

CHEFKOCH

Viele schnelle Rezepte

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

Köstliche Frühlingsküche

FRISCH & LEICHT

Fix zaubern:
Krosses Hähnchen mit
Spargel-Kartoffelsalat
★★★★☆ Ø 4,1



Endlich da
Geliebter Spargel

FIT & GESUND
Leckere Ideen
für mehr Energie

MALLORCA-HITS
Von Lammkeule
bis Mandelkuchen

KÄSEKUCHEN
Mal mit Frucht,
Schoko, Mohn ...

JETZT MIXEN
Spritzige Drinks,
auch ohne Alkohol

APRIL 2020 • 3,20 €
ÖSTERREICH: 3,60 €; SCHWEIZ: 5,10 SFR
BENELUX: 3,80 €; ITALIEN: 4,30 €
SPANIEN: 4,30 €; PORTUGAL (CONT.): 4,30 €





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Herzlich willkommen!

Wir laden Sie zur Kaffeetafel mit himmlischem Käsekuchen (S. 56) oder zu einem kulinarischen Ausflug nach Mallorca (S. 66). Und weil der Frühling so viel Spaß macht, stoßen wir mit frischen Drinks darauf an und freuen uns über die saisonale Küche mit dem ersten Spargel (S. 10).

Viel Genuss wünscht
Ihnen Ihre Redaktion

PS: Zu Redaktionsschluss erreicht uns die Corona-Krise. Bleiben Sie alle gesund und schreiben uns, wenn Sie Fragen oder Anregungen zu Rezepten haben.



**„Drei fruchtige Drinks,
die einfach und raffiniert
sind. Toll für Gäste.“**

Rezepte ab S. 44



Ihr wollt einen Blick
hinter die Kulissen? Dann
folgt uns auf Instagram:
@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

11

Endlich Spargel

Die besten Saisonrezepte: frisch und köstlich wie die Spargel-Schinken-Taschen



56

Say Cheese...

... es gibt nämlich Käsekuchen in den schönsten Varianten (hier mit Mohn und Frucht) – alle zaubern ein Lächeln



66

Mallorca-Hits

Sonnenuverwöhnt, zum Verlieben! Wie zarter Braten vom Lamm für Ostern



29

Zum Abheben

Leichte Rezepte mit Geflügel: von Frikadelle bis Ramensuppe



Wochenplaner

Saftig und raffiniert: tolle Ideen für jeden Tag

37



Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

48 frische Rezepte, die den Frühling einladen

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Das luftig-duftige Rosinenbrot zeigt sich von seiner allerschönsten Seite

10 Frühlingsküche

Einfach nur köstlich: Wir bekennen uns zu den frischen Seiten des Genusses



22 Homemade

Butter versteht sich bestens mit Kräutern und Gewürzen: drei Lieblings-Kombis

28 Geflügel

Zart, fettarm und so wandelbar – das beliebte Fleisch in Ramen oder am Spieß

36 Wochenplaner

Schauen Sie mal, welche Leckereien wir dieses Mal für Sie vorbereitet haben!

44 Cocktails

Hier schenken Sie die Sonne ins Glas ein, als Apéro oder als Sundowner

48 Fit & gesund

Blumenkohl ist der Turbo für die Gesundheit und mehr als lecker dazu

64 Annes Kochschule

Wer Tempura aus dem Restaurant kennt, brutzelt die Gemüsesticks einfach mal zu Hause. Anne zeigt, wie einfach es geht

66 Über den Tellerrand

Mallorca beschert uns diese herrlichen Urlaubsgerichte von Brot bis Braten

78 Hits für Kids

Ein Klassiker, den alle Generationen lieben: Kartoffelsuppe mit Würstchen

BACKEN UND SÜSSES

24 Backschule

Rhabarber glänzt hier im supergenialen Streuselkuchen mit zwei Teigsorten

56 Käsekuchen

Der cremige Traum in schönen Varianten mit Mohn, Schoko und Frucht

74 Parfaits

Vanille, Rhabarber, Zitrone – die eiskalten Desserts verführen aufs Allerbeste

82 Süßes Finale

Glück im Quadrat: Rhabarber-Tiramisu zum Naschen mit lieben Freunden

GUT ZU WISSEN

27 Warenkunde

Was Sie noch nicht über Rhabarber wussten ... lesen Sie mal hier!

34 Trend

Die Eiweißknabbererei aus der Hülse: Edomame darf mit auf die Couch!

46 Magazin

Neu im Regal: bunte Streusel, gesunde Snacks und zwei Chefkoch-Bücher

54 Grüne Seite

Schwein gehabt! Fleischliebhabern liegt das Wohl der Tiere am Herzen

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister, Impressum

81 Vorschau



Prickelnd!

Mit spritzigen Drinks auf den Frühling anstoßen

44



50

Blumig

Trendiges mit dem gesunden Alleskönner Blumenkohl

FOTOS: JORMA GOTTFELD

Rezeptübersicht

DIE
48 BESTEN
VON
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



Blätterteigtaschen mit Spargel
MARQUISE S. 11



Spargel-Kartoffel-Salat
FEUERVOGEL S. 18



Chicken-Kokos-Curry
ACIGRAND S. 33



Überbackene Polenta
SIVI S. 41



Spargel mit Mozzarella
EVALIMA S. 12



Radieschensalat mit Leberkäse
WÜSTENSOHN S. 20



Frikadellen mit Putenhack
SOURCITRON S. 33



Würstchen-Burger
CHEFKOCH-VIDEO S. 43



Einfache Ramen mit Pak Choi
ESSENSGOTTHEIT2000 S. 28



Ananas-Curry-Spieße
LINCHENINCHEN S. 33



Lammkeule mallorquinisch
JICKY S. 67



Spaghetti mit grünem Spargel
HEIMWERKERKÖNIG S. 40



Kartoffelsuppe mit Würstchen
ANGEL_KESSY S. 78

FISCH



Leichte Spinat-Lachs-Lasagne
CHRISSIO9 S. 14



Ofenlachs mit Senf-Dill-Guss
AUSSIEINCHEN S. 37



Annes Tempura
ANNES_KOCHSCHULE S. 65



Mallorquinischer Sommer-Salat
COSMICBIGGI S. 70

VEGGIE



Rösti mit Bärlauchdip
SRAMARAVILLA S. 16



Frühlings-Eierragout
KLEINEMAMA3 S. 18



Hanig-Senf-Butter
ELA* S. 23



Bärlauch-Curry-Butter
MANUGRO S. 23



Schnittlauch-Zitronen-Butter
CHARLYCASTELLO S. 23



Mediterrane Gemüsepfanne
PYZCHOBITCH S. 39



Couscous-Rucola-Salat mit Feta
HENRIETTASOPHIE S. 42



Tomatenbrot mit Ziegenkäse
FEUERMOHN S. 70



Gequetschte Ofenkartoffeln
ARS_VIVENDI S. 14



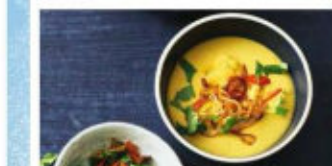
Grüne Sojabohnen (Edamame)
DERKLEINEKOCH S. 34



