

Toll für jeden Tag

CHEFKOCH

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

Glück aus dem Open

Herrliche Aufläufe!

Guocchi mit Hähnchen: schnell und köstlich

★★★★★ Ø 4,2



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

HITS FÜR KIDS
Alle lieben diese Veggie-Bolognese

BACKSCHULE
So gelingt eine Zitronentarte

WINTERSALATE

Lecker, frisch und voller Vitamine

WOCHEPLAN

Einfach kochen, wenig Zutaten

FIT & GESUND

Von Ingwershot bis Hühnersuppe



ENTDECKE DIE SCHÄTZE KREUZBERGS.

Mit Eat the World über 125 Stadtviertel in 50 Städten
kulinarisch-kulturell entdecken.

Zum Valentinstag gemeinsame
Zeit verschenken!

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





„Aus 562 Rührkuchen bei Chefkoch.de habe ich sechs tolle ausgewählt: köstlich, und jeder bekommt sie gebacken!“

Rezept S. 72

Herzlich willkommen,

jetzt wärmen uns kuschelige Winterklassiker, und am liebsten genießen wir sie in gemütlicher Runde: Aufläufe und Gratin sind dafür wie gemacht (S. 20) oder die schönsten Rezepte mit Grieß (S. 60).

Viel Genuss wünscht Ihnen Ihre Redaktion!

Weil so viele gefragt haben:
Das Jahres-Rezeptregister 2019 finden Sie online unter ck-mag.de/2019



NOCH FRAGEN?

WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: LESERSERVICE@CHEFKOCH.DE
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER WWW.CHEFKOCH.DE/ABO



36

Neue Salate

Zuckerschoten mit
Chili und Erdnüssen
schenken Frische
und viele Vitamine



74

Echt rührend

Ob vom Blech oder im
Kasten – saftige Rührkuchen
gehören zur Kaffeestunde



27

Aufläufe & Gratins

Mit Gulasch und Nudeln: so
unkompliziert – genau wie
alle anderen Ofenlieblinge



52

Erkältungskiller

Ingwer-Shot, Zaubertee
und Hühnersuppe halten
uns schön gesund



50

Veggies welcome

Gemüsestrudel ist der
Star unseres Asia-Menüs

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt
und nachgekocht!

Inhalt

44 Rezepte, die Sie glücklich machen!



Lecker nach Plan
Für jeden Tag der Woche
gibt's hier eine tolle Idee

12

61

So ein Grieß!
Von Zimtbrei
bis Flammeri
mit Kompott

FOTO: JORMA GOTTLWALD, CHIARA CIGLIUTTI/WESTERMANN-BUROH.DE

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Mmh, das Curry mit Ananas und Tofu möchte man gleich öfter machen...

10 Wochenplaner

Hier kommen sieben leckere Alltagshits auf einen Streich – samt Einkaufslisten

18 Homemade

Selbst gemachtes Knuspermüsli aus dem Ofen mit Nüssen, Saaten und Honig

20 Aufläufe

Mmh, was sich alles unter goldbrauner Käsekruste versteckt ... zartes Gulasch, Fischfilet und ein Veggie-Potpourri



34 Hits für Kids

Fridays for Pasta bolognese! Die vegane Variante findet immer mehr Anhänger

36 Neue Salate

Die angesagte Rohkost-Couture kommt frisch, knackig und international daher

52 Fit & gesund

Drinks und Suppe mit Zauberkraft, denn sie hexen Erkältungen im Nu weg

GÄSTE VERWÖHNEN

46 Annes Kochschule

Dumplings: Redaktionsköchin Anne füllt die Teigtaschen ganz und gar köstlich

48 Asiatisches Menü

Mal wieder Freunde lässig verwöhnen? Dann sind Sie hier genau richtig!

KUCHEN & DESSERTS

30 Backschule

Schritt für Schritt zur Zitronentarte: So einfach gelingt der Baiserklassiker

60 Grieß

Beliebte Dessertträume mit fruchtigen Akzenten von Auflauf bis Pudding

70 Rührkuchen

Ob mit Früchten, Schoko, Mohn oder Sekt – wir lieben sie einfach alle!

82 Süßes Finale

Für den besonders süßen Moment: ein Schwarzwälder-Kirsch-Sandwich

NEU IN DER KÜCHE

42 Trend

Probieren Sie mal Grünkohlpesto! Es ist kräftig nussig und mehr als gesund

44 Warenkunde

Grünkohl im Faktencheck: was ihn ausmacht und wozu er am besten passt

58 Magazin

Wir verleihen die Küchen-Oscars für den besten Darsteller und weitere Stars

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

Rezeptübersicht

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

FLEISCH



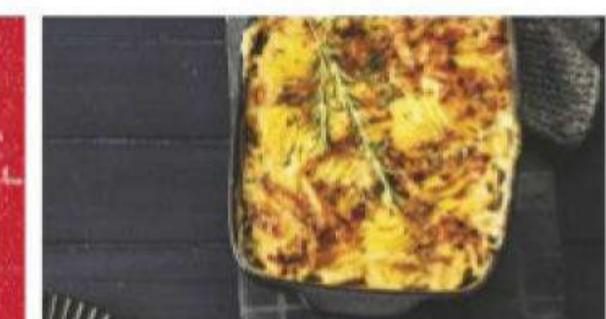
Involtini mit Kräuter-Käse-Füllung und Parmaschinken MUFFINS

S. 11



Hähnchen-Gnocchi-Gratin
NIENNA-88

S. 22



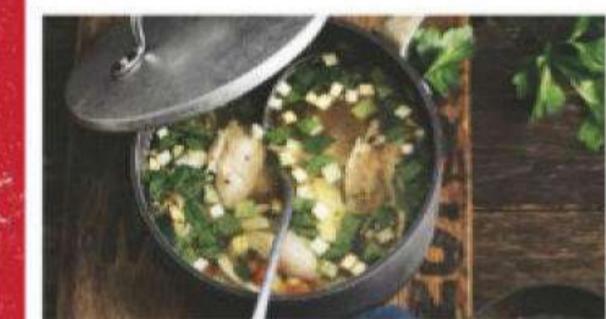
Kartoffel-Speck-Pie
ZUCKERBACHER

S. 23



Dumplings
ANNES_KOCHSCHULE

S. 47



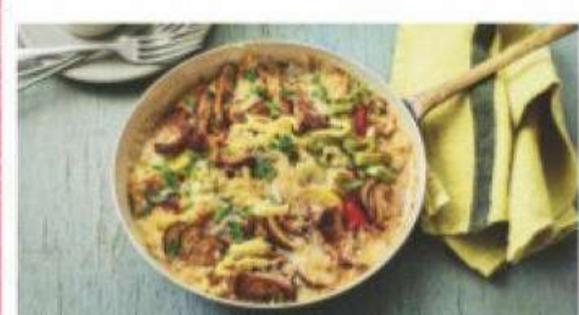
Ninis Hühnersuppe
NININO25

S. 57



Fleischbällchen in Sauce
LIESBETH

S. 12



Gratinierte Spätzle-Filet-Pfanne
HILDA

S. 16



Lieblingskartoffelsuppe
MANUGRO

S. 13



Rindfleisch-Pastinaken-Curry
ARTHURDENT42

S. 17



Überbackenes Nudelgulasch
ENGELMIETZ

S. 27



Schinkenröllchen-Spinatauflauf
HASELSPITZMAUS

S. 25



Omelett mit Krabben
ACIGRAND

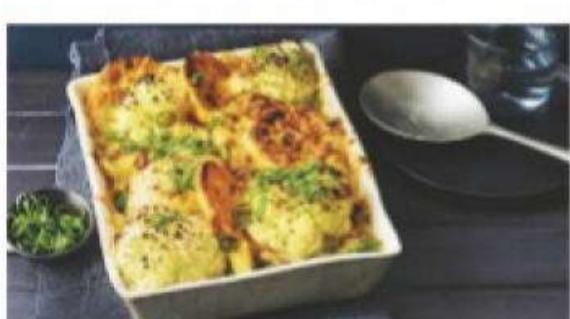
S. 15



Fisherman's Pie
ARTHURDENT42

S. 26

VEGGIE



Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf
JUULEE

S. 21



Linsen-Kürbis-Lasagne
MARLON

S. 28



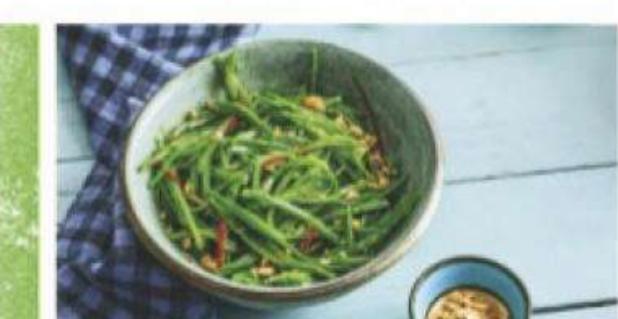
Griechischer Rotkrautsalat
ROADSIDE

S. 40



Grünkohlpesto
DER_BIOKOCH

S. 43



Zuckerschoten-Chili-Salat
SMOKEY1

S. 36



Sauerkrautsalat Witwe Bolte
KOHLFRED

S. 38



Asia-Gemüsestrudel
KATZEMURNA

S. 50



Paprika-Kokos-Curry mit Ananas
GLORYOUS

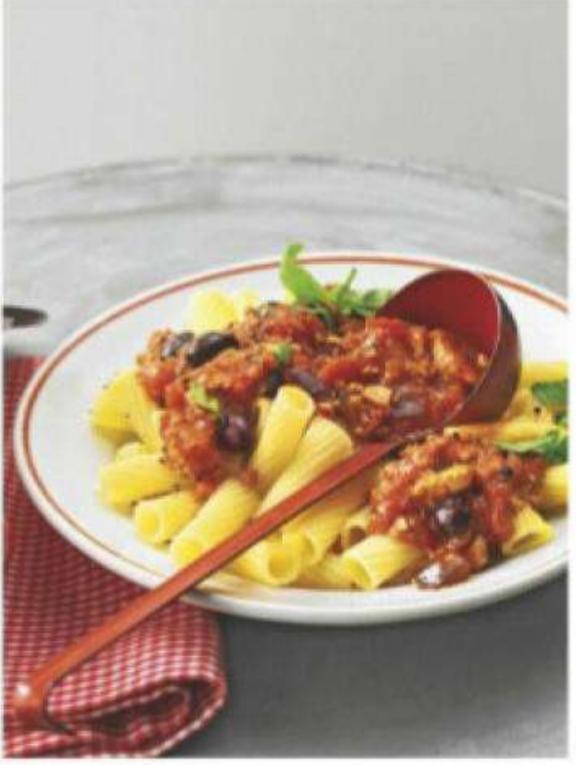
S. 9



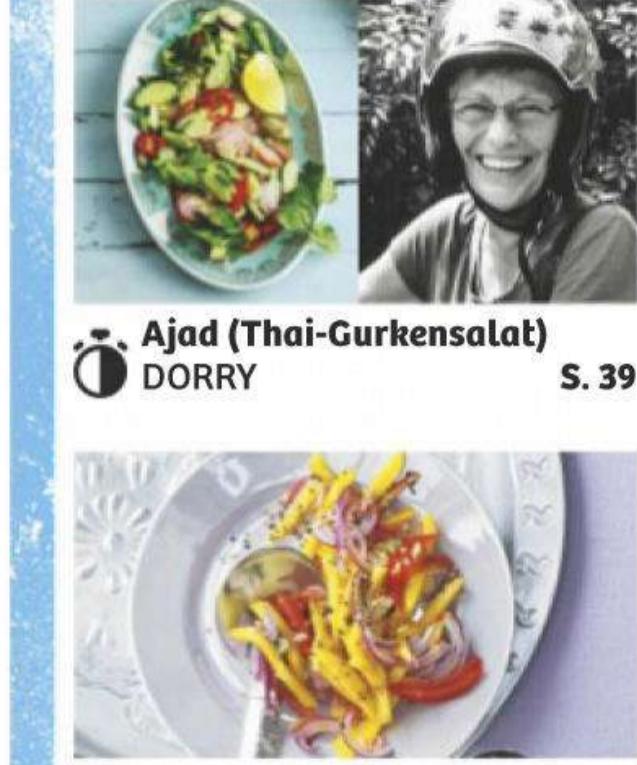
Penne in Tomatensauce
ANNIDKH

S. 14

SÜSSES & DRINKS



Vegane Pasta Bologneser Art
SCHWENE S. 34



Ajad (Thai-Gurkensalat)
DORRY S. 39



Feuriger Mangosalat
LAMETTI S. 48

Pflaumensauce
KAFFEELUDER S. 50



Granola-Müsli
CANDYCREME78 S. 19



Tarte au Citron
ANNES_KOCHSCHULE S. 31



Kokos-Pannacotta
IMPALA S. 51



Ingwer-Shot mit Blutorange
GLOCKENBLÜMCHEN S. 54



Smoothie Kurkuma-Mango
ESSLUST S. 54



Erkältungstrunk
KRÄUTERJULE S. 54



Veganer Grießpudding S. 64
HANNAH_KOCHT_EINFACH



Türkischer Grießkuchen
COOKBAKERY S. 62



Quarkkuchen mit Mandarinen
PÜPPI74 S. 71



Orangen-Schoko-Traum
EP1312 S. 72



Pfirsich-Streuselkuchen
ULI68 S. 74



Apfel-Vanille-Grießbrei
DIECHEFKÖCHIN S. 66



Mohn-Vanille-Gugelhupf
SANDY07 S. 74



Zitronenkuchen
STRAWBERRYSHORTCAKE S. 77



Schoko-Sekt-Kuchen
P1963 S. 78



Schwarzwälder-Kirsch-Sandwich
ABC_ABC S. 82

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 EP1312

WEB CK-MAG.DE/310320

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS

FAINTX

„Ich habe statt Tofu
Hähnchenbrust-
filet verwendet, bin
total begeistert.“

VEGAN



Ein Grundrezept für
Curry, das Sie mit Ihrem
Lieblingsgemüse und auch
Fleisch ergänzen können

Streetfood ASIA-CURRY

Eine wärmende Schüssel voller Exotik lieben wir jetzt besonders!
Mit Gemüse und aufregenden Gewürzen und dazu süßer Ananas und Tofu

★★★★★ Ø 4,4

Paprika-Kokos-Curry mit Ananas

VERFASSER GLORYOUS WEB CK-MAG.DE/300320

NORMAL 45 MIN.

PRO PORTION 24 g E, 42 g F, 114 g KH = 967 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

6 El Cashewkerne	1 TL gemahlener Koriander
500 g rote Paprikaschoten	1 TL gemahlene Kurkuma
1 große Zwiebel	2 Gewürznelken
1 Knoblauchzehe	400 ml Kokosmilch
400 g Basmatireis	100 g Kokoscreme
Salz, Pfeffer	250 g Ananas
200 g fester Naturtofu	2 EL Agavendicksaft
3 EL Speisestärke	Saft von ½ großen Zitrone
1 EL Sesamsaat	1 Msp. Cayennepfeffer
3 EL Öl	1 Handvoll Basilikum
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	

ZUBEREITUNG

- Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
- Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. 2 gestrichene EL Speisestärke, Sesam, 1 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Tofu mischen.
- 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tofu darin von allen Seiten knusprig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Pfanne säubern, 1 EL Öl darin erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zusammen mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Nelken darin glasig dünsten. Paprika 3 Min. mitbraten. Kokosmilch angießen, Kokoscreme darin schmelzen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.
- Ananas würfeln. Curry mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Basilikumblätter fein schneiden und unterrühren. Restliche Speisestärke mit 100 ml Wasser anrühren, unter Rühren in die Sauce geben und aufkochen. Ananas und Tofu unterheben und darin erwärmen. Curry mit Cashews bestreuen und mit Reis anrichten.



