

CHEFKOCH

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

ZEIT FÜR PLÄTZCHEN!

MIT SCHOKO, KOKOS, ZIMT UND MARZIPAN



TEATIME!

Scones, köstliche Sandwiches, zartes Roastbeef...

DAMPF MACHEN Gemüse und Fleisch: so gesund

HERBST- GLÜCK Zwiebelkuchen Schritt für Schritt

Außerdem
Gulasch, Kürbis & Co.



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





Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral
Unternehmen
ClimatePartner.com/HG2B-202-1001



Jetzt wird's gemütlich!

Mit Kürbis, leckerer Quiche & Co. tanken wir Energie und gute Laune. Dazu tragen aber auch all die süßen Lieblinge in diesem Heft bei: Neben bunten Plätzchen legen wir Ihnen den Birnen-Karamell-Kuchen von Seite 28 besonders ans Herz.

Viel Genuss wünscht Ihnen Ihre Redaktion!

J-LOW0815

„Superlecker. Der Teig ist der Hammer mit dem geriebenen Parmesan.“

Birnen-Brokkoli-Gorgonzola-Quiche
S. 22



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



72

Echt royal!

Zum Nachmittagstee reichen wir
Scones und feine Sandwiches



16

Seelenwärmer

Die Hackbällchen-Lauchsuppe
ist jetzt genau das Richtige



54

Viva Mexiko-Food

Die beste Guacamole von
Chefkoch zum Dippen



10

Mit wenig Zutaten

Eins von fünf: Omelett mit
zarten Spinatblättern

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Frisch verliebt in die Herbstküche

JEDEN TAG KÖSTLICH

8 Liebling des Monats

Toller Auftakt für ein herbstliches Essen:
gefüllte Rote Bete mit Wirsing-Apfel

10 Wochenplaner

Ob mittags oder abends – tolle Ideen,
die mit wenig Zutaten gelingen

16 Herbstküche

Herrlich herhaft und so gemütlich
zum Schlemmen! Von Lauchsuppe
über Gulasch bis Käsequiche

68 Was mache ich mit ...?

Schwarzwurzeln lassen sich knusprig
frittieren oder punkten in der Suppe

TOLLES FÜR GÄSTE

32 Fit & gesund

Voller Vitamine: Köstliches im heißen
dampf gegart – ob Filet oder Gemüse

54 Geteiltes Glück

Guacamole, Tacos, scharfe Ananas:
Mexiko-Food in vegan und vegetarisch

62 Kochschule

Zum Appenzeller Zwiebelkuchen
ein Glas Wein, und alle lieben es!

72 Über den Tellerrand

Wie in England: Feines zum
„Afternoon“-Tee von der Etagere

BACKEN UND SÜSSES

28 Backschule

Liebe ist..., wenn einem dieser
fruchtige Käsekuchen serviert wird

40 Plätzchen

Unsere bunte Keksauswahl lässt
Genießerherzen höherschlagen!

66 Homemade

Pünktlich zur Saison machen wir
Kürbissirup, der vielseitig einsetzbar ist

GRUSS AUS DER KÜCHE

38 Grüne Seite

Wie nachhaltig sind Milchalternativen
wirklich? Ein Faktencheck im Rahmen
der RTL-Themenwoche zur Energiekrise

82 Absacker

Halloween-Drink für Zombies: blutrot
und mit ordentlich Umdrehungen

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

Brot & Brötchen backen macht Spaß!
Vor allem mit unseren Rezeptideen. Auch
frisch im Handel: köstliche Winterküche.
Je 12,99 Euro (Lempertz), im Buchhandel
oder unter chefkoch.de/buch



FOTOS: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC, BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

40

Alle Jahre wieder
Himmlisches für den
Plätzchenteller und
auch für Halloween

32

Voll dampf!

Dumplings aus dem
Garkorb: oberlecker
und supergesund

66

Kürbissirup

Ob für Cocktails oder als
Krönung auf dem Kaffee



Rezeptübersicht

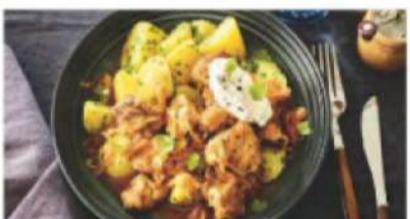
DIE
BESTEN
VON
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



Hähnchenbrust-Tomaten-Pfanne
KÜCHEN_ZAUBER S. 12



Szegediner Gulasch
CHEFKOCH S. 19



Jägerschnitzelauflauf
SANDY2509 S. 23



Hähnchenbrust im Wirsingmantel
GIOACHINOCGN S. 36



Rindsschnitzel Surprise
WIENERIN S. 14



Kürbis vom Blech
VAIRES S. 20



Kartoffel-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen
HANUSCHKA82 S. 17



Dumplings aus dem Dampfgarer
HAKKILETTE S. 32



Appenzeller Zwiebelkuchen
RIKO17 S. 63



Würziges Schweinefilet
ANNEFOREVER S. 35



Roastbeefsandwich
NADCHJA S. 74

FISCH



Wildlachsfilet mit Walnusskruste
SANDY2509 S. 18



Lachssandwich
DRACHMANN S. 75



Rote Bete mit Wirsing und Apfel
TINEPOTTLER S. 8



Omelett mit Spinat
JEANSTANI S. 11

VEGGIE



Bergkäseschnitzel mit Radi-Tsatsiki
ANAID55 S. 13



Birnen-Brokkoli-Quiche
BAUERNKIND S. 22



Chinakohlsalat
KARSTEN345 S. 26

EIN HEFT FÜR SIE

IST IHR REZEPTE DABEI? SCHICKEN SIE UNS EINE E-MAIL AN:
LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE
UND SIE BEKOMMEN EIN HEFT KOSTENLOS ZUGESCHICKT.

 Romanesco-Brokkoli-Salat EVA.H S. 34	 Bestes fluffiges Blitz-Fladenbrot HOBBYBÄCKER-RAMI10 S. 60	 Knusprige Schwarzwurzeln SCHLABS S. 68
 Schwarzwurzelsuppe LISI68 S. 70	 Englisches Gurkensandwich SAMWISE74 S. 74	
 Clotted Cream UTADOHL S. 76	 Aubergineneintopf mit Couscous SUPERNATURALFOODS S. 15	 Scharfe Ofenanasas CHEFKOCH_KATJAB S. 56
 Guacamole BUHLA-TOM S. 58	 Pilz-Schawarma al Pastor CHEFKOCH_KATJAB S. 59	 Tomatensalsa „Pico de Gallo“ JJ85 S. 57
 Marzipanhörnchen ZICKENTONI S. 43	 Spitzbuben AMANDA2401 S. 44	 Birnen-Karamell-Käsekuchen ALINA1ST S. 29
 Mürbeteigplätzchen MUTTI_IST_DIE_BESTE S. 48	 Französische Orangenkekse ALINA1ST S. 50	 Elisenlebkuchen KLEINEHOBBITS S. 45
 Zimtschnecken-Plätzchen SABSI25380 S. 52	 Kürbissirup MUDDER59 S. 66	 Scones ALLES-AUSSER-LAMM S. 77
		 Mein Lieblingszombie WILDERHANS S. 82

Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★☆

4,6 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER HANUSCHKA82

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/101122

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

Liebling
DES
MONATS

Knüller!

Als Herzstück verführen Kartoffelpüree, Wirsing und Apfel.
Mit gratiniertem Käse für uns der Volltreffer des Monats.
Prima als Vorspeise oder raffinierte Hauptmahlzeit

★★★★★ Ø 3,9

Gefüllte Rote Beten mit Wirsing und Apfel



VERFASSER TINEPOTLECKER

WEB CK-MAG.DE/111122

SIMPEL 40 MIN.

PRO PORTION 14 g E, 35 g F, 34 g KH = 531 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Rote Beten	1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne	4 EL Olivenöl
4 mehligkochende Kartoffeln	200 g Wirsing
3 EL Milch	1 Apfel (z. B. Boskop)
30 g Butter	80 g Gruyère
Salz, Pfeffer	4 Stiele glatte Petersilie
Muskat	100 g Crème fraîche
1 Zwiebel	

ZUBEREITUNG

1. Rote Beten in einem Topf mit Wasser aufkochen, 15 Min. köcheln lassen. Schälen (am besten Einmalhandschuhe tragen!) und vorsichtig aushöhlen (z. B. mit einem Melonenausstecher). Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen.
2. Kartoffeln schälen und 20 Min. garen. Kartoffeln abgießen, Milch und Butter dazugeben und fein stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
3. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Wirsing und Apfel klein schneiden, dazugeben und 3–4 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pinienkerne, Wirsing-Apfel-Mix und Kartoffelpüree mischen und in die Roten Beten füllen. Mit geriebenem Gruyère bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15 Min. backen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Crème fraîche servieren.

VEGGIE

Bio. Penny-günstig.

Bio und günstig? Natürlich mit Naturgut! Mit über **200 Bio-Produkten*** bietet euch Naturgut echte **Bio-Vielfalt** gewohnt **PENNY-günstig**. Zum Beispiel holen wir uns im Herbst die Sonne nach Hause – mit **Vollkorn-Spaghetti in Tomatensoße!**



Alles ganz natürlich mit unseren Naturgut Bio-Helden.

Unsere Naturgut Bio-Helden schmecken trotz kleiner Macken unglaublich lecker. Denn diese wirken sich nicht auf ihre Qualität aus. Das tut euch und der Umwelt gut.



Vollkorn-Spaghetti in Tomatensoße

1/2	Zwiebel
1/2	Knoblauchzehe
1/2 EL	Naturgut Bio Olivenöl
125 g	Naturgut Bio Vollkorn-Spaghetti
50 ml	Wasser
150 ml	Naturgut Bio Tomatensoße
50 g	Naturgut Bio Kichererbsen
1/2 TL	Naturgut Bio Kokosblütenzucker
6	Naturgut Bio Mini-Mozzarella
4	Blättchen Basilikum
	Salz
	Pfeffer



So einfach geht's:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen.
- 2 Nudeln nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser aufsetzen und bissfest garen, dann abgießen.
- 3 Zwiebel mit dem Wasser und der Tomatensoße ablöschen, Kichererbsen hinzufügen und alles einmal aufkochen, dann ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 4 Soße mit braunem Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Nudeln auf Tellern anrichten. Soße darübergeben.
- 6 Mini-Mozzarella und Basilikumblättchen obenauf verteilen.

WAS GIBT ES HEUTE?

Im stressigen Alltag gesund und lecker essen? Mit diesen fünf Rezepten ist das ein Kinderspiel. Von Omelett bis Eintopf stehen sie alle in maximal 40 Minuten auf dem Tisch



Montag

Omelett mit Tomaten, Spinat und Spargel

Dienstag

Cremige Hähnchenbrust-Tomaten-Pfanne

Mittwoch

Bergkäseschnitzel mit Radi-Tsatsiki

Donnerstag

Rindsschnitzel Surprise

Freitag

Aubergine-eintopf mit Zitrouencouscous

MONTAG

20 Min.



VEGGIE



JEANSTANI

„Mir schmecken auch getrocknete Tomaten gut zum Omelett.“

★★★★☆ Ø 4,0

Omelett mit Tomaten, Spinat und Spargel

VERFASSER JEANSTANI WEB CK-MAG.DE/381122

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 13 g E, 20 g F, 5 g KH = 262 KCAL LOW CARB

EXTRA-SCHNELL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 4 Eier (Kl. M)
- 60 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Butter
- ✗ 100 g Kirschtomaten
- ✗ 1 Stange grüner Spargel
- ✗ 30 g Spinat
- 2 Stiele glatte Petersilie

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebel fein würfeln. Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Zwiebel darin andünsten. Tomaten halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, das Ende ab- und die Stange klein schneiden. Tomaten, Spargel und Spinat mit in die Pfanne geben und kurz anbraten.
3. Eimischung darübergießen. Hitze reduzieren und das Ei stocken lassen. Petersilienblätter fein schneiden und über das Omelett streuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Lockig und luftig

Soll das Omelett besonders fluffig und luftig werden, die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eischnee unter die Eigelb-Sahne-Masse ziehen und über das Gemüse gießen.

DIENSTAG

35 Min.



★★★★☆ Ø 4,0

Cremige Hähnchenbrust-Tomaten-Pfanne



VERFASSER KÜCHEN_ZAUBER WEB CK-MAG.DE/411122

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 40 g E, 60 g F, 10 g KH = 771 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 250 g grüner Spargel
- 6 EL Kokosöl
- ✗ 250 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 g Frischkäse
- 1 Prise gemahlener Piment
- 1 Prise Erythrit
(Zuckerersatz)
- 1 Knoblauchzehe
- ✗ 1 rote Spitzpaprika
- ✗ 1 große Tomate
- ✗ 1 Handvoll Basilikum

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

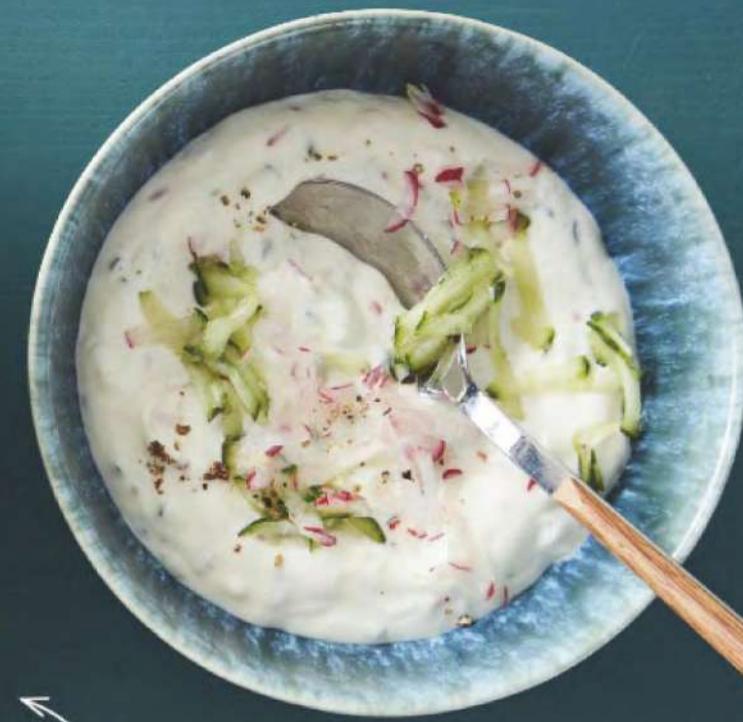
1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden ab- und die Stangen schräg in schmale Stücke schneiden. In einer Pfanne 3 EL Kokosöl erhitzen. Spargel darin 5 Min. anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. Übrige 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Tomaten und Frischkäse in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Erythrit würzen und 3–4 Min. schmoren lassen.
4. Knoblauch und Paprikaschote fein schneiden, zur Tomatensauce geben. Aufkochen, dann Hähnchen und Spargel wieder in die Pfanne geben, alles weitere 2 Min. schmoren lassen. Tomate würfeln und untermischen. Hähnchenpfanne abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Reis.