Don Diegos Aloo Gobi
ROADSIDE S. 49



Blumenkohl aus dem Ofen
CHEFKOCH-VIDEO S. 52



Blumenkohl-Suppe mit Linsen
ARS_VIVENDI S. 52



Gerösteter-Blumenkohl-Salat
DER_BIOKOCH S. 52



Tumbet mollarquin
ELARIN S. 73



Rasinenbrot (Stuten)
HINRICH48 S. 8



Rhabarberkuchen mit Streuseln
ANNES_KOCHSCHULE S. 25



Bononen-Poncakes
NESSY-95 S. 38



Holucron-Cocktail
MONIKA S. 44



Harvey Wallbanger
RONOMU S. 45



Zitronen-Sekt-Cocktail
MAMATUKTUK S. 45



Mohn-Kösekuchen mit Kirschen
MOORROSE S. 56



Schokostreusel-Käsekuchen
LIA S. 59



Tränenkuchen
PHILIPPSMAMA S. 60



Rhabarber-Apfel-Käsekuchen
ALINA1ST S. 61



Mollarquinischer Mandelkuchen
GSCHROETER S. 68



Zitronen-Parfait
CORELA1 S. 75



Vanille-Parfait
DIRKFENSKE S. 75



Rhabarber-Parfait
ANGELIKA2603 S. 76



Haselnuss-Parfait
LITTLEHONEY S. 77



Frühlingstiramisu
ALINA1ST S. 82

VEGAN

SÜSSES & DRINKS

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 MAMATUKTUK

WEB CK-MAG.DE/030520

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

Da picken wir **ROSINEN**

Wir lieben es zum Frühstück oder Nachmittagskaffee: ofenfrisches Rosinenbrot. Ob pur, knusprig aus dem Toaster, mit Butter, Honig oder Konfitüre. Dabei ist es ganz leicht zu backen!



★★★★☆ 4,5

Rosinenbrot (Stuten)

VERFASSER HINRICH48 WEB CK-MAG.DE/270520



🍳 SIMPEL ⌚ 20 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT + 1¼ STD. RUHEZEIT
🍷 PRO SCHEIBE 7 g E, 7 g F, 47 g KH = 295 KCAL

ZUTATEN

(15 SCHEIBEN)

750 g Weizenmehl

1 Tl Salz

50 g Zucker

1 Pck. Trockenhefe
(siehe Tipp unten)

250 ml lauwarme
Milch

3 Eier (Kl. M)

100 g weiche Butter

150 g Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Hälfte der lauwarmen Milch dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in einer Küchenmaschine 5 Min. verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
2. Eier verquirlen, 1 El davon abnehmen und mit 1 El Milch verrühren, beiseite stellen. Restliche Milch, verquirlte Eier, Butter und Rosinen dazugeben und weitere 5–10 Min. zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
3. Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm Länge) füllen und zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. Mit verquirlter Eiermilch bestreichen.
4. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet), mit einer kleinen Schale Wasser daneben, 30–40 Min. backen. Nach 20 Min. abdecken, falls es zu braun wird. Brot herausnehmen, 5–10 Min. in der Kastenform abkühlen lassen, dann auf ein Rost stürzen und ganz auskühlen lassen.

Tipps

- Funktioniert auch mit 1 Würfel frischer Hefe (42 g).
- Sie können die Rosinen aromatisieren und vor dem Backen für 2–3 Std. in Rum einlegen, wenn keine Kinder mitessen.

1A-BACKFEE

*"Ich gebe noch
Zitronenabrieb
mit in den Teig."*

Dieses Heft gehört in Ihr Nest!

Jetzt entdecken: köstliche Rezept-Ideen zum Oster-Brunch.

essen & trinken

Deutschlands großes Food-Magazin • www.essen-und-trinken.de • 4/2020 • 4,90 €

RHABARBER
Gugelhupf, Tarte und
Teilchen in Rosarot

Bestes vom
Buffet: Lamm,
Tarte, Suppe und
Hefeschnecken

RISOTTO
MIT LACHS,
HUHN & À LA
CARBONARA

SECOND CUTS:
DIE ANDEREN
FILETSTÜCKE

Wir laden ein zum Brunch

Es gibt Korbelsuppe, Lammstelzen, Frischkäse-Tarte
und Vanilleschnitten – was für köstliche Aussichten!

NEU

von **ESSEN&TRINKEN:**

Die Podcasts

„Der Küchenchef serviert“
und

„Quatschen mit Sauce“ –
jetzt hören!

Jetzt testen unter
www.essen-und-trinken.de/kennenlernen



Der TIPP aus der Redaktion

Einfach aufgeklappt

Wie aus den Teigtäschchen kleine Pizzen werden: Einfach den Belag verstreichen und offen backen! Mit einer klein geschnittenen Tomate und einem Klecks Schmand dazu wird alles noch reichhaltiger.

Unter einer knusprigen Hülle verstecken sich grüner Spargel, Schinken und Frischkäse

BALI-BINE

„Man kann die Täschchen auch mit Kondensmilch bestreichen, weil es so schön bräunt, und mit Schwarzkümmel bestreuen.“



GANZ FRISCH auf den Tisch

Viele Kräuter, erster Spargel, Lachs, Schinken und knackiges Gemüse erobern immer raffiniert kombiniert oder liebevoll verpackt die Herzen der Chefköche

★★★★☆ 3,9

Blätterteigtäschchen mit Spargel-Prosciutto-Mascarpone-Füllung



VERFASSER MARQUISE WEB CK-MAG.DE/110520

🍴 NORMAL ⌚ 50 MIN. 🍴 PRO PORTION 10 g E, 29 g F, 33 g KH = 448 KCAL

ZUTATEN

(6 PORTIONEN)

2 Pck. Blätterteig
(à 270 g, Kühlregal)
1 Ei (Kl. M)

Für die Füllung

250 g grüner
Spargel
1 El neutrales Öl
80 g Parmaschinken
2 El Mascarpone
1 Tl Kerbel
Salz, Pfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG

1. Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Für die Füllung Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, quer in 0,5 cm breite Stücke schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spargel darin unter gelegentlichem Wenden 5 Min. bissfest dünsten und auskühlen lassen. Schinken in feine Würfel schneiden.
3. Spargel mit den übrigen Zutaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Blätterteig entrollen, jede Teigplatte mit einem Messer oder Pizzaschneider in 12 gleichmäßige Rechtecke schneiden. 1 Tl Füllung auf eine Seite des Rechtecks geben (Abb. A), den Teigrand mit wenig Wasser bestreichen, zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken (Abb. B).
5. Täschchen mit dem verquirlten Ei bestreichen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 12–15 Min. goldbraun backen. Dazu passt ein Blattsalat mit grünem Spargel.