Wie schmeckt eigentlich Thailand?

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



Frisches von der Straße

Exotisch, authentisch und voller kulinarischer Highlights: In Thailand findet sich das beste Essen einfach auf der Straße

Neben den auch hierzulande beliebten Currys ist Pad Thai wohl eines der bekanntesten Gerichte aus Thailand. Darum durfte es bei unserem Besuch in Bangkok natürlich nicht auf dem Speiseplan fehlen. Die Zutaten, die es für den Klassiker braucht, gibt es auf jedem einheimischen Markt. Was ich hier gelernt habe: Die Ware nicht anfassen, das soll Unglück bringen! Auf der Suche nach dem besten Pad Thai der Stadt landeten wir bei Mew – ihre Familie betreibt seit über 40 Jahren einen kleinen Streetfood-Stand, an dem sie innerhalb weniger Minuten die Leckerei in einem traditionellen Wok zubereitet. Neben den Reisbandnudeln wandern getrocknete und frische Shrimps, Tofu, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln, gehackte Erdnüsse und ein Ei in die Pfanne. Dazu die köstliche Soße, die nach Familienrezept zubereitet wird. Interessant: Pad Thai ist eines der wenigen Gerichte im Land, die mit Stäbchen gegessen werden. Und dann wurde es ernst: In einem kleinen Battle gaben Olaf und ich unsere Thai-Kochkünste zum Besten. Wer gewonnen hat, das Rezept und noch mehr spannende Eindrücke aus Thailand findet ihr unter: chefkoch.de/laenderwochen

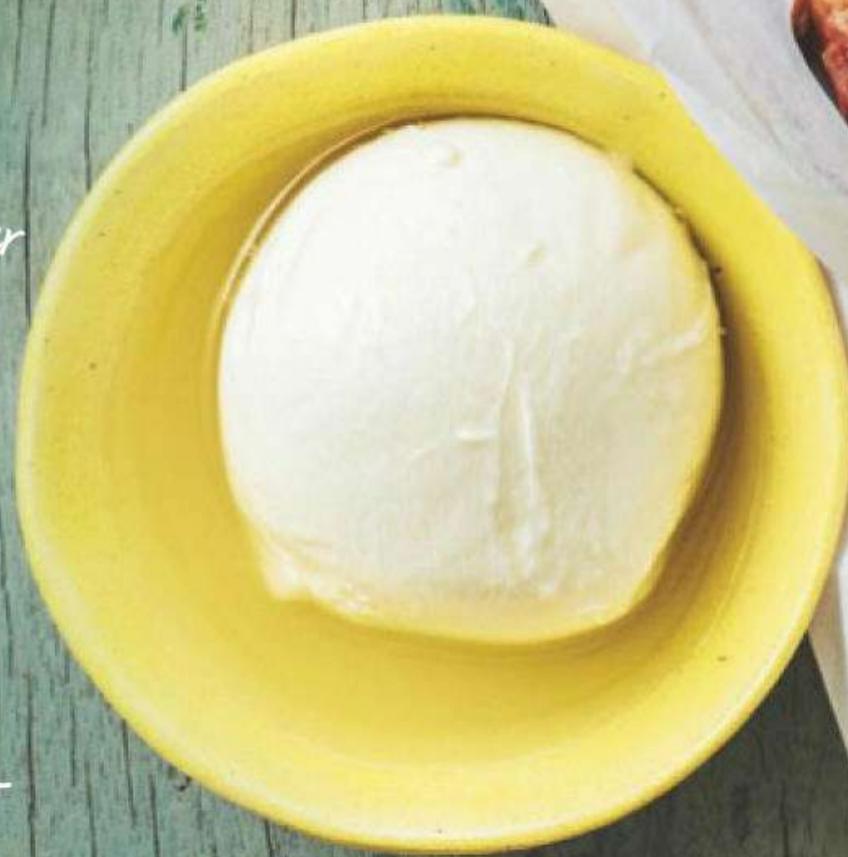


7x lecker

Bei uns läuft diese Woche alles nach Plan: Herzhaftes Abwechslung von Suppe bis Pasta, und am Wochenende schlemmen wir ganz international!

MEIN WOCHENPLANER

- Montag**
Involtini mit Kräuter-Käse-Füllung
- Dienstag**
Fleischbällchen in würziger Sauce
- Mittwoch**
Lieblingkartoffelsuppe
- Donnerstag**
Penne in karamellisierter scharfer Tomatensoße
- Freitag**
Omelett mit Krabben
- Samstag**
Gratinierte Spätzle-Filet-Pfanne
- Sonntag**
Rindfleisch-Pastinaken-Curry



Alle Zutaten, die Sie frisch kaufen, haben wir mit einem Kreuz bei der Zutatenliste markiert

MONTAG

35 Min.



★★★★☆ Ø 3,9

Involtini mit Kräuter-Käse-Füllung und Parmaschinken



VERFASSER MUFFINS WEB CK-MAG.DE/120320

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 46 g E, 19 g F, 2 g KH = 374 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 1 Bund Basilikum
- ✗ 4 Salbeiblätter
- ✗ 1 Bund Petersilie
- 125 g Frischkäse (6 % Fett)
- 50 g Gorgonzola
- Salz, Pfeffer
- ✗ 4 dünne Kalbs-, Schweine- oder Putenschnitzel (à 150 g)
- 12 Scheiben Parmaschinken
- 2 El Olivenöl

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Basilikumblätter abzupfen und 12 Blätter beiseitelegen. Restliche Basilikum-, Salbei- und Petersilienblätter fein schneiden und mit dem Frischkäse verrühren.
2. Gorgonzola mit einer Gabel fein zerdrücken und unter die Frischkäsemasse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnitzel nach Belieben noch etwas flacher klopfen. Salzen, pfeffern und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Je 3 Basilikumblätter und 2 Scheiben Parmaschinken darauflegen, die Käsemasse darauf verstreichen. Schnitzel aufrollen, mit je 1 Schinkenscheibe umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen (Involtini) darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Zugedeckt bei milder Hitze 6–8 Min. garen. Dazu passen Nudeln mit mediterranem Gemüse oder Risotto.



SILBERDISTEL

„Ich habe in die Füllung noch Parmesan gegeben, die Gäste waren begeistert.“

DIENSTAG

35 Min.



★★★★☆ Ø 3,9

Fleischbällchen in würziger Sauce



VERFASSER LIESBETH WEB CK-MAG.DE/070320

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 38 g E, 33 g F, 11 g KH = 516 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Sauce

- 250 g Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 2 El Öl
- 2 Msp. gemahlene Nelken
- 1½ Tl gemahlene Kurkuma
- 1½ Tl Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Für die Fleischbällchen

- 1 Zwiebel (100–150 g)
- 700 g Rinderhackfleisch
- 1–2 Tl Zitronensaft
- Salz
- 1½ Tl Chilipulver
- 1½ Tl gemahlener Koriander
- 2 El Butter oder Öl

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce Zwiebeln reiben, Tomaten in sehr kleine Stückchen schneiden oder hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Geriebene Zwiebeln, Nelken, Kurkuma, Zucker und Tomaten dazugeben, Knoblauch dazupressen. Zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen. Sauce nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Fleischbällchen Zwiebel fein würfeln und mit Hack, Zitronensaft, 1–2 Tl Salz, Chilipulver und Koriander gut verkneten. Zu kleinen Klößchen formen.
4. Butter in einem zweiten Topf schmelzen und die Klößchen darin rundherum braun anbraten. Klößchen in die Sauce geben und weitere 10–15 Min. köcheln lassen. Sauce nach Belieben mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Reis.



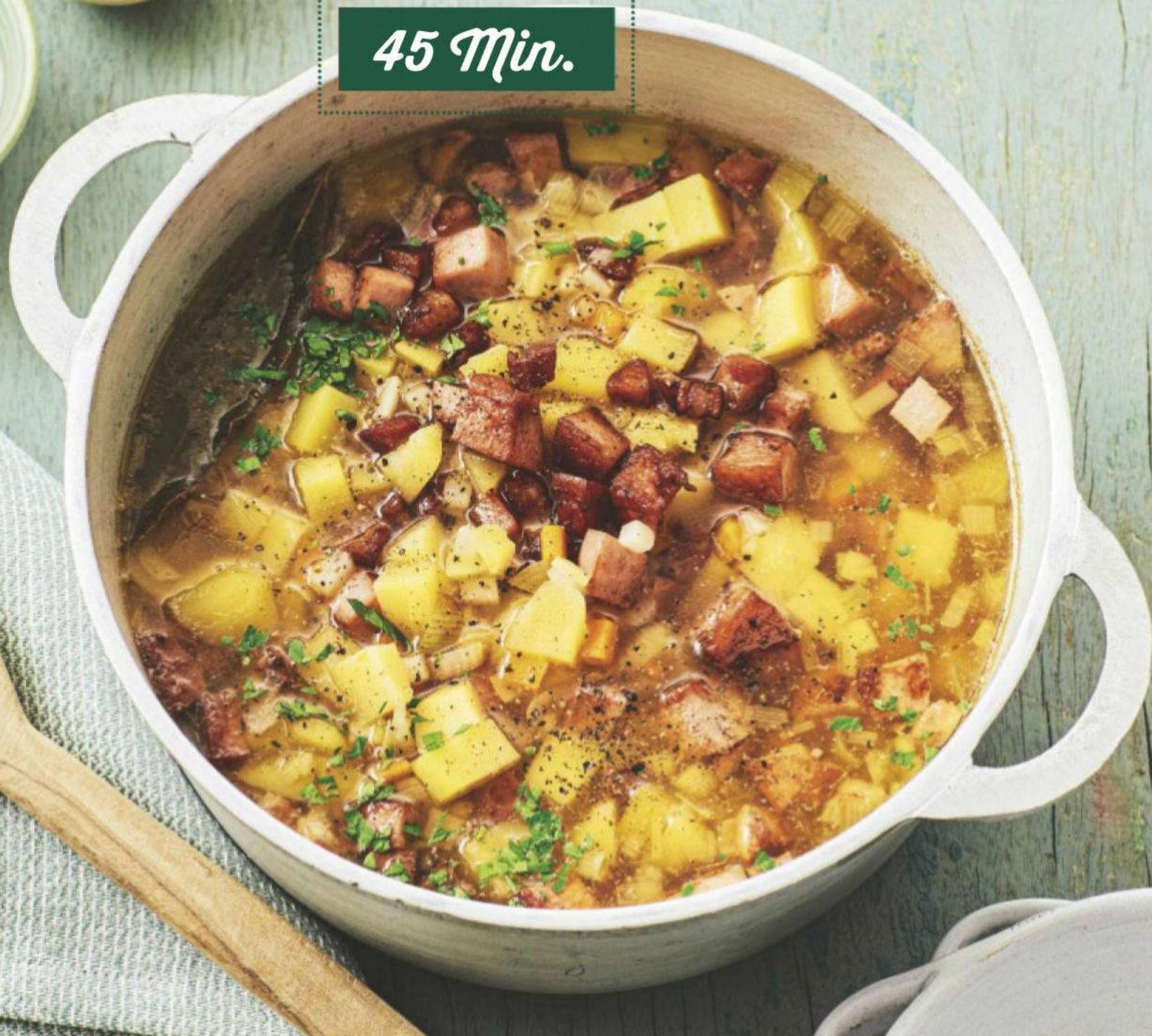
Der TIPP aus der Redaktion

Testexemplar

Braten Sie ein Fleischbällchen zur Probe.
Falls es zerfällt, kneten Sie ein Ei unter die Hackmasse, das verleiht ihr mehr Bindung.

MITTWOCH

45 Min.



★★★★★ Ø 4,6

Lieblingskartoffelsuppe

VERFASSER MANUGRO WEB CK-MAG.DE/080320



🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. ➕ PRO PORTION 15 g E, 24 g F, 34 g KH = 434 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 kg Kartoffeln
- ✗ ½ Bund Suppengrün (200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1,4 l Fleischbrühe
- 80 g durchwachsener Speck
- ✗ 200 g Fleischwurst oder Lyoner
- 1–2 El Schmand
- evtl. 2–3 Prisen Muskat
- ✗ evtl. 4 El fein geschnittene Petersilie

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Suppengrün putzen, fein würfeln. Zwiebel fein würfeln.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Suppengrün 3–4 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Lorbeerblatt dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Suppe aufkochen und 15–20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen den Speck klein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Fleischwurst würfeln. Speck aus der Pfanne nehmen, Fleischwurst im Bratfett anbraten.
4. Speck und Wurst in die Suppe geben, den Schmand unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskat abschmecken, nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

KLEINEHOBBITS

*„Sie war im Nu alle.
Hab sie der Kinder wegen
püriert und noch
Wienerle reingeschüttet.“*

DONNERSTAG

25 Min.



★★★★☆ Ø 4,0

Penne in karamellisierter scharfer Tomatensauce



VERFASSER ANNIDKH WEB CK-MAG.DE/090320

NORMAL 25 MIN. PRO PORTION 14 g E, 2 g F, 106 g KH = 524 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 400 g Penne
- Salz, Pfeffer
- 6 milde Peperoni (Glas)
- 20 Kirschtomaten
- 6 El Zucker
- 2 Dosen stückige oder passierte Tomaten (à 400 g)
- 1 Tl getrockneter Oregano
- ½ Bund Basilikum

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Peperoni klein schneiden, Kirschtomaten halbieren.
2. Zucker in einer großen Pfanne schmelzen und goldbraun karamellisieren. Stückige Tomaten zugeben (Vorsicht, es spritzt!), sofort umrühren und so lange köcheln, bis sich der fest gewordene Karamell wieder gelöst hat. Peperoni zugeben, Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Kirschtomaten unterheben und 1–2 Min. mitköcheln.
3. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen. Basilikumblätter abzupfen, nach Belieben grob zerzupfen und darüberstreuen.

DESTITUTE

„Ich hatte die Kirschtomaten vorher angeröstet. Das gibt dem Ganzen noch mehr Pfiff.“

FREITAG

35 Min.



Das Omelett kann auch mit fertigem Krabbensalat belegt werden! Auch gut passt Räucherlachs zur Creme

★★★★☆ Ø 4,0

Omelett mit Krabben



VERFASSER ACIGRAND WEB CK-MAG.DE/100320

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 22 g E, 21 g F, 3 g KH = 300 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 8 Eier (Kl. M)
- 1 Schuss Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Dill
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Nordseekrabben

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Eier und Mineralwasser in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Je $\frac{1}{4}$ der Eiermasse in einer beschichteten Pfanne (schneller geht's mit zwei Pfannen) zu einem Omelett backen: Masse von der Unterseite bei milder Hitze stocken lassen, dann zugedeckt 8–10 Min. stocken lassen. Im heißen Ofen bei 80–100 Grad zugedeckt warm stellen. Restliche Eiermasse ebenso zubereiten.
3. Dill fein schneiden. Crème fraîche in einem kleinen Topf erwärmen, Krabben und Dill untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Omeletts auf vier Teller legen und die Krabben-Crème fraîche-Mischung darauf verteilen. Omeletts zusammenklappen. Dazu passt Bauernbrot oder Baguette.