Tipp Den Spargel kann man auch durch Zucchini, Kürbis oder Pilze ersetzen.

25 Min.



VEGGIE



STERN1991

„Der Radi-Tsatsiki
passt perfekt zum
würzigen Bergkäse.“

★★★★☆ Ø 4,0

Bergkäseschnitzel mit Radi-Tsatsiki

VERFASSER ANAID55 WEB CK-MAG.DE/391122

NORMAL 25 MIN. PRO PORTION 39 g E, 55 g F, 37 g KH = 832 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ ½ Bund Radieschen
- ✗ 1 kleine Salatgurke
- Salz, Pfeffer
- ✗ 200 g griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- ✗ 200 g Bergkäse (im Stück)
- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Mehl
- 60 g Semmelbrösel
- 4 EL Rapsöl
- evtl. Bio-Zitronenspalten

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Radieschen putzen. Gurke nach Belieben schälen. Beides raspeln, etwas salzen und ziehen lassen. Die Raspel auf Küchenpapier geben und ausdrücken.
2. Raspel in eine Schüssel geben und mit Joghurt verrühren. Tsatsiki mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Bergkäse in 4 Portionen teilen.
3. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Käse zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, Panade gut andrücken.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Käseschnitzelchen darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4–6 Min. braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Tsatsiki und nach Belieben Zitronenspalten servieren. Dazu passt Fladenbrot.



Der TIPP aus der Redaktion

Welcher Käse ist gut zum Braten?

Hartkäse ist lang gereift und dadurch besonders würzig. Er eignet sich dank seiner Konsistenz gut zum Braten. Anstatt Bergkäse passen auch Gruyère, Emmentaler, Comté oder Cheddar. In Griechenland beliebt ist panierter Feta, auf Speisekarten zu finden als „Saganaki“.

LAEILA

„Den Sauerrahm habe ich erst kurz vorzu servieren, so wird die Sauce nicht krisselig.“



★★★★☆ Ø 3,2

Rindsschnitzel Surprise



VERFASSER WIENERIN WEB CK-MAG.DE/421122

 NORMAL
 40 MIN.
 PRO PORTION 79 g E, 22 g F, 3 g KH = 543 KCAL
 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✖ 800–1000 g Rindfleisch
(siehe Tipp)
- Salz, bunter Pfeffer
- 1–2 EL Öl
- Pfeffermischung (z.B.
Porterhousegewürz)
- Kräuter der Provence
- ✖ ¼ l Rinderfond
- 6 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern
- 4 EL Sauerrahm

 Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Fleisch trocken tupfen und in 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Schnitzel flacher klopfen und salzen. In einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, mit Porterhousegewürz, Kräutern der Provence und buntem Pfeffer würzen.
2. Bratfett mit Rinderfond ablöschen. Knoblauch dazupressen, Kapern und Sauerrahm unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schnitzel in die Sauce geben, 30 Min. darin gar ziehen lassen. Dazu passen Bandnudeln und grüner Salat.



Der TIPP aus der Redaktion

Welches Teilstück vom Rind?

Für Schnitzel eignet sich besonders die Keule oder Ober schale. Das magere Fleisch mit seinen kurzen Fasern ist schon nach 6–8 Minuten pro Seite gart und gar. Am besten erst nach dem Braten würzen, so bleibt es schön saftig.

FREITAG

35 Min.



HIMBEERCREMISSIMA

„Als Gewürz haben wir noch Harissa genommen und Minze statt Petersilie. Es hat fabelhaft geschmeckt.“

★★★★☆ Ø 4,1

Aubergineneintopf mit Zitronencouscous

VERFASSER SUPERNATURALFOODS WEB CK-MAG.DE/40122

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 25 g E, 11 g F, 93 g KH = 620 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 2 Auberginen
- ✗ 1 TL Garam Masala
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (285 g Abtropfgewicht)
- 5 EL Tomatenmark
- ✗ Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Currys
- ✗ 160 g Couscous
- 1 Bund glatte Petersilie

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Auberginen grob würfeln. Garam Masala in einem Topf im Olivenöl andünsten, bis es duftet. Auberginen dazugeben und leicht anbraten.
2. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Tomatenmark, 100 ml Wasser und Kichererbsen zu den Auberginen geben, 15 Min. köcheln lassen. Mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
3. Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung garen. Petersilienblätter fein schneiden. Mit Rest Zitronensaft und Schale untermischen, Couscous mit Salz würzen und zum Eintopf servieren.

Wie
das duftet!
Mit aromatischen
Gewürzen, Kräutern
und viel Gemüse
gehen wir auf eine
Genussreise



EXTRA-SCHNELL
Ö

MELEKSKÜCHE

„Ich habe jedes Bällchen mit einem Goudawürfel gefüllt, der innen schmilzt. Passte sehr gut zum Eintopf.“

Herbst- GLÜHEN

Herhaft, wohlig wärmend und lecker – mit diesen Aufläufen, Eintöpfen, überbackenem Fisch und vielem mehr feiern wir den Herbst. Ihre Zubereitung ist supereasy. Die gibt es jetzt häufiger!

★★★★★ Ø 4,6

Schneller Kartoffel-Lauch- Eintopf mit Hackbällchen

VERFASSER HANUSCHKA82 WEB CK-MAG.DE/101122

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 26 g E, 33 g F, 33 g KH = 558 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Eintopf

800 g festkochende Kartoffeln
2 Stangen Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1,5 l Hühnerbrühe
150 g Schmelzkäse

Für die Hackfleischbällchen

250 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (Kl. M)
1 EL Semmelbrösel
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
3 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Für den Eintopf Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln und Lauch zugeben, kurz mitdünsten. Gemüse mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln.

3. Inzwischen Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Petersilie, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin 5–7 Min. bei mittlerer Hitze rundum anbraten.
4. Schmelzkäse in die Suppe rühren und darin auflösen. Eintopf weitere 5 Min. köcheln lassen. Hackbällchen zugeben und anrichten.



★★★★★ Ø 4,7

Wildlachsfilet mit Walnusskruste



VERFASSER SANDY2509

WEB CK-MAG.DE/051122

SIMPEL 55 MIN.

PRO PORTION 36 g E, 40 g F,
24 g KH = 636 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Fenchelknolle mit Grün
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
300 g Wildlachsfilet
etwas Zitronensaft
20 g Walnusskerne
2 Stiele Petersilie
1 EL Semmelbrösel
1 EL geriebener Parmesan
25 g Butter
150 g rote Weintrauben
1 EL dunkler Aceto balsamico
1 EL Honig

ZUBEREITUNG

1. Fenchel putzen und ohne Strunk in 5 mm breite Streifen schneiden, Grün beiseitelegen. Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. backen.
2. Fisch waschen, trocken tupfen, mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Walnusskerne und Petersilie grob hacken. Mit Semmelbröseln, Parmesan und Butter verkneten. Panade mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in eine Auflaufform legen. Nussmix daraufstreichen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25 Min. garen.
3. Weintrauben 10 Min. vor Ende der Garzeit halbieren. Mit Essig und Honig mischen und mitbacken. Lachs mit Fenchel und gehacktem Grün servieren.

★★★★★ Ø 4,3

Szegediner Gulasch mit Kartoffeln

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/041122

SIMPEL 2 STD. PRO PORTION 32 g E, 36 g F, 25 g KH = 576 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Öl
600 g Schweinegulasch
4 Zwiebeln
½ TL Kümmel
1 EL rosen­scharfes Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
350 g küchenfertiges Sauerkraut
1 EL Bio-Zitronenabrieb
750 ml Brühe
600 g Kartoffeln
2 Stiele glatte Petersilie
4 EL Schmand



ZUBEREITUNG

1. Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen. Fleisch portionsweise darin anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln in Streifen schneiden, im Bratfett goldgelb anbraten. Fleisch wieder zufügen.
2. Kümmel im Mörser grob zerkleinern. Mit Paprikapulver und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben. Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut, Zitronenschale und Brühe zufügen. Aufkochen und alles bei milder Hitze 1½–2 Std. zugedeckt weich kochen.
3. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Petersilie klein schneiden. Gulasch mit Schmand und Kartoffeln anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

BÜROMAUS2013

„Habe das Gulasch gestern zubereitet und die Kartoffeln gleich zugegeben. So konnte es über Nacht schön durchziehen. Lecker.“



**KÜRBIS**

Fitnessfood für den Herbst: Die Riesen punkten mit einer Menge Nährstoffe wie Vitamin A, Betacarotin, Kalzium, Eisen und Kalium – gut fürs Immunsystem und das Wohlbefinden. Und obwohl Kürbisse sehr kalorienarm sind, machen sie doch richtig satt.

★★★★☆ Ø 4,2

Kürbis vom Blech

VERFASSER VAIRES WEB CK-MAG.DE/031122

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 23 g E, 29 g F, 33 g KH = 510 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 kg Kürbis (siehe Tipp)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Möhre
- 2 EL Rapsöl
- 300 g Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 125 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Kürbisspalten darauflegen, leicht salzen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15 Min. backen.
2. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Möhre fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren kurz anbraten. Hackfleisch dazugeben, mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und weitere 3–5 Min. braten.
3. Sobald die Kürbisspalten leicht weich sind, Hackmasse darauf verteilen. Mozzarella in

kleine Stücke zupfen und darauf verteilen. Im Ofen in 12–15 Min. fertig backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Frühlingszwiebel bestreut servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Kürbisvielfalt

Hokkaido ist der Liebling unter den Kürbissen, weil er nicht geschält werden muss. Für das Rezept eignen sich aber auch Sorten wie Muskat-, Garten- oder Butternutkürbis. Diese schälen und in Spalten schneiden.



Valess®

LECKER WAR NOCH NIE SO VEGGIE!



VALESS SCHNITZEL MIT ZUCKERSCHOTEN, ERBSEN UND SÜßKARTOFFEL-MASH

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Valess Schnitzel
- 500 g Süßkartoffeln
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Erbsen/TK
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Becher Kresse (z.B. Rote Kresse)

1. Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke teilen und im gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen, zerstampfen und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zuckerschoten schräg in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Butter und Honig erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Zuckerschoten und Erbsen zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit 50 ml Wasser und Essig ablöschen und kräftig aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schnitzel nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Schnitzel mit Erbsengemüse und Süßkartoffel-Mash anrichten. Alles mit Kresse garnieren.

Tipp: Wer mag, kann das Erbsengemüse mit geschnittener frischer Minze verfeinern.





VEGGIE



★★★★★ Ø 4,2

Birnen-Brokkoli-Gorgonzola-Quiche



VERFASSER BAUERNKIND WEB CK-MAG.DE/091122

SIMPEL 20 MIN. + 30 MIN. RUHE- + 40 MIN. BACKZEIT
PRO STÜCK 32 g E, 64 g F, 49 g KH = 934 KCAL

ZUTATEN (4 STÜCKE)

200 g Mehl	3 Eier (Kl. M)
100 g Butter	200 g Schmand
50 g geriebener Parmesan	1 EL Senf
Salz, Pfeffer	3 EL Pinienkerne
2 Birnen	50 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
1 Brokkoli (400 g)	
200 g Gorgonzola	

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Butter, Parmesan, 1 Msp. Salz und 50 ml kaltes Wasser glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Birnen mit Schale in Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. 75 g Gorgonzola würfeln. Rest Gorgonzola mit Eiern, Schmand und Senf cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig ausrollen, in einer gefetteten Form (14 × 36 cm) zum Boden andrücken und einen Rand formen. Gorgonzolawürfel daraufstreuen. Birnen, Brokkoli und die Hälfte Pinienkerne darauf verteilen. Eimasse darübergießen, restliche Pinienkerne darüber verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.
4. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 40–45 Min. goldbraun backen.



