

CHEFKOCH

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



ERDBEEREN

Mmh, als Sorbet,
Kuchen, Tiramisu

SPARGELZEIT

Genießen Sie herrlich
frische Ideen

ABNEHMEN - EINFACH WIE NIE!

LEICHT & LOW CARB

Knackiger Salat, Ofenhuhn, Fisch, Hackbällchen

Köstliches
Spargel-
Omelett
★★★★★

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



WEINGENUSS

DES MONATS MAI

GRATIS

beim Kauf
von 5 Flaschen
6. Flasche gratis

BESTER
ROTWEIN
SPANIENS IM LEH
MUNDUS VINI
2020



- Spanien / D.O.
Valdepeñas
- Rotwein, trocken
- zu Lamm und
perfekt zu Tapas

100
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Vina Albalí
Crianza

0,75 Liter (5,32 / l)
bei Kartonverkauf
3,33 (4,43 / l)



-20%

3.99

UVP 4.99

Blanchet Chardonnay Colombard oder
Blanchet Cabernet Sauvignon Merlot

6 x 0,75 Liter (2,67 / l)
Einzelpreis: 2,99 (3,99 / l)

**IM KARTON
GÜNSTIGER**

Frankreich

Weißwein,
trocken

zu Pasta,
Fisch und
hellem Fleisch

120
Zusatz-Punkte

Deutschland Card



GRÖßTES
FAMILIENWEINGUT
AUSTRALIENS
BELIEBTSTE WEIN-
MARKE DER WELT



- Australien
- Rosewein, lieblich
- als Aperitif
oder zu leichten
Sommergerichten
wie Salaten

100
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

[yellow tail]
Shiraz oder
Pink Moscato

0,75 Liter (5,32 / l)
bei Kartonverkauf
3,33 (4,43 / l)



-20%

3.99

UVP 4.99



Frankreich

Rotwein,
trocken

zu Pasta,
Wild und
dunklem
Fleisch

XXL

-33%

6 x 0,75 Liter

12.-

17,94

Noch mehr ausgezeichnete Weine in unserer
Weinwelt unter netto-online.de/weinwelt

Netto
Marken-Discount

Montag, 02.05.22 – Dienstag, 31.05.22

*Erhältlich bei Netto City (nicht in allen Sorten). Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

Original schwäbische
Rezepte von
„Vladi“ ab S. 24



VLADLEN GORDIYENKO,
FOODSTYLIST

„Was mich als Badener mit
den Schwaben verbindet, ist die
Liebe zur regionalen Küche.“

Haben Sie ein Foto?

Wir zeigen gern die Userinnen und User zum Rezept. Möchten Sie einmal mit Ihrem Rezept und Foto dabei sein? Dann her damit: Schicken Sie uns eine Mail mit Ihrem Usernamen und einem Bild: leserservice.chefkoch@guj.de.

Viel Genuss bei dieser Ausgabe wünscht
Ihre Redaktion

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

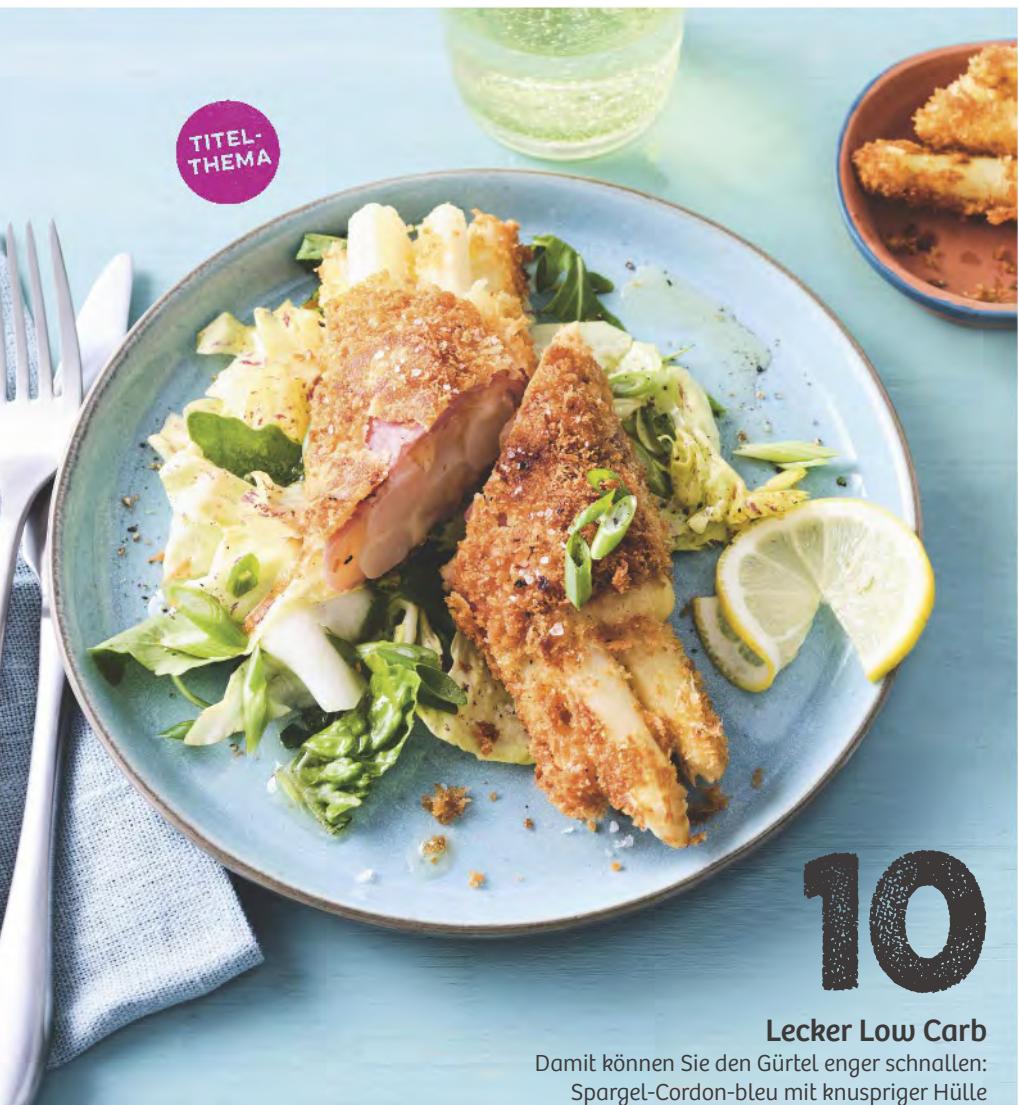
32

Mmh, Erdbeerzeit!

Fruchtiges Vergnügen
von Torte bis Tiramisu



TITEL-
THEMA



10

Lecker Low Carb

Damit können Sie den Gürtel enger schnallen:
Spargel-Cordon-bleu mit knuspriger Hülle
und mehr köstlich-leichte Ideen

68

Geht gut auf!

Kerniges Sauerteigbrot
aus Roggen und Weizen



44

Auf die Rippen

Würzige Spareribs mit
scharfer Honigsauce

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Sommer auf dem Teller – mit Leichtigkeit genießen

24

Schwabenküche

Heimatliebe mit Brezeln,
Kartoffelsalat und ge-
schmälzten Maultaschen

60

Genial & günstig

Chefkoch-TV liefert
dafür tolle Inspiration

54

Spargelsuppe

Schritt für Schritt und
toll für die Resteküche

JEDEN TAG LECKER

8 Liebling des Monats

Perfekter Auftakt zum Aperitivo:
Pastaspieße mit Pestodressing

10 Low-Carb-Hits

Schlemmen und dabei abnehmen:
Köstliches mit Spargel, Omelett,
Hackbällchen und Hühnchen

24 Über den Tellerrand

„Desch is a Gedicht!“ Die beliebten
Klassiker der schwäbischen Küche

44 Grillspaß

Keine halben Sachen: Spareribs, Burger
und Schweinenacken am Spieß!

50 Ein Produkt, zwei Ideen

Neues von der Stange: Staudensellerie

54 Kochschule

Resteverwertung de luxe: Spargel-
cremesuppe mit nordischem Topping

60 Wochenplaner

„Lecker muss nicht teuer sein“: Die
Chefkoch-TV-Kandidaten zaubern mit
Budget Raffiniertes zum Nachkochen

72 Fit & gesund

Frischkäse, Skyr & Co. liefern wertvolle
Energie und halten lange satt

BACKEN UND SÜSSES

32 Erdbeerliebe

Cooler Auftritt in Sorbets, Popsicles,
cremigen Desserts und Kuchen

68 Brotbackschule

Knusprig aus dem Ofen: saftiges
Sauerteigbrot mit kerniger Hülle

78 Backschule

Wer sich an die Anleitung hält, erlebt
sein Blaubeerwunder mit Frischkäse

GRUSS AUS DER KÜCHE

22 Grüne Seite

Raps: Wichtiges Teamwork von Bienen
und Landwirten ermöglicht reiche Ernte

58 Magazin

Spargel: Profitipps vom Sternekoch und
eine kleine, aber feine Weinkunde

82 Absacker

Drink pink! Unser Liebling für mehr
Sommerfeeling: Rosato mio!

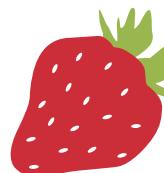
SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau



Schon gewusst?
Erdbeeren enthalten mehr
Vitamin C als Orangen

Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Tortellini-Spießchen
YOUDID S. 8



Pizza mit Boden aus Zucchini
CHEFKOCH-VIDEO S. 20



Linsen mit Spätzle
DERGERT S. 30



Mozzarella-Hähnchen-Gratin
KLEINESCHILDY S. 11



Geschmälzte Maultaschen
ABACUSTEAM S. 24



Spareribs in Honigsauce
TEXMEXHEX S. 45



Hackbällchen mit Tomatensauce
PAEHM S. 14



Feine Flädlesuppe
LMO S. 26



Burger vom Grill
DACOTA2006 S. 46



Lammspieße mit Hummus
CHEFKOCHTV S. 62



Spargel-Cordon-bleu
KÄRTERJULE S. 19



Schwäbischer Kartoffelsalat
SCHRAT S. 28



Indirekt gegrillter Mutzbraten
RAFI01 S. 49



Königsberger Klopse
CHEFKOCHTV S. 65

FISH



Hähnchen-Chili-Schnitzel
CHEFKOCHTV S. 61



Gemüse-Zoodles mit Fisch
SUSANNERLE S. 12



Spinat-Lachs-Omelett
KARINKNORR S. 15

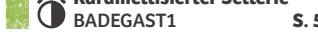


Spargelcremesuppe
AIDUALC1404 S. 55

VEGGIE



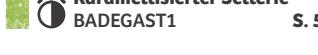
Spargel-Tomaten-Omelett
FUNNYRELOADED S. 16



Paniertes Spargel
CHEFKOCH-VIDEO S. 17



Laugenbrezeln
MRSFLURY S. 27



Karamellisierter Sellerie
BADEGAST1 S. 51

SÜSSES & DRINKS



Falafel mit Hummus
CHEFKOCHTV **S. 66**



Nudelsalat mit Hüttenkäse
MARTHAADOLF **S. 73**



Frischkäsetaler
CHEFKOCH-VIDEO **S. 74**



Paprika-Gurke-Skyr-Salat
PATTY89 **S. 75**



Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse
1986SIENNA **S. 76**



VEGAN

Beeren-Kokos-Popsicles
KARINKNORR **S. 36**



Beschwipstes Erdbeersorbet
FEUERVOGEL **S. 38**



Schwäbische Schneckenudeln
WARGELE **S. 31**



Erdbeertorte
HDKERN **S. 33**



Spaghettieis-Dessert
SÜFLE **S. 34**



Beeren-Joghurt-Terrine
HOBBYKOCHEN **S. 35**



Erdbeer-Tiramisu-Dessert
XAPOR **S. 37**



Erdbeekuchen mit Vanille
BÄRENMAMA **S. 41**



Erdbeer-Sekt-Roulade
MANUGRO **S. 43**



Karamellisierter Kaiserschmarrn
CHEFKOCHTV **S. 63**



Frischkäsetorte mit Blaubeeren
CHEFKOCH **S. 79**



Rosato mio
KARELLA **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 ★★★★☆

4,6 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER KRÄUTERJULE

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/210622

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS


ciao, Amore!

Perfekter Snack zum Aperitivo: köstliche italienische Pastaspieße mit Pestodressing



★★★★★ Ø 4,1

Tortellini-Spießchen



VERFASSER YOUDID WEB CK-MAG.DE/090622

SIMPEL 35 MIN.

PRO PORTION 10 g E, 12 g F, 7 g KH = 190 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

100 g frische Tortellini (z. B. Spinat-Ricotta, Kühregal)
100 g Mini-Mozzarellakugeln
150 g Putenbrustfilet
1 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer
100 g rote und gelbe Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
2 EL heller Aceto balsamico
4 EL Olivenöl
evtl. unter Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Mozzarella ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.
2. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl in einer Pfanne rundherum 3–4 Min. braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Hälfte der Basilikumblätter mit Essig und Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Pestodressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Im Wechsel Tortellini, Mozzarella, Fleisch, Tomaten und die restlichen Basilikumblätter auf lange Holzspieße stecken, auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit buntem Pfeffer übermahlen.

Tipp Für einen großen Brunch mit ungefähr 15 Personen erhöht Userin Youdid die Mengen auf 250 g Tortellini, 400 g Kirschtomaten und 250 g Mini-Mozzarellakugeln.

YOUDID

„Wenn es schnell gehen muss, nehme ich gehacktes TK-Basilikum für die Vinaigrette.“



AVERNA & DOLCI: ENTDECKE DAS PERFEKTE DESSERT.



Seit 1868 begeistert Averna mit einem einzigartigen Rezept aus Sizilien: **besonders milder, bittersüßer Geschmack** durch mediterrane Kräuter, sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel. Die Kombination von Averna und süßen Desserts sorgt für einen einzigartigen Genussmoment.

Entdecke die **sanfte Seele Siziliens.**

amaroaverna.com/de

Enjoy responsibly





LEICHT MIT LOW CARB

Willkommen in der frischen Frühlingsküche! Toll für Fans von wenig Carbs (ideal zum Abnehmen) und dazu köstlich abwechslungsreich





KRONOSMAX

„Super! Ich hab die Oliven durch getrocknete Tomaten ersetzt.“

★★★★★ Ø 4,4

Mozzarella-Hähnchen-Gratin

VERFASSER KLEINESCHILDY WEB CK-MAG.DE/240622



NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 48 g E, 31 g F, 8 g KH = 519 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

750 g Tomaten
Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln
4 Hähnchenbrustfilets
6 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
250 g Mozzarella
1 Bund Basilikum
50 g gemischte Oliven (entsteint)
evtl. 1 Handvoll Kirschtomaten
evtl. 4 Zitronenscheiben

ZUBEREITUNG

- Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und eine gefettete große Auflaufform damit auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln fein würfeln, die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, Zwiebelmischung über die Tomaten geben.
- 5 EL Öl in der Pfanne stark erhitzen, Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und auf die Tomaten legen.

