

# 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

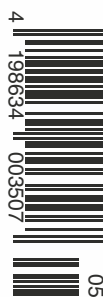


Mal was Neues:  
Parmesan-Topping  
★★★★★

Das Gemüse richtig köstlich

# LUST AUF SPARGEL

APRIL 2023 • 3,50 €  
ÖSTERREICH: 3,90 € SCHWEIZ: 5,70 SFR  
BELGIUM: 4,10 € ITALIEN: 4,70 €  
SPANIEN: 4,70 €, PORTUGAL (CONT.): 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](https://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**



*Partyknaller!  
Cheesecake am Stiel  
S. 72*

## *Stiel? Voll!*

Diese Küchlein sehen fantastisch aus,  
schmecken überköstlich und lassen sich überall  
vernaschen, 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](mailto:LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE)  
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: [ABO@CHEFKOCH.DE](mailto:ABO@CHEFKOCH.DE) ODER [WWW.CHEFKOCH.DE/ABO](http://WWW.CHEFKOCH.DE/ABO)



66

## Zarter Genuss mit Kuss

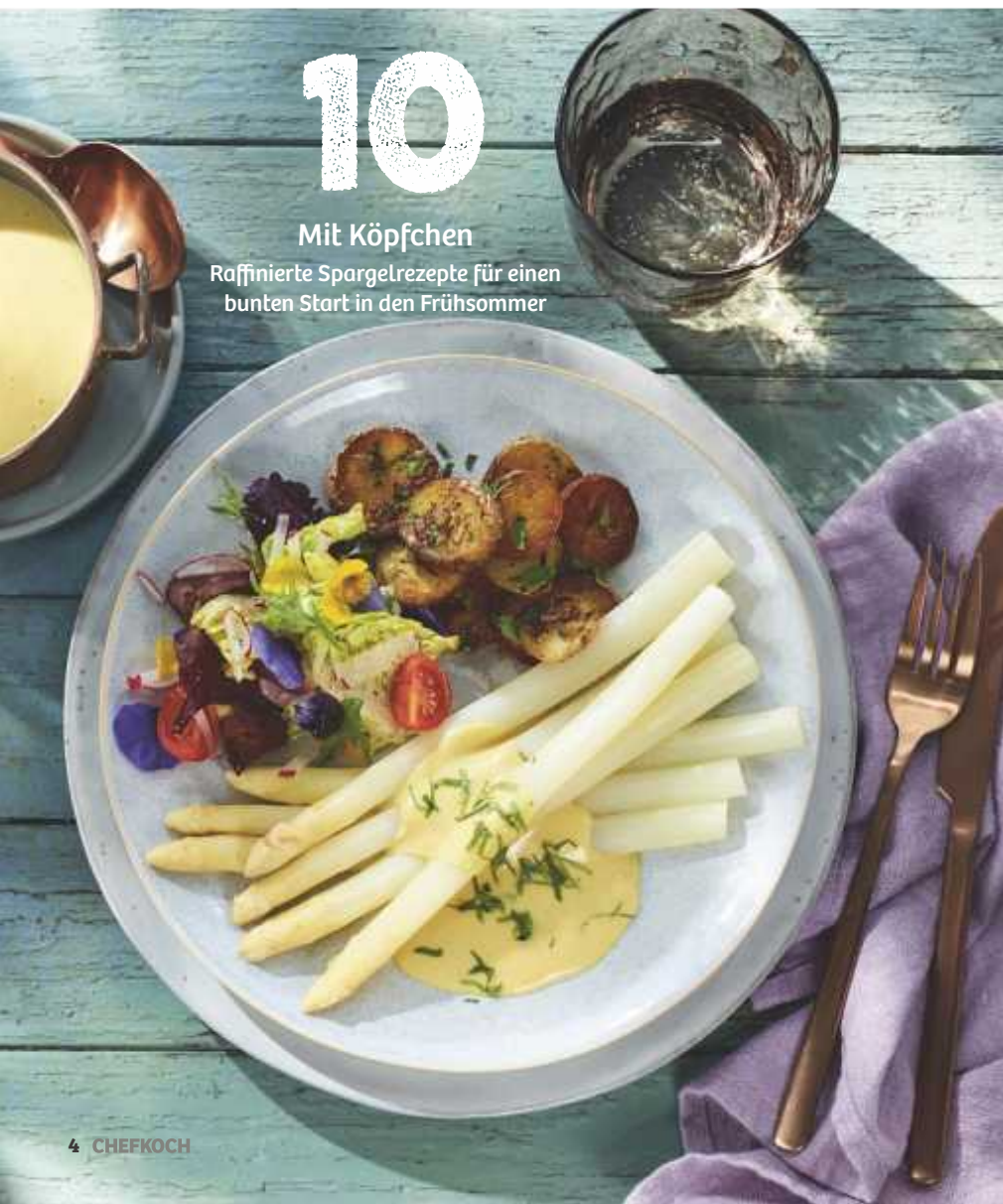
Voilà, Paulova! Das beliebte Baiser hier mit Schoko und Nüsschen



