

CHEFKOCH

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

BUNTE IDEEN FÜR OSTERN

Einfach und schön schnell:
Das schmeckt allen!

Möhrensuppe

BACKSCHULE

Butterkuchen, Osterei-
Torte, Hasenkekse...

FRÜHLING ZU TISCH

Der erste Spargel,
frische Kräuter
und Gemüse satt

Spargelsalat

Gefüllter
Hefezopf



Schat-Cupcakes

Köstlicher BRUNCH

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

MÄRZ 2023 • 3,50 €
ÖSTERREICH: 3,90 € SCHWEIZ: 5,70 SFR
BENELUX: 4,10 € ITALIEN: 4,70 €
SPANIEN: 4,70 € PORTUGAL (CONT.): 4,70 €



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/m²
„LIST“
33,95 €*
UVP



Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion bietet Einrichtungs-
ideen für jeden Wohnbereich und Geschmack.

www.schoener-wohnen-kollektion.de   

**SCHÖNER
WOHNEN**
— KOLLEKTION —

Schon beim Anblick der
Pistazienmacarons geraten
wir ins Schwärmen 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
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER 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





Mit dickem Wollpelz
aus Marshmallows



Bunte Woche
Heute veggie, morgen
Röstbratwurst ...

42



72

Süße Träume

Viermal anders: Welcher
Tiramisu-Typ bist du?

FOTOS: BRUNO SCHRÖDER, THOMAS NECKERMANN/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; JORMA GOTTFELD

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Einfach lecker und mit Liebe gemacht

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 Feier-
tagen – inklusive einem Brunch

26 Die fixen vier

Saisonal 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

**DIE
BESTEN**
VON
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



🕒 **Möhrensuppe**
MAMATUKTUK S. 8



Hackbraten mit Käsefüllung
SCARLETT05 S. 24



Lammkeule
UTEE S. 55



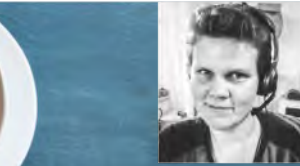
🕒 **Blumenkohl tortilla mit Thunfischsalat**
S. 29



