

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 Staatsl. 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/14828-2013-1001



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!

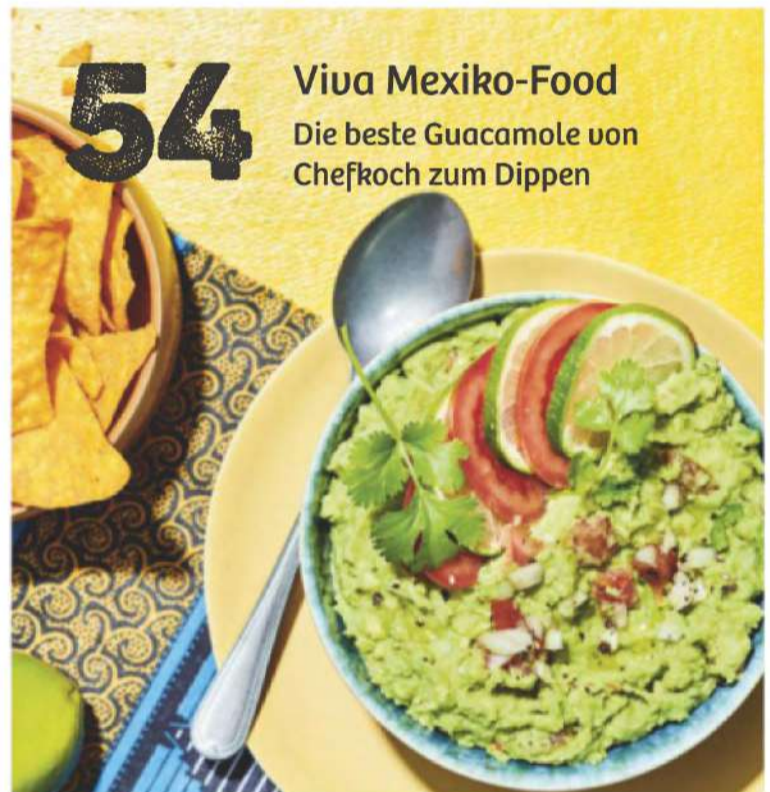
Zum Nachmittagstee reichen wir
Scones und feine Sandwiches



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



40

Alle Jahre wieder
Himmlisches für den
Plätzchenteller und
auch für Halloween



32

Volldampf!

Dumplings aus dem
Garkorb: oberlecker
und supergesund



66

Kürbissirup

Ob für Cocktails oder als
Krönung auf dem Kaffee

Inhalt

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Frisch verliebt in die Herbstküche

JEDEN TAG KÖSTLICH

8 Liebling des Monats

Toller Auftakt für ein herbstliches Essen:
gefüllte Rote Beten mit Wirsing-Äpfel

10 Wochenplaner

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

16 Herbstküche

Herrlich herzhaft 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 Etage

BACKEN UND SÜSSES

28 Backschule

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

40 Plätzchen

Unsere bunte Keksauswahl lässt
Genießerherzen höherschlagen!

60 Brotbackschule

Ein Blitz-Fladenbrot mit Sesam: frisch
und duftend wie vom türkischen Laden

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



TITEL-
THEMA

Neue
Bücher!

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

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



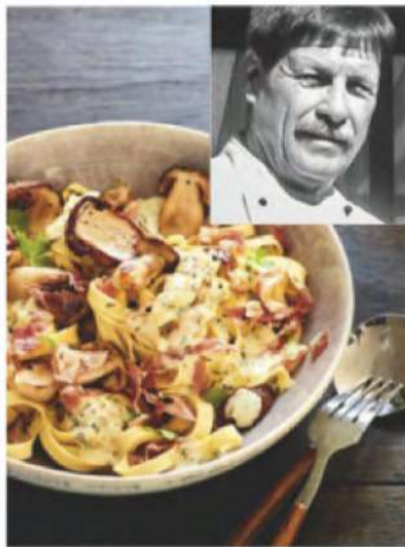
Hähnchenbrust im Wirsingmantel
GIOACHINO CGN S. 36



