

CHEFKOCH

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

GESUND & LECKER

Die köstliche Ayurveda-Küche für Genießer

NEUE NUDELAUFLÄUFE

Mit Hack, vegetarisch oder mal mit Lachs und Spinat

BAYERNS BESTE

Biergarten-Lieblinge: von Krustenbraten und Knödeln bis Brezen mit Käse

Zugreifen! Herbstlicher Kürbis-Flammkuchen



GLÜCK ZUM TEILEN

Flammkuchen – heiß geliebt, einfach lecker



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

4 198634 003507



10

Über 50 neue Rezepte, exklusiv für Sie entwickelt.

50 Jahre Liebe zum Kochen

essen & trinken

50 JAHRE
essen & trinken
SEIT 1972

TOP 5
KÜRBIS-
SUPPE
FÜNFMALE
ANDERS

ENDLICH
WIEDER
PILZSAISON!

Ein Fest
für Genießer

Die große Jubiläumsausgabe zum 50. Geburtstag.
Feiern Sie mit uns – und den schönsten Rezepten für Ihre Gäste.

www.esSEN-und-trinken.de 10/2022 5,20 €

Jubiläums-
ausgabe

Jetzt testen:
www.esSEN-und-trinken.de/magazin



Der Schinken-Nudelauflauf ist in 15 Min.
fertig für den Ofen
S. 30

Was gibt's heute bei Ihnen zu essen?

Liebe Chefkoch-Leserinnen und -Leser, Sie haben ein Gericht aus dieser oder einer anderen Ausgabe gekocht, das Ihnen besonders geschmeckt hat? Dann schicken Sie uns doch ein Foto davon zur Veröffentlichung (wie auf S. 78). Wir freuen uns auf Ihre Post an leserservice.chefkoch@guj.de!

Viel Genuss wünscht Ihre Redaktion

NOCH FRAGEN?

WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER WWW.CHEFKOCH.DE/ABO



70

Bayerns Beste

Von Braten bis Brezen, von Knödel bis Kartoffelsalat einfach grandios



38

Ayurvedisch kochen

Indische Linsensuppe ist nur eine der Köstlichkeiten dieser wohltuenden Ernährung



18

Glück für alle

Viele bunte Flammkuchen: superschnell, supergut!



34

So ein Auflauf

Verdient die Auszeichnung „Rezept fürs Leben“

36

Saftladen!

Holunder hat es in sich – das konservieren wir





FOTOS: DENISE GÖRRENC, BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

48

Backschule
Easy gemacht:
Bratapfelkuchen

Zum Mitnehmen
Im Wochenplaner finden Sie
auch Ideen für unterwegs

14

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

DER SPÄTSOMMER WIRD LECKER

FÜR JEDEN TAG

10 Wochenplaner

Wenig Zutaten erleichtern den Einkauf,
und das Kochen geht wie von selbst

26 Nudelauf läufe

Von allen heiß geliebt! Kein Wunder
bei diesen göttlichen Käsekrusten

38 Fit & gesund

Lernen Sie Ayurveda kennen – Sie
werden spüren, wie sehr das lohnt!

66 Was mache ich mit ...?

Die Renaissance der Steckrübe beschert
uns gesunde Pommes und Bratlinge, die
wir nie mehr missen möchten

TOLL FÜR GÄSTE

8 Liebling des Monats

Ein Salat im Parmesankörbchen
ist echt mal was anderes

18 Geteiltes Glück

Herrlich herzhafte Flammkuchen:
für jeden Geschmack das Richtige

46 Das ist jetzt Trend

Rote-Bete-Avocado-Tatar auf den
Punkt gebracht! Und so hübsch dabei

62 Kochschule

Rolling Rouladen! Mit feiner Pilzfüllung
taugt die Königin des Schmortopfes für
ein stattliches Sonntagsessen

70 Über den Tellerrand

Die bayerische Küche und ihre besten
Schmankerl von Braten bis Obatzda

SÜSSES & DRINKS

36 Homemade

Holunderbeeren geben Saft, der uns
später bei Erkältungen hilft und mit
diesem Rezept großartig schmeckt

48 Backschule

Nur zehn Schritte ... der Bratapfelkuchen
weist uns den Weg ins Naschparadies

52 Desserts mit Apfel

Von offenwarmem Crumble bis zu
feinstem Schichtwerk einfach göttlich

60 Brotbackschule

Süße Kürbisbrötchen im Körbchen – mit
Trick 17: Küchengarn bringt sie in Form

82 Absacker

Ein frischer Rumdrink, der mit Feige
einen verwegenen Touch bekommt

GRUSS AUS DER KÜCHE

16 Grüne Seite

Artischocken aus Aachen, Maracujas
aus München? Fast! Schauen Sie mal ...

76 Warenkunde

Wir stehen auf diese Weichmacher: reife
Käsesorten für den Urbayern Obatzda

78 Magazin

News, Termine und Leserpost: unsere
bunte Seite zum Stöbern und Staunen

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister, Impressum

81 Vorschau

Rezeptübersicht

DIE
BESTEN
VON
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



Parmesankörbchen
HOBBYKOCHEIN S. 8



Schneller Nudelaufauft
HOBBYKOCHEIN S. 30

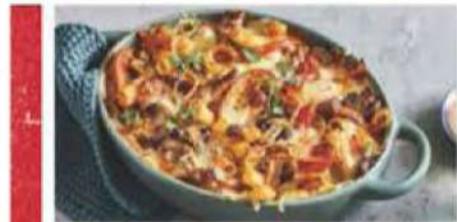


Rinderrouladen mit Pilzfüllung
IMPALA S. 63



Nickys Kartoffelsalat mit Gurke
NICKY0 S. 75

FISCH



Gyros-Nudelaufauft mit Metaxa
TF210308 S. 32



Schweinekrustenbraten
SCHASTI S. 70

FISCH



Fischfilet mit Linsenrisotto
SCHAECH001 S. 13



Kürbisflammkuchen
CHEFKOCH-VIDEO S. 19

VEGGIE



Aubergineauft mit Tagliatelle
MICKYJENNY S. 11



Lauchflammkuchen
NOCTURNAX S. 20



Lothringer Nudelaufauft
KARIN510 S. 34



Omas Leberknödelsuppe
DINAH22 S. 73

VEGGIE



Lachs-Spinat-Nudelaufauft
CORELA1 S. 28



Süßkartoffel-Flammkuchen
FABRELLA7 S. 22



VEGGIE



Kartoffelgratin alla Carbonara
MME49 S. 15



Tortellini auft mit Bacon
LAURI19872 S. 27



Wirtshaus-Fleischpflanzerl
K_089 S. 74



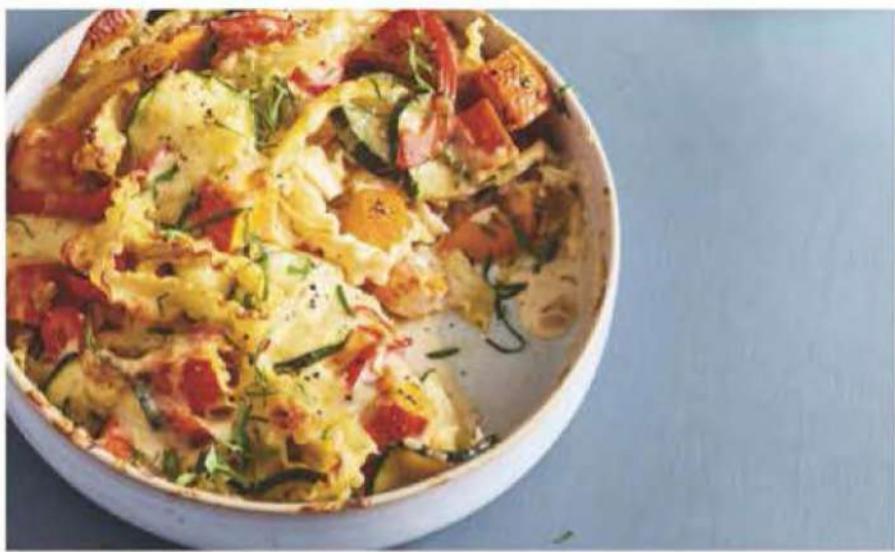
Gourmetbaguette mit Spargel
TOMILHO S. 12



Express-Flammkuchen
RUMPEL222 S. 24

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.



Nudelauflauf mit Kürbis
PYROXENE S. 31



Spinat-Nudelauflauf mit Ei
SUNNY081171 S. 33



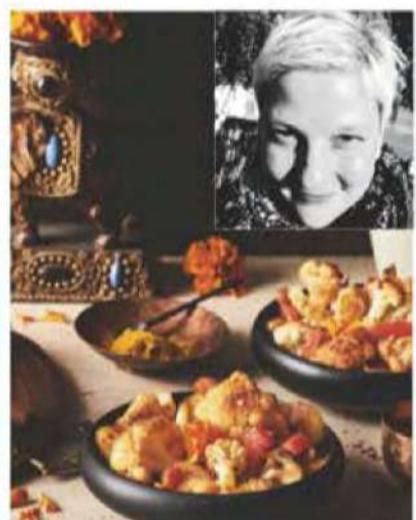
Mangoldcurry
JO2000 S. 38



Steckrübenbratlinge
CHEFKOCH S. 66



Original Obatzda
ELLM1505 S. 72



Aloo Gobi
ENERGYBIRD S. 43



Rote-Bete-Avocado-Tatar
SMOKEY1 S. 47



Schnelles Apfeldessert
KÜMII S. 53



Apple-Crumble
ASSINDIA2000 S. 54



Apfelpudding
MIDGARD2KOPF S. 57



Apple-Fritters „Ontario“
ALINA1ST S. 58

Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern



QR-Code mit dem
Handy scannen

Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch
wiederfinden und verwalten



Lauwarmer Reis-Bohnen-Salat
AYURVEDA-KOCH S. 45



Süße Kürbisbrötchen
SIMINE S. 61



Asianudelsalat zum Mitnehmen
MOEYSKITCHEN S. 14



Indische Linsensuppe
KARINKNORR S. 40



Steckrübenpommes
KEKIRLU S. 67



Kartoffelknödel
POEPPEL S. 71



Lassi
PRALINCHEN S. 42



Altdeutscher Bratapfelkuchen
BRISANE S. 49



Forrest-Cocktail
KOKOSCHIPS S. 82

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER

Von diesem User stammt das Rezept

WEB

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

Liebling
DES
MONATS

Ab ins Körbchen

Eine raffinierte Idee, die Gäste beeindruckt! Richten Sie den Salat doch mal im Käsekörbchen an. Das wird natürlich auch verspeist und passt ideal zum frischen Tomatensalat mit Mozzarella und Schinken

EXTRA-
SCHNELL


LOW
CARB


★★★★★ Ø 4,3

Parmesankörbchen mit Tomaten- Mozzarella-Salat



VERFASSER HOBBYKOCHE

WEB CK-MAG.DE/391022

NORMAL 30 MIN.

PRO PORTION 14 g E, 17 g F, 2 g KH = 221 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

- | | |
|--------------------------------|---|
| 175 g Parmesan
(am Stück) | je 125 g rote und gelbe
Kirschtomaten |
| 2 EL heller Aceto
balsamico | ½ Bund Basilikum |
| 1 EL neutrales Öl | 300 g Mini-Mozzarella-
kugeln |
| Salz, Pfeffer | 4 Scheiben Rohschinken
(z. B. Parmaschinken) |
| 1 Prise Zucker | |

ZUBEREITUNG

1. Parmesan fein reiben. 8 Kreise (à 9 cm Ø) auf mit Backpapier belegte Bleche streuen. (Nicht zu dicht, der Käse zerläuft!)
2. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5–8 Min. goldbraun backen.
3. Käsefladen mit dem Pfannenwender oder einer Palette vom Blech nehmen und sofort auf je eine kleine umgedrehte Tasse legen. Zügig mit einem Küchenpapier etwas andrücken, zu einem Schälchen formen und auskühlen lassen.
4. Für den Salat Essig und Öl verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten halbieren, Basilikum, bis auf einige Blätter für die Garnitur, fein schneiden. In einer Schüssel alles mit dem Dressing vermischen.
5. Schinkenscheiben längs halbieren und auf Holzspieße stecken. Salat in den Parmesankörbchen mit den Schinkenspießen anrichten. Mit Basilikum garnieren.

VOX

DAS GANZE LEBEN IST EIN

PITCH

MONTAGS 20:15
DIE HÖHLE DER
LÖWEN

oder streamen auf **RTL +**

Montag
Aubergineauflauf
mit Tagliatelle

Dienstag
Baguette mit grünem Spargel

Mittwoch
Fischfilet mit Linsenrisotto

Donnerstag
Asianudelsalat

Freitag
Kartoffelgratin
alla Carbonara



Clever planen, lecker essen

Wir achten auf einen kleinen Einkauf und Saisonalität. So
wird's automatisch günstig und schnell in der Zubereitung.
Motto: Easy gemacht und wunderbar köstlich

WIRKLICHKOESTLICH

„Ich habe die Auberginen quer in dünne Scheiben geschüttet, das geht einfacher als längs und lässt sich gut einschichten.“

MONTAG

45 Min.



★★★★☆ Ø 4,0

Auberginenauflauf mit Tagliatelle



VERFASSER MICKYJENNY WEB CK-MAG.DE/411022

NORMAL 25 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 42 g E, 53 g F, 65 g KH = 790 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 1–2 Auberginen
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ✗ 300 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- ✗ 250 g Tomaten
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g Tagliatelle
- ✗ 2 Stiele Petersilie

Frisch einkaufen

Für die Sauce

- 2 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 100 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 80 ml Sahne oder „Cremefine“
- ✗ 60 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Aubergine(n) längs in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin anbraten, Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomaten würfeln und zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 8–10 Min. braten.
3. Nudeln in kochendem Wasser bissfest garen, nicht abschrecken!
4. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einstreuen und hell anschwitzen, mit Brühe ablöschen und unter Rühren mit dem Schneebesen etwas einkochen lassen. Sahne dazu-

geben und weitere 6–8 Min. bei geringer Hitze köcheln. Käse in der Sauce schmelzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Auflaufform einfetten. Auberginescheiben mit Küchenpapier abtupfen und die Hälfte davon in die Form legen. Darauf je die Hälfte der Nudeln und der Fleischsauce geben. Dann wieder Nudeln und Fleisch, mit den restlichen Auberginen abschließen.

6. Käsesauce darübergießen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–30 Minuten backen. Petersilie hacken und damit garnieren.



