

# CHEFKOCH

Mit Low-Carb-Woche

EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 19 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

## Schnelle Küche

*Köstlich, günstig,  
zum Verlieben*

Muh, Mantaschen  
mit frischem Salat und  
krossen Zwiebelringen  
★★★★★ Ø 4,3



**PLUS EINFACH ABNEHMEN  
MIT LOW CARB**

**KÄSEKUCHEN**  
Von allen geliebt,  
leicht gemacht!

**TOLLE EINTÖPFE**  
Deftig wärmendes  
Winter-Soulfood

**WOCHENPLANER**  
Lust auf Auflauf  
und Pfannkuchen

**HÜTTEN-GAUDI**  
Strudel, Gröstl,  
Kasnocken ...

JANUAR 2020 • 2,95 €  
ÖSTERREICH: 3,30 €, SCHWEIZ: 4,80 SFR  
BENELUX: 3,50 €, ITALIEN: 3,90 €  
SPANIEN: 3,90 €, PORTUGAL (CONT.): 3,90 €



# COUCH

Jetzt neu:  
unsere eigene Living-Kollektion –  
**die COUCH-Lieblingsstücke**  
auf [www.otto.de/couch](http://www.otto.de/couch) entdecken!

von Dir inspiriert

Entdecke die Dinge, die dich begeistern: die besten Inspirationen rund um Living, Fashion und Beauty, eine Community, mit der du teilen kannst, was du liebst, und jetzt neu unsere COUCH-Lieblingsstücke.

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE



„Das Rindfleisch-Stew soll angeblich ein Männeressen sein. Von wegen!“

## Ein frohes neues Jahr!

Was es bei uns zum Start gibt? Eine Menge! Ganz frisch haben wir für Sie eine Backschule, in der wir Schritt für Schritt zeigen, wie die schönsten Kuchenklassiker gelingen (S. 64). Außerdem präsentieren wir jetzt jeden Monat, was Kindern schmeckt (S. 40). Und verwöhnen zu guter Letzt mit einem „süßen Finale“ (S. 82).

Viel Genuss wünscht Ihnen Ihre Redaktion!

### NOCH FRAGEN?

WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: [LESERSERVICE@CHEFKOCH.DE](mailto:LESERSERVICE@CHEFKOCH.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)



# 51

## Traumstück

Schwiegermutter  
wird Sie dafür  
lieben, aber auch  
alle anderen Fans  
von Käsekuchen



# 16

## Rasant & raffiniert

Einfach köstliche Puffer!  
Superlecker, blitzschnell  
und auch noch günstig

## Wochenplaner

Jeden Tag ein Liebling:  
wie die Pilzpfanne mit  
Leberkäse und Lauch

# 37



# 76



## Backen mit Banane

Softiges Brot,  
tolle Brownies  
oder Cookies



# 70

## Kurkuma-Pasta

Hier lernen Sie den gesunden  
Trend Kurkuma kennen



Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt  
und nachgekocht!

# Inhalt

Das Jahr beginnt mit leichtem und frischem Genuss

## JEDEN TAG GENIESSSEN

### 8 Liebling des Monats

Ein Smoothie, der gute Laune macht, ob als fruchtiger Start oder zwischendurch

### 10 Schnelle Küche

Beliebte Familienhits, die den Koch genial aussehen lassen, aber nur kleinen Aufwand machen



### 20 Senf

Wir widmen dem gelben Cremebolzen ein ganzes Kapitel voller scharfer Ideen

### 28 American Diner

Elvis liebte sein Club-Sandwich, wir stehen auch auf den Cheeseburger ...

### 32 Wochenplaner

Sieben Tage, sieben Ideen von Auflauf bis Pfannkuchen – das ist Abwechslung

### 42 Fit & gesund: Low Carb

Eine Kollegin hat sich so nachhaltig erverschlankt, wir wissen, dass es wirkt!

### 52 Hot Pots

Da steckt so viel Gutes drin, dass wir schon fast von Eingebung sprechen

## BACKEN UND SÜSSES

### 50 Absolute Beginner

Diesmal schreiben wir eine bodenlose Liebeserklärung an den Kösekuchen

### 64 Backschule: Donauwelle

So gelingt die perfekte Welle – mit Kirschen, Kakao und Buttercreme

### 76 Backen mit Banane

Welthits mit einem Weltstar: Die Banane kommt in Brot und Brownie groß raus

### 82 Süßes Finale

Karamell-Shortbread mit royalem Touch, das hätte auch Queen Mum gemocht

## NEU ENTDECKEN

### 26 Homemade

Wer einmal scharfen Senf herstellt, gehört ruck, zuck zur Fangemeinde

### 40 Hits für Kids

Um dem Nachwuchs Geschmack beizubringen, fangen wir mal beim Risotto an

### 58 Hütten-Gaudi

Die User verraten Originalrezepte ihrer Heimat: von Strudel bis Kasnocken

### 67 Jetzt erschienen

Das Sonderheft „Leicht & gesund“ von Chefkoch wartet am Kiosk! Außerdem gibt es Podcast-Empfehlungen ...

### 68 Trend

Kurkuma würzt Pastasauce, macht die Milch golden und ist so gesund

### 72 Warenkunde

Wir packen Kurkuma an der Wurzel und entdecken jahrtausendealte Weisheiten

### 73 Magazin

Das Superfood Kurkuma steckt in Tees, Drinks und Schokolade – ein Überblick

## SERVICE

3 Editorial,  
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,  
Impressum

81 Vorschau



8

### Kick-Start

Mit dem Buttermilch-Drink fängt der Tag gut an



### Low-Carb-Woche

Zum Abnehmen ideal, aber auch so sehr köstlich

44

FOTOS: SABINE BÜTTNER, THOMAS NECKERMANN

# Rezeptübersicht



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

FLEISCH



**Geröstete Maultaschen**  
FRANKENKÖCHIN2 S. 10



**American Cheeseburger**  
BÄRCHENMAMA S. 29



**Leberkäsepfanne**  
SUSI74 S. 37



**Mulligatawny-Suppe**  
G-RAFFE S. 54



**Tiroler Gröstl**  
OWOERNLE S. 59



**Allgäuer Sennersalat**  
ENELAACHER S. 62



**Pasta mit Fleischbällchen**  
JENNIFER\_MELANIE S. 15



**Club-Sandwich Elvis**  
MARIATONI S. 30



**Hähnchen Florentiner Art**  
SCHOERLE S. 39



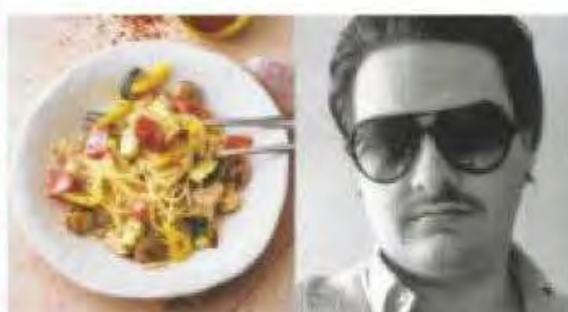
**Kräuter-Tomaten-Pfanne**  
MULTIKOCHDE S. 48



**Omis Graupensuppe**  
VBC-MUSIK S. 55



**Zwiebelrostbraten**  
WIENERIN S. 60



**Nudeln in Kurkuma-Sahne**  
CANLUKA S. 70



**Wirsing-Hack-Pfanne**  
CHEERLEADER S. 15



**Hähnchen-Nuggets mit Knusper**  
SUKEYHAMBURG17 S. 31



**Risi-Bisi**  
GOLDDRACHE S. 40



**Burger „Proteinstyle“**  
BABOSA S. 49



**Fife Miner's Stew (Rindfleischtopf)**  
AMETYST S. 56



**Crème-fraîche-Schnitzel**  
CHERANDI S. 15



**Bandnudeln mit Specksauce**  
CHERANDI S. 34



**Gemüsebandnudeln**  
ISA-BAERCHEN S. 47



**Blitz-Hühnersuppe**  
SESSM S. 52



**Bohneneintopf à la Mike**  
SAM1805 S. 57

FISCH



**Kochfisch in Senfsauce**  
GARTEN-GERD S. 25



**Lachs mit Mangosalsa**  
NATUERLICHLECKER

S. 35

VEGGIE



**Möhrenpuffer**  
KAKTUS1709

S. 18



**Spinat-Couscous**  
MRSJENNY

S. 18



**Selbst gemachter Senf**  
CHEFKOCH

S. 27



**Senfeier**  
CHEFKOCH-VIDEO

S. 21



**Senf-Kartoffelpüree**  
AMETYST

S. 22



**Vinaigrette mit Honig und Senf**  
KOELKAST

S. 23



**Feldsalat mit Schafskäse**  
FALFALA

S. 33



**Kartoffel-Brokkoli-Auflauf**  
MONELLAA

S. 38



**Schafskäse auf Gemüse**  
MINIMOUSE66

S. 43



**Eierlasagne**  
WHEZZY

S. 44



**Spinat-Käse-Omelett**  
BASEMENT-KID

S. 44



**Kasnocken aus Südtirol**  
GERIS

S. 61



**Süßkartoffeln in Kurkuma**  
TRADIGRAD

S. 70

SÜSSES & DRINKS



**Orangen-Bananen-Smoothie**  
PATTY89

S. 8



**Perfekte Pfannkuchen**  
BLUEMOUSETINA

S. 36



**Hafer-Pancakes**  
CERAJA

S. 46



**Cremiger Käsekuchen ohne Boden**  
SIMONE32

S. 51



**Topfenstrudel**  
NICOLETTA8

S. 63



**Donauwelle**  
ANNES\_KOCHSCHULE

S. 65



**Kurkuma-Latte**  
SCHOKI-ZIMTSTERN

S. 70



**Bananenbrot ohne Zucker**  
MADDI2505

S. 77



**Millionaire's Shortbread**  
VALOUR

S. 82



**Fitness-Cookies ohne Sünde**  
CERAJA

S. 78



**Vegane Brownies mit Bananen**  
RAZUCULI

S. 78

*Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept*



QR-Code jetzt mit der „SmartList“-App von Chefkoch scannen und im persönlichen Kochbuch oder Zutaten als Einkaufsliste speichern

BEWERTUNG ★★★★★☆

VERFASSER AMETYST

WEB CK-MAG.DE/470220

4,0 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING  
DES  
MONATS

# Kick- Start

Zum Frühstück ein Weckruf, nach dem Sport ein Protein-Booster. So viel Kraft steckt in einem Glas des sonnigen Buttermilch-Smoothies

★★★★☆ 4,3

## Orangen-Bananen- Buttermilch- Smoothie



VERFASSTER PATTY89

WEB CK-MAG.DE/090220

🍴 SIMPEL ⏱ 5 MIN.

🍷 PRO PORTION 5 g E, 1 g F, 18 g KH = 113 KCAL

### ZUTATEN (2 GLÄSER À 200 ML)

1 Orange	½–1 Tl Bio-Zitronensaft
½ Banane	
250 ml Buttermilch	evtl. 1 Tl Honig

### ZUBEREITUNG

1. Orange und Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Mit Buttermilch in einen Rührbecher oder Standmixer geben, alles fein pürieren. Mit Zitronensaft und nach Belieben Honig abschmecken, auf die Gläser verteilen.

EXTRA-  
SCHNELL



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Kleine Mahlzeit

Mit Buttermilch lassen sich auch bestens TK-Beeren mixen. Wer den Smoothie sättigender haben möchte, mahlt 2 El Haferflocken mit.

### KOKOSCHIPS

„Die schnelle Variante geht mit O-Saft aus dem Tetrapack, vorher am besten kühlen.“

# Öfter mal was Neues auf den Tisch: 3x CHEFKOCH FÜR SIE!



## IHR LECKERES PROBEABO

- 33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für zzgl. nur 5,90 € statt 8,85 €\*
- ENTDECKEN:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GELINGGARANTIE:** Alles von unserer Redaktion nachgekocht und geprüft

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

 **[www.chefkoch.de/probeabo](http://www.chefkoch.de/probeabo)**

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

\* 3 Ausgaben für zzgl. nur 5,90 € inkl. MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

# Hopp, hopp, im Galopp

... ist das Essen fertig. Praktisch, einfach, saisonal und preisbewusst. Freuen Sie sich auf Familienlieblinge wie Pasta mit Hackbällchen, Puffer und Maultaschen oder Schnitzel in einer herrlichen Rahmsauce



★★★★☆ 3,8

## Geröstete Maultaschen mit grünem Salat

VERFASSER FRANKENKÖCHIN2 WEB CK-MAG.DE/260220



SIMPEL



30 MIN.



PRO PORTION 15 g E, 45 g F, 43 g KH = 662 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Zwiebeln  
3 El Sonnenblumenöl  
300 g Maultaschen  
mit Fleischfüllung  
(Kühlregal,  
z. B. von Bürger)  
Salz, Pfeffer  
1 Stiel Salbei  
1 Kopfsalat  
½ Bund Radieschen  
2 El Weißweinessig  
1 Tl Zucker  
3 El Rapsöl  
4 El Schlagsahne  
½ Beet Kresse  
½ Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. 2 El Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten. Herausnehmen. Restlichen 1 El Sonnenblumenöl in die Pfanne geben, Maultaschen in Stücke schneiden, darin von allen Seiten knusprig-braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Salbeiblätter grob schneiden, kurz mitbraten. Zwiebeln wieder zu den Maultaschen geben, warm halten.
3. Kopfsalat putzen und die Blätter mundgerecht zerpfücken. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Beides in eine große Schüssel geben.
4. Für das Dressing Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Rapsöl und Sahne verquirlen. Vorsichtig mit den Salatzutaten mischen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.
5. Petersilienblätter grob schneiden und über die Maultaschen streuen. Maultaschen und Zwiebeln mit dem Salat anrichten.

CHEFKOCHMAGAZIN\_ANISSA

*„Ich habe vegetarische  
Maultaschen genommen.“*

EXTRA-  
SCHNELL



TITELTHEMA  
SCHNELLE KÜCHE



Mit frischen Maultaschen  
aus dem Kühlregal steht im  
Handumdrehen eine her-  
hafte Mahlzeit auf dem Tisch

SILBERNERSTERN

„Ich habe gemischtes Hack  
genommen und statt  
Ricotta Crème fraîche.“

EXTRA  
SCHNELL

Pasta mit Fleischbällchen  
und Ricotta-Tomatensauce

REZEPT S. 15

Wirsing-Hack-Pfanne

REZEPT S. 15

Die Fleischbällchen  
in würziger Sauce  
schmecken auch gut  
zu Gnocchi oder Reis



Der TIPP aus der Redaktion

**Aus Pfanne wird Hot Pot**

Die Hack-Zwiebel-Mischung in einem Topf anbraten. Einige Kartoffeln klein schneiden, zusammen mit dem Wirsing zugeben und andünsten. Mit Brühe knapp bedecken und garen, bis die Kartoffeln weich sind. Crème fraîche unterziehen.

EXTRA-  
SCHNELL!

BINI-MU

„Sehr lecker. Wir bevorzugen allerdings die leichtere Variante mit Brühe statt Sahne.“



JANEEMSO  
„Kann mir das Ganze  
auch gut mit etwas Curry  
vorstellen.“



Auch ohne Fleisch  
ist die sahnige Pilzsauce  
ein echter Familienhit.  
Probieren Sie sie doch  
mal zu Pasta!



