CHEFKOCH

Rohrnudeln Schritt für Schritt · Brot backen · Asia-Kochschule · Sommerrollen für Gäste · Spritziger Cocktail

CHEFKOCH

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

LEICHT & LECKER

DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE

WENIG ZUTATEN
Nach Plan kochen und Geld sparen

FIT & GESUND
Toll fürs Picknick oder als Snack unterwegs

SAISON-STARS
Rote Grütze, Konfitüre und Kompott



MMH ...
PFLAUMENKUCHEN
Himmlisch mit Streuseln, Pudding und Quarkcreme

So einfach!

Ofengemüse mit zartem Huhn ★★★★½

Alles vom Blech, alle glücklich

AUGUST 2022 • 3,50 €
ÖSTERREICH: 3,90 €, SCHWEIZ: 5,70 SFR
BENELUX: 4,10 €, ITALIEN: 4,70 €
SPANIEN: 4,70 €, PORTUGAL (CONT.): 4,70 €

4 198634 003507 09

demeter

Mehr als **75** Campo Verde-Artikel im Sortiment

BIO IN DEMETER-QUALITÄT.

Campo Verde®

Campo Verde: mehr als nur Bio.

Die Artikel von **Campo Verde** werden den hohen Richtlinien von Demeter gerecht: Sie stammen – wie von Demeter gefordert – aus besonders nachhaltigem, biodynamischen Anbau und kommen damit garantiert ohne chemisch-synthetische Pestizide und schädliche Zusatzstoffe aus. Die Marke Demeter steht also aus guten Gründen auf allen Produkten von Campo Verde.

Mehr Infos unter
kaufland.de/demeter



Das passende Videointerview mit dem Geschäftsführer von Campo Verde unter
kaufland.de/einkaufsacademy-campo-verde

Kaufland

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Filialangebote auch unter **filiale.kaufland.de**. • Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter **kaufland.de/siegel**.

Herrlich erfrischend: geeiste Brombeer-desserts ab S. 74

Willkommen!

Brombeeren sind superlecker, gesund, und sie überraschen in himmlischen Desserts von Pudding bis Eis! Auch die Pflaumenkuchen verwöhnen aufs Feinste – oder haben Sie doch eher Lust auf etwas Herzhaftes? Blättern Sie mal … wir wünschen Ihnen viel Genuss!

Ihre Redaktion

TITELFOTO & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS;
FOTO & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

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**



64 **Lila Laune**
Zwetschgen sind immer gut drauf oder unter einer cremigen Quarkschicht ...



36 **Frische Rollen**
Gäste einladen, Zutaten auf den Tisch stellen, und dann beginnt der große Spaß!



54 **Wie in Kroatien**
Würziger Schweinespieß mit original Djuvec-Reis



10 **Beat-Box**
Gesunde Snacks geben den Ton an



44 **Nach Plan**
Clever einkaufen, genießen und dabei sparen





Krustentyp **42**
Frisch aus dem Ofen, unwiderstehlich gut



24 **Eins für alle**
Die schönsten Ideen fürs Backblech

FOTOS: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Alle Rezepte von der Chefkoch-Redaktion ausgewählt und nachgekocht!

Inhalt

Genießen Sie schon, oder träumen Sie noch?

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats
Was darf an heißen Tagen nie fehlen? Rote Grütze mit Vanillesauce

10 Fit & gesund
Sechs leichte und leckere Rezepte, zum Einpacken kreiert

20 Homemade
Liebe im Glas! Fruchtiges Kompott und Konfitüre

24 Sommer vom Blech TITEL-THEMA
Alle Zutaten köstlich vereint. Plus: Ofenpfannkuchen mit Obst

34 Trend
Knödel in rund war einmal. Hier sind sie als gesunde Bowl angerichtet

36 Geteiltes Glück
Rolle vorwärts in einen geselligen Abend mit Thai-Sommerrollen

44 Wochenplaner
Frisch und günstig durch die Woche mit Saisonstars für die Familie

50 Kochschule
Seelachs trifft Kokosnuss – was dabei rauskommt? Asiatische Fischstäbchen

54 Über den Tellerrand
Kroatiens schönste Klassiker endlich versammelt: herrlich herzhaft!

BACKEN & SÜSSES

42 Brotbackschule
Gesundes Krusten-Körnerbrot mit Vitamin C und feiner Honignote

60 Backschule
Rohrnudeln sind die wohl süßeste Verführung der bayerischen Küche

64 Pflaumenkuchen
Traumhafte Stücke, mal mit Knusperstreuseln, mal als Käsekuchen, Muffin oder vom Blech für die große Runde

74 Desserts
Brombeerenalarm: als Eis, Pudding, Parfait oder cool Fool

GRUSS AUS DER KÜCHE

18 Grüne Seite
Was wir essen und wie wir einkaufen, macht was aus in Sachen Klima. Hier kommen einfache Tipps für jeden

33 Magazin
Genuss trifft Design: die neuesten Trends, frisch aus Italien importiert

82 Absacker
Happy-Hour-Klassiker mit prickelnder Note: Sprizz Martini

SERVICE

3 *Editorial, Kontakt zur Redaktion*
6 *Rezeptübersicht*
80 *Rezeptregister, Impressum*
81 *Vorschau*



IMMUNBOOSTER
Drei Schlucke decken den Tagesbedarf an Vitamin C und liefern Zink on top! (60 ml, ca. 1,70 Euro)
rotbaeckchen.de

Rezeptübersicht

DIE BESTEN VON CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



⏱ **Serrano-Melonen-Spieße**
SESSM **S. 12**



Knoblauchhähnchen
BBQ-QUEEN **S. 24**



Schweinespieße mit Djuvec-Reis
MCMOE **S. 55**



Puten-Räuberfleisch vom Blech
MONIKA **S. 26**



Cevapcici-Auflauf
STEFFIMARC **S. 57**

FISCH



Ofenlachs mit Tomatenhaube
DARKPIXEL **S. 30**



Vietnamesische Sommerrollen
ANDREA260770 **S. 39**



Büsumer Krabbenpfanne
VINIFERIA **S. 48**



⏱ **Nizzasalat mit Spargel**
DODITH **S. 45**



Fischstäbchen „Asia“
SCHAECH001 **S. 51**



Oktopussalat
KORINTE777 **S. 56**

VEGGIE



⏱ **Italian Wrap**
PRIMABALLERINA111 **S. 14**



⏱ **Couscoussalat mediterran**
MOTTIFANT **S.16**



Gebackene Süßkartoffeln
BURGH **S. 28**



Quetschkartoffeln
CHICA* **S. 31**



Krusten-Körnerbrot
TORTY2K **S. 43**



Tarte aux Tomates
ALINA1995 **S. 49**



Knödeltatar
KAESEREA **S. 34**



⏱ **Pasta mit Salbei-Käsesauce**
MICKYJENNY **S. 46**

VEGAN



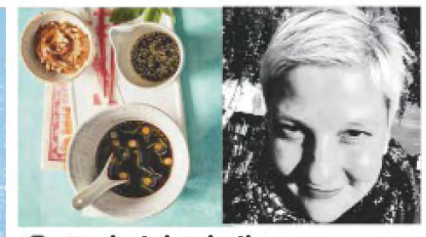
Falafeln
NANCSI **S. 13**



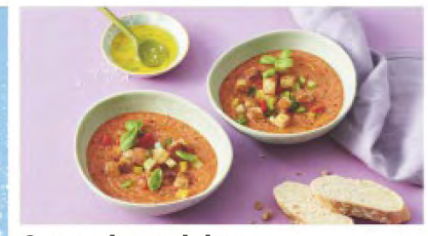
Leichter Nudelsalat
JENNY1976 **S. 17**



Gemüse-Antipasti
BRATHEXE72 **S. 27**



Dreierlei Asiadips
ENERGYBIRD **S. 40**



Gazpacho andaluz
CHEFKOCH-VIDEO **S. 47**

SÜSSES & DRINKS



Schnelle rote Grütze
UTINKI **S. 8**



Limetten-Himbeer-Limonade
CTHOMAßEN **S. 15**



Birnenkompott
ELMJÄGERIN **S. 21**



Aprikosenkonfitüre
HEIMWERKERKÖNIG **S. 22**



Kirschpfannkuchen vom Blech
ODINSTOCHTER **S. 32**



Madjarica mit Karamellfüllung
UMMUTARIK **S. 58**



Original bayerische Rohrnudeln
CLAJA **S. 61**



Zwetschgendatschi
DICLAUDI **S. 64**



Pflaumenmuffins
NIGHTOWL **S. 68**



Eierlikör-Pflaumen-Kuchen
FRIESIN **S. 69**



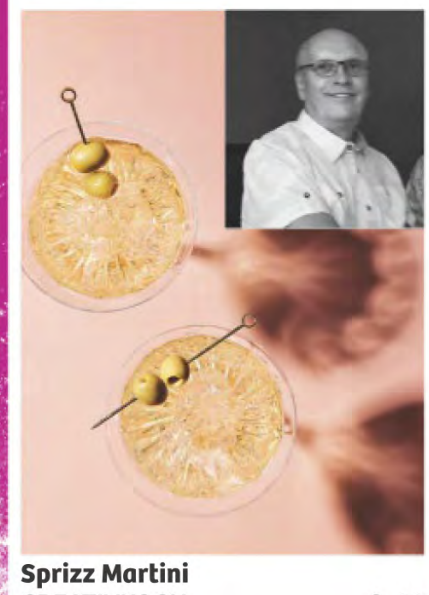
Zwetschgenschnitten
MARQUISE **S. 70**



Zwetschgen-Käsekuchen
DANY5 **S. 67**



Brombeer-Zimt-Parfait
RKANGAROO **S. 76**



Sprizz Martini
CREATIVKOCH **S. 82**



Brombeer-Fool
JULITSCHKA **S. 77**



Brombeerpudding
SCHAECH001 **S. 78**



Brombeereis mit Joghurt
HAPPINESS **S. 79**

Rezepte im Kochbuch online speichern



QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★½ 4,6 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER ODINSTOCHTER Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/300922 Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

Liebling DES MONATS

Himmlisch!

15 Minuten investieren und abheben ins Naschparadies. Eine bunte Mischung Vitamine war noch nie so verführerisch

1307

„Schnell zubereitet und superlecker. Habe frische Pflaumen genommen und mit Zimt verfeinert."

★★★★½ Ø 4,4

Schnelle rote Grütze

VERFASSER TINKI **WEB** CK-MAG.DE/360922

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 3 g E, 9 g F, 38 g KH = 269 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 ml Rote-Johannisbeeren-Saft oder -Nektar

1 Pck. Vanillepuddingpulver

60 g Zucker

500 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Brombeeren)

100 ml Sahne oder Vanillesauce

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel 125 ml Saft mit Puddingpulver verrühren. Restlichen Saft in einem Topf mit Zucker unter Rühren aufkochen.

2. Angerührtes Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen lassen. Früchte unter den Saft heben, vom Herd ziehen, kalt stellen.

3. Mit Sahne oder Vanillesauce servieren.

EXTRA-SCHNELL

FOTO & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: RAIK FRENZEL/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

RTL

Siehst du den Bluff?

ZEIG UNS DEINE STIMME

Das andere Musik-Quiz | Sonntag 20:15

Mehr zur Show:

COUSCOUSSALAT MEDITERRAN

Rezept S. 16

FIT & GESUND

Alles im KÄSTEN

Das Picknick im Park geht auch in gesund und lecker. Die Ideen sind ebenso für die Arbeit oder unterwegs zum Mitnehmen geeignet

FALAFELN

Rezept S. 13

ITALIAN WRAP

Rezept S. 14

LEICHTER NUDELSALAT

Rezept S. 17

SERRANO-MELONEN-MOZZARELLA-SPIESSE

Rezept S. 12

BONIMAUS72

„Schnell gemacht und sehr erfrischend. Vielen Dank für diese Idee."

MIT B-VITAMINEN

Wichtig für den Energiestoffwechsel und für das Nervensystem



EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ Ø 4,0

Serrano-Melonen-Mozzarella-Spieße

VERFASSER SESSM **WEB** CK-MAG.DE/180922

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 22 g E, 31 g F, 14 g KH = 432 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Cantaloupemelone
125 g Mini-Mozzarellakugeln
80 g Serranoschinken (in dünnen Scheiben)
12 Basilikumblätter
2 Stiele Thymian
2 Stiele Oregano
2 EL heller Aceto balsamico
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Melone halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher 12 Kugeln ausstechen (oder Melone in mundgerechte Würfel schneiden). Mozzarella abtropfen lassen. Schinken längs in breite Streifen schneiden und jeweils etwas zusammenfalten.

