

CHEFKOCH

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

Der Sommer wird lecker

Von Paella und Grill-Hähnchen bis zu tollen Chutneys zum Dippen



FIT & GESUND

Rezepte für mehr Power im Tank

FÜR JEDEN TAG

Bratreis, Salate, Nudelauflauf ...

KUCHEN AM STIEL

Heißer Backtrend zum Anknabbern



Mal was Neues:
Parmesan-Topping



Das Gemüse richtig köstlich

LUST AUF SPARGEL

APRIL 2023 • 3,50 €
ÖSTERREICH: 3,90 €, SCHWEIZ: 5,70 €,
PENNEDUX: 4,10 €, ITALIEN: 4,70 €,
SPANIEN: 4,70 €, PORTUGAL (CONTI): 4,70 €



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



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

**SCHÖNER
WOHNEN**



Partykualler!
Cheesecake am Stiel
S. 72

Stiel? Voll!

Diese Küchlein sehen fantastisch aus, schmecken oberköstlich und lassen sich überall herumschicken, wo Luft und Backliebe ist.

Viel Genuss 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

66**Zarter Genuss mit Kuss**

Voilà, Pauloual! Das beliebte Baiser hier mit Schoko und Nüsschen

**10****Mit Köpfchen**

Raffinierte Spargelrezepte für einen bunten Start in den Frühsommer

**50****Süße Sache**

Fix aufgetürmt: fluffige Pancakes mit Beeren

**40****Big in Japan**

Belegter Eierpfannkuchen (Okonomiyaki)



76

Spice-Brothers

Mit diesen fruchtig-würzigen Chutneys werden Stulle oder Steak richtig premium



26

Angrillen!

Knuspriges Hähnchen vom Rost



56

Urlaubslaune

Ein Fest für Gaumen und Freunde: Paella!



FOTOS: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC (2), THOMAS NECKERMANN, TOBIAS PANKRATH (2)/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; JORMA GOTTFALD

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Köstlich: Der Sommer steht in den Startlöchern!

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Himmlischer Wölchchengrießbrei mit Rhabarber, frisch vom Feld

10 Spargel

Buntes Allerlei: als Suppe, Salat, Flammkuchen oder Flan

TITEL-
THEMA

24 Heute mal vegan

So was von gut: Sauce hollandaise, im Nu zusammengerührt

26 Kochschule

Heute bleibt die Küche kalt! Es gibt ein knuspriges Huhn vom Grill!

34 Wochenplaner

Eine bunte Woche mit viel frischem Gemüse – jeden Tag richtig

40 Über den Tellerrand

Japanisch für Anfänger: Chicken Teriyaki, Omelett, Wasabilachs...

50 Jetzt im Trend

Beste vegane Pancakes – die kleinen Hochstapler verführen auf Feinste

52 Was mache ich mit ...?

Kokosflocken: Mal herhaft mal süß, auf jeden Fall mit karibischem Flair

56 Kochschule

Reise nach Spanien: das Nationalgericht Paella, Schritt für Schritt erklärt

60 Fit & gesund

Grüne Energie liefern Gerste, Brokkoli oder Avocado als Suppe oder Drink

76 Homemade

Jede Welte: Würzige Chutneys beleben Grillfest und Käseplatte

BACKEN UND SÜSSES

32 Brotbackschule

Très chic: Fougasse, das liebste Fladenbrot der Franzosen

66 Backschule

Zum Küssen! Schritt für Schritt toppen wir luftiges Baiser mit Sahne und Früchten

70 Kuchen am Stiel

Der neueste Backtrend: von Käsekuchen über Mini-Kalter-Hund bis Biskuitrolle

GRUSS AUS DER KÜCHE

30 Grüne Seite

No Waste! Cleveres Einkaufen, Lagern und Kochen vermeidet Müll

48 Warenkunde

Von Wasabi bis Bonitoflocken – das „Who is who“ der japanischen Zutaten

82 Absacker

Grüner wird's nicht: Waldmeister, Rum und Sahne vergnügen sich im Glas

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Spargelflammkuchen
ALITTLFREAK S. 13



Spargel-Hack-Pfanne
BADEGAST1 S. 16



Hähnchen vom Grill
CHECKMAX S. 27



Schnitzel „Fernando“
TREKNEB S. 38



Katsudon (Schnitzel mit Reis)
LALA0904 S. 41



Gebratene Maultaschen
HOT&SPICY S. 35



Chili-Cheese-Nudelauflauf
TEDESSA S. 37



Kyuri Sunomono
LALA0904 S. 44



Lachsfilet mit Sesamkruste
ARS_VIVENDI S. 45



Gemüsesalat mit Kokos
MIMOSAFOODICA S. 53



Okonomiyaki
MEZOMIX S. 43



Spaghetti mit grünem Spargel
VINIFERIA S. 11



Spargel-Blätterteig-Taschen
CHEFKOCH-VIDEO S. 14



Gebratener Reis mit Tofu
PARMIGIANA S. 39



Spargel mit Parmesankruste
MOLLY43 S. 19



Spargelflan
CHEFKOCH S. 20



Paella Tomás
OVEJA-NEGRA S. 57

VEGGIE



Rote-Bete-Smoothie
GABRIELE9272 S. 62



Kalte grüne Suppe
007KRÜMELTIGER S. 65



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.



Spargelsuppe
DURANTIS S. 15



Soba Nudeln mit Sesam
KISSI S. 46



Sauce hollandaise
ENERGYBIRD S. 24



Fluffige Pancakes
JENNIFEE222 S. 51



Açaí-Smoothie
KATHAGRAF S. 65



Fougasse mit Sauerteig
HELGA-FR S. 33



Gerstengras-Smoothie
ROELLSCHE S. 62



Birnen-Ingwer-Chutney
KRÄUTERJULE S. 77



Geschichtete Suppe
CHA-CHA S. 62



Kürbis-Tomaten-Chutney
ROSINENKIND S. 78



Grießbrei mit Kompost
JELENA22 S. 8



Kuchen am Stiel
TINCHEN077 S. 70



Biskuitrollen am Stiel
BAKINGJULIA S. 73



Süße Gnocchi
TANTEGINA01 S. 36



Milchreisbällchen mit Kokos
MISS-EMILY-ERDBEER S. 55



Grüntee-Eis
SHIMONE S. 47



Schoko-Nuss-Pavlova
BLUEBERRY_BACKSCHULE S. 67



Phosphorlikör
ROEHRCHEN1 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 ★★★★☆

4,3 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER MOLLY43

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/200523

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS

WIE AUF *Wolken!*

Erdbeeren und Rhabarber, frisch vom Feld,
machen das Dessert himmlisch fruchtig.
Einfach zum Abheben gut!



KIGGIE

„Absolut fluffig.
Statt Kompott gab es
einfach nur frische
Erdbeeren dazu.“



★★★★☆ Ø 4,1

Grießbrei mit Erdbeer-Rhabarber- Kompott

VERFASSER JELENA22

WEB CK-MAG.DE/150523

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 17 g E, 9 g F, 40 g KH = 333 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Stangen Rhabarber

100 g Erdbeeren

3 El Stevia

2 Eiweiß (Kl. M.)

500 ml Milch

60 g Weichweizengrieß

1 Pck. Vanillezucker



ZUBEREITUNG

- Für das Kompott Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren vierteln. Rhabarber in einem Topf mit 1 El Stevia und 2 El Wasser bei mittlerer Temperatur 5 Min. weich kochen. Erdbeeren zugeben, bei milder Hitze kurz erwärmen und beiseitestellen.
- Für den Grießbrei Eiweiß steif schlagen. Milch mit Grieß und restlichen 2 El Stevia verrühren. Kurz aufkochen und unter Rühren 3 Min. breiig einköcheln lassen.
- Vanillezucker unter den Grieß rühren, das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterziehen. Grießbrei mit Kompott servieren.



CHEFKOCH
trifft **FACKELMANN®**

Tolle Rezepte
von chefkoch.de



Mit der Community
entwickelte
Küchenhelfer

IT'S A MATCH!

Erhältlich bei: Rewe / XXXLutz / KikaLeiner / Amazon / www.fackelmann.de/chefkoch

© Lizenz der Marke CHEFKOCH durch CHEFKOCH GmbH eine 100 % Tochter der Gruner + Jahr Deutschland GmbH

TITELTHEMA



VEGGIE

RICA1956

„Der Spargel ist hier schön
knackig. Ich habe noch
Garnelen scharf angebraten
und untergehen.“

NAUSICAWINDS

„Mit veganem
Reibekäse und Soja-
sahne schmeckt
es auch sehr gut.“

NEUE ROMANZE

Die besten Spargelrezepte von Suppe bis Salat für einen bunten Start in den Frühsommer. Nutzen Sie die herrliche Vielfalt aus, denn die Saison ist Ende Juni schon wieder vorbei!

★★★★★ Ø 4,6

Spaghetti mit gebratenem grünen Spargel und Paprika

VERFASSER VINIFERIA WEB CK-MAG.DE/180523

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 29 g E, 40 g F, 95 g KH = 913 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g Spaghetti
Salz, weißer Pfeffer
aus der Mühle
300 g grüner Spargel
1 kleine rote Paprika
1 El Butterschmalz
Zucker
6 El geriebener Parmesan
1 Tl getrockneter Thymian
100 ml trockener Weißwein
150 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
- In der Zwischenzeit Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke würfeln.
- Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen. Spargelstücke (erst ohne Spargelköpfe) 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und mit wenig Zucker bestreuen. Spargelköpfe und Paprika zugeben, weitere 4 Min. braten. Mit Käse bestreuen, Thymian untermischen und mit Pfeffer würzen.
- Mit Wein ablöschen und 3 Min. einköcheln. Hitze reduzieren und Sahne untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Spaghetti unter die Sauce heben und sofort servieren.

„Wenn man den Spargel in Scheiben hobelt und die Köpfchen ganz lässt, entfällt das Düsten, und es sieht auch noch hübsch aus.“



★★★★★ Ø 4,2

Spargelflammkuchen mit Bärlauchpesto



VERFASSER ALITTLFREAK WEB CK-MAG.DE/190523

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 20 g E, 33 g F, 42 g KH = 572 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Pck. Trockenhefe
200 g Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
400 g weißer Spargel
1 El neutrales Öl
200 g Crème fraîche oder Schmand
100 g geräucherter Schinken
3 El Bärlauchpesto (Glas)
Salz, Pfeffer
150 g Kirschtomaten
40 g Parmesan



ZUBEREITUNG

1. Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hefewasser und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig anschließend 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten oder dünsten (es empfiehlt sich vor allem bei dickeren Stangen).
3. Teig dünn auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen. Pesto darauf verstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten halbieren und mit Spargelstückchen auf dem Teig verteilen. Flammkuchen im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 12–15 Min. knusprig backen. Schinken in kleine Stückchen zupfen und auf dem heißen Teig verteilen. Mit frisch gehobeltem Parmesan und Pfeffer garnieren.



BÜRGER

VEGAN



FÜR EINGEFLIESCHTE FANS

Vielfältig, vegan und einfach lecker: Spätzle ohne Ei, Gnocchi mit Rote Beete oder feine Mini-Maultaschen. Bei uns bleibt keiner hungrig! Hast du's auch schon probiert?

buerger.de/vegan

Weitere Varianten
im Kühregal erhältlich





VEGGIE
leaf icon

LAIS-STEFFI88
„Sehr lecker, habe Kräuterfrischkäse genommen, da ich keine Crème fraîche hatte.“

★★★★★ Ø 4,6

Spargel-Blätterteig-Taschen

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/160523

SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 8 g E, 21 g F, 17 g KH = 305 KCAL

EXTRA-SCHNELL
ö icon



ZUTATEN (6 STÜCK)

1 Pck. frischer Blätterteig (Kühlregal; à 270 g)
6 Stangen weißer Spargel
Salz, Pfeffer
6 Stangen grüner Spargel
150 g Crème fraîche
1 Prise Muskat
1 Knoblauchzehe
6 Scheiben Schinkenspeck
1 Ei (Kl. M)

ZUBEREITUNG

1. Blätterteig auf einem Backblech entrollen, einmal quer und zweimal der Länge nach durchschneiden, sodass 6 Rechtecke entstehen.
2. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, halbieren und in kochendem Salzwasser 10 Min. vorgaren. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und halbieren.
3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken und unter die Creme rühren.

4. Zwei gegenüberliegende Ecken je Blätterteigrechteck L-förmig (parallel zum Rand) einschneiden. Je 1 El der Creme darauf verteilen.
5. Pro Tasche je 2 weiße und 2 grüne Spargelhälften in Schinkenspeck einrollen und diagonal in die Mitte der Tasche legen.
6. Die gefüllten Teigtaschen mit den Ecken übereinanderschlagen, verschließen und mit verquirtem Ei bestreichen.
7. Spargeltaschen 15–18 Min. im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) goldbraun backen.

★★★★☆ Ø 3,8

Spargelsuppe mit feinem Mandelaroma



VERFASSER DURANTIS WEB CK-MAG.DE/210523

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 6 g E, 18 g F, 10 g KH = 237 KCAL

LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Spargelschalen und -enden

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 El Speisestärke

2 TL Gemüsebrühpulver

1 Msp. Muskat

5 El Mandelmus

200 g Spargelreste (vom Vortag)

4 Stiele glatte Petersilie

EXTRA-SCHNELL

ZUBEREITUNG

1. Spargelschalen und -enden in 1 l gesalzenem Wasser 10–15 Min. sprudelnd auskochen.
2. Spargelwasser durch ein Sieb abgießen, Fond wieder zum Kochen bringen und mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
3. Mandelmus mit etwas kaltem Wasser anrühren (bis es sich leicht gießen lässt) und unter die Suppe rühren. Spargelreste in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben und darin erwärmen.
4. Suppe in kleine Schälchen füllen und mit Petersilienblättern garniert servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Ans Eingemachte!