🕒 **Avocado-Ei-Brot**
DELI-MAG S. 12



Senf-Mayo-Eiersalat
DELI-MAG S. 14



🕒 **Tatarstullen mit Radieschensalat**
S. 27



🕒 **Salsiccia-Meatballs**
CHEFKOCH_KATJAB S. 66



🕒 **Rosa-Reis-Bowl mit Lachs**
SOMMER_08 S. 43



Shakshuka mit Feta
DELI-MAG S. 12



🕒 **Spargelsalat**
DELFINA36 S. 20



🕒 **Rührei mit knusprigem Bacon**
DELI-MAG S. 14



🕒 **Kräuterflädle-Suppe**
WARGELE S. 21



🕒 **Bratwurst**
JONA13 S. 47



Omelett Thai style
DELI-MAG S. 12



🕒 **Spargel mit Lachs**
REISE-TIGER S. 49



Pizza mit Sardellen
NARIT S. 59



Roastbeef mit Kräuterhaube
JACKELIN S. 19



🕒 **Gefüllte Hühnerbrust**
EORANN S. 24



Holländische Spargeltarte
CHRISCH46 S. 51



Matjessalat à la Gabi
GABRIELE9272 S. 52



Matjessalat à la Gabi
GABRIELE9272 S. 52



Oliven-Sardellen-Kekse
AGIBSON S. 60

FISCH

EIN HEFT FÜR SIE

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



Vegetarische Frikadellen
MATZE1660 S. 22



Erbsensauce mit Minze
CHEFKOCH_KATJAB S. 65



Kohlrabinudeln mit Cashewsauce
S. 26



Vegane Kürbis-Pastasauce
CHEFKOCH_KATJAB S. 64



Osterkekse „Spiegelei“
FRÜHLINGSSINFONIE S. 37



Gefüllter Hefekranz
ALINA1ST S. 71



Falsches Apfeltiramisu
SEELENSCHNEID S. 75



Blechgemüse mit Couscous
AMENZEL3 S. 45



Salbeibrösel als Topping
CHEFKOCH_KATJAB S. 67



Lauch-Kürbis-Suppe mit Tofu
S. 28



Cupcake-Schafe
LINLIN85 S. 32



Osterei-Piñatortorte
CK_PRINT-KOCHSCHULE S. 39



Tiramisu
TROLLINGER S. 73



Limoncelltiramisu
DERKÜCHENSCLAVE S. 76

VEGAN



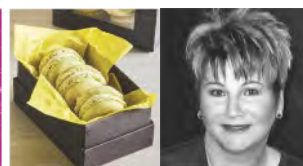
Hefezopf
PATCES_PATISserie S. 16



Amerikaner für Ostern
MA-VIE-VEGAN S. 34



Chili sin Carne
KARINKNORR S. 44



Pistazienmacarons
UFAUDIES8 S. 35



Nutellahäschen
ALINA1ST S. 36



Topfennudeln
PETITANGE85 S. 46



Holländischer Butterkuchen
G-RAFFE S. 50



Himbeertiramisu
BIBIBEATE S. 74



Lemoncurd ohne Ei
HAERFLOCKESUPP S. 79



Eierlikör mit Sekt
SCHRAT S. 82

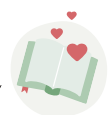
Rezepte im Kochbuch online speichern



QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Rezept speichern



Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★★

4,6 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER 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 Süsspchen mit frischem Kerbel. Wer mag, wählt spanischen Schinken dazu und drapiert ihn on top



LIEBLING
DES
MONATS



★★★★☆ 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

EXTRA-
SCHNELL



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.

A chef with a goatee and dark hair, wearing a dark button-down shirt, stands in a kitchen. A large, intense fire is erupting from a pan on the stove in front of him, partially obscuring his face. The background shows kitchen shelves with various items.

VOX

KOCHEN AM
LIMIT

SONNTAGS 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

oder streamen auf **RTL** +



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

WIRKLICHKOESTLICH

*„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*

EXTRA-
SCHNELL



AUFRÄUMER

Ungesättigte Fettsäuren
senken das „schlechte“
Cholesterin



SHAKSHUKA MIT FETA

S. 12

WILDERHANS

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

★★★★☆ 4,0

Shakshuka mit Feta

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

🍳 NORMAL 🕒 1 ¼ STD.

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

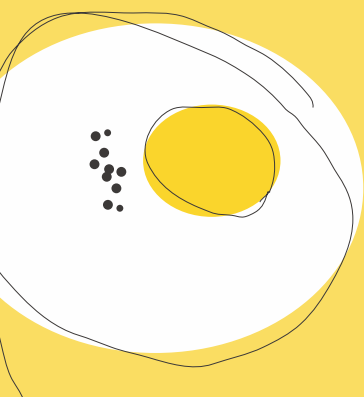


ZUTATEN (4 PORTIONEN)

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.



★★★★☆ 3,8

Avocado-Ei-Brot

VERFASSTER 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 Pochieren Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Essig zugeben, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert. 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 tosten, mit Avocado-creme bestreichen und je 1 pochiertes Ei darauf anrichten. Mit Kresse und rosa Pfeffer garnieren und sofort servieren.

★★★★☆ 3,9

Omelett Thaistyle

VERFASSTER 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 Chilisaucen
1 Chili	Salz, Pfeffer
1 Bund Koriander	6 Eier (Kl. M)
3 cm Ingwer	1 Tl gemahlene Kurkuma
100 g Mungobohnensprossen	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 Chilisaucen 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 Omeletts aus der Eimasse braten. Füllung darauf verteilen, zusammenklappen und mit Erdnüssen servieren.

