

26 Oster-Lieblinge

CHEFKOCH

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

Spaghetti-Muffins



Hacksuppe
mit Käse
und Feta



Schnelle
Käse-
Windbeutel



Nudelsalat, Snacks, Braten,
Dips und traumhafte Desserts

Brunch-Ideen zum Verwöhnen

RHABARBER
Super Konfitüre!
Leicht gemacht

HACK-HITS
Jeden Tag neu
und so köstlich

FITNESS-BOWLS
Mit Lachs, Huhn
und viel Gemüse

SÜSS FÜR OSTERN
Torte, Schoko-Eier
und Möhrenkuchen

MÄRZ 2020 • 3,20 €
OSTERREICH: 6,90 €, SCHWEIZ: 5,10 €, SERBIA:
BENELUX: 3,80 €, ITALIEN: 4,30 €, SPANIEN: 4,30 €, PORTUGAL (CONT.): 4,30 €





ich bin
VERSUCHUNG



Dallmayr

capsa.

ESPRESSO
CHOCOLAT



GENUSSVIELFALT FÜR IHRE
NESPRESSO® MASCHINE

*MARKENZEICHEN EINES DRITTER UNTERNEHMENS



DALLMAYR.COM/CAPSA

Herzlich willkommen,

bitte greifen Sie zu, nehmen Sie sich ein Stück:
vom cremigen Tiramisu! Oder lieber herhaft?
Die Spargelquiche begrüßt den Frühling (S. 24),
Roastbeef verwöhnt aufs Feinste (S. 65), und das
österliche Menü begeistert einfach alle (S. 56).

Ob zum Feiern oder für jeden köstlichen Tag der Woche, viel Genuss und Inspiration wünscht

Ihre Redaktion!



„Zum Verlieben, diese kleinen Süßen! Die Raffaello-Cupcakes habe ich mit einem Kokostopping veredelt.“

S. 73



Einen Blick hinter die Kulissen der Redaktionsküche gibt es auf Instagram:
[@chefkoch_magazin](https://www.instagram.com/chefkoch_magazin)

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



56

Für die liebsten Hasen!

Knackiger Menü-Auftakt mit karamellisierten Möhrchen im Serranomantel, mmm!





50

Fitness tanken
Her mit den bunten Bowls! Da steckt nämlich nur Gutes drin

10

Zack, Pasta!
Die schnellsten Nudeln der Welt, einfach köstlich

FOTOS: MARIE-THERÈSE CRAMER, JORMA GOTTLAHL

Alle Rezepte von der Chefkoch-Redaktion ausgewählt und nachgekocht!

Inhalt

Wir begrüßen den Frühling auf dem Teller!

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Bayrisch-exotischer Obstsalat erfrischt mit bunten Früchten und Schmand

10 Blitz-Pasta

Wir haben vier Tickets für den Kurztrip nach Italien. Kommen Sie hier entlang!

34 Neue Hack-Ideen

Abwechslung mit Wikingersuppe, Ratatouille und würzigen Spießen

40 Hits für Kids

Hausgemachte Fischstäbchen, geliebt von Groß und Klein, so einfach geht's...

42 Wochenplaner

Sieben köstliche Ideen für eine Woche voller Genuss mit echten Favoriten

50 Fit & gesund

Nur das Beste in einer Bowl! Ganz und gar köstlich kombiniert und gewürzt

FÜR FAMILIE & FREUNDE

18 Brunch

Greifen Sie zu! Fingerfood, Salate, Suppe und Braten laden zum Schlemmen ein



56 Möhren-Menü

Von Vorspeise bis Dessert dreht sich hier alles um die knackige Wurzel

64 Annes Kochschule

Das können Sie auch: Roastbeef, Remoulade und knusprige Pfannenkartoffeln wie im Gasthaus

Mit 26 Oster-Lieblingen

Alle Rezepte aus den Rubriken „Für Familie & Freunde“ und „Backen & Süßes“ eignen sich besonders für die Osterfeiertage!

BACKEN & SÜSSES

16 Homemade

Jetzt beginnt die Rhabarbersaison, und wir kochen gleich die erste Konfitüre ein

68 Süße Minis

Großartige Desserts im Kleinformat: so kann jeder von allem probieren!

76 Backschule

Blickfang jeder Ostertafel: Eierlikörtopte mit Schokobiskuit und feinem Parfait

82 Süßes Finale

Eine tolle Idee mit cremig gefüllten Eiern, die alle lecker überraschen

GRUSS AUS DER KÜCHE

41 Grüne Seite

Welcher Fisch darf auf den Teller? Und wie kaufe ich bewusst ein? Ein paar Tipps

61 Magazin

Saisonkalender, Neuentdeckungen und ein Gewinnspiel für die ganze Familie

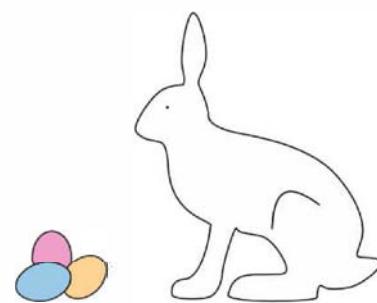
SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau



Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Spaghetti-Carbonara-Muffins
HOBBYKOCHEN

S. 20



Nicis Wikingersuppe
NICITUCH

S. 38



Blätterteig-Pizza
EDITHL

S. 46



Hähnchen auf Gemüse
TOSKANALOEWE

S. 59



Spaghetti speciale
HEIMWERKERKÖNIG

S. 14



Dänischer Fischeintopf
SCHRAT

S. 47



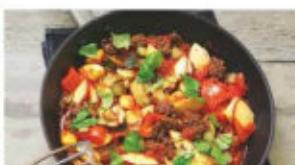
Eggs Benedict
CHEFKOCH-VIDEO

S. 27



Mediterraner Schweinerücken
SIVI

S. 32



Gemüse-Hackfleisch-Pfanne
DBARTEL

S. 38



Hähnchen-Gemüse-Bowl
SESSM

S. 50



Roastbeef mit Remoulade
ANNES_KOCHSCHULE

S. 65



Hausgemachte Fischstäbchen
ENRIQUES

S. 40



Hawaiianische Poké-Bowl
NADDL177

S. 54



Paprika-Käsesuppe
SIVI

S. 31



Kräuterpfannkuchen Jäger-Art
UFAUDIES8

S. 35



Putensteak mit Currysauce
BINCHEN59

S. 43



Möhren im Serranamantel
SCHRAT

S. 56

FISH



Meeresfrüchte in Sahnesauce mit Spaghetti
EISLEIN

S. 11



Salbei-Nudeln
ACIGRAND

S. 12

			
Pesto à La Siciliana ALINA1ST S. 13	Eier-Hähne MOOSMUTZEL311 S. 20	Rote-Bete-Apfel-Salat BOSSBAER S. 23	Nudelsalat mit Feta und Oliven ALEXKATWORK S. 23
			
Maultaschen mit Gemüse CHA-CHA S. 44	Quiche mit grünem Spargel PIEKOS S. 24	Himbeer-Butter SUSANNEMSB S. 28	Käse-Windbeutel SJELASSI S. 31
			
Eingelegte Champignons SCHAUMLÖFFEL S. 27	Grüner-Spargel-Risotto DIRKFENSEK S. 44	Hirseauflauf mit Rahmspinat HOLUNDERBLUETE67 S. 48	Möhren-Orangen-Suppe MALAKAN-FISCH S. 58
VEGAN	SÜßES & DRINKS		
			
Smoothie-Bowl KARTOFFELCHEN01 S. 53	Bayrischer Obstsalat MILKA_1 S. 8	Rhabarber-Marmelade FRANKENMUTJE S. 16	Brioche-Hörnchen TALIAFEE S. 28
			
Hefeschnecken IRINA921 S. 70	Raffaello-Cupcakes BAKECLUB_OFFICIAL S. 73	Veganer Kokos-Möhren-Kuchen ENERGYBIRD S. 60	Mini-Pavlovas mit Mascarpone JUSTEPH S. 70
			
Oreo-Cake Pops COOKBAKERY S. 75	Pancake-Spieße CHEFKOCH-VIDEO S. 75	Tiramisu-Häppchen vom Blech HOLUNDERBLUETE67 S. 73	Gefüllte Ostereier AMERIKANISCH-KOCHENDE 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 HOLUNDERBLUETE67

WEB CK-MAG.DE/290420

4,4 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

Vitamin-Kuss

Was an diesem bunten Obstsalat bayrisch ist? Der Klecks Schmand und die saure Sahne! Fast der ganze Rest in der Schüssel ist herrlich fruchtig-exotisch. Wir finden: eine gelungene Mischung!

LIEBLING
DES
MONATS



Bayrischer Obstsalat



VERFASSER MILKA_1 WEB CK-MAG.DE/320420

SIMPEL 15 MIN.
 PRO PORTION 2 g E, 2 g F, 39 g KH = 207 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Nektarinen
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 100 g kernlose grüne Weintrauben
- ½ Tl Zitronensaft
- 50 ml Orangensaft
- 3 Tl Schmand oder saure Sahne
- 1-2 Spritzer flüssiger Süßstoff

ZUBEREITUNG

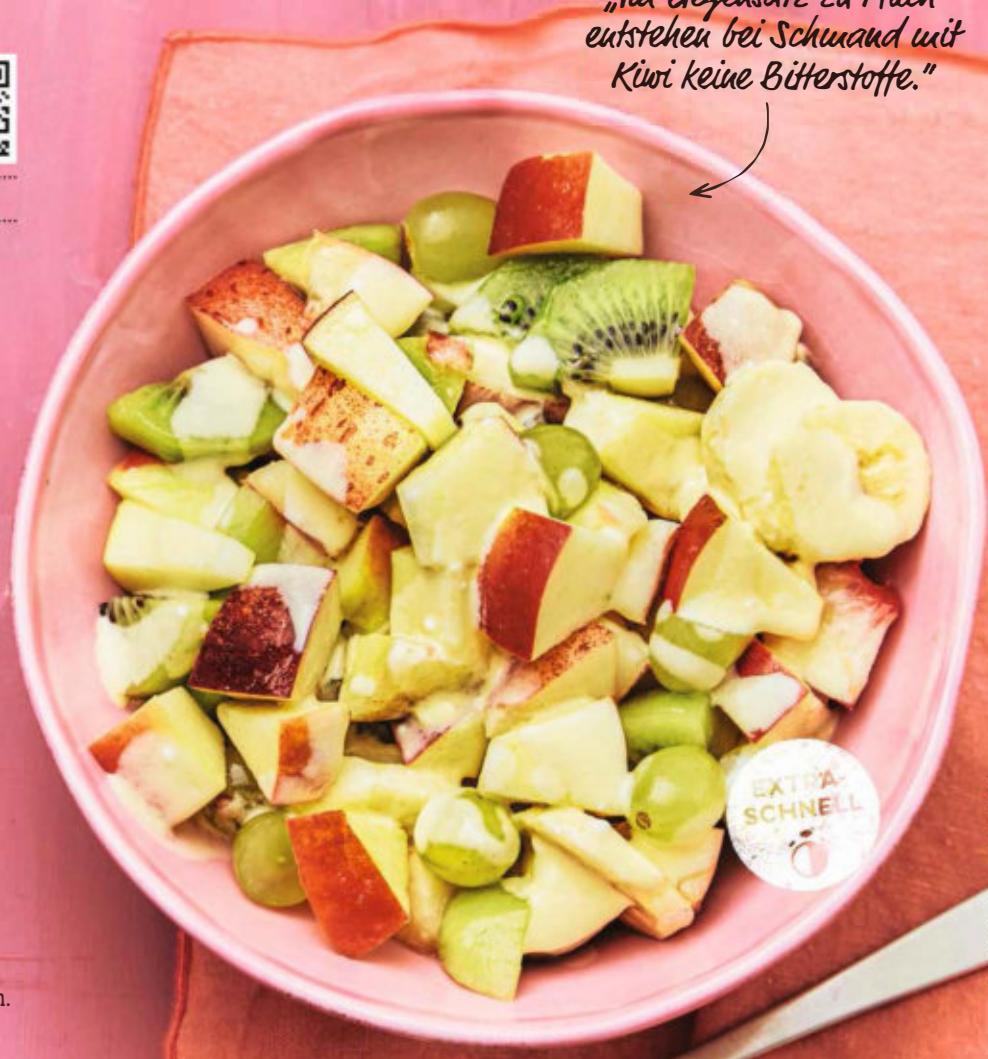
1. Obst putzen. Nektarinen und Äpfel entkernen, Bananen und Kiwis schälen. Obst in kleine Würfel schneiden, Weintrauben nach Belieben halbieren. In eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Nacheinander Orangensaft, Schmand und Süßstoff untermischen, sofort servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Süßer Stoff

Je reifer, desto süßer: Obst bringt viel Fruchtzucker mit und macht zusätzliche Süßen oft überflüssig.



Für eine gesunde Mahlzeit etwas Vollkornmüsli und Nüsse dazugeben, schon ist es ein Sattmacher

EINWEG? NEIN DANKE

Nachhaltigkeit im Alltag: Bewusster einkaufen und Mehrweglösungen nutzen – mit diesen Zielen will EDEKA den Kunden noch mehr Möglichkeiten bieten

95

*Millionen
Knotenbeutel
konnten in
den letzten
3 Jahren
eingespart
werden.**



WWF

Seit 2009 setzt sich EDEKA zusammen mit der Naturschutzorganisation WWF für mehr Umweltschutz und nachhaltiges Handeln im Sortiment von EDEKA ein. Die Kernthemen: Fisch, Holz, Verpackungen, Süßwasser, Klima, Palmöl, Soja und die Beschaffung nachhaltiger Agrarrohstoffe. Dank der Partnerschaft können immer mehr nachhaltige EDEKA-Produkte angeboten werden. Wenn sie vom WWF anerkannte ökologische Standards erfüllen und entsprechend zertifiziert sind, tragen sie zusätzlich noch den Panda – so sind sie leichter im Regal zu erkennen.

Ein gutes Netzwerk

Gemeinsam mit dem Umweltxperten WWF arbeitet EDEKA an einer verantwortungsvollen Umgestaltung ihrer Transport- und Eigenmarken-Verpackungen. So setzen sie beispielsweise auf FSC®-Zertifizierungen oder Recyclingmaterialien, wiederverwendbare Mehrwegnetze und Mehrwegsysteme oder innovative Lasertechnik. Das Bestreben beider Partner ist: Vermeidung, Mehrweg und Recycling, um die Verpackungen der EDEKA-Eigenmarken kontinuierlich zu verbessern. Ein Ergebnis ihrer Zusammenarbeit: die neuen Mehrwegnetze für Obst und Gemüse. Diese können bei jedem Einkauf einfach wiederverwendet werden und schonen somit, wenn vielfach benutzt, den Einsatz neuer Ressourcen. Außerdem sind sie langlebig und recycelbar. „Mehrweg statt Einweg“ ist das Motto.