★★★★☆ Ø 3,8

Gourmetbaguette mit grünem Spargel und Pilzen

VERFASSER TOMILHO WEB CK-MAG.DE/331022

 SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 27 g E, 29 g F, 73 g KH = 694 KCAL


ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 250 g grüner Spargel
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- ✗ 250 g braune Champignons
- 1 EL Olivenöl
- ✗ 2 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Salbei)
- ✗ 1 Baguette (250 g)
- ✗ 50 g würziger Käse (z. B. Bergkäse)
- ✗ 100 g Crème fraîche

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser 2–3 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und dann in 4–5 cm lange Stücke schneiden.
2. Knoblauch fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 3–4 Min. braten, kurz vor Ende der Bratzeit den Knoblauch untermischen. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter untermischen.
3. Baguette waagerecht halbieren, Hälften jeweils schräg in 2–3 Stücke schneiden. Käse fein reiben, die Hälfte davon mit Crème fraîche verrühren.
4. Baguettestücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Käsecreme bestreichen, mit Spargel und Champignons belegen und mit restlichem Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. überbacken.



Der TIPP aus der Redaktion

Das Beste für Reste

Als Baguettebelag eignen sich alle möglichen Gemüsereste, ob roh oder gegart, beispielsweise Tomaten, Paprika, Möhren oder Zucchini.



★★★★★ Ø 4,5

Fischfilet mit Limettenbutter und Linsenrisotto



VERFASSER SCHAECH001 WEB CK-MAG.DE/361022

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 44 g E, 31 g F, 56 g KH = 704 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 80 g weiche Butter
- ✓ Abrieb und Saft von 1 Bio-Limetze
- Salz, Pfeffer
- ✓ 8 Frühlingszwiebeln
- 2–3 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g rote Linsen
- 1 l Hühnerbrühe
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- ✓ 4 Fischfilets (à 170 g; z. B. Kabeljau)
- ✓ 2 EL Schmand

✓ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Butter mit Limettenschale und -saft verrühren, mit Salz abschmecken und kalt stellen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, einige zum Garnieren beiseitelegen. Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen.
3. Hühnerbrühe aufkochen, warm halten.
- 2 EL Olivenöl in einem beschichteten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin andünsten. Ingwer, Knoblauch und Reis zufügen und kurz mit andünsten. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 18–20 Min. garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeben. Nach 10 Min. die Linsen untermischen und mitgaren.

4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets salzen und darin von jeder Seite 2–3 Min. braten.
5. Schmand unter den fertigen Risotto rühren. Risotto mit Fischfilet und Limettenbutter anrichten. Mit Frühlingszwiebeln garnieren. Dazu passt ein gemischter Blattsalat.



SCHNUCKI25

„Ich hatte die Limettenbutter kurz in den Frost gegeben, damit sie besser zu schneiden ist.“

ANNISCOOKING

„Das Dressing ist
genial lecker!
Als Abwandlung
schmeckt es auch
super mit Tahin.“



★★★★★ Ø 4,4

Asianudelsalat zum Mitnehmen



VERFASSER MOEY SKITCHEN WEB CK-MAG.DE/351022

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 18 g E, 32 g F, 55 g KH = 611 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für das Dressing

- 125 g cremige Erdnussbutter
- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 TL rote Currysauce
- 1 TL Sambal Oelek
- 4 EL Sojasauce
- Saft von 1 Limette
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

- 200 g dünne Reisnudeln (z. B. Vermicelli)
- 3 Baby-Pak-Choi
- 50 g Mungobohnensprossen
- 2 mittelgroße Möhren
- 150 g Rettich
- ½ Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Koriander
- 3 gehäufte EL gesalzene geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Nudelsalat die Reisnudeln einmal durchbrechen, nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Pak Choi putzen und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen.
3. Möhren und Rettich schälen, Radieschen putzen. Alles in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Streifen oder Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen.
4. Dressing auf vier große verschließbare Gläser (à mindestens 750 ml Inhalt) verteilen, jeweils $\frac{1}{4}$ der Nudeln daraufgeben. Möhren, Pak Choi, Rettich und Radieschen daraufschichten. Mit Sprossen, Frühlingszwiebeln, Erdnüssen und Koriander abschließen. Gläser dabei möglichst im oberen Viertel frei lassen. Gläser gut verschließen und bis zur Verwendung kalt stellen.
5. Unmittelbar vor dem Essen Salat kräftig durchschütteln, damit sich alle Zutaten gut vermischen. Lässt sich zum Lunch im Büro oder beim Picknick direkt aus dem Glas genießen.

Frisch einkaufen

FREITAG

40 Min.



★★★★☆ Ø 4,2

Kartoffelgratin alla Carbonara



VERFASSER MME49 WEB CK-MAG.DE/341022

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 20 g E, 42 g F, 34 g KH = 619 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 800 g kleine festkochende und dünnsschalige Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 150 g Bacon
- ✗ 2 Schalotten
- ✗ 300 ml Schlagsahne
- 1 Ei (Kl. M)
- 100 g geriebener Parmesan
- 1/4 TL Muskat

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln ungeschält in schmale Spalten schneiden und in kochendem Salzwasser 5–8 Min. vorgaren. Abgießen, gut abtropfen lassen und in einer gefetteten Auflaufform (ca. 22 × 22 cm) verteilen.
2. Bacon in Streifen schneiden, Schalotten fein würfeln. Beides unter die Kartoffeln mischen.
3. Sahne, Ei, Parmesan und Muskat mit dem Schneebesen verquirlen. Guss mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Gratin im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Min. backen.



Maracujas aus Bayern? Melonen aus Brandenburg? Oliven und Reis aus Österreich?

Um lange Transportwege zu vermeiden, sprießen hierzulande mehr und mehr Initiativen für den regionalen Anbau exotischer Produkte aus dem Boden – ein Umdenken findet statt. „Klein Eden“ heißt zum Beispiel die 3500 Quadratmeter große Fläche unter einem Glasdach in Kleintettau am Rennsteig. Hier wachsen Maracujas (Foto), Zwergbananen und Papayas. Doch es wird nicht nur angebaut, es wird auch geforscht. Als langfristiges Ziel will man sich durch den Verkauf von Fischen und Früchten selbst tragen. So bunt sieht unsere Zukunft aus.



Österreis Gewässert wird der heimische Reis im österreichischen Gerasdorf mit Wasser aus der Donau. 450 g, ca. 7 Euro, oesterreis.at

Oliven Aus Österreich kommen auch die Agro Rebels. Motto: Für die Konsumenten, gegen den Klimawandel. agrorebels.at

Feigen Sie wachsen in guten Sonnenlagen (wie Weinbaugebieten), aber auch in privaten Gärten. Wichtig sind Standort und Sorte.

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



„Da ich verstärkt darauf achte, woher die Produkte in meinem Einkaufskorb kommen, finde ich diese Initiativen wirklich genial.“



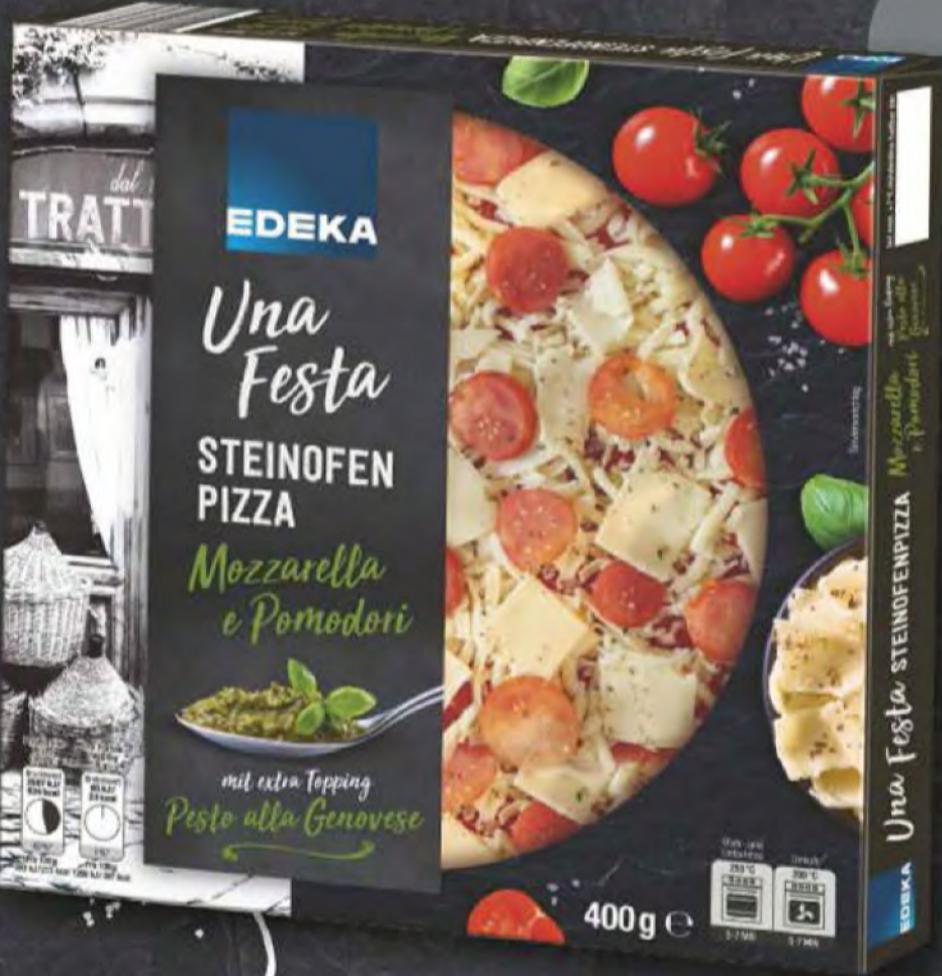
Die Heimat exotischer Früchte kann man besuchen.
Info: tropenhaus-am-rennsteig.de



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.

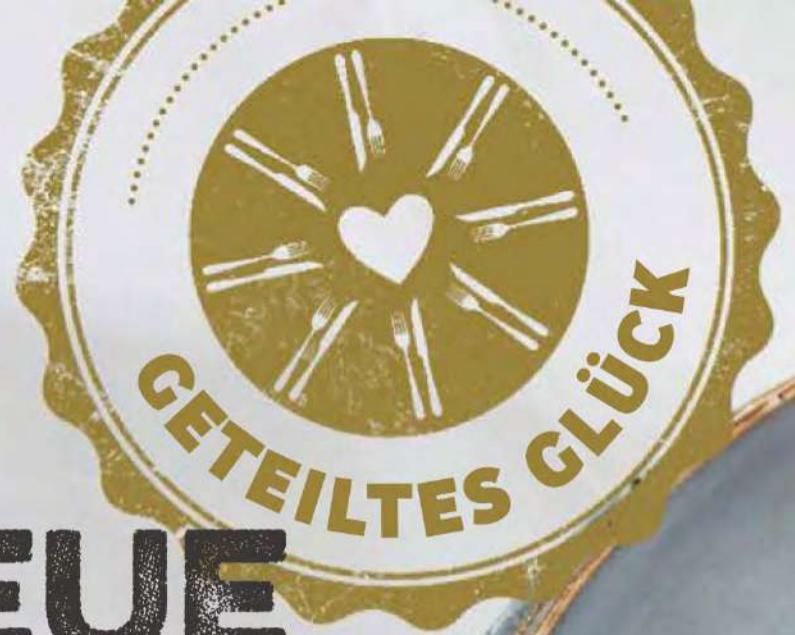
MALU118

„Hatte noch ein
ganz bisschen
Gorgonzola darüber-
getan. Unbedingt
ausprobieren!“



TITEL-
REZEPT





DIE NEUE OFENMODE

Bunt belegt, hauchzart und knusprig,
einfach köstlich: Mit Flammkuchen
liegen Sie jetzt bei allen genau richtig

VEGGIE

★★★★★ Ø 4,6

Kürbisflammkuchen



VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/211022

NORMAL 45 MIN. + 2 1/4 STD. GEHEIT + 20 MIN. BACKZEIT
PRO PORTION 14 g E, 23 g F, 70 g KH = 565 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Teig

10 g frische Hefe

250 g Mehl

Salz

100 ml Buttermilch

2 EL Olivenöl

Für den Belag

300 g Hokkaidokürbis
(siehe Tipp)

1 Apfel

1 rote Zwiebel

100 g Ziegenfrischkäse

100 g Schmand

50 g Walnusskerne

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Hefe zerbröseln, in 4 EL warmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1/2 TL Salz, Buttermilch und Öl erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen.
2. Für den Belag Kürbis halbieren und entkernen. Apfel entkernen. Kürbis, Apfel und Zwiebel in feinste Scheiben hobeln. Ziegenfrischkäse und Schmand glatt rühren. Walnüsse grob hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen.
3. Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
4. Teig mit den Händen durchkneten und in 4 Portionen teilen. Nacheinander auf je 1 Bogen Backpapier zu dünnen, runden Fladen ausrollen, 10 Min. ruhen lassen und noch dünner ausrollen.
5. Teigfladen jeweils mit Ziegenkäse-Schmand-Mischung bestreichen. Mit Kürbis, Zwiebel und Apfel belegen, mit Walnüssen und Rosmarin bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 1 TL Honig beträufeln.
6. Nacheinander mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene jeweils 5–7 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Kürbis schneiden

Wer den Kürbis vor dem Schneiden andünstet, hat es leichter. Als Belag sind die Spalten dann etwas weniger bissfest – ganz wie's beliebt!



Die TIPPS aus der Redaktion

Teigfragen

- Wie lange muss der Teig gehen?
Er sollte sein Volumen ungefähr verdoppeln. Dies gelingt in 45 Minuten, länger geht immer!
Eine extraschnelle Variante ohne Gehzeit gibt es auf Seite 24.
- Wie wird der Teig noch knuspriger?
Backen Sie den Teig ohne Belag 5 Minuten vor. Dann wie angegeben belegen und fertig backen.



★★★★★ Ø 4,5

Lauchflammkuchen

VERFASSER NOCTURNAX WEB CK-MAG.DE/231022



NORMAL 20 MIN. + 3 STD. GEHZEIT + 15 MIN. BACKZEIT
 PRO PORTION 26 g E, 35 g F, 58 g KH = 673 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Teig

300 g Mehl

20 g frische Hefe

Salz

Für den Belag

1 mittelgroße Stange Lauch

1 Zwiebel

100 g durchwachsener Speck
(in dünnen Scheiben)

125 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

125 g saure Sahne

1-2 Prise Muskat

200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröseln, in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit 1 TL Salz in die Mulde geben. Vom Rand aus mit einer Gabel Mehl und Hefewasser leicht verrühren. Dann weitere 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem elastischen Teig verkneten. Zudeckt an einem warmen Ort 3 Std. gehen lassen.
2. Für den Belag Lauch putzen, Lauch und Zwiebel in Ringe schneiden. Speck fein würfeln. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen, mit Crème fraîche und saurer Sahne bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauch und Zwiebel mischen, darauf verteilen. Mit Speck und Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15-20 Min. backen.