KOKOSCHIPS

„Mit kross gebratenen
Hühnerstreifen
auch ein Traum.“



KURCHARAKTER

Vitamin B₂, auch Ribo-
flavin genannt,
unterstützt die Entgiftung

OMELETT
THAISTYLE

Rezept links



★★★★☆ 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.

★★★★☆ 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

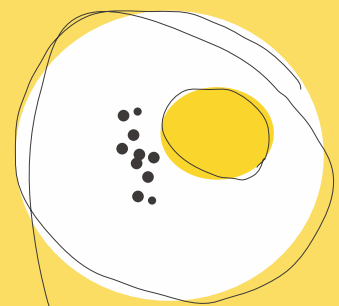
8 Eier (Kl. M)
100 ml Schlagsahne
8 Scheiben Bacon
2 Tl Butter
4 Scheiben Toastbrot

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 tosten, Rührei darauf verteilen und die Baconscheiben darauf anrichten. Salat mit Dressing dazu servieren.



GENERAL- ÜBERHOLUNG

Proteine regenerieren
Muskeln, Knochen,
Organe & Co.

ECHTFETT

„Bei mir wissen unbe-
dingt ein paar frische
Kräuter mit ins Rührei,
dann wird's perfekt.“

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

★★★★☆ 0 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





DELI-MAG

„Mit Trockenfrüchten
wird das Gauze
noch saftiger.“

CK_PRINT-KOCHSCHULE

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



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.

★★★★☆ 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

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ Ø 4,0

Spargelsalat mit Ziegenkäse- vinaigrette

VERFASSTER 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

1. 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.

2. 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.

3. Restliche 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel bei starker Hitze 5–6 Min. scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

4. Salat zerzupfen, mit Spargel anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.

VEGGIE



MONPTICHA

„Mit tiefgeköhlten
Kräutern wird es
ebenso fein.“



★★★★☆ Ø 4,3

Schwäbische Kräuterflädle-Suppe



VERFASSTER 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.

★★★★☆ 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)

1 l 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

ZUBEREITUNG

1. Brühe aufkochen, Reis hineingeben und darin 15 Min. bei milder Hitze al dente garen. Reis abgießen und abkühlen lassen.
2. 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.
3. Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen daraus formen und in Semmelbröseln wenden.
4. 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.

EXTRA-SCHNELL



HELDIN19

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

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
Sorgfalt, die man schmeckt.



FEE179

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



★★★★☆ 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



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.

★★★★☆ 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 Hackfleischteig 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 träufeln.
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



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

VEGAN

Alle Rezepte sind
**EXTRA-
SCHNELL**

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
320 g Nudeln
(z. B. Linguine)
Salz
2 Tl Zitronenabrieb
4 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

1. 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.
2. Gemüsebrühe, Cashewmus und Sojasauce mit einem Schneebesen gut

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

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

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 Gemüse-
brühe
150 ml Apfelsaft
250 g Tofu
1 Tl Currypulver
125 g Sojakochcreme
2 El Zitronensaft
Salz

ZUBEREITUNG

1. Lauch putzen und abspülen. Hellgrünen Teil in ½ 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 Currypulver 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.





Blumenkohl tortilla 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.

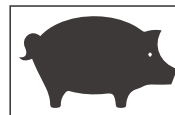
Bis zu deren Umsetzung ist der Verbraucher gefragt. Denn der hat ebenfalls Macht: Welches Filetstück im Einkaufskorb landet, zeigt Auswirkungen – bis hin zum Angebot im Discounter, wo das Biosortiment im Kühlfach weiter wächst und Siegel wie „Tierwohl“ oder eine Kennzeichnung zur Haltungsform auf den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



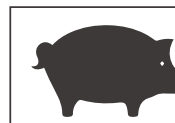
Was die Haltungsformen 1 bis 4 für Schweine bedeuten, sehen Sie hier illustriert: 4 ist die beste Kategorie, 1 die schlechteste



