

CHEFKOCH

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

Von Käse-Sandwich bis Auflauf

ECHTES SOULFOOD



Muuh, direkt aus
der Pfanne mit
geschmolzenem Käse



CRÊPES UND PFANNKUCHEN
Mal herhaft, mal süß, immer gut

NEUE SERIE
Schnell fertig:
nur 30 Minuten,
alle lieben es

Leichter essen
**So frisch ins
neue Jahr!**



FIT & GESUND
Tolles mit Kohl:
knackig aus dem Ofen
oder lecker als Tarte

JANUAR 2023 • 350€
ÖSTERREICH: 3,90€, SCHWEIZ: 5,70 SFR
BELGIEN: 4,10€, ITALIEN: 4,70€, SPANIEN: 4,70€ PORTUGAL (CONT.): 4,70€



UNSERE ZEIT IST JETZT!

Wir Frauen
über 60 können
stolz auf uns sein!
Höchste Zeit
für ein Magazin,
das den Hut vor
uns zieht und
uns bei allem,
was kommt,
begleitet.

Alle
2 Monate
NEU!





Rund & bunt

Wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr mit viel Freude und Genuss. Im Januarheft zeigen wir einen gesunden Mix: Ein bisschen weniger ist jetzt oft mehr. Ob vegane Bolognese oder Fittes mit Kohl. Die süße Laune behalten wir dennoch, etwa mit diesen bunten Donuts.

Einen köstlichen Start!
Ihre Redaktion

*Yummy!
Donuts ab S. 76*

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



Saisonstar

Frisch gehobelter Rotkohl
ist gesund und macht fit

23



10

Seelenfutter
Pfannkuchen, Crêpes und
Pancakes zum Verlieben



52

Oberlecker
Beste Brownies – aus
proteinreichen Bohnen



62

Einmal Pommes!
Bitte schön: kross und mit
hausgemachter Mayo



66

Buntes Afrika

Hähnchen aus der Tajine,
exotischer Bananenkuchen
oder feiner Linseneintopf



54

Vegan backen

Saftiger Apfelkuchen,
Schritt für Schritt



57

Heute gibt's Suppe

Eine Idee aus dem
cleveren Wochenplaner



FOTOS: TOBIAS PANKRATH (2), BRUNO SCHRÖDER (4)/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; JORMA GOTTLWALD

Inhalt

Die schönsten Ideen für einen frischen Start

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

JEDEN TAG KÖSTLICH

8 Liebling des Monats

Die Begeisterung über die vegane Bolognese könnte nicht größer sein

10 Soulfood

Pfannkuchen, Crêpes, Toast und Auflauf erhellten die Seele und verströmen Behaglichkeit



20 Fit & gesund

Kohl in den schönsten Variationen für mehr Fitness, Kraft und Ausstrahlung

26 Homemade

Knochenbrühe ist in aller Munde, weil so viel Gutes darin steckt, das uns stärkt

28 Die fixen vier

Glücklich köcheln in 30 Minuten! Die neue Rubrik ist exklusiv nur im Heft

34 Geteiltes Glück

Leute einladen und mit günstigen deutschen Tapas verwöhnen

50 Was mache ich mit ...

... Kindeybohnen? Einen würzigen Salat oder die besten Brownies der Welt!

56 Wochenplaner

Entdecken Sie die Buddha-Bowl, und dazu haben wir noch weitere köstliche Ideen für jeden Tag der Woche

62 Kochschule

Pommes mit Mayo aus dem eigenen „Imbiss“. Mmh, so kross!

66 Über den Tellerrand

Uns packt das Fernweh, darum holen wir uns die Exotik Afrikas auf die Teller

BACKEN UND SÜSSES

32 Brotbackschule

Kartoffel- und Rosenbrötchen mit Dinkel sind die Helden beim Frühstück

44 Desserts mit Blutorange

Ob Mousse, Parfait oder als Obstsalat zur Mascarponecreme – himmlisch!

54 Heute mal vegan

Der saftige Apfelkuchen mit herrlicher Schlagsahne holt alle an den Tisch

74 Backschule

Für Kindergeburtstage und Buffets ist ein kalter Hund der Lieblingskuchen

76 Donuts

Hier geht's vielleicht rund: Denn aus Ofen und Fritteuse kommen die duften Kringel in den schönsten Varianten

KÜCHEN-TALK

42 Warenkunde

Blutorangen sind besonders gesund!
Hier lesen Sie, warum das so ist ...

82 Absacker

Wie durch einen Schuss Baileys ein Schokodrink zum Wintertraum wird

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

 **CHEFKOCH PLUS+**



The app interface shows a weekly meal plan with days 11, 12, 13, and 14. Each day has a list of meals like "Vegetarische Kebabplatte", "Kartoffelpüree", "Quinoa-Salat mit Avocado", and "Mizithra-Kartoffelsucry". The background features illustrations of fresh ingredients like figs, mushrooms, and herbs.

Premium surfen & genießen
Rezepte von Profi-Köchen, ein Planer mit digitalem Einkaufszettel und noch mehr Extras.
Schauen Sie mal auf chefkoch.de/plus. Ab 2 Euro im Monat!

Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Maultaschensalat
ABC_ABC

S. 12



Pasta mit Speck
S. 28



Kartoffel-Lauch-Gratin mit Filet
S. 31



Grilled-Cheese-Sandwich
MIETZEKÄTZJEN

S. 17



Rosenkohltarte
DELI-MAG

S. 21



Rindergeschnetzeltes
HAPPINESS

S. 60



Partyschnitzel
WUSCHEL27

S. 18



Fleisch- und Knochenbrühe
ANAID55

S. 26



Lamm mit Mandeln
EORANN

S. 68

FISCH



Bulgur-Garnelen-Bowl
S. 30



Backfisch-Bites
CHEFKOCH_KATJAB

S. 36



Tajine mit Geflügel
ISSIYRA

S. 67

VEGGIE



Oma Annas Senfeier
ENGELSGESICHT

S. 15



Ricotta-Spinat-Cannelloni
JASMINFRITSCHI

S. 17



Würziger Ofenblumenkohl
DELI-MAG

S. 22



Rotkohlsuppe mit Zimtcroûtons
DELI-MAG

S. 24



Ofenkürbis mit Feta und Nüssen
S. 29

S. 29



Kartoffel-Rosenbrötchen
KLEINEHOBBITS

S. 33



Kartoffelfladen mit Käse
CHEFKOCH_KATJAB

S. 39



Brezelbrie mit Senfdip
CHEFKOCH_KATJAB

S. 40



Einfache Gemüselasagne
DIENICI30

S. 58

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.

 Schneller Bratreis CHILI-ROSY S. 61	 Bolognese vegan IFFY S. 8	 Vegane Meltbrötchen CHEFKOCH_KATJAB S. 37
 Pommes frites mit Mayonnaise MATHIAS56 S. 63	 Topinambur-Hummus mit Rotkohl DELI-MAG S. 23	
 Fried Pickles mit Remoulade CHEFKOCH_KATJAB S. 38	 Blutorangen-Zimt-Sorbet IMPALA S. 46	 Kidneybohnen-Apfel-Salat KAEKAE S. 51
 Kürbis-Möhren-Kokos-Suppe LALA007LILA S. 57	 Buddha-Bowl mit Quinoa FENNJAX S. 59	 Linseneintopf aus Kenia TATUNCA S. 70
 Blutorangenparfait KUECHENMAUS S. 46	 Mascarpone mit Orange CHERRY69 S. 47	 Blutorangenmousse PATTY89 S. 48
 Südafrikanische Milktart HEIKEA S. 69	 Namibischer Bananenkuchen MONIRIGATONI S. 71	 Kalter Hund DARK-HUMMEL S. 75
 Donuts aus dem Ofen SUKEYHAMBURG17 S. 77	 Schokodonuts ALINA1ST S. 78	 Gefüllte Kokosringe MIMA53 S. 79
		 Pfannkuchen, Crêpes ... CHEFKOCH-VIDEO S. 11
		 Brownies mit Kidneybohnen FLUPPDIWUPP S. 52
		 Donuts mit Ciderglasur SUKEYHAMBURG17 S. 76
		 Baileys-Chocolate-Kiss WUERMLI S. 82

Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern



Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★☆

4,3 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER IFFY

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/380223

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

LIEBLING
DES
MONATS

HAPPY Veganuary

Immer öfter ohne – und jetzt erst recht!
Darum heißen wir diese veganen Spaghetti mit
Gemüse-Soja-Sauce herzlich willkommen



★★★★★ Ø 4,3

Bolognese vegan



VERFASSER IFFY

WEB CK-MAG.DE/380223

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 38 g E, 9 g F, 91 g KH = 665 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

150 g feine Sojaschnetzel
200 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
2 Zwiebeln
250 g Knollensellerie
1 El Olivenöl
500 g Vollkornspaghetti oder -spirelli
Salz, Pfeffer
100 g Tomatenmark
750 g passierte Tomaten
2 Tl edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Currypulver
2 Stiele Basilikum



ZUBEREITUNG

1. Sojaschnetzel in eine Schüssel geben, mit kochend heißer Gemüsebrühe übergießen, umrühren, beiseitestellen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anschwitzen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 5–7 Min. garen.
3. Sojaschnetzel abseihen und zum Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze kross anbraten (das kann etwas dauern) und eventuell noch etwas mehr Öl zugeben.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. Tomatenmark und passierte Tomaten unter das Sojagemüse heben und gut verrühren. Mit Paprika, Curry, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Sauce anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

Gala



Bring mehr Gala in dein Leben!

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit
auf GALA.de und Samstag 17:45 bei RTL.



Pfannkuchen

HOBBYBÄCKERIN2711

„Für eine normale Pfanne
reicht eine Schöpfkelle
Teig. Und immer vorher
einfetten, auch bei be-
schichteten Pfannen!“



Crêpes



Pancakes



Wahre Glücksbringer

Unser Winter-Soulfood wirkt wohlig warm wie die Umarmung eines guten Freundes. Für jeden sind hier Klassiker dabei, die den Duft von Kindheit mitbringen. Ob Pfannkuchen, Senfeier oder Schnitzel

★★★★★ Ø 4,8

Pfannkuchen, Crêpes und Pancakes



VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB.CK-MAG.DE/340223

- SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION (PFANNKUCHEN) 29 g E, 22 g F, 103 g KH = 747 KCAL
 PRO PORTION (CRÊPES) 11 g E, 11 g F, 51 g KH = 359 KCAL
 PRO PORTION (PANCAKES) 19 g E, 14 g F, 98 g KH = 613 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für die Pfannkuchen

- 4 Eier (Kl. M)
2 El Zucker
400 ml Milch
1 Prise Salz
200 g Mehl
1 Msp. Backpulver
1–2 El neutrales Öl oder Butter

Für die Crêpes

- 1 Ei (Kl. M)
1 El Zucker
200 ml Milch
1 Prise Salz
100 g Mehl
1–2 El neutrales Öl

Für die Pancakes

- 2 Eier (Kl. M)
2 El Zucker
200 ml Milch
1 Prise Salz
200 g Mehl
1 Tl Backpulver
1–2 El neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Für die Pfannkuchen mit den Quirlen des Handrührers Eier und Zucker (bei herzhafter Füllung Zucker weglassen) hellgelb aufschlagen, Milch unterrühren. Salz, Mehl und Backpulver zugeben und alles glatt verrühren. Teig 15 Min. quellen lassen. Je $\frac{1}{2}$ El Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig portionsweise auf mittlerer Hitze goldgelb backen, nach 2–3 Min. wenden und fertig backen.
(Für die herzhafte Variante mit vorbereitetem Gemüse füllen und Oberseite mit Käse bestreuen und schmelzen lassen.)
2. Für die Crêpes mit den Quirlen des Handrührers Ei mit Zucker und Milch verrühren. Salz und Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 15 Min. quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, auf mittlerer Stufe erhitzen und nur so viel Teig in die Pfanne geben, bis der Boden gerade bedeckt ist. Nach $\frac{1}{2}$ Min. Crêpe vorsichtig wenden. Nach einer weiteren $\frac{1}{2}$ Min. ist der Crêpe fertig.
3. Für die Pancakes mit den Quirlen des Handrührers Eier und Zucker cremig aufschlagen, Milch unterrühren. Salz, Mehl und Backpulver einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Teig 15 Min. quellen lassen. (Wer besonders luftige Pancakes möchte, trennt die Eier und hebt das steif geschlagene Eiweiß zum Schluss unter.)
4. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle einen oder mehrere (je nach Größe der Pfanne) Teigkleckse in die Pfanne geben und ausbacken. Sobald sich kleine Bläschen bilden, Pancake wenden und die andere Seite goldbraun ausbacken. Da die Pancakes kleiner sind, kann man auch mehrere gleichzeitig in der Pfanne zubereiten.

EXTRA-SCHNELL





Der TIPP aus der Redaktion

Da geht noch mehr!

Dieser Salat lässt sich auch mit gefüllten Tortellini oder Ravioli zubereiten. Je nach Auswahl als vegetarische oder auch vegane Variante.



KATINKA210

„Ich finde den Mix sehr lecker, und er ist einfach superschnell gemacht.“

EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ Ø 3,9

Italienischer Maultaschensalat

VERFASSER ABC_ABC WEB CK-MAG.DE/320223

👉 SIMPEL ⌚ 25 MIN. ⌚ PRO PORTION 31 g E, 61 g F, 46 g KH = 875 KCAL
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Pck. Maultaschen (à 300 g; Kühlregal)
- 10 El Olivenöl
- 1 kg bunte Kirschtomaten
- 250 g Mozzarella
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 6 El dunkler Aceto balsamico
- 1 Tl Honig
- Salz, Pfeffer
- 100 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

1. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Maultaschen darin kross anbraten.
2. In der Zwischenzeit Tomaten halbieren, Mozzarella klein zupfen und in eine Schüssel geben. Basilikum (bis auf 3–4 Blätter zum Garnieren) mit Essig, Honig und restlichen 8 El Olivenöl in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer fein pürrieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dressing über den Tomaten-Mozzarella-Salatträufeln. Maultaschen in Scheiben schneiden, untermischen. Pinienkerne leicht anrösten und über den Salat streuen.



