

# CHEFKOCH

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

## BUNTE IDEEN FÜR OSTERN

Einfach und schön schnell:  
Das schmeckt allen!

Gefüllter  
Hefezopf



Möhrensuppe

### BACKSCHULE

Butterkuchen, Osterei-  
Torte, Hasenkekse ...

Schaf-Cupcakes

### FRÜHLING ZU TISCH

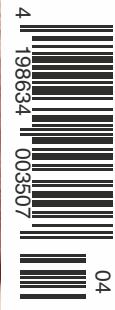
Der erste Spargel,  
frische Kräuter  
und Gemüse satt

Spargelsalat

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

# Köstlicher BRUNCH

Verwöhnen mit knuspriger Tarte, Veggie-Burger, Braten ...



# SCHMEICHELT DEN AUGEN. AUCH BEIM SCHLAFEN.

NATURELL-KREIDEFARBE/2,5 L  
„WOLKENSPIEL“  
**39,99 €\*** UVP

BETT „MULTILINE“  
Liegefläche 180 x 200 cm  
**1.963 €\*** UVP

Ganz schön gemütlich:  
Stollenfüße aus massivem  
Holz erzählen von früher.



SCHRANK  
„MULTILINE“  
**3.794 €\*** UVP

TEPPICH  
„TENDER SHAPE“  
**69 €\*** UVP

KORKBODEN/m<sup>2</sup>  
„LIST“  
**33,95 €\*** UVP



Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion bietet Einrichtungs-  
ideen für jeden Wohnbereich und Geschmack.  
[www.schoener-wohnen-kollektion.de](http://www.schoener-wohnen-kollektion.de)



Schon beim Aufblick der  
Pistazienmacarons geraten  
wir ins Schwärzen S. 35

# Farbe im Spiel

In diesem Monat feiern wir den Frühling mit all seinen genussvoll-bunten Seiten. Dabei haben wir auch für Ostern schon mal den Tisch gedeckt: Es wird wie immer ganz und gar köstlich – ob mit herzhaften Brunch-Ideen oder süß gebacken.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihre Redaktion

## NOCH FRAGEN?

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



# 18

**Lasst uns feiern!**

Festliche Ideen für die Ostertafel: von veganem Burger bis Kräuter-Roastbeef

# 32

**Gut in Form**

Ob Schäfchen-Cupcakes oder Hasenkekse: fast zu süß zum Vernaschen



# 10

**Ei, wie fit**

Gesund, lecker, österlich:  
Ei von seiner besten Seite



# 48

**Über den Tellerrand**

Zu Besuch bei unseren  
holländischen Nachbarn



# 16

**Flechtwerk**

Darf beim Oster-  
Brunch nicht fehlen



Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt und  
nachgekocht!

# Inhalt

Einfach lecker und mit Liebe gemacht



Mit dicinem Wollpelz  
aus Marshmallows



42



FOTOS: BRUNO SCHRÖDER, THOMAS NECKERMAN/NBLUEBERRY FOOD STUDIOS; JORMA GOTTFALD

## TOLLES FÜR JEDEN TAG

### 8 Liebling des Monats

Perfekt zum Brunch oder als kleine Zwischenmahlzeit: Möhrensuppe

### 10 Fit & gesund

Eier sind die Stars dieser Rezepte: von Omelett bis Shakshuka

### 18 Oster-Hits

Alles für ein rundum herrliches Zusammenkommen an den Feiertagen – inklusive einem Brunch

TITEL-  
THEMA

### 26 Die fixen vier

Saisonale und superfix: rasante Rezepte für die schnelle Alltagsküche

### 42 Wochenplaner

Wir planen, Sie kochen. So kommt jeden Tag was Köstliches auf den Tisch

### 48 Über den Tellerrand

Auch in den Niederlanden liebt man Spargel und Frisches von der Küste

### 54 Kochschule

Schritt für Schritt und mit Bildern zum traumhaft zarten Lammbraten

### 58 Was mache ich mit ...?

Wir haben zwei mediterrane Ideen für Sardellen im Gepäck: zum Beispiel Pizza

### 62 Geteiltes Glück

Pasta für alle! Die schönsten Saucen zum Teilen, Mixen und Genießen

## SÜSSES & DRINKS

### 16 Heute mal vegan

Fluffig, locker, leicht gemacht: ein Hefezopf in der veganen Variante

### 32 Osterbacken

Hasenkekse, Macarons oder süße „Spiegeleier“ erfreuen Klein und Groß

### 38 Backschule

Überraschungsei in Kuchenform. Mit vielen bunten Schokolinsen im Kern

### 70 Brotbackschule

Es wird österlich: mit einem gefüllten Hefekranz als dekoratives Nest

### 72 Tiramisu 4-mal anders

Ob klassisch, zitronig oder fruchtig – Schicht für Schicht zum Verlieben

### 78 Homemade

Lemoncurd: Verfeinert Gebäck, Eis und ist auch als Brotaufstrich beliebt

### 82 Absacker

Der Eierlikör-Flip mit Sekt erlebt ein Revival – hier errötet dank Grenadine

## WISSENSWERTES

### 30 Grüne Seite

Schwein gehabt? Wir klären auf, wie Sie Fleischprodukte erkennen, die unter Tierwohl-Aspekten produziert wurden

### 41 Warenkunde

Milch, das Superfood der Superlative! Nichts ist so vielfältig und gesund

## SERVICE

3 Editorial,  
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,  
Impressum

81 Vorschau

# Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Möhrensuppe  
MAMATUKTUK   S. 8



Hackbraten mit Käsefüllung  
SCARLETT05   S. 24



Lammkeule  
UTEE   S. 55



Blumenkohltortilla mit  
Thunfischsalat   S. 29



Avocado-Ei-Brot  
DELI-MAG   S. 12



Senf-Mayo-Eiersalat  
DELI-MAG   S. 14

VEGGIE



Shakshuka mit Feta  
DELI-MAG   S. 12



Rosa-Reis-Bowl mit Lachs  
SOMMER\_08   S. 43



Spargelsalat  
DELFINA36   S. 20



Rührei mit knusprigem Bacon  
DELI-MAG   S. 14



Kräuterflädle-Suppe  
WARGELE   S. 21



Bratwurst  
JONA13   S. 47



Omelett Thaistyle  
DELI-MAG   S. 12



Spargel mit Lachs  
REISE-TIGER   S. 49



Pizza mit Sardellen  
NARIT   S. 59

FISH



Roastbeef mit Kräuterhaube  
JACKELIN   S. 19



Gefüllte Hühnerbrust  
EORANN   S. 24



Holländische Spargeltarte  
CHRISCH46   S. 51



Matjessalat à la Gabi  
GABRIELE9272   S. 52



Oliven-Sardellen-Kekse  
AGIBSON   S. 60

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.

	<b>Vegetarische Frikadellen</b> MATZE1660 S. 22
	<b>Erbsensauce mit Minze</b> CHEFKOCH_KATJAB S. 65
	<b>Blechgemüse mit Couscous</b> AMENZEL3 S. 45
	<b>Salbeibrösel als Topping</b> CHEFKOCH_KATJAB S. 67
	<b>Kohlrabinudeln mit Cashewsauce</b> S. 26
	<b>Lauch-Kürbis-Suppe mit Tofu</b> S. 28
	<b>Hefezopf</b> PATCES_PATISSERIE S. 16
	<b>Amerikaner für Ostern</b> MA-VIE-VEGAN S. 34
	<b>Chili sin Carne</b> KARINKNORR S. 44
	<b>Vegane Kürbis-Pastasauce</b> CHEFKOCH_KATJAB S. 64
	<b>SÜßES &amp; DRINKS</b> <b>Cupcake-Schafe</b> LINLIN85 S. 32
	<b>Pistazienmacarons</b> UFAUDIE58 S. 35
	<b>Nutellähäuschen</b> ALINA1ST S. 36
	<b>Osterkekse „Spiegelei“</b> FRÜHLINGSSINFONIE S. 37
	<b>Osterei-Piñatataorte</b> CK_PRINT-KOCHSCHULE S. 39
	<b>Topfennudeln</b> PETITANGE85 S. 46
	<b>Holländischer Butterkuchen</b> G-RAFFE S. 50
	<b>Gefüllter Hefekranz</b> ALINA1ST S. 71
	<b>Tiramisu</b> TROLLINGER S. 73
	<b>Himbeertiramisu</b> BIBIBEATE S. 74
	<b>Limoncellotiramisu</b> DERKÜCHENSKLAVE S. 76
	<b>Falsches Apfeltiramisu</b> SEELENSCHEIN S. 75
	<b>Lemoncurd ohne Ei</b> HAFERFLOCKESUPP S. 79
	<b>Eierlikör mit Sekt</b> SCHRAT S. 82

## Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern



QR-Code mit dem Handy scannen Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

## Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★☆

4,6 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER AGIBSON

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/310423

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

# AUF DIE Rübe!

Sie zählt zu den ersten Frühlingsboten und beglückt im farbenfrohen Süppchen mit frischem Kerbel. Wer mag, wählt spanischen Schinken dazu und drapiert ihn on top



★★★★☆ Ø 4,1

## Möhrensuppe

VERFASSER MAMATUKTUK

WEB CK-MAG.DE/110423

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 5 g E, 17 g F, 12 g KH = 245 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Möhren  
2 El Butter  
100 ml Sherry  
600 ml heiße Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
100 ml Sahne  
1 Spritzer Zitronensaft  
50 g Serranoschinken  
2 Stiele Kerbel



### ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Möhren darin 3–4 Min. dünsten. Mit Sherry ablöschen und 1–2 Min. garen.
2. Gemüsebrühe zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und anschließend 20–30 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Sahne zufügen, Möhren mit dem Stabmixer fein pürieren, Suppe mit Zitronensaft abschmecken. Serranoschinken in Streifen schneiden und mit den Kerbelblättchen und Pfeffer darauf anrichten.

**VOX**

KOCHEN AM  
**LIMIT**

SONNTAGS 20:15

**KITCHEN IMPOSSIBLE**

oder streamen auf **R T L +**



# DA LACHEN JA DIE HÜHNER

Denn ihre Eier sind die Stars dieser Rezepte.

Vom perfekten Rührei über ein exotisches Omelett  
bis hin zur würzig-scharfen Shakshuka

## WIRKLICH KOESTLICH

„Noch cremiger wird es, wenn man die Avocado mit dem Stabmixer püriert.“



## AVOCADO-EI-BROT

S. 12



## SCHLANKMACHER

Reichlich Ballaststoffe machen lange satt und bewahren vor Heißhunger

## AUFRÄUMER

Ungesättigte Fettsäuren senken das "schlechte" Cholesterin



WILDERHANS

„Ich lass die Eier in der Pfanne im 180 Grad heißen Ofen stocken.“

## SHAKSHUKA MIT FETA

S. 12



★★★★★ Ø 4,0

## Shakshuka mit Feta



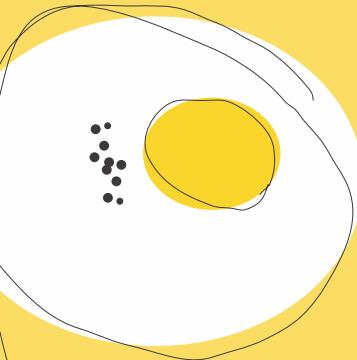
VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/390423

NORMAL 1 1/4 STD.

PRO PORTION 14 g E, 17 g F, 12 g KH = 272 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 rote Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 El Olivenöl  
1 El Harissa  
1 El Tomatenmark  
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)  
Salz, Pfeffer  
1 Tl brauner Zucker  
1 Tl gemahlener Kreuzkümmel  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Koriander  
4 Eier (Kl. M)  
100 g Feta  
1 Frühlingszwiebel  
½ Chilischote



### ZUBEREITUNG

1. Paprika vierteln und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Paprika im heißen Ofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der obersten Schiene 5–10 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben und 15 Min. darin abkühlen lassen. Haut mit einem kleinen Messer abziehen und das weiche Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin leicht anbraten. Harissa und Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Tomaten zugeben und alles 10–15 Min. bei mittlerer Hitze leicht einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen.
3. Petersilien- und Korianderblättchen grob hacken. Hälfte der Kräuter unter die Sauce rühren, dann mit einem Esslöffel 4 Vertiefungen in der Sauce formen und die Eier hineinschlagen. Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren, die Pfanne zudecken und die Eier bei geringer Hitze 8–10 Min. stocken lassen (das Eigelb sollte innen leicht flüssig bleiben).
4. Feta grob zerbröseln. Frühlingszwiebel und Chili in feine Ringe schneiden, mit restlichen Kräutern mischen. Shakshuka mit Käse-Kräuter-Mix bestreuen und mit Fladenbrot oder Baguette servieren.

★★★★★ Ø 3,9

## Omelett Thaistyle



VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/380423

NORMAL 55 MIN.

PRO PORTION 21 g E, 25 g F, 21 g KH = 406 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g Glasnudeln	Saft von 1 Limette
1 rote Paprika	3 El süßscharfe Chilisauce
1 Chili	Salz, Pfeffer
1 Bund Koriander	6 Eier (Kl. M)
3 cm Ingwer	1 Tl gemahlene Kurkuma
100 g Mungo-bohnensprossen	2 El neutrales Öl
100 g vorgegarte Garnelen (Kühlregal)	50 g gesalzene geröstete Erdnüsse
2 El Sesamöl	

### ZUBEREITUNG

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abkühlen lassen und nach Belieben in kleinere Stücke schneiden.
2. Paprika in feine Streifen schneiden. Chilischote fein würfeln. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, Ingwer fein reiben.
3. Paprika, Chili, Sprossen, Koriander, Ingwer und Garnelen mit Sesamöl, Limettensaft und 3 El Chilisauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Kurkuma gründlich verquirlen.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, jeweils ½ El Öl hineingeben und portionsweise 4 sehr dünne Omelets aus der Eimasse braten. Füllung darauf verteilen, zusammenklappen und mit Erdnüssen servieren.