Wer keine Spargelreste übrig hat,
kann als Suppeneinlage auf
Spargel aus dem Glas zurückgreifen.
Und besonders fein wird es
mit garten Spargelspitzen, mmm!



HIJADELCAOS

„In Zukunft wird dieses Rezept immer eine Basis für Spargelsuppe sein, nur mit etwas weniger Mandelmus.“

★★★★★ Ø 4,3

Spargel-Hack-Pfanne mit grünen Bohnen und Pellkartoffeln



VERFASSER BADEGAST1 WEB CK-MAG.DE/220523

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 32 g E, 35 g F, 27 g KH = 578 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g weißer Spargel
250 g grüne Bohnen
500 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
Salz, Pfeffer
Zucker
2 El Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 El Sonnenblumenöl
500 g Rinderhackfleisch
1 rote Chilischote
50 ml Prosecco
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern
2 El fein gehackte glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke kürzen. Bohnen ebenfalls in mundgerechte Stücke kürzen. Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden.
2. Spargel und Bohnen in kochendem Salzwasser mit 1 Tl Zucker und 1 El Gemüsebrühe 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch, Kartoffeln und Knoblauch zugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze kräftig anbraten.
4. Chili fein hacken und mit Rest Gemüsebrühe untermischen. Kurz mitbraten, dann mit Prosecco ablöschen und kurz einkochen lassen.
5. 200 ml Gemüsewasser aus dem Topf entnehmen und über das Hackfleisch geben. Crème fraîche und Petersilie unterheben und auf kleinster Stufe warm halten.
6. Bohnen und Spargel abgießen und unter die Hackmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

EXTRA-SCHNELL



DEIN GOURMET-BUFFET.

MIT ALDI KANNST DU'S DIR LEISTEN.



Gutes für alle.



FAIRTRADE

FAIR

Fairtrade Saft/Nektar

1,79
Verschiedene Sorten,
1-Liter-Packung

Gut bio

Bio-Konfitüre Extra

1,99
Verschiedene Sorten,
330-g-Glas, kg-Preis = 6,03

Handelsblatt

Preis-Leistungs-Sieger
2023
ALDI

Branchenvergleich:
23 Lebensmittelmarken
Handelsblatt - 20.02.2023

YouGov

Mehr auf: aldi-nord.de/ostern oder aldi-sued.de/ostern

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. ¹Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis.

SPARGEL



EXTRA-SCHNELL

★★★★★ Ø 4,3

Spargel mit Parmesankruste

VERFASSER MOLLY43 WEB CK-MAG.DE/200523

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 14 g E, 17 g F, 14 g KH = 281 KCAL LOW CARB



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg grüner Spargel
1 kg weißer Spargel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Kirschtomaten
75 g geriebener Parmesan
4 El gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum und Petersilie)
3 El Semmelbrösel
50 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen (grünen nur im unteren Drittel), die holzigen Enden abschneiden. Knoblauch schälen.
2. Spargel in kochendem Salzwasser mit Knoblauch 12 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch aus dem Spargelwasser nehmen und andrücken.

4. In einer Schüssel Parmesan mit Tomaten, gehackten Kräutern, Knoblauch und Bröseln mischen.
5. Die heißen Spargelstangen in eine gefettete Auflaufform legen und mit der Tomaten-Parmesan-Mischung bestreuen. Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit Pfeffer übermahlen. Spargel im heißen Ofen bei 225 Grad (Umluft 205 Grad) 10–12 Min. gratinieren. Dazu passt ein grüner Salat und Pellkartoffeln.



GREAT MOMENTS IN SMALL SPACES

Grille für nur
€ 0,51
pro Session**

Weber Lumin.
Der energie-effizienteste Grill, den wir je entwickelt haben.*



ENTDECKE, WAS MÖGLICH IST

Mit dem Lumin Elektrogrill kreierst du unvergessliche Momente – egal ob auf deinem Balkon oder deiner Terrasse. Einfach zu reinigen und kostengünstig im Gebrauch eröffnet der Weber Lumin dir Geschmackswelten, die du in der Küche nicht erreichst.

Finde deinen neuen Grill auf weber.com



*Lumin verbraucht mindestens 15% weniger Energie als unsere anderen Elektrogrills mit vergleichbarer Größe bei einer Stunde grillen bei mittlerer Hitze.

**Eine Session mit Lumin = 15 Minuten Vorheizen bei hoher Hitze und 45 Minuten Grillen bei mittlerer Hitze. Basierend auf einem Strompreis von 0,40 €/kWh.



TRIBÜHENPRINZESSIN
„Die Kombi von Flan, Ziegenkäse und Tomate ist großartig und die Konsistenz des Flans einsame Spitze.“

★★★★★ Ø 4,1

Spargelflan mit gratiniertem Ziegenkäse



VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/170523

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 15 g E,
 26 g F, 6 g KH = 328 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

750 g weißer Spargel	1-2 El Olivenöl
Salz, Pfeffer	200 g Kirschtomaten
Zucker	1 Knoblauchzehe
2 El Butter	1 Tl getrockneter Thymian
Abrieb von 1 Bio-Zitrone	8 Scheiben Ziegenkäserolle oder Ziegenkäsetaler
2 Bio-Eier (Kl. M)	Muskat
120 ml Schlagsahne	

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. 3-4 Stangen beiseitelegen. Übrige Spargelstangen in eine Auflaufform legen. Mit 1 Prise Salz, etwas Zucker, 1 El Butter und der Hälfte Zitronenschale mischen. Abgedeckt im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 30 Min. garen.
2. Spargel etwas abkühlen lassen, mit Eiern und Sahne in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Masse in gefettete Soufflésformchen (6-7 cm Ø) füllen, diese in eine Auflaufform setzen und bis zur Hälfte mit warmem Wasser auffüllen. Im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 40-50 Min. garen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten darin mit angedrückter Knoblauchzehe und Thymian 4-5 Min. dünsten.
5. Beiseitegelegte Spargelstangen in schräge Stücke schneiden. Restliche 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargelstangen darin 5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb würzen.
6. Ziegenkäsetaler auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter dem Backofengrill kurz gratinieren.
7. Flan aus den Förmchen stürzen und auf einen flachen Teller geben. Spargelstücke daneben anrichten, gratinierten Ziegenkäse daraufsetzen. Tomaten darum verteilen, mit etwas Thymian dekorieren.

Hengstenberg

Feine GeschmackSache ...

... für deine Heimatküche! Schon seit mehr als 140 Jahren stellen wir feinsten Essig nach dem Reinheitsgebot unseres Firmengründers her. Unsere bunte Vielfalt hat uns zur Nummer 1* auf euren Einkaufslisten gemacht. Das freut uns und deshalb wollen wir auch weiterhin für leckere Abwechslung, Frische und das geschmackliche i-Tüpfelchen bei vielen Gerichten sorgen!



Lass dich inspirieren und
finde neue Rezeptideen auf
www.hengstenberg.de



SPARGEL

Die bekannteste und beliebteste Sorte hierzulande ist der weiße Spargel. Sein milder Geschmack eignet sich für eine Vielzahl von Gerichten. Er wird aus der Erde gestochen, bevor die Stangen das Sonnenlicht erblicken. Grüner Spargel hingegen ist ein oberirdischer Geselle, der zum Schutz vor Licht Chlorophyll bildet, was die grüne Farbe erklärt. Immer häufiger finden wir im Gemüsefach Wildspargel, der dünne Zarte ist ganz besonders aromatisch und in Sekundenschnelle gar. Violetter Spargel liegt geschmacklich zwischen weißem und grünem. Zur ganzen gesunden Vielfalt gehört auch Thaispargel. Der würzige Exot wird in der Gegend um Bangkok angebaut, ist schlank, lang und lässt sich hervorragend im Wok oder für einen Salat zubereiten.

VIGDISS

„Am 24. Juni ist die Saison für heimischen Spargel schon wieder vorbei.“



TILLMAN SCHULZ

„Familienunternehmer mit Fokus auf Lebensmittel, Gebrauchsgüter und Gesundheit.“

NEUER LÖWE FÜR GUTE IDEEN

MONTAGS 20:15**DIE HÖHLE DER
LÖWEN**oder streamen auf **R T L +**

GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELNT

Keine Angst vor der beliebten Sauce hollandaise! Diese Variante ohne Ei gerinnt nicht und freut nicht nur Veganer. Die Zaubermittel sind Hefeflocken und Schwefelsalz



★★★★☆ Ø 3,8

Sauce hollandaise



VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/370523

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 4 g E, 32 g F, 16 g KH = 381 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

20 g Hefeflocken
50 g Speisestärke
130 g vegane Margarine
3 El Zitronensaft
2 El Mandelmus
1½ Tl Salz
1 Tl Kala Namak (siehe Info)
1 Tl Agavendicksaft
½ Tl Pfeffer
¼ Tl fein geriebene frische Kurkuma

ZUBEREITUNG

1. 400 ml Wasser mit allen Zutaten in einen hohen Rührbecher geben (Abb. A).
2. Masse mit dem Stabmixer fein pürieren (Abb. B) und in einen Topf umfüllen.
3. Sauce unter Rühren mit einem Schneebesen aufkochen (Abb. C) und so lange bei milder Hitze köcheln lassen, bis sie leicht andickt.



Die INFO aus der Redaktion

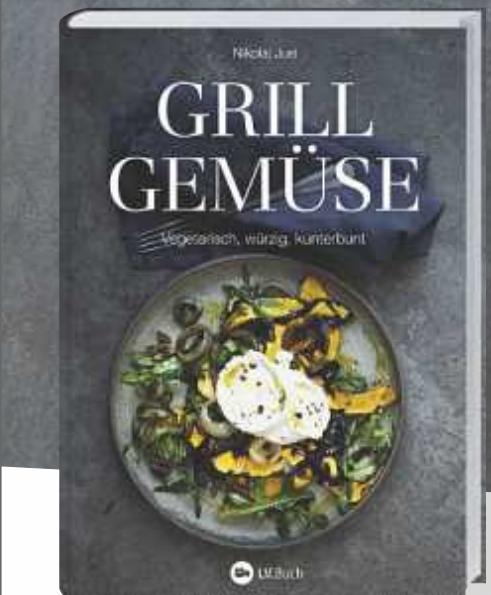
Internationaler Ei-Ersatz

Kala Namak ist ein Gewürzsalz, welches viel Schwefelwasserstoff und Eisen enthält und dadurch ein deutliches Schwefelaroma hat. In der indischen und asiatischen Küche – und bei Veganern – ist es als Ei-Alternative äußerst beliebt.



SCHRITT FÜR SCHRITT

VEGETARISCH GRILLEN LEICHT GEMACHT!



**Grillgemüse – vegetarisch,
würzig, kunterbunt**
von Nikolaj Juel

Preis: 24,00 €
ISBN: 978-3-7843-5752-2



Jetzt bestellen unter
www.buchweltshop.de
oder in Ihrer
Lieblingsbuchhandlung!



Landwirtschaftsverlag GmbH
Hülsebrockstraße 2 – 8 | 48165 Münster



ELA_63

„Habe sie zu Spargel probiert. Superschnell zubereitet und sehr lecker, schmeckt auch Nichtveganern.“

MAINLER

„Hat super funktioniert, ich habe das Hähnchen einen Tag vorher in Buttermilch eingelegt. Das Fleisch war traumhaft zart.“



Natürlich lecker



Wir haben ein gutes Bio-Hähnchen auf einem Geflügelbräter kross gegrillt. Das klappt auch mit einer Gugelhupfform im Ofen! Kartoffeln sind gleich dabei

★★★★★ Ø 4,3

Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln vom Grill

VERFASSER CHECKMAX

WEB CK-MAG.DE/140523



SIMPEL 15 MIN. + 1–1½ STD. GARZEIT
PRO PORTION 49 g E, 22 g F, 40 g KH =
571 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 küchenfertiges Hähnchen

2–3 El Hähnchengewürz
(siehe unten)

1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)

5 Knoblauchzehen

3 Zweige Rosmarin

1 Tl grobes Meersalz

800 ml Gemüsebrühe

Für die Hähnchen-Gewürzmischung

1½ El brauner Zucker

½ El edelsüßes Paprikapulver

1 El Salz

Außerdem

Geflügelbräter
(z. B. von Petromax)

Tipp für die Zubereitung im Ofen

Hähnchen im heißen Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 60–70 Minuten kross brutzeln.



2. Hähnchen auf den Geflügelbräter stecken.
Kartoffeln waschen, Knoblauch schälen.
Kartoffeln um das Hähnchen verteilen



3. Knoblauch zwischen die Kartoffeln stecken.
Rosmarinnadeln abzupfen, mit Meersalz mischen und über die Kartoffeln streuen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



4. Holzkohleglut rechts und links verteilen, Hähnchenbräter in die Mitte stellen. Kartoffeln mit der Hälfte Gemüsebrühe aufgießen.



5. Hähnchen bei indirekter Hitze garen, also den Deckel geschlossen halten! Alle 15–20 Min. Kartoffeln wenden und Hähnchen mit restlicher Brühe übergießen.



Der TIPP aus der Redaktion

So gelingt es mit dem Gasgrill

Brenner rechts und Links auf großer Flamme, mittleren Brenner auf kleinster Stufe brennen lassen. Deckel geschlossen halten und ebenfalls alle 15–20 Min. Kartoffeln wenden und das Hähnchen mit der restlichen Brühe übergießen.