2. Mozzarella, Basilikum, Melone und Schinken abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Thymian- und Oreganoblätter abzupfen und fein hacken. Mit Balsamico und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren Spieße mit der Kräutervinaigrette beträufeln.

VEGAN

REICH AN BALLASTSTOFFEN

Kurbeln die Verdauung an und sorgen für einen gesunden Darm



Der TIPP aus der Redaktion

So geht es schneller

Wer auf das stundenlange Einweichen der Kichererbsen verzichten möchte, kann auch welche aus der Dose verwenden. Gut abtropfen lassen und als Bindemittel ein Ei zugeben.

★★★★☆ Ø 4,2

Falafeln

VERFASSER NANCSI

WEB CK-MAG.DE/150922

SIMPEL 25 MIN. +12 STD. EINWEICHZEIT

PRO PORTION 8 g E, 27 g F, 19 g KH = 362 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

200 g Kichererbsen (aus der Dose nicht geeignet; siehe Tipp)
4 Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl
1 rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
3 Stiele Koriander
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Backpulver
Salz
100 ml Öl

ZUBEREITUNG

1. Für die Falafeln Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Knoblauch hacken und mit Olivenöl mischen, nach Belieben etwas ziehen lassen. Zwiebel fein würfeln, abgezupfte Kräuterblätter fein schneiden.

3. Die abgetropften Kichererbsen mit Zwiebel, Kräutern, Knoblauchöl, Kreuzkümmel und Backpulver fein pürieren. Masse mit Salz würzen.

4. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt ein Dip aus Joghurt, verrührt mit etwas Tahin.

★★★★☆ Ø 4,3

Italian Wrap

EXTRA-SCHNELL

VERFASSER PRIMABALLERINA111 **WEB** CK-MAG.DE/170922

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 18 g E, 32 g F, 26 g KH = 482 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 große Tomate
125 g Mozzarella
Salz, Pfeffer
5 Blätter Eisbergsalat
1 Bund Rucola
2 große Weizentortillas
2 TL Kräuter-Crème-fraîche
2 EL Basilikumpesto (Glas)

ZUBEREITUNG

1. Tomate und abgetropften Mozzarella in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, Rucola putzen. Vorbereitete Zutaten mischen.

2. Tortillas nach Packungsanweisung in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Jeweils mit 1 TL Crème fraîche und 1 EL Pesto bestreichen.

3. Tomaten-Salat-Mischung mittig in einem breiten Streifen auf den Tortillas verteilen, dabei links und rechts 3 cm Rand frei lassen. Diese Seiten einschlagen und die Tortillas von unten nach oben fest aufrollen. Die Wraps zum Servieren schräg halbieren.

WERTVOLL DURCH KALZIUM

Macht Knochen und Zähne stark, unterstützt die Muskeltätigkeit

SOPHHIE

„Eignet sich perfekt zur Resteverwertung. Unser Favorit ist zusätzlich mit Avocado und einem Schuss Balsamico-Essig."

VEGGIE



REICH AN VITAMIN C

Schützt die Zellen vor freien Radikalen, wirkt entzündungshemmend

CTHOMAßEN

„Der Zuckerersatz lässt sich leichter verwenden, wenn man ihn in etwas Wasser auflöst."

★★★★☆ Ø 3,8

Limetten-Zitronen-Himbeer-Limonade

VERFASSER CTHOMAßEN **WEB** CK-MAG.DE/160922

SIMPEL 10 MIN. PRO GLAS (200 ML) 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 17 KCAL

ZUTATEN (3 FLASCHEN À 750 ML)

2 Bio-Limetten
2 Bio-Zitronen
250 g TK-Himbeeren
5 EL Erythrit (Zuckerersatz; z. B. von Xucker)
2 Flaschen Sodawasser
40 ml Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Limetten und Zitronen in dünne Scheiben schneiden, mit den Himbeeren auf drei leere Flaschen verteilen.

2. Erythrit im Blitzhacker fein mahlen und in einem Krug mit Sodawasser und Limettensaft mischen.

3. Mischung in die Flaschen füllen, verschließen und bis zur Verwendung kalt stellen.

★★★★½ Ø 4,6

Couscoussalat mediterran

VERFASSER MOTTIFANT **WEB** CK-MAG.DE/130922

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 14 g E, 25 g F, 31 g KH = 425 KCAL

VEGGIE

LIEFERT VIEL FOLAT

Unterstützt die Zellteilung und damit die Wachstums-prozesse im Körper

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

150 ml Gemüsebrühe
150 g Couscous
½ Zucchini
1 Strauchtomate
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
¼ Eisbergsalat
2 Frühlingszwiebeln
200 g Schafskäse
1 Stiel glatte Petersilie
1 Stiel Oregano
1 EL heller Aceto balsamico
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brühe aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Brühe übergießen und abgedeckt 10 Min. quellen lassen.

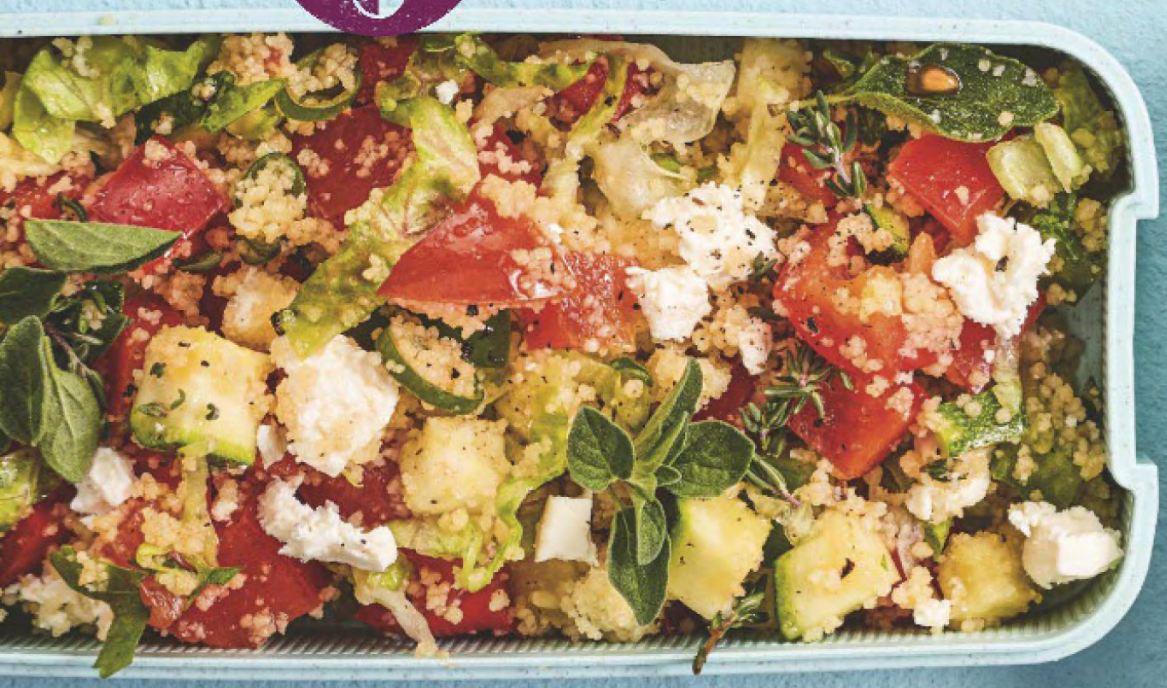
2. Zucchini, Tomate und Paprikaschoten putzen und in kleine Stücke schneiden. Eisbergsalat und Frühlingszwiebeln putzen, beides in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Schafskäse mit einer Gabel bröselig zerdrücken und unterheben.

3. Kräuterblätter abzupfen, grob schneiden und mit Essig und Olivenöl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Couscous mit einer Gabel auflockern, zur Gemüse-Käse-Mischung geben. Kräuter-dressing darübergeben, alles gut vermengen. Nach Belieben über Nacht ziehen lassen.

EXTRA-SCHNELL









VEGAN

REICH AN KALIUM

Regelt den Wasserhaushalt des Körpers und das Säure-Basen-Gleichgewicht

★★★★☆ Ø 4,2

Leichter Nudelsalat

VERFASSER JENNY1976 **WEB** CK-MAG.DE/140922

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 15 g E, 2 g F, 100 g KH = 528 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Nudeln (z. B. Fusilli)
Salz
1 Salatgurke
2 Tomaten
1 grüne Paprikaschote
4 TL veganer Kräuterdressing-mix (z. B. von Just Spices)
130 g Mais (Dose)
1 Stiel Dill

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Gurke längs vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Tomaten und Paprikaschote putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Gurken geben. Nudeln in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

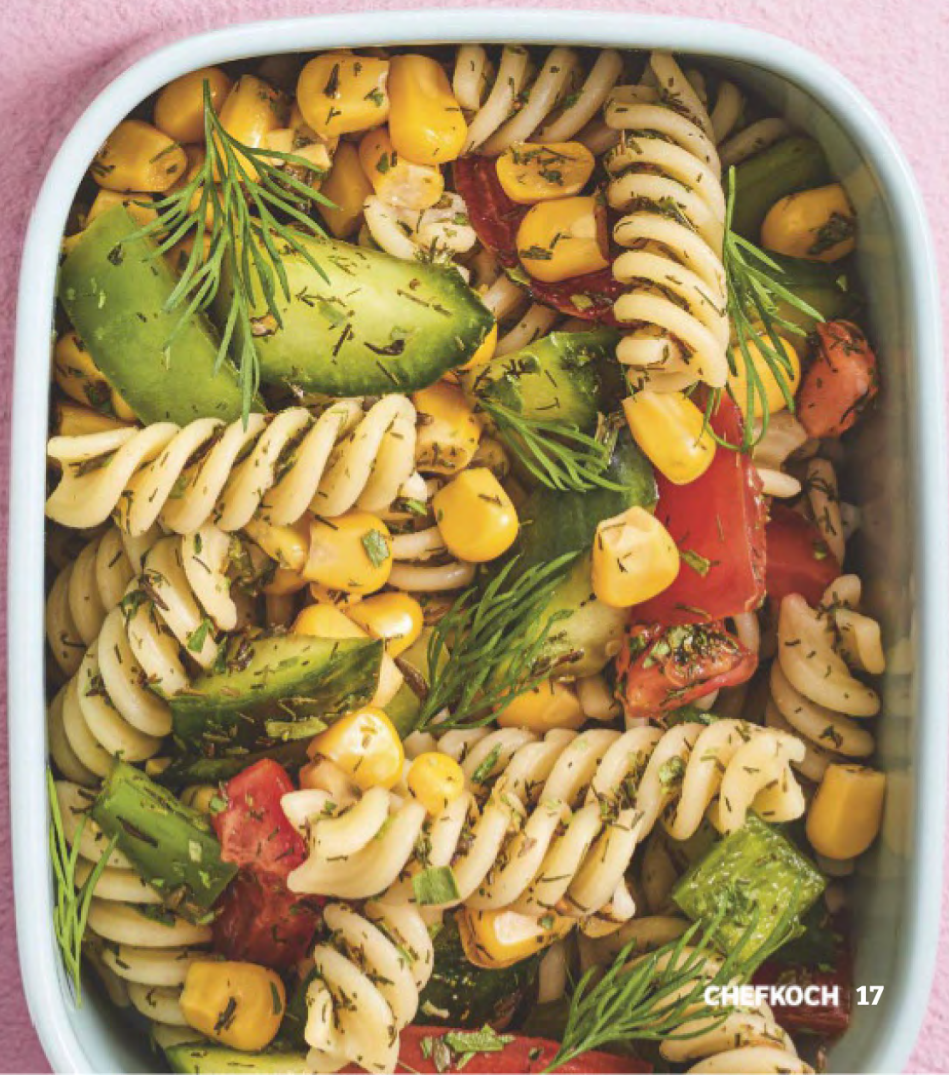
3. Salatdressing mit 140 ml Wasser verrühren, über die Gemüsestücke gießen und gut verrühren. Mais gut abtropfen lassen und untermischen.