★★★★★ Ø 3,8

## Avocado-Ei-Brot



VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/420423

NORMAL 25 MIN. PRO PORTION 11 g E, 16 g F, 28 g KH = 315 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 reife Avocados  
1 El Limettensaft  
Salz, Pfeffer  
½ Tl Zucker  
10 Stiele Koriander  
50 ml heller Aceto balsamico  
4 Eier (Kl. M)  
4 Scheiben Roggenbrot  
1 Beet rote Shisokresse  
2 Tl rosa Pfefferbeeren

### ZUBEREITUNG

1. Avocadofruchtfleisch aus der Schale heben. In einem tiefen Teller mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unterheben.
2. Zum Pocheieren Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Essig zugeben, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch sammert. Eier einzeln in je 1 Tasse aufschlagen. Dann mit einem Schneebesen kräftig das Essigwasser

umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel entsteht. 1 Ei vorsichtig hineingleiten lassen und warten, bis sich das Eiweiß um das Eigelb gelegt hat. Nach 4–5 Min. das Ei vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren.

3. Brot nach Belieben toasten, mit Avocadocreme bestreichen und je 1 pochiertes Ei darauf anrichten. Mit Kresse und rosa Pfeffer garnieren und sofort servieren.

KOKOSCHIPS

„Mit kross gebratenen  
Hähnchenstreifen  
auch ein Traum.“



KURCHARAKTER

Vitamin B<sub>2</sub>, auch Ribo-  
flavin genannt,  
unterstützt die Entgiftung

OMELETT  
THAISTYLE

Rezept Links



★★★★☆ Ø 3,8

**Senf-Mayo-Eiersalat**

VERFASSER DELI-MAG

WEB CK-MAG.DE/410423

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 12 g E,  
26 g F, 4 g KH = 303 KCAL LOW CARB

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

- 6 Eier (Kl. M)
- 80 g Cornichons
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Beet Kresse
- 80 g Mayonnaise
- 50 g Joghurt
- 1 TL feiner Senf
- 1 TL körniger Senf
- 6 EL Milch
- 3–4 EL Gurkenwasser
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

**FRISCHEKICK**

Folat unterstützt die Zellteilung und Vervielfältigung des Erbguts

**ZUBEREITUNG**

1. Eier 9 Min. hart kochen, abschrecken und pellen. Cornichons in feine Scheiben, Schnittlauch in Röllchen und die Kresse vom Beet schneiden.
2. Mayonnaise mit Joghurt, Senf, Milch und dem Gurkensud glatt verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Abgekühlte Eier in grobe Stücke schneiden. Eier und Gurken mit Dressing, Schnittlauch und Kresse mischen und servieren.

★★★★☆ Ø 3,8

**Rührei mit knusprigem Bacon**

VERFASSER DELI-MAG WEB CK-MAG.DE/400423

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 22 g E, 41 g F, 18 g KH = 534 KCAL LOW CARB

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)****Für den Salat**

1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Estragon, Kerbel)

100 g Kirschtomaten

1 Bund Rucola

3 EL heller Aceto balsamico

1 TL körniger Senf

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

**Für das Rührei**

8 Eier (Kl. M)

100 ml Schlagsahne

8 Scheiben Bacon

2 TL Butter

4 Scheiben Toastbrot

EXTRA-SCHNELL

**ZUBEREITUNG**

1. Für den Salat Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, Tomaten vierteln und mit Rucola in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing Essig, Senf und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Schüssel Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Baconscheiben knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Butter zum Bratfett in die Pfanne geben und erhitzen. Die verquirlten Eier darin bei kleiner Hitze stocken lassen. Dabei mit einem Pfannenwender das Ei vorsichtig

3–4-mal am Pfannenboden entlang zur Pfannenmitte schieben und zurückfließen lassen, bis das flüssige Ei cremig ist.

5. Brote toasten, Rührei darauf verteilen und die Baconscheiben darauf anrichten. Salat mit Dressing dazu servieren.

**ECHTFETT**

„Bei mir müssen unbedingt ein paar frische Kräuter mit ins Rührei, dann wird's perfekt.“

**GENERAL-ÜBERHOLUNG**

Proteine regenerieren  
Muskel-, Knochen-,  
Organe & Co.

## RÜHREI MIT KNUSPRIGEM BACON

Rezept links





# FLECHTWERK

Wie schön fluffig, locker und duftend der Zopf wird! Ohne Ei, Milch oder Butter, dafür mit Rapsöl und Sojadrink. Feine Mandelblättchen und Hagelzucker geben den letzten Schliff

★★★★☆ Ø 3,9

## Hefezopf mit Vanille und Schokolade

VERFASSER PATCES\_PATISSERIE WEB CK-MAG.DE/040423

SIMPEL 40 MIN. + 1½ STD. GEH- UND BACKZEIT PRO SCHEIBE 6 g E, 8 g F, 44 g KH = 284 KCAL



### ZUTATEN (12 SCHEIBEN)

#### Für den Hefeteig

250 ml Sojadrink mit Vanillegeschmack

1 Pck. Trockenhefe

90 g Zucker

500 g Mehl

1 Prise Salz

2 Tl Rapsöl

100 g vegane Schokotropfen

#### Für die Garnitur

4 El vegane Margarine

2 El Mandelblättchen

1 El Hagelzucker

1–2 El Sojadrink mit Vanillegeschmack

### ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig Sojadrink erwärmen. Trockenhefe mit 1 El Zucker darin auflösen und 10 Min. stehen lassen. Mehl, Salz und restlichen Zucker mischen. Rapsöl und Sojadrink zufügen und mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten (falls der Teig zu trocken sein sollte, etwas mehr Sojadrink zufügen). Teig an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dabei die Schokotropfen unterarbeiten. Teig in 3 gleich große Stücke teilen, rund wirken und zu 30 cm langen Strängen formen (Abb. A). Stränge flechten (Abb. B), Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und weitere 10–15 Min. gehen lassen.
3. Für die Garnitur den Zopf mit geschmolzener Margarine bestreichen und mit Mandeln und Hagelzucker bestreuen (Abb. C). Zopf im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 30–35 Min. backen.
4. Herausnehmen und mit etwas Sojadrink beträufeln, diese zieht in den Zopf ein und macht ihn noch saftiger.

### VEGETARISCHSAISONAL-REGIONALGUT

„Ich brauchte mehr Flüssigkeit, der Teig sollte feucht, aber nicht klebrig beim Verarbeiten sein.“



### SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B



C

**DELI-MAG**

*„Mit Trockenfrüchten  
wird das Gauze  
noch saftiger.“*



„Bei einer Kerntemperatur von 60 Grad ist das Fleisch perfekt medium gegart.“



TITELTHEMA



# Einladung zum Feiern

Einige Rezepte schreien fast danach, sie für liebe Menschen und die Familie zu kochen, um sie gemeinsam zu genießen – so wie diese Osterhits: vom Frischekick mit erstem Spargel bis zum Veggie-Burger oder dem Schlemmerbraten



Der DEKOTIPP aus der Redaktion

## Häschen, hüpf!

Unsere Tischdeko ist mit Farbpigmenten entstanden. Verschiedene österliche Formen aus Papier ausschneiden, auf eine Papiertischdecke legen, Farbpigmente darüberstreuen, Schablone wieder entfernen.

★★★★☆ Ø 4,0

## Roastbeef mit Kräuterhaube

VERFASSER JACKELIN WEB CK-MAG.DE/220423

SIMPEL 1 STD. PRO PORTION 63 g E, 43 g F, 25 g KH = 764 KCAL



### ZUTATEN (3 PORTIONEN)

600 g Roastbeef  
Salz, Pfeffer  
6 El Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie  
150 g geriebener Parmesan  
100 g Semmelbrösel  
2 Knoblauchzehen

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 2–3 El Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten.
2. Petersilie fein schneiden, mit Parmesan, Semmelbröseln und restlichem Öl verrühren. Knoblauch dazupressen und die Paste mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Fleisch aus der Pfanne nehmen, die Oberseite mit der Kräuterpaste bestreichen und in einen Bräter legen. Roastbeef im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 30 Min. fertig garen.
4. Fleisch noch 8–10 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren. Dazu passen Bratkartoffeln und Remoulade.



**TITEL-  
REZEPT**



★★★★☆ Ø 4,0

**EXTRA-  
SCHNELL**

## Spargelsalat mit Ziegenkäse- vinaigrette

VERFASSER DELFINA36  
WEB CK-MAG.DE/230423

SIMPEL 25 MIN.  
PRO PORTION 6 g E, 14 g F, 7 g KH = 194 KCAL  
LOW CARB



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 El heller Aceto balsamico	500 g weißer Spargel
4 El Olivenöl	500 g grüner Spargel
125 g Ziegenfrischkäse	250 g Eichblattsalat
Salz, Pfeffer	Zucker

### ZUBEREITUNG

- Essig in einem hohen Topf aufkochen, vom Herd ziehen. 6 El warmes Wasser, 2 El Öl und Ziegenfrischkäse zugeben und mit dem Stabmixer verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in 6–7 cm lange Stücke schneiden und diese der Länge nach halbieren.
- Restliche 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel bei starker Hitze 5–6 Min. scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- Salat zerzupfen, mit Spargel anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.



VEGGIE

**MONPTICHA**

„Mit tiefgekühlten Kräutern wird es ebenso fein.“



EXTRA-SCHNELL  
Ö

★★★★★ Ø 4,3

## Schwäbische Kräuterflädle-Suppe



VERFASSER WARGELE WEB CK-MAG.DE/210423

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 10 g E, 11 g F, 17 g KH = 216 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

80 g Mehl  
Salz  
4 Eier (Kl. M)  
125 ml Milch  
1 El flüssige Butter  
2 El gemischte Kräuter  
(z. B. Dill, Kerbel, Petersilie,  
Estragon)  
1–2 El neutrales Öl  
1½ l Fleischbrühe  
2 El Schnittlauchröllchen

### ZUBEREITUNG

1. Für die Flädle Mehl, 1 Prise Salz und Eier in einer Schüssel verquirlen. Milch unter Rühren zufügen und zum Schluss die flüssige Butter unterrühren. Teig 30 Min. stehen lassen.
2. Fein gehackte Kräuter unter den Teig rühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Teig zu hauchdünnen Pfannkuchen (Flädle) ausbacken.
3. Abgekühlte Pfannkuchen in feine Streifen schneiden, in die heiße Brühe geben und mit Schnittlauch garnieren.

★★★★★ Ø 4,7

## Vegetarische Frikadellen



VERFASSER MATZE1660 WEB CK-MAG.DE/250423

SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 9 g E, 11 g F, 26 g KH = 247 KCAL

**ZUTATEN (8 STÜCK)**

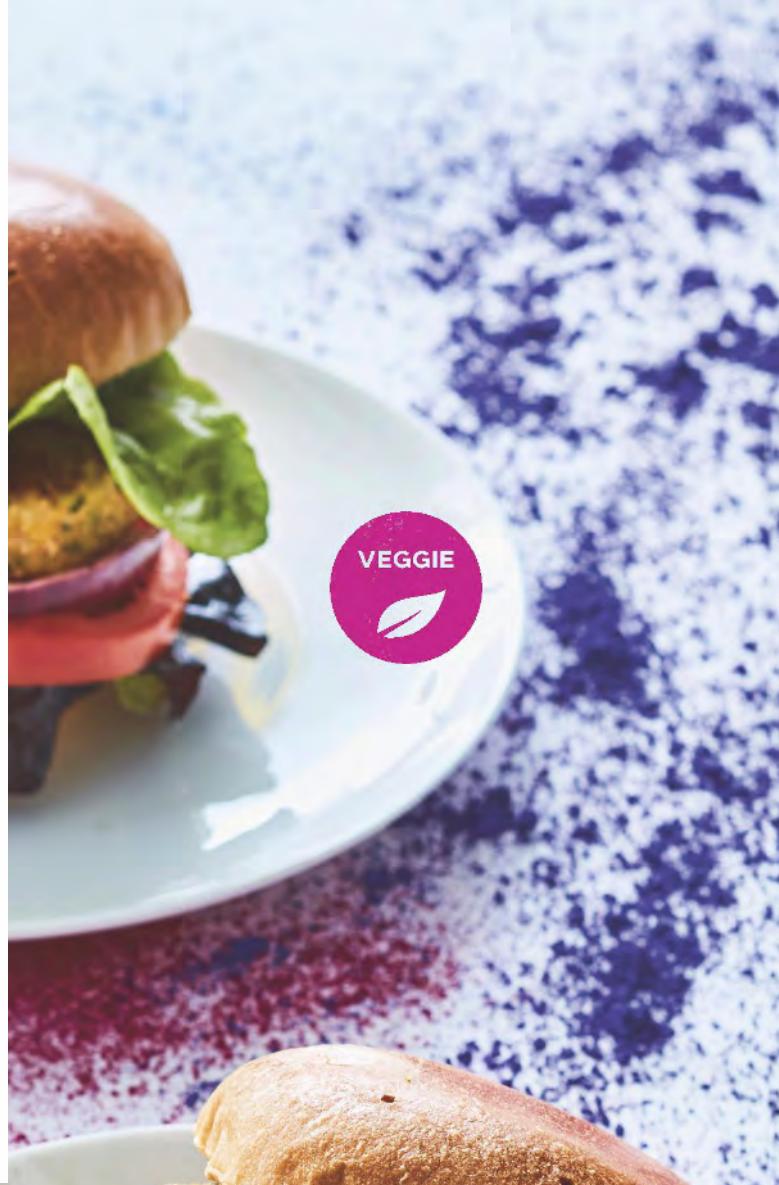
11 Gemüsebrühe  
150 g Langkornreis  
150 g Emmentaler  
2 Möhren  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Eier (Kl. M)  
Salz, Pfeffer  
3 El TK-gemischte-Kräuter  
100 g plus 2 El Semmelbrösel  
2 El Butterschmalz

**HELDIN19**

„Seit vielen Jahren auf unserem Speiseplan. Wir lieben sie warm und kalt.“

**ZUBEREITUNG**

- Brühe aufkochen, Reis hineingeben und darin 15 Min. bei milder Hitze al dente garen. Reis abgießen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Käse und Möhren grob raspeln. Zwiebeln fein würfeln. Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Semmelbrösel unterheben und 15 Min. quellen lassen.
- Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen daraus formen und in Semmelbröseln wenden.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin bei milder Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchenpapier überschüssiges Fett abtropfen lassen. Die Frikadellen sind bestens für vegetarische Burger als Pattys geeignet.