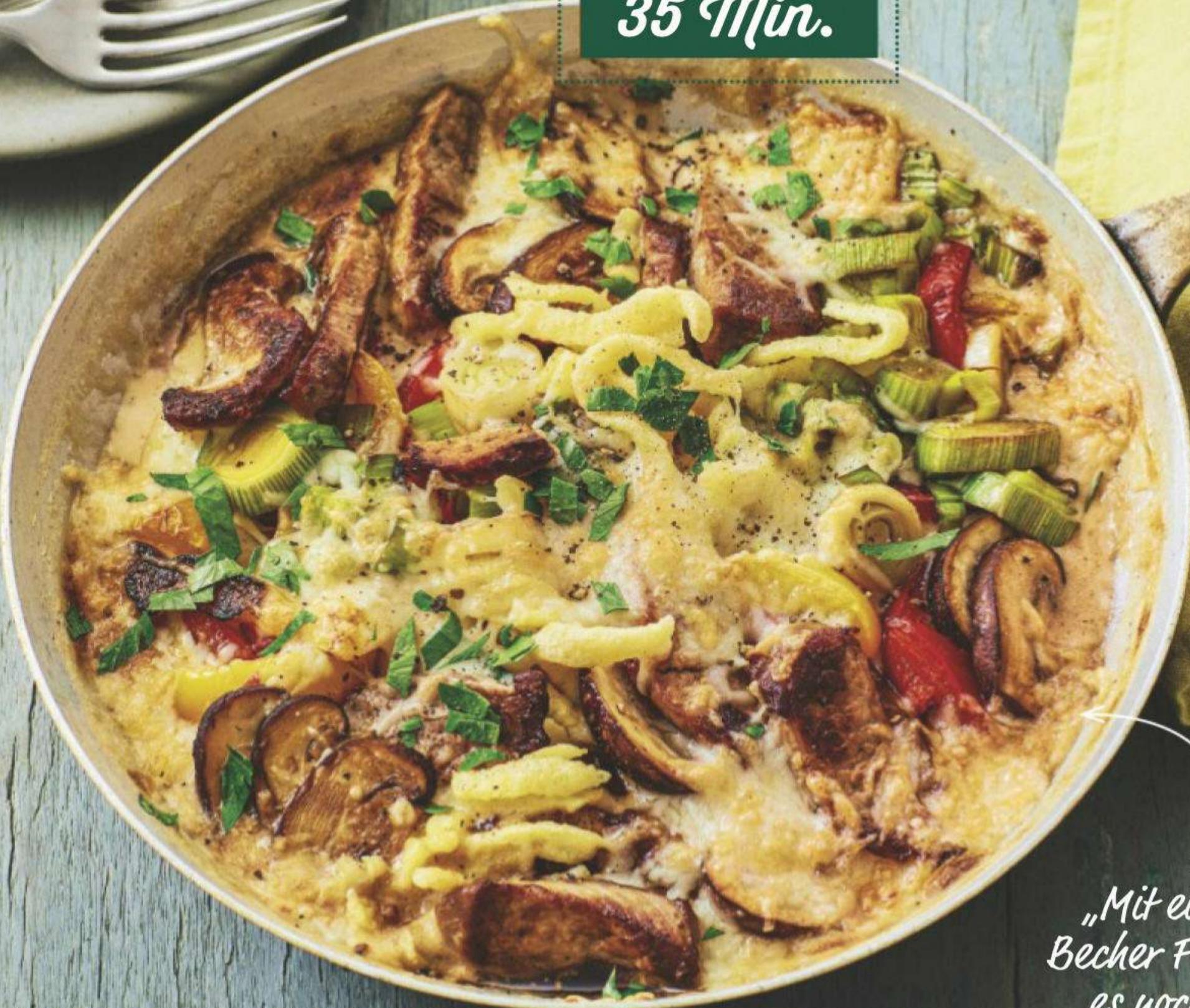
Der TIPP aus der Redaktion

Locker machen

Besonders fluffig werden die Omeletts, wenn Sie die Hälften der Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und den Eischnee unter die Eiermasse heben.

SAMSTAG

35 Min.



FIEPEL

„Mit einem halben Becher Frischkäse wird es noch cremiger.“

★★★★☆ Ø 4,2

Gratinierte Spätzle-Filet-Pfanne



VERFASSER HILDA WEB CK-MAG.DE/110320

SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 33 g E, 24 g F, 41 g KH = 532 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- ✗ 1 Stange Lauch
- ✗ 125 g Champignons
- ✗ 300 g Hähnchenbrust- oder Schweinefilet
- ✗ 2 Stiele Majoran
- ✗ 2 Stiele Petersilie
- 200 g Spätzle
- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl
- 125 ml Schlagsahne
- 2 Tl gekörnte Gemüsebrühe
- 1 El heller Saucenbinder
- 100 g Gouda

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Paprika, Lauch und Champignons putzen. Paprika in Streifen, Lauch in feine Ringe und Pilze in dünne Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Kräuterblätter fein schneiden.
2. Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne (siehe Tipp) erhitzen. Hähnchenfleisch darin unter Wenden 5–6 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Gemüse im Bratfett 5 Min. anbraten. Mit 250 ml Wasser und Sahne ablöschen und aufkochen. Gekörnte Brühe und Saucenbinder einrühren und abschmecken.
4. Spätzle abgießen, mit Fleisch und Kräutern unter das Gemüse mischen. Käse darüberraspeln. Im heißen Backofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) 5 Min. überbacken.



Der TIPP aus der Redaktion

Nicht alle mögen's heiß

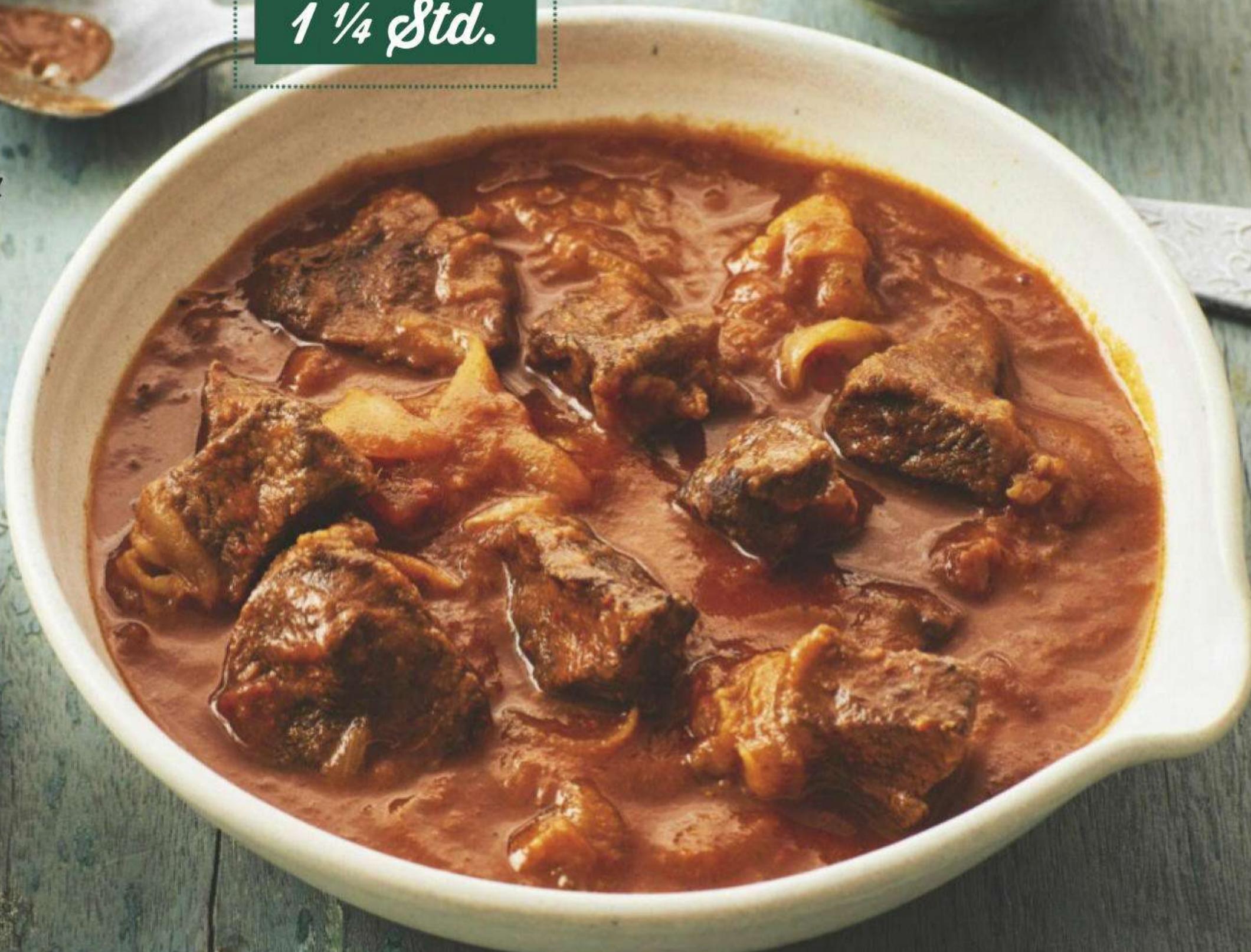
In Pfannen aus Gusseisen oder Eisen kann man das Gericht direkt in den Ofen stellen. Bei anderen Materialien sollte man die Herstellerangaben beachten. Oder den Pfanneninhalt vor dem Überbacken in eine Auflaufform umfüllen.

SONNTAG

1 1/4 Std.

HARRY

„Ich hab nicht die ganzen Pastinaken püriert, sondern noch ein paar Stücke mit reingegeben.“



★★★★☆ Ø 4,2

Rindfleisch-Pastinaken-Curry (Beef-Parsnip-Curry)



VERFASSER ARTHURDENT42 WEB CK-MAG.DE/060320

 NORMAL
 15 MIN. + 1 STD. GARZEIT
 PRO PORTION 27 g E, 19 g F, 13 g KH = 345 KCAL
 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Zwiebeln
- ✗ 500 g Rindergulasch
- 50 g Butterschmalz
- 2–4 El rote Currysauce
(siehe Tipp)
- 1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
- ✗ 300 g Pastinaken
- ✗ 1 Bund Koriander
- X Frisch einkaufen**

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Fleisch ohne Fett in einer Pfanne oder im Wok portionsweise scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin leicht anbräunen. Currysauce unterrühren, kurz mitbraten. Tomaten untermischen. Fleisch zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 1 Std. garen. Falls zu viel Flüssigkeit verkocht ist, noch etwas Wasser zufügen.
3. Während das Fleisch gart, die Pastinaken schälen, klein schneiden und in einem Topf in kochendem gesalzenen Wasser 20 Min. weich garen. Pastinaken abtropfen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Pastinakenpüree unter das Rindfleischcurry mischen. Koriander grob hacken und dazu servieren. Dazu passt Reis.



Der TIPP aus der Redaktion

Die Würze Indiens
Da es sich beim Curry um ein englisch-indisches Rezept handelt, lieber keine Thai-Currysauce verwenden, sondern eine indische Gewürzpasta, zum Beispiel für Massaman-Curry.

HOMEMADE

Ob mit Joghurt, Quark, Milch oder Pflanzendrink – dieses Knuspermüsli schmeckt allen!



Der TIPP aus der Redaktion

Wie es euch gefällt

Das Granola-Grundrezept lässt sich sehr gut abwandeln. Begeisterte Chefkoch-User haben es beispielsweise schon mit Haselnüssen, gepufftem Amaranth, Rosinen, Chiasamen und Bananenchips gemacht.



Du bist aber knackig!

Das hören nicht nur die zarten Haferflocken gern, die mit einer Mischung aus Honig, Saaten und Nüssen im Ofen eine köstliche Verwandlung erleben. Na los, jetzt wird geknuspert!

★★★★★ Ø 4,6

Granola-Müsli

VERFASSER CANDYCREME78 WEB CK-MAG.DE/050320

SIMPEL 15 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT
PRO PORTION 6 g E, 14 g F, 25 g KH = 269 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

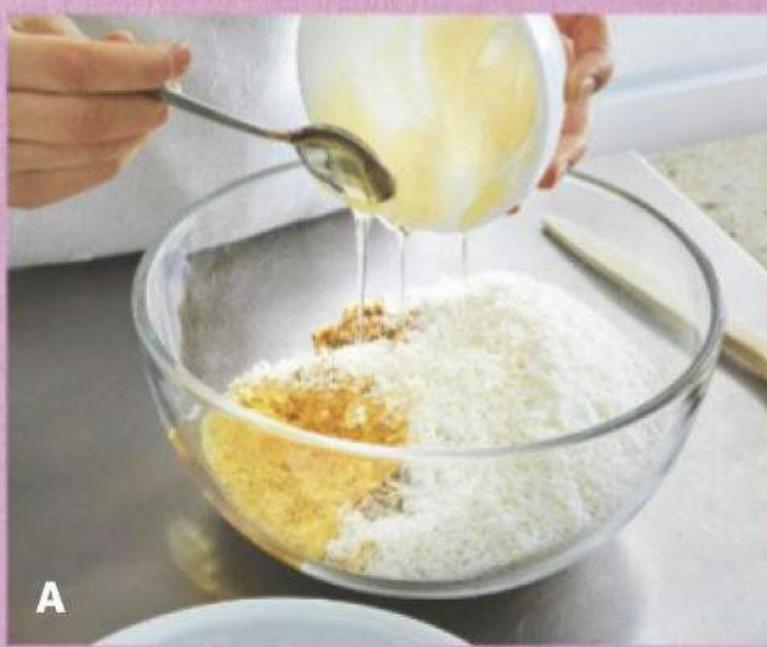
50 g Walnusskerne
60 g Sonnenblumenkerne
45 g Sesamsaat
80 g Kokosraspel
125 g flüssiger Honig
1 El Sonnenblumenöl
½ Tl Vanillezucker
1 Prise Salz
200 g Haferflocken
evtl. 200 g getrocknete Cranberries

ZUBEREITUNG

- Walnüsse hacken und in einer großen Schüssel mit allen restlichen Zutaten außer den Cranberrys sorgfältig mischen (Abb. A).
- Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (Abb. B). Im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) 40 Min. hellgelb backen, alle 6–8 Min. mit einer Gabel auflockern (Müsli nicht zu dunkel backen, es könnte sonst bitter werden).
- Müsli vollständig abkühlen lassen (dabei wird es noch knuspriger) und nach Belieben mit Cranberrys mischen. Zum Beispiel mit Joghurt und frischen Früchten servieren. In einer luftdichten Dose kühl und trocken gelagert, ist das Müsli gut 4 Wochen haltbar.



SCHRITT FÜR SCHRITT



STÜMMELI

„Jetzt wird kein Knusper Müsli mehr gekauft, nur noch selbst gemacht!“

TITELTHEMA



AUFLÄUFE

RKANGAROO

„Austelle von Zitrouenpfeffer nahm ich Zitrouensaft, und die Sahne habe ich durch fettreduzierte Milch ersetzt.“



Überbackenes Gemüsetrio:
Blumenkohl, Süßkartoffeln
und Kartoffeln in würziger
Sahne-Meerrettich-Sauce

GUT IN *Form*

Mal fein mit Fisch, würzig mit Rind oder doch lieber veggie?
Diese Aufläufe können sich sehen lassen und beglücken in tollen
Variationen unter goldbraun-knuspriger Käsekruste

★★★★★ Ø 4,4

Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf

VERFASSER JUULEE WEB CK-MAG.DE/190320



30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT



PRO PORTION 18 g E, 40 g F, 58 g KH = 696 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Blumenkohlröschen
Salz, Zitronenpfeffer
500 g Süßkartoffeln
300 g Kartoffeln
4 El Butter
2 El Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
2 Tl Meerrettich (Glas)
2–3 Prisen Muskat
150 g geriebener Käse
6 El Semmelbrösel
evtl. 1–2 fein geschnittene Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohlröschen in reichlich kochendem Salzwasser 3–4 Min. bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, beiseitestellen. Kochwasser aufbewahren.
2. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, in etwas dickere Scheiben schneiden und im Blumenkohlröschenkochwasser 8 Min. bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen.
3. In einem Topf 2 El Butter erhitzen, Mehl zufügen, hellgelb anschwitzen. Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen dazugießen. Aufkochen und 3–5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Sahne zufügen, aufkochen. Meerrettich unterrühren, Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Die Hälfte der Kartoffel-Süßkartoffel-Mischung in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlröschen darauf verteilen und übrige Kartoffel-Süßkartoffel-Mischung darübergeben, salzen und pfeffern. Meerrettichsauce über das Gemüse gießen und Auflauf mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. goldbraun überbacken.
5. Restliche 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel darin goldbraun braten, auf dem fertigen Auflauf verteilen. Nach Belieben mit Frühlingszwiebeln garnieren.