EXTRA-SCHNELL



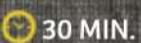
★★★★★ Ø 4,3

Jägerschnitzel-Auflauf

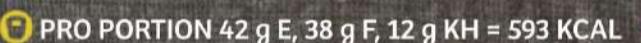
VERFASSER SANDY2509 WEB CK-MAG.DE/061122



SIMPEL



30 MIN.



PRO PORTION 42 g E, 38 g F, 12 g KH = 593 KCAL



LOW CARB



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g braune Champignons
250 g Pfifferlinge
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Thymian
300 g Schweineschnitzel
4 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
Muskat
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne
2 EL heller Saucenbinder
4 Stiele Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Champignons halbieren oder vierteln. Pfifferlinge eventuell halbieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, 1 EL zum Garnieren beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Thymianblättchen abzupfen.
2. Schnitzel trocken tupfen. In einer weiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons im Bratfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pfifferlinge, Thymian und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat würzen. Champignon-Zwiebel-Gemisch wieder zugeben.
3. Pilze mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Kurz aufkochen lassen, Saucenbinder einrühren und nochmals aufkochen lassen.
4. Pilzrahm über die Schnitzel geben. Auflauf im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. backen. Mit übrigen Frühlingszwiebeln und Schnittlauch bestreuen. Dazu passen ein grüner Salat und Kartoffeln



★★★★★ Ø 4,6

Tagliatelle mit gebratenen Steinpilzen

VERFASSER SCHRAT WEB CK-MAG.DE/071122



SIMPEL

20 MIN.

PRO PORTION 32 g E, 56 g F, 69 g KH = 964 KCAL

ZUTATEN

(2 PORTIONEN)

400 g Tagliatelle
(Kühlregal)

Salz, Pfeffer

500 g Steinpilze

1 Schalotte

30 g Speck
(z. B. Pancetta)

200 ml Schlagsahne

6 Stiele glatte
Petersilie

2 EL Butter

1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen Steinpilze putzen. Stiele und die Röhren bei den größeren Exemplaren herauschneiden. Pilze längs in Scheiben schneiden.
3. Schalotte in kleine Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 3–4 Min. knusprig auslassen. Herausnehmen und beiseitestellen.

4. Schalotte im Bratfett kurz andünsten. Sahne angießen und etwas einkochen lassen. Sahnesauce mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steinpilze darin kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze 5–6 Min. goldbraun braten, dabei einmal wenden. Pfeffern und salzen und mit Petersilie bestreuen.
5. Abgetropfte Tagliatelle mit Pilzen, Sahnesauce und Speck anrichten.



EXTRA-SCHNELL



SCHRAT

„Kräuterseitlinge kommen Steinpilzen von der Konsistenz her am nächsten. Sie sind für mich eine echte Alternative.“



STEINPILZE

Sie werden auch „Gold des Waldes“ genannt, weil sie so edel und kostbar sind. Ihr festes Fleisch hat einen leicht nussigen Geschmack. Beim Putzen nur wenig wegschneiden, denn vor allem die Unterseite des Hutes ist reich an Nährstoffen.



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

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.

Mehr auf heumilch.com

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.



EXTRA-SCHNELL

★★★★★ Ø 4,4

Herbstlicher Salat vom Chinakohl mit Äpfeln und Walnüssen

VERFASSER KARSTEN345 WEB CK-MAG.DE/081122

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 3 g E, 20 g F, 19 g KH = 290 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 Chinakohl (1 kg)
- 60 g Walnusskerne
- 2 Orangen
- 3 säuerliche Äpfel
- 8 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Akazienhonig
- Zucker
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 6 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Chinakohl halbieren und in feine Streifen schneiden. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Orangen auspressen. Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden. Spalten mit etwas Orangensaft beträufeln.
2. Restlichen Orangensaft mit Rapsöl, Apfelessig und Honig verquirlen. Mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie grob schneiden. Chinakohl, Äpfel und Petersilie vermischen. Salat mit Walnüssen bestreuen und mit Dressing beträufelt servieren. Dazu passt Baguette.

VEGGIE

WEINGENUSS

DES MONATS OKTOBER

BESTER
WEIN SPANIENS
(FRANKFURT
INTERNATIONAL
TROPHY 2022)



Spanien,
La Mancha

Rotwein,
trocken

zu Barbecue,
kurz gebratene
Grillgut,
Braten
und Wild

Clearly Organic
Tempranillo
0,75 Liter (6.65 / l)



-28%
4.99
UVP 6.99

100
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Frankreich
Rosewein,
feinherb
zu leichten
Speisen oder
einfach als
Aperitif



IM KARTON
GÜNSTIGER

Janee Chardonnay, Merlot
oder Syrah rose Pays d'Oc IGP
6 x 0,75 Liter (2.67 / l)
Einzelpreis: 3.49
(4.65 / l)



WIR FEIERN, DU SPARST –
ZU UNSEREM 6. ERFOLG

HÄNDLER DES JAHRES FÜR WEIN,
BIER & SPIRITUOSEN IN SERIE

Weitere Infos unter netto-online.de/weinsortiment

WINERY OF
THE YEAR 2018
(WINES OF CHILE)



Chile,
Central Valley

Rotwein,
trocken

zu gegrilltem
Fleisch, ge-
schmortem
Gemüse
und Käse

Loco de Piedra
Cabernet
Sauvignon
Torres

0,75 Liter (7.99 / l)



-25%
5.99
UVP 7.99

100
Zusatz-Punkte

Deutschland Card

Frankreich
Rotwein,
trocken
zu Fleisch-
und Pasta-
gerichten

XXL

-42%
6 für nur
12.-*
20.94!



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

Samstag, 01.10.22 – Montag, 31.10.22

Netto
Marken-Discount



LEGGGA

„Ich peppe die Käsekuchefüllung auch gern mit Birnenbrand auf - superlecker!“



Käsekuchen-Liebe

Mit einem Boden aus Mürbeteig und einer herrlich cremigen Füllung aus Quark und Eiern ist Käsekuchen schon unglaublich verführerisch – bei der Variante mit Birnen und Knusper können wir erst recht nicht widerstehen. Hier die Schritt-für-Schritt-Anleitung ins Genießerglück!

★★★★★ Ø 4,5

Birnen-Karamell-Käsekuchen



VERFASSER ALINA1ST

WEB CK-MAG.DE/021122

SIMPEL 30 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 14 g E, 21 g F,
50 g KH = 464 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

200 g Mehl
125 g Butter
50 g Zucker
1 Prise Salz

Für die Füllung

1 Dose Birnen (400 g)
5 Eier (Kl. M)
150 g brauner Zucker
500 g Quark
250 g Frischkäse
2 EL Mehl
1 Pck. Vanillepuddingpulver

Für den Belag

50 g Zucker
1 EL Honig
2 EL Amaretto
100 g gehobelte Mandeln



1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Butter in Stückchen schneiden und daraufgeben.



2. Zucker und Salz zugeben und alles glatt verkneten. Sollte der Teig zu bröselig sein, etwas Wasser zufügen.



3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz mit den Händen durchkneten.



4. Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zum Boden andrücken und dabei einen 3–4 cm hohen Rand formen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



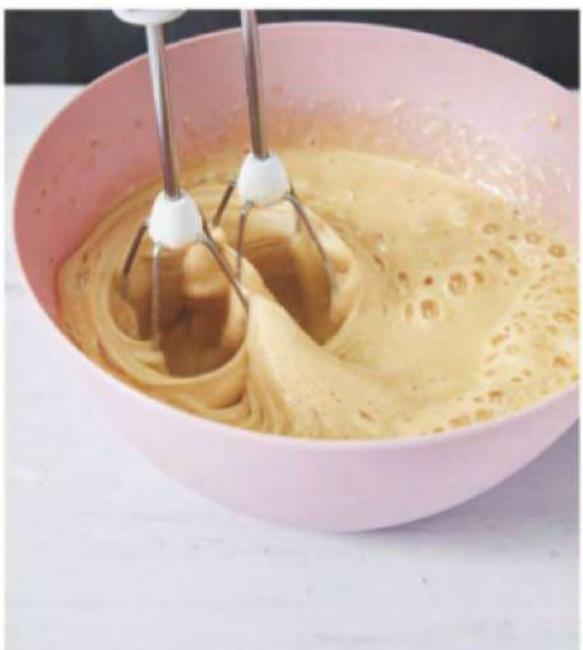
5. Für die Füllung Birnen in ein Sieb abgießen und dabei 200 ml Sud auffangen.



6. Birnen in kleine Stücke schneiden und gleichmäßig in der Springform verteilen.



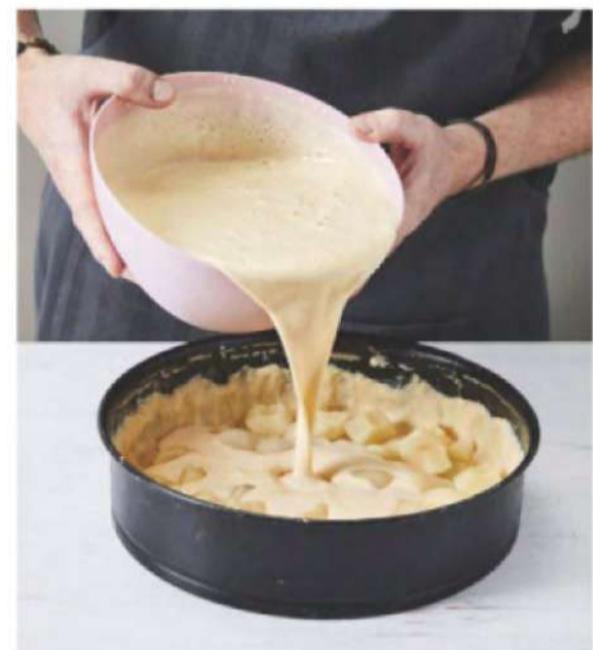
7. Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und Zucker zugeben.



8. Eier-Zucker-Mischung mit den Quirlen des Handrührers zu einer dickcremigen Masse aufschlagen.



9. Quark, Frischkäse, Mehl, Puddingpulver und aufgefangenen Birnensud nacheinander unterrühren.



10. Quarkmasse über die Birnen gießen. Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40–45 Min. backen.



11. Für den Belag inzwischen Zucker und Honig aufkochen. Mit Amaretto ablöschen und Mandelblättchen einrühren.



12. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mandelmasse gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Kuchen weitere 15 Min. backen.



13. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und bis zum Servieren kühl stellen.

100% NATÜRLICHE ZUTATEN



UND NATÜRLICH PREISWERT

JETZT NEU ENTDECKEN 

VOLLDAMPF

Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse – gedämpft sind sie wunderbar aromatisch, saftig und zudem noch gesund! Gründe für uns, Ihnen diese wunderbaren Rezepte ans Herz zu legen

★★★★☆ Ø 3,8

Dumplings aus dem Dampfgarer

VERFASSER HAKKILETTE WEB CK-MAG.DE/351122

SIMPEL 1 STD. PRO PORTION 35 g E, 20 g F, 46 g KH = 520 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2–3 cm frischer Ingwer	1–2 TL Chilimarmelade	1 Kaffirlimettenblatt
1 Knoblauchzehe	2 TL Sojasauce	1 Ei (Kl. M.)
400 g gemischtes Hackfleisch	Salz, Pfeffer	2 Frühlingszwiebeln
1–2 TL Fischsauce	15 küchenfertige TK-Garnelen (ohne Schale)	32 Wan-Tan-Blätter (à 10 × 10 cm)
1–2 TL Chilipaste		

ZUBEREITUNG

1. Ingwer und Knoblauch in einem Mörser zu einem feinen Brei zerstoßen.
2. Hackfleisch mit der Ingwerpaste vermengen und mit Fischsauce, Chilipaste, Chilimarmelade, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.
3. Aufgetaute Garnelen fein hacken. Limettenblatt in dünne Streifen schneiden. Garnelen mit Salz und Limettenblatt vermischen.
4. Ei mit einer Gabel verquirlen. Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Wan-Tan-Blätter nachein-

ander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Ei bestreichen. Jeweils in die Mitte des Blattes 1 TL Hackfleischmasse und 1 TL Garnelenmasse geben. Teig über die Füllung schlagen und zu offenen Säckchen formen. Mit den dünnen Streifen der Frühlingszwiebeln umwickeln.
5. Die Dämpfkörbe mit Backpapier auslegen (damit die Dumplings nicht anhaften). Dumplings hineingeben. Einen Topf oder eine tiefe Pfanne zu $\frac{1}{3}$ mit Wasser füllen (der Boden des Dämpfkorbs darf das Wasser nicht berühren), aufkochen. Dämpfkorb daraufstellen. 10 Min. über dem heißen Dampf garen.

Tipps

- Der Wan-Tan-Teig muss immer mit einem feuchten Tuch bedeckt sein.
- Fertig geformte Dumplings mit Frischhaltefolie bedecken, bis diese gegart werden.