6. Das Hähnchen ist bei einer Kerntemperatur von 80 Grad gar. (Am Anfang bleiben die Kartoffeln haften, beim zweiten Wenden lösen sie sich dann leichter.)

DAS BESTE, WAS VIER WÄNDEN PASSIEREN KANN.



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

* Alle Preise in Euro inkl. MwSt., UVP Deutschland, ohne Deko. Alle Artikel im Bild (außer Accessoires) sind aus der SCHÖNER WOHNEN-Kollektion. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



NO WASTE!

Sind Sie dabei und machen mit? Cleueres Einkaufen, Lagern und Kochen vermeidet Lebensmittel- und Verpackungsmüll

Das Beste für Reste

Wohin bloß mit altem Brot, trockenen Nudeln oder übrig gebliebenen Bohnen? Sie wandern viel zu oft achtlös in die Tonne. Dabei gibt es exzellente Beispiele, wie aus Toastscheiben Spinatknödel werden, aus Gemüseresten bunte Salate und aus Nudeln traumhafte Aufläufe. Versuchen Sie mal, eine Woche nichts weggewerfen, und werden Sie kreativ. Das macht am Ende großen Spaß und spart Geld

HAPPY END AUCH NACH DEM ABLAUFDATUM

Im Gegensatz zum **Verbrauchsdatum** auf Fleischprodukten und leicht verderblichen Produkten wie Fisch und Meeresfrüchten gibt das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) nur einen Richtwert an, wie lange das Produkt einwandfrei ist. Danach die Sinne einschalten: Wie sieht zum Beispiel der Joghurt aus? Riecht er gut? Hat sich kein Schimmel gebildet? Dreimal „Ja“, und Sie können alles bedenkenlos genießen. Einige Produkte tragen darum auch das Label „Oft länger gut“ (Infos siehe Interview rechts).



Verpackung

Einige Märkte belohnen Kunden, die ihre Behältnisse an die Fleischtheke mitbringen oder Netze für Obst und Gemüse. So lassen sich Millionen von hauchfeinen Tütchen vermeiden. Und wer übergeblieben nach einem Refill für Spülmittel oder Lotion sucht: Fragen Sie nach, Ihr Anliegen wird weitergegeben! Bislang nennen Großkongerne wie Procter & Gamble oder Beiersdorf als Grund für ein fehlendes Angebot nämlich noch die „mangelnde Akzeptanz der Verbraucher“. Doch das können wir ändern!

KALKULIEREN SIE

Die meisten Menschen bereiten eher zu viel als zu wenig Essen zu. Am besten gleich die richtigen Mengen einplanen. Gibt es **Nudeln** oder **Reis** als Beilage, reichen 50–80 Gramm pro Portion. Bilden diese Lebensmittel das Hauptgericht, sollten Sie 120–150 Gramm einplanen. Richtig zuschlagen können Sie beim **Gemüse**: Als Beilage passen 200 Gramm, für Hauptgerichte verdoppeln Sie die Mengen. Bei **Fleisch** besonders genau kalkulieren: Mit Knochen passen 200 Gramm, bei Filet oder Kotelett 150 Gramm. Pro Person wird bei Hackfleisch mit 125 Gramm jeder saßt.

INTERVIEW



WOLFGANG HENNEN

Geschäftsführer
bei Too Good To Go

„Die Sinne nutzen“

Was ist das Ziel Ihrer Kampagne „Oft länger gut“?

Wir wollen Lebensmittelverschwendungen in Privathaushalten verringern. Dabei spielt das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) eine große Rolle. Studien zeigen, dass etwa die Hälfte der Deutschen es mit dem verbindlichen Verbrauchsdatum verwechselt – und Produkte vorzeitig entsorgt. Wir wollen darüber aufklären, dass vieles auch über das MHD hinaus noch gut ist. Das geht am besten mit einem Hinweis direkt auf dem Produkt.

Der Quark ist zwar abgelaufen, trägt aber das Label „Oft länger gut“. Was heißt das jetzt?

Die Devise lautet: Schauen, riechen, schmecken! Unsere Sinne sind der beste Check für Haltbarkeit. Untersuchen Sie das Produkt: Sind Aussehen und Geruch unverändert? Sie können auch ein wenig probieren und den Geschmack prüfen.

Wie lässt sich Lebensmittelverschwendungen darüber hinaus vermeiden?

Mit produktgerechter Lagerung, der richtigen Einstellung des Kühlschranks und planvollem Einkaufen. Falls doch zu viel gekauft wurde, hilft Einfrieren.

Wo erfährt der Verbraucher mehr, und welche Händler und Hersteller machen mit?

Eine Liste aller teilnehmenden Partner gibt es auf der Website toogoodtogo.de – hier teilen wir alle Infos von einer Welt ohne Food-Waste und arbeiten jeden Tag daran, dass immer mehr Menschen Teil dieser Bewegung werden.

Was ist eigentlich „Bag in Box“?

Wein in der Kiste! Und es gibt gute Gründe, ihn bekannt zu machen, denn immer mehr Winzer füllen ihre Tropfen in den Schlauch, weil er sich – verpackt in einer Box aus Pappe – besser transportieren und lagern lässt als Glasflaschen.

Weiterer Vorteil: Durch das Zapf-System kommt der Wein nicht mit Sauerstoff in Kontakt und bleibt nach dem Öffnen länger haltbar. Das Vorurteil, aus dem Schlauch fließe lediglich billiger Fusel, ist falsch. So freuen wir uns über 5 Liter Lieblingswein, wohltemperiert und frisch gezapft.



Zum Beispiel von rebenzeitz.de

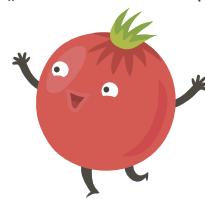
CHEFKOCH-FAKten

51 %



der befragten Nutzer legen bei ihrer Ernährung Wert auf Nachhaltigkeit. Dabei wächst das Bewusstsein für Regionalität (58 Prozent) und Transparenz in puncto Herkunft und Verarbeitung (49 Prozent).

Quelle: „Food Studie 2021“ (chefkoch.de/foodstudie)



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



TRÈS FRANÇAIS

Kleines Backkunstwerk aus Sauerteig – quasi das Fladenbrot der Franzosen in eleganterer Form. In nur vier Schritten duftet es köstlich aus dem Ofen



Die INFO aus der Redaktion

Feines Blattwerk

Das weiche Hefebrot ist ein Klassiker der provenzalischen Küche. Unter seiner garten Kruste verbergen sich Zwiebeln, Sardellen, Oliven, Speck oder getrocknete Tomaten – je nach Lust und Laune. In den Regionen Alpes du Sud und Aigues-Mortes wird auch eine gezuckerte Variante gereicht.

★★★★☆ Ø 3,8

Fougasse mit Sauerteig



VERFASSER HELGA-FR WEB CK-MAG.DE/020523

SIMPEL 20 MIN. + 13 STD. GEH. + 20 MIN. BACKZEIT
PRO SCHEIBE 8 g E, 1 g F, 59 g KH = 286 KCAL

CK_PRINT-KOCHSCHULE

„Dazu passt ein Dip aus Oliven, getrockneten Tomaten, Petersilie und Olivenöl.“

VEGAN

ZUTATEN (10 SCHEIBEN)

Für den Sauerteig-
ansatz
10 g frische Hefe
125 g Mehl

Für den Teig

700 g Mehl
1 TL feines Salz
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für den Sauerteigansatz am Vortag Hefe mit 250 ml warmem Wasser verrühren, 125 g Mehl zufügen (Abb. A). Gut vermengen und abgedeckt 12 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Zum Sauerteigansatz 700 g Mehl, Salz, Olivenöl und 300 ml warmes Wasser geben. Teig mit bemehlten Händen zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten (Abb. B). Zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zu einem ovalen Laib formen (Abb. C). Mit einem Teigschaber oder Messer Kerben (Abb. D) in den Teig schneiden und nochmals zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
4. Teig im heißen Ofen bei 230 Grad (Umluft 210 Grad) 20–25 Min. goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B



C



D



WAS GIBT'S DENN HEUTE ZU ESSEN?

Eine Runde über den Markt oder ein Besuch im Supermarkt, schon ist alles im Körbchen, was für fünf leckere Mahlzeiten reicht. Jetzt aber los!

WOCHE
NPLANER

Montag

Gebratene Maultaschen
au Feldsalat

Dienstag

Süße Guocchi mit
Zwetschken

Mittwoch

Chili-Cheese Nudelaufstrich

Donnerstag

Schuitzel „Fernando“

Freitag

Gebratener Reis mit

Tofu und Ei

MONTAG

20 Min.

MPRINCESS

„Um Zeit und Abwasch zu sparen, brate ich die Maultaschenstreifen nur an, ohne sie vorzukochen.“

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ Ø 4,1

Gebratene Maultaschen an Feldsalat

VERFASSER HOT&SPICY WEB CK-MAG.DE/350523



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 12 g E, 36 g F, 37 g KH = 541 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- ✗ 6 große Maultaschen
- Salz, Pfeffer
- ✗ 2 Tomaten (à 100 g)
- ✗ 3 Frühlingszwiebeln
- ✗ 120 g Feldsalat
- 2 El Butter
- 2 El Semmelbrösel
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 1 El Senf
- 3 El heller Aceto balsamico
- 6 El Öl
- evtl. 2 Tl Kürbiskernöl

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Maultaschen nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Tomaten fein würfeln und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. In einer Schüssel mit Feldsalat mischen.
3. Maultaschen abgießen, trocken tupfen, in 2 cm dicke Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Maultaschenstreifen darin bei mittlerer Hitze knusprig-bräun braten. Zum Ende der Bratzeit Semmelbrösel in die Pfanne geben und leicht mit anbräunen.
4. Für das Dressing Kräuter fein hacken. Senf, Essig und Öl verquirlen, Kräuter unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Salat mit Dressing und Maultaschen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln.



Der TIPP aus der Redaktion

Für jeden was dabei!

Dieses Rezept eignet sich ideal für Gäste mit unterschiedlichsten Essensvorlieben. Maultaschen gibt es mit Fleisch, Gemüsefüllung (veggie) und auch schon vegan. Wer mixt, sollte die Maultaschen erst im Ganzen anbraten und anschließend in Streifen schneiden, damit sich die Füllungen nicht mischen.

20 Min.



VIVISKITCHEN

„Ich backe sie ohne Zucker in der Pfanne. Dann kommt etwas Obst, Zimt und manchmal Quark dazu.“

★★★★☆ Ø 3,8

Süße Gnocchi mit Zimtkirschen

VERFASSER TANTEGINA01 WEB CK-MAG.DE/330523

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 6 g E, 21 g F, 89 g KH = 594 KCAL

**ZUTATEN (4 PORTIONEN)**

- ✗ 1 Glas ungesüßte Schattenmorellen (370 g Abtropfgewicht)
- 2 El Speisestärke
- 1 Zimtstange
- 100 g Butter
- 3 El Zucker
- ✗ 600 g Gnocchi

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kirschen samt Saft in einen Topf geben. 5 El Kirschsaft abnehmen und die Stärke damit glatt rühren.
2. Kirschen mit restlichem Saft und Zimtstange aufkochen. Die Stärkmischung unterrühren und eindicken lassen.
3. Zimtstange entfernen. Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen. Gnocchi zugeben und kurz anrösten. Gnocchi mit heißen Kirschen servieren.

Zur Abwechslung auch mal mit gedünsteten Apfelspalten oder heißen Pflaumen probieren...

MITTWOCH

45 Min.



★★★★★ Ø 4,3

Chili-Cheese-Nudelaufauflauf



VERFASSER TEDESSA WEB CK-MAG.DE/320523

SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 49 g E, 85 g F, 72 g KH = 1293 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 El neutrales Öl
- ✗ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ✗ 400 ml Käsedip für Nachos
- 1 Brühwürfel (z.B. Maggi)
- 500 ml Schlagsahne
- 200 g geriebener Gouda
- Pfeffer
- ✗ 6 rote Chilischoten
- 300 g Nudeln (z.B. Pappardelle)

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin krümelig-braun anbraten.
2. 250 ml Wasser in einem Topf erhitzen. Dip, Brühwürfel und Sahne glatt unterrühren. Kurz aufkochen und bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen. 1 El Gouda in die Sauce rühren und darin schmelzen. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Chilis in Ringe schneiden, die Hälfte davon in die Sauce rühren. Hackfleisch in die Sauce geben und gut verrühren.
4. Ungekochte Nudeln in eine Auflaufform (30 x 20 cm) geben. Fleischsauce darübergießen, sodass die Nudeln gut mit Sauce bedeckt sind. Die restlichen Chiliringe darauf verteilen.

5. Auflauf mit restlichem Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–30 Min. goldbraun backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Zum Dahinschmelzen!
Statt Nachosauce lässt sich auch einfacher Schmelzkäse nehmen. Für etwas mehr Würze noch 1 TL rosen-scharfes Paprikapulver hinzufügen.

DONNERSTAG

25 Min.



ECHTFETT

„Statt Zucchini habe ich in Knoblauch gebratene Auberginescheiben genommen, köstlich!“

★★★★☆ Ø 3,8

Schnitzel „Fernando“

VERFASSER TREKNEB WEB CK-MAG.DE/340523



SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 46 g E, 28 g F, 2 g KH = 455 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 2 Schweineschnitzel
(à 150 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL neutrales Öl
- ✗ 1 Zucchini
- 100 g geriebener Käse
(z. B. Gouda oder Edamer)
- ✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Schnitzel leicht klopfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten 2–3 Min. scharf anbraten, dann in eine gefettete Auflaufform legen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, im Schnitzelbratfett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.
3. Zucchinischeiben auf den Schnitzeln verteilen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 10–15 Min. überbacken. Dazu passt ein Salat und Bandnudeln.