Rindsschnitzel Surprise
WIENERIN S. 14



Kürbis vom Blech
VAIRES S. 20



⌚ **Tagliatelle mit Steinpilzen**
SCHRAT S. 24



⌚ **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



⌚ **Roastbeef sandwich**
NADCHJA S. 74

FISCH



Wildlachsfilet mit Walnusskruste
SANDY2509 S. 18



⌚ **Lachssandwich**
DRACHMANN S. 75

VEGGIE



Rote Bete mit Wirsing und Apfel
TINEPOTTLECKER S. 8



⌚ **Omelett mit Spinat**
JEANSTANI S. 11



⌚ **Bergkäseschnitzel mit Radi-Tsatsiki**
ANAID55 S. 13



Birnen-Brokkoli-Quiche
BAUERNKIND S. 22



⌚ **Chinakohlsalat**
KARSTEN345 S. 26

EIN HEFT FÜR SIE

IST IHR REZEPT 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



Schwarzwurzelsuppe
LISI68 S. 70



Clotted Cream
UTADOHL S. 76



Guacamole
BUHLA-TOM S. 58



Marzipanhörnchen
ZICKENTONI S. 43



Mürbeteigplätzchen
MUTTI_IST_DIE_BESTE S. 48



Zimtschnecken-Plätzchen
SABSI25380 S. 52



Bestes fluffiges Blitz-Fladenbrot
HOBBYBÄCKER-RAMI10 S. 60



Englisches Gurkensandwich
SAMWISE74 S. 74



Aubergineneintopf mit Couscous
SUPERNATURALFOODS S. 15



Pilz-Schawarma al Pastor
CHEFKOCH_KATJAB S. 59



Spitzbuben
AMANDA2401 S. 44



Kürbissirup
MUDDER59 S. 66



Knusprige Schwarzwurzeln
SCHLABS S. 68



Scharfe Ofenanas
CHEFKOCH_KATJAB S. 56



Tomatensalsa „Pico de Gallo“
JJ85 S. 57



Birnen-Karamell-Käsekuchen
ALINA1ST S. 29



Lebkuchen-Brownie-Sterne
ULRIKEM S. 42



Elisenlebkuchen
KLEINEHOBBITS S. 45



Raffaello-Makronen
DIME80 S. 47



Französische Orangenkekse
ALINA1ST S. 50



Wiener Busserl
MIMAS3 S. 51



Scones
ALLES-AUSSER-LAMM S. 77



Mein Lieblingszombie
WILDERHANS S. 82

Rezepte im Kochbuch online speichern



QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Rezept speichern



Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★★

4,6 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

★★★★☆ 3,9

Gefüllte Rote Beten mit Wirsing und Apfel



VERFASSER TINEPOTTLECKER

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 Melonen-ausstecher). 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!**

NATUR
GUT 



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



DE-ÖKO-006

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.

* Die Auswahl variiert je nach Markt und Wochenangeboten.

Mehr Infos unter penny.de/naturgut

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

Aubergineneintopf mit Zitronencouscous

MONTAG

20 Min.



JEANSTANI

„Mir schmecken auch getrocknete Tomaten gut zum Omelett.“

★★★★☆ 4,0

Omelett mit Tomaten, Spinat und Spargel

VERFASSTER JEANSTANI WEB CK-MAG.DE/381122

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

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.

EXTRA-SCHNELL



Der TIPP aus der Redaktion

Locker 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.



★★★★☆ 4,0

Cremige Hähnchenbrust-Tomaten-Pfanne

VERFASSTER 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.



STERN1991

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

★★★★☆ Ø 4,0

Bergkäseschnitzel mit Radi-Tsatsiki

VERFASSTER 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.