★★★★★ Ø 4,0

Hähnchen-Gnocchi-Gratin



VERFASSER NIENNA-88 WEB CK-MAG.DE/200320

SIMPEL

30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 47 g E, 43 g F, 57 g KH = 827 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Möhren
Salz, Pfeffer
500 g Hähnchenbrustfilet
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL getrockneter Oregano
½ TL getrocknetes Basilikum
1 EL Olivenöl
300 ml Schlagsahne
100 g Kräuterfrischkäse
600 g Gnocchi (Kühlregal)
½ Bund Frühlingszwiebeln
60 g geriebener Käse
(z.B. Emmentaler)
evtl. 1–2 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Möhren putzen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Min. bissfest garen. Abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. Paprika und getrocknete Kräuter mischen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum mit der Kräutermischung einreiben.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin von jeder Seite 4–5 Min. braten, Fleisch herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen.
4. Bratensatz in der Pfanne mit Sahne ablöschen. Frischkäse darin schmelzen lassen und bei milder Hitze aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gnocchi in eine gefettete Auflaufform geben. Frühlingszwiebeln putzen, schräg in Ringe schneiden, mit Möhren und Fleisch auf den Gnocchi verteilen.
6. Käsesauce darübergeben, mit geriebenem Käse bestreuen. Gratin im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. überbacken. Nach Belieben mit Basilikumblättern bestreuen.



Mediterran mit Kräutern gewürzt, schmeckt das Gratin ein wenig nach Urlaub im Süden

SHAIRAS

„Ich habe noch Spinat und Paprika dazugegeben, sodass es schön bunt aussah.“

★★★★★ Ø 4,1

Kartoffel-Speck-Pie



VERFASSER ZUCKERBACHER WEB CK-MAG.DE/170320

NORMAL 30 MIN. + 35 MIN. BACKZEIT
PRO PORTION 29 g E, 53 g F, 67 g KH = 889 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Stangen Lauch	1 1/2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Äpfel	1 Msp. Muskat
1 Zweig Rosmarin plus evtl. 2 Zweige zum Garnieren	300 ml Schlagsahne
1 El Sonnenblumenöl	200 ml Milch
200 g Speckwürfel	200 g Camembert
Salz, Pfeffer	

ZUBEREITUNG

1. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden. Äpfel grob raspeln. Rosmarinnadeln hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig braten. Lauch und die Hälfte vom gehackten Rosmarin dazugeben, 3–4 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel untermischen und vom Herd nehmen.
3. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Abwechselnd mit der Lauch-Speck-Mischung in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Salz und Muskat würzen.
4. Sahne und Milch aufkochen, mit Salz und Muskat würzen und über die Kartoffeln gießen. Camembert in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35–45 Min. backen. Mit restlichem gehackten Rosmarin bestreuen und nach Belieben mit Rosmarinzweigen garnieren.

MAMIKOCHT

„Ich koch die Kartoffeln
vor und schwitze
frische Champignons mit
den Zwiebeln an.“



NANNISMAMI

„Ich habe die Hälfte der Röllchen mit gekochtem und die andere mit rohem Schinken gemacht, beide Varianten waren sehr gut!“



Was verbirgt sich denn
da unter der goldbraunen
Käsekruste? Makkaroni
im Käse-Schinken-Mantel!

★★★★★ Ø 4,6

Spinatauflauf mit gefüllten Schinken-Käse-Röllchen

VERFASSER HASELSPITZMAUS WEB CK-MAG.DE/130320



SIMPEL

10 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT

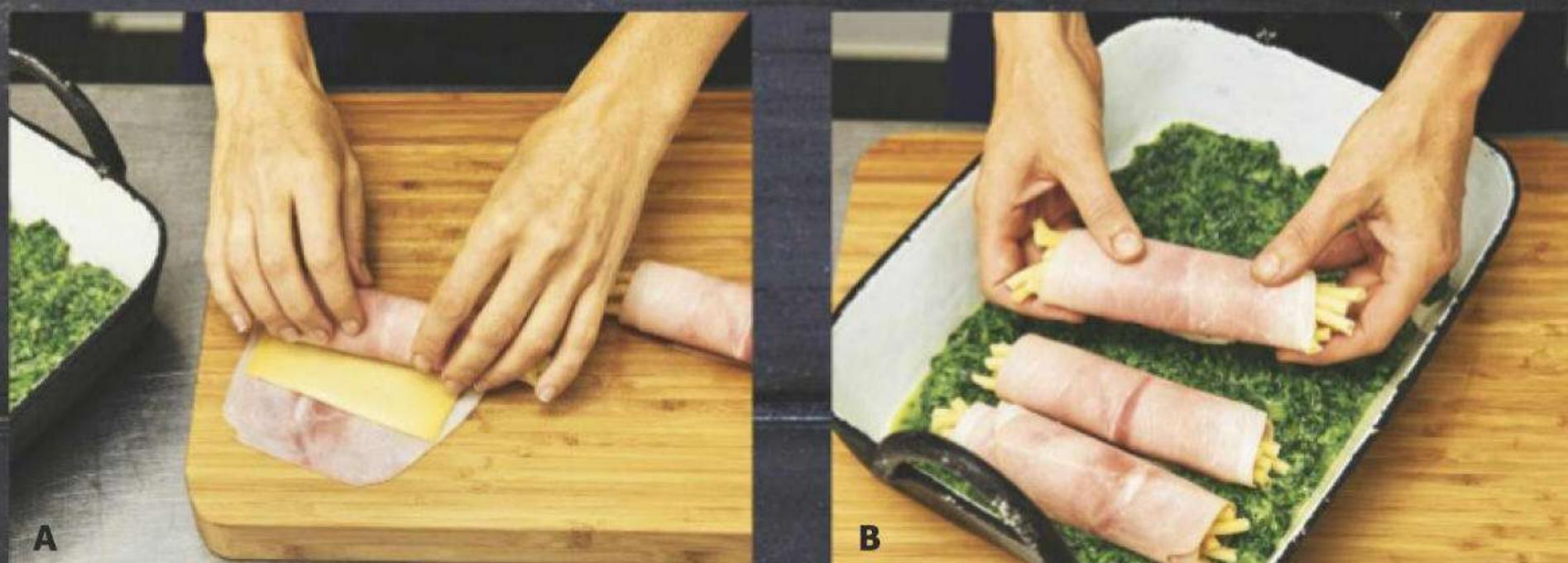
PRO PORTION 28 g E, 36 g F, 23 g KH = 553 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 450 g TK-Rahmspinat
- Salz, Pfeffer
- 100 g Makkaroni
- 5 Scheiben Kochschinken
- 5 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g Schmelzkäse
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 50 g geriebener Käse (z. B. mittelalter Gouda)

ZUBEREITUNG

1. Spinat nach Packungsanweisung auftauen und in einer Auflaufform verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen.
3. Je 1 Scheibe Schinken mit 1 Käsescheibe belegen, 8–10 Makkaroni darauflegen, aufrollen (Abb. A) und auf den Spinat legen (Abb. B).
4. Sahne erhitzen, Schmelzkäse einrühren und Sauce mit Paprika würzen.
5. Sauce über die Schinkenrollen gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. überbacken.



Der TIPP aus der Redaktion

Die einfache Variante

Anstatt Röllchen zu formen, können Sie auch alles zeitsparend einschichten: Käse- und Schinkenscheiben dafür klein schneiden, mit den Nudeln mischen und auf den Spinat geben. Mit Sauce begießen und mit geriebenem Käse abschließen. 20 Min. gratinieren.

DAJA

„Der Fisch kommt bei uns mit Weißwein und Dill in den Ofen. Diese Version klingt auch interessant.“

Zwischen goldbraun gebackenem Kartoffelbrei tummeln sich Fisch, Garnelen und gekochte Eier



★★★★★ Ø 4,4

Fisherman's Pie



VERFASSER ARTHURDENT42 WEB CK-MAG.DE/160320

NORMAL 45 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 52 g E, 43 g F, 46 g KH = 804 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

900 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
150 g Sour Cream, Schmand oder Crème fraîche
150 g Butter
1 Msp. Muskat
700 g weißfleischiges Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Schellfisch)
550 ml Milch
50 g Mehl
3 El fein geschnittene Petersilie
2 hart gekochte Eier (Kl. M)
120 g Garnelen (geschält)
1 El Zitronensaft
1 El Kapern
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 15 Min. weich garen. Abgießen, zerstampfen. Mit Sour Cream und 30 g Butter verrühren. Mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt beiseitestellen.
- Fisch waschen, trocken tupfen, in eine ofenfeste Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen. 275 ml Milch darübergießen. 30 g Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. garen. Garflüssigkeit abgießen, beiseitestellen. Fisch in grobe Stücke zerteilen.
- In einem Topf restliche 90 g Butter erhitzen. Mehl zufügen und hellgelb anschwitzen. Garflüssigkeit unter Rühren mit dem Schneebesen dazugießen. Aufkochen, 3–5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Restliche 275 ml Milch zufügen, aufkochen. Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eier pellen, in Scheiben schneiden. Fisch und Garnelen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Eier, Zitronensaft und Kapern darübergeben. Sauce darübergießen. Kartoffelbrei auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. goldbraun überbacken.

★★★★★ Ø 3,9

Überbackenes Nudelgulasch

VERFASSER ENGELMIETZ WEB CK-MAG.DE/150320



NORMAL 30 MIN. + 1 STD. GARZEIT PRO PORTION 40 g E, 45 g F, 43 g KH = 765 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 El Butterschmalz
- 500 g Rindergulasch
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Schlagsahne
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl scharfes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- 200 g Nudeln (z. B. Spirelli, Rigatoni oder Tortiglioni)
- 100 g geriebener Käse
- 1 El Butter

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel halbieren, in feine Spalten schneiden. Paprikaschoten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Paprikaschoten zufügen, 3–4 Min. mitbraten. Wein und Sahne angießen, kurz aufkochen. Passierte Tomaten dazugeben, alles mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei milder Hitze 1 Std. zugedeckt garen, eventuell etwas Wasser nachgießen.
3. In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abtropfen lassen. Nudeln und Gulasch in einer Auflaufform mischen, mit Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) 10 Min. goldbraun überbacken.

REISE-TIGER

„Superschnell und lecker gemacht. Habe Rind durch Pute ersetzt. Das geht noch schneller in der Zubereitung.“



Alles inklusive:
zartes Gulasch
mit Knusper-
Käse-Kruste und
Pasta



Eine vegetarische Lasagne mit viel Gemüse und würzigem Käse on top

★★★★★ Ø 4,6

Linsen-Kürbis-Lasagne



VERFASSER MARLON WEB CK-MAG.DE/180320

NORMAL 1 STD. + 35 MIN. BACKZEIT
 PRO PORTION 33 g E, 45 g F, 99 g KH = 987 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 80 g Knollensellerie
- 5 Schalotten
- 4 El Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Belugalinsen
- 1 El Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl Senf
- 1 Tl getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer
- 1 Kartoffel
- 1–2 Tl dunkler Aceto balsamico
- 500 g Hokkaidokürbis
- 2 El Honig
- 2–3 El heller Aceto balsamico
- 300 ml Schlagsahne
- ½ Bund gehackte glatte Petersilie
- ½ Pck. Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 100 g Bergkäse
- 1 El Butter

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen bzw. schälen. Lauch, Möhre, Sellerie und 3 Schalotten klein würfeln. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und 1 Knoblauchzehe darin 3–4 Min. andünsten, Knoblauch entfernen.
2. Linsen und Tomatenmark dazugeben, Brühe angießen, aufkochen. Senf und Majoran unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen bei milder Hitze 20–30 Min. bissfest garen. Kartoffel reiben, zugeben. Aufkochen und mit dunklem Balsamico abschmecken.
3. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln, in 2 El Öl glasig dünsten. Kürbis grob raspeln, $\frac{3}{4}$ dazugeben und 4–5 Min. andünsten. Mit Honig beträufeln, mit hellem Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Kürbis unterheben, Sahne angießen, zu einer cremigen Masse aufkochen. Petersilie (bis auf 1 El) untermischen.
4. Kürbismasse, Lasagneplatten und Linsen abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, dazwischen jeweils gut pfeffern. Untere und mittlere Kürbisschicht jeweils mit etwas Käse bestreuen. Rest Käse und Butter in Flöckchen auf der Lasagne verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35–40 Min. backen. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

VEGGIE, FLEXI, LECKER

Immer mehr Menschen essen kein oder kaum Fleisch. Eine tolle Veränderung, die sich nicht nur positiv auf die Gesundheit auswirkt, sondern auch auf die Umwelt



SCHON GEWUSST?

LINSEN eignen sich wegen ihres hohen Eiweißgehalts für eine vegetarische und vegane Ernährung. Sie sind nicht nur sättigend, sondern auch preiswert.

KNORR FIX #HeuteIstMeinVeggieTag besteht zu 100 % aus natürlichen Zutaten. Durch die schonende Verarbeitung bleiben Hauptnährstoffe und Geschmack erhalten.

FRISCHE TOMATEN dürfen in der Linsen Bolognese nicht fehlen. Sie sind Powerfrüchte: Schon rund 450 g frische Tomaten decken den täglichen Bedarf an Vitamin C.

KNORR Fix Linsen Bolognese

Heute ist mein Veggie-Tag

ZUTATEN

KNORR Fix
Linsen Bolognese
250 g Spaghetti
300 g Tomaten,
265 g braune Linsen



ZUBEREITUNG

1. Nudeln in kochendes Wasser geben und al dente garen. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.
 2. Linsen in 1 EL heißem Öl anbraten. Tomaten und 100 ml kaltes Wasser zugeben. Beutelinhalt einrühren und unter Rühren aufkochen.
 3. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Linsen Bolognese mit den Nudeln servieren.
- Mehr Infos unter knorr.de**

Probieren Sie für noch mehr Abwechslung auch die Linsen-Frikadellen oder das Süßkartoffel-Linsen-Curry aus



FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie der hübsche Klassiker gelingt, und sagen, was Sie dabei beachten müssen, wenn die fein säuerliche Creme auf den zarten Mürbeteig kommt und sich süßer Baiser als Krönung behauptet

Buttrige Creme,
knuspriger Teig und
obendrauf luftige
Baiserwölkchen –
ein süßer Traum!



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Sollten Sie keine eckige Tarteform haben, können Sie unser Prachtstück auch in einer runden Form (24 cm Ø) backen.“



Tarte au Citron (Zitronentarte)

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE
WEB CK-MAG.DE/420320

PFIFFIG
1 ¾ STD. + 5 STD. KÜHLZEIT
PRO STÜCK 6 g E, 26 g F,
46 g KH = 446 KCAL



ZUTATEN (8 STÜCKE)

Für den Teig

½ Vanilleschote
100 g Mehl
1 Prise Salz
30 g Puderzucker
60 g kalte Butter
1 Eigelb (Kl. M)

Für die Creme

150 g kalte Butter
4 Bio-Zitronen
150 g Zucker
3 Eier (Kl. M)
1 Eigelb (Kl. M)

Für die kandierte Zitronenschale

1 Bio-Zitrone
4 El Zucker

Für die Baiserhaube

100 g Zucker
2 Eiweiß (Kl. M)
1 Tl Zitronensaft

Außerdem

450 g getrocknete Hülsenfrüchte
zum Blindbacken



1. Für den Teig Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Mehl, Salz und Puderzucker mischen. Butter in Stückchen und Eigelb zugeben und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens ½ Std. kalt stellen.



2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (40 × 17 cm) ausrollen. Vorsichtig mit dem Nudelholz aufrollen und über einer gut gefetteten rechteckigen Tarteform (34 × 11 cm) wieder abrollen.