- Mozzarella in 1–2 cm große Würfel schneiden. Basilikumblättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Restliches Basilikum grob zerzupfen, mit den Oliven, nach Belieben Kirschtomaten und den Zitronenscheiben zwischen dem Hähnchenfleisch verteilen. Mozzarella darübergeben.
- Gratin im heißen Ofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) 15 Min. überbacken. Mit restlichem Basilikum garnieren.



★★★★☆ Ø 3,8

Gemüse-Zoodles mit Fisch

VERFASSER SUSANNERLE WEB CK-MAG.DE/190622

NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 32 g E, 48 g F, 20 g KH = 683 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 große Zucchini
- 1 große Möhre
- 1 Rote Bete
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 g Fischfilet (z. B. Lachs)
- 1 Zweig Rosmarin
- 6–8 Kirschtomaten
- Cayennepfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- Zucker
- 3–4 Stiele Dill

ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen und die Möhre schälen. Beides mit einem Spiralschneider in spaghettiähnliche lange, dünne Streifen schneiden. Rote Bete schälen, ebenso schneiden und in eine separate Schüssel geben (damit das andere Gemüse nicht verfärbt). Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne jeweils die Hälfte von Öl und Butter erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote-Bete-Spaghetti hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Salzen, pfeffern und zudeckt 10–15 Min. garen, dabei portionsweise 50–100 ml Wein zugießen und einkochen lassen. Falls am Ende der Garzeit noch Flüssigkeit vorhanden ist, offen verdampfen lassen.
3. In einer zweiten Pfanne restliches Öl und restliche Butter erhitzen. Fischfilet pfeffern und mit Rosmarin darin auf beiden Seiten kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchini- und Möhrenspaghetti sowie Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und unter vorsichtigem Rühren 5 Min. andünsten. Mit Rest Weißwein und Sahne ablöschen, 1 Prise Zucker zufügen, aufkochen. Fisch zugeben und 3–5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Sauce nach Belieben am Ende noch etwas einkochen lassen.
4. Fischfilet mit Gemüsespaghetti (Zoodles), Tomaten und Sauce anrichten. Dillspitzen darüberzupfen.





★★★★★ Ø 4,4

Hackbällchen mit Tomatensauce und Mozzarella



VERFASSER PAEHM

WEB CK-MAG.DE/230622

SIMPEL 45 MIN.

PRO PORTION 33 g E, 41 g F, 16 g KH = 583 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Hackbällchen	1 TL neutrales Öl ½ Zwiebel 1 Knoblauchzehe 500 g Hackfleisch 1 Ei (Kl. M) 2–3 EL Semmelbrösel Salz, Pfeffer ½ TL rosenscharfes Paprikapulver 1½ TL getrocknetes Basilikum	100 ml Apfelsaft 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 ml) 150 ml Schlagsahne Salz, Pfeffer ½ TL rosenscharfes Paprikapulver 1 TL Kräuter der Provence 1 TL Zucker 125 g Mozzarella evtl. 5–6 Stiele Thymian
Für die Sauce	½ Zwiebel 1 Knoblauchzehe	

ZUBEREITUNG

- Für die Hackbällchen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Mit Hackfleisch, Ei und Semmelbröseln verkneten, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Basilikum würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und in eine Auflaufform (30 × 22 cm) legen.
- Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen, etwas einkochen lassen. Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Sahne zugeben, nochmals aufkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräutern der Provence und Zucker abschmecken.
- Sauce auf den Hackbällchen verteilen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und darüber verteilen. Nach Belieben Thymian darübergeben.
- Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–30 Min. garen, bis die Hackbällchen gar sind und der Käse schön zerlaufen ist. Dazu passt Selleriepüree.

★★★★★ Ø 4,6

Spinat-Lachs-Omelett

VERFASSER KARINKNORR WEB CK-MAG.DE/220622



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 40 g E, 52 g F, 3 g KH = 663 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Stiel Dill
- 150 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- 2 TL neutrales Öl
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs

ZUBEREITUNG

1. Spinat putzen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Dillspitzen abzupfen.
2. Käse und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Aus der Eiermasse in einer beschichteten Pfanne in je 1 TL Öl nacheinander 2 Omeletts backen.
3. Frischkäse glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die lauwarmen Omeletts streichen und mit je 2 Scheiben Räucherlachs belegen. Dill, Spinat und Zwiebel darauf verteilen und Omeletts fest aufrollen.

KARINKNORR

„Bei mir gibt es dieses Rezept oft zum Brunch. Man kann es gut zusammenrollen und über Nacht im Kühlschrank lassen.“



★★★★☆ Ø 3,6

Spargel-Tomaten-Omelett



VERFASSER FUNNYRELOADED WEB CK-MAG.DE/200622

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 14 g E, 18 g F, 4 g KH = 238 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Stangen weißer Spargel
2 Stangen grüner Spargel
6–8 Kirschtomaten
2 EL Butter
4 Eier (Kl. M.)
Salz, Pfeffer
evtl. 1 Frühlingszwiebel
evtl. 1 Stiel glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen (grünen nur im unteren Drittel) und die Enden abschneiden. Stangen schräg in kurze Stücke schneiden, Spitzen ganz lassen. Tomaten nach Belieben halbieren.
2. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Weißen Spargel darin 3–4 Min. braten, grünen Spargel zugeben, 2–3 Min. mitbraten. Tomaten zugeben, 1 Min. mitbraten.
3. Eier mit dem Schneebesen verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen, mit der Eiermasse übergießen. Bei milder Hitze zugedeckt 15–20 Min. stocken lassen.
4. Omelett nach Belieben mit fein geschnittener Frühlingszwiebel und Petersilie bestreuen. Dazu passt ein Blattsalat.

VEGGIE





★★★★☆ Ø 3,4

Paniertes Spargel

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/250622

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 32 g E, 47 g F, 13 g KH = 637 KCAL



LARA2013
„Überraschend
lecker! Als Beilage
oder als Snack.“

ZUTATEN (1 PORTION)

250 g grüner Spargel
50 g gemahlene Mandeln
30 g geriebener Parmesan
1 Ei (Kl. M)
Salz, Pfeffer
100 g saure Sahne
50 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 TL Basilikumpesto
evtl. 1 Stiel Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen nach Belieben ganz lassen oder dritteln.
2. Mandeln und Parmesan in einer Schale mischen. Ei in einer weiteren Schale verquirilen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spargel erst in Ei und dann in der Mandel-Käse-Mischung wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 10–15 Min. goldbraun backen, zwischendurch wenden.
4. Saure Sahne, Joghurt und Pesto verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer würzen, zum Spargel servieren. Nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

NERIZ.

„Wir haben das Rezept sowohl mit gekochtem als auch rohem Schinken getestet. In Zukunft gibt es immer beide Varianten.“





★★★★★ Ø 4,6

Spargel-Cordon-bleu

VERFASSER KRÄUTERJULE WEB CK-MAG.DE/210622



NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 26 g E, 45 g F, 25 g KH = 653 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

10–12 Stangen weißer Spargel
Salz, Pfeffer
Zucker
4 EL Mehl
60 g Vollkornsemmelbrösel
1 Ei (Kl. M)
4 Scheiben Gouda
4 Scheiben Schwarzwälder Schinken
3 EL Öl
2 EL Butter
evtl. Zitronenscheiben, Frühlingszwiebel, einige Salat- und Kräuterblätter

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. In einem Topf in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker 12–15 Min. bissfest garen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Mehl und Semmelbrösel jeweils in eine Schale geben. Ei in einer dritten Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Je 5–6 Spargelstangen mit je 2 Scheiben Käse und Schinken umwickeln. Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wälzen.
4. In einer großen Pfanne Öl und Butter erhitzen. Spargelpäckchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Nach Belieben mit Zitrone, fein geschnittener Frühlingszwiebel, Salat- und Kräuterblättern anrichten. Dazu passt Selleriepuree.



YVONNECLOTTEN
„Endlich mal ein
Low-Carb-Pizzaboden,
der schweckt!“

★★★★☆ Ø 4,3

Pizza mit Boden aus Zucchini



VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO

WEB CK-MAG.DE/180622

⌚ NORMAL ⌚ 55 MIN.

⌚ PRO STÜCK 87 g E, 78 g F, 34 g KH = 1246 KCAL

ZUTATEN (1 STÜCK)

Für den Boden

800 g Zucchini

Salz

1 Knoblauchzehe

2 Stiele Basilikum

75 g geriebener
Parmesan

75 g geriebener Käse
(z. B. Gouda)

30 g Kichererbsen-
mehl

1 Ei (Kl. M)

Für den Belag

6 Champignons

200 ml Tomaten-
sauce

6 Scheiben Salami

50 g geriebener Käse
(z. B. Gouda)

1 Handvoll Rucola

ZUBEREITUNG

1. Für den Boden Zucchini grob raspeln, in einer Schüssel mit 1 EL Salz vermischen und 10–15 Min. Wasser ziehen lassen. Knoblauch fein würfeln, Basilikum fein schneiden.
2. Ein Sieb über eine Schüssel hängen, mit einem Geschirrtuch auslegen. Zucchini hineingeben, mithilfe des Tuchs die Flüssigkeit herauspressen. (Die Masse sollte möglichst trocken sein.) Den Ofen mit einem Blech darin auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.
3. Zucchini mit Käse, Kichererbsenmehl, Basilikum, Knoblauch und Ei vermengen. Auf geöltem Backpapier zu einem Pizzaboden verstreichen. Auf das heiße Blech ziehen und im heißen Ofen 8–10 Min backen.
4. Für den Belag Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Pizzaboden mit Tomatensauce bestreichen, mit Pilzen, Salami und Käse belegen, weitere 3–5 Min. backen. Rucola darübergeben und sofort servieren.

mach Selbstgemachtes unvergesslich



Entdecke die Möglichkeiten mit dem K400 Artisan Standmixer.

Vom Abendessen mit der Familie bis zu einem ruhigen Abend zu zweit, verwandelt der K400 sogar die einfachsten Rezepte in perfekt-schmeckende Kreationen. Egal für wie viele Personen. Erfahren Sie mehr über den K400 Standmixer auf www.kitchenaid.de/K400

KitchenAid

GELBES Blütenmeer

Rapsfelder, so weit das Auge reicht.
Imker und Landwirte arbeiten Hand in Hand

Bienen fliegen auf Raps. Insgesamt erblühen jetzt rund zwölf Millionen Hektar Ackerfläche in Deutschland in Knallgelb. Für Imker Arnd Messer (Foto) aus Haßloch in Rheinland-Pfalz ist der Mai der Wonnemonat für die Produktion seines Rapshonigs. Er stellt die 48 Bienenvölker mitten hinein in die Felder der Bauern. „Drei Wochen steht der Raps in Vollblüte“, sagt er. Seine Bienen fliegen dann aus und saugen fleißig den süßen Nektar. „Darum schmeckt der Honig besonders süß.“ Danach ziehen die Völker um zur Akazie. Die Honigproduktion ist aber nur ein Nebenprodukt. Landwirte bauen Raps hauptsächlich als Ölfrucht an, denn die Saaten enthalten rund 45 Prozent Öl. Verwendet als Rapsöl in der Küche, biologisch abbaubarer Schmierstoff oder Biodiesel. Reste der Pflanze werden nach dem Pressen als Tiernahrung und gehäckseltes Stroh verkauft. Ein natürlicher Kreislauf, der ohne die Bienen am Anfang nicht möglich wäre.



Sonnige Sachen

Alles wird aus Raps gemacht

1 Heimatöl Kalt gepresst und mit gesunden Omega-3-Fettsäuren, ist es ein echtes Allroundtalent. Ohne Gentechnik regional produziert und abgefüllt in Leichtglasflaschen. 1 l, ca. 4,50 Euro, heimatoel.de

2 Rapshonig Hellcremig und herrlich süß, mit leicht nussigem Mandelaroma. Direkt von Imker Arnd Messer (siehe oben). Bioland-Rapshonig, 250 g, ca. 4,60 Euro, arndmesser.de

3 Margarine Die Kombination von Raps-, Sonnenblumen- und Walnussöl sorgt für den harmonisch-nussigen Geschmack der Streichzarten. 250 g, ca. 2,70 Euro, alnatura.de



Soja aus
Deutschland



Wenn die Sojabohnen für pflanzliche Fleischalternativen in Deutschland angebaut werden, hat das viele Vorteile für die Umwelt. Denn Nachhaltigkeit interessiert uns die Bohne!

Hier wächst das Hack

Wer guten Geschmack liebt, aber auch nachhaltig leben möchte, kann beide Leidenschaften ganz leicht unter einen Hut bringen. Denn inzwischen gibt es zahlreiche pflanzliche Alternativen zu Frikadellen, Wurst und Schnitzel. Um diese Produkte vegan oder vegetarisch so herzustellen, dass sie jeden Genießer überzeugen, ist eine Kompetenz in Sachen Fleischverarbeitung nötig. Klingt paradox, aber auch logisch. Deshalb wundert es uns nicht, dass die Rügenwalder Mühle neben ihren beliebten Fleischspezialitäten auch ein großes Sortiment an fleischlosen Produkten anbietet. Und da Vegetarier beziehungsweise Veganer genau wie Fleischfans darauf achten, dass die Zutaten für ihre Lebensmittel möglichst aus der Region stammen, baut die Rügenwalder Mühle seit 2020 eigenes Soja in Deutschland an. Nach einer langen Testphase kann nun das erste

Produkt, das Vegane Mühlen Hack, komplett auf das heimische Soja umgestellt werden. In Sachen Geschmack und Textur steht es dem europäischen Soja, das das Familienunternehmen bisher verwendete, in nichts nach. Mit dem Einsatz von deutschem Soja kann die heimische Landwirtschaft zudem gestärkt und gleichzeitig der Umwelt Gutes getan werden.