KOCHMAMI04

„Gelingt auch gut mit Tiefkühlporree, den habe ich allerdings in der Pfanne vorher etwas angedünstet.“

CHERIMOYAV
 „Statt Preiselbeeren
 nehme ich gern
 getrocknete Cranberrys.“

VEGGIE

★★★★★ Ø 4,5

Flammkuchen mit Süßkartoffeln

VERFASSER FABRELLA7

WEB CK-MAG.DE/221022



SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 24 g E, 64 g F, 128 g KH = 1232 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 g Crème fraîche
- Saft und Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 Pck. frischer Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal)
- 100 g Feta
- 4 EL Preiselbeeren (Glas)
- 2 Stiele Thymian

EXTRA-SCHNELL

ZUBEREITUNG

1. Crème fraîche mit Zitronensaft und -schale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebel in Ringe schneiden. Süßkartoffel schälen, in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Süßkartoffel in einer Schüssel mit Öl, Honig, Pfeffer und Salz mischen.
3. Flammkuchenteig entrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen, gleichmäßig mit Zitronen-Crème-fraîche bestreichen und mit der Süßkartoffel-Zwiebel-Mischung belegen. Feta würfeln.
4. Preiselbeeren in kleinen Tupfen und Feta auf dem Flammkuchen verteilen. Mit abgezupften Thymianblättchen bestreuen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15 Min. backen.



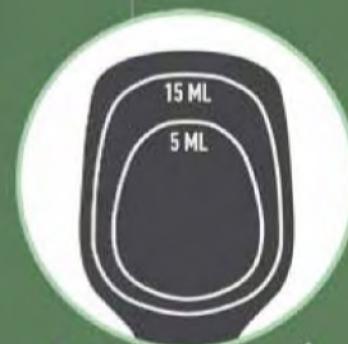


CHEFKOCH
trifft **FACKELMANN®**

DEIN FLEXILÖFFEL FÜR ALL DEINE PASTASÖBEN!



SCHONENDES AUSKRATZEN



SCHNELLES DOSIEREN



LIFT-UP FUNKTION

Entdecke dein Rote-Beete-Pesto auf chefkoch.de



DEINEN FLEXILÖFFEL UND WEITERE
TOLLE TOOLS FINDEST DU AUF
WWW.FACKELMANN.DE/CHEFKOCH



TANJA-TNT

„Hab eine Art Bruschetta draus gemacht und den Knoblauch vorher angebraten. Saulecker!“

VEGGIE

EXTRA-SCHNELL

★★★★★ Ø 4,4

Express-Flammkuchen mit Kräuter-Tomaten-Mischung

VERFASSER RUMPEL222 WEB CK-MAG.DE/241022

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 35 g E, 52 g F, 120 g KH = 1135 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)**Für den Teig**

300 g Mehl

Salz

2 EL neutrales Öl

Für den Belag

200 g saure Sahne

40 g geriebener Bergkäse

Salz, Pfeffer

200 g Kirschtomaten

2 Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

3 EL Olivenöl

1 EL Aceto balsamico

40 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Feta

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, 150 ml Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Öl zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Halbieren und zu 2 länglich-ovalen, dünnen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
2. Für den Belag saure Sahne und Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gleichmäßig auf den Teigfladen verteilen. Flammkuchen im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Min. backen, bis die Teigränder goldbraun sind.
3. Für das Topping Kirschtomaten klein schneiden. Kräuter fein schneiden und mit den Tomaten mischen. Olivenöl und Balsamico unterrühren. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch durchpressen, beides zur Kräuter-Tomaten-Mischung geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kräuter-Tomaten-Mischung auf den noch warmen Teigfladen verteilen, Feta darüberbröseln und sofort servieren.



Baden

Wein aus dem Garten Deutschlands.



Foto: Mellenthin / follow red



Die Weinregion Baden ist eine
geschützte Ursprungsbezeichnung.

babischerwein.de/gU

„Ich musste Sahne und Ricotta durch Milch und Kräuterfrischkäse ersetzen, was aber hervorragend geklappt hat.“



HEISS GELIEBT

Bitte alle an den Tisch! Dampfende Nudelaufläufe stehen bereit, uns satt und glücklich zu machen. Ob mit Lachs und Spinat, Tortellini und Bacon oder Gemüse – alle sind von viel leckerem Käse gekrönt

★★★★★ Ø 4,5

Tortelliniauflauf mit Bacon und Ricotta

VERFASSER LAURI19872 WEB CK-MAG.DE/201022



SIMPEL

25 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 42 g E, 55 g F, 82 g KH = 1039 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg frische Tortellini (Kühlregal)
Salz, Pfeffer
250 g Bacon (in Scheiben)
1 Zwiebel
1 EL Senf
100 ml Gemüsebrühe
300 ml Schlagsahne
3 EL Ricotta
125 g Mozzarella
3 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Tortellini nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Bacon in einer Pfanne 2 Min. auslassen, herausnehmen und beiseitelegen. Zwiebel fein würfeln, im Baconfett glasig dünsten. Senf zugeben und kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen, kurz einkochen lassen. Sahne unterrühren, kurz einkochen lassen. Ricotta mit dem Schneebesen unter die Sauce mischen, Sauce mit Pfeffer abschmecken.
3. Tortellini jeweils mit Bacon umwickeln, in eine Auflaufform geben. Sauce darübergießen. Mozzarella in Stückchen zupfen, darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20 Min. überbacken. Petersilienblätter fein schneiden, darüberstreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

So geht es auch

Im Originalrezept wird der Bacon in Streifen geschnitten und zusammen mit den Zwiebeln gebraten, bevor der Senf untergerührt und mit Brühe und Sahne aufgegossen wird. Vor dem Überbacken wird die Sauce dann mit den Nudeln gemischt.



JOLU2013

„Ich habe Vollkorauudeln verwendet und den Zucker durch vier Teelöffel Honig ersetzt.“



★★★★★ Ø 4,6

Lachs-Spinat-Nudelauf in Senfsauce

VERFASSER CORELA1 WEB CK-MAG.DE/171022



NORMAL

40 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 60 g E, 66 g F, 85 g KH = 1223 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Nudeln (z. B. Penne)	200 ml Gemüse- brühe
Salz, Pfeffer	300 ml Schlagsahne
1 Zwiebel	2 EL mittelscharfer Senf
70 g Kräuter- butter	2 EL Zitronensaft
500 g TK-Blatt- spinat (aufge- taut)	1 EL Zucker
1–2 Prisen Muskat	500 g Lachsfilet (ohne Haut, mundgerecht gewürfelt)
½ Bund Früh- lingszwiebeln	200 g Shrimps
2 EL Butter	100 g geriebener Emmentaler
1 EL Mehl	

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und die Hälfte davon in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Zwiebel fein würfeln. Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat etwas ausdrücken, zugeben und dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auf den Nudeln in der Form verteilen, restliche Nudeln darüberschichten.
3. Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln (bis auf einige) darin andünsten, mit Mehl bestäuben und hell anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Brühe ablöschen und mit Sahne auffüllen. Sauce 5 Min. leise köcheln lassen. Senf und Zitronensaft unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Lachswürfel und Shrimps in die Sauce geben, 5 Min. ziehen lassen. Über die Nudelmischung geben und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20–25 Min. überbacken. Mit restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

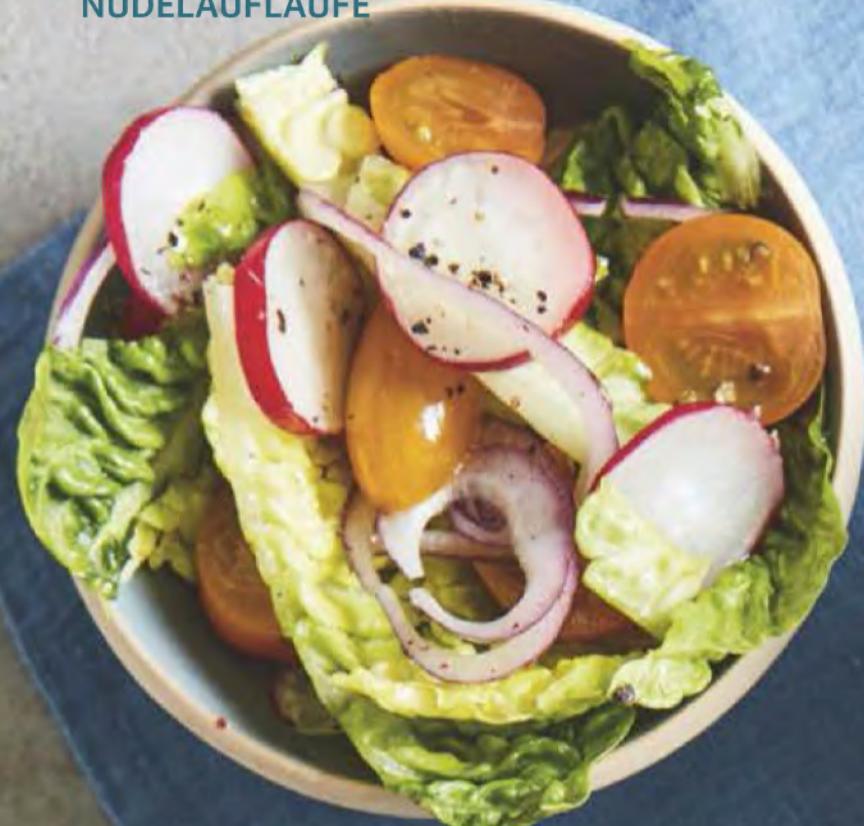


Die TIPPS aus der Redaktion

Senf dazugeben

- Damit sich die ätherischen Öle vom Senf nicht durch langes Kochen verflüchtigen, erst in den letzten Schritten zugeben.
- Wer TK-Lachsfilet verwendet, lässt dieses erst langsam auftauen und tupft es sorgfältig mit Küchenpapier ab.





SIMONEHOHL

„Habe noch Rahmspinat übrig gehabt und den einfach aufgetaut untergemischt.“

★★★★★ Ø 4,5

Schneller Nudelauflauf



VERFASSER HOBBYKOCHE2000

WEB CK-MAG.DE/141022

SIMPEL 15 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 42 g E, 59 g F, 92 g KH = 1110 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g roher oder gekochter Schinken (in Würfeln)

1 EL Öl

400 ml Schlagsahne

600 ml Gemüsebrühe

500 g Nudeln (10 Min. Kochzeit; z. B. Gemelli)

Pfeffer

200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Schinken in einem Topf im heißen Öl anbraten, Sahne und Brühe zugeben. Ungekochte Nudeln untermischen, mit Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Min. offen kochen lassen. 100 g Käse untermischen.

2. Alles in vier kleine Auflaufformen (oder eine große Form) geben, mit 100 g Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Min. überbacken.

★★★★★ 0 4,4

Vegetarischer Nudelauflauf mit Kürbis



VERFASSER PYROXENE WEB CK-MAG.DE/161022

SIMPEL 25 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

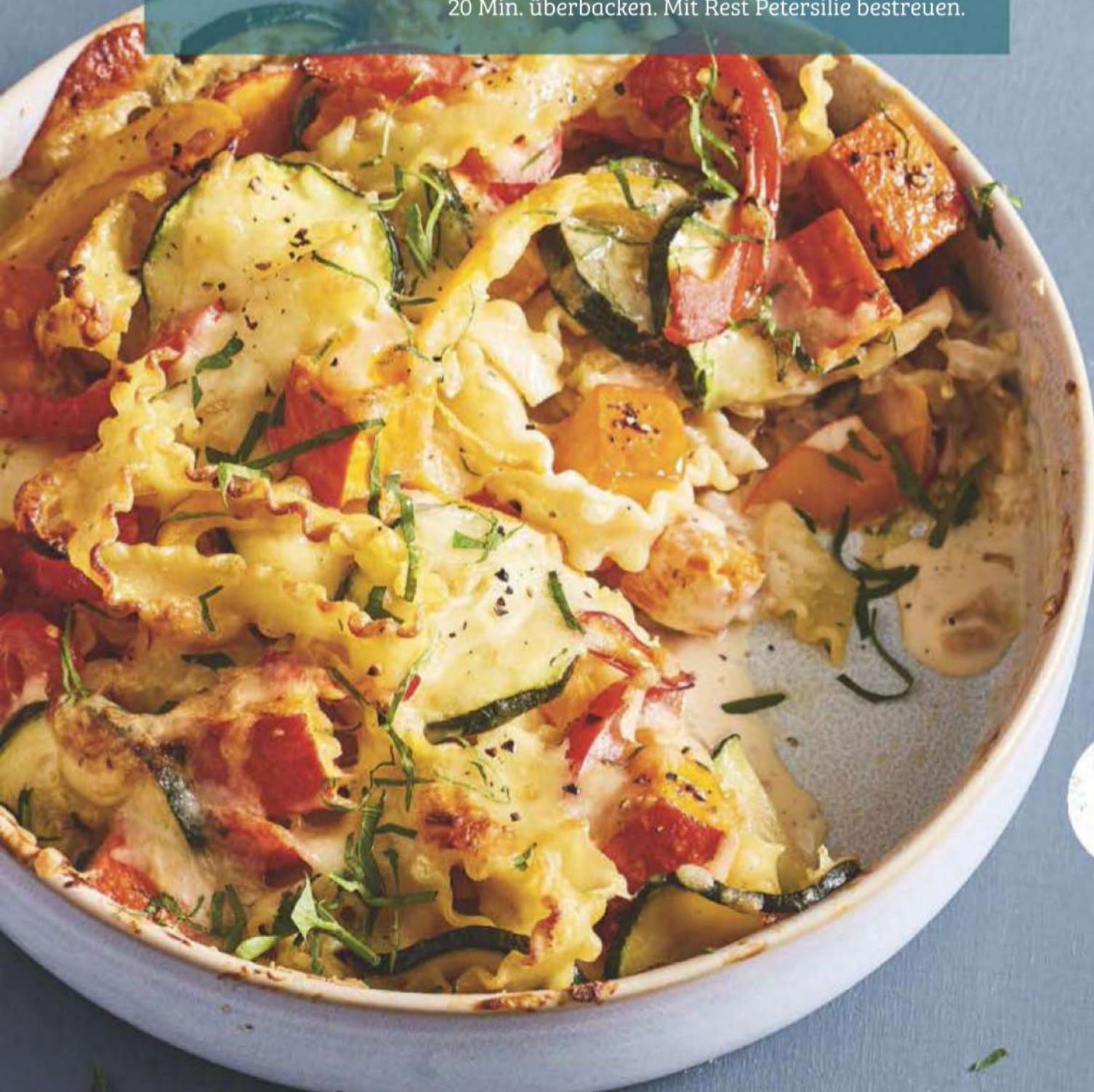
PRO PORTION 49 g E, 60 g F, 91 g KH = 1147 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Bandnudeln
(z. B. Mafaldine)
Salz, Pfeffer
200 g Hokkaido-
kürbisfleisch
200 g Zucchini
200 g Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
3 EL Frischkäse
150 g gewürfelter Käse
3 Stiele glatte Petersilie
100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Kürbis würfeln, Zucchini und Paprika putzen, klein schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten. Kürbis, Zucchini und Paprika zugeben, kurz andünsten. Brühe angießen und zugedeckt 5 Min. garen. Frischkäse untermischen, Käsewürfel untermischen. Petersilienblätter fein schneiden und (bis auf 1 EL) untermischen.
4. Gemüsemischung und Nudeln in einer gefetteten Auflaufform vermengen, mit geriebenem Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20 Min. überbacken. Mit Rest Petersilie bestreuen.



