

# CHEFKOCH

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

**VERLIEBT IN  
SPARGEL!**  
Nie besser: das  
volle Programm!

**ERDBEER-ZEIT**  
Von Marmelade  
bis Tiramisu

**VEGANER  
BURGER**  
Superlecker  
mit Seitan

**LEBE LIEBER  
LEICHTER**  
Ballast los und den  
Sommer genießen

## Salat- Glück



# AB NACH draußen!

Neue Ideen fürs Campen, Picknick und Grillen

MAI 2023 • 3,05 €  
ÖSTERREICH: 3,90 € SCHWEIZ: 5,70 SFR  
BELUX: 4,10 €, ITALIEN: 4,70 €  
SPANIEN: 4,70 €, PORTUGAL (CONT.): 4,70 €





# DU LIEBST GRILLEN? DU KRIEGST GRILLEN!

MEHR ALS  
**1.000**  
GRILLARTIKEL  
ZUM KLEINEN  
PREIS

Weitere Informationen unter [kaufland.de/grillen](http://kaufland.de/grillen)



# In Hamburg sagt man Tschüss ...

Wir verabschieden uns mit dieser Ausgabe von Ihnen! Denn leider wird unser schönes Magazin eingestellt. Noch einmal versammeln wir hier die schönsten Rezepte unserer Userinnen und User – sie sind und waren der Herzschlag unseres Heftes. Ein großes Dankeschön auch an Sie, liebe Leserinnen und Leser!

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß beim Ausprobieren, Kochen, Schlemmen und Genießen!

Ihre Redaktion

Unsere kulinarische  
Sehnsuchtsreise in  
die Provence beginnt  
auf S. 44



FROHE BOTSCHAFT

CHEFKOCH.DE GIBT ES NATÜRLICH WEITERHIN! SAMT ALLER REZEPTE UND DEM NEUEN „PLUS“-BEREICH MIT TOLLEN HITS AUS PRINT-MAGAZINEN UND IDEEN VON PROFI-KÖCHEN. ALLE INFOS DAZU UND ZU WEITEREN CHEFKOCH-PRODUKTEN GIBT ES AUF S. 80

# 34

## Erdbeer-Liebe

Luftige Teilchen, cremige Schnitten, Konfitüre mit Pfiff



# 66

## Booster-Bowl

Knackiges Gemüse, Linsen und Salat sind der Kickstarter für Leib und Seele



# 24

## Spargel-Couture

Richtig fein herausgeputzt



# 10

## Campingküche

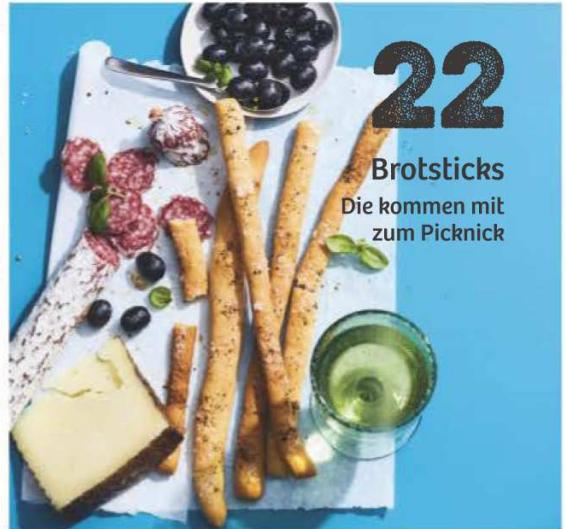
Unterwegs mit Genuss: Pasta, Pellkartoffelsalat, Hähnchenstücke...



# 22

## Brotsticks

Die kommen mit zum Picknick





FOTOS: FLORIAN BONANNI (2), THORSTEN SUEDFELS (4)/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; JORMA GOTZWALD

# Inhalt

Hier steckt nur  
Gutes drin

## 45 Rezepte mit Seele

### FÜR JEDEN TAG

#### 8 Liebling des Monats

Lasagne mit Rübchen unter einer knusprigen Käsekruste

#### 10 Campingküche

Die besten Rezepte für unterwegs: von Salat-Glück bis Grill-Vergnügen

TITEL-  
THEMA

#### 24 Spargel mal anders

Als Focaccia, Carpaccio, Pasta oder Überraschungspaket aus dem Ofen

#### 42 Trend

Die haben einen Schuss: Rigatoni mit Tomaten-Wodka-Sauce

#### 44 Über den Tellerrand

Bienvenue en Provence! Der Tisch ist zwischen den Lavendelfeldern gedeckt

#### 52 Kochschule

Goldstück: Spargelquiche mit Sahne und Schinken – toll für Gäste!

#### 56 Homemade

Holen Sie die Nudelmaschine aus dem Schrank! Es gibt Tagliatelle à la Casa

#### 58 Wochenplaner

Eine bunte Woche dank Mandelschnitzel, Spargelcrêpes, Gnocchipanne & Co.

#### 64 Heute mal vegan

Rote-Bete-Seitan-Burger mit ofenfrischen Kräuterwedges

#### 66 Fit & gesund

Lachsbaßlchen, Proteinquark und eine Buddha-Bowl als Powerbank

#### 72 Was mache ich mit ...?

Matjes, köstlich neu entdeckt: mal im Salat, mal mit feiner Sauce

### BACKEN UND DRINKS

#### 22 Brotbackschule

Mediterrane Brotsticks, der knusprige Knabberspaß zum Gläschen Wein

#### 34 Erdbeerzeit

Einfach nur himmlisch als Mandeltorte, Tiramisu, Smoothie oder Marmelade

#### 76 Backschule

Schritt für Schritt zum zarten Schichtwerk mit Champagner-Buttercreme

#### 82 Absacker

Zum Abschied eine kräftige Rhabarber-Rosmarin-Margarita

### GRUSS AUS DER KÜCHE

#### 32 Spargel-Facts

Wissenswertes über die edlen Stangen

#### 51 Magazin

Entkorkt: die schönsten Sommerweine

#### 80 Ausblick

Das bietet Chefkoch in Zukunft

### SERVICE

#### 3 Editorial

#### 6 Rezeptübersicht

#### 81 Rezeptregister

Liebling der  
Redaktion

### Flaschenpost

Auf Stroh gebettet kommt der Rosé liebevoll verpackt: ein seltener Spitzenwein in Demeter-Qualität unter 10 Euro, direkt vom Erzeuger aus Italien. „rosaRosa“, 0,75 l, ca. 9,60 Euro, [lauialla.com](http://lauialla.com)



# Rezeptübersicht

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



**Pizzasuppe**  
MARCOVERENA1608 S. 13



**Poulet provençal**  
SKYE S. 45



**Kräuter-Frikadellen**  
ANNAANJA S. 50



**Zitronenhähnchen am Spieß**  
FLOWERBOMB S. 14



**Spargelpasta mit Ei und Schinken**  
S. 28



**Spargel-Focaccia**  
S. 25



**Paniertes Mandelschnitzel**  
TREKNEB S. 60

FISCH



**Spaghetti nach Admirals-Art**  
ZICKENTONI S. 17



**Spargel und Lachs mit Sesamsauce**  
S. 30



**Moules de Méditerranée**  
HEIMWERKERKÖNIG S. 46



**Blätterteigtörtchen**  
GOURMETKATHI S. 47



**Lachs in Curry-Kokos-Sauce**  
CATHI75 S. 63



**Fitness-Lachsballchen**  
TERRORKRUEMEL099 S. 70



**Matjes à la Mittelmeer**  
MÖPPEL S. 73



**Folienkartoffeln mit Matjes**  
KAKTUS1709 S. 74

VEGGIE



**Mairübchen-Möhren-Lasagne**  
MONI39A S. 8



**Zucchini-Halloumi-Spieße**  
SESSM S. 10



**Parmesan-Popcorn**  
KATHAWILLWAS S. 18

EIN HEFT FÜR SIE

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



Avocado-Tomaten-Salat  
MILIE S. 19



Spargel-Carpaccio  
OREOKEKS S. 28



Rigatoni mit Wokkasauce  
KUECHENMIEZE S. 42



Tagliatelle mit Thymian  
CHEFKOCHTRIFFTFACKELMANN S. 57



Spargel-Crêpes  
GARTEN-GERD S. 61



Gnocchi-Gemüsepflanne  
FRAUVERPEILT S. 62



Tofu-Frikadellen  
LIZZBABY S. 69



Low-Carb-Pizza  
LIZZBABY S. 71



Champignonspieße vom Grill  
FRAUJANSEN S. 12



Kartoffelsalat  
HEIMWERKERKÖNIG S. 15



Mediterrane Brotsticks  
RIKE2 S. 23



Buddha-Bowl  
ENERGYBIRD S. 68



Spargel im Päckchen  
S. 28



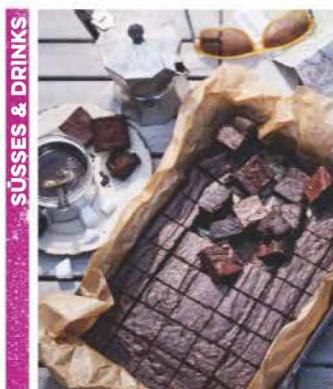
Nudelauflauf  
SENILA S. 59



Seitan-Burger mit Kräuter-Wedges  
ENERGYBIRD S. 64



Blätterteigkissen mit Erdbeeren  
ROSALILLA S. 36



Kakao-Brownies  
CHEFKOCH-VIDEO S. 20



Schoko-Mandel-Erdbeertorte  
CAROLINE48 S. 35



Rhabarberkuchen mit Baiser  
BIRGIT1980 S. 38



Erdbeer-Smoothie  
MAMATUKTUK S. 39



Lavendelkuchen  
GOLDENFLOWER S. 49



Proteinreicher Bounty-Quark  
HOUSE-KATZE S. 68



Pink-Champagne-Cake  
ECHTFETT S. 77



Rhabarber-Rosmarin-Margarita  
B-B-Q S. 82

## Rezepte im Kochbuch online speichern



Rezept speichern

Im Chefkoch.de-Kochbuch  
wiederfinden und verwalten

## Diese Angaben stehen bei jedem Rezept

BEWERTUNG ★★★★☆

4,6 Sterne auf Chefkoch.de

VERFASSER FRAUJANSEN

Von diesem User stammt das Rezept

WEB CK-MAG.DE/040623

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

# JA, ich will!

Schon lange verliebt in den grünen Genuss, zählt dieses Rezept zu den unschlagbaren Rezepten fürs Leben

4,2

## Mairübchen-Möhren-Lasagne

VERFASSER MONI39A

WEB CK-MAG.DE/250623



SIMPEL 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 15 g E, 24 g F, 42 g KH = 471 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

700 g Möhren	½ Bund glatte Petersilie
500 g Mairübchen	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Kartoffel	8 Lasagneplatten
1 mittelgroße Zwiebel	100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
1 El Olivenöl	
500 ml Gemüsebrühe	
200 g Kräuter-Crème-fraîche	

### ZUBEREITUNG

1. Möhren, Mairübchen und Kartoffel schälen. Kartoffel würfeln, Zwiebel hacken und das restliche Gemüse in dünne Scheiben hobeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffel und Hälfte der Möhren zugeben, 3–4 Min. mitdünsten.

2. Brühe angießen, alles 6 Min. garen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Crème fraîche einrühren. Petersilie fein schneiden, bis auf etwas zum Garnieren unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rübchen und Rest Möhren in Salzwasser 2 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen.

3. Boden einer Auflaufform (40 × 20 cm) mit Sauce bedecken. 4 Lasagneblätter darauflegen und etwas Sauce darauf verstreichen. Mit Gemüse und etwas Käse bedecken und noch 1 Lage Nudeln, Sauce und Gemüse einschichten. Mit Sauce und Käse abschließen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. goldbraun backen. Mit dem Rest Petersilie und Pfeffer garnieren.

LIEBLING  
DES  
MONATS

VEGGIE



# Entdecke eine Arbeitswelt, so vielfältig wie du!

André ist leidenschaftlicher Marktmanager und schon seit über 10 Jahren Teil unseres Teams. Während er zielstrebig Karriere gemacht hat, ist der 37-Jährige zweimal Vater geworden. Bei beiden Töchtern ist er in Elternzeit gegangen. Auch parallel zu seinem aktuellen Weg in die Selbständigkeit mit REWE gelingt es ihm, seine eigene Balance zwischen Beruf und Privatleben zu finden.

[rewe.de/berufundprivatleben](http://rewe.de/berufundprivatleben)



**REWE**  
Dein Markt

4,7

## Zucchini-Halloumi-Spieße



VERFASSER SESSM WEB CK-MAG.DE/070623

SIMPEL 20 MIN.

PRO STÜCK 15 g E, 18 g F, 3 g KH = 241 KCAL

LOW CARB

### ZUTATEN (4 STÜCK)

250 g Halloumi  
1 Zucchini (200 g)  
2 El Tomatenmark  
1 El Olivenöl  
1 Tl Chilipulver

EXTRA-SCHNELL



### ZUBEREITUNG

1. Halloumi in 16 gleich große Würfel schneiden. Zucchini der Länge nach in 16 dünne Scheiben hobeln.
2. Tomatenmark, Öl und Chilipulver verrühren. Zucchinischeiben mit der Marinade bestreichen und jeweils 1 Stück Halloumi darin einrollen. 4 Halloumiwürfel auf je einen Holzspieß stecken.
3. Spieße auf dem Grill 10–12 Min. goldbraun grillen, dabei mehrmals wenden.