WEINGENUSS

DES MONATS JANUAR

BESTER
ROTWEIN
APULIENS

(GILBERT & GAILLARD
SOMMER 2022)



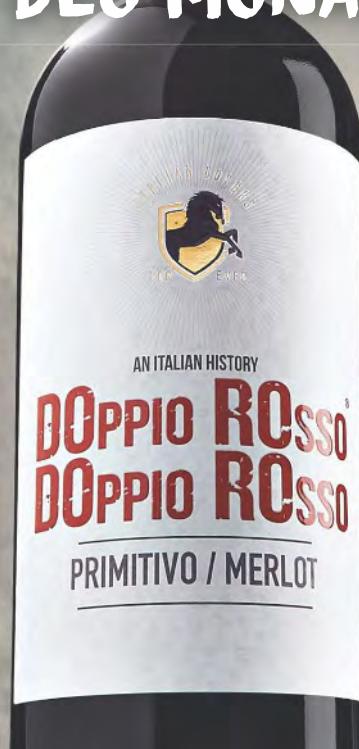
	Italien, Apulien
	Primitivo, Merlot
	Rotwein, halbtrocken
	zu gereiftem Hartkäse, gebratenem Schweinefleisch, Rindersteaks und allen Gerichten mit Wild

Doppio Rosso
Primitivo Merlot IGT
0,75 Liter (5.32 / l)



-33%
3.99
UVP 5.99

100
Zusatz-Punkte
Deutschland Card



	Spanien, Jumilla
	Monastrell
	Rotwein, trocken
	zu Barbecue, kurz gebratenem Grillgut, Braten und Wild, sowie zu Hartkäse

Pedro Luis
Monastrell
0,75 Liter (6.65 / l)



-16%
4.99
UVP 5.99

100
Zusatz-Punkte
Deutschland Card

DIESEN MONAT
IM KARTON
GÜNSTIGER



	Deutschland
	Weißwein, trocken
	zu Wurst, Braten, Fisch und Meeresfrüchte

XXL

-26%
11,-
14.94!
6 x 1 Liter

Müller-Thurgau
Qualitätswein
6 x 1 Liter (1.83 / l)
Einzelpreis: 2.49 (2.49 / l)

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

Montag, 02.01.23 – Dienstag, 31.01.23



Artikel mit diesem Hinweis sind im Aktionszeitraum auch bestellbar unter netto-online.de.
Preise (inkl. MwSt.) u. Verkaufseinheiten (Stückzahl/Mengeneinheit)
können abweichen, z.zgl. 4.95 € Versandkosten

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

Netto
Marken-Discount

SEMMELEKNÖDERL

„Ich habe noch eine Béchamelsauce gemacht und mit der Tomatensoße gemischt, ist absolut lecker.“



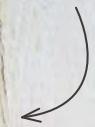
Ricotta-Spinat-Cannelloni

S. 17



CARMI1307

„Mit einer gerösteten Zwiebel bekommt die Sauce noch mehr Geschmack.“



VEGGIE



EXTRA-SCHNELL
10 min.



★★★★★ Ø 4,5

Oma Annas Senfeier

VERFASSER ENGELSGESICHT WEB CK-MAG.DE/370223

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 25 g E, 33 g F, 22 g KH = 500 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 4 Eier (Kl. M.)
- 3 El Butter
- 1 El Mehl
- ½ l Milch
- 5 El mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Eier 9 Min. hart kochen. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen glatt unterrühren. Milch nach und nach zugeben und dabei kräftig weiterrühren (damit nichts anbrennt!). Topf von der Kochstelle ziehen. Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Eier schälen, halbieren und in der Sauce servieren. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffeln.



TITEL-
REZEPT

EXTRA-
SCHNELL



★★★★★ Ø 4,6

Grilled-Cheese-Sandwich mit Bacon und Spiegelei

VERFASSER MIETZEKÄTZJEN

WEB CK-MAG.DE/330223

SIMPEL 10 MIN.

PRO PORTION 21 g E, 27 g F, 32 g KH = 465 KCAL



ZUTATEN (1 PORTION)

1-2 Scheiben Bacon

1 Ei (Kl. M)

2 Scheiben Toastbrot

1-2 Tl Butter

2 Scheiben Schmelzkäse

ZUBEREITUNG

1. Bacon in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Spiegelei in die heiße Pfanne geben und 4-5 Min. bei milder Hitze braten. Toastscheiben jeweils von einer Seite mit Butter bestreichen.
3. Auf die ungebutterte Seite eines Toasts 1 Scheibe Käse, darauf 1 Spiegelei, wieder 1 Scheibe Käse und dann den Bacon legen. Dann eine 2. Scheibe Toast mit der gebutterten Seite nach oben darauflegen.
4. Sandwich in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis der Käse geschmolzen ist. Diagonal halbieren und servieren.

BROTSUPPN

„Perfekt. Ich hab noch Champignons und Peperoni draufgetan. Gab's mit Salat zum Abendessen.“



★★★★★ Ø 4,0

Ricotta-Spinat-Cannelloni

VERFASSER JASMINFRITSCHI

WEB CK-MAG.DE/360223

SIMPEL 50 MIN.

PRO PORTION 29 g E, 28 g F, 51 g KH = 592 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

150 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

Muskat

125 g Ricotta

60 g geriebener Parmesan

1 Ei (Kl. M)

8 Cannelloni (ohne Vorkochen)

350 ml Pastasauce (siehe Tipp)

ZUBEREITUNG

1. Blattspinat auftauen, ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Spinat zufügen und 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen, mit Ricotta, 40 g Parmesan und Ei mischen.
3. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Cannelloni aufrecht in eine gefettete Auflaufform stellen, Füllung in die Cannelloni spritzen und diese anschließend nebeneinanderlegen.
4. Pastasauce aufkochen, über die gefüllten Cannelloni gießen. Mit restlichen 20 g Parmesan bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Tomatensauce in fünf Minuten

Nichts einfacher als das: 1 Dose Pizzatomatensauce mit angeschwitzten Zwiebeln kurz köcheln lassen und gut würzen. Knoblauch darf für viele nicht fehlen. Ganz nach Geschmack.

SCHEINUNDSEIM

„Ich habe dieses Rezept schon echt oft zu Partys gemacht. Dazu gibt's Krautsalat aus Spitzkohl.“

★★★★☆ Ø 4,2

Partyschnitzel

VERFASSER WUSCHEL27

WEB CK-MAG.DE/350223



SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 58 g E, 26 g F, 10 g KH = 520 KCAL

LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Champignons
1 Bund Schnittlauch
150 g geriebener Bergkäse
100 g Röstzwiebeln
800 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
2–3 Prisen Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen und halbieren oder vierteln (siehe Tipp). Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit Bergkäse und Röstzwiebeln mischen.
2. Schweinefilet in 8 Scheiben schneiden und etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Abstand in eine große Auflaufform legen.
3. Käsemischung auf den Schnitzeln verteilen und mit Paprikapulver bestreuen. Im heißen Ofen bei 225 Grad 15–20 Min. garen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.



Der TIPP aus der Redaktion

Mehr Röstaromen

Sie können die Pilze vorher kurz anbraten, das bringt noch mehr Aromen ins Spiel.



EXTRA-SCHNELL



Sichern Sie sich das CHEFKOCH-Probierpaket:

3× CHEFKOCH + SONDERHEFT IHRER WAHL GRATIS DAZU!



1.) Sonderheft „FIT & GESUND“



2.) Sonderheft „BACKEN“

GRATIS-
SONDERHEFT
ZUR WAHL!



3.) Sonderheft „REZEPTE FÜRS LEBEN“



4.) Sonderheft „SCHNELLE KÜCHE“

★ **CHEFKOCH-Magazin: das Beste von chefkoch.de im gedruckten Heft.**

Entdecken Sie die beliebtesten Rezepte der größten Food-Plattform Europas. Mit anregenden Bildern und detaillierten Step-by-Step-Anleitungen.

Alle Vorteile im CHEFKOCH-Probierpaket auf einen Blick:

ERFREUEN: 3 Ausgaben mit den besten Rezepten von chefkoch.de

GENIESSEN: Jedes Rezept von Profis nachgekocht, bewertet und fotografiert

WÄHLEN: Wunsch-Sonderheft gratis

SPAREN: **3× CHEFKOCH frei Haus + Sonderheft GRATIS**

Zusammen nur:

10,50 € statt 15,40 €

Jetzt bestellen und Sonderheft gratis sichern:



040/55 55 7800

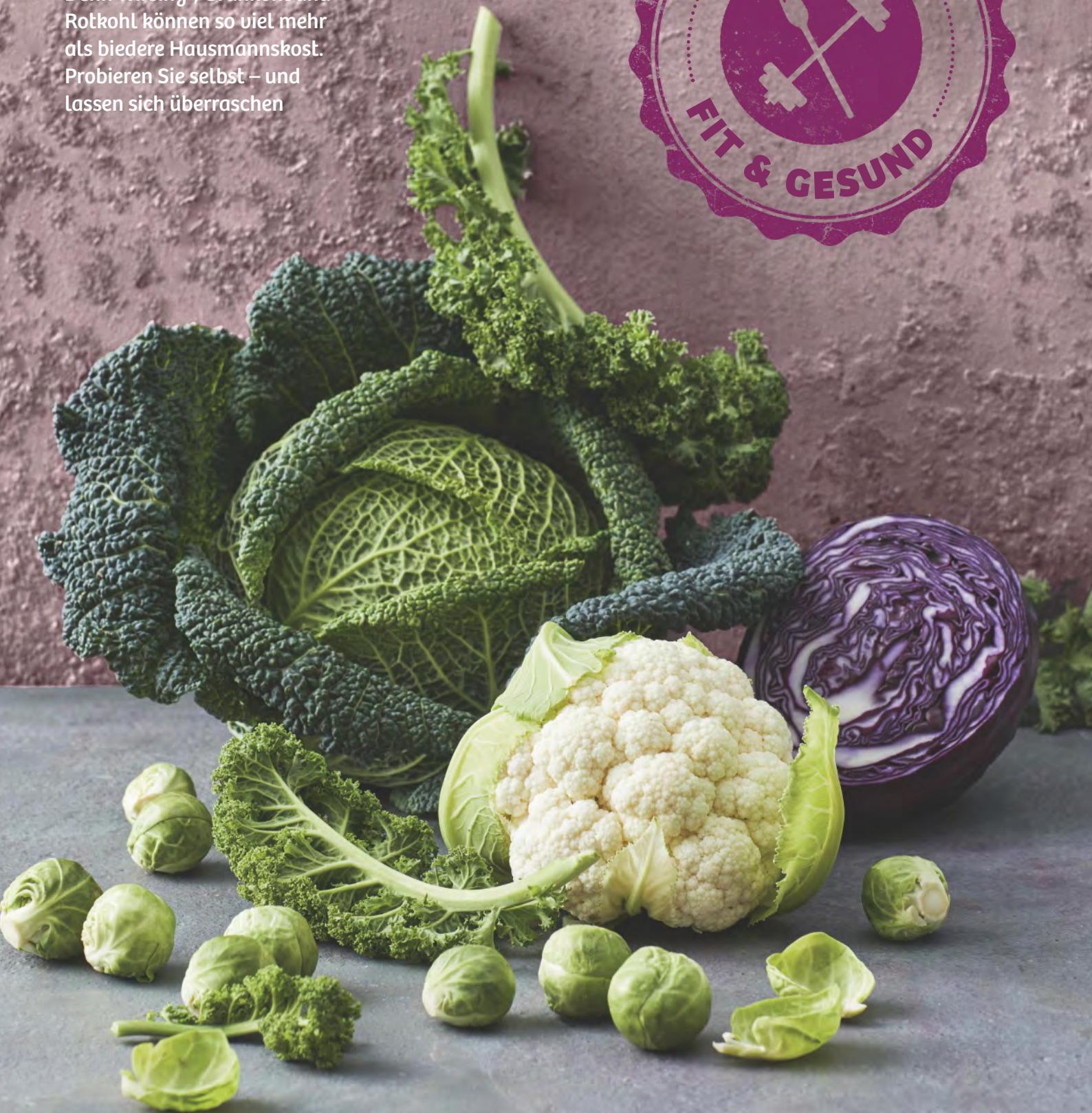
Bitte Bestellnummer angeben: 205 2526



www.ck-mag.de/kostprobe

Mit Köpfchen

Wir sind auf einer Mission und fordern: Glamour für den Kohl! Denn Wirsing-, Grünkohl und Rotkohl können so viel mehr als biedere Hausmannskost. Probieren Sie selbst – und lassen sich überraschen



ROSENKOHL

Kraftpaket fürs Immunsystem:
reich an Vitamin A und C,
liefert außerdem viel Eisen

★★★★☆ Ø 3,8

Rosenkohltarte



VERFASSER DELI-MAG

WEB CK-MAG.DE/440223

SIMPEL 40 MIN.

PRO PORTION 20 g E, 53 g F, 45 g KH = 743 KCAL

ZUTATEN (12 PORTIONEN)

500 g Rosenkohl

Salz, Pfeffer

1 rote Zwiebel

50 g magere Schinkenwürfel

1 Stiel Salbei

1 Pck. Quiche- und Tarteteig
(300 g; Kühlregal)

60 g geriebener Käse
(z. B. Bergkäse oder Parmesan)

250 g Kochcreme (z. B. „Cremefine“)

2 Eier (Kl. M.)

Muskat

ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl in kochendem Salzwasser 4–5 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Zwiebel und Schinkenwürfel 3–4 Min. anbraten, dann mit dem Rosenkohl mischen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden (2–3 Blätter zum Garnieren beiseitelegen) und dazugeben.

2. Den Teig in einer gefetteten Tarteform (28 cm Ø) zum Boden andrücken und einen Rand formen. Boden mit $\frac{1}{3}$ Käse bestreuen. Kohlmischung darauf verteilen.

3. Für den Guss „Cremefine“ mit Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gleichmäßig über den Kohl gießen und mit restlichem Käse bestreuen. Tarte im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30–40 Min. goldbraun backen.



★★★★☆ Ø 4,0

Würziger Ofen-blumenkohl



VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/460223

SIMPEL 45 MIN.

PRO PORTION 6 g E, 8 g F, 8 g KH = 127 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

4 El Rapsöl
1 Tl Curry
 $\frac{1}{2}$ Tl gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ Tl Salz
600 g Blumenkohl

Für den Dip

2 Stiele Minze
300 g griechischer Joghurt
1 Tl flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)
Abrieb plus 1 El Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Öl mit Curry, Kreuzkümmel und Salz verrühren. Blumenkohl in eine geeignete Auflaufform setzen, rundum mit dem Gewürzöl bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30–35 Min. backen.
2. Für den Dip inzwischen Minzeblättchen in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Honig, Zitronensaft und -schale glatt verrühren, mit Salz würzen, Minze unterrühren.
3. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, in Röschen teilen und sofort mit dem Dip servieren.