FEYANA89

„Ich mach es mit
würzigem Bergkäse
(als Würfel) und als
Streukäse Cheddar.“



★★★★★ Ø 4,8

Gyros-Nudelauf auf in Metaxasauce

VERFASSER TF210308 WEB CK-MAG.DE/151022



SIMPEL

30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 45 g E, 59 g F, 53 g KH = 994 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Tortiglioni)
 Salz, Pfeffer
 2 EL Öl
 500 g küchenfertiges Gyrosfleisch
 (vom Metzger)
 1 rote Paprikaschote
 200 g Champignons
 2 Zwiebeln
 300 ml Schlagsahne
 200 g Schmand
 50 g Tomatenmark
 6 cl Metaxa
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 125 g geriebener Käse
 4 Stiele Oregano

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gyrosfleisch darin kräftig anbraten und zu den Nudeln geben. Bratfett in der Pfanne lassen.
2. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Zwiebeln in Streifen schneiden.
3. Gemüse im Gyrosbratfett anbraten, mit Salz und Pfeffer

würzen. Zu Gyros und Nudeln in die Auflaufform geben, alles gut vermengen.

4. Bratfett in der Pfanne mit Sahne ablöschen, Schmand, Tomatenmark und Metaxa unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, über die Nudel-Gyros-Mischung gießen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20 Min. überbacken. Mit Oregano garnieren.





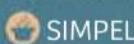
VEGGIE



★★★★★ Ø 4,3

Spinat-Nudelauflauf mit Ei

VERFASSER SUNNY081171 WEB CK-MAG.DE/191022



SIMPEL



20 MIN. + 10 MIN. BACKZEIT



PRO PORTION 30 g E, 21 g F, 97 g KH = 731 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Nudeln (z. B. Spirelli)
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
2 Pck. TK-Rahmspinat
(à 450 g)
3–4 Prisen Muskat
4 Eier (Kl. M)

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zufügen, langsam nach Packungsanweisung auftauen lassen und bei mittlerer Hitze 4 Min. kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Spinat zu den Nudeln in die Form geben und gut vermischen.

3. Mit einem Löffel 4 Vertiefungen in die Nudel-Spinat-Mischung drücken und jeweils 1 Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 8–10 Min. backen, bis die Eier gestockt sind.



FLIEGENDES NILPFERD

„Obendrauf kommt meist noch Mozzarella. Nette Alternative zur Lasagne.“



★★★★★ Ø 4,3

Lothringen Nudelauflauf

VERFASSER KARIN510 WEB CK-MAG.DE/181022



SIMPEL

20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 37 g E, 51 g F, 64 g KH = 907 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

250 g Nudeln (z. B. Bandnudeln)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
125 ml trockener Rotwein
125 ml Brühe
200 ml Schlagsahne
1 Stiel glatte Petersilie
3 Stiele Thymian
3 Stiele Majoran
100 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1. Bandnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin braun und krümelig braten. Zwiebel fein würfeln, zum Hack geben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Brühe und Sahne zufügen und aufkochen. Kräuterblätter abzupfen, (bis auf einige) fein hacken und zugeben. Hackfleischsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben und die Hackfleischsauce darübergießen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. überbacken. Mit restlichen Kräuterblättern garnieren.

WEINGENUSS

DES MONATS SEPTEMBER



ZUM 6. MAL IN SERIE
HÄNDLER DES JAHRES

FÜR WEIN, BIER & SPIRITUOSEN

Weitere Infos unter netto-online.de/weinsortiment

BESTER BIO
WEIN SPANIENS
GROßES GOLD
MUNDUS VINI
FRÜHJAHR 2022



	Spanien, Valencia, DO Alicante
	Monastrell
	Rotwein, trocken
	zu Barbecue und allem vom Grill

Venta Morales
Monastrell
0,75 Liter
(7.99 / l)



-25%
5.99
UVP 7.99

100
Zusatz-Punkte

Deutschland-Card

HOMEMADE
Holundersaft



WASSERRICKY
„Oberlecker!
Habe den Zucker
weggelassen und
einfach reichlich
Zimt verwendet.“





SANDY_3

„Je nach Saftigkeit der Beeren ergibt ein Kilo knapp einen Liter Saft.“



Zaubertrunk bei Schnupfen

Die Beeren enthalten jede Menge Vitamin C und versorgen uns mit Kalium, Folsäure, Eisen und Flavonoiden. Das verjagt die Viren im Nu. Dabei schmeckt der süß-fruchtige Drink Klein und Groß

★★★★★ Ø 4,0

Holundersaft

VERFASSER SANDY_3 WEB CK-MAG.DE/121022



SIMPEL 30 MIN. + 1 STD. KOCHZEIT PRO PORTION (100 ML) 1 g E, 0 g F, 20 g KH = 92 KCAL

ZUTATEN

(4 FLASCHEN
À 750 ML)

3 kg reife Holunder-
beeren

500 g Rohrzucker
Saft von 2 Zitronen

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Holunderbeeren waschen, abtropfen lassen und mit einer Gabel von den Stielen streifen. In einen großen Topf geben und mit 2 l Wasser bedecken. Aufkochen und 1 Std. bei milder Hitze abgedeckt köcheln lassen.
2. Ein Sieb über einen zweiten Topf hängen, mit einem alten Geschirr- oder Mulltuch (der Saft färbt) auslegen, die Holundermischung hineingießen, Rückstände fest auspressen.

3. Rohrzucker, Zitronensaft und Zimt zugeben, aufkochen und unter Rühren 5 Min. köcheln lassen.

4. Saft noch heiß in abgekochte Glasflaschen füllen und luftdicht verschließen. An einem dunklen, kühlen Ort (z. B. im Keller) aufbewahren.

Tipp Der Saft hält sich 1–2 Jahre und kann erwärmt und mit kochendem Wasser gemischt bei Erkältungen oder kalt mit Mineralwasser als spritzige Schorle genossen werden.

INTERVIEW



Ayurveda-Experte **Sascha Weber** aus Traben-Trarbach ist seit 2016 Chefkoch im 5-Sterne-Gesundheitshotel „Ayurveda Parkschlösschen“ an der Mosel. Sein breites Wissen über die ayurvedische Küche teilt er in Vorträgen und Kochworkshops (ayurveda-parkschloesschen.de)

„Für alle Sinne gut“

Wie wirkt die ayurvedische Küche?

Nahrung ist das beste Mittel zur Prävention von Krankheiten. Eine ayurvedische Ernährung gleicht die Doshas aus, bildet die optimale Grundlage für ein gesundes Leben und ist einfach für alle Sinne gut.

Welche Doshas gibt es?

Die ayurvedische Lehre unterscheidet drei Elemente, die in jedem Menschen walten, die sogenannten Doshas. Je nachdem welches Dosha in einem Menschen dominiert, trägt man mehr Luft- (Vata), Feuer- (Pitta) oder Erdelement (Kapha) in sich. Wie jede Farbe aus den drei Grundfarben gemischt wird, mischen sich diese Urkräfte in jedem Menschen zu seiner ganz individuellen Dosha-Konstitution und bestimmen somit seine Stärken und Schwächen.

Wie funktioniert die darauf abgestimmte Ernährung?

Die Nahrung und die Essgewohnheiten gilt es entsprechend anzupassen, denn der luftige Vata-Typ muss mit blähenden, bitteren, rohen und trockenen Nahrungsmitteln aufpassen. Der feurige Pitta-Typ wiederum mit säurehaltigen, scharfen und erhitzen Nahrungsmitteln. Der erdige Kapha-Typ schließlich sollte auf große Mengen schwerer, öriger, stark nährender Nahrungsmittel verzichten, damit er nicht täglich an Struktur zulegt.

Ist die Küche für jeden geeignet?

Auf jeden Fall. Man kann aus jedem natürlichen Nahrungsmittel ayurvedische Gerichte herstellen und auf sich abstimmen.

★★★★☆ Ø 3,8

Mangoldcurry

VERFASSER JO2000 WEB CK-MAG.DE/101022

SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 10 g E, 19 g F, 39 g KH = 398 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Mangold
400 g Süßkartoffeln
1 rote Paprika
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 Msp. gemahlener Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
2 TL edelsüßes Paprikapulver
evtl. Chilipulver
1 TL Honig
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
250 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

1. Mangoldblätter von den Stielen trennen. Stiele in kleine Stücke schneiden, Blätter grob hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika in Streifen schneiden und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mangoldstiele, Paprika und Süßkartoffeln hinzufügen und anbraten. Gewürze und Honig untermischen und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Abgetropfte Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Min. bei geschlossenem Deckel garen (die Süßkartoffeln sollten bissfest sein).
4. Mangoldblätter und Kokosmilch zufügen und kurz aufkochen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Gewürzen abschmecken. Dazu passt Reis.

VEGGIE



TRIDOSHIC

Mangold ist vor allem für Pitta- und Kapha-Typen geeignet, mit Süßkartoffel auch für alle Doshas

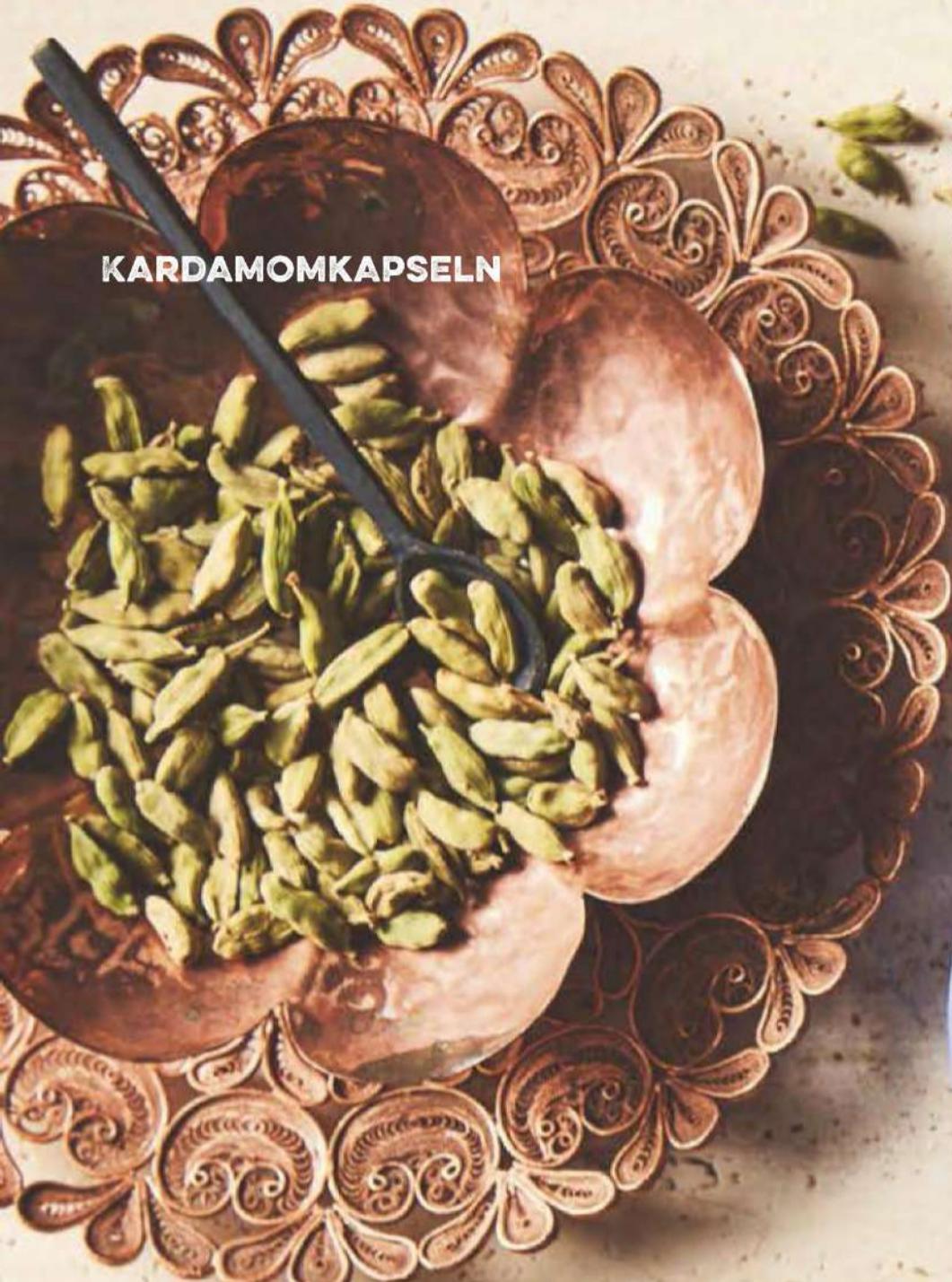


Genau mein Typ

Nach der **ayurvedischen Gesundheitslehre** gilt Nahrung als Heilmittel, das Störungen regulieren kann und den Körper ausbalanciert – je nachdem welcher Dosha-Typ dominiert. Für uns Grund genug, die leckeren Rezepte zu probieren! Experte und Ayurveda-Chefkoch **Sascha Weber** erklärt die Grundlagen

Wenn du nach Glück strebst, sollte deine Ernährung keine neue Krankheit auftreten lassen und bestehende Krankheit lindern. (Charaka, indischer Arzt, etwa 300 v. Chr.)