Diese Sojabohnen sind für das vegane Hack perfekt geeignet



Steckbrief

- * Das vegane Hack enthält regionales Soja aus Nordrhein-Westfalen und Brandenburg
- * Der heimische Anbau verspricht mehr Nähe zu den Sojaförderern und -erzeugern
- * Kürzere Transportwege reduzieren die CO₂-Emissionen und ebnen den Weg hin zu mehr Nachhaltigkeit
- * Ab sofort mit dem Hinweis „100 % Soja aus Deutschland“ auf der Verpackung

Jetzt QR-Code scannen und leckere Gerichte mit dem Veganen Mühlen Hack nachkochen



★★★★★ Ø 4,5

Geschmälzte Maultaschen



VERFASSER ABACUSTEAM WEB CK-MAG.DE/260622

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 14 g E, 16 g F, 38 g KH = 365 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 EL neutrales Öl oder Butterschmalz
- 2 l Gemüsebrühe
- 12 Maultaschen (Kühlregal)
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter
- evtl. etwas Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in feine Ringe hobeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam weich und goldgelb braten (je langsamer, desto besser werden sie).
2. Brühe in einem weiten Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Maultaschen zugeben und bei kleiner Hitze 10 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und zugedeckt beiseitestellen.
3. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, Hitze erhöhen und Zwiebeln weiterbraten, bis sie eine braune Farbe annehmen. Zwiebeln mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln salzen und die Butter zufügen. Hitze wieder reduzieren.
4. Maultaschen nach Belieben halbieren, zu den Zwiebeln geben und darin erwärmen (nicht anbraten). Maultaschen pfeffern und mit den Zwiebeln anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauch garnieren. Dazu passt gemischter Salat oder Feldsalat.



AUS DEM LÄNDLE

„Desch is a Gedicht“, schwärmen die Schwaben und tischen Maultaschen oder Flädlesuppe auf und holen frische Schnecken und Brezeln aus dem Backofen. Hier ihre Besten!



ABACUSTEAM

„Es gibt noch eine Abwandlung:
Apfelspalten mit den Zwiebeln
mitbraten.“



EXTRA-SCHNELL
⌚

★★★★☆ Ø 4,2

Feine Flädlesuppe

VERFASSER LMO WEB CK-MAG.DE/300622



⌚ SIMPEL ⌚ 30 MIN. ⌚ PRO PORTION 6 g E, 6 g F, 13 g KH = 141 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1½ EL neutrales Öl
- 1 Glas Hühnerfond (400 ml)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 EL Milch
- 2 EL TK-Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Möhre schälen und Sellerie putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die vorbereiteten Zutaten darin glasig dünsten. Hühnerfond und Brühe angießen, zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen. Suppe mit Sojasauce abschmecken.
2. Mehl, Ei und Milch mit dem Schneebesen glatt rühren. Aus dem Teig in ½ EL heißem Öl einen Pfannkuchen backen. Pfannkuchen herausnehmen, aufrollen, in schmale Streifen (Flädle) schneiden und in die Suppe geben. Mit Petersilie bestreuen.

★★★★★ Ø 4,5

Laugenbrezeln

VERFASSER MRSFLURY

WEB CK-MAG.DE/430622



NORMAL 1 STD. + 1 STD. 20 MIN. GEHZEIT +
20 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 7 g E, 4 g F,
41 g KH = 238 KCAL

ZUTATEN (9 STÜCK)

1 Würfel Hefe (42 g)
1 TL Zucker
250 g Mehl
250 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Salz
40 g weiche Margarine
oder Butter
60 g Natron
2 EL grobes Meersalz



ZUBEREITUNG

1. Hefe in eine Schüssel bröseln, mit Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Zugedeckt 10 Min. gehen lassen. Beide Mehlsorten, Salz, Margarine, 200 ml lauwarmes Wasser und die Hefemischung mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zur Kugel formen und zugedeckt 40–50 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. Teig mit den Händen nochmals gut durchkneten, zu einer Rolle formen und in 9 gleich große Stücke (à 90 g) teilen. Teilstücke jeweils zu Kugeln formen und zugedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.
3. Kugeln jeweils zu 50–60 cm langen dünnen Strängen rollen, die im Mittelteil etwas dicker sein sollten als an den Enden. Die beiden Enden aufnehmen, etwa 10 cm unterhalb der Spitzen einmal umeinanderschlingen und die Spitzen jeweils links und rechts von der Verdickung auf den Teigstrang drücken. Brezeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt 10 Min. gehen lassen.
4. Für die Lauge 1,5 l Wasser in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren. Wenn das Wasser nicht mehr kocht, Natron vorsichtig einrieseln lassen (Achtung, es schäumt stark!). Brezeln nacheinander auf eine Schaumkelle legen und jeweils 30 Sek. in die heiße Lauge tauchen. Zurück auf das Blech geben und mit etwas Meersalz bestreuen.
5. Brezeln im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

TSCHUELI

„Ich habe daraus Laugenköpfle geforut, die etwa 35 Minuten Backzeit brauchten.“





Der TIPP aus der Redaktion

Würzen mit Wumms

Damit die Kartoffeln ordentlich Geschmack bekommen, darf die Marinade ruhig etwas überwürzt sein. User Schrat empfiehlt, die Brühe dafür mit der doppelten Menge Brühwürfel oder gekörnter Brühe zuzubereiten, wie auf der Packung angegeben ist.



★★★★☆ Ø 4,0

Margots schwäbischer Kartoffelsalat



VERFASSER SCHRAT WEB CK-MAG.DE/310622

🕒 NORMAL ☺ 1 STD.

⌚ PRO PORTION 6 g E, 13 g F, 50 g KH = 361 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1½ kg festkochende Kartoffeln	5 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer	4 EL heller Aceto balsamico
250 ml kräftige Fleischbrühe	2 EL plus evtl. etwas Weißweinessig
250 ml kräftige Gemüsebrühe	evtl. 1 Prise Zucker
2 Schalotten	½ Bund Radieschen
	½ Bund Schnittlauch
	2 TL mittelscharfer Senf

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser 20 Min. garen. Abgießen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Fleisch- und Gemüsebrühe aufkochen.
- Schalotten fein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Mit $\frac{3}{4}$ der kochend heißen Brühe übergießen und 3–4 Min. ziehen lassen. Senf, Öl, Balsamico und 2 EL Weißweinessig unterrühren. Marinade mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Zucker abschmecken.
- Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und noch heiß in die Marinade geben. Kräftig durchmischen und mindestens 15 Min. ziehen lassen.
- Radieschen putzen und klein schneiden, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Weißweinessig abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell restliche Brühe untermischen. Radieschen und Schnittlauch unterheben, Salat lauwarm servieren. Der Salat passt gut als Beilage zu gebratenem Fisch, Schnitzel, Leberkäse, Spiegeleiern, Bockwürsten und allem Gegrillten, schmeckt aber auch als kleiner Imbiss mit Brezel.

KÄLBI
„Ich hab normales Sonnenblumenöl genommen und mit etwas Muskat gewürzt.“



BÜRGER VEGAN

FÜR EINGE-FLEISCHTE FANS



Mach's auf die vegane Art mit den Leckerbissen von BÜRGER. Unsere vegane Vielfalt darfst du nicht verpassen. Von Tomaten-Gnocchi über Spätzle ohne Ei, da ist wirklich für jeden etwas dabei: buerger.de/vegan

Weitere Varianten
im Kühregal
erhältlich



★★★★★ Ø 4,6

Linsen mit Spätzle



VERFASSER DERTGERT WEB CK-MAG.DE/280622

NORMAL 1½ STD. PRO PORTION 80 g E, 51 g F, 163 g KH = 1525 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g braune Linsen
(am besten kleine Alblinsen)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g durchwachsener Speck (in dünnen Streifen oder gewürfelt)
70 g Tomatenmark
50 ml Rotwein
2 l milde Fleischbrühe
3 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
4 Paar Würstchen
(Saitenwürstle oder Wiener)
Essig nach Geschmack
Salz, Pfeffer
evtl. etwas Petersilie zum Garnieren

Für die Spätzle

6 Eier (Kl. M)
600 g Spätzlemehl (doppelgriffiges Mehl, Weizendunst) oder
500 g Weizenmehl (Type 405) plus 100 g Hartweizengrieß
Salz

ZUBEREITUNG

1. Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf Speck leicht anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Brühe angießen, Lorbeerblätter, Nelken und Linsen zugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt 40 Min. garen. Alternativ Linsen im Schnellkochtopf auf Stufe 2 (Herstelleranweisung beachten!) 10–15 Minuten garen.
3. Für die Spätzle Eier verquirlen. Mehl, 1 gehäuften TL Salz, Eier und 150 ml kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei so viel Wasser zufügen, dass ein geschmeidiger, zähflüssiger Teig entsteht.
4. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Spätzleteig portionsweise auf einem Spätzlebrett verstreichen und mit einem Teigschaber oder großen Messer direkt ins kochende Wasser schaben. Alternativ den Teig durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Spätzle einmal aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form geben. Im heißen Ofen bei 80–100 Grad zugedeckt warm stellen, bis alle Spätzle fertig sind.
5. Würstchen in einem Topf in siedendem Salzwasser erhitzen (nicht kochen lassen).
6. Linsen mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, mit Würstchen und Spätzle anrichten. Nach Belieben mit etwas fein geschnittener Petersilie garnieren.



SCHNURRHANN

„Allein schon das Rezept für den Hefeteig ist super. Für die Füllung habe ich die Sahne flüssig beigemischt.“

★★★★☆ Ø 4,3

Schwäbische Schnecken nudeln

VERFASSER WARGELE WEB CK-MAG.DE/270622

NORMAL 45 MIN. + 45 MIN. GEHZEIT +
15 MIN. BACKZEIT **PRO STÜCK** 6 g E, 14 g F,
30 g KH = 277 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCK)

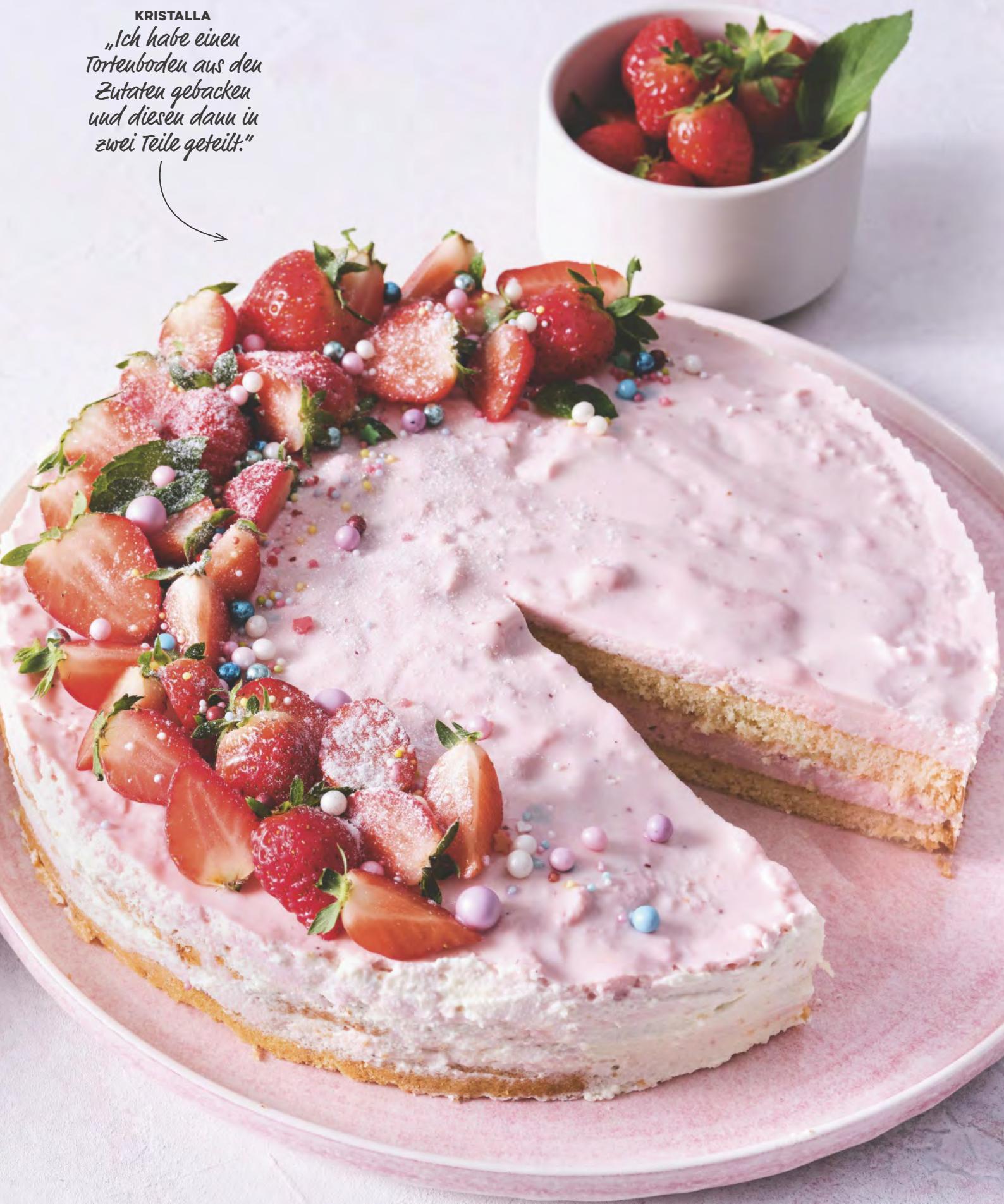
Für den Teig	Für die Füllung
230 ml Milch	200 ml Schlagsahne
110 g Butter	200 g gemahlene Mandeln
1 Würfel Hefe (42 g)	100 g Zucker
90 g Zucker	1 Pck. Vanillezucker
500 g plus etwas Mehl	2 TL Kakaopulver
1 Ei (Kl. M)	2 TL Zimt
1 Prise Salz	etwas Rumaroma evtl. Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Milch mit Butter leicht erwärmen. Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, 1 TL Zucker und 4–5 EL Milchmischung zugeben und gut verrühren. 500 g Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefegemisch hineingeben, mit etwas Mehl vom Rand verrühren und zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Ei und Salz zugeben, mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
2. Für die Füllung die Sahne steif schlagen und alle restlichen Zutaten unterrühren.
3. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (40 × 50 cm) ausrollen, die Füllung darauf verteilen. Teig von der langen Seite her aufrollen. In 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und leicht flach drücken. Schnecken nudeln 15 Min. gehen lassen.
4. Schnecken nudeln im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 15–20 Minuten backen. Abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

KRISTALLA

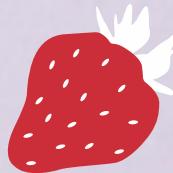
„Ich habe einen
Tortenboden aus den
Zutaten gebacken
und diesen dann in
zwei Teile geteilt.“





Ich vernasch dich gleich!