VEGGIE



Die INFO aus der Redaktion

Geht auch ganz ohne Tier
Den Dip können Sie „veganisieren“, indem Sie Sojajoghurt verwenden und statt Honig Ahornsirup.

BLUMENKOHL

Punktet mit Cholin und
Sulforaphan – nierenstärkend
und zellschützend

★★★★☆ Ø 3,8

Topinambur-Hummus mit Rotkohl

VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/470223

SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 18 g E, 20 g F, 38 g KH = 415 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 450 g Topinambur
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Tahin oder Cashewmus
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 El Zitronensaft
- 50 ml Olivenöl

Für den Rotkohlsalat

- 350 g Rotkohl
- 3 El dunkler Aceto balsamico
- 1 El Kokosblütenzucker
- 4 Stiele Minze
- ½ Granatapfel
- 3 El Pinienkerne

ZUBEREITUNG

- Für den Hummus Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Topinambur schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser 10–12 Min. weich garen, abgießen und abtropfen lassen.
- Topinambur, Kichererbsen, Knoblauch und Tahin in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Hälfte des Olivenöls unterrühren.
- Für den Salat Rotkohl mit dem Gemüsehobel in sehr feine Streifen hobeln (oder mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden).

Mit ½ Tl Salz, Essig und Zucker in einer Schüssel mischen. Rotkohl 2 Min. kräftig mit den Händen weich kneten. Minzeblättchen in feine Streifen schneiden und unterheben. Salat 15–20 Min. ziehen lassen.

4. Granatapfelkerne auslösen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Hummus noch mal abschmecken, in eine flache Schale füllen. Mit etwas Rotkohl, Pinien- und Granatapfelkernen garnieren. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Brot servieren.

ROTKOHL

Einhält die fettlöslichen Vitamine K und E sowie roh viel Vitamin C. Großes Plus: die entzündungshemmende Wirkung

VEGAN



★★★★☆ Ø 3,8

Rotkohlsuppe mit Zimtcroûtons

VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/450223



NORMAL 55 MIN. PRO PORTION 4 g E, 16 g F, 32 g KH = 325 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 groÙe Zwiebel
 400 g Rotkohl
 1 groÙe Kartoffel
 3 El Olivenöl
 200 ml roter TraubensaÙt
 800 ml Gemüsefond
 Salz, Pfeffer
 2 Bio-Orangen
 3 cm Ingwer
 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
 1 Tl Korianderpulver
 2 El flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)
 1 El Obstessig
 3 Scheiben Vollkorntoastbrot
 30 g Butter
 ½ Tl Zimt

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Rotkohl halbieren und quer in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Kartoffel schälen und in groÙe Stücke schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Rotkohl und Kartoffel zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. dünsten. Mit TraubensaÙt ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Mit Fond auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen 1 Orange filetieren. Schalen mit den Händen ausdrücken und den SaÙt (40–50 ml) auffangen.
2. Orange dazupressen (150 ml). Ingwer schälen und fein hacken. Äpfel vierteln und in groÙe Stücke schneiden.
4. Nach 20 Min. Garzeit OrangensaÙt, Ingwer und Äpfel zum Rotkohl geben und zugedeckt weitere 5 Min. köcheln. Anschließend mit einem Stabmixer sehr fein pürrieren. Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Honig und Essig abschmecken. Zugedeckt warm halten.
5. Für die Zimtcroûtons Toastbrot entrinden, in 1 cm große Stücke schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Zimt dazugeben und gut verrühren. Toastbrotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken hellbraun rösten. Suppe mit den Orangenfilets und Croûtons garnieren.



ROTKOHL
 Reguliert den Hormonhaushalt und rückt deinen Winterspeck zu Leibe

COUCH

DAS MAGAZIN
DIE COMMUNITY

Das Beste rund um
LIVING, BEAUTY
und **FASHION**

von Dir inspiriert

COUCHstyle.de



★★★★★ Ø 3,8

Fleisch- und Knochenbrühe

VERFASSER ANAID55 WEB CK-MAG.DE/060223

SIMPEL 20 MIN. + 5 ½ STD. GAR-/KOCHEIT

PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 2 g KH = 74 KCAL LOW CARB



ZUTATEN (4 GLÄSER À 500 ML)

2 El Olivenöl	250 g Petersilienwurzel
2 rote Zwiebeln	200 g Möhren
500 g Suppenfleisch	120 g rote Paprika
700 g Markknochen (z. B. vom Rind oder Schwein)	4 Stiele glatte Petersilie
1 Tl Tomatenmark	3 Lorbeerblätter
2 El Obstessig	5 Pimentkörner
150 g Lauch	1 El Salz
250 g Knollensellerie	10 schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln samt Schale halbieren und auf den Schnittflächen anbraten. Fleisch und Knochen zugeben und 8–10 Min. mitanbraten (bis sie Farbe angenommen haben).
2. Tomatenmark unterrühren (Abb. A), kurz mitanbraten. 4 l kaltes Wasser und Essig angießen, aufkochen und mit geschlossen Deckel bei milder Hitze 3 ½ Std. köcheln lassen. Ab und zu mit einer Schaumkelle den Schaum abschöpfen.
3. Fleisch und Knochen herausnehmen (Abb. B; siehe Tipp). Gemüse grob zerkleinern. Mit Petersilie und Gewürzen zugeben (Abb. C) und für weitere 2 Std. köcheln lassen.
4. Fond durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb filtern (Abb. D) und in heiß ausgespülte Schraubgläser abfüllen. Die Brühe hält im Kühlschrank 3–4 Wochen, alternativ kann man sie auch auf Vorrat einfrieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT



HOMEMADE
*Knochen-
brühe*

ANAID55

„Das Fleisch mit Meerrettich-
sauce servieren oder in Streifen
geschnitten zur Suppe geben.“



Ans Eingemachte

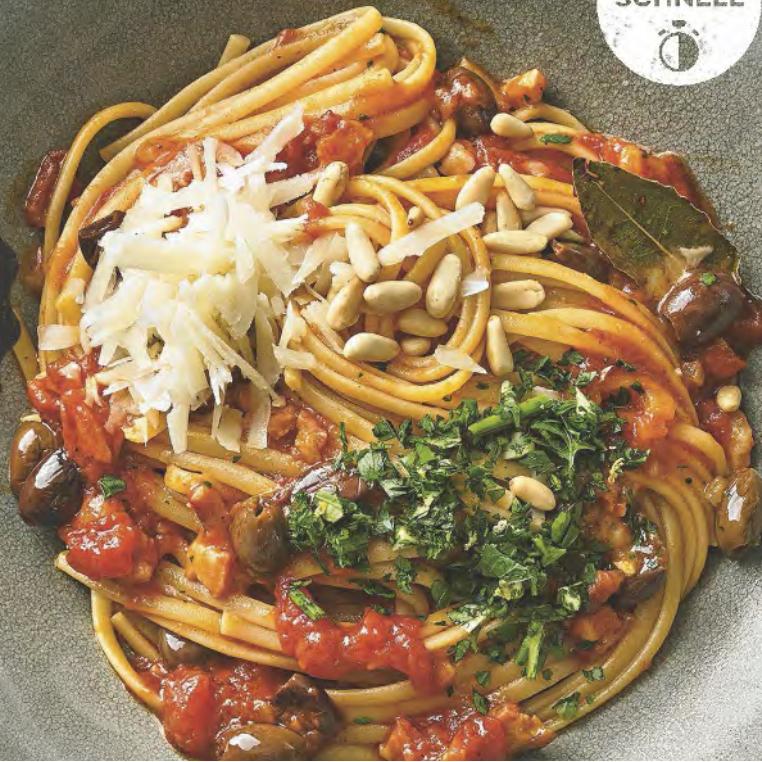
Sportler und Fitnesscoaches empfehlen sie pur getrunken als Stärkung, denn Knochenbrüche enthält besonders viel Gutes und eignet sich ebenso toll als Grundlage für Suppen

SCHON FERTIG!

Einem Ihrer Wünsche kommen wir hier nach:
schnelle Rezepte für den Alltag, die saisonal und
gesund sind. Nur hier im Heft von uns für Sie!



NEUE
SERIE
Die fixen vier
EXKLUSIV
IM HEFT



Pasta mit Speck

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 32 g E, 38 g F, 92 g KH = 840 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 80 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 El Öl
- 1 Tl Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 El entsteinte schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl Bio-Zitronenabrieb
- 1 El Pinienkerne (geröstet)
- 50 g Parmesan
- 250 g Nudeln (z. B. Tagliatelle) Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Speck in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Speck darin hellbraun anbraten. Tomatenmark einrühren und 1–2 Min. kurz mitrösten.
2. Dosentomaten, 200 ml Wasser, Lorbeer und Oliven zufügen. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sauce 15 Min. bei mittlerer Hitze offen einkochen.
3. Petersilienblätter abzupfen und Knoblauch fein hacken. Beides mit der Zitronenschale mischen. Pinienkerne unterheben. Parmesan grob raspeln.
4. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, tropfnass unter die Sauce mischen. Mit Salz und Chili abschmecken. Mit der Petersilienmischung und Parmesan servieren.

Ofenkürbis mit Feta und Nüssen

 SIMPEL  30 MIN.

 PRO PORTION 13 g E, 27 g F,
31 g KH = 420 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

750 g Hokkaidokürbis
120 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
3 El Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1–2 Tl Honig
70 g Walnuss- und Cashewkerne
3 Stiele glatte Petersilie
3 Stiele Dill
Fleur de Sel
2–3 El Zitronensaft
150 g Feta



ZUBEREITUNG

1. Kürbis in 6 Stücke schneiden und entkernen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, entkernen.
2. Alles auf einem Backblech mit Öl, Salz, Pfeffer und Honig mischen. Im heißen Ofen bei 190 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet) auf der untersten Schiene 15–20 Min. backen. Nach 10 Min. Nüsse mit auf das Backblech geben.
3. Petersilienblätter und Dillfänchen abzupfen und grob hacken.
4. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit grobem Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln, die Kräuter darüberstreuen. Gemüse und Nüsse anrichten. Käse darüberbröckeln.



Bulgur-Garnelen-Bowl

 SIMPEL  25 MIN.
 PRO PORTION 20 g E, 27 g F,
38 g KH = 475 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

80–100 g Bulgur
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g „Chi Chlorella Dressing für Gemüse“ (von Spice Nerds; siehe Info)
2 El Zitronensaft
50 g Kopfsalatblätter
150 g Tomaten
150 g Garnelen (gekocht; ohne Schale)
1 Avocado
1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Bulgur nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser garen. Dressing, 100 ml Wasser und Zitronensaft glatt rühren. Salatblätter in grobe Stücke zupfen. Tomaten in Stücke schneiden. Garnelen salzen, pfeffern, mit 2 El von dem Dressing mischen.
2. Avocado halbieren, Fruchtfleisch in dickere Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Bulgur, Salat, Tomaten, Garnelen und Avocado in Schalen anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing darüberträufeln, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



Der INFO aus der Redaktion

Vitaminbooster

Die kleine Chlorella-Alge hat einen hohen Chlorophyllgehalt – der grüne Pflanzenfarbstoff wirkt positiv auf die Darmtätigkeit und schützt zudem die Zellwände.





Kartoffel-Lauch-Gratin mit Filet

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 40 g E, 47 g F, 26 g KH = 690 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

250 ml Schlagsahne
100 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat
1 Tl Selleriesamen
 $\frac{1}{2}$ Tl Kümmelsamen
500 g festkochende Kartoffeln
2 Stangen Lauch
400 g Schweinefilet
1 El Öl
30 g Parmesan

ZUBEREITUNG

- Sahne und Crème fraîche in einem Topf aufkochen und 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Sellerie und Kümmel würzen. Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln. 1 Lauchstange längs halbieren, die 2. in Ringe schneiden. Kartoffeln und Porree in eine große gefettete Auflaufform schichten. Sahnmischung darübergießen. Im heißen Ofen bei 210 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet) 20–25 Min. backen.
- Filet salzen, pfeffern, im Öl scharf anbraten. Auf Backpapier mit auf den Ofenrost neben das Gratin legen. 15 Min. mitgaren.
- Parmesan reiben, nach 10 Min. auf dem Gratin verteilen. Gratin und Filet herausnehmen und kurz ruhen lassen. Fleisch in Scheiben mit dem Gratin servieren.



MIT HERZ und Hand

Das Kneten des Teigs entspannt herrlich, und dabei steigt die Vorfreude auf köstlich knusprige Kartoffelbrötchen wie vom Lieblingsbäcker



KLEINEHOBBITS

„Ich nehme immer vorwiegend festkochende Kartoffeln.“



★★★★★ Ø 4,8

Kartoffel-Rosenbrötchen mit Dinkel

VERFASSER KLEINEHOBBITS WEB CK-MAG.DE/050223

SIMPEL 30 MIN. + 1½ STD. GEH- UND BACKZEIT

PRO STÜCK 8 g E, 1 g F, 44 g KH = 231 KCAL

ZUTATEN (10 STÜCK)

35 g frische Hefe
Salz
150 ml lauwarme Milch
Muskat

300 g Pellkartoffeln
(vom Vortag)
575 g Dinkelmehl (Type 630)



ZUBEREITUNG

1. Hefe in eine Schüssel bröckeln und mit 1 Tl Salz mischen. So lange stehen lassen, bis sich die Hefe verflüssigt hat. 150 ml lauwarmes Wasser, Milch und 1 Prise Muskat unterrühren.

2. Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und zur Hefemischung geben (Abb. A). Mehl darübersieben und unterarbeiten (Abb. B). Masse mit den Händen glatt verkneten (Abb. C). Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

3. Teig noch einmal durchkneten und in 10 Stücke (à 120 g) teilen. Teigstücke auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundlich formen. Von außen die Ränder mit Zeigefinger und Daumen rundum zur Mitte falten, bis eine Rosenform

entsteht (Abb. D). Ein Geschirrtuch in eine Fettspfanne legen und leicht mit Mehl bestäuben. Brötchen mit der Rose nach unten daraufsetzen, mit einem Tuch abdecken und 15–20 Min. gehen lassen.