4. Nudeln in eine Schüssel geben, Gemüsemischung unterheben. Mit abgezupften Dillspitzen garnieren.



WIRKLICHKOESTLICH

„Ich bevorzuge frische Kräuter, Zitronensaft und ein wenig gutes Olivenöl."



EXTRA-SCHNELL



FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

GRÜNE SEITE
Klimaneutral essen
FOLGE 3

Wieso klimaneutral essen? Die Wahl der Lebensmittel beeinflusst die CO_2-Emissionen. Pro Kopf entstehen heute im Schnitt zwei Tonnen davon. Das können wir ändern!
Wie geht das? Die Lösung ist, wie so oft, naheliegend: Obst und Gemüse aus der Region spart enorme Wege und reduziert die Entstehung des schädlichen Kohlendioxids. Tierisch erzeugte Lebensmittel schlagen schwer zu Buche – hier bringt uns ein bewusst reduzierter Konsum nach vorn.

MAJAS TIPPS – FÜR SIE GETESTET

„Ich finde, lieber wenig, als gar nichts zu tun. Am Ende wird es vielleicht normal für alle. Folgendes mache ich bereits …"

SCHRITT 1 Ich gehe zu Fuß mit „Hackenporsche" einkaufen. Bei jedem Wetter.

SCHRITT 2 Obst und Gemüse aus der Region lassen mich neue Dinge entdecken.

SCHRITT 3 Ich werfe keine Lebensmittel weg und verwerte alle Reste sinnvoll.

SCHRITT 4 Ich esse auf jeden Fall weniger Fleisch und auch Fisch.

„Nicht alle sind mobil, beim Einkauf auch mal an die älteren Nachbarn denken."





Maja Nett, Expertin der Nachhaltigkeits-Themenwelt auf Chefkoch.de

GUTE SACHE(N)



Plastik als Währung – zum Schutz der Meere

Die Idee der „Plastikbank": In ärmeren Küstenregionen lässt sich im Kaufladen mit gesammeltem Plastikmüll bezahlen. Die kanadische Initiative wird vom deutschen Meersalzhersteller Aquasale unterstützt, der nachhaltige Verpackungen zu seinem grünen Programm erklärt. **aquasale.de**



Das Gute liegt hier nah

Was das Besondere an diesem fast schon gewöhnlichen Produkt ist? Im Glas steckt rein deutscher Honig. Und das ist mittlerweile fast eine Seltenheit! Ein Blick auf den Adressaufdruck verrät Ihnen die Herkunft. So fängt Umweltschutz mal ganz einfach an. **deutscherimkerbund.de**





Ganz aus Papier

Mischt die Getränkebranche auf

An dem weltweit ersten nachhaltig produzierten Tequila in einer Papierflasche tüftelte ein schwedisches Unternehmen mit Partnern seit 2019. Jetzt ist die Innovation, die 88 Prozent Kohlendioxid einspart, auf dem Markt und soll Schule machen. **buenvatospirits.com**

FOTOS: HERSTELLER (4), SIMON SCHÜLLER/CHEFKOCH.DE; ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO

Hast du Spiele auf deinem Handy?



Ja klaaar – und noch so viel mehr! Entdecke jetzt die TOGGO App!

TOGGO

HOMEMADE

Konfitüre & Kompott

GLASKLAR!

Holen Sie den Sommer aus dem Regal – zu jeder Zeit! Denn hier wandern süße Früchte einfach griffbereit in die Aufbewahrung

GINKA2008

„Durch die Idee mit dem Schalensud braucht man viel weniger Zucker und hat noch mehr Aroma."

Der TIPP aus der Redaktion

Äpfel mit Birnen vergleichen

Funktioniert auch super mit Äpfeln oder beidem gemischt.

★★★★½ Ø 4,6

Birnenkompott

VERFASSER ELMJÄGERIN **WEB** CK-MAG.DE/190922

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 37 g KH = 163 KCAL

ZUTATEN

(4 GLÄSER À 200 ML)

1,3 kg Birnen
1 Nelke
1 Zimtstange
150 g Zucker
1 TL gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG

1. Birnen waschen, schälen und das Kerngehäuse herausschneiden. In einem Topf 500 ml Wasser mit Schalen, Kerngehäusen, Nelke und Zimt aufkochen und 10 Min. sprudelnd kochen lassen. In der Zwischenzeit Birnen in mundgerechte Würfel schneiden.

2. Topf vom Herd ziehen. Die ausgekochten Schalen und Gewürze mit der Schaumkelle herausheben. Birnenwürfel, Zucker und Vanille in den Sud geben.

3. Den Birnensud erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze weitere 5–6 Min. köcheln lassen.

4. Heißen Kompott randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen, verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

★★★★☆ Ø 4,1

Aprikosenkonfitüre mit Thymian

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG **WEB** CK-MAG.DE/200922

SIMPEL 30 MIN. PRO TL 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 28 KCAL

ZUTATEN

(6 GLÄSER À 200 ML)

1 kg entsteinte Aprikosen

Saft und Abrieb von 2 Bio-Limetten

500 g Gelierzucker (1:1)

5 Zweige Thymian

ZUBEREITUNG

1. Aprikosen in Spalten schneiden und in einen Topf geben.

2. Limettensaft, -abrieb und Gelierzucker dazugeben und alles gut verrühren. Zugedeckt 3–4 Std. durchziehen lassen.

3. Thymianblättchen abzupfen, zur Aprikosen-Zucker-Mischung geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4–6 Min. unter Rühren sprudelnd kochen lassen und vom Herd ziehen.

4. Konfitüre randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen, verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

EXTRA-SCHNELL

DARWIN-NT

„Der feine Thymian-duft ist hier der Clou."

FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

BioBio

seit 20 Jahren zum kleinen Preis



Du willst bis zu 300 Bio-Artikel?

DANN GEH DOCH ZU NETTO!

Netto
Marken-Discount

netto-online.de/biobio

Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

TITELTHEMA



SOMMER VOM BLECH

Köstliche Kombis, die alle am Tisch lieben: mit krossen Kartoffeln, Fisch, Fleisch, Antipasti – plus eine süße Variante

★★★★½ Ø 4,5

Knoblauchhähnchen mit Kartoffeln und Tomaten

VERFASSER BBQ-QUEEN **WEB** CK-MAG.DE/270922

SIMPEL | 20 MIN. + 40 MIN. GARZEIT | PRO PORTION 38 g E, 28 g F, 21 g KH = 508 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- **16 Kirschtomaten an der Rispe**
- **500 g sehr kleine Kartoffeln (Drillinge)**
- **13 Knoblauchzehen**
- **2 Stiele Basilikum**
- **600 g Hähnchen-unterkeulen**
- **600 g Hähnchenflügel**
- **Salz, Pfeffer**
- **5 EL Rapsöl**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **5–7 Stiele Thymian**

ZUBEREITUNG

1. Tomatenrispe in kurze Stücke (à 2–3 Tomaten)schneiden. Kartoffeln gut waschen. 3 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen. Hähnchenteile waschen, trocken tupfen. Haut der Hähnchenteile jeweils an einer Seite mit den Fingern etwas lösen, geschälten Knoblauch und Basilikum darunterschieben.

2. Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. Kartoffeln, Tomaten und ungeschälte Knoblauchzehen dazwischengeben. Alles mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln abzupfen, hacken und darüberstreuen. Thymian darauf verteilen.

3. Im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 50 Min. braten. Temperatur auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) erhöhen und weitere 15 Min. braten.

UNSERE VARIANTE

Für das Titelshooting haben wir noch bunte Paprika, Pilze und Aubergine mit aufs Blech gegeben. Außerdem haben wir normal große Kartoffeln halbiert.



ORANGEKATZE

„Zusätzlich habe ich noch zwei Paprikaschoten und eine Fenchelknolle mit aufs Blech gelegt."



★★★★½ Ø 4,5

Puten-Räuberfleisch vom Blech

VERFASSER MONIKA

WEB CK-MAG.DE/280922

SIMPEL · 20 MIN. + 40 MIN. GARZEIT

PRO PORTION 36 g E, 8 g F, 23 g KH = 325 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- **800 g Putenbrustfilet**
- **2 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **250 g Champignons**
- **750 g Kartoffeln**
- **2 große Möhren**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **1 EL edelsüßes Paprikapulver**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 Stiele Thymian**
- **4 EL Olivenöl**
- **4 Stiele glatte Petersilie**

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze putzen, halbieren. Kartoffeln und Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

2. Honig, Paprika, Salz, Pfeffer, abgezupfte Thymianblätter und Öl verrühren, über den Fleisch-Gemüse-Mix geben und alles gut vermischen. Auf einem tiefen Backblech verteilen und 200 ml Wasser angießen.

3. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 40 Min. garen. Räuberfleisch aus dem Ofen nehmen. Petersilienblätter abzupfen, (bis auf einige) fein schneiden, untermischen. Mit restlicher Petersilie garnieren. Dazu passt Sour Cream.

★★★★☆ Ø 4,1

Gemüse-Antipasti

VEGAN

VERFASSER BRATHEXE72 **WEB** CK-MAG.DE/250922

SIMPEL 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 4 g E, 42 g F, 6 g KH = 440 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 Aubergine
2 gelbe Zucchini
1 Gemüsezwiebel
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
250 g Champignons
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
250 ml Olivenöl
1 EL Chiliöl oder 1 TL Chiliflocken
2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Thymian

ZUBEREITUNG

1. Gemüse (außer Champignons) putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und (bis auf einige Basilikumblätter) in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Oliven- und Chiliöl (oder -flocken) zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Hälfte vom Pesto über das Gemüse gießen und mit den Händen vorsichtig mischen. Rosmarin und Thymian zerzupfen, darübergeben.

3. Gemüse im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Min. backen, dabei mehrmals wenden. Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse mit restlichem Pesto beträufeln und mit restlichen Basilikumblättern bestreuen.



★★★★☆ Ø 3,8

Gebackene Süßkartoffeln mit Feigen

VERFASSER BURGH **WEB** CK-MAG.DE/310922

SIMPEL 30 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 7 g E, 18 g F, 67 g KH = 490 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Süßkartoffeln (à 400 g)
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 60 ml Aceto balsamico
- 2 EL Zucker
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 4 frische Feigen
- 150 g Ziegenfrischkäse (z. B. Picandou)

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln der Länge nach halbieren, Hälften jeweils in 3 Spalten schneiden und in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl mischen. Süßkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Schale nach unten auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) 25 Min. backen. Etwas abkühlen lassen

2. Balsamico und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und 2–4 Min. einkochen lassen, bis die Mischung die Konsistenz von sehr flüssigem Honig hat. Topf vom Herd nehmen. (Die Reduktion dickt beim Abkühlen noch weiter ein, wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen, bevor sie über das Gericht geträufelt wird).

3. Süßkartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Frühlingszwiebeln putzen, in 4 cm lange Stücke schneiden. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden.

4. Restliche 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Chilischote darin bei mittlerer Hitze 4–5 Min. unter Rühren andünsten, dann samt Öl auf den Süßkartoffeln verteilen. Feigen sechsteln und dazwischen verteilen, mit der Balsamicoreduktion beträufeln. Ziegenkäse in kleine Stücke teilen und darübergeben. Lauwarm servieren.

GUT ZU WISSEN

Die empfindlichen Feigen möglichst bald verarbeiten, da sie schnell an Aroma verlieren. Ihre Schale sollte beim Kauf glatt, fleckenlos und weich, aber nicht matschig sein. Im Kühlschrank lagern und 20 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen.

KAMAXE

„Genial, das nächste Mal werde ich die Kartoffeln aber vorher lieber schälen."

VEGGIE

★★★★☆ Ø 4,0

Ofenlachs mit Tomaten-Zwiebel-Haube

VERFASSER DARKPIXEL **WEB** CK-MAG.DE/260922

SIMPEL 25 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 28 g E, 19 g F, 2 g KH = 302 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 mittelgroße rote Zwiebel
4 mittelgroße Tomaten
2 EL Joghurt (0,1 % Fett)
1 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
30 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
800 g Lachsfilet (am Stück, mit Haut)
2 Stiele Dill

ESJOT

„Obwohl es relativ schnell und einfach zubereitet ist, eignet es sich sogar als Festessen."

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Ringe schneiden, Tomaten in kleine Würfel schneiden. Beiseitestellen.