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)

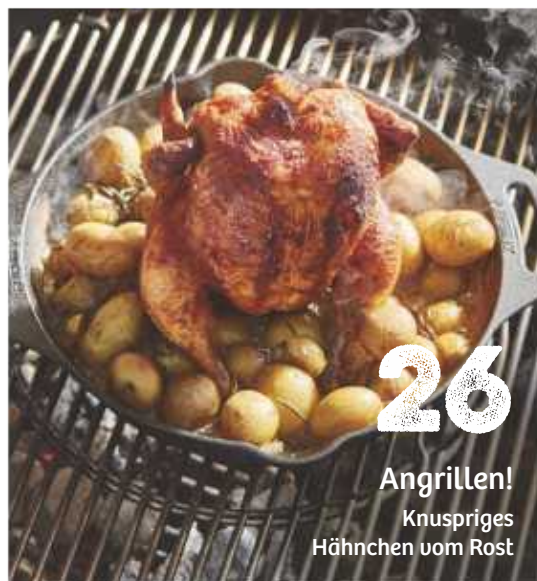




# 76

## Spice-Brothers

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



# 26

## Angrillen!

Knuspriges Hähnchen vom Rost



# 56

## Urlaubsstunde

Ein Fest für Gaumen und Freunde: Paella!

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

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 Wölkchengrießbrei 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 herzhaft 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 Wette: 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 Bonito-Flocken – 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

**DIE  
BESTEN**  
VON  
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



🕒 **Spargelflammkuchen**  
ALITTLFREAK S. 13



🕒 **Schnitzel „Fernando“**  
TREKNEB S. 38



🕒 **Katsudon (Schnitzel mit Reis)**  
LALA0904 S. 41



🕒 **Kyuri Sunomono**  
LALA0904 S. 44



🕒 **Lachsfilet mit Sesamkruste**  
ARS\_VIVENDI S. 45



🕒 **Spaghetti mit grünem Spargel**  
VINIFERIA S. 11



🕒 **Spargel mit Parmesankruste**  
MOLLY43 S. 19



🕒 **Rote-Bete-Smoothie**  
GABRIELE9272 S. 62



🕒 **Spargel-Blätterteig-Taschen**  
CHEFKOCH-VIDEO S. 14



🕒 **Spargelflan**  
CHEFKOCH S. 20



🕒 **Kalte grüne Suppe**  
007KRÜMELTIGER S. 65



🕒 **Spargel-Hack-Pfanne**  
BADEGAST1 S. 16



🕒 **Gebratene Maultaschen**  
HOT&SPICY S. 35



🕒 **Chicken Teriyaki**  
DAS\_CHRISSIE S. 42



🕒 **Gemüsesalat mit Kokos**  
MIMOSAFOODICA S. 53



🕒 **Gebratener Reis mit Tofu**  
PARMIGIANA S. 39



**Hähnchen vom Grill**  
CHECKMAX S. 27



**Chili-Cheese-Nudelauflauf**  
TEDESSA S. 37



🕒 **Okonomiyaki**  
MEZOMIX S. 43



**Paella Tomás**  
OVEJA-NEGRA S. 57

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.





**Spargelsuppe**  
DURANTIS S. 15



**Sobanudeln 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**  
ROELLSCHÉ S. 62



**Birnen-Ingwer-Chutney**  
KRÄUTERJULE S. 77



**Geschichtete Suppe**  
CHA-CHA S. 62



**Kürbis-Tomaten-Chutney**  
ROSINENKIND S. 78



**Grießbrei mit Kompott**  
JELENA22 S. 8



**Kuchen am Stiel**  
TINCEN077 S. 70



**Biskuitrollen am Stiel**  
BAKINGJULIA S. 73



**Cheesecake am Stiel**  
CHEFKOCH-VIDEO S. 72



**Mini-Kalter-Hund am Stiel**  
TETEROW S. 74



**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



QR-Code mit dem Handy scannen

Rezept speichern

Rezept speichern



Im Chefkoch.de-Kochbuch wiederfinden und verwalten

## Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★★

4,3 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.“*

★★★★☆ 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

1. 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.
2. 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.
3. Vanillezucker unter den Grieß rühren, das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterziehen. Grießbrei mit Kompott servieren.