Nicht vergessen:

In Deutschland werden jährlich 6 Milliarden Plastiktüten verbraucht. Aneinander gereiht könnte man mit ihnen 46-mal den Äquator umrunden.** Bei EDEKA wird bereits die Hälfte des Obstes und Gemüses ohne Plastikverpackungen angeboten.*** Um weitere Ressourcen einzusparen, sollte jeder auch beim Transport seiner Einkäufe viel häufiger auf Mehrweglösungen setzen. Ganz gleich, ob es ein Jutebeutel, ein Rucksack oder die Permanenttragetasche von EDEKA ist – wichtig ist, die Tragehilfen so oft wie möglich wiederzuverwenden und sie immer dabei zu haben, wenn es zum Einkaufen geht.

Die ökologisch sinnvolle Alternative aus mind. 80 % PP-Recycling: die Permanenttragetasche von EDEKA



Mehr Infos auf:
edeka.de/wwf



* In EDEKA-Märkten bundesweit. ** Plastikmüllstatistik 2016. *** Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg/Bundesverband in 42 Filialen der wichtigsten Lebensmittelhändler Deutschlands, darunter EDEKA. Überprüft wurden 1394 Angebote im Sortiment von Tomaten, Möhren, Paprika, Gurken und Äpfeln. Veröffentlicht am 14.05.2019.

BLITZ-PASTA

Muscheln, Seelachs und Gambas in einer cremigen Sahnesauce mit dezenten Chilinote – delicioso!



KÜCHENFEE1905

„Mit getrockneten Tomaten
und ein paar Kräutern
dazu der Hammer!“



IN ZEHN MINUTEN *nach Italien*

So schnell stehen die schönsten Pastagerichte auf dem Tisch und lassen uns von Urlaub träumen. Das Geheimnis sind wenige aromatische Zutaten: im Nu gemixt, gebrutzelt und mit Nudeln serviert

★★★★★ Ø 4,5

Meeresfrüchte in Sahnesauce mit Spaghetti

VERFASSER EISLEIN WEB CK-MAG.DE/050420

NORMAL 20 MIN. PRO PORTION 29 g E, 26 g F, 75 g KH = 681 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1–2 El Weißwein
250 ml Schlagsahne
500 g TK-Meeresfrüchte (aufgetaut)
½ Tl Chiliflocken
evtl. 1 El heller Saucenbinder
evtl. frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen.
3. Meeresfrüchte in die Pfanne geben und bei milder Hitze

5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Sauce nach Belieben mit Saucenbinder binden.
4. Nudeln abgießen und zur Sahnesauce geben. Kurz durchziehen lassen und noch mal abschmecken. Nach Belieben mit frisch gehackten Kräutern bestreuen. Dazu passt ein Blattsalat.

Leicht angeröstet, geben die Salbeiblätter ihr herb-hotziges Aroma am besten ab

OBERDODEL123
„Aufpassen, dass die Salbeibutter nicht zu heiß wird, sonst kann es bitter schmecken.“

★★★★★ Ø 4,2

Salbei-Nudeln

VERFASSER ACIGRAND
WEB CK-MAG.DE/060420

SIMPEL 20 MIN.
PRO PORTION 20 g E, 23 g F, 70 g KH =
588 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Nudeln
Salz, Pfeffer
½ Bund Salbei
70 g Butter
100 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Salbeiblätter fein schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, Salbei Blätter bei milder Hitze 2–3 Min. darin braten.
3. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln mit Kochwasser in die Pfanne geben, gut durchschwenken. Mit Parmesan bestreuen und direkt servieren.

VEGGIE

★★★★★ Ø 4,4

Pesto à la Siciliana

VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/070420

 SIMPEL  10 MIN.  PRO PORTION 8 g E, 26 g F, 3 g KH = 282 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g geriebener Pecorino oder Parmesan
50 g Pinienkerne oder Mandeln
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
50 ml Öl (aus dem Tomatenglas)
50 ml Wasser
50 g Ricotta
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Pecorino, Pinienkerne und abgetropfte Tomaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren.
2. Erst 50 ml Öl, dann 50 ml Wasser untermixen. Ricotta dazugeben und so lange weiterpürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Penne oder Tagliatelle.

SUPERKOCHE-KATHIMAUS

„Schmeckt auch sehr gut mit gegrillter Paprika, falls man keine Tomaten im Haus hat.“



Das milde Tomatenpesto mögen auch Kinder. Wer es eher würzig liebt, mischt Knoblauch oder Chili dazu

★★★★★ Ø 4,3

Spaghetti speciale



VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG

WEB CK-MAG.DE/080420

NORMAL 15 MIN.

PRO PORTION 15 g E, 21 g F, 76 g KH = 583 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 400 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 6 El Olivenöl
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 rote Chilischote
- 2 El Tomatenmark
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 3 El Kapern
- 100 g entsteinte schwarze Oliven
- evtl. 1–2 El geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Rotwein und Tomaten ablöschen.

3. Chili in feine Ringe schneiden, mit Tomatenmark und abgetropften Sardellenfilets in die Sauce geben. Unter gelegentlichem Rühren 15 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

4. Kapern und Oliven fein hacken. Nudeln abgießen, in die Sauce geben. Kapern und Oliven zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Parmesan bestreut servieren.

SALOME89

„Ich lege die Oliven und Sardellen vorher in warmes Wasser, dann wird es nicht so salzig.“



Salzige Sardellen, scharfe Chili und feinsäuerliche Kapern ergeben eine wahrhaft köstliche Komposition: „speciale“ eben!

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



AUSGEZEICHNET!

Die KNORR Fix Linie #HeuteIstMeinVeggieTag wurde bei den **Healthy Living Awards 2020** gleich **zweimal** ausgezeichnet. KNORR Fix Linsen-Frikadellen gewann in der Kategorie **Fleisch-Ersatz-Produkte** und KNORR Fix Süßkartoffel-Linsen-Curry **siegte** in der Kategorie **Vegane Produkte**. Eine Fachjury aus Ernährungswissenschaftlern, Köchen und Gesundheitsspezialisten entschied, dass die Produkte in allen Aspekten der *eat healthy-Philosophie* entsprechen: Bewusster einkaufen, unkompliziert kochen und gesünder genießen ist mit KNORR Fix #HeuteIstMeinVeggieTag ganz einfach.

KNORR Fix Linsen-Frikadellen

Heute ist mein Veggie-Tag

ZUTATEN

KNORR Fix
Linsen-Frikadellen
75 g rote Linsen
200 g Zucchini



ZUBEREITUNG

1. Linsen mit kaltem Wasser abspülen, in kochendes Wasser geben und 15 Minuten kochen. In einem Sieb abtropfen lassen.
 2. Zucchini putzen, auf einem Tropfenhobel raspeln und gut ausdrücken. Linsen und Beutelinhalt zugeben und gründlich zu einem Teig vermischen. 10 Minuten stehen lassen, dann sechs Frikadellen formen.
 3. In 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten braten.
- Mehr Infos unter knorr.de**

Probieren Sie aus
der KNORR Fix Linie
#HeuteIstMeinVeggieTag
auch die Linsen Bolognese
und das süßkartoffel-
Linsen-Curry



Frischer, bunter Frühlingsbote



Die köstlich fruchtige Konfitüre möchte man sofort auf knusprigem Baguette oder zum Croissant genießen. Das Rezept funktioniert kinderleicht und bringt durch Zitrone und Orange eine herrliche Zitrusnote mit.



Der TIPP aus der Redaktion

Gelierprobe machen

So testen Sie, ob die Konfitüre zum Abfüllen bereit ist: 1 Tl der gekochten Fruchtmasse auf einen kleinen Teller geben. Nach 1 Min. den Teller schräg halten. Verläuft nichts, ist alles fertig. Ist die Masse noch flüssig, einige Minuten länger kochen lassen oder etwas Gelierzucker dazugeben.



Wer es süßer mag, nimmt Gelierzucker 1:1 oder 2:1. Wegen des höheren Zuckergehalts wird die Konfitüre auch länger haltbar.

★★★★★ Ø 4,0

Rhabarber-Marmelade

VERFASSER FRANKENSMUTJE

WEB CK-MAG.DE/250420

SIMPEL
45 MIN.

PRO TL 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 28 KCAL

ZUTATEN (4 GLÄSER À 250 ML)

1 ½ kg geputzter Rhabarber

1 Bio-Orange
500 g Gelierzucker (3:1)

1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber in 2 cm große Würfel schneiden, in einem Topf mit Gelierzucker vermischen, 15 Min. ziehen lassen.
2. Von ½ Zitrone und ½ Orange Zesten abziehen (oder die Schale ohne die weiße Haut dünn abschneiden und fein haken). Zitrone und Orange auspressen (bei großen Zitronen reicht eine halbe) und zum Rhabarber geben.
3. Rhabarbermischung 5 Min. sprudelnd kochen, bis der Rhabarber weich ist.
4. Zitronen- und Orangenschale unterrühren und kurz aufkochen. Gelierprobe machen (siehe Tipp).
5. Marmelade in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen, 5 Min. auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und auskühlen lassen.



Tofu ist mehr als ein Fleischersatz

Tofu ist nicht nur eine tolle pflanzliche Alternative zu Fleisch, sondern auch eine mindestens genauso gute Eiweißquelle.

Doch ist er auch nachhaltig?



Schon bewusst?

WIE SOJA AUS DEUTSCHLAND HILFT, DIE UMWELT ZU SCHÜTZEN

Da Soja oft im Zusammenhang mit der Abholzung von Regenwald und folglich einer schlechten CO₂-Bilanz steht, hat die Hülsenfrucht nicht den besten Ruf. Anders ist es jedoch mit Soja aus Deutschland, das durch den lokalen Anbau weniger Transportemissionen verursacht. Außerdem unterstützt die stickstoffspeichernde Sojapflanze heimische Bauern bei einer humusaufbauenden Fruchtfolge und sorgt somit für einen CO₂-speichernden, gesunden Boden. Ein weiterer Vorteil: Das Soja für den REWE Bio Natur- und Räucher-Tofu stammt nicht nur aus deutschem Bio-Anbau, sondern ist auch gentechnikfrei. Ein einfacher Griff zum REWE Bio Tofu sorgt also für leckere Gerichte und schont obendrein noch die Umwelt.

REWE
DEIN MARKT

Kommt zum BRUNCH!

Bitte zugreifen, bei dieser köstlichen Vielfalt auf dem Buffet fällt es nicht schwer, ausgedehnt zu schlemmen. Fingerfood, Salate, Braten und Suppe machen wirklich alle happy

ALLES AUF EINEN BLICK

- Eier-Hähne
- Spaghetti-Carbonara-Muffins
- Rote-Bete-Apfel-Salat
- Nudelsalat mit Feta und Oliuen
- Quiche mit grünem Spargel
- Eingelegte Champignons
- Eggs Benedict
- Himbeer-Butter
- Brioche-Hörnchen
- Käse-Windbeutel
- Pikante Paprika-Käsesuppe
- Mediterraner Schweinerücken

Eier-Hähne

REZEPT S. 20



Spaghetti-Carbonara-Muffins

REZEPT S. 20



NOVELI

„Die Muffins schmecken auch kalt super gut.“

DA-DO

„Ich habe noch
mehr Gemüse wie
Lauch und Mais
mit reingemixt.“



Pikante Paprika-Käsesuppe

REZEPT S. 31



Quiche mit grünem Spargel

REZEPT S. 24



Käse-Windbeutel

REZEPT S. 31



Was für eine tolle
Auswahl! Bei Suppe,
herhaften Wind-
beuteln, Quiche und
Nudelmuffins ist für
jeden was dabei





★★★★★ 0.6

Eier-Hähne

VERFASSER MOOSMUTZEL311 WEB CK-MAG.DE/130420



SIMPEL 20 MIN. LOW CARB
 PRO STÜCK 6 g E, 5 g F, 1 g KH = 73 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCK)

8 hart gekochte Eier
(Kl. M)
1 dicke Möhre
16 Gewürznelken



ZUBEREITUNG

1. Eier pellen und die Unterseite gerade schneiden, damit sie aufrecht auf einem Teller stehen können.
2. Eier jeweils auf der Oberseite mittig 2–3 cm tief einschneiden.
3. Möhre schälen und einige dünne Scheiben abhobeln. Daraus 8 Hahnenkämme und 8 Schnäbel ausschneiden und in die Einschnitte stecken.
4. Jeweils 2 Nelken als Augen links und rechts der Schnäbel in die Eier drücken.

★★★★★ 0.6

Spaghetti-Carbonara-Muffins

VERFASSER HOBBYKOCHEN WEB CK-MAG.DE/200420



NORMAL 20 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT PRO STÜ CK 7 g E, 12 g F, 15 g KH = 206 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

250 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
70 g Bacon- oder
Schinkenwürfel
100 g geriebener
Parmesan oder Grana
Padano
3 Eigelb (Kl. M)
250 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Schalotte fein würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Schalotte zugeben, glasig dünsten und beiseitestellen.
2. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mithilfe einer Gabel und eines Löffels zu kleinen Nestern drehen und auf die zwölf gefetteten Mulden einer Muffinform verteilen.
3. Käse, Eigelb und Sahne verquirlen. Speck-Zwiebel-Mischung unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Jeweils 1–2 El der Sahne-Speck-Mischung auf den Nudelnestern verteilen. Restliche Mischung vorsichtig und gleichmäßig darübergießen. Muffins im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 25 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Vegetarische Variante
Statt Schinken 100 g TK-Erbsen in
1 El Butter 5 Min. dünsten und
unter die Käse-Ei-Mischung heben.

SCHMILLI

„Bei der Hälfte habe ich die Form mit Bacon ausgelegt. Kauen bei den Gästen sehr gut an.“

Spaghetti-Carbonara-Muffins

Wie auf einer Wiese wirken die Eier-Hähne, wenn man sie auf einem grünen Bett aus Kräutern oder Salat anrichtet.

Eier-Hähne**WOLKE4**

„Wenn man erst mal raus hat, wie's geht, easy gemacht!“

Rote-Bete-Apfel-Salat



NINSK

„Für mich gehört noch Balsamico-Essig dazu. So wird es mein Lieblingssalat.“



Nudelsalat mit Feta, Oliven und getrockneten Tomaten



Schmeckt nach Süden – und macht auch bei der Party eine gute Figur



★★★★★ 17/20

Rote-Bete-Apfel-Salat

VERFASSER BOSSBAER WEB CK-MAG.DE/110420

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 2 g E, 2 g F, 19 g KH = 122 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

300 g Knollensellerie
400 g Möhren
350 g Rote Bete
400 g Äpfel
3 El „Miracel Whip Balance“
(4,9 % Fett)
Salz, Pfeffer
3 El Milch
5 El milder Weißwein-,
Apfel- oder Rotweinessig
1 Tl Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Sellerie, Möhren und Rote Bete schälen. Äpfel vierteln und entkernen. Alles in einer Küchenmaschine oder von Hand in feine Streifen raspeln und in eine Schüssel geben.
2. „Miracel Whip“, Salz, Pfeffer, Milch, Essig und Öl verrühren und über die Salatzutaten geben. Gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Der TIPP aus der Redaktion

Mit Nuss-Plus

Sehr gut schmeckt der Salat mit einer Handvoll Walnüsse, Hasel- oder Pekannüssen. Am besten vorher ohne Fett anrösten, dann schmecken sie besonders aromatisch.