3. Teig in die Form drücken, mehrmals mit einer Gabel einstechen. Überstehenden Teig mithilfe des Nudelholzes abtrennen. Ein Stück Backpapier (50 × 20 cm) kräftig zerknüllen und wieder auseinanderstreichen.



4. Backpapier auf den Teig legen. Mit Hülsenfrüchten beschweren und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Min. backen. Form aus dem Ofen nehmen. Papier und Hülsenfrüchte entfernen und den Boden in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



5. Für die Creme Butter in Würfel schneiden und erneut kalt stellen. Zitronen waschen, trocken reiben und insgesamt 3 El Schale fein abreiben, 100 ml Saft auspressen.



6. Zitronensaft mit Zitronenschale, Zucker, Eiern und Eigelb in einem Topf mit dem Stabmixer fein pürieren.



7. Zitronen-Ei-Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Silikonspatel erhitzen, bis sie andickt (nicht kocht!). Falls Klümpchen entstehen, Creme mit dem Stabmixer pürieren. Vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach einrühren.



8. Zitronencreme auf dem abgekühlten Mürbeteigboden verteilen und mindestens 4 Std. (am besten über Nacht) kalt stellen.



9. Für die kandierte Zitronenschale Zitrone waschen und trocken tupfen. Zitronenschale mit dem Sparschäler dünn abschälen. Weiße Innenhaut mit einem scharfen Messer vorsichtig entfernen und die Schale in sehr feine Streifen schneiden.



10. 3 El Wasser und Zucker bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Zitronenschalenstreifen darin verteilen und kochen, bis sie glasig werden. Herausnehmen, auf Backpapier antrocknen lassen. Ablösen und beiseitestellen.



11. Für die Baiserhaube 40 ml Wasser mit Zucker aufkochen und 3 Min. kochen lassen. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen. Heißen Zuckersirup unter Rühren gütig in dünnem Strahl unter den Eischnee röhren. 2 Min. bei hoher Geschwindigkeit weiterrühren.



12. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in kleinen Tupfen auf die Zitronencreme spritzen.



13. Baiser mit einem Küchengasbrenner abflämmen (oder 1 Min. unter den heißen Backofengrill stellen), Tarte vorsichtig aus der Form nehmen, mit kandierter Zitronenschale garnieren und servieren.



Grüne Weiden fördern das Tierwohl

Tierwohl ist in aller Munde. Zu Recht.

Denn davon profitieren das Tier, der Mensch und auch die Umwelt. Aber damit Tierwohl auch gewährleistet wird, braucht es klare Regeln

Schon bewusst?

WIE FRISCHES GRAS DAS LEBEN VON KÜHEN VERBESSERT

Bio-Tierhaltung schenkt Kühen heute bereits mehr Platz und besseres Futter. Doch es geht noch mehr. Die REWE Bio frische Vollmilch stammt von Naturland-Höfen, auf denen zusätzliche Kontrollen zum Wohl der Tiere nicht nur die Bio-Standards, sondern auch den Gesundheits-, Pflege- und Ernährungszustand der Tiere überprüfen. Außerdem haben die Kühe im Sommer immer Weidegang und somit viel Bewegung und vitaminreiches, frisches Gras.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal: Die REWE Bio frische Vollmilch trägt nicht den Hinweis „länger haltbar“. Denn bei ihrer traditionellen Herstellung wird sie möglichst kurz und schonend erhitzt. Das bedeutet zwar eine kürzere Haltbarkeit, dafür aber auch einen frischen und unverfälschten Geschmack. Ein einfacher Griff ins Kühlregal sorgt also dafür, dass Milch nicht nur auf grünen Weiden entsteht, sondern auch noch lecker schmeckt.

REWE
DEIN MARKT

MEHR UNTER REWE.DE/BEWUSST

Pasta-Liebling

Bolognese ohne Hack ist fettarm und schont wegen des Verzichts auf Fleisch die Umwelt – perfekt für alle, aber Kids und Jugendliche stehen besonders drauf!

Das Schöne dabei ist: Es schmeckt so lecker, dass man gar nichts vermisst

★★★★★ Ø 4,4

Vegane Pasta Bologneser Art

VERFASSER SCHWENE WEB CK-MAG.DE/430320

SIMPEL 30 MIN. + 20 MIN. GARZEIT PRO PORTION 23 g E, 11 g F, 85 g KH = 567 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Aubergine (300 g) Gute Alternative: Zucchini
- 200 g Tofu
- 2 El Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- 400 g Nudeln (z. B. Penne)
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Möhre
- 100 g Knollensellerie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 800 g passierte Tomaten
- ½ TL gestrichener TL Zucker
- 2 Zweige Rosmarin
- 1–2 El getrockneter Oregano
- 3 El TK-italienische-Kräuter
- 10 entsteinte schwarze Oliven
- 1 Handvoll Basilikum

Süßes verleiht den Tomaten tolles Aroma

ZUBEREITUNG

1. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Tofu mit einer Gabel zu kleinen Krümeln zerdrücken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine mit Tofu, Lorbeer und Wacholderbeeren 10 Min. darin anbraten, bis der Tofu etwas knusprig ist und die Auberginen weich sind.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.
4. Möhre und Sellerie putzen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Alles zur Gemüse-Tofu-Mischung geben und 5 Min. mit andünsten.
5. Gemüse-Tofu-Mischung mit Brühe ablöschen. Passierte Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Rosmarinzweigen und Oregano 5 Min. köcheln lassen.
6. Rosmarinzweige herausnehmen, TK-Kräuter unterrühren. Oliven halbieren und zufügen. Sauce abschmecken.
7. Pasta abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Mit Basilikum garnieren.

Die Sauce lässt sich auch für eine vegane Lasagne verwenden

Kleine Genießer mögen die Bolo auch sehr gern mit Gnocchi

ROWAE6341

„Hat mir und meiner Familie auch ohne Oliven sehr gut geschmeckt.“



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



JETZT MIT
33 % RABATT
TESTEN!

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

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.

★★★★★ Ø 4,0

Smokeys Zuckerschoten-Chili-Salat

VERFASSER SMOKEY1 WEB CK-MAG.DE/010320

 SIMPEL  15 MIN. + 15 MIN. MARINIERZEIT

 PRO PORTION 5 g E, 10 g F, 7 g KH = 152 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Zuckerschoten
Salz
1 rote Chilischote
2 gehäuften El Erdnusskerne

Für das Dressing
1 Knoblauchzehe
1 El süße Chilisauce
1 Tl mittelscharfer Senf
½ Tl Honig
1 El Sojasauce
3 El Essig
2 El Olivenöl
2 El Brühe
½ Tl gemahlener Koriander
½ Tl Currysauce
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1–2 Min. garen. In Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Wer es knackig mag, kann die Zuckerschoten roh verwenden, den Salat dann länger ziehen lassen.
2. Zuckerschoten schräg in feine Streifen scheiden und in eine Schüssel geben. Chilischote putzen, entkernen, fein schneiden und dazugeben.
3. Für das Dressing Knoblauchzehe durchpressen und mit den restlichen Zutaten verrühren.
4. Dressing und Zuckerschoten mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren Erdnüsse hacken und unterheben.



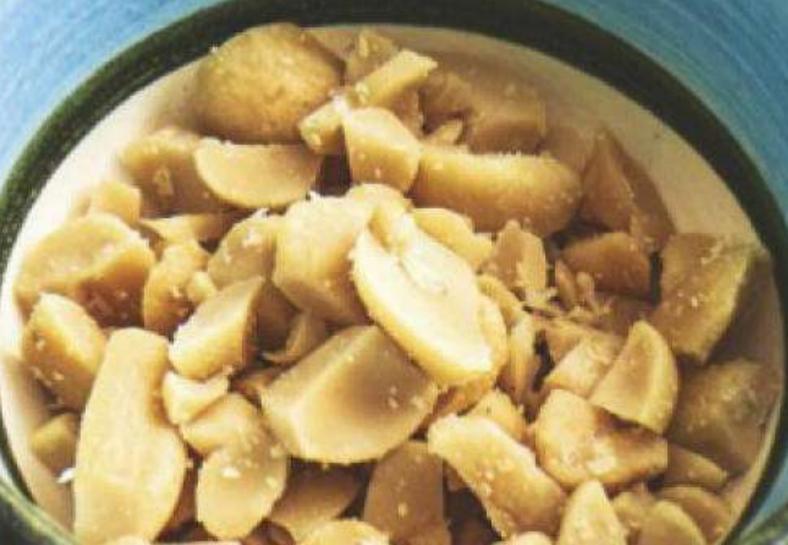
CINNAMONIE

„Sehr lecker und erfrischend! Ich kombiniere ihn sehr gern als Beilage zu gebratenem Lachs.“

Erdnüsse, Chili und Sojasauce geben dem pikanten Salat asiatischen Pfiff

MAL GRÜN. OFT BUNT. UND IMMER FRISCH!

Gehobelt und fein geschnittenen, bunt gemixt und röhrend veredelt:
Die neue Salatgeneration ist am Start! Gesund, knackig und mit klasse
Dressings und Zutaten. Dazu Fisch oder gebratenes Fleisch, und
Sie haben eine leckere Mahlzeit kreiert, die auch noch Low Carb ist



★★★★★ Ø 3,9

Sauerkrautsalat Witwe Bolte

VERFASSER KOHLFRED WEB CK-MAG.DE/020320



NORMAL 15 MIN. PRO PORTION 2 g E, 2 g F, 6 g KH = 64 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

500 g frisches Sauerkraut (siehe Tipp)
2 Möhren
1 Glas Gewürzgurken (330 g)
2 Zwiebeln
evtl. 1–2 Chilischoten (Glas)
1 El Honig
1 Tl Senfkörner
1 Tl Kümmelsaat
½ Tl gemahlene Kurkuma
Salz, Pfeffer
1 El Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Sauerkraut in eine Schüssel geben, nach Belieben mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden.
2. Möhren schälen und grob raspeln. Abgetropfte Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden, 50 ml Gurkenwasser (aus dem Glas) beiseitestellen. Zwiebeln in feine Scheiben hobeln. Nach Belieben Chilischoten fein schneiden. Zwiebeln, Möhren, Gurken und Chili zum Kraut geben.
3. Gurkenwasser mit Honig, Senfkörnern, Kümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verrühren, über die Salatzutaten geben. Gut mischen und mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Der Sauerkrautsalat hält sich in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank 3–4 Tage.



Der TIPP aus der Redaktion

Frisch tut gut

Anders als konserviertes Sauerkraut aus Dose oder Glas wird frisches Sauerkraut nicht erhitzt. Es enthält daher besonders viel Vitamin C und wertvolle Milchsäurebakterien. Man bekommt es in Bioläden, Reformhäusern und auf dem Wochenmarkt.



Noch milder wird das Kraut, wenn Sie es in einem Sieb kalt abspülen und anschließend leicht ausdrücken

Chilischoten sind sehr unterschiedlich scharf, deshalb vor der Verwendung am besten ganz vorsichtig probieren

EXTRA-SCHNELL



DORRY

„Ein solches Relish kann man auch mit Möhren machen. Ich würde sie grob raspeln und dann ein wenig stampfen.“

Der TIPP aus der Redaktion



Milde Sorte

Thaischalotten sehen aus wie kleine rote Zwiebeln. Sie sind sehr mild und aromatisch. Man bekommt sie in Asialäden, kann aber genauso gut auch die herkömmlichen Schalotten nehmen.

★★★★☆ Ø 4,1

Ajad (thailändischer Gurkensalat)



VERFASSER DORRY WEB CK-MAG.DE/030320

SIMPEL 15 MIN.

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 16 g KH = 78 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 ml Reisessig

50 g Zucker

Salz

1 Salatgurke (500 g)

5 Schalotten (am besten Thaischalotten, siehe Tipp)

2 lange rote Chilischoten

½ Bund Koriander

evtl. 1 Limette

ZUBEREITUNG

1. Essig mit Zucker und 1 Tl Salz zum Kochen bringen, 2 Min. köcheln lassen. Dressing abkühlen lassen.

2. Gurke streifig schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten in feine Scheiben schneiden. Chilis putzen und in dünne Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen. Alles in eine große Schüssel geben.

3. Dressing kurz vor dem Servieren über die Salatzutaten geben und gut mischen. Salat nach Belieben mit Limettenspalten servieren. Er passt gut zu milden Currys (wie etwa gelbem Thai- oder Massaman-Curry), Hähnchensaté, Garnelen und Fischfilet.

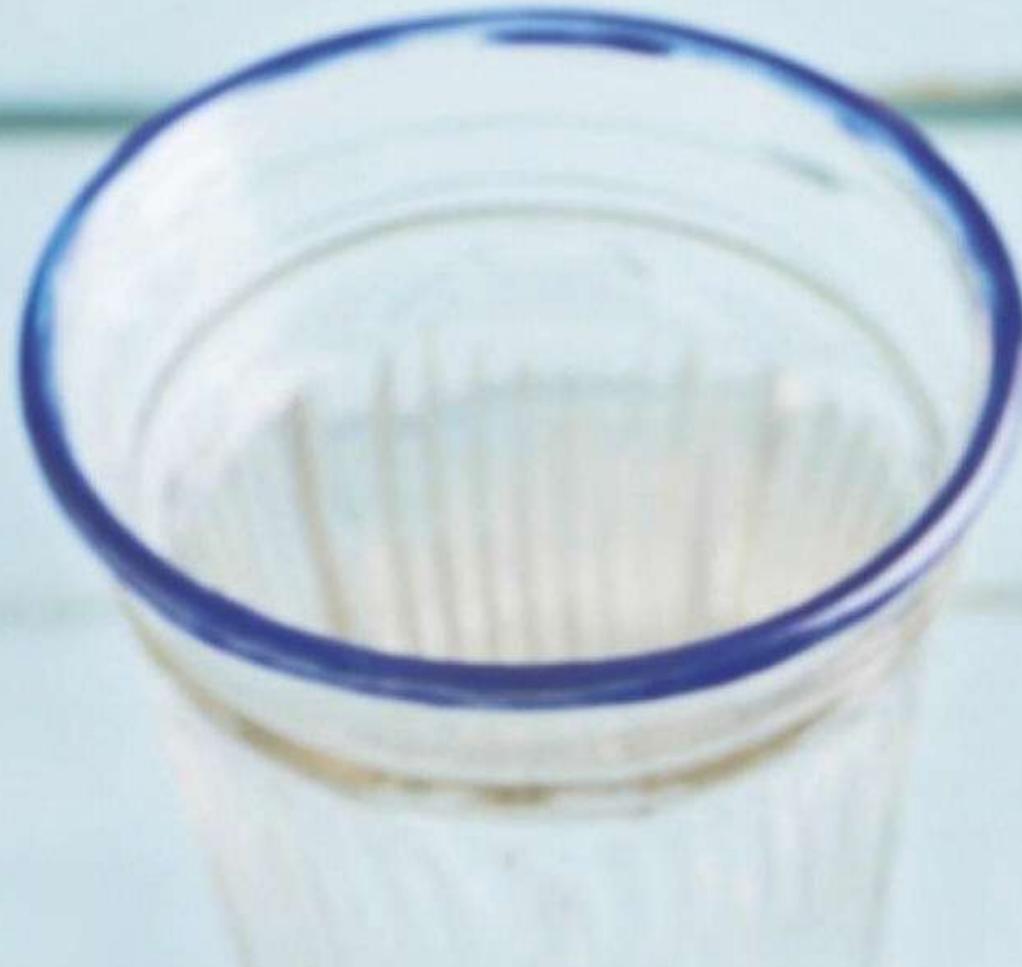




Der TIPP aus der Redaktion

Mürbe gemacht

Wer den Kohl etwas mürber mag,
bestreut ihn nach dem Hobeln mit etwas
Salz und kneitet ihn mit den Händen
kräftig durch. Dabei am besten Küchen-
handschuhe tragen, da der Kohl färbt.