Fruchtig-saftige Erdbeeren schenken uns den Himmel auf dem Kuchenteller und entfalten zwischen Teig, Cremes oder als Topping garniert ihr wunderbares Aroma



★★★★★ Ø 4,7

Erdbeertorte



VERFASSER HDKERN WEB CK-MAG.DE/110622

NORMAL 1 STD. + 40 MIN. BACKZEIT + 3 STD. KÜHLZEIT PRO STÜCK 7 g E, 22 g F, 42 g KH = 408 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für die Böden

4 Eier (Kl. L)
280 g Zucker
140 g Mehl
140 g flüssige Butter

Für die Füllung

6 Blatt weiße Gelatine
500 g Erdbeeren
200 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Joghurt
60 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
200 ml Schlagsahne
evtl. 1 Handvoll bunte Zuckerperlen und -streusel

ZUBEREITUNG

- Für die Böden 3 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, restliches ganzes Ei und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Nacheinander Mehl, Eischnee und flüssige Butter unterheben. Hälfte Teig in eine mit Backpapier belegte Springform (26 cm Ø) füllen, glatt streichen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. backen. Boden kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf ein Gitter setzen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise einen 2. Boden backen. Böden auskühlen lassen.
- Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 g Erdbeeren putzen. 100 g davon mit dem Stabmixer fein pürieren, den Rest in kleine Stückchen schneiden.
- Frischkäse mit Joghurt, Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Erdbeerpüree untermischen.
- Ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Topf vom Herd nehmen und etwas Frischkäsecreme unter die Gelatine rühren. Mischung zügig mit dem Schneebesen unter die restliche Creme rühren. Erdbeerstückchen unterheben. Creme kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und unterheben.
- Zum Zusammensetzen einen der Böden auf eine Tortenplatte geben, einen Tortenring (oder den Springformrand) herumlegen und die Hälfte der Füllung daraufstreichen. 2. Tortenboden daraufsetzen, restliche Creme darauf verstreichen. Torte mindestens 3 Std. kalt stellen, Ring vorsichtig entfernen.
- Restliche 250 g Erdbeeren halbieren und dekorativ auf der Torte verteilen. Nach Belieben mit Zuckerperlen und -streuseln garnieren.

WOLKE4

„Meine TK-Erdbeeren habe ich mit etwas Wasser aufgekocht, mit Puddingpulver angedickt und erkalten lassen.“



EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 4,1

Spaghetti Eis-Dessert mit Beerensauce

VERFASSER SÜFLE WEB CK-MAG.DE/120622



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 13 g E, 26 g F, 30 g KH = 426 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

500 g Erdbeeren oder Himbeeren oder beides gemischt
200 ml Schlagsahne
1 Pck. Sahnefestiger
1 Pck. Vanillezucker
500 g Magerquark
500 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
250 g Mascarpone
100 g Puderzucker oder 70–80 g Stevia
4 TL Zitronensaft
100 g weiße Kuvertüre oder weiße Raspelschokolade

ZUBEREITUNG

1. Beeren putzen, einige kleine zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Beeren mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne mit Sahnefestiger und Vanillezucker steif schlagen, kalt stellen.
2. In einer großen Schüssel Quark, Joghurt, Mascarpone, Puderzucker und Zitronensaft mit den

Quirlen des Handrührers glatt rühren. Schlagsahne mit dem Schneebesen unterheben.

3. Quarkcreme auf Gläser verteilen, Fruchtpüree darübergeben. Kuvertüre grob raspeln und darüberstreuen. Mit den beiseitegelegten Erdbeeren garnieren.

★★★★☆ Ø 4,0

Beeren-Joghurt-Terrine

VERFASSER HOBBYKOCHEN WEB CK-MAG.DE/130622

NORMAL ☎ 40 MIN. + 3 STD. 10 MIN. KÜHLZEIT ☎ PRO PORTION 9 g E, 28 g F, 35 g KH = 449 KCAL

**ZUTATEN** (4 PORTIONEN)

10 Blatt rote Gelatine
500 g Erdbeeren
75 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft
300 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
250 ml Schlagsahne
1 Pck. Vanillezucker
250 g Himbeeren
evtl. 12–16 Löffelbiskuits
evtl. einige Erdbeeren und
Himbeeren zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren putzen. Beeren, Puderzucker und Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren. Joghurt unterrühren.
2. Abgetropfte Gelatine in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Vom Herd nehmen, einige Esslöffel der Erdbeer-Joghurt-Mischung unterrühren. Diese Mischung zügig unter die restliche Erdbeer-Joghurt-Mischung rühren und 10 Min. kalt stellen.
3. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und zusammen mit den Himbeeren vorsichtig unter den gekühlten Erdbeerjoghurt ziehen.
4. Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform (1 l Inhalt) füllen, nach Belieben dicht an dicht mit Löffelbiskuits belegen und mindestens 3 Std. kalt stellen.
5. Terrine auf ein Küchenbrett oder eine Platte stürzen, Folie entfernen. Terrine aufschneiden und nach Belieben mit Beeren garnieren.



HOBBYKOCHEN
„Ich mache sie im Sommer immer gern statt Kuchen zum Kaffee!“





VEGAN



★★★★☆ Ø 4,2

Beeren-Kokos-Popsicles (Eis am Stiel)

VERFASSER KARINKNORR WEB CK-MAG.DE/170622

SIMPEL 10 MIN. + 4 STD. GEFRIERZEIT PRO STÜCK 0 g E, 0 g F, 2 g KH = 17 KCAL



KARINKNORR

„Mit Kräutern wie Minze oder Basilikum gebt ihr den Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote.“

**ZUTATEN** (8 STÜCK)300 g gemischte Beeren
(frisch oder TK)

200 ml Kokoswasser

ZUBEREITUNG

Beeren putzen, eventuell etwas zerkleinern und in Stieleisformen verteilen. Mit Kokoswasser auffüllen, verschließen und 4–6 Std. liegend gefrieren lassen (damit sich die Beeren verteilen).

Tipp Da die Eisformen unterschiedlich groß sind, kann die Stückzahl variieren.

-HAKUNA_MATATA-

„Hab's mit
zerkleinerten Löffel-
biskuits gemacht, es
war sooo lecker!“



★★★★★ Ø 4,6

Erdbeer-Tiramisu-Dessert



VERFASSER XAPOR WEB CK-MAG.DE/140622

SIMPEL 15 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT
PRO PORTION 14 g E, 11 g F, 51 g KH = 392 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

60 g Amarettini
2–3 EL Amaretto
500 g Erdbeeren
125 ml „Cremefine zum Aufschlagen“
(19 % Fett, von Rama)
250 g fettreduzierte Quarkzubereitung
(natur, 0,2 % Fett)
60 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Amarettini nach Belieben grob zerbröseln, in einer Schüssel mit Amaretto beträufeln.
2. Erdbeeren putzen und klein schneiden.
„Cremefine“ steif schlagen, Quarkzubereitung und Zucker unterrühren.
3. Amarettini, Quarkcreme und Erdbeeren abwechselnd in Gläser schichten. Mit Erdbeeren und Amarettini abschließen, 2 Std. kalt stellen.



★★★★☆ Ø 4,0

Beschwipstes Erdbeersorbet

VERFASSER FEUERVOGEL WEB CK-MAG.DE/150622



SIMPEL 20 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT + GEFRIERZEIT

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 34 g KH = 171 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Zucker
 500 g Erdbeeren
 3 EL Tequila
 1 EL Grenadinesirup
 1–2 Spritzer Zitronensaft
 evtl. einige Erdbeeren und Minze zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Zucker und 125 ml Wasser in einem Topf aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Läuterzucker abkühlen lassen.
2. Erdbeeren putzen, klein schneiden und im Küchenmixer fein pürieren. Läuterzucker, Tequila, Grenadine und Zitronensaft dazugeben, nochmals kurz durchmixen. Masse in eine Schüssel füllen und 2 Std. kalt stellen.
3. Erdbeerpüree in der Eismaschine bis zur gewünschten Konsistenz gefrieren lassen. Zu Nocken formen, in Schalen anrichten und nach Belieben mit Erdbeeren und Minzblättchen garnieren.

VEGAN



A-D-A

„Geniales Grundrezept,
 das ich mal so, mal mit
 Zimt oder Minze ergänze.“





Die topfen jedes Kuchenbuffet

Mit unserer Geheimzutat wird aus Heidelbeer-Cupcakes das Highlight auf jeder Kaffeetafel. Einfach zum Anbeißen!

Es gibt eine ganze Reihe von Naschereien, die uns in die Kindheit zurückbeamen. Aber nur wenige haben es geschafft, uns ins Erwachsenenalter zu begleiten. Eine davon lässt sich so beschreiben: zwei Schnitten mit leckerer Milchcremefüllung. Na, erraten? Klar, das ist Milch-Schnitte®! Dieser kühle Snack verbindet luftige Milchcreme mit einem Hauch von Honig zwischen zwei lockeren Schnitten – und den Genuss mit schönen Kindheitserinnerungen. Aber natürlich ist Milch-Schnitte® nicht nur etwas für Erwachsene. Kinder lieben den unkomplizierten Snack ebenfalls. Und mittlerweile hat sich auch herumgesprochen, dass sich mit Milch-Schnitte® köstliche und kreative Backwerke zaubern lassen. Zu unseren Lieblingsrezepten für große und kleine Kuchen-Fans gehören die beerigen Cupcakes.

Cupcakes mit Frosting aus Milch-Schnitte®

Zubereitungszeit: ca. 30 Min., Kühlung: ca. 50 Min., pro Portion: 100 g/242 kcal

6 Stück Milch-Schnitte®

Für den Teig:

- 1 Ei (Größe M)
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Butter, geschmolzen
- Butter zum Einfetten
- 180 g Mehl (Type 405)
- 1½ TL Backpulver
- 150 ml Milch (3,5 % Fett)
- 150 g Heidelbeeren

Für das Topping:

- 250 g Frischkäse (30 % Fett)
- 50 g Heidelbeeren
- 2 EL Heidelbeerkonfitüre

Utensilien:

- Schüsseln, Handrührgerät (Schneebesen), Muffinblech (12 Mulden), Ausstechrings (Ø ca. 1 cm), Spritzbeutel, Tüle

- 1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 155 °C). Für den Teig Ei, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Butter, Mehl und Backpulver unterrühren. Anschließend Milch zugeben und alles zu einer glatten Masse vermengen.
- 2** Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und unter den Teig heben. Muffinblech einfetten, Teig auf 12 Mulden aufteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Anschließend Muffins auskühlen lassen.
- 3** In der Zwischenzeit für das Topping mit einem Ausstechrings 12 kleine Kreise aus den 6 Stück Milch-Schnitte® ausstechen. Reste der Milch-Schnitte® zerdrücken, mit Frischkäse zu einer Creme verrühren und in einen Spritzbeutel geben.
- 4** Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und mit Konfitüre vermengen. Muffins mit Creme aus Milch-Schnitte® dekorieren und mit Heidelbeeren und den ausgestochenen Kreisen aus Milch-Schnitte® verzieren.

Tipp: Wer keine Spritzbeutel hat, kann als Alternative einfach Gefrierbeutel verwenden.



Milch-Schnitte®

Weitere Rezepte und Inspirationen auf kinder.com



LUBARNMAN

„Es klappt auch super,
wenn man den warmen
Pudding auf den Boden
gibt und das Obst dann
gleich darauflegt.“



Der TIPP aus der Redaktion

Kleines Bauwerk

Userin Bärenmama häuft im Original-
rezept den Pudding als Kuppel
auf den Boden und setzt die Erdbeeren
pyramidenartig darauf.

★★★★★ Ø 4,6

Erdbeerkuchen mit Vanillepudding



VERFASSER BÄREMAMA WEB CK-MAG.DE/100622

NORMAL 1 STD. + 15 MIN. BACKZEIT + MIND. 1 STD. KÜHLZEIT

PRO STÜCK 5 g E, 14 g F, 36 g KH = 299 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Belag

1 Pck. Vanillepuddingpulver

500 ml Milch

5–6 EL Zucker

500 g Erdbeeren

1 Pck. roter Tortenguss

50 g Mandelblättchen

Für den Boden

2 Eier (Kl. M)

125 g feinster Zucker

1 gehäufter TL Vanillezucker

125 g flüssige Butter

125 g Mehl

1 gestrichener TL Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Für den Belag Pudding nach Packungsanweisung mit 500 ml Milch und 2 EL Zucker kochen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Erdbeeren putzen, in grobe Stücke schneiden oder halbieren und mit 1–2 EL Zucker mischen.
3. Für den Boden Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Flüssige Butter unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, darauf sieben und 3 Min. unterrühren.
4. Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Obstkuchenform füllen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.
5. Vanillepudding auf dem Obstkuchenboden verteilen. Erdbeeren abtropfen lassen (Saft auffangen) und auf dem Pudding verteilen.
6. Erdbeersaft mit Wasser (oder etwas rotem Fruchtsaft) auf 250 ml auffüllen. Tortenguss mit der Flüssigkeit und 2 EL Zucker nach Packungsanweisung zubereiten. Noch heiß von der Mitte aus auf den Erdbeeren verteilen.
7. Tortenrand mit Mandelblättchen bestreuen, Kuchen 1 Std. kalt stellen.





LALALALALALA

„Ich habe es zwar
abgewandelt in eine
Schüttie, aber dem
Geschmack tat das
keinen Abbruch.“



★★★★★ Ø 4,1

Erdbeer-Sekt-Roulade

VERFASSER MANUGRO WEB CK-MAG.DE/160622



NORMAL 1 STD. + 2 STD. KÜHLZEIT

PRO STÜCK 6 g E, 13 g F, 25 g KH = 256 KCAL

ZUTATEN (10 STÜCKE)

Für den Teig

5 Eier (Kl. M)

80 g Zucker

75 g Mehl

Für die Mousse

2 1/2 Blatt weiße Gelatine

1 Ei (Kl. M)

40 g Zucker

1 Msp. gemahlene Vanille

90 ml Sekt

250 g Erdbeeren

100 ml Schlagsahne

Zum Verzieren

200 ml Schlagsahne

1 Pck. Sahnefestiger

4 EL Schokoladenraspel

evtl. 3–4 EL fein gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Eigelb nach einander unterschlagen, Mehl unterheben. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. backen.
2. Biskuit sofort nach dem Backen auf ein angefeuchtetes, mit etwas Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen. Biskuitplatte mit dem Tuch aufrollen und auskühlen lassen.
3. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ei trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb, 25 g Zucker und Vanille über dem heißen Wasserbad weißcremig aufschlagen. Sekt kurz unterrühren. Ausgedrückte Gelatine in der warmen Creme auflösen. Creme abkühlen, aber nicht gelieren lassen.

4. Erdbeeren putzen. 100 g Erdbeeren mit 15 g Zucker pürieren. Püree unter die Sektcreme rühren. Creme kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

5. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen und unter die Creme heben. 150 g Erdbeeren klein schneiden und ebenfalls unterheben. Mousse kalt stellen, bis sie geliert ist.