★★★★★ 17/20

Nudelsalat mit Feta, Oliven und getrockneten Tomaten

VERFASSER ALEXKATWORK WEB CK-MAG.DE/100 420

SIMPEL 20 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT PRO PORTION 17 g E, 31 g F, 61 g KH = 622 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

500 g Nudeln (z. B. Fusilli,
Farfalle oder Penne)
Salz, Pfeffer
1 Glas schwarze Oliven
(in Scheiben, 80 g)
200 g Feta
100 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
1 Bund Basilikum
1 Bund Rucola
100 ml Olivenöl
1 Handvoll Pinienkerne

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Oliven abtropfen lassen, Feta würfeln. Getrocknete Tomaten grob hacken. Basilikumblätter grob schneiden, Rucola putzen und nach Belieben etwas kleiner zupfen.
3. Nudeln abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Oliven, Feta, Tomaten, Basilikum und Rucola zugeben. Olivenöl darübergießen, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen (siehe Tipp links). Nudelsalat 1–2 Std. bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Vor dem Servieren über den Salat streuen.



Schön herhaft wird die Tarte, wenn man sie vor dem Backen mit einer Handvoll Parmesan bestreut

★★★★☆ 4,0

Quiche mit grünem Spargel und Kirschtomaten



VERFASSER PIEKOS WEB CK-MAG.DE/190420

NORMAL 30 MIN. + 30 MIN. KÜHLZEIT + 50 MIN. BACKZEIT
 PRO STÜCK 10 g E, 33 g F, 25 g KH = 458 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

160 g kalte Butter	35 g Pinienkerne
250 g Mehl	200 ml Schlagsahne
5 Eier (Kl. M)	2 El Crème fraîche
Salz, Pfeffer	2–3 Prisen Muskat
250 g grüner Spargel	2 Stiele Basilikum
100 g Kirschtomaten	

ZUBEREITUNG

1. Butter in kleine Stückchen schneiden. Mehl mit Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz erst kurz mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zügig zum Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Min. kalt stellen.
2. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Min. garen. Abgießen und abschrecken. Kirschtomaten halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.
3. Sahne, Crème fraîche und 4 Eier mit dem Schneebesen verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
4. Teig auf einer bemehlten Fläche oder zwischen Frischhaltefolie rund ausrollen. Eine gefettete Form (26 cm Ø) damit auslegen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Eiersahne in die Form gießen. Spargel, Kirschtomaten und Pinienkerne darauf verteilen. Basilikumblätter fein schneiden und darüberstreuen. Quiche im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 50 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Gut vorbereitet

Mürbeteig bis zu einem Tag vorher zubereiten, zur Kugel formen und diese zu einer dicken runden Scheibe flach drücken. Dann bis zur Weiterverarbeitung in Folie gewickelt kalt stellen.

BRIGITTE Shopping Days: eine Karte - viele Shopping-Vorteile

OMAN WÜSTE, WEITE UND EIN BISSCHEN LUXUS NEUE LIEBE EINZIGER HAKEN: ER RAUCHT!

Brigitte

Dossier
WIE VIEL JOB
VERTRÄGT
MEIN KIND?

GIPFEL DER GENÜSSE
Italienische
Alpenküche

HUGH GRANT
Fünf Kinder
und ein
Comeback

**Brigitte
SHOPPING
DAYS**

vom 26.2. bis 16.3.2020

STIL OHNE STRESS

Einfach kombiniert: das
Einmaleins der Frühlingsmode

Jetzt im
Handel!

Vom 26.2. bis 16.3.2020 profitieren Sie wieder von exklusiven Shopping-Rabatten bei unseren attraktiven Partnern. Sichern Sie sich jetzt Ihre persönliche Vorteilskarte in der aktuellen BRIGITTE. Alle Infos finden Sie unter: www.brigitte.de/shoppingdays

BABS84

„Toll vorzubereiten. Statt die Schüssel mit Knoblauch auszureiben, presse ich die Zehe einfach dazu.“

Eingelegte Champignons

Das Brötchen de luxe mit pochiertem Ei, Knusperspeck und Sauce hollandaise liegt voll im Trend



Eggs Benedict

EXTRA-SCHNELL

RALF DALFI

„Ging etwas einfacher mit Spiegeleieren, die ich in einem Röhrförmchen gebraten habe.“



★★★★★ 04,5

Eingelegte Champignons

VERFASSER SCHAUMLÖFFEL
WEB CK-MAG.DE/140420

SIMPEL 15 MIN. + 4 STD. MARINIERZEIT
 PRO PORTION 4 g E, 5 g F, 2 g KH = 79 KCAL
 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Champignons
1 Bund Petersilie
2–3 El Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 El dunkler Aceto balsamico



ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen, größere Pilze halbieren. Petersilie fein schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und 2 ganze Knoblauchzehen darin unter Wenden kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze mit Balsamico ablöschen und die Petersilie unterschwenken.
3. Restliche Knoblauchzehe halbieren, eine Schüssel damit ausreiben. Champignons hineingeben und zugedeckt mindestens 4 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen.



Der TIPP aus der Redaktion

Antipasti im Handumdrehen
Auf die gleiche Art können Sie Zucchini, Möhren und Paprika zubereiten und erhalten eine feine Antipasti-Mischung.

★★★★★ 04,6

Eggs Benedict

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/090420

NORMAL 10 MIN. + 10 MIN. KOCHZEIT
 PRO PORTION 12 g E, 14 g F, 17 g KH = 248 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Scheiben Bacon
1 Toastbrötchen („Toasties“)
2 El Sauce hollandaise
5 El Essig
2 Eier (Kl. M.)
2 El Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

1. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brötchenhälften im Toaster oder einer Pfanne knusprig rösten. Sauce hollandaise in einem kleinen Topf erwärmen.
2. Für die pochierten Eier in einem mittelgroßen Topf reichlich Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Temperatur verringern, bis das Wasser nur noch sanft köchelt. Mit einem Schneebesen im Wasser einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander vorsichtig hineinschlagen (das Wasser muss immer in Bewegung sein) und zugedeckt 2–3 Min. gar ziehen lassen. Oder die Eier wie unten beschrieben pochieren.
3. Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Speck auf den Brötchenhälften anrichten. Je 1 El Sauce hollandaise darüberträufeln und mit je 1 El Schnittlauch bestreuen.

TRICK 17 FÜR POCHIERTE EIER



A

So macht es unsere Köchin Anne Lucas: 2 Tassen mit Folie auslegen und dünn mit Öl bepinseln



B

Je 1 Ei hineinschlagen, ohne dass es zerläuft



C

Folie über dem Ei zusammendrehen, mit Küchengarn verschließen



D

An einen Kochlöffel binden, ins köchelnde Wasser hängen



DER PERFEKTE PLAN

Damit der Tag auch für den Gastgeber entspannt bleibt, können viele Rezepte am Vortag zubereitet werden. Zum Beispiel die Quiche, der Brot, die Suppe und die Himbeer-Butter. Die Eier für die Hähne können Sie vorkochen. Einzig die duftenden Brioche und Windbeutel, ebenso die Eggs-Benedict-Brote schmecken nur frisch. Was aber toll am Vortag erledigt werden kann: Tisch decken und die Getränke kühl stellen.

★★★★★ 0,4,7

Himbeer-Butter

VERFASSER SUSANNEMSB

WEB CK-MAG.DE/150420

SIMPEL 10 MIN.

PRO PORTION 0 g E, 17 g F, 4 g KH = 173 KCAL

ZUTATEN

(6 PORTIONEN)

50 g Himbeeren
plus evtl. einige
zum Garnieren

30 g Honig

1 Prise Vanillepulver
oder -aroma

125 g weiche Butter

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren und Honig im Mixer fein pürieren, durch ein feines Sieb streichen.

2. Himbeerpüree und Vanille mit der Butter verrühren, kalt stellen. Nach Belieben mit Himbeeren garnieren.

**Der TIPP aus der Redaktion****Hübsch serviert**

Himbeer-Butter in einen Spritzbeutel mit Sternhülle füllen und kleine Rosetten auf ein Tablett oder eine Platte spritzen. Bis zum Servieren kalt stellen und mit essbaren Blüten, Minze oder Zitronenmelisse garnieren.



★★★★★ 0,4,6

Brioche-Hörnchen

VERFASSER TALIAFEE WEB CK-MAG.DE/120420

NORMAL 45 MIN. + 1 STD. 50 MIN. RUHEZEIT + 8 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 2 g E, 3 g F, 22 g KH = 130 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

110 ml plus 1–2 El Milch
20 g frische Hefe
50 g Zucker
2 Eigelb (Kl. M)
1 Tl Rum
250 g Mehl
2 Tl Bio-Zitronenabrieb
35 g weiche Butter
2 El Hagelzucker

ZUBEREITUNG

1. Milch erwärmen. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Zucker mit 1½ Eigelb und Rum verrühren.
2. Mehl und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Zucker-Ei-Gemisch, Hefemilch und Butter zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers 8–10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Nochmals kurz durchkneten und 1 Std. zugedeckt gehen lassen.
3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck (72 x 20 cm) ausrollen und dieses in je 6 Rechtecke (12 x 20 cm) schneiden. Jedes Rechteck diagonal halbieren, sodass 2 Dreiecke entstehen.
4. Jedes Dreieck an der schmalen Seite mittig 1 cm einschneiden und von dieser Seite aus zur spitzen Seite hin aufrollen. Zu Hörnchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zugedeckt 20 Min. gehen lassen.
5. Übriges Eigelb mit 1–2 El Milch verquirlen, Hörnchen damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet) 8–10 Min. backen.

KÜCHENFEE_ZAUBERT_
LECKERES

„Zum Portionieren
die Butter in
einen Eiswürfel-
behälter füllen
und einfrieren.“

Raspberry Butter



PUUH9

„Der Teig lässt sich schon
am Vorabend machen (mit
nur zehn Gramm Hefe).
Direkt in den Kühlschrank
legen, morgens ausrollen,
formen und noch mal
20 Minuten gehen lassen.“

Brioche-Hörnchen

Diese ofenfrischen
Hörnchen sind ein
echter Frühstückstraum.
Und sie lassen sich sehr
gut einfrieren

TEUFELCHEN85

„Gutschnecken die Windbeutel auch, wenn man noch verschiedene Kräuter mit unterhebt.“

Käse-Windbeutel



EXTRA-SCHNELL
10

Paprika-Käsesuppe



Cheese please: In der Suppe sorgen Schmelzkäse und Feta für Würze, die Windbeutel werden durch Parmesan und Emmentaler schön pikant

Der TIPP aus der Redaktion

Bestens in Form

Besonders gleichmäßig werden die Windbeutel, wenn Sie den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und aufs Blech spritzen. Die dabei auf der Oberseite der Häufchen entstehenden Teigspitzen wieder etwas flach drücken, sonst verbrennen sie.

★★★★★ 7 von 43

Käse-Windbeutel

VERFASSER SJELASSI WEB CK-MAG.DE/160420



NORMAL 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT/BLECH PRO STÜCK 3 g E, 5 g F, 5 g KH = 83 KCAL

ZUTATEN

(30 STÜCK)
100 g Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
200 g Mehl
5 Eier (Kl. M)
90 g geriebener Emmentaler oder Edamer
90 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Für den Brandteig in einem Topf 250 ml Wasser, Butter und Salz aufkochen. Mehl auf einmal zugeben und alles mit einem Holzkochlöffel unterrühren. Auf dem Herd bei milder Hitze 1–2 Min. weiterrühren, bis der Teig zum Kloß wird und sich am Topfboden ein weißer Belag bildet.
2. Teig in eine Rührschüssel geben, Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührers vollständig unterkneten. Beide Käsesorten unterrühren.
3. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen von der Teigmasse abstechen und mit 4–5 cm Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. backen.

Tipp Am besten kurz bevor die Gäste kommen zubereiten!



★★★★☆ 7 von 43

Paprika-Käsesuppe

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/180420



SIMPEL 30 MIN. LOW CARB
 PRO PORTION 27 g E, 48 g F, 9 g KH = 593 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 groÙe Zwiebel
2 rote Paprikaschoten
2 El Olivenöl
500 g gemischtes Hackfleisch
600 ml Fleischbrühe
1 Glas scharfes Aivar (340 g)
200 g Sahne-Schmelzkäse
200 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Tabasco
200 g Feta
1 Bund Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Paprikaschoten putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Hack zugeben, braun und krümelig anbraten. Paprikaschoten zugeben, kurz mit anbraten.
3. Brühe dazugießen. Aivar, Schmelzkäse und Sahne unterrühren. Suppe zum Kochen bringen, 10 Min. sanft köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant abschmecken.
4. Feta zerbröseln, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides separat servieren, damit sich jeder nach Geschmack seine Suppe verfeinern kann. Dazu passt frisches Bauernbrot.

ANABLÜ

„Tolles Gericht. Ich nehme Aivar halb scharf und halb mild. Auf die Sahne verzichte ich ganz.“



Der TIPP aus der Redaktion

Abkürzung

Den Schweinerücken können Sie natürlich auch auf herkömmliche Art und Weise zubereiten: Kräftig anbraten und im heißen Ofen bei 180 Grad 30–40 Minuten zu Ende garen.

Bei niedriger Temperatur langsam und schonend gegart – so wird der Braten besonders saftig.

★★★★☆ 0,41

Mediterraner Schweinerücken

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/170420

NORMAL 30 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT + 5 STD. GARZBT PRO PORTION 33 g E, 19 g F, 2 g KH = 322 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

1,2 kg ausgelöster Schweinerücken
3 Zweige Rosmarin
8 Stiele Thymian
3 Knoblauchzehen
1 TL Bio-Orangenabrieb
Salz, Pfeffer aus der Mühle
9 EL Olivenöl
1 groÙe Zwiebel
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
200 ml trockener Weißwein
200 ml heiße Fleischbrühe

ZUBEREITUNG

1. Fleisch 1–2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und mit Knoblauch, Orangenschale, Salz, Pfeffer und 6 EL Olivenöl zu einer Paste mixen.
3. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundum nicht zu heiß anbraten. Fleisch in eine ofenfeste Form legen und rundum mit der Kräuterpaste einpinseln.
4. Zwiebel groÙ würfeln. Abgetropfte Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebel und Tomaten in der Pfanne im Bratsatz vom Fleisch andüns-

ten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Wein-Gemüse-Mischung neben das Fleisch in die Form gießen.