★★★★☆ 4,0

## Pasta mit Fleischbällchen und Ricotta-Tomatensauce



VERFASSER JENNIFER\_MELANIE WEB CK-MAG.DE/270220

🍴 SIMPEL ⌚ 30 MIN. 🍷 PRO PORTION 41 g E, 37 g F, 76 g KH = 838 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Schweinehackfleisch  
1 Ei (Kl. M)  
Salz, Pfeffer  
400 g Nudeln (z. B. Makkaroni)  
2 El Rapsöl  
1 El Tomatenmark  
1 Tl Mehl  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
½ TL getrockneter Thymian  
100 g Ricotta

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Hälfte davon mit Hackfleisch, Ei, knapp 1 Tl Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin rundum braun braten, herausnehmen. Restliche Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, mit Mehl bestäuben, 2 Min. andünsten. Tomaten und 150 ml Wasser zugeben, aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, offen 10 Min. köcheln lassen, nach 5 Min. die Hackbällchen zugeben.
4. Ricotta unter die Sauce rühren. Nudeln abgießen und mit Hackbällchen und Sauce anrichten.

★★★★☆ 4,2

## Wirsing-Hack-Pfanne



VERFASSER CHEERLEADER

WEB CK-MAG.DE/280220

🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. 🍷 PRO PORTION 32 g E, 57 g F, 9 g KH = 693 KCAL 🌿 LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Wirsing (1,2 kg) 250 ml Schlagsahne  
500 g Hackfleisch 200 g Kräuter-Salz, Pfeffer  
Muskat

### ZUBEREITUNG

1. Wirsing putzen und in Streifen schneiden.
2. Hackfleisch in einer großen Pfanne krümelig-braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsing unterheben und unter Wenden 5 Min. mit anbraten. 50 ml Wasser zugeben, alles 10 Min. zugedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Sahne und Crème fraîche unterrühren. Offen 5 Min. dicklich einkochen lassen. Wirsing-Hack-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

★★★★☆ 4,6

## Crème-fraîche-Schnitzel

VERFASSER CHERANDI WEB CK-MAG.DE/290220

🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. 🍷 PRO PORTION 44 g E, 46 g F, 8 g KH = 638 KCAL 🌿 LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Champignons  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Putenschnitzel (à 150 g)  
Salz, Pfeffer  
2 El Öl  
180ml Brühe  
250 ml Schlagsahne  
3 El Sahne-Schmelzkäse  
200 g Crème fraîche  
1 Msp. Chilipulver

### ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin von jeder Seite 5–6 Min. braten.
3. In einer weiteren Pfanne restlichen 1 El Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Pilze zugeben, 3–4 Min. braten. Frühlingszwiebeln zufügen, kurz anbraten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, Käse darin schmelzen und Crème fraîche unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, über die Schnitzel geben. Dazu passen Pommes.





Der TIPP aus der Redaktion

**Großer Sprung**

Möhren und Kartoffeln lassen sich  
bestens mit Äpfeln kombinieren.  
Darum können Sie die Puffer auch  
mit Apfelkompott servieren.



Neben geraspelten Möhren  
verstecken sich auch  
Walnüsse im Pufferteig. Dazu  
gibt's eine feine Dillcreme

# ABNEHMEN NEU GEDACHT!



**DAS 3-SÄULEN-SYSTEM:**



## ERNÄHRUNG

Mit Intervallfasten  
genussvoll abnehmen



## MEDITATION

Sich selbst mögen und  
zur Ruhe kommen



## BEWEGUNG

Aktiv werden und  
effektiver trainieren



★★★★☆ 4,2

## Möhrenpuffer

VERFASSTER KAKTUS1709 WEB CK-MAG.DE/300220

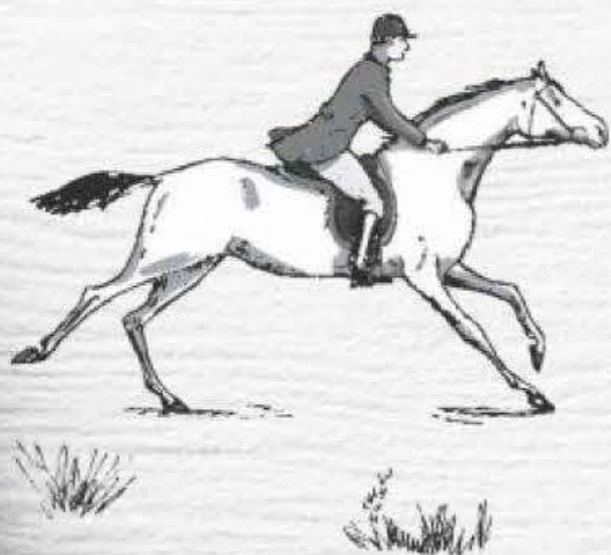
🌱 SIMPEL ⏱ 25 MIN. 🍽 PRO PORTION 14 g E, 46 g F, 23 g KH = 587 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g Möhren  
2 kleine Kartoffeln  
50 g Walnusskerne  
2 Eier (Kl. M)  
2 El Mehl  
Salz, Pfeffer  
2 El Öl  
4 Stiele Dill  
100 g Crème fraîche

### ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen und grob reiben. Kartoffeln schälen und fein reiben. Walnüsse grob hacken.
2. Möhren, Kartoffeln und Nüsse mit Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Puffermasse esslöffelweise hineingeben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Dill fein schneiden, mit Crème fraîche verrühren und mit Salz abschmecken. Zu den Puffern servieren. Dazu passt ein bunter Salat.



### FELDMAUSFELI

„Mit Lachs und Salat serviert. Tolle Koubi, alle waren begeistert.“

★★★★☆ 3,8

## Spinat-Couscous

VERFASSTER MRSJENNY WEB CK-MAG.DE/310220

🌱 SIMPEL ⏱ 25 MIN. 🍽 PRO PORTION 26 g E, 26 g F, 104 g KH = 798 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Couscous  
250 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
6 Datteln  
1 Handvoll Petersilie  
2 El Olivenöl  
120 g Feta  
1 Schuss Granatapfelsirup (türkischer Lebensmittelladen) oder 1 El Akazienhonig  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsanweisung garen. Spinat putzen, Zwiebel würfeln. Datteln klein schneiden, Petersilie fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Spinat zugeben und andünsten, bis er zusammenfällt. Gegarten Couscous und Datteln untermischen und kurz mitbraten.
3. Feta zerkrümeln und zugeben. Kurz weiterbraten. Petersilie unterheben. Mit Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

### PARMIGIANA

„Hatte noch frische Datteln vom türkischen Markthändler da. Ist sehr lecker geworden.“



Ein bisschen Fleisch muss  
sein? Dann braten Sie doch  
mit etwas Kreuzkümmel  
gewürztes Lammfilet dazu

#### FESTTACKERN

*„Das Rezept ging schnell und einfach, hab statt Kresse Kaperu raugetau.“*

EXTRA-  
SCHNELL



#### Die INFO aus der Redaktion

##### **In der Sauce: körniger Senf**

Sein pikantes Aroma entsteht durch die Zugabe feinster Weinessige und die grobe Vermahlung. Er wird auch Rotisseur-Senf genannt.

Ist der Senf einmal in der Sauce, sollte sie nicht mehr kochen, sonst verflüchtigt sich sein Aroma leicht

# DAS Gelbe VOM SENF

Schon die Römer wussten Senf nicht nur als Heilmittel, sondern vor allem als Geschmacksturbo einzusetzen. Denn viele Gerichte erhalten mit einem ordentlichen Klecks Senf erst den Kick. Davon sind auch die User überzeugt, die hier ihre Lieblingsrezepte mit dem Scharfmacher zeigen

★★★★☆ 4,0

## Senfeier

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/100220

👉 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🍷 PRO PORTION 15 g E, 30 g F, 11 g KH = 388 KCAL 🍷 LOW CARB

### ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

4 El Butter  
3 El Mehl  
600 ml Gemüsebrühe  
100 ml Schlagsahne  
8 Eier (Kl. M)  
2 Tl körniger Senf  
6 Tl scharfer Senf  
Salz  
1 Prise Zucker  
1 Beet Kresse

### ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Brühe und Sahne dazugießen. Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser 6 Min. wachweich garen. Eier abschrecken und pellen.
3. Beide Senfsorten unter die fertige Sauce rühren, Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Nicht mehr kochen.
4. Eier nach Belieben halbieren, in die Sauce geben und erwärmen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Dazu passen Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei.

VEGGIE



Senf selber machen? S. 26 ➔



#### Der TIPP aus der Redaktion

##### **Rein oder raus?**

Wenn Kinder mitessen, servieren Sie den körnigen Senf extra zum Kartoffelpüree. So kann jeder nach Lust und Laune mischen.



★★★★☆ 3,8

## Senf-Kartoffelpüree

VERFASSER AMETYST WEB CK-MAG.DE/130220

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 9 g E, 12 g F, 36 g KH = 306 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz

100–120 ml Milch

40 g Butter

8 El körniger Senf

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser 15–20 Min. weich kochen.

2. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken, dabei Milch und Butter zufügen.

3. Senf unterrühren und das Kartoffelpüree mit Salz abschmecken. Passt gut zu Bratwurst, Leberkäse oder Schweinekotelett.



★★★★☆ 4,2

# Vinaigrette mit Honig und Senf



VERFASSER KOELKAST

WEB CK-MAG.DE/120220

SIMPEL 5 MIN.

PRO PORTION 0 g E, 7 g F, 2 g KH = 76 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Weißweinessig oder heller Aceto balsamico
- 3 El Gemüsebrühe, Wasser oder Saft (z. B. Orangen-, Apfel- oder Traubensaft)
- 1 Tl körniger Senf
- 1 Tl flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer
- 3 El Öl (Sorte je nach Art des Salats, z. B. Raps-, Oliven- oder Nussöl)

## ZUBEREITUNG

Schalotte fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Beides mit den restlichen Zutaten in einen Schüttelbecher oder ein Schraubglas geben und gut durchschütteln. Die Vinaigrette passt zu jeder Art von Blattsalat.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Kalt gestellt

Gut verschlossen, hält sich das Dressing bis zu einer Woche im Kühlschrank. Es lohnt sich also, davon gleich mehr zu machen. Vor Verwendung einfach noch mal kurz durchschütteln.

Die Senfvinaigrette wird in Frankreich auch als Gemüsevorspeise zu pochierter Porree verwendet

RKANGAROO

„Schmeckt uns prima zu grünem Salat mit kross gebratener Hähnchenbrust.“

EXTRA-SCHNELL

VEGGIE

**KATZENKIND**  
„Wir haben  
Schellfisch  
genommen und  
Reis dazu  
gemacht.“



Zum Kochfisch mit Reis  
passt hervorragend ein  
Gurkensalat mit Dill

★★★★★ ⌀ 4,5

## Kochfisch in Senfsauce



VERFASSER GARTEN-GERD

WEB CK-MAG.DE/110220

🍴 NORMAL 🕒 55 MIN. 🍴 PRO PORTION 34 g E,  
24 g F, 9 g KH = 395 KCAL 🍴 LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Bund Suppengrün	40 g Mehl
1 kleine Zwiebel	150 ml Schlagsahne
60 g Butter	½ Bund Dill
Salz	2–3 El mittelscharfer Senf
3 Lorbeerblätter	2 El Zitronensaft
½ Tl schwarze Pfefferkörner	1 Tl grob geschroteter bunter Pfeffer
½ Tl Senfkörner	
4 Schellfisch- oder Kabeljaufilets (à 180 g)	

### ZUBEREITUNG

1. Suppengrün putzen und klein schneiden. Zwiebel fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Suppengrün und Zwiebel darin 3 Min. andünsten. 1 l Wasser, 1 Tl Salz, Lorbeerblätter, Pfeffer- und Senfkörner zugeben, aufkochen und 5 Min. zugedeckt kochen lassen.
2. Fisch waschen, in den nicht mehr kochenden Sud geben und bei milder Hitze 10 Min. gar ziehen lassen. Fisch vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen. Sud durch ein Sieb gießen, 500 ml abmessen.
3. Für die Sauce restliche 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen abgemessenen Kochsud und Sahne langsam dazugießen, dabei aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen. Sauce 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
4. Dill fein schneiden, mit dem Senf unter die Sauce rühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Fisch in der Senfsauce warm ziehen lassen, anrichten. Mit buntem Pfeffer bestreuen. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.



### Die INFO aus der Redaktion

**Die feine englische Art**  
Früher wurde in England Senf aus mit Kurkuma gefärbtem hellem Senfpulver angerührt. Dieses Verfahren nennt man Coleman-Methode. Nach etwa 10 Minuten entfaltet sich dabei der typisch scharfe und reine Geschmack des „Coleman's Mustard“ – dieser ist auf der Insel bis heute Marktführer und Zutat der beliebten Senfsauce.

EIN  
KÖRNCHEIN  
FREUDE IM  
GLAS

AUS DER

# Küchenwerkstatt

Wer einmal damit anfängt, seinen Senf selbst herzustellen, kommt garantiert schnell auf den Geschmack. Wir haben ein tolles Grundrezept und dazu Ideen für feine Varianten mit Kräutern oder leicht herber Frucht und Chili

← Süßliche Variante  
mit 3 El. Honig und  
1 El. Mohn

Mohn

## GUT ZU WISSEN

Je heller die Senfkörner, desto milder. Man unterscheidet zwischen den größeren weißen oder auch gelben, den braunen und den schwarzen. Die schwarze Senfsaat wird nur für spezielle Sorten, wie z. B. Dijonsenf, verwendet. Zum Mahlen der Körner reicht eine Kaffeemühle oder ein Blitzhacker, einfach danach gut reinigen.

★★★★☆ 4,4

# Selbst gemachter Senf (grob oder fein)

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/050220



🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 21 TAGE RUHEZEIT 🕒 PRO PORTION (1 EL) 2 g E, 4 g F, 5 g KH = 74 KCAL

## ZUTATEN

(2 GLÄSER À 250 ML)  
 200 g Senfkörner  
 150 ml Weißwein  
 (alternativ Wasser)  
 150 ml heller Aceto  
 balsamico  
 1–2 El Salz  
 2 El Honig oder  
 brauner Zucker  
 ½ Tl Rapsöl

## ZUBEREITUNG

1. Senfkörner in einem Blitzhacker nach Belieben grob oder fein mahlen.  
 2. Feines Senfmehl durch ein feines Sieb in eine Schüssel sieben (grobes nicht noch einmal sieben).  
 3. Weißwein dazugeben und das Senfmehl quellen lassen. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Salz und Honig verrühren, bis sich alles aufgelöst hat.

4. Balsamico mit dem Senf verrühren. Die Konsistenz beider Senfarten sollte eher breiig sein, sonst eventuell noch etwas Wasser dazugeben.  
 5. Damit sich der Senfgeschmack voll entfalten kann, sollte er 3–4 Std. quellen und dabei gelegentlich umgerührt werden. Anschließend in Twist-off-Gläser füllen und im Kühlschrank noch weitere 3 Wochen ruhen lassen.

*Französisch mit  
 1 El Kräutern der Provence*

*Scharf-fruchtige Abwandlung  
 mit 1 El Bio-Orangenabrieb und  
 1 El Chiliflocken*

Mediterrane Kräuter

Senfkörner

SUPERKOCH-KATHIMAUS

*„Ich mahle die Senfkörner immer ganz fein. Der Senf kommt bei mir in alle Dressings.“*

# So yummie...

Die goldbraunen Nuggets sind auch auf dem Buffet ein ganz großer Hit, denn sie schmecken auch kalt



## Der TIPP aus der Redaktion

### Mit Grillstreifen

Sie können die Patties auch in einer Grillpfanne braten, damit sie wie frisch vom Grill aussehen. Außerdem läuft der Bratensaft darin gut ab. Die Pfannen gibt es schon für ca. 14 Euro (z.B. bei Ikea).



