★☆ 3,9

Tomaten- Zwiebel-Salat



VERFASSTER 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
Marken-Discount

netto-online.de

WESTFALENTRIXE

„Damit sich das ganze Geschnippel auch lohnt, mache ich die doppelte Menge und nehme den Rest am nächsten Tag mit ins Geschäft.“

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 3,8

Scharfer Chili-aufstrich



VERFASSTER 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.

SCHAECH001

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

★★★★☆ 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. Kräuternessig)
2 EL Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
evtl. ½ 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.



★★★★☆ 3,8

Feigen-Bergkäse-Brotaufstrich

VERFASSTER GOURMETKATHI WEB CK-MAG.DE/340522



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

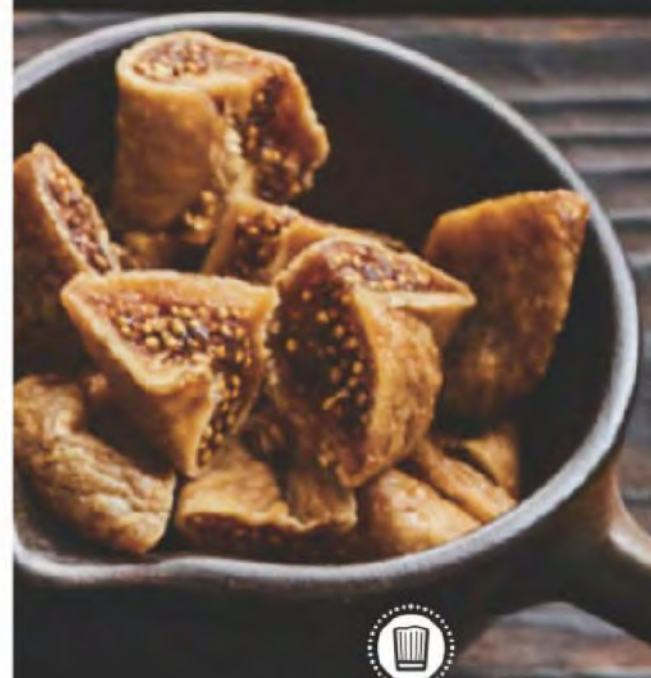
ZUTATEN (8 PORTIONEN)

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



ZUBEREITUNG

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, beiseitestellen. Feigen putzen, ½ 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 untergemixt, 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



Der Dreh
für das
besondere
Aroma

Kennen Sie das Averna-Ritual?

- 1** Averna in ein bauchiges Glas mit etwa drei Eiswürfeln 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 zartesten Versuchungen, gepaart mit herzhaft frischem Gemüse



★★★★☆ 4,2

Pulled Pork

VERFASSTER 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 ½ kg Schweinenacken

Für die Marinade

50 ml Sesamöl

2 EL Fischesauce

2 EL Sojasauce

2 EL Worcestersauce

2 EL Essig (z. B. Ingweressig)

2 EL Ketjap manis (süße Sojasauce)

1 TL scharfe Chilisauc

1 EL Rüb

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.



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



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



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

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

EXTRA-
SCHNELL



MONTAG



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

VERFASSTER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/480522

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

4,49 €



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 einrühren, 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 Schaumlöffel 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

VERFASSTER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/490522

5,99 €



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

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
1 ½ 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

1. Für die Maultaschen Eier und 3–4 EL Wasser verquirlen. Mit Mehl, Grieß und 1 Prise Salz glatt verkneten, abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.
2. 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.
3. 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. Teigblätter damit bestreichen. Unteren Rand über die Füllung klappen, Ränder andrücken.
4. Rinderbrühe mit Wasser in einem Topf aufkochen. Maultaschen darin 7–8 Min. gar ziehen lassen.

5. 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.
6. 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.
7. 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.)

MITTWOCH

EXTRA-
SCHNELL



FOTO: RTL/MARKUS HERTRICH

Makrina Schneider (46) aus Baden
Württemberg ist Physiothera-
peutin und vierfache Mutter



Weckknödel mit Bergkäsefüllung und Pilzrahm

VERFASSTER 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)

Für die Knödel	10 g Speck
3 Brötchen vom Vortag	1 EL neutrales Öl
1 Zwiebel	1 EL Mehl
½ Bund glatte Petersilie	50 ml trockener Weiß- wein (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	
10 g Pankomehl	
Für den Pilzrahm	Für die Pastinaken- chips
10 braune Champignons	1 Pastinake
1 Möhre	300 ml Sonnen- blumenöl
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