5. Fleisch im heißen Ofen bei 80 Grad (Umluft nicht geeignet) 5–6 Std. garen. Gegen Ende der Garzeit die Kerntemperatur mit einem Fleischthermometer kontrollieren. Beträgt sie 65–70 Grad, ist der Braten fertig.
6. Braten herausnehmen. Zwiebeln und Tomaten mit Bratensud und heißer Brühe mit dem Stabmixer pürieren und als Sauce dazu servieren. Braten kalt oder warm servieren. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.



SPATZENFANIO

„Haben selten Fleisch gegessen, das solch eine butterweiche Konsistenz hatte. Alle waren begeistert.“



WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*.

Stylized red star logo.

// Nr. 29 ■ Wahre Verbrechen

Crime

DER KOPFGELD-JÄGER
Er weiß nicht, wie viele Morde es sind. Doch er muss sie aufklären

BESTIEN
Er kann nicht nur kuscheln. Er kann auch zubeißen

GEFANGEN
Porträt einer Frau, die reizt, was anderen Angst macht: verurteilte Mörder

JETZT IM HANDEL

DER WEISSE TOD
Sie ziehen in die Wildnis. Etwas folgt ihnen

- Das Rätsel vom Dyatlow-Pass -

3x Crime testen unter www.stern-crime.de/probieren

NEU: **Crime PLUS** – jetzt noch mehr STERN CRIME erleben!
Multimedial erzählt, überall verfügbar.
+++ unter www.crimeplus.de +++



Der TIPP aus der Redaktion

Dinkel oder Weizen

Dinkel ist gesund und enthält höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weizen. Auch punktet er mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Und das, obwohl Dinkel eng mit Weizen verwandt ist. Glutenarm ist er allerdings nicht.

Im Pfannkuchen punktet Hack im Team mit Käseschinken, Pilzen und einer Kräuter-Frischkäse-Sauce



TALENT-SCOUTS

Wer kocht, der findet: Auf Chefkoch.de locken fast 17 000 Rezepte mit dem Liebling Hack. Wie wandelbar das herzante Fleisch ist, zeigen diese köstlichen User-Ideen: von Pfannkuchen über Suppe bis Spieß

★★★★☆ Ø 4,0

Kräuterpfannkuchen nach Jäger-Art



VERFASSER UFAUDIES8 WEB CK-MAG.DE/020420

NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 38 g E, 40 g F, 41 g KH = 696 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Für den Teig

300 g Dinkelmehl (Type 630)	1 El Rapsöl
400 ml Milch	125 g gewürfelter Katenschinken
100 ml Schlagsahne	400 g gemischtes Hackfleisch
Salz	100 g Kräuter-Crème-fraîche
5 Eier	150 g Kräuterfrischkäse
50 g TK-italienische-Kräuter	Salz, Pfeffer
2-3 Tl Butterschmalz	1 El TK-Petersilie
	1 El TK-Schnittlauch

Für die Füllung

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Champignons

ZUBEREITUNG

- Für den Teig Mehl, Milch, Sahne und $\frac{1}{2}$ Tl Salz mit den Quirlen des Handrührers gründlich verrühren und 5-10 Min. quellen lassen. Eier und italienische Kräuter unterrühren.
- $\frac{1}{2}$ Tl Butterschmalz in einer Pfanne (26 cm Ø) erhitzen, Teig portionsweise hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Im heißen Ofen bei 100 Grad warm halten. Restliche Pfannkuchen ebenso backen.
- Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Katenschinken kross anbraten. Hackfleisch zugeben und krümelig braun braten.
- Champignons zufügen und 3-4 Min. mitbraten. Crème fraîche, Kräuterfrischkäse und 150 ml Wasser unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt bei milder Hitze 3 Min. köcheln lassen. Petersilie und Schnittlauch unterheben.
- Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, mit der Pilz-Hackfleisch-Mischung füllen und sofort servieren. Dazu passt ein grüner Blattsalat.

Die Bratwurst-Hackklößchen
sind das i-Tüpfelchen in
der cremigen Gemüsesuppe

NICIS
WIKINGER-
SUPPE
REZEPT S. 38



EGE48

„Man kann die Klößchen
auch in der Suppe
gar ziehen lassen, ohne
sie auszubraten,
das spart Abwasch.“



BIFTEKI-SPIESSE
REZEPT S. 38

JUMI2
„Mit einem Fetawürfelchen in der Fleischwürste versteckt, ist es umso leckerer!“

Hier geben
Gewürze Wumms:
Piment, Kreuz-
kümmel, Cayenne-
pfeffer, Oregano
und Paprika



★★★★★ Ø 4,6

Nicis Wikinger-suppe



VERFASSER NICITUCH WEB CK-MAG.DE/010420

NORMAL 45 MIN. + 30 MIN. KOCHZEIT

PRO PORTION 22 g E, 27 g F, 40 g KH = 522 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Für die Klößchen

2 ungebrühte feine Bratwürste

1 Zwiebel

250 g Rinderhackfleisch

1 Ei (Kl. M.)

3 El Paniermehl

Salz, Pfeffer

1 El neutrales Öl

Für die Suppe

2 l Gemüsebrühe

1 kg Kartoffeln

1 kg Kohlrabi

1 kg Möhren

200 ml Schlagsahne

1 Bund glatte Petersilie

1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1. Für die Klößchen Bratwürste häuten. Zwiebel fein hacken. In einer Schüssel mit Hack, Ei und Paniermehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Klöße aus der Masse formen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Klöße darin von beiden Seiten 6–8 Min. braun braten und beiseitestellen.

3. Für die Suppe Brühe erhitzen. Gemüse putzen. Kartoffeln und Kohlrabi in mundgerechte Stücke würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Gemüse in der Brühe 15–20 Min. garen. Sahne einrühren.

4. Petersilie fein schneiden und mit den Klößen zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp Wer mag, kann noch eine Handvoll Erbsen oder Mais dazugeben.



Der TIPP aus der Redaktion

Keine Bindungsangst?

Dann verrühren Sie 4 El Mehl in die Sahne und rühren den Mix unter, um die Suppe anzudicken.

★★★★★ Ø 4,7

Bifteki-Spieße



VERFASSER HOBBYKOCHEN WEB CK-MAG.DE/040420

SIMPEL 15 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 24 g E, 22 g F, 4 g KH = 321 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel

500 g gemischtes Hackfleisch

1 El Tomatenmark

1 ½ El Paniermehl

2 Tl Oregano

½ Tl Piment

½ Tl Kreuzkümmel

1 Tl edelsüßes Paprikapulver

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Ei (Kl. M.)

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein hacken. In einer Schüssel mit Hack, Tomatenmark, Paniermehl, Gewürzen und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell für 5–10 Min. im Gefrierfach kalt stellen (so lassen sie sich besser formen).

2. Mit feuchten Händen kleine Laibe formen und auf Schaschlikspieße stecken (Hölschiese vor der Verwendung 30 Min. in Wasser einweichen, so verbrennen sie nicht).

3. Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen, bei 200 Grad (Umluft 180 Grad), 30 Min. backen. Dazu passen Tsatsiki und Krautsalat.

★★★★☆ Ø 4,1

Gemüse-Hackfleisch-Pfanne „Ratatouille“



VERFASSER DBARTEL WEB CK-MAG.DE/030420

NORMAL 30 MIN. + 20 MIN. KOCHZEIT

PRO PORTION 25 g E, 19 g F, 11 g KH = 333 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 große Zwiebel

2 rote Paprikaschoten

1 mittelgroße Zucchini

200 g braune Champignons

½ Apfel

5–6 Cornichons

2 El neutrales Öl

2 Knoblauchzehen

400 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer

½ Tl dunkler Aceto balsamico

400 g stückige Tomaten (Dose)

evtl. einige Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen, Zwiebel fein hacken. Paprika und Zucchini würfeln. Champignons vierteln. Apfel in feine Spalten und die Cornichons in feine Scheiben schneiden.

2. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Hälfte Zwiebel und 1 zerdrückte Knoblauchzehe darin andünsten. Hackfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze krümelig-braun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. 1 El Öl in einem Schmortopf erhitzen, restliche Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehe mit Paprika und Zucchini andünsten. Mit Essig ablöschen, Tomaten zufügen. 5–10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Hackfleisch, Champignons und Cornichons unterheben, 3–5 Min. weiterköcheln. Apfel zugeben, 3 Min. weitergaren und abschmecken. Nach Belieben mit frischem Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Reis oder ein grüner Salat.

Das süßsäure Aroma von Apfel und Cornichons verleiht hier besonderen Pfiff

HERZHAFTES
GEMÜSE-
HACKFLEISCH-
PFANNE
REZEPT LINKS



SONRISA77

„Wir haben das Gericht zum Schluss noch mit Sweet-Chili-Sauce verfeinert.“

Kleine Goldbarren

Frisch gefangen, goldgelb paniert und mit Kartoffelpü serviert, lieben alle Kinder (und auch Erwachsenen) die knusprig umhüllten Filetstücke. Am besten selbst gemacht

★★★★★ 0,4

Hausgemachte Fischstäbchen

VERFASSER ENRIQUES WEB CK-MAG.DE/470420



NORMAL 25 MIN. PRO PORTION 38 g E, 17 g F, 28 g KH = 423 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

3 sehr trockene Brötchen
(oder 150 g Semmelbrösel)

1 kg Fischfilet (z.B. See-
lachs oder Rotbarsch)

Salz, Pfeffer

250 g Mehl

4 Eigelb (Kl. M.)

4 El Butter

*Geht genauso gut
mit 2 ganzen Eiern
(Kl. M.). So wird
nichts verschwendet*

ZUBEREITUNG

1. Trockene Brötchen in Stücke brechen und im Zerkleinerer zu Semmelbröseln verarbeiten.
2. Eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette aus dem Fischfilet entfernen. Fisch waschen, trocken tupfen und in Streifen ($\varnothing 1,5 \times 7$ cm) schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mehl, Semmelbrösel und das verquirlte Eigelb jeweils auf einen Teller geben. Fischstücke nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln wälzen, Panade leicht abklopfen.
4. Butter in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen und erhitzen, bis sie aufschäumt. Die Fischstäbchen darin von jeder Seite 3–4 Min. bei milder bis mittlerer Hitze goldgelb braten.

*Die Filets
dabei über eine
ungedrehte Schüssel
legen, so sieht man
die Gräten*



Beliebt mit
Kartoffelpüree
und dazu
Gurkensalat



VERDANDI

„Wir panieren den Fisch mit ungesüßten klein gedrückten Cornflakes und backen sie dann in einer heißen Pfanne in wenig Fett aus.“



Ins Netz gegangen

In Nord- und Ostsee sind einige Fischbestände bedroht, und die Fangquoten für 2020 wurden jetzt herabgesetzt. Doch wissen Sie, welcher Fisch noch auf den Teller darf oder nachhaltig gefangen wurde?

Wie steht es um Hering und Dorsch?

Wir lieben ihn süßsauer mariniert als Bismarckhering, in Salzlake gereift als Matjes, geräuchert als Bückling oder schlicht gebraten. Da besorgt die Nachricht umso mehr, dass Hering aus der westlichen Ostsee stark gefährdet ist. Diese Einschätzung des Internationalen Rates für Meeresforschung führte im vergangenen Jahr zum Verlust des MSC-Siegels für nachhaltig gefangenem Fisch, und die EU senkte die Fangquote für dieses Jahr um 65 Prozent. Auch der Ostseedorsch ist davon betroffen, seine Fangquote wurde in westlichen Gewässern um 60 Prozent gesenkt. Die Europäische Kommission kündigte betroffenen Fischern Ausgleichszahlungen an.

Der Klimawandel spielt eine Rolle

Forscher haben die Umweltfaktoren ermittelt, die eine Erholung der Fischbestände erschweren. So hatte das Thünen-Institut bei seinen jährlichen Untersuchungen im Laichgebiet des Herings herausgefunden, dass vor allem die Erwärmung des Meeressgebiets und die Überdüngung der inneren Küstengewässer (etwa der Bodden), in denen der Hering laicht, weniger Nachwuchs zur Folge haben.

Bewusst einkaufen: So geht's!

Hering aus der Nordsee schwimmt im grünen Bereich. Wer Fisch mit gutem Gewissen genießen möchten, sollte auf Bio- und Umweltsiegel (siehe rechts) achten. Auch die überwiegend konservierten und tiefgefrorenen Produkte aus nachhaltig gefangenem Fisch der Firma Fish Tales sind zu empfehlen. Beim Kauf von Fisch und Meeresfrüchten an der Fischtheke gibt der „WWF Einkaufsratgeber“ eine schnelle Orientierung nach dem Ampelsystem: Grün steht für „Gute Wohl“, Gelb für „Zweite Wohl“ und Rot für „Lieber nicht“. Bei der Einstufung ist jeweils die Herkunft des Fisches entscheidend.

Was macht der Saisonliebling Skrei?

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Der nordostarktische Kabeljaubestand, aus dem der Skrei gefischt wird, hat eine gesunde Bestandsgröße. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Darum trägt er das MSC-Siegel. Toll, denn sein gartes, festes Fleisch schmeckt besonders aromatisch und fein.

Gut zu wissen

ANGLERATEIN

Was darf ich noch, was lass ich lieber? Hier ein Überblick über Siegel, Apps und Infoportale

WWF

Die Umweltstiftung empfiehlt, Fisch als Delikatesse angesehen und nur gelegentlich zu essen. Als Hilfe gibt's einen kostenlosen Einkaufsratgeber fürs Smartphone. Wichtig ist, die App regelmäßig zu aktualisieren. wwf.de

MSC-SIEGEL

Das Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) ist auf Produkten aus Wildfang zu finden und dient als grobe Orientierung. msc.org

GREENPEACE-RATGEBER

Der „Fisch Einkaufsratgeber“ gibt die Fanggebiete an und ist nach dem Ampelsystem sortiert. Rot etwa ist die Makrele markiert. Für Karpfen und Afrikanischen Wels gibt es hingegen aktuell grünes Licht. Online oder als App. greenpeace.de

VERBRAUCHER-ZENTRALE

Schneller Überblick: Derzeit nicht zu empfehlen sind laut der Verbraucherzentrale Hamburg unter anderem Aal, Steinbeißer, Wolfsbarsch, Blauflossen-thunfisch sowie Lachs aus dem Atlantik. ughh.de

BIOLAND & CO.

Für Fische und Meeresfrüchte aus Aquakultur gibt es Siegel von Bioland, Naturland und dem ASC (Aquaculture Stewardship Council), die unter anderem Vorgaben zu Futter, Besatzdichte und Medikamenteneinsatz machen.



Glücks-Treffer

Der Plan geht auf: Fisch, Fleisch, Pizza oder Pasta verwöhnen uns die ganze Woche.
Sie müssen nur noch einkaufen!