**KLEEMY**

„Auf meinem Grillfest habe ich die Frikadellen für einen Vegetarier gemacht. Plötzlich wollten alle nur noch Veggiebuletten haben!“



# Genüssliche Ostern.

Mit Weihenstephan Joghurt Natur.



Jetzt scannen und  
Bayerische Joghurt-  
Hörnchen zu Ostern  
backen!



Macht das Osterfest noch köstlicher:

Unser Rezept für Bayerische Joghurt-Hörnchen, ein echter Genuss dank Weihenstephan Joghurt Natur. Zu Ostern im limitierten Festtagsdesign!  
Mehr köstliche Rezeptideen auf: [molkerei-weihenstephan.de](http://molkerei-weihenstephan.de)

Sorgfalt, die man schmeckt.



FEE179

„Ein tolles Osteressen!  
Bei uns gab es Risotto  
und Salat dazu. Ich  
habe noch süßen Senf  
dazu serviert.“



★★★★★ Ø 4,4

## Gefüllte Hühnerbrust

VERFASSER EORANN WEB CK-MAG.DE/260423

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 44 g E, 20 g F,  
13 g KH = 423 KCAL LOW CARB

**ZUTATEN**

(2 PORTIONEN)  
**25 g Polenta**  
**Salz, Pfeffer**  
**aus der Mühle**  
**25 g Bärlauch**  
**30 g Frischkäse**  
**6 Scheiben**  
**Parmaschinken**  
**1 Hähnchenbrustfilet**  
(à 250 g)  
**2 El Olivenöl**  
**1 Tl Feigensenf**

EXTRA-SCHNELL

**ZUBEREITUNG**

1. Polenta mit 100 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze fertig garen.
2. Bärlauch fein schneiden, mit Frischkäse und Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Parmaschinken überlappend auslegen. Hähnchenbrust längs aufschneiden und mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf den Schinken legen. Fleisch leicht salzen und die Polentamasse darauf verstreichen. Fleisch im Schinken einrollen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch rundherum mit Feigensenf bestreichen und im heißen Öl anbraten. Herausnehmen, in eine ofenfeste Form legen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft nicht geeignet) 25 Min. fertig garen. Aufschneiden und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dazu passt ein Couscoussalat.

★★★★★ Ø 4,6

## Hackbraten mit Käsefüllung

VERFASSER SCARLETT05  
WEB CK-MAG.DE/240423

SIMPEL 1 STD.  
 PRO PORTION 42 g E, 56 g F,  
40 g KH = 868 KCAL

**ZUTATEN**

(4 PORTIONEN)  
**1 Brötchen vom Vortag**  
**1 Bund Petersilie**  
**1 Ei (Kl. M)**  
**500 g gemischtes Hackfleisch**  
**1 Tl Senf**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskat**  
**200 g Käse (z. B. Gouda)**  
**1 kg Kartoffeln**  
**250 ml Schlagsahne**  
**1 Tl Kräuter der Provence**  
**3 Stiele Petersilie**

Auf der rechten Seite  
geht es weiter!

#### ZUBEREITUNG

1. Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken, Petersilie hacken und 1 El beiseitelegen. Brötchen, Ei und Hackfleisch miteinander verkneten. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Laib formen.
2. Käse in schmale Stifte schneiden und unter den Hackfleisteig arbeiten, er sollte komplett vom Fleischteig umschlossen sein. Kartoffeln schälen und dünn hobeln. 200 ml Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Hackbraten in die Mitte einer gefetteten Auflaufform setzen. Kartoffeln um den Hackbraten schichten, Sahnemischung über die Kartoffeln gießen. Mit Kräutern bestreuen, restliche Sahne über den Hackbraten trüpfeln.
4. Braten im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 35–45 Min. backen. Vor dem Servieren mit beiseitegelegter Petersilie bestreuen.



Fannytastisch, wie einfach  
Flammkuchen plötzlich geht.



Fannytastisch einfach!

mit 100 %  
Dinkel



FRISCHER 100% DINKEL  
**Flammkuchenteig**  
Brocktig auf Backpapier  
ca. 40 x 24 cm



# MAL EBEN LECKER

Im Handumdrehen sind diese vier Schnellen gezaubert. Toll für den Alltag! Die Rezepte gibt es exklusiv für Sie im Chefkoch-Magazin

NEUE SERIE

*Die fixen vier*

EXKLUSIV  
IM HEFT



## Kohlrabinudeln mit Cashewsauce

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 22 g E, 23 g F, 87 g KH = 645 KCAL

### ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- 2 Schalotten
- 600 g Kohlrabi
- 2 El Rapskernöl
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 80 g Cashewmus
- 2 El Sojasauce

### ZUBEREITUNG

- Schalotten fein würfeln. Kohlrabi in mittelfeine Stifte hobeln oder schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Die Kohlrabistifte dazugeben und 2–3 Min. mitdünsten.
- Gemüsebrühe, Cashewmus und Sojasauce mit einem Schneebesen gut

verrühren, zum Kohlrabi geben und zugedeckt 10 Min. kochen lassen.

- Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bisfest garen. Basilikum in Streifen schneiden, mit Zitronenschale unter den Kohlrabi mischen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen.

Alle Rezepte sind

EXTRA-SCHNELL



# Tatarstullen mit Radieschensalat

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 30 g E, 18 g F,  
42 g KH = 460 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

120 g Gewürzgurken (Glas)  
400 g Rindertatar  
2 Tl Senf  
1 El Tomatenketchup  
1 El Salatmayonnaise  
1–2 Tl edelsüßes Paprikapulver  
3–5 Spritzer Worcestersauce  
2–3 Spritzer Tabasco  
Salz  
2 Bund Radieschen  
4 El Gewürzgurkensud (Glas)  
3 El Rapskernöl  
1 Beet Gartenkresse  
1 Bund Schnittlauch  
6 Scheiben Vollkornbrot (à 60 g)

## ZUBEREITUNG

**1.** Gewürzgurken sehr fein würfeln. Mit Rindertatar, Senf, Ketchup, Mayonnaise und Paprikapulver in einer Schüssel mit einer Gabel mischen. Mit Worcestersauce, etwas Tabasco und Salz abschmecken. Abgedeckt kalt stellen.

**2.** Radieschen in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Mit etwas Salz mischen. Gurkensud und Öl zufügen, untermischen. Kresse vom Beet schneiden und unterheben.

**3.** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und bis auf 2 Tl mit dem Tatar mischen. Auf die Brotscheiben verteilen. Brote diagonal halbieren, mit Rest Schnittlauch bestreuen und mit Radieschensalat anrichten.



## Lauch-Kürbis-Suppe mit Tofu

SIMPEL 25 MIN.  
 PRO PORTION 26 g E, 35 g F,  
41 g KH = 565 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g Lauch  
500 g Butternusskürbis  
2 El Öl  
700 ml heiße Gemüsebrühe  
150 ml Apfelsaft  
250 g Tofu  
1 Tl Currysauce  
125 g Sojakochcreme  
2 El Zitronensaft  
Salz

### ZUBEREITUNG

1. Lauch putzen und abspülen. Hellgrünen Teil in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Ringe schneiden, weißen Teil würfeln. Kürbis schälen, halbieren, entkernen. Fruchtfleisch 2 cm groß würfeln.
2. Kürbis und weiße Lauchwürfel in 1 El heißem Öl andünsten, Brühe und Apfelsaft zugießen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 15 Min. kochen.
3. Inzwischen Tofu trocken tupfen und klein würfeln. Mit 1 El Öl und Currysauce mischen und in einer kleinen beschichteten Pfanne 5 Min. rundum braun braten. Grüne Lauchringe dazugeben und weitere 3–5 Min. braten.
4. Sojakochcreme zum Kürbis gießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Zitronensaft und eventuell Salz abschmecken. Mit Curry-Lauch-Tofu anrichten.





## Blumenkohltortilla mit Thunfischsalat

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 29 g E, 18 g F, 37 g KH = 430 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 400 g Blumenkohlröschen
- Salz
- 300 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 El Olivenöl
- ¼ Tl Chiliflocken
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 10 Stiele Koriander
- 3 Eier (Kl. M.)
- 1 Minirömersalat (125 g)
- 1 Dose „Thunfisch-Salat el Gusto México“ (160 g; von Followfish)
- 50 g griechischer Joghurt

### ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in Salzwasser 10 Min. garen. Gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin goldbraun braten. Blumenkohl abtropfen lassen, unter die Kartoffeln mischen, mit Chiliflocken würzen.
2. Kräuterblätter abzupfen, mit 1 Prise Salz und Eiern in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Eiermasse über die Kartoffeln gießen. Bei milder Hitze abgedeckt 6 Min. stocken lassen. Tortilla ohne Deckel im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. fertig backen. Salat in Streifen schneiden, mit dem Thunfischsalat mischen. Tortilla mit Salat und 1 Klecks Joghurt servieren.



## SCHWEIN GEHABT

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört für viele Fleisch. Nicht jeden Tag – aber wenn, dann rücken der bewusste Genuss und die Qualität zunehmend in den Vordergrund. Das Merkmal Qualität sorgt nicht nur für einen besseren Geschmack, sondern auch für eine gesündere Ernährung und kommt dazu dem Tierwohl zugute.

In den vergangenen Jahrzehnten haben viele Verbraucher weggeschaut und Billigfleisch in Kauf genommen: Dass Schweineschnitzel oder Hackfleisch nur zulasten von Tierwohl und Klimaschutz so günstig in Topf oder Pfanne brutzelte, wurde schlicht verdrängt. Die Wende hin zu bewussterem Konsum von Fleisch aus besseren Haltungsbedingungen zeichnet mittlerweile ein anderes Bild: Es gibt viele engagierte Bauern oder Initiativen, wie zum Beispiel die gegen das Schwanzkupieren von Schweinen in Nordrhein-Westfalen. Hier erhalten Züchter eine Prämie pro Tier, wenn sie auf das Abschneiden des Ringels im Ferkelstadium verzichten, was in Großbetrieben (ohne Narkose) zur Routine gehört. Stroh und mehr Platz sind außerdem Pflicht, denn gestresste Tiere beißen sich ansonsten gegenseitig die Schwänzchen ab. Doch erst die große Masse macht's!

Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir verfolgt aktuell drei Ziele: eine Pflicht zum Kennzeichnen der Haltungsform der Tiere, eine Änderung der Baugesetze, um Ställe

schneller und mit mehr Platz umbauen zu können, und außerdem ein Förderprogramm für mehr Tierwohl im Betrieb.

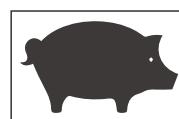
Bis zu deren Umsetzung ist der Verbraucher gefragt. Denn der hat ebenfalls Macht: Welches Filetstück im Einkaufskorb landet, zeigt Auswirkungen – bis hin zum Angebot im Discounter, wo das Biosortiment im Kühlfach weiter wächst und Siegel wie „Tierwohl“ oder eine Kennzeichnung zur Haltungsform auf den Verpackungen aufklären sollen. Weil dies dem Wunsch der Verbraucher entspricht und nebenbei den Abverkauf fördert.

Win-win? Kritisiert wird, dass nicht deutlich auf die Missstände der Haltungsform 1 hingewiesen wird. Stallhaltung bedeutet mitunter großes Leid, etwa für bewegungsfreudige Schweinchen. Ebenso wenig klar werden die Vorteile von Haltungsform 4 beschrieben: mit artgerechten Bedingungen unter Biostandards (siehe rechts). Besser hinschauen ist die Lösung und da einkaufen, wo man auf mehr Tierwohl vertrauen kann.

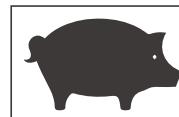
### GUT ZU WISSEN



Was die Haltungsformen 1 bis 4 für Schweine bedeuten, sehen Sie hier illustriert: 4 ist die beste Kategorie, 1 die schlechteste



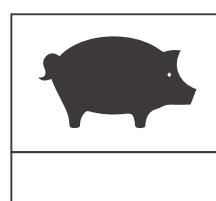
Stallhaltung ohne Einstreu; Platz: **0,75 m<sup>2</sup>**



Stallhaltung Plus; Platz: **0,9 m<sup>2</sup>**



Außenklima; Platz: **1,1 m<sup>2</sup>**



Biostandards mit Außenbereich; Platz: **1,5 m<sup>2</sup>** (inklusive Außenfläche)



Gutes für alle.

ALDI GEHT DEN  
NÄCHSTEN SCHRITT:

# JETZT AUCH MEHR TIERWOHL BEI GEKÜHLTEN FLEISCH- UND WURSTWAREN!

## #HALTUNGSWECHSEL

Bis 2030 stellen wir als erster großer Discounter\* 100 % unserer **gekühlten Fleisch- & Wurstwaren** auf die Haltungsformen 3 & 4\*\* um.



2023

Bereits jetzt stammen  
>90 % aus Haltungsform 2  
und höher\*.

2025

Vollständiger  
Verzicht auf die  
Haltungsform 1".

2026

33 % aus den  
Haltungsformen  
3 & 4".

2030

100 %  
aus den Haltungs-  
formen 3 & 4".

Informiere dich über unsere weiteren Tierwohl-Initiativen unter  
[aldi-nord.de/haltungswechsel](http://aldi-nord.de/haltungswechsel) und [aldi-sued.de/haltungswechsel](http://aldi-sued.de/haltungswechsel)

\*Stand Januar 2023.