*Champignon-  
spieße vom Grill*

S. 12

# YES, we camp

Das Schönste am Unterwegssein sind die Pausen.  
Da macht ein leckeres Essen alle glücklich und versorgt mit  
neuer Energie und guter Laune. Ob vom Campingkocher  
oder dem Grillrost – alles ist schnell und einfach zubereitet





HEARTLIGHT

„Superschuelle  
Zubereitung! Kann  
ich nur jedem  
empfehlen, kocht  
es nach!“

5 ★ Ø 4,6

## Champignonspieße vom Grill

VERFASSER FRAUJANSEN WEB CK-MAG.DE/040623

SIMPEL 10 MIN. + 12 STD. MARINIERZEIT

PRO PORTION 4 g E, 9 g F, 2 g KH = 108 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

#### Für die Marinade

2 Knoblauchzehen  
100 ml Olivenöl  
3 El Ketjap manis  
3 El Sojasauce  
1 Tl Thymian  
1 Tl Oregano

Für die Spieße  
500 g Champignons

### ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten verquirlen.
2. Marinade und Champignons in eine Frischhaltebox mit Deckel geben. Dose mehrmals wenden, sodass sich Marinade und Champignons gut mischen. Über Nacht darin ziehen lassen.
3. Marinade abgießen, die Champignons auf Spieße stecken und 10–12 Min. unter Wenden grillen.

12 CHEROKEE



ENTDECKE, WAS MÖGLICH IST

## GREAT MOMENTS IN SMALL SPACES

### Weber Lumin.

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

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



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 erreichtst.

Finde deinen neuen Grill auf  
[weber.com](http://weber.com)



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

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

★★★★★ Ø 4,5

## Pizzasuppe

VERFASSER MARCOVERENA1608 WEB CK-MAG.DE/050623

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 35 g E, 62 g F, 5 g KH = 742 KCAL  
LOW CARB



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g gemischtes Hackfleisch	200 g Sahneschmelzkäse
4 El Rapsöl	200 ml Schlagsahne
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	250 ml Gemüsebrühe
1 Dose Champignons (200 g Abtropfgewicht)	2 Knoblauchzehen
1 Dose Brechbohnen (200 g Abtropfgewicht)	Salz, Pfeffer
	1 Tl Oregano
	evtl. 2 Frühlingszwiebeln

EXTRA-SCHNELL



### ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch in einem Topf im heißen Öl scharf anbraten. Tomaten, Champignons, Brechbohnen, Schmelzkäse und Sahne zufügen. Gemüsebrühe angießen und unterrühren.
2. Suppe aufkochen. Knoblauch dazupressen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10–15 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken, mit Oregano verfeinern und nach Belieben mit Frühlingszwiebelringen garnieren. Dazu passt Baguette.





5 ★ ★ ★ ★ Ø 4,4

## Zitronenhähnchen am Spieß

VERFASSER FLOWERBOMB WEB CK-MAG.DE/060623



SIMPEL 20 MIN. + 8 STD. MARINIERZEIT PRO PORTION 71 g E, 4 g F, 4 g KH = 349 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)  
4 Stiele Minze  
Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange  
Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
2 El Honig  
2 El Olivenöl  
½ Tl gemahlene Koriandersamen  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden und in einen großen Gefrierbeutel geben.
- 2 Stiele Minze fein hacken. In einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer Orangen- und Zitronensaft und -abrieb (bis auf je 1 Tl Abrieb für die Garnitur), gepressten Knoblauch, Honig, Olivenöl, fein gehackte Minze und Koriander pürieren. Mit Salz und Pfeffer herhaft abschmecken.
2. Marinade zum Fleisch in den Beutel füllen, fest verschließen und mit den Händen gut durchkneten. Mindestens 8 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren und dabei noch mehrmals durchkneten.
3. Hähnchenwürfel aus der Marinade nehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Marinade auffangen und beiseitestellen.

Fleischwürfel auf lange Metallspieße stecken. Dabei darauf achten, dass die Würfel nicht zu dicht nebeneinandersitzen, da sie sonst nicht gleichmäßig garen und das Fleisch in der Mitte roh bleibt.

4. Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze 6–10 Min. grillen; dabei regelmäßig wenden und immer wieder mit der Marinade bestreichen. Nicht zu dunkel werden lassen! Spieße auf einer großen Servierplatte anrichten, mit Rest Minze, beiseitegelegter Zitrusschale und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren und sofort servieren.

**Tipp** Nach Belieben Zitronenschale durch die gleiche Menge Limettenschale ersetzen. Und anstatt der gehackten Minze passt auch glatte Petersilie.

4,4

## Schneller Kartoffelsalat

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG

WEB CK-MAG.DE/090623

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 5 g E,  
8 g F, 40 g KH = 263 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg Pellkartoffeln (vom Vortag)  
250 g Radieschen  
1 Apfel (z. B. Boskop)  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 El Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
½ Pck. TK-italienische-Kräuter  
Salz, Pfeffer  
evtl. 2 Stiele glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Gepelte Kartoffeln in kleine Würfel und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Apfel und Zwiebel fein würfeln.
2. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfel- und Zwiebelwürfel darin 2 Min. andünsten. Gemüsebrühe mit 1 El Öl und Kräutern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kartoffeln, Radieschen und Apfel-Zwiebel-Mix in einer Schale mit Dressing gut mischen. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

CHEFKNOCHE 15



EXTRA-  
SCHNELL  
⌚



## KEUKENMEISJE

„Wir haben in Öl eingelegte getrocknete Tomaten ergänzt. Ein tolles und praktisches Essen für die Bordküche.“

5★ Ø 4,3

## Spaghetti nach Art des alten Admirals

VERFASSER ZICKENTONI WEB CK-MAG.DE/120623

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 25 g E, 16 g F, 90 g KH = 640 KCAL



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Spaghetti  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 ml Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
2 Dosen Sardinen (à 100 g)  
½–1 TL Chiliflocken  
1 TL Oregano  
200 ml trockener Weißwein  
1 Spritzer Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch fein hacken, bei mittlerer Hitze darin andünsten. Sardinen abgießen, hinzufügen und 3–4 Min. mitdünsten.
3. Mit Chili und Oregano würzen und mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Weitere 2–3 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce unter die abgetropften Nudeln mischen und servieren.



CHA-CHA

„Absolut lecker. Als Gewürz habe ich getrockneten Rosmarin und statt Butter neutrales Öl verwendet.“

VEGGIE

5★ Ø 3,8

## Herhaftes Parmesan-Popcorn



VERFASSER KATHAWILLWAS WEB CK-MAG.DE/110623

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 5 g E, 24 g F, 19 g KH = 325 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1-2 El Rapsöl
- 6 gehäufte El Popcornmais
- 6 El Butter
- 4 El geriebener Parmesan
- 2 El fein gehackte Petersilie



### ZUBEREITUNG

- Öl in einen Topf geben, Boden mit Mais bedecken, Topf mit einem Deckel verschließen. Popcorn bei milder Hitze platzen lassen, anschließend in einen Gefrierbeutel füllen.
- Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen und zum Popcorn gießen. Parmesan und Petersilie zugeben, gut verschließen und durchschütteln.

VEGGIE


 Ø 4,6

## Avocado-Tomaten-Salat mit Feta und Senfvinagrette

VERFASSER MILIE WEB CK-MAG.DE/080623

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 14 g E, 31 g F, 16 g KH = 420 KCAL LOW CARB


### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Avocado  
2 Tomaten  
100 g Feta  
3 Stiele Basilikum  
20 g Rucola  
15 ml heller Aceto balsamico

1 El neutrales Öl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
1 Tl Senf  
2 El Sonnenblumenkerne

### ZUBEREITUNG

1. Avocadofruchtfleisch, Tomaten und Feta in kleine Würfel schneiden und mit zerzupftem Basilikum und Rucola in eine Schüssel geben.
2. 50 ml Wasser, Essig, Öl, ½ Tl Salz, 1 Tl Zucker und Senf zu einer Vinaigrette verquirlen. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Salat mit Sonnenblumenkernen und Pfeffer bestreut anrichten.

OLLIPOLLY

„Das Rezept ist echt simpel.  
Ich hab zusätzlich noch  
Zartbitterschokolade reingetan.“



Der TIPP aus der Redaktion

**So klappt's auf dem Campingkocher**

Brownieteig in einer gusseisernen  
Pfanne (ein dicker Boden ist wichtig!)  
2 cm hoch glatt verstreichen. Den  
Deckel auflegen und auf niedrigster  
Stufe 20–30 Min. backen.



Ø 3,9

**Kakao-Brownies**VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO [WEB.CK-MAG.DE/100623](http://WEB.CK-MAG.DE/100623)

SIMPEL

10 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 12 g KH = 106 KCAL

**ZUTATEN (54 STÜCK)**

280 g Butter  
560 g Zucker  
160 g Kakaopulver  
½ Tl Salz  
1 Tl Vanilleextrakt  
oder das Mark von  
1 Vanilleschote  
4 Eier (Kl. L)  
140 g Mehl

**ZUBEREITUNG**

1. Butter in einem Topf schmelzen. Zucker, Kakao und Salz glatt unterrühren. Topf beiseitestellen und die Masse kurz abkühlen lassen.
2. Vanilleextrakt unter die Kakaomischung rühren und Eier nacheinander (jeweils 1–2 Min.) mit dem Schneebesen unterrühren. Anschließend das Mehl hinzufügen und zügig glatt rühren.
3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (32 × 23 cm) geben, glatt

verstreichen und für 20–25 Min. im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) backen (siehe Tipp).

**4.** Nach dem Backen den Brownieboden mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

**Tipp** Wer besonders feuchte, klebrige Brownies mag, reduziert einfach die Backzeit.

# EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR DIE VERWENDUNG UNSERER PRODUKTE:

1

Verwende sie genauso wie Milch





# von der Stange

Das schönste Sommervergnügen: knusprige Teigstangen – herrlich zu Salaten oder einfach für den kleinen Hunger

★★★★★ Ø 4,0

## Mediterrane Brotsticks

VERFASSER RIKE2 WEB CK-MAG.DE/030623



SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. GEHZEIT + 15 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 9 g KH = 67 KCAL

### ZUTATEN (16 STÜCK)

200 g Mehl	3 El plus 1–2 El Olivenöl
½ Pck. Trockenhefe	Fleur de Sel
½ Tl Zucker	Pfeffer aus der Mühle
1 gestrichener Tl Salz	



### ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Hefe, Zucker und Salz mischen. 120 ml Wasser und 3 El Olivenöl zugeben und mit einer Gabel grob vermischen. Dann mit den Händen oder Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.
2. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, noch einmal durchkneten und zu einem Rechteck (27 × 24 cm) ziehen und drücken, der Teig soll gar nicht ganz glatt sein (Abb. A).
3. Mit einem Messer längs in 1½–2 cm breite Streifen schneiden (Abb. B) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teigstreifen mit etwas Olivenöl bestreichen (Abb. C), mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer bestreuen (Abb. D).
4. Brotstick im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 12–15 Min. goldbraun backen. Dazu passen Salami, schwarze Oliven und Pecorino.

**Tipp** Bestreuen Sie die Stangen vor dem Backen zusätzlich mit gehackten Rosmarinnadeln.

PATTY89

„Einfach, schnell und lecker. Geht auch prima mit Dinkel- oder Vollkornmehl.“

### SCHRITT FÜR SCHRITT



A



B



C



D

# Rank und schlank

EXKLUSIV  
NUR HIER  
IM HEFT

Jetzt im Mai zeigen sich weißer und grüner Spargel in Top-Form.

In drei unserer fünf Rezepte machen sie sich besonders  
dünne, bei den anderen beiden posieren sie in voller Schönheit



# Spargel-Focaccia

SIMPEL 50 MIN. + 1 STD. GEHZEIT  
 PRO PORTION 13 g E, 17 g F, 55 g KH = 442 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Mehl (Type 550;  
ersatzweise Type 405)

Salz, Pfeffer

1 Tl Trockenhefe

300 g grüner Spargel  
(etwas dicke Stangen)

3 El Olivenöl

40 g Bacon (in Scheiben)

30 g Parmesan

2 El Crème fraîche

## ZUBEREITUNG

**1.** Für den Teig Mehl, 1 Tl Salz und Hefe in einer Schüssel mit 225 ml lauwarmem Wasser mischen. In der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Dann mit den Händen weitere 5 Min. gut durchkneten. Mit einem Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**2.** Vom Spargel die Enden abschneiden. Von den Stangen mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen und mit Salz, Pfeffer und 2 El Olivenöl mischen. Bacon in 2 cm große Stücke schneiden. Käse grob raspeln.

**3.** Teig zusammenkneten und auf einem Bogen Backpapier zu einem länglichen, 5 mm dicken Fladen ausrollen.

**4.** Focaccia zuerst dünn mit Crème fraîche bestreichen, darauf den Spargel und den Bacon verteilen. Focaccia mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und im heißen Ofen bei 230 Grad (Umluft 210 Grad) auf der untersten Schiene 15–18 Min. backen. Nach 10 Min. Käse auf die Focaccia streuen. Mit restlichem Olivenöl beträufelt servieren.





Spargel-  
Carpaccio

S. 28



## Spargel im Päckchen

S. 28





## Spargel-Carpaccio

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 8 g E, 32 g F, 30 g KH = 456 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 El Kapern  
1 Knoblauchzehe  
80 g Brotbrösel  
(grobe Stücke)  
2 El Olivenöl  
50 g Mayonnaise  
3 El Milch  
1 El Zitronensaft  
2–3 El Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
2–3 Stiele Kerbel  
250 g grüner Spargel  
250 g weißer Spargel

### ZUBEREITUNG

1. Kapern abtropfen lassen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Brotbrösel, Kapern und Knoblauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Olivenöl beträufeln und mischen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–15 Min. goldbraun backen.
2. Mayonnaise mit Milch, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Kerbel von den Stielen zupfen, grob hacken.
3. Spargel schälen, Enden abschneiden. Von den Stangen mit einem Sparschäler längs dünne Streifen abziehen.
4. Spargel, Bröselmischung und Kerbel mischen und auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln servieren.

## Spargel im Päckchen

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 5 g E, 27 g F, 7 g KH = 287 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

600 g weißer Spargel  
Salz, Pfeffer  
1 Schalotte  
100 g sehr kleine  
Kirschtomaten  
15 g Kapern  
50 g schwarze Oliven  
Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone  
4 El Olivenöl  
1 Stiel Basilikum

### ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, Enden abschneiden, Spargelstangen halbieren. Spargel in kochendem Salzwasser einmal aufkochen, abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
2. Schalotte in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Kapern und Oliven abtropfen lassen. Alles mit Spargel, Zitronenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen. Je zwei Bögen Backpapier aufeinanderlegen. Spargelmischung mittig darauf verteilen, das Backpapier darüber zusammenfalten und die Enden mit Küchengarn zusammenbinden.
3. Die Päckchen auf ein Blech setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. garen.
4. Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen, mit Basilikum bestreut servieren.