6. Biskuit entrollen, mit Mousse bestreichen, mithilfe des Geschirrtuchs vorsichtig aufrollen und mit der Naht nach unten auf eine Platte gleiten lassen.

7. Zum Verzieren Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, Biskuitrolle rundum damit einstreichen, mit Schokoraspeln und nach Belieben Pistazien verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen. In dicke Scheiben schneiden.



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

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.

heumilch

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.



HIER
GIBT'S
WAS AUF
DIE
RIPPEN

ABACUSTEAM
„Habe die Ribs in der
Marinade gar gekocht
und dann im Backofen
kross geröstet.“

Keine halben Sachen

Ob saftig gebrutzte Spareribs, Cheese-Burger der Marke XXL vom Grill oder lecker geschmorter Nacken am Spieß – hier kommen echte Sommerfreuden der Extraklasse!

★★★★★ Ø 4,5

Spareribs in Honigsauce

VERFASSER TEXMEXHEX WEB CK-MAG.DE/070622

NORMAL 20 MIN. + 10 STD. MARINIER- + 1 STD. SCHMORZEIT PRO PORTION 45 g E, 68 g F, 88 g KH = 1199 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Marinade

- 5 Knoblauchzehen
- 6 rote Chilischoten
- 125 ml Sonnenblumen- oder Maiskeimöl
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Worcestersauce
- 500 ml plus 150 ml dunkles Bier
- Salz
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 kg Schälrippchen

Für die Honigsauce

- 300 ml Ketchup
- 300 ml Honig
- 1 EL Essig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tabasco
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Knoblauch und Chili fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Chili, Öl, Sojasauce, Worcestersauce und 500 ml Bier verquirlen. Mit ½ TL Salz, Majoran und Oregano würzen.
2. Rippchen zwischen den Knochen so durchschneiden, dass sie oben und unten noch zusammenhalten, in eine große Auflaufform legen. Marinade darüber verteilen (Abb. A). Frischhaltefolie auf das Fleisch legen und am Rand der Auflaufform fest andrücken (Abb. B). 10–12 Std. marinieren lassen.
3. Für die Honigsauce Ketchup, Honig, Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Knoblauch und Chilis fein hacken und unterrühren.
4. Rippchen auf ein Ofenrost mit Fettpfanne legen. Auf der mittleren Schiene bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) von jeder Seite 15 Min. braun schmoren. Temperatur auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) reduzieren, 20 Min. weiterschmoren und dabei alle 5 Min. wenden. Oberseite jeweils mit Honigsauce bestreichen und mit etwas Bier beträufeln. Anschließend die Temperatur auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) reduzieren. Rippchen mit restlicher Honigsauce bepinseln. Restliches Bier in die Saftpflanne gießen und die Rippchen weitere 10 Min. schmoren. Backofen ausschalten und die Rippchen noch 5 Min. bei leicht geöffneter Backofentür ruhen lassen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden. Dazu schmeckt Ketchup.

SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B



★★★★★ Ø 4,6

Burger vom Grill

VERFASSER DACOTA2006 WEB CK-MAG.DE/200617

NORMAL 35 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT PRO PORTION 38 g E, 32 g F, 46 g KH = 630 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g mageres Rinderhackfleisch
2 EL fein gewürfelte Zwiebel
1½ El Ketchup
1 EL Dijonsenf
1 TL grob gemahlener Pfeffer
1 TL grobes Meer-salz
1 TL Worcestersauce
1 TL getrockneter Oregano
1 Msp. Chilipulver

100 g Bacon
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Schmelzkäse (z. B. Cheddar)
4–5 Blätter Eisbergsalat
4 Tomaten
1 Zwiebel
¼ Salatgurke
4 Burgerbrötchen
je 3–4 EL Senf, Ketchup, Mayonnaise und/oder Hamburger-sauce

ZUBEREITUNG

- Rinderhack mit Gewürzzutaten bis einschließlich Chili verkneten. In 4 Portionen teilen und locker zu flachen Burgern (Patties) formen. Jeweils mit einem Löffel eine leichte Vertiefung eindrücken, damit die Burger sich beim Garen nicht verformen. Mindestens 2 Std. kalt stellen.
- Grill anheizen. Patties und Bacon bei direkter Hitze 8–10 Min. im geschlossenen Grill braten, zwischendurch wenden. 1 Min. vor Ende der Garzeit Patties auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Käsescheibe belegen.
- Salat in Streifen, Tomaten, Zwiebel und Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- Burgerbrötchen auf dem Grill kurz erwärmen (Vorsicht, sie verbrennen leicht). Unterseiten nach Belieben mit Senf und Saucen bestreichen, dann mit Salat, Gurke, Zwiebel, Tomaten, Patties und Bacon und noch mal Salat belegen. Oberseiten nach Belieben ebenfalls bestreichen und daraufliegen.



DIENSTAGS 20:15

SING MEINEN SONG

DAS TAUSCHKONZERT

oder streamen auf **R T L +**

SDP

CLUESO

JOHANNES OERDING

FLOOR JANSEN

LOTTE

ELIF

KELVIN JONES

„Die Marinade ergänze
ich mit Knoblauch, frischen
Kräutern und Lorbeer.“



★★★★★ Ø 4,5

Indirekt gegrillter Mutzbraten

VERFASSER RAFI01 WEB CK-MAG.DE/420622



NORMAL 30 MIN. + 24 STD. MARINIERZEIT + 1½ STD. GRILLZEIT PRO PORTION 80 g E, 54 g F, 0 g KH = 778 KCAL

ZUTATEN (5 PORTIONEN)

2 kg Schweinenacken
(ohne Knochen)
1 EL Salz
2 EL getrockneter Majoran
1 EL getrockneter Thymian
3 EL Senf
Pfeffer aus der Mühle
2 Flaschen Schwarzbier (à 500 ml)
3 EL Öl
Außerdem
1 Handvoll Hickory-Räucherchips

ZUBEREITUNG

- Schweinenacken in 10 gleich große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz, Kräutern, Senf, Pfeffer und ½ Flasche Bier gründlich mischen. Zugedeckt mindestens 24 Std. kalt stellen, ab und zu wenden.
- Fleischwürfel trocken tupfen. 2 lange Metallspieße nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, Fleischwürfel dicht an dicht darauf schieben und mit Öl bepinseln.
- Grill (mit indirekter Grillfunktion) anheizen. Restliche 1½ Flaschen Bier in die

Tropfschale gießen. Räucherchips in Alufolie einschlagen. Päckchen mehrmals einstechen, auf die glühende Kohle legen. Braten im geschlossenen Grill mit geöffneten Lüftungsschlitzten 1½ Std. indirekt grillen (180–200 Grad). Damit der Bratfond nicht anbrennt, nach 45 Min. eventuell etwas heißes Wasser in die Tropfschale gießen. Fleisch vom Spieß direkt auf die Teller schneiden und nach Belieben mit etwas Bratfond beträufeln.

Fannytastisch, wie einfach
Pizza am Grill geht.



Fannytastisch einfach!

Werde unser
Pizza-Grillmeister

Jetzt 1 von 3
Weber Grillern
gewinnen!*





SAISON- *Liebling*

PORZELLANFRÄULEIN

„In Italien gehört StangenSellerie neben Möhren, Zwiebeln, Wein und Gewürzen ins Soffritto – die Basis für Rezepte wie die Bolognese.“



SELLERIE

Die quietschgrünen Stangen stammen, wie die Knolle, vom Wildsellerie ab, der als Arzneipflanze bekannt ist. Ob roh oder gegart: Sellerie wirkt zellschützend und antirheumatisch

NICOLE PENNING_1

„Ich habe auch noch Kürbis genauso wie zubereitet. Total lecker, ich würde sechs Sterne dafür geben.“



★★★★½ Ø 4,5

Karamellisierter Staudensellerie

VERFASSER BAEGAST1 WEB CK-MAG.DE/330622

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 1 g E, 6 g F, 7 g KH = 93 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 500 g Staudensellerie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter
- 1 EL Zucker

VEGGIE

**ZUBEREITUNG**

1. Staudensellerie putzen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Salzwasser aufkochen, Sellerie darin 4–5 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sellerie dazugeben, mit Salz und Zucker bestreuen. Bei mittlerer Hitze unter Wenden goldgelb karamellisieren. Mit frischem Pfeffer bestreuen, servieren. Dazu passen Minutensteaks und Pasta.

EXTRA-SCHNELL



STAUDENSELLERIE

Rund ums Mittelmeer liebt man ihn, und auch bei uns sind sie groß im Kommen: saftige Selleriestangen, gepresst als Fitnessdrink, gebraten, karamellisiert oder als würzige Zutat in Suppe und Gemüse. Im Geschmack ist er viel milder als die verwandte Selleriekrolle, die als Gewürzturbo Eintöpfe abrundet. Achten Sie beim Einkauf auf Frische, dann liefert Staudensellerie reichlich Vitamine und Kalium. Von Juli bis Oktober kommt er aus heimischem Anbau.

VEGAN

VIGDISS
„Die Paste hält in Eiswürfelbehälter eingefroren ewig und ersetzt oft genug den Maggiwürfel.“



★★★★★ Ø 4,7

Selleriepaste

VERFASSER BAUMFRAU WEB CK-MAG.DE/320622



SIMPEL 15 MIN. PRO EL 0 g E, 12 g F, 0 g KH = 112 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 150 ML)

150 g Selleriegrün
(Knollen- oder
Stangensellerie)

15 g Salz

150 ml Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1. Selleriegrün putzen, fein hacken. Mit Salz und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sollte die Paste zu fest werden, noch etwas Öl dazugeben.

2. Paste bis 1 cm unter den Rand in saubere Twist-off-Gläser füllen. Glatt streichen, mit Öl bedecken und fest verschließen.

Tipp Diese Paste gibt die Userin kurz vor Ende der Garzeit gern an Suppen, Eintöpfen, Schmorgerichte, Gemüsepfannen, Risotto, Bolognesesauce oder Ähnliches – überall da, wo das Gericht etwas kräftige Würze vertragen kann. Aus Frischkäse, Quark oder Butter, mit etwas von der Paste verrührt, hat man auch schnell einen würzigen Aufstrich hergestellt.

Wichtig Den Salzgehalt der Paste muss man beim sonstigen Würzen berücksichtigen!

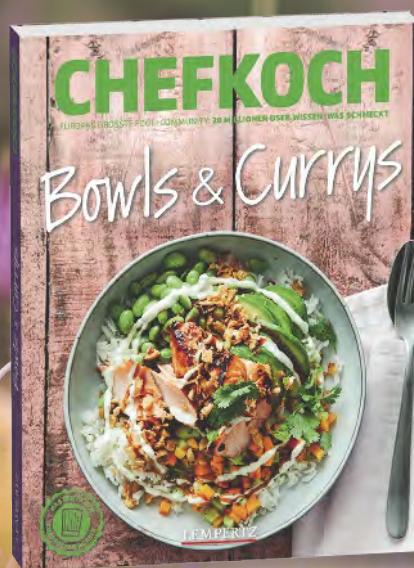
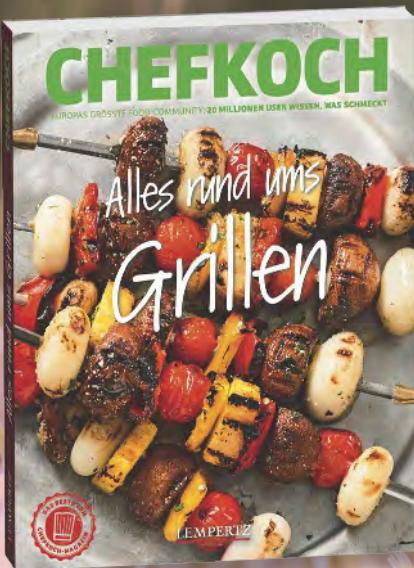
EXTRA-SCHNELL



NEU

Lass dich inspirieren!
Die neuen Frühlingstitel von CHEFKOCH sind da

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



CHEFKOCH:
Alles rund ums Grillen
120 Seiten, durchgehend
farbig bebildert,
Flexocover, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-436-0
€ 12,99

CHEFKOCH:
Bowls & Currys
120 Seiten, durchgehend
farbig bebildert,
Flexocover, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-437-7
€ 12,99

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



CHEFKOCH



KOCHSCHULE

F1-MAGGIE

„Da wir es so lieben,
habe ich beim Ab-
schmecken eine große
Ladung Currysüßer
reingeschmissen.“



FEINER SPARGEL



Eine cremige Suppe wärmt die Seele und ist noch dazu sehr einfach gezaubert!
Wenn die Spargelstangen beim Aneinanderreiben quietschen, haben Sie die Sicherheit,
dass die Stangen frisch gestochen sind und voller Nährstoffe stecken

★★★★★ Ø 4,5

Spargel-cremesuppe



VERFASSER AIDUALC1404
WEB CK-MAG.DE/080622

NORMAL 45 MIN.
PRO PORTION 3 g E, 20 g F,
7 g KH = 225 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg Spargel
Zucker
Salz
50 g Butter
2 EL Mehl
1 EL Hühnerbrühpulver
Muskat
1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Schlagsahne
1 Eigelb (Kl. M)
50 g Nordseekrabben
3 Stiele krause Petersilie
½ rote Zwiebel
evtl. bunter Pfeffer aus der Mühle



Der TIPP aus der Redaktion

Resteverwertung

Für die Spargelsuppe eignet sich
Spargelbruch oder auch die
Reste vom Spargelessen (Schalen
gleich auskochen).



1. Spargel schälen. Schalen in einen Topf geben, mit 1 l Wasser bedecken. 1 Prise Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben, aufkochen und 15–20 Min. köcheln lassen.



2. Spargelenden abschneiden, Spargel in 4–5 cm lange Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit 1 l Wasser bedecken und mit 1 Prise Zucker und Salz 15–20 Min. köcheln.



3. Spargel durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Das Kochwasser dabei auffangen und zu den Spargelschalen geben.



4. Für die Mehlschwitze Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen glatt unterrühren.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



5. Hühnerbrühepulver glatt unterrühren. Spargelschalen abseihen und entsorgen, Spargelsud auffangen.



6. Nach und nach den aufgefangenen Spargelsud zugeben und glatt unterrühren, weitere 10 Min. sanft köcheln.



7. Suppe mit Salz, Zucker, Muskat und Zitronensaft abschmecken.



8. In einer Schüssel Sahne mit Eigelb verquirlen.



9. Sahne-Eigelb-Mischung unter die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren.



10. Spargelstücke in die Suppe geben und darin unter Rühren kurz erwärmen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit frischen Krabben, gehackter Petersilie und fein gehackter Zwiebel bestreuen. Nach Belieben bunten Pfeffer darübermahlen.

R T L



Unterschätze niemals einen Gerner

**GUTE
ZEITEN
SCHLECHTE
ZEITEN**

in Spielfilmlänge | Donnerstag 19:40 | 12.05.