\*\*Bezogen auf den Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord und ALDI SÜD) in Deutschland mit unseren Eigenmarken aus den Bereichen gekühlte Fleisch-, Wurst- und Schinkenwaren sowie Frikadellen der größten Nutztierruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute. Ausgenommen sind internationale Spezialitäten sowie Convenience- und Fertiggerichte.

★★★★★ Ø 4,4

## Cupcake-Schafe mit Marshmallowfrosting



VERFASSER LINLIN85 WEB CK-MAG.DE/120423

SIMPEL ⏰ 1 ¾ STD. + 20 MIN. BACKZEIT ☰ PRO STÜCK 8 g E, 34 g F, 75 g KH = 656 KCAL

**ZUTATEN (12 STÜCK)****Für den Teig**

120 g weiche Butter

120 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 Eier (Kl. M.)

200 g Mehl

1 Pck. Schokoladenpuddingpulver

3 Tl Backpulver

**Für das Frosting**

225 g weiche Butter

213 g Marshmallowcreme  
(z. B. „Fluff“)

½ Pck. Vanillezucker

150 g Puderzucker

**Für die Dekoration**

300 g Marzipanrohmasse

evtl. schwarze Lebensmittelfarbe

50 g Vollmilchschokolade

150 g Minimarshmallows

**ZUBEREITUNG**

**1.** Für den Teig Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier einzeln nach und nach unterrühren. Mehl, Pudding- und Backpulver mischen, darauf sieben und glatt unterrühren. Teig in ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech füllen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–25 Min. backen.

**2.** Für das Frosting Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Marshmallowcreme und Vanillezucker zugeben und glatt rühren. Puderzucker nach und nach unterrühren. Creme vor dem Verarbeiten 30 Min. kalt stellen.

**3.** Für die Dekoration inzwischen aus der Marzipanrohmasse 12 kleine Köpfchen-Kugeln samt Ohren formen. Nach Belieben 1 Kugel dunkel einfärben. Mit einem Modellierbeisteck kleine Kerben für Augen und Nasenlöcher einarbeiten.

**4.** Von der Marshmallowcreme 1 El in ein Spritztütchen füllen, Rest auf den abgekühlten Muffins verstreichen. Für die Augen Frosting in die Kerben spritzen. Schokolade im Wasserbad schmelzen, ebenfalls in ein Spritztütchen füllen und die Pupillen auftragen. Schafsgesichter mit Ohren auf Cupcakes kleben, rundherum mit Minimarshmallows dekorieren.

**KOCHIGNOCHI**

„Der Aufwand lohnt sich, obwohl die Schäfchen zum Essen eigentlich viel zu schade sind.“



MOSTERFE

„Ich habe das Frosting mit etwas Zitrone und nur 100 Gramm Puderzucker angerührt.“



# Süßes im Schafspelz

Aus der Osterbackstube spaziert diese niedliche Muffin-„Herde“, dazu gesellen sich freundliche vegane Amerikaner, französische Macarons mit Pistazien oder niedliche Hasenkekse

**VEGAN**

★★★★☆ Ø 4,2

## Amerikaner für Ostern

VERFASSER MA-VIE-VEGAN WEB CK-MAG.DE/140423

SIMPEL 1STD. PRO STÜCK 3 g E, 8 g F, 50 g KH = 296 KCAL

**ZUTATEN (20 STÜCK)**

**Für den Teig**

- 200 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 200 g vegane Margarine
- 8 El Apfelmus
- 600 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Pck. veganes Vanillepuddingpulver
- 3 El Sojasahne

**Für die Dekoration**

- 250 g Puderzucker
- Saft von 1 Zitrone
- rosa, gelbe und orange Lebensmittelfarbe
- Zuckeraugen (z. B. von Dr. Oetker)

**ZUBEREITUNG**

- Zucker, Vanillezucker, Margarine und Apfelmus mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.
- Mehl, Backpulver und Puddingpulver mischen und nach und nach mit 200 ml Wasser unter die Creme rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und mit etwas Abstand 20 Tupfen (7 cm Ø) auf drei mit Backpapier belegte Bleche spritzen. Mithilfe eines mit Wasser befeuchteten Löffels zu einem glatten, runden Hügel formen.
- Teighügel mit Sojasahne bepinseln und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 15–20 Min. hellbraun backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.
- Für die Kükenoptik gesiebten Puderzucker mit etwas Zironensaft mischen. Hälften des Zuckerguss hellgelb einfärben. Die Unterseite von 10 Küchlein gleichmäßig mit dem gelben Zuckerguss bestreichen. Zuckeraugen auflegen. Rest gelben Zuckerguss Orange einfärben und die Küken mit Schnabel und Füßchen verzieren.
- Für die Ostereieroptik weißen Zuckerguss auf die Unterseite der restlichen 10 Küchlein streichen. Übrigen weißen Zuckerguss rosa einfärben und die Amerikaner im Ostereierlook hübsch verzieren. Trocknen lassen.



★★★★☆ Ø 4,1

## Pistazien-macarons



VERFASSER UFAUDIE58 WEB CK-MAG.DE/130423

SIMPEL 70 MIN. + 30 MIN. TROCKEN- + 20 MIN.

BACKZEIT PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 9 g KH = 88 KCAL

### ZUTATEN (15 STÜCK)

20 g gemahlene Pistazien

25 g blanchierte  
gemahlene Mandeln

75 g Puderzucker

1 Eiweiß (36 g)

10 g feiner Zucker  
grüne Lebens-  
mittelpaste

### Für die Füllung

50 g weiche Butter

25 g Puderzucker

Mark von  $\frac{1}{2}$  Vanille-  
schote

1 TL Bio-Orangenabrieb

25 g Marzipanrohmasse

30 g Orangenmarmelade

### ZUBEREITUNG

1. Pistazien und Mandeln in einem Küchenmixer fein pulvrisieren und anschließend durch ein Haarsieb streichen (eventuell zweimal sieben, damit ein sehr feines Puder entsteht).

2. Eiweiß exakt abmessen und kurz anschlagen, bis es schaumig wird. Feinen Zucker einrieseln lassen und weiter steif schlagen. Wenn die Masse schön glänzt und sich Spitzen ziehen, Lebensmittelpaste untermischen und weiterschlagen.

3. Mandel-Puderzucker-Mischung in 3 Teilen mit einem Teigspatel unter die Baisermasse heben. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (8 mm Ø) füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech in Abständen kleine Kreise (3,5 cm Ø) tupfen.

Baisertupfen 30 Min. bei Zimmertemperatur auf dem Backblech ruhen lassen, damit die Oberfläche etwas antrocknet. Im heißen Ofen bei 130 Grad (Umluft 110 Grad) 20–25 Min. auf der untersten Schiene backen. Die Backzeit kann je nach Backofen variieren. Man kann gut an den sogenannten Fußchen erkennen, ob die Baiserböden fertig sind, dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Butter, Puderzucker und Vanillemark cremig rühren. Orangenschale, zerflückte Marzipanrohmasse und Marmelade untermischen.

5. Orangen-Marzipan-Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Je etwas auf die Unterseite von 1 Baiserboden spritzen und 1 weiteren dagegensetzen, dabei leicht gegeneinanderdrehen, damit sich die Buttercreme gleichmäßig verteilt. Macarons bis zum Verzehr verschlossen im Kühlschrank lagern.

Sie lassen sich auch sehr gut einfrieren!



IMKE83

„Auf Anhieb gelungen.  
Gebacken habe ich  
sie 14 Minuten bei  
120 Grad Umluft.“



★★★★☆ Ø 3,8

## Nutella-häschen



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/160423

SIMPEL 1½ STD. + 1 STD. KÜHL- + 10 MIN.  
BACKZEIT PRO STÜCK 2 g E, 13 g F, 23 g KH  
= 227 KCAL

### ZUTATEN (22 STÜCK)

#### Für den Teig

125 g Butter  
75 g Nussnougatcreme  
75 g Puderzucker  
125 g Mehl  
75 g Stärke  
75 g gemahlene Haselnüsse

#### Für die Deko

50 g Ruby-schokolade  
50 g Vollmilchschokolade  
300 g weiße Schokolade

### ZUBEREITUNG

1. Butter, Nussnougatcreme und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Mehl, Stärke und Haselnüsse mischen, nach und nach unterrühren. Teig 1 Std. kalt stellen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen, Hasen (à 13 × 5 cm) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kekse im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 8–10 Min. backen. Danach herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Deko jeweils alle 3 Schokosorten über einem Wasserbad schmelzen. Zum Garnieren Spritztütchen aus Backpapier falten. Weiße Schokolade in ein Spritztütchen füllen und zuerst die Kontur der Hasenform nachziehen, sodass außen 0,5 cm Rand entsteht. Die Innenseite vollständig ausfüllen. Mit der Vollmilchschokolade ein Gesicht und mit der rosafarbenen Schokolade eine Schleife und das Puschelschwänzchen zeichnen.

### KLEINEHOBBITS

„Ein Schuss Milch am Teig hat ihn geschweidiger zum Verarbeiten gemacht.“

★★★★☆ Ø 4,0

## Osterkekse „Spiegelei“



VERFASSER FRÜHLINGSSINFONIE WEB CK-MAG.DE/150423

SIMPEL 55 MIN. + 1 STD. KÜHL- + 10 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 1 g E, 4 g F, 12 g KH = 93 KCAL

**ZUTATEN**

(45–50 STÜCK)

**250 g Butter****125 g Puderzucker****2 TL Vanillezucker****1 Prise Salz****1 Eiweiß (Kl. M.)****375 g Mehl****300 g Aprikosenkonfitüre****4 EL Puderzucker****ZUBEREITUNG**

**1.** Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Puderzucker, Vanillezucker und Salz unterrühren. Eiweiß unterschlagen, Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Std. kalt stellen.

**2.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche maximal 3 mm dick ausrollen (sonst werden die Kekse zu dick) und mit einer ovalen Form (2,5 cm Ø) ausste-

chen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei der Hälfte der Kekse einen kleinen Kreis im unteren Bereich ausschneiden. Kekse im heißen Ofen bei 150 Grad 10–12 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

**3.** Aprikosenkonfitüre glatt rühren, in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und auf die Kekse ohne Loch tupfen. Kekse mit Loch mit Puderzucker bestäuben und daraufsetzen.





**ECHTFETT**

„Ich habe einen Maruor- und einen Nussqugelhupt gebacken, so war für jeden Geschmack etwas dabei!“



# Hej, du buntes Ei

Eine Überraschungstorte ist nicht nur etwas für Kinder! Denn alle möchten wissen, was sich in dem Osterei aus Rührteig versteckt. Was genau, entscheidet jeder selbst. Und obwohl dies kompliziert klingt, können wir versprechen: Auch Anfänger bekommen es gebacken!

★★★★☆ Ø 4,2

## Osterei-Piñatatorte

VERFASSER CK\_PRINT-KOCHSCHULE  
WEB CK-MAG.DE/020423

SIMPEL 1 STD. + 45 MIN. BACKZEIT  
PRO STÜCK 11 g E, 42 g F, 70 g KH =  
718 KCAL



### ZUTATEN (24 STÜCKE)

#### Für den Teig (2 Gugelhupfe)

10 Eier (Kl. M)  
2 Prisen Salz  
400 g Butter  
500 g Zucker  
2 Pck. Bourbon-Vanillezucker  
1 Bio-Zitrone  
700 g Mehl  
2 Pck. Backpulver  
500 g Naturjoghurt

#### Für das Frosting

200 g Butter  
100 g Puderzucker  
150 g Lemoncurd  
600 g Doppelrahmfrischkäse

#### Für die Füllung

600 g Schokolinsen (z. B. „Smarties“),  
bunte Ostereier o. Ä.

#### Für die Dekoration

200 g Kokosraspel



**1.** Für je 1 Gugelhupf (16–18 cm Ø) 5 Eier trennen. Mit einem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührers Eiweiß mit je 1 Prise Salz steif schlagen und beiseitestellen.



**2.** 200 g Butter, 250 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker hellcremig aufschlagen. 5 Eigelb nacheinander unterrühren.



**3.** Zitrone fein abreiben, Saft auspressen. Hälfte des Abriebs und Saftes unter die Teigmasse rühren.



**4.** 350 g Mehl mit 1 Pck. Backpulver mischen. Mehl und 250 g Joghurt im Wechsel unter den Teig rühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



**5.** Teig in eine gefettete Gugelhupfform füllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45 Min. backen (Stäbchenprobe). Übrige Teiggutteile ebenso verarbeiten.



**6.** Abgekühlte Kuchen aus der Form lösen und mit der schmalen Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche stellen. Die Oberflächen etwas begradigen. Kuchenreste beiseitelegen.



**7.** Für das Frosting 200 g Butter und Puderzucker glatt verrühren. Lemoncurd und Frischkäse untermischen.



**8.** 2–3 EL Creme auf 1 der begradigten Böden verstreichen, den 2. Gugelhupf mit der begradigten Seite daraufsetzen.



#### Der TIPP aus der Redaktion

##### Gut gefüllt und bunt verhüllt

Sowohl für die Füllung als auch für das Topping sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wer es edel liebt, befüllt das Ei mit Ostereierpralinen oder dragierten Mandeln. Schokolinsen sind immer gut, und weiße oder dunkle Kuvertüre rundherum wird mit Glitzerpuder oder Zuckerperlen zum absoluten Hingucker.



**9.** Kuchenmitte mit „Smarties“ oder Schokoeiern nach Belieben befüllen.



**10.** Die obere Öffnung mit abgeschnittenen Kuchenresten verschließen.



**11.** Kuchen mit restlichem Frosting rundherum einstreichen und 20 Min. kalt stellen.



**12.** Kuchenei rundherum mit Kokosraspeln bestreuen.

Zahlen  
bitte

**5%**

... der gesamten Treibhausgasemissionen in Deutschland macht die Nutztierhaltung aus.