Wir freuen uns auf
den ersten grünen
Spargel vom Markt
und frische Kräuter

Montag
Putensteak mit
Curry-Honig-Sauce

Dienstag
Maultaschen mit Gemüse

Mittwoch
Grüner-Spargel-Risotto

Donnerstag
Blätterteig-Pizza

Freitag
Dänischer Fischeturpft

Samstag
Hirseauflauf mit
Rahmspinat und Eiersahue

Sonntag
Schweinefilet mit daillous
mit Walnusskruste

MONTAG

30 Min.



★★★★★ Ø 4,1

Putensteak mit Curry-Honig-Sauce

VERFASSER BINCHEN59 WEB CK-MAG.DE/410420



SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 39 g E, 15 g F, 18 g KH = 406 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✗ 4 Putensteaks (à 150 g)
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 El Mehl
- 2 El gelbe Currysauce
- 50 ml Cognac oder Weinbrand
- 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 1 El Honig

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und darin von jeder Seite 2–3 Min. braten. In eine ofenfeste Form legen und im heißen Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) 10 Min. fertig garen.
3. 25 g Butter in die Pfanne geben, Frühlingszwiebeln darin 2–3 Min. andünsten, herausnehmen. Bratsatz mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Currysauce, Cognac, 250 ml Wasser, gekörnte Brühe und Milch unterrühren, aufkochen. Frühlingszwiebeln zugeben, Sauce mit Honig und Salz abschmecken.
4. Putensteaks mit der Curry-Honig-Sauce servieren. Dazu passt Reis.



Der TIPP aus der Redaktion

Farbenlehre

Thai-Currypaste gibt es in Gelb, Rot und Grün. Sie besteht aus vielen Zutaten wie zum Beispiel Zwiebeln, Knoblauch, Galangal, Zitronengras, Chilischoten und Gewürzen. Am schärfsten ist die grüne, am mildesten die gelbe Paste, rote liegt dazwischen.



CARINAKAI

„Ich hab statt Paste eine Currysauce genommen.“

DIENSTAG

25 Min.



★★★★☆ Ø 4,2

Maultaschen mit Gemüse



VERFASSER CHA-CHA WEB CK-MAG.DE/430420

SIMPEL 25 MIN. PRO PORTION 21 g E, 24 g F, 54 g KH = 532 KCAL

ZUTATEN

- (4 PORTIONEN)
- ✗ 3 große Tomaten
- ✗ 2 große Stangen Lauch
- 2 El Butter
- 3 El saure Sahne, Schmand oder Schlagsahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 3 Pck. Maultaschen mit Gemüsefüllung (Kühlregal; 300 g)

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen. Kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und halbieren. Tomaten entkernen und in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in schmale Stücke schneiden.
2. 1 El Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Lauch darin 3–4 Min. andünsten. Tomaten zufügen und 3–4 Min. mitgaren. Saure Sahne und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse bei milder Hitze 5 Min. weitergaren.
3. Maultaschen nach Packungsanweisung garen. 1 El Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Maultaschen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Maultaschen mit dem Lauch-Tomaten-Gemüse servieren.



★★★★☆ Ø 4,6

Grüner-Spargel-Risotto



VERFASSER DIRKFENKE WEB CK-MAG.DE/380420

SIMPEL 40 MIN. PRO PORTION 15 g E, 20 g F, 64 g KH = 517 KCAL

ZUTATEN

- (4 PORTIONEN)
- ✗ 400 g grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 60 g Butter
- 300 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 150 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer
- ✗ 200 g Bärlauch oder junger Blattspinat
- ✗ 60 g Frischkäse (z. B. Ziegenfrischkäse)
- 60 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Stangen in kurze Stücke schneiden, Köpfe ganz lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Brühe einmal aufkochen und warm halten.
2. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und andünsten, bis er glasig ist. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen und leicht salzen.
3. Reis knapp mit heißer Brühe bedecken, die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Reis nach 15–20 Min. noch leicht bissfest und cremig ist. 3–5 Min. vor Ende der Garzeit grünen Spargel unterheben.
4. Spinat putzen und nach Belieben grob schneiden. Fertigen Risotto vom Herd nehmen, Ziegenkäse, 40 g Butter und Spinat unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch 2–3 Min. ziehen lassen. Mit Parmesan bestreut servieren.

MITTWOCH

40 Min.

WOCHEPLANER



TIZE82

„Den Spargel habe ich vorher
in der Pfanne angebraten
und am Ende dazugegeben.“

BÜRGER

LUST AUF MEHR?

Das Rezept für Schwäbische Maultaschen auf Frühlingskräutersalat und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte



Maultaschen
gehen immer!

1 Std.



★★★★★ Ø 4,5

Blätterteig-Pizza

VERFASSER EDITHL WEB CK-MAG.DE/440420



SIMPEL 20 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT/BLECH PRO PORTION 15 g E, 33 g F, 52 g KH = 585 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 8 Scheiben TK-Blätterteig
- 2 Knoblauchzehen
- ✗ 150 g kleine Champignons
- 1 kleine Dose Ananas
(in Stückchen; 260 g)
- ✗ 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1 El Olivenöl
- 300 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Tl getrockneter Oregano
- ✗ 50 g geriebener Gouda oder Emmentaler

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und 10 Min. antauen lassen. Knoblauch fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Ananas abtropfen lassen. Gekochten Schinken in Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen und bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Kanten der Blätterteigscheiben jeweils ringsum 1 cm einschlagen, sodass ein kleiner Rand entsteht. Teigscheiben auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen.
4. Teigscheiben jeweils mit etwas Tomatensauce bestreichen. Pilze, Schinken und Ananas darauf verteilen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) nacheinander jeweils 20–25 Min. backen.

GOERTI

„Ein paar Stücke wurden laut Rezept belegt, ein paar blieben vegetarisch, und dann gab es noch welche mit Thunfisch. Mmh, lecker!“



FREITAG

35 Min.

Klappt auch
mit TK-Ware prima!
Köstlich sind
Fischfilet, Muscheln,
Garnelen oder
Krabben



★★★★★ Ø 4,4

Dänischer Fischeintopf

VERFASSER SCHRAT WEB CK-MAG.DE/390420



SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 32 g E, 27 g F, 5 g KH = 408 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 1 gelbe Paprikaschote
- ✗ 1 Fleischtomate
- ✗ 125 g Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ✗ 300 g Lachsfilet
- ✗ 300 g Rotbarschfilet
- 2 El Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- 2 El Zitronensaft
- je 2–3 Prisen edelsüßes Paprikapulver und Muskat
- ✗ 2 Stiele glatte Petersilie
- ✗ 2–3 Stiele Dill

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Paprikaschote putzen und in kleine Stücke schneiden. Tomate nach Belieben häuten, dann vierteln, entkernen und klein würfeln. Pilze putzen und halbieren. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Champignons und die Hälfte der Paprikaschote darin 3–4 Min. andünsten. Brühe und Crème fraîche zugeben, zum Kochen bringen. Fischfilet hineingeben und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. gar ziehen lassen.
3. Fischeintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver und Muskat abschmecken. Tomate und restliche Paprikaschote unterheben und erhitzen (nicht mehr kochen). Petersilie fein schneiden und den Dill grob. Beides über den Eintopf streuen. Dazu passt Baguette.



Der TIPP aus der Redaktion

Alles inklusiv

Wer die Beilage gern mitlöffelt, düsstet 4 mittelgroße gewürfelte Kartoffeln zusammen mit Paprika und Pilzen an und lässt sie 10 Min. in der Brühe köcheln. Dann Crème fraîche und die Fischstücke hinzugeben und fertig garen.

1 Std.



★★★★★ Ø 4,3

Hirseaufau mit Rahmspinat und Eiersahne

VERFASSER HOLUNDERBLUETE67 WEB CK-MAG.DE/400420

SIMPEL 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 27 g E, 40 g F, 40 g KH = 649 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 200 g Hirse
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- ✗ 450 g TK-Rahmspinat
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- 2–3 Prisen Muskat
- ✗ 200 g geriebener Emmentaler

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Hirse in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüsebrühe und Hirse zugeben, aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen Spinat nach Packungsanweisung auftauen. Spinat unter die gequollene Hirse mischen und die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.
4. Sahne und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Hirsemasse gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. überbacken.



Der TIPP aus der Redaktion

Oder auch so

Mit saurer Sahne statt Schlagsahne, Feta statt Emmentaler und frischem Dill bekommt der Auflauf eine griechische Note. Tomatensalat macht den fleischlosen Genuss perfekt.



HOLUNDERBLUETE67

„Man kann die Hälfte der Sahne durch Milch ersetzen und so Fett sparen.“

SONNTAG

40 Min.



KROMIPETER

„Weil ich geru viel Sauce mag,
habe ich sie nicht reduziert,
sonderu mit Stärke a gedickt.“

★★★★☆ Ø 3,8

Schweinefiletmedaillons mit Walnusskruste

VERFASSER FIREFIGHTER39 WEB CK-MAG.DE/420420



NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 43 g E, 53 g F, 8 g KH = 700 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ 600 g Schweinefilet
- ✗ 8 dünne Scheiben Bacon
- 2 El Öl
- 50 g weiche Butter
- 1 Eigelb (Kl. M)
- ✗ 50 g Walnusskerne
- 3 El Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 1 El Dijonsenf

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Filet in 8 gleich dicke Medaillons schneiden. Jedes Medaillon etwas flacher drücken und den Rand mit Speck umwickeln. Speck mit Küchengarn fixieren.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Medaillons darin auf jeder Seite 1–2 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Für die Kruste Butter und Eigelb verrühren. Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Semmelbröseln unterrühren. Nussmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Medaillons verteilen und leicht andrücken.
4. Medaillons wieder in die Pfanne legen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf mittlerer Schiene 15–20 Min. überbacken. Fertige Medaillons aus der Pfanne nehmen, das Garn entfernen. Medaillons etwas ruhen lassen.
5. Inzwischen das Bratfett aus der Pfanne gießen und den Bratsatz mit Weißwein loskochen. Sahne

dazugeben und cremig einkochen lassen. Sauce vom Herd nehmen, Senf untermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Medaillons servieren. Dazu passen Nudeln und Blattspinat oder grüne Bohnen.



Der TIPP aus der Redaktion

Neuer Dreh

Wer kein Fan von Senf ist, kann in der Sahnesauce stattdessen auch einige Gorgonzolastückchen schmelzen und sie so ganz nebenbei noch etwas cremiger machen.



IN SCHALE GEWORFEN

Alles Gesunde in einer Bowl (Schüssel): ganz und gar köstlich kombiniert und gewürzt. So treffen sich Lachs, Huhn und Reis mit frischem Gemüse und feinen Dressings, und auch eine süße Variante darf hier nicht fehlen ...

★★★★☆ Ø 4,0

Hähnchen-Gemüse-Bowl

VERFASSER SESSM WEB CK-MAG.DE/210420

NORMAL 45 MIN. PRO PORTION 34 g E, 23 g F, 48 g KH = 557 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Jasminreis
½ TL Kurkuma
400 g Hähnchenbrust
16 Champignons
1 Salatgurke
1 Zucchini
2 Möhren
16 Blätter Eisbergsalat
1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
6 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
50 g Sesam
½ TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Reis mit Kurkuma nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Gemüse putzen. Champignons vierteln. Gurke entkernen, mit restlichem Gemüse in feine Stifte bzw. Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Petersilie fein schneiden.
2. Für das Dressing 4 EL Olivenöl, Essig und Paprikapulver mit einem Schneebesen verrühren, Petersilie und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brühe aufkochen. Möhren und Zucchini darin 8 Min. garen. Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten, beiseitestellen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Champignons darin goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fleischstreifen

von allen Seiten goldbraun anbraten. Hitze reduzieren, 5 Min. fertig garen. Mit Pfeffer und Chili würzen, herausnehmen, warm stellen.

4. Reis in Schalen füllen, Gemüse und Fleisch darin anrichten, Dressing darübergeben und mit Sesam bestreut servieren.

VIEL KALIUM
EIWEISSREICH

Energiequelle
für den Aufbau
und Erhalt der
Muskel

KOKOSCHIPS

„Ich hatte noch Garnelen im Haus und habe mit Koriander statt Petersilie gewürzt, köstlich!“

Die Kombination aus warmen Zutaten und knackigem Gemüse macht die Bowls beliebt



ECILA

„Schnell gemacht,
superlecker. Da
jeder sich seine
Lieblingszutat in
die Bowl legen
kann, macht es
auch noch Spaß!“



★★★★☆ Ø 4,2

Sushi-Bowl à la Ela

VERFASSER CHEFKOCH_DANIELA WEB CK-MAG.DE/240420



NORMAL 35 MIN. PRO PORTION 28 g E, 43 g F, 61 g KH = 778 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Sushireis	150 g TK-Garnelen (aufgetaut)
2 ½ El Reiswein	100 g eingelegter Ingwer
2 Avocados	4 El Mayonnaise
1 Salatgurke	1 El Chilisauce
250 g geräucherter Lachs	2 El schwarzer Sesam
4 Noriblätter	
4 El Sojasauce	

ZUBEREITUNG

1. Sushireis nach Packungsanweisung mit Reiswein garen, abkühlen lassen und kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Avocado halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Gurke putzen, fein würfeln. Lachs in Scheiben, Noriblätter klein schneiden.
3. Reis in Schüsseln füllen, mit Sojasauce beträufeln, alle vorbereiteten Zutaten darauf verteilen.
4. Mayonnaise und Chilisauce verrühren, über die Bowl trüpfeln und mit Sesam bestreut servieren.

Sushi aus der Schale spart Zeit, weil es nicht gerollt wird, und schmeckt ebenso köstlich

MIT WERTVOLLEN UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

Regulieren den Cholesterinspiegel

Der perfekte Start in den Tag mit cremigem Joghurt-Mandel-Aroma und frischen Früchten



★★★★☆ Ø 3,8

Smoothie-Bowl

VERFASSER KARTÖFFELCHEN01

WEB CK-MAG.DE/230420



⌚ NORMAL ⌚ 10 MIN.

⌚ PRO PORTION 5 g E, 5 g F, 21 g KH = 170 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Mango
- 1 Orange
- 1 Banane
- 300 g Naturjoghurt
- 200 ml Mandeldrink
- 20 g Chiasamen
- evtl. 1 Bio-Limette



ZUBEREITUNG

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. $\frac{3}{4}$ davon in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren.
2. Orange filetieren und mit restlicher Mango in feine Spalten, Banane in Scheiben schneiden.
3. Mangopüree mit Joghurt und Mandelmilch verrühren, in die Schüsseln füllen. Obst darauf verteilen und mit Chiasamen bestreuen. Nach Belieben mit 1-2 Limettenspalten servieren.