**CHEFKOCH**  
trifft **FACKELMANN®**

Tolle Rezepte  
von [chefkoch.de](https://www.chefkoch.de)



Mit der Community  
entwickelte  
Küchenhelfer

# IT'S A MATCH!

Erhältlich bei: Rewe / XXXLutz / KikaLeiner / Amazon / [www.fackelmann.de/chefkoch](https://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  
Garnele scharf angebraten  
und untergehoben.“*



NAUSICAWINDS

„Mit veganeu  
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!

★★★★☆ 4,6

## Spaghetti mit gebratenem grünen Spargel und Paprika

EXTRA-  
SCHNELL



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

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke würfeln.
3. 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 unterrühren und mit Pfeffer würzen.
4. Mit Wein ablöschen und 3 Min. einköcheln. Hitze reduzieren und Sahne unterrühren. 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 Dünsten, und es sieht auch noch hübsch aus.“





★★★★☆ 4,2

## Spargelflammkuchen mit Bärlauchpesto

VERFASSTER 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 EINGEFLEISCHTE 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](http://buerger.de/vegan)

Weitere  
Varianten  
im Kühlregal  
erhältlich







LAIS-STEFFI88

*„Sehr lecker, habe Kräuterfrischkäse genommen, da ich keine Crème fraîche hatte.“*

★★★★☆ 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



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



★★★★☆ 3,8

# Spargelsuppe mit feinem Mandelaroma



VERFASSTER 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 Gemüsebrühepulver

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, mmh!



VEGAN



HIJADELCAOS

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



★★★★☆ 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 unterrühren. 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.





# DEIN GOURMET-BUFFET.



Gutes für alle.

MIT ALDI KANNST DU'S DIR LEISTEN.



Fairtrade  
Saft/Nektar

**1.79**

Verschiedene Sorten,  
1-Liter-Packung



Bio-Konfitüre  
Extra

**1.99**

Verschiedene Sorten,  
330-g-Glas, kg-Preis = 6.03



Handelsblatt

Preis-  
Leistungs-  
Sieger

2023

ALDI

Branchenvergleich:  
23 Lebensmittelhändler  
Handelsblatt - 20.02.2023

YouGov

Mehr auf: [aldi-nord.de/ostern](https://aldi-nord.de/ostern) oder [aldi-sued.de/ostern](https://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](https://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](https://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. | ^ Die 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](https://www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis).





EXTRA-  
SCHNELL



★★★★☆ 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



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](https://www.weber.com)



Grille für nur  
**€ 0,51**  
pro Session\*\*

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

\*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.



EXTRA-  
SCHNELL

VEGGIE



TRIBÜNENPRINZESSIN

„Die Koumbi von Flau, Ziegenkäse und Tomate ist großartig und die Konsistenz des Flaus einsame Spitze.“

★★★★☆ 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)	
120 ml Schlagsahne	
Muskat	

### 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 Souffléförmchen (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 andrückter 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.





# 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](http://www.hengstenberg.de)



\*Hengstenberg ist meistgekaufteste Marke im deutschen Essigmarkt in Liter exkl. Handelsmarken. Quelle: IRI LEH total, Jahr 2022



# 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.“*

*Grüner Spargel*

*Violetter Spargel*

*Weißer Spargel*

*Thaispargel*

*Wilder Spargel*





**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 **RTL** +



# GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT

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



★★★★☆ 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  
1 ½ 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





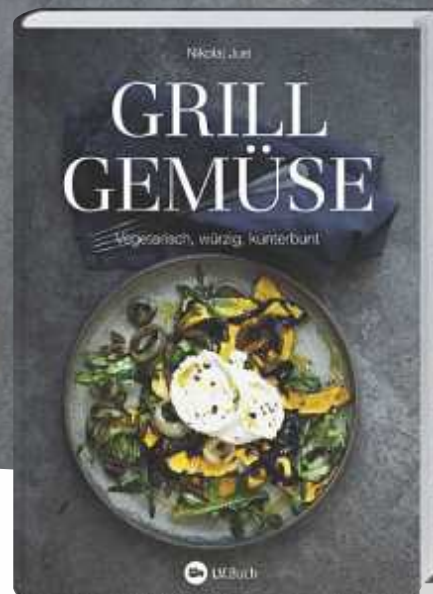


ELA\_63

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

FOTOS & STYLING: DENISE GORENC; FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

# 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](http://www.buchweltshop.de)  
oder in Ihrer  
Lieblingsbuchhandlung!