Stallhaltung ohne Einstreu;
Platz: 0,75 m²



Stallhaltung Plus;
Platz: 0,9 m²



Außenklima;
Platz: 1,1 m²



Biostandards mit Außenbereich;
Platz: 1,5 m² (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 und 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 Nutztiergruppen 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 ¼ 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, darabsieben 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 Modellierbesteck 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 Puder-
zucker 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



★★★★☆ 4,2

Amerikaner für Ostern

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

🍳 SIMPEL 🕒 1 STD. 🍷 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

1. Zucker, Vanillezucker, Margarine und Apfelmus mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.
2. Mehl, Backpulver und Puddingpulver mischen und nach und nach mit 200 ml Wasser unter die Creme rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. 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.
4. Teighügel mit Sojasahne bepinseln und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 15–20 Min. hellbraun backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

5. Für die Kükenoptik gesiebten Puderzucker mit etwas Zitronensaft mischen. Hälfte 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.
6. 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.



★★★★☆ 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 ½ Vanille-
schote

1 Tl Bio-Orangenabrieb

25 g Marzipanrohmasse

30 g Orangenmarmelade

ZUBEREITUNG

1. Pistazien und Mandeln in einem Küchenmixer fein pulverisieren 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 Füßchen erkennen, ob die Baiserböden fertig sind, dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Butter, Puderzucker und Vanillemark cremig rühren. Orangenschale, zerpfückte Marzipanrohmasse und Marmelade unterrühren.

5. Orangen-Marzipan-Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Je etwas auf die Unterseite von 1 Baiserboden spritzen und 1 weiteren dagegen setzen, 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-häuschen



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 Nussnougat-
 creme
 75 g Puderzucker
 125 g Mehl
 75 g Stärke
 75 g gemahlene
 Haselnüsse

Für die Deko

50 g Ruby-
 schokolade
 50 g Vollmilch-
 schokolade
 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 geschmeidiger zum Verarbeiten gemacht.“

★★★★☆ Ø 4,0

Osterkekse „Spiegelei“

VERFASSTER 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

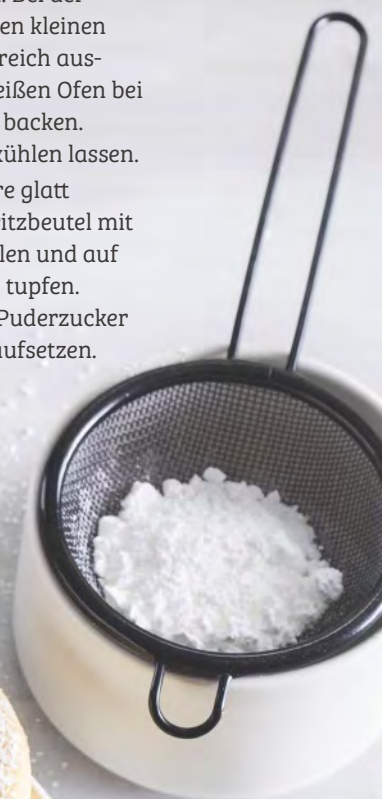
ZUBEREITUNG

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 ausstechen. 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 Nusszugelhuft
gebacken, so war
für jeden Geschmack
etwas dabei!“*



Hey, 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!

★★★★☆ 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 Teigzutaten 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 untarrühren.



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

Läuft!

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

5%

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

3,9 Mio.

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

15

... Povernährstoffe stecken in einem Glas Milch: Eiweiß, Jod, Kalzium, Zink, Vitamin B₂ und B₁₂.

300

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

NACHGEFRAGT



HEIKE ZELLER: MILCHSOMMELIÈRE
Aufgewachsen im Milchland Oberrhein, 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 Rinder rasse 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.