EXTRA-
SCHNELL

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 vor dem Servieren zugegeben, so wird die Sauce nicht krisselig.“



★★★★☆ 3,2

Rindsschnitzel Surprise

VERFASSTER 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 Oberschale. Das magere Fleisch mit seinen kurzen Fasern ist schon nach 6–8 Minuten pro Seite zart 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.“

VEGAN

★★★★☆ 4,1

Aubergineneintopf mit Zitronencouscous

VERFASSTER SUPERNATURALFOODS WEB CK-MAG.DE/401122



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 Currypulver
- ✕ 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 ½ Zitrone, Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
3. Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung garen. Petersilienblätter fein schneiden. Mit Rest Zitronensaft und Schale unterrühren, 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



MELEKSKÜCHE

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

Herbst- GLÜHEN

Herzhaft, 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!

★★★★☆ 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.



★★★★★ ⭐ 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.

★★★★★ 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 1 ½–2 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.

★★★★☆ 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 x 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

★★★★★ ⭐ 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



★★★★☆ 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 heraus-schneiden. 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. Sahne-sauce 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.

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

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

GARANTIERTE GENTECHNIKFREI



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

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



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



**WIR FEIERN, DU SPARST –
ZU UNSEREM 6. ERFOLG**

HÄNDLER DES JAHRES FÜR WEIN,
BIER & SPIRITUOSEN IN SERIE

Weitere Infos unter netto-online.de/weinsortiment

**BESTER
WEIN SPANIENS
(FRANKFURT
INTERNATIONAL
TROPHY 2022)**



	Spanien, La Mancha
	Rotwein, trocken
	zu Barbeque, kurz gebratenes Grillgut, Braten und Wild

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



-28%

4.99

UVP 6.99

100

Zusatz-Punkte

Deutschland Card

**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

**Janee Chardonnay, Merlot
oder Syrah rose Pays d'Oc IGP**

6 x 0,75 Liter (2.67 / l)
Einzelpreis: 3.49
(4.65 / l)

Frankreich

Rosewein,
feinherb

zu leichten
Speisen oder
einfach als
Aperitif

Frankreich

Rotwein,
trocken

zu Fleisch-
und Pasta-
gerichten

XXL

-42%

6 für nur

12.-

20.94¹

**IM KARTON
GÜNSTIGER**



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

Samstag, 01.10.22 – Montag, 31.10.22

Netto
Marken-Discount

¹Bisheriger 30-Tage-Bestpreis.*Erhältlich bei Netto City (nicht in allen Sorten). Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof



LEGGGA

„Ich peppe die Käse-
kuchentüllung auch
geru 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!

★★★★☆ 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

★★★★☆ 3,8

Dumplings aus dem Dampfgarer

VERFASSTER 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 Fischesauce	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 Fischesauce, 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 nacheinander

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, fessler.com



LIMARA90

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





ZART & SAFTIG

Ohne Öl, dafür mit viel Geschmack garen Fleisch und Fisch besonders schonend



SUPERFOOD

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

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 3,9

Lauwarmer Romanesco-Brokkoli-Salat mit Ziegencamembert



VERFASSTER 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 Ziegen- camembert in Scheiben
8 EL Olivenöl	

ZUBEREITUNG

1. Romanesco und Brokkoli in Röschen teilen und die Strünke klein schneiden. Alles in einen Dampfkorb 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.

VEGGIE

★★★★☆ 3,8

Würziges Schweinefilet mit Minzjoghurtsauce

VERFASSTER 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 Dampfkorb 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

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



★★★★☆ 4,0

Hähnchenbrust im Wirsingmantel

VERFASSTER GIOACHINO CGN 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 Dampfkorb legen. Brühe in einen Wok geben, Dampfkorb 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.



BESCHÜTZER

Wirsing gehört zu den top Vitamin-C-Lieferanten. Es stärkt das Immun- und Nervensystem

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

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 Heimvorteil 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.

MANDELDRIK 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.



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.





Himmmlische Naschereien!