KARDAMOMKAPSELN



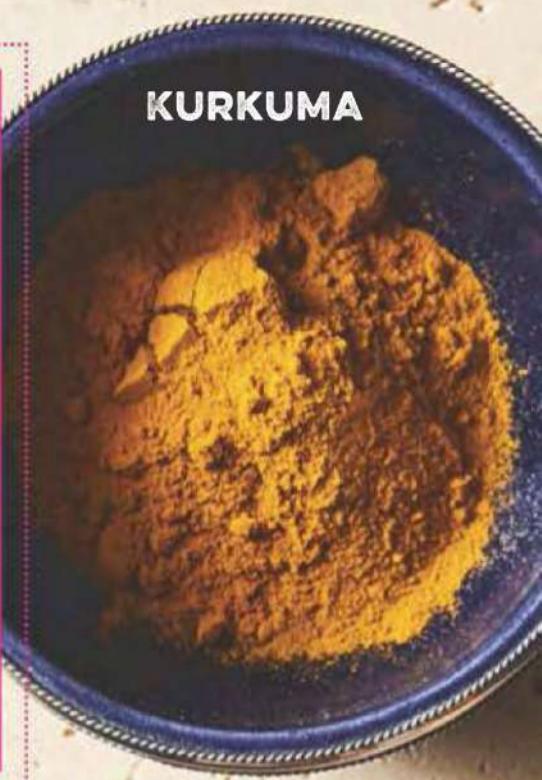
GEWÜRZE



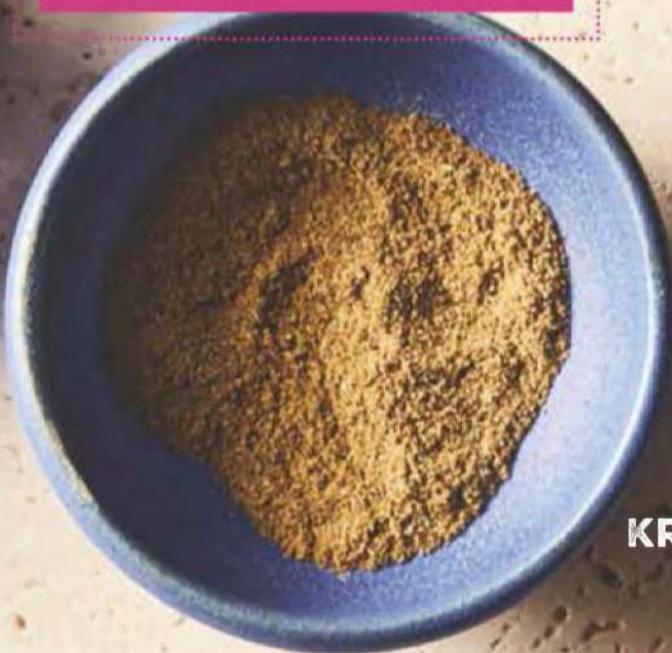
„Die Ayurvedaküche nutzt die Wirkung von Gewürzen: Ingwer, Kurkuma, Koriander, Asafoetida (Hing), Fenchel, Kreuzkümmel, Anis, Kardamom oder Zimt spielen eine große Rolle. Ihre positiven Eigenschaften sollen in den Körper übertragen werden. Auch gute Öle wie Ghee, Kokosöl und Olivenöl werden verwendet.“

Sascha Weber

KURKUMA



KREUZKÜMMEL



★★★★☆ Ø 3,9

Indische Linsensuppe

VERFASSER KARINKNORR WEB CK-MAG.DE/081022

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 29 g E, 28 g F, 63 g KH = 645 KCAL



VEGAN



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 2 Möhren
- 1 EL Kokosöl
- 180 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- evtl. Chilipulver
- evtl. 2 EL veganer griechischer Joghurt
- evtl. 3 Stiele Koriander

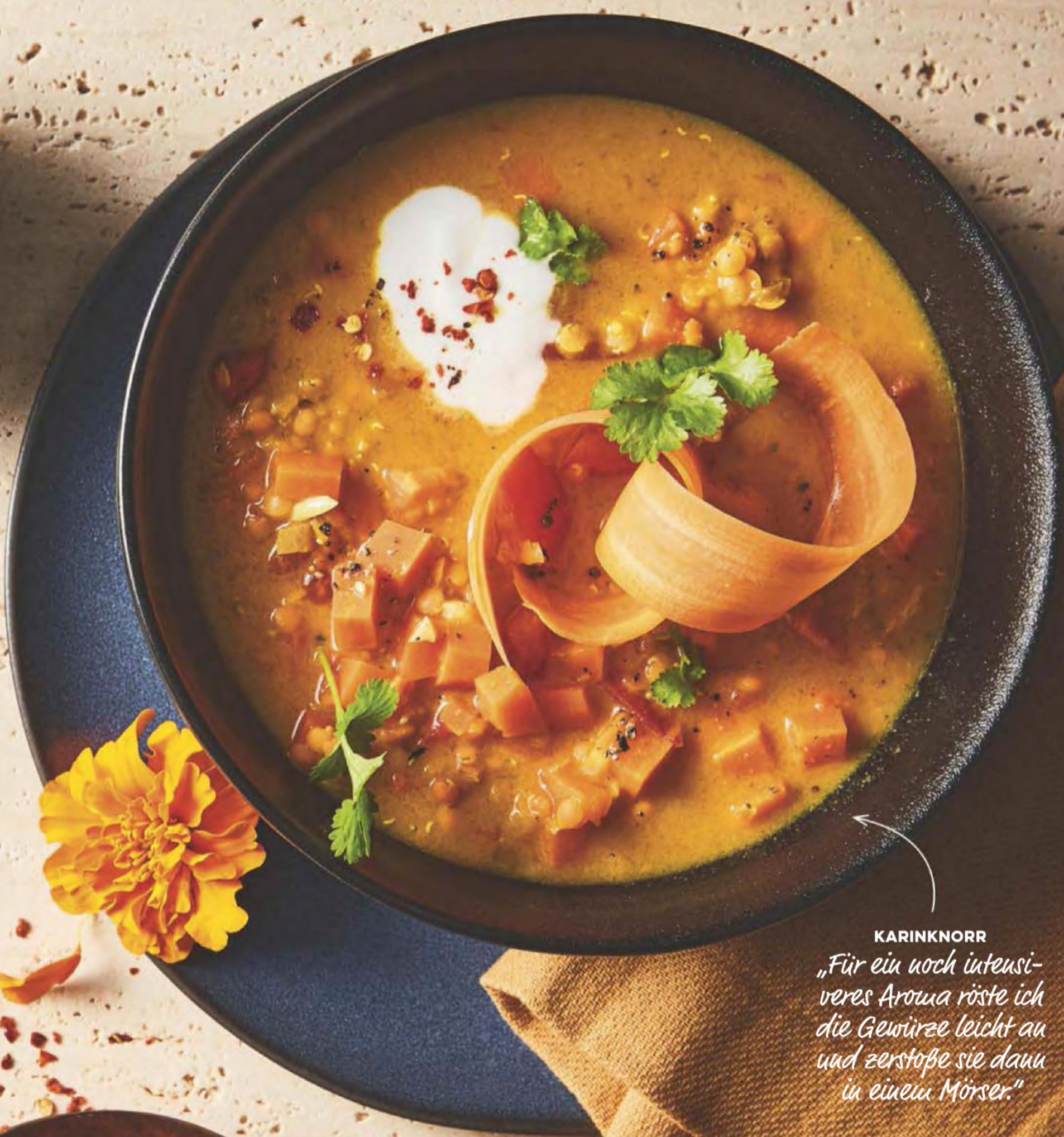
ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten fein würfeln. Möhren waschen, schälen, einige Streifen für die Garnitur beseitelegen, Rest grob würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Linsen darin andünsten. Tomaten, Möhrenwürfel, Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und 15–20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver abschmecken. Suppe mit Möhrenstreifen garnieren und nach Belieben mit einem Klecks Joghurt und Korianderblättchen garnieren.

Tipp Wer es sämiger liebt, kann die Suppe nach dem Abschmecken mit dem Stabmixer fein pürieren.

TRIDOSHIC

Rote Linsensuppe ist ideal lauwarum genossen – für alle Typen geeignet



★★★★★ Ø 4,4

Lassi

VERFASSER PRALINCHEN WEB CK-MAG.DE/91022



SIMPEL 10 MIN. PRO GLAS 4 g E, 12 g F, 5 g KH = 152 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 200 ML)

250 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
4 Stiele Minze
evtl. 3 Eiszügel
(siehe Tipp)

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit 125 ml Wasser, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und nach Belieben Eiszügel im Mixer schaumig rühren.
2. Blätter von 3 Stielen Minze fein schneiden, unterrühren und auf Gläser verteilen. Mit übrigen Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

VATA-DOSHA

Salziges Lassi wirkt verdauungsfördernd – und der Experte rät: Die Eiszügel am besten weglassen

MALAMATINCHEN

„Wenn man keine Minze zur Hand hat, gibt ein kleiner Spritzer Zitrone die frische Note.“





5 ★ Ø 4,3

Aloo Gobi

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/111022



 SIMPEL  30 MIN.  PRO PORTION 9 g E, 10 g F, 37 g KH = 304 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Ingwer
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Garam Masala
¼ TL Cayennepfeffer
4 Kartoffeln
½ Blumenkohl
3 Tomaten
2 EL Sesamöl
Salz
evtl. Chiliflocken



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Gewürze in einem kleinen Schälchen mischen und beiseitestellen.
2. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen, Tomaten würfeln.
3. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl und Kartoffeln leicht salzen und bei mittlerer Hitze 10 Min. bissfest braten. In eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen.

4. Restlichen 1 EL Sesamöl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Gewürze unterrühren und 1 Min. mitbraten. Tomaten unterrühren, 2–3 Min. garen. Kartoffeln und Blumenkohl unterheben und weitere 10 Min. fertig garen. Nochmals mit Salz abschmecken und nach Belieben mit Chiliflocken garnieren.

KAPHA- UND PITTA-DOSHA

Kreuzkümmel gibt eine interessante Note und unterstützt die Verdauung



DAS TIMING



„Das Mittagessen ist im Ayurveda die Hauptmahlzeit. Dann ist das Agni (Verdauungsfeuer) am stärksten, und die Speisen können optimal verdaut und verwertet werden. Am besten zwischen 12 und 14 Uhr. Morgens empfiehlt sich ein warmer Brei mit Fruchtkompott, abends zwischen 18 und 19 Uhr ist ein leichtes warmes Essen ideal, zum Beispiel ein Süppchen oder sanft gegartes Gemüse.“

Sascha Weber

WIRKLICH KOESTLICH

„Ein echt feines Dressing mit Zitronennote.“

VEGGIE

PITTA-DOSHA

Perfekt für mittags. Reis, Hüttenfrüchte, Frischkäse aus Kuhmilch (Panneer) und Kardamom



★★★★★ Ø 4,0

Lauwarmer Reis-Bohnen-Salat mit gebackenem Käse

VERFASSER AYURVEDA-KOCH WEB CK-MAG.DE/071022

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 30 g E, 39 g F, 87 g KH = 874 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für den Salat

100 g Basmatireis

Salz, Pfeffer

1 Dose Kidneybohnen (150 g Abtropfgewicht)

250 g grüne Bohnen

1 Mango

6 Stiele Petersilie

200 g Feta oder Paneer

Für das Dressing

2 Kardamomkapseln

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Salz

1 EL Zucker

ZUBEREITUNG

1. Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen 10 Min. in Salzwasser bissfest garen, abschrecken und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Mango würfeln oder in feine Streifen schneiden. Petersilie fein schneiden, ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Reis, Kidney- und grüne Bohnen, Mango und Petersilie in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing Kardamom aus der Kapsel lösen und mörsern. Zwiebel würfeln, in einen hohen Rührbecher geben und im Olivenöl glasig werden lassen. Kardamom, Zitronensaft und 1 TL Abrieb dazugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Dressing mit dem Stabmixer fein pürieren und unter den Salat mischen. Feta in Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) goldbraun backen. Über den Salat streuen und servieren.



BÜRGER VEGAN

FÜR EINGE-FLEISCHTE FANS



Weitere Varianten
im Kühregal
erhältlich



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

ROTE BETE *im Kommen*

Jetzt im September kommt die neue Ernte
auf den Markt – die gesunden Knollen
begeistern hauchfein gehobelt als Carpaccio
oder wie hier gebacken im Salat

DAS IST
JETZT
Trend

CK_PRINT-KOCHSCHULE

„Blätter sind wie Karotten-
oder Kohlrabigrün
essbar und supergesund.“

KATHARINA415

„Sehr lecker, als Beilage
gab es Gemüsefrikadellen
mit Kräuterquark.“



★★★★★ Ø 4,5

Rote-Bete-Avocado-Tatar mit Nussvinaigrette

VERFASSER SMOKEY1 WEB CK-MAG.DE/401022



SIMPEL 15 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 4 g E, 26 g F, 11 g KH = 310 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für das Tatar

2 mittelgroße Rote Bete

2 reife Avocados

1 Zwiebel

1 Bund Basilikum

Für die Vinaigrette

1 kleine rote Zwiebel

3 EL Walnusskerne

1 TL mittelscharfer Senf

3 EL heller Aceto balsamico

3 EL Walnussöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete nicht schälen – nur waschen, trocken tupfen und in eine kleine Gratinform setzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 45–50 Min. backen. Etwas abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Vinaigrette Zwiebel fein hacken. Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken. Senf, Essig und Öl in einer Schüssel gut verquirlen. Zwiebel und Nüsse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rote Bete schälen (am besten Einmalhandschuh tragen, sie färben), halbieren und in feine Würfel schneiden. Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und fein würfeln. Zwiebel ebenfalls fein würfeln.
4. Rote Bete, Zwiebel und Avocados in einer Schüssel mischen. Basilikum, bis auf ein paar Blätter für die Garnitur, fein schneiden, ebenfalls unterheben. Mit Dressing beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.



RAIK FRENZEL, FOODSTYLIST

*„Ich decke den Kuchen
20 Minuten vor Ende
der Backzeit ab, er wird
sonst zu dunkel.“*

NUR ZEHN SCHritte



So einfach kann es gehen: Folgen Sie der bebilderten Anleitung und erhalten ein herrlich duftendes Kuchengeschenk aus Mürbeteig, viel Frucht und leckerer Puddingcreme

★★★★★ Ø 4,4

Altdeutscher Bratapfelkuchen



VERFASSER BRISANE

WEB CK-MAG.DE/381022

NORMAL

35 MIN. + 70 MIN. BACK-

1 TAG RUHEZEIT

PRO STÜCK 5 g E, 28 g F,
57 g KH = 520 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

250 g Mehl

½ Pck. Backpulver

100 g Zucker

1 Prise Salz

150 g kalte Butter

1 Ei (Kl. M.)

Für den Belag

70 g Rosinen

4 EL brauner Rum

6 große Äpfel (z. B. Boskop)

1 Pck. Vanillepuddingpulver

150 ml Milch

600 ml Schlagsahne

125 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

30 g gehobelte Mandeln



1. Für den Teig Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Zucker und Salz vermischen. Kalte Butter in Stücke schneiden und mit dem Ei glatt unterkneten.

2. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

3. In der Zwischenzeit Rosinen in einer Schüssel mit Rum mischen und durchziehen lassen.

4. Äpfel mit einem Sparschäler schälen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



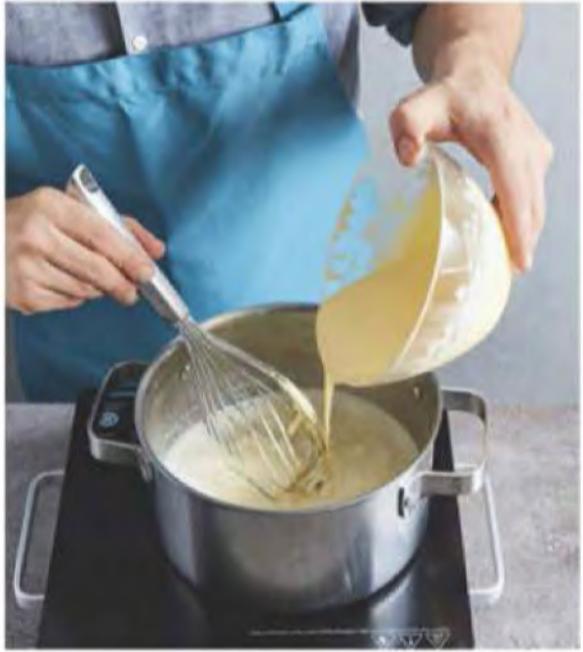
5. Anschließend mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen.



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



7. Äpfel dicht an dicht auf den Boden setzen. Abgetropfte Rosinen in den Äpfeln verteilen.



8. Puddingpulver mit Milch anrühren. Sahne mit Zucker und Vanillezucker aufkochen.



9. Puddingpulver unter die Sahne rühren, aufkochen und anschließend über die Äpfel gießen.

10. Kuchen im unteren Drittel des heißen Ofens bei 175 Grad (Umluft nicht geeignet) 70–75 Min. backen. Kurz vor Ende der Backzeit mit Mandelblättchen bestreuen. Kuchen herausnehmen und 24 Std. abgedeckt auskühlen lassen.



RTL

Feier den Parcours



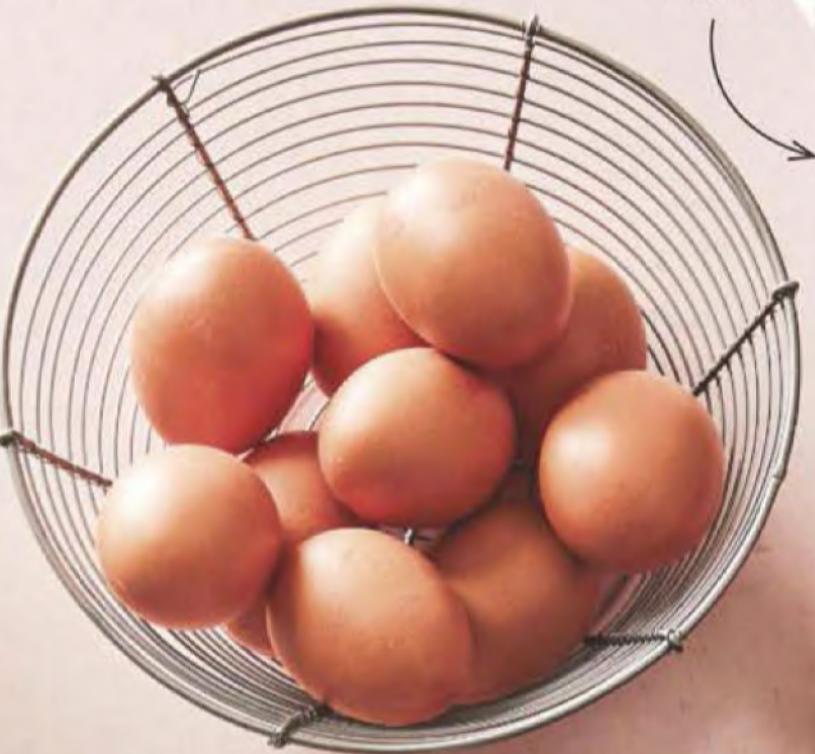
Freitag 20:15 | ab 30.09.

Mehr Info



GOUDAKÄSE

„Am liebsten verwende
ich leicht säuerlichen
Elstar.“



ob

Comeback des Jahres

Jetzt bescheren uns knackige Äpfel wieder das süße Leben pur. Ob im Whiskeyteig kross ausgebacken, verführerisch geschichtet oder von vielen leckeren Streuseln gekrönt

APFELMUS

Das macht sich fast wie von selbst! Zu klein geschnittenen Früchten etwas Wasser geben und nach Wunsch Aroma (Zimt, Vanille). Einkochen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zermusen oder durch ein Sieb passieren. Geeignet ist jede Sorte, am besten passen aber feinsäuerliche Äpfel, die gut zerfallen, etwa Boskop, Gravensteiner, Braeburn oder Berner Rosen.

★★★★★ Ø 4,0

Schnelles Apfeldessert



VERFASSER KÜMII WEB CK-MAG.DE/051022

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 10 g E, 13 g F, 57 g KH = 397 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

250 g Magerquark

2 Pck. Vanillezucker

200 ml Schlagsahne

1 Pck. Sahnesteif

200 g Löffelbiskuits

1 Glas Apfelmus
(710 g; siehe Tipp)

1 TL Zimt

1 EL Zucker



ZUBEREITUNG

1. Quark mit 1 Pck. Vanillezucker verrühren. Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen.
2. Boden einer Auflaufform (ca. 16 × 12 cm) mit Löffelbiskuits auslegen. Hälfte Apfelmus darauf verstreichen und mit Quark bedecken. Quarkschicht mit Löffelbiskuits belegen, restliches Apfelmus darauf verstreichen, mit Sahne bedecken und glatt streichen.
3. Zimt und Zucker mischen, darüberstreuen und abgedeckt kalt stellen.





★★★★★ Ø 4,0

Apple-Crumble

VERFASSER ASSINDIA2000 WEB CK-MAG.DE/021022

 SIMPEL  20 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT
 PRO PORTION 6 g E, 29 g F, 114 g KH = 778 KCAL



ZUTATEN

(4 PORTIONEN)
6 Äpfel (z. B. Boskop oder Elstar)
1 TL Speisestärke
2 EL Zucker
1 1/2 TL Zimt
80 g Mehl
100 g Zucker
60 g Haferflocken
120 g kalte Butter
4 Kugeln Vanilleeis
1 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Stärke mit 1–2 EL Wasser glatt rühren.
2. Äpfel in einen Topf geben. Mit 150 ml Wasser und angerührter Stärke kurz aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht bindet. Zucker und 1/2 TL Zimt unterrühren.
3. Mehl, Zucker, Haferflocken, Butter und restlichen Zimt zu Streuseln verarbeiten.
4. Apfelmasse in eine Auflaufform geben und mit Streuseln bedecken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45 Min. backen. Warm mit je 1 Kugel Vanilleeis und Puderzucker bestreut servieren.



3XWUNSCHKINDER

„Hab die Zutaten verdoppelt und bei 160 Grad eine knappe Stunde gebacken, da ich die Äpfel geru zarter wug.“



Bon Appétit!

Vom einfachen Mädchen
zur gefeierten Köchin!

Die neue
Reihe von
Bestsellerautorin
Petra Durst-
Benning



VANZIMON

„Gab's bei mir vegan mit Soja-
drink. Der Saft mit ein wenig
Vanillezucker reicht als Süße.“



BUCHTIPP

Die facettenreiche Welt des Apfels, köstlich vorgestellt: von Herkunft und Anbau bis zu tollen Rezeptideen. Fans der paradiesischen Frucht werden hier fündig. Ob Suppen oder Traumkuchen. **Barbara Haiden: „Apfelpfosten“** (204 Seiten, Ars Viverdi, 26 Euro)

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ Ø 3,8

Apfelpudding



VERFASSER MIDGARD2KOPF

WEB CK-MAG.DE/041022

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 1 g E, 4 g F, 35 g KH = 187 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Äpfel (z. B. Elstar)	1 Msp. gemahlene Kurkuma
1 EL Zitronensaft	½ TL Bio-Zitronenabrieb
40 g Speisestärke	50 ml Schlagsahne
350 ml Apfelsaft	evtl. 4 Stiele Minze
½ Pck. Vanillezucker	
1 Msp. Zimt	

ZUBEREITUNG

- Äpfel nach Belieben schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit 1 EL Wasser 3–5 Min. andünnen. Stärke mit 4 EL Apfelsaft anrühren.
- Restlichen Apfelsaft, Vanillezucker, Gewürze und Zitronenschale unter die Apfelmasse rühren. Angerührte Stärke dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. köcheln lassen (die Apfelscheiben sollten bissfest, aber nicht zu hart sein).
- Topf vom Herd ziehen, Sahne zügig unterrühren. Pudding noch heiß in kalte, ausgespülte Gläser oder Förmchen geben. Nach Belieben mit Minzblättchen garnieren.



★★★★★ Ø 4,0

Apple-Fritters „Ontario“

VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/031022



SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 8 g E, 9 g F, 72 g KH = 438 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Teig

125 g Mehl

25 g Rohrzucker

1 Ei (Kl. M)

125 ml Milch

1 EL Whiskey

Für die Äpfel

2 Äpfel (z. B. Roter Boskop)

1 EL Rohrzucker

1 EL Zitronensaft

1-2 EL neutrales Öl

4 Kugeln Eis (z. B. Walnuss)

4 EL Ahornsirup

2 TL Puderzucker

evtl. 1 EL gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. Mit Zucker, Ei und etwas Milch zu einem glatten, dicken Brei verrühren. Unter ständigem Rühren nach und nach restliche Milch und Whiskey einrühren. Teig im Kühlschrank 30 Min. quellen lassen.

2. Äpfel in der Zwischenzeit nach Belieben schälen, Kerngehäuse ausstechen und in 4 mm dicke Ringe schneiden. Apfelringe auf einen flachen Teller legen, mit Zucker bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt 20 Min. ziehen lassen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig nochmals kurz durchrühren, Äpfel darin wenden und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit je 1 Kugel Walnusseis auf einem Tellern anrichten. Mit Ahornsirup beträufeln, mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Walnüssen servieren.

WATZFRAU

„Sehr gut! Habe sie in einer Mischung aus Öl und Butter ausgebacken und mit karauellisierten Mandeln bestreut.“





ECHT gut in Form

Es ist mal etwas anderes, mit Kürbis zu backen.
Die leicht süßen Brötchen sind fein für Brunch und
Buffet. Besonders originell wegen ihrer Optik

NILO_RICHTET_AN

„100 Gramm Zucker
haben auch gereicht,
für uns war es immer
noch angenehm süß.“



Der TIPP aus der Redaktion

Die sehen aber gut aus!
Wir haben uns einen kleinen Kniff
ausgedacht und dem Ganzen
eine Minikürbisoptik verpasst. Der
User backt sie als Brot in einer
gefetteten Kastenform.



★★★★★ Ø 4,6

Süße Kürbisbrötchen

VERFASSER SIMINE WEB CK-MAG.DE/061022



SIMPEL

10 MIN. + 40 MIN. GEH- + 40 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION

6 g E, 10 g F, 55 g KH = 348 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

300 g Hokkaido-fruchtfleisch
125 g Butter
150 g Zucker
1 Ei (Kl. M)
1 TL Salz
650 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe
1 EL Öl
Außerdem
Küchengarn

ZUBEREITUNG

1. Kürbisfruchtfleisch weich dünsten, in Würfel schneiden und in einem Standmixer fein pürieren. Butter in einem Topf schmelzen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt 40 Min. gehen lassen.
2. Teig in 12 Portionen teilen. Je Brötchen 4 Bänder Küchengarn à 25 cm abschneiden (Abb. A) und sternförmig übereinanderlegen. Jeden Teigling mittig daraufsetzen, die Bänder oben zusammenführen und verknoten (Abb. B). Fertig verschnürte Teiglinge (Abb. C) im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft nicht geeignet) 40 Min. backen. Fäden nach dem Backen vorsichtig lösen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



COOKINKER

„Göttlich, dazu habe ich Kartoffelecken im Backofen und Apfelblaukraut gemacht.“



Sonntagsessen

Fleisch essen viele nicht mehr so häufig – aber wenn, dann darf es auch ein schöner Klassiker sein: Rinderrouladen verwöhnen aufs Feinste. Hier saisonal mit frischen Pilzen gefüllt. Die Waldbewohner schenken zusätzlich Aroma. Am besten klappt das Gericht in einem Bräter

★★★★★ Ø 4,5

Rinderrouladen mit Pilzfüllung

VERFASSER IMPALA

WEB CK-MAG.DE/131022



NORMAL 35 MIN. + 30 MIN. WARTE- +
1½ STD. GARZEIT PRO PORTION 48 g E,
23 g F, 5 g KH = 454 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

150 g Champignons
150 g Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
5 Stiele Petersilie
2 Zweige Rosmarin
4 getrocknete Tomaten (in Öl)
30 g getrocknete Steinpilze
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
4 Rinderrouladen (à 180 g)
8 Scheiben Rohschinken
(z. B. Parmaschinken)
1 Möhre
70 g Sellerie
1 Petersilienwurzel
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
350 ml Rinderbrühe
100 ml trockener Rotwein
1 EL Crème fraîche



Der TIPP aus der Redaktion

Ideal für Gäste!

Das Tolle an Rouladen: Sie können sie ruhig länger schmoren lassen, dabei werden sie herrlich mürbe. Außerdem lassen sie sich gut am Vortag zubereiten. Wem die Sauce zu flüssig ist, behilft sich mit Saucenbinder.



1. Pilze putzen. Champignons in Scheiben schneiden, Pfifferlinge je nach Größe halbieren. Zwiebel, Petersilie und Rosmarin fein hacken. Tomaten in Streifen schneiden.



2. Steinpilze in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, mindestens 30 Min. einweichen, dann ausdrücken und fein hacken. Einweichwasser aufbewahren.



3. Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze zugeben, kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Tomaten zur Zwiebelmischung geben, Einweichwasser angießen und einkochen lassen. Petersilie und Rosmarin zufügen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



5. Rouladen von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit 1 Scheibe Schinken belegen, Pilzmasse darauf verteilen.



6. Rouladen seitlich 1–2 cm einklappen und von der schmalen Seite her aufrollen.



7. Mit einem kleinen Spieß oder Zahnstochern verschließen.



8. Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten, das Gemüse hinzufügen.



9. Tomatenmark zugeben, anschwitzen. Mit Brühe und Rotwein ablöschen. Abgedeckt 1½ Std. bei milder Hitze köcheln lassen.



10. Rouladen aus der Sauce nehmen, beiseitestellen und warm halten. Sauce durch ein feines Sieb streichen.



11. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



12. Rouladen mit Sauce anrichten. Dazu passen breite Bandnudeln (z.B. Mafaldine).

VERSCHENKEN SIE DAS CHEFKOCH MAGAZIN!

LECKERE
IDEEN IM
GESCHENK-
ABO!