FETTARM
BALLASTSTOFFREICH

Bestes Training für
unsere Verdauung und
den Stoffwechsel



Gegensätze ziehen sich an: Süße Mango und Cherrytomaten erhalten besonderen Pfiff durch das scharf-salzige Dressing



Die INFO der Redaktion

Trend aus Hawaii

Poké heißt übersetzt „in Stücke schneiden“. Auf Hawaii hat Poké den Status eines Nationalgerichts und ist die kulinarische Verschmelzung der japanischen mit der US-amerikanischen Westküstenküche. Meist wird die Bowl mit rohem Fisch auf Sushireis, frischem Gemüse, Obst und einer Soja-Sesam-Sauce serviert.



★★★★☆ Ø 4,1

Hawaiianische Poké-Bowl

VERFASSER NADDL177 WEB CK-MAG.DE/220420

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 25 g E, 17 g F, 53 g KH = 484 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Langkornreis
400 g Lachsfilet
1 Mango
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 Schalotten
15 Cherrytomaten
4 El Sojasauce
1 El Sesamöl
 $1\frac{1}{2}$ El Reisessig
1 Tl Sweet-Chili-Sauce (Asialaden)
1 Tl Zucker
1–2 El Öl
evtl. 1 El Sesam oder 2 El gesalzene geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Fisch waschen, trocken tupfen, würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Gemüse putzen. Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten fein schneiden, Tomaten halbieren.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Sweet-Chili-Sauce und Zucker verrühren.
3. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten, herausnehmen und beiseitestellen. 1 El Öl erhitzen, Lachs darin von jeder Seite 2–3 Min. scharf anbraten.
4. Reis in Schüsseln anrichten und etwas Marinade darüberträufeln. Gemüse und

Lachs darauf verteilen und die restliche Marinade darübergeben. Nach Belieben Sesam in einer unbeschichteten Pfanne anrösten und darüberstreuen.

MIT EIWEISS
+ BALLASTSTOFFEN

Sattmacher, der nach dem Sport schmeckt

VOX

SCHNAUZE

IMMER NOCH NICHT VOLL

ab 10. MÄRZ DI 20:15
**DIE HÖHLE DER
LÖWEN**
Die neuen Folgen

und bei **TVNOW**



Möhrchen im Fokus

Die Idee zu diesem Gute-Laune-Menü mit Möhren kommt von unserer Praktikantin Eva, denn sie liebt cremige Suppe und saftigen Kuchen mit den Rübchen. Warum also nicht alles köstlich kombinieren? Tolle Rezepte dafür gibt es auf Chefkoch.de genug!

★★★★★ Ø 4,1

Karamellisierte Möhren im Serranomantel

VERFASSER SCHRAT WEB CK-MAG.DE/330420



SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 6 g E, 11 g F, 10 g KH = 171 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

8 mittelgroße
Bundmöhren
Salz, Pfeffer aus der
Mühle
2 El Butter
2 El Puderzucker
1 Tl Bio-Zitronenabrieb
½ Bund Basilikum
8 Scheiben Serrano-
schinken

ZUBEREITUNG

1. Möhren putzen, schälen und dabei 2–3 cm Grün stehen lassen.
2. Möhren 5–8 Min. in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen, Puderzucker darin schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Möhren darin 2–3 Min. wenden. Zitronenabrieb darüber verteilen.
4. Basilikumblätter abzupfen, je 2–3 davon auf jede Möhre legen und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln (eventuell mit Küchengarn fixieren). Möhren auf einer Platte anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ILOVEFOODSOMUCH

„Die Kombination von karamellisierter Süße und herzhaften Serranoschinken ist einfach lecker.“

Appetizer

ZEITPLAN

1 Tag vorher

- Kuchen backen (Schritt 1–2), abgedeckt kalt stellen

Bis zu 6 Stunden vorher

- Suppe kochen (Schritt 1–2)
 - Kuchen mit Zuckerglasur verzieren (Schritt 3)

1 Stunde vorher

- Möhrenvorspeise und Hauptspeise (Schritt 1–3) zubereiten

Wenn die Gäste da sind

- Suppe erwärmen, Hauptspeise fertig kochen

Würzig, herhaft und mit feiner Süße stimmt der Snack auf das Menü ein



MÖHREN-MENÜ

Vorspeise

Mit einem Klecks Crème fraîche bekommt die Suppe eine erfrischend säuerliche Note

PADDINGTONE
„Abgeschweckt wird zusätzlich noch mit geriebener Bio-Orangenschale.“

★★★★☆ Ø 4,0

Möhren-Orangen-Suppe

VERFASSER MALAKAN-FISCH WEB CK-MAG.DE/360420

SIMPEL 45 MIN. **PRO PORTION** 3 g E, 7 g F, 18 g KH = 160 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 700 g Möhren
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 150 ml Orangensaft
- 1,25 l Gemüsebrühe
- ½ Bund Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 2 El Crème fraîche
- evtl. Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

1. Möhren und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren dazugeben, bei milder Hitze 10 Min. andünsten. Gelegentlich umrühren.
2. Zwiebel und Kartoffeln zufügen. Orangensaft und Brühe angießen, aufkochen. Mit Thymianblättchen, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt bei milder Hitze 20 Min. köcheln.
3. Mit dem Stabmixer pürieren. Mit 1 Klecks Crème fraîche und nach Belieben gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

VEGGIE

SUPPENSCHALEN: SOSTRENGENE.COM/DE, WASSERGLAS: DIBBERN.DE, WEINGLAS: CUCINARIA.DE

RIEKCHEN39

„Ingwer und
Chili machen
es noch
würziger,
damit war
es perfekt.“

★★★★★ Ø 4,1

Hähnchen auf Calvados-Karotten- Lauch-Gemüse



VERFASSER TOSKANALOEWIE
WEB CK-MAG.DE/350420

⌚ NORMAL ⌚ 45 MIN.
⌚ PRO PORTION 38 g E, 24 g F, 22 g KH = 473 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Hähnchen- brustfilet	200 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer	1 El Crème fraîche
4 große Möhren	1–2 Tl Calvados
1 Stange Lauch	evtl. heller Saucen- binder
2 Äpfel	evtl. 2 El gehackte glatte Petersilie
2 El neutrales Öl	
1–2 El Tomatenmark	

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Äpfel putzen, Möhren in feine Stifte, Lauch in feine Ringe schneiden, Äpfel achteln und in feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin 5–6 Min. von allen Seiten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Möhren, Lauch und Äpfel im Bratfett andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten. Sahne, Crème fraîche und eventuell etwas Wasser angießen, kurz aufkochen.
4. Fleisch auf das Gemüse legen, bei milder Hitze 15–20 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit Calvados abschmecken. Nach Belieben binden und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passen Pellkartoffeln.



Gemüseraspel und Apfelmus machen den veganen Kuchen besonders saftig, und das tagelang...



Dessert



★★★★☆ Ø 4,0

Veganer Kokos-Möhren-Kuchen



VERFASSER ENERGYBIRD WEB CK-MAG.DE/340420

🕒 NORMAL ☺ 20 MIN. + 1 STD. BACKZEIT

⌚ PRO STÜCK 4 g E, 12 g F, 49 g KH = 339 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

400 g Möhren	1 Pck. Backpulver
120 g Sonnenblumenöl	Salz
100 g Apfelmus	Für den Guss
400 g Mehl	100 g Puderzucker
150 g Rohrohrzucker	2 El Zitronensaft
50 g Kokosraspel	evtl. Zuckermöhren
2 Tl Zimt	evtl. Kokosraspel

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Möhren schälen und fein raspeln. In einer Schüssel mit Öl und Apfelmus vermischen. Restliche Zutaten dazugeben und mit den Quirlen des Handrührers gut verrühren.
2. Teig in eine gefettete Kastenform (20 cm lang) füllen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 60 Min. backen (Stäbchenprobe). Dann vollständig auskühlen lassen.
3. In einer Schüssel Puderzucker nach und nach mit Zitronensaft verrühren. Kuchen damit überziehen, nach Belieben mit Zuckermöhren und Kokosraspeln verziehen.

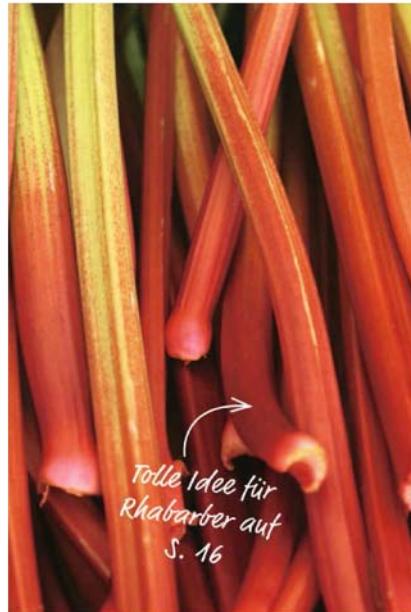


BUNTER MIX

Der Frühling bringt uns prickelnde Neuheiten: Aus der Erde sprießt frischer Rhabarber, zum Feiern sind Piccolos auf dem Vormarsch. Und wir überraschen Sie außerdem hier mit einem tollen Gewinnspiel

Lassen Sie die Korken knallen!

Sie passen in die Tasche, kommen mit zum Picknick und sind auf Partys der Hit: Piccolos! Geteilt mit Freunden, geschlürft mit Strohhalmen (klar, nicht aus Plastik!). Was sonst in ein Glas passt, füllt Henkell in hübsche 0,2-Liter-Flaschen. Edel kommt der ausbalancierte Blanc de Blancs gang in Weiß und der Rosé stylish in Pink. Für ca. 2 Euro/Stück. henkell-freixenet.com



AUS DER REGION

Das kommt...

BÄRLAUCH, RHABARBER, LAUCH, BLATTSPINAT

Das bleibt...

PASTINAKEN, ROSENKOHL, TOPINAMBUR

Das geht...

CHICORÉE, FELDSALAT, ÄPFEL (LAGERWARE)

Ab 28. März bis zum 8. November täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet

Familien-Spaß gewinnen

DALLMAYR UND CHEFKOCH verlosen einen traumhaften Erlebnisaufenthalt für vier Personen in der neuen Indoor-Wasserwelt „Rulantica“. Samt Übernachtung im 4-Sterne-Superior-Erlebnishotel „Krønasår“ (mit Frühstück).

DAS ERWARTET SIE Vor den Toren von Deutschlands größtem Freizeitpark gibt es nun noch ein weiteres Highlight: „Rulantica“, die neue Indoor-Wasserwelt des Europa-Parks, bietet Besuchern das ganze Jahr über auf 32 600 Quadratmetern zahlreiche Vergnügungsmöglichkeiten im nordischen Stil. Neun thematisierte Bereiche und 25 Wasserattraktionen, von Aqua-Spielplätzen bis zu Wildbächen, bieten puren Wasserspaß! Und natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt, dabei werden die Besucher in den „Rulantica“-Gastronomiebereichen mit verschiedenen feinen Dallmayr-Kaffeespezialitäten verwöhnt.

SO MACHEN SIE MIT Schicken Sie bis zum 31.03.2020 eine E-Mail mit Ihrer vollständigen Adresse, Telefonnummer und dem Betreff „Rulantica“ an: chefkoch-verlosung@guj.de


Dallmayr
RÖSTKUNST

Teilnahmebedingungen Teilnehmen kann jeder über 18 Jahren. Ausgenommen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr und ihre Angehörigen. Die Adressen der Gewinner werden an den Gewinnspielpartner übermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Auszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen.

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



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 38,40 Euro*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

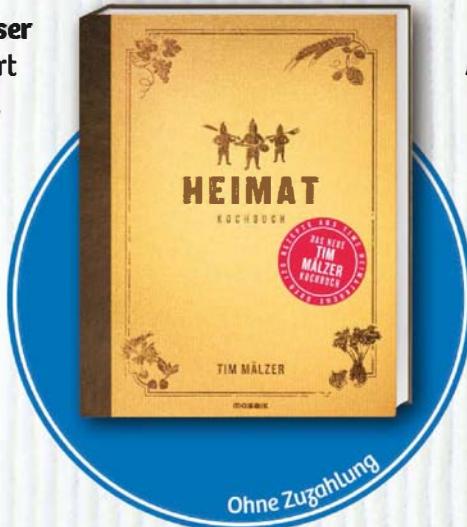
Gleich telefonisch oder online bestellen:



VICTORINOX Brötchenmesser
Für einen farbenfrohen Start
in den Tag. 4 Stück im Set.



ADHOC Pfeffer-/Salzmühle
Aus Akazienholz mit Keramik-
Mahlwerk. Höhe: ca. 14 cm.



Kochbuch „Heimat“
Tim Mälzer auf einer kulinarischen
Reise durchs Land. Über 120 Rezepte.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800

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



www.chefkoch.de/abo

Allein die Beilagen sind schon das Essen wert: selbst gemachte Remoulade und echt knusprige Bratkartoffeln



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Wenn ich Roastbeef lauwarm reiche, schneide ich es in ½ cm dicke Scheiben. Kalt serviert, lässt es sich am besten mit einer Aufschnittmaschine schön dünn schneiden.“

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

EIN ECHTER PARTYHELD

Wagen Sie sich an die großen Stücke: Roastbeef ist das Gucci unter den Braten und macht Gäste glücklich. Dazu brutzelt Redaktionsköchin Anne die perfekten Bratkartoffeln. Und Remoulade darf auch nicht fehlen ...



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



Roastbeef mit Remoulade



VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/450420

NORMAL 40 MIN. + 1 STD. GARZEIT +
20 MIN. RUHEZEIT

PRO PORTION 77 g E, 57 g F,
47 g KH = 1039 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für das Fleisch

1,2 kg Roastbeef (ohne Fettdeckel)

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL grobes Meersalz

3 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

3 Zweige Rosmarin

Für die Remoulade

2 Eier (Kl. M)

1 Schalotte

100 g Cornichons plus 4 EL Sud
aus dem Glas

1 kleiner Apfel (z.B. Elstar)

1 EL Zitronensaft

½ Bund Schnittlauch

4 Stiele glatte Petersilie

3 Stiele Dill

5 EL Mayonnaise

200 g Joghurt

Salz, Pfeffer

Zucker

Für die Kartoffeln

1,2 kg festkochende Kartoffeln

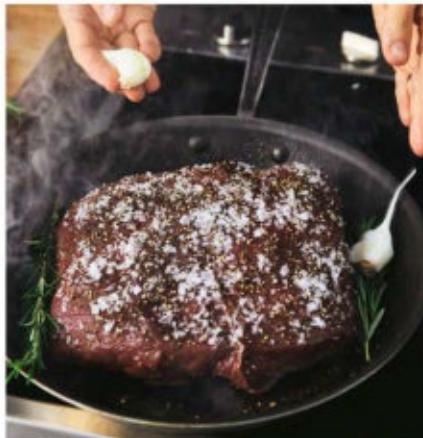
2 EL Butterschmalz

Salz



1. Roastbeef parieren, also feine Häutchen und eventuell vorhandene Sehnen mit einem scharfen Messer entfernen. Pfeffer im Mörser fein zerstoßen.