**American  
Cheeseburger**

Rezept rechts



**Hähnchen-Nuggets  
mit Knusperkruste**

Rezept S. 31



SOLAR55

„Als unterste Lage habe ich immer Gurken, die ich vorher in normalem Essig einlege!“

★★★★☆ 4,4

# American Cheeseburger

VERFASSER BÄRCHENMAMA WEB CK-MAG.DE/150220



🍳 SIMPEL ⌚ 30 MIN. 🍽️ PRO PORTION 37 g E, 35 g F, 26 g KH = 587 KCAL

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel  
600 g Rinderhack  
1 Tl Worcestersauce  
Salz, Pfeffer  
3 El Öl  
4 Scheiben Schmelzkäse  
4 Hamburgerbrötchen  
2 Tomaten  
4 Blätter Friséesalat  
4 Tl Tomatenketchup

## ZUBEREITUNG

**1.** Zwiebel fein würfeln, mit Hack und Worcestersauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse 4 Burgerpatties formen.  
**2.** Öl in einer Pfanne (siehe Tipp) erhitzen, Patties darin bei starker Hitze von beiden Seiten kräftig anbraten und anschließend bei geringer Hitze von jeder Seite 3–4 Min. braten. Auf jeden Patty 1 Käsescheibe legen und schmelzen lassen.

**3.** Hamburgerbrötchen halbieren. Hälften mit der Schnittfläche nach oben unter dem heißen Backofengrill knusprig rösten. Tomaten in Scheiben schneiden.  
**4.** Patties auf die unteren Brötchenhälften legen. Salat, Tomatenscheiben und Ketchup darauf verteilen, die oberen Brötchenhälften darauflegen. Sofort servieren.

*Yes,  
we are  
Fans!*

Wir lieben nicht alles aus den USA, aber die Klassiker der Diner-Szene sind echte Originale, die wir immer wieder gern genießen: ob saftiger Burger, Elvis liebstes Club-Sandwich oder krosse Hähnchen-Nuggets

Ein Club-Sandwich  
besteht immer aus drei  
Toastbrotscheiben

ANNIGELINI

„Das Hühnchen kann man schon  
am Abend vorher braten.  
Der Rest ist schnell erledigt.“

**Club-Sandwich,  
wie Elvis es liebte**

Rezept rechts

★★★★☆ 4,0

## Club-Sandwich, wie Elvis es liebte



VERFASSTER MARIATONI

WEB CK-MAG.DE/160220

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN.

🍴 PRO PORTION 61 g E, 55 g F, 40 g KH = 925 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

20 g Butter

4 Scheiben Frühstücksspeck

2 Eier (Kl. M)

2 große Tomaten

2–3 Blätter Eisbergsalat

6 Scheiben Toastbrot

3 El Mayonnaise



### ZUBEREITUNG

1. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite 5–6 Min. braten. Herausnehmen.
2. Speck im Bratfett knusprig braten, herausnehmen. Eier im Speckfett zu Spiegeleiern braten, wenden und von der Unterseite kurz anbraten, damit das Eigelb fester wird. Tomaten in Scheiben, Salat in Streifen, Hähnchenbrust in Scheiben schneiden.
3. Brotscheiben tosten, mit Mayonnaise bestreichen. Je 1 Scheibe mit etwas Salat, Tomate, Hähnchen und Speck belegen. Mit je 1 weiteren Scheibe abdecken, diese wieder mit Salat, Tomate, Hähnchen und Ei belegen. Restliche Toastscheiben darauflegen. Nach Belieben mit Holzspießen fixieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Let's get crunchy!

Speckscheiben schön langsam  
ohne Fett unter gelegent-  
lichem Wenden ausbraten, so  
werden sie extraknusprig.  
Gebratenen Speck auf Küchen-  
papier abtropfen lassen.



## Wie schmecken eigentlich die USA?

Alex Wahi, TV-Koch, mag es kreativ und unkonventionell – für Kaufland begibt er sich auf kulinarische Entdeckungstour und verrät uns seine Geheimtipps



## Übern großen Teich

Auch 2020 geht es wieder auf Entdeckungstour: um nach neuen Rezepten, kulinarischen Überraschungen und tollen Menschen zu suchen

Das vergangene Jahr war für mich – vor allem kulinarisch gesehen – voller Highlights, die mir nicht nur tolle Erinnerungen, sondern vor allem viele aufregende Rezepte beschert haben. Mit meinem Lieblings-Taste-Travel-Buddy Olaf bin ich in viele Ecken der Welt gereist und habe die spannendsten Delikatessen und traditionelle Gerichte aus den verschiedensten Kulturen probiert. Da waren fantastische Tacos in Mexiko, die Original-Bolognese in Bologna, feinste französische Patisserie-Kunst, gesellige Tapas-Abende in Spanien und noch so viel mehr. Was ich vor allem gelernt habe: Bei dem perfekten Genussmoment kommt es vor allem auf die Kombination aus guten Zutaten, einem Geheimtipp von Einheimischen und ganz viel Gastlichkeit an. Und darum freue ich mich umso mehr, dass die Tour auch dieses Jahr weitergeht. Unser nächster Stopp: das Land der unbegrenzten Möglichkeiten, die USA. In New York begeben wir uns mit Olaf im traditionsreichen Katz's auf die Spuren der bestens Hotdogs der Stadt und kosten Chicken Wings, die jedes Sport-Event noch besser machen. Mehr auf [chefkoch.de/laenderwochen](https://chefkoch.de/laenderwochen)



★★★★☆ 4,4

## Hähnchen-Nuggets mit Knusperkruste



VERFASSER SUKEYHAMBURG17

WEB CK-MAG.DE/170220

NORMAL 30 MIN. + MARINIERZEIT  
PRO PORTION 63 g E, 31 g F, 129 g KH = 1091 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 l Buttermilch
- 150 ml Chickenwing-Sauce (scharf) oder etwas Tabasco nach Geschmack
- 1 Tl Zucker
- 250 g Cornflakes
- 500 g Semmelbrösel
- 250 g Mehl
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Milch
- 2 Eier (Kl. L)
- 1½–2 l Öl zum Frittieren

### ZUBEREITUNG

1. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. In daumendicke Stücke schneiden und in einen großen Gefrierbeutel geben.
2. Buttermilch, Hot Sauce oder Tabasco mit Zucker verrühren und dazugießen. Beutel im Kühlschrank mindestens 8 Std. (am besten über Nacht) kalt stellen.
3. Cornflakes zerkrümeln. In einer großen Schüssel mit Semmelbröseln, Mehl, 1–2 Tl Salz und reichlich Pfeffer mischen. Milch und Eier in einer zweiten Schüssel verquirlen.
4. Öl in der Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Hähnchenteile aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Erst durch die Eiermilch, dann durch die Bröselmischung ziehen. Vorgang wiederholen. Panierte Stücke auf einen Teller legen.
5. Hähnchenteile portionsweise im heißen Öl 10 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passen Pommes frites und Ketchup.

# SOFORT AUFGABELN!

Lachs begeistert mit karibischer Note, Pasta mit herrlicher Pilzrahmsauce und süße Pfannkuchen zaubern ein wirklich schönes Lächeln hervor ...



## Montag

Feldsalat mit Schafskäse

## Dienstag

Bauknudeln mit  
Champignon-Speck-Sauce

## Mittwoch

Karibischer Lachs mit  
Mangosalsa

## Donnerstag

Perfekter Pfannkuchen

## Freitag

Leberkäsepfanne

## Samstag

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

## Sonntag

Hähuken Florentiner Art

Mit Kreuzen markiert sind  
die frischen Zutaten des  
Gerichts, die anderen stam-  
men aus dem Vorrat

MONTAG

20 Min.

EXTRA-  
SCHNELL

Der TIPP aus der Redaktion





Lieber in XXL?

Im Nu wird ein Sattmacher-Salat daraus:  
Mischen Sie 100 g gequollenen Couscous  
dazu oder braten ein Stück Fleisch in  
der Pfanne und servieren es heiß dazu.

★★★★☆ 4,5

## Feldsalat mit Schafskäse

VERFASSER FALFALA WEB CK-MAG.DE/320220

 SIMPEL  20 MIN.  PRO PORTION 16 g E, 34 g F, 7 g KH = 416 KCAL  LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 300 g Feldsalat
- 2 kleine rote Zwiebeln
- ✕ 250 g Champignons
- ✕ 2 kleine rote Paprikaschoten
- ✕ 12 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Weißweinessig
- 2 Tl scharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- ½ Tl Zucker
- Saft von 1 ½ Zitronen
- 6 El Olivenöl
- 300 g Feta

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Feldsalat putzen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Pilze putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Paprika putzen und würfeln. Tomaten halbieren. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing die Knoblauchzehen zerdrücken und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft gründlich verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren.
3. Salat auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln. Feta würfeln oder zerbröckeln und darüberstreuen. Dazu passt Baguette.



FALFALA

„Habe zusätzlich  
noch Basilikum und  
Thymian sowie ein  
paar schwarze Oliven  
darübergegeben.“

Austernpilze  
verleihen dem  
Gericht eine nussige  
Note. In Streifen  
schneiden und gold-  
braun anbraten

★★★★☆ 4,0

## Bandnudeln mit Champignon-Speck-Sauce

VERFASSER CHERANDI WEB CK-MAG.DE/330220



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 29 g E, 47 g F, 75 g KH = 871 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 400 g Champignons
- 250 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Bandnudeln
- Salz, Pfeffer
- 1 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- ✕ 250 ml Schlagsahne
- ✕ 3 El Frischkäse oder Crème fraîche
- 1 Msp. Chilipulver
- evtl. 2 El Schnittlauchröllchen

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen, klein schneiden. Speck, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Speck und Zwiebeln darin 5 Min. anbraten, bis der Speck leicht knusprig ist. Pilze und Knoblauch zugeben und 5 Min. weiterbraten. Wein und Sahne zufügen, aufkochen. Frischkäse unterrühren, Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und dicklich einkochen lassen.
3. Nudeln abgießen und mit der Champignon-Speck-Sauce anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Clever abgewandelt

Für einen Auflauf 600 g frische Eierspätzle aus dem Kühlregal nach Packungsanweisung garen, in einer Auflaufform mit der Pilzsauce mischen und mit 100 g Reibekäse bestreuen. Im 200 Grad heißen Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Lecker!

DAJA

„Habe am Ende noch Kräuter in die Sauce geschmissen.“

MITTWOCH

40 Min.

SCHMIEDEFIX

„Eine frische Chili gibt dem Gericht noch ein bisschen mehr Pep.“

★★★★☆ 4,5

## Karibischer Lachs mit Mangosalsa

VERFASSER NATUERLICHLECKER WEB CK-MAG.DE/340220

 SIMPEL  40 MIN.  PRO PORTION 41 g E, 20 g F, 75 g KH = 871 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Naturreis  
2 Dosen weiße Bohnen  
(à 400 g)  
Salz, Pfeffer  
X 4 Lachsfilets  
(à 125 g, ohne Haut)  
2 Zwiebeln  
X 1 Mango  
X 3 Stiele Petersilie  
4 El Limettensaft  
2 El Öl

### Für die Gewürzmischung (Rub)

2 Tl Kreuzkümmelsamen  
1 Tl Pimentkörner  
1 Tl Currypulver  
½ Tl Cayennepfeffer  
1 Tl Zimt  
½ Tl Salz

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Bohnen abtropfen lassen und in einer heißen Pfanne zugedeckt erhitzen, bis sie leicht aufplatzen.
2. Inzwischen für den Rub Kreuzkümmel und Piment in einem Mörser fein zerstoßen. Übrige Gewürze untermischen und kurz mitmörsern. Bohnen aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit dem Rub einreiben.
4. Zwiebeln fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 1 cm groß würfeln. Petersilie fein schneiden. Mango mit Zwiebeln und Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
5. Kurz bevor der Reis gar ist, das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite 2–3 Min. braten. Bohnen unter den Reis heben und mit Lachs und Salsa servieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Würze auf Vorrat

Den Rub können Sie auch auf Vorrat herstellen, denn er hält sich in einem Schraubglas kühl und dunkel gelagert mehrere Monate. Sie können damit auch kurz gebratenem dunklen Fleisch oder Frikadellen eine orientalische Note verpassen.





Wer  
Zeit sparen  
will, bereitet den  
Teig am Abend vor-  
her zu und stellt ihn  
über Nacht in den  
Kühlschrank!

★★★★☆ 4,5

## Perfekter Pfannkuchen

VERFASSER BLUEMOUSETINA WEB CK-MAG.DE/350220



SIMPEL 15 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT PRO PORTION 12 g E, 15 g F, 46 g KH = 378 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

150 g Mehl  
6 El Puderzucker  
2 Prisen Salz  
X 4 Eier (Kl. M)  
300 ml Milch  
1 kleiner Schuss Mineral-  
wasser mit Kohlensäure  
2–3 El Butterschmalz

X Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Mehl und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Salz zugeben. Eier und Milch mit dem Schneebesen gut unterrühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Mineralwasser unterrühren. Teig 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.  
2. Jeweils etwas Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig portionsweise hineingeben und von der Unterseite goldbraun backen. Sobald die Oberfläche nicht mehr flüssig aussieht, Pfannkuchen wenden und fertig backen. Im 100 Grad heißen Ofen zugedeckt warm halten, bis alle Pfannkuchen fertig sind. Nach Belieben füllen (siehe Tipp).



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Gute Partner

Beim Füllen der Pfannkuchen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir haben Joghurt und Himbeeren gewählt, aber auch Marmelade, Zimt und Zucker oder Apfelmus sind heiß geliebt!

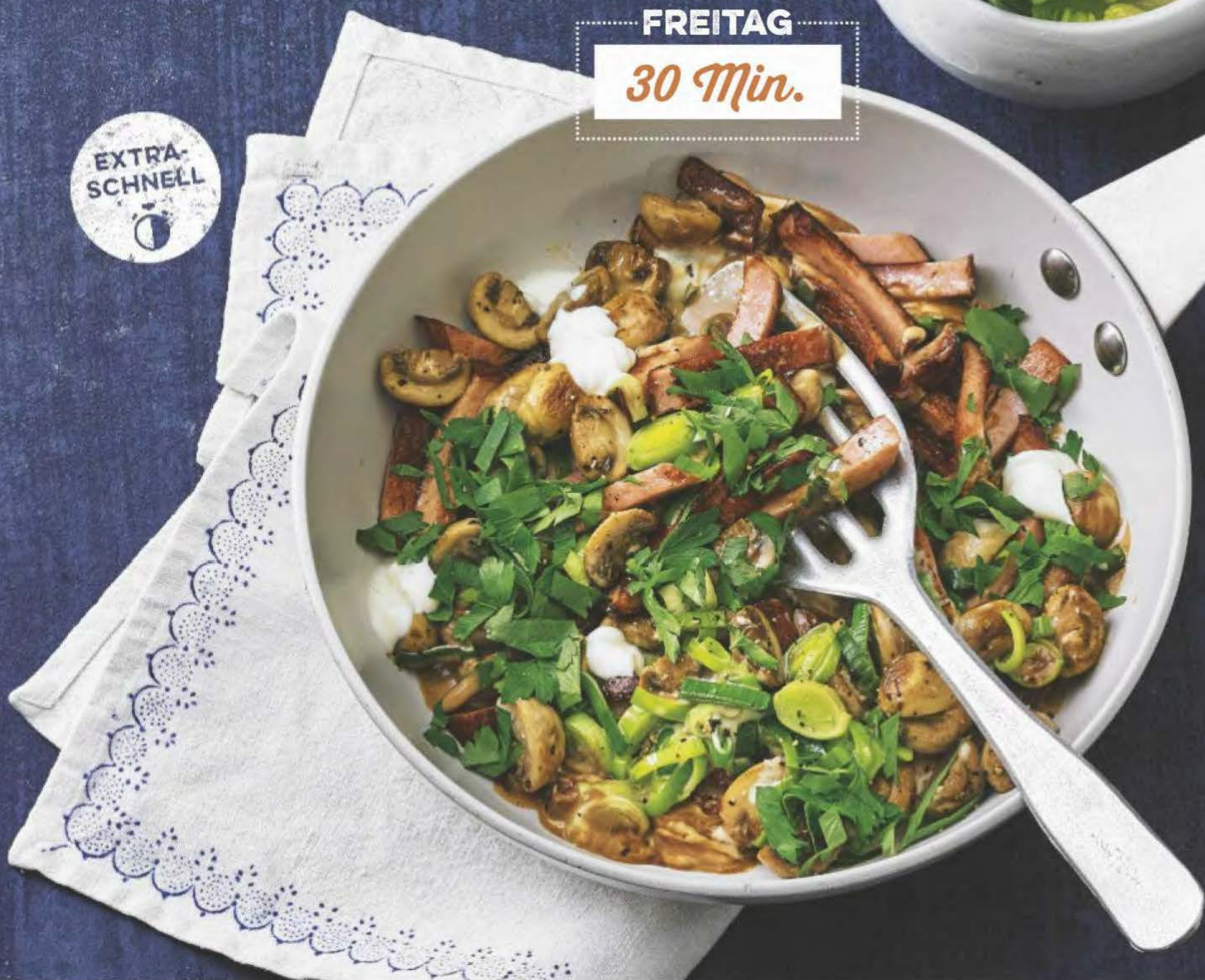
FEANNY

„Ohne Zucker ist der Teig  
gut geeignet für  
herzhafte Pfannkuchen.“

FREITAG

30 Min.

EXTRA-  
SCHNELL



★★★★★ 4,4

## Leberkäsepfanne

VERFASSER SUSI74 WEB CK-MAG.DE/360220



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 16 g E, 42 g F, 4 g KH = 478 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Leberkäse  
(in dicken Scheiben)