2. Für die Marinade in einer Schüssel Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Pinienkerne grob hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer nicht zu kräftig würzen.

3. Lachs waschen, trocken tupfen und mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Erst die Hälfte der Zwiebeln, dann die Tomaten und zum Schluss die restlichen Zwiebeln darauf verteilen (oder Zwiebeln und Tomaten mischen und darauf verteilen). Joghurtmarinade darübergeben.

4. Lach im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 25 Min. backen. Anschließend im ausgeschalteten Ofen weitere 5 Min. ziehen lassen. Lachs auf Tellern anrichten und mit den abgezupften Dillspitzen garnieren. Dazu passt Wildreis.

Ø 4,5

Quetsch-kartoffeln

VERFASSER CHICA* **WEB** CK-MAG.DE/290922

SIMPEL 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 3 g E, 27 g F, 20 g KH = 344 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g kleine junge Kartoffeln
6 EL Olivenöl
Meersalzflocken
Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Rosmarin
6 Stiele Thymian
½ Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
200 g Schmand
1 EL Bio-Zitronenabrieb

VEGGIE

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale 15–20 Min. bissfest garen. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl einfetten, Kartoffeln darauflegen und mit einem Kartoffelstampfer flach drücken, sodass die Schalen aufplatzen und die zerdrückten Kartoffeln in etwa die Höhe von Rösti haben. Kartoffeln mit 3 EL Öl bestreichen, mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen. Rosmarin und Thymian zerzupfen, darauf verteilen.

2. Quetschkartoffeln im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von oben 20–25 Min. backen.

3. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Knoblauch fein hacken. Schmand mit Schnittlauch, Knoblauch, Zitronenschale und restlichen 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Quetschkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Schmanddip servieren.

★★★★½ Ø 4,6

Kirschpfannkuchen

VERFASSER ODINSTOCHTER **WEB** CK-MAG.DE/300922

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 12 g E, 13 g F, 73 g KH = 470 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- **1 Glas Sauerkirschen (720 ml)**
- **4 Eier (Kl. M)**
- **4 EL Zucker**
- **200 ml Milch**
- **100 g Mehl**
- **2 EL Mineralwasser**
- **1 EL neutrales Öl**
- **2 EL Puderzucker**
- **150 ml Vanilleeis**

ZUBEREITUNG

1. Kirschen gut abtropfen lassen. Backofen mit einem mit Backpapier belegten Blech auf 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

2. Eier und 2 EL Zucker mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Min. schaumig schlagen. Milch unterrühren. Mehl und Mineralwasser esslöffelweise unterrühren.

3. Blech herausnehmen, Papier sofort einölen. Teig daraufgießen, Kirschen darauf verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 12–15 Min. backen.

4. Blech herausnehmen, Pfannkuchen mit restlichen 2 EL Zucker bestreuen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und 10 Min. ruhen lassen. Dann mithilfe des Backpapiers aufrollen und in dicke Scheiben schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und mit Vanilleeis servieren.

ANNEHEIN

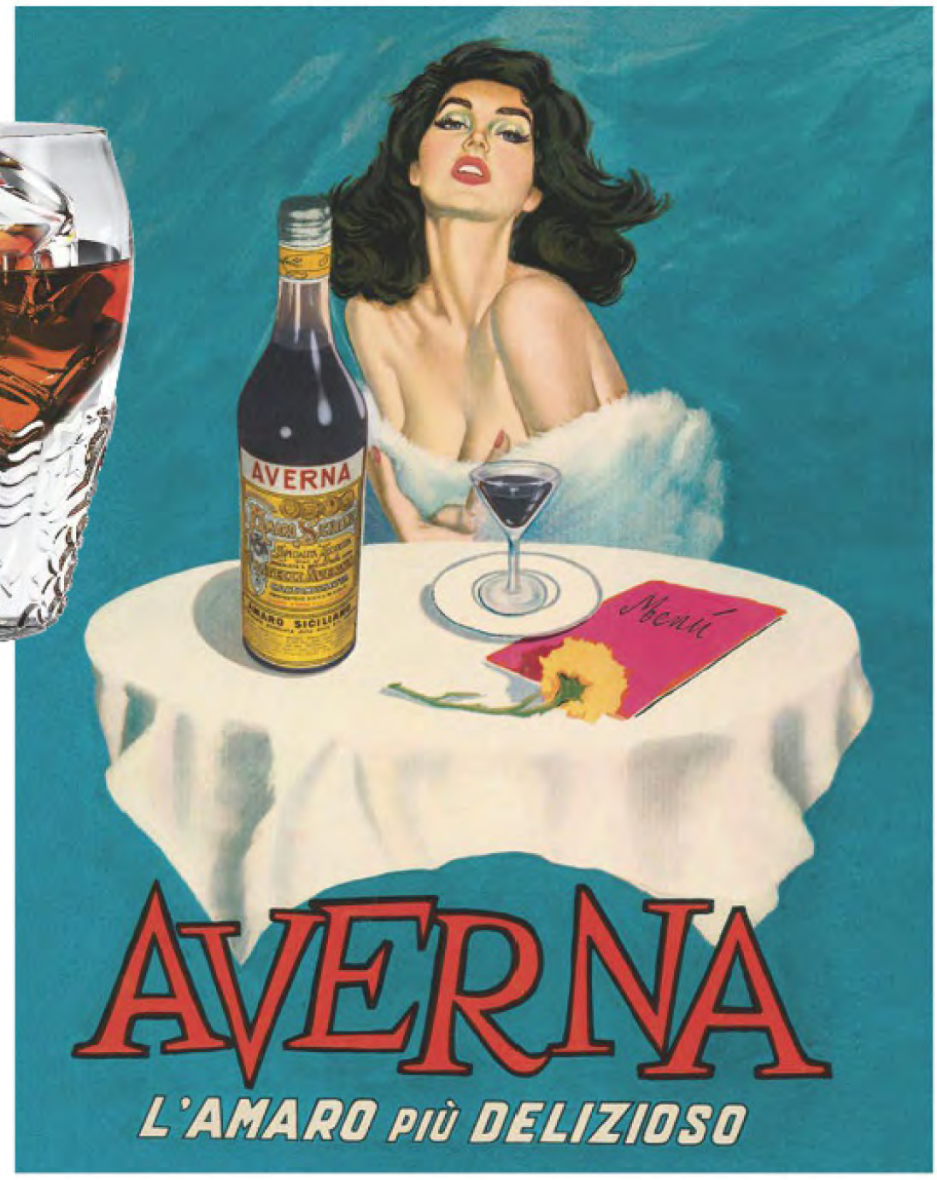
„Schmeckt sehr gut und spart sehr viel Arbeit. Die Mengenangaben habe ich verdoppelt, reichte für vier Personen als Hauptspeise."

FOTOS & STYLING: DEN[illegible]LING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

LA *dolce vita*

Diese Fernwehfavoriten aus dem Stiefelland versüßen uns jetzt das Leben samt schönem Design







ROT IST DIE PASTALIEBE

Pasta und Sauce – so innig vereint wie nie zuvor. Dank des neuen Bronze-Pressverfahrens und einer somit extrarauen Oberfläche der Nudel verbindet sie sich nun perfetto mit Pesto & Co.! **400 g, ca. 2,30 Euro, barilla.com**

MEIN KLEINER SIZILIANER

Mit dem feinen Kontrast an süßen und bitteren Aromen im Glas beweist der Kräuterlikör Averna beständig Charakter – und das schon seit 150 Jahren. Am besten klassisch auf Eis mit Zitrone genießen. Più delizioso! **750 ml, ca. 13 Euro, amaroaverna.com**



GOLD WERT

Kein Urlaub? Dann verreisen Sie doch online zur Fattoria La Vialla. Das Familienunternehmen verpackt seine rein bio-dynamischen Produkte mit so viel Liebe, da kann man gar nicht genug davon bekommen … **Olivenöl, 750 ml, ca. 16 Euro, lavialla.com**

Käse & Co. kommen on top



PIZZA PURA

Die knusprige TK-Steinofenpizza schmeckt wie frisch vom Italiener. Der Clou für Kreative: Belegt wird nach Lust und Laune selbst. Ca. 3 Euro/Stück (30 cm Ø), gustavo-gusto.de



KEINE ROUTINE

Die italienische Espressobar zu Hause bietet mit heißen und kalten Milchzubereitungen und einer To-go-Funktion mehr Kaffeevielfalt denn je. Probieren Sie täglich etwas Neues! **„Eletta Explore“, ca. 1150 Euro, delonghi.com**

FOTOS: HERSTELLER; ILLUSTRATIONEN: AVERNA, ISTOCKPHOTO (2)

TREND Knödel 2.1

Bayerischer Glücksmoment: Der Knödel kommt! Aber bitte nicht allein. Im Trend sind aufregende Kombis, in denen sich der Klassiker mit aromatischen Partnern vereint

TINIMCDOODLE

„Gab's bei mir mit einer Scheibe gebackener Weißwurst als Gruß aus der Küche.

VEGGIE

★★★★☆ Ø 4,1

Knödeltatar

VERFASSER KAESEREA

WEB CK-MAG.DE/220922

SIMPEL | 20 MIN. + 1 TAG RUHEZEIT

PRO PORTION 3 g E, 22 g F, 10 g KH = 260 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Semmelknödel
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund krause Petersilie
4 EL Keim- oder Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Knödel am Vortag nach Packungsanweisung garen (Abb. A) und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

2. Knödel in Würfel schneiden (Abb. B). Zwiebel sehr fein würfeln. Beides in einer großen Schüssel gründlich mischen.

3. Petersilie sehr fein schneiden. Hälfte der Petersilie mit Öl, Essig und Salz verquirlen. Dressing unter die Knödelmasse heben.

4. Tatar auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit übriger Petersilie servieren.

Tipp Bringen Sie das Tatar mithilfe eines Dessertrings optisch schön in Form.


A


B

FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Öfter mal was Neues auf den Tisch:

3x CHEFKOCH FÜR SIE!



JETZT MIT 33 % RABATT TESTEN!

IHR LECKERES PROBEABO

33 % SPAREN:	Sie lesen 3 Monate für zzt. nur 7,– € statt 10,50 €*
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 zzt. nur 7,– €. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

ROLLE VORWÄRTS

Jeder Gast rollt sich hier seinen eigenen Favoriten am Tisch zusammen. Nicht ohne Grund heißen die Asialieblinge Glücksrollen

GETEILTES GLÜCK

SESAMDIP
Rezept S. 40

ERDNUSSDIP
Rezept S. 40

SOJADIP

Rezept S. 40

VIETNAMESISCHE SOMMERROLLEN

Rezept S. 39



NOATUN

„Ich hätte nie gedacht, dass das Reispapier so stabil ist, man braucht nicht allzu vorsichtig sein."



★★★★½ Ø 4,6

Vietnamesische Sommerrollen im Thaistyle

VERFASSER ANDREA260770 **WEB** CK-MAG.DE/230922

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 25 g E, 10 g F, 69 g KH = 491 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

70 g Glasnudeln
300 g Hähnchenbrustfilet
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 TL Erdnussöl
2 TL rote Currypaste
4 TL Palm- oder Rohrzucker
4 TL helle Sojasauce
4 TL Fischsauce
4 TL Reisessig
Saft von 1 Limette
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Koriander
½ Bund Thaibasilikum
2 große Möhren
½ Eisbergsalat
60 g geröstete Erdnüsse
16 Blatt Reispapier (22 cm Ø)
80 g Soja- oder Mungobohnensprossen
200 ml Chilisauce

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen, kalt abspülen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden.

2. Fleisch fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Schalotten darin kräftig anbraten. Curry, Knoblauch und Zucker dazugeben und bei starker Hitze 2–3 Min. mitbraten. Mit Sojasauce, Fischsauce und Essig ablöschen und so lange weiterköcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

3. Fleisch auf einen tiefen Teller geben und mit den kalten Glasnudeln mischen. Mit Limettensaft und Pfeffer kräftig abschmecken, dann abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit Koriander- und Thaibasilikumblätter von den Stielen zupfen. Möhren und Salat in Streifen schneiden, die Erdnüsse grob hacken.