2. Eine große Pfanne stöck erhitzen. Fleisch auf einer Seite mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in die heiße Pfanne geben, Fleisch mit der gewürzten Seite zuerst darin anbraten.



3. Fleischoberseite ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch zerdrücken und mit Rosmarin 3 Min. in die Pfanne geben.



4. Fleisch wenden und die andere Fleischseite ebenfalls 3 Min. braun anbraten. Fleisch auf ein Backblech legen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



5. Rosmarin und Knoblauch darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Ofendrittel 50–55 Min. garen.



6. Für die Remoulade Eier in kochendem Wasser 8 Min. fast hart kochen, abschrecken, pellen und fein würfeln.



7. Schalotte, Cornichons und Apfel fein würfeln. Apfel mit Zitronensaft mischen.



8. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Dill fein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



9. Schalotten, Cornichons, Apfel und Kräuter unter die Mayonnaise mischen. Cornichons unterrühren und eventuell nochwürgen.



10. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.



11. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 10–12 Min. knusprig braten und mit Salz würzen.



12. Bei einer Kerntemperatur von 60 Grad (Brotenthermometer) ist das Fleisch medium gegart. Fleisch aus dem Ofen nehmen.



13. Auf jeder Seite 10 Min. ruhen lassen. In ½ cm dicke Scheiben schneiden, lauwarm mit Remoulade und Bratkartoffeln servieren.

petra
weiß, was kommt.

mode
schönheit
leben
reise

JETZT

BEI IHREM
ZEITSCHRIFTEN-
HÄNDLER.



AGNES-ANNA

„Schön fürs Auge,
kleine Portionen,
schnell gemacht
und geschmacklich
auch sehr gut.“

Raffaello-Cupcakes

REZEPT S. 73

Oreo-Cake Pops

REZEPT S. 75

Pancake-Spieße

REZEPT S. 75

Hefeschnecken

REZEPT S. 70

Mit einem Hopps in den Mund: Das süße Fingerfood ist schnell verspeist, darum immer etwas im petto haben



Die kleine Konditorei IM MINIATUR- WUNDERLAND

Willkommen! Die Auswahl ist hier groß, die Portionen aber sind klein. So können Sie alles genüsslich durchprobieren – von Baiser mit Früchten über kleine Häppchen bis zu Pralinen oder Minischnecken

Mini-Pavlovas mit
Mascarponecreme

REZEPT S. 70



Tiramisu-Häppchen
vom Blech

REZEPT S. 73

★★★★☆

Mini-Pavlovas mit Mascarpone-creme



VERFASSER JUSTEPAH WEB CK-MAG.DE/310420

NORMAL 30 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT +
1 STD. 30 MIN. RUHEZEIT
PRO PORTION 4 g E, 20 g F, 42 g KH = 376 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

Für die Pavlovas	80 g Zucker
4 Eiweiß (Kl. M)	1 Pck. Vanillezucker
200 g Zucker	1 Tl Zitronensaft
2 Tl Speisestärke	300 g Früchte (z. B. Himbeeren, Physalis, Blau- beeren)
Für die Creme	
200 ml Schlagsahne	50 g Zucker
250 g Mascarpone	50 g Rosinen
	evtl. Aprikosen- marmelade

ZUBEREITUNG

1. Für die Pavlovas Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 3 Min. weiter-schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Speisestärke über den Eischnee sieben, Essig dazugeben und beides kurz unterrühren.
2. Mit einem Esslöffel portionsweise 8 Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. In der Mitte der Masse je eine kleine Vertiefung (für die Mascarpone-creme) formen. Pavlovas 30 Min. ruhen beziehungsweise trocknen lassen.
3. Getrocknete Pavlovas im heißen Ofen bei 130 Grad (Umluft 110 Grad) 45 Min. backen und anschließend bei geschlosse-nem Ofen 1 Std. auskühlen lassen.
4. Für die Creme Sahne steif schlagen, bei-seitestellen. Mit den Quirlen des Handrühr-ers Mascarpone, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Sahne nach und nach unter die Mascarpone mischen.
5. Creme in den Mulden der Pavlovas verteilen und mit Früchten garnieren.

★★★★☆

Hefeschnecken



VERFASSER IRINA921 WEB CK-MAG.DE/300420

SIMPEL 30 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT
PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 24 g KH = 165 KCAL

ZUTATEN (20 STÜCK)

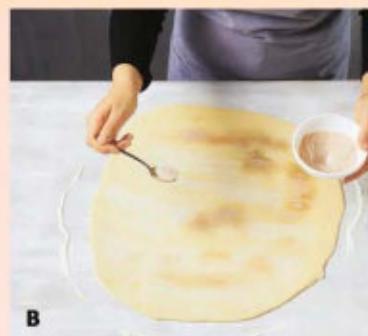
125 g Butter oder Margarine
250 ml lauwarme Milch
20 g frische Hefe
25 g Zucker
500 g Mehl
Salz
1 Tl Zimt
50 g Zucker
50 g Rosinen
evtl. Aprikosenmarmelade

ZUBEREITUNG

1. Butter schmelzen, Milch dazugeben. Hefe in die Milch bröckeln und mit Zucker bestreuen. Ruhen lassen, bis kleine Blasen aufsteigen.
2. Mehl und 1 gehäuften Tl Salz dazugeben. Teig mit den Knethaken des Handrührers verkneten (Abb. A), bis er sich vom Schüsselrand löst. 30 Min. ruhen lassen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten. 0,5 cm dick ausrollen. Zimt und Zucker verrühren. Teig mit Wasser bestreichen, mit Zimtzucker bestreuen (Abb. B), Rosinen darauf verteilen.
4. Teigplatte aufrollen (Abb. C) und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Rollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (Abb. D) und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Hefeschnecken im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 10–15 Min. backen. Nach Belieben mit erhitzter Aprikosenmarmelade bestreichen und warm servieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT

A



B



C



D

KOKOSCHIPS

„Ich aromatisiere die Baisermasse noch mit etwas Vanille oder Zitrone.“



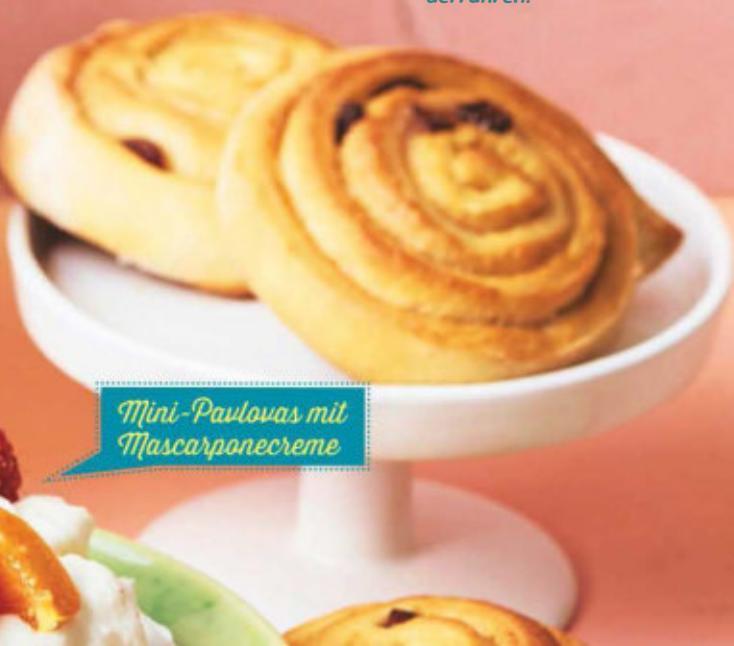
Der TIPP aus der Redaktion

Mehr Glanz auf der Tafel

Bestreichen Sie die Schnecken vor dem Backen mit einem Mix aus 1 Eigelb und 1 TL Kondensmilch.

Oder nach dem Backen mit angerührtem Puderzucker beträufeln:

Dafür 200 g Puderzucker mit knapp 2 EL Zitronensaft verrühren.



Mini-Pavlovas mit Mascarponecreme



Hefeschnecken

LULLEISCHE

„Wie ihr die Füllung piipen könnt: 75 Gramm Mohn dazu und etwas mehr Rosinen.“

Etageren sind eine ideale Plattform für die kleinen süßen Kunstwerke



Der TIPP aus der Redaktion

Gib mir die Kugel

Ihre kleine und handliche Form macht die Muffins zum Star auf dem Buffet. Probieren Sie auch mal Schokokugeln auf einem Schokosahne-Frosting als Krönung on top.

Raffaello-Cupcakes

Tiramisu-Häppchen vom Blech

HOLUNDERBLUETE67

„Toll, weil sie am nächsten Tag noch besser schmecken und sich darum super vorbereiten lassen.“

★★★★★ 4,4

Raffaello-Cupcakes

VERFASSER BAKECLUB_OFFICIAL WEB CK-MAG.DE/280420



SIMPEL 30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 5 g E, 27 g F, 44 g KH = 448 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

Für den Teig

100 g Butter
140 g Zucker
2 Eier (Kl. M)
180 g Mehl
1½ Tl Backpulver
1 Tl Vanillezucker
125 ml Milch
12 Stück Kokoskonfekt (z.B. „Raffaello“)

Für das Frosting

85 g weiße Schokolade oder Kuvertüre
110 g Butter
100 g Puderzucker
1 Tl Vanillezucker
1–2 El Schlagsahne oder Milch

Für die Dekoration
12 Stück Kokoskonfekt (z.B. „Raffaello“)
evtl. 1–2 El Kokosraspel

ZUBEREITUNG

- Für den Teig Butter, Zucker und Eier mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach unter den Teig rühren. Vanillezucker und Milch gründlich unterschlagen.
- Teig auf die zwölf mit Papierbackförmchen ausgelegten Mulden einer Muffinform verteilen, je 1 Stück Kokoskonfekt hineindrücken und mit Teig bedecken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- Für das Frosting Schokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und mit Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Sahne verrühren. Masse in einen Spritzbeutel füllen. Muffins mit Schokocreme und jeweils 1 „Raffaello“ verzieren. Nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.



SANDY69

„Zur Kinderparty mit Gummibärchen und Streuseln drauf ein bunter Hingucker.“

★★★★★ 4,4

Tiramisu-Häppchen vom Blech

VERFASSER HOLUNDERBLUETE67 WEB CK-MAG.DE/290420



NORMAL 30 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT + 2 STD. RUHEZEIT PRO PORTION 6 g E, 18 g F, 21 g KH = 274 KCAL

ZUTATEN (40 STÜCK)

250 g Butter
375 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
6 Eier (Kl. M)
250 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
1 Pck. Backpulver
300 ml Schlagsahne
1 Pck. Sahnesteif
750 g Mascarpone
750 g Magerquark

3 El kalter Espresso
2 El Amaretto
250 g Amarettini
3 El Kakaopulver
evtl. Mokkabohnen

ZUBEREITUNG

- Butter, 200 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers hellcremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und mit 100 ml Schlagsahne kurz unterrühren.
- Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 20 Min. backen. Auskühlen lassen.
- 200 ml Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Mascarpone, 1 Pck. Vanillezucker, 175 g Zucker und Quark verrühren. Steif geschlagene Sahne unterheben.
- Espresso und Amaretto mischen, über den Kuchenträufeln oder pinseln. ¼ Mascarponecreme gleichmäßig daraufstreichen. Mit Amarettini belegen, dabei etwas in den Teig drücken, dann mit restlicher Creme bedecken.
- Kuchen 3 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben, in Häppchen schneiden und nach Belieben mit Mokkabohnen verzieren.

Die Kugel war einmal ein Keks und wurde dafür mit Frischkäse verknnetet



FABÜ

„Superlecker,
einfach und
ganz schnell
zubereitet!
Besonders toll:
Man braucht
nur ganz wenig
Zutaten.“



ECHTFETT

„Die Pancakes backe
ich in einem Muffin-
blech im Ofen.“



Oreo-Cake Pops

VERFASSER COOKBAKERY
WEB CK-MAG.DE/270420

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT
 PRO PORTION 1 g E, 6 g F, 9 g KH = 100 KCAL



ZUTATEN

(24 STÜCK)
300 g „Oreo“-Kekse
100 g Doppel-rahmfrischkäse
200 ml Schlagsahne
24 Kirschen

ZUBEREITUNG

- „Oreos“ mit einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer fein zerkleinern. Keksmasse und Frischkäse mit den Knethaken des Handrührers zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- 24 kleine (oder 12 größere) Kugeln aus dem Teig formen. Nebeneinander auf einen flachen Teller legen.
- Sahne steif schlagen und mit einem Spritzbeutel auf die Kugeln spritzen. Anschließend Kirschen daraufsetzen.
- Cake Pops für 30–60 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.



Pancake-Spieße

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO
WEB CK-MAG.DE/260420

SIMPEL 15 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT
 PRO PORTION 4 g E, 3 g F, 31 g KH = 178 KCAL



ZUTATEN

(10 STÜCK)
200 g Mehl
200ml Milch
100 g Zucker
1 Tl Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei (Kl. M)
1 El Kakao
1–2 El neutrales Öl
1 Banane
10 Physalis
5 El Ahornsirup

ZUBEREITUNG

- Mehl, Milch, Zucker, Backpulver, Salz und Ei mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren.
- Teig halbieren, unter eine Hälfte des Teiges Kakao rühren.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzten. Aus beiden Teigsorten portionsweise 60 kleine Pfannkuchen (5–6 cm Ø) backen.
- Banane schälen, in Scheiben schneiden. Je 6 Pancakes im Wechsel stapeln und mit 1 Physalis oder 1 Bananenscheibe belegen. Pancake-Frucht-Stapel mit einem Holzspieß fixieren.
- Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

FERRERO
ROCHER

GOLD

GOLD IST KOSTBAR.

BACKSCHULE

EI



EISTORTE

Softige Schokoböden und sahniges Parfait – ein Prachtstück für die Ostertafel



ANNE LUCAS

„Die Biskuitstäbchen erst kurz vor dem Servieren mit Sahne ankleben, dann weichen sie nicht durch.“

Ohren gespitzt!

In der Backschule entsteht heute eine feine Eierlikörtorte aus Schokobiskuit und Parfait.

Die selbst gemachten Öhrchen werden dekorativ um die Torte herum angerichtet – was sie zum Blickfang auf jeder Ostertafel macht. Ideal auch als Dessert bei einem Menü!

✓ Neues Rezept von Anne auf [Chefkoch.de](#) – gleich mal bewerten!