KNOW-HOW

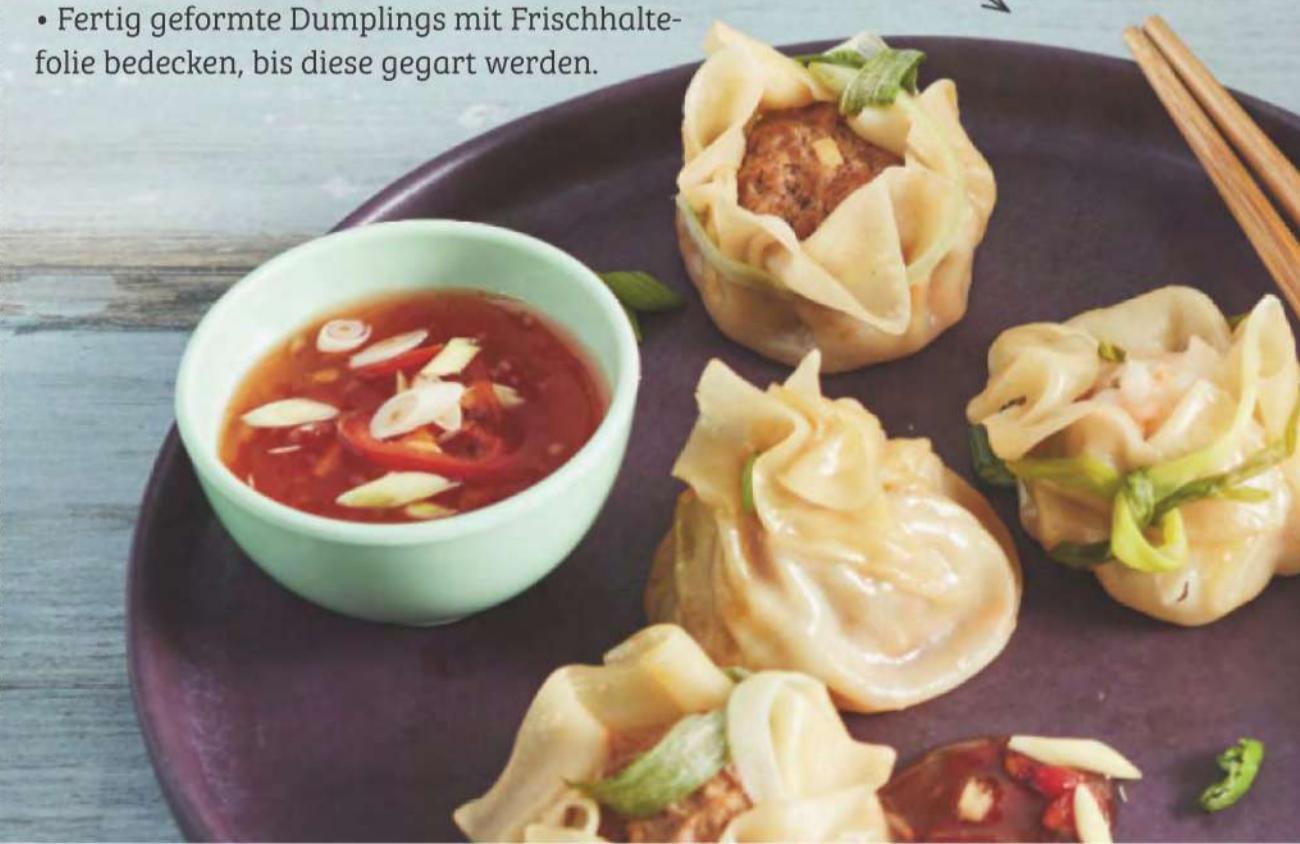
Garen im Wasserdampf ist vitaminschonend und besonders bekömmlich. Dafür eignen sich spezielle Dampfgarer oder Schnellkochtöpfe (Foto), außerdem Dämpfeinsätze (gelocht und ungelocht) für Töpfe oder auch traditionelle Bambusdämpfkörbe aus Asien. Diese lassen sich auf normale Töpfe aufsetzen und stapeln. Außerdem können Sie die hübschen Körbchen zum Servieren nutzen.



Der Mercedes unter den Schnellkochtöpfen liefert gesundes Essen unter Hochdruck. „Vitavit Premium“, ab 220 Euro, fissler.com

LIMARA90

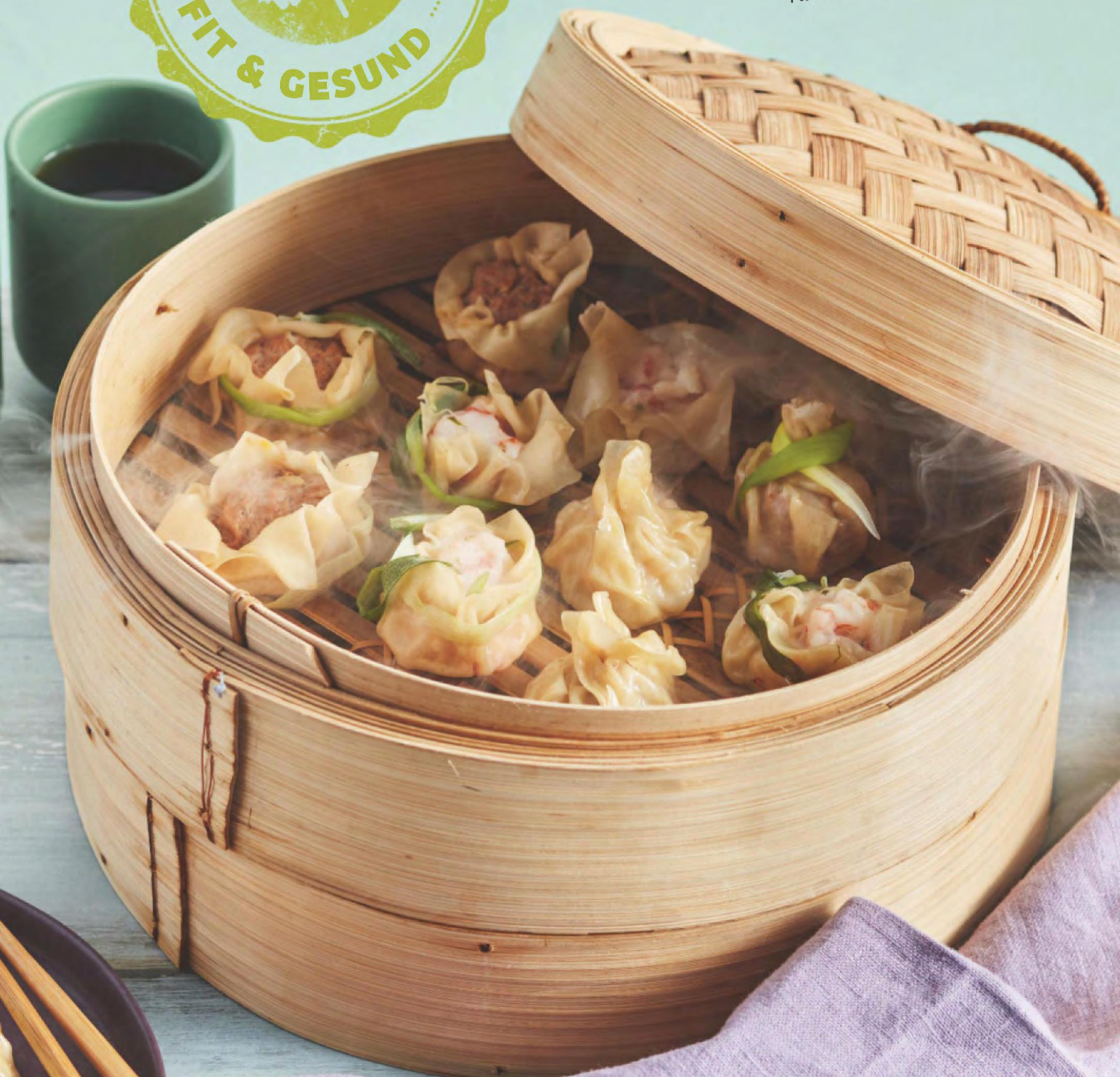
„Schwecken noch viel besser als die, die man im Asialaden kaufen kann. Gibt es bald wieder.“





ZART & SAFTIG

ohne Öl, dafür mit viel Ge-
schmack garen Fleisch und
Fisch besonders schonend



SUPERFOOD

Brokkoli enthält viele Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Herz schützen und den Stoffwechsel pushen

EXTRA-SCHNELL

VEGGIE

★★★★★ Ø 3,9

Lauwarmer Romanesco-Brokkoli-Salat mit Ziegenkäse-Camembert

VERFASSER EVA.H
WEB CK-MAG.DE/361122

SIMPEL 30 MIN.
PRO PORTION 20 g E, 36 g F, 10 g KH = 471 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Romanesco	Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone
400 g Brokkoli	4 Zweige Thymian
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
2 Orangen	300 g Ziegenkäse-Camembert in Scheiben
8 EL Olivenöl	

ZUBEREITUNG

1. Romanesco und Brokkoli in Röschen teilen und die Strünke klein schneiden. Alles in einen Dämpfkorb legen und über einem kochenden Wasserbad 6–10 Min. garen.
2. Inzwischen Knoblauch in Scheiben schneiden. 1 Orange auspressen, übrige Orange filetieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Zitronenabrieb, Thymian, Zitronen- und Orangensaft zufügen, alles bei milder Hitze 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäsescheiben und Orangenfilets in die Marinade geben, kurz erwärmen.
3. Kohl auf Tellern anrichten. Orangenfilets und Ziegenkäse daraufgeben und mit der Marinade beträufelt servieren.

★★★★★ Ø 3,8

Würziges Schweinefilet mit Minzjoghurtsauce

VERFASSER ANNEFOREVER WEB CK-MAG.DE/341122

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 48 g E, 16 g F, 7 g KH = 371 KCAL
LOW CARB



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für das Fleisch

1 Lorbeerblatt
1 EL Fenchelsamen
1 EL Senfsamen
1 EL Koriandersamen
1 EL Kümmel
1 EL Pimentkörner
1 Msp. Zimt
1 Msp. gemahlene Nelken
800 g Schweinefilet
½ TL Meersalz
5 TL Pfeffer
2 EL Dijonsenf
2 EL Olivenöl

Für die Sauce

1 Knoblauchzehe
1 Stiel Minze
200 g Naturjoghurt
50 g Crème fraîche
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Lorbeerblatt mit Fenchel-, Senf- und Koriandersamen sowie Kümmel, Piment, Zimt und Nelken im Mörser grob mahlen. Gewürzmischung in einen tiefen Teller geben. Schweinefilet trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet dünn mit dem Senf bestreichen und mit der Gewürzmischung panieren.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet rundum 5 Min. anbraten. Anschließend in einem ungelochten Dämpfkorb über dem kochenden Wasserbad 20–25 Min. garen.

3. Für die Sauce Knoblauch und Minze fein hacken. Mit Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Schweinefilet aufschneiden und mit Joghurtsauce servieren. Dazu passt ein kleiner gemischter Salat.

MUNTERMACHER

B-Vitamine im Fleisch stärken die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

KOKOSCHIPS

„Astatt der vielen Gewürze habe ich einen fertigen BBQ-Rub für das Filet verwendet.“



★★★★★ Ø 4,0

Hähnchenbrust im Wirsingmantel

VERFASSER GIOACHINOCGN WEB CK-MAG.DE/371122


SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 50 g E, 30 g F, 5 g KH = 515 KCAL LOW CARB
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- ½ Petersilienwurzel
- 250 g Champignons
- 4 EL Butter
- 100 g Schmand
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 4 Wirsingblätter
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Hühner- oder Gemüsebrühe
- 50 g Haselnusskerne

ZUBEREITUNG

- 1.** Zwiebel, Möhre, Petersilienwurzel und Champignons in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Gemüse unter Rühren 3 Min. anbraten. Schmand unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, alles köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- 2.** Gemüse abkühlen lassen. Petersilie hacken. Mit Eigelb unter das Gemüse rühren. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abspülen, trocken tupfen und die dickeren Blattrippen flach schneiden.
- 3.** Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Wirsingblätter ausbreiten. Jeweils 1 EL Pilzfarce in die Mitte geben. 1 Hähnchenfilet darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Pilzfarce darauf verteilen. Blätter zu Päckchen verschließen.
- 4.** Päckchen mit der Naht nach unten in den Dämpfkorb legen. Brühe in einen Wok geben, Dämpfkorb hineinstellen. Brühe aufkochen und Päckchen im Dampf 20–25 Min. garen. Haselnüsse hacken. Übrige 2 EL Butter zerlassen, Nüsse darin bräunen. Wirsingpäckchen mit der Nussbutter beträufelt servieren.



So viel Alpengenuss. So viel Bergader.

Hättest Du es gewusst? Bavaria blu, Bergbauern Käse und Almzeit sind alle von Bergader. Aus unserem Familienunternehmen kommen würzige Blauschimmelkäse, köstlich cremige Weichkäse und variantenreiche Schnittkäse.

Unsere Käsesorten werden im Einklang mit der Natur aus frischer regionaler Alpen- und Bergbauernmilch hergestellt. Alles für Deinen Genuss.



Entdecke Deine Bergader.



Maja Nett ist die Expertin der Nachhaltigkeits-Themenwelt auf Chefkoch.de

M



M



M

WIE NACHHALTIG SIND MILCH-ALTERNATIVEN WIRKLICH?

Die Herstellung von einem Liter Kuhmilch erzeugt so viel Kohlendioxid, wie bei der Verbrennung von einem Liter Benzin entsteht. Alternativen sind gefragt, die Umwelt und Klima weniger schaden.

HAFERMILCH Sie überzeugt mit Heimuerteil und ist (neben Roggenmilch) Siegerin in puncto Nachhaltigkeit. Denn Hafer muss nicht gespritzt werden und braucht vergleichsweise wenig Wasser.

SOJADRINK Sein Ruf ist zwar zweifelhaft, allerdings stammt das Soja für die Milch meist aus Europa und verdrängt somit nicht den brasilianischen Regenwald, z.B. bei „Prouamel“ und „Soyade“. (Das Soja aus Brasilien geht zum Hauptteil in die Futtermittelindustrie.) Darum ist die Ökobilanz des Haferdrinks weitaus besser als die von Kuhmilch.

MANDELDRINK Geschmacklich kann die Mandelmilch auf jeden Fall punkten: Sie schmeckt mild und leicht nussig. Doch meist stammen die Mandeln aus Kalifornien und brauchen wegen des trockenen Klimas dort extrem viel Wasser, um zu wachsen. Darum auf europäische Herkunft achten, jedoch ist auch hier der Wasserbrauch hoch.

FAZIT Hafermilch ist Klimastar. Bei allen anderen Sorten auf Erzeuger aus Europa setzen.

THEMENWOCHE

RTL Deutschland widmet sich ab dem 24. Oktober in einer Themenwoche der Energiekrise mit all ihren Folgen. In zahlreichen Beiträgen geht es um die Frage, wie es gelingen kann, möglichst warm und dennoch sparsam durch den Winter zu kommen. Außerdem gibt es Anregungen, wie wir mehr Nachhaltigkeit in unseren Alltag integrieren können. Ob in diesem Magazin, auf Chefkoch.de, im TV oder Radio: Gemeinsam packen wir es an.