Landwirtschaftsverlag GmbH  
Hülsebrockstraße 2 – 8 | 48165 Münster





**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

★★★★☆ 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)

### Tipps für die Zubereitung im Ofen

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

1. Hähnchen waschen  
und trocken tupfen.  
Mit Hähnchengewürz  
rundherum würzen.



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



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

*Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➡*





**4.** Holzkohlegrut 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.

SESSEL  
„CURVE“  
1.362 €<sup>UVP</sup>

LEUCHTE  
„PALAIS“  
99,90 €<sup>UVP</sup>

DIGITALTAPETE  
„MAGNOLIA“  
101,95 €<sup>UVP</sup>

COUCHTISCH  
„CONNECT“  
563 €<sup>UVP</sup>

SOFA „GARBO“  
Bezug Stoff Cord snow/Loop white  
2.530 €<sup>UVP</sup>

Mischen erlaubt: Die Rücken-  
kissen kombinieren den  
Trendstoff Cord mit Bouclé.



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

[www.schoener-wohnen-kollektion.de](http://www.schoener-wohnen-kollektion.de)



**SCHÖNER  
WOHNEN**  
KOLLEKTION



# NO WASTE!

Sind Sie dabei und machen mit? Cleveres 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 achtlos 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 wegzuerwerfen, 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 vergeblich nach einem Refill für Spülmittel oder Lotion sucht: Fragen Sie nach, Ihr Anliegen wird weitergegeben! Bislang nennen Großkonzerne 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 satt.

## INTERVIEW



**WOLFGANG HENNEN**  
Geschäftsführer  
bei Too Good To Go

## „Die Sinne nutzen“

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

Wir wollen Lebensmittelverschwendung 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 Lebensmittelverschwendung 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](http://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.

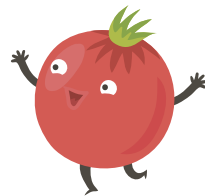
Weiterer Vorteil: Durch das Zapfsystem kommt der Wein nicht mit Sauerstoff in Kontakt und bleibt nach dem Öffnen länger haltbar. Das Vorurteil, aus dem Schlauch fließe lediglich billiger Fusel, ist falsch. So freuen wir uns über 5 Liter Lieblingswein, wohltemperiert und frisch gezapft.



Zum Beispiel von rebenzeit.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 urgent.**

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

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

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

GARANTIERTE GENTECHNIKFREI



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.





# 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.





★★★★☆ 3,8

# Fougasse mit Sauerteig

VERFASSTER 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

## 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



CK\_PRINT-KOCHSCHULE  
„Dazu passt ein Dip  
aus Oliven, getrockne-  
ten Tomaten, Petersilie  
und Olivenöl.“





# 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!



**Montag**  
*Gebratene Mantaschen  
au Feldsalat*

**Dienstag**  
*Süße Gnocchi mit  
Zimt-Kirschen*

**Mittwoch**  
*Chili-Cheese Nudelauflauf*

**Donnerstag**  
*Schnitzel „Fernando“*

**Freitag**  
*Gebratener Reis mit  
Tofu und Ei*



MONTAG

20 Min.

MPRINCESS

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

EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ 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-braun 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.*





## VIVISKITCHEN

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

★★★★☆ 3,8

## Süße Gnocchi mit Zimtkirschen

VERFASSTER 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 Stärkemischung unterrühren und eindicken lassen.
3. Zimtstange entfernen. Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen. Gnocchi zugeben und kurz anrösten. Gnocchi mit heißen Kirschen servieren.

EXTRA-SCHNELL



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





MITTWOCH

45 Min.

★★★★☆ 4,3

## Chili-Cheese-Nudelaufbau

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.

EXTRA-  
SCHNELL

ECHTFETT

„Statt Zucchini habe ich in Knoblauch gebratene Aubergis-scheiben genommen, köstlich!“

★★★★☆ 3,8

## Schnitzel „Fernando“

VERFASSTER 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. Zucchinis-scheiben 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 Knoblauch-zehe fein hacken. In 1 El Öl andünsten, mit einem Schuss Rotwein ablöschen, mit 1 Dose passierten Tomaten ein-köcheln. Sauce mit Thymian, Oregano, Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.