★★★★★ Ø 4,3

Don Diegos griechischer Rotkrautsalat

VERFASSER ROADSIDE WEB CK-MAG.DE/040320

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT
PRO PORTION 2 g E, 11 g F, 24 g KH = 217 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 mittelgroßer Rotkohl
2 Äpfel
2 El Rotweinessig
1 El Dijonsenf
2 El Sahnemeerrettich (Glas)
3 El Zucker
Salz, Pfeffer
5 El Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Äpfel bis auf das Kerngehäuse ebenfalls in Streifen hobeln oder grob raspeln. Beides in einer großen Schüssel mischen.
2. Essig, Senf, Sahnemeerrettich, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, Öl mit dem Schneebesen unterschlagen.
3. Dressing über die Salatzutaten geben und gut vermischen. Rotkohlsalat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

Fruchtig-pikant,
passt der Salat
gut zu Frikadelle,
Entenbrust oder
Räucherforelle



SURYADEVI

„Hab den Zucker weggelassen, und dennoch hat er eine tolle Süße. Noch etwas Kresse drau, perfekt!“

Ein Kerl namens **KALE**

Was im Englischen „Kale“ heißt und als Superfood bejubelt wird, ist nichts anderes als unser geliebter Grünkohl. Seine Blätter wandern hier mit Käse und Körnern ins Pesto: kräftig im Geschmack, aber toll würzig

Statt Sonnenblumenkernen sorgen auch Mandeln, Walnüsse, Pinien- oder Kürbiskerne für den nötigen Biss



★★★★☆ Ø 4,0

Grünkohlpesto

VERFASSER DER_BIOKOCH WEB CK-MAG.DE/380320



SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION (1 EL) 3 g E, 14 g F, 5 g KH = 167 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (1 GLAS À 300 ML)

100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln
125 g frischer Grünkohl
2 Knoblauchzehen
120 ml Olivenöl
125 g Petersilie
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer
evtl. 80 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen.
2. Grünkohl putzen und in grobe Stücke zupfen. Knoblauch hacken. Mit dem Stabmixer Grünkohl und 60 ml Öl pürieren. Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und restliche 60 ml Öl dazugeben, sämig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Geröstete Sonnenblumenkerne und nach Belieben Parmesan dazugeben und kurz fein pürieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Gute Partnerwahl

Das Pesto ist eine beliebte Begleitung zu Pasta, Gnocchi, Ofenkartoffeln, Gemüsenuedeln, Fisch, Fleisch oder Kochwürsten und schmeckt auch im morgendlichen Rührei.

ANSENESTA

„Zum Konservieren Pesto in ein Einmachglas geben und eine Schicht Öl drauf. So hält es ein paar Wochen.“



DER_BIOKOCH

„Mit frischem Grünkohl zubereiten, mit TK-Ware geht es leider nicht.“



GRÜNKOHL

Dass er mehr kann als deftig, hat sich längst rumgesprochen – spätestens seit er als Superfood Karriere macht, gern in Salaten und Smoothies. Denn Grünkohl ist eine herrlich robuste Vitamin-C-Bombe: Weder Hitze (langes Kochen) noch Kälte (Frost) können ihm etwas anhaben. Der erste Frost verleiht ihm das gewisse Etwas, denn dann ist der Zuckeranteil ausreichend hoch und die Bitterstoffe entsprechend niedrig. Die Blätter sollten salt grün und knackig sein, dann hält er sich im Gemüsefach bis zu fünf Tagen. Muss es mal schnell gehen, gibt es ihn auch tiefgefroren oder aus der Dose (das erspart ein gründliches Putzen und Waschen). Traditionell passt er zu Kochwurst, Kassler oder „Pinkel“ mit karamellisierten Bratkartoffeln. Wir entdecken ihn aber auch im Salat oder als gesundes Pesto (siehe S. 43). Jetzt können Sie die Saison noch voll auskosten!

BENDER

„Heutige Sorten sind so gezüchtet, dass sie weniger Bitterstoffe haben und so vor dem Frost genossen werden können.“

EMMY-LY

„Ich blanchiere ihn und friere ihn dann ein paar Tage ein. Erst dann wird er verarbeitet.“



REISE

Südafrika mal anders

MODE

Botanikprints



DOSSIER

Die Freude, Dinge zu lassen

Warum uns der Trend JOMO,
Joy of Missing out, so guttut.

WOHNEN
**Grüne
Eyecatcher**

Freu dich

auf die neue Ausgabe mit
vielen schönen, spannenden
und entspannten Themen.

Brigitte

Mit
Beauty-Extra:
Lifting-
Creme von
Yves Rocher*



*Nur solange der Vorrat reicht.



KOCHEN
Superfood Kohl

Jetzt im Handel!





Made in China

Genießen Sie ein Kochabenteuer auf asiatische Art und dämpfen Sie köstlich gefüllte Teigtaschen. Im Restaurant heißen sie Dumplings. Hier zeigen wir Schritt für Schritt, wie sie ganz einfach gelingen



Der Teig wird mit würzigem Mett gefüllt, angebraten und gedämpft



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



Dumplings (Teigtaschen)



VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/400320

PFIFFIG

1 STD. + 2 STD. AUFTAUZEIT

PRO PORTION 26 g E, 28 g F,

26 g KH = 478 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Pck. TK-Dumplingteig
(30 Stück, 8 cm Ø, Asialaden)

4 Frühlingszwiebeln

1–2 cm Ingwer

400 g Schweinemett

1 Ei (Kl. M)

2 Tl Sesamöl

1 El Öl

6 El Sojasauce

2 El Weißweinessig

ANNE LUCAS,
REDAKTIONSKÖCHIN

„Falls Sie keinen
Dumplingteig
bekommen, gibt es
auf Chefkoch.de
einfache Rezepte zum
Selbermachen.“

Alle Rezepte von Anne finden
Sie bei Chefkoch.de unter dem
Usernamen: annes_kochschule



1. Teig 2 Std. auftauen lassen. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mett, Ei, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Sesamöl gründlich verkneten.



2. Je 1 El Füllung mittig auf die Teigkreise geben.



3. Den Rand mit wenig Wasser einpinseln und fest zusammendrücken. An den Teigrändern kleine Falten formen.



4. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auswischen, Teigtaschen hineinsetzen und goldbraun anbraten.



5. Teigtaschen mit 100 ml Wasser ablöschen.



6. Zugedeckt bei starker Hitze 3 Min. dämpfen. Vorgang für restliche Teigtaschen wiederholen. Sojasauce mit Essig verrühren und zu den Taschen servieren.

DAS MENÜ
ASIATISCH



ASIATISCH



Alles so schön bunt hier!
Den Mangosalat können Sie
auch zum Strudel servieren

★★★★★ Ø 4,4

Feuriger Mangosalat



VERFASSER LAMETTI WEB CK-MAG.DE/440320

NORMAL 25 MIN.

PRO PORTION 1 g E, 1 g F, 20 g KH = 107 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Mangos
1 große Tomate
½ rote Zwiebel
1–2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1–2 cm Ingwer
abgeriebene Schale und
Saft von 1 Bio-Limette
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangos, Tomate und Zwiebel in schmale Streifen schneiden.
2. Chilischoten putzen. Chili, Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln, mit Limettenschale und -saft verrühren. Mit Mango-, Zwiebel- und Tomatenstreifen mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZEITPLAN

Am Vormittag

- Strudelfüllung vorbereiten (Steps 1–5)
 - Dessert zubereiten und abgedeckt kalt stellen
 - Pflaumensauce zubereiten

Kurz bevor die Gäste kommen

- Strudel füllen und backen
- Mangosalat zubereiten

Nach dem Hauptgang

- Dessert anrichten

Dinner-Time FERNKÖSTLICH

Eine vegetarische Asia-Komposition, die sich super vorbereiten lässt und aufregend toll schmeckt: mit feurigem Mangosalat, raffiniertem Gemüsestrudel und einer himmlisch leichten Kokos-Pannacotta

HAUPTGANG
*Asia-Gemüsestrudel
mit Pflaumensauce*
Rezept S. 50



RANDYANDY64

„Ich lass die Füllung immer ganz abkühlen, dann löst sich der Blätterteig auch nicht auf.“

★★★★★ Ø 4,4

Asia-Gemüsestrudel

VERFASSER KATZEMURNA WEB CK-MAG.DE/450320

SIMPEL 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 10 g E, 25 g F, 30 g KH = 400 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Champignons
200 g Möhren
1 rote Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
3 El Erdnuss- oder Rapsöl
3 El helle Sojasauce
1 Tl Sambal Oelek
100 g Mungobohnensprossen
½ Bund Koriander
1 Rolle Blätterteig (Kühlregal, 275 g)
1 Eigelb (Kl. M.)

ZUBEREITUNG

1. Champignons, Möhren, Paprika und Frühlingszwiebeln putzen. Pilze in Scheiben, Möhren und Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Möhren in etwas Salzwasser 1 Min. bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin sanft andünsten (nicht zu heiß, sonst wird der Knoblauch bitter).
4. Paprika, Champignons und Möhren zugeben. Alles unter Rühren 2–3 Min. braten. Mit Sojasauce ablöschen, Sambal Oelek untermischen, salzen und pfeffern.
5. Sprossen unterheben, kurz mitbraten. Koriander zerzupfen und untermischen. Gemüse abkühlen lassen.
6. Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Füllung in einem breiten Streifen darauf verteilen. Seiten etwas einschlagen, aufrollen. Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit verquirtem Eigelb bestreichen.
7. Strudel im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. backen. Dazu passen Pflaumensauce (siehe unten) und der thailändische Gurkensalat (Rezept S. 39).



★★★★★ Ø 3,9

Pflaumensauce

VERFASSER KAFFEELUDER

WEB CK-MAG.DE/470320

NORMAL 30 MIN.
 PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 44 g KH = 196 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Pflaumen (Glas)	1 Tl Fünf-Gewürze-Pulver (Asialaden)
1–2 cm Ingwer	125 g Gelierzucker (2:1)
1 rote Chilischote	Salz
1 ½ Sternanis	
50 ml Weißwein	



ZUBEREITUNG

1. Fruchtsaft abgießen, Pflaumenfruchtfeisch klein schneiden. Ingwer fein reiben. Chili putzen, entkernen und fein schneiden.
2. Pflaumen, Ingwer und Chili mit 2–3 El Wasser und restlichen Zutaten (außer Salz) in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Röhren zum Kochen bringen. Sternanis herausnehmen.
3. Mischung mit dem Stabmixer pürieren. Ca. 3 Min. unter Röhren sprudelnd kochen lassen. Pflaumensauce mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Dessert

★★★★☆ Ø 3,8

Kokos-Pannacotta

VERFASSER IMPALA WEB CK-MAG.DE/480320

NORMAL 15 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT
 PRO PORTION 3 g E, 32 g F, 20 g KH = 395 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 ml Kokosmilch
 250 ml Schlagsahne
 2 El Zucker
 ½ gestrichener TL Agar-Agar (2 g; siehe Tipp)
 250 g gemischte Früchte
 (z. B. Himbeeren, Ananas, Melone)
 4 TL Kokosraspel oder Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch mit Sahne und Zucker unter Rühren aufkochen. Bei sehr schwacher Hitze 3–5 Min. sanft köcheln lassen.
2. Agar-Agar mit 2 El Wasser anrühren und unter Rühren zur Kokossahne geben. 1–2 Min. weiterköcheln lassen.
3. Kokossahne in Schalen verteilen. 3–4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Früchte eventuell klein schneiden. Pannacotta mit Früchten anrichten und mit Kokosraspeln oder Puderzucker bestreuen.

**Der TIPP aus der Redaktion**

Agar-Agar statt Gelatine
 Im Originalrezept bindet Userin Impala die Pannacotta mit Gelatine. Wir haben das tierische Bindemittel durch Agar-Agar ersetzt, ein Produkt aus Algen.
 Faustregel: 1 gestrichener TL Agar-Agar (4 g) entspricht 6 Blatt Gelatine.

**FIAMMI**

„Ich habe sie in kleinen Weckgläsern serviert und die Früchte separat dazu gereicht.“

Wer es gern cremig mag,
 kann die Früchte auch pürieren
 und als Topping servieren



Die INFO aus der Redaktion

Wasser marsch!

Je mehr Sie trinken, desto besser.
Mindestens 2 Liter werden empfohlen. Denn Flüssigkeit katapultiert Krankheitserreger nach draußen.
Als Suppe, Tee und Shot noch besser, denn diese enthalten zusätzlich Vitamine, Mineralien & Co.

Erkältungstrunk

ANKA2584

„Es geht auch gewahleuer Ingwer aus dem Gewürzschrank. Gute Besserung allen.“

FIT & GESUND
ERKÄLTUNGSKILLER

Bye-bye, SCHNUPFEN

Jetzt geht es der Erkältung an den Kragen! Denn diese Wohltaten haben es in sich und powern Ihr Immunsystem mit einem Schluck wieder nach oben – probieren Sie selbst!

Ingwer-Shot
mit Blutorange

EXTRA-SCHNELL

EXTRA-SCHNELL

Gelber Smoothie
Kurkuma-Mango

PEPINO-PEACH

„Da ich keinen
Eutsatter habe, wurden
alle Zutaten püriert.“

★★★★☆ Ø 4,0

Ingwer-Shot mit Blutorange



VERFASSER GLOCKENBLÜMCHEN

WEB CK-MAG.DE/240320

SIMPEL 10 MIN.

PRO PORTION 0 g E, 1 g F, 5 g KH = 33 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN à 50 ML)

3 Blutorangen	1 Spritzer Leinöl
3–4 cm Ingwer	1 Prise Pfeffer
2 cm Kurkuma	1 TL Kokosblütenzucker

ZUBEREITUNG

1. Blutorangen schälen und mit Ingwer und Kurkuma in einem Entsafter entsaften. Trester nach Belieben nochmals entsaften.
2. Saft mit Leinöl, Pfeffer und Kokosblütenzucker verrühren und in eine Flasche abfüllen (ergibt 300 ml). Der Shot hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank.
3. Zum Servieren Shot in kleine Gläser füllen, langsam und in kleinen Schlucken trinken. Oder nach Belieben mit Wasser oder Tee verdünnen.

VITAMIN-C-BOOSTER
MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN

Zellschützend und entzündungshemmend



★★★★☆ Ø 4,1

Gelber Smoothie Kurkuma-Mango



VERFASSER ESSLUST WEB CK-MAG.DE/220320

SIMPEL 10 MIN. PRO PORTION 1 g E, 3 g F, 18 g KH = 115 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

½ Banane
1 reife Mango
2 cm Kurkuma oder
½ TL gemahlene
1 TL Kokosöl
½ TL Zimt
¼ TL gemahlener Ingwer
¼ TL Vanilleextrakt
oder 1 TL Vanillezucker
300 ml Mandelmilch
oder Mineralwasser

ZUBEREITUNG

1. Banane in Stücke schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Kurkuma schälen und fein reiben (dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, denn Kurkumawurzel färbt stark).
2. Banane, Mango, Kokosöl, Gewürze und Mandelmilch in einen Mixer geben, kurz durchmixen. Kurkuma zugeben und alles zweimal 20 Sek. durchmixen. Sofort servieren.

Entgiftung kommt damit prima in Gang

MIT VITAMIN B₂

VIELE MINERALIEN

★★★★☆ Ø 4,6

Erkältungstrunk



VERFASSER KRÄUTERJULE WEB CK-MAG.DE/210320

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 17 g KH = 64 KCAL

ZUTATEN (1 PORTION)

1 cm Ingwer
Saft von ½ Zitrone
1–2 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, in eine große Tasse oder ein hitzefestes Glas geben.
2. 200 ml Wasser aufkochen, den Ingwer damit übergießen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.
3. Wenn der Aufguss Trinktemperatur hat, Zitronensaft und Honig einrühren.