✕ 2 Stangen Lauch

✕ 250 g Champignons

2 El Öl

150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

✕ ½ Bund Petersilie

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Leberkäse in Streifen schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln oder halbieren.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Leberkäse darin 2–3 Min. anbraten und herausnehmen. Lauch und Pilze ins Bratfett geben, 5 Min. braten. Leberkäse wieder zugeben. 125 ml Wasser zugeben, 5 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterrühren, Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter fein schneiden und darüberstreuen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Scharf machen

Wer's ein bisschen spicy und deftig mag, kann zum Schluss noch ein Löffelchen mittelscharfen Senf unterrühren. Wie Sie Senf selber herstellen können, erfahren Sie auf S. 26.

SILVIO400

„Da ich mich momentan Low Carb ernähre, gab es eine riesige Schüssel Salat dazu.“



Richtig würzig wird die Knusperkruste mit Bergkäse. Zum Überbacken ideal geeignet!

★★★★☆ 4,5

## Kartoffel-Brokkoli-Auflauf



VERFASSER MONELLAA WEB CK-MAG.DE/370220

NORMAL 30 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 21 g E, 37 g F, 31 g KH = 564 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

6 mittelgroße Kartoffeln

✕ 2 Brokkoli (à 500 g)

1 l Gemüsebrühe

#### Für die Sauce

1 Zwiebel

2 El Butter

2 El Mehl

✕ 200 ml Schlagsahne oder Sojasahne

2–3 Prisen Muskat

¼ Tl edelsüßes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

1 Msp. Chilipulver

200 g geriebener Käse

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Brühe zum Kochen bringen, Kartoffeln darin 15 Min. garen, nach 10–12 Min. den Brokkoli zugeben.

2. Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben und in eine große Auflaufform geben.

3. Für die Sauce Zwiebel würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und goldgelb anschwitzen. 500 ml Brühe unter ständigem Rühren dazugießen. Aufkochen und 2–3 Min. köcheln lassen. Sahne zugeben, Sauce nochmals unter Rühren aufkochen lassen. Sauce mit Muskat, Paprika, Salz, Pfeffer und Chili würzen.

4. Sauce über das Gemüse gießen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–25 Min. überbacken.

MANDY2836

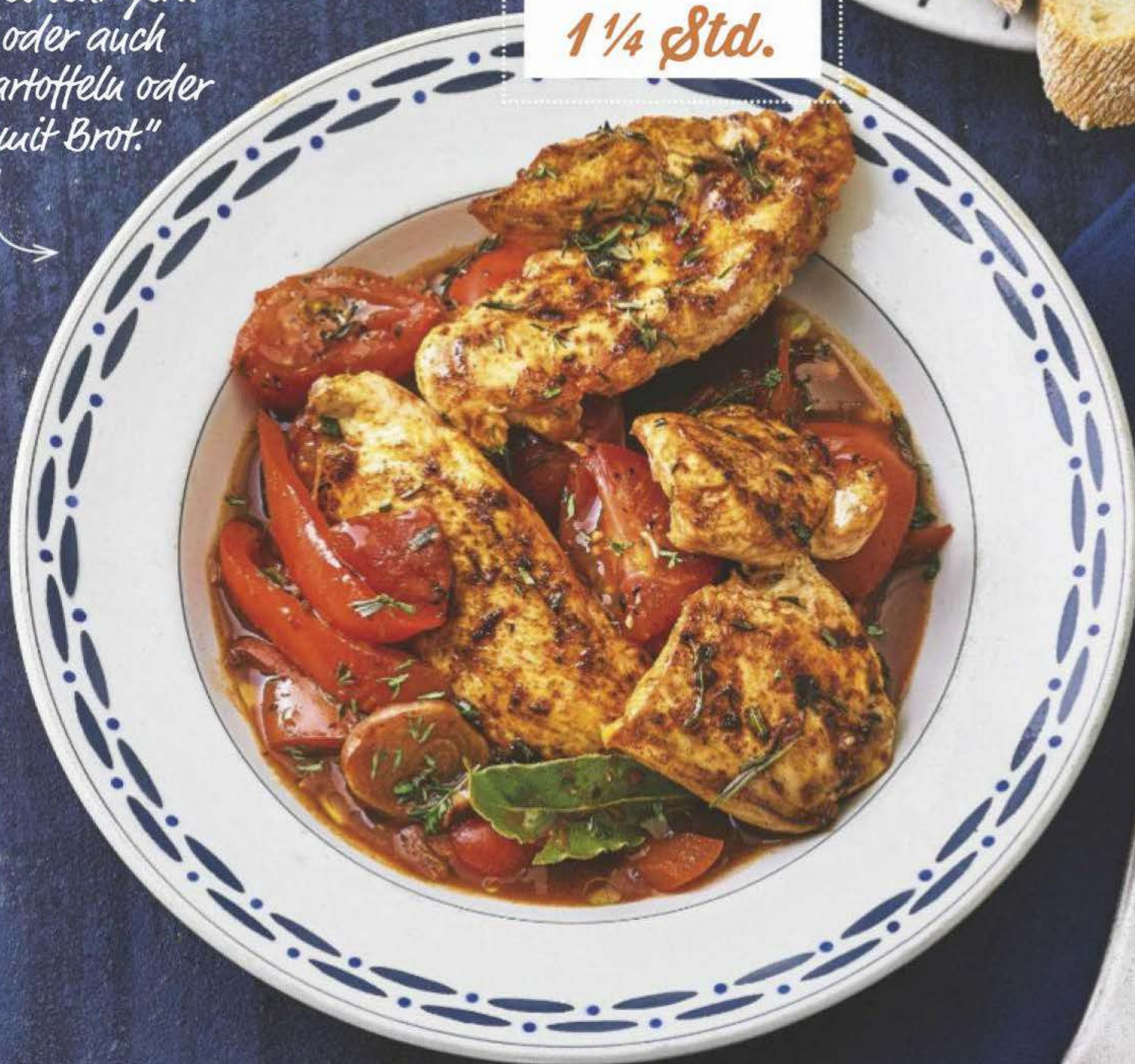
„Ich habe den Brokkoli separat gekocht, püriert und zur fertigen Sauce gegeben.“

SANDGUGG

„Wir essen es sehr gerne  
mit Reis oder auch  
Rosmarinkartoffeln oder  
einfach mit Brot.“

SONNTAG

1 ¼ Std.



★★★★☆ 4,0

## Hähnchen Florentiner Art

VERFASSER SCHOERLE WEB CK-MAG.DE/380220



NORMAL 30 MIN. + 45 MIN. BRATZEIT + 3 STD. MARINIERZEIT PRO PORTION 57 g E, 31 g F, 22 g KH = 642 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 1,6 kg Hähnchenteile  
(z. B. Hähnchenbrust,  
Keulen, Flügel)
- 2 große Zwiebeln
- 250 ml trockener Weißwein
- 4 Lorbeerblätter
- 6 El dunkler Aceto balsamico
- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl
- 1–2 El edelsüßes Paprikapulver
- ✕ 2 Zweige Rosmarin
- ✕ 2 Stiele Thymian
- ✕ 4 große Flaschentomaten
- ✕ 4 Paprikaschoten  
(rot und grün)
- 500 g kleine Schalotten
- 3–4 Knoblauchzehen
- 2 Prisen Zucker

✕ Frisch einkaufen

### ZUBEREITUNG

1. Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen.
2. Für die Marinade Zwiebeln in Ringe hobeln. Mit Wein, Lorbeerblättern und Balsamico verrühren und über die Hähnchenteile geben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Std. marinieren.
3. Hähnchenteile aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren), trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit 1 El Paprikapulver bestreuen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech

legen. Rosmarinnadeln und Thymianblätter grob hacken und darüberstreuen. Hähnchenteile im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 45 Min. braten.

5. Inzwischen Tomaten halbieren. Paprikaschoten putzen und in breite Streifen schneiden. Schalotten schälen. Tomaten, Paprika, Schalotten und Knoblauchzehen nach 20 Min. zwischen dem Fleisch verteilen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Marinade angießen, alles fertig braten. Dazu passt Ciabatta.

# Superhelden, aufgepasst!

Hier kommen ab jetzt jeden Monat Lieblingsgerichte für Youngsters. Schritt für Schritt, einfach erklärt, sodass sich am Ende alle freuen



★★★★☆ 4,4

## Risi-Bisi

VERFASSTER GOLDDRACHE

WEB CK-MAG.DE/190220



SIMPEL 15 MIN. + 20 MIN. GARZEIT  
 PRO PORTION 14 g E, 16 g F, 58 g KH = 456 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

700 ml Hühnerbrühe  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
250 g Risottoreis  
250 g TK-Erbsen  
Salz, Pfeffer  
25 g geriebener **Parmesan**  
50 g geriebener Emmentaler  
evtl. 100 g gekochter Schinken  
evtl. 4 El grob zerdrückte Haselnüsse

*Frisch gerieben  
schmeckt er am  
allerbesten*

### ZUBEREITUNG

**1.** Brühe in einem Topf aufkochen. Zwiebel fein würfeln und in der heißen Butter glasig andünsten. Reis unter Rühren 5 Min. mit andünsten. Erbsen zugeben, heiße Brühe dazugießen. Salzen, pfeffern und ohne Deckel bei milder Hitze ca. 20 Min. garen.

**2.** Reis mit einer Gabel auflockern und beide Käsesorten unterheben. Nach Belieben gekochten Schinken würfeln und unterheben und das Risi-Bisi mit Haselnüssen bestreuen.

*Ganze Nüsse kurz  
hacken! Am sichersten  
mit einem Wiegemesser*

*„Mild“ bedeutet auf  
Stufe 2 bis 3. Und bitte  
ab und zu umrühren!*

**HAPPINESS**  
*„Bei uns gab es gebratene  
Hähchchenbrust dazu.“*



Der Erbsenrisotto ist ein Klassiker der Küche Venedigs und schmeckt schön mild-cremig



**R**

**T**

**L**

**HIER PASSIERT'S!**

**ALLES AUF  
FREUND  
SCHAFT**

— DIE MÄLZER & SASHA SHOW —

FR 31.01. + SO 02.02. | 20:15 UND BEI **TVNOW**



# EINFACH ABNEHMEN

Wir haben es ausprobiert: Das Weglassen von Kohlenhydraten (vor allem abends) lässt Pfunde purzeln. Das Tolle: Von Verzicht ist keine Spur

ITHILDIN  
„Schmeckt am  
nächsten Tag  
noch besser.“

EIERLASAGNE  
Rezept S. 44

Noch mehr Aroma bekommt  
das Gemüse, wenn Sie es  
vor dem Einschichten in etwas  
Olivenöl anbraten

★★★★☆ Ø 4,6

## Schafskäse auf Gemüse

VERFASSTER MINIMOUSE66 WEB CK-MAG.DE/200220

🍴 SIMPEL ⌚ 30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT 👤 PRO PORTION 42 g E, 15 g F, 15 g KH = 386 KCAL 🌱 LOW CARB

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 große Zwiebel	evtl. 1 Knoblauchzehe
400 g Tomaten	50 ml Gemüsebrühe
1 gelbe Paprikaschote	1–2 El dunkler Aceto balsamico
1 Zucchini	8 Zweige frische Kräuter (z.B. Thymian und Rosmarin)
Salz, Pfeffer	
2 Pck. Feta (à 180 g, fettarm)	

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Ringe schneiden. 2 El Wasser in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Min. glasig dünsten.
2. Tomaten halbieren. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gemüse und Zwiebel in eine ofenfeste Form schichten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Feta zerbröckeln und über das Gemüse streuen, eventuell einen Teil davon etwas untermischen. Nach Belieben Knoblauch hacken und mit Gemüsebrühe und Essig vermischen. Über das Gemüse gießen. Kräuter hacken und darüberstreuen.
4. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

REICHLICH EIWEISS

VIEL LYCOPIN

↖ Für Zellschutz



★★★★☆ 4,5

# Eierlasagne

VERFASSER WHEZZY WEB CK-MAG.DE/210220

🍳 PFIFFIG ⌚ 35 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT

🥗 PRO PORTION 32 g E, 45 g F, 6 g KH = 578 KCAL 🌱 LOW CARB



## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

7 Eier (Kl. M)  
1 Zwiebel  
1 ½ El Öl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
1 Pck. passierte Tomaten (500 g)  
1 El gehackte Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Thymian)  
Salz, Pfeffer  
½ Tl Mehl  
100 ml Schlagsahne  
150 g Crème fraîche  
1 Prise Muskat  
200 g geriebener Gouda  
evtl. 1 Fleischtomate

## ZUBEREITUNG

1. Eier mit einem Schneebesen gut verquirlen und die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (Abb. A). Eier gleichmäßig darauf verteilen (Abb. B) und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene 10 Min. stocken lassen.
2. Zwiebel fein würfeln. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin 3–5 Min. glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und 5–7 Min. anbraten, Tomaten und Kräuter zufügen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze aufkochen und 10 Min. sanft köcheln lassen.
3. Für die Béchamelsauce restliches Öl in einem Topf erhitzen, Mehl 1 Min. darin anschwitzen. Mit Sahne und 50 ml Wasser ablöschen, verrühren und 1–2 Min. aufkochen. Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Sauce beiseitestellen.
4. Eimasse mit dem Backpapier vom Blech ziehen und in Rechtecke (à 12x6 cm) schneiden.
5. Abwechselnd Hackfleischmasse, Béchamel und Eierplatten in eine Auflaufform schichten (Abb. C), dabei mit Béchamelsauce abschließen. Nach Belieben Tomate in Scheiben schneiden, darauf verteilen. Mit Käse bestreuen (Abb. D), im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. goldbraun überbacken.