## Spargelpasta mit Ei und Schinken

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 34 g E, 18 g F, 71 g KH = 610 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g weißer Spargel  
120 g gekochter Schinken  
(in Scheiben)  
4 Eier (Kl. M)  
150 ml Kochsahne  
(siehe Tipp)  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
60 g geriebener Parmesan  
350 g Spaghetti  
150 g TK-Erbsen



### ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Hälfte Käse zugeben und mit der Eiersahne verrühren.
2. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In den letzten 2 Min. Spargel und Erbsen mitkochen. Pasta abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Pasta mit Schinken, Gemüse und Eiersahne zurück in den Nudeltopf geben. Bei kleiner Hitze erwärmen, bis die Eiersahne zu stocken beginnt, dabei nach und nach das Nudelwasser zugeben. Mit grobem Pfeffer und Rest Käse bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

### Schon mal probiert?

*Kochsahne bindet Flüssigkeiten schneller als konventionelle und sorgt innerhalb kürzester Zeit für eine cremige Konsistenz. Außerdem flockt sie beim Warmhalten von bereits fertigen Gerichten nicht aus.*

Spargelpasta mit  
Ei und Schinken

Links



# Spargel und Lachs mit Sesamsauce

SIMPEL 1 STD. PRO PORTION 42 g E, 53 g F, 15 g KH = 720 KCAL  
 LOW CARB

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500–600 g weißer Spargel	1–2 El Limettensaft
Salz, Pfeffer	1 Tl Sesamöl
2 cm Ingwer	2 Tl geröstete Sesamsamen
1 kleine rote Chilischote	1 El Fischsauce
1 Tl + 1 El Öl neutrales Öl	50 g Butter
1 El Zucker	4 Stücke Lachs (à 80 g)
100 ml Sojasauce	½ Beet Shisokresse

## ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in leicht gesalzenem Wasser langsam aufkochen. 2 Min. sprudelnd kochen, den Topf vom Herd ziehen und den Spargel darin ziehen lassen.
2. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Ingwer und Chili in einem kleinen Topf in 1 Tl Öl 30 Sek. andünsten. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren. Mit Sojasauce ablöschen, mit Spargelwasser auffüllen und um ein Drittel einkochen lassen. Mit Limettensaft, Sesamöl, 1 Tl Sesamsamen und Fischsauce würzen.
3. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, bis sie leicht gebräunt ist. Rest Sesam zugeben und beiseitestellen.
4. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsstücke auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs mit der gewürzten Seite in die Pfanne geben und 2 Min. bei starker Hitze braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Lachsstücke darin 1 Min. ziehen lassen.
5. Spargel und Lachs auf Tellern anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Mit gebräunter Butter und etwas Sojasauce beträufelt servieren. Restliche Sojasauce dazu servieren.



# WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*.



// Nr. 48 ■ Wahre Verbrechen

**Crime**

**55 JAHRE**  
Er hat sie geliebt.  
Bis zum  
bitteren Ende

**DER MEISTER**  
Es gibt  
gewöhnliche  
Diebe.  
Und es gibt  
Gerald Blanchard

**DER AUTOR  
UND SEIN  
KOMMISSAR**  
Gespräch mit  
Sven Stricker und  
Bjarne Mädel

**DIE JÜNGLINGE**  
Sie wollen ein Spiel spielen.  
Sie brauchen nur noch ein Opfer

**JETZT  
IM  
HANDEL**

+

– Der Fall Leopold und Loeb –

3x STERN CRIME testen unter [www.stern-crime.de/probieren](http://www.stern-crime.de/probieren)

Hör-Tipp: Der **Crime**-Podcast „Spurensuche“ –  
Ermittler und Spezialisten erzählen von ihren spannendsten Fällen.  
+++ Überall, wo es Podcasts gibt. +++

# Lang machen

Die Wiedersehensfreude ist riesig. Endlich ist er zurück, der Spargel! Warum er gut für die Linie ist, bis wann er uns erhalten bleibt und wie aufwendig er geerntet wird, kommt hier in unseren knackigen Fakten

*Manchmal schmeckt Spargel leicht bitter. Die Stangen sind dann vermutlich zu dicht am Wurzelstock gestochen worden. Oder es gab einen plötzlichen Kälteinbruch mit darauf folgender Hitzeperiode.*

IN DEUTSCHLAND WERDEN JEDES JAHR MEHR ALS **113 000 TONNEN** SPARGEL GEERNTET. EIN GROSSTEIL DAVON KOMMT AUS NIEDERSACHSEN.

Jede einzelne Spargelstange muss von Hand aus dem Boden geholt werden. Die Spargelstecher legen pro Hektar Anbaufläche etwa **5 Kilometer** zu Fuß zurück.

CA. **7 ZENTIMETER** WACHSEN SPARGELSTANGEN PRO TAG

**Spargel enthält mehr als 90 % Wasser und weniger als 1 % Fett.** Deshalb haben 100 Gramm nur 19 Kilokalorien.

**SPARGEL DARF NUR BIS ZUM 24. JUNI GEERNTET WERDEN, DANACH MÜSSEN SICH DIE PFLANZEN FÜRS NÄCHSTE JAHR ERHOLEN. EINE FRÄNSCHE BAUERN-REGEL LAUTET: „KIRSCHEN ROT, SPARGEL TOT“.**

# Ein Frühling voller Raffinesse.

Spitzenkoch Roland Trettl hat für jede Jahreszeit eine raffinierte Rezeptidee – auch für die schöne Frühlingszeit.

Diesmal zeigt er Ihnen eine seiner liebsten Kreationen: **Joghurt-Erdbeerknödel an Rhabarber-Ragout**.

Sein Geheimnis für den frischen Geschmack? Bei der Zubereitung setzt er gleich zweimal auf Weihenstephan Joghurt Natur, der dank seiner cremigen Frische für einen geschmackvollen Knödelteig sorgt und die Basilikum-Koriander-Note des Joghurtspiegels harmonisch abrundet. Ein kleiner Tipp vom Spitzenkoch: Die Erdbeerknödel schmecken sowohl warm als auch abgekühlt. Guten Appetit!

## Für den Joghurt-Knödelteig:

Die Kartoffeln gar kochen, abgießen, schälen und ausdampfen lassen. Anschließend pressen und mit den anderen Teigzutaten in einer Schüssel verrühren. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Strunk von den Erdbeeren entfernen. Genug Teig für einen Knödel abtrennen und flach drücken. Mit dem Teig die Erdbeere ummanteln und anschließend zwischen beiden Handflächen glatt rollen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und leicht salzen. Die Erdbeerknödel hinzugeben und bei leicht siedendem Wasser etwa 10–15 Minuten gar ziehen lassen. Nicht gegarte Knödel können eingefroren werden. Die Kochzeit beträgt dann 20 Minuten.

## Basilikum-Koriander-Joghurt:

Die Basilikumblätter von den Stängeln lösen und fein hacken. Das Vanillemark aus einer Vanilleschote kratzen. Das Basilikum, den Honig und das Vanillemark zum Joghurt geben und mit etwas Zucker verrühren. Zum Schluss mit gerösteten und gehackten Korianderkörnern abschmecken.

## Rhabarber-Ragout:

Die Rhabarberstangen putzen, die Enden abtrennen und mit einem spitzen Messer die Schale abziehen. Den Rhabarber in etwa 1 cm große Stücke schneiden und mit Zucker bestäuben. Kurz stehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Bräter oder einem Topf erhitzen. Etwas Zucker und Honig zugeben und kurz karamellisieren. Die Rhabarberstücke zugeben und andünsten. Bei geschlossenem Deckel bissfest gar ziehen lassen.

## Für die Butterbrösel:

Reichlich Butter in einer Pfanne aufschäumen. Etwas Zucker darüberstäuben und auflösen. Die Semmelbrösel und das Panko-Paniermehl hinzugeben und vermengen.

### Mein Tipp:

„Die Knödel lassen sich wunderbar mit vielen anderen Fruchtkompotten kombinieren.“



**Joghurt-Erdbeerknödel**  
 500 g mehlige Kartoffeln, gepresst  
 2 Eigelb  
 200 g Weizenmehl  
 200 g Weihenstephan Joghurt 3,5 % Fett Natur  
 35 g Weizengrieß  
 1 Prise Salz  
 etwas Vanillemark  
 etwas frisch geriebene Muskatnuss  
 10 frische Erdbeeren



**Süßer Basilikum-Koriander-Joghurt**  
 1/4 Bund Basilikum  
 1 Vanilleschote  
 300 g Weihenstephan Joghurt 3,5 % Fett Natur  
 3 EL Honig  
 etwas Zucker  
 1 EL Korianderkörner



**Rhabarber-Ragout**  
 4 frische Rhabarberstangen  
 40 g Zucker  
 30 g Weihenstephan Butter  
 3 EL Honig

**Butterbrösel**  
 50 g Butter  
 25 g Zucker  
 100 g Semmelbrösel  
 100 g grobes Panko-Paniermehl  
 1 Bio-Zitrone, Abrieb Puderzucker

HERMANN-SCHAUTEN-WEG

„Austelle von Schlagsahne habe ich zerquetschte Schauerküsse genommen.“





# Everybody's Darling

Die Erdbeere krönt Desserts, mischt bei Kuchen oder Smoothies mit und begeistert in Marmelade. Dazu schmückt sie sich mit Rhabarber, Sahne, Baiser oder Schoko. So hat sie jeder gern!

★★★★★ Ø 4,7

## Schoko-Mandel-Erdbeertorte

VERFASSER CAROLINE48 WEB CK-MAG.DE/170623

SIMPEL 35 MIN. + 35 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 6 g E, 20 g F, 23 g KH = 304 KCAL



### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

80 g Zartbitterschokolade  
80 g Butter  
80 g gemahlene Mandeln  
30 g Kakaopulver  
6 Eier (Kl. M)  
1 Prise Salz  
1 Pck. Vanillezucker  
150 g Zucker

#### Für die Dekoration

200 ml Schlagsahne  
500 g Erdbeeren  
Rote-Johannisbeeren-Gelee  
(oder 1 Pck. roter Tortenguss)  
1 El gehackte Pistazien

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Schokolade hacken. Mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann mit gemahlenen Mandeln und Kakaopulver verrühren.
2. 4 Eier trennen. Eiweiß mit Salz und Vanillezucker steif schlagen. Eigelb, restliche Eier und Zucker 4 Min. schaumig schlagen. Ei-Zucker-Creme unter die Schoko-Mandel-Masse heben, dann den Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Teig in einer gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) glatt verstreichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35 Min. hellbraun backen (Stäbchenprobe!), in der Form kurz auskühlen lassen, vom Rand lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Kuchen vollständig auskühlen lassen.
4. Für die Dekoration die gut gekühlte Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (10 mm Ø) füllen und auf dem ausgekühlten Boden am Rand einen Ring aus Tupfen aufspritzen. Tupfen mit einem Teelöffel etwas eindrücken. Erneut einen Ring aus Tupfen aufspritzen, ebenfalls eindrücken und so von außen nach innen vorarbeiten.
5. Erdbeeren putzen, nach Belieben etwas Grün stehen lassen und halbieren oder vierteln. Dann von außen nach innen den Sahnerand mit einem Ring aus halbierten Erdbeeren belegen. Mit etwas erhitztem Johannisbeergelee bestreichen. Mit dem Rest Erdbeeren garnieren und mit dem restlichen Gelee beträufeln. Torte mit Pistazien bestreut servieren.



★★★★★ Ø 4,4

## Blätterteigkissen mit Erdbeeren

VERFASSER ROSALILLA

WEB CK-MAG.DE/160623



SIMPEL 30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 7 g E, 42 g F, 41 g KH = 590 KCAL

### ZUTATEN (8 STÜCK)

2 Pck. TK-Blätterteig (à 250 g)  
60 g gehobelte Mandeln  
40 g Zucker  
500 g Erdbeeren  
600 ml Schlagsahne  
1 Pck. „Paradiescreme“ (Vanillegeschmack)  
1 El Puderzucker

### ZUBEREITUNG

1. Blätterteig (12 x 10 cm) in 16 Rechtecke (6 x 10 cm) schneiden. Platten mit etwas Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen und 10 Min. antauen lassen.
2. Mandeln mit Zucker mischen. Blätterteig mit etwas Wasser bestreichen und mit der Mandel-Zucker-Mischung bestreuen.
3. Zwischen den Teigstücken mit einem Pinsel etwas Wasser verstreichen. Blätterteig im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–30 Min. goldbraun backen, anschließend abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit Erdbeeren vierteln. Sahne steif schlagen, „Paradiescreme“ unterrühren. Vanillesahnecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (10–12 mm Ø) füllen.
5. Creme auf die Hälfte der abgekühlten Blätterteigkissen spritzen, mit Erdbeeren belegen und jeweils mit einem 2. Blätterteigkissen belegen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

★★★★★ Ø 4,7

## Rhabarber-Erdbeer-Marmelade

VERFASSER FEUERMÖHN WEB CK-MAG.DE/140623



SIMPEL 25 MIN. PRO TL 0 g E, 0 g F, 4 g KH = 18 KCAL

**ZUTATEN**

(6 GLÄSER À 230 ML)

500 g Rhabarber

500 g Erdbeeren

500 g Gelierzucker (2:1)

**HAPPINESS**

„Beim Einkochen decke  
ich den Topf zu, die  
Konsistenz ist perfekt.“

**ZUBEREITUNG**

1. Rhabarber in 2 cm kleine Stücke schneiden, Erdbeeren vierteln.
2. Erdbeeren und Rhabarber in einem Topf bei mittlerer Hitze 8–10 Min. weich köcheln. Die Masse nach Belieben mit einem Stabmixer fein pürieren. Gelierzucker unterrühren und nach Packungsanweisung sprudelnd kochen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen, Gelierprobe durchführen.
3. Marmelade in saubere Twist-off- oder Weckgläser füllen, 5 Min. auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und kalt werden lassen.