Die Neue von
nebenan

1.



2.



1. Haferdrinkpulver Wasser dazu und schütteln. Spart Schleppen und Abfall. Für 4 l, ca. 9 Euro, bluefarm.co

2. Roggen-„Milch“ Die Innovation liefert viele Ballaststoffe, schmeckt getreidig und ist toll für Müsli. 1 l, ca. 2 Euro, alpro.com

Unser Rezept für mehr Genuss zum besten Preis.

Greifen Sie zur EDEKA Eigenmarke, statt tief in die Tasche. Denn wo das EDEKA-Logo draufsteht, steckt eine große Portion Liebe zum kleinen Preis drin. Probieren Sie die Vielfalt unserer EDEKA-Produkte und genießen Sie ausgewählte Zutaten, erstklassig und mit viel Liebe zubereitet.

Für alle, die besondere Qualität zum besten Preis wollen.



Was macht mich besonders?

Im Steinofen gebackene Feinkostpizza, zum Fertigbacken, mit knusprig dünnem Boden und extra Topping.



Was macht mich besonders?

Aus 100% Schafsmilch, besonders mild im Geschmack, in Salzlake gereift.



Was macht mich besonders?

Feinherbe und aromatische Craft Burger Buns aus Malzteig, vorgeschnitten, natürlich vegan.



Wir ❤️ Lebensmittel.





Himmlische Maschereien!

Wenn der Duft von frisch gebackenen Plätzchen durch die Wohnung zieht, ist Weihnachten nicht mehr weit. Unsere bunte Auswahl lässt Genießerherzen höherschlagen. Auf die Kekse, fertig, los ...



Spitzbuben
S. 44



Raffaello-
Makronen
S. 47

Wiener Bussert
S. 51

Mürbeteig-
plätzchen

S. 48

Marzipan-
hörnchen

S. 43

Zimtschnecken-
Plätzchen

S. 52

Französische
Orangenkekse

S. 50

Elisenlebkuchen

S. 45

Lebkuchen-
Brownie-Sterne

S. 42



★★★★★ Ø 4,7

Lebkuchen-Brownie-Sterne



VERFASSER ULRIKEM WEB CK-MAG.DE/191122

SIMPEL 40 MIN.

PRO STÜCK 1 g E, 7 g F, 8 g KH = 104 KCAL

ZUTATEN (50 STÜCK)

200 g Zartbitterkuvertüre

250 g Butter

5 Eier (Kl. M.)

250 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

1–2 TL Lebkuchengewürz

220 g Mehl

200 g gemahlene Haselnusskerne
evtl. Puderzucker

ULRIKEM

„Ein großes Blech
ist ungeeignet.
Wenn die Masse zu
flach ist, werden
die Brownies leicht
trocken.“

ZUBEREITUNG

1. Kuvertüre hacken und mit der Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Etwas abkühlen lassen.
2. Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz und Lebkuchengewürz mit den Quirlen des Handrührers 8–10 Min. dickcremig aufschlagen.
3. Kuvertüremischung unter die Eimasse rühren. Mehl und Nüsse mischen, portionsweise unterrühren.
4. Masse in einem Backrahmen (ca. 32 × 40 cm) auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt streichen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 16–18 Min. backen. Der Kern sollte noch etwas feucht sein.
6. Teigplatte etwas abkühlen lassen, auf ein zweites Backpapier stürzen. Verschiedene Motive ausstechen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.





DORI09

„Ein super Rezept.
Ich habe den Teig
erst 1 Stunde kalt
gestellt, so ließ er
sich besser formen.“



★★★★★ Ø 4,7

Marzipanhörnchen

VERFASSER ZICKENTONI WEB CK-MAG.DE/161122

SIMPEL 45 MIN. PRO STÜCK 3 g E, 7 g F, 12 g KH = 130 KCAL

ZUTATEN (40 STÜCK)

500 g Marzipanrohmasse
250 g Zucker
2 Eiweiß (Kl. M)
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
½ Pck. Bittermandelaroma
150 g gehobelte Mandeln
100 g Zartbitterkuvertüre

ZUBEREITUNG

1. Marzipan, Zucker, Eiweiß, Zitronenschale und Bittermandelaroma mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Mit angefeuchteten Händen kleine Röllchen (7 cm lang) formen, in Mandelblättchen wälzen und zu Hörnchen biegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
3. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 12–15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Kuvertüre hacken und im Wasserbad schmelzen. Hörnchen mit den Enden 2–3 cm tief in die flüssige Kuvertüre tauchen und fest werden lassen.



JOJUBU65

„Ich habe die Marmelade erhitzt, dann halten die Plätzchen besser zusammen.“



★★★★★ Ø 4,6

Spitzbuben



VERFASSER AMANDA2401

WEB CK-MAG.DE/211122

SIMPEL 30 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT

PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 12 g KH = 104 KCAL

ZUTATEN (50 STÜCK)

450 g Mehl

3 Eigelb (Kl. M)

170 g plus evtl. etwas Puderzucker

200 g Konfitüre oder Gelee (z. B. Aprikose, Johannisbeere oder Erdbeere)

1 Pck. Vanillezucker

300 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Mehl sieben und mit 170 g Puderzucker, Vanillezucker, Butter in Stückchen und Eigelb schnell zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt 1 Std. kühl stellen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher (6 cm Ø) Kekse ausschneiden. Aus der Hälfte der Kekse ein Loch ausschneien.
3. Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 6–8 Min. backen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen.
4. Marmelade oder Gelee durchrühren, auf die ganzen Kekse streichen, mit den Lochkekse belegen und nach Belieben mit etwas Konfitüre auffüllen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Der TIPP aus der Redaktion

Zubereitung Mürbeteig

Mürbeteig am besten rasch und nur so lange verkneten, bis die Zutaten zusammenhalten.

Andernfalls kann der Teig „brandig“ werden, dabei trennt sich das im Teig enthaltene Fett von den anderen Zutaten und wird bröselig.



FLUSE13

„Orangeat und Zitronat werden so fein gehackt, dass die Lebkuchen gar keine störenden Stücke enthalten. Perfekt.“

★★★★★ Ø 4,5

Elisenlebkuchen

VERFASSER KLEINEHOBBITS WEB CK-MAG.DE/181122

SIMPEL 40 MIN. PRO STÜCK 2 g E, 6 g F, 12 g KH = 112 KCAL

ZUTATEN (35 STÜCK)

100 g Zitronat
100 g Orangeat
3 Eier (Kl. M)
200 g Zucker
1 Msp. gemahlene Nelken
1 Msp. gemahlene Muskatblüte
1 TL gemahlener Zimt
125 g gemahlene Mandeln
125 g gemahlene Walnusskerne
35 Backoblaten (5 cm Ø)
100 g verschiedene Kuvertüren
evtl. Zuckerperlen

ZUBEREITUNG

1. Zitronat und Orangeat sehr fein hacken. Mit den Quirlen des Handrührers Eier und Zucker schaumig rühren. Zitronat, Orangeat, Gewürze, Mandeln und Walnüsse unterrühren.
2. Teig mithilfe eines Messers kuppelförmig auf die Oblaten streichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 20–25 Min. backen. Lebkuchen vollständig auskühlen lassen.
3. Kuvertüre getrennt im Wasserbad schmelzen lassen. Lebkuchen damit garnieren. Nach Belieben mit Zuckerperlen verzieren und am besten in einer Metalldose ein paar Tage durchziehen lassen.





Der TIPP aus der Redaktion

Oblaten bestreichen

Die Makronenmasse lässt sich leichter kuppelförmig auf den Oblaten verteilen, wenn man das Messer zum Verstreichen zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser taucht. So bleibt nichts daran kleben.



SARAH
„Schnell in der Zubereitung und genauso schnell verputzt.“

★★★★★ Ø 4,0

Raffaello-Makronen



VERFASSER DIME80 WEB CK-MAG.DE/151122

SIMPEL 50 MIN. PRO STÜCK 1 g E, 6 g F, 6 g KH = 86 KCAL

ZUTATEN (46 STÜCK)

4 Eiweiß (Kl. M)
200 g Zucker
1 TL Zitronensaft
250 g plus evtl.
2 EL Kokosraspel
230 g Kokoskonfekt
(z. B. „Raffaello“)
46 Backoblaten (5 cm Ø)
evtl. 80 g Rubyschokolade

ZUBEREITUNG

1. Eiweiß sehr steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen und Zitronensaft hinzufügen.
250 g Kokosraspel kurz unterrühren.
2. Kokoskonfekt mit einem scharfen Messer halbieren.
Auf jede Oblate mit der Schnittfläche nach unten $\frac{1}{2}$ Stück Konfekt setzen. Jeweils mit 1 TL der Kokosmasse kupelförmig bestreichen.
3. Makronen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
Im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 20 Min. backen, bis sie leicht goldgelb sind. Abkühlen lassen und nach Belieben mit geschmolzener Rubyschokolade und Kokosraspeln verzieren.

Comfort Food für dich, mich - für uns.

Fannytastisch einfach!



Genussvolle
Rezepte für die Seele
hier entdecken:



FRISCHER
Quiche & Tarteteig
rund
Ø 32 CM



rund

Auch für Halloween

★★★★★ Ø 4,6

Mürbeteigplätzchen

VERFASSER MUTTI_IST_DIE_BESTE WEB CK-MAG.DE/221122

SIMPEL 40 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT
 PRO STÜCK 0 g E, 1 g F, 5 g KH = 32 KCAL



ZUTATEN (50 STÜCK)

200 g Mehl
1 TL Backpulver
75 g Margarine oder Butter
75 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei (Kl. M)
evtl. Kuvertüre,
Zuckerguss, Speisefarbe,
Zuckerperlen

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Margarine in Stückchen, Zucker, Vanillezucker und Ei dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 1 Std. kalt stellen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Plätzchen ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 8–10 Min. backen. Abkühlen lassen.
3. Plätzchen nach Belieben mit Kuvertüre, (buntem) Zuckerguss und Perlen verzieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Einfacher Zuckerguss

Für einen dickflüssigen Guss benötigt man 250 g Puderzucker sowie 3–4 EL Wasser. Aromatischer wird der Guss, wenn man das Wasser teilweise oder komplett durch Fruchtsaft, Kaffee oder Likör ersetzt. Mit 2–3 Tropfen Lebensmittelfarbe wird's schön bunt.





BEEF CLUB
FIRE & SALT

FEUER
AUTOSTADT

AUTOSTADT

EINE NEUE FLAMME.

IM NEU ERÖFFNETEN BEEF CLUB FIRE & SALT ERLEBEN SIE
DAS ZUSAMMENSPIEL DER ELEMENTE FEUER UND SALZ.

Genießen Sie in besonderer Atmosphäre eine kulinarische Reise zum Ursprung des Geschmacks.
Während heimisches Buchenholz für das richtige Grillaroma sorgt, entscheiden Sie selbst,
welche Salzsorte Ihr Geschmackserlebnis abrunden darf. Freuen Sie sich auf
unvergleichlichen Genuss im BEEF CLUB Fire & Salt in der Autostadt in Wolfsburg.

autostadt.de/restaurants



★★★★★ Ø 4,0

Französische Orangenkekse



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/141122

SIMPEL 40 MIN.

PRO STÜCK 2 g E, 4 g F, 16 g KH = 115 KCAL

ZUTATEN (30 STÜCK)

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 200 g Zucker | 100 g flüssige Butter |
| 3 Eier (Kl. M) | 100 g Zartbitterkuvertüre |
| 25 ml Orangensaft | evtl. Bio-Orangen- |
| 50 ml Milch | zesten |
| 300 g Mehl | |
| ½ Pck. Backpulver | |

ZUBEREITUNG

1. Zucker, Eier, Orangensaft und 25 ml Milch mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen.
2. Mehl und Backpulver mischen, darauf sieben und unterrühren. Rest Milch und Butter unterrühren. Teig mit Abstand esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 8–12 Min. backen, bis die Ränder leicht braun sind. Kurz auf dem Blech lassen, dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
3. Kuvertüre grob hacken und im Wasserbad schmelzen. Kekse zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, nach Belieben mit den Zesten bestreuen, trocknen lassen.

 4,5

Wiener Busserl

VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/171122



SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 2 g E, 12 g F, 16 g KH = 190 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCK)

Für den Teig

50 g Zartbitterschokolade
1 Ei (Kl. M)
130 g Butter
70 g Puderzucker
2 EL Amaretto
160 g Mehl
1 Pck. Karamellpuddingpulver
(ersatzweise Schokogeschmack)

Für die Creme

125 ml Milch
1 EL Zucker
1 EL Vanillepuddingpulver
50 g Nussnugatcreme
125 g weiche Butter
1–2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Schokolade schmelzen. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Butter mit Puderzucker und Eigelb cremig rühren. Geschmolzene Schokolade und Amaretto unterrühren. Mehl mit Puddingpulver mischen, unterrühren. Eischnee kurz unterheben.
2. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 8–10 Min. backen. Abkühlen lassen.
3. Für die Creme Milch, Zucker und Puddingpulver in einem Topf mischen und unter Rühren aufkochen, bis ein cremig-dicklicher Pudding entstanden ist. Nussnugatcreme unterrühren, auf einen Teller geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt auskühlen lassen.
4. Pudding in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 1–2 Min. cremig schlagen. Butter in eine Schüssel geben, 1 EL Puderzucker dazusieben und 5–7 Min. cremig aufschlagen. Pudding portionsweise unterrühren, Creme weitere 5 Min. cremig aufschlagen.
5. Nugatcreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Je etwas auf den Boden von 1 Busserl spritzen und 1 Busserl mit dem Boden dagegensetzen. Mit Rest Puderzucker bestäuben.