ZUBEREITUNG

1. Für die Knödel Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, Petersilie fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hälfte der Petersilie darin andün-
sten, mit Milch ablöschen.
3. Zwiebelmischung über die Brötchen
gießen, Ei unterkneten und mit Salz,
Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. 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.
5. Für den Rahm Pilze und Möhre
putzen. Pilze in Scheiben schneiden,
Möhre fein raspeln. Zwiebeln, Knob-
lauch 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.
6. Mit Wein und Gemüsebrühe ablö-
schen, kurz aufkochen und 2 Min.
einköcheln lassen. Sahne und Schmelz-
käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer,
Oregano, Koriander und Chili würzen.
 7. Für die Knödel Pinienkerne in einer
Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen.
Butter in der Pfanne zerlassen, übrige
Petersilie und Pankomehl zugeben und
leicht bräunen.
 8. Für die Chips Pastinake in dünne
Streifen schneiden. Im heißen Öl ausba-
cken und auf Küchenpapier abtropfen
lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Knödel mit Pinienkernen, Petersilien-
butter und Pastinakenchips anrichten.

DONNERSTAG

EXTRA-
SCHNELL



Lecker mit
Limettenabrieb



Grünes Thaicurry mit Basmatireis

3,49€



VERFASSTER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/510522

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

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

110 g Basmatireis	2 Frühlingszwiebeln
Salz	1 EL Sesamöl
3 cm Ingwer	2 EL grüne Currypaste
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. Currypaste 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 oder aldi-sued.de/ostern

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere 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 oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. | *Aus der Kühlung.





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

Daniel Bürger (37) aus Bayern überzeugte mit seiner mediterranen Kreation die Jury



Schwarze Tagliatelle „Frutti di Mare“

VERFASSTER 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
15 g Hartweizengrieß
1 Ei (Kl. M)

1 Prise Salz aus der Mühle

4 g Sepiatinte

Für die Sauce

100 g Miesmuscheln
50 g Venusmuscheln
90 g küchenfertige Riesengarnelen
60 g Tintenfischringe
1 kleine Möhre
50 g Knollensellerie
2 Schalotten
1 Zwiebel
½ Knoblauchzehe

1 EL neutrales Öl
30 ml Weißwein
40 ml Gemüsfond
40 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt
50 g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Stiele Petersilie
Saft und Abrieb von ½ Zitrone

Für die Garnitur

½ Knoblauchzehe
25 g Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin
1 Stiel Thymian
1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für die Nudeln Mehl mit Hartweizengrieß vermengen. Ei, Salz und Sepiatinte zugeben und glatt verkneten. Teig eingewickelt 30 Min. kalt stellen.
2. 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.
3. Riesengarnelen und Tintenfisch waschen und trocken tupfen. Möhre, Sellerie, Schalotten, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
4. 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.

5. 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.
6. 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.
7. 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 WOHTIPPS

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 feinsten 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).





EXTRA-
SCHNELL




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.“*

HOBBYBÄCKERIN2711

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

★★★★☆ 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 × 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.





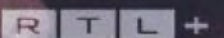
Die größte Geschichte
aller Zeiten

DIE PASSION

Mit Alexander Klaws als Jesus

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

Im Live-Stream





★★★★☆ 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

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 Gugelhupform (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).



Der TIPP aus der Redaktion

Wir sehen rosarot

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



SIMONE32

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

★★★★☆ 4,4

Mandarinen-Schmandkuchen

VERFASSTER 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
½ 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 ABONNIEREN UND BIS ZU 3 PRÄMIEN SICHERN!

Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!



MIT
QR-CODE
ZU JEDEM
REZEPT!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- 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