FREITAG

30 Min.

EXTRA-  
SCHNELL

JOLE22

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

★★★★☆ 3,9

## Gebratener Reis mit Tofu und Ei

VERFASSTER 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)

- X 250 g Tofu
- 3 El helle Sojasauce
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- 2 El Rapsöl
- X 300 g Champignons
- X 300 g Brokkoli
- X 4 Frühlingszwiebeln
- 2 El Sesamöl
- Chili- oder Paprikaflocken

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

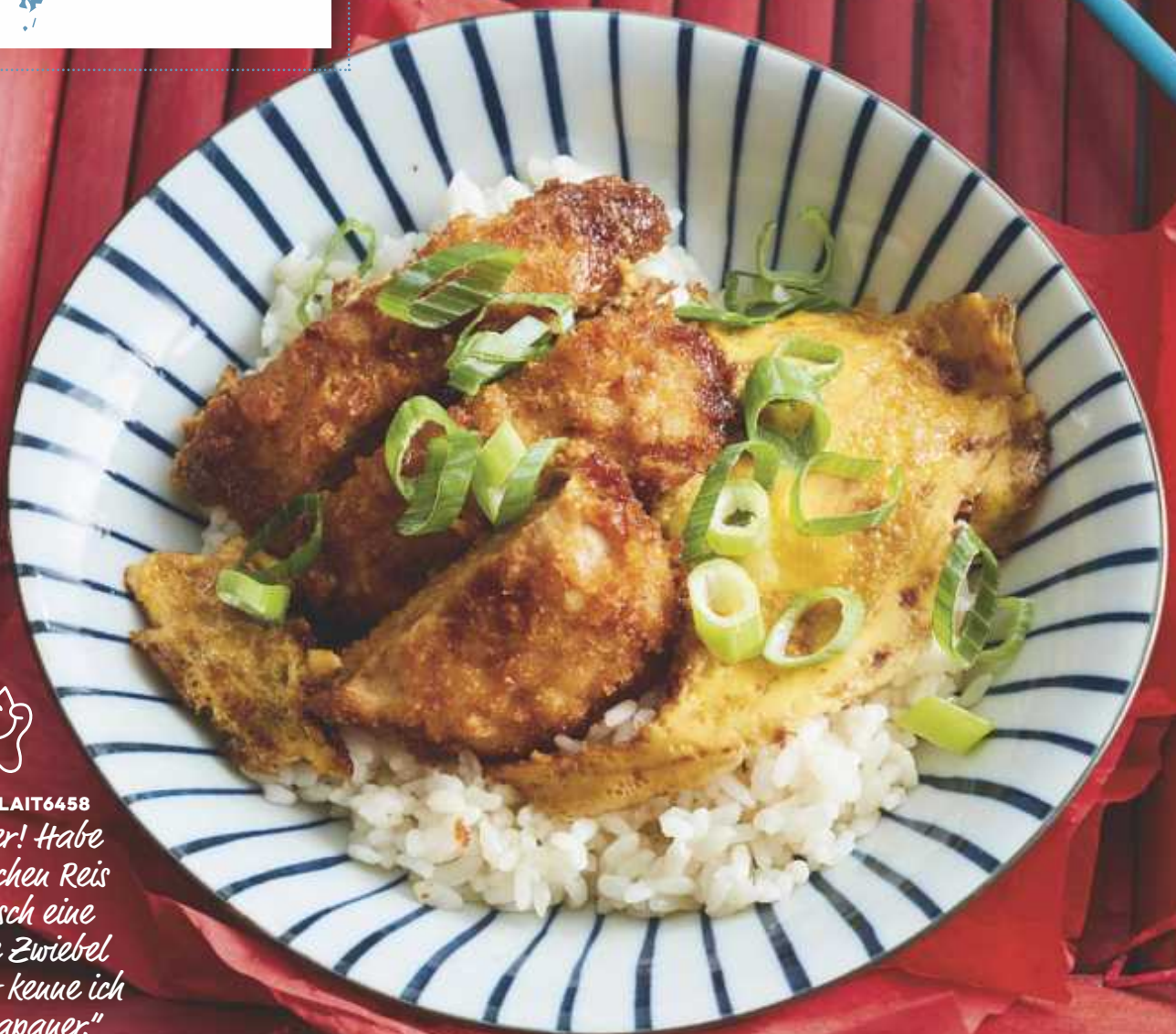
1. Reis aus dem Kühlschrank nehmen. Tofu in Würfel schneiden, in einer kleinen Schüssel mit 2 El Sojasauce mischen und abgedeckt 30–60 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. In der Zwischenzeit Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Omelett darin ausbacken, aus 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 Japaner.“*