FOTOS: ISTOCKPHOTO, RUTH KRAVER

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



Heumilch



**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 ausreichende Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf heumilch.com

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

GARANTIERT GENTECHNIFREI



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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



ÖFTER 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!



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.



AAALEXANDRA

„Manchmal variere ich und nehme Kakifruit statt Mango und mische Koriander mit Petersilie und Chili.“

EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ 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.

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

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 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

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.



★★★★☆ 4,0

Blechgemüse mit Couscous

VERFASSTER 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. Gemüsestifte 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.



★★★★☆ 4,1

Topfennudeln mit Butterbröseln

VERFASSTER 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 verrühren, 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

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

FREITAG

30 Min.

EXTRA-
SCHNELL

HANSISFRAU

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



★★★★☆ 4,4

Bratwurst mit Apfel-Zwiebel-Gemüse

VERFASSTER 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.

Sößchen
gefällig? Apfel-
Zwiebel-Mix mit
Rotwein ablöschen
und 15–20 Min. ab-
gedeckt 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 Vorgeschmack



PATTY89

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

EXTRA-
SCHNELL





★★★★☆ 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“.



★★★★☆ 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.



★★★★☆ 4,5

Holländische Spargeltarte



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





★★★★☆ 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- paprika (Glas)
1 Apfel (z. B. Elstar)	2 El Olivenöl
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
100 g Cornichons	

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: Um 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 Johannesbeergelee
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 untarrühren 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?

AKELEI80

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

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!

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.“

★★★★☆ 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 getrock-
nete Kräuter (z. B.
Oregano, Basilikum,
Salbei, Thymian)

Salz, Pfeffer

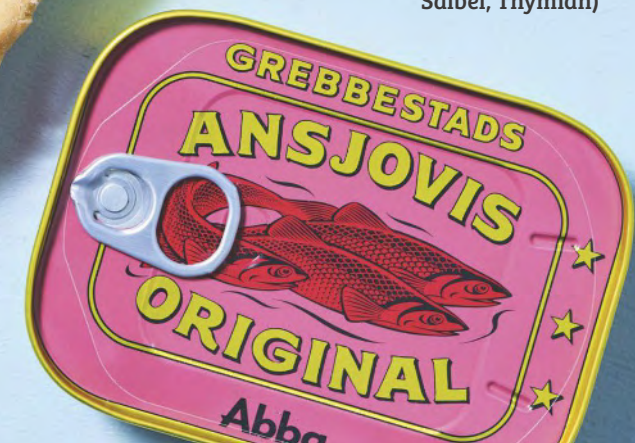
1 Prise Zucker
1 Msp. Chilipulver

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

1. Für den Pizzateig Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 80 ml lau-
warmem Wasser und Zucker verrühren, in die Mulde
geben. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren, abde-
cken und 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. 200 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz zur Mehl-
mischung geben. Masse zu einem geschmeidigen,
glatten Teig verkneten. Nochmals 30 Min. abgedeckt
an einem warmen Ort gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebel
und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhit-
zen. Zwiebel und Knoblauch darin 3–4 Min. andün-
sten. 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.
4. Teig noch einmal gut durchkneten und in 4 Portio-
nen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund
ausrollen (25 cm Ø) und auf ein mit Backpapier
belegtes Blech legen.
5. Für den Belag Thunfisch und Sardellenfilets ab-
gießen und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe,
Oliven in Scheiben schneiden. Sauce auf den Teig-
lingen verstreichen, mit Thunfisch, Zwiebel, Oliven,
Salami und Sardellen belegen. Mozzarella zerzupfen
und mit Emmentaler auf dem Belag verteilen.
6. Pizza im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft
160 Grad) 15–20 Min. backen.





★★★★★ 4,6

Oliven-Sardellen-Kekse

VERFASSTER 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 Kühlschrank 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

**GETEILTES GLÜCK**

*Vegane
Kürbis-Pastasauce*

Rezept S. 64



*Salsiccia-Meatballs
in Tomatensauce*

S. 66



*Erbsensauce mit
Minze und Ricotta*

S. 65





MRXXXTRINITY

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

★★★★☆ 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.