# Läuft!

Warum sollten wir Milch trinken? Sie ist einfach gut! Als einziges Naturprodukt vereint sie wie kein anderes Lebensmittel wertvolle Nährstoffe

**3,9 Mio.**

... Kühe in 57 300 Milchviehbetrieben liefern Rohmilch an 158 Molkereien mit fast 39 000 Beschäftigten.

**15**

... Powernährstoffe stecken in einem Glas Milch: Eiweiß, Jod, Kalzium, Zink, Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>.

**300**

... Innovationen rund um die Milch wurden allein 2020 entwickelt.



**HEIKE ZELLER: MILCHSOMMELIERE**  
Aufgewachsen im Milchland Oberallgäu, ist die Sommelière für Käse auch in puncto Milch eine Expertin

#### Was macht eine Milchsommelière?

So wie eine Weinsommelière erklärt, welche Farbe ein Wein hat und auf welchem Boden er wächst, erzähle ich die Geschichte der Milch. Und die ist richtig spannend!

#### Worum geht es dabei?

Zum Beispiel um den Einfluss der Rinderrasse auf die Milchqualität oder die Auswirkungen der Tierhaltung auf das Klima.

#### Wie lassen sich diese verbessern?

Regionale Vielfalt bedeutet kurze Transportwege. Hier kann jeder selbst was tun. Auch Mehrwegflaschen sind eine tolle Lösung. Ich kaufe gern auf Höfen, von denen ich weiß, wie anständig die Landwirte mit ihren Tieren umgehen.

**GARANTIERT GENTECHNIKFREI**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

*Nachhaltiger Milchgenuss  
aus Europa*



**Gut fürs Klima.  
Gut für die Artenvielfalt.  
Heumilch: Einfach urgut.**

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**

# ÖFTTER MAL BLAU- MACHEN

Mit unserem Planer sparen Sie Zeit, sodass Sie auch mal die Seele baumeln lassen können: ein Einkauf, fünf Rezepte, da kommt Abwechslung auf den Tisch!

WOCHEPLANER



## Montag

Rosa-Reis-Bowl  
mit Lachs und Mango

## Dienstag

Chili sin Carne mit  
Süßkartoffeln und Quinoa

## Mittwoch

Blechgemüse mit Couscous

## Donnerstag

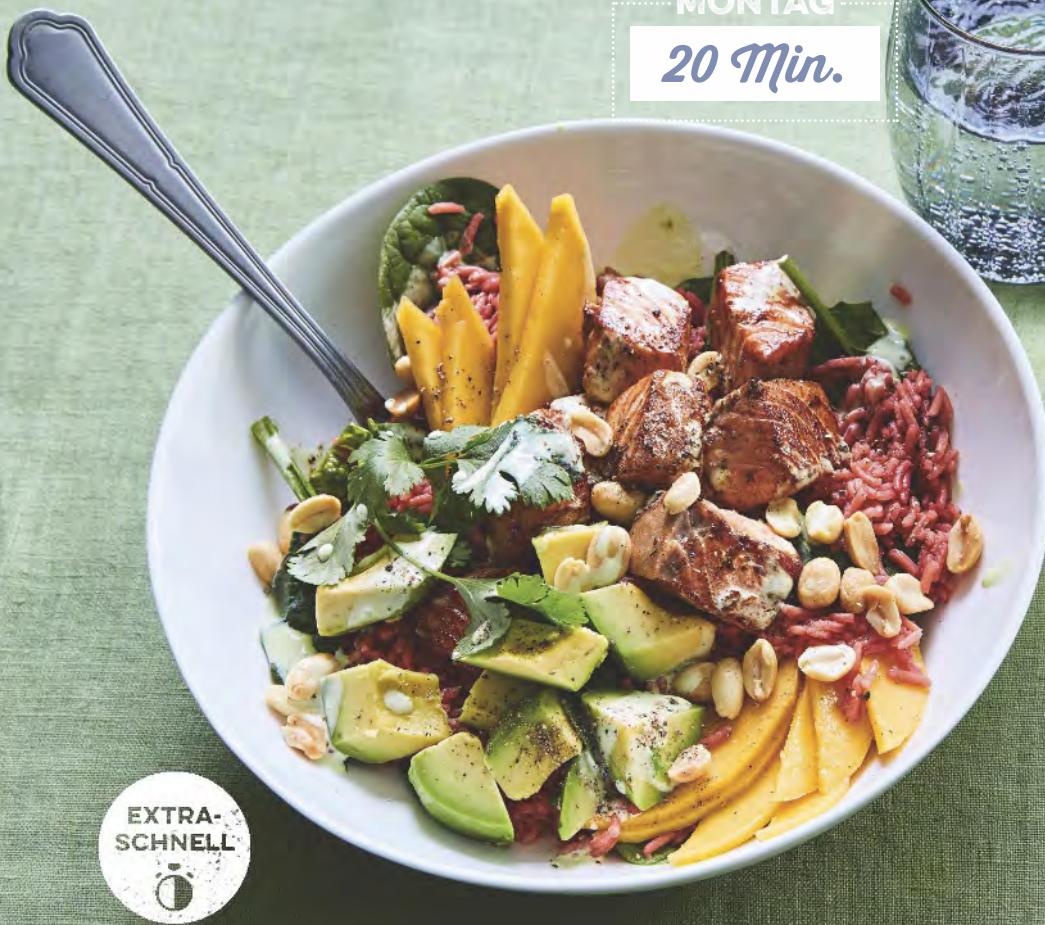
Topfennudeln mit  
Butterbröseln

## Freitag

Bratwurst mit Apfel-  
Zwiebel-Gemüse

MONTAG

20 Min.



EXTRA-SCHNELL



ALEXANDRA

„Manchmal variiere ich und nehme Kakifrucht statt Mango und mische Koriander mit Petersilie und Chili.“

★★★★★ Ø 4,5

## Rosa-Reis-Bowl mit Lachs und Mango

VERFASSER SOMMER\_08 WEB CK-MAG.DE/360423



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 56 g E, 67 g F, 146 g KH = 1455 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 g Naturreis
- ✓ 700 ml Rote-Bete-Saft
- ✗ 2 Lachsfilets (à 180 g)
- 3 El dunkle Sojasauce
- 1 El Wasabipaste
- 1 El Limettensaft
- 200 g Crème fraîche
- Salz
- ✗ 1 Frühlingszwiebel
- ✗ ½ Bund Koriander
- ✗ 1 Mango
- ✗ 1 Avocado
- 1 El neutrales Öl
- ✗ 1 Pck. Babyleafsalat
- evtl. Erdnüsse

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung in Rote-Bete-Saft gar kochen (siehe Tipp).
2. In der Zwischenzeit Lachs in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und in Sojasauce marinieren.
3. Für das Dressing Wasabi mit Limettensaft glatt rühren. Anschließend Crème fraîche dazugeben und mit Salz kräftig würzen.
4. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Koriander fein schneiden. Mango in dünne Scheiben schneiden. Avocado klein würfeln. Fisch abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 2–3 Min. hellbraun braten.
5. Reis auf zwei Schüsseln verteilen, etwas Dressing darübergeben. Darauf Salat, Mango, Avocado und Fisch verteilen. Mit Frühlingszwiebel, Koriander, Rest Dressing und nach Belieben einigen Erdnüssen garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Bollywood-Reis

Es gibt rosa Reis auch schon fertig zu kaufen (z.B. „Pink Rice“ von Lotao). Er ist ebenfalls mit Roter Bete eingefärbt und wird normal in Salzwasser gegart.

30 Min.

MERYT

„Noch eine große Knoblauchzehen und etwas mehr Kreuzkümmel dazu, dann war es perfekt.“



EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 4,0

## Chili sin Carne mit Süßkartoffeln und Quinoa

VERFASSER KARINKNORR WEB CK-MAG.DE/340423

 SIMPEL  30 MIN.  PRO PORTION 17 g E, 7 g F, 80 g KH = 497 KCAL

VEGAN



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 300 g Bohnen nach Wahl (z. B. Kidney- und Dicke Bohnen)
- ✗ 2 Süßkartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 El neutrales Öl
- ✗ 200 g Quinoa
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl Majoran
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Bohnen abtropfen lassen. Süßkartoffeln und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Paprika in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin 2–3 Min. anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und gut verrühren. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Bohnen und Gewürze dazugeben und nochmals bei milder Hitze 5 Min. durchziehen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Hier ist Musik drin

Wer gern experimentiert, kann hier auch mal mit Kartoffeln oder einfach nur grünen Bohnen variieren.

Damit das aromatische, süß-scharfe Spiel erhalten bleibt, dann noch Ananas hinzufügen.

MITTWOCH

30 Min.

EXTRA-SCHNELL

VEGGIE



WIRKLICH KOESTLICH

„Hab den Couscous mit Gemüsebrühe übergossen, das verleiht noch mehr Würze.“

★★★★☆ Ø 4,0

## Blechgemüse mit Couscous

VERFASSER AMENZEL3 WEB CK-MAG.DE/350423



SIMPEL

30 MIN.

PRO PORTION 26 g E, 39 g F, 69 g KH = 772 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 500 g Zucchini
- ✗ 400 g Möhren
- 1 Chilischote
- 4 El Olivenöl
- ½ Tl Zimt
- 2 Tl Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- ✗ 150 g Feta
- ✗ 150 g Couscous
- evtl. 2 Stiele Petersilie

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Zucchini quer halbieren und mit den Möhren in mundgerechte Stifte schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Zimt und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüestifte auf einem gefetteten Backblech verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Min. backen.
3. Feta über das Gemüse bröseln und weitere 10 Min. überbacken. Inzwischen Couscous in einer Schüssel mit 150 ml heißem Wasser übergießen, salzen und 5 Min. quellen lassen (dabei mehrmals umrühren). Couscous zum Blechgemüse servieren und nach Belieben mit Petersilienblättern garnieren.

DONNERSTAG

30 Min.



★★★★☆ Ø 4,1

## Topfennudeln mit Butterbröseln

VERFASSER PETITANGE85 WEB CK-MAG.DE/330423



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 33 g E, 10 g F, 106 g KH = 676 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 250 g Quark
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Prise Salz
- 2 El Grieß
- 150 g Mehl
- 80 g Semmelbrösel
- 1 Tl Zucker
- 1 El Butter
- 1 El Puderzucker

Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Für die Topfennudeln Quark, Ei und Salz verühren, Grieß und Mehl dazugeben. Das Ganze mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Bedarf noch mehr Mehl dazugeben, bis der Teig beim Kneten nicht mehr klebt (die Mehlmenge hängt vom Quark und von der Größe des Eis ab).
2. Teig zu einer großen Rolle formen und mit einer Teigkarte kleine Stücke abstechen. Diese zu kleinen Nudeln (wie Schupfnudeln) formen und so lange in kochendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche treiben. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen.
3. Für die Butterbrösel Semmelbrösel mit Zucker mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel darin leicht anrösten. Topfennudeln zu den Butterbröseln gegeben und darin schwenken. Mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu passt Zwetschgen- oder Apfelkompott.



GENOVEFA56

„Schnecken lecker –  
und mit Mohu sogar  
noch mal doppelt gut.“

30 Min.

EXTRA-SCHNELL

**HANSISFRAU**

„Muss nicht immer Bratwurst sein, wir mögen auch gebratene Blutwurst oder ein Spiegelei dazu.“



★★★★★ Ø 4,4

**Bratwurst mit Apfel-Zwiebel-Gemüse**

VERFASSER JONA13 WEB CK-MAG.DE/370423


 SIMPEL  30 MIN.  PRO PORTION 20 g E, 44 g F, 34 g KH = 600 KCAL
**ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

- ✗ 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 200 g Zwiebeln
- ✗ 1 Apfel (z. B. Elstar)
- 1 El neutrales Öl
- ✗ 4 Bratwürste (à 125 g)
- 30 g Butter
- 150 ml Milch
- 2 Stiele Majoran

✗ Frisch einkaufen

**ZUBEREITUNG**

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 15–20 Min. garen. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Apfel vierteln und in feine Scheiben schneiden.
2. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Apfelscheiben dazugeben, hellbraun und weich dünsten. Mit Salz würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Bratwürste im Bratfett braten. In der Zwischenzeit Kartoffeln abgießen und mit Butter und Milch zu einem lockeren Püree stampfen. Würste auf dem Püree anrichten, mit Apfel-Zwiebel-Gemüse und Majoranblättern garnieren.

Süßchen gefällig? Apfel-Zwiebel-Mix mit Rotwein ablöschen und 15–20 Min. abgedeckt einkochen lassen

# Frau Antjes Töchter

Wer kennt sie noch, die blonde Frau, die für holländischen Käse warb? Heute lernen wir von ihren Töchtern etwas über die bodenständige Küche unserer Nachbarn und geben hier einen frischen Vorgesmack



PATTY89

„Augebraten schmeckt der Lachs noch besser, und von der leckeren Sauce haben wir gleich mehr gemacht.“





★★★★☆ Ø 4,1

## Spargel mit Lachs und Zitronenbutter

VERFASSER REISE-TIGER WEB CK-MAG.DE/300423

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 47 g E, 82 g F, 33 g KH = 1100 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500 g weißer Spargel

Salz, Pfeffer

2 Tl Zucker

450 g kleine Kartoffeln  
(z. B. Drillinge)

400 g TK-Lachsfilet

150 g Butter

Saft und Abrieb von  
1 Bio-Zitrone

1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. Stangen in reichlich kochendem Salzwasser mit Zucker 10–12 Min. garen. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Salzwasser garen.
2. Inzwischen aufgetaute Lachsfilets in 2,5 cm große Würfel schneiden und 1 Min. in kochendem Salzwasser ziehen lassen.
3. Butter in einem Topf erhitzen. Zitronensaft dazugeben und aufschäumen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit Spargel und Lachswürfeln anrichten. Mit Zitronenbutter beträufeln und mit Zitronenabrieb und Schnittlauchröllchen garnieren.



### EIN TELLER BUNTES

In Amsterdam ist der kulinarische Himmel weit: Traditionelles wie die Minipfannkuchen „Poffertjes“ glänzen neben köstlichem indonesischen Streetfood und trendigen Fischrestaurants. Überall präsent sind salziger Hering, dicke Pommes oder der Eintopf „Stamppot“.