# MADE IN JAPAN

Die traditionelle Küche hat ihre Geheimnisse.  
Alles über die richtigen Zutaten und die beliebtesten  
Grundrezepte erfahren Sie hier von uns

★★★★☆ 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

### 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, Sojasauce 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.*







★★★★☆ 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

EXTRA-  
SCHNELL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Rundkornreis

Salz

8 El dunkle Sojasauce

8 El Mirin oder Sake

3 El Zucker

evtl. 2–3 cm Ingwer

evtl. 1 Knoblauchzehe

evtl. ¼–½ Tl Chiliflocken

4 Hähnchenschenkel  
mit Haut (ohne Knochen)

1 Tl Speisestärke

1 Tl helle Sesamsamen

1 Frühlingszwiebel

250 g Brokkoli

1 Tl Sesamöl

### 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.



★★★★★ ⭐ 4,3

## Okonomiyaki (japanisches Omelett)



VERFASSTER 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 Okonomisauce  
(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 Okonomisauce auf dem Omelett verstreichen, Bonito- und Noriflocken darüberstreuen und mit Mayonnaise garnieren.







★★★★☆ 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.



★★★★☆ 4,2

# Lachsfilet mit Sesam-Wasabi-Kruste



VERFASSTER 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).



KOCHWICHTEL007

*„Da ich keinen Wasabi  
im Haus hatte, bin  
ich einfach auf Meer-  
rettich umgestiegen.“*





★★★★★ 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 Buchweizennudeln)  
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. Sesamdressing und Pilzwasser zufügen. Nudeln unter Rühren mit der Sauce überziehen. Nudeln mit Sesam und Minzblättern garnieren.



-SUNNY-

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





JIROUSCH

„Geht auch ohne Eis-  
maschine. In eine  
Schüssel füllen, ins Eisfach  
stellen und alle 15 Min.  
kräftig durchrühren.“



★★★★☆ 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  
(Grünteepulver)

EXTRA-  
SCHNELL



### 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, Miso- oder Okonomiyaki.

## WASABI

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

## ITO WAKAME (MEERALGEN)

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

## SHIITAKE-PILZE

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

## DASHI-BONITO-BRÜHEPULVER

Feines Würzpulver für Suppen aus geräuchertem, getrocknetem Bonito.

## SOBANUDELN

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

## BONITO-FLOCKEN (KATSUOBUSHI)

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

## 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.



**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 Rechnungserhalt. 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

DNS



# 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 Eiswürfelförmchen anfrieren lassen und dann als Würfel portionsweise in die Pfanne geben. Gehen perfekt auf!



**GOUDAKÄSE**

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





★★★★★ ⭐ 4,7

## Fluffige Pancakes



VERFASSTER 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 Weinsteinbackpulver  
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

### ZUBEREITUNG

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



### 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 Ei). Besser ohne Zuckerzusatz! So wie das Neue „0%“ von der Traditionsmarke Odenwald.



VEGAN



A



B

### SCHRITT FÜR SCHRITT





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





★★★★☆ 0 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.







CHAMPANJA

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



★★★★☆ 0,9

# 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 Zimtucker oder Amarettibrösel probieren.



## 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](http://www.chefkoch.de/aktion40)

**PLUS+**

Im Probemonat

kostenlos testen

danach nur  
2,00 € pro Monat\*



\*Angebot gültig bis 31.05.2023.





MAMAZO

*„Einfach lecker! Die  
Zutaten variieren  
bei uns immer, und  
wir verarbeiten auch  
gerne 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!



★★★★☆ 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.)



**8.** Paella mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln und Zitronenspalten rundherum am Rand der Paellapfanne drapieren.



# Die weite Welt der Wissenschaft entdecken

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



Für  
Wissens-  
hungrige

**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 Geschichts-  
magazin 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](http://www.pm-wissen.com/probe)

oder telefonisch unter +49 (0)40 5555 89 80

Bitte passende Bestell-Nr. angeben:  
3 x P.M. 201 6486 | 3 x P.M. SCHNELLER SCHLAU 201 6526  
3 x P.M. LOGIK TRAINER 201 6566 | 3 x P.M. HISTORY 201 6546





# AUFWACHEN!

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



## KOKOSCHIPS

„Mir schmeckt es besser, wenn die Erdbeer-Tomaten-Suppe kalt ist – megaerfrischend an heißen Tagen.“

## COOLER SATTMACHER

Extravielle Ballaststoffe lassen die Pfunde schmelzen

## GESCHICHTETE SUPPE

S. 62



## GERSTENGRAS-SMOOTHIE

S. 62

Alle Rezepte sind  
**EXTRA-SCHNELL**

**VEGAN**

### GRÜNE ENERGIE

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



★★★★☆ 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.