SCHRITT FÜR SCHRITT



Krosser Salbei und
Schinken krönen das feine
Spargel-Mozzarella-Duo



★★★★☆ 4,0

Spargel mit Mozzarella-Schinken- Päckchen

VERFASSER EVALIMA

WEB CK-MAG.DE/150520



NORMAL 30 MIN. LOW CARB
 PRO PORTION 24 g E, 47 g F, 7 g KH = 563 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg weißer Spargel	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1–2 Bund Salbei	400 g Mozzarella
4 Scheiben Schwarzwälder Schinken	1 El Olivenöl
100 g Butter	evtl. Kirschtomaten
1 Tl Zucker	

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Salbeiblätter abzupfen, Hälfte beiseitelegen, Rest fein schneiden. Schinken der Länge nach halbieren, beiseitestellen. Butter mit Zucker und 1 Tl Salz in einer beschichteten Pfanne schmelzen und den geschnittenen Salbei unterrühren.
2. Einen Bratschlauch doppelt so lang wie den Spargel abschneiden. Ein Ende fest verschließen. Spargel und Butter gleichmäßig im Bratschlauch verteilen und verschließen. Bratschlauch nach Packungsanweisung auf der Oberseite etwas einschneiden.
3. Spargel im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. garen.
4. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Jede Scheibenseite mit Pfeffer bestreuen, mit 1 Salbeiblatt belegen und mit 1 Schinkenscheibe einwickeln.
5. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Mozzarella hineingeben, kräftig anbraten, bis der Käse leicht zerläuft, herausnehmen.
6. Restliche Salbeiblätter in die Pfanne geben und knusprig braten. Spargel aus dem Bratschlauch nehmen, mit knusprigem Salbei und Mozzarella servieren. Nach Belieben mit gedünsteten Kirschtomaten servieren.



HIAS2000F

„Es hat sich absolut gelohnt! Bei uns gab es Schweinefiletscheiben und Kartoffelchen dazu.“



S-PAPE

„Ich schneide den Lachs
in mundgerechte Stücke
und vermenge ihn mit
Zitronensaft, Knoblauch,
Salz und Pfeffer.“

Leichte Spinat-Lachs-Lasagne

Rezept S. 14

VERSTEHT ES, IM HANDUMDREHEN
ZU GELINGEN.



1000
+ 1 NE
REZEPTIDEE
tanteanny.at

Es braucht nur wenig, um süße oder pikante Köstlichkeiten immer gelingen zu lassen. Man nehme besonders feinblättrigen Tante Fanny Frischer Butter-Blätterteig, garniere ihn mit frischen Zutaten und ist nur wenige Augenblicke von einem Genussserlebnis entfernt, das Freunden und Gästen lange in Erinnerung bleibt.



WWW.TANTEFANNY.AT

★★★★☆ 0 4,4

Leichte Spinat-Lachs-Lasagne

VERFASSER CHRISSIO9 WEB CK-MAG.DE/080520

🍴 NORMAL ⏱ 30 MIN. + 35 MIN. BACKZEIT 🍴 PRO PORTION 28 g E, 19 g F, 29 g KH = 420 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Lachsfilet
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 800 g frischer Blattspinat
 1 Zwiebel
 20 g Butter
 2 El Mehl
 500 ml Milch (1,5 % Fett)
 2 El Zitronensaft
 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
 6 Lasagneplatten
 30 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große schmale Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Spinat putzen und portionsweise 2 Min. in sprudelndem Salzwasser kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und sehr gut ausdrücken.
3. Zwiebel fein würfeln. Butter bei milder Hitze in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin glasig dünsten und unter Rühren mit Mehl bestäuben. Unter ständigem Rühren nach und nach Milch dazugießen. Sauce mit Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit der Sauce den Boden einer Auflaufform (20 × 30 cm) bedecken. 2 Lasagneplatten einschichten, wieder etwas Sauce daraufgeben, die Hälfte Spinat darüber verteilen. Mittig 2 Stücke Lachs legen, diese wieder mit Lasagneplatten, Sauce, Rest Spinat und Lachs bedecken. 2 El Parmesan über den Lachs streuen, mit den letzten beiden Lasagneplatten abschließen. Diese großzügig mit restlicher Sauce bedecken und mit Rest Parmesan bestreuen.
5. Lasagne im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35–40 Min. backen.

★★★★☆ 0 4,5

Würzige gequetschte Ofenkartoffeln

VERFASSER ARS_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/130520

🍴 NORMAL ⏱ 15 MIN. + 45 MIN. KOCH-/BACKZEIT 🍴 PRO PORTION 4 g E, 25 g F, 34 g KH = 390 KCAL



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500 g kleine Kartoffeln
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 2 Zweige Rosmarin
 ½ Bund Thymian
 2 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 2 Tl körniger Senf (vegan)
 5 El Olivenöl
 ½ Tl Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen.
2. Rosmarinnadeln, Thymianblättchen und Knoblauch fein hacken. Chilischote entkernen und sehr fein schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Kräuter, Knoblauch, Chili, Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken.
4. Kartoffeln abgießen, abschrecken und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit der Handfläche etwas platt drücken (nicht zerteilen).
5. Kartoffeln mit der Hälfte der Marinade bestreichen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) für 15 Min. backen. Kartoffeln wenden, die restliche Marinade darüber verteilen und weitere 15 Min. backen.
6. Mit grobem Pfeffer bestreut servieren. Dazu passen Schnitzel, ein Tomaten-Rucola-Salat und Paprikaquark.



Zu den Kartoffeln
passt ein Quarkdip
mit mildem Ajuar
und Chiliflocken



PATTY89
„Sehr lecker, auch
wenn man die
Kartoffeln schält.“



*Würzige gequetschte
Ofenkartoffeln*

Rezept Links

VERA5585

„Fettarin lässt sich das
Ganze auch im
Waffeleisen ausbacken.“

★★★★☆ 03,8

Rösti mit Bärlauchdip



VERFASSER SRAMARAVILLA

WEB CK-MAG.DE/090520

NORMAL 30 MIN.

PRO PORTION 14 g E, 25 g F, 31 g KH = 420 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Möhre	1 Prise Muskat
1 kleine Zucchini	1 Bund Bärlauch
800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	200 g Doppelrahm- frischkäse
1 Zwiebel	150 g Joghurt
2 Eier (KL. M)	1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer	2 El Öl

ZUBEREITUNG

1. Möhre und Zucchini putzen, Kartoffeln schälen. Auf einer Haushaltsreibe raspeln. Zwiebel fein hacken.
2. Möhre, Zucchini, Zwiebel und Kartoffeln gut ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Bärlauch sehr fein hacken. Mit Frischkäse und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander goldbraune Puffer darin braten. Die Puffer im heißen Ofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) warm halten, zusammen mit Bärlauchdip servieren.

VEGGIE

EXTRA-
SCHNELL

Cremiger Bärlauch-
dip verleiht den
Puffern besonders
viel Raffinesse



Der TIPP aus der Redaktion

Dazu Hähnchen-Nuggets!

So geht's: 500 g Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. In Mehl wenden, in Ei tunken (vorher würzen und verquirlen) und mit Semmelbröseln oder zermahlenden Cornflakes panieren. In heißem Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur 8–10 Min. unter Wenden knusprig braten.

Spargel-Kartoffel-Salat

Rezept S. 18

EXTRA-
SCHNELL

JANISBABY

„Genau das Richtige für einen heißen Frühlingswerttag: mit gebratenen Scaupis perfekt!“

★★★★☆ 4,2

Spargel-Kartoffel-Salat

VERFASSER FEUERVogel WEB CK-MAG.DE/120520

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 6 g E, 15 g F, 35 g KH = 320 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 kg festkochende Kartoffeln
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 500 g weißer Spargel
 1 große Zwiebel
 6 El Sonnenblumen- oder Olivenöl
 50 ml Weißweinessig
 150 ml Geflügelbrühe
 1 Tl Senf
 8 große Radieschen
 2 El Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen, abgießen, abschrecken und in dünne Scheiben schneiden.
2. Spargel schälen, untere Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser 8 Min. garen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln und Spargel in eine große Schüssel geben.
3. Zwiebel würfeln. 1–2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Essig ablöschen und mit Geflügelbrühe aufgießen. Bei milder Hitze 5–7 Min. einkochen lassen. Heiße Marinade mit dem Senf verrühren und über den Kartoffel-Spargel-Salat geben.
4. Restliches Öl über den Salat träufeln, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen in dünne Scheiben hobeln und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen, Schnittlauch darüberstreuen. Dazu passen kross gebackene Hähnchen-Nuggets (siehe Anleitung im Tipp auf S. 17).