★★★★★ Ø 4,7

# Rhabarberkuchen mit Baiser

VERFASSER BIRGIT1980 WEB CK-MAG.DE/180623



SIMPEL 20 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 4 g E, 9 g F, 33 g KH = 239 KCAL

## ZUTATEN (12 STÜCKE)

### Für den Mürbeteig

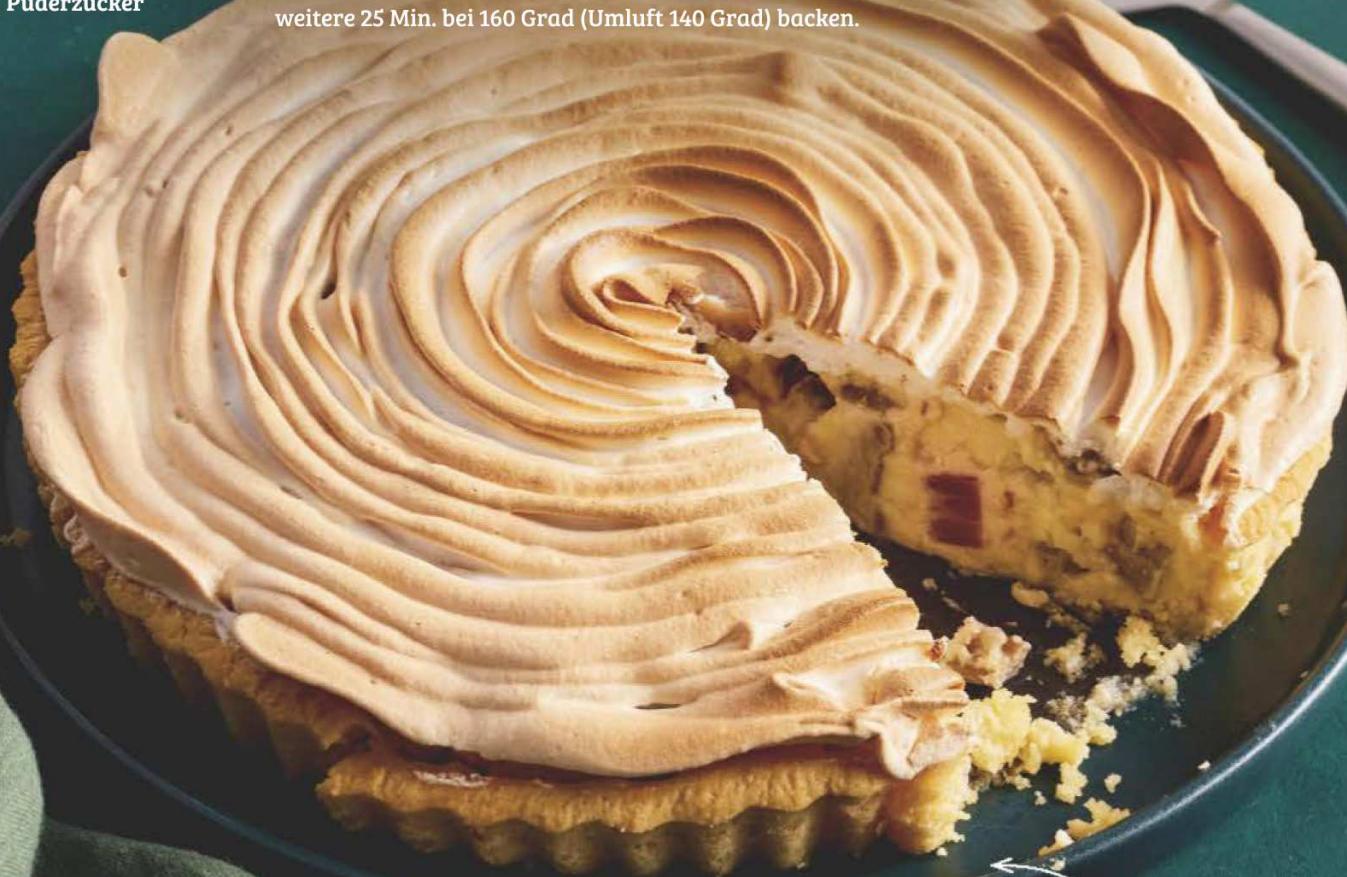
200 g Mehl  
100 g Butter  
75 g Zucker  
2 Tl Backpulver  
3 Eigelb (Kl. M)  
500 g getrocknete Hülsenfrüchte

### Für den Belag

575 g Rhabarber  
1–2 El Zucker  
1 Pck. Vanillepuddingpulver (backfest)  
300 ml Milch  
3 Eiweiß (Kl. M)  
1 Prise Salz  
100 g Puderzucker

## ZUBEREITUNG

1. Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Zucker, Backpulver und Eigelb mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.
2. Teig 5 mm dick ausrollen und mithilfe der Teigrolle über einer gefetteten Tarteform (24 cm Ø) abrollen. Rand formen, Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Backpapier darauflegen und mit Hülsenfrüchten bedecken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. blind backen. Herausnehmen, Papier samt Hülsenfrüchten entfernen, abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag Rhabarber in kleine Stücke schneiden und zuckern. Aus dem Puddingpulver und der Milch nach Packungsanweisung einen Pudding kochen. Rhabarberstückchen unterrühren und die Masse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
4. Eiweiß mit Salz steif schlagen, nach und nach Puderzucker untersieben. Eischnee in einen Spritzbeutel mit einer St.-Honoré-Tülle füllen (18 mm Ø; z. B. von Städter). Tarte auf einen Drehteller stellen und von innen nach außen den Eischnee auf der Tarte verteilen (während sich der Teller dreht). Alternativ Eischnee einfach mit einer Winkelpalette auf die Tarte streichen. Tarte weitere 25 Min. bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) backen.



MAUSY250486

„Geheimtipp meiner Mum:  
Den Rhabarber über Nacht  
in Zucker einlegen.“

JENNYLULU

„Ich wach mir die-  
sen Drink immer mit  
TK-Erdbeeren, und  
statt Honig nehme  
ich Vanillezucker.“

★★★★★ Ø 4,6

## Erdbeer-Smoothie

VERFASSER MAMATUKTUK  
WEB CK-MAG.DE/150623

 SIMPEL  15 MIN.  
 PRO GLAS 2 g E, 1 g F,  
23 g KH = 122 KCAL

### ZUTATEN (4 GLÄSER À 230 ML)

370 g Erdbeeren  
500 ml Orangensaft  
1 El Waldhonig  
1 Banane

### ZUBEREITUNG

1. 4 Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Erdbeeren vierteln und über Nacht einfrieren (siehe Tipp unten).
2. In einem Standmixer kalten Orangensaft, Honig, geschälte Banane und gefrorene Erdbeeren glatt pürieren. Smoothie in Gläser füllen, mit je 1 Erdbeere garnieren und sofort servieren.

**Tipp** Wer sich das Einfrieren sparen möchte, gibt einfach 4 Eiszwürfel mit in den Mixer.



EXTRA-SCHNELL  






JUTFRI

„So lecker! Kommt auch  
gut, wenn man den Biskuit  
selber backt. Endlich  
wieder Erdbeerzeit!“

★★★★★ Ø 4,5

## Erdbeer-Tiramisu

VERFASSER HEINRICH DANI WEB CK-MAG.DE/130623

SIMPEL 20 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT

PRO PORTION 24 g E, 19 g F, 95 g KH = 676 KCAL

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

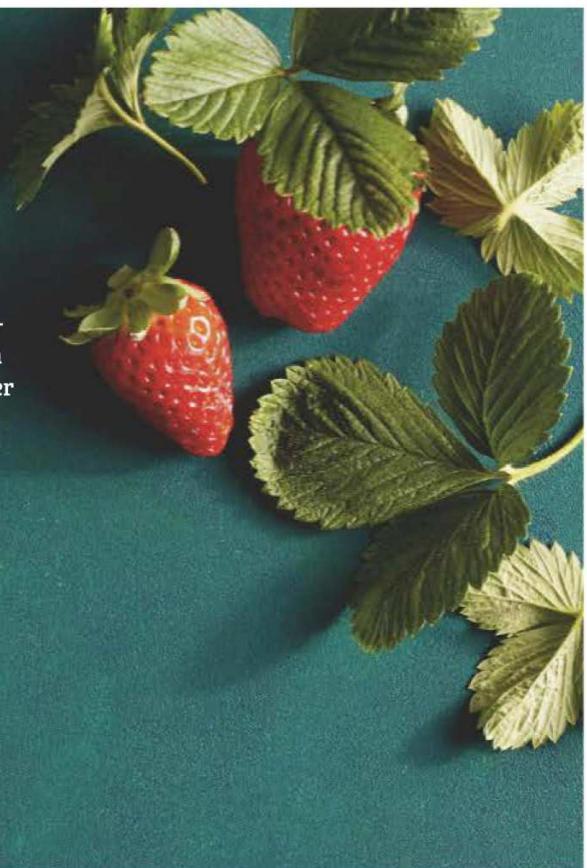
- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 Pck. Vanillepuddingpulver | 200 ml Schlagsahne   |
| 140 g Zucker                | 500 g Magerquark     |
| ½ l Milch                   | 400 g Löffelbiskuits |
| 1 kg Erdbeeren              | 1 El Kakaopulver     |
| 1 El Zitronensaft           |                      |



#### ZUBEREITUNG

1. Puddingpulver mit 40 g Zucker in 6 El kalter Milch anrühren. Rest Milch erwärmen, das angerührte Puddingpulver hineinrühren und unter Rühren 2 Min. aufkochen. Pudding unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.
2. 800 g Erdbeeren klein schneiden, davon 650 g mit Zitronensaft mischen und abgedeckt ziehen lassen. Anschließend pürieren.
3. Sahne steif schlagen, Quark mit restlichen 100 g Zucker cremig rühren. Nach und nach abgekühl-

- ten Pudding unterrühren und die geschlagene Sahne unterziehen.
4. Löffelbiskuits kurz in das Erdbeerpüree tauchen und eine Auflaufform (25 x 40 cm) damit auslegen. Mit einer Schicht Vanillecreme bedecken.
5. Weitere Löffelbiskuits in das Erdbeerpüree tauchen und auf der Cremeschicht verteilen. Restliche darüber verteilen, die Oberfläche glatt streichen und mit Kakao bestäuben. Tiramisu mindestens 1 Std. (besser über Nacht) im Kühl- schrank ziehen lassen.



## Quiches & Tartes à la maison.

Fannytastisch einfach!



für süße  
oder pikante  
Quiches

A roll of Tante Fanny Quiche &amp; Tarteteig (dough) with a label that reads "FRISCHER Quiche &amp; Tarteteig rund Ø 32 CM". The label also features the Tante Fanny logo and the word "rund". The roll is shown with a slice cut out, revealing the dough inside. The background shows a quiche with strawberries and mint leaves.

★★★★★ Ø 4,1

# Rigatoni mit Tomaten-Wodka-Sauce

VERFASSER KUECHENMIEZE WEB CK-MAG.DE/260623



SIMPEL

20 MIN.

PRO PORTION 27 g E, 46 g F, 93 g KH = 974 KCAL

## ZUTATEN

(4 PORTIONEN)  
500 g Rigatoni  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
8 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g Tomatenmark  
½ Tl Chiliflocken  
80 ml Wodka  
200 ml Schlagsahne  
125 g geriebener Parmesan (siehe Tipp)  
3 Stiele Basilikum

EXTRA-SCHNELL



## ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und 400 ml Kochwasser auffangen.
2. In der Zwischenzeit 4 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und bei mittlerer Hitze 5 Min. darin hellbraun andünsten.
3. Tomatenmark und Chiliflocken zufügen. Weitere 4–5 Min. unter gelegentlichem Rühren andünsten, bis das Tomatenmark eine dunkelrote Farbe angenommen hat und am Boden etwas anzusetzen und zu bräunen beginnt.
4. Wodka zufügen, unter Rühren den Bratsatz lösen. Hitze reduzieren. Sahne mit 300 ml heißem Nudelwasser in einer Schüssel verrühren. Warme Sahne unter Rühren langsam zur Tomatensauce geben. Topf vom Herd nehmen.
5. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und unter die Sauceheben. Mit der Hälfte Parmesan bestreuen und erneut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nach Bedarf für die Konsistenz der Sauce restliches Nudelwasser zufügen.
6. Nudeln anrichten, mit je 1 El Öl, restlichem Parmesan und Basilikumblättern garnieren.



## WIRKLICH KÖSTLICH

„Für den richtigen Wow-Effekt mische ich noch feinen Parma-Schinken unter die Sauce.“

# Einen Wodka bitte!

Das Rezept sorgt weltweit für einen Hype. Superschnell, supereinfach, superlecker! Ein wahres Soulfood für den Feierabend oder spontanen Besuch – und immer leicht beschwipst

DAS IST  
JETZT  
*Trend*

KOKOSCHIPS  
„Geschmacklich  
besser finde ich es,  
den Parmesan nur  
grob zu hobeln, statt  
fein zu reiben.“





# TOUR DE PROVENCE

Augen schließen: Zwischen Lavendelfeldern, duftenden Pinienwäldern und der glitzernden Côte d'Azur decken wir für Sie den Tisch – et voilà: bon appétit!

★★★★★ Ø 4,2

## Poulet provençal

VERFASSER SKYE WEB CK-MAG.DE/310623



SIMPEL 20 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT  
+ 30 MIN. GARZEIT PRO PORTION 65 g E,  
34 g F, 18 g KH = 677 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 ml Olivenöl	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 El scharfes Paprikapulver	250 ml trockener Rotwein
1 El mildes Currys	1 Tl Zucker
1 El grober Pfeffer aus der Mühle, Salz	3 bunte Paprika
2 1/2 El getrocknetes Basilikum	3 Zwiebeln
3 El Sojasauce	2 Zucchini
4 Hähnchenbrustfilets (à 250 g)	4 Knoblauchzehen
	4 Stiele Basilikum

### ZUBEREITUNG

1. Öl, Paprikapulver, Currys, 1 El Pfeffer, 2 El Basilikum und Sojasauce verquirlen.
2. Filets in einen Gefrierbeutel geben, Marinade darübergießen und gründlich verteilen. Beutel verschließen und das Fleisch mindestens 1 Std. (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Tomaten, Rotwein, Zucker und Rest Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Zwiebeln und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch grob hacken und unter die Tomatensauce heben.
4. Fleisch (samt Marinade) in eine Auflaufform geben, das Rotweingemüse darauf verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. garen (das Gemüse sollte weich sein). Mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Baguette.