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 Busserl
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

★★★★★ ⚡ 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	1–2 TL Lebkuchengewürz
250 g Butter	220 g Mehl
5 Eier (Kl. M)	200 g gemahlene Haselnusskerne
250 g Zucker	evtl. Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker	
1 Prise Salz	

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 verstreichen.
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.

ULRIKEM

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



DORI09

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

★★★★☆ Ø 4,7

Marzipanhörnchen

VERFASSTER 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.





★★★★☆ Ø 4,6

Spitzbuben

VERFASSTER 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
170 g plus evtl. etwas
Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
300 g Butter

3 Eigelb (Kl. M)
200 g Konfitüre oder
Gelee (z. B. Aprikose,
Johannisbeere oder
Erdbeere)

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 ausstechen. Aus der Hälfte der Kekse ein Loch ausstechen.
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.

JOJUBU65

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



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
verrichtet.“*





★★★★★ ⭐ 4,0

Raffaello-Makronen

VERFASSTER 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 ½ Stück Konfekt setzen. Jeweils mit 1 TL der Kokosmasse kupfelförmig 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:



Auch für Halloween

★★★★☆ 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

A

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



VERFASSTER 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
3 Eier (Kl. M)
25 ml Orangensaft
50 ml Milch
300 g Mehl
½ Pck. Backpulver

100 g flüssige Butter
100 g Zartbitter-
kuvertüre
evtl. Bio-Orangen-
zesten

ZUBEREITUNG

1. Zucker, Eier, Orangensaft und 25 ml Milch mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen.
2. Mehl und Backpulver mischen, darafsieben 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



Der TIPP aus der Redaktion

Variation

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

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 dagesetzen. Mit Rest Puderzucker bestäuben.



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

VERFASSTER 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 x 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 rundherum 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



Fissler

Made in Germany
Seit 1845.



TACO-NIGHT

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



**CREMIG
GUACAMOLE**

S. 58



FRISCH
FRISCHE TOMATENSALSA
„PICO DE GALLO“

S. 57





FEURIG
SCHARFE OFENANANAS
S. 56

HERZHAFT
PILZ-SCHAWARMA AL PASTOR
S. 59



★★★★☆ 4,2

Scharfe Ofenanas



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.

VEGAN



★★★★☆ 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.



BÜRGER VEGAN

FÜR EINGEFLEISCHTE 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 Kühlregal erhältlich



EXTRA-
SCHNELL



VEGAN



★★★★☆ 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 abschmecken. Zu Nachos servieren.

★★★★☆ 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 Ofenanas 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 „Anlehnen“ 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 abgedeckt 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



A



B



VEGGIE



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

★★★★☆ 4,6

Appenzeller Zwiebelkuchen



VERFASSTER 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.



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...



SPECKMONSTER
„Hab etwas mehr
Püree reingetau,
damit es mehr nach
Kürbis schmeckt. Sind
500 ml geworden.“

★★★★☆ 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.

AJIZZLE

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



A group of about ten people, including men and women of various ages, are gathered in a huddle, looking down at the camera. They are all smiling or looking happy. The background is a bright blue sky with some clouds. The people are wearing casual clothing, some with aprons.

VOX

DIE EXTRAPORTION

TEAMGEIST

ab 24. OKT MO 20:15

ZUM SCHWARZWÄLDER

HIRSCH

EINE AUSSERGEWÖHNLICHE KÜCHENCREW UND TIM MÄLZER

oder streamen auf

RTL +



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

★★★★★ 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

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.

EXTRA-
SCHNELL



VEGGIE



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



IHR LECKERES PROBEABO

- 33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für ggf. 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 ggf. 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.

SCHWARZWURZELN

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



ENIMH

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

★★★★☆ 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 haltvoller wird die Suppe, wenn Sie zusätzlich 3–4 Kartoffeln in Würfeln mitkochen. 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 herzhaft – absolutely delicious!