★★★★☆ 4,5

Frühlings-Eierragout

VERFASSER KLEINEMAMA3 WEB CK-MAG.DE/100520

NORMAL 45 MIN. PRO PORTION 21 g E, 29 g F, 38 g KH = 522 KCAL

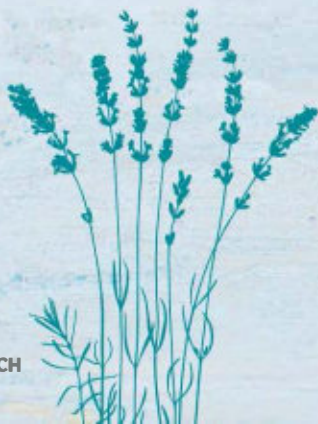


ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Kartoffeln
 1 Kohlrabi
 2 Möhren
 500 g grüner Spargel
 750 ml Gemüsebrühe
 50 g Butter
 50 g Mehl
 125 ml Milch
 100 g Schlagsahne
 8 Eier (Kl. M)
 ½ Bund Kerbel oder Petersilie
 1 El Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben, Kohlrabi in 0,5 cm dicke Stifte, Möhren in Scheiben schneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in 3–4 cm lange Stücke schneiden.
2. In einem Topf Brühe aufkochen. Gemüse darin 10–15 Min. bei mittlerer Hitze garen, abgießen, die Brühe dabei auffangen.
3. Für die Mehlschwitze Butter in einem Topf schmelzen, Mehl hinzugeben und mit dem Schneebesen gründlich verrühren, dabei leicht anschwitzen lassen, aber nicht bräunen. Milch, Sahne und Brühe unter Rühren dazugießen. Sauce einmal aufkochen, auf milder Hitze 10 Min. köcheln und dabei immer wieder umrühren.
4. Eier 9 Min. hart kochen. Abschrecken, pellen und halbieren. Kerbel fein schneiden, 1 El zum Garnieren beiseitelegen, Rest in die Sauce geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse zufügen, vorsichtig unterheben.
5. Ragout auf Teller füllen, Eier darauf verteilen und mit Kerbel bestreut servieren.



MIMA53

*„Wenn man das Gemüse
sehr fein schneidet, wird die
Gardauer deutlich kürzer –
hat köstlich geschmeckt.“*

Frühlings-Eierragout

Rezept links

Die sämige Mehlschwitze
macht das Gericht auch bei
Kindern beliebt. Wer es
pikanter mag, gibt noch
etwas Senf dazu

★★★★☆ 4,0

Radieschen-Kresse-Salat mit Leberkäse



VERFASSER WÜSTENSOHN WEB CK-MAG.DE/140520

SIMPEL 15 MIN. + 20 MIN. RUHEZEIT PRO PORTION 9 g E, 24 g F, 3 g KH = 277 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Bund Radieschen
2 Beete Kresse
250 g Leberkäse
3 El Rotweinessig
2 Tl mittelscharfer Senf
3 El neutrales Öl
Salz, Pfeffer
evtl. 250 g weißer Spargel
evtl. 1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

1. Radieschen putzen und in feine Scheiben, Kresse vom Beet schneiden. Leberkäse würfeln. Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Essig, Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Salat geben.

Nach Belieben Spargel und eine klein geschnittene Frühlingszwiebel untermischen.
3. Salat vor dem Servieren 20 Min. durchziehen lassen. Dazu passt ein gebuttertes Bauernbrot oder Bratkartoffeln mit Kräuterquark.

KOKOSCHIPS

„Statt den Leberkäse zu würfeln, habe ich ihn in Scheiben kross gebraten und dazu serviert.“



Der Salat gibt dem Leberkäse Leichtigkeit und Frische. Veggies ersetzen ihn durch ein Käse-Omelett oder gebratenen Halloumi



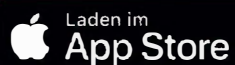
AUDIO now

Deutschlands neue Plattform
für exklusive Podcasts und die besten Audio-Serien.



**Jetzt App
downloaden!**

Hier hörst Du alles - **kostenlos!**



BÄRLAUCH-CURRY-BUTTER

SCHNITTLAUCH-ZITRONEN-BUTTER

HONIG-SENF-BUTTER

Pimp up your Butterbrot: Kräuter, Gewürze, Zitrone, Senf, Honig... der Ideenuielfalt sind keine Grenzen gesetzt, los geht's!



Der DEKOTIPP
aus der Redaktion

Gut in Form

Füllen Sie die Butter in die Mulden leerer Pralinschachteln oder kleiner Backformen. Weich einfüllen, verstreichen und kühl stellen. Zum Servieren die Portionen aus der Form drücken.

FUSSELMAMI

„Absolut rund wurde es mit einem kleinen Teelöffel Zitronenthymian.“

**DREI
AUF EINEN
STREICH**

ALLES IN BUTTER!

Schnittlauch, Zitrone, Curry, Salz und viele andere Gewürze schenken streichzarter Butter tolles Aroma. So schmeckt sie ganz und gar köstlich zu Fleisch, Fisch oder Gemüse – aber auch auf dem Abendbrotstisch pur ein schöner Genuss



★★★★☆ Ø 4,6

Bärlauch- Curry-Butter

VERFASSER MANUGRO
WEB CK-MAG.DE/220520

- 🍴 SIMPEL ⌚ 5 MIN.
🍴 PRO PORTION 0 g E, 25 g F,
1 g KH = 237 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)
60 g Bärlauch
(alternativ Spinat oder Petersilie)
250 g weiche Butter
2 TL Currypulver
2 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz

ZUBEREITUNG
1. Bärlauch fein schneiden. Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.
2. Bärlauch, Currypulver, Zitronensaft und Zucker unterrühren. Mit Salz abschmecken. Butter in Schälchen füllen, eventuell nochmals durchkühlen lassen und servieren.



★★★★☆ Ø 4,4

Honig-Senf- Butter

VERFASSER ELA*
WEB CK-MAG.DE/200520

- 🍴 SIMPEL ⌚ 5 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT
🍴 PRO PORTION 0 g E, 25 g F,
1 g KH = 241 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)
250 g weiche Butter
1 El scharfer Senf
1 El Honig
1 El Sojasauce
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG
1. Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.
2. Senf, Honig und Sojasauce unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Kugel formen und 3–4 Std. kalt stellen. Butter 1 cm dick ausrollen und nach Belieben z. B. kleine Herzen ausstechen. Eventuell nochmals durchkühlen lassen und servieren.