**VIEL B<sub>12</sub>**

**VIELE B-VITAMINE**

*Steigern Vitalität  
und Leistungs-  
fähigkeit*

## SCHRITT FÜR SCHRITT



★★★★☆ 4,2

# Spinat-Käse-Omelett

VERFASSER BASEMENT-KID

WEB CK-MAG.DE/220220

🍳 NORMAL ⌚ 30 MIN. + 5 MIN. BACKZEIT

🥗 PRO PORTION 24 g E, 29 g F, 6 g KH = 394 KCAL

🌱 LOW CARB



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

8 Eier (Kl. M)  
100ml Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ Pck. TK-Rahmspinat  
200 g Feta  
4 Tl Butter  
evtl. 2 El Kresse



## ZUBEREITUNG

1. Eier und Milch mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen.
2. Spinat nach Packungsanweisung auftauen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Feta würfeln.
3. In einer beschichteten Pfanne jeweils 1 Tl Butter erhitzen, ¼ der Eimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Die Hälfte der noch weichen Omelett-oberfläche mit Spinat und Feta belegen, Omelett zusammenklappen, herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen. Mit den restlichen Zutaten wie beschrieben 3 weitere Omeletts zubereiten und füllen.
5. Omeletts im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5 Min. nochmals erhitzen und kross werden lassen. Nach Belieben mit Kresse bestreuen.

**REICH AN KALZIUM**  
**VIEL VITAMIN D**

*Hebt die  
Stimmung und  
macht wach!*

SILKE031180

„Es gab Tomaten-  
salat dazu. Im  
Omelett habe ich  
noch Speckwürfel  
mitgebraten.“



## SPINAT-KÄSE-OMELETT

*Rezept links*

Wunderbar wandel-  
bar: Auch mit Krabben,  
Schinken oder Rinder-  
hack einfach köstlich!

★★★★☆ 4,3

# Hafer-Pancakes



VERFASSER CERAJA [WEBCK-MAG.DE/230220](http://WEBCK-MAG.DE/230220)

SIMPEL 15 MIN. LOW CARB  
 PRO PORTION 4 g E, 2 g F, 6 g KH = 65 KCAL

## ZUTATEN (10 STÜCK)

2 Eier (Kl. M)  
40 g Mehl (siehe Tipp)  
40 g Haferflocken  
1 Prise Salz  
100 ml Milch  
4 Eiweiß (Kl. M)  
1 El Öl  
evtl. 4 El Joghurt  
evtl. 100 g Beeren



## ZUBEREITUNG

1. Eier mit Mehl, Haferflocken, Salz und Milch zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig 10 handtellergroße Pancakes backen. Nach Belieben mit Joghurt und Beeren servieren.

**VIEL ZINK**  
**VIEL VITAMIN B<sub>2</sub>**

Stärkt Nerven  
und Sehkraft



Der TIPP aus der Redaktion

### Mehlwechsel

Mit Mandelmehl haben die Pancakes noch weniger Kohlenhydrate, und der Teig bekommt ein zusätzlich feines Aroma.

INTENSONIA

„Habe die doppelte Menge gemacht, da ich so viel Eiweiß übrig hatte.“

Himmlisch und mit Mandel-, Soja- oder Hafermilch zusätzlich noch laktosefrei

THARA

„Mein Freund ist ja nicht so begeistert von Low Carb, aber hier war er restlos zufrieden.“

EXTRA-SCHNELL



Gemüsenu-  
deln  
dicker hobeln, denn  
zu fein zerfallen  
sie schnell zu Mus

★★★★☆ 4,6

## Gemüsebandnudeln mit Hähnchen und Tomaten

VERFASSER ISA-BAERCHEN WEB CK-MAG.DE/500220



NORMAL 30 MIN. PRO PORTION 36 g E, 11 g F, 10 g KH = 303 KCAL LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Hähnchenbrustfilet  
2 El Olivenöl  
1 Tl rote Currypaste  
3 Zucchini  
2 Möhren  
1 Tl gekörnte Hühnerbrühe  
4 Tomaten  
3 El Tomatenmark  
150 g Ziegenfrischkäse  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Olivenöl und rote Currypaste in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchen darin 5–6 Min. von allen Seiten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Zucchini und Möhren putzen, mit einem Sparschäler rundherum die „Bandnudeln“ abschälen, dabei von den Zucchini die Kerne übrig lassen. Sehr breite Scheiben eventuell mit einem Messer längs halbieren.
4. In die Pfanne zu dem Bratensaft des Hähnchens Gemüsenu-  
deln, 3 El Wasser und Brühe geben und aufkochen, 3–4 Min. garen. Tomaten würfeln und mit Tomatenmark zum Gemüse geben.
5. Ziegenfrischkäse und Hähnchen zugeben und alles noch mal 2–3 Min. unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**VIELE B-VITAMINE**  
**REICHLICH KALIUM**

Nach dem Sport  
der beste  
Muskelcoach

**BLONDI85**  
*„Geht echt schnell,  
 und ich habe grüne  
 Paprika genommen  
 statt Pilzen, das war  
 auch toll.“*

★★★★☆ 4,5

## Kräuter-Tomaten-Pfanne mit Hähnchenbrust



VERFASSTER MULTIKOCHDE WEB CK-MAG.DE/250220

🍴 SIMPEL ⌚ 20 MIN. 🥘 PRO PORTION 44 g E, 14 g F, 13 g KH = 391 KCAL 🥗 LOW CARB

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g Hähnchen-  
brustfilet  
 200 g Champignons  
 200 g Kirschtomaten  
 1 Gemüsezwiebel  
 1 El Öl  
 1 Tl Chiliflocken  
 Salz, Pfeffer  
 2 El Frischkäse  
 3–4 Tl getrocknete  
italienische Kräuter

### ZUBEREITUNG

**1.** Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und würfeln. Pilze putzen, vierteln. Tomaten halbieren. Zwiebel vierteln und in Scheiben schneiden.  
**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 3–4 Min. anbraten, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.  
**3.** Zwiebel und Pilze dazugeben und 3–4 Min. mitbraten. Tomaten, Frischkäse und Kräuter zugeben und alles bei milder Hitze 5 Min. garen.

**VIEL KALIUM**  
**VIEL VITAMIN B<sub>6</sub>**

*Stoffwechsel-  
Booster, der beim  
Abnehmen hilft*



Italienisch wird's  
mit frischem Basi-  
likum und einigen  
Mozzarella-Minis

#### VIGDISS

„Noch würziger schmecken die Burger, wenn man zum Hack zwei Prisen geräuchertes Paprikapulver gibt.“

Auch als Vorspeise oder für ein Buffet geeignet. Am besten mit kleinen Partyspießen fixieren

EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ 4,2

## Burger „Proteinstyle“

VERFASSTER BABOSA WEB CK-MAG.DE/490220

🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. 🍽️ PRO PORTION 26 g E, 23 g F, 2 g KH = 320 KCAL 🥗 LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel  
1 große Tomate  
400 g Rinderhackfleisch  
Salz, Pfeffer  
1–2 El Olivenöl  
4 Scheiben Käse (z. B. Cheddar)  
8 Blätter Eisbergsalat

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Ringe schneiden, 4 Ringe beiseitelegen, restliche Ringe klein hacken. Tomate in 4 Scheiben schneiden.
2. Hackfleisch und gehackte Zwiebel in einer Schüssel mischen und mit 1 Tl Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse 4 Burgerpatties formen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Patties von jeder Seite 3–4 Min. bei starker Hitze anbraten. Käsescheiben auf die Patties legen und leicht schmelzen lassen (siehe Tipp).
4. Je 2 Salatblätter mit 1 Scheibe Tomate, 1 Zwiebelring und 1 Burgerpatty belegen.

VIEL ZINK

PROTEINREICH

Wichtigster Baustein für Enzyme, Muskeln, Haut und Sehnen



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Dip und das ...

- Wir haben statt geschmolzenem Käse einen leckeren Dip der Userin Babosa ausprobiert: Dafür 4 El Mayo (oder Quark) mit 2 El Ketchup und 2 El klein gewürfelten Gewürzgurken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
- Rohe Zwiebelringe können Sie für mehr Bekömmlichkeit auch 1 Min. anbraten.



## FÜR BESSERWISSER

### Die Temperatur

Die Zutaten sollten beim Verarbeiten zimmerwarm sein, darum schon ungefähr zwei Stunden vorher aus der Kühlung nehmen.

### Die Backform

Am besten eignet sich eine runde Springform, wo sich der Rand einfach lösen lässt oder der Boden herausnehmbar ist. Aber Achtung: Bei Käsekuchen ohne Boden sollte die Form auslaufsicher sein.

### Das Backen

Es gibt einen Trick, damit der Kuchen nicht zu stark einfällt, wenn man ihn abkühlen lässt: Nach der Hälfte der Backzeit mit einem scharfen Messer vom Rand der Form lösen und 10 Min. ruhen lassen, dann weiterbacken. Die Mitte sollte noch etwas weich sein, die Oberfläche goldig-braun.

### Das Schneiden

Vorm Anschneiden des Kuchens das Messer in heißes Wasser tauchen und abtrocknen. Nach jedem Schnitt erneut eintauchen und abtrocknen.

HOBBYBÄCKERIN2711

„Der Käsekuchen wird erst nach vollständigem Erkalten schnittfest.“

Aus 206 Rezepten für Käsekuchen ohne Boden ist dies eines der besten von Chefkoch.de

★★★★☆ 4,7

## Supercremiger Käsekuchen ohne Boden

VERFASSER SIMONE32 WEB CK-MAG.DE/040220



SIMPEL 20 MIN. + 1 STD. BACKZEIT PRO STÜCK 12 g E, 18 g F, 35 g KH = 358 KCAL

### ZUTATEN (12 STÜCKE)

4 Eier (Kl. M)	3 Tropfen Zitronen-
750 g Magerquark	aroma (siehe Tipp)
3 El neutrales Öl	1 Tl Rum
2 ½ Pck. Vanille-	1 Pck. Vanillezucker
puddingpulver	3–4 El Semmel-
250 g Zucker	brösel
400 ml Schlagsahne	1–2 Tl Puderzucker
400 g saure Sahne	

### ZUBEREITUNG

**1.** Eier trennen. Eiweiß steif schlagen (Abb. A). Eigelb und restliche Zutaten (außer Brösel und Puderzucker) in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren, Eischnee mit einem Teigschaber portionsweise unterheben (Abb. B).

**2.** Quarkmasse in eine gefettete, mit Bröseln ausgestreute Springform (28 cm Ø) füllen (Abb. C). Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 60–70 Min. backen (siehe Tipps links). Kuchen im offenen Ofen vollständig auskühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

*Statt Aroma können Sie auch 1 Tl Bio-Zitronenabrieb und 1–2 El Zitronensaft zugeben*

*Ein Drittel vom Eischnee unter die Quarkmasse rühren, den Rest behutsam unterheben*



# Eine bodenlose Köstlichkeit

Jeder sollte ihn backen können und ein Grundrezept haben, denn alle schmelzen dahin, wenn das Goldstück auf der Kaffeetafel steht. Die einen lieben Schlagsahne dazu, die anderen Früchte oder Kompott

# HEISSES GLÜCK

Eine reichhaltig gefüllte Suppenschüssel schenkt uns Wohlbehagen – weil der köstliche Inhalt so schön wärmt und auch weil unsere Mütter und Großmütter schon auf ihre Rezepte geschworen haben. Hier die fünf besten Patente der User

★★★★☆ 4,6

## Blitz-Hühnersuppe

VERFASSTER SESSM WEB CK-MAG.DE/460220



NORMAL 20 MIN. + 20 MIN. GARZEIT PRO PORTION 46 g E, 10 g F, 65 g KH = 581 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Möhren  
1 Pastinake  
½ Knollensellerie  
½ Stange Lauch  
500 g Hähnchenbrustfilet  
4 Stiele Oregano  
1 El Olivenöl  
1 l Hühnerbrühe  
6 Pimentkörner  
2 Lorbeerblätter  
150 g Hörnchen- oder Muschelnudeln  
1 Tl Kurkuma  
½ Tl Muskat  
200 g TK-Erbsen  
Salz, Pfeffer  
10 Stiele Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Möhren, Pastinake und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden. Oreganoblätter hacken.  
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Pastinake, Sellerie und Lauch darin 2–3 Min. braten. Hühnerbrühe dazugießen, aufkochen. Piment und Lorbeer dazugeben, Suppe 10 Min. kochen lassen.  
3. Fleisch und Nudeln in die Suppe geben, Suppe mit Oregano, Kurkuma und Muskat würzen, weitere 5 Min. kochen lassen. Erbsen zugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, weitere 5 Min. köcheln lassen.  
4. Lorbeerblätter und Pimentkörner nach Belieben aus der Suppe fischen (siehe

Tipp). Petersilienblätter fein schneiden und unterrühren. Dazu schmeckt Baguette oder Weißbrot.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Ab ins Säckchen!

Wer Lorbeerblätter und Piment zum Schluss nicht mühsam aus der Suppe fischen will, füllt sie in einen Einmalteebeutel und bindet diesen mit Küchengarn zu. Das Gewürzsäckchen gart mit, und man kann es danach bequem wieder herausnehmen.

\_REINI\_

„Da wir es geru etwas  
dicker mögen, habe  
ich noch Extraudeln  
zugegeben. Mmh!“



Die appetitliche gold-  
gelbe Farbe bekommt  
die Suppe durch die  
Zugabe von Kurkuma

„Statt Currypaste nehme ich ein Currypulver. Und ich liebe die Suppe mit etwas weniger Fleisch und dafür mehr Ananas.“

★★★★☆ 4,5

## Mulligatawny-Suppe



VERFASSER G-RAFFE WEB CK-MAG.DE/450220

NORMAL 45 MIN. LOW CARB

PRO PORTION 62 g E, 20 g F, 18 g KH = 521 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 El Öl

800 g klein gewürfeltes Hähnchenbrustfilet

4 fein gewürfelte Schalotten

1 mittelgroße klein gewürfelte Möhre

½ Stange fein geschnittener Lauch

1 fein geschnittene rote Chilischote

30 g fein gewürfelter Ingwer

2 Tl indische Currypaste  
(z. B. Madras-Currypaste, siehe Tipp)

½ klein gewürfelte Mango

1 klein gewürfelter Apfel

50 g klein gewürfelte Ananas

750 ml Hühnerbrühe

200 ml Weißwein

100 ml Schlagsahne

100 ml Kokosmilch

1 El Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Öl in einem großen Topf erhitzen, Hühnerfleisch darin 5–7 Min. anbraten, herausnehmen. Schalotten, Möhre und Lauch im Topf 5 Min. andünsten. Chili, Ingwer, Currypaste und ¾ der Früchte zufügen. Brühe angießen, aufkochen und 15 Min. köcheln lassen.

2. Weißwein, Sahne und Kokosmilch zugeben, 5 Min. weiterköcheln. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hühnerfleisch und restliche Früchte zufügen und erhitzen.

### KOLONIAL-ERBE

Die scharfe indische Currysuppe mit dem unaussprechlichen Namen ist seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts fester Bestandteil der britischen Küche. Sie wird dort als Vorspeise für ein Menü serviert.

★★★★☆ 4,4

# Omis Graupensuppe

VERFASSTER VBC-MUSIK WEB CK-MAG.DE/440220

NORMAL 2 STD. PRO PORTION 40 g E, 29 g F, 65 g KH = 705 KCAL



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg Rindfleisch  
mit Knochen  
(z. B. Hohe Rippe)  
Salz, Pfeffer  
125 g Perlgraupen  
600 g Kartoffeln  
2 Möhren  
1 große Zwiebel  
80 g Butter  
1 kleine Stange Lauch  
evtl. Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

1. Fleisch mit 2 l kaltem Wasser und 1 Tl Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei milder Hitze 1 ½–2 Std. kochen lassen.
2. Graupen mit reichlich kaltem Wasser in einen weiteren Topf geben, einmal aufkochen und in ein Sieb abgießen. Anschließend in Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen und beiseitestellen.
3. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Beides in einem dritten Topf knapp mit Wasser bedecken und 15 Min. weich kochen. Abgießen und beiseitestellen, Kochwasser aufbewahren.
4. Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin goldgelb anbraten.
5. Lauch putzen und fein schneiden. Nach der Garzeit zum Fleisch in die Brühe geben und 3 Min. mitköcheln.
6. Fleisch aus der Brühe nehmen und vom Knochen lösen, dabei Fett und Sehnen entfernen. Fleisch würfeln.
7. Kartoffeln und Möhren samt Kochwasser, Graupen, Zwiebel und Fleisch in die Fleischbrühe geben und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.