★★★★☆ Ø 4,0

## Moules de Méditerranée

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG WEB CK-MAG.DE/290623



SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 21 g E, 14 g F, 22 g KH = 335 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 kg Miesmuscheln  
1 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Paprika  
1 Zweig Rosmarin  
2 Lorbeerblätter  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
150 ml trockener Weißwein  
Salz, Pfeffer  
1 Zucchini  
2 El Tomatenmark  
1 Tl Zucker  
50 g schwarze Oliven ohne Stein  
1 Tl Orangenabrieb

### ZUBEREITUNG

1. Muscheln waschen und abbürsten, geöffnete wegwerfen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika fein würfeln. 3–4 Min. im heißen Öl anbraten. Rosmarin, Lorbeer, Tomaten und 100 ml Wein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Zucchini fein würfeln und mit Tomatenmark, Zucker und Oliven in die Sauce geben. Weitere 10 Min. köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit in einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Muscheln in einem großen Sieb über den Dampf hängen. Restlichen Wein darüberträufeln und Orangenschale darüberstreuen. Deckel auflegen und Muscheln so lange dämpfen, bis sie sich geöffnet haben, geschlossene Muscheln wegwerfen. Muscheln herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Rosmarin und Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen. Sauce über die Muscheln geben.





## KOKOSCHIPS

„Super vorzubereiten. Bei mir gab's getrocknete Tomaten und noch etwas Knoblauch in die Mischung.“



★★★★★ Ø 3,9

## Blätterteigtörtchen mit Thunfisch

VERFASSER GOURMETKATHI WEB CK-MAG.DE/280623



SIMPEL  30 MIN.  PRO STÜCK 8 g E, 11 g F, 8 g KH = 168 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCK)

1 Pck. frischer Blätterteig (270 g; Kühlregal)  
250 g Kirschtomaten  
12 schwarze Oliven ohne Stein  
1 große rote Zwiebel  
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)  
3 Eier (Kl. M)  
80 ml Schlagsahne  
80 g geriebener Parmesan  
2 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Blätterteig ausrollen und in 12 gleichmäßige Rechtecke schneiden. In den Mulden eines gefetteten Muffinblechs zum Boden andrücken.
2. Tomaten halbieren, Oliven in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.
3. Eier, Sahne, Parmesan und Thymianblättchen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in die Törtchen gießen. Tomaten, Thunfisch, Oliven und Zwiebel gleichmäßig darauf verteilen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15–20 Min. backen.



KRAXLKUCH123

„Toller, schneller,  
sommerlicher Kuchen  
mit dezentem  
Lavendelaroma.“



5 ★ Ø 3,8

## Lavendelkuchen aus der Provence

VERFASSER GOLDENFLOWER WEB CK-MAG.DE/270623



SIMPEL 15 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 5 g E, 22 g F, 23 g KH = 323 KCAL

### ZUTATEN (8 STÜCKE)

150 g Butter  
120 g Zucker  
3 Eier (Kl. M)  
Abrieb und Saft  
von 1 Bio-Zitrone  
70 g Dinkelmehl  
1 Tl Backpulver  
80 g gemahlene Mandeln  
1 El plus 1 Tl getrocknete  
Lavendelblüten  
1 El Puderzucker

### ZUBEREITUNG

1. Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Zucker zufügen und weitere 2–3 Min. rühren. Eier zufügen, glatt unterrühren. Erst Zitronensaft, dann die Schale zufügen.
2. Mehl mit Backpulver und Mandeln mischen und glatt unter die Butter-Ei-Creme rühren. Die Lavendelblüten vorsichtig unterheben.
3. Teig in einer mit Backpapier belegten Springform (20 cm Ø) glatt verstreichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Min. backen. Kuchen mit Puderzucker bestreuen und mit Lavendelblüten verzieren.



Die INFO aus der Redaktion

#### Blaues Wunder!

Von Ende Juni bis Mitte August verwandelt sich die Landschaft der Provence in ein violettblaues, hocharomatisch duftendes Blütenmeer. Mit Blüten zu backen gehört selbstverständlich zur provenzalischen Tradition.



★★★★★ Ø 4,0

## Kräuter-Frikadellen

VERFASSER ANNAANJA WEB CK-MAG.DE/300623



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 18 g E, 20 g F, 3 g KH = 274 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (8 STÜCK)

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 50 g grüne Oliven ohne Stein | 750 g gemischtes Hackfleisch |
| 1 El Kapern                  | 1 Ei (Kl. M)                 |
| 1 Knoblauchzehe              | 3 El Semmelbrösel            |
| 1 Bund Zitronenthymian       | 2 TL Zitronenabrieb          |
| 4 Zweige Rosmarin            | Salz, Pfeffer                |
| 2 Blätter Salbei             | 2–3 El Olivenöl              |

### ZUBEREITUNG

1. Oliven, Kapern, Knoblauch, Kräuterblätter und -nadeln fein hacken. Mit Hack, Ei, Semmelbröseln und Zitronenschale verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. 8 gleich große Frikadellen aus der Masse formen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 15 Min. knusprig-braun braten.

### ARCHEHEIKE

„Außergewöhnlich und sehr lecker. Ich habe noch mit Kräutern der Provence und Paprika gewürzt.“

# WEIN-WEISE

Wir haben für Sie die schönsten Sommerweine mit Seele gesucht... und auch gefunden.  
Ob auf Sizilien, am Rhein oder auf französischem Boden gewachsen

*„Wein ist mein Leben und  
Riesling mein König.“*

Victoria Lergenmüller, Winzerin vom Weingut  
Sankt Annaberg aus Burrweiler



## GLÜCKWUNSCH

Victoria Lergenmüller hat allen Grund zu strahlen: Just wurde sie zur Jungwinzerin des Jahres 2023 gekürt. Ihr gutes Gespür für Wein ist bei der 32-jährigen Pfälzerin genetisch programmiert, stammt sie doch aus einer Winzer-Dynastie, die bis ins 16. Jahrhundert zurückgeht. Für das Label Young Poets kreierte sie einen frischen Riesling und einen goldprämierten Sauvignon blanc – beide machen lange, laue Sommerabende noch schöner. **Everything happens for a RSLG oder Always sunny SVGN BLNC, von Young Poets, 0,75 l, ca. 7 Euro, über Edeka und Rewe oder [young-poets-wine.com/shop](http://young-poets-wine.com/shop)**



## SINNESRAUSCHEN

Wahre Künstler ihres Fachs keltern den strohgelben Sommerwein vom Weingut Donnafugata auf der Sonneninsel Sizilien. Die heimische Rebsorte Grillo bringt ein weiches Aroma von Pfirsich, Kräutern und Blüten hervor.

**SurSur Grillo Sicilia DOC, 0,75 l, ca. 11 Euro,  
über [hawesko.de](http://hawesko.de)**



*Cheers,  
Mami!*

## FÜR DIE BESTE!

Liebe ist, wenn zum Muttertag mit diesem eleganten Rosé aus der Provence angestoßen wird. **Bastide de Margüi Rosé 2020, 0,75 l, ca. 36 Euro, [moevenpick-wein.de](http://moevenpick-wein.de)**



## PST, GEHEIMTIPP

Beim Discounter kaufen wir keine Weine? Von wegen! Wir haben bei Lidl diesen wundervoll harmonischen und leicht fruchtigen, aber trockenen Lieblingsweißwein entdeckt. Allerdings gibt es ihn nur online. **Cà dei Frati Lugana DOC, 0,75 l, ca. 13 Euro, [lidl.de](http://lidl.de)**



## Die haben Mumm

Zwei Neue sorgen für elegantes Korkenknallen: Als Hommage an den Gründer des Sektimperiums Mumm kommen mit Godefroy Riesling Brut und Pinot Noir Rosé Dry reine Rebsortensekte in die Kelche. **0,75 l, ca. 9 Euro, Supermarkt**





CHRZANDER

„Weil es noch schneller  
gehen musste, habe ich fertigen  
Quicheteig genommen.“

# Alles so schön bunt hier

Spargel ist hier König der Quiche – getoppt von würzigen Geschmacksstars wie Parmesan, Schinken und einem saftigen Sahneguss. Kaum aus dem Ofen, sind alle hin und weg!



★★★★★ Ø 4,2

## Spargel-Quiche mit Schinken

VERFASSER HANSENWURST  
WEB CK-MAG.DE/240623



SIMPEL 20 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT  
PRO STÜCK 7 g E, 20 g F, 20 g KH =  
298 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

200 g Butter  
1 Tl Zucker  
Salz  
1 Ei (Kl. M)  
300 g Mehl

#### Für den Belag

200 g weißer Spargel  
200 g grüner Spargel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
100 ml Schlagsahne  
150 ml Milch  
3 Eier (Kl. M)  
100 g roher Schinken  
50 g geriebener Parmesan  
1 El Schnittlauchröhrlchen



#### Der TIPP aus der Redaktion

##### Gut aufgehoben

Die Teigmenge passt für eine Quicheform von 28 cm Ø.  
Wir haben eine kleinere Form verwendet, der übrige Teig lässt sich auf Vorrat einfrieren.



1. Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Ei mit den Knethaken des Handrührers schaumig rühren.



2. Mehl portionsweise über den Teig sieben und mit den Händen glatt unterkneten.



3. Teig zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30–40 Min. kalt stellen.



4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (30 cm Ø) ausrollen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔



5. Teig über die Teigrolle legen und über einer gefetteten Quicheform (24–28 cm Ø) wieder abrollen.



6. Teig auf dem Boden andrücken und einen Rand formen.



7. Mit der Teigrolle über die Quicheform rollen und so überstehenden Teig abtrennen.



8. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel), holzige Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden.



9. Spargel in Salzwasser 8–10 Min. bissfest garen. Sahne, Milch und Eier mischen.



10. Eiermischung mit dem Stabmixer oder Schneebesen gründlich verquirlen.



11. Schinken in feine Streifen schneiden. Mürbeteigboden mit Spargel und Schinken belegen.

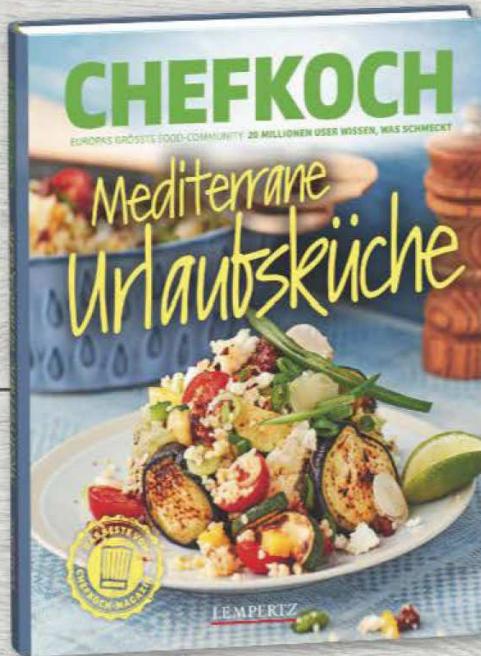


12. Eiersahne gleichmäßig über den Belag gießen, mit Pfeffer übermahlen und mit Parmesan bestreuen.

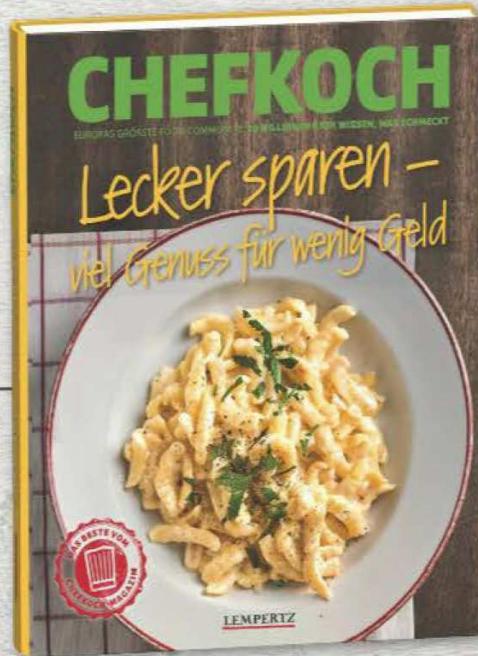


13. Quiche im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. goldbraun backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

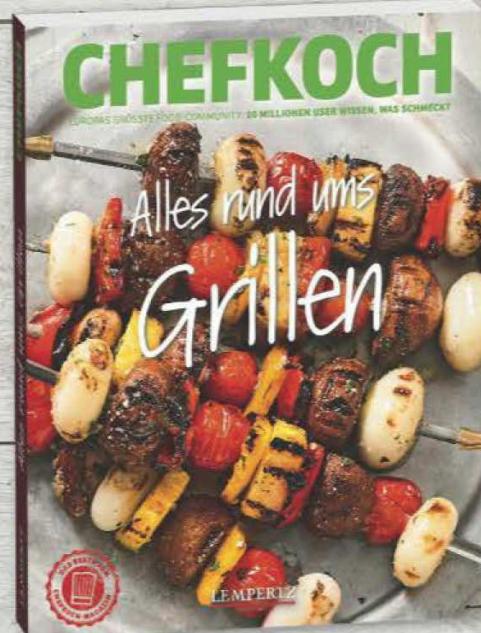
# Günstig in den Urlaub mit den CHEFKOCH-Sommerhits!