IHRE GESCHENKVORTEILE

ERFREUEN: 12 Ausgaben mit den besten Rezepten von Chefkoch.de

INSPIRIEREN: Jeden Monat neue Kochgenüsse

SCHENKEN: Sie erhalten eine Geschenkbox mit einem zusätzlichen Heft zum Überreichen

AUFTISCHEN: Backhandschuh in der Box

UND SPAREN: Alles zusammen für nur 43,- €*

Lecker serviert in einer
Geschenkbox und ein praktischer
Backhandschuh als Extra.

Die besten Rezepte
für meinen Lieblings-
CHEFKOCH

Für _____
Von _____



GLEICH TELEFONISCH ODER ONLINE BESTELLEN:



040/55 55 7800

Bitte Bestellnummer angeben: **186 0525**



www.ck-mag.de/geschenkabo

* 12 Hefte für zzgl. nur 42,- € zzgl. 1,- € Zugabe für den Backhandschuh. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise inkl. MuSt. und Versand. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



★★★★★ Ø 4,0

Steckrübenbratlinge mit Ziegenfrischkäsedip und Pinienkernen

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/321022

SIMPEL 45 MIN.

PRO PORTION 10 g E, 19 g F, 20 g KH = 305 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Pinienkerne	400 g Steckrüben
1 Knoblauchzehe	200 g Kartoffeln
200 g Ziegenfrischkäse	1 Zwiebel
1 TL Sahne	1 Ei (Kl. M.)
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl
Cayennepfeffer	2 EL Butterschmalz
3 Tropfen Ahornsirup	



VEGGIE

WAS
MACHE
ICH MIT
Steckrüben?

ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Eine Schüssel mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben.
2. Käse in die Schüssel geben und mit Sahne glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Ahornsirup würzen. Die Hälfte der Pinienkerne unterrühren.
3. Steckrüben, Kartoffeln und Zwiebel fein reiben und in einer Schüssel mit Ei und Mehl verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge portionsweise bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bratlinge mit Ziegenfrischkäsedip servieren.

Gourmets bejubeln das gesunde Gemüse längst und experimentieren damit – zwei wunderbare Ergebnisse von unseren Chefköchen finden Sie hier: mal pur und knusprig, mal köstlich mit Kartoffeln kombiniert

★★★★★ 04.2

Steckrübenpommes

VERFASSER KEKIRLU WEB CK-MAG.DE/311022

 SIMPEL  45 MIN.  PRO PORTION 5 g E, 11 g F, 24 g KH = 244 KCAL



ZUTATEN

(2 PORTIONEN)

1 Steckrübe

2 EL Kürbiskern- oder Walnussöl

1 Handvoll TK-Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano und Schnittlauch)

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Steckrübe in 1 cm breite Stifte schneiden. Öl und Kräuter in einen Frischhaltebeutel geben und vermengen. So viele Steckrübenstifte zugeben, dass man den Beutel noch gut verschließen kann.
2. Tüte „durchmassieren“, bis alle Stifte gleichmäßig mit Öl und Kräutern bedeckt sind. Vorgang mit den restlichen Steckrübenstiften wiederholen.

3. Gekräuterte Steckrüben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30–40 Min. goldbraun backen.

VEGAN



Steckbrief

Sie wird auch Kohlrübe, Erdkohlrabi oder Schwedische Rübe genannt, ist eine Unterart des Rapses und fand erst im 17. Jahrhundert den Weg zu uns. Früher hielt die süßlich schmeckende Rübe häufig als letzte Nahrungsreserve her, mittlerweile erfährt sie ein kulinarisches Revival.

Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: CHEFKOCH IM ABO



Auch ein tolles
Geschenk für
Kochbegeisterte!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus über 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 42,- Euro*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

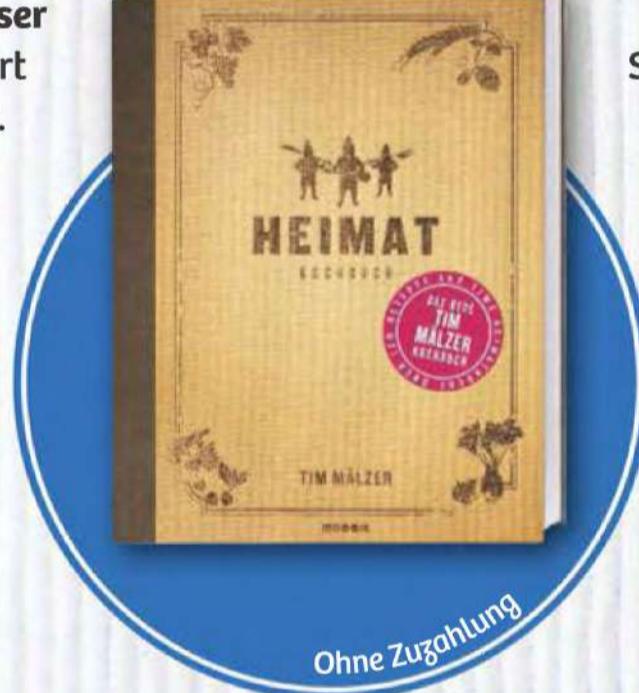
Gleich telefonisch oder online bestellen:



VICTORINOX Brötchenmesser
Für einen farbenfrohen Start
in den Tag. 4 Stück im Set.



Käse-Set aus Bambus
Servierbrett mit 2 Käsemessern
und 1 Käsegabel.



Kochbuch „Heimat“
Tim Mälzer auf einer kulinarischen
Reise durchs Land. Über 120 Rezepte.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800

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



www.ck-mag.de/abo



BAYERNS BESTE

Auf Chefkoch bildet sich die gesamte Vielfalt der bayerischen Küche ab. Hier zeigen wir wunderbare Beispiele dafür, etwa deftige Fleischpflanzerl (Frikadellen) mit Kartoffelsalat. Von Klein bis Groß: Hier geht's los!



★★★★★ Ø 4,5

Klassischer Schweinekrustenbraten



VERFASSER SCHASTI WEB CK-MAG.DE/291022

NORMAL 30 MIN. + 3 STD. GARZEIT PRO PORTION 71 g E, 62 g F, 0 g KH = 870 KCAL

ZUTATEN

(6 PORTIONEN)

1 Möhre (100 g)

100 g Knollensellerie

1 Zwiebel

2,5 kg Schweine-
schulter mit Schwarze

1 TL Kümmel (ganz
oder gemahlen)

1 TL getrockneter
Beifuß

Salz, Pfeffer

evtl. Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Möhre und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden.

2. Zwiebelscheiben auf den Boden eines großen Topfes legen. Fleisch mit der Schwarze nach unten darauflegen, mit so viel kochendem Wasser übergießen, dass die Schwarze vollständig im Wasser liegt. Kümmel, Beifuß, Möhre und Sellerie zugeben und mit Pfeffer würzen (nicht salzen). Zum Kochen bringen und mit Deckel bei sehr milder Hitze 1 Std. kochen lassen.

3. Fleisch aus dem Topf nehmen, Schwarze mit einem scharfen Messer in gleichmäßigen Abständen parallel oder rautenförmig einschneiden.

Fleisch von allen Seiten kräftig salzen und pfeffern. Kochflüssigkeit durchsieben, leicht salzen und beiseitestellen.

4. Fleisch mit der Schwarze nach oben in einen Bräter setzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 2 Std. braten, dabei alle 20 Min. etwas Kochflüssigkeit angießen. 5 Min. vor Ende der Bratzeit Schwarze mit eiskaltem Salzwasser bepinseln.

5. Braten herausnehmen, Bratenfond durchsieben, Bratensatz im Bräter lösen und zum Fond geben. Falls er zu kräftig ist, Fond mit etwas Wasser verdünnen, falls er zu dünn ist, nach Belieben mit etwas Sojasauce nachwürzen. Dazu passen Kartoffelknödel.



MONIGES
„Die Sauce habe
ich mit püriertem
Suppengerüste
eingedickt.“

★★★★★ Ø 4,6

Kartoffelknödel



VERFASSER POEPPEL

WEB CK-MAG.DE/301022

NORMAL 25 MIN. + 50 MIN. GARZEIT

PRO PORTION 3 g E, 0 g F, 52 g KH = 230 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 kg mehligkochende Kartoffeln

Salz

200 g Kartoffelstärke

2 EL Weichweizengrieß



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser 25 Min. garen. Abgießen, pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und etwas abkühlen lassen.
2. Masse großzügig salzen, Stärke und Grieß zufügen und alles gut verkneten. (Der Teig soll sich weich und trocken anfühlen, falls er klebt, etwas mehr Stärke unterkneten.)
3. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus dem Teig 12 Knödel formen. Ins kochende Wasser geben und mit halb aufgelegtem Deckel bei milder Hitze 25 Min. gar ziehen lassen.

BAYERN

Egal ob Weißwurst oder Schweinsbraten, Hendl, Pichelsteiner oder Ochsen schwanzragout – die bayerische Küche ist stets bodenständig. Besonders beliebt ist eine Brotzeit mit Semmeln, Brezen, Wurst und der Spezialität „Obatzda“ – und eine Maß Bier darf natürlich auch nicht fehlen.



VEGGIE

SCHNACKI81
„Am Schluss gehört
natürlich frischer
Schallulauch darüber.“

★★★★★ Ø 4,0

Original Obatzda



VERFASSER ELLMI1505

WEB CK-MAG.DE/261022

SIMPEL 15 MIN. + 2 STD. ZIEHZEIT

PRO PORTION 28 g E, 52 g F, 3 g KH = 606 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Camembert (nach dem Kauf
1 Woche bei Zimmertemperatur gereift)

200 g Brie (nach dem Kauf 1 Woche bei
Zimmertemperatur gereift)

1 kleine Zwiebel

150 g Frischkäse (zimmerwarm)

75 g weiche Butter

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL edelsüßes Paprikapulver

1 EL rosenscharfes Paprikapulver

½ TL gemahlener Kümmel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Camembert und Brie mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebel sehr fein würfeln.
2. Camembert, Brie, Frischkäse, Butter, Zwiebel, durchgepressten Knoblauch, Paprikapulver und Kümmel gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Obatzda mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Dazu passt Laugengebäck.



MOUSAIA

„Ich hab Hähucheneleber und Hühnerbrühe genommen und den Knödeln Muskat beigefügt.“



★★★★★ Ø 4,2

Omas Leberknödelsuppe

VERFASSER DINAH22 WEB CK-MAG.DE/251022



NORMAL 1 1/4 STD. PRO PORTION 29 g E, 16 g F, 75 g KH = 591 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g altbackene Brötchen
500 ml heiße Milch
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
2 EL Butter
3 Stiele Majoran
250 g durch den Fleischwolf gedrehte Kalbsleber (beim Metzger vorbestellen)
2 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer
300 g Knollensellerie
150 g Möhren
150 g Lauch
1,5 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
8 Pimentkörner

ZUBEREITUNG

1. Brötchen in der Milch 45 Min. einweichen. Zwiebel fein würfeln, Petersilienblätter fein schneiden, beides in heißer Butter glasig dünsten. Majoranblätter fein hacken.
2. Leber zu den Brötchen geben. Eier, Zwiebel-Petersilien-Mischung, Salz, Pfeffer und Majoran zugeben. Alles gut vermischen und 30 Min. durchziehen lassen.
3. Gemüse putzen und in kleine Stücke bzw. Ringe schneiden. In einem weiten Topf Gemüsebrühe mit dem Gemüse, Lorbeer und Piment aufkochen, 5 Min. köcheln lassen.
4. Knödelmasse mit angefeuchteten Händen zu Klößen formen, Klöße in die kochende Brühe geben und bei milder Hitze 30 Min. garen lassen.

„Wenn man keinen Majoran hat, kann man auch Petersilie nehmen.“



★★★★★ Ø 4,6

Wirtshaus-Fleischpflanzerl



VERFASSER K_089

WEB CK-MAG.DE/271022

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 27 g E, 34 g F, 9 g KH = 464 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 altbackenes Brötchen
- 100 ml Milch
- ½ Bund Majoran
- 1 große Zwiebel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 2 gehäufte TL mittelscharfer Senf
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Butterschmalz



ZUBEREITUNG

1. Brötchen in Milch einweichen, Majoranblättchen fein schneiden. Zwiebel fein würfeln.
2. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebel, Tomatenmark, Senf, Majoran, Ei und durchgepressten Knoblauch verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen.
3. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 15 Min. braten. Dazu passt Kartoffelsalat.

★★★★★ Ø 4,6

Nickys Kartoffelsalat mit Gurke

VERFASSER NICKYO WEB CK-MAG.DE/281022



SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 6 g E, 8 g F, 35 g KH = 254 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer
1 Salatgurke
3 Zwiebeln
200 ml Fleischbrühe
1 EL mittelscharfer Senf
6 EL Weißweinessig
3 EL neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser je nach Größe 25–30 Min. garen.
2. Gurke in feine Scheiben hobeln, leicht salzen und zugedeckt ziehen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Brühe aufkochen, Zwiebeln zugeben und 4 Min. offen kochen lassen.
3. Kartoffeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Heiße Zwiebel-Brühe-Mischung nach und nach über die noch heißen Kartoffeln geben und unterheben. (Die Kartoffeln sollen nicht schwimmen, eventuell wird etwas weniger Brühe benötigt.)
5. Senf, Essig und Öl unter den Salat rühren. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Gurken gut ausdrücken und unterheben. Salat nochmals abschmecken.



TUGENDHAFT

Aus der Not haben die Bayern eine kulinarische Entdeckung gemacht und mit überreifem Käse eine echte Spezialität gezaubert: Obatzda. Welche Käsesorten sich dafür eignen, sehen Sie hier

CAMEMBERT

Cremig, nussig, mild – so lieben wir ihn mit Baguette. Er enthält nicht zu viel Fett und kaum Kohlenhydrate.

BRIE

Der Kuhmilchkäse wird in vielen Ländern hergestellt, ursprünglich kommt er aus der französischen Region Brie. Im Vergleich zu Camembert ist er milder und aromatischer.

OBATZDA

Jede Familie hat ihr eigenes Rezept, meist seit Generationen überliefert. Die Basis: Camembert und Brie (oder eine andere Weichkäsesorte), die mit Butter, Paprika und oft auch noch mit Kümmel und Zwiebel vermischt werden.

BAVARIA BLU

Er vereint seit Jahrzehntelanger Tradition Camembert mit Blauschimmel und ist ein echt bayerisches Original aus dem Voralpenland.

LIMBURGER

Ein echter „Stinkenkäse“, der wegen seines kräftigen Geschmacks nicht jedermannss Sache ist. Liebhaber schätzen den Kuhmilchkäse mit Rotschmiererinde aus dem Herzogtum Limburg.

oh, Baby!