★★★★☆ Ø 4,3

Schnittlauch- Zitronen-Butter

VERFASSER CHARLYCASTELLO
WEB CK-MAG.DE/210520

- 🍴 SIMPEL ⌚ 10 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT
🍴 PRO PORTION 0 g E, 25 g F,
0 g KH = 235 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)
8 El Schnittlauch
1 El Thymian
250 g weiche Butter
3 El Zitronensaft
Salz

ZUBEREITUNG
1. Schnittlauch fein schneiden, Thymian fein hacken. Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.
2. Kräuter und Zitronensaft unterrühren, mit Salz abschmecken. Butter auf ein Stück Backpapier geben, mit den Händen zu einer gleichmäßigen Rolle formen, einwickeln und für 3–4 Std. kalt stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.



Ein Mix aus Müb-
und Hefeteig
verleiht dem saftig-fruchtigen
Blechkuchen Halt

ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN
*„Der Zucker muss fein
sein, damit er sich im Mübbe-
teig gut auflöst.“*



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

Verknallt in Pink

Himmlisch fruchtiger Rhabarber schenkt das Quentchen Säure zum süßen Streuselglück. Redaktionsköchin Anne Lucas zeigt Schritt für Schritt, wie die köstliche Kombination aus Hefe- und Mürbeteig gelingt – samt aller raffinierten Backtricks

Neues Rezept von Anne auf [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de) – gleich mal bewerten!



Rhabarberkuchen mit Vanillestreuseln

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/530520

PFIFFIG 45 MIN. + 30 MIN.

BACKZEIT + 45 MIN. RUHEZEIT

PRO PORTION 4 g E, 11 g F,

30 g KH = 253 KCAL



ZUTATEN (24 STÜCKE)

Für die Streusel

125 g Butter

1 Vanilleschote

200 g Mehl (Type 550)

80 g feiner brauner Zucker

Salz

Für den Hefeteig

30 g frische Hefe

25 g feiner brauner Zucker

150 ml lauwarme Milch

250 g Mehl (Type 550)

Salz

1 Eigelb (Kl. M)

40 g weiche Butter

Für den Mürbeteig

250 g Mehl (Type 550)

80 g feiner brauner Zucker

Salz

140 g kalte Butter

1 Eigelb (Kl. M)

Für den Belag

1 1/4 kg Rhabarber

40 g feiner brauner Zucker

1 El Puderzucker



1. Für die Streusel Butter in einem Topf schmelzen, bei milder Hitze leicht bräunen und abkühlen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Abgekühlte Butter, Mehl, Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz mit den Kneithaken zu Streuseln verkneten. Streusel kalt stellen.



2. Für den Hefeteig die Hefe zerbröckeln und mit Zucker und Milch glatt rühren. Mehl, 1/4 TL Salz, Eigelb und weiche Butter zugeben und mit den Kneithaken 3 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.



3. Für den Mürbeteig Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen, Eigelb und 3 El eiskaltes Wasser mit den Kneithaken zu einem glatten Teig verkneten.



4. Teigkugel auf der Arbeitsfläche flach drücken, in Folie wickeln und 45 Min. kalt stellen. Für den Belag Rhabarber putzen, waschen, gut abtropfen lassen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➡



5. Hefe- und Mürbeteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Mürbeteig kurz durchkneten und zu einer 30 cm langen Rolle formen. Den Hefeteig ebenfalls zu einer 30 cm langen Rolle formen und um die Mürbeteigrolle schlingen.



6. Teige auf der leicht bemehlten Fläche miteinander uerkneten, bis eine marmorierte Struktur entsteht.



7. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (40 × 30 cm) ausrollen.



8. Teig mit dem Nudelholz aufrollen und über einem gefetteten tiefen Backblech (40 × 30 cm) wieder abrollen.



9. Streuselmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Händen zu Krümeln verarbeiten.



10. Teig dicht an dicht mit Rhabarber belegen, braunen Zucker dorüberstreuen.



11. Ofen auf 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Streusel auf dem Rhabarber verteilen. Kuchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 Min. backen. Abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt Schlagsahne.

SIMONEF

„Ich versuche immer, Himbeer-Rhabarber zu bekommen, der ist nicht ganz so sauer.“

IRAE

„Nur die dicken, zum Teil etwas hölzernen Stängel schäle ich, und die jungen, zarten lasse ich ganz.“

RHABARBER

Obst oder Gemüse? Das ist hier die Frage. Aus botanischer Sicht Gemüse, weil er ein waschechtes Knöterichgewächs aus Asien ist, das einst über die Wolga nach Europa importiert wurde. Russland hielt übrigens im 16. Jahrhundert ein Handelsmonopol auf die Pflanze und verdiente sich damit eine goldene Nase: Die getrockneten Wurzeln des Rhabarbers waren ein begehrtes Abführmittel, das anscheinend die Engländer am nötigsten hatten, zumindest gehörten sie zu den größten Abnehmern. Sie waren es auch, die auf die Stängel kamen, allerdings erst, als Zucker für jedermann erschwinglich geworden war. Seitdem wird Rhabarber gezuckert und mit ihm gebacken, eingekocht und eingemacht – ganz so, als wäre er Apfel oder Birne. Deshalb entschied ein US-amerikanisches Gericht Mitte der 40er-Jahre: Rhabarber ist Obst.

DA fliegen WIR JETZT DRAUF

Mit Hähnchen und Pute starten wir leicht und beschwingt in die schönste Jahreszeit und freuen uns auf würzige Frikadellen, Spieße sowie die gesunde Asiaküche mit Curry oder bunter Ramen-Suppe

★★★★☆ 4,1

Einfache Ramen mit Pak Choi

VERFASSTER ESSENSGOTTHEIT2000 WEB CK-MAG.DE/180520

🍴 NORMAL ⏱ 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 37 g E, 9 g F, 41 g KH = 421 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Hähnchenbrustfilets
(à 180 g)
200 g Pak Choi
10 Champignons oder
Shiitakepilze
4 Eier (Kl. M)
1 l Hühnerbrühe
200 g Mienudeln
3–4 El Sojasauce
4–5 El Mirin
(japanischer Reiswein)
3–4 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 El Öl (z. B. Sojaöl)

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pak Choi und Pilze in Streifen bzw. Scheiben schneiden, Eier hart kochen. Hühnerbrühe aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanleitung garen.
2. In einem Topf 3 El Sojasauce und 4 El Mirin erhitzen, Ingwer und Knoblauch fein schneiden, in die Sojasauce geben.
3. Hühnerbrühe mit Nudeln durch ein Sieb über der Sojasauce abgießen und verrühren. Nudeln beiseitestellen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Rest Sojasauce und 1 El Mirin dazugeben, fertig garen, herausnehmen. Pak Choi und Pilze in der Pfanne andünsten. Alle Zutaten auf vier Schüsseln verteilen, mit heißer Brühe aufgießen und servieren.



Ingwer, Knoblauch, Soja und Reiswein geben der Hühnerbrühe ihre japanische Note



EXTRA-
SCHNELL



Der TIPP aus der Redaktion

Japanisch daheim

Ramennudeln und Reiswein (Mirin) bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt oder Asialaden. Ersatzweise können Sie Mienudeln, wie im Rezept, oder trockenen Sherry oder Weißwein nehmen.



Der TIPP aus der Redaktion

Der Ofen macht die Arbeit!

Alternativ zum Anbraten in der Pfanne oder auf dem Grill marinierte Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 20–30 Min. garen.

Noch intensiver wird der Geschmack übrigens, wenn man das Fleisch über Nacht in der Marinade einlegt.