Die Zutaten werden  
getrennt gegart  
und erst zum Schluss  
gemischt

## DEFTIGER KLASSIKER

Fife Miner's Stew ist ein Eintopf aus Schottlands Südosten, der traditionell sonntags nach der Kirche als spätes Frühstück serviert wurde. Bis heute ein beliebtes Essen. Die dicklich eingekochte Sauce und das exotartige Fleisch sind dafür typisch.

77BÜCHERWURM

„Ich mache es im Schnellkochtopf. Nur anbraten, dann alles rein, und wenn es kocht, nur 20 Minuten, bis es fertig ist.“

★★★★☆ 4,0

## Fife Miner's Stew (Rindfleisch-Gemüse-Topf)

VERFASSER AMETYST WEB CK-MAG.DE/470220

NORMAL 30 MIN. + 3 STD. GARZEIT PRO PORTION 55 g E, 16 g F, 28 g KH = 517 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg Rindfleisch (z. B. aus Schulter oder Hüfte)	2 El Öl
6 Möhren	3 El Mehl
4 Pastinaken	3 El Tomatenmark
200 g grüne Bohnen	300 ml Rotwein
200 g frische Champignons	300 ml Rinder- brühe
1 große Zwiebel	½–1 Tl Bio- Orangenabrieb
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in große Würfel schneiden. Möhren und Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen putzen und halbieren. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten.
3. Rindfleischwürfel dünn mit Mehl bestäuben. Fleisch und Gemüse zur Zwiebelmischung in den Topf geben, Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Wein und Brühe angießen, aufkochen.
4. Orangenschale zufügen und den Topf verschließen. Stew im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) 3–4 Std. garen, dabei hin und wieder umrühren (ca. 2-mal).
5. Fertiges Stew mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Baguette oder Kartoffelbrei.



Kein frisches Bohnenkraut bekommen?  
Mit Petersilie schmeckt's  
natürlich auch!

★★★★☆ 4,7

## Bohneneintopf à la Mike



VERFASSER SAM1805 WEB CK-MAG.DE/480220

SIMPEL 20 MIN. + 25 MIN. GARZEIT

PRO PORTION 19 g E, 14 g F, 24 g KH = 317 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 g Schinkenspeck  
150 g Mettenden  
250 g Möhren  
300 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3–4 Stiele Bohnenkraut  
1 l Fleischbrühe  
500 g TK-grüne-Bohnen  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Speck in Würfel und Mettenden in Scheiben schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Bohnenkrautblätter abzupfen und beiseitelegen, Stiele aufbewahren.
2. Speck und Mettenden in einem Topf anbraten, Zwiebel zugeben, 1–2 Min. anbraten. Möhren und Kartoffeln zugeben und 2–3 Min. mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen und die Bohnenkrautstiele zugeben. Aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.
3. Bohnen in den Eintopf geben und weitere 15 Min. köcheln lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnenkrautstiele nach Belieben herausfischen, Bohnenkrautblätter hacken und darüberstreuen.

ANNA-LENA2507

„Hab noch ein Bund Suppengrün  
reingeschuipelt, das gab  
einen kräftigen Geschmack.“



User Owoerndle  
lebt heute in der  
Schweiz und  
liebt traditionelle  
Gerichte



NANO1985

*„Ich benutze zum Anbraten  
immer Butterschmalz und  
spare nicht mit Kümmel.“*

★★★★☆ 4,2

## Tiroler Gröstl



VERFASSER OWOERNDLE WEB CK-MAG.DE/390220

🕒 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 25 g E, 19 g F, 20 g KH = 362 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Pellkartoffeln  
(am Vortag gekocht)  
250 g gekochtes  
Rindfleisch  
1 große Zwiebel  
2 El Öl  
Salz, Pfeffer  
1 Tl getrockneter  
Majoran  
evtl. einige Prisen  
gemahlener Kümmel  
1 El Butter  
4 Eier (Kl. M)  
1 El fein geschnittene  
Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Rindfleisch grob würfeln. Zwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anrösten. Kartoffeln zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und nach Belieben Kümmel würzen. Rindfleisch zugeben und alles unter häufigem Wenden langsam goldbraun rösten.
3. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier auf dem Gröstl anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Krautsalat oder grüner Salat.



# Der Himmel auf Erden

Klare Bergluft macht hungrig, und was gibt es nach einem Tag auf der Piste Schöneres, als herzhafte Schmankerl zu genießen? Und auch daheim kocht man sich mit diesen tollen Originalrezepten der User direkt auf die Hütte

SCHMETTERLING1381

„Die komplette Familie ist begeistert. Übrigens passen dazu auch Spätzle super.“

Die Userin stammt aus Wien, liebt die österreichische und asiatische Küche



★★★★☆ 4,3

## Zwiebelrostbraten

VERFASSER WIENERIN WEB CK-MAG.DE/400220



🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. 🍴 PRO PORTION 38 g E, 20 g F, 27 g KH = 454 KCAL

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Zwiebeln  
100 g Mehl  
1 Tl edelsüßes Paprikapulver  
5 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
4 dicke Scheiben Roastbeef mit Fettrand (à 250 g)  
125 ml Bratenfond (Glas)  
250 ml Rinderbrühe

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. 60 g Mehl und Paprikapulver in einem tiefen Teller mischen, Zwiebeln darin wenden, Überschüssiges abschütteln.
2. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten, leicht salzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Fleisch jeweils am Fettrand mehrfach einschneiden, restliches Mehl auf einen flachen Teller geben. Fleisch darin wenden und Überschüssiges abschütteln.
4. Restliche 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite bei

mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. In Alufolie wickeln und im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) 5 Min. ziehen lassen.

5. Bratensatz in der Pfanne mit Bratenfond und Brühe ablöschen,  $\frac{1}{3}$  der gerösteten Zwiebeln zugeben und aufkochen. Fleisch mit ausgetretenem Fleischsaft zugeben und nochmals kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Rostbraten mit der Zwiebelsauce anrichten und mit den restlichen Röstzwiebeln bestreuen. Dazu passen Bratkartoffeln und grüner Salat.

★★★★★ 4,4

# Kasnocken aus Südtirol

VERFASSER GERIS WEB CK-MAG.DE/410220

🕒 NORMAL 🕒 50 MIN. 🍴 PRO PORTION 39 g E, 50 g F, 43 g KH = 806 KCAL



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Brötchen (vom Vortag)  
250 ml lauwarme Milch  
1 Zwiebel  
80 g Butter  
300 g Käse (z. B. Emmentaler, Tilsiter, Gouda)  
1 El Mehl  
3 Eier (Kl. M)  
je 2 El Schnittlauchröllchen und fein geschnittene Petersilie  
Salz, Pfeffer  
evtl. 2 Stiele Salbei  
60 g geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

1. Brötchen klein würfeln, mit Milch übergießen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln, in 20 g heißer Butter glasig dünsten. Käse klein würfeln und mit Zwiebel, Mehl, Eiern und Kräutern zum Brot geben, alles gut mischen und mit Salz würzen.
3. Mit einem Esslöffel kleine Portionen von der Masse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Nocken formen. In kochendes Salzwasser geben, 15 Min. leise kochen lassen.
4. Restliche 60 g Butter bräunen, nach Wunsch Salbeiblätter darin anbraten. Nocken mit einer Schaumkelle herausheben, mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter übergießen.

SOTH001

*„Ich hab die Käsewürfel etwas größer gemacht und Knödel damit geformt. Es war Klasse!“*



User-Geris lebt in der Nähe von Augsburg und sagt: „Im Original werden die Kasnocken mit Graukäs zubereitet.“ Als Beilage passen Rahmpilze oder auch ein Schnitzelchen



★★★★☆ 3,8

## Allgäuer Sennersalat von der Alm



VERFASSER ENELAACHER WEB CK-MAG.DE/420220

👉 SIMPEL 🕒 15 MIN.

🍴 PRO PORTION 62 g E, 65 g F, 3 g KH = 742 KCAL 🌱 LOW CARB

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Allgäuer Emmentaler (in Scheiben)

400 g gekochter Schinken (in Scheiben)

2 Bund Radieschen

1 großes Bund Schnittlauch

3 El Weißweinessig

Salz, Pfeffer

5 El neutrales Öl

### ZUBEREITUNG

**1.** Käse und Schinken in Streifen schneiden. Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

**2.** Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verrühren. Über die Salatzutaten gießen, gut mischen.

EXTRA-  
SCHNELL

BIJOU1966

*„Ich habe ihn am Vormittag zubereitet, damit er ein wenig durchziehen kann. Mit selbst gebackenem Ciabatta der Hammer!“*

Die Userin aus Bayern kennt die Küche aus dem Dreiländereck Österreich-Deutschland-Schweiz. „Jeder hat hier sein regional unterschiedliches Rezept für Wurstsalat“, sagt sie

Der Strudel mit Teig aus dem Kühlregal geht besonders schnell – eine Idee von Nicoletta8 aus Österreich

★★★★★ 4,5

## Topfenstrudel

VERFASSER NICOLETTA8

WEB CK-MAG.DE/430220



🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT  
🍴 PRO PORTION 9 g E, 9 g F, 33 g KH = 260 KCAL

### ZUTATEN (8 PORTIONEN)

250 ml Milch	1 Ei (Kl. M)
½ Pck. Vanillepuddingpulver	evtl. 40 g Rumrosinen
120 g Zucker	1 Pck. Blätterteig (Kühlregal, 270 g)
2 El Hartweizengrieß	1 Eigelb (Kl. M)
250 g Quark (20 % Fett)	1–2 Tl Puderzucker

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf Milch, Puddingpulver, Zucker und Grieß verrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen, einmal aufkochen und abkühlen lassen.
2. Quark und Ei verrühren und unter die Puddingmasse heben. Nach Belieben Rosinen untermischen.
3. Blätterteig entrollen, mit der Quarkmasse bestreichen, dabei ringsherum einen kleinen Rand frei lassen. Blätterteig aufrollen, die Seiten etwas zusammendrücken. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Strudel mit einer Gabel mehrfach einstechen. Eigelb und 1 El Wasser verrühren, Strudel damit bestreichen und mit etwas Wasser besprenkeln. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–30 Min. backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

CHARLILY

„Habe in die Masse etwas Zitronenschale und -saft gegeben. Ganz toll!“



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN  
„Die Buttercreme am besten  
mit einer Küchenmaschine  
rühren, denn sie ist kräftiger  
als ein Handrührgerät. Dann  
gerinnt die Creme nicht.“



Eine Vanille-Buttercreme  
und Schokospäne krönen  
hier die dunkle und  
die helle Teigschicht

# Das ist die perfekte Welle

Fruchtige Schattenmorellen tauchen durch luftigen Schokorührteig und verleihen dem Blechkuchen sein berühmtes geschwungenes Muster. In unserer neuen Rubrik Backschule zeigen wir Schritt für Schritt, wie Ihnen der beliebte Kuchen einfach gelingt

☆☆☆☆☆

*Neues Rezept von Anne auf Chefkoch.de – gleich mal bewerten!*

## Donauwelle

VERFASSTER

ANNES\_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/180220



🍷 PFIFFIG ⌚ 45 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT  
+ 30 MIN. RUHEZEIT

🍷 PRO PORTION 4 g E, 25 g F,  
28 g KH ≈ 364 KCAL

### ZUTATEN (24 STÜCKE)

#### Für den Rührteig

1 Glas Schattenmorellen (720 g)  
250 g plus etwas weiche Butter  
200 g Zucker  
Salz  
6 Eier (Kl. M)  
350 g Mehl  
1 Pck. Weinsteinbackpulver  
50 ml Schlagsahne  
4 El Kakaopulver  
4 El Milch

#### Für die Buttercreme

1 Vanilleschote  
4 Tl Speisestärke  
250 ml Milch  
2 Eigelb (Kl. M)  
50 g Zucker  
Salz  
350 g kalte Butter  
150 g Vanillejoghurt

#### Zum Verzieren

50 g Vollmilchschokolade  
50 g getrocknete Sauerkirschen



1. Schattenmorellen im Sieb abtropfen lassen. Für den Teig 250 g Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 8 Min. cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit der Sahne kurz unterrühren.



2. Ein Backblech sorgfältig mit Butter einfetten. Die Hälfte des Teigs mit einer Palette oder Teigkarte auf dem Blech verstreichen.



3. Kakaopulver auf den restlichen Teig sieben und mit der Milch unterrühren. Kakaoteig auf den hellen Teig geben und glatt streichen.



4. Schattenmorellen darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Ofendrittel 25–30 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Alle Rezepte von Anne finden Sie bei Chefkoch.de unter dem Usernamen: annes\_kochschule

*Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔*



**5.** Für die Buttercreme Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen.



**6.** Speisestärke mit 6 EL Milch glatt rühren und die Eigelb unterrühren.



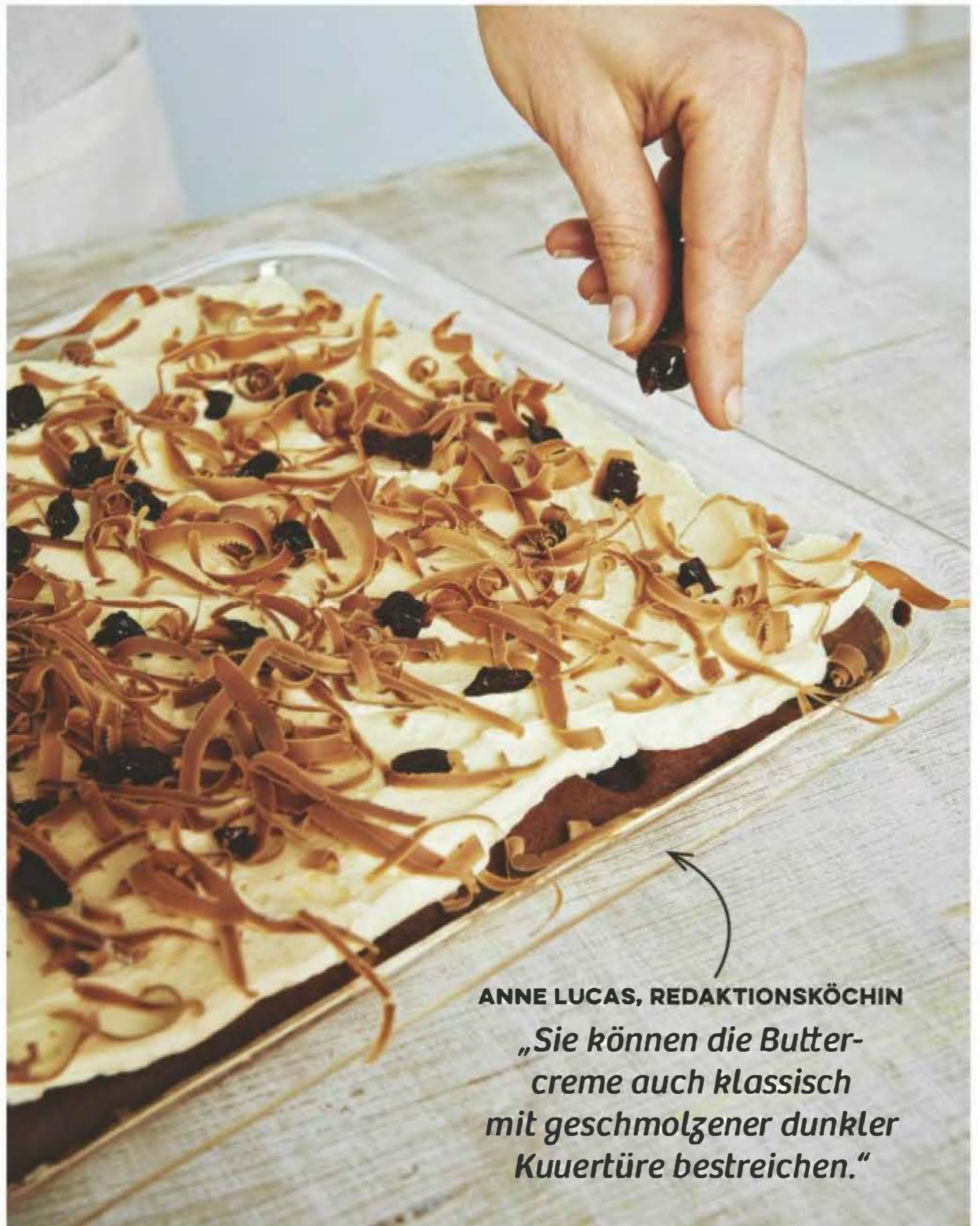
**7.** Restliche Milch mit Vanilleschote und -mark, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Schote entfernen. Angerührte Stärke unter Rühren dazugießen. Aufkochen lassen, in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben.