ITALIAN PASTA

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 0,9

Erbsensauce mit Minze und Ricotta



VERFASSTER 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-Erbesen (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.“

VEGGIE



GOUDAKÄSE

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

EXTRA-
SCHNELL



★★★★☆ 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.



★★★★☆ 3,8

Salbeibrösel als Pastatopping

VERFASSTER 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



ZUBEREITUNG

1. Brötchen entrinden und in einem Standmixer fein zerbröseln. Salbei klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salbei und Brösel darin goldbraun braten. Abkühlen lassen.

2. 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 m² Regenwald.

GEO

Die Welt mit anderen
Augen sehen



DAS SIND IHRE GEO-KLIMA-ABO-VORTEILE:

- Klima stützen: pro Ausgabe 50 m² 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 €)



3 x GEO
mit
über **25%**
Ersparnis

JETZT BESTELLEN: 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 m² Regenwald in Intag/Ecuador. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand.



FRIESIN

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

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. + 1 ½ 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 x 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
zerbröselt 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

★★★★☆ 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 Mascarpone-creme darauf verstreichen.
4. Restliche Zutaten ebenso einschichten. Das fertige Tiramisu üppig mit Kakao bestreuen und für 2–3 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.



HAPPINESS

„Obendrauf habe ich noch ein paar geröstete Mandelblättchen gestreut.“

★★★★☆ 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.

★★★★☆ 4,4

Falsches Apfeltiramisu

VERFASSTER 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.

SCHAECH001

*„Habe statt Butterkeksen
meine vergessenen Spekulatius
genommen, sehr lecker!“*



★★★★★ 4,4

Limoncello-tiramisu



VERFASSTER 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.

ROCKOONLINE

„Biskuits nur leicht tränken, dann nehmen sie die Flüssigkeit vom Joghurt besser auf, und die Masse wird schön fest.“