Gong und gar köstlich:
Das marinierte
Hühnchen harmonisiert
mit süßer Ananas



**ANANAS-
CURRY-SPIESSE**

Rezept S. 33

CHICKEN-KOKOS-CURRY

Rezept S. 33

HEIDRULLE

„Ich nehme zum Würzen immer Thaicurrypulver, das ist schärfer als normales, und noch Chiliflocken dazu.“

EXTRA
SCHNELL

Crème de la Crème:
Kokoscurry mit
zitroniger Ingwer-
Koriander-Note

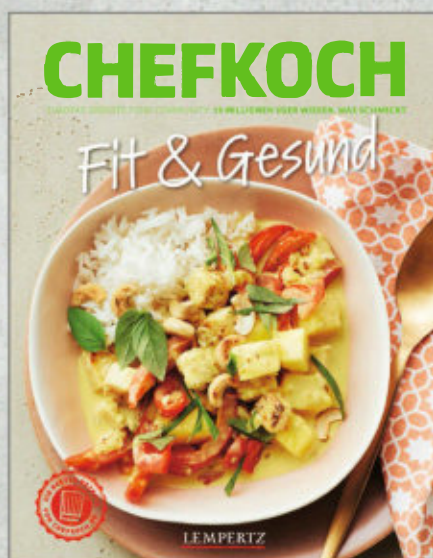
NEU

Die 50 besten Rezepte aus dem CHEFKOCH Magazin



CHEFKOCH: Verrückt nach Hack
120 Seiten, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-335-6
€ 12,99

Hack geht immer!



*Dein gesunder Start
in ein neues Jahr!*

CHEFKOCH: Fit & Gesund
120 Seiten, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-334-9
€ 12,99

EDITION LEMPERTZ, Hauptstraße 354, 53639 Königswinter
® Lizenz der Marke CHEFKOCH durch Chefkoch GmbH, eine 100% Tochter der Gruner + Jahr GmbH

Im Handel und online
erhältlich unter
www.edition-lempertz.de



CHEFKOCH

SOURCITRON

„Da die Frikadellen praktisch keine Kohlenhydrate enthalten, sind sie ideal als Snack oder für ein Low-Carb-Abendessen.“

KÄSEFRIKADELLEN

Rezept rechts



Currypaste verleiht den Geflügelhackbällchen eine asiatische Note und nebenbei eine dezente Schärfe



Der TIPP aus der Redaktion

Ruhig mal durchdrehen

Geflügelhack ist schwer zu finden. Erhältlich ist es als Frischware beim Geflügelhändler. Die einfachste Methode zum Selbermachen ist der Fleischwolf. Oder Sie fragen danach beim Schlachter Ihres Vertrauens.

★★★★☆ 4,4

Chicken-Kokos-Curry

VERFASSER ACIGRAND WEB CK-MAG.DE/160520

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 32 g E, 21 g F, 10 g KH = 374 KCAL 🥗 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Hähnchenbrustfilet	2 El Currypulver
300 g Möhren	400 ml Kokosmilch
3 Stängel Zitronengras	350 ml Gemüsebrühe
3–4 cm Ingwer	Abrieb von ½ Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	evtl. 1 Tl Stärke
1 Chilischote	Salz
1 El Öl	evtl. 2 Stiele Koriander

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zitronengras quer halbieren und mit dem Messerrücken anschlagen. Ingwer und Knoblauch fein schneiden. Chilischote entkernen und fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten 3–4 Min. goldbraun anbraten. Möhren zugeben, bei milder Hitze 3–4 Min. mitdünsten. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben, weitere 3–4 Min. mitbraten.
3. Alles mit Currypulver bestäuben. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen.
4. Zitronenschale und Zitronengras dazugeben. Weitere 10 Min. köcheln. Nach Belieben Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, Sauce binden. Mit Salz und Curry abschmecken. Nach Belieben mit frischem Koriander servieren. Dazu passt Basmatireis.



★★★★☆ 4,5

Käsefrikadellen mit Putenhackfleisch

VERFASSER SOURCITRON WEB CK-MAG.DE/170520

🕒 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🥗 LOW CARB
🍴 PRO PORTION 27 g E, 33 g F, 3 g KH = 426 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
800 g Putenhackfleisch	Salz, Pfeffer
240 g geriebener Käse (z. B. fettreduzierter Gouda)	2 Tl Paprikapulver
2 Eier (Kl. M)	2 Tl rote Currypaste
	3 El neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln fein hacken. In eine Schüssel mit Hackfleisch, Käse und Eiern geben. Knoblauch dazupressen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Currypaste würzen, alles gut verkneten.
2. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer bis kleiner Hitze von jeder Seite 6–8 Min. braten. Erst wenden, wenn sich auf der Unterseite eine braune Kruste gebildet hat. Dazu passt ein asiatischer Salat mit Erdnüssen und Koriander.



★★★★☆ 4,4

Ananas-Curry-Spieße

VERFASSER LINCENINCHEN

WEB CK-MAG.DE/190520

🕒 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT 🥗 LOW CARB
🍴 PRO PORTION 31 g E, 3 g F, 11 g KH = 206 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Putenbrustfilet	1 Tl Currypulver
2 grüne Paprikaschoten	1 Tl grober Pfeffer
4 Scheiben Ananas (Dose)	Meersalz
6 El fettreduzierte Salatmayonnaise (z. B. „Miracel Whip Balance“)	1–2 El Mineralwasser

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika putzen, Ananas abtropfen lassen (Saft dabei auffangen), beides in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel Mayonnaise mit Curry, Salz, Pfeffer und 3 El Ananassaft verrühren. Fleisch dazugeben, 20–30 Min. marinieren. Abwechselnd Ananas, Fleisch und Paprika auf acht Spieße stecken.
3. Mineralwasser in eine heiße Pfanne geben, Spieße rundherum kross durchbraten. Vor dem Servieren mit Salz würzen. Dazu passt geröstetes Baguette.



GLEICH MAL PROBIEREN! Edamame

Edamame heißt so viel wie „Bohnen am Zweig“. Die dürfen ganz einfach mit den Händen aus der Schale gesnackt werden und schmecken, leicht gesalzen, richtig gut! Bekömmlich und gesund sind die Proteinbomben außerdem noch

**FITTES
ZUM
SNACKEN**

**EXTRA-
SCHNELL**

Superfood: Die Bohnen liefern jede Menge Eiweiß, Ballaststoffe, stecken voller Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

DERKLEINEKOCH

„Schmackhaft mit gebratenem Knoblauch, Chili- und Sojasauce.“

VEGAN

★★★★☆ 0,41

Grüne Sojabohnen (Edamame)

VERFASSTER DERKLEINEKOCH WEB CK-MAG.DE/430520

SIMPEL **5 MIN.** **PRO PORTION 7 g E, 4 g F, 2 g KH = 87 KCAL** **LOW CARB**

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

450 g TK-Edamame
(Asia- oder Supermarkt)
1 El grobes Meersalz
oder Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Edamame in Salzwasser 3–5 Min. garen und abgießen.
2. In eine Schüssel mit Meersalz geben, gut durchmischen oder mit Sojasauce beträufeln. Lauwarm servieren.

Tipp Die Hülsen nicht mitessen: Entweder steckt man die Bohne in den Mund und streift die Kerne mit den Zähnen heraus, oder man hilft mit den Fingern. Also am besten gleich eine Extraschale für die Hülsen bereitstellen.