**8.** Kalte Butter würfeln und bei hoher Geschwindigkeit nach und nach unter die Creme schlagen. Joghurt zügig unterrühren.



**9.** Vanille-Buttercreme sofort auf den vollständig abgekühlten Kuchen streichen.



**10.** Schokolade mit einem Sparschäler direkt darüberhobeln. Getrocknete Sauerkirschen halbieren und darüberstreuen. Donauwelle 30 Min. kalt stellen.

# ALLES FRISCH

Freuen Sie sich auf unser aktuelles Chefkoch-Sonderheft „Leicht & gesund“ und hören Sie doch mal in die Podcast-Folgen unserer Redakteure hinein. Da verraten Profis, wie das gelingt, was wir sonst nur im Restaurant bestellen

**Lauter bitte!**

Mit vielen leckeren Rezepten zum Durchstarten



## Hier gibt's was auf die Ohren!

Die besten Gespräche finden in der Küche statt – was für Partys gilt, trifft auch auf Podcasts zu. Davon gibt es gleich drei neue aus dem Food-Universum unseres Verlags. Chefkoch-Mitarbeiterin und Bloggerin Maja Nett nimmt uns mit auf eine kulinarische Reise, auf der Suche nach spannenden Geschichten rund um Ernährung, Kochen und die Liebe zu Lebensmitteln. Und die Kollegen aus der „essen & trinken“-Redaktion unterhalten mit Promi-Talks und brutzeln Klassiker – dazu gibt es viele Kochtricks. Hier können Sie Reinhören:

[ck-mag.de/podcast](http://ck-mag.de/podcast)  
[essen-und-trinken.de/podcast](http://essen-und-trinken.de/podcast)



Maja nimmt Sie mit auf ihre Tour zu Genießern, die Spannendes zu berichten haben



Christina und Jan Laden prominente Gäste ein, wie Sternekoch Tim Raue, und talken auf die Leckere Art



Nadine und Küchenchef Achim brutzeln Klassiker und verraten Profi-Tricks vom Feinsten

## Beschwingt ins neue Jahr mit dem Chefkoch-Extra

Unser neues Sonderheft trumpft mit knackigen Wintersalaten, herzhafte Aufläufen, unserem liebsten Soulfood, Super-Bowls, Veggie-Pasta, Süßem ohne Sünde und noch vielen weiteren köstlichen Ideen auf, die uns fit und schlank über den Winter bringen. Für 4,90 Euro am Kiosk oder unter [aboshop.essen-und-trinken.de/chefkoch](http://aboshop.essen-und-trinken.de/chefkoch)



Für diesen Pastateller  
können Sie alle Gemüse-  
sorten mit einer kurzen  
Garzeit verwenden

Goldgelbe Kurkuma  
würzt hier als Pulver

WAHINE  
„Habe noch ein  
bisschen Knoblauch  
draugewacht.  
Wirklich toll.“

*Nudeln mit Putenbrust und Gemüse  
in Kurkuma-Sahne-Sauce*

Rezept S. 70

EXTRA-  
SCHNELL

KURKUMA  
WÜRZT MIT  
WEISHEIT

# Zum Entdecken

Ein jahrtausendealtes Gewürz  
sorgt weltweit für Furore:  
Kurkuma, das strahlend schöne  
Pulver, verleiht Smoothies  
und herzhaften Gerichten das  
gewisse Etwas und ist ultra-  
gesund. Chefkoch-User haben es  
natürlich längst ausprobiert...

EXTRA-  
SCHNELL

GOURMETKATHI

„Ich habe auch noch  
Kardamom dazu-  
gemischt. Schmeckt  
hervorragend und  
würzt schön!“

Kurkuma-Latte  
(Golden Milk)

Rezept S. 70

★★★★☆ 4,4

## Nudeln mit Putenbrust und Gemüse in Kurkuma-Sahne-Sauce



VERFASSER CANLUKA WEB CK-MAG.DE/060220

SIMPEL 25 MIN.

PRO PORTION 46 g E, 42 g F, 99 g KH = 1012 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g Spaghetti  
Salz, Pfeffer  
200 g Putenbrustfilet  
2 Tomaten  
1 kleine Zucchini  
1 gelbe Paprikaschote  
4 weiße Champignons  
2 El Öl  
200 ml Schlagsahne  
2 Tl gemahlene Kurkuma  
1 Tl Chiliflocken  
1 Tl getrockneter Thymian

### ZUBEREITUNG

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Öl in einer große Pfanne erhitzen, Putenfleisch darin 3–4 Min. rundherum hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne angießen, aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. Kurkuma, Chili und Thymian unterrühren.
4. Gemüse zum Fleisch in die Pfanne geben, zugedeckt 3–4 Min. köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti abgießen und mit der Kurkuma-Sahne-Sauce anrichten.

★★★★☆ 4,2

## Kurkuma-Latte (Golden Milk)



VERFASSER SCHOKI\_ZIMTSTERN

WEB CK-MAG.DE/070220

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 5 g E, 4 g F, 5 g KH = 85 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

10 cm Kurkumawurzel (siehe Tipp rechts)  
5 cm Ingwer  
½–1 Tl schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 gestrichener Tl Zimt  
1 gestrichener Tl Kokosöl  
600 ml Soja-, Mandel- oder Hafermilch  
evtl. 1–2 Tl Kokosblütenzucker



### ZUBEREITUNG

1. Kurkuma und Ingwer schälen und klein würfeln. Mit den restlichen Zutaten (außer Kokosblütenzucker) in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchmischen. In einem Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5–7 Min. zugedeckt ziehen lassen.
2. Kurkuma-Latte durch ein feines Sieb direkt in zwei Gläser oder Tassen gießen und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Nach Belieben mit Kokosblütenzucker süßen.

★★★★☆ 4,0

## Süßkartoffeln in Tomaten-Kurkuma-Sauce



VERFASSER TRADIGRAD WEB CK-MAG.DE/080220

NORMAL 15 MIN. + 45 MIN. GARZEIT PRO PORTION 15 g E, 43 g F, 69 g KH = 757 KCAL

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 große Süßkartoffel (400 g)  
5 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 El Tomatenmark  
2–3 Tl Kurkumapaste (siehe Tipp rechts)  
1 Tl Kräuter der Provence  
1 El Rohrohrzucker  
2 Knoblauchzehen  
100 g Feta  
1 Handvoll Pinienkerne  
2 Stiele Bohnenkraut

### ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander in einen gefetteten Bräter legen, mit 1½ El Öl beträufeln und im heißen Ofen bei 190 Grad (170 Grad) 15 Min. backen. Wenden, salzen, mit 1½ El Öl beträufeln, weitere 15 Min. backen.
2. Inzwischen die restlichen 2 El Öl mit Tomatenmark, Kurkumapaste, Kräutern der Provence, Salz und Zucker verrühren. Knoblauch dazupressen und 200 ml Wasser einrühren.
3. Feta würfeln, auf den fertig gegarten Süßkartoffeln verteilen und mit Sauce übergießen. Im heißen Ofen 15 Min. überbacken.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Bohnenkrautblätter hacken. Überbackene Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen, Bohnenkraut und etwas Pfeffer bestreuen.





Der TIPP aus der Redaktion

### Alles auf Gelb

Kurkumapulver ist in jedem Supermarkt erhältlich. Frische Kurkumawurzeln und Kurkumapaste gibt es im Bioladen. Da alle Kurkumaprodukte stark färben: Schneidebretter und Hände danach gleich abwaschen.

### TRADIGRAD

*„Kurkumapaste kann man durch drei großzügige Teelöffel Kurkumapulver und einen gestrichenen Teelöffel Pfeffer ersetzen.“*



### Süßkartoffel in Tomaten-Kurkuma-Sauce

Rezept links

Wer das Gericht für mehr Personen machen möchte, gart die größere Menge Süßkartoffeln auf einem Backblech

KÜCHENBETTI

*„Zieh dir Einmalhandschuhe beim Reiben an, falls du nicht eine Woche mit gelben Fingern durch die Gegend laufen willst.“*

## KURKUMA

Der Megatrend? Oh ja: Kurkuma! Ewige Nebendarstellerin im Currypulver, erschien die Pflanze zuletzt als frische Wurzel in den Bioläden und stieg zum Superfood auf. Sie leuchtet seither in der angesagten „Goldenen Milch“, färbt Pasta-, Pfannkuchen- und Kuchenteig sonnengelb. Knapp 3800 Chefkoch-User schätzen ihre erdige, leicht bittere Note besonders in vegetarischen Gerichten und feiern ihre Rezepte. Zu Recht! Laut Studien wirkt Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, entzündungshemmend, lindert Magenbeschwerden und kann vor Zellveränderungen und Alzheimer schützen. Einen kleinen Haken gibt es allerdings: Ohne Fett wird der Hauptwirkstoff Curcumin vom Körper kaum aufgenommen und ist so praktisch nutzlos für unsere Gesundheit. Also braucht es die richtigen Partner: Butterschmalz, gute Öle oder Mandel- und Kuhmilch. Damit ist der Zugang zu den Körperzellen gewährleistet. Und wir schauen mal, wie uns das jahrtausendealte Gewürz bekommt.

SUSA\_

*„Ich gebe Kurkuma ins Nudelwasser, dann werden die Nudeln richtig satt gelb.“*

# HIER GEHT DIE SONNE AUF

Kurkuma ist der Superstar am Gewürzhimmel und liegt voll im Trend.

Kein Wunder, denn ihre heilende Wirkung steht hoch im Kurs.

Das leuchtend orangefarbene Pulver begegnet uns mit leichter Schärfe in vielen Produkten. Probieren Sie mal!



## Power-Bar

In diesem Riegel trifft Rohkakao auf Kurkuma und Tulsí. Ergebnis: Schoki mit einer überraschend frischen Note. Alle Zutaten stammen aus Bio-Anbau und werden nur mit Kokosblütennektar gesüßt. 40 g, ca. 3 Euro, lovechoc.com

## Hallo, wach!

In der Tradition des Ayurveda ist Kurkuma schon seit Jahrhunderten verankert, denn sie stärkt Abwehrkräfte, zügelt den Appetit und liefert reichlich Proteine. Mit Guarana im Kakao macht sie hellwach. 100 g, ca. 4 Euro, koawach.de

## Energie-Kick

Durch das „Inju“-Verfahren werden fettlösliche Inhaltsstoffe in Wasser gelöst und beleben unsere Sinne – ohne Koffein oder Aufputzmittel. Es reicht die fruchtig-scharfe Mischung aus Maracuja, Zitrone, Grapefruit, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und bio-aktivem Q10. 200 ml, ca. 2 Euro, inju.com

## Morning-Star

Kurkuma verleiht den knusprig gerösteten Hafervollkornflocken eine feine Würze. Dazu gesellt sich süße Ananas, die das exotische Müsli mit einer fruchtig-frischen Note abrundet. 350 g, ca. 3 Euro, alnatura.de

## So sweet!

Süßer Birnendicksaft und goldener Kurkuma-Tee überraschen als mild-würziges Duo. Abgerundet mit einem Hauch Zitrone. Wintertipp: Der Sirup schmeckt auch als Punsch mit heißem Wasser. 500 ml, ca. 9 Euro, sonnentor.com

## Leuchtfeuer

Mit frischer Zitrone, aromatischem Kardamom und feinstem Bio-Grüntee bringt die Mischung „Goldene Kurkuma“ dank ihrer Leuchtenden Farbe neuen Schwung in graue Tage. 20 Beutel, ca. 4 Euro, pukkaherbs.de

# Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: **CHEFKOCH IM ABO**



Auch ein tolles  
Geschenk für  
Hobbyköche!

MIT  
QR-CODE  
ZU JEDEM  
REZEPT!

So haben Sie alle  
Zutaten als Einkaufs-  
liste auf Ihrem Handy.

## **IHRE CHEFKOCH-VORTEILE**

- VIELSEITIG:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 35,40 Euro\*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

**Gleich telefonisch oder online bestellen:**



**reistentel foodbox iso**  
Ideal für die Mittagspause.  
Mit Thermo-Innenfutter.



**Asia-Messerset**  
Drei hochwertige Edelstahl-  
Messer im asiatischen Stil.



**RÖSLE BURGERPRESSE**  
Schnell und einfach perfekte  
Hamburger formen.

## WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:  
zum Warmhalten, zum Schneiden oder zum Formen – ganz wie Sie möchten!



**040/55 55 7800**

Bitte Bestellnummer angeben. Selbst Lesen: 183 7228 / verschenken: 183 7229



**www.chefkoch.de/abo**

MYMONONOKE

„Hab Mini-Muffins aus dem Teig gemacht, hat genau für ein 24er-Blech gereicht.“



Das Brot schmeckt am nächsten Tag noch mal so gut und eignet sich darum prima zum Vorbacken

# KEINE *krummen* SACHEN

... aber richtig tolles Gebäck mit süßen Bananen! Warum die gelbe Frucht krumm ist, wissen wir auch: Die Staude senkt sich beim Wachsen nach unten, Bananen jedoch streben der Sonne entgegen. So entsteht ihre typische Biegung

★★★★☆ Ø 4,7

## Bananenbrot ohne Extrafett und Zucker

VERFASSER MADDI2505 WEB CK-MAG.DE/010220



🍳 SIMPEL ⌚ 15 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT 🥞 PRO SCHEIBE 4 g E, 4 g F, 15 g KH = 122 KCAL

### ZUTATEN

(12 SCHEIBEN)

1 kleiner Apfel  
oder 100 g ungesüßtes  
Apfelmus

3 sehr reife Bananen  
(300 g)

2 Eier (Kl. M)

200 g Weizenvollkorn-  
oder Dinkelmehl

1 Pck. Backpulver

1 Tl Zimt

50 g gehackte  
Walnüsse, Mandeln  
oder Haselnüsse

### ZUBEREITUNG

1. Apfel schälen, entkernen und fein reiben.  
Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.

2. In einer Rührschüssel geriebenen Apfel,  
Bananenmus und Eier mit den Quirlen des  
Handrührers verrühren.

3. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, unter  
die Bananenmasse rühren. Nüsse unter-  
heben und alles in eine gefettete Kastenform  
(20 cm Länge) füllen. Im heißen Ofen bei  
180 Grad (Umluft 160 Grad) 25–30 Min.  
backen (Stäbchenprobe!). Bananenbrot  
herausnehmen und auskühlen lassen. Gut  
verpackt, z. B. in einer Dose, hält sich das  
Brot bis zu 1 Woche frisch.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Für Süßschnäbel

Wer es süßer mag, kann fein  
gewürfelte Softaprikosen  
oder Rosinen, etwas Honig  
oder Sirup in den Teig  
rühren. Eine weitere leckere  
Variante sind Schoko-  
stückchen oder ein Überzug  
aus dunkler Kuvertüre.