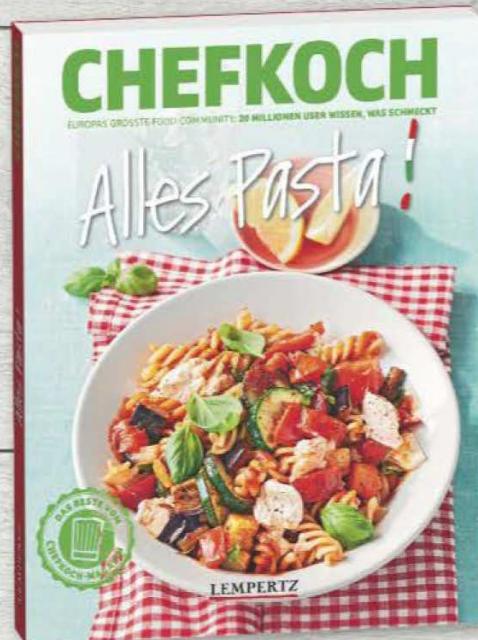
120 Seiten, Flexcover, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-469-8  
EUR 12,99



120 Seiten, Flexcover, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-467-4  
EUR 12,99



120 Seiten, Flexcover, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-436-0  
EUR 12,99



120 Seiten, Flexcover, 19 x 23 cm,  
ISBN: 978-3-96058-414-8  
EUR 12,99

Im Handel und online erhältlich unter [www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)



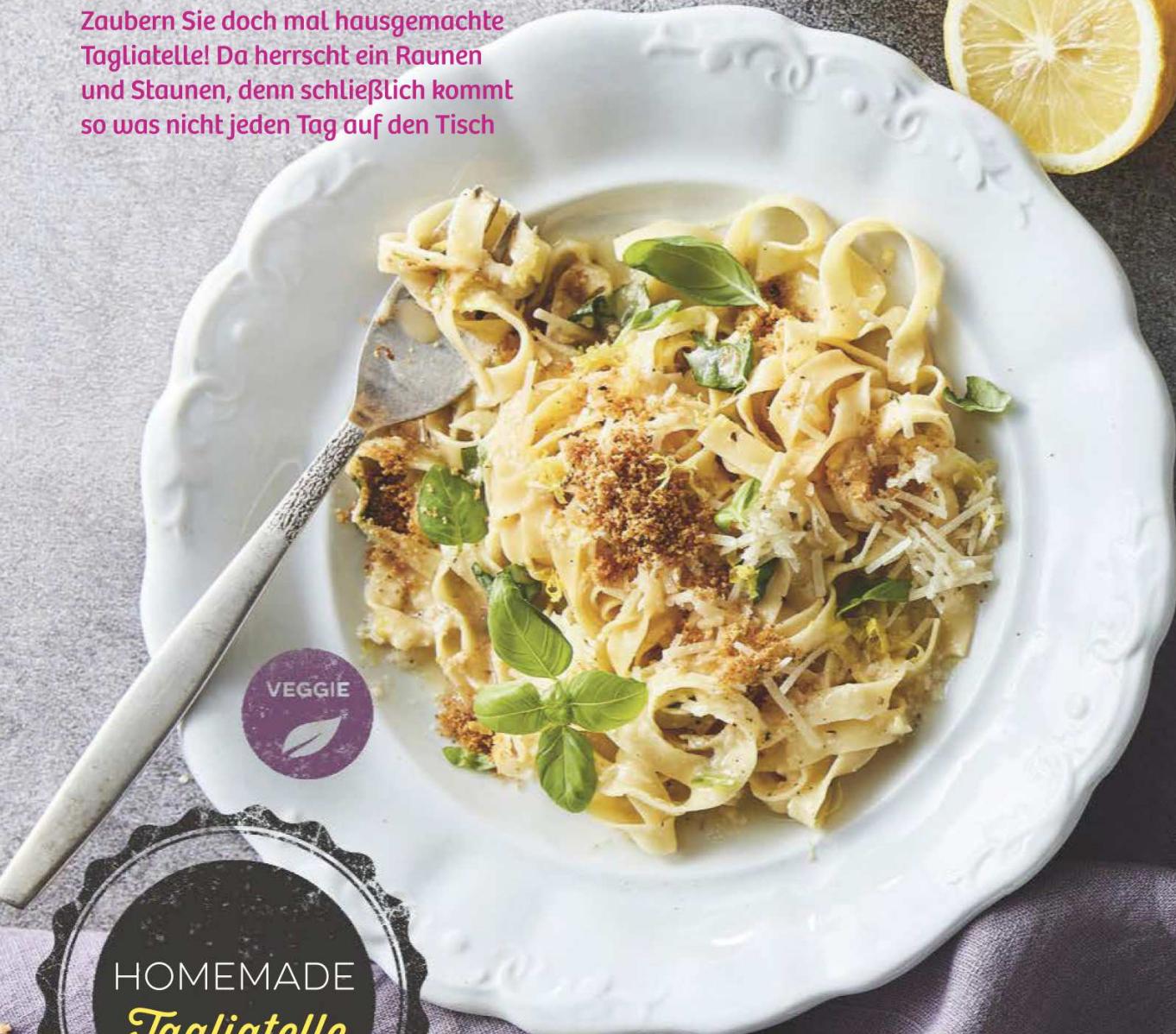
**CHEFKOCH**

# Ein neuer DREH

Zaubern Sie doch mal hausgemachte Tagliatelle! Da herrscht ein Raunen und Staunen, denn schließlich kommt so was nicht jeden Tag auf den Tisch



HOMEMADE  
*Tagliatelle*



★★★★★ Ø 3,8

# Selbst gemachte Tagliatelle mit Thymian-Zitronen-Sauce

VERFASSER CHEFKOCHTRIFFTFACKELMANN WEB CK-MAG.DE/400623

 SIMPEL  30 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT  PRO PORTION 21 g E, 28 g F, 64 g KH = 612 KCAL



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

### Für den Nudelteig

250 g Mehl (Type 00)  
50 g Semola (italienischer Hartweizengrieß)  
3 Eier (Kl. M)  
1 Eigelb (Kl. M)  
Salz  
½ El Olivenöl

### Für die Sauce

6 Stiele Zitronenthymian  
Saft und Abrieb von  
1 Bio-Zitrone (z. B.  
von der Amalfiküste)  
30 g Semmelbrösel  
2 El Olivenöl  
100 g Parmesan  
oder Pecorino  
2 Knoblauchzehen  
90 ml naturtrüber  
Apfelsaft  
3 El Butter  
4 Stiele Basilikumblätter  
Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Eigelb, 1 Prise Salz und Olivenöl hineingeben. Mit einer Gabel vorsichtig Mehl und Ei verrühren, bis es nicht mehr wegfließen kann. Dann 10 Min. mit der Hand (oder in einer Küchenmaschine) glatt verkneten. Teig abdecken, 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Für die Sauce die Blättchen von 3 Stielen Thymian abzupfen und mit ¼ des Zitronenabriebs, Semmelbröseln und ½ El Olivenöl kurz pürieren. Die Bröselmasse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, leicht salzen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5 Min. rösten. Auf dem Blech abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Nudelteig leicht mit Mehl bestäuben, vierteln und jedes Stück mehrmals durch die Pastamaschine geben. Mit der grössten Stufe anfangen, Teig um 180 Grad drehen (Abb. A) und erneut durchführen. Bei jedem Durchgang eine Stufe niedriger stellen und den Teig wieder von beiden Seiten durchführen. Bis auf Stufe 5 ausrollen (Abb. B). Die Nudelplatte anschließend durch den Tagliatelle-Aufsatz der Pastamaschine führen (Abb. C). Alternativ von Hand in Streifen schneiden. Nebeneinander auf einem sauberen Geschirrtuch ruhen lassen.
4. Für die Sauce Käse fein reiben. Knoblauch in der Schale leicht andrücken. 1½ El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anrösten. Restliche 3 Thymianstiele hinzufügen und durchschwenken. Zitronensaft zugeben und mit Apfelsaft ablöschen. 5 Min. einköcheln lassen. Restliche Zitronenschale dazugeben, Butter in Stückchen einröhren, Sauce vom Herd ziehen.
5. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Min. bissfest garen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
6. Thymian und Knoblauch aus der Pfanne nehmen. Etwas Nudelwasser in die Sauce röhren und die nur kurz abgetropfte Pasta dazugeben. Hälften des geriebenen Käses einröhren und alles durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta auf Teller verteilen. Mit restlichem Käse, Thymianbröseln, Basilikumblättchen und Pfeffer bestreut servieren.

Chefkoch und Fackelmann haben Küchentools fürs Leben entworfen. Eines davon: die Pastamaschine aus Edelstahl (ca. 60 Euro, über fackelmann.de)



## SCHRITT FÜR SCHRITT

A



B



C



# FÜNF RICHTIGE

Ein Einkauf, und schon haben Sie alles für die Wochentage zusammen: Hier kommt ein Plan voller Abwechslung und Frische



**Montag**

Vegane Nudelaufkant

**Dienstag**

Paniertes Mandelschitzel

**Mittwoch**

Spargelcrêpes mit Kressesauce

**Donnerstag**

Würzige Gnocchi-Gemüsepfanne

**Freitag**

Lachs in Kokos-Curry-Sauce mit Brokkoli

puree

MONTAG

30 Min.

VEGAN



5 ★ Ø 4,2

## Veganer Nudelaufauflauf

VERFASSER SENILA WEB CK-MAG.DE/370623

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 30 g E, 28 g F, 113 g KH = 892 KCAL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 g Vollkornpenne
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Champignons (Abtropfgewicht 230 g)
- ½ Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 El Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 100 ml Reissahne (vegane Kochcreme)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl getrockneter Majoran
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 120 g geriebener veganer Hartkäse (z. B. von Simply V)  
evtl. frischer Oregano

✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Champignons abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Paprika und abgetropfte Tomaten würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. glasig dünsten. Passierte Tomaten und Reissahne zugeben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano und Thymian kräftig würzen, verrühren und aufkochen lassen.
3. Nudeln, Gemüse und Sauce in eine Auflaufform geben, vermengen und mit Käseersatz bestreuen. Auflauf im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–25 Min. backen. Nach Belieben mit Oreganoblättchen bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

#### Alles, nur kein Käse!

Wer auf fertigen Käseersatz verzichten möchte, kann 2 El Öl oder (vegane) Margarine mit 200 ml Sojcreme aufkochen und so lange rühren, bis daraus eine dickflüssige Masse wird. Nach Wunsch würzen und über den Auflauf geben.



★★★★★ Ø 3,8

## Paniertes Mandelschnitzel

VERFASSER TREKNEB WEB CK-MAG.DE/360623



SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 35 g E, 43 g F, 2 g KH = 554 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 2 Schweineschnitzel (à 125 g)
- ✗ 3 Stiele Petersilie
- 50 g gemahlene Mandeln
- ✗ Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 El Butterschmalz oder Kokosöl
- ✗ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Schweineschnitzel schön dünn klopfen. Petersilie fein hacken. Mit Mandeln und Zitronenabrieb in einem tiefen Teller mischen. In einem zweiten tiefen Teller das Ei verquirlen.
2. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Erst durch das Ei ziehen, dann in der Panade wenden, die Panade andrücken.
3. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel im heißen Butterschmalz von jeder Seite 2–3 Min. ausbacken. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Dazu passt ein Blattsalat mit Kirschtomaten und Preiselbeeren.





★★★★★ Ø 4,4

## Spargel-Crêpes mit Kressesauce

VERFASSER GARTEN-GERD WEB CK-MAG.DE/350623



SIMPEL 45 MIN. PRO PORTION 18 g E, 29 g F, 55 g KH = 586 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

#### Für den Teig

100 g Dinkelmehl

175 ml Milch

1 Ei (Kl. M)

1 El neutrales Öl

✗ 2 Stiele Petersilie

✗ 2 Schnittlauchhalme

Salz

Muskatblüte (Macis; ersatzweise geriebene Muskatnuss)

1-2 El Butterschmalz

#### Für die Sauce

1 Zwiebel

1 Kartoffel

✗ Frisch einkaufen

15 g Butter

50 ml trockener  
Weißwein

✗ 30 g Brunnenkresse

30 g Schlagsahne

Pfeffer aus der Mühle  
evtl. Zucker

#### Für den Spargel

✗ 18 Stangen weißer  
Spargel

Salz

1 El Butter

1 Tl Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Milch, Ei und Öl glatt verrühren. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden und unterrühren. Teig mit Salz und Muskatblüte würzen, 30 Min. ruhen lassen.

2. Für die Sauce inzwischen Zwiebel und Kartoffel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Kartoffelwürfel darin 3-4 Min. andünsten und mit Wein ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen. 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

3. In der Zwischenzeit Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser unter Zugabe von Butter und Zucker 12-15 Min. bissfest garen.

4. Von der Kresse Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Sauce vom Herd nehmen, Kresse dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss die Sahne unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zucker abschmecken und warm halten.

5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. 6 dünne Crêpes (16-18 cm Ø) darin nacheinander goldbraun ausbacken.

6. Jeweils 3 gut abgetropfte Spargelstangen auf die Crêpes verteilen, einrollen und auf Tellern anrichten. Mit Sauce beträufeln und mit beiseitegelegter Kresse garnieren.

DONNERSTAG

20 Min.



★★★★★ Ø 4,0

## Würzige Gnocchi-Gemüsepfanne

VERFASSER OREOKEKS WEB CK-MAG.DE/390623



SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 11 g E, 11 g F, 46 g KH = 348 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 225 g braune Champignons
- 1 mittelgroße Zucchini
- 10 Kirschtomaten
- 2 El Olivenöl
- 250 g Gnocchi
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl TK-italienische-Kräuter
- 1-2 El Sojasauce
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 30 g gehobelter Parmesan

**X** Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Champignons vierteln und Zucchini in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.
2. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi darin unter Wenden goldbraun braten. Gnocchi in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
3. 1 El Öl in die Pfanne geben und Knoblauch, Zwiebel, Zucchini und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Sojasauce würzen.
4. Tomaten und etwas Basilikum unterheben, kurz mitbraten. Gnocchi unterheben und mit restlichem Basilikum und Parmesan bestreut servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Kennen Sie Pfannen-Gnocchi?

Im Kühlregal finden sich immer mehr „Pfannen-Gnocchi“ (z.B. von Rana), gern auch mit Rosmarin oder Speck verfeinert. Vorteil: Sie lassen sich schneller anbraten und haben eine noch krossere Hülle – köstlich!