Schleimlösend und entzündungshemmend

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

REICHLICH VITAMIN C

DEIN DEN GANZEN LADENSCHMEISS FÜSSE HOCHLEG MAGAZIN

BARBARA
KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN

№43

Hauch von Nichts
Langeweile will gelernt sein

Gähn-Geschehen!
Von Festreden und Vorträgen

Endlich Zeit für mich
Leider in Quarantäne

Hol sie dir!

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

ohne
Whatsapp und Insta

IST DAS ÖDE ...

Kommt heute eigentlich noch irgendwer dazu, Löcher in die Luft zu starren? Probieren wir's mal - mit dem langweiligsten Heft der Welt





ICH-KOCHEN-GERNE-LECKER

„Ich habe noch
100 Gramm Faden-
nudeln dazugegeben
und die Kartoffeln
dafür weggelassen.“

Nase frei, Husten ade:
Das Hühnerfleisch sowie das
gekochte Gemüse enthalten
Inhaltsstoffe mit entzündungs-
hemmender Wirkung



Der TIPP aus der Redaktion

Umtopfen

Wer keinen Schnellkochtopf hat, kann das Huhn auch in einem normalen Topf kochen. Die Garzeit beträgt dann 1½ Stunden.

★★★★☆ Ø 4,1

Ninis Hühnersuppe aus dem Schnellkochtopf

VERFASSER NININO25 WEB CK-MAG.DE/230320

NORMAL

35 MIN. + 25 MIN. KOHZEIT

PRO PORTION 34 g E, 9 g F, 14 g KH = 287 KCAL

LOW CARB



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Suppenhuhn oder
4 Hähnchenschenkel (1 kg)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1 Bund Suppengrün
3 Kartoffeln
Salz, Pfeffer
evtl. Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Suppenhuhn mit kaltem Wasser waschen und in einen Schnellkochtopf geben. 2 l kaltes Wasser angießen.
2. Zwiebel halbieren, mit Knoblauch und Ingwer (am Stück) in den Topf geben. Suppengrün putzen bzw. schälen. Die dunkelgrünen, äußeren Blätter vom Lauch sowie die Schale vom Sellerie in den Topf geben (dabei die maximale Füllhöhe des Topfes nicht überschreiten). Topf nach Herstelleranweisung verschließen. Inhalt erhitzen und auf Stufe 2 des Regelventils 15 Min. garen.
3. Inzwischen das Suppengrün in kleine Würfel bzw. feine Ringe schneiden. Petersilie (vom Suppengrün) fein schneiden. Kartoffeln klein würfeln.
4. Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen, Dampf nach Herstelleranweisung ablassen und den Topf vorsichtig öffnen.
5. Huhn aus der Brühe nehmen und beiseitelegen, die Gewürzzutaten entfernen. Hühnerbrühe aufkochen, Gemüse- und Kartoffelwürfel hineingeben, bei milder Hitze ohne Deckel 5–10 Min. weich garen.
6. Inzwischen das Hühnerfleisch von den Knochen lösen, dabei die Haut entfernen. Größere Fleischstücke entlang der Fasern in Stücke teilen. Fleisch in die Suppe geben. Hühnersuppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Cayennepfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

PROTEINREICH
VIEL KALIUM

Wichtig für die
Antikörper unseres
Immunsystems

DIE OSCARS FÜR DIE KÜCHEN-STARS

Am 10. Februar feiert Hollywood die große Oscar-Nacht. Wir verleihen Gold an diese herausragenden Helfer und schönen Genießer-Utensilien



Gibt es auch im
pinken Gewand mit
Erdbeernote

Bestes Drehbuch

Was für eine schöne Geschichte! Die Wiege des Mermaid-Gins ist die Isle of Wight im Ärmelkanal. Der Plot: einen lokalen und umweltfreundlichen Gin herzustellen, und zwar destilliert aus heimischen Blüten und Wurzeln und mit Insellquellwasser aufgefüllt. Zum Happy End gehört der Auftritt in seeblauer Flasche, wie für Meerjungfrauen gemacht. Cheers! Mermaid Gin, 700 ml, ca. 40 Euro, greatr-drinks.com

Bester Darsteller

Sein skulpturales Design beeindruckt, genau wie die herausragende Performance im Charakterfach. Damit lässt Wasserkocher „Plissé“ die Konkurrenz hinter sich und erhält wohlverdient die begehrte Trophäe. Gibt es in Rot und Grau. Für 1 l, ca. 75 Euro, alessi.com

Bester Schnitt

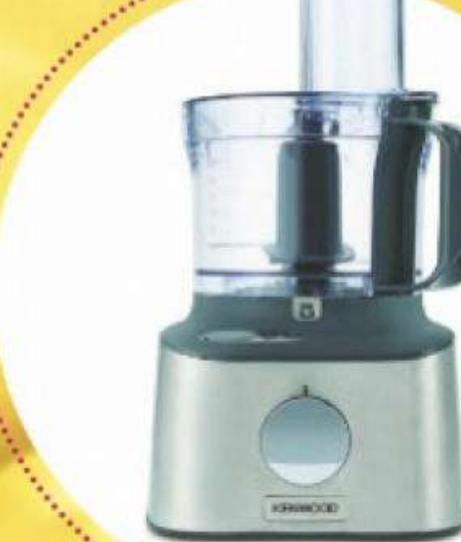
Er geht mit Anmut und Leichtigkeit zu Werke und kann getrost als Profi des kunstvollen Schnitts betitelt werden. Klein und handlich, präsentiert er dabei gleich zwei Talente: Er ist Zestenreißer und Spiralschneider in einem. Ca. 8 Euro, oxo.com



Beste Regie

Hier laufen alle Fäden zusammen: Raspeln, Kneten, Schneiden, Verquirlen oder Zerkleinern. Heraus kommen kunstvolle Meisterwerke von höchster Perfektion.

Die Küchenmaschine „Multipro Compact+“ bleibt dabei bescheiden. Dass sie Zutaten penibel abwiegt und platzsparend ist, erfährt man erst beim persönlichen Kennenlernen. Ca. 170 Euro, kenwoodworld.com



Bester Newcomer

Das Kokosöl der Hamburger Gründer legt einen filmreifen Start hin und glänzt in der Küche vor allem beim Braten mit hohen Temperaturen. Auch als Beauty-Elixier hält es (äußerlich angewendet) Haut und Haar geschmeidig. Darum verstecken wir die hübsch gestaltete Verpackung nicht im Schrank. 270 ml, ca. 7 Euro, dayo-coco.de



R T L

HIER PASSIERT'S!

Let's
Dance

AB 21.02. | FR | 20:15 UND BEI **TVNOW**

Grießfans im Glück

Als Kuchen, Auflauf, Pudding oder Brei: Grieß ist der Treibstoff für diese köstlichen Dessertträume mit Früchten, Schoko und Vanille. Sie ersetzen auch mal ein Mittagessen und zaubern ein schönes Lächeln hervor

MIMA53

„Die Gelatine kann man auch weglassen, dann muss man aber mehr Grieß nehmen.“



Raffiniert: Dank Kakao im Grieß kommen auch Schokofans auf ihre Kosten



★★★★★ Ø 4,3

Grießflammeri mit Zimt-Wein-Pflaumenmus



VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/290320

NORMAL 30 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT PRO PORTION 6 g E, 11 g F, 81 g KH = 537 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Flammeri

- 3 Blatt Gelatine
- 180 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 30 g Weichweizengrieß
- 25 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 ml Schlagsahne
- 1 Tl Kakaopulver

Für das Mus

- 500 ml Rotwein
- 125 ml Traubensaft
- ½–1 Tl Zimt
- 5 El Zucker
- 125 g getrocknete Pflaumen
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 2 El Rum
- 12–16 TK-Pflaumen
(in Hälften, aufgetaut)

ZUBEREITUNG

1. Für den Flammeri Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Milch mit Salz aufkochen, Grieß einrühren und 2 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Puder- und Vanillezucker zufügen. Vom Herd nehmen, ausgedrückte Gelatine im warmen Grießbrei auflösen. In eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen, unter den Grießbrei heben. Masse halbieren, eine Hälfte mit Kakao verrühren.
3. Helle und dunkle Grießmasse abwechselnd in kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und mindestens 3 Std. kalt stellen.
4. Für das Mus Rotwein mit Saft, Zimt, Zucker und Trockenpflaumen zum Kochen bringen. Puddingpulver in 4–5 El Wasser glatt rühren, unter Rühren zugeben und aufkochen lassen. Rum zufügen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. TK-Pflaumenhälften längs halbieren, zugeben und einmal aufkochen.
5. Grießflammeri auf Teller stürzen, mit den Pflaumen anrichten, nach Belieben mit Kakaopulver bestreuen.

Der TIPP aus der Redaktion

Früchte nach Saison

Die Userin backt diesen Kuchen mit frischen Sauerkirschen. Wir sind – saisonbedingt – auf Aprikosen aus der Dose ausgewichen, was nicht minder köstlich ist, da herrlich süß!

★★★★★ Ø 4,3

Türkischer Grießkuchen mit Früchten

VERFASSER COOKBAKERY WEB CK-MAG.DE/280320

SIMPEL 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT + 1 STD. RUHEZEIT
PRO PORTION 4 g E, 9 g F, 49 g KH = 305 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Sirup
200 g Zucker
1 El Zitronensaft

Für den Teig
1 Dose Aprikosen (850 ml; siehe Tipp)
2 Eier (Kl. M)
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
100 g Naturjoghurt
100 ml Öl
150 g Mehl plus
1 El für die Früchte
100 g Weichweizengrieß
½ Pck. Backpulver
evtl. 1 El Puderzucker

ZUBEREITUNG

- Für den Sirup 200 ml Wasser mit Zucker zum Kochen bringen und 10 Min. köcheln lassen. Zitronensaft zufügen und weitere 5–10 Min. einkochen lassen. Sirup in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.
- Für den Teig die Aprikosen gut abtropfen lassen. Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Joghurt und Öl unterrühren. 150 g Mehl, Grieß und Backpulver mischen und zügig unterrühren. Hälften der Aprikosen grob würfeln, mit 1 El Mehl mischen und unter den Teig heben.
- Teig in eine gefettete und bemehlte Springform (24 cm Ø) füllen und die restlichen Aprikosen darauf verteilen. Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. goldbraun backen.
- Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Oberfläche mit einem Holzspieß mehrmals einstechen. Erkalteten Zuckersirup darüber verteilen und mindestens 1 Std. einziehen lassen. Kuchen aus der Form lösen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

QR-Code

SAHNE SCHALE: BUTLERS.COM

SOURISVA

„Ich habe Sauerkirschen aus dem Glas genommen und etwas mehr Zitronensaft verwendet.“



Was ist eigentlich Grieß?
Körnig gemahlener und
geschälter Weizen, der zum
Kochen verwendet wird

★★★★★ Ø 4,7

Veganer Grießpudding

VERFASSER HANNAH_KOCHT_EINFACH

WEB CK-MAG.DE/250320



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 6 g E, 32 g F, 43 g KH = 507 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 300 ml Kokosmilch
- 2 El Zucker
- 50 g Weichweizengrieß
- 2 El Kokosraspel
- 2 El TK-Himbeeren



ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch und Zucker in einem Topf aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen, auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 5 Min. ausquellen lassen.
2. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Heißen Grießbrei in Schälchen verteilen, Himbeeren direkt daraufgeben, mit Kokosraspeln bestreuen. Warm servieren.

LETEFFI

„Statt Kokosmilch habe ich einen Soja-Vanille-Drink genommen. Sehr lecker, ging ruck, zuck.“



Der TIPP aus der Redaktion

Durch dick und dünn

Beim Grießbrei sind die Vorlieben, was seine Konsistenz angeht, recht verschieden. Passen Sie die Grieß- und Flüssigkeitsmengen daher gern etwas an – der Grieß sollte aber vorher 5 Minuten ausgequollen haben.



Beliebt bei Groß und Klein! Denn die süße Mahlzeit lässt sich gut vorbereiten und muss dann nur noch in den Ofen – mmh!



TEQUILAWURM

„Den Auflauf hab ich zusätzlich mit einer kleinen Dose Mandarinen und Streuseln mit Zimt gemacht.“

★★★★☆ Ø 3,8

Kirsch-Grieß-Auflauf



VERFASSER KARIN_07 WEB CK-MAG.DE/270320

NORMAL 20 MIN. + 1 STD. BACKZEIT
PRO PORTION 16 g E, 24 g F, 88 g KH = 658 KCAL

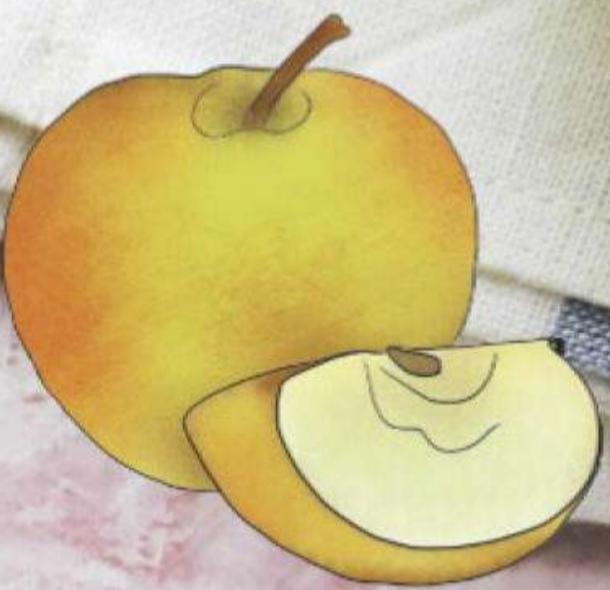
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Glas Schattenmorellen (720 ml)
4 Eier (Kl. M)
500 ml Milch
70 g Butter
1 Prise Salz
200 g Hart- oder Weichweizengrieß
(siehe Info S. 67)
125 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Kirschen abtropfen lassen. Eier trennen.
2. Milch mit Butter und Salz aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen, bei milder Hitze unter Rühren 5 Min. ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen.
3. Eigelb und Zucker schaumig rühren, unter die Grießmasse rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Kirschen vorsichtig unterheben. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen, im heißen Ofen bei 175 Grad (155 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 1 Std. backen.





★★★★★ Ø 4,2

Apfel-Vanille-Grießbrei

VERFASSER DICECHEFKÖCHIN WEB CK-MAG.DE/260320

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 11 g E, 37 g F, 82 g KH = 731 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 säuerlicher Apfel
- 350 ml Milch
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 El Zucker
- 3 Tropfen Vanillearoma
(oder Mark einer Schote)
- 1 Prise Salz
- 20 g Butter
- 70 g Weichweizengrieß
- evtl. 4 El Zimtzucker

ZUBEREITUNG

1. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Stückchen schneiden.
2. Apfelstücke mit Milch, Sahne, Vanillezucker, Zucker, Vanillearoma, Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren, den Grieß unter Rühren einröhren lassen und bei milder Hitze unter Rühren 5 Min. ausquellen lassen.
3. Grießbrei in Teller oder Schüsseln füllen und nach Belieben mit Zimtzucker bestreuen.

Für Butterfans: Etwas geschmolzene Butter on top schmeckt lecker cremig. Wer mag, bräunt sie etwas

DJAMILALINA

„Ich habe den Milchanteil erhöht, dafür die Sahne weggelassen und den Apfel püriert. Alle waren begeistert!“



HART ODER WEICH?

Feiner Weichweizengrieß macht Gerichte herrlich sämig und wird gern für Brei, Pudding (Flammeri) oder auch Suppe verwendet. Hartweizengrieß bleibt beim Kochen bissfester – ideal für Pastateig oder Klöße.

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 über 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:



Formschöne Glaskaraffe
Passt auch für SodaStream®
Penguin- und Crystal-Sprudler.