Mehr zum Jubiläum
von GSZ gibt's hier:



Beste Begleiter



- 1 Rivaner** Der Frische aus Würtemberg ist wie gemacht für ein frühlingshaftes Spargelessen. 4,65 Euro, weinkellerei-hohenlohe.de.
- 2 Rosé** Ob zu Salat, Sushi oder Spargel: Der charaktervolle Franzose aus dem Luberon (Gebirgskette nahe Avignon) begleitet besonders elegant. 8,95 Euro, vinexus.de
- 3 Riesling** In einer Blindverkostung hat der Bio-Wein die Jury zum zweiten Mal mit seiner unkomplizierten Art überzeugt. 5,50 Euro, pfalzweinshop.de
- 4 Halbtrocken** Der Rheinhesse mit fein-fruchtigen Aromen ist ein echter Spargelkönig und vor allem in puncto Nachhaltigkeit vorbildlich. 4,99 Euro, netto-online.de



Ob grün oder weiß: Die Stangen von frischem Spargel quietschen beim Aneinanderreiben

PROFI-TIPPS



ALEXANDER HERRMANN

Der Sternekoch verrät bei RTL in der Sendung „Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein“ (Mo.–Fr. 11–12 Uhr) tolle Kochtipps. Hier geht der Franke ganz speziell aufs Thema Spargel ein

„Die Spitzen sind das Beste daran“

Vorsicht mit Zitrone

Zitrone im Kochwasser ändert den Geschmack des Spargels. Die Zitrusnote kocht sich tief in die Fasern ein – wenn die Zitronenschale also leicht bitter ist, geht das direkt auf den Spargel über.

Apropos bitter

Es kursiert das Märchen, dass sich Spargel entbittern lässt, indem man Toastbrot beim Kochen mit hinzugibt. Das ist Quatsch. Bitter bleibt bitter.

Spargelbruch kaufen

Abgebrochene Stangen in längeren und kürzeren Varianten sind optisch zwar nicht so schön, dafür aber besonders lecker, denn die Spitzen sind das Beste vom Spargel. Außerdem müssen diese nicht geschält werden.

Einen an der Pfanne

Lecker ist es, Spargel zu braten. Dafür den Spargel in schräge Scheiben schneiden und in aufschäumender Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur langsam garen. Die Butter wird dabei zur leichten Nussbutter. Schwenken nicht vergessen und eine Prise Salz und Zucker dazu.

Spargel im Asiastyle

Für die Asiatvariante nach dem Garen des Spargels im Kochsud mit etwas Limettensaft, -abrieb und Sojasoße abschmecken. Plus einige Tropfen geröstetes Sesamöl. Sensationell gut!



Spargeltopf mit Sieb und Antihaftpfanne (Adamant Classic) aus der „Profi-Collection“ von Fissler, ca. 200 Euro und ab 64 Euro, fissler.com

MÄRZ 03/2022

familie & co

10

Lerntipps, mit
denen „Hausis“
nie langweilig
werden

Jetzt ausprobieren!

ERNÄHRUNG

Was Frucht-
und Gemüsesäfte so
gesund macht

FAMILIENLEBEN

Stress-Situationen
im Alltag souverän
meistern

ENTWICKLUNG

Warum Zeit
zum Nichtstun beim
Großwerden hilft

GESUNDHEIT

Keine Angst
vorm Zahnarzt!

WIE KINDERN
ABGEBEN
LEICHTER FÄLLT

f
&co



Erhältlich im
App Store

APP ERHÄLTLICH BEI
Google Play



Lecker muss nicht teuer sein...

... das zeigt die neue, spannende Show „Chefkoch TV“ bei RTL. Schalten Sie ein: Werktags ab 11 Uhr sorgen vier Kandidaten und Host Alexander Herrmann für Spaß an den Töpfen



Der fränkische Spitzenkoch Alexander Herrmann (3. u. l.) moderiert die Sendung. Die Punkte vergeben Sterneköchin Sarah Henke (3. u. r.) und Tarik Rose (r.) aus der Jury

Chefkoch geht seit März von Montag bis Freitag auf Sendung und bietet in einem spannenden Wettbewerb Inspiration für die Alltagsküche. Denn das Motto, „Lecker muss nicht teuer sein“, nehmen alle Kandidaten, die gegeneinander antreten, wörtlich. Die Falafeln mit Hummus beispielsweise sehen aus wie aus dem Sternerestaurant, dabei passt alles ins vorgegebene Budget. Das reicht von 2,99 Euro bis hin zu maximal 9,99 Euro für zwei Portionen. Was die vier Kandidatinnen draus machen, verfolgen die Zuschauer mit Spannung – begleitet vom beliebten Moderator und 2-Sterne-Koch Alexander Herrmann. Dem Wochen Sieger winken immer freitags 1500 Euro als Gewinn.

Fünf tolle Rezepte aus der Show präsentieren wir hier in unserem Wochenplaner (siehe rechts).



**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



MONTAG



FOTO: RTL/MARKUS HERTRICH

☆☆☆☆☆

Hähnchen-Chili-Schnitzel mit Kartoffelsalat

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/340622

NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 36 g E, 39 g F, 71 g KH = 828 KCAL

5,49 €



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für den Kartoffelsalat
500 g festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
1 rote Zwiebel
1 EL Essig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 ml Gemüsebrühe
1 TL süßer Senf
2 EL Olivenöl
2 Tomaten
1 Apfel
1 Möhre
2 Gewürzgurken
1 Bund Schnittlauch
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für den Radieschensalat
 $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Rapsöl
1 TL Senf
Zucker
3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer

Für die Schnitzel
200 g Hähnchenbrust
4 EL Pankomehl
1 EL Chiliflocken
1 Ei (Kl. M.)
Salz, Pfeffer
50 g Butter
 $\frac{1}{4}$ Zitrone

ZUBEREITUNG

- Für den Kartoffelsalat Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser 20 Min. garen, abgießen, abschrecken und noch warm pellen.
- Zwiebel fein würfeln. Zwiebelwürfel in einem kleinen Topf mit Essig, Salz, Pfeffer und Brühe aufkochen. Senf und Öl unterrühren. Abgekühlte Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Dressing über die Kartoffeln gießen und etwas ziehen lassen. Gelegentlich behutsam umrühren.
- Tomaten, Apfel und Möhre putzen. Apfel schälen und entkernen. Apfel, Tomaten und Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden, Möhre grob raspeln und unter die Kartoffeln heben. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Salat streuen.
- Für den Radieschensalat Gemüse putzen. Radieschen in feine Scheiben hobeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Rapsöl,
- Für die Schnitzel Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und horizontal in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in einen Gefrierbeutel geben und platt klopfen. Pankomehl und Chiliflocken in einem tiefen Teller mischen. Ei mit Salz und Pfeffer in einem zweiten tiefen Teller verquirlen.
- Schnitzel erst durch das Ei ziehen und dann in der Panko-Chili-Mischung panieren. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schnitzel ins heiße Fett legen und 1–2 Min. von jeder Seite goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und überschüssiges Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel auf Kartoffelsalat anrichten und mit Radieschensalat und Zitronenscheibe servieren.

Senf, etwas Zucker und Essig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen und Frühlingszwiebeln dazugeben und ziehen lassen.

5. Für die Schnitzel Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und horizontal in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in einen Gefrierbeutel geben und platt klopfen. Pankomehl und Chiliflocken in einem tiefen Teller mischen. Ei mit Salz und Pfeffer in einem zweiten tiefen Teller verquirlen.

6. Schnitzel erst durch das Ei ziehen und dann in der Panko-Chili-Mischung panieren. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schnitzel ins heiße Fett legen und 1–2 Min. von jeder Seite goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und überschüssiges Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel auf Kartoffelsalat anrichten und mit Radieschensalat und Zitronenscheibe servieren.

DIENSTAG



Lena Ringwald (28), Anwältin aus Gengenbach. Bei ihr isst das Auge mit! Kulinarisch eifert sie Alexander Herrmann nach



★★★★★

Lammspieße mit Erbsen-Minz-Hummus

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/350622

NORMAL 1 STD. 10 MIN. PRO PORTION 24 g E, 54 g F, 32 g KH = 758 KCAL

5,49 €

**ZUTATEN** (2 PORTIONEN)

Für den Lammspieß	Für die Rosmarin-sauce
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
100 g Lammfilet	2 EL Butter
½ rote Paprikaschote	10 ml Wermut
2 braune Champignons	3 Zweige Rosmarin
1 EL neutrales Pflanzenöl	50 ml Weißwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle	150 ml Geflügelfond
1 EL Sojasauce	40 ml Schlagsahne
1 TL Butter	Salz, Pfeffer
Für das Erbsen-Minz-Hummus	
1 Zweig Minze	
1 Knoblauchzehe	
3 EL Olivenöl	
150 g TK-Erbsen	
80 g Kichererbsen	
Salz, Pfeffer	
100 ml Geflügelfond	
1 TL Zitronensaft	
Für die Kartoffelchips	
1 festkochende Kartoffel	
3–5 EL Sonnenblumenöl	
Salz, Pfeffer	
Für die Dekoration	
¼ Granatapfel	

ZUBEREITUNG

- Für die Spieße Knoblauch schälen und andrücken, mit Rosmarin und Lammfilet in einen hitzebeständigen Vakuumierbeutel geben. Beutel im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft nicht geeignet) oder im Sous-vide-Garer 20 Min. ziehen lassen.
- Gemüse putzen, Paprika in 1–2 cm große Würfel schneiden. Champignons vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Champignons darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen.
- Lammfilet aus dem Beutel nehmen und in Würfel schneiden. Filetstücke abwechselnd mit Paprika und Champignons auf zwei Holzspieße stecken. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Spieße vorm Anrichten kurz scharf anbraten.
- Für das Hummus Minze zerzupfen, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Erbsen und abgetropfte Kichererbsen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Geflügelfond aufgießen. So lange köcheln lassen, bis die Erbsen gerade noch bissfest sind. Gut abkühlen lassen.
- Minze zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Für die Sauce Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit Wermut ablöschen. Rosmarin, Weißwein und Fond zugeben und bei mittlerer Hitze einreduzieren. Sahne angießen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Rosmarin herausnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Pürierstab zu einer homogenen Sauce aufmontieren.
- Für die Chips Kartoffel putzen und in dünne Scheiben hobeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Kartoffelscheiben darin 3–5 Min. frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Knusprigkeit gegebenenfalls ein zweites Mal frittieren und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spieße mit Hummus auf Tellern anrichten. Sauce darüberträufeln und mit Kartoffelchips und Granatapfekernen garnieren.

MITTWOCH

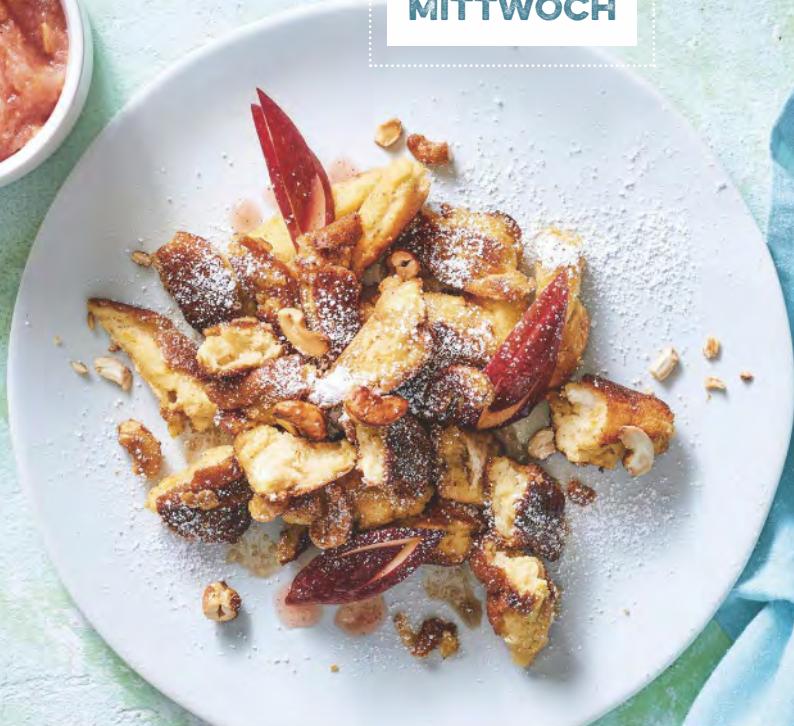


FOTO: RTL/MARKUS HERRTRICH



Karamellisierter Kaiserschmarrn

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/360622

NORMAL 45 MIN. PRO PORTION 27 g E, 55 g F, 150 g KH = 1253 KCAL

3,99€



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für den Kaiserschmarrn

¼ Vanilleschote
40 g plus 2 EL Butter
120 g Mehl
250 ml Milch
4 Eier (Kl. M)
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
Salz
3 EL Zucker

Für die Garnitur

1 EL Butter
30 g Cashewkerne
3 EL Zucker
Salz

Für das Apfelmus

Saft von ½ Bio-Zitrone
3 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
20 ml Marsala
3 rote Äpfel
evtl. Zimt
1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

- Für den Schmarrn Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schote für das Apfelmus beiseitelegen.
- 40 g Butter in einem Topf sprudelnd kochen lassen, bis sie sich hellbraun färbt. Zwischen-durch schwenken, damit nichts verbrennt. Die Butter soll nussig riechen, aber nicht zu dunkel werden. Etwas abkühlen lassen und bei Bedarf durch ein Sieb oder ein Tuch passieren.
- Mehl und Milch mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Eier trennen. Eigelb, Vanillemark, Zitronenschale und braune Butter unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz aufschlagen, nach und nach 1½ EL Zucker einrieseln lassen und zu einem festen Schnee weiter-schlagen. Eischnee unter die Eigelbmasse heben.
- In einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL Butter schmelzen. Teig in die Pfanne geben und 2–3 Min. darin anbraten. Schmarrn im unteren Ofendrittel bei 200 Grad und Grillstufe 3–4 Min. goldbraun backen.
- Für die Garnitur Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Cashewkerne, Zucker und 1 Prise Salz zugeben, darin karamellisieren und abkühlen lassen. Cashews grob hacken.
- Schmarrn aus dem Ofen nehmen, in der Pfanne in mundgerechte Stücke zerteilen. 1 EL Butter mit 1½ EL Zucker in die Pfanne geben und den Schmarrn darin leicht karamellisieren lassen.
- Für das Apfelmus Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker, Marsala und 125 ml Wasser in einen Topf geben. Die ausgekratzte Vanille-schote vom Schmarrn für das Aroma eben-falls dazugeben. Äpfel putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zugeben und im Zitronenwasser zugedeckt 10–15 Min weich kochen, danach fein pürieren. Apfelmus nach Belieben mit 1 Prise Zimt verfeinern. Kaiserschmarrn mit Apfelmus auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Cashewkernen und Puderzucker bestreuen.