NIEDERLANDE

★★★★★ Ø 4,7

## Holländischer Butterkuchen

VERFASSER G-RAFFE WEB CK-MAG.DE/290423

SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 3 g E, 19 g F, 38 g KH = 342 KCAL



### ZUTATEN (10 STÜCKE)

250 g Mehl  
1 Prise Salz  
200 g brauner Zucker  
1 Ei (Kl. S)  
225 g weiche Butter  
1 El Milch  
1 Tl Puderzucker

EXTRA-SCHNELL

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Zucker, Ei und Butter mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Teig in einer gefetteten Tarteform (24 cm Ø) zum Boden andrücken. Mit Milch bestreichen, mit einer Gabel längs und quer Streifen ziehen.
3. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 20–25 Min. backen. Abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.



★★★★★ Ø 4,5

## Holländische Spargetarte

VERFASSER CHRISCH46 WEB CK-MAG.DE/280423

SIMPEL 30 MIN. + 35 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 21 g E, 43 g F, 46 g KH = 679 KCAL

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

3 Pck. frischer Blätterteig  
(à 270 g; Kühlregal)

900 g grüner Spargel

2 Eier (Kl. M)

125 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskat

60 g Parmaschinken

125 g Mozzarella



### BROSS

*„Da ich Mozzarella nicht so mag, habe ich geriebenen Emmentaler zum Überbacken verwendet.“*

### ZUBEREITUNG

1. Blätterteigplatten überlappend auf ein mit Backpapier belegtes Blech (40 × 25 cm) legen, sodass an allen Seiten ein Rand entsteht.

2. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen auf dem Blätterteig verteilen.

3. Eier mit Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiersahne über den Spargel gießen. Schinken in Streifen schneiden, zu Röschen formen und mit dem zerzupften Mozzarella darauf verteilen.

4. Spargetarte im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30–35 Min. backen. Mit Pfeffer bestreut servieren.





★★★★★ Ø 4,4

## Matjessalat à la Gabi



VERFASSER GABRIELE9272

WEB CK-MAG.DE/270423

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. ZIEHZEIT

PRO PORTION 21 g E, 26 g F, 12 g KH = 375 KCAL

LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Matjesfilet	200 g Tomaten-
1 Apfel (z. B. Elstar)	paprika (Glas)
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
100 g Cornichons	Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Matjes, Apfel und Zwiebeln würfeln. Cornichons in Scheiben (ein paar für die Garnitur beiseitelegen), Paprika in feine Streifen schneiden.
2. Zutaten in einer Schüssel mit Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren 1 Std. durchziehen lassen. Mit ganzen Cornichons anrichten.



Die INFO aus der Redaktion

#### Vom Hering zum Matjes

Dank seiner Konservierung hat Matjes immer Saison. In den Monaten Mai, Juni und Juli werden die frisch gefangenen jungen Heringe zu dem niederländischen Nationalgericht veredelt: Im Fass lassen Enzyme den Hering in der Lake zum unvergleichlich zarten Matjes reifen.

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

**Jetzt im Handel.**



**von Dir inspiriert**

Und auf **COUCHstyle.de** teilen, was du liebst.

Zum Entdecken: Die neue Möbel- und Accessoires-Kollektion COUCH Lieblingsstücke.

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE

# GROSSE STÜCKE

Kein Angst vor Lammbraten: Wir schieben Fleisch in den Ofen, bis es butterzart und aromatisch ist. Mit frischen Kräutern schmeckt es herrlich mediterran



KAFRA

„Ein sehr entspanntes Kochen und leckeres Ergebnis: Nur circa 21 Uhr angebraten und bis zum nächsten Mittag um 12 Uhr bei 80 Grad gegart.“



★★★★★ Ø 4,8

## Lammkeule

VERFASSER UTEE

WEB CK-MAG.DE/100423



SIMPEL 1 STD. + 12 STD. MARINIERZEIT +  
12 STD. GARZEIT PRO PORTION 82 g E,  
46 g F, 43 g KH = 969 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner, Salz
- 1 Chilischote
- 1 Lammkeule (3 kg)
- 5 Zweige Rosmarin
- 5 Stiele Salbei
- 5 Stiele Oregano
- 5 Stiele Thymian
- 8 EL Olivenöl
- 500 ml trockener Weißwein
- 2–3 l Lamm- oder Gemüsefond
- 1 EL Johannisbeergelee
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- evtl. 1 EL Stärke



1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfeffer mörsern. Chili putzen, Kerne entfernen, Schote in dünne Ringe schneiden.



2. Lammkeule mit einem scharfen Messer parieren (Fett, Sehnen und Haut entfernen).

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



**3.** Lammkeule mit Salz und gemörsertem Pfeffer einreiben, die Kräuter rundherum drapieren.



**4.** Lammkeule samt Chili, Kräutern und 5 El Öl in einen Gefrierbeutel geben. Luft herausdrücken, den Beutel gut verschließen (oder vakuumieren) und das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.



**5.** Fleisch aus dem Beutel nehmen, mit der stumpfen Seite eines Messers die Kräuter abschaben, Öl und Kräuter auffangen.



**6.** Restliche 3 El Öl in einem Bräter erhitzen. Keule von allen Seiten darin scharf anbraten. Öl und Kräuter wieder in den Bräter geben.



**7.** Mit Weißwein ablöschen und mit Lamm- oder Gemüsefond aufgießen. Zugedeckt im heißen Ofen bei 80 Grad 12 Std. garen.



**8.** Braten herausnehmen, Bratfond durch ein Sieb passieren und auf  $\frac{1}{4}$  einkochen lassen. Lammkeule auf einem Rost im heißen Ofen bei 200 Grad Umluft grillen.



**9.** In der Zwischenzeit Bratfond mit Johannisbeergelee abschmecken, Zitronenabrieb unterrühren und die Sauce eventuell mit angerührter Stärke binden.



**10.** Keule aufschneiden, Fleisch in die Sauce geben und servieren. Dazu passt Röstgemüse.

**DEINE  
Leidenschaft**

**Brigitte**

— DEIN LEBEN. DEIN WEG.





## WAS MACHE ICH MIT *Sardellen?*

In Italien krönen sie die Pizza Napoli,  
in Portugal reicht man sie mit  
Tomaten zu frischem Brot. So viel steht fest:  
Hier kommt Urlaubslaune auf!

AKELEI80

„Austatt der Sardellen habe ich die Tomatensauce mit Sardellenpaste gewürzt, mhhh, das war lecker.“

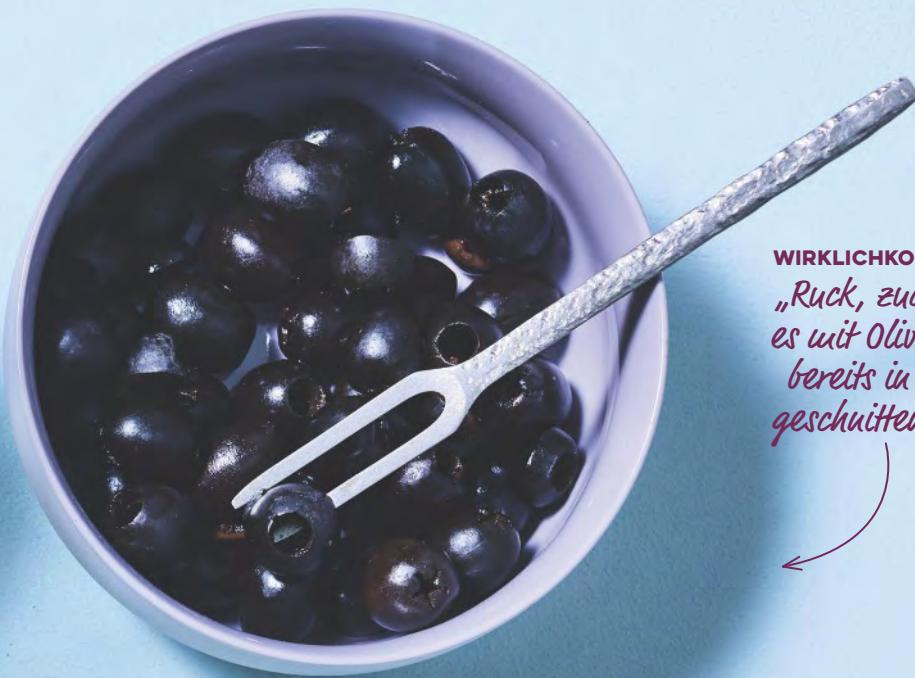


### *Know-how*

Da Sardellen, auch Anchovis genannt, häufig in Salzlake als Konserve angeboten werden, sind sie bei uns ganzjährig zu bekommen. Entsprechend bringen sie einen intensiv salzigen Geschmack mit. Ihr hoher Eiweißgehalt wirkt sich positiv auf Muskeln und Enzymhaushalt aus. Anchovis gehören in Vitello tonnato, das Dressing vom Caesar's Salad und schmecken toll zu frischem Brot.

**WIRKLICHKOESTLICH**

„Ruck, zuck geht es mit Oliven, die bereits in Ringe geschnitten sind.“



★★★★★ Ø 4,0

## Pizza mit Sardellen und Thunfisch



VERFASSER NARIT WEB CK-MAG.DE/320423

SIMPEL 1 STD. + 1 STD. GEH- UND BACKZEIT PRO PORTION 47 g E, 37 g F, 99 g KH = 945 KCAL

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)****Für den Pizzateig**

- 500 g Mehl (Type 550)  
1 Würfel frische Hefe  
1 Tl Zucker  
2 El Olivenöl  
1 Tl Salz

**Für die Tomaten-sauce**

- 1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 El Olivenöl  
1 ½ El Tomatenmark  
500 g passierte Tomaten  
1 Lorbeerblatt  
1 Handvoll getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Salbei, Thymian)

**Salz, Pfeffer**

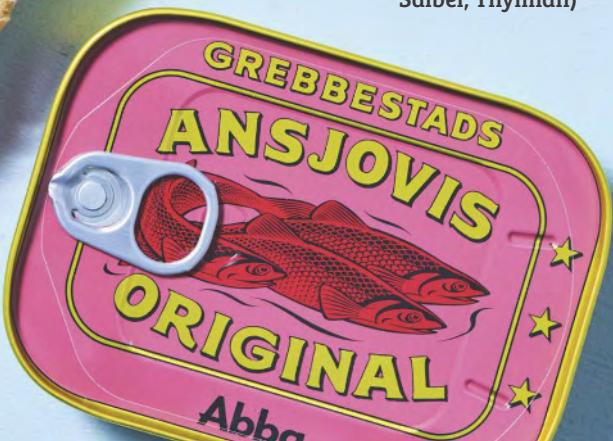
- 1 Prise Zucker  
1 Msp. Chilipulver

**Für den Belag**

- 160 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)  
80 g Sardellenfilets (Glas)  
1 rote Zwiebel  
70 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
16 Scheiben Paprika- oder Peperonisalami  
250 g Mozzarella  
100 g geriebener Emmentaler

**ZUBEREITUNG**

- Für den Pizzateig Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 80 ml lauwarmem Wasser und Zucker verrühren, in die Mulde geben. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren, abdecken und 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 200 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz zur Mehlmischung geben. Masse zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten. Nochmals 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3–4 Min. andünnen. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit passierten Tomaten aufgießen. Lorbeerblatt und Kräuter zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili abschmecken. 15–20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen.
- Teig noch einmal gut durchkneten und in 4 Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (25 cm Ø) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Für den Belag Thunfisch und Sardellenfilets abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe, Oliven in Scheiben schneiden. Sauce auf den Teiglingen verstreichen, mit Thunfisch, Zwiebel, Oliven, Salami und Sardellen belegen. Mozzarella zerzpufen und mit Emmentaler auf dem Belag verteilen.
- Pizza im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Min. backen.





★★★★★ Ø 4,6

## Oliven-Sardellen-Kekse

VERFASSER AGIBSON WEB CK-MAG.DE/310423



SIMPEL 40 MIN. + 30 MIN. KÜHL- UND BACKZEIT  
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 1 g KH = 38 KCAL

### ZUTATEN (40–50 STÜCK)

50 g Sardellenfilets (Glas)  
50 g schwarze Oliven  
(ohne Stein)  
120 g Mehl  
120 g kalte Butter  
120 g fein geriebener Käse  
(z. B. Manchego, Gruyère  
oder Cheddar)  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Meersalz

### ZUBEREITUNG

1. Sardellen und Oliven abgießen, abtropfen lassen und fein hacken.
2. Mehl, Butter, Käse, Sardellen, Oliven und Cayennepfeffer in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Teig abgedeckt 20 Min. im Kühlenschrank ruhen lassen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Mit Ausstechformen Kekse (z. B. Fische; à 7–10 cm) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Kekse im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8–10 Min. hellbraun backen.
5. Vor dem Servieren die Kekse mit Meersalz bestreuen. Luftdicht verpackt bleiben sie 2–3 Wochen frisch. Dazu passt ein würziger Joghurtdip (siehe Tipp.)



Der TIPP aus der Redaktion

### Dip, Dip, hurra!

Mit diesem Dip schwimmen Sie kulinarisch oben: 200 g Joghurt mit ½ TL edelsüßem Paprikapulver und 1 TL getrocknetem Oregano verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken.