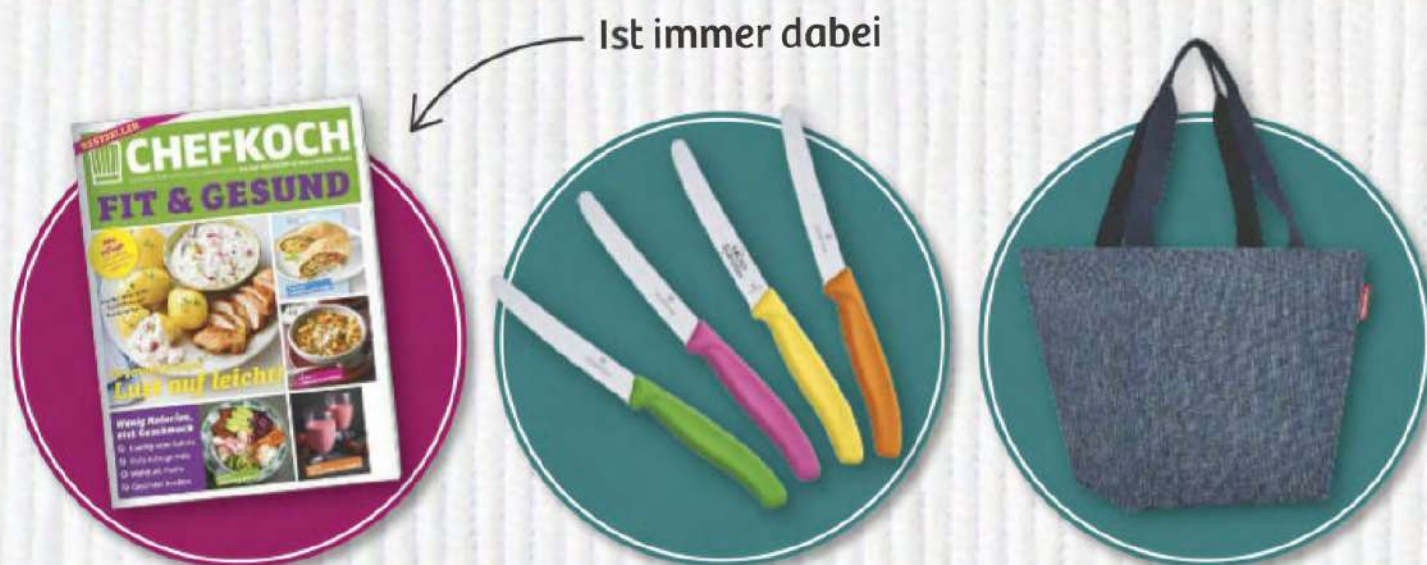
Bis 27.04.22: selbst lesen 203 7707, verschenken 203 7806

Ab 28.04.22: selbst lesen 203 7726, verschenken 203 7826

* Preis inkl. MwSt. und Versand - ggf. zzgl. einmaliger Zugahlung für die Prämie. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Je schneller Sie bestellen, desto mehr Prämien für Sie:

3 Prämien bis 20.04.22
Sonderheft + 2 Prämien zur Wahl
 (Zugahlung 1,- Euro)



1) CHEFKOCH Sonderheft
 Ihr garantiertes Geschenk

2) VICTORINOX Messer-Set
 Schweizer Qualitätsmesser

3) reisenstheL shopper M
 Viel Platz für Einkäufe

2 Prämien bis 27.04.22
Sonderheft + 1 Prämie zur Wahl
 (Zugahlung 1,- Euro)

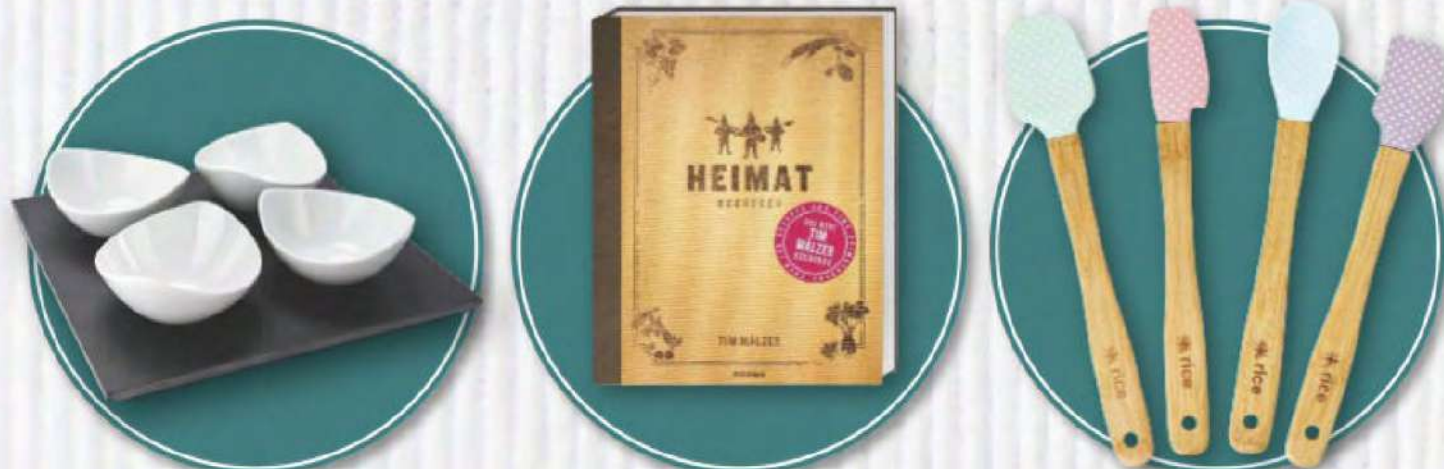


4) WMF Eisportionierer
 Für formvollendeten Eisgenuss

5) reisenstheL coolerbag XS
 Mit Thermo-Innenfutter

6) RAUMGESTALT Eichenbrett
 Aus geöltem Massivholz

1 Prämie ab 28.04.22
Sonderheft
 (Ohne Zugahlung)



7) ROMINOX Servierschalen
 Ideal für Dips und Marmeladen

8) Kochbuch „Heimat“
 Von Starkoch Tim Mälzer

9) RICE Küchenhelfer
 Aus Bambus und Silikon

SCHINDLERMUNZ

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





Ein Stück Cappuccino

Zwei Drittel feinste Kaffeearomen, 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

Kaffee Kuchen

VERFASSTER 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 Cappuccino-
pulver

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.

★★★★★ ⚡ 4,7

Kaffee-Sahne-Likör

VERFASSTER 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.

★★★★★ ⚡ 4,4

Espresso-Röschen

VERFASSTER 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

1 Pck. Vanillezucker

80 g Puderzucker

150 g Mehl

20 g Kakaopulver

70 g Stärkemehl (Mais- oder Tapiokastärke)

50 ml starker Espresso

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 Fens-
ter putzen oder Parfüms kreieren.
Erhältlich in Apotheken.

KANINCHENFREUNDIN18

„Hab den Teig noch
mit einem Rest Walnuss-
mus verfeinert.“

Frischer Joghurt? Ab jetzt selbstgemacht!

Genuss lebt von Frische. Im Joghurtmacher aus cleverem Granicium® stellen Chefköchinnen & Chefköche gesunden Joghurt selbst her. Die Spezialkeramik speichert Wärme etwa 20mal 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

DENK

★★★★★ ⭐ 4,7

Weißer 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 ½ EL Espresso-
bohnen

6 Blätter weiße
Gelatine

Mark von 1 Vanille-
schote

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. Vanille-
mark 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 Por-
tionsförmchen füllen und mindestens
5–6 Std. im Kühlschrank stocken lassen.
Himbeeren mit Zucker und Himbeer-
geist in einen hohen Rührbecher geben.
Mit dem Stabmixer fein pürieren, durch
ein Sieb streichen und bis zum Anrich-
ten 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



REGISTER

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

FLEISCH

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

FISCH

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

VEGGIE

Auberginenomelett Toskana	33
Bärlauchknödel	8
Bärlauchschaum	18
Chiliaufstrich, scharfer	52
Eierblootz, Hohenloher	31
Feigen-Bergkäse-Brottaufstrich	54

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

VEGAN

Gurken-Kresse-Salat	28
Lupinenschnitzel	12
Paprikasalat, lauwarmer	49
Rhabarber-Chutney	43
Tomaten-Zwiebel-Salat	50

SÜSSES & DRINKS

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

IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzel

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Diana Schulz

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion Sandra Platzer

Redaktionsassistentin Martina Buchelt,
Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiterin dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellv. 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 Grüngreif

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,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck Prinovis Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,

Joseph-Schumpeter-Allee 33, 53227 Bonn

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf

unserem Serviceportal im Internet erledigen:

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

So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz

und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

E-Mail: heft-service@guj.de

Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

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

Schweiz: 61,20 CHF

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leserservice.chefkoch@guj.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.



CHEFKOCH



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
5. MAI

Erdbeeren
Neue Ideen für
Fruchtiges aus
der Backstube

Federleicht abnehmen
Wenig Carbs sind das leckerste
Geheimnis für die Sommerfigur



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!



★★★★☆ 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

WEISSER 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!



**JETZT MIT
33 % RABATT
TESTEN!**

IHR LECKERES PROBEABO

- 33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für zzgl. nur 6,40 € statt 9,60 €*
- ENTDECKEN:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GELINGGARANTIE:** Alles von unserer Redaktion nachgekocht und geprüft

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

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

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

* 3 Ausgaben für zzgl. nur 6,40 € inkl. MwSt. 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 Verzehrschwende.

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.