4. Tuch entfernen. Brötchen mit der Rose nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Lochblech setzen.

5. Brötchen im heißen Ofen bei 200 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet) 20–25 Min. backen, dabei eine Auflaufform mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Nach der Hälfte der Backzeit die Hitze auf 170 Grad reduzieren und Dampf ablassen. Die fertig gebackenen Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



KAVEGRO

„Mit übrig gebliebenen halb- und -halb-Knödeln (klein geschnitten) statt Kartoffeln funktionieren sie auch wunderbar.“





BREZELBRIE MIT SENFDIP

S. 40



KARTOFFELFLÄDEN MIT KÄSE

S. 39



VEGANE METTBROTCHEN

S. 37

GETEILTES GLÜCK

ZU TISCH BITTE

VEGANE REMOULADE
S. 36

Von den Alpen bis zur Küste! Wir decken die Tafel mit vielen Köstlichkeiten aus deutschen Landen für eine zünftige Mahlzeit: kross verpacktes Fischfilet, veganes Mett und köstliche Happen

FRIED PICKLES
S. 38

★★★★☆ Ø 3,8

Backfisch-Bites mit veganer Remoulade



VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB WEB CK-MAG.DE/480223

SIMPEL 45 MIN.

PRO PORTION 15 g E, 26 g F, 14 g KH = 357 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)**Für die Panade**

- 40 g Butter
- 125 g plus 2–3 El Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 125 ml Bier
- 2 l Pflanzenöl
- 500 g Fischfilet (ohne Haut; z. B. Rotbarsch oder Kabeljau)
- Salz, Pfeffer
- Meersalzflocken
- evtl. 1 Tl Schnittlauch
- 1 Zitrone

Für die Remoulade

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g veganer Joghurt
- 2 El vegane Mayonnaise
- 1 El körniger Senf
- 1 Tl Dillspitzen
- 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Panade Butter schmelzen. 125 g Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Eigelb, geschmolzene Butter und Bier mit der Mehlmischung verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Teig kurz ziehen lassen.
2. Für die Remoulade Knoblauch fein hacken und mit Joghurt, Mayonnaise, Senf, Dillspitzen und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Frittieröl in einem Topf auf 140 Grad erhitzen.
4. Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 2–3 El Mehl auf einen Teller geben. Fischstücke darin rundherum wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fisch portionsweise durch den Backteig ziehen und dabei darauf achten, dass der Teig rundum anhaftet. Dann im heißen Öl 2–3 Min. goldbraun und knusprig frittieren, eventuell einmal vorsichtig wenden.
6. Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalzflocken und nach Belieben Schnittlauch bestreuen. Mit Zitronenvierteln und Remoulade servieren.

GIUSEPPE-PINO
*„Sehr feines Rezept
 für den Backfischteig.
 Wird superfluffig.“*



VEGAN

SUNNYSPRING

„Ein Klassiker, je länger es durchzieht, desto besser wird es.“



★★★★☆ Ø 3,8

Vegane Mettbrötchen



VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB WEB CK-MAG.DE/490223

SIMPEL 25 MIN. + 2 STD. ZIEHZEIT

PRO PORTION 4 g E, 1 g F, 27 g KH = 143 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

100 g Reiswaffeln
2 rote Zwiebeln
50 g Tomatenmark
½ TL gemahlener Kümmel
½ TL Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)
Meersalzflocken
Pfeffer aus der Mühle
250 g Partybrötchen
1 kleines Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Reiswaffeln mit den Händen zerbröseln und in einer Schüssel mit 250 ml kaltem Wasser übergießen. 20 Min. ziehen lassen. 1 Zwiebel fein würfeln.
2. Reiswaffeln mit Zwiebelwürfeln, Tomatenmark, Kümmel und Pimentón vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das „Mett“ zu trocken ist, noch etwas kaltes Wasser zugeben und untermengen. Abgedeckt 2 Std. ziehen lassen.
3. Zum Servieren Partybrötchen aufschneiden. Übrige Zwiebel in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
4. Brötchenhälften mit Mett bestreichen (oder einen Eiskugelportionierer benutzen). Zwiebelringe und Schnittlauch darüber verteilen, mit etwas Meersalzflocken und grobem Pfeffer bestreut servieren.





★★★★★ Ø 3,8

Fried Pickles mit Remoulade

VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB WEB CK-MAG.DE/500223

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 2 g E, 16 g F, 14 g KH = 221 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

Für die Remoulade

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g veganer Joghurt
- 2 El vegane Mayonnaise
- 1 El körniger Senf
- 1 Tl getrocknete Dillspitzen
- 1 Msp. edelsüßes Paprika-pulver
- Salz, Pfeffer

Für die Pickles

- 1 Glas eingelegte Dillgurken (220 ml)
- 2 El Mehl
- 150 g Panko
- 800 ml neutrales Öl
- Fleur de Sel
- evtl. 1 El Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Für die Remoulade Knoblauch pressen und mit Joghurt, Mayonnaise, Senf, Dillspitzen und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Dillhappen auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mehl mit 6 El kaltem Wasser verrühren. Panko in eine Schüssel geben.
Öl auf 140 Grad erhitzen. Dillhappen erst rundum in der Mehlmischung, dann im Panko wenden. Panierte Dillhappen portionsweise im heißen Öl in 4–5 Min. knusprig-braun frittieren.
3. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalzflocken und nach Belieben Schnittlauch bestreuen. Mit veganer Remoulade servieren.



★★★★☆ Ø 3,8

Kartoffelfladen mit Käse

VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB WEB CK-MAG.DE/510223

SIMPEL 30 MIN. + 45 MIN. KOCH-/BACKZEIT PRO PORTION 30 g E, 38 g F, 35 g KH = 624 KCAL

**ZUTATEN (2 PORTIONEN)**

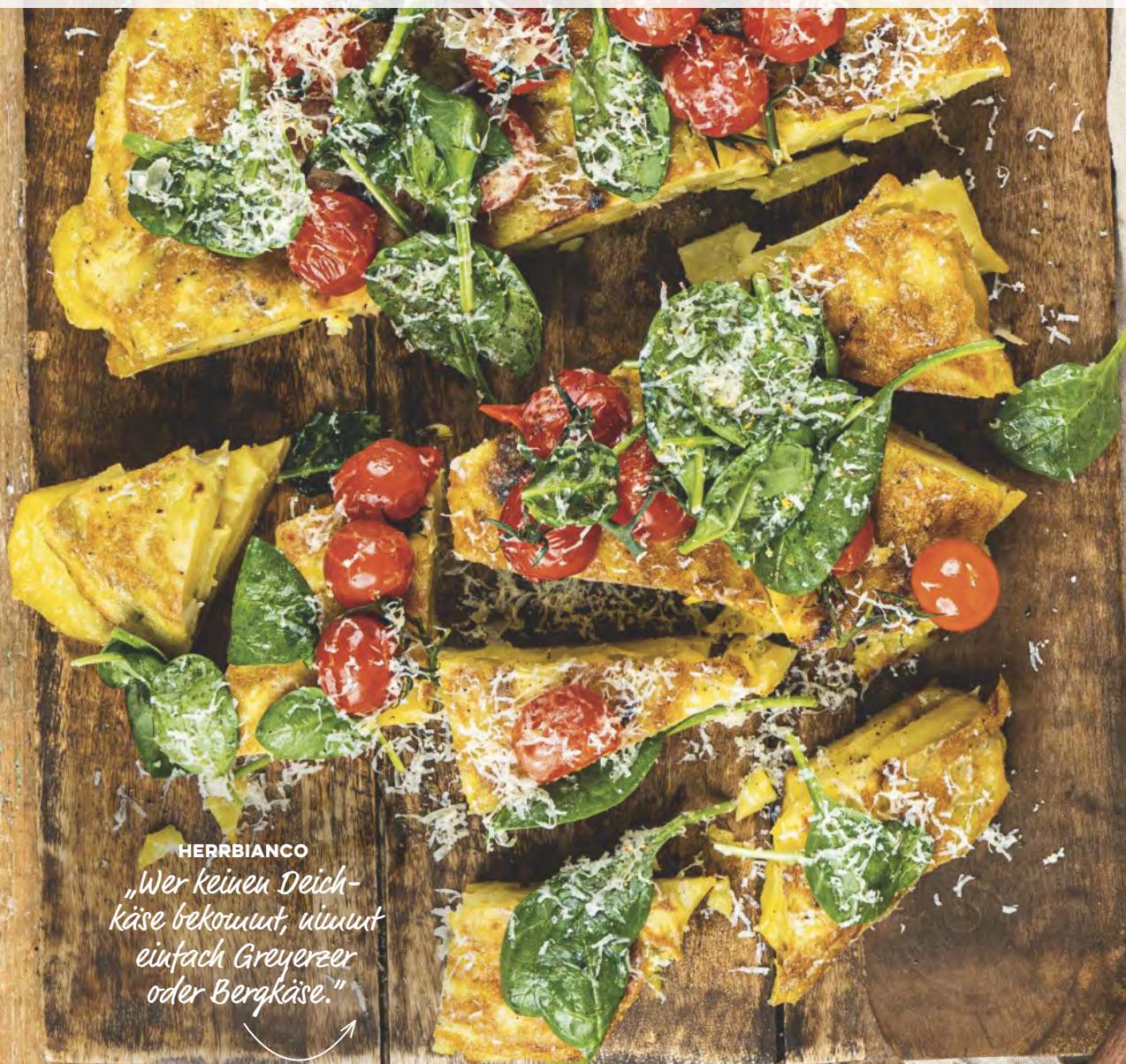
500 g vorwiegend fest-kochende Kartoffeln
2–3 El pflanzliches Öl
100 g Kirschtomaten
6 Eier (Kl. M)
Meersalzflocken, Pfeffer aus der Mühle
60 g Käse (z. B. Deichkäse)
50 g Babyspinat
1 El Olivenöl
1 El Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei schwacher bis mittlerer Hitze darin weich braten, dabei aber keine Farbe annehmen lassen. Kartoffeln gelegentlich wenden.
2. Kirschtomaten halbieren. Eier verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Kartoffeln weich sind, mit Salz würzen, verquirlte Eier darübergießen und stocken lassen. Herd ausschalten. Kartoffelfladen mithilfe eines pfannengroßen Tellers wenden und zurück in die Pfanne gleiten lassen.

3. Kartoffelfladen mit Kirschtomaten belegen und 50 g Deichkäse fein darüberreiben. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. backen.

4. In der Zwischenzeit Spinat verlesen, Fladen aus dem Ofen nehmen und auf eine Platte stürzen. Spinat mit Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf dem Fladen verteilen. Mit restlichem geriebenen Deichkäse garnieren. Schmeckt warm und kalt.

**HERBBIANCO**

„Wer keinen Deichkäse bekommt, nimmt einfach Gruyérez oder Bergkäse.“



KOKOSCHIPS

„Genialer Snack zu einem Glas Wein.
Ich hab's mit Camembert zubereitet.“

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 4,0

Brezelbrie mit Senfdip

VERFASSER CHEFKOCH_KATJAB WEB CK-MAG.DE/520223

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 21 g E, 28 g F, 15 g KH = 406 KCAL

VEGGIE

**ZUTATEN (8 PORTIONEN)**

200 g Salzbrezeln
600 g Brie
3 Eier (Kl. M)
4–5 El Mehl
1 El süßer Senf
1 El mittelscharfer Senf
1 El körniger Senf
300 g Schmand
1 Tl Honig
½ Tl edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
2 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

- Ofen auf 180 Grad vorheizen. Brezeln in einem Blitzhacker zerkleinern und in eine Schüssel geben. Brie in Stücke schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl in eine Schüssel geben.
- Zum Panieren der Briestücke erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in den Brezelbröseln wenden.
- Panierte Briestücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. backen.
- In der Zwischenzeit für den Dip alle 3 Senfsorten mit Schmand, Honig und Paprikapulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Brezelbrie am besten warm mit Dip servieren und nach Belieben mit Petersilie garnieren.



DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR

The image shows the front cover of the SALON Mallorca magazine. The cover is framed by a thick pink border. At the top, it reads "DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR". The title "SALON" is written in large, white, serif capital letters, with "Edition 2023" in smaller letters to its right. Below the title, the word "Mallorca" is written in a larger, white, serif font. The central image on the cover depicts a room interior with a painting of palm trees, a wooden door, and a bar cart. Text on the cover includes:
"AUFBRUCHS-STIMMUNG" (in large letters)
"Jung und international:
Warum Mallorca
jetzt so spannend ist"
"AB AUF
DIE
INSEL!"
"Hauskauf:
An diesen Orten
lohnt sich die
Investition"
"Von Palma bis Pollença"
"Die schönsten Hotels, die besten Restaurants,
traumhafte Strände und Ferienhäuser"
At the bottom, there is a list of topics:
"Gute Laune: Festivals und Kunst · Shopping · Der große Insel-Weintest"
"Gute Leute: Olaf Hajek · Katharine Hamnett · Malene Birger · Lorenzo Castillo"
"Gutes Gefühl: Frische Balearenküche · Naturschutz · Zeitreise: legendäre Gäste"

A purple circle on the right side contains the text "Sonderheft
Mallorca".

SALON verbindet Tradition mit Trends aus Food, Interieur, Kultur und Reise.

Neugierig geworden? Jetzt Magazin online bestellen unter www.salon-mag.de

BLUTORANGEN

Die Saison startet jetzt und geht bis in den März. Beim Reifen benötigen die hübschen Zitrusfrüchte große Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht, um zu erröten. In Sizilien ist das Klima dafür perfekt. So entstehen die roten Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane), die zusammen mit dem Provitamin A die Sehkraft stärken und zugem für eine schöne Haut sorgen. Dazu erhalten wir eine Extradosis Vitamin C.