**Der TIPP aus der Redaktion****Variation**

Userin Mima53 bestreicht ihre Busserl mit einer Mischung aus ½ EL Amaretto und Hagebuttenmarmelade.

**GENUSSMOLLY**

„Habe den Teig zu lange stehen lassen, deshalb war er sehr fest beim Spritzen. Am besten immer sofort verarbeiten.“

★★★★★ Ø 4,6

Zimtschnecken-Plätzchen

VERFASSER SABSI25380 WEB CK-MAG.DE/201122



SIMPEL 30 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 7 g KH = 51 KCAL

ZUTATEN (40 STÜCK)

50 g Frischkäse
60 g weiche Butter
140 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Eigelb (Kl. M)
180 g Mehl
1 Msp. Backpulver
2 EL flüssige Butter
2 TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG

1. Frischkäse und Butter mit den Quirlen des Handrührers verrühren. 80 g Zucker, Vanillezucker und Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, über die Masse sieben und unterrühren.
2. Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie zu einem Rechteck (20 × 30 cm) ausrollen. Obere Folie abziehen. Teig mit der flüssigen Butter bestreichen. 60 g Zucker mit Zimt vermischen, 1 EL Zimtzucker auf einen großen Teller geben, den Rest gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
3. Teig mithilfe der Folie von der schmalen Seite her aufrollen. Die Rolle runderum im beiseitegestellten Zimtzucker wälzen. In Frischhaltefolie gewickelt 3 Std. kühl stellen.
4. Teigrolle in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–12 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



SIMON9402

„Ich habe die Teigrolle über Nacht kalt gelegt. So konnte ich sie gut schneiden und schnell leckere Plätzchen backen.“

Der DEKOTIPP aus der Redaktion

Zum Verschenken

Eine flache Schachtel oder Metalldose mit einer runden Tortenspitze oder Seidenpapier auslegen, sodass das Papier an den Rändern etwas übersteht. Kekse hineinlegen und mit einem Deckel verschließen!



Schnellkochen ist **Wertschätzung**.

Schenkt dir **Zeit**, spart **Energie** und bewahrt **Vitamine**.

Kochen mit dem Vitavit® Premium schenkt dir wertvolle Zeit, spart Energie und bewahrt das Beste deiner Zutaten. Der sichere Schnellkochtopf seit 1953 – nachhaltig hergestellt in Deutschland.

Fissler. Premium Kochgeschirr. #fürdaswaszählt





TACO-NIGHT

Würzig, scharf, frisch und cremig: Genießen Sie mit Freunden mexikanische Leckerbissen. It's Partytime!





FEURIG
SCHARFE OFENANANAS

S. 56

HERZHAFT
PILZ-SCHAWARMA AL PASTOR

S. 59



VEGAN

EXTRA-SCHNELL



★★★★★ Ø 4,2

Scharfe Ofenananas



VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB

WEB CK-MAG.DE/251122

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 0 g E, 3 g F, 10 g KH = 71 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

1 Ananas

2 EL Olivenöl

Salz

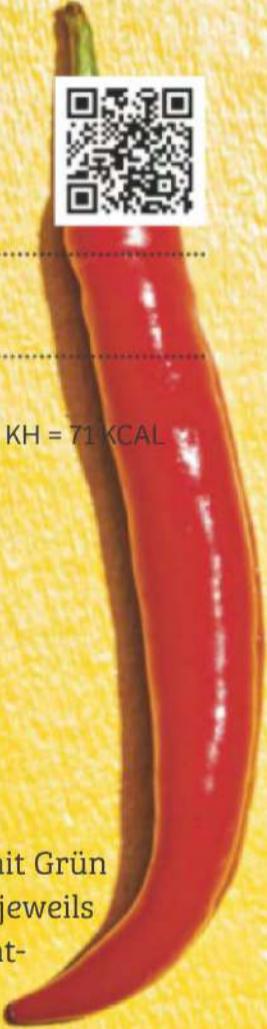
Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Die ungeschälte Ananas mit Grün längs halbieren, die Hälften jeweils längs vierteln und das Fruchtfleisch mit Olivenöl einreiben. Mit Salz würzen und auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. backen.

2. Die Ananasspalten auf einer Platte anrichten und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Tipp Der Strunk der Ananas wird durch das Backen im heißen Ofen weich und kann deshalb mitverzehrt werden.



★★★★★ Ø 3,8

Frische Tomatensalsa „Pico de Gallo“



VERFASSER JJ85 WEB CK-MAG.DE/271122

SIMPEL 50 MIN.

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 3 g KH = 19 KCAL LOW CARB

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

250 g Kirschtomaten

½ TL Salz

½ Zwiebel

½ Jalapeño

1 Handvoll Koriander

1 EL plus evtl. etwas Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Kirschtomaten vierteln und in kleine Würfel schneiden. Salzen und für 10 Min. in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Zwiebel klein würfeln. Jalapeño entkernen, hacken. Koriander fein schneiden. Alles zusammen mit den abgetropften Tomaten und Limettensaft in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und nach Geschmack etwas Limettensaft abschmecken. Salsa mindestens 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Dazu passen Guacamole und Tortillachips.

VEGAN



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



EXTRA-SCHNELL



VEGAN



★★★★★ Ø 4,2

Guacamole

VERFASSER BUHLA-TOM

WEB CK-MAG.DE/281122

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 2 g E, 13 g F,
12 g KH = 189 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Avocados
- 1 Tomate
- ½ Gemüsezwiebel
- 4 EL Limettensaft
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 3 Spritzer Tabasco
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Avocados halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Tomate und Zwiebel klein würfeln. Mit Avocados und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Guacamole fruchtig-scharf absmecken. Zu Nachos servieren.



★★★★★ Ø 3,8

Pilz-Schawarma al Pastor



VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB WEB CK-MAG.DE/261122

SIMPEL 50 MIN. PRO PORTION 5 g E, 7 g F, 4 g KH = 112 KCAL
 LOW CARB

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- 1 Ananas
- 1 rote Chilischote
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kg gemischte Pilze (z. B. Portobello, Austernpilze und Kräuterseitlinge)
- 2 TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Piment
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Meersalzflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1.** Das untere Ende der Ananas 3 cm dick abschneiden (den Rest z. B. für scharfe Ofenananas verwenden). Ananasboden mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Drei Holzspieße mit den Spitzen nach oben hineinstecken.
 - 2.** Chili in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln halbieren und in breite Spalten schneiden. Pilze putzen und mit Zwiebeln, Chili, Zitronenabrieb, Gewürzen und 1 großen Prise Salz in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen. Alles mit dem Olivenöl vermischen.
 - 3.** Marinierte Pilze mit Zwiebeln auf die Spieße stecken, dabei immer gut nach unten drücken, damit der Spieß schön kompakt wird. Spieß auf dem Blech im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad (Umluft 210 Grad) auf der untersten Schiene 30 Min. rösten.
 - 4.** Pilz-Schawarma mit einem scharfen Messer dünn vom Spieß abschneiden und in Tacos servieren.
- Tipp** Fall der Pilzspieß etwas instabil sein sollte, einen kleinen Topf zum „Anlehnhen“ mit in den Ofen stellen





TIEFSTAPELN

Passend zu lässigen Abenden mit Wein, Käse und Dips servieren wir luftiges Fladenbrot, das vor allem aus dem Toaster herrlich schmeckt. Auch zum Füllen ideal

★★★★★ Ø 4,8

Bestes fluffiges Blitz-Fladenbrot



VERFASSER HOBBYBÄCKER-RAMI10 WEB CK-MAG.DE/431122

SIMPEL 1 STD.

PRO PORTION 10 g E, 7 g F, 70 g KH = 396 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

½ Würfel frische Hefe (21 g)	360 g Weizenmehl (Type 550 oder 405)	etwas Olivenöl
1 EL Zucker	1 TL Salz	evtl. 1 TL dunkle Sesamsamen
2 EL neutrales Öl	2 EL Milch	

ZUBEREITUNG

1. Hefe in 220 ml lauwarmem Wasser und Zucker auflösen. Öl, Mehl und Salz hinzufügen und mit den Händen 6–8 Min. zu einem elastischen Teig kneten. Teig als Kugel abdeckt 30 Min. gehen lassen.
2. Teig kurz mit bemehlten Händen durchkneten, zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit den Händen rund auseinanderdrücken, bis er etwa 1,5 cm dick ist (Abb. A). Mit den Finger-

spitzen viele Löcher in den Teig drücken. Mit einem Teigschaber im Abstand von 3–4 cm ein rautenförmiges Muster hineindrücken (Abb. B). Mit Milch bestreichen und mit Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit Sesam bestreuen.

3. Weitere 30 Min. gehen lassen. Fladenbrot im heißen Ofen bei 230 Grad (Umluft nur 200 Grad!) 8–10 Min. backen. Wenn es bräunt, Brot aus dem Ofen nehmen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



**GOLDEN
TOAST**

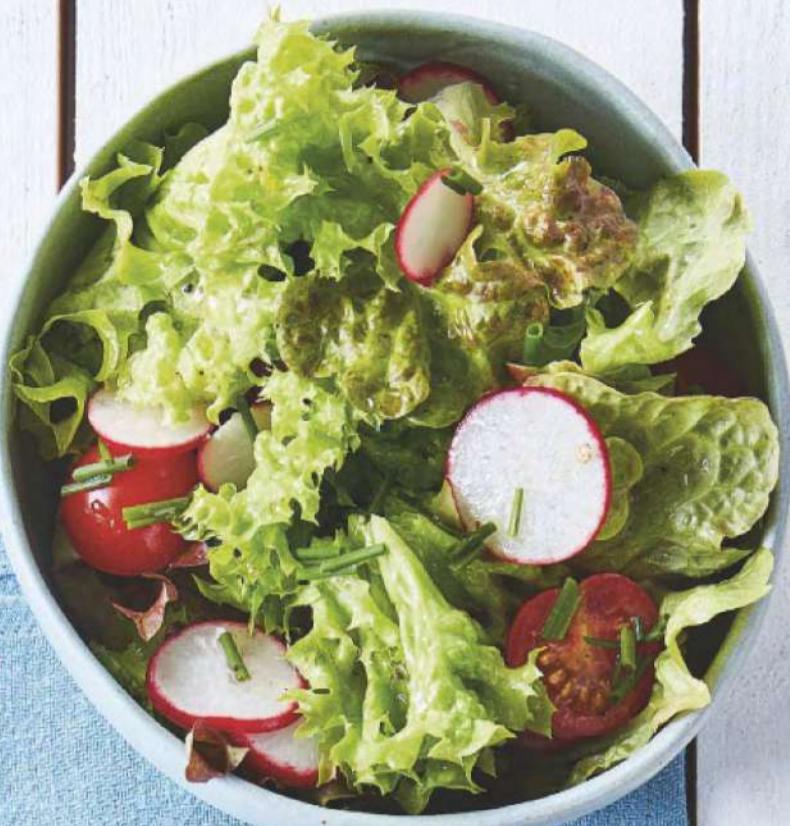
GOLDRICHTIG

DER BAGEL VOM ORIGINAL MIT DER SONNE

NEU



Erster American Bagel mit feiner Butternote



LUMINOL

„Aus Teigresten rolle ich
noch einige Stangen, die
wie Grissini daherkommen.“

DER OFENLIEBLING

Jetzt im Herbst ist Zwiebelkuchen einfach unfassbar lecker. Typischerweise wird er mit einem Hefeteig gebacken. Hier zeigen wir ihn Schritt für Schritt mit einem schnellen Quark-Öl-Teig, der im Ofen genauso schön locker und luftig aufgeht. Probieren Sie das würzige Prachtstück gleich aus

★★★★★ Ø 4,6

Appenzeller Zwiebelkuchen



VERFASSER RIKO17

WEB CK-MAG.DE/131122

SIMPEL 1 STD.

PRO STÜCK 10 g E, 21 g F,
13 g KH = 289 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

150 g Weizenmehl

½ Pck. Backpulver

100 g Magerquark

3 EL Milch

6 EL Öl

Salz, Pfeffer

600 g Zwiebeln

300 g geräucherter Speck (im Stück)

1–2 TL Majoran

300 g Schmand

2 Eier (Kl. M.)

100 g Appenzeller

1 Salat (z. B. Eichblatt)

½ Bund Radieschen

8 Kirschtomaten

2 EL heller Aceto balsamico

1 EL Honig

1 TL Senf

4 Stiele Schnittlauch



Der TIPP aus der Redaktion

Fremd backen

Das ist ein tolles Grundrezept
für verschiedene Quiches! Einfach
nach Lust und Laune füllen.



1. Mehl und Backpulver in einer Schale mischen. Quark, Milch, 3 EL Öl und ½ TL Salz zufügen und unterkneten.



2. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen glatt verkneten.

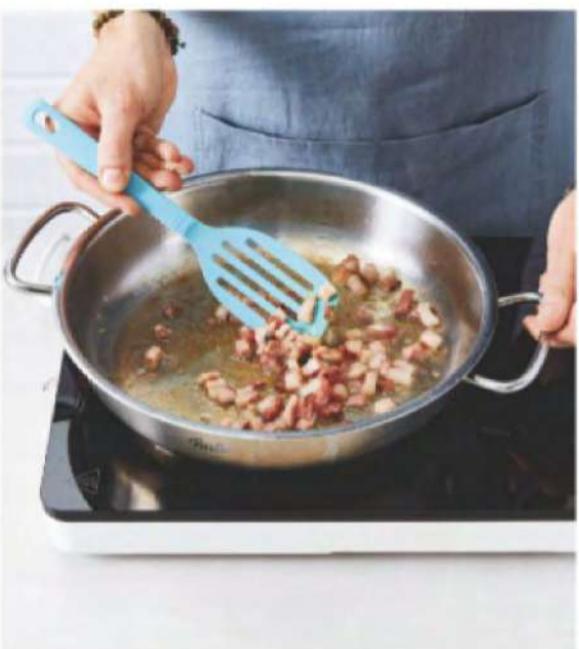


3. Teig zu einer Kugel formen und rund (30 cm Ø) ausrollen.



4. Teig über die Teigrolle legen und über einer gefetteten, bemehlten Tarteform (30 cm Ø) abrollen. Rand hochdrücken.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



5. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Speck in der Pfanne anbraten und herausnehmen.