BONGUSTONA

„Ich habe Teigrollen  
geformt, gekühlt und in  
Scheiben geschnitten.  
So hatte ich kleine Taler  
ohne Ausstechen.“





# PASTAPARTY MIT FARBE

Stellen Sie Saucen und Nudeln auf den Tisch. Dazu feinen Käse zum Hobeln und natürlich einen Spritz zum Anstoßen: Prosecco mit einem Schuss Aperol ins Glas, und der Spaß kann beginnen



Salbeibrösel  
als Topping

S. 67

Vegane  
Kürbis-Pastasauce

Rezept S. 64



Salsiccia-Meatballs  
in Tomatensauce

S. 66



Erbsensauce mit  
Minze und Ricotta

S. 65





VEGAN

**MRXXXTRINITY**

„Hatte noch Kürbis über und dann dieses Rezept gefunden. Für mehr Schärfe habe ich noch Habaneros reingeschüttet.“

★★★★☆ 0 4,1

## Vegane Kürbis-Pastasauce

VERFASSER CHEFKOCH\_KATJAB WEB CK-MAG.DE/190423



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 1 g E, 5 g F, 6 g KH = 80 KCAL

**ZUTATEN (8 PORTIONEN)**

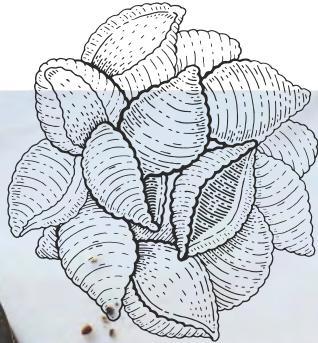
- 400 g Hokkaidokürbis
- 3 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 El veganer Schmand
- ½ Bund krause Petersilie

**ZUBEREITUNG**

1. Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in 2 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Olivenöl und etwas Salz mischen. Kürbis im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–25 Min. sehr weich garen.
2. Gemüsebrühe aufkochen. Kürbis und heiße Gemüsebrühe in einem Standmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Vorsicht, durch die Hitze kann Druck im Püriergefäß entstehen. Daher sicherstellen, dass der Deckel fest verschlossen ist. Am besten auf einer niedrigen Stufe beginnen und dann langsam hochdrehen.
3. Pürierte Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit veganem Schmandersatz verfeinern. Petersilie fein schneiden. Sauce z.B. mit Rigatoni servieren und mit Petersilie garnieren.

**EXTRA-SCHNELL**  
🕒





# ITALIAN PASTA



EXTRA-SCHNELL  
10

★★★★☆ Ø 3,9

## Erbsensauce mit Minze und Ricotta



VERFASSER CHEFKOCH\_KATJAB

WEB CK-MAG.DE/180423

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION  
6 g E, 3 g F, 7 g KH = 90 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

ca. 250 ml Gemüsebrühe  
1 kleines Bund Minze  
400 g TK-Erbsen (aufgetaut)  
Salz, Pfeffer  
200 g Ricotta



### ZUBEREITUNG

1. Gemüsebrühe aufkochen. Minzblätter abzupfen, einige davon zum Dekorieren beiseitelegen.
2. Erbsen mit 250 ml Gemüsebrühe und Minze in einem Standmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce zu dick ist, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser dazugeben.
3. Sauce noch mal erwärmen, Ricotta unterrühren, z.B. mit Muschelpasta anrichten und mit restlicher Minze bestreuen.



**LOLLO LECKER**  
„Erstaunlich leckere Pasta-  
sauce, statt Ricotta habe ich  
Mascarpone genommen.“



EXTRA-SCHNELL

## GOUDAKÄSE

*„Ich mag am liebsten den zwölf Monate gereiften Paruesau. Der ist etwas wilder als der noch ältere.“*



★★★★★ Ø 4,4

## Salsiccia-Meatballs in Tomatensauce



VERFASSER CHEFKOCH\_KATJAB

WEB CK-MAG.DE/170423

🕒 SIMPEL ⌚ 30 MIN. ⚠ PRO PORTION 17 g E,  
 32 g F, 5 g KH = 393 KCAL ✖ LOW CARB

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Salsiccia (siehe Info)  
 2 El Olivenöl  
 2 Zwiebeln  
 1 Tl Fenchelsamen  
 2 Knoblauchzehen  
 600 g stückige Tomaten (Dose)  
 Salz, Pfeffer  
 1 Bund Schnittlauch oder Basilikum  
 40 g geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

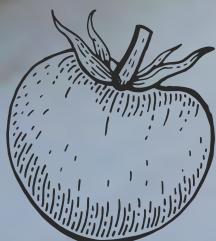
- Wurstbrät aus der Pelle drücken und mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Meatballs darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten.
- Währenddessen Zwiebeln fein würfeln und mit Fenchelsamen in die Pfanne geben. Knoblauch dazupressen und 3–4 Min. unter gelegentlichem Rühren farblos mitbraten. Stückige Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 20 Min. bei mittlerer Hitze einkochen.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Sauce streuen. Sauce z. B. mit Spaghetti und Parmesan servieren.



## Die INFO aus der Redaktion

**Das Geheimnis der Salsiccia ...**

... sind ihre intensiven Aromen von Fenchel, Knoblauch, Pfeffer, Paprika und Muskat. Die grobe italienische Bratwurst wird je nach Region mit unterschiedlichsten Fleischsorten und auch Gewürzen verarbeitet.



★★★★☆ Ø 3,8

## Salbeibrösel als Pastatopping

VERFASSER CHEFKOCH\_KATJAB WEB CK-MAG.DE/200423

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 4 g E, 8 g F, 8 g KH = 122 KCAL



### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 2 Brötchen vom Vortag
- 6 Salbeiblätter
- 3 El Olivenöl
- 50 g Parmesan

EXTRA-SCHNELL

### ZUBEREITUNG

- Brötchen entrinden und in einem Standmixer fein zerbröseln. Salbei klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salbei und Brösel darin goldbraun braten. Abkühlen lassen.
- Parmesan fein reiben, unter die Brösel heben. Brösel z. B. zu Mafaldine in Knoblauchöl reichen.

PASTA



VEGGIE

### ECHTFETT

„Habe die Brösel in einer Mischung aus Öl und Butter angebraten, das gibt ein noch besseres Aroma...“



# LESEN IN NEUER GRÖSSENORDNUNG.

**DAS GEO-KLIMA-ABO.** GEO – das ist mehr, als die Welt mit anderen Augen zu sehen. Es bedeutet vor allem spannenden Lesegenuss, verifizierte Informationen und faszinierende Reportagen. Jetzt Gutes tun und Deutschlands Reportage-Magazin Nr. 1 im GEO-KLIMA-ABO testen! Dabei lesen Sie 3 Ausgaben mit je 2 € Aufschlag – und schützen damit jedesmal 50 m<sup>2</sup> Regenwald.



#### DAS SIND IHRE GEO-KLIMA-ABO-VORTEILE:

- Klima stützen: pro Ausgabe 50 m<sup>2</sup> Regenwald schützen
- Abo-Vorteilspreis genießen: 25,50 € statt 35,40 €  
(Gutes tun inklusive)
- GEOcard erhalten: viele Ermäßigungen nutzen

#### WÄHLEN SIE IHRE PRÄMIE.

Eine große Prämien-Auswahl finden Sie online.



Solar-Licht  
„Outdoor“  
(Zuzahlung 1€)



Bienenhotel  
(Zuzahlung 1€)



JETZT BESTELLEN: [www.geo.de/klimaretten](http://www.geo.de/klimaretten) oder +49(0)40/55 55 89 90 | Bestell-Nr. 204 3306 bitte angeben



Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer. 3 Ausgaben GEO für zzt. nur 19,50 € zzgl. 6,- € für das GEO-KLIMA-ABO (und ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie). Mit Ihrer Bestellung spenden Sie im Rahmen des GEO-KLIMA-ABOS unmittelbar und ohne Abzüge an den Verein GEO schützt den Regenwald e. V. 2,- € pro Ausgabe und schützen so jeweils 50 m<sup>2</sup> Regenwald in Intag/Ecuador. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand.

BROTBACKSCHULE



FRIESIN

„Statt Zucker nehme ich  
für die Füllung Marzipan,  
mit etwas Rum verrührt.“

# NEST-Hocker

So locker, fluffig und lecker gefüllt – da verlässt keiner so schnell die gemütliche Runde, sondern genießt lieber noch ein Stück ... und noch eins ...

★★★★★ Ø 4,3

## Gefüllter Hefekranz

VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/030423



SIMPEL 45 MIN. + 1½ STD. GEH- UND BACKZEIT

PRO STÜCK 7 g E, 16 g F, 39 g KH = 344 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Hefeteig

500 g Mehl  
1 Pck. Trockenhefe  
100 g Zucker  
1 Ei (Kl. M)  
1 Prise Salz  
50 g weiche Butter

250 ml warme Milch  
1 Eigelb (Kl. M)

#### Für die Füllung

100 g gehackte Mandeln  
75 g gemahlene Mandeln  
50 g Zucker  
150 g Rosinen  
125 g Butter

### ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel sieben, mit der Hefe gründlich mischen. Zucker, Ei, Salz, Butter und Milch zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig an einem warmen Ort 1 Std. abgedeckt ruhen lassen, bis er seine Höhe verdoppelt hat.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung Mandeln, Zucker und Rosinen mischen. Butter in einem Topf schmelzen. 80 g der Butter unter die Füllung rühren.
3. Teig zu einem Rechteck von 50 × 60 cm ausrollen oder -ziehen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Teig der Länge nach halbieren. Füllung auf den beiden Rechtecken verteilen und jeweils von der breiten Seite aufrollen. Beide Stränge zu einem Kranz verschlingen und die Enden zusammendrücken.
4. Kranz auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen, Kranz damit bestreichen. Mit einem Messer mehrmals 1 cm tief in die glatten Stellen des Kranzes schneiden. Auf dem Blech ruhen lassen, bis der Teig seine Höhe nochmals verdoppelt hat. Kranz im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 25–30 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Da geht was!

Als Füllung eignen sich Äpfel, Trockenobst, Kakao, Marzipan, Walnüsse oder Mohn – direkt mit dem Hefeteig mischen, das macht ihn besonders saftig.

JOHANNA82

„Superlecker! Da ich keinen Amaretto hatte, habe ich Amarettini zerbrocselt und über die Biskuits gestreut.“





# VIERMAL TIRAMISU – WELCHES NIMMST DU?

Es gehört zu Italien wie Pizza und Pasta. Das himmlische Schichtdessert zeigt sich hier wandelbar: mal klassisch cremig-schokoladig, mal superfrisch und zitronig mit Limoncello. Mal in der großen Form, mal klein und fein im Glas

★★★★★ Ø 4,7

## Tiramisu

VERFASSER TROLLINGER WEB CK-MAG.DE/050423

 SIMPEL  30 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT  PRO PORTION 9 g E, 22 g F, 40 g KH = 435 KCAL



### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

250 g Mascarpone  
250 g Magerquark  
100 g Zucker  
125 ml Amaretto  
200 g Schlagsahne  
2 Pck. Vanillezucker  
4 Tl Instant-Espresso-pulver  
200 g Löffelbiskuits  
1 El Kakaopulver

### ZUBEREITUNG

1. Mascarpone, Quark und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren, Hälfte Amaretto unterziehen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unterheben.
2. Espresso mit 125 ml heißem Wasser aufgießen, umrühren und etwas abkühlen lassen. Espresso mit restlichem Amaretto mischen.
3. Eine flache Auflaufform (19 × 14 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte Espresso tränken. Hälfte der Mascarponecreme darauf verstreichen.
4. Restliche Zutaten ebenso einschichten. Das fertige Tiramisu üppig mit Kakao bestreuen und für 2–3 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.



★★★★★ Ø 4,6

## Himbeertiramisu mit Eierlikör



VERFASSER BIBIBEATE

WEB CK-MAG.DE/070423

SIMPEL 30 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT

PRO PORTION 11 g E, 45 g F, 54 g KH = 709 KCAL

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

80 ml frisch gepresster Orangensaft

2 El Zitronensaft

2 El Zucker

600 g TK-Himbeeren

240 g Löffelbiskuits

500 g Mascarpone

120 ml Eierlikör

2 Pck. Vanillezucker

150 g Schlagsahne

evtl. 100 g Himbeeren

evtl. 2 El geraspelte weiße Schokolade

evtl. 2 Stiele Minze

### ZUBEREITUNG

**1.** Orangen- und Zitronensaft mit Zucker in einem Topf aufkochen. Hälfte der gefrorenen Früchte dazugeben und einmal aufkochen. Restliche Früchte unterheben, Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Löffelbiskuits zerbrechen und die Böden der Gläser damit auslegen. Etwas Beerenkompott daraufschichten.

**3.** Mascarpone mit Eierlikör und Vanillezucker verquirlen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

**4.** Creme auf dem Beerenkompott verteilen. Restliche Zutaten ebenso einschichten. Anschließend für 2–3 Std. kalt stellen. Nach Belieben vor dem Servieren mit frischen Himbeeren, weißer Schokolade und Minzblättchen garnieren.



Die INFO aus der Redaktion

#### Völlig flexibel

Wir haben das Rezept etwas abgewandelt und in kleinen Gläsern serviert. Mit der angegebenen Zutatenmenge kann es aber auch klassisch in eine Auflaufform geschichtet werden.



★★★★★ Ø 4,4

## Falsches Apfeltiramisu

VERFASSER SEELENSCHEIN WEB CK-MAG.DE/060423



SIMPEL 30 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT PRO PORTION 16 g E, 18 g F, 80 g KH = 564 KCAL

**ZUTATEN (6 PORTIONEN)**

250 g Schlagsahne  
500 g Magerquark  
100 g Zucker  
3 Pck. Vanillezucker  
Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
36 Butterkekse  
750 g Apfelmus  
3 Tl Zimt  
1 kleiner Apfel

**ZUBEREITUNG**

1. Sahne steif schlagen. Quark, Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Sahne vorsichtig unterheben.
2. Schälchen (12 cm Ø) mit Butterkeksen auslegen.  $\frac{1}{3}$  Apfelmus auf den Keksen verteilen, darauf  $\frac{1}{3}$  der Quarkcreme geben und mit etwas Zimt bestäuben. Restliche Zutaten ebenso einschichten.
3. Tiramisu für mindestens 4 Std. (besser über Nacht) kalt stellen. Vor dem Servieren mit Apfelschnitzen garnieren.