BEAGLEKIT

„Mit griechischem Joghurt wird es noch cremiger.“

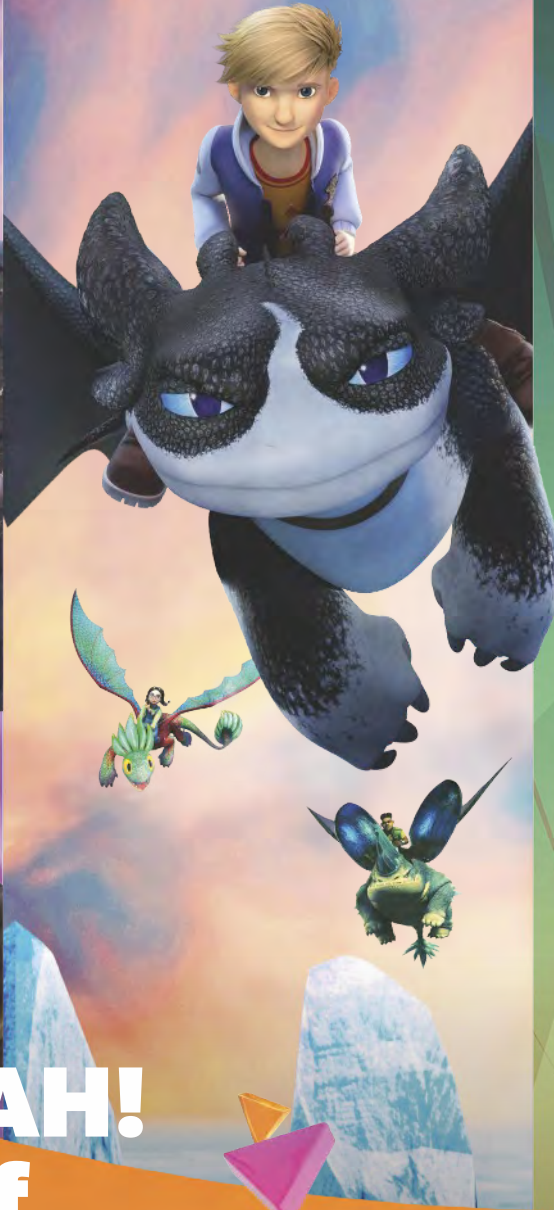
Star Trek: Prodigy

Täglich um 19:45 Uhr



Dragons – Die 9 Welten

Täglich um 19:25 Uhr



Jade Armor

MO–FR um 16:20 Uhr



**Schalt
auf BOAH!
Schalt auf**

TOGGO

Auch auf **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

Lemon Curd

MARYSCONES

„Haarmer! Ich hatte unter die Speisestärke einen Esslöffel Vanillepuddingpulver gemischt, rundet super ab!“

★★★★☆ 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)

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



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. Sollten dennoch Klümpchen entstehen, die Masse durch ein Haarsieb streichen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



REGISTER

FLEISCH

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

FISCH

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

VEGGIE

Avocado-Ei-Brot	12
Blechgemüse mit Couscous.....	45

Erbsensauce mit Minze und Ricotta.....	65
Frikadellen , vegetarische.....	24
Salbeibrösel als Pastatoppings.....	67
Senf-Mayo-Eiersalat	14
Shakshuka mit Feta.....	12
Spargelsalat mit Ziegenkäse und Vinaigrette.....	20

VEGAN

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

SÜSSES & DRINKS

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

*Pesto, Pasta,
Party! Ab S. 62*

IMPRESSUM

Verlag

Gruner + Jahr Deutschland GmbH,
Sitz: Hamburg,
Amtsgericht Hamburg HRB 145255
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 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.)

Stellu. 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 Grüngreiff

Honorare Anja Sander

Blueberry Food Studios

Foodstyling: Achim Ellmer, Maik Damerius,

Vladlen Gordiyenko, Jens Hildebrandt,

Lisa Marie Niemann, Tom Pingel,

Jan Schumann, Philipp Seefried

Foto: Florian Bonanni, Celia Blum,

Denise Gorenc, Tobias Pankrath,

Bruno Schröder, Thorsten Suedfels

Styling: Aylene Beutin

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), 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

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf

unserem Serviceportal im Internet erledigen:

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

So erreichen Sie uns

Telefon 040 55 55 78 09

Telefon für Österreich, Schweiz

und das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00,

E-Mail: heft-service@guj.de

Unsere Servicezeiten

Montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags von 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

Chefkoch-Magazin Kundenservice,

20080 Hamburg

Chefkoch-Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr inkl. MwSt. und Versand

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

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin

und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlags zulässig.

Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leserservice.chefkoch@guj.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
6.4.2023

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



Spargelzeit

Versteckt im
Blätterteig, zu
Hack und Pasta
oder mit knuspriger
Parmesankruste



ABSOLUT TRENDIG

Cakesicles: zuckersüße
Kuchen am Stiel

SO SOMMERLICH!

Krosses Grillhähnchen

ECHT FRANZÖSISCH

So gelingt das fluffige
Brot namens Fougasse



Japanisch für Anfänger

Tolle Ideen für Gäste, die
Sie unbedingt kennen sollten



Fit & gesund

Superfood-Cocktails
mit Gerstengras, Açaí,
Brokkoli, Spinat & Co.

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

★★★★☆ 0 3,8

Eierlikör mit Sekt und Grenadine

VERFASSTER 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 Eiswürfel

450 ml trockener Sekt

8 cl Eierlikör (1 cl = 10 ml)

4 cl Grenadine

ZUBEREITUNG

1. Je 2 Eiswürfel 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 Frucht-sirup 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





Bergader

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.