★★★★☆ 4,1

## Vegane Brownies mit Bananen



VERFASSER RAZUCULI WEB CK-MAG.DE/020220

🕒 NORMAL 🕒 1 STUNDE

🍷 PRO STÜCK 11 g E, 19 g F, 12 g KH = 334 KCAL

### ZUTATEN (9 STÜCK)

270 g Medjool-Datteln  
250 g gemahlene Mandeln  
120 g Kakaopulver  
20 g Mandelstifte  
300 ml Sojamilch  
1 Banane



### ZUBEREITUNG

1. 250 g Datteln grob würfeln, mit 100 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer (oder in einem Standmixer) fein pürieren. Gemahlene Mandeln und 100 g Kakaopulver mischen, mit den Mandelstiften unter die Dattelmasse rühren.
2. Masse in eine gefettete Form (18x12 cm) geben, glatt streichen und 35–45 Min. in den Tiefkühler stellen, bis sie schnittfest ist.
3. Inzwischen die restlichen Datteln mit der Sojamilch pürieren, das restliche Kakaopulver unterrühren. Sauce durch ein Sieb streichen.
4. Banane in Scheiben schneiden. Brownies aus dem Tiefkühler nehmen und in 6x4 cm große Rechtecke schneiden. Mit Bananen anrichten und mit Schokosauce streifig verzieren.

★★★★☆ 4,2

## Fitness-Cookies ohne Sünde



VERFASSER CERAJA WEB CK-MAG.DE/030220

🕒 SIMPEL 🕒 10 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

🍷 PRO STÜCK 2 g E, 2 g F, 10 g KH = 72 KCAL

### ZUTATEN (15 STÜCK)

2 sehr reife Bananen  
5 El ungesüßtes Apfelmus  
2 El Erdnussbutter (crunchy; siehe Tipp)  
150 g Haferflocken  
25 g vegane Schokolade



### ZUBEREITUNG

1. Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Apfelmus, Erdnussbutter und Haferflocken unterrühren. Schokolade hacken, unterrühren.
2. Teig esslöffelweise mit etwas Abstand (er läuft noch auseinander) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 20 Min. backen. Cookies auf dem Backblech auskühlen lassen und am besten lauwarm genießen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Der feine Unterschied

Erdnussbutter aus dem Supermarkt kann Zucker enthalten. Erdnussmus (mit oder ohne Stückchen) aus dem Bioladen ist zuckerfrei.

3VOMBERG

„Hab noch ein paar Rosinen  
und Sonnenblumenkerne rein-  
getan, für Süße und Biss.“

EXTRA-  
SCHNELL

FITNESS-COOKIES OHNE SÜNDE

VEGANE BROWNIES MIT BANANEN

Gesunder Genuss –  
bei diesen zucker-  
freien Naschereien  
dürfen auch die Kids  
gern zugreifen

RINELLA

„Aus Mangel an Mandeln  
habe ich noch Haselnüsse  
mit reingemischt.“

# REGISTER

*Köstlich: Butter-  
milch-Smoothie mit  
Banane, S. 8*



## FLEISCH

Bandnudeln mit Specksauce.....	34
Blitz-Hühnersuppe .....	52
Bohneneintopf à la Mike .....	57
Burger „Proteinstyle“ .....	49
Cheeseburger, American.....	29
Club-Sandwich, wie Elvis es liebte .....	30
Crème-fraîche-Schnitzel .....	15
Fife Miner's Stew (Rindfleischtopf) .....	56
Gemüsebandnudeln mit Hähnchen .....	47
Graupensuppe, Omis.....	55
Gröstl, Tiroler.....	59
Hähnchen Florentiner Art.....	39
Hähnchen-Nuggets .....	31
Kräuter-Tomaten-Pfanne.....	48
Leberkäsepfanne .....	37
Maultaschen, geröstete, mit Salat .....	10
Mulligatawny-Suppe .....	54
Nudeln in Kurkuma-Sahne-Sauce.....	70
Pasta mit Fleischbällchen .....	15
Risi-Bisi .....	40
Sennersalat, Allgäuer, von der Alm.....	62
Wirsing-Hack-Pfanne.....	15
Zwiebelrostbraten.....	60

## FISCH

Kochfisch in Senfsauce .....	25
Lachs, karibischer, mit Mangosalsa .....	35

## VEGGIE

Eierlasagne .....	44
Feldsalat mit Schafskäse .....	33
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf .....	38
Kasnocken aus Südtirol .....	61
Möhrenpuffer .....	18
Schafskäse auf Gemüse .....	43
Senf-Kartoffelpüree .....	22
Senf, selbst gemachter .....	27
Senfeier .....	21
Spinat-Couscous .....	18
Spinat-Käse-Omelett .....	44
Süßkartoffel in Kurkuma-Sauce .....	70
Vinaigrette mit Honig und Senf .....	23

## SÜSSES & DRINKS

Bananenbrot ohne Zucker .....	77
Brownies, vegane, mit Bananen .....	78
Donauwelle.....	65
Fitness-Cookies ohne Sünde .....	78
Hafer-Pancakes .....	46
Käsekuchen ohne Boden.....	51
Kurkuma-Latte (Golden Milk).....	70
Millionaire's Shortbread.....	82
Orangen-Bananen-Smoothie .....	8
Pfannkuchen, perfekter .....	36
Topfenstrudel.....	63



## IMPRESSUM

### Verlag

Gruner + Jahr GmbH, Sitz: Hamburg  
Amtsgericht Hamburg HRB 151939  
Geschäftsführung:  
Julia Jäkel (Vorsitzende), Oliver Radtke,  
Stephan Schäfer

### Sitz der Redaktion

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

### Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

### Redaktionsleitung

Sandra Prill

### Creative Director

Elisabeth Herzel

### Photodirector

Monique Dressel

### Artdirector

Melanie Köhn, Diana Schulz (Elternzeit)

### Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion Anne Lucas, Stefanie Meyer,  
Marianne Zunner

Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistent Laura Huwyler

### Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik Katrin Falck, Matthias Meyer,  
Tonja Poralla

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

### Stellv. Publisher Sina Hilker

Sales Director Astrid Schülke,  
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

### Director Brand Solutions

Arne Zimmer, G+J Media Sales

### Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Andrea Kramer

### Herstellung Heiko Belitz (Ltg.),

Antje Petau

### Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,  
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

### Druck PRINOVIS Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

### 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, G+J Media Sales,  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos unter gujmedia.de

eat-the-world ist ein Unternehmen  
von Gruner + Jahr

### CHEFKOCH-Abonnement Deutschland

Chefkoch-Abo-Service,

20080 Hamburg,

Tel. (0 40) 55 55 78 09,

Fax (0 18 05) 8 6180 02\*

### Aus dem Ausland

Tel. (+49 40) 55 55 78 00,

Fax (0 18 05) 8 61 80 02\*

Telefonische Hotline

Mo.-Fr. 7.30-20.00 Uhr,

Sa. 9.00-14.00 Uhr,

E-Mail abo@chefkoch.de

Internet: [chefkoch.de/abo](http://chefkoch.de/abo)

24-Std.-Online-Kundenservice:

[meinabo.de/service](http://meinabo.de/service)

\*0,14 Euro/Minute

aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunkpreise

max. 0,42 Euro/Minute

Post: Chefkoch-Leserservice,  
20444 Hamburg

[leserservice@chefkoch.de](mailto:leserservice@chefkoch.de)

Die Rezepte sind nach  
bestem Wissen und Gewissen  
bearbeitet worden.



CHEFKOCH



Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
**6.2.2020**

# Vorschau



## Süße Verführer

Von saftigem Grießkuchen mit Aprikosen  
über Zitronentarte bis Schokotraum

COOKBAKERY

„Toll mit geschmolzener  
Zartbitterkuvertüre  
on top.“

## Erkältungskiller

Im Winter genau richtig: Zauber-  
tee, Ingwershot oder Suppe...



## CURRY ZUM WÄRMEN

Geniales Asia-Streetfood

## GRANOLA AM MORGEN

Selbst gemacht vom  
Blech köstlich crunchy

## BOLOGNESE FÜR KIDS

Schritt für Schritt  
zum Lieblingsessen



## Die besten Aufläufe

Großer Jubel, sobald sie aus  
dem Ofen duften. Zu Recht!



## Jeden Tag Lecker

Zuverlässig, leicht und schnell mit  
uns durch die ganze Woche

*Süßes Finale! Bitte umblättern!* ➔

★★★★☆ 4,2

## Millionaire's Shortbread



VERFASSER VALOUR WEB CK-MAG.DE/140220

🍴 NORMAL

⌚ 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT + 2 STD. KÜHLZEIT

🍷 PRO STÜCK 6 g E, 32 g F, 70 g KH = 608 KCAL

### ZUTATEN (16 STÜCK)

#### Für den Boden

225 g Butter  
300 g Mehl  
30 g Speisestärke  
120 g Zucker

#### Für den Belag

225 g Butter  
225 g brauner Zucker  
2 Dosen gezuckerte Kondensmilch (à 400 g, z. B. „Milchmädchen“)  
225 g Vollmilchschokolade

### ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter, Mehl, Stärke, und Zucker im Mixer zu einer bröseligen Masse verarbeiten.
2. Teig in eine gefettete rechteckige Backform (33 x 23 cm) geben und darin zum Boden andrücken. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 30 Min. goldgelb backen. Form aus dem Ofen nehmen, Boden abkühlen lassen.
3. Für den Belag Butter in einem Topf erhitzen, Zucker einrühren und darin schmelzen. Kondensmilch hinzufügen und unter ständigem Rühren langsam aufkochen. Bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Masse goldbraun karamellisiert ist.
4. Masse auf dem abgekühlten Boden verstreichen und 1–2 Std. kalt stellen.
5. Schokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und auf der Karamellschicht verstreichen. Nochmals 1–2 Std. kalt stellen.
6. Zum Servieren aus der Form lösen und in 16 Rechtecke schneiden.



# Mein süßer Moment

Als Betthupferl von Queen Mum bekannt, geht das karamellige Schichtwerk hier in die royale Geschichte von Chefkoch ein

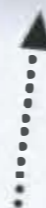
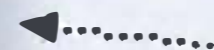
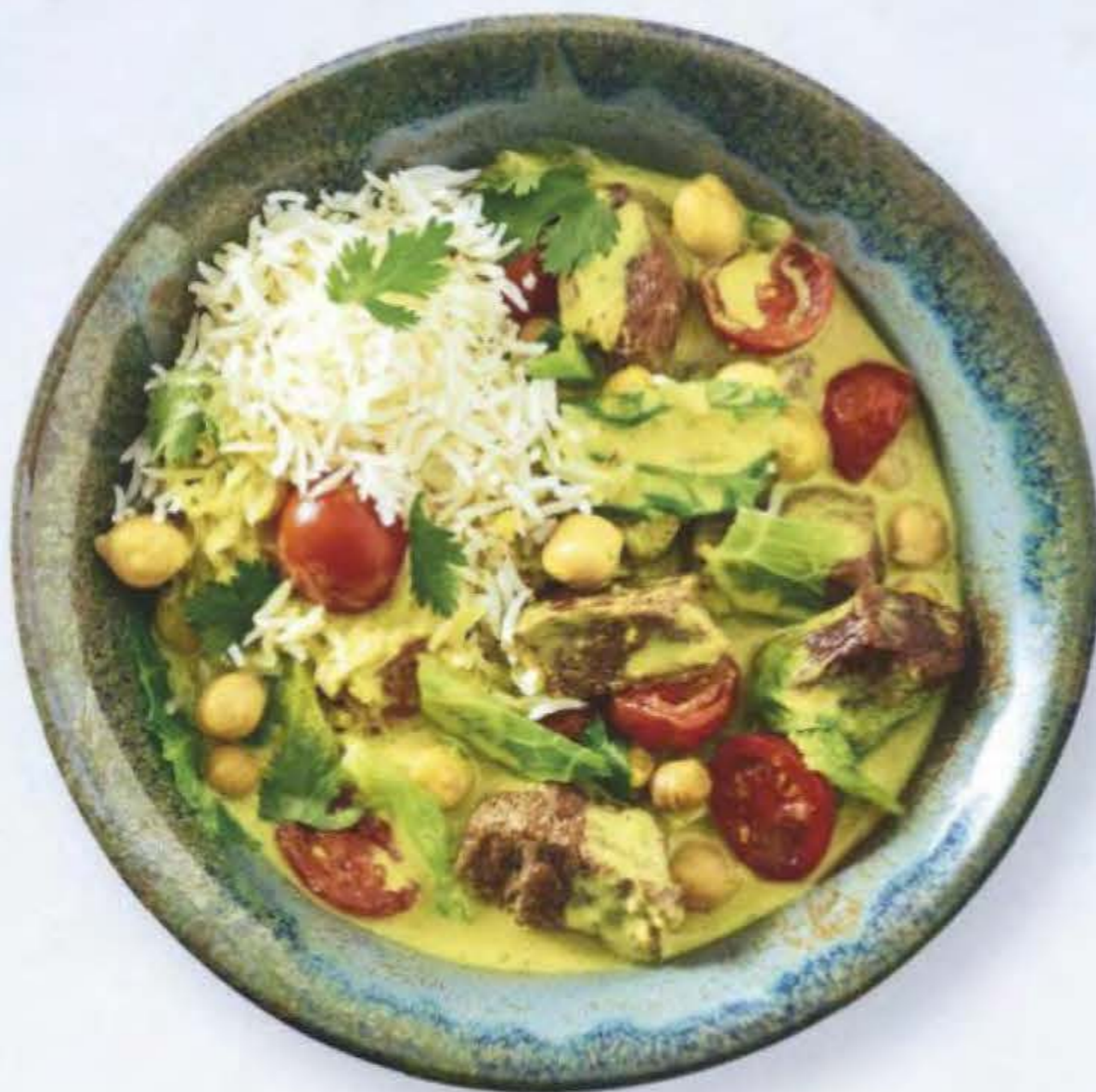


JENSMANDER2

„Das Brechen, der Schokolade beim Schneiden kann man verhindern, wenn man ein warmes Messer benutzt.“

„ISS DOCH NICHT  
SO SCHWER!“

MIT KÖSTLICHER & LEICHTER  
KÜCHE INS NEUE JAHR STARTEN.



**SCHNELL! EINFACH! LECKER!**  
DIE NEUE AUSGABE – AB SOFORT IM HANDEL ERHÄLTlich.



A photograph of a bright, modern dining room. In the foreground, a white dining table is set with a white vase of greenery and a small blue candle holder. A brown leather armchair and a black modern chair are visible. In the background, a woman in a striped shirt stands by a white door, talking on a phone. The room is decorated with colorful glass pendant lights and framed art on the wall.

“EIN RAUM SAGT MEHR ALS 1000 WORTE.  
VOR ALLEM ÜBER UNS SELBST.”

SCHÖNER WOHNEN lädt Sie dazu ein, Ihren eigenen Wohnstil zeitlos modern zu verwirklichen. Lassen Sie sich inspirieren! Im Magazin. Im Web. Im Shop. Und von den Produkten der Kollektion. [schoener-wohnen.de](http://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**