**ROCKOONLINE**  
„Biskuits nur leicht  
tränen, dann nehmen sie  
die Flüssigkeit vom Jo-  
ghurt besser auf, und die  
Masse wird schön fest.“

★★★★★ Ø 4,4

**Limoncello-tiramisu**

VERFASSER DERKÜCHENSKLAVE  
WEB CK-MAG.DE/080423

SIMPEL 30 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT  
PRO PORTION 11 g E, 9 g F, 45 g KH = 325 KCAL

**ZUTATEN** (8 PORTIONEN)

- 2 Bio-Zitronen
- 1,5 kg Naturjoghurt
- 100 g brauner Zucker
- 250 g Löffelbiskuits
- 50 ml Limoncello

**ZUBEREITUNG**

1. Schale von 1 Zitrone abreiben und anschließend auspressen. 2. Zitrone für die Garnitur in feine Scheiben schneiden.
2. Joghurt, 3 El braunen Zucker, Zitronenabrieb und 4 El Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührers verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.
3. 1 Schicht Löffelbiskuits in Gläser verteilen, mit Limoncello beträufeln. Joghurt daraufgeben und mit etwas Zucker bestreuen. Restliche Zutaten bis auf etwas braunen Zucker ebenso einschichten, mindestens 4 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit restlichem braunen Zucker bestreuen, mit Zitronen garnieren.

**BEAGLEKIT**  
„Mit griechischem Joghurt  
wird es noch cremiger.“

FOTOS & STYLING: BRUNO SCHRÖDER; FOODSTYLING: LISA MARIE NIEMANN/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

## Star Trek: Prodigy

Täglich um 19:45 Uhr



Schalt  
auf BOAH!  
Schalt auf

## Dragons – Die 9 Welten

Täglich um 19:25 Uhr



## Jade Armor

MO–FR um 16:20 Uhr



TOGGO

Auch auf [toggo.de](https://toggo.de)  
und in der **TOGGO App**

# HOMEMADE

Zitronig, fruchtig und süß – so muss Lemoncurd sein! In England und Nordamerika als Brotaufstrich beliebt, verfeinert die sonnig gelbe Creme bei uns Gebäck, Eis oder Obstsalat. Ein Glas davon ist ein schönes Geschenk



## MARYSCONES

„Hammer! Ich hatte unter die Speisestärke einen Esslöffel Vanillepuddingpulver gewuscht, rundet super ab!“

★★★★★ Ø 4,3

## Lemoncurd ohne Ei

VERFASSER HAFERFLOCKESUPP WEB CK-MAG.DE/090423



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 0 g E, 14 g F, 32 g KH = 264 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Saft und Abrieb von  
1–2 Bio-Zitronen  
100 g Zucker  
1 El Vanillezucker  
50 g Butter  
50 ml Schlagsahne  
10 g Speisestärke

EXTRA-SCHNELL

### ZUBEREITUNG

1. 75 ml Zitronensaft mit Zucker und Vanillezucker in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und 3–4 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren (Abb. A).
2. Butter zugeben und darin schmelzen (Abb. B). Sahne einrühren und die Masse weitere 3 Min. köcheln lassen.
3. Stärke in eine Schüssel sieben. Nach und nach in 5–6 El der Zitronenmasse auflösen (siehe Tipp), bis ein leicht dickflüssiger Brei entstanden ist (Abb. C.).
4. Stärkemischung dann langsam in den Topf fließen lassen und dabei mit einem Schneebesen kräftig umrühren. Masse für 1 Min. aufkochen und vom Herd nehmen.

5. Abrieb von 1 Zitrone dazugeben (Abb. D) und alles noch einmal gut umrühren.
6. Lemoncurd in Twist-off- oder Weckgläser füllen, verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen. Dann die Gläser wieder umdrehen und Curd auskühlen lassen.



### Der TIPP aus der Redaktion

**Erste Hilfe bei Klümpchen**  
*Sie entstehen leicht, wenn man zu schnell zu viel Stärke dazugibt. Daher wirklich immer nur wenig Stärke mit der Zitronenmasse mischen, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht. Sollen dennoch Klümpchen entstehen, die Masse durch ein Haarsieb streichen.*

### SCHRITT FÜR SCHRITT



# REGISTER

## FLEISCH

<b>Bratwurst</b> mit Apfel-Zwiebel-Gemüse.....	47
<b>Hackbraten</b> mit Käsefüllung.....	25
<b>Hühnerbrust</b> , gefüllte.....	23
<b>Kräuterflädle-Suppe</b> , schwäbische.....	21
<b>Lammkeule</b> .....	55
<b>Möhrensuppe</b> .....	8
<b>Roastbeef</b> mit Kräuterhaube.....	19
<b>Rührei</b> mit knusprigem Bacon.....	14
<b>Salsiccia-Meatballs</b> in Tomatensauce .....	66
<b>Spargeltarte</b> , holländische.....	51
<b>Tatarstullen</b> mit Radieschensalat.....	27

## FISCH

<b>Blumenkohltortilla</b> mit Thunfischsalat ...	29
<b>Matjessalat</b> à la Gabi .....	52
<b>Oliven-Sardellen-Kekse</b> .....	60
<b>Omelett</b> Thaistyle.....	12
<b>Pizza</b> mit Sardellen und Thunfisch.....	59
<b>Rosa-Reis-Bowl</b> mit Lachs und Mango....	43
<b>Spargel</b> mit Lachs und Zitronenbutter....	49

## VEGGIE

<b>Auocado-Ei-Brot</b> .....	12
<b>Blechgemüse</b> mit Couscous.....	45

<b>Erbsensauce</b> mit Minze und Ricotta.....	65
<b>Frikadellen</b> , vegetarische.....	24
<b>Salbeibrösel</b> als Pastatoppings .....	67
<b>Senf-Mayo-Eiersalat</b> .....	14
<b>Shakshuka</b> mit Feta.....	12
<b>Spargelsalat</b> mit Ziegenkäseuvinaigrette.....	20

## VEGAN

<b>Amerikaner</b> für Ostern .....	34
<b>Chili sin Carne</b> mit Süßkartoffeln.....	44
<b>Hefezopf</b> mit Vanille und Schokolade.....	16
<b>Kohlrabinudeln</b> mit Cashewsauce.....	26
<b>Kürbis-Pastasauce</b> .....	64
<b>Lauch-Kürbis-Suppe</b> mit Tofu.....	28

## SÜSSES & DRINKS

<b>Apfeltiramisu</b> , falsches.....	75
<b>Butterkuchen</b> , holländischer.....	50
<b>Cupcake-Schafe</b> mit Marshmallowfrosting ....	32
<b>Eierlikör</b> mit Sekt und Grenadine .....	82
<b>Hefekranz</b> , gefüllter .....	71
<b>Himbeerliramisu</b> mit Eierlikör .....	74
<b>Lemoncurd</b> ohne Ei .....	79
<b>Limoncellotiramisu</b> .....	76
<b>Nutellahäschen</b> .....	36
<b>Osterei-Piñatatorte</b> .....	39
<b>Osterkekse</b> „Spiegelei“ .....	37
<b>Pistazienmacarons</b> .....	35
<b>Tiramisu</b> .....	73
<b>Topfennudeln</b> mit Butterbröseln.....	46

Pesto, Pasta,  
Party! Ab S. 62



FOTO: BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

## IMPRESSUM

### Verlag

Gruner + Jahr Deutschland GmbH,  
Sitz Hamburg,  
Amtsgericht Hamburg HRB 14525  
Geschäftsführer: Bernd Hellermann,  
Dr. Udo Stalleicken

### Sitz der Redaktion

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

### Vice President Publishing

Christine Nieland, Matthias Frei

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzl

### 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.)

**Stelle, Publisherin** Sina Hilker

**Projektleiterin** Svenja Hotop-Uffmann

**Sales Director** Astrid Herzberg,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

### Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

### Marketing

Renate Zastrow

**Kommunikation/PR** Sabine Grünreich

### Honorare

Anja Sander

### Blueberry Food Studios

**Foodstyling:** Achim Ellmer, Maike Damerius, Vladlen Gordienko, Jens Hildebrandt, Lisa Marie Niemann, Tom Pingel, Jan Schümann, Philipp Seefried  
**Foto:** Florian Bonanni, Celia Blum, Denise Gorenc, Tobias Pankrath, Bruno Schröder, Thorsten Suedfels  
**Styling:** Aylene Beutin

**Herstellung** Heiko Belitz (Litg.), Antje Petau

**Lithografie** Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | 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](http://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 unser 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 78 00,

E-Mail: [heft-service@ujj.de](mailto:heft-service@ujj.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@ujj.de](mailto:leserservice.chefkoch@ujj.de)

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und Gewissen bearbeitet worden.



# Vorschau

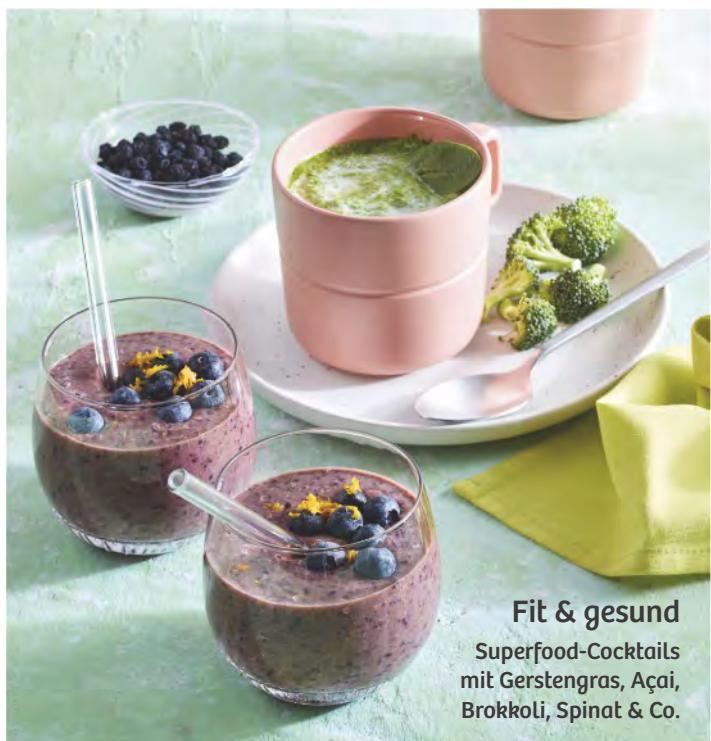
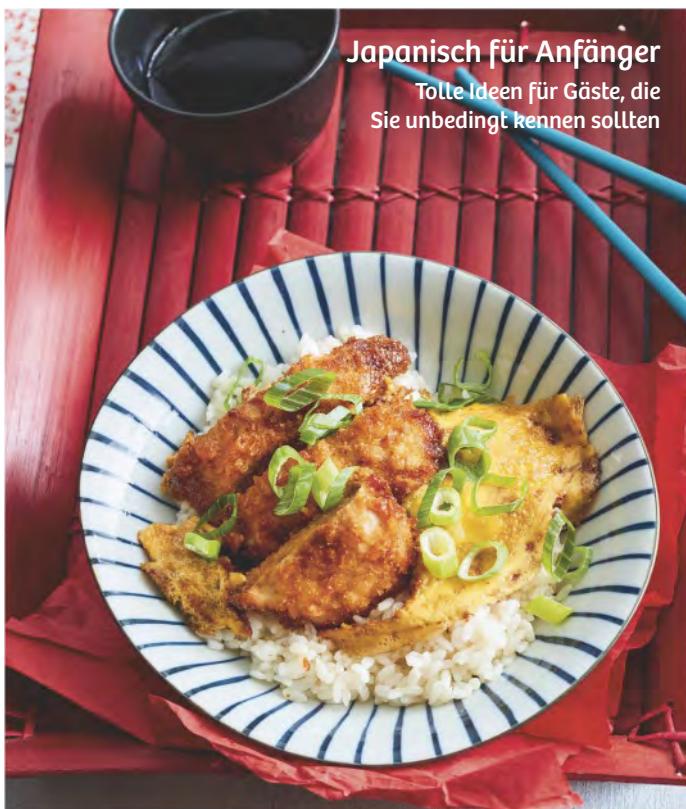
Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
6.4.2023

Schöne Paulova!  
Schoko-Nuss-Baiser mit  
Sahne-Erdbeer-Topping



**SO SOMMERLICH!**  
Krosses Grillhähnchen

**ECHT FRANZÖSISCH**  
So gelingt das fluffige Brot namens Fougasse



Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↗

# Oldie, but Goldie

Der „Eierlikör-Flip“ ist ein Kultgetränk aus den 1950er-Jahren. Heute bekommt er für eine fruchtig-frische Note als beeriges Upgrade noch einen Schuss Grenadine dazu

★★★★☆ Ø 3,8

## Eierlikör mit Sekt und Grenadine

VERFASSER SCHRAT

WEB CK-MAG.DE/010423



SIMPEL 5 MIN.

PRO GLAS 2 g E, 3 g F, 35 g KH = 354 KCAL

### ZUTATEN (2 GLÄSER À 300 ML)

4 Eiszwürfel

450 ml trockener Sekt

8 cl Eierlikör (1 cl = 10 ml)

4 cl Grenadine

### ZUBEREITUNG

1. Je 2 Eiszwürfel auf die Gläser verteilen und zur Hälfte mit Sekt aufgießen.

2. Je 4 cl Eierlikör und 2 cl Grenadine darin verrühren und mit Sekt auffüllen.



### BARLEXIKON

Grenadine ist ein gesüßter alkoholfreier Fruchtsirup mit intensiver roter Farbe und beerigem Geschmack. Ursprünglich wurde Grenadine aus dem Saft von Granatäpfeln hergestellt, daher auch der Name. Heute werden unter dem Namen unterschiedliche Produkte, die meist auf einer roten Beerenmischung basieren, angeboten.



# Tödlicher Dienst-Tag

**AURIS**  
Ein Kliesch- und  
Fitzek-Thriller

Dienstag 20:15 | 07.03.

Mehr Info



# So viel Alpengenuss. So viel Bergader.

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

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



Entdecke Deine Bergader.