ROT *werden*

Aber bitte nur vor Freude beim
Anblick unserer köstlichen Desserts
mit dem Aromabooster Blutorange!
Mousse, Creme, Parfait und Sorbet
liefern eine fruchtig-frische Antwort
auf die Frage nach dem perfekten
Abschluss eines schönen Essens



ELKE65

„Weil ich keine Blutorangen bekam, habe ich normalen guten Orangensaft genommen, und es war super.“

BLUTORANGEN-PARFAIT

S. 46



★★★★☆ Ø 3,8

Blutorangenparfait

VERFASSER KUECHENMAUS WEB CK-MAG.DE/400223



⌚ NORMAL ⌚ 30 MIN. + 4 STD. GEFRIERZEIT
⌚ PRO PORTION 6 g E, 33 g F, 30 g KH = 454 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

40 g gehackte Mandeln
4 Eigelb (Kl. M)
100 g Zucker
1 Prise Salz
250 ml frisch gepresster Blutorangensaft (4–6 Früchte)
evtl. 3 El Orangenlikör
500 ml Schlagsahne
2 Pck. Vanillezucker
2 Blutorangen (filetiert)
evtl. 3 El geröstete Mandelstifte und 1 Stiel Minze

ZUBEREITUNG

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz im heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse dickcremig ist.
2. Orangensaft und nach Belieben Likör nach und nach unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen. Sahne und Vanillezucker sehr steif schlagen und mit den Mandeln unter die Masse heben.
3. Parfaitmasse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform füllen, mit Folie abdecken und 4–6 Std. gefrieren lassen.
4. Parfait 20 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Stürzen, in Scheiben schneiden und mit Blutorangenfilets anrichten. Nach Belieben mit Mandeln und Minzeblättchen garnieren.

B-B-Q

„Ich habe das Wasser weggelassen und dafür die beiden (pürierten) Orangen zum O-Saft gegeben.“



★★★★☆ Ø 4,2

Blutorangen-Zimt-Sorbet

VERFASSER IMPALA WEB CK-MAG.DE/410223



⌚ NORMAL ⌚ 40 MIN. + 4 STD. GEFRIERZEIT
⌚ PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 36 g KH = 151 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

2 Bio-Blutorangen
100 g Zucker
100 g brauner Zucker
2 Zimtstangen
250 ml frisch gepresster Blutorangensaft
evtl. 2 Blutorangen und etwas zerbröckeltes Baiser



ZUBEREITUNG

1. Orangenschale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen.
2. Zucker, brauenen Zucker und 125 ml Wasser unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zimtstangen und Orangenzesten zugeben, 30 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Zimt entfernen, einige Orangenzesten herausnehmen und zum Garnieren beiseitestellen. Saft zugeben, Mischung mit dem Stabmixer gut durchmixen.
3. Saftmischung in eine Metallschüssel geben und mindestens 4 Std. gefrieren, dabei am Anfang alle 30 Min. mit einer Gabel durchrühren. Zum Servieren Sorbet mit einem Esslöffel zu Nocken formen, nach Belieben auf Blutorangenscheiben (sehr dünn geschnitten, Haut vollständig entfernt) anrichten. Mit Orangenzesten und nach Belieben Baiser garnieren.





Der TIPP aus der Redaktion

Mach Kompott draus

Zum Kompott wird der Salat, wenn Sie 1 Orange auspressen und den Saft (plus den beim Filetieren aufgefangenen) mit angerührter Speisestärke leicht binden. Abkühlen lassen und Fruchtfilets untermischen.



★★★★☆ Ø 4,0

Mascarponecreme mit Orangensalat

VERFASSER CHERRY69 WEB CK-MAG.DE/420223

NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 8 g E, 45 g F, 30 g KH = 582 KCAL

**ZUTATEN** (4 PORTIONEN)

- 4 Eigelb (Kl. M)
- 3–4 El Zucker
- 400 g Mascarpone
- 2 El Zitronensaft
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 Orangen
- 2 Blutorangen
- 4 El Orangenlikör
- evtl. 1–2 Tl Puderzucker
- 1 Stiel Basilikum (z. B. lila Basilikum mit Blüten)

ZUBEREITUNG

1. Eigelb und Zucker mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen, Mascarpone, Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren. Kalt stellen.
2. Alle Orangen einschließlich der weißen Innenhaut schälen und mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets mit dem Saft und Likör mischen. Nach Belieben mit Puderzucker süßen.
3. Zum Servieren Orangensalat in Schälchen verteilen, Mascarponecreme daraufgeben. Mit Basilikumblättchen und -blüten garnieren.



★★★★★ Ø 4,1

Blutorangenmousse

VERFASSER PATTY89 WEB CK-MAG.DE/430223



NORMAL 25 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT PRO PORTION 4 g E, 22 g F, 28 g KH = 335 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

6 Blatt weiße Gelatine
300 ml frisch gepresster
Blutorangensaft
80 g Zucker
100 g Schmand
200 ml Schlagsahne
evtl. 3 Blutorangen,
2 El geröstete Mandelblättchen
und etwas Minze

ZUBEREITUNG

1. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Saft erhitzen, vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Zucker und Schmand unterrühren. Kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.
2. Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen vorsichtig unter die gelierende Orangenmasse heben. Creme in Schälchen verteilen und mindestens 4 Std. kalt stellen.
3. Mousse nach Belieben mit Blutorangenfilets, Mandeln und Minzeblättchen anrichten.

TAMIOPS

„Sehr gut! Aber vier Blatt Gelatine reichten völlig für eine fluffige Mousse.“



Der TIPP aus der Redaktion

Geduld, Geduld!

Bei der Zubereitung die Schlagsahne erst unterheben, wenn die Grundmasse bereits abgekühlt und schon leicht geliert ist. Andernfalls schmilzt die Sahne, und die Mousse wird nicht so schön luftig.

**DEINE
Leidenschaft**

Brigitte

— DEIN LEBEN. DEIN WEG.



MIMA53

„Ein Rucki-zucki-Salat – ich habe noch etwas frisches Basilikum darunter gemischt.“



WAS MACHE ICH MIT *Kidneys?*

Der Chili-con-Carne-Star kann noch mehr, als in den Eintopf plumpsen. Wie wäre es stattdessen mal mit einem frischen Wintersalat oder wirklich sündhaft saftigen Schokobrownies?

★★★★★ Ø 4,6

Kidneybohnen-Apfel-Zwiebel-Salat

VERFASSER KAEKAE WEB CK-MAG.DE/140223

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 5 g E, 7 g F, 21 g KH = 185 KCAL



ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- 1 Apfel (z. B. Boskop)
- 1 große Zwiebel
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Dose Kidneybohnen (150 g Abtropfgewicht)
- 1 El Apfelessig
- 2 El Rapsöl
- 1 Tl Zucker
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken. Mit abgetropften Kidneybohnen mischen.
2. Für das Dressing Essig, Öl, 2 El Wasser, Zucker und Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und gut untermischen.

Know-how

Kidneybohnen haben einen süßlichen Geschmack, der an Esskastanien erinnert, und eine weiche, mehlige Konsistenz. Ihren Namen verdanken sie ihrer Form, die an eine Niere erinnert (englisch „kidney“). Reich an pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen und nebenbei noch fettarm, sind die roten Hülsenfrüchte bei Vegetariern und Veganern beliebt. Wem davon der Bauch grummelt, der sollte mit Kreuzkümmel, Kümmel, Fenchel oder Anis würzen, das macht Kidneybohnen um einiges bekömmlicher.

KEKIRLU

„Sehr lecker und von mir noch mit Frühlingszwiebeln und Walnüssen aufgepeppt.“





★★★★★ Ø 4,5

Leichte Brownies mit Kidneybohnen



VERFASSER FLUPPDIWUPP

WEB CK-MAG.DE/130223

SIMPEL 40 MIN.

PRO STÜCK 3 g E, 4 g F, 12 g KH = 102 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCK)

1 Dose Kidneybohnen	1 gestrichener TL Natron
150 g Zucker	1 gestrichener TL Backpulver
40 g Kakaopulver	1 TL Instantkaffeepulver
2 Eier (Kl. L)	120 g Zartbitterschokolade
2 EL neutrales Öl	
1 TL Essig	



Der TIPP aus der Redaktion

Vegane Variante ohne Ei

2 EL Leinsamen mahlen und mit 2 EL heißem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen. Mit den übrigen Zutaten (wie im Rezept) mischen, 3 EL heißes Wasser zugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten.

EIN RAUM SAGT MEHR ALS
1000 WORTE.
„ VOR ALLEM ÜBER MICH.



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. schoener-wohnen.de

SCHÖNER
WOHNEN



Der TIPP aus der Redaktion

Vegane Schlagsahne

Im Super- oder Biomarkt finden Sie verschiedene Anbieter von Schlagcreme oder -sahne, die rein vegan ist. Sie lässt sich ebenso aufschlagen wie Sahne aus Kuhmilch. Es gibt sie gesüßt und ungesüßt.



Paradies für alle

Ein Kuchen, der die Patchwork-Geschmäcker an der Kuchentafel vereint:
vegan vom Teig bis zur Schlagsahne – und Stück für Stück himmlisch lecker.
Mit saftigen Äpfeln und knusprigem Boden aus Haselnüssen und Mehl

★★★★★ Ø 4,5

Veganer Apfelkuchen



VERFASSER SAMTPFOTENO1 WEB CK-MAG.DE/310223

SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 5 g E, 27 g F, 39 g KH = 433 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

230 g Mehl
1 Msp. Backpulver
250 g vegane Margarine (z. B. Alsan)
180 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
150 g Zucker
1 Tl Zimt
1 Tl Vanillezucker
1 Prise Salz
1 gestrichener El Speisestärke
3–4 Äpfel (z. B. Elstar, Boskop)
2 El brauner Zucker
30 g Mandelblättchen
1 El Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Mehl und Backpulver mischen. Weiche Margarine, Haselnüsse, Zucker, Zimt, Vanillezucker und Salz dazugeben Mit bemehlten Händen zu einem Teig kneten (Abb. A).
2. Mit bemehlten Händen $\frac{3}{4}$ des Teiges in eine gefettete Tarteform (28 cm Ø) geben, zum Boden andrücken und einen 3 cm hohen Rand formen (Abb. B).
3. Speisestärke über den Teigboden sieben. Äpfel vierteln und in dünne Scheiben hobeln. Die Apfelscheiben mit braunem Zucker bestreuen (Abb. C), Zucker gut untermischen. Die Apfelscheiben blütenartig hochkant von außen nach innen auf den Teigboden setzen (Abb. D).
4. Restlichen Teig zu Streuseln verarbeiten und mit Mandelblättchen auf den Äpfeln verteilen. Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45–50 Min. backen. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

SCHRITT FÜR SCHRITT



ESSEN IST FERTIG!

Und das ohne Stress. Denn eine gute Vorbereitung ist alles: Die meisten Zutaten haben Sie bestimmt im Haus. Alles Frische kommt fix dazu



Montag

Kürbis-Möhren-Kokos-
Ingwer-Suppe

Dienstag

Einfache Gemüselasagne

Mittwoch

Buddha-Bowl mit Quinoa
und Süßkartoffeln

Donnerstag

Rindergeschnetzeltes
an Balsamicosauce

Freitag

Preiswerter und schneller
Bratreis



MONTAG

35 Min.

VEGAN



BACHA_MAYDANOZ

„Mangels Thaicurrypaste habe ich mit Zitronengras, Currykraut und pürierter TK-Chili improvisiert.“

★★★★★ Ø 4,8

Kürbis-Möhren-Kokos-Ingwer-Suppe

VERFASSER LALA007LILA WEB CK-MAG.DE/160223



SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 4 g E, 20 g F, 16 g KH = 277 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- ✗ 4 Möhren
- ✗ ½ Butternusskürbis (430 g)
- 1 mittelgroße Kartoffel
- ✗ 2–3 cm Ingwer
- 1–2 El neutrales Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 El Instantgemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 1 El rote Thaicurrypaste
- evtl. 4 Stiele glatte Petersilie
- evtl. 40 g Kürbiskerne
- ✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Gemüse fein würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Kürbis, Kartoffel und Ingwer zufügen und ebenfalls kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüsebrühe in 500 ml Wasser auflösen und in den Topf geben, sodass das Gemüse bedeckt ist. Kokosmilch (nach Belieben bis auf 4 El zum Garnieren) zugeben und die Hälfte der Thaicurrypaste unterrühren. Gemüse 15–20 Min. bei mittlerer Hitze weich köcheln.
3. Suppe nochmals mit restlicher Thaicurrypaste, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Stabmixer fein pürieren und je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben. Nach Belieben mit beiseitegestellter Kokosmilch, Petersilie und Kürbiskernen garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Edelvariante

12 küchenfertige Black-Tiger-Garnelen in einer Pfanne mit 1 El Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 3 Garnelen auf einen Holzspieß stecken und zur Suppe servieren.

VEGGIE



★★★★★ Ø 4,4

Einfache Gemüselasagne

VERFASSER DIENICI30 WEB CK-MAG.DE/150223



SIMPEL 55 MIN.

PRO PORTION 21 g E, 32 g F, 48 g KH = 589 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Zucker
- 3 Stiele Basilikum
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 250 g Béchamelsauce
- 200 g Lasagneplatten
- 200 g geriebener Gouda

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 1 El Öl in einem Topf erhitzen. Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten zugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 15–20 Min. dicklich einkochen. $\frac{2}{3}$ Basilikumblättchen hacken und unterrühren. Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.
2. Für die Füllung Paprika, Zucchini und Aubergine in mittelgroße Würfel schneiden. 1 El Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüse zugeben und andünsten.

Mit 100 ml Wasser ablöschen, Gemüse abgedeckt bei milder Hitze 3–5 Min bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

3. Boden einer Auflaufform (24 × 15 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen und mit Lasagneplatten auslegen. Gemüse, Tomatensauce und Béchamelsauce einschichten. Vorgang dreimal wiederholen und mit Gemüse und Sauce abschließen. Mit Käse bestreuen, mit restlicher Béchamelsauce übergießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (180 Grad Umluft) 30–40 Min. backen. Mit restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.

MITTWOCH

20 Min.



★★★★★ Ø 4,4

Buddha-Bowl mit Quinoa und Süßkartoffeln

VERFASSER FENNJAX WEB CK-MAG.DE/180223

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 18 g E, 26 g F, 98 g KH = 746 KCAL

EXTRA-SCHNELL



ZUTATEN (1 PORTION)

Für die Bowl

- ✗ 100 g Quinoa
- ✗ 100 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- ✗ 100 g Süßkartoffeln
- 2 El Rapsöl
- ✗ 80 g Kirschtomaten
- 50 g Salatgurken
- ✗ 40 g Rotkohl
- ✗ 30 g Feldsalat

Für das Dressing

- 1 El Ahornsirup
- 1 gestrichener Tl Senf
- 1½ El Himbeeressig

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Für die Bowl Quinoa in einem feinen Sieb waschen und mit der doppelten Menge Wasser 10–15 Min. kochen. Brokkoli in Röschen teilen und 5–7 Min. in Salzwasser bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. 1 El Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten. Tomaten halbieren, Gurke in Scheiben und Rotkohl in feine Streifen schneiden.
3. Für das Dressing Ahornsirup, restlichen 1 El Öl, Senf und 1 El Wasser verquirlen. Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse mit Feldsalat und Quinoa in einer Schüssel anrichten und mit Dressing beträufeln.