5. Jeweils 1 Blatt Reispapier 1–2 Min. in einer Schale mit lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und auf die Arbeitsfläche legen. Im unteren Drittel Gemüse, Sprossen, Fleisch, Erdnüsse und Kräuter verteilen. Reispapier fest aufrollen, nach 1–2 Drehungen die Seiten einklappen und fertig aufrollen. Mit Chilisauce zum Dippen servieren.

Tipps

- Vegetarisch-vegane Alternative: Hähnchenbrust durch ein Omelett oder Tofu und Fischsauce durch Sojasauce ersetzen. Beim Abschmecken dann noch einige Tropfen Sesamöl dazugeben.
- Die Rollen lassen sich auch gut vorbereiten und in einer fest verschlossenen Dose im Kühlschrank 1 Tag aufbewahren.
- Ein Zusammenkleben lässt sich mit Backpapier verhindern.

Die INFO aus der Redaktion

Her damit!
Die Fleischmischung darf ein wenig überwürzt schmecken. Sie ist quasi das Dressing für den Salat.

EXTRAS AM TISCH

Bieten Sie noch gebratene Garnelen, Tofu, Avocadostücke, Limettenspalten, Kräuter, Bambussprossen und Gemüsestreifen (Paprika, Möhre) mit an – da ist garantiert für jeden was dabei. (Dips auf der nächsten Seite.)

DRMGASH

„Ich finde vor allem die Erdnusssauce unglaublich lecker, die gibt's immer zu Sommerrollen."

★★★★☆ Ø 3,9

Dreierlei Asiadips

VERFASSER ENERGYBIRD **WEB** CK-MAG.DE/240922

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 15 g E, 22 g F, 34 g KH = 415 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

Süßer Sesamdip

6 EL Agavendicksaft
4 EL Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Reisweinessig
1 TL fein gehackter Ingwer
1 TL Sesam

Würziger Sojadip

8 EL Sojasauce
4 TL Sriracha
2 TL Agavendicksaft
1 Frühlingszwiebel (grüner Teil)

Herzhafter Erdnussdip

2 EL Sojasauce
2 EL Hoisinsauce
4 EL Erdnussbutter
1 EL gehackte Erdnüsse

VEGAN

EXTRA-SCHNELL

ZUBEREITUNG

1. Für den Sesamdip alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen und mit Sesam garnieren.

2. Für den Sojadip alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen und mit in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

3. Für den Erdnussdip die Saucen mit Erdnussbutter und 2–3 EL heißem Wasser verrühren und mit gehackten Erdnüssen garnieren.

FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

HEUTE:

UNSERE VEGANE VIELFALT ENTDECKEN.

MORGEN:

BEWUSSTER ERNÄHREN.

HEUTE FÜR MORGEN

Bewusste Ernährung leicht gemacht - übrigens: Über das Jahr verteilt bieten wir insgesamt über 700 als vegan gekennzeichnete Artikel an.*

Jetzt ausprobieren!
Einfach QR-Code scannen
und ein leckeres Vegan Burrito
Rezept entdecken.

mein veggie Tag

Unsere exklusive
ALDI Eigenmarke
für vegane Produkte

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

ALDI SÜD

Alle Infos unter: aldi-sued.de/heute-fuer-morgen

*Gezählt wurden mit dem V-Label vegan oder der Veganblume gekennzeichnete Produktsorten im Standard-, Aktions- und Saisonsortiment bei ALDI SÜD im Zeitraum 01/2021 bis 12/2021.

KRUSTEN-*Geheimnis*

Was Sie sehen, ist das perfekte rustikale Brot.
Was Sie nicht sehen: Es stecken Vitamin C und Honig drin,
außerdem wird es mit gesunden Chiasamen gebacken



★★★★☆ Ø 3,9

Krusten-Körnerbrot

VERFASSER TORTY2K **WEB** CK-MAG.DE/080922

SIMPEL | 20 MIN. + 3–4 STD. GEHZEIT + 1 STD. BACKZEIT | PRO SCHEIBE 6 g E, 3 g F, 27 g KH = 177 KCAL

ZUTATEN (20 SCHEIBEN)

½ Würfel Hefe
200 g Roggenvollkornmehl
200 g Dinkelvollkorngrieß
200 g Dinkelmehl (Type 630)
200 g Weizenmehl (Type 1050)
3 TL Salz
1 TL Kräutersalz
1 EL Honig
1 EL Olivenöl
1 Msp. Vitamin-C-Pulver
3 EL Leinsamen
3 EL Sesam
2 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Hefe in 640 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer großen Schüssel mit den Knethaken des Handrührers (Abb. A) übrige Zutaten und Hefewasser zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel abdecken und den Teig 3–4 Std. gehen lassen.

2. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen jeweils aus jeder Richtung (oben, unten, rechts, links) zusammenfalten (Abb. B).

3. Teig mit der Faltnaht nach unten in einen gusseisernen Topf oder Bräter legen und die Teigoberfläche mit einem Messer rautenförmig einschneiden (Abb. C), um diese gezielt beim Backen reißen zu lassen.

4. Topf abgedeckt im heißen Ofen bei 230 Grad (Umluft 210 Grad) 40–45 Min. backen. Deckel abnehmen und für eine krosse Kruste weitere 10–15 Min. backen. Dann das Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

SCHRITT FÜR SCHRITT


A


B


C

DOLCEVITA4456
„Im Römertopf gebacken und auch noch nach Tagen schön saftig."

FOTOS & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS, TOM PINGEL/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

NACH PLAN KOCHEN UND GELD SPAREN

Mit unseren Saisonlieblingen kommen Sie gut durch die Woche: Zutaten, die Sie frisch einkaufen müssen, sind mit einem Kreuz markiert. Der Rest kommt aus dem Vorrat



Montag
Nizzasalat mit grünem Spargel

Dienstag
Pasta mit Salbei-Käsesauce

Mittwoch
Gazpacho andaluz

Donnerstag
Büsumer Krabbenpfanne

Freitag
Tarte aux Tomates

30 Min.



ANI7000
„Bei mir müssen noch Paprikastreifen dazu."

★★★★☆ Ø 3,8

Nizzasalat mit grünem Spargel

EXTRA-SCHNELL

VERFASSER DODITH **WEB** CK-MAG.DE/380922

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 27 g E, 21 g F, 38 g KH = 474 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für das Dressing

1 große Schalotte
2 EL Olivenöl
6 EL heller Aceto balsamico
Salz, Pfeffer
Zucker

Für den Salat

400 g festkochende Kartoffeln
2 Eier (Kl. M)
X 300 g grüner Spargel (oder grüne Bohnen)
X 1 Romanasalat
1 Dose Thunfisch (160 g)
60 g schwarze Oliven

X *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing Schalotte fein würfeln. Öl und Essig verquirlen, Schalottenwürfel unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und beiseitestellen.

2. Kartoffeln 15–20 Min. in Wasser garen, aber nicht zu weich kochen, abgießen, pellen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit Eier 9 Min. hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und halbieren. Untere Drittel vom Spargel abschneiden und die Stangen in 4–5 cm lange Stücke teilen. In leicht gesalzenem Wasser 4–5 Min. bissfest garen, abgießen, abkühlen lassen. Salat in grobe Stücke zupfen, Thunfisch gut abtropfen lassen.

4. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden, mit Spargel, Salat, Oliven und Dressing in einer Schale gut vermischen. Salat auf Teller verteilen und mit Thunfisch und Eihälften anrichten. Dazu passt frisches Baguette.

Der TIPP aus der Redaktion

Geschmackssache

Klassisch gehören in einen Nizzasalat noch grüne Bohnen, Tomaten, Paprika und rote Zwiebeln. Wichtig dabei ist, dass die gekochten Zutaten ein wenig Biss haben!



MALEY
„Den Salbei schneide ich etwas klein, damit man ihn besser essen kann."

★★★★½ Ø 4,4

Pasta mit Salbei-Käsesauce

EXTRA-SCHNELL

VERFASSER MICKYJENNY **WEB** CK-MAG.DE/410922

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 18 g E, 35 g F, 73 g KH = 702 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Nudeln (z. B. Spaghetti, Linguine oder Tagliatelle)
2 TL Butter
1 EL Salbei (siehe Tipp) ✗
175 ml Sahne ✗
30 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat
evtl. 1 Schuss Zitronensaft ✗

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne schmelzen, Salbeiblätter bei milder Hitze darin anbraten, Sahne zugießen und kurz einkochen lassen.

3. Hitze reduzieren. Parmesan (bis auf etwas zum Bestreuen) einrühren und so lange rühren, bis der Käse ganz geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach Belieben Zitronensaft in die nicht mehr kochende Sauce rühren. Nudeln in die Sauce geben, vorsichtig vermengen und servieren. Mit restlichem Parmesan bestreuen.

Salbei
lieber sparsam verwenden, denn seine ätherischen Öle verleihen ein intensives Aroma



★★★★☆ Ø 4,2

Gazpacho andaluz

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO **WEB** CK-MAG.DE/370922

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 4 g E, 6 g F, 18 g KH = 158 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- **1 kleine Salatgurke**
- ✕ **1 Zwiebel**
- ✕ **3 bunte Paprikaschoten**
- ✕ **4 große Tomaten**
- **2 EL Semmelbrösel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 EL heller Aceto balsamico**
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **Zucker**
- ✕ **1 Scheibe geröstetes Weißbrot**
- ✕ **evtl. 2 Stiele Basilikum**

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Gurke halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika fein würfeln. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

2. 1 Handvoll Gurke und Paprika beiseitelegen. Übriges Gemüse, Semmelbrösel, Knoblauch, Essig und 1 EL Öl mit dem Stabmixer sämig pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Vor dem Servieren geröstete Brotscheiben würfeln. Suppe mit Brotwürfeln, beiseitegelegtem Gemüse und Rest Öl garnieren. Nach Belieben mit frischen Basilikumblättern toppen.

Tipp Die angegebene Menge reicht für 4 Personen als Vorspeise. Als Hauptgericht werden 2 Personen davon satt. Gazpacho hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage.

KÜCHEN-ERSTER

„Tomaten und Gurken nach dem Schneiden im Sieb abtropfen lassen, so kann man auf Semmelbrösel verzichten."

DONNERSTAG

50 Min.



★★★★☆ Ø 4,0

Büsumer Krabbenpfanne

VERFASSER VINIFERIA **WEB** CK-MAG.DE/400922

SIMPEL 50 MIN. PRO PORTION 43 g E, 50 g F, 42 g KH = 823 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- **600 g festkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel**
- ✗ **300 g Nordseekrabben**
- **3 ½ EL Butterschmalz**
- **3 EL Rapsöl**
- **Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle**
- **4 Eier (Kl. M)**
- ✗ **2–3 Stiele Dill**

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln 20 Min. kochen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Inzwischen Zwiebel fein würfeln.

2. In einer großen Pfanne Kartoffeln portionsweise in Butterschmalz und Öl (zu gleichen Teilen) knusprig-braun braten. Dabei vorsichtig wenden. Kartoffeln im heißen Ofen bei 100 Grad warm stellen. Bei der letzten Portion nach dem Wenden die Zwiebel dazugeben und mitbraten. Kartoffeln aus dem Ofen wieder dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben darüber verteilen, Pfanne vom Herd ziehen.

3. In einer zweiten Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen. 4 Spiegeleier darin braten.

4. Krabben vorsichtig unter die Bratkartoffeln heben und auf Tellern anrichten. Mit frisch gehacktem Dill bestreuen und mit Spiegeleiern servieren. Dazu passt Gurken- oder Feldsalat oder eingelegte Rote Beten.

MONIKA

„Wir frieren unsere frisch gepulten Krabben in Schraubgläsern mit einem Schnapsglas voll Wasser ein. Zum Auftauen stellen wir die Gläser auf den Kopf, somit fließt das Eiswasser durch die Krabben, und sie schmecken wie frisch gepult."

FOTOS & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: TOM PINGEL/BLUEBERRY FOOD STUDIOS



★★★★☆ Ø 4,0

Tarte aux Tomates

VERFASSER ALINA1995 **WEB** CK-MAG.DE/390922

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 11 g E, 19 g F, 25 g KH = 328 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ **1 Pck. frischer Blätterteig (270 g; Kühlregal)**
- **3 EL Dijonsenf**
- ✕ **4 Tomaten**
- **1 Zwiebel**
- **Salz, Pfeffer**
- ✕ **50 g geriebener Käse (z. B. Gruyère oder Emmentaler)**

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Blätterteig in eine gefettete Tarteform legen, am Rand leicht andrücken und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Boden mit Senf bestreichen.