6. Zwiebeln auf einem Küchenhobel (oder mit dem Messer) in feine Scheiben schneiden.



7. Anschließend die Zwiebeln portionsweise im Speckfett goldbraun andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.



8. Schmand mit Eiern in einer Schüssel verquirlen. Schmandmasse mit Salz und Pfeffer würzen.



9. Zwiebeln und Speck gleichmäßig in der Tarteform verteilen. Schmandmasse darübergießen.



10. Appenzeller fein reiben, über die Füllung streuen. Quiche im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30–40 Min. backen.



11. Salat waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.



12. Essig, Honig, Senf und 2 EL Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten und Dressing mischen. Zwiebelkuchen in Stücke schneiden. Mit Schnittlauch in Röllchen bestreuen und mit dem Salat servieren.

Chefkoch und Fackelmann

Wir haben gemeinsam tolle Küchenhelfer entwickelt:

- **Gemüsehobel** erzielt mühelos feine Zwiebelscheiben (2-teilig; 7,99 Euro).
 - **Salatschleuder** mit praktischer Stopp-Taste und Seilzug (24,5 × 17 cm; 43 Euro).
- fackelmann.de

SCHNELL. EINFACH. LECKER.

Ofenglück, Gerichte unter 3 Euro
und jede Menge schnelle Rezepte.

essen&trinken

11/2022

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

Heiß geliebte
Ofen-Hits

Tortellini-Auflauf, überbackene
Putensteaks und ein genialer Milchreis

One-Pot-Pasta
mit Tomaten-Lauch-Sauce,
Rezept Seite 23



DIE NEUE
AUSGABE.
AB SOFORT IM
HANDEL ERHÄLTLICH.

HERBST-Gold!

Diese köstliche Kürbismischung verleiht Milchkaffee eine mild-fruchtige Süße. Wenn noch etwas übrig bleibt, unbedingt weiterverschenken...



AJIZZLE
„Mit selbst gemixtem Lebkuchengewürz geht es genauso schnell und ist noch aromatischer.“

★★★★☆ Ø 4,0

Kürbissirup

VERFASSER MUDDER59 WEB CK-MAG.DE/121122

SIMPEL 20 MIN. PRO EL 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 36 KCAL

ZUTATEN

(1 FLASCHE À 350 ML)
300 g Zucker
100 g Kürbispüree
1 TL Lebkuchengewürz
½ TL gemahlener Zimt
½ TL Muskat
Mark von ½ Vanilleschote



ZUBEREITUNG

- 300 ml Wasser erhitzen, Zucker darin unter Rühren auflösen.
 - Kürbispüree und Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen (nicht sprudelnd kochen!).
 - Masse durch ein Mulltuch filtern und in eine heiß ausgespülte Flasche füllen. Pro Tasse Milchkaffee je nach Geschmack 1–2 EL Sirup dazugeben.
- Tipp** Für das Püree empfiehlt es sich, einen reifen, aromatischen Kürbis zu verwenden.

HOMEMADE
Kürbissirup





VOX

DIE EXTRAPORTION

TEAMGEIST

ab 24. OKT MO 20:15
ZUM SCHWARZWÄLDER
HIRSCH

EINE AUSSERGEWÖHNLICHE KÜCHENCREW UND TIM MÄLZER

oder streamen auf **RTL +**

WAS
MACHE
ICH MIT
*Schwarz-
wurzeln?*

★★★★★ Ø 4,4

Knusprige Schwarzwurzeln

VERFASSER SCHLABS WEB CK-MAG.DE/231122

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 4 g E, 5 g F, 12 g KH = 145 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 Glas Schwarzwurzeln (Abtropfgewicht 530 g)
- 2 EL Senf
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Mehl
- 5 EL Semmelbrösel
- 2 EL neutrales Öl

EXTRA-
SCHNELL

ZUBEREITUNG

1. Schwarzwurzeln abtropfen lassen. Senf und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schwarzwurzeln zuerst in Mehl, dann in der Eimischung und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Öl erhitzen. Schwarzwurzeln darin knusprig braten. Dazu passt ein Aivardip.

Sie sehen unscheinbar aus, dafür punkten die Wurzeln mit inneren Werten und einem tollen Aroma – versprochen!



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

The image shows a stack of three issues of the magazine 'CHEFKOCH'. The top issue is prominently displayed, featuring a dark green background with a large plate of various decorated Christmas cookies in the center. The title 'CHEFKOCH' is at the top in large green letters, followed by the subtitle 'EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT'. Below the title is the main headline 'ZEIT FÜR PLÄTZCHEN!' in large white letters, with a small Christmas tree cookie icon above it. To the right is a yellow circular seal with the text 'DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE'. A large teal circle on the right side of the cover contains the text 'JETZT MIT 33 % RABATT TESTEN!'. The left margin of the top issue lists several categories: 'Clever sparen', 'Hunderttausend', 'Tolles für Gäste', 'Schwarzwurzeln entdecken', 'Schnelle Rezepte', 'Karamell-Käsekuchen', 'Tacos vegetarisch', 'DAMPF MACHEN', 'HERBST-GLÜCK', and 'Außerdem Gulasch, Kürbis & Co.'. The middle and bottom issues are partially visible behind the top one.

IHR LECKERES PROBEABO

33 % SPAREN: Sie lesen 3 Monate für zzgl. 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 zzgl. 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.

Handarbeit

Die Wurzeln werden mühsam einzeln aus dem Boden geholt. Zugreifen lohnt sich, denn sie sind ein wichtiger Eisenlieferant, enthalten B-Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe. Zur Verwendung immer gründlich abbürsten, schälen und waschen. Dabei Küchenhandschuhe tragen, denn ihr Milchsaft färbt leicht bräunlich.

VEGGIE

EXTRA-SCHNELL

ENIMII
„Man kann die Schwarzwurzeln mit Schale kochen, dann lassen sie sich leicht schälen, ohne zu färben.“

★★★★☆ Ø 3,8

Schwarzwurzel-Orangen-Suppe

VERFASSER LISI68 WEB CK-MAG.DE/241122

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 4 g E, 25 g F, 7 g KH = 319 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 Glas Schwarzwurzelstücke (Abtropfgewicht 530 g)
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Orange
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- 1 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- evtl. 2 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Schalotten und Knoblauch hacken, in einem Topf in der Butter andünsten. Schwarzwurzeln (einige zum Garnieren beiseitelegen) mit Flüssigkeit zugeben. Etwas Orangenabrieb, gesamten Saft und Gemüsebrühe zugeben. Suppe 10 Min. köcheln lassen.
2. Sahne und Crème fraîche unterrühren, Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Orangenabrieb, übrigen Schwarzwurzeln und nach Belieben gehackter Petersilie servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Mit Kartoffeln

Etwas sämiger und gehaltvoller wird die Suppe, wenn Sie zusätzlich 3–4 Kartoffeln in Würfeln mitkönnen. Als Topping eignen sich auch 100 g Schinkenwürfel.



GIOVANNI ZARRELLA
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Einer, der
HÖRZU
zu Hause hat

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



Königliche Teatime

Die berühmten Scones sind beim Afternoon-Tea kaum wegzudenken. Dazu köstliche Kleinigkeiten von süß bis herhaft – absolutely delicious!

Scones
S. 77

Clotted Cream
S. 76

ÜBER
DEN TELLERRAND

*Roastbeef-
sandwich*

S. 74



*Englisches
Gurkensandwich*

S. 74

VERY BRITISH

Nachmittags um 17 Uhr ist für viele Menschen in Großbritannien Zeit für einen „five o'clock tea“. Ab der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts hat sich dieser als Minimahlzeit zwischen Lunch und Dinner etabliert. Üblicherweise werden zur Teatime Sandwich, Scones, Cookies und Pralinen auf einer dreistufigen Etagere angerichtet.



GROSSBRITANNIEN

Lachssandwich

S. 75



★★★★★ Ø 3,9

Roastbeefsandwich



VERFASSER NADCHJA WEB CK-MAG.DE/311122

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 22 g E, 16 g F, 31 g KH = 367 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Mayonnaise	120 g Gewürzgurken
100 g Joghurt	½ Radicchio
Salz	8 Scheiben Toastbrot
20 g frischer Meerrettich	200 g Roastbeef (in Scheiben)

ZUBEREITUNG

1. Mayonnaise mit Joghurt glatt verrühren und mit Salz würzen. Meerrettich schälen, fein reiben und unterrühren.
2. Gurken in Scheiben schneiden. Radicchioblätter ablösen.

3. Toastscheiben mit Meerrettichcreme bestreichen, die Hälfte mit Gurke und Salat belegen. Roastbeef locker darauf verteilen, mit Rest Toastscheiben bedecken. Jedes Sandwich diagonal halbieren.



Alle Rezepte sind

EXTRA-SCHNELL

★★★★★ Ø 4,2

Englisches Gurkensandwich



VERFASSER SAMWISE74 WEB CK-MAG.DE/301122

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 5 g E, 18 g F, 26 g KH = 297 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

½ Salatgurke
8 Scheiben Toastbrot
gesalzene Butter
grobes Meersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Salatgurke schälen, mit einem Küchenhobel längs in dünne Scheiben schneiden. Brotscheiben entinden.
2. Toastbrot mit Butter bestreichen und die Gurkenscheiben darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils mit 1 Brotscheibe abschließen, Sandwiches diagonal halbieren und servieren.

Tipp Sandwich anstatt mit Butter mit Mayonnaise oder Frischkäse bestreichen und mit Kresse bestreuen.





★★★★☆ Ø 3,8

Lachssandwich

VERFASSER DRACHMANN

WEB CK-MAG.DE/321122



SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 15 g E, 27 g F, 27 g KH = 431 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Butter

½ Bund Dill

2 EL frisch geriebener
Meerrettich

8 Scheiben Toastbrot

½ Kopfsalat

4 Scheiben Räucher-

lachs (200 g)

ZUBEREITUNG

1. Butter mit geriebenem Meerrettich verrühren und beiseitestellen. Salat und Dill waschen und abtropfen lassen.

2. Von den Toastscheiben die Rinde abschneiden und die Scheiben mit Meerrettichbutter bestreichen. Salatblätter darauf verteilen. Die Hälfte der Scheiben mit Lachs und Dill belegen. Übrige Toastscheiben darauflegen und die Sandwiches diagonal halbieren.



ECHTFETT

„Ich kein Fan von Meerrettich. Deshalb habe ich stattdessen 1-2 TL Bio-Zitronenabrieb verwendet.“



JUNIAJAKOB

„Ich mag keine Klebefinger im Teig. Hab ihn mit dem Handmixer gemacht. Ging problemlos!“



CAMELIE001

„Die Flüssigkeit, die nach dem Abschöpfen der Creme übrig bleibt, verwende ich für die Scones.“

★★★★★ Ø 3,9

Clotted Cream



VERFASSER UTADOHL

WEB CK-MAG.DE/331122

SIMPEL 5 MIN. + 7 STD. RUHEZEIT

PRO PORTION 3 g E, 50 g F, 5 g KH = 505 KCAL

LOW CARB

ZUTATEN (4–6 PORTIONEN)

1 l Schlagsahne



ZUBEREITUNG

1. Schlagsahne in einen Topf oder eine Schüssel mit weiter Öffnung geben. Schüssel auf ein leicht kochendes Wasserbad setzen und die Sahne 2–3 Std. erhitzen.
2. Sobald die Sahne eine dicke, leicht blasige Schicht gebildet hat, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank 5–6 Std. auskühlen lassen.
3. Sobald die Sahne erkaltet ist, die obere Schicht – die Clotted Cream – abschöpfen, umfüllen und zu Scones servieren. Im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.

★★★★★ Ø 4,4

Scones

VERFASSER ALLES-AUSSER-LAMM WEB CK-MAG.DE/291122

SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 5 g E, 5 g F, 32 g KH = 202 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCK)

450 g Mehl
1 Pck. Backpulver
2 EL Zucker
50 g Butter
250 ml Milch
evtl. 70 g backfeste Schokotröpfchen
1 Ei (Kl. M.)

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Zucker dazugeben. Butter in Flöckchen dazugeben und mit den Fingern alles krümelig verreiben.
2. Eine Kuhle in die Mitte drücken und die Milch dazugießen. Nach Belieben Schokotröpfchen untermischen (siehe Tipp). Alles zu einem Teig verarbeiten (ist sehr klebrig) und auf einer bemehlten Arbeitsfläche verkneten.

3. Teig 2 cm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (5–6 cm Ø) Teiglinge ausschneiden. Scones auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verquirlen und den Teig bestreichen. Im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft: 190 Grad) 15–20 Min. backen. Scones mit Marmelade, Butter oder Clotted Cream servieren.

Tipp Wer mag, gibt zusätzlich 50 g Rosinen in den Teig.

EXTRA-SCHNELL

← SAHNETOERT
„Scones am nächsten Tag einfach auf dem Toaster wieder aufwärmen, so schmecken sie wie frisch.“



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



Auch ein tolles Geschenk für Kochbegeisterte!

So haben Sie alle Zutaten als Einkaufsliste auf Ihrem Handy

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 42,- Euro*
- EXKLUSIV:** Für kurze Zeit mit bis zu 3 Prämien zur Wahl

Gleich telefonisch oder online bestellen!