DONNERSTAG

50 Min.



CHRZANDER

„Statt Portwein habe ich Sherry verwendet, das Fleisch war super zart und die Sauce ein Genuss.“

★★★★★ Ø 4,7

Rindergeschnetzeltes an Balsamicosauce

VERFASSER HAPPINESS WEB CK-MAG.DE/190223



SIMPEL 50 MIN. PRO PORTION 43 g E, 29 g F, 66 g KH = 738 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ✗ 2 Möhren
- ✗ ½ rote Chilischote
- ✗ 300 g Rindfleisch
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Tomatenmark
- ca. 2 El dunkler Aceto balsamico
- 100 ml Portwein
- 100 ml kräftige Fleischbrühe
- ✗ 5 Stiele Thymian
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Tl Feigensenf
- 150 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)

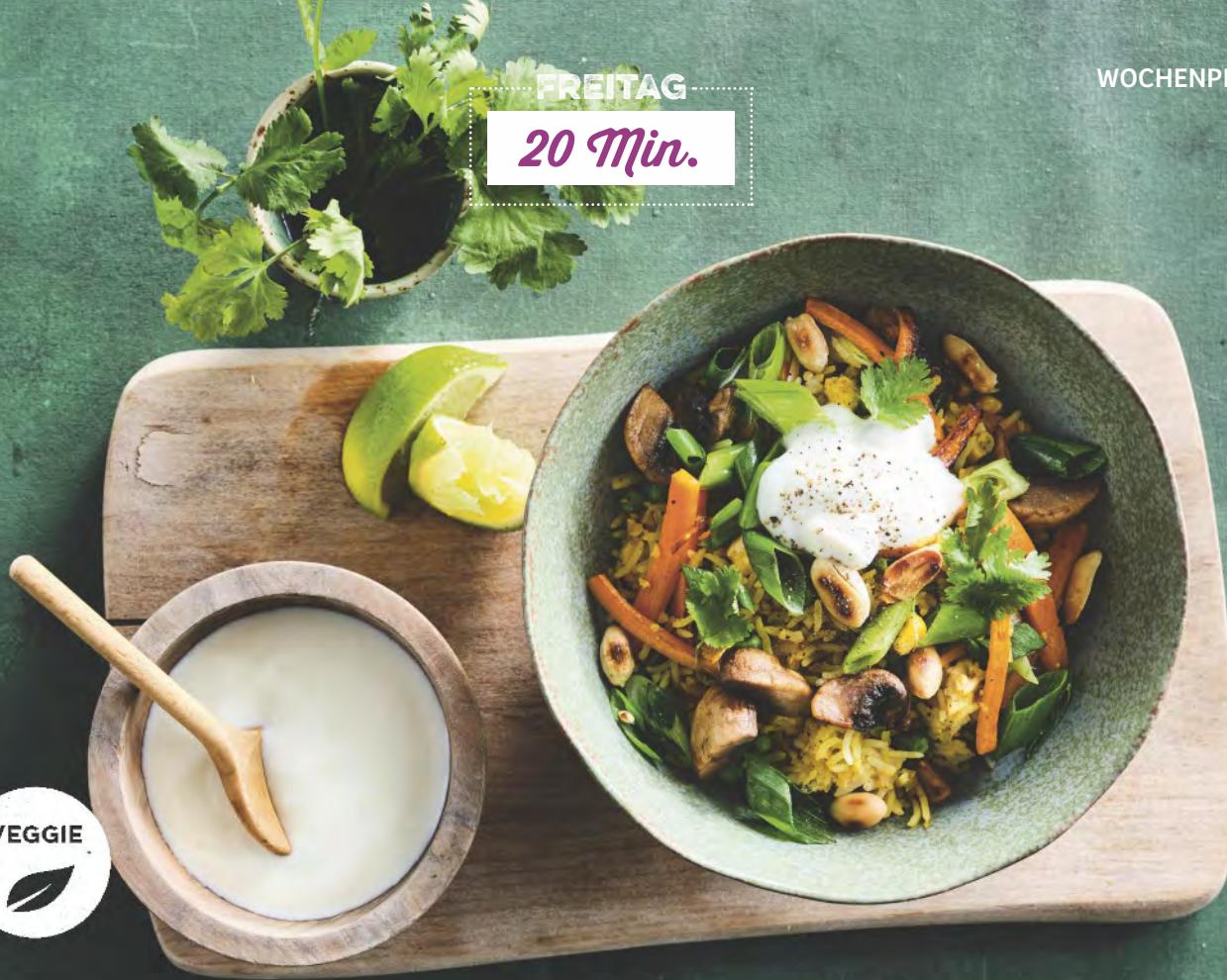
✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Möhren fein würfeln. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausheben und beiseitestellen.
3. Im Bratfett Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Hälfte Chili andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten, mit 2 El Essig und Portwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Brühe angießen, Fleisch und Thymianblättchen (bis auf etwas zum Garnieren) dazugeben und die Sauce abgedeckt 20 Min. köcheln lassen.
4. Sahne und Senf einrühren und abgedeckt 15 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.
5. In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und abtropfen lassen. Geschnetzeltes mit Nudeln servieren und mit beiseitegelegtem Thymian und dem Rest Chiliringen bestreut servieren.

FREITAG

20 Min.



VEGGIE

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 4,1

Preiswerter und schneller Bratreis

VERFASSER CHILI-ROSY WEB CK-MAG.DE/170223

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 19 g E, 14 g F, 75 g KH = 529 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 300 g Basmatireis (Trockengewicht) vom Vortag
- ✗ 2 Frühlingszwiebeln
- ✗ 1 große Möhre
- 1 El Olivenöl
- ✗ 6 Champignons
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g TK-Erbsen
- 120 g Mais
- 2 Tl Currysauce
- 5 El Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 50 g Erdnüsse
- ✗ 1 Bio-Limette
- 200 g Joghurt
- ✗ 5 Stiele Koriander

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Reis am besten am Vortag kochen, denn er sollte auf jeden Fall bei der Verwendung kalt sein.
2. Frühlingszwiebeln schräg in breite Ringe, Möhre in feine Stifte schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Möhre und $\frac{3}{4}$ der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Min. leicht anbraten. Champignons vierteln, zugeben und unter Rühren weitere 2 Min. mitbraten.
3. Kalten Reis in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermischen. Weitere 10 Min. braten. Den Reis am Pfannenrand verteilen. Eier in die Mitte der Pfanne geben, unter ständigem Rühren stocken lassen. Erbsen und Mais zugeben, alles gut miteinander mischen.
4. Reis mit Curry und Sojasauce würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange braten, wie man es gern mag.
5. Erdnüsse ohne Fett rösten. Limette vierteln. Reis mit Nüssen, 1 Klecks Joghurt, Rest Frühlingszwiebeln, Korianterblättchen und Limette servieren.

Statt Reis
passen auch fixe
Mienudeln aus dem
Asiaregal. Low-Carb-
Fans nehmen gern
Konjaknudeln

SUPERKOCH-KATHIMAU

„Ich wehle die
Porrees, dann kann
man getrost auf das
Einweichen verzichten.“



VEGGIE

Krosse Kracher



Knusprige Pommes mit hausgemachter Mayo sind ein Festessen und noch viel besser als von der Frittenbude! Ob im heißen Fett gebrutzelt oder in der Pfanne kross gebacken, wir zeigen hier beide Varianten. Ein knackiger grüner Salat dazu, und alle lieben es!

★★★★★ Ø 4,4

Pommes frites mit Mayonnaise



VERFASSER MATHIAS56

WEB CK-MAG.DE/070223

SIMPEL 45 MIN. + 20 MIN. KOCH-/
BACKZEIT PRO PORTION 4 g E, 76/86 g F,
31 g KH = 859/959 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Mayonnaise

2 Eigelb (Kl. M)
1 El Zitronensaft
1 Tl mittelscharfer Senf
300 ml neutrales Öl (z. B. Raps)
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Pommes

1 kg Kartoffeln
1 El Rapsöl (Variante 1) oder
1 l Rapsöl (Variante 2)
Salz, evtl. Pfeffer
Fleur de Sel
1 Msp. gemahlene Kurkuma
1 Msp. Paprikapulver



Der TIPP aus der Redaktion

Gerinnungsfaktor

Zutaten für die Mayonnaise auf Zimmertemperatur bringen, damit sie beim Zubereiten nicht gerinnen.



1. Für die Mayonnaise Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer Schüssel mit einem Schneebesen (oder mit den Quirlen des Handrührers) gleichmäßig verquirlen.



2. Öl erst tröpfchenweise und später in dünnem Strahl unter ständigem Rühren einfließen lassen. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

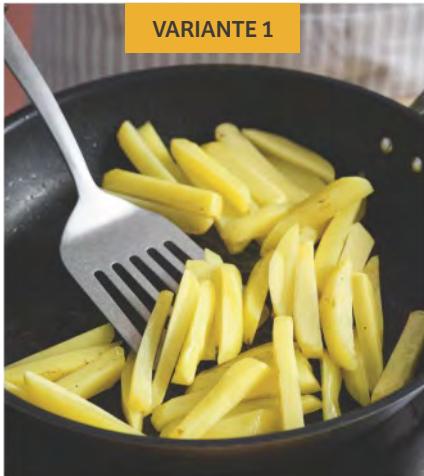


3. Für die Pommes Kartoffeln schälen und gleichmäßig in 1 cm dicke und 8–10 cm lange Stäbchen schneiden.



4. 20 Min. in kaltes Wasser legen, um die Stärke zu entziehen (verhindert Zusammenkleben). Abtropfen lassen, trocken tupfen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



VARIANTE 1

5. 2 EL Öl in einer tiefen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 2 Min. unter Wenden anbraten, mit Salz würzen.



VARIANTE 2

6. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen bei 180 Grad 30 Min. kross backen, dabei 1-mal wenden.



7. 1 l Öl in einem Topf auf 150–170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden). Gut abgetrocknete Kartoffeln 8–10 Min. ausbacken.



8. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben im Ofen bei 50 Grad warm halten.



9. Abgekühltes Öl wieder auf 150 Grad erhitzen. Pommes weiter portionsweise ausbacken. (Für ein extraknuspriges Ergebnis können Sie alles auch ein 2. Mal frittieren.)

10. Pommes in eine Schüssel geben mit Fleur de Sel (und nach Belieben Pfeffer) würzen. Mit einer Mischung aus Kurkuma und Paprikapulver bestreuen und gut mischen.

DAS BESTE, WAS MESSERN, GABELN UND GÄSTEN PASSIEREN KANN.

TISCHLEUCHTE „KIA“
149 €*
UVP

DIGITALTAPETE „GEOMETRY“
H 2,70 x B 2,12 m

101,95 €*
UVP

Cooles Kunststück: Farben und Formen machen die Wand zum Gemälde.

FLIESE/m²
„URBAN“
97,90 €*
UVP

TISCH „TAPE“
4.981 €*
UVP

STUHL „COSY“
502 €*
UVP



Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion bietet Einrichtungs-ideen für jeden Wohnbereich und Geschmack.
www.schoener-wohnen-kollektion.de



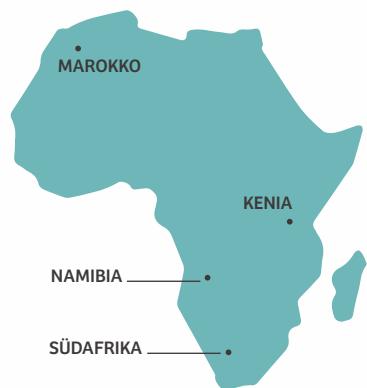


NACH AFRIKA

Aufregende Genüsse erwarten Sie auf unserer Tellerreise durch den Kontinent. Wir starten in Marokko und landen zum süßen Finale am Kap der guten Hoffnung

KULINARISCH

Die vielen typischen Köstlichkeiten des Kontinents, ob Gemüse- oder Schmorgerichte, lassen sich nicht auf einer Tafel abbilden. Traditionell isst man in vielen Teilen mit den Händen und benutzt ein Fladenbrot als Hilfsmittel. Als Getränke sind in muslimischen Ländern Tee beliebt und ansonsten Bier, feine Weine und Whiskey.



★★★★★ Ø 4,4

Tajine mit Geflügel und Salzzitronen

VERFASSER ISSIYRA WEB CK-MAG.DE/090223



SIMPEL 20 MIN. + 45 MIN. GARZEIT

PRO PORTION 38 g E, 22 g F, 7 g KH = 391 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Salzzitronen (siehe Tipp)
500 g Zucchini
½ Bund Frühlingszwiebel
4 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer
2 El Öl
1 gestrichener Tl Safranfäden
500 ml Gemüsebrühe
2 Tl Ras el Hanout
(marokkanische Gewürzmischung)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln längs halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Salzzitronen waschen. 1 davon in Scheiben schneiden und die andere klein hacken. Zucchini halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen. Hähnchenschenkel von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, gehackte Salzzitrone und Safran zugeben, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 30 Min. schmoren lassen.
3. Zucchini, Ras el Hanout und die Salzzitronenscheiben zugeben. Weitere 15 Min. schmoren. Mit Frühlingszwiebeln garnieren. Dazu passt Couscous.



Der TIPP aus der Redaktion

Salzzitronen selber machen

6 El grobes Meersalz und 375 ml Zitronensaft mit 1,5 l Wasser in einem Topf aufkochen.
5 Bio-Zitronen waschen, trocknen und 3–4 Min. in der Lake weich kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zitronen der Länge nach vierteln, dabei die Viertel am Ansatz nicht trennen. Vorsichtig auseinanderziehen und mit je 1 El Salz füllen. Früchte dicht an dicht in Weckgläser legen. Mit der Lake auffüllen bis 1 cm unter den Rand. Gläser fest verschließen. Zum Durchziehen 3 Wochen kühl und dunkel lagern.
Im Kühlschrank bis zu 6 Monate haltbar.



Die INFO aus der Redaktion

In der Tajine kochen

Der Schmortopf mit Zipfel wird traditionell in Marokko zum Garen von Speisen verwendet. Durch die konische Form des Deckels verteilt sich die Hitze gleichmäßig, die Mulde verhindert, dass Flüssigkeit entweicht. So werden die Speisen schonend im eigenen Saft gegart. Ähnelt dem hiesigen Römentopf.