Scones
S. 77

Clotted Cream
S. 76



Lachssandwich

S. 75



Englisches Gurkensandwich

S. 74

Roastbeef-sandwich

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 Etage angeordnet.



GROSSBRITANNIEN

London

★★★★☆ Ø 3,9

Roastbeefsandwich

VERFASSTER 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

100 g Joghurt

Salz

20 g frischer

Meerrettich

120 g Gewürzgurken

½ Radicchio

8 Scheiben Toastbrot

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.



★★★★☆ Ø 4,2

Englisches Gurkensandwich

VERFASSTER 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 entrinden.

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.



★★★★☆ 3,8

Lachssandwich

VERFASSTER 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

2 EL frisch geriebener Meerrettich

½ Kopfsalat

½ Bund Dill

8 Scheiben Toastbrot

4 Scheiben Räucherlachs (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!“



★★★★☆ 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

VEGGIE

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.

CAMELIE001

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

★★★★☆ 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 ausstechen. 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!

MIT
QR-CODE
ZU JEDEM
REZEPT!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 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

* 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 42,- € – zzgl. 1,- € Zugahlung für die Prämie(n). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Je schneller Sie bestellen, desto mehr Prämien für Sie:

3

**Prämien zur Wahl
bis 19.10.22**

(Zuzahlung 1,- Euro)



**1) CHEFKOCH Spezial
Party-Hits**



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



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

2

**Prämien zur Wahl
bis 26.10.22**

(Zuzahlung 1,- Euro)



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



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



**6) CHEFKOCH Spezial
Rezepte fürs Leben**

1

**Prämie zur Wahl
ab 27.10.22**

(Zuzahlung 1,- Euro)



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



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



**9) ECO BROTBBOX „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
Jägerschnitzellauf	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 Beten, gefüllte, mit Wirsing	8
Salat, herbstlicher, vom Chinakohl	26
Schwarzwurzeln, knusprige	68
Schwarzwurzel-Orangen-Suppe	70

VEGAN

Aubergineneintopf mit Couscous	15
Guacamole	58
Ofenanas, 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
Scones	77
Spitzbuben	44
Wiener Busserl	51
Zimtschnecken-Plätzchen	52

*Lauter himmlische
Plätzchen ab S. 40*

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

Redaktionsassistent Martina Buchelt,
Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiterin dieser Ausgabe
Astrid Büscher (fr.)

Stellv. Publisherin Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

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

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Sabine Grüngreif

Honorare Anja Sander

Blueberry Food Studios
Foodstyling: Achim Ellmer, Maik Damerius,
Raik Frenzel, Vladlen Gordiyenko,
Jens Hildebrandt, Tom Pingel,
Jan Schumann, 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,
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

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

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

Verantwortlich für den Anzeigenteil
Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,
Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

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

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

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

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

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

Postanschrift
Chefkoch-Magazin Kundenservice,
20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement
Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand
Deutschland: 38,40 Euro, Österreich: 43,20 Euro
Schweiz: 61,20 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

Vorschau

Die nächste
AUSGABE
kommt am Donnerstag,
3. NOVEMBER

Pralinen

Ganz leicht, ganz
schnell und so beliebt
zum Vernaschen

Bitte köstlich!

Weihnachten wird bunt,
festlich, lässig: mit Ideen
von vegan bis klassisch



EINFALLSREICH

*Ein Lebkuchenhaus
für leuchtende Augen*

EINFACH

Himmlische Desserts

ELEGANT

*Lachs im Blätterteig
mit Estragonsauce*

Fingerfood

Kleine Leckereien fürs
Buffet oder einfach mal
zwischen durch



Verwöhnen mit wenig Zutaten

Voilà: Gnocchi in
Spinat-Käse-Sauce ...

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.

★★★★☆ 4,0

Mein Lieblings-zombie



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



2 HEFTE
GRATIS

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

QUALITÄT

MOLTO BENE

d'Oro



Dolce Vita in Dallmayr Qualität.



dallmayr.com/dOro