**Der Podcast für
besseren Sex.**

Überall da, wo es Podcasts
gibt, immer **mittwochs neu!**

Ein Podcast von

freundin

AUF GUTE NACHBARSCHAFT

52 %

der Nachbarn freuen sich über einen Kuchen oder andere selbst gemachte Speisen als Dankeschön



Dies ist ein Ergebnis des Edeka-Nachbarschaftsbarometers 2021. Die repräsentative Studie wurde bereits zum dritten Mal durchgeführt, und das Chefkoch-Magazin hat sich daran beteiligt. Zu einer guten Nachbarschaft gehört für 55,2 % der Befragten an erster Stelle **Hilfsbereitschaft**. Ob im Haus oder beim Einkauf.

Knapp 46 % ist ein Miteinander wichtig, bei dem man gegenseitig Unterstützung erfährt. Noch ist die ältere Generation in diesem Punkt engagierter als die jüngere. Das kann sich ändern! Unser Vorschlag:

Öfter mal für die netten älteren Nachbarn einkaufen gehen.

Im Gegenzug gibt es bestimmt ein leckeres Stück Kuchen. Alle Ergebnisse des Edeka-Nachbarschaftsbarometers finden Sie unter nachbarschaftsbarometer.edeka.de



Neu: Fleisch aus dem 3-D-Drucker von Redefine Meat

FOODWEEK 10.-16.10.

Sie interessieren sich für Innovationen aus dem Foodbereich, wie Alpensushi aus Österreich? Dann ab ins Restaurant „Weinlobbyist“ zur Berlin Food Week. Über 50 spannende Foodprodukte gibt es in Berlin in der „Bikini“-Mall (Foto) am Zoo am 14. und 15. Oktober zu entdecken. Und die ganze Woche über gibt es deutschlandweit Angebote in Restaurants, außerdem sind die „Frischeparadies“-Filialen in Frankfurt, München und Stuttgart mit am Start. berlinfoodweek.de

IN
EIGENER
SACHE



Die ersten zehn
Zuschriften
erhalten ein Heft
gratis von uns

50 Jahre Liebe zum Kochen

Zum 50. Geburtstag von Deutschlands traditionsreicher Foodzeitschrift wurden 56 fantastische neue Rezepte kreiert, von Steinpilz-Carpaccio bis zu geschmorter Lammschulter. Zum Geburtstag gibt es außerdem eine herrlich beschwipste Gin-Basil-Torte. Neugierig? Mal probieren? **Schreiben Sie uns schnell eine Mail:** Die ersten zehn Zuschriften bekommen ein Heft gratis. An: leserservice.chefkoch@guj.de. Apropos gratis: Jedem Heft liegt ein Gutschein für eine kostenlose Flasche Cava bei. Ein großes Gewinnspiel macht die Jubiläumsfreude komplett. 164 Seiten, 5,20 Euro, am Kiosk

Welches Rezept im September auf Chefkoch.de besonders beliebt ist?

Flammkuchen! Hier im Heft auf S. 18



LECKER, LIEBER LESER!

Danke für Ihr schönes Foto des Nudelsalates, lieber ReinhardG. Es ist das Rezept vom Titel der Juliaausgabe. Wir freuen uns über weitere Bilder an: leserservice.chefkoch@guj.de

FEIERT MIT UNS



DAS GROÙE BACKEN



SONNTAGS ▶ 17:20

ES GIBT NOCH VIEL ZU SEHEN

REGISTER

FLEISCH

Auberginenauflauf mit Tagliatelle	11
Fleischpflanzerl , Wirtshaus-	74
Gyros-Nudelauf mit Metaxa	32
Kartoffelgratin alla Carbonara	15
Kartoffelsalat , Nickys, mit Gurke	75
Lauchflammkuchen	20
Leberknödelsuppe , Omas	73
Lothringer Nudelauf	34
Nudelauf , schneller	30
Parmesankörbchen mit Salat	8
Rinderrouladen mit Pilzfüllung	63
Schweinekrustenbraten	70
Tortelliniauflauf mit Bacon	27

FISCH

Fischfilet mit Linsenrisotto	13
Lachs-Spinat-Nudelauf	28

VEGGIE

Express-Flammkuchen	24
Flammkuchen mit Süßkartoffeln	22
Gourmetbaguette mit Pilzen	12
Kürbisbrötchen , süße	61
Kürbisflammkuchen	19
Mangoldcurry	38
Nudelauf mit Kürbis	31
Obatzda , original	72
Reis-Bohnen-Salat , lauwärmer	45
Spinat-Nudelauf mit Ei	33
Steckrübenbratlinge	66

VEGAN

Aloo Gobi	43
Asianudelsalat zum Mitnehmen	14
Kartoffelknödel	71
Linsensuppe , indische	40
Rote-Bete-Avocado-Tatar	47
Steckrübenpommes	67

SÜSSES & DRINKS

Apfeldessert , schnelles	53
Apfelpudding	57
Apple-Crumble	54
Apple-Fritters „Ontario“	58
Bratapfelkuchen , altdeutscher	49
Forrest-Cocktail	82
Holundersaft	37
Lassi	42

Bratapfelkuchen
oder lieber ein leckeres
Dessert mit Äpfeln?
S. 52



FOTO: BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth 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 Pankratz,

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 Anzeigenpart

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.



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
gibt's am Kiosk ab
6. OKTOBER

Hausgemacht
Kürbissirup schmeckt
toll im Caffè Latte

Vorfreude!

Die ersten Plätzchen
stimmen uns auf die fest-
liche Adventszeit ein



ZWIEBELKUCHEN

Heiß vom Blech

TACOS FÜR ALLE
Die besten Ideen für
einen mexikanischen
Abend mit Freunden

TEATIME-SNACKS
Rundum königlich!

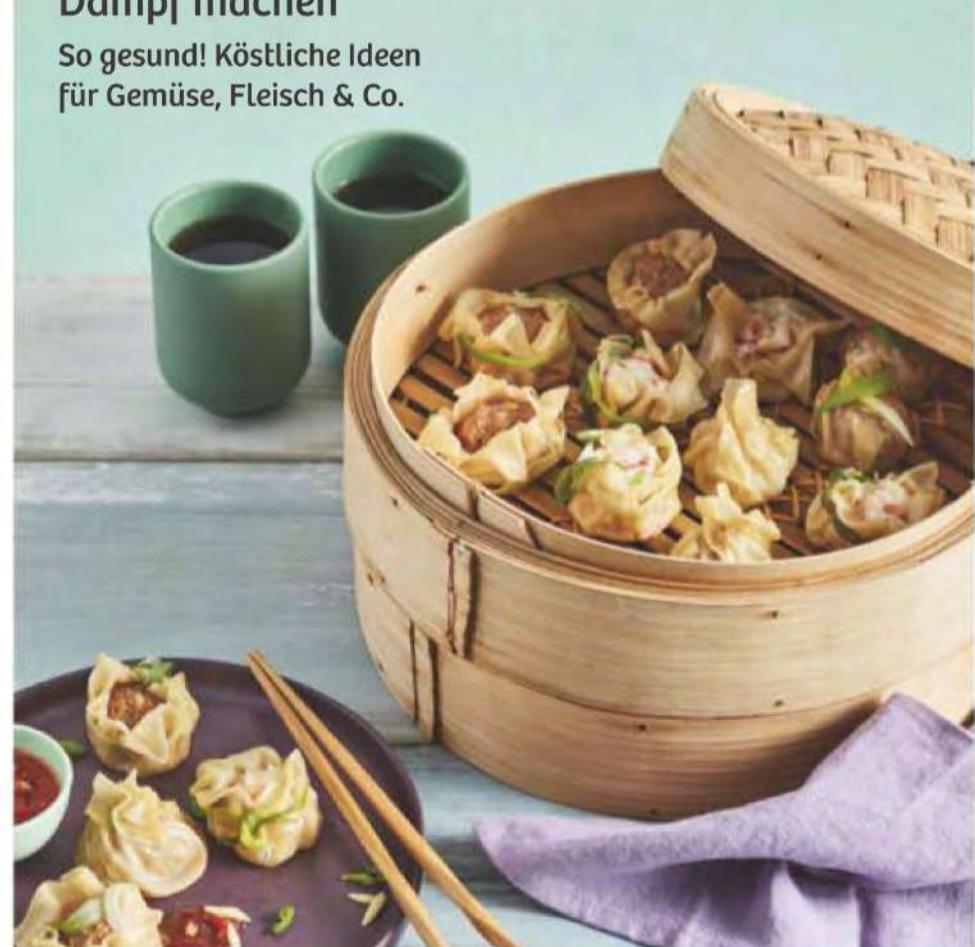


Großes Herbstglück

Gulasch, Salat, Eintopf, Schnitzel... wir
freuen uns auf pure Gemütlichkeit

Dampf machen

So gesund! Köstliche Ideen
für Gemüse, Fleisch & Co.



Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↗

ECHT FEIGE

Im Glas verleiht die Frucht dem Rumdrink einen spätsommerlichen Twist. Genau richtig zum Ausklang eines schönen Tages

★★★★★ Ø 3,8

Forrest-Cocktail

VERFASSER KOKOSCHIPS
WEB CK-MAG.DE/011022



SIMPEL 5 MIN.
PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 21 g KH = 188 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 200 ML)

8 cl brauner Rum (1 cl = 10 ml)
6 cl Orangensaft
4 EL Honig
1 Feige
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Rum, Saft und Honig samt Eiswürfeln in einen Shaker geben, kräftig schütteln und über ein Sieb in Cocktailgläser abseihen.
2. Mit Feigenspalten und Glashalmen servieren. Nach Belieben noch Eiswürfel zugeben.



BARLEXIKON

BRAUNER RUM, dunkler Rum oder auch Dark Rum wird aus weißem Rohrzucker und dem braunen Extrakt der Melasse hergestellt. Durch die Reifung in Eichenfässern erhält er nicht nur seine typisch dunkle Färbung, sondern wird aromatischer, weicher und harmonischer.



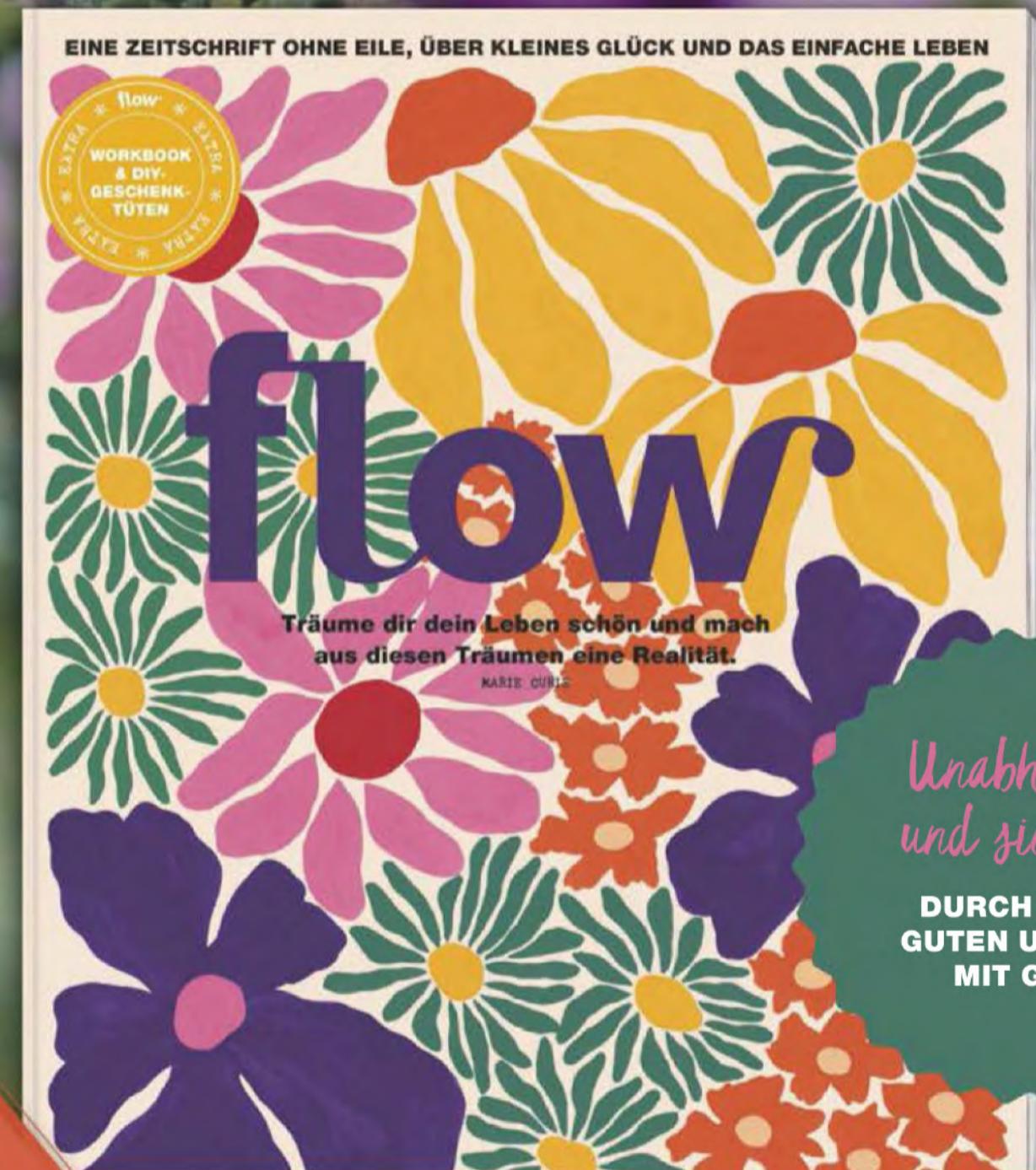
WIRKLICH KOESTLICH

„Mein Lieblingsdrink, habe ihn auch schon mit Maracujasafz gewiixt - schweeckt himmlisch.“

WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

Einfach mal durchatmen mit FLOW.

Workbook
& DIY-
Geschenktüten



2022

LERNEN &
PERSÖNLICH
WACHSEN

flow

DAS MAGAZIN, DAS SICH ZEIT NIMMT.



WIR STÄRKEN DIE HEIMISCHE LANDWIRTSCHAFT

Wir arbeiten mit unseren regionalen und nationalen Erzeugern wertschätzend zusammen und können dir eines der größten Sortimente aus deutscher Produktion im Lebensmitteleinzelhandel anbieten. Mit dem Kauf von Artikeln mit dem „Regio-Herz“ oder „Qualität aus Deutschland“-Siegel unterstützt auch du aktiv heimische Produzenten. Mach mit!

- ✓ **Mehr als 25.000 regionale Erzeugnisse von über 1.600 regionalen Herstellern**
- ✓ **Alle frischen Schweinefleisch- und Milchprodukte sowie über die Hälfte der Wursterzeugnisse unserer Eigenmarken stammen aus Deutschland**

**KAUFLAND
FÜR MEHR
NACHHALTIGKEIT**

Weitere Infos unter kaufland.de/herkunft

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