★★★★★ Ø 4,6

## Lachs in Curry-Kokos-Sauce mit Brokkolipüree

VERFASSER CATHI75 WEB CK-MAG.DE/380623

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 36 g E, 49 g F, 50 g KH = 823 KCAL

EXTRA-SCHNELL



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 100 g Basmatireis
- 250 g TK-Lachsfilet
- 500 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 El Kokosöl
- 2 Tl rote Currysauce
- 120 ml Kokosmilch
- 2 Prisen Muskat
- evtl. 2 Stiele Koriander

Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Lachsfilet antauen lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5–6 Min. weich köcheln. Zitrone in Spalten schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs darin von beiden Seiten 2–3 Min. anbraten.
3. Currysauce zufügen und kurz mitbraten. Mit der Hälfte der Kokosmilch ablöschen und auf milder Hitze etwas einköcheln lassen.
4. Restliche Kokosmilch zum abgetropften Brokkoli geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lachs mit Reis, Sauce und Brokkolipüree anrichten. Nach Belieben mit Koriander garnieren, Zitrone dazu reichen.

Kein Brokkoli  
im Haus? Dann fix  
TK-Erbsen aus dem  
Eisfach nehmen ...



# BURGER-FACTORY

Aus Roten Beten und Seitan zaubern wir saftige Burgerpattys, die im Schichtwerk mit Saucen, Salat und Frischem zum wunderbar leckeren Burger werden. Mit Kräuter-Kartoffelwedges perfekt

★★★★★ Ø 3,8

## Seitan-Burger mit Kräuter-Wedges

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/320623



SIMPEL 30 MIN. + 45 MIN. GAR- UND BACKZEIT PRO STÜCK 36 g E, 13 g F, 60 g KH = 528 KCAL

### ZUTATEN (6 STÜCK)

**Für die Pattys**  
2 El Sojasauce  
1½ El flüssiges Raucharoma (Liquid Smoke)  
2 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer  
250 g Rote Bete (vakuumiert)  
150 ml Gemüsebrühe  
200 g „Seitan Fix“ (z. B. von Biovita)  
1 El Kichererbsenmehl  
2 El Hefeflocken  
1 El Röstzwiebeln  
1 Tl Zwiebelpulver  
1 Tl Knoblauchpulver

### Für die Kartoffeln

500 g Kartoffeln  
2 El Polenta  
2 El Pflanzenöl  
1 El Thymian  
Salz, Pfeffer

### Für den Belag

3 El Senf  
12 Blätter Kopfsalat  
1 große rote Zwiebel  
2 Tomaten  
3 El Ketchup

### Außerdem

6 Burgerbrötchen

### ZUBEREITUNG

**1.** Sojasauce und Raucharoma mit 1 El Olivenöl, 1½ Tl Salz, 1 El Pfeffer, ½ Tl Cayennepfeffer und Roter Bete glatt pürieren. Die Gemüsebrühe zugeben und unterrühren.  
**2.** Seitan, Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Röstzwiebeln, Zwiebel- und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermengen. Rote-Bete-Mix mit einem Holzlöffel unter die Seitanmischung rühren (Abb. A). Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas mehr Seitanpulver unterrühren, bis ein elastischer, formbarer Teig entstanden ist.  
**3.** Aus der Masse mithilfe eines Edelstahlrings 6 flache Burgerpattys (à 8 cm Ø) formen (Abb. B). Pattys mit einem Dünsteinsatz 45 Min. im

Wasserdampf garen (Abb. C). Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen für die Wedges Kartoffeln schälen und achteln. Mit Polenta, Öl, Thymian, je 1 El Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 30 Min. backen.

**5.** 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pattys darin knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Burgerbrötchen halbieren und die Unterseite mit Senf bestreichen. Mit Salat, Zwiebelringen, Tomatenscheiben und je 1 Patty belegen. Ketchup darauf verteilen und mit der Brötchenoberseite belegen.

### SCHRITT FÜR SCHRITT



„Fünf Sterne für diese leckeren Pattys, der Aufwand lohnt sich. Beim nächsten Mal mache ich gleich mehr und friere sie ein.“



# WECKT DEN SOMMER IN DIR!

Schön-Wetter-Rezepte für mehr Energie und Wohlbefinden



VERA\_SPANHEIMER

„Ich nehme zusätzlich Blumenkohl – der schmeckt mit Ras el Hanout aus dem Ofen so lecker!“



## BUDDHA-BOWL

S. 68



### MITTAGSTIEF- BOOSTER

Fettarm, ballaststoffreich  
und voller B-Vitamine –  
darauf lässt es sich wieder  
voll durchstarten

★★★★★ Ø 4,3

## Orientalische Buddha-Bowl

VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/230623

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 25 g E, 21 g F, 80 g KH = 667 KCAL

### ZUTATEN (3 PORTIONEN)

1 Knoblauchknolle  
200 g Belugalinsen  
Salz, Pfeffer  
1 große Süßkartoffel  
1 kleiner Brokkoli  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
4 El Olivenöl  
1 Prise Chiliflocken  
1 Prise Ras el Hanout  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll Rucola  
3 El Zitronensaft  
¼ Tl Ahornsirup  
2 El geviertezte Datteln  
2 El Mandelstifte  
2 Stiele glatte Petersilie

VEGAN



### ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing die Wurzel von der Knoblauchknolle schneiden. Knoblauch in Backpapier wickeln und auf einem Blech in den Ofen setzen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) aufheizen.
2. Linsen nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser weich garen. Süßkartoffel schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Paprika in Streifen schneiden. Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Ras el Hanout schwenken, sodass alle Stücke rundherum mit Öl und Gewürzen bedeckt sind. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden.
3. Sobald der Ofen heiß ist, Gemüse in Reihen mit auf das Backblech geben, Süßkartoffelscheiben nebeneinanderlegen, nicht überlappend. Zwiebelringe über die Süßkartoffeln geben. Gemüse 20–30 Min. backen, bis es gar ist und leicht braun wird.
4. Knoblauch aus den Zehen drücken und mit Zitronensaft und Sirup verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Rucola und Linsen in Schalen anrichten, mit Datteln, Mandelstiften und Petersilienblättern garnieren. Mit Dressing beträufeln und servieren.



★★★★★ Ø 4,5

## Proteinreicher Bountyquark

VERFASSER HOUSE-KATZE

WEB CK-MAG.DE/190623

SIMPEL 15 MIN. + 30 MIN. KÜHLZEIT

PRO PORTION 38 g E, 29 g F, 53 g KH = 653 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 El Kokosöl  
4 El Zucker oder Erythrit  
35 g plus 1 Tl Kokosraspeln  
2 El Kakaopulver  
500 g Magerquark  
100 g Himbeeren

### ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mit 1 Tl Zucker, 10 g Kokosraspeln und Kakao mischen. Quark mit Rest Zucker und 20 g Kokosraspeln mischen.
2. Kokosschokolade abwechselnd mit Kokosquark in Gläser schichten. Restliche Kokosschokolade über den Quark gießen, mit Himbeeren garnieren. 30 Min. kalt stellen. Vor dem Servieren mit 1 Tl Kokosraspeln bestreuen.

KITKAT310381

„Statt Zucker habe ich Dattelsüße genommen und mehr Kokosflocken. Toll!“

NASCHEN OHNE SÜNDE

Wer mit Erythrit süßt, darf sogar noch eine zweite Portion genießen



## ALLESKÖNNER

Lachs liefert neben den gesunden Omega-3-Fetten auch Mineralstoffe und Proteine. Um seinen Schadstoffgehalt gering zu halten, Bio-Zuchtlachs kaufen



5 ★ Ø 3,8

## Fitness-Lachsällchen

VERFASSER TERRORKRUEMELO99 WEB CK-MAG.DE/200623

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 6 g E, 4 g F, 3 g KH = 71 KCAL LOW CARB



### ZUTATEN (10 STÜCK)

250 g Lachsfilet  
50 g zarte Haferflocken  
1 Ei (Kl. M)  
1 TL rosen­scharfes Paprikapulver  
2 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

EXTRA-SCHNELL



### ZUBEREITUNG

1. Lachs in Stücke schneiden und mit 30 g Haferflocken, Ei, Paprika und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer zu einer gut formbaren Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 10 Bällchen formen, in 20 g Haferflocken wenden. Lachsällchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15 Min. backen.



Der DIP aus der Redaktion

### Gurken-Joghurt-Beilage

100 g Gurke raspeln, 1 Knoblauchzehe und 4 Stiele Dill fein hacken.

Mit 300 g griechischem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

„Habe für ein Blech die vierfache Menge genommen und den Teig 25 Minuten vorgebacken.“



## Low-Carb-Pizza

VERFASSER LIZZBABY WEB CK-MAG.DE/210623

SIMPEL 30 MIN.

PRO PORTION 45 g E, 32 g F, 18 g KH = 565 KCAL

LOW CARB

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Pizzaboden

60 g Quark  
1 Ei (Kl. M)  
60 g geriebener Emmentaler  
evtl. Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce

100 g passierte Tomaten  
1 El Tomatenmark  
1 El dunkler Aceto balsamico

1 Tl Oregano  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer  
**Für den Belag**  
7 Brokkoliröschen  
4 Stangen grüner Spargel  
1 Frühlingszwiebel  
½ rote Zwiebel  
30 g geriebener Emmentaler  
1 Handvoll Rucola



### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Quark und Ei glatt verrühren. Käse zugeben, unterrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech glatt verstreichen. Im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 15 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit für die Sauce Tomaten mit Tomatenmark und Essig verrühren. Mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Belag Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in 4 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebel schräg in Ringe und rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Boden mit Tomatensauce bestreichen. Mit Gemüse belegen, Käse darüberstreuen und weitere 10–15 Min. backen (bis der Käse geschmolzen und der Boden knusprig ist). Mit Rucola bestreut servieren.

### LOW-CARB-SATTMACHER

Hier spenden Milchprodukte mit viel Kalzium reichlich Power für die Knochen

MAMA1326

„Diese Variante  
ist bei Hitze eine  
tolle Alternative  
zur Haustfrauenart.“

## Ist jeder Matjes ein Hering?

Ja, aber nicht jeder Hering ist ein Matjes!  
Solche, die zu Matjes verarbeitet werden, haben  
noch keine Milch oder Rogen gebildet, sich  
aber schon (in Vorbereitung auf die Fortpflan-  
zung) einen hohen Fettgehalt zugelegt.





#### PITTAKEN

„Bei uns wurden noch gewürfelte Avocado-stückchen untergehoben.“

Yes, yes, yes! Wir lieben den zarten Hering in vielen Varianten! Die zwei schönsten stellen wir Ihnen hier vor, mal frisch kombiniert oder à la Hausfrauenart mit Kartoffeln

★★★★★ Ø 4,7

## Matjes à la Mittelmeer

VERFASSER MÖPPEL WEB CK-MAG.DE/330623



SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. ZIEHZEIT

PRO PORTION 10 g E, 17 g F, 4 g KH = 220 KCAL LOW CARB

#### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Matjesdoppelfilets  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
½ grüne Paprika  
50 g schwarze Oliven  
1 Stiel Thymian  
½ Zweig Rosmarin  
1 Stiel Minze  
1 Knoblauchzehe  
2 El heller Aceto balsamico  
2 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

1. Matjes in mundgerechte Stücke, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten häuten, entkernen und mit der Paprika klein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden. Alles vermengen, Kräuter abzupfen, fein hacken und unterheben. Knoblauch dazupressen.
2. Essig und Öl verquirlen und mit den vorbereiteten Zutaten gründlich mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Dazu passt Baguette oder Pellkartoffeln.

★★★★★ Ø 4,1

## Folienkartoffeln mit Matjes

VERFASSER KAKTUS1709 WEB CK-MAG.DE/340623



SIMPEL 10 MIN. + 1 STD. BACKZEIT PRO PORTION 15 g E, 25 g F, 37 g KH = 447 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 große festkochende  
Kartoffeln (à 200 g)  
1 Zwiebel  
2 Gewürzgurken  
1 Apfel  
250 g Matjesfilets  
50 g saure Sahne  
200 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
2 Stiele Dill

### ZUBEREITUNG

**1.** Kartoffeln waschen und einzeln in Backpapier wickeln. Auf ein Blech legen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 1 Std. backen.  
**2.** In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken, Gurken in Scheiben schneiden, Apfel klein würfeln, Matjesfilets in Streifen schneiden. Saure Sahne und Crème fraîche verrühren und die

vorbereiteten Zutaten unterheben. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken, etwas fein gehackten Dill darunterrühren.

**3.** Backpapier öffnen und die Kartoffeln der Länge nach aufschneiden. Etwas auseinanderdrücken und den Matjes-salat auf die Kartoffeln verteilen. Mit restlichem Dill garnieren.

### DIETERFREUND

„Hab die Kartoffeln erst 20 Minuten gekocht und dann eingewickelt zehn Minuten auf den Holzkohlegrill gelegt.“



Der TIPP aus der Redaktion

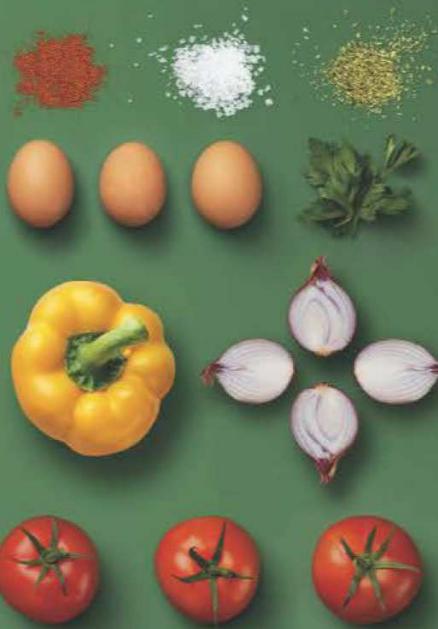
#### Wie wird der Matjes zart?

Die frisch gefangenen Heringe werden bis auf die Bauchspeicheldrüse ausgenommen und in Salzlake gelegt. Die in der Bauchspeicheldrüse enthaltenen natürlichen Enzyme lassen das frische Fischfleisch zum unvergleichlich zarten Matjes reifen.