2. Tomaten in 5 mm dicke Scheiben, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tarte mit Tomaten und Zwiebel belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüberstreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. knusprig-goldbraun backen. Schmeckt warm und auch kalt.

Der TIPP aus der Redaktion

Für mehr Knusper

Um zu verhindern, dass die Tomaten den Blätterteig aufweichen, diese nach dem Schneiden im Sieb 10 Minuten abtropfen lassen.

KOCHSCHULE

STIERMÄDCHEN

„Habe die Mangosauce warm serviert und noch mit etwas Chili und Koriander verfeinert."

Frischstäbchen

Neue Idee für einen Klassiker: Fischstäbchen im Asiastyle. Wer das mal probiert hat, möchte das exotische Aroma und die fruchtige Mangosauce nie mehr missen. Das Frittieren gelingt auch in der Heißluftfritteuse oder – wie hier – in einer gewöhnlichen Pfanne

★★★★½ Ø 4,3

Fisch-stäbchen „Asia“

VERFASSER SCHAECH001
WEB CK-MAG.DE/210922

NORMAL 35 MIN.
PRO PORTION 29 g E, 44 g F, 18 g KH = 618 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Mango
2 EL neutrales Öl
½ TL gelbe Currypaste
1 TL Currypulver
500 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs)
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
50 g Mehl
2 Eier (Kl. M)
150 g Kokosraspel
2–3 EL Butterschmalz
100 g Schmand oder Crème fraîche
evtl. 2 Stiele Koriander

Der TIPP aus der Redaktion

Stilechter Genuss

Statt Schmand oder Crème fraîche lassen sich die Mangowürfel auch mit Kokoscreme verrühren.



1. Mango schälen, das Fruchtfleisch am Stein entlang herunterschneiden.



2. Mangofruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.



3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangowürfel mit Currypaste und Currypulver unter Rühren anbraten. Abkühlen lassen.



4. Fisch waschen, trocken tupfen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



5. Mehl, verquirlte Eier und Kokosraspel je in drei Tiefe Teller geben (Panierstraße). Die Fischstreifen nacheinander im Mehl wenden.



6. Anschließend die mehlierten Fischstücke durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen.



7. Zum Schluss gründlich in den Kokosraspeln wenden, sodass der Fisch von allen Seiten gut bedeckt ist.



8. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fisch rundherum 3–4 Min. goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.



9. Currymangos in eine Schüssel geben und mit Schmand verrühren.



10. Kokos-Fischstäbchen mit Curry-Mango-Schmand anrichten. Nach Belieben mit frischen Korianderblättchen garnieren. Dazu passt Basmatireis oder Baguette.

FOTOS & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS, TOM PINGEL/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

VOX

DAS GANZE LEBEN IST EIN

PITCH

ab 29. AUG MO 20:15

DIE HÖHLE DER LÖWEN

oder streamen auf RTL+

ÜBER DEN TELLERRAND

LAND & LECKER

Die westlich gelegene Adriaküste mit ihrer mediterranen Note findet sich in der Küche Kroatiens ebenso wieder wie deftige Hausmannskost. Denn mit Grenzen zu Slowenien, Ungarn, Serbien, Bosnien-Herzegowina und Montenegro bietet das Land auf der Balkanhalbinsel echte kulinarische Vielfalt – mit einer Konstante: Überall stehen Cevapcici auf der Karte, würzige Hackfleischröllchen. Auch die Paprikapaste Aivar erfreut sich großer Beliebtheit. Dazu ein Pivo, ein kroatisches Bier.



WUNSCHKONZERT21

„So lecker. Und manchmal stecke ich noch Paprika-stücke dazu."



SOMMERFEST IN KROATIEN

Kein Kroatienurlaub ohne den beliebten Tomatenreis und Cevapcici. Auf diese Klassiker ist Verlass, gekrönt von Salat oder süßem Dessert mit Karamell

★★★★☆ Ø 4,0

Raznjici (Schweinespieße) mit Djuvec-Reis und Aivar

VERFASSER MCMOE **WEB** CK-MAG.DE/350922

SIMPEL | 45 MIN. + 12 STD. MARINIERZEIT | PRO PORTION 32 g E, 28 g F, 34 g KH = 531 KCAL

ZUTATEN (6 STÜCK)

Für das Fleisch

2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
75 ml trockener Weißwein
1 EL geräuchertes Paprikapulver (z. B. Pimentón de la Vera)
Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle
1 EL getrockneter Majoran oder Oregano
1 EL getrockneter Thymian
850 g Schweinenacken (am Stück)

Für den Djuvec-Reis

250 g Erbsen (ersatzweise TK)
2 rote Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
200 g Langkornreis
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Aivar
4 Stiele Majoran oder Oregano

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Knoblauch fein hacken. In einer großen Schüssel Öl, Weißwein, Knoblauch, Paprikapulver, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, Majoran und Thymian verquirlen.

2. Fleisch abspülen und trocken tupfen, in 5 cm lange und 2 cm dicke Stücke schneiden. Fleisch in die Marinade legen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Dabei das Fleisch ab und zu umrühren.

3. Für den Djuvec-Reis eventuell gefrorene Erbsen in einem Sieb antauen lassen. Paprika fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprikawürfel darin andünsten. Reis zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aivar unterrühren und alles zudeckt bei milder Hitze 15 Min. köcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen unterrühren.

4. Abgetropfte Fleischstücke (eventuell mit Küchenpapier abtupfen) auf gefettete Metallspieße stecken.

5. Spieße in einer geölten Grillpfanne unter Wenden 8–10 Min. kräftig braten. Fleischspieße mit Djuvec-Reis anrichten und mit Majoranblättchen garnieren. Dazu passen Börek, Aivar und Tsatsiki sowie ein gemischter Salat.

★★★★☆ Ø 4,1

Oktopussalat auf kroatische Art

VERFASSER KORINTE777 **WEB** CK-MAG.DE/340922

SIMPEL 15 MIN. + 12 STD. MARINIERZEIT

PRO PORTION 17 g E, 31 g F, 7 g KH = 395 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 400 g TK-Oktopus (vorgegart; oder Tintenfisch)
- 120 ml Olivenöl
- 3 EL heller Aceto balsamico
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g entsteinte grüne Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 4 mittelgroße Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Oktopus auftauen, abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Oktopus darin anbraten.

2. In einer Schüssel Essig und restliches Öl verquirlen. Knoblauch fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über die noch warmen Oktopusstücke träufeln.

3. Marinierten Oktopus mehrere Stunden, besser über Nacht, abgedeckt kalt stellen, denn das Fleisch soll durch den Essig möglichst mürbe und zart werden.

4. Petersilie grob hacken, Oliven in Scheiben schneiden. Zwiebel und Tomaten fein würfeln. Alles unter den Oktopus heben, nochmals abschmecken und direkt servieren.

KORINTE777

„Diesen Salat gibt es in Kroatien auf nahezu jeder Speisekarte, und er ist unsere liebste Vorspeise."

★★★★½ Ø 4,5

Kroatischer Cevapcici-Auflauf

VERFASSER STEFFIMARC **WEB** CK-MAG.DE/330922

SIMPEL | 30 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT | PRO PORTION 32 g E, 36 g F, 57 g KH = 711 KCAL

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

- 250 g Langkornreis
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Cevapcici (frisch oder TK)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 40 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- 100 g Feta
- ½ Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Cevapcici darin rundherum gut durchbraten, herausheben und in Stücke schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika klein würfeln, Tomaten eventuell halbieren. Gemüse ins Bratfett geben und andünsten, Knoblauch dazupressen. Mit stückigen Tomaten und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Reis und Cevapcici in einer Auflaufform mischen. Gemüsemischung darüber verteilen und mit dem zerbröckelten Feta bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40–45 Min. überbacken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Tsatsiki.



Als Alternative einfach Cevapcici mit Speck umwickeln und grillen. Dazu Tomatensalat servieren

★★★★☆ Ø 3,9

Madjarica mit Karamellfüllung

VERFASSER UMMUTARIK **WEB** CK-MAG.DE/320922

SIMPEL | 1 STD. + 1 TAG WARTEZEIT | PRO PORTION 15 g E, 42 g F, 142 g KH = 1040 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig
200 g weiche Butter oder Margarine
800 g Mehl
250 g Zucker
1 Pck. Backpulver
3 Eier (Kl. M)
200 g saure Sahne

Für die Füllung
400 g Zucker
1,3 l Milch
1 Pck. Vanillezucker
12 EL Mehl
250 g Butter
100 g Puderzucker
2 EL Kakaopulver

Für den Belag
4 EL Zucker
100 g Blockschokolade
50 g Butter oder Margarine

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter und Mehl mit den Knethaken des Handrührers bröselig verkneten. Zucker und Backpulver untermischen. Nach und nach Eier und saure Sahne dazugeben und glatt verkneten. Teig in 7 gleich große Stücke teilen (eventuell wiegen) und 30 Min. abgedeckt kalt stellen.

2. Stücke nacheinander auf einem Backpapier (20 × 29 cm) ausrollen. Backpapier samt Teigfladen auf ein Blech ziehen und nacheinander im heißen Ofen bei 195 Grad (Umluft 175 Grad) 8–10 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. (Bei Umluft kann man auch mehrere Böden auf einmal backen.)

3. Für die Füllung Zucker in einem Topf erhitzen und bei milder Hitze karamellisieren. Vom Herd ziehen und mit 1 l Milch ablöschen (Vorsicht! Es kann spritzen, daher die Milch sehr langsam eingießen).

4. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange erwärmen und rühren, bis der Karamell sich wieder gelöst hat. Vanillezucker unterrühren.

5. In einer Schüssel Mehl mit restlicher Milch verrühren und langsam (unter ständigem Rühren) unter die Karamellmilch mischen. (Eventuell mit dem Stabmixer, damit sich keine Klümpchen bilden.)

6. Creme nochmals unter ständigem Rühren aufkochen, anschließend unter häufigem Rühren abkühlen lassen. Inzwischen Butter und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Kakao dazugeben und unter die erkaltete Creme rühren.

7. 6 Böden gleichmäßig mit Karamellcreme bestreichen und aufeinandersetzen. Den übrigen Boden als Deckel auflegen. Ein Tablett oder eine flache Backform daraufstellen und mit einem befüllten Wassertopf (5–10 l) beschweren. Kuchen mindestens 24 Std. ruhen lassen, damit die Böden Feuchtigkeit von der Creme aufnehmen können und weicher werden.

8. Für den Belag 4 EL Wasser und Zucker bei milder Hitze in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Blockschokolade raspeln und unterrühren. Butter dazugeben und ebenfalls glatt unterrühren.

9. Kuchenoberfläche mit Schokocreme bestreichen. Glasur trocknen lassen.





FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Der TIPP aus der Redaktion

Schichtwerk

Wir haben die Böden gleich in eine Kastenform gestapelt und nacheinander mit der Kakaocreme bestrichen, so kann nichts verrutschen. Anschließend eine zweite Kuchenform obendraufsetzen und beschweren. Vor dem Glasieren aus der Form stürzen und eventuell die Ränder mit einem Kuchenmesser gerade abschneiden.

UMMUTARIK

„Durchgezogen schmeckt der Kuchen am dritten Tag am besten."



S-FUECHSLE

„Statt mit Butter übergieße ich die Rohrnudeln im Ofen mit etwas Milch."

BACKSCHULE

Das Original!

Ein echt bayrisches Backwerk, das überall große Freude auslöst: saftig mit Zwetschgen gefüllt. Das Herz jubelt in Vorfreude auf ein Stück davon zum Tee oder Kaffee. Ein wenig Geduld braucht es für den Hefeteig, aber dafür wird das Ergebnis umso feiner und köstlicher

★★★★☆ Ø 3,8

Bayerische Rohrnudeln

VERFASSER CLAJA
WEB CK-MAG.DE/070922

NORMAL 30 MIN. + 1¾ STD. GEH- UND BACKZEIT PRO STÜCK 6 g E, 9 g F, 43 g KH = 290 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

½ Würfel Hefe (21 g)
250 ml lauwarme Milch
500 g Mehl
80 g Zucker
2 Eier (Kl. M)
80 g plus 30 g Butter
8 Zwetschgen
8 St. Würfelzucker
3 EL Puderzucker

Der TIPP aus der Redaktion

Sensibelchen

Für ein optimales Backergebnis geht der Teig zweimal und wird zwischendurch wirklich ordentlich geknetet. Außerdem darf die Milch weder zu kühl noch zu heiß sein!