Eierlikör-Eistorte

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE
WEB CK-MAG.DE/460420



RAFFINIERT

2,5 STD. + MINDESTENS 4 STD. GEFRIERZEIT

PRO PORTION 11 g E, 28 g F, 54 g KH =
542 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCKE)

Für den Biskuit

6 Eier (Kl. M)

150 g Zucker

120 g Mehl

40 g Kartoffelmehl

30 g Kakao

Für das Parfait

2 Blatt weiße Gelatine

1 Vanilleschote

100 g Zucker

4 Eigelb (Kl. M)

Salz

150 ml Eierlikör

500 ml Schlagsahne

Außerdem

Springform (18 cm Ø)

Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø)

Spritzbeutel mit mittelgroßer

Sterntülle

evtl. Drehteller zum Bestreichen

Alle Rezepte von Anne finden Sie bei [Chefkoch.de](#) unter dem Usernamen: annes_kochschule



1. Für den Biskuit Eier und Zucker 10 Min. sehr schaumig schlagen. Mehl, Kartoffelmehl und Kakao sieben und vermengen.



2. Die Kakao-Mehl-Mischung mit einem Teigschaber in 3 Portionen locker unter den Eischwaum heben, dabei nicht zu viel rühren.



3. Backpapier mithilfe des Springformrandes zuschneiden. Dafür die Form nachzeichnen, ausschneiden und die Form damit auslegen.



4. $\frac{2}{3}$ Teig in die mit Backpapier belegte Form füllen, zum Rand hin etwas hochstreichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20–25 Min. backen. In der Form auskühlen lassen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↗



5. Restlichen Biskuit in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf ein Backpapier 2 parallele Spalten von 10 cm Breite zeichnen. Backpapier wenden. 10 Teigstreifen in der Breite der Spalten aufs Backpapier spritzen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 8–10 Min. backen, abkühlen lassen.



6. Für das Parfait Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote einritzen, das Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote, Zucker und 50 ml Wasser aufkochen, 1 Min. kochen lassen. Vanilleschote entfernen. Eigelb, 1 Prise Salz, 100 ml Eierlikör und Vanillesirup in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine einrühren. Die Parfaitmasse über Eiswasser kalt schlagen.



7. 300 ml Sahne steif schlagen und erst dann unter die Parfaitmasse heben, wenn die Gelatine zu géléieren beginnt. Auf diese Weise wird die Masse schön voluminös.



8. Den Biskuitboden am besten mithilfe einer kleinen Palette aus der Form Lösen und waagerecht halbieren.



9. Einen Backpapierstreifen zweimal längs falten und den Formrand damit erhöhen. 1 Biskuitboden hineinsetzen.



10. Die Hälfte der Parfaitmasse einfüllen, dann 2. Boden darauflegen und vorsichtig andrücken, um Luftblasen zu vermeiden. Mit restlicher Parfaitmasse abschließen. Abgedeckt mindestens 4 Std. gefrieren lassen und zum weiteren Verarbeiten 30 Min. im Kühlschrank antauen lassen. Restliche Sahne steif schlagen. Torte aus der Form lösen. Rand mit Sahne einstreichen und mit Biskuitstäbchen uergieren.



11. Restliche Sahne in den Spritzbeutel mit Sterntüllie geben und kleine Tupfen auf die Torte spritzen, anschließend mit restlichem Eierlikör beträufeln und servieren.

VERSCHENKEN SIE DAS CHEFKOCH MAGAZIN!

LECKERE
IDEEN IM
GESCHENK-
ABO!



IHRE GESCHENKVORTEILE

ERFREUEN: 12 Ausgaben mit den besten Rezepten von Chefkoch.de

INSPIRIEREN: Jeden Monat neue Kochgenüsse

SCHENKEN: Sie erhalten eine Geschenkbox mit einem zusätzlichen Heft zum Überreichen

AUFTISCHEN: Gratis-Backhandschuh in der Box

UND SPAREN: Alles zusammen für nur 38,40 €*

Lecker serviert in einer
Geschenkbox und ein praktischer
Backhandschuh als Extra.
Zugzahlung 1,- €.



Die besten Rezepte
für meinen Lieblings-
CHEFKOCH

Für _____
Von _____



GLEICH TELEFONISCH ODER ONLINE BESTELLEN:



040/55 55 7800

Bitte Bestellnummer angeben: **186 0525**



www.chefkoch.de/geschenkabo

* 12 Hefte für zzgl. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) zzgl. 1,- € Zugzahlung für den Backhandschuh.
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.

REGISTER

Köstliche
Blitz-Pasta
ab S. 10



FLEISCH

Bifteki-Spieße	38
Blätterteig-Pizza	46
Eggs Benedict	27
Gemüse-Hackfleisch-Pfanne	38
Hähnchen auf Calvadasgemüse	59
Hähnchen-Gemüse-Bowl	50
Kräuterpfannkuchen nach Jäger-Art	35
Möhren im Serranamantel	56
Paprika-Käsesuppe, pikante	31
Putensteak mit Curry-Honig-Sauce	43
Roastbeef mit Remoulade	65
Schweinefilet mit Walnusskruste	49
Schweinerücken, mediterraner	32
Spaghetti-Carbonara-Muffins	20
Wikingersuppe, Nicis	38

FISCH

Fischeintopf, dänischer	47
Fischstäbchen, hausgemachte	40
Meeresfrüchte mit Spaghetti	11
Poké-Bowl, hawaiianische	54
Spaghetti speciale	14
Sushi-Bowl à la Ela	52

VEGGIE

Eier-Höhne	20
Himbeer-Butter	28
Grüner-Spargel-Risotto	44
Hirseauflauf mit Rahmspinat	48
Köse-Windbeutel	31
Maultaschen mit Gemüse	44
Möhren-Orangen-Suppe	58
Nudelsalat mit Feta, Oliven, Tomaten	23
Pesto à la Siciliana	13
Quiche mit grünem Spargel	24
Rote-Bete-Apfel-Salat	23
Salbei-Nudeln	12

VEGAN

Champignons, eingelegte	27
-------------------------	----

SÜSSES

Brioche-Hörnchen	28
Eierlikör-Eistorte	77
Hefeschnecken	70
Kokos-Möhren-Kuchen, veganer	60
Mini-Paulouas mit Mascarpone	70
Obstsalat, bayrischer	8
Oreo-Cake Pops	75
Ostereier, gefüllte	82
Panake-Spieße	75
Raffaello-Cupcakes	73
Rhabarber-Marmelade	16
Smoothie-Bowl	53
Tiramisu-Häppchen vom Blech	73

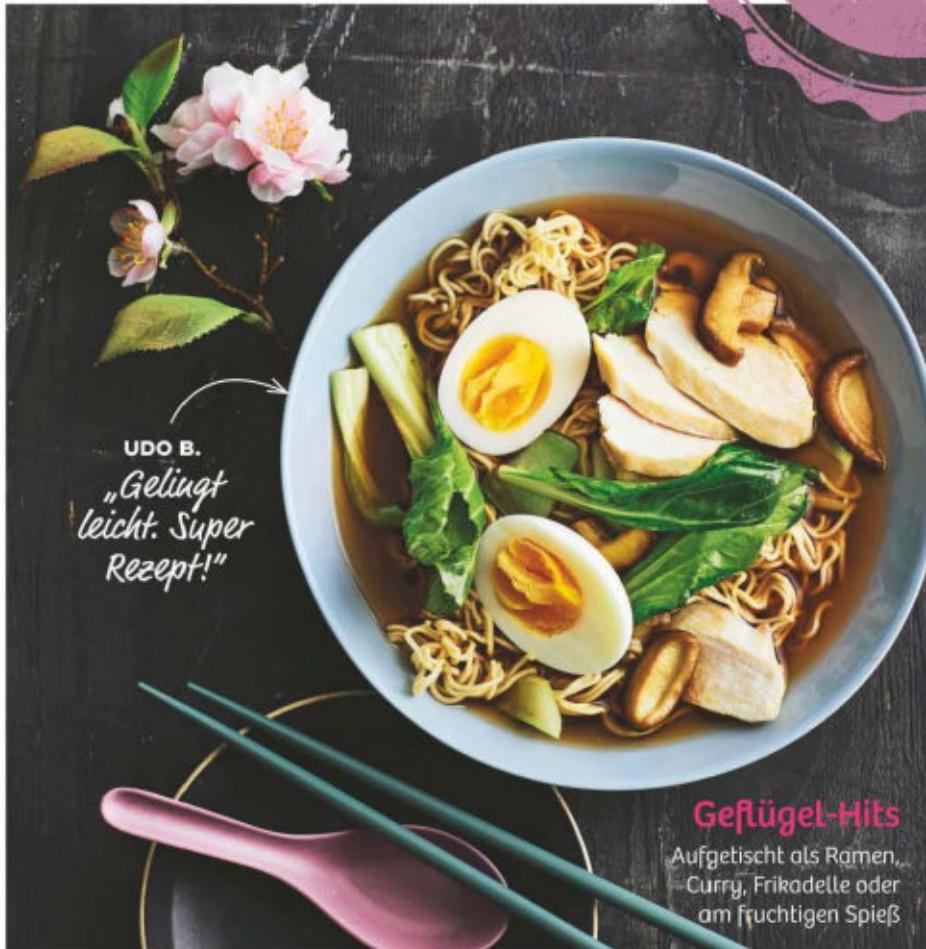


IMPRESSUM
Verlag
 Gruner + Jahr GmbH, Sitz: Hamburg
 Amtsgericht Hamburg HRB 151939
 Geschäftsführung:
 Julia Jäkel (Vorsitzende), Oliver Rödte,
 Stephan Schäfer
Sitz der Redaktion
 Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,
 leserservice@chefkoch.de
Editorial Director/Publisher
 Jan Spielhagen
Redaktionsleitung
 Sandra Prill
Creative Director
 Elisabeth Herzel
Photodirector
 Monique Dressel
Artdirector
 Melanie Köhn, Diana Schulz (Elternzeit)
Leitung Küche
 Achim Ellmer
Redaktion Anne Haupt, Anne Lucas,
 Stefanie Meyer, Marianne Zunner
Bildredaktion Martina Raabe
Redaktionsassistentin Laura Huwyler
Schlussredaktion
 Silke Schlichting (fr.)
Grafik Katrin Falck, Matthias Meyer
Mitarbeiter dieser Ausgabe
 Astrid Büscher (fr.)
Stellv. Publisher Sina Hilker
Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann
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
 Jon Spielhagen, Am Baumwall 11,
 20459 Hamburg
Verantwortlich für den Angebotsteil
 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.



Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
2.4.2020



Geflügel-Hits

Aufgetischt als Ramen, Curry, Frikadelle oder am fruchtigen Spieß



TRAUM: KÄSEKUCHEN

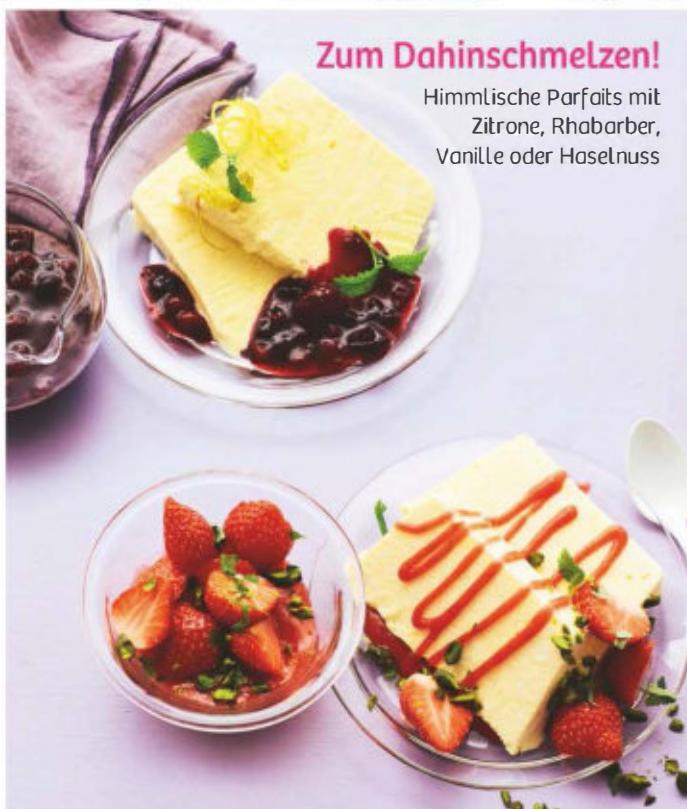
In den köstlichsten Varianten der Welt

STAR: BLUMENKOHL

Im Salat, als Suppe oder aus dem Wok

FERNWEH: MALLORCA

Geliebte Inselküche



Zum Dahinschmelzen!

Himmlische Parfaits mit Zitrone, Rhabarber, Vanille oder Haselnuss



Frühlingserwachen

Das hat jetzt Saison: erster Spargel, Salate, Knuspriges, Kräuterdips...

Das Beste zum Schluss! Bitte unblättern! ↗

ACH, DU SÜSSES Ei

Eine echte Überraschung – nicht nur für Kinder? Die gibt es hier zu entdecken: mit einem als Frühstücksei getarnten Dessert.

Supercremig und kommt super an!



FROCKI

„Meine Gäste waren total begeistert!“



Für ein optimales Ergebnis mit Einweghandschuhen arbeiten. Sie verhindern, dass Fingerabdrücke auf der Schokolade zurückbleiben

★★★★★ Ø 3,9

Gefüllte Ostereier

VERFASSER AMERIKANISCH-KOCHENDE
WEB CK-MAG.DE/480420

NORMAL 30 MIN.

PROPORTION 5 g E, 24 g F, 20 g KH = 322 KCAL



ZUTATEN (10 STÜCK)

10 Überraschungseier

Für das „Eiweiß“

200 ml Schlagsahne

15 g Butter

200 g Doppelrahmfrischkäse

1 ½ El Aprikosen-, Pfirsich- oder Orangenkonfitüre (ohne Fruchtstückchen)

35 g Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Spritzer Zitronensaft

2 Tl Saft (z. B. Aprikose, Mango, Multivitamin)

ZUBEREITUNG

- Überraschungseier vorsichtig mit einem Messer im oberen Drittel öffnen, Spielzeug herausnehmen.
- Für das „Eigelb“ Butter, Konfitüre und Fruchtsaft über einem heißen Wasserbad erwärmen, zu einer cremigen Masse verrühren. Abgedeckt kalt stellen.
- Für das „Eiweiß“ Sahne steif schlagen, beiseitestellen. In einer Schüssel mit einem Teigschaber Frischkäse, gesiebten Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Sahne unter die Frischkäsemasse heben und gleichmäßig verrühren.
- Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Schokoladeneier spritzen. Mit einem Teelöffel eine Mulde in die Creme drücken und die gekühlte Konfitüre als Eigelb einfüllen.

ENTDECKE DIE SCHÄTZE KREUZBERGS.

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

Zu Ostern gemeinsame
Zeit verschenken!

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





Way of Life!

Hybrid für alle.

Für Heutemacher. Für Morgendenker. Für alle.

Die Hybrid-Technologie von Suzuki bedeutet Mobilität für heute und morgen und ist somit genau der Antrieb, der perfekt in Ihr Leben passt.

hybrid-suzuki.de