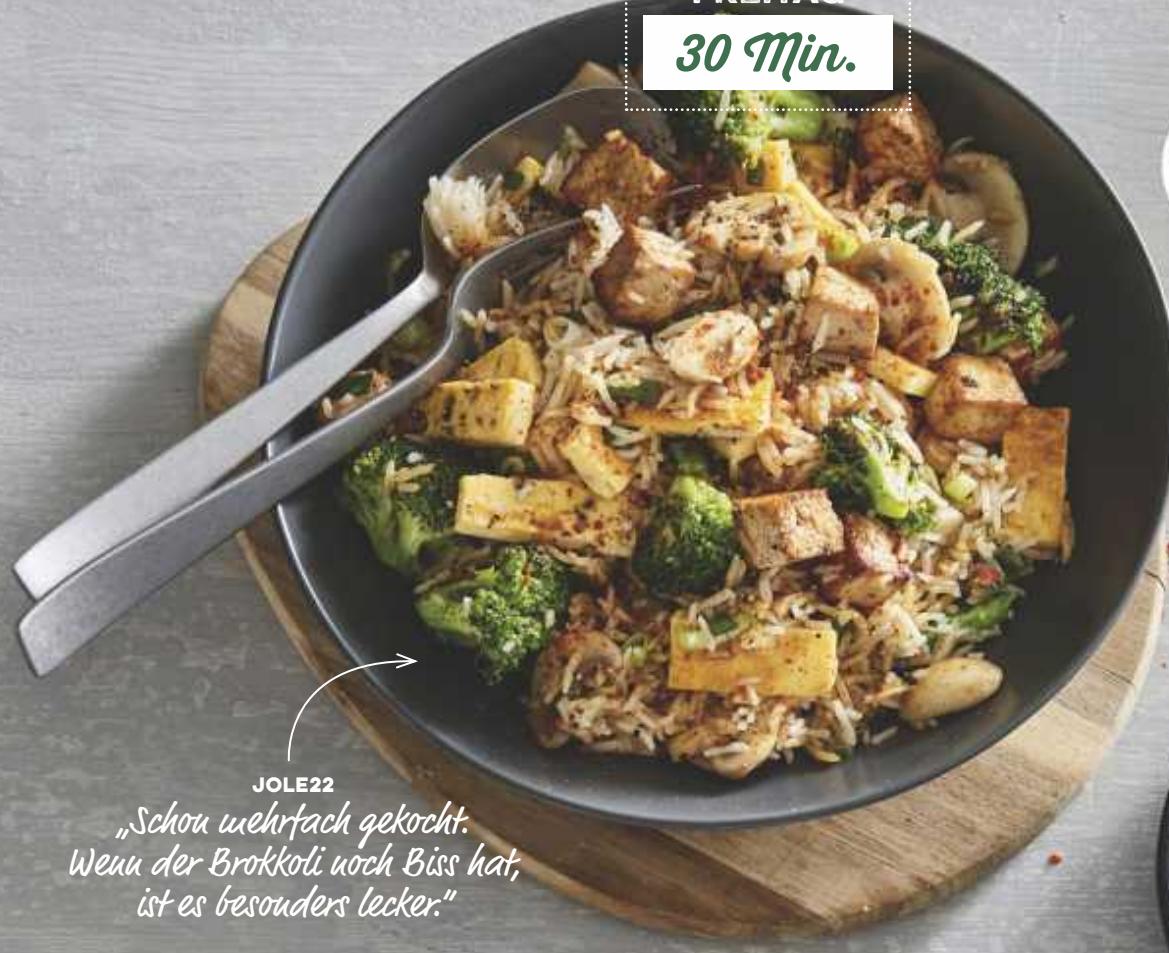
Der TIPP aus der Redaktion

Für Saucenfans

Wir lieben eine leichte Tomatensauce:
1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken. In 1 EL Öl andünsten, mit einem Schuss Rotwein ablöschen, mit 1 Dose passierten Tomaten einköcheln. Sauce mit Thymian, Oregano, Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

FREITAG

30 Min.



JOLE22

„Schon mehrfach gekocht.
Wenn der Brokkoli noch Biss hat,
ist es besonders lecker.“

★★★★☆ Ø 3,9

Gebratener Reis mit Tofu und Ei

VERFASSER PARMIGIANA WEB CK-MAG.DE/360523

 SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 22 g E, 19 g F, 26 g KH = 381 KCAL


ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Langkornreis vom Vortag (z.B. Jasmin-Wildreis-Mischung)

✗ 250 g Tofu

3 El helle Sojasauce

4 Eier (Kl. M)

Salz, Pfeffer

2 El Rapsöl

✗ 300 g Champignons

✗ 300 g Brokkoli

✗ 4 Frühlingszwiebeln

2 El Sesamöl

Chili- oder Paprikaflocken

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Reis aus dem Kühlschrank nehmen. Tofu in Würfel schneiden, in einer kleinen Schüssel mit 2 El Sojasauce mischen und abgedeckt 30–60 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. In der Zwischenzeit Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Omelett darin ausbacken, aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.
3. Pilze in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. 1 El Sesamöl erhitzen, Tofu darin rundherum braun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Restliches Sesamöl im Wok erhitzen, die Brokkoliröschen darin anbraten, Pilze zugeben und 5 Min. mitdünsten. Gemüse wieder herausheben und beiseitestellen.

6. Restliches Rapsöl im Wok erhitzen. Reis vom Vortag darin scharf anbraten, er darf ruhig etwas Farbe annehmen, dabei ständig umrühren.

7. Gemüse mit Omelettstreifen, Frühlingszwiebeln und Tofu unter den Reis heben. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und der restlichen Sojasauce abschmecken.



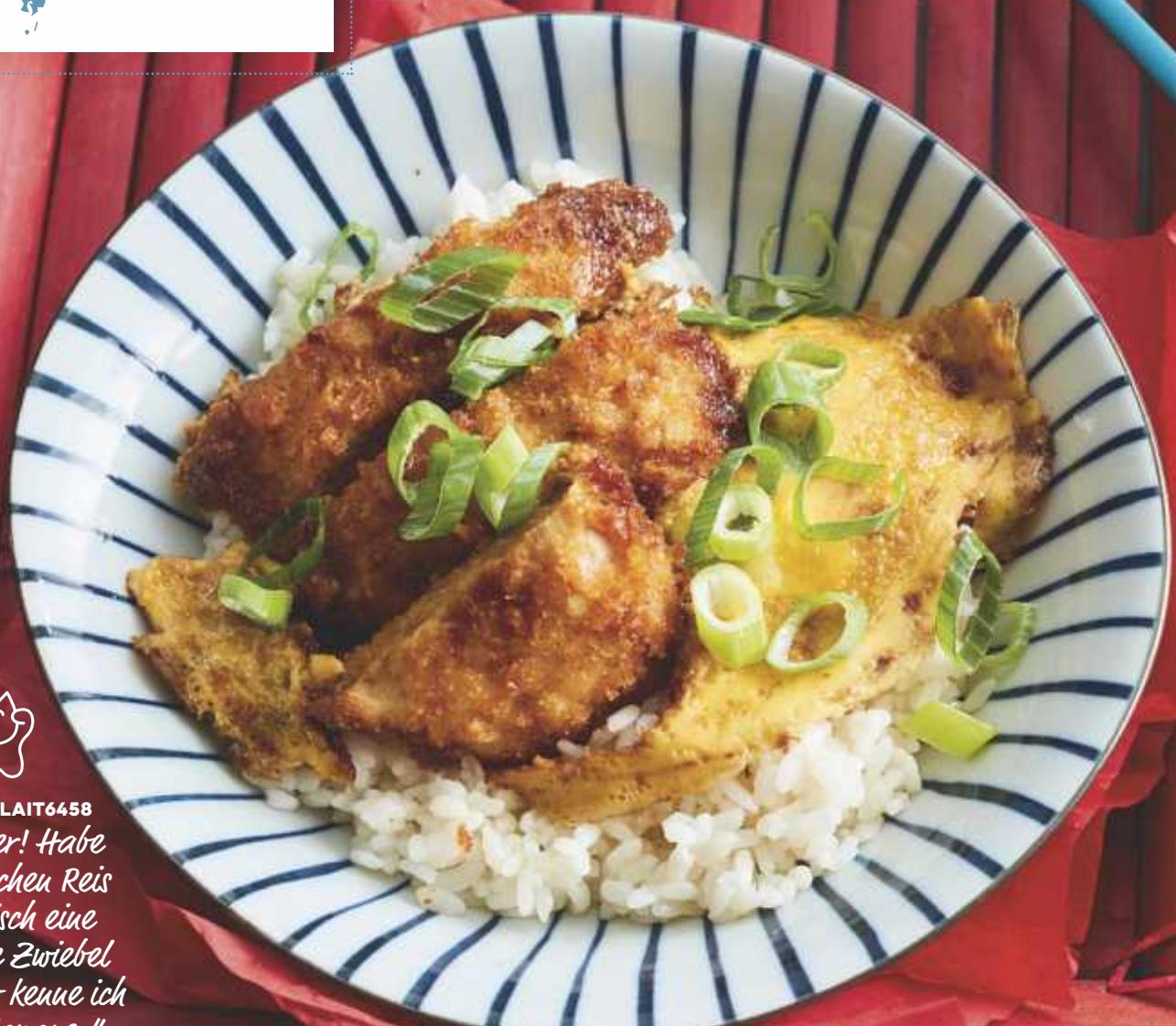
FERNKÖSTLICH

Da das Meer in Japan nirgendwo weit entfernt ist, spielen Fisch, Meeresfrüchte und Algen eine wichtige Rolle in der Ernährung. Minimalismus bei maximalem Geschmack, so lautet die Devise: Die sparsame Verwendung von Öl und Gewürzen ist typisch, denn das eigene Aroma der verwendeten Produkte soll bestmöglich zur Geltung kommen.



CAFE_AU_LAIT6458

„Saulecker! Habe noch zwischen Reis und Fleisch eine gebratene Zwiebel gepackt, so kenne ich es vom Japauer.“





MADE IN JAPAN

Die traditionelle Küche hat ihre Geheimnisse.

Alles über die richtigen Zutaten und die beliebtesten Grundrezepte erfahren Sie hier von uns

★★★★★ Ø 4,4

Katsudon (Schweineschnitzel auf Reis)



VERFASSER LALA0904 WEB CK-MAG.DE/230523

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 41 g E, 26 g F, 50 g KH = 627 KCAL

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)
200 g Sushi- oder Rundkornreis
Salz, Pfeffer
4 Schweineschnitzel (à 150 g) oder Minutensteaks
2 Eier (Kl. M)
50 g Panko oder Semmelbrösel
300–500 ml neutrales Öl
2 Frühlingszwiebeln
200 ml Dashi (siehe Info) oder Gemüsebrühe
2 El Mirin
3 El helle Sojasauce
2 El Sake

EXTRA-SCHNELL



ZUBEREITUNG

1. Reis in ein feines Sieb geben und so lange mit Wasser spülen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen Topf geben und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. In der Zwischenzeit Fleisch waschen und trocken tupfen. 1 Ei auf einem Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Panko auf einen anderen Teller geben. Schweineschnitzel jeweils erst durch das Ei ziehen und dann von beiden Seiten im Panko wenden. Panade gut andrücken und auf allen Seiten gleichmäßig verteilen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen (das Öl ist heiß genug, wenn sich an dem Stiel eines hineingehaltenen Holzkochlöffels kleine Bläschen bilden). Schnitzel nacheinander im heißen Öl frittieren und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. (Nicht am Öl sparen, die Schnitzel müssen mindestens bis zur Hälfte der Dicke des Fleisches darin liegen, sonst backen sie an und verbrennen!)
4. Frühlingszwiebeln in Ringe und Schnitzel in Streifen schneiden. Dashi, Mirin, Soja-sauce und Sake in einer weiten Pfanne aufkochen. Schnitzelstreifen hineingeben. Das übrige Ei verquirlen, nach 2 Min. zugeben, Hitze stark reduzieren. Hälfte der Frühlingszwiebeln darüberstreuen und weitere 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Ei gestockt ist und die Schnitzel von der Unterseite die Flüssigkeit aufgesogen haben.
5. Reis auf einen Teller geben. Schnitzel mit Saucen-Eier-Mischung darauf verteilen, mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren und direkt Servieren.



Die INFO aus der Redaktion

Elixier, ohne das es nicht geht

Dashi ist eine klare Fischbrühe aus Japan, die für kräftiges Umami-Aroma sorgt und Basis vieler traditioneller Rezepte ist. Sie besteht aus Bonitoflocken, Seetang und Wasser und ist im Asialaden oder z.B. über j-kinski.de erhältlich.