1. Hefe in die lauwarme Milch bröseln und glatt verrühren. Mehl in eine Rührschüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen.



2. Hefemilch mit 1 TL Zucker in die Mulde geben, restlichen Zucker drumherumstreuen.



3. Mit etwas Mehl vom Rand anrühren und abgedeckt 15 Min. zu einem Vorteig gehen lassen.



4. Eier und 80 g Butter zum Vorteig geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen nochmals kräftig durchkneten.



6. Teig zurück in die Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.



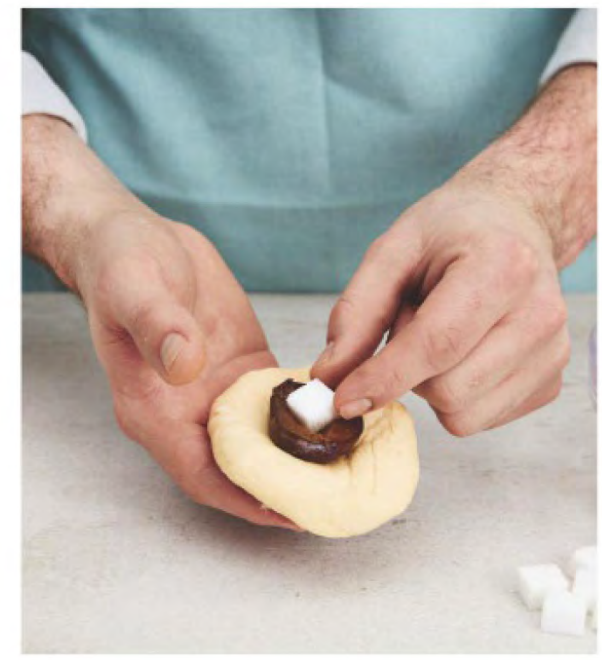
7. Eine Auflaufform mit geschmolzener Butter ausstreichen.



8. Gleichmäßig etwas Zucker auf die flüssige Butter streuen.



9. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu kleinen Kugeln formen. Zwetschgen entsteinen, aber nicht komplett halbieren.



10. Teigkugeln platt drücken, je 1 Zwetschge in die Mitte setzen. Je 1 Stück Würfelzucker in jede Zwetschgenmitte stecken.



11. Zwetschge um den Zucker schließen und mit dem Teig ummanteln.



12. Teigkugeln in die Auflaufform setzen und bei 170 Grad (Umluft nicht geeignet) 30–40 Min. goldbraun backen.



13. Während des Backens 1–3-mal mit dem Rest Butter bestreichen. Herausnehmen und noch warm mit Puderzucker bestreuen.

FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

SAT.1



Glauben Sie an das Schicksal?

Ein einziger Moment kann manchmal über Leben und Tod entscheiden. So war es auch bei der jungen Mutter Carina, doch sie hatte einen Schutzengel. Als sie vor 10 Jahren mit ihrer kleinen Tochter und ihrer Schwester den Rückflug aus Ägypten antrat, hätte sie nicht für möglich gehalten, was dann auf sie zukam. Denn an Bord erlitt Carina einen Herzstillstand. Allerdings war das Glück auf ihrer Seite: Eine junge Ärztin saß im gleichen Flieger und konnte sie reanimieren und bis zur Notlandung am Leben halten.

Noch heute denkt Carina oft an das Geschehene. Um damit abzuschließen, sucht sie seit Jahren nach der Ärztin, um Danke zu sagen. Wird es ihr mit der Hilfe von Julia Leischik gelingen, ihre Lebensretterin ausfindig zu machen? Finden Sie es heraus!

Das Haus am Meer – ab dem 22.08.2022 um 20:15 Uhr in SAT.1

Das HAUS am MEER

mit Julia Leischik

AB 22. AUG • MONTAGS • 20:15



Lila Laune

Pflaumenkuchen verführen jetzt aufs Feinste: im Teig versunken und mit buttrigen Streuseln garniert oder raffiniert mit Quarkcreme, als Muffin oder Kastenkuchen

★★★★★ Ø 4,8

Zwetschgendatschi

VERFASSER DICLAUDI **WEB** CK-MAG.DE/020922

SIMPEL · 30 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT · PRO STÜCK 3 g E, 11 g F, 34 g KH = 258 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCKE)

Für den Teig

300 g Mehl
100 g Zucker
150 g weiche Butter oder Margarine
1 Prise Salz
1 Pck. Backpulver
2 Eier (Kl. M)

Für den Belag

1,2 kg Zwetschgen
3–4 EL Zucker
2 Pck. Vanillezucker
½–1 TL Zimt

Für die Streusel

150 g Mehl
80 g Zucker
100 g weiche Butter oder Margarine

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter, Salz, Backpulver und Eier mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Den weichen Teig auf ein mit Backpapier belegtes tiefes Blech geben und mit bemehlten Händen gleichmäßig darauf zu einem dünnen Boden andrücken, dabei ringsum einen kleinen Rand formen.
2. Für den Belag die Zwetschgen je nach Größe halbieren oder vierteln und entsteinen. Zucker, Vanillezucker und Zimt in einer kleinen Schüssel mischen.
3. Für die Streusel Mehl mit Zucker und Butter zwischen den Fingerspitzen zu Krümeln verreiben.
4. Den Teig dicht an dicht mit Zwetschgen belegen. Mit der Zimt-Zucker-Mischung gleichmäßig bestreuen. Streusel darüber verteilen.
5. Zwetschgendatschi im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 50 Min. backen. Mit den Fingern prüfen, ob die Streusel schon leicht karamellisiert sind (sie sollten sich etwas hart anfühlen), falls nicht, weitere 5 Min. backen. Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen. Dazu passt Schlagsahne.



ALANIA

„Das Kompott und auch den Teig kann man gut am Tag vorher machen und kühl stellen."



★★★★½ Ø 4,7

Zwetschgen-Käsekuchen

VERFASSER DANY5 **WEB** CK-MAG.DE/030922

SIMPEL | 45 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT | PRO STÜCK 10 g E, 12 g F, 54 g KH = 377 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für das Kompott

750 g Zwetschgen
50 g Zucker
60 g Speisestärke

Für den Teig

150 g Butter oder Margarine
300 g Mehl
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 TL Backpulver
1 Msp. Zimt
1 Ei (Kl. M)

Für die Füllung

2 Eier (Kl. M)
75 g Zucker
1 Pck. Vanillepudding-pulver
500 g Quark
2 EL Zitronensaft
1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Für das Kompott die Zwetschgen vierteln und entsteinen. Zwetschgen in einem Topf mit Zucker mischen und bei milder Hitze zum Kochen bringen. Falls die Flüssigkeitsmenge zu gering sein sollte, einige EL Wasser zugeben. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und unter Rühren zu den Zwetschgen geben. Nochmals kurz aufkochen und abkühlen lassen.

2. Für den Teig Butter schmelzen. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Zimt mischen, das Ei zugeben. Flüssige Butter langsam dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verarbeiten. ¾ der Streusel in eine Springform (24/26 cm Ø) geben, gleichmäßig zum Boden andrücken und einen 4–5 cm hohen Rand formen.

3. Für die Füllung Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers dickcremig schlagen. Puddingpulver, Quark und Zitronensaft unterrühren.

4. Kompott auf dem Teig verteilen und die Quarkmasse sehr vorsichtig darüberstreichen. Mit restlichen Streuseln bestreuen. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 45–50 Min. backen. Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

★★★★☆ Ø 3,9

Pflaumenmuffins mit Mandelkruste

VERFASSER NIGHTOWL
WEB CK-MAG.DE/050922

SIMPEL · 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT
PRO STÜCK 6 g E, 21 g F, 37 g KH = 367 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

Für den Teig
250 g Mehl
50 g Haferflocken
2 gestrichene TL Backpulver
½ TL Natron
180 g weiche Butter
170 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 Eier (Kl. M)
70 ml Milch

Für den Belag
40 g Butter
1 EL Schlagsahne
1 EL Zucker
80 g Mandelblättchen
1 TL Mehl
3 dicke Pflaumen

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Haferflocken, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und Milch mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
2. Für den Belag Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Sahne, Zucker und Mandeln zugeben. Mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Pflaumen halbieren, entsteinen. Hälften in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
3. Für den Teig die Mehlmischung zur Butter-Ei-Masse geben und nur kurz unterrühren.
4. Die zwölf Mulden einer Muffinform mit Papierbackförmchen auslegen, den Teig darin verteilen. Pflaumen hineindrücken und mit der Mandelmasse bedecken. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 20 Min. backen.

MICHIDIPP

„Ich habe noch mehr klein geschnittene Pflaumen in den Teig gegeben, das wird toll saftig."

KRIKRI

„Ich hab den Kuchen in einer Gugelhupfform gebacken und mit Schokoglasur überzogen."

★★★★☆ Ø 3,9

Eierlikör-Pflaumen-Kuchen

VERFASSER FRIESIN **WEB** CK-MAG.DE/060922

SIMPEL | 35 MIN. + 1 STD. BACKZEIT | PRO STÜCK 6 g E, 27 g F, 50 g KH = 488 KCAL

ZUTATEN (10 STÜCKE)

- 250 g plus etwas weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier (Kl. M)
- 200 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- ½ Pck. Backpulver
- 100 ml Eierlikör
- 120 g Pflaumenmus
- 4 EL gehackte Mandeln
- 3 EL Mandelblättchen
- 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. 250 g Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren.

2. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit dem Eierlikör portionsweise kurz unterrühren.

3. Pflaumenmus mit gehackten Mandeln verrühren. ⅓ vom Teig in eine gefettete, mit Mandelblättchen ausgestreute Kastenform (25 cm lang) geben. Die Hälfte der Pflaumenmusmasse darauf verteilen, dabei ringsum 1–2 cm frei lassen. ⅓ vom Teig daraufgeben, die restliche Pflaumenmusmasse darauf verteilen und mit restlichem Teig bedecken.

4. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 60–70 Min. backen. Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Stürzen und vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

★★★★☆ Ø 3,9

Zwetschgenschnitten mit Pudding und Nussstreuseln

VERFASSER MARQUISE **WEB** CK-MAG.DE/040922

SIMPEL 20 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 6 g E, 13 g F, 34 g KH = 289 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCKE)

Für Belag und Teig

½ Pck. Vanillepuddingpulver
250 ml Milch
2 gestrichene EL Zucker
8 große Zwetschgen
1 Pck. Blätterteig (270 g, Kühlregal)
1 Ei (Kl. M)

Für die Streusel

10 g Pekannüsse
80 g Mehl
30 g weiche Butter
30 g Zucker
1 TL Vanillezucker
¼ TL Zimt
1 Msp. gemahlene Nelken

ZUBEREITUNG

1. Für den Belag aus Puddingpulver, Milch und Zucker nach Packungsanweisung einen Pudding kochen. In eine kalt ausgespülte Schüssel geben, direkt mit Frischhaltefolie bedecken und vollständig abkühlen lassen. Zwetschgen vierteln und entsteinen. Hälften nochmals längs halbieren.

2. Für die Streusel Pekannüsse im Blitzhacker fein mahlen. Nüsse und restliche Zutaten mit den Händen zu Streuseln verkneten. Beiseitestellen.

3. Blätterteigplatte auf dem Backpapier auf einem Backblech entrollen und längs halbieren. Hälften jeweils quer in 4 Teile schneiden.

4. Für den Belag Pudding mit den Quirlen des Handrührers kurz glatt rühren. Je 1 gehäuften EL Pudding auf die Teigstücke geben und glatt streichen, dabei ringsum etwas Rand freilassen. Je 4 Zwetschgenviertel daraufsetzen, Streusel darüber verteilen. Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen.

5. Schnitten im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) 25–35 Min. backen, bis der Teig leicht gebräunt ist. Lauwarm oder kalt servieren.

FOTOS & STYLING: FLORIAN BONANNI; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

GABIPAN

„Mangels Pekannüssen habe ich Haselnüsse genommen. War super!"

Frisch aufgetischt – Prämie inklusive:

CHEFKOCH IM ABO



MIT QR-CODE ZU JEDEM REZEPT!