★★★★☆ 3,8

## Gerstengras-Smoothie

VERFASSER ROELLSCHKE 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.



★★★★☆ 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 Beten (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 Rote Beten zubereiten. Wegen deren fester Konsistenz brauchen Sie dann allerdings einen leistungsstarken Standmixer.



**SUPERHELD  
FÜR NERVEN UND  
MUSKELN**

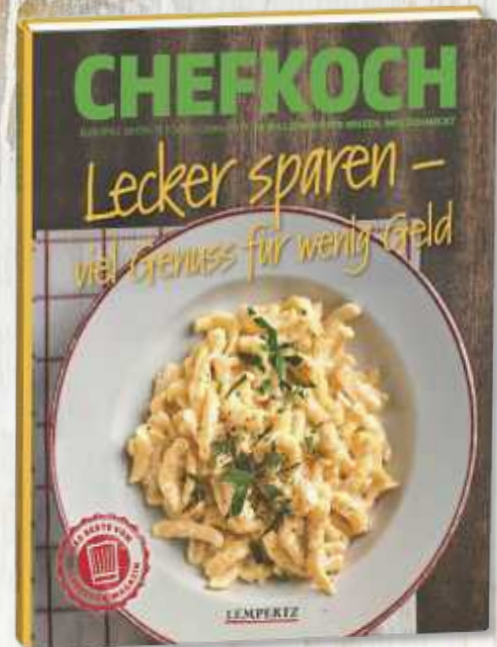
*Viel Kalium fördert eine  
problemlose Reiz-  
weiterleitung und lässt  
die Muskeln spielen*



**WIRKLICHKOESTLICH**

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

**Sparfüchse  
aufgepasst!**



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](http://www.edition-lempertz.de)**



**CHEFKOCH**

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



### SCHLANKE NUMMER

*Perfekt für Abneh-  
willige: fettarm, ballast-  
stoffreich 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*



★★★★☆ 3,8

## Krümeltigers kalte grüne Suppe

VERFASSTER 007KRÜMELTIGER WEB CK-MAG.DE/110523



VEGGIE



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

1. Tomaten vierteln. Brokkoli in kleine Stücke schneiden.  
2. Brokkoli, Tomaten, Weintrauben und Spinat (2 Blätter für die Garnitur beiseitelegen) cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.  
3. 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.

★★★★☆ 3,8

## Açaí-Smoothie

VERFASSTER KATHAGRAF WEB CK-MAG.DE/090523

VEGAN



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 gehäufte Tl Açaí-Pulver  
Saft und etwas Abrieb von 1 Bio-Orange  
1 Handvoll Quinoaflocken

### ZUBEREITUNG

1. Banane in Stücke schneiden, mit Heidelbeeren (50 g beiseitelegen) und 300 ml Mandelmilch glatt pürieren.  
2. Nacheinander Datteln, das Açaípulver, 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 haben wir den Dessertklassiker nun endgültig in himmlische Sphären

★★★★☆ 3,9

## Zarte Schoko-Nuss-Pavlova



VERFASSTER 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 träufeln.



**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 Paulova verteilen. Schokosauce mit einem Löffel streifig darüber verteilen. Paulova 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



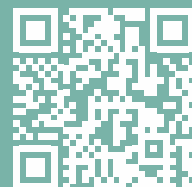
Alle Hefte auch  
digital erhältlich!

**JETZT IHREN FAVORITEN SICHERN:**

**WWW.BRIGITTE.DE/GRATISHEFT**

ODER TELEFONISCH UNTER 040-5555 7800

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



Anbieter des Angebots ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer. Anschrift: Gruner + Jahr, Kundenservice, 20080 Hamburg. Weitere Infos unter: [www.brititte.de/gratisheft](http://www.brititte.de/gratisheft) | Sie erhalten eine Ausgabe Ihrer Wahl kostenlos. Die Belieferung endet nach Ihrer Gratisausgabe automatisch, keine Kündigung notwendig. Keine versteckten Kosten. Der Abruf der Gratisausgabe setzt die widerrufbare Einwilligung zum Erhalt ausgewählter Medien- und Produktangebote per E-Mail und Telefon voraus. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht.