Bitte immer Bestell-Nr. angeben

Bis 19.10.22: selbst lesen 209 2806, verschenken 209 2807

Bis 26.10.22: selbst lesen 209 2808, verschenken 209 2809

Ab 27.10.22: selbst lesen 209 2810, verschenken 209 2811

Je schneller Sie bestellen, desto mehr Prämien für Sie:

3

**Prämien zur Wahl
bis 19.10.22**

(Zugzahlung 1,- Euro)



**1) CHEFKOCH Spezial
Party-Hits**



**2) VICTORINOX Messer-Set
Schweizer Qualitätsmesser**



**3) reisenthel shopper M
Viel Platz für Einkäufe**

2

**Prämien zur Wahl
bis 26.10.22**

(Zugzahlung 1,- Euro)



**4) Käse-Set aus Bambus
Inkl. Servierbrett**



**5) reisenthel coolerbag XS
Mit Thermo-Innenfutter**



**6) CHEFKOCH Spezial
Rezepte fürs Leben**

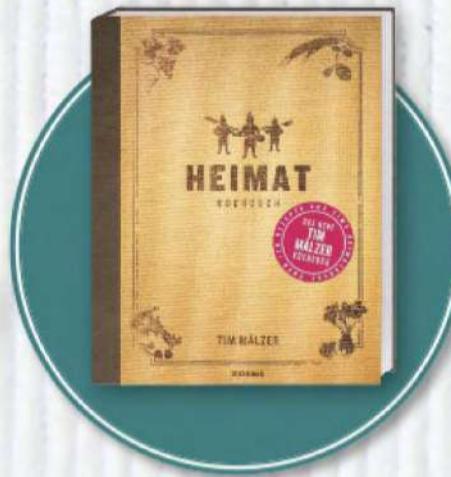
1

**Prämie zur Wahl
ab 27.10.22**

(Zugzahlung 1,- Euro)



**7) ROMINOX Servierschalen
Ideal für Dips und Marmeladen**



**8) Kochbuch „Heimat“
Von Starkoch Tim Mälzer**



**9) ECO BROTBOX „Snackbox XL“
Optimal für kleine Snacks**



040/55 55 7800



www.ck-mag.de/countdown

REGISTER

FLEISCH

Dumplings aus dem Dampfgarer	32
Hähnchenbrust im Wirsingmantel.....	36
Hähnchenbrust-Tomaten-Pfanne	12
Jägerschnitzelauflauf	23
Kartoffel-Lauch-Eintopf mit Bällchen ...	17
Kürbis vom Blech	20
Rindsschnitzel Surprise	14
Roastbeefsandwich	74
Schweinefilet mit Minzjoghurtsauce....	35
Szegediner Gulasch mit Kartoffeln	19
Tagliatelle mit Steinpilzen	24
Zwiebelkuchen, Appenzeller	63

FISCH

Lachssandwich	75
Wildlachsfilet mit Walnusskruste	18

VEGGIE

Bergkäseschnitzel mit Radi-Tsatsiki	13
Birnen-Brokkoli-Gorgonzola-Quiche	22
Clotted Cream	76
Fladenbrot, bestes fluffiges Blitz-.....	60
Gurkensandwich, englisches	74
Omelett mit Tomaten und Spinat	11
Romanesco-Brokkoli-Salat	34
Rote Bete, gefüllte, mit Wirsing.....	8
Salat, herbstlicher, vom Chinakohl	26
Schwarzwurzeln, knusprige	68
Schwarzwurzel-Orangen-Suppe	70

VEGAN

Aubergineneintopf mit Couscous.....	15
Guacamole	58
Ofenananas, scharfe	56
Pilz-Schawarma al Pastor	59
Tomatensalsa „Pico de Gallo“	57

SÜSSES & DRINKS

Birnen-Karamell-Käsekuchen	29
Elisenlebkuchen	45
Kürbissirup	66
Lebkuchen-Brownie-Sterne	42
Lieblingszombie	82
Marzipanhörnchen	43
Mürbeteigplätzchen	48
Orangenkekse, französische	50
Raffaello-Makronen	47
Scones77
Spitzbuben	44
Wiener Busserl51
Zimtschnecken-Plätzchen	52

IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzl

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Diana Schulz

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion

Sandra Platzer

Redaktionsassistentin

Martina Buchelt,

Laura Huwyler

Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik

Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiterin dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellu. Publisherin

Sina Hilker

Projektleiterin

Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director

Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing

Renate Zastrow

Kommunikation/PR

Sabine Grüngreiff

Honorare Anja Sander

Blueberry Food Studios

Foodstyling: Achim Ellmer, Maik Damerius,

Raik Frenzel, Vladlen Gordienko,

Jens Hildebrandt, Tom Pingel,

Jan Schümann, Philipp Seefried

Foto: Florian Bonanni, Celia Blum,

Denise Gorenc, Tobias Pankrath,

Bruno Schröder, Thorsten Suedfels

Styling: Aylene Ruschke

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck Prinovis Dresden,

Meinholtstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,

Joseph-Schumpeter-Allee 33, 53227 Bonn

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf

unserem Serviceportal im Internet erledigen:

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

So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz

und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

E-Mail: heft-service@guj.de

Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

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

Schweiz: 61,20 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,

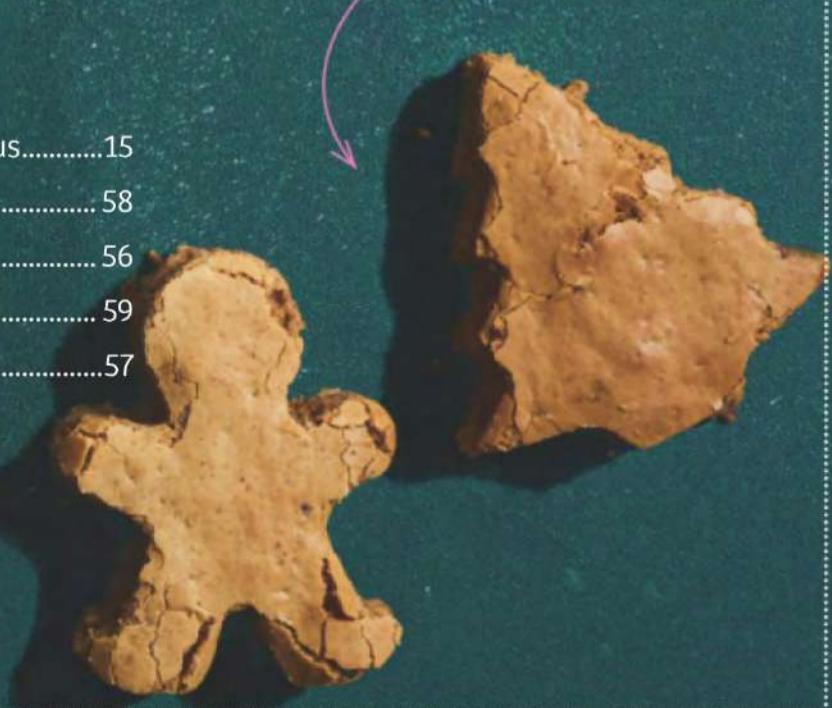
20444 Hamburg, leserservice.chefkoch@guj.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.

FOTO: BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Lauter himmlische
Plätzchen ab S. 40



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
kommt am Donnerstag,
3. NOVEMBER

Pralinen

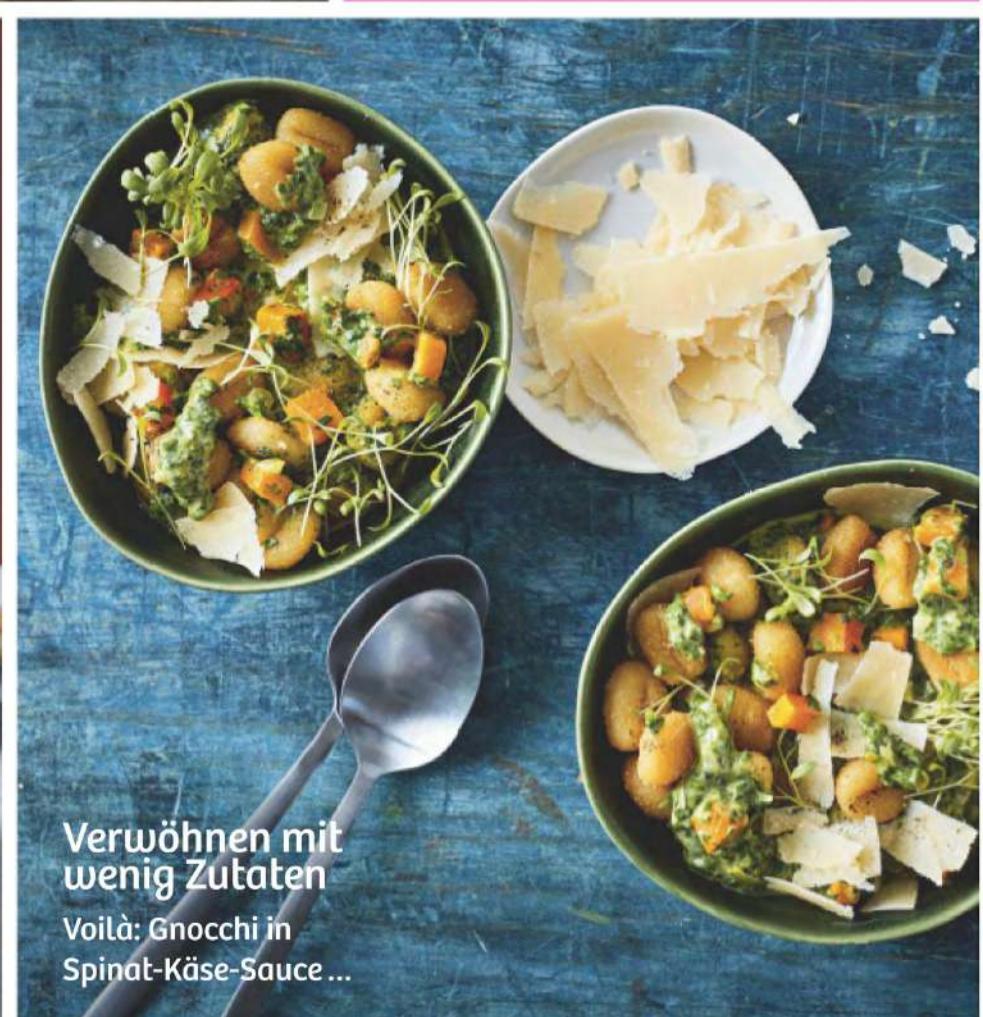
Ganz leicht, ganz
schnell und so beliebt
zum Vernaschen



EINFALLSREICH
Ein Lebkuchenhaus für leuchtende Augen

EINFACH
Himmlische Desserts

ELEGANT
Lachs im Blätterteig mit Estragonsauce



Was Starkes zum Schluss! Bitte umblättern! ➔

R.I.P.

Sie sollen in Frieden ruhen, doch an Halloween feiern wir mit Zombies und Gruselfans. Dabei schenken wir diesen schaurig-schönen Rumcocktail ins Glas



BARLEXIKON

OVERPROOF-RUM Jeder Rum ab einem Alkoholgehalt von 57,17 Vol.-% wird als overproof bezeichnet. Meist haben diese Sorten sogar doppelt so viele „Umdrehungen“ (bis 75 Vol.-%.) wie normaler Rum.

★★★★☆ Ø 4,0

Mein Lieblings-zombie



VERFASSER WILDERHANS WEB CK-MAG.DE/011122

SIMPEL 5 MIN.

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 20 g KH = 220 KCAL

ZUTATEN

(2 GLÄSER À 200 ML)

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 4 cl brauner Rum
(1 cl = 10 ml) | 6 cl Ananassaft |
| 2 cl Overproof-Rum
(siehe Info) | 2 cl Zitronensaft |
| 4 cl weißer Rum | 2 cl Maracujasaft |
| 2 cl Cointreau | 4 cl Orangensaft |
| 2 cl Grenadine | Crushed Ice |
| | 4 Litschis (Dose) |
| | 4 Blaubeeren |

ZUBEREITUNG

1. Zutaten (bis auf die Früchte) in einen Shaker geben, mit Crushed Ice auffüllen und ordentlich schütteln.
2. Cocktail in Gläser abseihen. Litschis je mit 1 Blaubeere füllen, je 2 davon auf Holzstäbchen spießen und auf den Glasrand legen.



emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!



Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern unter:

www.emotion.de/chefkoch

040-55 55 3810 (Bestellnr.: 1920345)



Einfach einscannen & Angebot sichern!

Dies ist ein Angebot der EMOTION Verlag GmbH, Geschäftsführung: Dr. Katarzyna Mol-Wolf, Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg, AG Hamburg, HRA 110793; Belieferung, Betreuung und Inkasso erfolgen durch die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, vertreten durch Oliver Radtke (Sprecher der Geschäftsführung), Christina Dohmann, Marco Graffitti, Am Sandtorkai 74, 20457 Hamburg, USt-ID: DE814583779, als leistender Unternehmer.

FOTO MONSTERA/ PEXELS



Dallmayr

RÖSTKUNST

A man in a dark suit and light blue shirt is holding a gold-colored coffee cup with the word "d'Oro" printed on it. He is looking slightly upwards and to the right with a thoughtful expression. In the background, there are several red coffee bags hanging from a rod, and a stack of books or papers is visible on the left.

MOLTO BENE

QUALITÄT

d'Oro

Dallmayr RÖSTKUNST

SELEKTION d'Oro HAKUNA MATATA

CREMA d'Oro INTENSA

ESPRESSO d'Oro

Dolce Vita in Dallmayr Qualität.

 dallmayr.com/dOro