GARANCE

„Ich verwende immer nur die Schale der Salzzitronen, nicht das Fruchtfleisch.“

★★★★★ Ø 4,4

Lamm mit Mandeln, Pistazien und Berberitzen



VERFASSER EORANN WEB CK-MAG.DE/100223

SIMPEL 30 MIN. + 2 STD. MARINIER- + 2½ STD. GARZEIT
PRO PORTION 29 g E, 20 g F, 15 g KH = 372 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Lammfleisch (aus Schulter oder Keule)
2 Zwiebeln
2 cm Ingwer
2–3 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
2 El Tomatenmark
ca. 2 El Honig
400 ml Lammfond
evtl. 2 El rote Linsen
25 g Mandelblättchen
25 g Pistazien
25 g getrocknete Berberitzen (siehe Tipp)
Salz, Pfeffer
½ Bund Koriander

Für die Marinade

1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Zimt
½ TL Salz
½ TL gemahlene Koriandersamen
½ TL gemahlener Kardamom
¼ TL gemahlener Ingwer
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlene Kurkuma
¼ TL Chilipulver
¼ TL gemahlene Nelken
1 gestrichener TL Safranfäden
2 EL Olivenöl

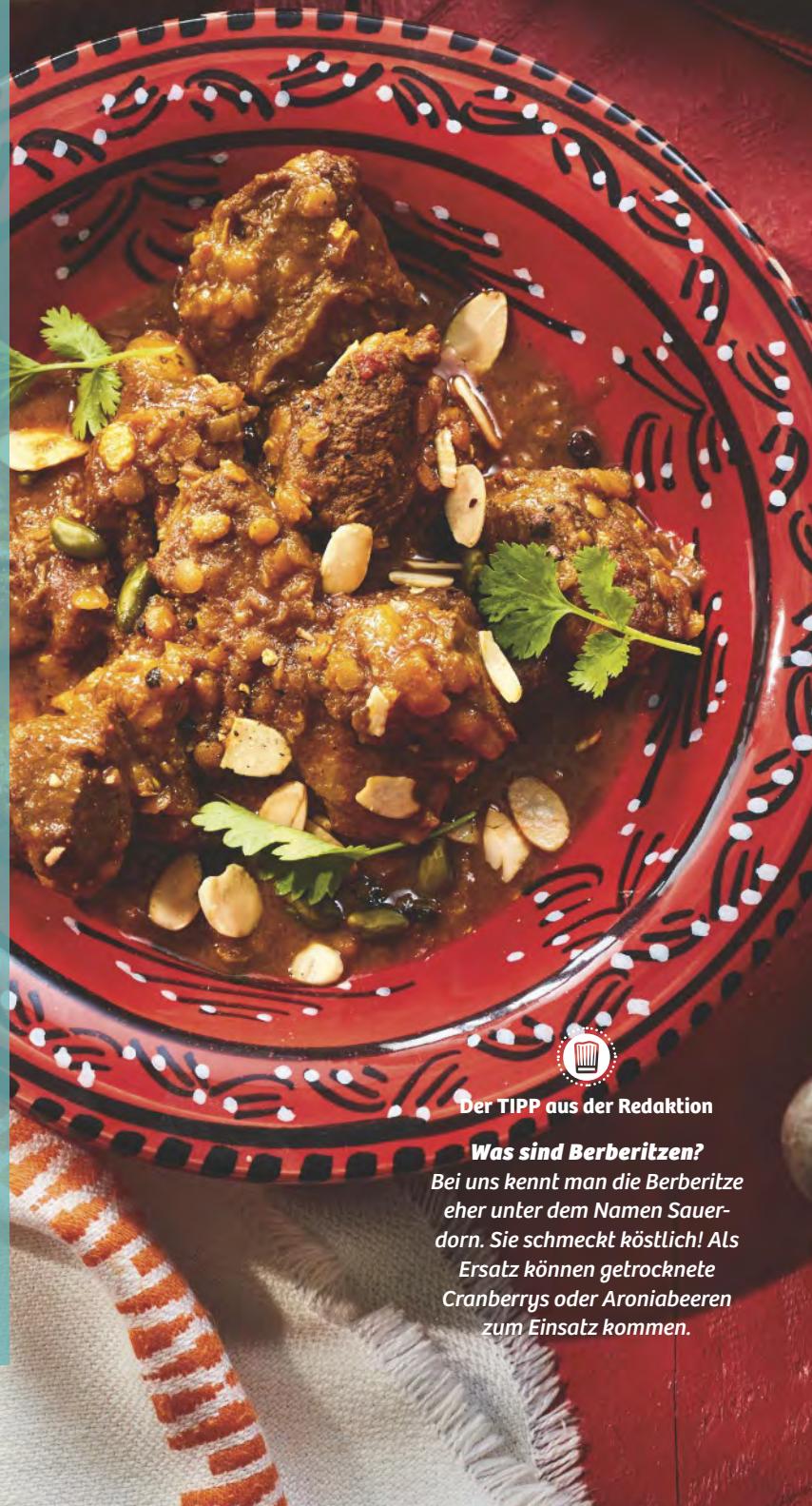
ZUBEREITUNG

1. Lammfleisch in mundgerechte Stücke würfeln und in eine Schüssel geben. Für die Marinade Gewürze und Olivenöl verrühren. Zum Fleisch geben und gut einmassieren. 2 Std. im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen und dabei gelegentlich umrühren.
2. Zwiebeln würfeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Von der Zitronenschale einige 1–2 cm breite Streifen abschneiden. Eine große Pfanne erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebeln im Bratsud glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch zugeben, mitbraten. Nach 4 Min. Fleisch wieder zugeben. Tomatenmark, 1 El Honig und Zitronenschale zugeben, 3 Min. weiterbraten.
3. Lammfond angießen, 2 Std. zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen und dabei gelegentlich umrühren. Eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen oder, wenn die Sauce zu flüssig ist, rote Linsen unterrühren.
4. Zitronenschale entfernen. Mandeln (bis auf 1 TL) und Pistazien unterheben, 15 Min. weiterschmoren.
5. Berberitzen unterheben, weitere 15 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Belieben noch etwas Honig abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander und restlichen Mandelblättchen bestreut servieren. Dazu passt Fladenbrot, Couscous oder Reis.

Der TIPP aus der Redaktion

Eines statt vieler Gewürze

Sie können für die Marinade auch 3 TL der marokkanischen Gewürzmischung Ras el Hanout und ½ TL Salz verwenden.



Der TIPP aus der Redaktion

Was sind Berberitzen?

Bei uns kennt man die Berberitze eher unter dem Namen Sauer-dorn. Sie schmeckt köstlich! Als Ersatz können getrocknete Cranberrys oder Aroniabeeren zum Einsatz kommen.

★★★★★ Ø 4,2

Südafrikanische Milktart



VERFASSER HEIKEA WEB CK-MAG.DE/110223

SIMPEL 50 MIN.

PRO STÜCK 5 g E, 14 g F, 27 g KH = 265 KCAL

ZUTATEN (10 STÜCK)

500 g TK-Blätterteig	1 1/2 Tl Mehl
390 ml Milch	60 g Zucker
Salz	2 Eier (Kl. M)
1/2 El Butter	2-3 Tropfen Bittermandelaroma
1/2 Zimtstange	1 Tl Zimt
1 Tl Vanille-Puddingpulver	evtl. 2 El Aprikosenkonfitüre
1 1/2 Tl Maismehl	

ZUBEREITUNG

1. Blätterteig auftauen lassen, in 10 gleich große Stücke schneiden. Für die Füllung 375 ml Milch in einem Topf aufkochen, 1 Prise Salz, Butter und die Zimtstange dazugeben.
2. Rest Milch mit Puddingpulver, Maismehl und Mehl verrühren und ein bisschen von der heißen Milch einrühren. Dann die Mehlmischung unter die heiße Milch rühren. 25 g Zucker dazugeben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. (Vorsicht, kann wie Pudding leicht anbrennen!) Wenn die Masse eindickt, von der Herdplatte ziehen und die Zimtstange herausnehmen.
3. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und langsam die restlichen 35 g Zucker unterheben. Eigelb cremig rühren und dann in die Milch-Mehl-Mischung einröhren. Mandelaroma dazugeben und Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Zehn Muffinförmchen mit Blätterteig auslegen. Füllung in die Förmchen füllen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 10 Min. backen. Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren, 10-15 Min. weiterbacken.
5. Milktarts abkühlen lassen und mit Zimt bestreuen oder nach Belieben mit Aprikosenkonfitüre bestreichen.

NOCTURNAX

„Milchmischung gut abkühlen lassen, bevor der Eischnee untergezogen wird, sonst bilden sich beim Backen zwei Schichten.“



★★★★★ Ø 4,5

Linseneintopf aus Kenia



VERFASSER TATUNCA WEB CK-MAG.DE/120223

SIMPEL 45 MIN.

PRO PORTION 18 g E, 7 g F, 41 g KH = 335 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 250 g Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 El neutrales Pflanzenöl
- 250 g braune Tellerlinsen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1½ l kräftige Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 gehäufter TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL Chakalaka (afrikanische Chiligelbwürzmischung)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Paprikaschoten klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten. Linsen zugeben, Knoblauch dazupressen und kurz anschwitzen. Tomaten unterrühren und mit Brühe ablöschen. Mit Lorbeer, Paprika und Chakalaka würzen. Eintopf bei milder Hitze 35–40 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★★★★★ Ø 4,7

Namibischer Bananenkuchen

VERFASSER MONIRIGATONI WEB CK-MAG.DE/080223



SIMPEL 20 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 8 g E, 30 g F, 32 g KH = 450 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Mürbeteig

150 g Mehl
50 g Zucker
100 g Butter
1 Prise Salz
2 Tropfen Vanillearoma
1 Eigelb (Kl. M)

Für Füllung und Glasur

130 g Butter
2 reife Bananen
250 g Zucker
1 Prise Salz
1 El Rum
1 Prise Zimt
Mark von 1 Vanilleschote
6 Eier (Kl. M)
100 g gemahlene Haselnüsse
30 g Kakao
1 Pck. Backpulver
100 g Mehl
200 g Zartbitterkuvertüre

ZUBEREITUNG

- Die Zutaten für den Mürbeteig mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Min. kalt stellen.
 - Inzwischen für die Füllung Butter schmelzen. Bananen mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Mit Zucker und geschmolzener Butter schaumig rühren. Salz, Rum, Zimt und Vanillemark untermischen. Eier einzeln unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Nüsse, Kakao und Backpulver untermengen und das Mehl darübersieben.
 - Mürbeteig in einer gefetteten Springform (24 cm Ø) zum Boden andrücken und dabei einen 3–4 cm hohen Rand formen. Die Füllung auf den Boden geben und glatt darauf verstreichen. Kuchen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 40–45 Min. backen (Stäbchenprobe), eventuell zum Schluss mit Backpapier abdecken, falls er zu braun wird.
 - Kuchen abkühlen lassen und aus der Springform lösen. Kuvertüre schmelzen lassen, Kuchen damit bestreichen. Dazu passt Schlagsahne.
- Tipp** Besonders saftig wird der Kuchen, wenn man ihn 2 Tage in Folie gewickelt ruhen lässt.



KATRINKOL3

„Habe nur 180 Gramm Zucker verwendet, das reicht mit süßen Bananen vollkommen aus.“

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



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

WOW

WOW

NOW



Alle angeleint, hier kommt der kalte Hund gelaufen. Der Schwarz-Weiße ist der Star auf Geburtstagsbuffets und schick in Form



INNS777

„Ich kannte es nicht mit Sahne in der Schokosauce, aber das Ergebnis ist einfach großartig, sooo cremig!“



★★★★★ 4,6

Kalter Hund

VERFASSER DARK-HUMMEL

WEB CK-MAG.DE/530223

SIMPEL 30 MIN. + 5 STD. KÜHLZEIT

PRO STÜCK 6 g E, 33 g F,

45 g KH = 519 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCKE)

150 g Zartbitterkuvertüre

450 g Vollmilchkuvertüre

150 g Kokosfett

200 ml Schlagsahne

2 Pck. Vanillezucker

250 g Butterkekse (z. B. Vollkorn)



1. Für die Schokoladencreme beide Sorten Kuvertüre mit einem großen Messer grob hacken. Kokosfett klein schneiden.



2. Schokolade und Kokosfett in einen Topf geben. Bei milder Hitze unter Rühren schmelzen lassen.



3. Unter ständigem Rühren Sahne dazugeben und Vanillezucker einrühren.



4. Eine Kastenform (25 cm) mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel auslegen.



5. Boden der Form mit Butterkeksen auslegen, Kekse eventuell passend zurechtschneiden. Abwechselnd mit Schokoladencreme und Keksen in 7–8 Lagen einschichten.



6. Restliche Schokoladencreme darüberträufeln lassen, glatt streichen. Mindestens 5 Std. (am besten über Nacht) kalt stellen. Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen, die Folie abziehen.

Wer hat's erfunden?
Angeblich hat die Firma Bahlsen in den 1920er-Jahren diesen Kuchen mit Leibniz-Keksen kreiert, um die Produkte bekannter zu machen.

HIER GEHT'S RUND!