★★★★☆ 4,1

## Kuchen am Stiel



VERFASSER TINCHEN077

WEB CK-MAG.DE/030523

SIMPEL 30 MIN. + 1 STD. BACK- UND  
WARTEZEIT 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 verrühre sie, klappt perfekt.“





# Auf der schiefen 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-Enden verhindert Holzgeschmack im Kuchen.“

★★★★☆ Ø 3,8

## Cheesecake am Stiel

VERFASSTER CHEFKOCH-VIDEO [WEB.CK-MAG.DE/050523](http://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.



★★★★☆ 0,8

## Biskuitrollen am Stiel



VERFASSTER BAKING JULIA

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.

WIRKLICHKOESTLICH

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





★★★★☆ 0,1

## 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 Kekse 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 ♥*



★★★★☆ 3,8

## Birnen-Ingwer-Chutney

VERFASSER KRÄUTERJULE WEB CK-MAG.DE/130523



SIMPEL 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 abkühlen 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 draut, 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



JLINA

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





# Brigitte

## Masterclass Finanzen

# 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

JETZT MIT  
**100€**  
RABATT  
ZU OSTERN

*Sichere dir  
jetzt dein Ticket!*



## 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](https://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, Krümelstücker.....	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
Grißbrei 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-Paulova, zarte.....	67

Wau, wau!  
Kalte Hündchen  
S. 74



## IMPRESSUM

### Verlag

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

### Sitz der Redaktion

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

### Vice President Publishing

Christine Nieland, Matthias Frei

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzel

### Photodirector

Monique Dressel

### Artdirector

Diana Schulz

### Leitung Küche

Achim Ellmer

### Redaktion

Stefanie Meyer, Anja Sander

Bildredaktion Sandra Biegger

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiterin dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellv. Publisherin Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Sabine Grüngreif

Honorare Anja Sander

Blueberry Food Studios

Foodstyling: Achim Ellmer, Maik Damerius,

Vladlen Gordiyenko, Jens Hildebrandt,

Lisa Marie Niemann, Tom Pingel,

Jan Schumann, Philipp Seefried

Foto: Florian Bonanni, 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](http://www.ad-alliance.de)

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie bequem auf

unserem Serviceportal im Internet erledigen:

<http://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](mailto: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.

Leserzettel dürfen CHEFKOCH Magazin

nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg, [leserservice.chefkoch@guj.de](mailto:leserservice.chefkoch@guj.de)

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und

Gewissen bearbeitet worden.



CHEFKOCH



# Vorschau

Die nächste  
**AUSGABE**  
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**

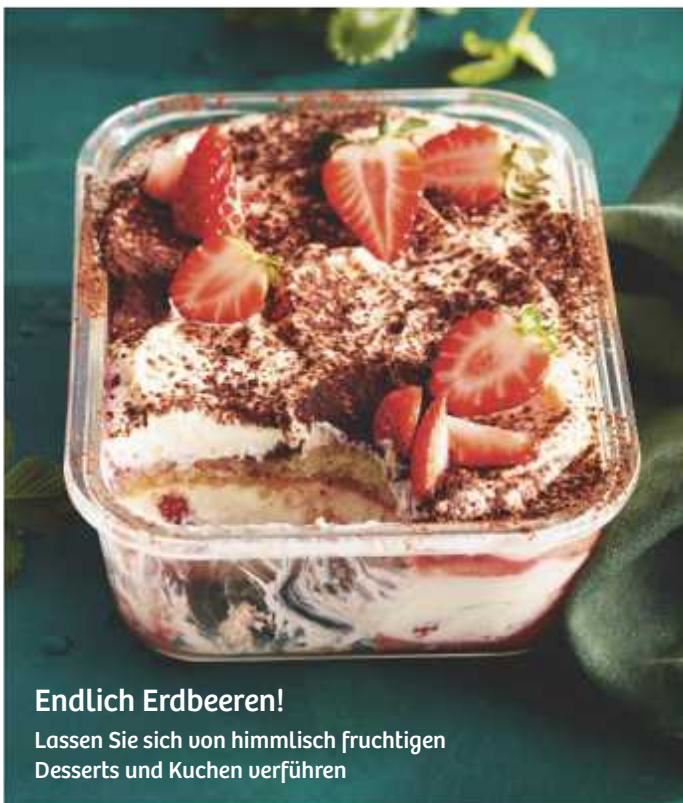
*Neue wonnige Rezepte  
für die Spargelzeit*

## **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 Vегgie-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

★★★★☆ 4,6

## Phosphorlikör

VERFASSTER ROEHRCHEN1

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 Stahltanks 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](http://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, unbeschwerten Leben leisten.

**STAATL.  
FACHINGEN**

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](http://www.fachingen.de)**