EXTRA-SCHNELL

★★★★★ Ø 4,7

Chicken Teriyaki – der Klassiker



VERFASSER DAS_CHRISSIE

WEB CK-MAG.DE/250253

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 36 g E, 17 g F, 59 g KH = 570 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Rundkornreis	4 Hähnchenschenkel mit Haut (ohne Knochen)
Salz	1 Tl Speisestärke
8 El dunkle Sojasauce	1 Tl helle Sesamsamen
8 El Mirin oder Sake	1 Frühlingszwiebel
3 El Zucker	250 g Brokkoli
evtl. 2–3 cm Ingwer	1 Tl Sesamöl
evtl. 1 Knoblauchzehe	
evtl. ¼–½ Tl Chiliflocken	

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Sojasauce, Mirin und Zucker in einer Schüssel verquirlen. Nach Belieben fein geriebenen Ingwer, fein gehackten Knoblauch und Chili unterrühren (dies ist nicht original japanisch).
3. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen. Fleisch dünn mit Speisestärke bestäuben und leicht ins Fleisch einreiben.
4. In einer beschichteten Pfanne Sesam ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zart goldbraun rösten, beiseitestellen.
5. Hähnchenschenkel auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 6–7 Min. goldbraun anbraten. Fleisch wenden und von der anderen Seite weitere 6–7 Min. garen. Fleisch herausheben, Fett aus der Pfanne entfernen.
6. Marinade noch einmal kurz verquirlen und in die Pfanne geben, Hähnchen in die Sauce legen. Bei mittlerer Hitze so lange einköcheln lassen, bis die Sauce deutlich reduziert und karamellisiert ist. Das Fleisch dabei öfters wenden und dabei mit der Sauce übergießen, sodass es rundum von der Sauce bedeckt ist. Wird die Sauce zu dick, teelöffelweise mit etwas Wasser verdünnen.
7. Inzwischen Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest garen, herausheben, abschrecken und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden.
8. Fleisch herausheben, 1–2 Min. ruhen lassen. Reis und Brokkoli auf Tellern anrichten. Einige Tropfen Sesamöl auf den Brokkoli geben. Fleisch darauf mit restlicher Sauce, Frühlingszwiebeln und Sesam bestreut anrichten.

★★★★★ Ø 4,3

Okonomiyaki (japanisches Omelett)



VERFASSER MEZOMIX

WEB CK-MAG.DE/290523

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 13 g E, 8 g F,
60 g KH = 382 KCAL**ZUTATEN** (4 PORTIONEN)

- 4 große Weißkohlblätter
- 100 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Mehl
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El Sojaöl
- 1 El Okonomisause
(japanische Würzsauce)
- 1 Tl Bonitoflocken
- 1 Tl Noriflocken (grüne Meeresalgen)
- evtl. 1 El Mayonnaise

ZUBEREITUNG

- 1.** Blattrippe aus den Weißkohlblättern schneiden. Jedes Blatt in 4 mm feine Streifen schneiden. Pilze in feine Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- 2.** In einer Schüssel 210 ml Wasser mit Mehl, Eiern und Kohl mischen.
- 3.** Öl in einer Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3–5 Min. stocken lassen. Pilze und Frühlingszwiebeln darauf verteilen, Omelett wenden und bei milder Hitze abgedeckt fertig braten.
- 4.** Vor dem Servieren Okonomisause auf dem Omelett verstreicheln, Bonito- und Noriflocken darüberstreuen und mit Mayonnaise garnieren.





★★★★☆ Ø 3,8

Kyuri Sunomono (Algen-Gurken-Salat)

VERFASSER LALA0904 WEB CK-MAG.DE/240523



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 1 g E, 3 g F, 6 g KH = 67 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 6 Minigurken oder
½ Salatgurke
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Wakame-Algen
- 3 EL Reisessig
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Dashi
(siehe Info S. 41)
- Zucker
- 1 TL helle Sesamsamen
- 1 cm Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Gurken der Länge nach halbieren. Bei Salatgurken die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen.
2. Hälften in hauchdünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit Salz mischen. 10 Min. ruhen lassen. Wakame in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser auffüllen. (Sie erhalten so 4–5-mal so viel Volumen wie im getrockneten Zustand.)
3. In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne Reisessig, Sojasauce, Sesamöl,

Dashi und 1 TL Zucker bei starker Hitze (unter Rühren) kurz aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat, und dann beiseitestellen.

4. Gurken- und Algenwasser abgießen. Beides in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

5. Gurken und Algen in einer Schüssel anrichten und vor dem Servieren mit lauwarmem (oder kaltem) Dressing übergießen. Mit Sesam und geriebenem Ingwer bestreut servieren.

★★★★★ Ø 4,2

Lachsfilet mit Sesam-Wasabi-Kruste



VERFASSER ARS_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/280523

SIMPEL 5 MIN. PRO PORTION 39 g E, 36 g F, 2 g KH = 509 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Lachsfilet mit Haut
(à 200 g)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- ½ TL Wasabipaste
- 1 EL helle Sesamsamen
- 2 EL Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Lachsfilet abspülen und trocken tupfen. Die hautlose Seite mit Sojasauce beträufeln, mit Wasabipaste bestreichen, mit Sesam bestreuen und etwas andrücken.
2. Im erhitzten Öl zuerst die Hautseite bei mittlerer Hitze 3–4 Min. knusprig

braten, anschließend Hitze reduzieren und auf der Sesamseite fertig garen.

3. Lachs auf einem Teller anrichten. Dazu passen Gari (eingelegter Ingwer) und Gurkensalat (Rezept links).



KOCHWICHTELOO7

„Da ich keinen Wasabi im Haus hatte, bin ich einfach auf Meerrettich umgestiegen.“

★★★★★ Ø 4,4

Sobanudeln mit Sesam und Sojasauce

VERFASSER KISSI WEB CK-MAG.DE/260523

EXTRA-SCHNELL



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 11 g E, 9 g F, 50 g KH = 334 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 El Sesamöl
- 2 El helle Sojasauce
- 2 El Mirin
- 6 Frühlingszwiebeln
- 5 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 getrocknete Shiitakepilze
- 250 g Sobanudeln (japanische Buchweizen nudeln)
- 1 El geröstete helle Sesamsamen
- 2 Stiele Minze

ZUBEREITUNG

1. 1 El Sesamöl mit Sojasauce und Mirin zu einem Dressing verquirlen. Frühlingszwiebeln längs in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Pilze in einer Schüssel mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen.
2. Pilze abgießen, dabei 100 ml Einweichwasser auffangen. Holzige Pilzstiele entfernen, Hüte in Streifen schneiden. Nudeln in sprudelnd

kochendem Wasser 3 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.

3. Restlichen 1 El Öl in einem Wok erhitzen. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin 2 Min. unter Rühren andünsten.
4. Pilze und Nudeln hinzufügen, unter Rühren erhitzen. Sesamressing und Pilzwasser zufügen. Nudeln unter Rühren mit der Sauce überziehen. Nudeln mit Sesam und Minzblättern garnieren.

VEGAN



„Schmeckt kalt am nächsten Tag ganz ausgezeichnet, unbedingt mehr machen und ausprobieren.“



JIROUSCH

„Geht auch ohne Eismaschine. In eine Schüssel füllen, ins Eistief gefüllt und alle 15 Min. kräftig durchrühren.“



★★★★★ Ø 4,4

Grüntee-Eis



VERFASSER SHIMONE

WEB CK-MAG.DE/270523

SIMPEL 10 MIN. + 30–60 MIN.

KÜHLZEIT PRO PORTION 2 g E, 11 g F,
14 g KH = 164 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

250 ml Schlagsahne

250 ml Milch

90 g Zucker

1 Prise Salz

8 g Matcha
(Grüntepulver)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten so lange mit den Quirlen des Handrührers verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2. In einer Eismaschine 30–40 Min. gefrieren lassen. Anschließend für weitere 30–60 Min. im Tiefkühlfach fest werden lassen.

Tipp Da Matchapulver sehr geschmacksintensiv ist, unbedingt vorher genau abwiegen!

WIR BRAUCHEN DAZU ...

SESAM

Leicht süßlich und nussig, toppt er fast jedes Gericht oder eignet sich als Panade. Geröstet kommt sein Aroma noch besser zur Geltung.

DASHI-BRÜHEPULVER

Aromabooster aus getrocknetem Fischfond für Ramen, Misosuppe oder Okonomiyaki.

WASABI

Wird oft als japanischer Senf bezeichnet. Seine Schärfe kommt vom japanischen Meerrettich.

**SHIITAKE-PILZE**

Besonders würzig und kräftig im Geschmack, sind die asiatischen Zuchtpilze in Pfannengerichten sehr beliebt.

**ITO WAKAME (MEERALGEN)**

Essbare Algen, die Salaten und Suppen einen besonderen Geschmack verleihen und voller guter Nährstoffe stecken.

**DASHI-BONITO-BRÜHEPULVER**

Feines Würzpulver für Suppen aus geräuchertem, getrocknetem Bonito.

**BONITO-FLOCKEN (KATSUOBUSHI)**

Getrocknete und geräucherte Thunfischflocken, unverzichtbarer Geschmacksträger für Suppen oder als Garnitur für Omelets und Ramen.

**SOBANUDELN**

Japanische Nudeln aus Buchweizen, die glutenfrei, sehr kalorienarm und außerdem ein traditionelles Neujahrsessen sind.

**KOMBU (SEETANG)**

Wird meist zum Würzen von Suppen und Brühen benutzt, gern aber auch für Salate, als salziger Chipsersatz oder Topping verwendet.

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

Trends, Architektur und Design
für Ihr individuelles Wohnglück
portofrei testen oder verschenken.

Jetzt Wunsch-Magazin wählen >



**3x
SCHÖNER WOHNEN**

für nur **19,50 €**

Monat für Monat
unverwechselbar und
authentisch das Beste aus
der Welt des Wohnens.



**2x
SALON**

für nur **19,60 €**

Gastlichkeit, Lebensart und
Kultur auf höchstem Niveau.
Hier trifft aktuelles Design
auf Klassik und Tradition.



**2x
HÄUSER**

für nur **16,80 €**

Das ganze Spektrum
anspruchsvoller Wohn-
architektur inklusive Bau-
technik und Materialien.

Über
30%
Rabatt



**6x
COUCH**

für nur **17,40 €**

Spannende Wohntrends,
Einrichtungs- und Shopping-
tipps, kombiniert mit aktuellen
Fashion- und Beautytrends.

**+ Design-
Prämie Ihrer
Wahl sichern >**



1 NORMANN COPENHAGEN Shorebird
Moderne Skulptur im skandinavischen
Stil von Sigurjón Pálsson
5,-€ Zuzahlung



2 LYNGBY Porcelæn Vase
Design-Klassiker aus dem Jahr 1936
Höhe: 8,5 cm
8,-€ Zuzahlung



3 RAUMGESTALT Eichenbrett
Eiche hell, 29x12 cm,
Dicke 2,2 cm, plus Griff 10 cm
1,-€ Zuzahlung

Weitere
Prämien
online



QR-Code scannen

shop.guj.de/zuhause

Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand – zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie. Änderungen vorbehalten. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungs-erhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Per Telefon: **040/5555 7809**

Bitte Bestell-Nr. angeben:

SCHÖNER WOHNEN
SALON
HÄUSER
COUCH

selbst lesen: 208 6246, verschenken: 208 5586
selbst lesen: 208 7926, verschenken: 208 7927
selbst lesen: 208 6366, verschenken: 208 6367
selbst lesen: 208 6247, verschenken: 208 6266

DNSI

Alle Hände fliegen hoch!

Bei Pancakes machen alle mit. Das Schöne an diesen Hochstaplern: Sie kommen ohne tierische Produkte aus, schonen so die Umwelt und sind dennoch tierisch lecker



Der TIPP aus der Redaktion

Ab ins Eis!

Verrückter Backtrend: Den Teig für eine halbe Stunde in Eiswürfel-förmchen anfrieren lassen und dann als Würfel portionsweise in die Pfanne geben. Gehen perfekt auf!



GOUDAKÄSE

„Warne Schokocreme ist auch ein Hit dazu – natürlich mit vielen Früchten on top.“

DAS IST
JETZT
Trend

★★★★★ Ø 4,7

Fluffige Pancakes



VERFASSER JENNIFEE222 WEB CK-MAG.DE/400523

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT
PRO STÜCK 5 g E, 3 g F, 34 g KH = 191 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

Für den Teig

400 g Mehl
2 El Zucker
2 Pck. Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 Tl Weinstein-backpulver
500 ml Sojadrink (ungesüßt)
3 Tropfen Rumaroma

2 El Apfelmus

1 El Apfelessig
2 El vegane Butter oder Rapsöl

Für das Topping

200 g Himbeeren
200 g Erdbeeren
4 Stiele Minze
4 El Ahornsirup

Der TIPP aus der Redaktion

Gute Bindung

Apfelmus ist beim veganen Backen ein echtes Retterchen: Es verbindet die Zutaten und ersetzt Ei (2 El = 1 El). Besser ohne Zuckerzusatz! So wie das Neue „0%“ von der Traditionsmarke Odenwald.



ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten in einer Schale mischen. Anschließend Sojadrink, Rumaroma, Apfelmus und Apfelessig mit dem Schneebesen glatt untermischen (Abb. A). Abgedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen (besser über Nacht).
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 12 kleine Pancakes darin portionsweise ausschlagen (Abb. B). Pancakes mit Beeren, Minzblättchen und Sirup servieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT



VEGAN



WAS MACHE ICH MIT *Kokosflocken?*

Hier regnet es Karibikflair: Mit Kokos peppen Sie jedes Gericht auf. Ob süß oder herhaft – immer unwiderstehlich

ECHTFETT

„Ich liebe Kokos, und die crunchy Note passt perfekt zum exotischen Salat.“



Chips und Flocken

Die Endprodukte werden aus dem cremigen Fruchtfleisch grüner Kokosnüsse gewonnen. Durch das Backen bei hohen Temperaturen wird ihnen die Feuchtigkeit entzogen, und sie erhalten eine knusprige Konsistenz. Ob salzig oder süß kombiniert, passen sie zu warmen wie kalten Speisen.



EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ Ø 3,8

Gemüsesalat mit Chili und Kokos

VERFASSER MIMOSAFOODICA WEB CK-MAG.DE/300523

 SIMPEL  30 MIN.  PRO PORTION 6 g E, 15 g F, 17 g KH = 260 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ½ Weißkohl (450 g)
- Salz, evtl. Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 2 Möhren
- 100 g Sojasprossen
- 200 g Babyspinat
- 80 g getrocknete Kokoschips
- 1 El neutrales Öl
- 2 rote Chilischoten
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- 2 Kaffirlimettenblätter
- ½ Tl Fischsauce
- 1 El Palmzucker

ZUBEREITUNG

1. Weißkohl fein hobeln, mit 1 Tl Salz in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen 2 Min. durchkneten.
2. Gurke entkernen und fein würfeln. Möhren in Stifte schneiden, 2 Min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Das Gemüse mit Sojasprossen und Babyspinat in einer Schüssel mischen.
3. Kokoschips 10–15 Min. in ein feines Sieb geben und über kochendem Wasser weich dämpfen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chilis in feine Ringe schneiden. Schalotten, Knoblauch, Hälfte Chilis und Tomate in einen

hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren und Püree in die Pfanne geben. Limettenblätter, Fischsauce und Palmzucker zugeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen, Limettenblätter entfernen und Gemüse unterheben. 5. Gedämpfte Kokoschips in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anbraten, bis sie etwas trockener sind und duften. Herausnehmen und fein hacken.
6. Gemüsesalat in Schälchen anrichten, mit Kokosraspeln und den restlichen Chiliringen garniert servieren.



CHAMPAÑA

„Kokosflocken mit Zimt gemischt – und gleich haben uns die Bällchen noch besser gewundert.“

★★★★☆ Ø 3,9

Milchreisbällchen mit Kokosflocken

VERFASSER MISS-EMILY-ERDBEER WEB CK-MAG.DE/310523

SIMPEL 1 STD. PRO STÜCK 2 g E, 4 g F, 12 g KH = 97 KCAL



ZUTATEN (30 STÜCK)

250 g Milchreis
1,2 l Milch
4 El Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
130 g Kokosraspeln
30 Schattenmorellen aus dem Glas

ZUBEREITUNG

1. Milchreis nach Packungsanweisung in 1 l Milch gar kochen. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Kirschen über einem Sieb abtropfen lassen. Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
3. Wenn der Milchreis abgekühlt ist, nach und nach restliche 200 ml Milch unterrühren, bis eine klebrige Masse entsteht.
4. Hände mit kaltem Wasser befeuchten und 30 kleine Milchreisfladen (à 35 g) formen. Je 1 Kirsche daraufsetzen, den Reis darüber verschließen und zu einer Kugel formen. Kugeln anschließend in den Kokosraspeln wälzen.



Der TIPP aus der Redaktion

Der Mix macht's

Bei Füllung und Garnitur lässt es sich herrlich variieren. Auch Himbeeren, Pflaumen, Blaubeeren oder Marmelade verstecken sich gern in den Bällchen, und als Garnitur einfach mal Zimtzucker oder Amarettibrösel probieren.

PLUS+

Mit Chefkoch PLUS finden Sie das passende Rezept für jede Gelegenheit.

- Lassen Sie sich von Premium-Rezepten inspirieren.
- Bleiben Sie organisiert mit dem neuen Wochenplaner.
- Genießen Sie Chefkoch ohne Werbung.



Mehr Infos über unser PLUS-Abo:
www.chefkoch.de/aktion40

PLUS+
Im Probemonat
kostenlos testen
danach nur
2,00 € pro Monat*





MAMAZO

„Einfach lecker! Die Zutaten variieren bei uns immer, und wir verarbeiten auch gern mal Reste.“

Te quiero

... das heißt: Ich liebe dich – und wem sollte man es verdenken angesichts dieser Pfanne mit feinem Safranreis, gekrönt von Meeresfrüchten wie Muscheln und Langusten. Dazu gesellt sich zartes Hähnchen, und wer mag, kann auch variieren!



★★★★★ Ø 4,5

Paella Tomás

VERFASSER OVEJA-NEGRA
WEB CK-MAG.DE/390523



SIMPEL 1½ STD.
PRO PORTION 64 g E, 18 g F,
49 g KH = 643 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

600 g Hähnchenbrustfilet
3 bunte Paprikaschoten
2 kleine Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
8 El Olivenöl
250 g Paella- oder Risottoreis
½ l Gemüsebrühe
1 Tl gemahlener Safran
500 g Miesmuscheln
500 ml trockener Weißwein
500 g Tintenfischtuben
(in Ringe geschnitten)
6 King-Prawns
(mit Kopf und Schale)
500 g Fischfilet (z. B. Pangasius)
200 g TK-Erbsen
250 g Mais (Abtropfgewicht)
Salz, Pfeffer
3 Bio-Zitronen



1. Fleisch, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. 6 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden anbraten.



2. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zufügen und braten, bis die Zwiebeln glasig sind.



3. Reis zugeben, kurz mit anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit gemahlenem Safran bestreuen und bei mittlerer Hitze 20 Min. weiterköcheln.



4. Geputzte geschlossene Muscheln in einem Extratopf in Wein aufkochen, bis alle aufgegangen sind. (Exemplare, die geschlossen bleiben, aussortieren.)

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔



5. Restliche 2 El Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Nacheinander Tintenfischringe, Garnelen und Fisch scharf darin anbraten.

6. Tintenfisch, Garnelen, Fisch, Erbsen und Mais zur Paella geben.

7. Abgedeckt weitere 15 Min. bei milder Hitze ziehen lassen. (Dabei zwischendurch an der Pfanne rütteln, damit nichts anbrennt.)



Die weite Welt der Wissenschaft entdecken

3 Ausgaben Ihres P.M.-Wunschtitels probelesen und Gutschein wählen!



Für
Wissens-
hungreige

P.M.
Spannende Berichte aus Forschung und Technik – wissenschaftlich fundiert und unterhaltsam präsentiert.

3 Ausgaben für 11,50 €



Für
besonders
Neugierige

P.M. SCHNELLER SCHLAU
Schnelles Wissen zu aktuellen und interessanten Themen aus allen Bereichen des Lebens.

3 Ausgaben für 11,50 €



Für alle
Rätsel-
fans

P.M. LOGIK TRAINER
Ob Logikpuzzle, Kreativrätsel oder Logicals – für jeden Rätselfan ist etwas dabei. Inklusive aller Lösungen.

3 Ausgaben für 10,50 €



Für
Geschichts-
interessierte

P.M. HISTORY
Das große Geschichtsmagazin erweckt historische Epochen, Ereignisse und Personen wieder zum Leben.

3 Ausgaben für 14,50 €

5 €
Gutschein
zur Wahl



Jetzt P.M.-Magazin testen und Gutschein sichern:

www.pm-wissen.com/probe
oder telefonisch unter +49 (0)40 5555 89 80

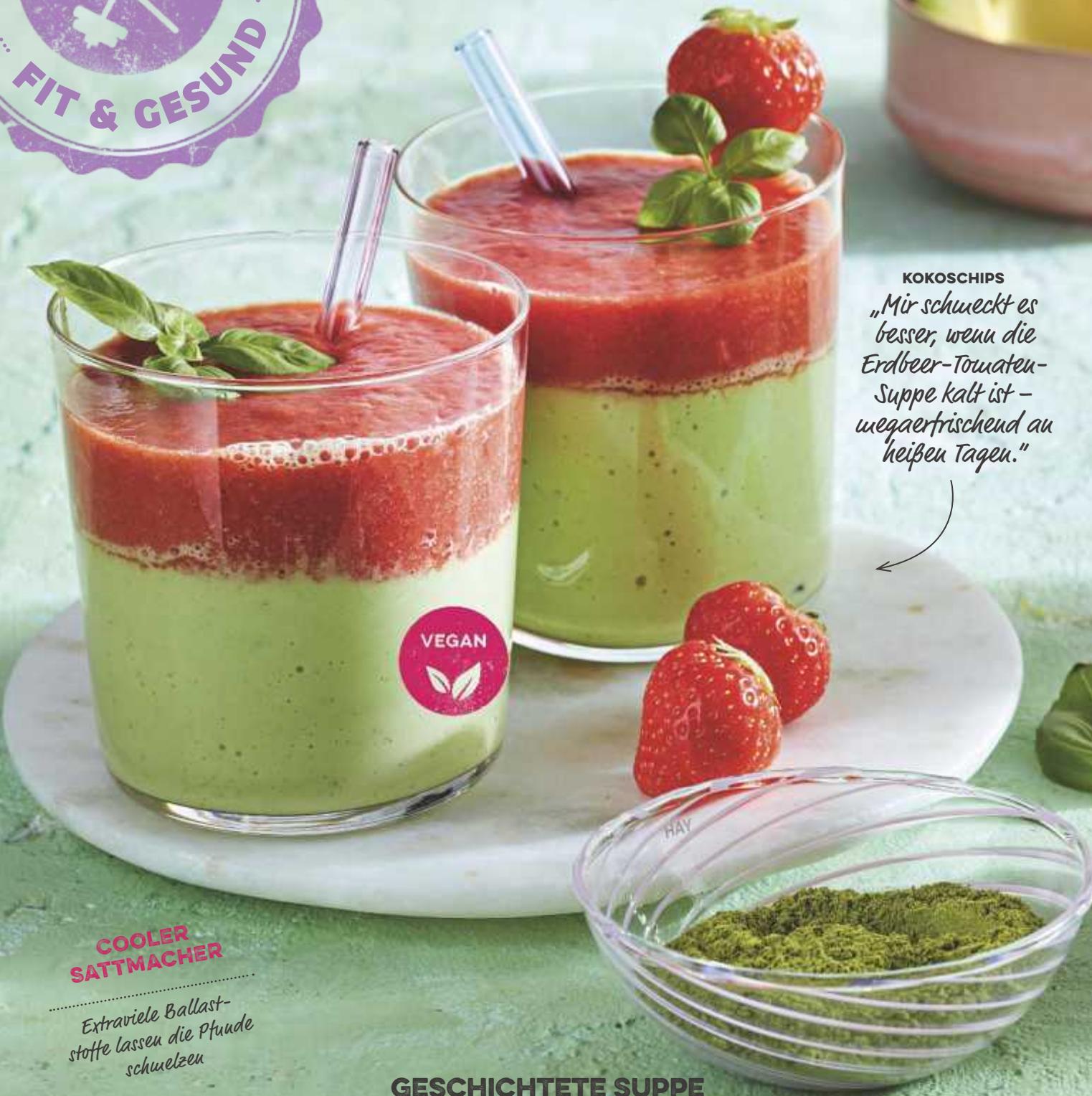
Bitte passende Bestell-Nr. angeben:
3 x P.M. 2016486 | 3 x P.M. SCHNELLER SCHLAU 2016526
3 x P.M. LOGIK TRAINER 2016566 | 3 x P.M. HISTORY 2016546

Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Änderungen vorbehalten. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt.
Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



AUFWACHEN!

Superlecker und so gut: aufregende Frühjahrsboten, die Energie schenken und voller Vitalstoffe stecken. Als Frühstücksbooster, Snack to go oder Sportlernahrung



GESCHICHTETE SUPPE

S. 62

Alle Rezepte sind
EXTRA-SCHNELL

GERSTENGRAS-SMOOTHIE

S. 62

VEGAN

GRÜNE ENERGIE

Reichlich Folsäure fördert das Zellwachstum und schützt das Herz-Kreislauf-System

★★★★☆ Ø 3,9

Geschichtete Suppe heiß-kalt

VERFASSER CHA-CHA WEB CK-MAG.DE/070523

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 8 g E, 14 g F, 16 g KH = 247 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)**Für die Avocado-Gurken-Buttermilchsuppe**

2 Avocados
1 Salatgurke
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
500 ml Buttermilch
1 El Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

Für die Erdbeer-Tomaten-Suppe

300 g Erdbeeren
450 ml passierte Tomaten
Chilipulver
4 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Avocadofruchtfleisch, Gurke und Zucchini (samt Schale) klein würfeln. Gemüse mit Knoblauch und Buttermilch in einen Topf geben. Mit einem Stabmixer zu einer sämigen, dickflüssigen Masse pürieren.
2. Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Erdbeeren (bis auf 4 Stück für die Garnitur) und Tomaten in einen zweiten Topf geben, mit 1 Prise Chili würzen. Ebenfalls pürieren. Langsam erhitzen, aber nicht kochen.
4. In Gläsern erst die kalte Buttermilchsuppe anrichten, darauf vorsichtig, aber schwungvoll die warme Tomatensuppe geben. Mit Basilikumblättern und Erdbeeren garnieren. Sofort servieren.



★★★★☆ Ø 3,8

Gerstengras-Smoothie

VERFASSER ROELSCHE WEB CK-MAG.DE/100523

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 13 g KH = 63 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

½ Apfel (z. B. Elstar)
¼ Salatgurke
½ Banane
2–3 cm Ingwer
1 Tl gemahlenes Gerstengras (siehe Info)

ZUBEREITUNG

1. Apfel, Gurke und Banane grob würfeln. Ingwer fein reiben.
2. Alle Zutaten mit 250 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben, 2 Min. fein pürieren. In Gläser füllen, nach Belieben mit Gurkenscheiben garnieren und sofort servieren.



Die INFO aus der Redaktion

Was für ein Gras ist das?

Gerstengras liefert jede Menge Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien. Die Superpower als Pulver gibt es im Reformhaus oder Bioladen.