DONNERSTAG



FOTO: RTL/MARKUS HERTRICH

Cornelia Utrecht errang dank 45 Jahren Kocherfahrung mit einem Klassiker den Wochensieg

CK_PRINT-MAGAZIN

„Ouis Klassiker, modern angerichtet. Besonders die Rote-Bete-Kugeln sind mal was anderes!“



Königsberger Klopse

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/410622

5,99 €



NORMAL 50 MIN. PRO PORTION 41 g E, 97 g F, 62 g KH = 1337 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für die Königsberger Klopse

½ Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
250 g Rinderhackfleisch
1 Ei (Kl. M)
1 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 l Gemüsebrühe

Für die Kapernsauce

2 EL Butter
1 EL Mehl
etwas Gemüsebrühe (von den Klopsen)
60 g Kapern
Salz, Pfeffer
Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
1 Eigelb (Kl. M)
50 ml Schlagsahne

Für das Püree

500 g mehligkochende Kartoffeln, Salz
5 EL Butter
100 ml Schlagsahne
Muskat

Für den Rote-Bete-Salat

2 Rote Bete (vakuumiert)
½ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

1. Für die Klopse Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Zwiebel, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut durchkneten. Gemüsebrühe aufkochen, mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen und diese 10 Min. bei milder Hitze in der Brühe ziehen lassen.

2. Für die Kapernsauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin anschwitzen und 1–2 Kellen Brühe einrühren, bis eine schön sämige Sauce entsteht. Kapern dazugeben und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Eigelb mit der Sahne einrühren. Klopse aus der Brühe heben und in die Kapernsauce geben.

3. Für das Püree Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Butter und Sahne zu den Kartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Für den Salat Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit einem Melonenkugelausstecher aus den Rote-Bete-Knollen kleine Kugeln formen.

5. Essig und Öl zu einem Dressing verquirlen. Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rote-Bete-Kugeln und Dressing vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen. Königsberger Klopse mit dem Kartoffelpüree (evtl. mit einem Spritzbeutel) auf den Tellern anrichten. Rote-Bete-Salat separat dazu reichen.

FREITAG



Pepe Palme (40) aus Pforzheim meint: „Optik kommt vor Geschmack.“ Mit seinem Falafelrezept servierte er beides

★★★★★

Falafel mit Hummus

VERFASSER CHEFKOCHTV WEB CK-MAG.DE/370622

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 13 g E, 62 g F, 33 g KH = 786 KCAL

5,99€
€



ZUTATEN (8 PORTIONEN)

Für die Falafeln

300 g Kichererbsen
(aus der Dose nicht geeignet)

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Stiele Koriander

4 Stiele Petersilie

4 Stiele Schnittlauch

4 Stiele Dill

½ TL Natron

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer
aus der Mühle

1 TL Kreuzkümmel

2 EL Zitronensaft

11 Öl zum Frittieren

Für das Hummus

½ Bund Koriander

250 g Kichererbsen
(aus der Dose)

2 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Sesampaste)
90 ml Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise

2 Eier (Kl. M)
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
300 ml neutrales Öl
5 ml Sepiatinte
25 ml Rote-Bete-Saft
5 g Matchapulver
5 g gemahlene Kurkuma

Für die Brotchips

80 g Baguette
1 Knoblauchzehe
1–2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

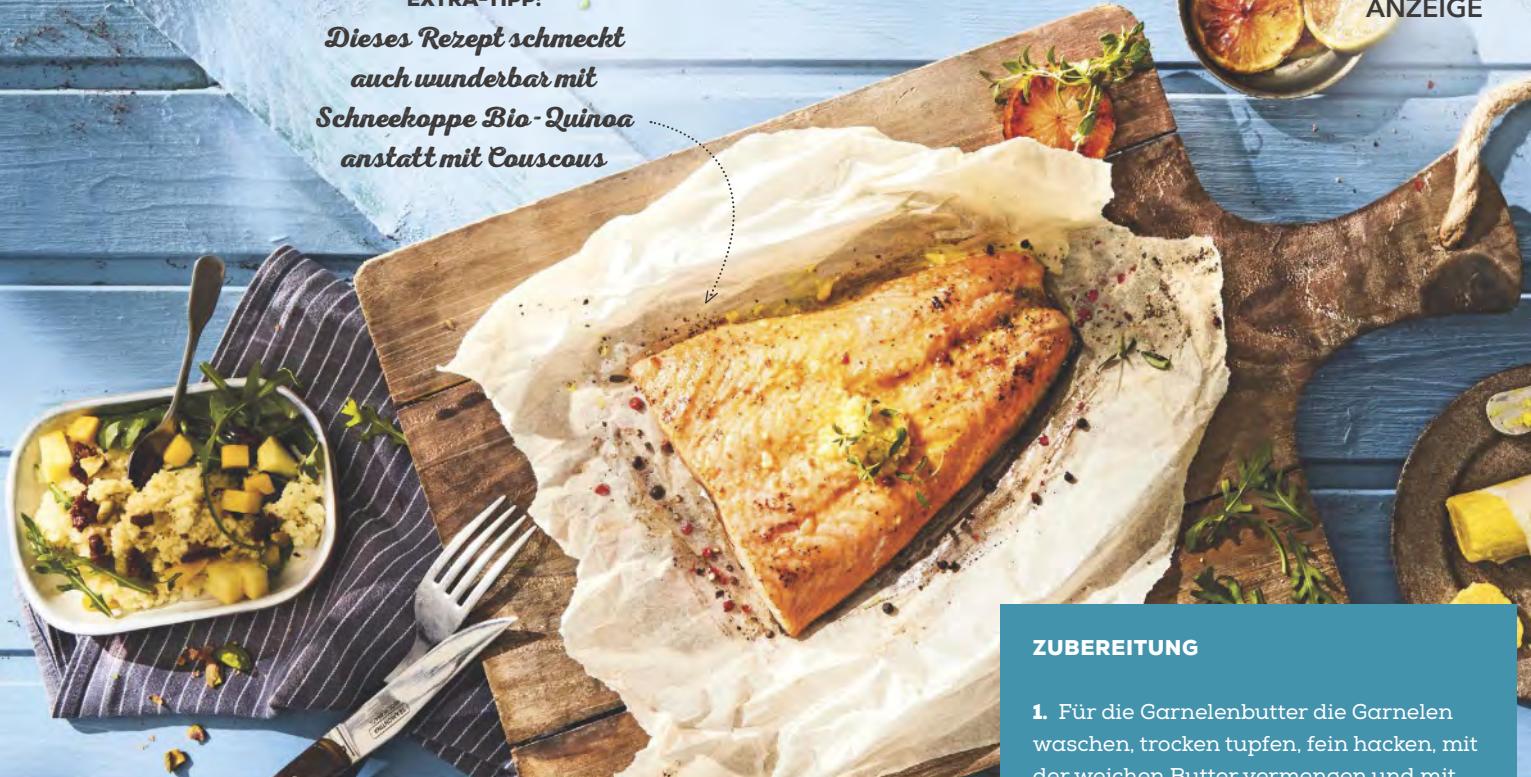
- Für die Falafeln Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen, pürieren und in eine Schüssel geben.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit dem Kichererbsenpüree, Natron und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Masse zu kleinen Bällchen formen. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Bällchen darin portionsweise 2–3 Min. ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Für das Hummus Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Abgetropfte Kichererbsen, Koriander, Zitronensaft, Tahin, Olivenöl und Gewürze pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Mayonnaise Eier trennen. Eigelb mit Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl tröpfchenweise hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschlagen. Mayonnaise auf vier kleine Schälchen verteilen und jeweils mit Sepiatinte, Rote-Bete-Saft, Matchapulver und Kurkuma einfärben. Mayonnaisen jeweils in eine Spritzflasche oder in einen Spritzbeutel geben.
- Für die Brotchips Baguette in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch halbieren und mit der Schnittfläche über die Brotscheiben reiben. Brot in einer Pfanne mit Olivenöl ausbacken.
- Mayonnaise auf Teller streichen, je 1 Falafel auf Hummus anrichten und mit Brotchips garnieren.



EXTRA-TIPP:

Dieses Rezept schmeckt
auch wunderbar mit
Schneekoppe Bio-Quinoa
anstatt mit Couscous

ANZEIGE



F(r)isch auf den Tisch!

Sie lieben gegrillten Lachs und fruchtige Salate? Dann wird Ihnen dieses Rezept hier gefallen

Grill-Lachs mit Limetten-Couscous-Salat

Ca. 10 Min. Vorbereitung • Ca. 40 Min. Zubereitung • Einfach • 4 Portionen

ZUTATEN

600 g	BBQ Grill-Lachsfilet ²	1	Ananas
50 g	Almare Eismeergarnelen ¹	1	Limette
120 g	Milsani Markenbutter, weich ¹	50 g	Pistazienkerne, Sorte nach Belieben
125 g	Wonnemeyer Feiner Blattsalat ¹ , Sorte Rucola	1 TL	Gut Bio Bio-Brühe, Sorte Gemüsebrühe
150 g	Schneekoppe Bio-Getreide, Sorte Couscous	½ TL	Le Gusto Gewürze, Sorte Curry
2	Schneekoppe Bio-Soft-Früchte, Sorte Feigen	¼ TL	Le Gusto Gewürzmühle, Sorte Pfeffer, bunt
4 EL	Schneekoppe Bio-Leinöl		
2 TL	Schneekoppe Bio-Agavendicksaft		
1	Mango		

Nach Bedarf
Le Gusto Gewürzmühle, Sorte Meersalz, grob



¹ Aus der Kühlung

² Aus der Frischtruhe



Entdecken Sie
die Zutaten für
dieses Rezept und
noch viele weitere
Grill-Artikel bei
Ihrem ALDI

Jetzt noch weitere Rezepte entdecken bei Chefkoch TV – „Lecker muss nicht teuer sein“
Präsentiert von ALDI – Montag bis Freitag, um 11 Uhr bei RTL

ZUBEREITUNG

- Für die Garnelenbutter die Garnelen waschen, trocken tupfen, fein hacken, mit der weichen Butter vermengen und mit Curry abschmecken. Butter zu einer Rolle formen, in Backpapier oder Folie wickeln und bis zum Grillen kalt stellen.
- Für den Salat Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen, Brühe zufügen und quellen lassen. Mango und Ananas schälen, die Hälfte Mangofruchtfeisch vom Stein und mit $\frac{1}{4}$ der Ananas in Würfel schneiden. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Pistazien hacken.
- Für das Dressing Feigen in kleine Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettencibet und -saft mit Feigen, Leinöl und Agavendicksaft verrühren und mit $\frac{1}{4}$ TL buntem Pfeffer und nach Bedarf mit Salz würzen. Die Salatzutaten kalt stellen und erst kurz vor dem Grillen vermischen.
- Lachs auf dem (geschlossenen) Grill zubereiten. Garnelenbutter in Scheiben schneiden, auf den heißen Lachs legen und schmelzen lassen. Salat zu dem Grill-Lachs servieren. **Guten Appetit!**



Entdecken Sie viele weitere Artikel bei
Ihrem ALDI oder unter:
aldi-nord.de/grillen | aldi-sued.de/grillen

ENTSPANNTE SACHE

Brot macht uns vor, wie wertvoll Zeit ist.
Denn umso länger es ruht, desto besser wird es!
Backen Sie los, es entschleunigt sofort!



Der TIPP aus der Redaktion

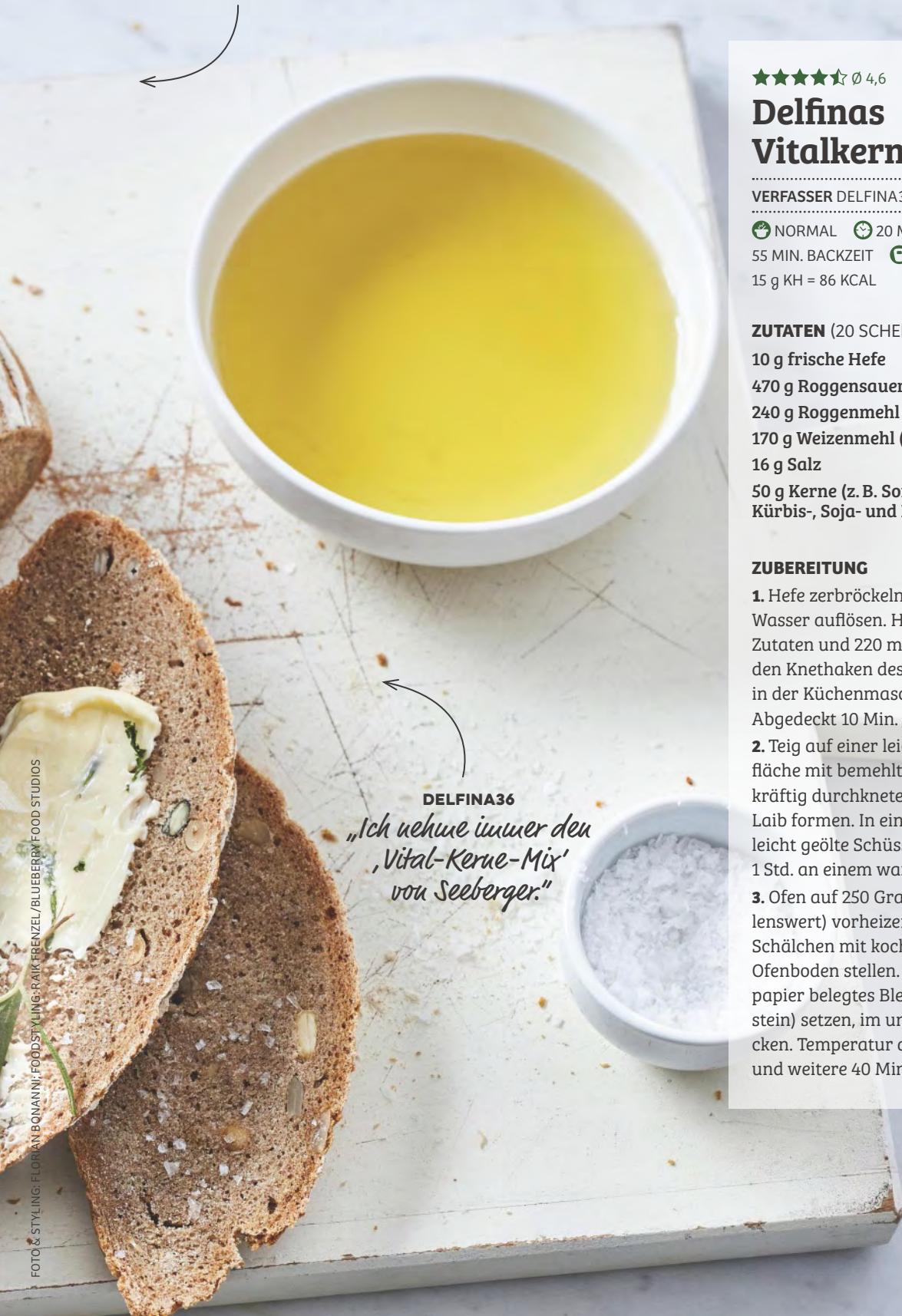
Welcher Sauerteig?