Der TIPP aus der Redaktion

Bühne frei!

Sie können die Edamame zusätzlich mit Limettensaft, Chiliflocken oder Cayennepfeffer würzen. Gibt man das Salz schon ins Kochwasser, bildet sich eine köstliche Salzkruste.



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



IHR LECKERES PROBEABO

- 33 % SPAREN:** Sie lesen 3 Monate für zzgl. nur 6,40 € statt 9,60 €*
- ENTDECKEN:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GELINGGARANTIE:** Alles von unserer Redaktion nachgekocht und geprüft

Gleich telefonisch oder online bestellen:



040/55 55 7800



www.chefkoch.de/probeabo

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

* 3 Ausgaben für zzgl. nur 6,40 € inkl. MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



FRISCH, LEICHT, GESUND

Eine Woche voller köstlicher Abwechslung:
Fisch, Burger, Pasta oder Pfannkuchen
sind mit viel Frischem echte Frühlingshits

Montag
*Ofeulachs
mit Senfguss*

Dienstag
*Bananen-
Pancakes*

Mittwoch
*Mediterrane
Gemüsepfanne*

Donnerstag
*Spaghetti
mit Spargel*

Freitag
*Überbackene
Polenta*

Samstag
*Couscous
mit Ofefeta*

Sonntag
*Würstchen-
Burger*

MONTAG

20 Min.



★★★★☆ 4,5

Ofenlachs mit Senf-Dill-Guss

VERFASSTER AUSSIEINCHEN WEB CK-MAG.DE/470520



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 32 g E, 22 g F, 3 g KH = 349 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- × 4 Lachsfilets (à 160 g)
Salz, Pfeffer
- × 4 Stiele Dill
- 3 Tl Mayonnaise
- 1 Tl körniger Senf
- 1½ Tl brauner Zucker
- 1 Tl Zitronensaft

× *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Lachs waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Dill fein schneiden.
2. Mayonnaise, Senf, Dill, Zucker und Zitronensaft verrühren und auf den Filets verstreichen.
3. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 12–15 Min. backen. Dazu passen ein frischer Gurkensalat und als Beilage Kartoffeln oder Kroketten.



Der TIPP aus der Redaktion

Mehr davon!

Wer mehr von der köstlichen Sauce haben möchte, kann die Mengen dafür verdoppeln und den Lachs in einer Auflaufform backen, um den entstehenden Sud aufzufangen.

MIRAE

„Schonender ist es, den Fisch bei nur 150 Grad für 20 Minuten in den Ofen zu schieben. Ich mag es noch saftiger.“



Für Super-
faule: Teig und
Früchte mischen, in
gefettete Muffinformen
füllen und bei 180 Grad
12 Min. backen!

★★★★☆ 4,4

Kalorienarme Bananen-Pancakes

VERFASSTER NESSY-95 WEB CK-MAG.DE/480520

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 10 g E, 10 g F, 42 g KH = 313 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 4 Bananen
- 8 gestrichene El Mehl
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 El neutrales Öl
- evtl. 2 El Puderzucker
- ✕ evtl. Erdbeeren oder Blaubeeren

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Banane zerdrücken und mit Mehl und Eiern verrühren.
2. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig portionsweise hineingeben und von jeder Seite 2–3 Min. zu goldbraunen Pancakes (8 cm Ø) ausbacken. Die Pancakes nach Belieben mit Puderzucker und frischen Beeren servieren.

KOKOSCHIPS

„Zum Verfeinern gebe ich noch etwas Zitronenabrieb oder Vanillearoma mit in den Teig.“

NESSY-95

„Man kann auch Eiweiß und Eigelb trennen, das Eiweiß steif schlagen und unterheben, dann wird es fluffiger.“



MITTWOCH

20 Min.

EXTRA-
SCHNELL

PZYCHOBITCH

„Austelle von
Reis passt zur
Abwechslung auch
Zartweizen.“



★★★★☆ 4,4

Bunte mediterrane Gemüsepfanne mit Reis

VERFASSER PZYCHOBITCH WEB CK-MAG.DE/500520

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 11 g E, 13 g F, 58 g KH = 414 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 250 g Reis
- ✕ 1 Zucchini
- ✕ 5 Tomaten
- ✕ 3 bunte Paprikaschoten
- ✕ 400 g Champignons
- 1 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 125 g Crème fraîche oder Schmand
- ✕ evtl. 1 Zweig frisches Basilikum

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Gemüse putzen und in Würfel schneiden, Champignons vierteln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse dazugeben und 2–3 Min. andünsten. Knoblauch dazupressen und weitere 2–3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Reis unter das Gemüse heben und mit Crème fraîche und nach Belieben frischem Basilikum servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Mehr geht immer

Für Fleischliebhaber lässt sich dieses Pfannengericht auch mit Rinderhack oder klein geschnittener Hähnchenbrust ergänzen. Dazu das Fleisch separat anbraten und später mit dem Reis unterheben.

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 4,3

Spaghetti mit grünem Spargel und Kochschinken

VERFASSTER HEIMWERKERKÖNIG WEBCK-MAG.DE/440520



SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 34 g E, 30 g F, 76 g KH = 746 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

400 g Spaghetti
 Salz, Pfeffer
 300 ml Schlagsahne
 750 g grüner Spargel
 300 g gekochter Schinken
 2 El Tomatenmark
 2 Eigelb
 evtl. 2–3 El geriebener
 Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.
2. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in 3–4 cm lange Stücke schneiden und 5–7 Min. in Salzwasser garen.
3. Sahne in einem Topf oder einer Pfanne zum Kochen bringen. Schinken klein würfeln und mit dem Spargel in die Sahne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Eigelb unterrühren.
4. Sauce über die Nudeln geben, nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

JOHANNESKLIM
*„Hab den Spargel
 vorher mit Schinken
 und Zwiebeln
 angebraten und nicht
 gekocht.“*

FREITAG

1 ¼ Std.

OHNEZOPFRAPUNZEL

„Mit Karotten und Stangen-sellerie wurde die Sauce noch etwas aromatischer.“



★★★★☆ 3,9

Überbackene Polenta

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/460520



NORMAL 25 MIN. + 50 MIN. KOCH-/BACKZEIT PRO PORTION 27 g E, 28 g F, 43 g KH = 553 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- Salz, Pfeffer
- 200 g Polenta
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ✕ 750 g Fleischtomaten
- 2 El Olivenöl
- ✕ 250 g Rinder- oder Lammhackfleisch
- ✕ 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano und Rosmarin)
- 100 g Parmesan
- 30 g flüssige Butter

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. 1 l Salzwasser aufkochen, Polenta unter Rühren einstreuen. Aufkochen, dann bei sehr milder Hitze 30 Min. ausquellen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Tomaten häuten und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Hackfleisch zugeben, von allen Seiten krümelig-braun braten. Tomaten zufügen und bei milder Hitze 30 Min. köcheln lassen.
3. Polenta in eine flache Auflaufform oder auf ein leicht gefettetes Blech streichen und auskühlen lassen (dabei wird sie fest).
4. Kräuter fein hacken und in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse reiben. Polenta in 2 cm breite Streifen schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten, Sauce daraufstreichen und mit Polenta abschließen. Käse darüberstreuen und mit Butter beträufeln.
5. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. überbacken.