★★★★☆ Ø 3,8

Rote-Bete-Basilikum-Smoothie à la Gabi

VERFASSER GABRIELE9272 WEB CK-MAG.DE/080523

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 4 g E, 1 g F, 36 g KH = 298 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Rote Bete (vakuumiert)
12 Stiele Basilikum
1 Apfel
150 g kernlose Weintrauben
3 cm Ingwer
½ Tl Zimt
2–3 El Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf 2 Stiele Basilikum grob zerkleinern und cremig pürieren.
2. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren. Smoothie in Gläser füllen und mit Basilikum garniert servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Genauso gut direkt vom Feld

Sie können das Rezept auch mit frischen Roten Bete zubereiten. Wegen deren fester Konsistenz brauchen Sie dann allerdings einen leistungsstarken Standmixer.

**Sparfüchse
aufgepasst!**

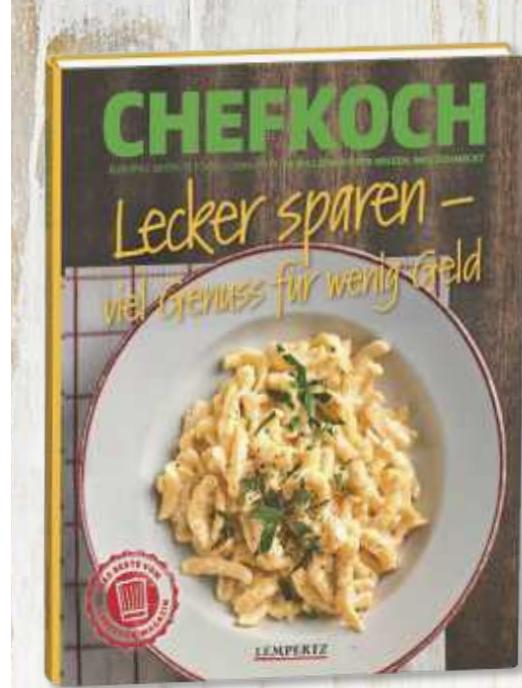
**SUPERHELD
FÜR NERVEN UND
MUSKELN**

Viel Kalium fördert eine
problemlose Reiz-
weiterleitung und lässt
die Muskeln spielen



WIRKLICHKOESTLICH

„Statt Wasser habe ich
3 Eiswürfel mit in den Mixer
gegeben, so war der
Smoothie gleich gut gekühlt.“



In Zeiten, in denen alles teurer wird,
haben die kreativen Sparfüchse der
CHEFKOCH-Community maximal
köstliche Rezepte mit minimalem
Kostenaufwand gesammelt.
Probieren Sie Neues aus z.B. mit
der Kohlrabi-Lasagne oder verwöhnen
Sie Ihre Liebsten mit beliebten
Klassikern wie Arme Ritter.

120 Seiten, Format: 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-467-4

€ 12,99

Im Handel und online erhältlich unter
www.edition-lempertz.de



CHEFKOCH

® Lizenz der Marke CHEFKOCH
durch Chefkoch GmbH, eine 100% Tochter
der Gruner + Jahr Deutschland GmbH

SCHLANKE
NUMMER

perfekt für Abnehmwillige: fettarm, ballaststoffreich und mit viel Vitamin C



PARMIGIANA

„Sehr lecker und schön süß! Verdünnt mit etwas Wasser, reicht der Drink auch für zwei Personen.“



ALLESKÖNNER

Geballte Vitaminpower und Antioxidantien stärken und schützen unser Immunsystem

★★★★☆ Ø 3,8

Krümeltigers kalte grüne Suppe



VERFASSER 007KRÜMELTIGER WEB CK-MAG.DE/110523

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 5 g E, 2 g F, 11 g KH = 100 KCAL

ZUTATEN (1 PORTION)

100 g gelbe Tomaten
60 g Brokkoli
10 kernlose Weintrauben
60 g Babyspinat
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ TL geräuchertes Paprikapulver
2 Eiswürfel
30 ml fettarme Milch

ZUBEREITUNG

- Tomaten vierteln. Brokkoli in kleine Stücke schneiden.
- Brokkoli, Tomaten, Weintrauben und Spinat (2 Blätter für die Garnitur beiseitelegen) cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- 80 ml kaltes Wasser und 2 Eiswürfel zufügen und nochmals glatt pürieren. Suppe in Schälchen füllen. Milch aufschäumen. Suppe mit Milchschaum und den restlichen Spinatblättern garniert servieren.



★★★★☆ Ø 3,8

Açaí-Smoothie



VERFASSER KATHAGRAF WEB CK-MAG.DE/090523

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 4 g E, 5 g F, 39 g KH = 251 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Banane
200 g Heidelbeeren
ca. 300 ml Mandeldrink
5 Datteln
2 gehäuften TL Açaipulver
Saft und etwas Abrieb von 1 Bio-Orange
1 Handvoll Quinoaflocken

ZUBEREITUNG

- Banane in Stücke schneiden, mit Heidelbeeren (50 g beiseitelegen) und 300 ml Mandelmilch glatt pürieren.
- Nacheinander Datteln, das Açaipulver, Orangensaft und Quinoaflocken untermixen. Bei Bedarf mit wenig Wasser oder Mandelmilch verdünnen. Smoothie in Gläser füllen und mit beiseitegelegten Heidelbeeren und etwas Orangenabrieb garniert servieren.



Die INFO aus der Redaktion

Dschungelkind

Die Açaibeere ist im Amazonasgebiet beheimatet und wächst dort an einer bis zu 25 Meter hohen Palme. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und zellschützenden Antioxidantien.



Luft und Liebe

Eine Wolke aus Baiser, gekrönt von Sahne und Früchten, das ist die Pavlova. Mit Schokolade und Haselnüssen heben wir den Dessertklassiker nun endgültig in himmlische Sphären

★★★★☆ Ø 3,9

Zarte Schoko-Nuss-Pavlova



VERFASSER BLUEBERRY_BACKSCHULE
WEB CK-MAG.DE/380523

SIMPEL 50 MIN. + 2 STD. BACKZEIT
PRO PORTION 5 g E, 25 g F, 25 g KH =
353 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Für die Pavlova

80 g dunkle Kuvertüre (55 % Kakao)
75 g Haselnusskerne
2 Eiweiß (Kl. M)
Salz
100 g feiner Zucker
½ Tl Weinsteinbackpulver
1 gestrichener Tl Speisestärke
1 Tl Weißweinessig

Für die Garnitur
250 ml Schlagsahne
20 g Kuvertüre
250 g Erdbeeren
1 Tl Vanillezucker
1 El Zitronensaft



1. Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen und handwarm abkühlen lassen. Nüsse im heißen Ofen bei 180 Grad 10–12 Min. rösten.



2. Nüsse auf ein Geschirrtuch geben, 5 Min. abkühlen lassen, Häutchen abrubbeln, Nüsse klein hacken. ⅓ der Nüsse beiseitestellen.



3. Auf Backpapier einen Kreis (22 cm Ø) markieren. Papier wenden, ein Backblech damit belegen.



4. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker, Backpulver und Stärke mischen und in 4 Portionen einrieseln lassen. Jeweils 30 Sek. rühren. Essig kurz unterrühren.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



5. Erst $\frac{2}{3}$ der Haselnüsse mit einem Teigspatel unter die steife Eiweißmasse heben.



6. Dann die handwarme Kuvertüre über die Eiweißmasse trüpfeln.



7. Anschließend die Kuvertüre mit einem Teigspatel vorsichtig unterziehen.



8. Baisermasse auf das mit Backpapier belegte Blech geben und im markierten Kreis verstreichen. Im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der mittleren Schiene 1 $\frac{3}{4}$ Std. backen. Herausnehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.



Der TIPP aus der Redaktion

Für das Topping

250 g Erdbeeren halbieren und mit 1 TL Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft mischen. 50 ml Schlagsahne in einem kleinen Topf leicht erwärmen. 20 g Kuvertüre hacken, zugeben und schmelzen. Sauce beiseitestellen.



9. Kurz vor dem Servieren 200 ml Sahne steif schlagen und auf der Pauloua verteilen. Schokosauce mit einem Löffel streifig darüber verteilen. Pauloua mit den Erdbeeren belegen, mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und servieren.

LESEFREUDE geschenkt

1 HEFT GRATIS ZUR WAHL:

- ✓ **1 Sonderausgabe kostenlos lesen**
- ✓ **Portofrei per Post oder direkt digital zum Downloaden**
- ✓ **Kein Abo – 100 % geschenkt, 0 % Risiko**



BRIGITTE Sonderheft „Was die Seele stark macht“

Der Kompass für ein besseres Leben, mit dem Sie sich kennenlernen, gelassen bleiben und für sich sorgen.

Bestell-Nr.: 211 5546



STERN CRIME extra „Das Sommerbuch“

Wahre Verbrechen zum Thema „Liebe und Tod“. Das Sonderheft mit 14 ausgewählten Fällen.

Bestell-Nr.: 211 5527



GEOLINO Ferienheft

Nicht nur in den Sommerferien spannend. Mit Seiten zum Basteln, Bauen, Rätseln, Lesen und Backen.

Bestell-Nr.: 211 5526



SCHÖNER WOHNEN Spezial „Garten“

Von der Bioblumen-Zucht über die neuesten Outdoormöbel bis zum Smart Gardening – Trends & Ideen für grüne Oasen.

Bestell-Nr.: 211 5547



Alle Hefte auch
digital erhältlich!

JETZT IHREN FAVORITEN SICHERN:

WWW.BRIGITTE.DE/GRATISHEFT

ODER TELEFONISCH UNTER 040-5555 7800

(Gilt nur für die gedruckte Ausgabe. Bitte Bestell-Nummer angeben.)



★★★★☆ Ø 4,1

Kuchen am Stiel

VERFASSER TINCHE077

WEB CK-MAG.DE/030523



🕒 SIMPEL ☺ 30 MIN. + 1 STD. BACK- UND
WARZEITEN ☺ PRO STÜCK 2 g E, 13 g F, 19 g KH =
207 KCAL

ZUTATEN (10 STÜCK)

100 g weiche Butter
75 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Tropfen Zitronenaroma
2 Eier (Kl. M)
100 g Mehl
1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz
75 g weiße Kuvertüre
evtl. Zuckerstreusel
evtl. blaue Lebensmittelfarbe

Außerdem

Backform für Kucheneis am Stiel
(z.B. von Städter)

10 Holzeisstiele

ZUBEREITUNG

1. Butter, 50 g Zucker, Vanillezucker und Zitronenaroma mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier trennen. Eigelb nacheinander glatt unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Eiweiß steif schlagen, 25 g Zucker und Salz dabei einrieseln lassen. In 2 Portionen unter den Teig heben.

2. Teig in den gefetteten Mulden der Kucheneisbackform glatt verstreichen. Holzstäbe in die Vertiefungen legen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 15–20 Min. backen. In der Form 30–40 Min. auskühlen lassen (eventuell 20 Min. ins Eisfach legen, dann lassen sich die Kuchenlollis besser aus der Form lösen).

3. Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuchenlollis mit der Glasur überziehen und nach Belieben mit Perlen oder Zuckerglasur verzieren. 20–30 Min. trocknen lassen.



ZUCKER-SCHNECKES-TÖRTCHEN

„Ich gebe alle Zutaten einfach zusammen und verriühre sie, klappt perfekt.“



Auf der schießen Bahn

Schlecken Sie schon oder gabeln Sie noch? Der neueste heiße Kuchentrend kommt am Stiel daher und ist üppig verziert – vom Käsekuchen bis zur Biskuitrolle



KOKOSCHIPS

„Etwas Butter an den Holzspieß-Einden verhindert Holzgeschmack im Kuchen.“

★★★★☆ Ø 3,8

Cheesecake am Stiel

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/050523

SIMPEL 30 MIN. PRO STÜCK 8 g E, 17 g F, 53 g KH = 411 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCK)

- 1 TK-Käsekuchen
- 250 ml dunkle Schokolade
- 2 El Kokosöl
- 100 g bunte Streusel
- Außerdem
- 12 Schaschlikspieße aus Holz

ZUBEREITUNG

1. Käsekuchen etwas antauen lassen. In 12 Stücke schneiden. In die äußeren Ränder der Tortenstücke jeweils einen Holzspieß stecken. (Alternativ frische Käsekuchenstücke auf mit Backpapier belegte Teller legen und für 20 Min. in das Gefrierfach stellen.)
2. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Kokosöl in der geschmolzenen Schokolade glatt verrühren.
3. Tortenstücke mit der Schokolade und bunten Streuseln verzieren. 15 Min. kalt stellen und servieren.

WIRKLICHKOESTLICH
„Perfektes Rezept!
Meine Kinder lieben
es mit Nutella statt
Manuelade.“

★★★☆☆ Ø 3,8

Biskuitrollen am Stiel

VERFASSER BAKINGJULIA

WEB CK-MAG.DE/060523

SIMPEL 45 MIN.

PRO STÜCK 1 g E, 1 g F, 7 g KH = 43 KCAL



ZUTATEN (18 STÜCK)

3 Eier (Kl. M)

1 Prise Salz

40 g Puderzucker

60 g Mehl

3–4 El Kirsch-, Hagebutten-
oder Himbeerkonfitüre

Außerdem

18 Cakepopstiele

ZUBEREITUNG

1. Eier, Salz und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 15 Min. schaumig schlagen. Mehl darübersieben, vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben.

2. Teig 1 cm hoch zu einem Rechteck auf einem mit Backpapier belegten Blech glatt verstreichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 8–10 Min. backen.

3. Biskuit sofort nach dem Backen auf ein angefeuchtetes, mit etwas Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen. Biskuit wenden.

4. Warmen Biskuit mit Konfitüre bestreichen. Biskuit vorsichtig von der langen Seite her aufrollen. Rolle mit einem Geschirrtuch zudecken und 10–20 Min. auskühlen lassen.

5. Rolle mit einem scharfen Messer in 1,5 cm breite Streifen schneiden und anschließend je 1 Cakepopstiel hineinstecken. Sofort servieren oder luftdicht verpackt aufbewahren.