Mit Sauerteigansatz aus der Tüte (Supermarkt) benötigen Sie noch Hefe als Triebmittel, da dieser lediglich säuert. Wer einen eigenen Ansatz hat, kann die Hefe weglassen, denn dieser enthält lebende Milchsäurebakterien und Hefen.



SCHWARZÄUGIGE

„Klasse Brot, sehr lecker und wirklich nicht schwer zu backen.“



★★★★★ Ø 4,6

Delfinas Vitalkernbrot



VERFASSER DELFINA36 WEB CK-MAG.DE/390622

NORMAL 20 MIN. + 1 STD. 10 MIN. RUHE- +
55 MIN. BACKZEIT PRO SCHEIBE 3 g E, 1 g F,
15 g KH = 86 KCAL

ZUTATEN (20 SCHEIBEN)

10 g frische Hefe
470 g Roggensauerteig (siehe Tipp)
240 g Roggenmehl (Type 1150)
170 g Weizenmehl (Type 1050)
16 g Salz
50 g Kerne (z. B. Sonnenblumen-, Kürbis-, Soja- und Pinienkerne)



ZUBEREITUNG

- Hefe zerbröckeln und in 2 EL warmem Wasser auflösen. Hefeansatz, restliche Zutaten und 220 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) 6 Min. verkneten. Abgedeckt 10 Min. ruhen lassen.
- Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen nochmals kräftig durchkneten und zu einem runden Laib formen. In einen Gärkorb (oder eine leicht geölte Schüssel) geben. Abgedeckt für 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Ofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ein hitzebeständiges Schälchen mit kochendem Wasser auf den Ofenboden stellen. Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder einen Brotbackstein) setzen, im unteren Drittel 15 Min. backen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 40 Min. fertig backen.

Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: **CHEFKOCH IM ABO**

Auch ein tolles
Geschenk für
Kochbegeisterte!



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
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

Gleich telefonisch oder online bestellen:



Zugzahlung 1,- €

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



Ohne Zugahlung

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



Zugzahlung 1,- €

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

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800

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



www.ck-mag.de/abo

PROTEIN-Food

Alles so schön frisch hier! Milchprodukte
schenken uns die Extraportion Energie und
halten lange satt trotz schlanker Kalorien





VEGGIE

★★★★★ 03,3

Bunter Nudelsalat mit Hüttenkäse



VERFASSER MARTHAADOLF

WEB CK-MAG.DE/030622

SIMPEL 35 MIN.

PRO PORTION 19 g E, 10 g F, 45 g KH = 376 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Rigatoni)

Salz, Pfeffer

1 Fleischtomate

½ Salatgurke

3 Möhren

3–4 Stiele glatte Petersilie

2 EL Zitronensaft oder Essig

3 EL Olivenöl

1 TL Senf

300 g Hüttenkäse

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Tomate klein würfeln. Gurke mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und raspeln. Petersilienblätter fein schneiden.
3. Zitronensaft mit Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Petersilie zum Dressing verrühren.
4. Nudeln, Tomate, Gurke und Möhren in eine Schüssel geben. Dressing darübergeben und gut mischen. Hüttenkäse darüber verteilen.



AUFBAUEND

Proteine fördern die Umwandlung von Fett in Muskelgewebe

★★★★☆ Ø 4,1

Frischkäsetaler

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/040622



NORMAL 30 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT

PRO PORTION 21 g E, 58 g F, 41 g KH = 795 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone
- 350 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 100 g Mehl
- 2 Eier (Kl. M)
- 150 ml neutrales Öl

STABILISIEREND

Kalzium bewirkt die
Kräftigung von Knochen
und Zähnen

ZUBEREITUNG

1. Petersilienblätter und Dillspitzen abzupfen und fein schneiden. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Frischkäse mit 35 g Semmelbröseln, Zitronenschale, Kräutern und Zitronensaft verrühren. Frischkäsemasse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, mindestens 1 Std. kalt stellen.
 2. Mehl und 65 g Semmelbrösel jeweils in eine Schale geben. Eier in einer dritten Schale verquirlen. Aus der Masse mit mehlbestäubten Händen 6–8 Taler formen. Taler erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden.
 3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Taler darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Am besten lauwarm servieren. Dazu passen Preiselbeeren.
- Tipp** Um Fett zu sparen, nehmen Sie 150 g Doppelrahmfrischkäse und 200 g Magerquark.

VEGGIE

**CHEFJEN**

„Ich hätte nicht gedacht, dass es zusammenhält. Hab noch Karotte ringuergaspelt, das klappt auch sehr gut.“

ERNEUERND

Folat unterstützt die Zellteilung und damit die Wachstumsprozesse im Körper

VEGGIE

★★★★★ 0,3,8

Paprika-Gurke-Skyr-Salat

VERFASSER PATTY89

WEB CK-MAG.DE/050622

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 8 g E, 2 g F, 10 g KH = 102 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 gehäufte EL Skyr
- 3 EL Essig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zucker



ZUBEREITUNG

1. Paprika in Streifen schneiden. Gurke würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
2. Skyr, Essig und 4 EL Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über das Gemüse geben und gut vermischen. Dazu passt Baguette.



FESTIVALKIND

„Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, sonst bildet sich auf dem Schüsselboden Flüssigkeit.“

★★★★★ Ø 4,3

Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse

VERFASSER 1986SIENNA WEB CK-MAG.DE/060622



NORMAL 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 35 g E, 9 g F, 18 g KH = 285 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 kleine Zwiebel
- 2 TL Öl
- 400 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL Thymianblättchen
- 2 Paprikaschoten
- 400 g Hüttenkäse
- 4 TL Tomatenmark
- 4–6 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)
- 4 EL geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln und in einem Topf im heißen Öl glasig dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und 5–10 Min. offen köcheln lassen.
2. Paprika längs halbieren und entkernen. Hüttenkäse, Tomatenmark und Kräuter gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in die Paprikahälften füllen.
3. Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Paprikahälften daraufsetzen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. überbacken. Restliche Sauce dazu servieren.

DESKEPASA

„Zum Hüttenkäse
hab ich noch etwas
Thunfisch gewischt.
Superlecker!“

**AUSGLEICHEND**

Kalium regelt den
Wasserhaushalt und das
Säure-Basen-Gleich-
gewicht im Körper



Einer, der
HÖRZU
zu Hause hat

DIRK STEFFENS
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



Der TIPP aus der Redaktion

Blitzguss

Wer die Zubereitung noch schneller haben möchte, kann für den Belag auch „Sofort-Gelatine“ anrühren.

Damit entfällt das Aufkochen und Abkühlen.



Öfter mal blau machen

Das Tolle an Kühlschranktorten ist, dass der Ofen ausbleibt. Hier kommt also der Baukasten für eine herrlich frisch-fruchtige Sonntagstorte, die Sie toll auch mit Erdbeeren belegen können



★★★★☆ Ø 4,0

Frischkäsetorte mit Blaubeeren



VERFASSER CHEFKOCH

WEB CK-MAG.DE/020622

NORMAL 40 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT

PRO STÜCK 7 g E, 25 g F, 26 g KH = 371 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Boden

125 g Löffelbiskuits

150 g Butter

80 g Haselnusskrokant

Für die Creme

60 g Zucker

1 Pck. Tortenguss

500 g Doppelrahmfrischkäse

200 g Joghurt

1 Msp. Zitronenabrieb

Für den Belag

350 g Heidelbeeren

2 EL Zucker

1 Pck. roter oder klarer Tortenguss

KOSTMAL

„Mit griechischem Joghurt wird die Creme schön fest und ist optisch und geschmacklich ein Genuss!“



1. Für den Boden Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und die Biskuits mit dem Nudelholz fein zerbröseln.



2. Butter in einem Topf schmelzen. Biskuit und Krokant in einer Schüssel mischen und unter die Butter rühren. Abkühlen lassen.



3. Bröselmasse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) zum Boden andrücken und 15 Min. kalt stellen.



4. Für die Creme 120 ml kaltes Wasser, Zucker und Tortenguss in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen, beiseitestellen.



5. Frischkäse, Joghurt und Zitronenabrieb glatt rühren. Tortengussmischung dazugeben und noch einmal gut verrühren.



6. Creme auf dem Keksgrund glatt verstrei-chen. Für den Belag geputzte Beeren auf der Creme verteilen, Form kalt stellen.



7. 250 ml kaltes Wasser, Zucker und Tortenguss unter Rühren aufkochen. Abgekühlt löffelweise auf den Beeren verteilen. 3–4 Std., besser über Nacht, kalt stellen.

IMPRESSUM

Verlag

Gruner + Jahr Deutschland GmbH,
Sitz: Hamburg,
Amtsgericht Hamburg HRB 145255,
Geschäftsführer: Stephan Schöfer
(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 Buechelt,

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 Schüller,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR

Sabine Grüngreiff

Honorar Anja Sander

Fotos Blueberry Food Studios

Hannes Ahrendholz (CCO, Foodstylist),

Celia Blum (Produktionsassistentin Photo),

Florian Bonanni (Senior Photographer),

Raik Frenzel (Junior Foodstylist),

Vladlen Gordienko (Produktionsassistent Foodstyling), Denis Gorenc (Photographer),

Jens Hildebrandt (Foodstylist),

Tom Pingel (Senior Foodstylist)

Herstellung

Heiko Belitz (l.tg.), Antje Petau

Lithografie

Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck

Prinovis Dresden,

Meinhofstraße 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 Anzeigenenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,

Es gilt die gültige Preiseiste.

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 Eingehete

Telefon 040 55 55 78 00,

E-Mail: heft-service@guj.de

Unsere Servicegeleit

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

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

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leserservice.chefkoch@guj.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.

CHEFKOCH

REGISTER

FLEISCH

Burger vom Grill.....	46
Flädlesuppe, feine	26
Hackbällchen mit Tomatensauce.....	14
Hähnchen-Chili-Schnitzel.....	61
Kartoffelsalat, schwäbischer	28
Königsberger Klopse.....	65
Lammpfälzer mit Erbsenhummus.....	62
Linsen mit Spätzle.....	30
Maultaschen, geschmälzte.....	24
Mozzarella-Hähnchen-Gratin.....	11
Mutzbraten, indirekt gegrillter	49
Pizza mit Boden aus Zucchini.....	20
Spareribs in Honigsauce.....	45
Spargel-Cordon-bleu.....	19
Tortellini-Spießchen.....	8

FISCH

Gemüse-Zoodles mit Fisch	12
Spargelcremesuppe.....	55
Spinat-Lachs-Omelett.....	15

VEGGIE

Falafel mit Hummus.....	66
Frischkäsetaler.....	74
Laugenbrezeln	27
Nudelsalat, bunter, mit Hüttenkäse	73
Paprika, gefüllte, mit Hüttenkäse.....	76

Paprika-Gurke-Skyr-Salat.....

75

Spargel, paniert.....

17

Spargel-Tomaten-Omelett.....

16

Staudensellerie, karamellisierter

51

VEGAN

Beeren-Kokos-Popsicles	36
Erdbeersorbet, beschwipstes	38
Selleriepaste.....	53
Vitalkernbrot, Delfinas	69

SÜSSES & DRINKS

Beeren-Joghurt-Terrine	35
Erdbeerkuchen mit Vanillepudding.....	41
Erdbeer-Sekt-Roulade.....	43
Erdbeer-Tiramisu-Dessert	37
Erdbeertorte	33
Frischkäsetorte mit Blaubeeren	79
Kaiserschmarrn, karamellisierter	63
Rosato mio	82
Schnecken nudeln, schwäbische	31
Spaghettieis-Dessert	34

Süße Leckereien mit
Erdbeeren ab S. 32



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
9. JUNI 22



Im Salateglück

Gemüse, Kräuter & Co. toppen Kartoffeln, Nudeln und Couscous

Sofort vernaschen!

Die Pfannkuchentorte mit Keksfüllung ist ein Traum



MELONENSAISON

Echt frisch: in Punsch & Salat oder auf der Pizza

BURGERSPASS

Wir backen leckere Buns

FRUCHTIG BACKEN

Sommerstar auf dem Kuchenbuffet



Grillfreunde

Diese Dips sind einfach köstlich und adeln jedes Stück vom heißen Rost

Nordlichter

Besser als bei Ikea: Köttbullar, Fisch und süße Zimtschnecken



Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↗

Drink PINK

Orange und Hibiskus vereinen sich mit den Aromen von Basilikum. Den Likör noch mit Prosecco aufgießen, und der Sommerdrink ist perfekt

★★★★★ Ø 4,5

Rosato mio

VERFASSER KARELLA

WEB CK-MAG.DE/400622



SIMPEL 5 MIN.

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 17 g KH = 178 KCAL

ZUTATEN (1 GLAS À 200 ML)

5 cl Rosélikör (siehe Tipp)

10 cl Prosecco (1 cl = 10 ml)

Eiswürfel

3–4 Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Likör und Prosecco in ein Weinglas (unsere haben keinen Stiel) geben, mit 1–2 Eiswürfeln auffüllen, umrühren und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Tipp Optisch schön sind mit Basilikumblättern gefüllte Eiswürfel. Einfach mit dem Wasser zusammen einfrieren.



BARLEXIKON

APERITIVO ROSATO ist ein fruchtig-frischer Aperitif (z.B. Ramazzotti oder Cinzano). Sein zarter Roséton, Hibiskus- und Orangenblütenaromen und sein zusätzlich niedriger Alkoholgehalt (nur 15 Vol.-%) machen ihn zur willkommenen Basis für sommerlich-spritzige Drinks.



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



IHR LECKERES PROBEABO

33 % SPAREN: Sie lesen 3 Monate für ggzt. 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 CHEFKOCH für ggzt. nur 6,40 €. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise inkl. MuSt. und Versand. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



- ✓ Obst und Gemüse wird bei uns täglich frisch geliefert
- ✓ Wir kontrollieren regelmäßig die Frische
- ✓ Über das Jahr verteilt bieten wir mehr als 400 frische Obst- und Gemüseartikel an

FRISCHE ERNTETE, GUTER GESCHMACK

Weitere Informationen unter
kaufland.de/frische