So haben Sie alle Zutaten als Einkaufsliste auf Ihrem Handy.

Auch ein tolles Geschenk für Kochbegeisterte!

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 42,– Euro*
BEQUEM:	Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

Gleich telefonisch oder online bestellen:

* 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 42,– €, ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



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



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



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

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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

040/55 55 7800 **www.ck-mag.de/abo**

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

BROMBEEREN

Aufgepasst! Bis Oktober haben die saftigen, blauschwarz glänzenden Beeren Saison, und ihr hoher Vitamin-C-Gehalt macht sie nebenbei zu kleinen Superstars! Ihr süßsäuerlicher, vollmundiger Geschmack verführt zum Vernaschen. Ist auch gut so, denn lange lagern lassen sie sich nicht. Deswegen gibt's hier vier himmlische Brombeerrezepte zum Sofortgenuss.

FROSTY BERRY

Wir lieben die Superfrucht Brombeere heiß und innig, aber im Sommer servieren wir sie am liebsten eiskalt: im Parfait, Eis, Pudding oder kühl geschichtet. Zum Dahinschmelzen!

★★★★☆ Ø 4,0

Brombeer-Zimt-Parfait

VERFASSER RKANGAROO **WEB** CK-MAG.DE/110922

SIMPEL 20 MIN. + 5 STD. GEFRIERZEIT PRO PORTION 5 g E, 22 g F, 21 g KH = 310 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Eier (Kl. M)
250 ml Schlagsahne
2 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
Salz
160 g Brombeeren
½ TL Zimt
2 EL Grenadine
2 Stiele Minze

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und kalt stellen. Sahne ebenfalls steif schlagen und kalt stellen.

2. Mit den Quirlen des Handrührers Eigelb, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Vorsichtig die steife Sahne und den Eischnee unterheben.

3. Masse auf zwei Schüsseln verteilen. 100 g Brombeeren fein pürieren und vorsichtig unter die eine Hälfte ziehen. Unter die andere Hälfte Zimt rühren.

4. Puddingförmchen mit Frischhaltefolie auslegen. Erst Brombeer-, dann Zimtmasse einfüllen und 5–6 Std., besser über Nacht, in das Gefrierfach stellen.

5. Übrige Beeren mit Grenadine mischen. Parfait kurz antauen lassen, aus den Förmchen auf einen Teller stürzen und mit Beeren und Minzblättchen garnieren.

GÄBELCHEN1967

„Mit Vanillequark braucht man weniger Zucker, und die Beeren habe ich vorher noch etwas eingekocht."

★★★★½ Ø 4,5

Brombeer-Fool

VERFASSER JULITSCHKA
WEB CK-MAG.DE/100922

SIMPEL 15 MIN.
PRO PORTION 19 g E, 24 g F, 41 g KH = 478 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Brombeeren (frisch oder TK)
200 ml Schlagsahne
50 g Zucker
500 g Quark
90 g Amarettini
2 Stiele Minze

EXTRA-SCHNELL

ZUBEREITUNG

1. 100 g Brombeeren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit den Quirlen des Handrührers Sahne und Zucker steif schlagen und unter den Quark heben.

2. Amarettini zerbröseln. Quark, Brombeersauce, Brombeeren und Keksbrösel im Wechsel in Gläser schichten. Mit gekühlten oder halb gefrorenen Beeren und Minze garnieren.

SCHAECH001
„Wer keinen Brombeersaft findet, kann es auch mit Kirschsaft probieren."

★★★★☆ Ø 3,8

Brombeerpudding mit Vanillesauce

VERFASSER SCHAECH001 **WEB** CK-MAG.DE/120922

SIMPEL | 20 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT. | PRO PORTION 3 g E, 19 g F, 43 g KH = 365 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 ml Schlagsahne
300 ml ungesüßter Brombeersaft
Salz
3 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
40 g Speisestärke
200 ml Vanillesauce
50 g Brombeeren
2–3 Stiele Minze

ZUBEREITUNG

1. Sahne, 200 ml Brombeersaft, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen.

2. Speisestärke in restlichen 100 ml Brombeersaft verquirlen und in die kochende Sahnemischung rühren. Masse von der Herdplatte nehmen und eindicken lassen.

3. Sahnemasse in kalt ausgespülte Minigugelhupfförmchen (à 120 ml) füllen. Abgedeckt im Kühlschrank 2–3 Std. fest werden lassen.

4. Pudding aus den Förmchen stürzen, mit Vanillesauce, Brombeeren und Minzblättchen garnieren.

MATTHIAS_28

„Klasse Rezept und schon mehrfach gemacht. Diesmal mit griechischem Joghurt und zusätzlich 50 ml Invertzucker.

★★★★½ Ø 4,5

Brombeereis mit Joghurt

VERFASSER HAPPINESS **WEB** CK-MAG.DE/090922

SIMPEL 15 MIN. + 1½ STD. GEFRIERZEIT

PRO PORTION 5 g E, 4 g F, 34 g KH = 209 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

250 g Brombeeren
60 g Puderzucker
300 g Naturjoghurt
1 TL Zitronenabrieb
2 EL Grenadine
2 Stiele Melisse

ZUBEREITUNG

1. 150 g Brombeeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Puderzucker fein sieben. Püree mit Joghurt, Puderzucker und Zitronenabrieb glatt verrühren.

2. Brombeerjoghurt 90 Min. in der Eismaschine gefrieren lassen. Inzwischen die restlichen 100 g Brombeeren in einer Schüssel mit Grenadine mischen.

3. Eis vor dem Servieren mit Brombeeren und Zitronenmelisse garnieren.

FOTOS & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS



REGISTER

FLEISCH

Cevapcici-Auflauf, kroatischer 57
Knoblauchhähnchen mit Kartoffeln 25
Puten-Räuberfleisch vom Blech 26
Schweinespieße mit Reis 55
Serrano-Melonen-Mozzarella-Spieße ... 12

FISCH

Fischstäbchen „Asia" 51
Krabbenpfanne, Büsumer 48
Nizzasalat mit grünem Spargel 45
Ofenlachs mit Tomatenhaube 30
Oktopussalat auf kroatische Art 56
Sommerrollen, vietnamesische 39

VEGGIE

Couscoussalat mediterran 16
Knödeltatar 34
Krusten-Körnerbrot 43
Pasta mit Salbei-Käsesauce 46
Quetschkartoffeln vom Blech 31
Süßkartoffeln, gebackene, mit Feigen ... 28
Tarte aux Tomates 49
Wrap, Italian 14

VEGAN

Asiadips, dreierlei 40
Falafeln 13
Gazpacho andaluz 47
Gemüse-Antipasti vom Blech 27
Nudelsalat, leichter 17

SÜSSES & DRINKS

Aprikosenkonfitüre mit Thymian 22
Birnenkompott 21
Brombeereis mit Joghurt 79
Brombeer-Fool 77
Brombeerpudding mit Vanillesauce 78
Brombeer-Zimt-Parfait 76
Eierlikör-Pflaumen-Kuchen 69
Kirschpfannkuchen vom Blech 32
Limetten-Zitronen-Himbeer-Limo 15
Madjarica mit Karamellfüllung 58
Pflaumenmuffins mit Mandelkruste 68
Rohrnudeln, original bayerische 61
Rote Grütze, schnelle 8
Sprizz Martini 82
Zwetschgendatschi 64
Zwetschgen-Käsekuchen 67
Zwetschgenschnitten mit Pudding 70

Wir fangen den Sommer im Glas S. 20

FOTO: FLORIAN BONANNI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

IMPRESSUM

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

Sitz der Redaktion
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,
leserservice@chefkoch.de

Editorial Director/Publisher
Jan Spielhagen

Redaktionsleitung
Sandra Prill

Creative Director
Elisabeth Herzel

Photodirector
Monique Dressel

Artdirector
Diana Schulz

Leitung Küche
Achim Ellmer

Redaktion
Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion Sandra Platzer

Redaktionsassistenz Martina Buchelt, Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiterin dieser Ausgabe
Astrid Büscher (fr.)

Stv. Publisherin Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales
Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Sabine Grüngreiff

Honorare Anja Sander

Fotos Blueberry Food Studios
Hannes Ahrendholz (CCO, Foodstylist), Celia Blum (Produktionsassistentin Photo), Florian Bonanni (Senior Photographer), Raik Frenzel (Junior Foodstylist), Vladlen Gordiyenko (Produktionsassistent Foodstyling), Denise Gorenc (Photographer), Jens Hildebrandt (Foodstylist), Tom Pingel (Senior Foodstylist)

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,
Bürgerbräu | Haus 09,
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck Prinovis Dresden,
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de
Chefkoch GmbH,
Joseph-Schumpeter-Allee 33, 53227 Bonn

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte
Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil
Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,
Es gilt die gültige Preisliste.
Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

eat-the-world ist ein Unternehmen von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?
Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!
Alle Abo-Services können Sie bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:
https://serviceportal.food-magazine.de

So erreichen Sie uns
Telefon 040 55 55 78 09
Telefon für Österreich, Schweiz und das restliche Ausland:
+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte
Telefon 040 55 55 78 00,
E-Mail: heft-service@guj.de

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

Postanschrift
Chefkoch-Magazin Kundenservice,
20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement
Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand
Deutschland: 42,- Euro, Österreich: 46,80 Euro
Schweiz: 68,40 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

Vorschau

Die nächste **AUSGABE** erscheint am **8.9.2022**



Geteiltes Glück
Flammkuchen in den besten Varianten: ruck, zuck fertig

Geimpft?
Der selbst gemachte Holundersaft killt bestimmt alle Viren!



BAYERNS BESTE
Mmh … ob Obazda oder Fleischpflanzerl

HERBSTHIT ROULADE
So klappt es easy!

MIT LIEBE GEBACKEN
Vom zünftigen Brot bis Bratapfelkuchen



Nudelaufläufe
Königlich lecker und ganz einfach zum Verwöhnen!



Veganer Star
Einfach lecker: Rote-Bete-Avocado-Tatar mit Nuss-Vinaigrette

FOTOS: BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↪

SALUTE!

Martini ist ein Klassiker der Happy Hour – hier wird er mit Prosecco gespritzt und erhält dadurch eine prickelnde Note



FIAMMI

„Eine sehr gute Alternative zum Aperol Spritz."

★★★★☆ Ø 4,1

Sprizz Martini

VERFASSER CREATIVKOCH
WEB CK-MAG.DE/010922

SIMPEL 5 MIN.
PRO GLAS 0 g E, 1 g F, 7 g KH = 117 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 120 ML)

8 kleine Eiswürfel
4 cl Wermut (z. B. Martini bianco; 1 cl = 10 ml)
200 ml Prosecco
4 grüne Oliven
2 Cocktailspieße

ZUBEREITUNG

1. Gläser mit Eiswürfeln befüllen.
2. Je 2 cl Wermut und 100 ml Prosecco angießen. Oliven auf Cocktailspieße stecken und mit dem Drink servieren.



BARLEXIKON

MARTINI BIANCO Der kleine Italiener ist ein Wermut, der mit Weißwein, Kräutern und Vanille angereichert ist. Mitteltrocken, wird er sowohl pur auf Eis genossen als auch für Cocktails verwendet. Schmeckt mit Tonicwater auf Eis ebenfalls perfetto!

FOTO & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

ANZEIGE

PRÄSENTIERT VON:

DB

HERRH

LINA

GLASPERLENSPIEL

DONIKKL

DIKKA

TICKETS
29,50 Euro

GEO lino LIVE

DAS GROSSE OPEN AIR

Gute Musik für eine bessere Welt

GEO lino und unicef feiern eure Kinderrechte

Moderiert von:



Tobias »Checker Tobi« Krell

Triff deine Helden der PAW Patrol

TOGGO LINO

nickelodeon © 2022 &TM Spin Master Ltd. All rights reserved.

Sonntag, 28. August 2022

Parkbühne Wuhlheide, Berlin. Einlass 13 Uhr, Beginn 15 Uhr

Tickets, aktuelle Informationen, exklusive Rabatte und Angebote
unter **www.geolino.de/live**



Jeder Wein erzählt eine Geschichte. Man muss nur gut zuhören.

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

Die 13 deutschen Weinregionen sind geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.

Mehr Informationen: **www.weine-mit-herkunft.de**

Willkommen in besten Lagen.

deutscheweine.de