★★★★★ Ø 4,1

Mini-Kalter-Hund am Stiel



VERFASSER TETEROW WEB CK-MAG.DE/040523

 SIMPEL 1 STD. + 5 STD. WARTEZEIT PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 7 g KH = 64 KCAL
SANNI-001

„Wir haben die Spieße für die Schule gemacht, die Kinder waren begeistert!“

**ZUTATEN (50 STÜCK)**

50 g Zartbitterkuvertüre
150 g Vollmilchkuvertüre
50 g Kokosfett
60 ml Schlagsahne
1 Pck. Vanillezucker
300 g Minibutterkekse
evtl. 2 El bunte Streusel

Außerdem

25 Schaschlikspieße aus Holz (halbiert, die Spitzen abschneiden)

ZUBEREITUNG

1. Kuvertüren grob hacken und zusammen mit dem Kokosfett und Sahne bei milder Hitze über einem Wasserbad schmelzen. Vanillezucker unterrühren. Masse eventuell etwas abkühlen lassen, bis sie spritzfähig ist.
2. $\frac{1}{3}$ der Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schokoladencreme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und jeweils einen Klecks auf den Keks geben, sodass der Keks gut bedeckt ist.
3. Holzspieße auf die Schokoladencreme legen und jeweils mit einem weiteren Keks bedecken/fixieren. Mit Creme und Keksen eine 3. Schicht legen. Nach Belieben mit übriger Schokoladencreme und bunten Streuseln garnieren. Kekslollis 5–6 Std., besser über Nacht, trocknen lassen.



Ninjago – Die Rückkehr

SA+SO um 10:00 Uhr



Schalt
auf ACTION!
Schalt auf

TOGGO

Pokémon Ultimative Reisen

SA+SO um 10:30 Uhr



Auch auf toggo.de
und in der **TOGGO App**

GRILLEN & CHILLEN

Bevor Kürbis, Birne & Co. sich in die Sommerferien verabschieden:
Schnell ein tolles Chutney daraus köcheln und
für spontane Abende mit Freunden da haben

HOMEMADE
Chutneys

Birnen-Ingwer-Chutney

GLORIOUS

„Habe das Wasser
gegen Birnen-
Direktsaft ausge-
tauscht.“

With love

Birne +
Ingwer

Self made ❤

★★★★☆ Ø 3,8

Birnen-Ingwer-Chutney



VERFASSER KRÄUTERJULE WEB CK-MAG.DE/130523



30 MIN. + 4 STD. ZIEH- UND KOCHZEIT



PRO EL 0 g E, 0 g F, 11 g KH = 48 KCAL

ZUTATEN

(6 GLÄSER À 200 ML)

1,5 kg mittelreife Birnen
140 g Ingwer
4 Nelken
3 El Zitronensaft
evtl. 1 Tl Vanillezucker
1 Pck. gemahlener
Kardamom (7 g)
1 Pck. Gelierzucker (3:1)



ZUBEREITUNG

1. Birnen schälen und klein schneiden. Ingwer in 5 mm kleine Stücke schneiden. 250 ml Wasser in einem Topf mit Nelken und Zitronensaft kurz aufkochen. Nach Belieben mit Vanillezucker süßen.
2. Birne, Ingwer und Kardamom in einen großen Topf geben und mit dem Zitronenwasser übergießen. Gelierzucker darübergeben und 3–4 Std. durchziehen lassen.

3. Masse mit Gelierzucker nach Packungsanweisung aufkochen lassen. Nelken herausnehmen, Chutney in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen. 5 Min. auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und auskühlen lassen. Passt super zu Stulle und Käse.

Kürbis-Tomaten-Chutney

S. 78



WAMONE

„Mein Retter in der Not, wenn's schnell gehen muss. Nudeln kochen, Chutney und Käse drauf, fertig!“



★★★★★ Ø 4,8

Kürbis-Tomaten-Chutney

VERFASSER ROSINENKIND WEB CK-MAG.DE/120523



SIMPEL 20 MIN. + 25 MIN. KOCHZEIT PRO EL 0 g E, 0 g F, 7 g KH = 32 KCAL

ZUTATEN

- (6 GLÄSER À 200 ML)
- 1,5 kg Kürbisfleisch
(z. B. Hokkaido)
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 300 ml heller Aceto balsamico
- 300 g brauner Zucker
- 10 Pimentkörner
- 1 getrocknete Chilischote
- 2 El Salz

ZUBEREITUNG

- 1.** Kürbis je nach Sorte schälen, halbieren und entkernen (Abb. A). Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden (Abb. B). Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- 2.** Gemüse und restliche Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und auf kleiner Flamme 45–50 Min. weich köcheln. Piment herausnehmen, nochmals abschmecken und heiß in ausgespülte Twist-off-Gläser füllen (Abb. C). 5 Min. auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und auskühlen lassen. Super zu Grillfleisch.

**Der TIPP aus der Redaktion****So wird's geschmeidig**

Wer das Chutney von der Konsistenz eher fein haben möchte, kann es mit einem Stabmixer pürieren. Pimentkörner am besten in einem Tee-Ei mitkochen, so können sie am Ende ganz einfach herausgefischt werden.

SCHRITT FÜR SCHRITT

A



B



C

**JLINA**

„Das Rezept ist die Rettung, bevor es jeden Tag Kürbis gibt und der Kühlenschrank überquillt.“

Brigitte

Masterclass Finanzen

ACADEMY

Mach mehr aus deinem Geld!

Regle deine Finanzen rundum und bau dir langfristig Vermögen auf!

Du würdest dich gern endlich mit deinen Finanzen beschäftigen, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? Das Thema Altersvorsorge erscheint dir unheimlich komplex und Aktien flößen dir Respekt ein? Damit bist du nicht allein! Komm in unsere Masterclass und wir gehen das Thema gemeinsam an!

Dani Parthum

Money Mindset, Versicherungen, Rente, Ordnung in den Finanzunterlagen



Claudia Müller

Finanzielle Bestandsaufnahme, Budgetplanung, Sparen, Gehalt



Jessica Schwarzer

Börsenbasics, Anlagestrategien, Aktien, Fonds, ETFs, Depot

Lisa Hassenzahl

Immobilien, neue Anlageformen, Finanzen in Partnerschaft & Familie

Sichere dir
jetzt dein Ticket!



JETZT MIT
100€
RABATT
ZU OSTERN

**UNSERE VIER
UNABHÄNGIGEN
FINANZEXPERTINNEN
ZEIGEN DIR, WIE'S GEHT!
DICH ERWARTEN:**

- Ein modular aufgebauter **8-Wochen-Onlinekurs** mit 12 Stunden Videomaterial zu Finanzthemen aus allen Lebensbereichen
- Ein exklusives **Workbook**
- **Kleingruppentraining** mit den Expertinnen
- Regelmäßige **Live-Sessions** mit den Expertinnen
- **Vernetzung** mit Gleichgesinnten

**Los geht's
am 1. Mai 2023**

Infos und kostenloser
Newsletter unter:
brigitte.de/masterclass

REGISTER

FLEISCH

Chicken Teriyaki	42
Chili-Cheese-Nudelauflauf	37
Hähnchen vom Grill	27
Katsudon (Schweineschnitzel)	41
Maultaschen, gebratene, an Feldsalat	35
Schnitzel „Fernando“	38
Spargelflammkuchen mit Pesto	13
Spargel-Hack-Pfanne mit Bohnen	16

FISCH

Gemüsesalat mit Chili und Kokos	53
Kyuri Sunomono (Algen-Gurken-Salat)	44
Lachsfilet mit Sesam-Wasabi-Kruste	45
Okonomiyaki (Pfannkuchen)	43
Paella Tomás	57

VEGGIE

Reis, gebratener, mit Tofu und Ei	39
Rote-Bete-Basilikum-Smoothie	62
Spaghetti mit grünem Spargel	11
Spargel-Blätterteig-Taschen	14
Spargelflan mit Ziegenkäse	20
Spargel mit Parmesankruste	19
Suppe, kalte grüne, Krümeltigers	65

VEGAN

Açaí-Smoothie	65
Chutney, Birnen-Ingwer-	77
Chutney, Kürbis-Tomaten-	78
Fougasse mit Sauerteig	33
Gerstengras-Smoothie	62
Pancakes, fluffige	51
Sauce hollandaise	24
Sobanudeln mit Sesam und Sojasauce	46
Spargelsuppe mit feinem Mandelaroma	15
Suppe, geschichtete, heiß-kalt	62

SÜSSES & DRINKS

Biskuitrollen am Stiel	73
Cheesecake am Stiel	72
Gnocchi, süße, mit Zimtkirschen	36
Grießbrei mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott	8
Grüntee-Eis	47
Kalter Hund, Mini-, am Stiel	74
Kuchen am Stiel	70
Milchreisbällchen mit Kokosflocken	54
Phosphorlikör	82
Schoko-Nuss-Pauloua, zarte	67

Wau, wau!
Kalte Hündchen
S. 74



FOTO: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

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

Creativ 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

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stelle. Publisherin Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Sabine Grüngeffre

Honorare Anja Sander

Blueberry Food Studios

Foodstyling: Achim Ellmer, Maike Damerius,

Vladlen Gordienko, Jens Hildebrandt,

Lisa Marie Niemann, Tom Pingel,

Jan Schiemann, Philipp Seefried

Foto: Florian Bonanni, Denise Gorenc, Tobias

Pankrath, Bruno Schröder, Thorsten Suedfels

Styling: Aylena Beutin

Herstellung Heiko Belitz (ltg.), Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,

Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck Mohn Medien 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 um

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.

Leserirkel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, leserservice.chefkoch@guj.de

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
gibt es ab Donnerstag,
4. MAI

Chin-chin!

Mit Frozen Margarita
den Frühling feiern



„Kommst du mit?“

Auf nach draußen:
Picknick mit der Familie



LANGE LIEBE

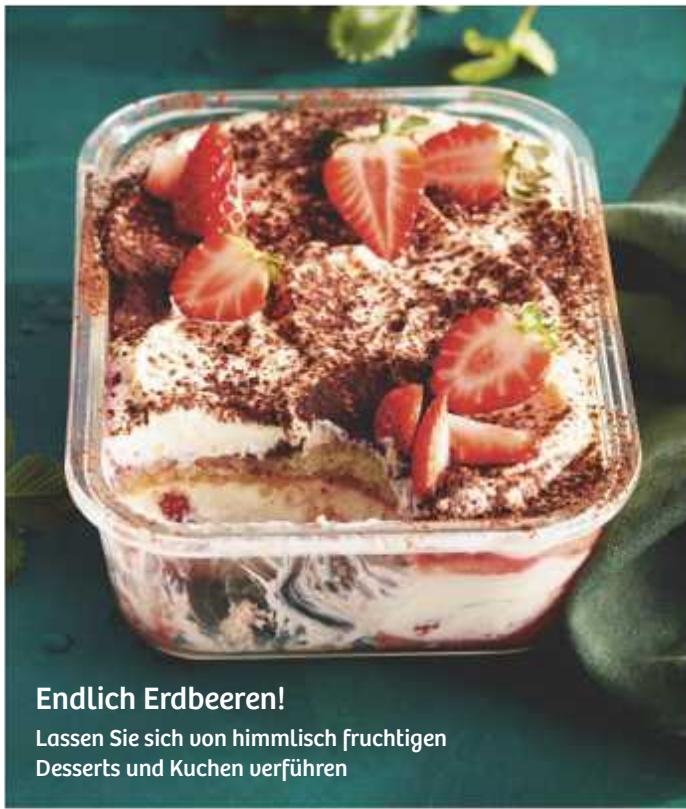
*Neue wonnige Rezepte
für die Spargelzeit*

TOLLER TREND

Wodkanudeln

FRISCHER FANG

*Superköstliche Ideen
für zarten Matjes*



Endlich Erdbeeren!

Lassen Sie sich von himmlisch fruchtigen
Desserts und Kuchen verführen

Wochenplaner

Schnitzel mit Kräuterpanade
und viele grüne Veggie-Hits



Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ↗

Grashüpfer

Es grünt so schön, wenn Sie diesen Drink ins Glas füllen.
Der Maibote Waldmeister gibt dem Likör seine Farbe. Mit Rum und etwas Rahm wird eine feine Cocktailmischung draus

★★★★★ Ø 4,6

Phosphorlikör

VERFASSER ROEHRCHEN
WEB CK-MAG.DE/010523



SIMPEL 5 MIN.
 PRO 5 CL 1 g E, 4 g F, 11 g KH = 97 KCAL

ZUTATEN (1 FLASCHE À 850 ML)

250 ml Waldmeistersirup
100 ml weißer Rum
1 Pck. Vanillezucker
200 ml H-Schlagsahne
300 ml Buttermilch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren und vor dem Servieren kalt stellen.



BARLEXIKON

Weißer Rum ist eine klare Spirituose (40 Vol.-%), was daran liegt, dass sie nicht in Holzfässern reift wie der braune Kollege, sondern nach der Destillation im Durchschnitt über drei Jahre in Stahl tanks lagert. Bekanntester Vertreter seiner Art ist Bacardi. Toller Mixpartner für Drinks wie den Mojito.

OLLIE_74

„Mit doppelter Menge Rum schmeckt es noch besser!“



ENTDECKE DIE SCHÄTZE SCHWABINGS.

Mit EAT THE WORLD über 150 Stadtviertel in 55 Städten
kulinarisch-kulturell entdecken.

Zu Ostern gemeinsame
Zeit verschenken!

Gutscheine unter: www.eat-the-world.com





Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerter Leben leisten.

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de