**CHEFKOCH**  
trifft **FACKELMANN®**

↓  
Tolle Rezepte  
von [chefkoch.de](http://chefkoch.de)



Mit der Community  
entwickelte  
Küchenhelfer

# IT'S A MATCH!

Erhältlich bei: Rewe / XXXLutz / KikaLeiner / Amazon / [www.fackelmann.de/chefkoch](http://www.fackelmann.de/chefkoch)

© Lizenz der Marke CHEFKOCH durch CHEFKOCH GmbH einer 100 % Tochter der Brüder + Jahr Deutschland GmbH

„Die Blumen werden mit einer Sterntüllie gespritzt – wer keine hat, macht kleine Tupfen.“



# Hochleben!

Mama ist die Beste und wird am Muttertag mit diesem pinken Traum in Tortenform verwöhnt. Das Schichtwerk mit Champagner-Buttercreme zaubert ihr ein Lächeln ins Gesicht und ist dabei auch für Backanfänger geeignet



★★★★★ Ø 3,8

## Pink-Champagne-Cake

VERFASSER ECHTFETT  
WEB CK-MAG.DE/020623



SIMPEL 1 STD. + 4 STD. BACK-  
UND WARTEZEIT PRO STÜCK 5 g E,  
51 g F, 94 g KH = 882 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

#### Für den Rührteig

3 Eier (Kl. M)  
300 g Zucker  
360 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
1 Prise Salz  
220 ml neutrales Öl

1 Tl Vanillearoma  
2 Msp. pinke Lebensmittelfarbe  
(z. B. von Wilton)

350 ml trockener Rosésekt

**Für die Buttercreme**  
350 ml trockener Rosésekt  
450 g weiche Butter  
520 g Puderzucker  
1 Tl veganes Eiweiß  
2 Tl Vanillearoma  
1 Prise Salz  
1 Msp. pinke Lebensmittelfarbe  
2–4 Tl Milch

#### Für die Dekoration

30 g weiße Zuckerstreusel  
(z. B. „Sugar Crystals White“  
von Fun Cakes)  
12 Perlmutt-Zuckerperlen



1. Für den Teig Eier und Hälfte Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mehl, restlichen Zucker, Backpulver und Salz mischen und ebenfalls unterrühren.



2. Öl, Vanillearoma und Lebensmittelfarbe zugeben und glatt verrühren. Zum Schluss Sekt dazugeben und cremig schlagen.



3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø, 8 cm hoch) füllen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.



4. Boden aus der Form lösen. Anschließend mit einem großen Brotmesser in 3 gleichmäßig hohe Böden schneiden. (Sie können den Boden geschnitten einfrieren, so lässt sich der Kuchen auch gut vorbereiten.)

*Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗*



**5.** Für die Creme Sekt bei mittlerer Hitze auf 80 ml einkochen, anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



**6.** Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Puderzucker nach und nach unterrühren. Eiweißpulver, Vanille und Salz langsam unterrühren.



**7.** Lebensmittelfarbe und Sektreduktion zugeben und 4–5 Min. auf höchster Stufe luftig-glatt verrühren. Die Milch dabei zugießen und fertig rühren.



**8.** Oberflächen der Böden mit Buttercreme einstreichen und aufeinandersetzen.



**9.** Torte mit der Creme rundherum mithilfe einer Teigkarte bestreichen. Dafür eventuell einen Drehsteller nutzen.



**10.** Torte auf eine Tortenplatte setzen und am Rand mit Zuckerkristallen oder Glitzerpuder vergieren.



**11.** Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sternfüllte füllen und 12 Rosetten auf die Torte spritzen.



**12.** Mit einer Pinzette Zuckerperlen auf die Rosetten setzen. Torte 3–4 Std. kalt stellen.

VOX



DIENSTAGS 20:15

# SING MEINEN SONG

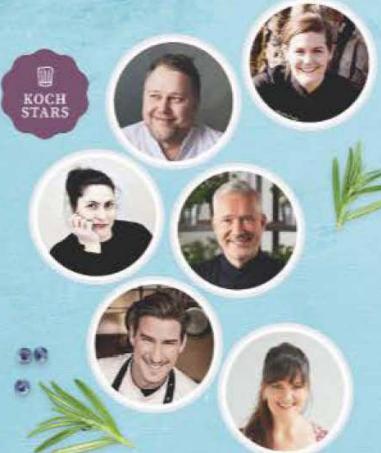
DAS TAUSCHKONZERT

oder streamen auf **RTL +**

NICO SANTOS MONTEZ JOHANNES OERDING LEA ALLI NEUMANN CLUESO STEFANIE KLOß

# WEITER GEHT'S

Das Heft schließt seine Seiten, aber es bleiben digitale Angebote auf Chefkoch.de und unsere beliebten Bücher oder Kalender



Neue Inspiration: Profi-Köche wie Viktoria Fuchs (oben rechts) oder Alexander Herrmann (Mitte) geben Rezepte, Tipps und Tricks an Sie weiter. Das alles im attraktiven PLUS-Bereich von Chefkoch.de

## Das Digitalangebot auf Chefkoch.de

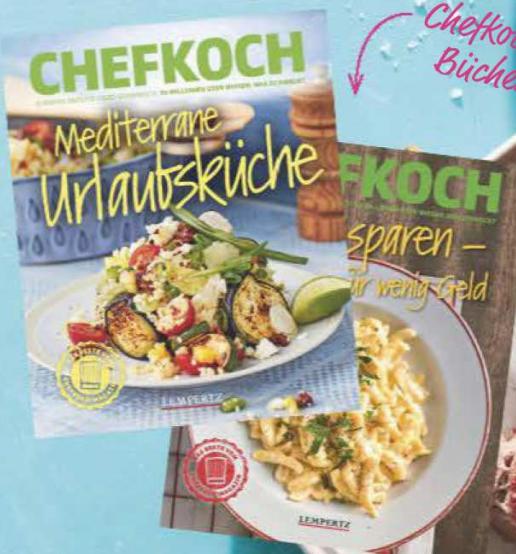
Online finden Sie alle Rezepte, die in zehn Jahren in unserem Heft erschienen sind. Probieren Sie auf Chefkoch.de auch den digitalen Wochenplaner, stöbern in ausgewählten Rezepten aus beliebten Magazinen oder entdecken Video-Kochschulen und gelingsichere Anleitungen. Für wenige Euro können Sie das alles im neuen Plus-Bereich werbefrei nutzen. Mit vielen schönen exklusiven Features wie Live-Kochsessions mit Profi-Köchen. Wer kostenlos surft, der kann sich die App aufs Smartphone laden, damit Einkaufszettel erstellen und Rezepte im Kochbuch abspeichern. Wir wünschen Ihnen in jedem Fall den besten Genuss.



Mehr Infos über unser PLUS-Abo: [chefkoch.de/aktion40](http://chefkoch.de/aktion40)

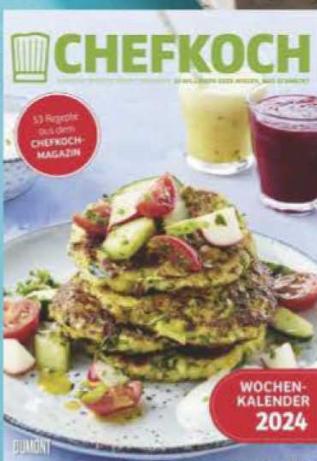
## Unsere Buchreihe

Sie versammeln die schönsten Rezepte aus dem Printmagazin: Chefkoch-Bücher gibt es für 12,99 Euro im **Buchhandel** und in unserem Shop [chefkoch.de/buch](http://chefkoch.de/buch). Neu dabei: „Lecker sparen“ und „Mediterrane Urlaubsküche“. Kocherlebnisse auf jeder Seite...



## Wochen-Kalender

Die leckersten Rezepte von Chefkoch als praktischer Wandkalender mit tollen Anregungen für jede Woche. 53 köstliche Rezepte mit smarter Einkaufsliste, abrufbar per QR-Code. (Dumont, 24 Euro, im Buchhandel)



Hochstapler für die Wand

# REGISTER



## FLEISCH

Kräuter-Frikadellen	50
Mandelschnitzel, panierter	60
Pizzasuppe	13
Poulet provençal	45
Spargel-Focaccia	25
Spargelpasta mit Ei und Schinken	28
Spargel-Quiche mit Schinken	53
Zitronenhähnchen am Spieß	14

## FISCH

Blätterteigtörtchen mit Thunfisch	47
Fitness-Lachsbaßlchen	70
Folienkartoffeln mit Matjes	74
Lachs in Curry-Kokos-Sauce	63
Matjes à la Mittelmeer	73
Moules de Méditerranée	46
Spaghetti nach Art des Admirals	17
Spargel und Lachs mit Sesamsauce	30

## VEGGIE

Avocado-Tomaten-Salat mit Feta	19
Gnocchi-Gemüsepfanne, würzige	62
Mairübchen-Möhren-Lasagne	8
Parmesan-Popcorn, herhaftes	18

**Pizza, Low-Carb-** ..... 71

**Rigatoni** mit Tomaten-Wodka-Sauce ..... 42

**Spargel-Carpaccio** ..... 28

**Spargel-Crêpes** mit Kressesauce ..... 61

**Tagliatelle**, selbst gemachte ..... 57

**Tofu-Frikadellen** ..... 69

**Zucchini-Halloumi-Spieße** ..... 10

## VEGAN

<b>Bowl</b> , Buddha-, orientalische	68
<b>Brotsticks</b> , mediterrane	23
<b>Champignonspieße</b> vom Grill	12
<b>Kartoffelsalat</b> , schneller	15
<b>Nudelauflauf</b>	59
<b>Seitan-Burger</b> mit Kräuter-Wedges	64
<b>Spargel</b> im Päckchen	28

## SÜSSES & DRINKS

<b>Blätterteigkissen</b> mit Erdbeeren	36
<b>Bounty-Quark</b> , proteinreicher	68
<b>Erdbeer-Smoothie</b>	39
<b>Erdbeer-Tiramisu</b>	40
<b>Kakao-Brownies</b>	20
<b>Lavendelkuchen</b> aus der Provence	49
<b>Pink-Champagne-Cake</b>	77
<b>Rhabarber-Erdbeer-Marmelade</b>	37
<b>Rhabarberkuchen</b> mit Baiser	38
<b>Rhabarber-Rosmarin-Margarita</b>	82
<b>Schoko-Mandel-Erdbeertorte</b>	35

FOTO: FLORIAN BONANNI / BLUEBERRY FOOD STUDIOS

## IMPRESSUM

### Verlag

Gruner + Jahr Deutschland GmbH | Sitz: Hamburg | Amtsgericht Hamburg HRB 145255 | Geschäftsführende: Bernd Hellermann, Carina Laudage, Ingrid Heisserer

### Sitz der Redaktion

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, [leserservice@chefkoch.de](mailto:leserservice@chefkoch.de)

### Editorial Director

Jan Spielhagen

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzel

### Artdirector

Diana Schulz

### Photodirector

Monique Dressel

### 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.)

### Vice President Publishing

Christine Nieland, Matthias Frei

### Stelle, Publisherin

Sini 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

Sabina Grüngreiff

### Honorare

Anja Sander

### Fotos: Blueberry Food Studios

Foodstyling: Maik Damerius, Vladlen Gordiyenko, Jens Hildebrandt, Lisa Marie Niemann, Tom Pingel, Jan Schümann, Philipp Seefried

### Styling:

Patricia Chodacki

Foto: Florian Bonanni, Denise Gorenc, Tobias Pankratz, Bruno Schröder, Thorsten Suedfels

### 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 redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

### Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH, Joseph-Schumpeter-Allee 33, 53227 Bonn

### Verantwortlich für den Anzeigenkatalog

Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Es gilt die gültige Preisliste.

### Sie haben Fragen zum Abonnement?

Alle Abo-Services können Sie bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen: [serviceportal.food-magazine.de](http://serviceportal.food-magazine.de)

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

Der Export der Zeitschrift Chefkoch-Magazin und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags zulässig. Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin nur mit Zustimmung des Verlags führen.

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

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und Gewissen bearbeitet worden.



CHEFKOCH

# Pool-Position

Die letzte Seite der letzten Ausgabe widmen wir unseren lieben Leserinnen und Lesern. Ein Prost auf Sie mit einem großen Dankeschön für Ihre Treue!



## BARLEXIKON

Die Umgebung der mexikanischen Stadt **Tequila** ist Anbauort der blauen Agaven. Aus ihren Herzen wird Tequila beziehungsweise Mezcal gewonnen, was in der einheimischen indigenen Sprache als „das Haus des Mondes“ bezeichnet wird. Der Alkoholgehalt liegt bei 38–40 Vol.-%. Es gibt ihn als klaren, jungen Geist in der Flasche oder gereift in Eichenholzfässern mit samtig-goldiger Note.



★★★★★ Ø 3,8

## Rhabarber-Rosmarin-Margarita



VERFASSER B-B-Q

WEB CK-MAG.DE/010623

SIMPEL 10 MIN.

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 27 g KH = 165 KCAL

### ZUTATEN (4 GLÄSER À 125 ML)

15 cl Rhabarbersirup (1 cl = 10 ml)

8 cl Limettensaft

1 El Rosmarinnadeln

1 Prise Chilipulver

10 cl Tequila

15 Eiswürfel

1 Bio-Limette

1 Tl Salz

### ZUBEREITUNG

1. Sirup, Limettensaft, Rosmarin, Chilipulver, Tequila und Eiswürfel in einen Hochleistungsstandmixer geben und zu einem Slushy pürieren.

2. Limette in Scheiben schneiden. Salz auf einen flachen Teller geben. Glasränder mit einer Limettenscheibe befeuchten und kopfüber in das Salz tunken. Margarita in die Gläser füllen und mit 1 Limettenscheibe garnieren.

# Erlebe dein blaues Wunder

DIE  
GROSSE  
GEO  
SHOW

IN 55 FRAGEN UM DIE WELT



Mehr Info

Samstag 20:15 | 20. + 27. Mai





## DAS KAPSEL-SYSTEM OHNE KAPSEL.



**COFFEE BALL**  
100% Genuss.  
100% gartenkompostierbar.



Jetzt bei



[coffeeb.com](http://coffeeb.com)



**coffeeB**  
BY CAFÉ ROYAL