Bunt, knallig verziert und so fluffig-lecker: Donuts versüßen nicht nur die Faschingsfeier – sie pepen auch jedes Geburtstagsfest auf. Unsere Liebsten kommen aus Friteuse oder Backofen – und sind ganz einfach gemacht

★★★★★ Ø 4,3

Amerikanische Donuts mit Ciderglasur

VERFASSER SUKEYHAMBURG17 WEB CK-MAG.DE/010223



SIMPEL 45 MIN. + 2 STD. GEHEIT PRO STÜCK 5 g E, 14 g F, 49 g KH = 355 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

400 g Mehl (Type 550)
½ Pck. Trockenhefe
25 g Zucker
1 Tl Salz
½ Tl Zimt
55 g Butter
260 ml Milch
3 Eigelb (Kl. M)
1 l Rapsöl

Für die Glasur

235 ml Cider
oder Apfelsaft
250 g Puderzucker
15 ml Zuckersirup
evtl. flüssige Lebens-
mittelfarbe (z. B. pink,
blau, lila)
evtl. Zuckerperlen
und -streusel

ZUBEREITUNG

- In einer Schüssel 300 g Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Zimt mischen.
- Butter und Milch in einem Topf erwärmen (nicht über 50 Grad!) und zur Mehlmischung geben. Eigelb zufügen und für 2 Min. mit den Knethaken des Handrührers auf niedriger Stufe glatt verkneten. Dabei die restlichen 100 g Mehl unterkneten.
- Herausnehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem elastischen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen.
- Teig 1,5 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher oder Glas Kreise (7 cm Ø) ausstechen, dann aus der Mitte einen kleineren Kreis (2–3 cm Ø) ausstechen.
- Donuts mit Abstand von 7 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 1 Std. abgedeckt ruhen lassen.
- Öl in einem Topf (oder einer Fritteuse) erhitzen, Donuts darin nacheinander 3 Min. ausbacken, dabei gelegentlich wenden. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Für die Glasur Cider in einem Topf aufkochen und für 10 Min. auf die Hälfte reduzieren lassen. Vom Herd nehmen, Puderzucker und Sirup glatt unterrühren. Glasur nach Belieben in 3 Portionen teilen und mit Lebensmittelfarbe färben. Donuts glasieren und nach Belieben mit Perlen oder Streuseln verzieren. Warm servieren.

★★★★★ Ø 4,4

Donuts aus dem Ofen



VERFASSER SUKEYHAMBURG17 WEB CK-MAG.DE/020223

SIMPEL 50 MIN.

PRO STÜCK 2 g E, 5 g F, 25 g KH = 160 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCK)

Für den Teig

- 2 El Butter
- 180 ml Buttermilch
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Tl Vanilleextrakt
- 250 g Mehl
- 150 g Zucker
- 2 Tl Backpulver
- ¼ Tl Muskat
- ¼ Tl Zimt
- 1 Tl Salz

Für das Zimttopping

- 50 g Butter
- 2 El Zucker
- 1 El Zimt

Für die Zuckerglasur

- 50 g Puderzucker
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 El bunte Streusel

Für die rosa Glasur

- 75 g Rubykuvertüre
- 1 El Puderzucker
- 1 El bunte Streusel
- 1 El Kokosraspel

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen. Mit Buttermilch, Eiern und Vanilleextrakt in einer kleineren Schüssel verquirlen. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Muskat, Zimt und Salz mischen.
2. Nasse Zutaten zu den trockenen geben, mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Teig in einen Spritzbeutel füllen, zu $\frac{3}{4}$ in ein leicht gefettetes Donutblech (siehe Tipp) spritzen. Im heißen Ofen bei 160 Grad Unterhitze (wenn möglich; Umluft nicht geeignet) 8–10 Min. goldbraun backen. Donuts etwas in der Form abkühlen lassen und dann herausnehmen.
3. Für das Zimttopping Butter schmelzen. Zucker und Zimt in einer Schüssel vermengen. Donuts erst in die geschmolzene Butter tunken und dann in der Zuckermischung wälzen.
4. Für die Zuckerglasur gesiebten Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Donuts eintunken und mit Streuseln garnieren.
5. Für die rosa Glasur Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen, Donuts eintunken und mit Streuseln oder Raspeln garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Shape your Donut!

Um sie in Form zu bringen, benötigen Sie bei der Variante aus dem Ofen ein Donutblech. Das gibt es von mini bis maxi – wir haben hier die Mini-version verwendet.



ELOIZA

„Ohne Fritteuse darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß wird, sonst verbrennen sie.“



MARION_HUBER89

„Schön fluffig, hab sie mit Milch und bei Ober- und Unterhitze gebacken.“





★★★★★ Ø 3,8

Schokodonuts



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/040223

SIMPEL 1 STD.

PRO STÜCK 3 g E, 9 g F, 21 g KH = 184 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCK)

200 g Mehl (Type 550)
50 g Trinkschokoladenpulver
25 g Kakaopulver
100 ml Schlagsahne
½ Pck. Trockenhefe
50 g Zucker
30 g Honig
2 Eier (Kl. M)
150 g Joghurt oder Quark
1 Prise Salz

Für die Garnitur

100 g weiße Kuvertüre
100 g Zartbitterkuvertüre
100 g Vollmilchkuvertüre
1 El Schokostreusel
1 El Kokosraspel

Außerdem

Donutblech oder -form

ZUBEREITUNG

1. Mehl und beide Sorten Kakao in eine Schüssel sieben. Sahne in einem Topf erwärmen, Hefe und 1 El Zucker darin auflösen. Hefemischung und restliche Zutaten zur Mehlmischung geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 10 Min. gehen lassen.

2. Teig in einen Spritzbeutel füllen, zu $\frac{3}{4}$ in ein leicht gefettetes Donutblech spritzen. Weitere 15 Min. gehen lassen. Donuts bei 175 Grad (Umluft nicht geeignet) 15–20 Min. goldbraun backen. Etwas in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen.

3. Für die Garnitur Kuvertüren getrennt über einem heißen Wasserbad schmelzen. Donuts damit glasieren und garnieren.

DEXTER2011

„Hab statt Honig Agavendicksaft und statt Joghurt Buttermilch genommen.“



★★★★☆ Ø 4,2

Gefüllte Kokosringe



VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/030223

SIMPEL 1 STD.

PRO STÜCK 3 g E, 13 g F, 23 g KH = 234 KCAL

ZUTATEN (18 STÜCK)

Für den Teig

- 100 g weiche Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 160 g Mehl
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- ½ Pck. Backpulver
- 60 g Kokosraspeln
- 125 ml Joghurt
- 1 El Kakaopulver

Für die Creme

- 350 ml Milch
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 100 ml Eierlikör
- 100 g weiche Butter
- 40 g Puderzucker
- Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem

- Donutblech oder -form

ZUBEREITUNG

1. Butter, Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Die übrigen Zutaten dazugeben, glatt verrühren.
2. Teig in einen Spritzbeutel füllen und zu $\frac{3}{4}$ in ein gefettetes Donutblech spritzen. Im heißen Ofen bei 180 Grad 10–12 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit für die Creme Puddingpulver mit etwas Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingmischung einröhren und unter Rühren dicklich einkochen lassen. Von der Herdplatte ziehen, Eierlikör unterziehen und abkühlen lassen.
4. Mit dem Schneebesen Butter mit Puderzucker cremig rühren, kalten Pudding glatt unterrühren. Creme 15 Min. kalt stellen. Abgekühlte Kringel waagerecht halbieren. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, jeweils Tupfen auf 1 Hälfte spritzen, die 2. darauflegen, 1–2 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

WOROUSÄ

„Von mir fünf Sterne!
Statt Milch habe ich
Kokosmilch genommen,
das Aroma ist
wunderbar...“

REGISTER

FLEISCH

Fleisch- und Knochenbrühe	26
Grilled-Cheese-Sandwich mit Bacon ...	17
Kartoffel-Lauch-Gratin mit Filet	31
Lamm mit Mandeln und Pistazien	68
Maultaschensalat, italienischer	12
Partyschnitzel	18
Pasta mit Speck	28
Rindergeschnetzeltes	60
Rosenkohltarte	21
Tajine mit Geflügel	67

FISCH

Backfisch-Bites mit Remoulade	36
Bulgur-Garnelen-Bowl	30

VEGGIE

Bratreis, preiswerter und schneller	61
Brezelbrie mit Senfdip	40
Gemüselasagne, einfache	58
Kartoffelfladen mit Käse	39
Kartoffel-Rosenbrötchen mit Dinkel	33
Ofenblumenkohl, würziger	22
Ofenkürbis mit Feta und Nüssen	29
Pommes frites mit Mayonnaise	63
Ricotta-Spinat-Cannelloni	17
Rotkohlsuppe mit Zimtcroûtons	24
Senfeier, Oma Annas	15

VEGAN

Apfelkuchen	55
Blutorangen-Zimt-Sorbet	46
Bolognese	8
Buddha-Bowl mit Quinoa	59
Fried Pickles mit Remoulade	38
Kidneybohnen-Apfel-Zwiebel-Salat	51

Kürbis-Möhren-Kokos-Ingwer-Suppe	57
Linseneintopf aus Kenia	70
Mettbrötchen (aus Reiswaffeln)	37
Topinambur-Hummus mit Rotkohl	23

SÜSSES & DRINKS

Baileys-Chocolate-Kiss	82
Bananenkuchen, namibischer	71
Blutorangenmousse	48
Blutorangenparfait	46
Brownies, leichte, mit Kindeybohnen	52
Donuts, amerikanische, mit Ciderglasur	76
Donuts aus dem Ofen	77
Kalter Hund	75
Kokosringe, gefüllte	79
Mascarponecreme mit Orangensalat	47
Milktart, südafrikanische	69
Pfannkuchen, Crêpes und Pancakes	11
Schokodonuts	78

Hinweis für Abonnenten:

Ihre Lese-Garantie

Wir möchten unser Service-Angebot erweitern: Im unwahrscheinlichen Fall, dass krisenbedingt eine Ausgabe aus technischen Gründen nicht gedruckt werden kann, möchten wir Sie per E-Mail darüber informieren können. Sie erhalten dann schnell ganz bequem, und selbstverständlich kostenlos, Zugriff auf digitale Ausgaben.

Dazu benötigen wir Ihre aktuelle E-Mail-Adresse. Diese können Sie uns online mitteilen:
Chefkoch.de/Lese-Garantie

oder Sie scannen den QR-Code. Danke!



Gesundes mit Kohl
ab S. 20

FOTO: JORMA GOTTLWALD; STYLING: DÖRTHE SCHENK; FOODSTYLING: JULIA LUCK

IMPRESSUM

Verlag

Gruner + Jahr Deutschland GmbH,
Sitz: Hamburg,
Amtsgericht Hamburg HRB 145255
Geschäftsführer: Bernd Hellermann,
Dr. Udo Stallecken

Sitz der Redaktion

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

Vice President Publishing

Christine Nieland, Matthias Frei

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzel

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Diana Schulz

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion

Sandra Biegger

Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik

Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiterin dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stella. 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, Maike Damerius,

Vladlen Gordiyenko,

Jens Hildebrandt, Lisa Marie Niemann,

Tom Pingel, Jan Schümann, Philipp Seefried

Foto: Florian Bonanni, Celia Blum,

Denise Gorenc, Tobias Pankroth,

Bruno Schröder, Thorsten Suedfels

Styling: Aylene Beutin

Herstellung

Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

Lithografie

Peter Becker GmbH,

Bürgerbrücke | Haus 09,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck

Mohn Media Mohndruck GmbH,

Carl-Bertelsmann-Str. 161 M, 33311 Gütersloh

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

unseren 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](mailto:leserservice.chefkoch@guj.de)

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und Gewissen bearbeitet worden.

CHEFKOCH



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
2.2.2023

Popcorn

Die sind der Knaller:
mit Karamell, Salz-
brezeln und Schokolade



Große Liebe

Lasagne macht alle saft und
glücklich: Wir zeigen den
Klassiker in vier Varianten



IN 5 MINUTEN

Himmlische Desserts
mit Dosenfrüchten

IN 15 MINUTEN

Indische Köstlichkeiten

IN 55 MINUTEN

Zart geschmortes Osso-
buco, Step by Step



Fangfrisch

Köstlicher Skrei mit
feinem Gemüse: eine
tolle Idee für Gäste



Im Bistro

Schnelle Hits von
Zwiebelbaguette
bis Kartoffelsuppe

Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↗

Schokoküsschen

Mmh, so köstlich! Verwöhnen Sie sich mit einer heißen Schokolade und gönnen sich damit einen süßen Moment des Glücks

★★★★★ Ø 4,3

Baileys- Chocolate-Kiss

VERFASSER WUERMLI

WEB CK-MAG.DE/200223



SIMPEL 10 MIN.

PRO GLAS 10 g E, 35 g F, 33 g KH = 524 KCAL

ZUTATEN (2 GLÄSER À 220 ML)

30 g Vollmilchkuvertüre

340 ml Milch

2 El Trinkschokoladenpulver

7 cl Baileys (1 cl = 10 ml; siehe Tipp)

2 Tl Schokoraspeln

1 El Kakaopulver

100 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Gläser von innen mit Kuvertüre aussstreichen.

2. Milch erhitzen, Trinkschokoladenpulver einrühren. Heiße Schoko auf die Gläser verteilen. Je 3 cl Sahnelikör unterrühren.

3. Sahne mit dem Handrührer steif schlagen und auf dem Kakao verteilen. Mit Schokoraspeln und Kakaopulver garnieren und mit restlichem Sahnelikör beträufeln.



BARLEXIKON

BAILEYS ist die Kurzform für „Baileys Original Irish Cream“. Dahinter verbirgt sich der Markenname eines irischen Sahnelikörs aus irischem Whiskey und Rahm mit einem Alkoholgehalt von 17 Prozent. Mittlerweile gibt es verschiedene Hersteller in unterschiedlichen Preiskategorien auf dem Markt.

ECHTFETT

„Es war nur Amarula im Haus, schmeckte aber auch tipptopp!“





GEO

Die Welt mit anderen
Augen sehen

EXPEDITION MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Uns und unsere Welt immer wieder neu entdecken, Zusammenhänge verstehen, Perspektiven wechseln und neugierig bleiben. Das ist GEO.

Die Geschichte einer Entdeckungsreise im Regengebirge gibt's auf geo.de/entdecken.



NUR MUT

Die Welt ist gut

9 GRÄNDEN für eine bessere Zukunftswelt



EXTRA
GROBLÄND

Weltweit
für Menschen
und Umwelt

FACHTHEM

Klimawandel
in der Praxis

GEOLIE

Geologie
im Praktikum

PER SCHOL

Per Schule
am Praktikum



Was hat Sie 2022 bewegt?

2022 liegt hinter uns. Rückblickend war das Jahr gezeichnet von großen Ereignissen. Corona, Umweltkatastrophen, das Ableben der Queen und vor allem der Ukraine-Krieg prägten auch unsere Berichterstattung. Wie stark haben die Themen des letzten Jahres Sie persönlich bewegt? Ihre Meinung interessiert uns!

Unser Dankeschön für Sie:

- vier Ausgaben STERN kostenlos
- portofrei direkt nach Hause geliefert
- anschließend jederzeit kündbar

**4x gratis
für Ihre
Teilnahme**



**Bis zum 28.02.2023 teilnehmen
und Dankeschön-Angebot sichern:**

www.stern.de/rueckblick-umfrage