RICE Küchenhelfer
Bringen Farbe in jede Küche.
Aus Silikon und Bambus.



reisenthel shopper M
Bietet viel Platz für die täglichen Einkäufe.
Maße: 51x26x30,5 cm. Farbe: Dunkelblau.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:
zum Einschenken, als Farbtupfer oder für unterwegs – ganz wie Sie möchten!



040/55 55 7800

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



www.chefkoch.de/abo

WENDY104

„Habe schon verschiedene Varianten ausprobiert, er war immer lecker. Ob mit Mandarinen, Himbeeren oder auch Schokostreuseln.“



Mit Zutaten aus dem Vorrat
ruck, zuck gerührt und auch nach
zwei Tagen noch schön saftig



MIX & MATCH

Wenig Arbeit, großer Genuss. Diese neuen Partner machen Lust auf saftig-frisches Kuchenvergnügen: Mit Früchten, Mohn oder Kakao trumpfen sie mal zart bestäubt oder mit knackigem Guss auf

★★★★★ Ø 4,3

Quarkkuchen mit Mandarinen

VERFASSER PÜPPI74 WEB CK-MAG.DE/330320

SIMPEL 15 MIN. + 55 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 4 g E, 10 g F, 29 g KH = 232 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCKE)

- | | |
|-------------------------------|--|
| 125 g weiche Butter | 250 g Mehl |
| 125 g Zucker | 2 Tl Backpulver |
| 1 Pck. Vanillezucker | 1 Dose Mandarinen
(175 g Abtropf-
gewicht) |
| 3 Eier (Kl. M;
zimmerwarm) | 1 El Puderzucker |
| 100 g Quark
(20 % Fett) | |

ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und Quark mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Abgetropfte Mandarinen vorsichtig unterheben.
2. Teig in eine gefettete Kranzform füllen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 55–60 Min. backen. Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

MUTTIAUCH

„Ich habe frisch gepressten O-Saft genommen, und der Kuchen war frisch-orangig.“

★★★★★ Ø 4,5

Orangen-Schoko-Traum



VERFASSER EP1312 WEB CK-MAG.DE/310320

NORMAL 20 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 5 g E, 20 g F, 42 g KH = 379 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 200 g Butter | ½ Pck. Backpulver |
| 200 g Zucker | 4 Eier (Kl. M;
zimmerwarm) |
| Mark von 1 Vanilleschote | 120 ml Orangensaft |
| Abrieb von
1 Bio-Orange | 80 g Schokotröpfchen |
| 220 g Mehl | |
| 50 g Speisestärke | |
- #### Für die Glasur
- | |
|--------------------------|
| 50 ml Schlagsahne |
| 80 g Zartbitterkuvertüre |

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Vanillemark und Orangenschale unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, sieben, abwechselnd mit den Eiern unterrühren. Orangensaft unterrühren. Schokotröpfchen gleichmäßig unterheben.
2. Teig in eine gefettete und bemehlte Rehrücken- oder Kastenform (1,5 l Inhalt) füllen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45 Min. backen. Sobald sie fest wird (nach etwa 10 Min.), Teigoberfläche mit einem Messer vorsichtig in der Mitte einschneiden, damit der Kuchen schön aufgeht.
3. Für die Glasur Sahne aufkochen, gehackte Kuvertüre darin schmelzen. Abgekühlten Kuchen damit überziehen und trocknen lassen.

Schokotröpfchen sind backstabil. Sie bleiben, anders als gehackte Schokolade, auch bei starker Hitze in Form



PFIRSICH-STREUSELKUCHEN

Rezept S. 74 *vom Blech*



RUSKA

„Da ich noch Schoko-
streusel hatte, habe ich diese
in den Teig gegeben.“



Der TIPP aus der Redaktion

Raus aus der Kälte!

Damit sie sich gut verbinden, sollten alle Zutaten für einen Rührteig zimmerwarm sein. Butter und Eier rechtzeitig – also eventuell schon am Vortag – aus dem Kühlschrank nehmen.

★★★★☆ Ø 4,2

Pfirsich-Streuselkuchen vom Blech

VERFASSER ULI68 WEB CK-MAG.DE/350320

SIMPEL 35 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 4 g E, 13 g F, 36 g KH = 288 KCAL

**ZUTATEN (20 STÜCKE)****Für den Teig**

150 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
5 Eier (Kl. M;
zimmerwarm)
250 g Mehl
½ Pck. Backpulver
Saft von ½ Zitrone
1 Prise Salz

Für den Belag

2 große Dosen
Pfirsiche (à 850 ml)
100 g kalte Butter
75 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
150 g Mehl
100 g Vollmilch-
schokolade

ZUBEREITUNG

- Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und unterrühren. Zitronensaft und Salz unterrühren. Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech verstreichen.
- Für den Belag die Pfirsiche abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Butter in kleine Stücke schneiden. Zucker, Vanillezucker und gesiebtes Mehl dazugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten.
- Erst Pfirsiche, dann die Streusel auf dem Teig verteilen. Kuchen im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 40–45 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- Schokolade grob hacken und im warmen Wasserbad schmelzen. Flüssige Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden und ein Gittermuster auf den Kuchen spritzen.

★★★★☆ Ø 4,5

Mohn-Vanille-Gugelhupf

VERFASSER SANDY07 WEB CK-MAG.DE/340320

SIMPEL 20 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 7 g E, 25 g F, 51 g KH = 471 KCAL

**ZUTATEN (12 STÜCKE)**

250 g weiche Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
6 Eier (Kl. M;
zimmerwarm)
250 g Mehl
2 ½ Tl Backpulver
1 Pck. Vanille-
puddingpulver
20 g Speisestärke

ZUBEREITUNG

- Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver, Puddingpulver und Speisestärke mischen, abwechselnd mit Sahne und Eierlikör unterrühren.
- Die Hälfte des Teigs in eine gefettete und bemehlte Gugelhupf- oder Kranzform füllen, unter die andere Teighälfte die Mohnzubereitung rühren. Mohnteig auf dem hellen Teig verteilen, Teigschichten mit einer Gabel spiralförmig durchziehen. Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40–45 Min. backen (Stäbchenprobe). Falls die Oberfläche zu dunkel wird, Kuchen mit Backpapier abdecken.
- Kuchen etwas abkühlen lassen, stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

MOHN-VANILLE- Gugelhupf

Rezept links



SPARKSNANA

„Um einen schönen Schwarz-Weiß-Effekt zu bekommen, gehe ich mit einem Esslöffel bis zum Boden der Form und ziehe damit einen Kreis.“

Mit Vanille- oder Eierlikör-sahne schmeckt der Mohnkuchen noch mal so gut

Für Kindergeburtstage
können Sie den Guss mit
Lebensmittelfarbe bunt
einfärben oder „Smarties“
darauf verteilen



EVAFISCHE

„Habe noch den Saft von
zwei Zitronen in den Teig
gewischt, dadurch wurde
es noch zitroniger.“

★★★★★ Ø 4,8

Zitronenkuchen



VERFASSER STRAWBERRYSHORTCAKE WEB CK-MAG.DE/320320

SIMPEL 25 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 3 g E, 16 g F, 46 g KH = 348 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCKE)

3 Bio-Zitronen plus
evtl. Zitronenabrieb
zum Garnieren
6 Eier (Kl. M;
zimmerwarm)
350 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
350 g Mehl
2 gehäufte Tl Backpulver
350 g weiche Butter
300 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Die Schale aller Zitronen fein abreiben, dann 2 Zitronen auspressen.
2. Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit Zitronenschale und Butter nach und nach unter die Eiermasse rühren.
3. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.
4. Inzwischen mit einer Gabel Puderzucker nach und nach mit so viel Zitronensaft verrühren, dass eine dickflüssige Glasur entsteht (es wird möglicherweise nicht der ganze Saft benötigt, siehe Tipp).
5. Den noch warmen Zitronenkuchen mit einer Gabel mehrfach einstechen. Glasur darauf verstreichen, nach Belieben mit Zitronenschale bestreuen. Kuchen auskühlen lassen.



Der TIPP aus der Redaktion

Geduld bitte

Beim Herstellen von Zuckerguss die Flüssigkeit nach und nach teelöffelweise zum Puderzucker geben und verrühren, um die Konsistenz zu testen. Der Guss wird sonst leicht zu dünn.

„Für Fälle wie diesen habe ich Instant-Kaffeepulver in ein Schälchen ungefüllt und eingefroren. Es ist gut zu entziehen.“



★★★★★ Ø 4,7

Schoko-Sekt-Kuchen

VERFASSER P1963 WEB CK-MAG.DE/360320

SIMPEL 15 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT
 PRO STÜCK 5 g E, 22 g F, 33 g KH = 368 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

100 g Schokolade
200 g weiche Butter
180 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
150 g Mehl
30 g Speisestärke
½ Pck. Backpulver
1 El Kakaopulver
100 g gemahlene Haselnüsse
1 Prise Salz
1 Tl Instant-Kaffeepulver
125 ml Sekt
1–2 El Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Schokolade hacken. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Kakao mischen, sieben, kurz unterrühren. Haselnüsse, Salz, Kaffeepulver und Sekt unterrühren, Schokolade unterheben.
2. Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform füllen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 50–60 Min. backen.
3. Kuchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.



Der TIPP aus der Redaktion

Da bleibt nichts kleben

Kranz-, Gugelhupf- und Kastenformen immer sorgfältig ausfetten und mit Mehl oder Semmelbröseln aussprünen, damit der Kuchen leicht herausgleitet. Gelingt dies nicht, umgestürzt für 10 Min. mit einem kalt-feuchten Geschirrtuch bedecken.

VOX



DIE NÄCHSTE STUFE DER
ESKALATION

ab 9. FEB SO 20:15
KITCHEN IMPOSSIBLE

und bei **TVNOW**

REGISTER



*Goldbraun
überbackene Aufläufe
finden Sie ab S. 20*

FLEISCH

Dumplings (Teigtaschen)	47
Fleischbällchen in würziger Sauce	12
Hähnchen-Gnocchi-Gratin	22
Hühnersuppe , Ninis	57
Inuoltini mit Kräuter-Käse-Füllung	11
Kartoffel-Speck-Pie	23
Lieblingskartoffelsuppe	13
Nudelgulasch , überbacken	27
Rindfleisch-Pastinaken-Curry	17
Spätzle-Filet-Pfanne , gratinierte	16
Spinatauflauf mit Schinkenröllchen	25

FISCH

Fisherman's Pie	26
Omelett mit Krabben	15

VEGGIE

Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf	21
Gemüsestrudel, Asia-	50
Grünkohlpesto	43
Linsen-Kürbis-Lasagne	28
Rotkrautsalat , griechischer	40
Sauerkrautsalat Witwe Bolte	38
Zuckerschoten-Chili-Salat , Smokeys ...	36

VEGAN

Gurkensalat , thailändischer (Ajad)	39
Mangosalat , feuriger	48
Paprika-Kokos-Curry mit Tofu	9
Pasta Bologneser Art, vegane	34
Penne in scharfer Tomatensauce	14
Pflaumensauce	50

SÜSSES & DRINKS

Apfel-Vanille-Grießbrei	66
Erkältungstrunk	54
Granola-Müsli	19
Grießflammeri mit Pflaumenmus	61
Grießkuchen , türkischer, mit Früchten ..	62
Grießpudding , veganer	64
Ingwer-Shot mit Blutorange	54
Kirsch-Grieß-Auflauf	65
Kokos-Pannacotta	51
Mohn-Vanille-Gugelhupf	74
Orangen-Schoko-Traum	72
Pfirsich-Streuselkuchen vom Blech	74
Quarkkuchen mit Mandarinen	71
Schoko-Sekt-Kuchen	78
Schwarzwalder-Kirsch-Sandwich	82
Smoothie , gelber, Kurkuma-Mango	54
Tarte au Citron	31
Zitronenkuchen	77



FOTO: JORMA GOTTLWALD

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 Herzl

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Melanie Köhn, Diana Schulz (Elternzeit)

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion Anne Haupt, Anne Lucas,
Stefanie Meyer, Marianne Zunner

Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistenz Laura Huwyler

Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik

Matthias Meyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellu. 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 Angeigenteil

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 61 80 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

24-Std.-Online-Kundenservice:

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

Die Rezepte sind nach

bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.



Die nächste
AUSGABE
erscheint am
5.3.2020

Vorschau



MÖHREN IM KOMMEN
Von Suppe bis Kuchen

EDLES ROASTBEEF
Schritt für Schritt zum zarten Bratenklassiker

ENDLICH RHABARBER
Willkommen in unserem Marmeladenglas!



Das Beste zum Schluss, bitte umblättern! ➔

Dream-Date

Nur du allein sollst bei mir sein. Eine Liebe – weiß wie Sahne, rot wie Kirschen und schwarz wie Schokoraspel. Zum Vernaschen süß und verführerisch lecker ...

★★★★☆ 3,8

Schwarzwälder-Kirsch-Sandwich



VERFASSER ABC_ABC WEB CK-MAG.DE/370320

- NORMAL
- 1 STD. + 2 STD. RUHEZEIT
- PRO STÜCK 8 g E, 17 g F, 65 g KH = 460 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

4 El Zucker	200 ml Apfelsaft
½ Würfel frische Hefe	2 gestrichene El Speisestärke
400 g Mehl	300 g Schattenmorellen (Glas)
1 Ei (Kl. M)	250 ml Schlagsahne
40 g weiche Butter	4 El Schokoladenraspel
1 Prise Salz	2 Tl Puderzucker
200 ml warme Milch	

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig 2 El Zucker und die zerbröselte Hefe mit einer Gabel gut vermischen und warten, bis die Mischung sich verflüssigt hat. Mehl, Hefe-Zucker-Mischung, Ei, Butter, Salz und Milch mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Teig auf leicht bemehelter Arbeitsfläche 2 cm dick ausrollen und Kreise (7 cm Ø) ausschneiden. Teigreste verkneten, Vorgang wiederholen und auf diese Weise insgesamt 8 Kreise ausschneiden. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
3. Teigkreise im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 12–15 Min. backen. Hefebrotchen herausnehmen, auskühlen lassen.
4. Für die Füllung 150 ml Apfelsaft und 2 El Zucker aufkochen. Stärke und 50 ml Saft glatt rühren, in den kochenden Saft geben, unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und die Kirschen zugeben. Grütze auskühlen lassen. Sahne steif schlagen.
5. Hefebrotchen seitlich jeweils bis zur Hälfte einschneiden, mit Sahne und Kirschgrütze füllen. Mit Schokoraspeln bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.



Küsschen zum Valentinstag

Eine kleine Aufmerksamkeit am 14. Februar: Mit Liebe backen und hübsch verpackt verschenken. Oder zum Frühstück damit überraschen.

60

SCHÖNER WOHNEN
EUROPAS GRÖSSTES WOHN-MAGAZIN

DER BESTE
ORT DER GANZEN
WOHNUNG
*Ob Sofa, Esstisch
oder Bett: So entsteht
ein Wohlfühlplatz*

GRÜNER LEBEN
*Mit Holz und Textilien nachhaltig einrichten,
gesünder schlafen – und das Richtige kaufen*

60 JAHRE SCHÖNER WOHNEN

DESIGN-SERIE
ERSTE FOLGE:
DIE TEAK-WELLE DER
FRÜHEN 60ER

65 QM FÜR ZWEI
STILVOLL WOHNEN
UNTERM DACH

MEHR ORDNUNG
*Der Traum vom
begehbaren
Kleiderschrank*

DIESES
MAGAZIN
SPRICHT
FÜR SICH.



MEHR RAUM
FÜR MICH

SCHÖNER WOHNEN im März.
Jetzt im Handel.
Oder reinblättern auf schoener-wohnen.de.

NEU



ENTDECKE OLD AMSTERDAM JETZT
AUCH AM MORGEN:

PIKANT & CREMIG
UND
JUNG & MILD