Der TIPP aus der Redaktion

Schnell, schneller, instant!
Um 30 Minuten Quellzeit zu umgehen, lohnt sich der Griff zu Instant- oder 2-Minuten-Polenta. Der vorgegarte Maisgrieß muss nur kurz im Topf angerührt werden.

SAMSTAG

45 Min.

VKIEFL

„Mit frischen Kräutern auf dem Feta wird es noch leckerer.“



★★★★☆ 4,4

Couscous-Rucola-Salat mit Ofenfeta

VERFASSER HENRIETTASOPHIE WEB CK-MAG.DE/450520

NORMAL 20 MIN. + 25 MIN. KOCH-/BACKZEIT PRO PORTION 29 g E, 41 g F, 70 g KH = 798 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 350 g Couscous
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- X 400 g Feta
- 6 El Olivenöl
- 2 El Kräuter der Provence
- X 400 g Kirschtomaten
- X 8 Radieschen
- X 300 g Rucola
- 1–2 El Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 3–4 El dunkler Aceto balsamico
- evtl. Zitronensaft

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsanweisung garen. Knoblauch in feine Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden.
2. Feta in eine gefettete Auflaufform legen, mit 1 El Olivenöl einpinseln. Knoblauch und die Hälfte der Zwiebelringe auf und unter dem Feta verteilen, mit 1 El Kräutern der Provence würzen. Feta im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 15 Min. garen.
3. Gemüse putzen, Tomaten halbieren, Radieschen in feine Scheiben schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Rest Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten dazugeben und nach 3–4 Min. mit Weißwein ablöschen. Mit restlichen Kräutern der Provence und Salz abschmecken. Bei milder Hitze weitere 3–4 Min. köcheln lassen.

4. Couscous mit Rucola, Radieschen, Tomaten, restlichem Öl und Balsamico vermengen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Zitronensaft abschmecken. Couscous mit Feta servieren.



Die INFO aus der Redaktion

Fitte Facts zu Couscous
Der Instant-Hartweizengriß enthält rund fünfmal so viel Eiweiß wie Kartoffeln. Außerdem Mineralstoffe wie Kalium und B-Vitamine, vor allem Vitamin B₃.

45 Min.

Statt Sauerkraut passt auch Coleslaw aus dem Kühlregal – köstlich und schnell



★★★★☆ 4,1

Würstchen-Burger

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/490520



🍴 SIMPEL ⏱ 15 MIN. + 30 MIN. KOCH-/BACKZEIT 👤 PRO PORTION 23 g E, 85 g F, 95 g KH = 1290 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✕ 200 g Sauerkraut
- 3 El Butter
- 2–3 El Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Tl Kümmel
- 3 Wacholderbeeren
- 300 ml Apfelsaft
- 200 g Zwiebeln
- ✕ 1 Stiel Estragon
- 4 El Mayonnaise
- 2 El grober Senf
- 1 Tl Meerrettich
- ✕ ½ Spitzpaprika
- 2 El Sonnenblumenöl
- ✕ 6 Nürnberger Rostbratwürstchen
- ✕ 2 Laugenbrötchen

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Sauerkraut abtropfen lassen. In einem Topf 1 El Butter erhitzen, Sauerkraut darin kurz andünsten. Mit 2 El Zucker karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeer, Kümmel und Wacholder zugeben. Apfelsaft angießen, bei mittlerer Hitze 20 Min. einkochen lassen.
2. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Restliche 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10–15 Min. goldgelb dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Estragonblätter abzupfen, fein schneiden und zur Mayonnaise geben. Senf und Meerrettich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika in feine Ringe schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen darin von allen Seiten knusprig-braun braten.

Laugenbrötchen waagrecht halbieren und nach Belieben im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 3–5 Min. aufbacken.

5. Untere Hälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Sauerkraut, Spitzpaprika, je 3 Würstchen und Zwiebeln belegen. Obere Hälften darauflegen und servieren.

ELVIS81

„Das Sauerkrautrezept werde ich auch solo noch mal zubereiten.“

BUNTES VERGNÜGEN

Warum Sekt trinken, wenn es doch so tolle Mixes gibt? Die Zutaten dafür haben Sie vermutlich schon fast alle im Haus und einen Shaker benötigen Sie auch nicht. Nur: einen prickelnden Anlass, um darauf anzustoßen



Die INFO aus der Redaktion

Aroma-Booster

Der Alkohol zieht die ätherischen Öle aus der Minze, was den Geschmack hervorbringt. Wer die Blätter vorher leicht zwischen den Handflächen „klatscht“, steigert dies noch.



★★★★☆ 3,8

Alkoholfrei

Holucran-Cocktail



VERFASSTER MONIKA WEB CK-MAG.DE/010520

SIMPEL 5 MIN.

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 17 g KH = 72 KCAL

ZUTATEN (1 GLAS)

50 ml Cranberrysaft	Eiswürfel
15 ml Holunderblütensirup	100 ml Mineralwasser
15 ml Zitronensaft	1 Stiel Minze

ZUBEREITUNG

Cranberrysaft, Sirup und Zitronensaft in ein Glas geben. Umrühren, Eiswürfel dazugeben und mit Mineralwasser auffüllen. Minze in der Handfläche anschlagen (siehe Tipp) und hineinstecken.

★★★★☆ 3,6

Harvey Wallbanger

VERFASSTER RONOMU WEB CK-MAG.DE/020520

SIMPEL 5 MIN.

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 3 g KH = 146 KCAL

ZUTATEN (1 GLAS)

40ml Wodka

100 ml Orangensaft

Eiswürfel

20 ml Galliano

(italienischer
Kräuterlikör)

evtl. 1 Scheibe Orange

ZUBEREITUNG

Wodka und Orangensaft in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas gießen und umrühren. Galliano dazugeben, nicht mehr rühren! Nach Belieben mit 1 Orangenscheibe am Glasrand dekorieren.



Die INFO aus der Redaktion

Legendär

Der Cocktail aus den 1970er-Jahren hieß ursprünglich Italian Screwdriver. Bis ein bekannter Surfer namens Harvey zu viel von ihm hatte und mit dem Kopf gegen die Wand schlug. So erhielt der fruchtige Mix angeblich seinen neuen Namen.

★★★★☆ 4,5

Zitronen-Sekt-Cocktail mit Erdbeeren



VERFASSTER MAMATUKTUK

WEB CK-MAG.DE/030520

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT

PRO PORTION 0 g E, 0 g F,
19 g KH = 137 KCAL

ZUTATEN (8 GLÄSER)

100 g Zucker

1–2 Bio-Zitronen

250 g Erdbeeren

1 Flasche Sekt

ZUBEREITUNG

1. Für den Zitronensirup Zucker in einem Topf unter Rühren in 50 ml kochendem Wasser auflösen. Schale von den Zitronen abreiben und den Saft auspressen. 75 ml Zitronensaft in den Sirup geben, abkühlen lassen.
2. Erdbeeren putzen, vierteln, unter den Zitronensirup heben, 1 Std. kalt stellen.
3. Marinierte Erdbeeren auf acht Sektgläser verteilen und mit kaltem Sekt aufgießen.

JANA_BACKT

„Auch toll mit
Limetten und
Himbeeren:
Alles pürieren
und durch ein
Sieb drücken.“

Die Drinks eignen sich auch als Partybowle: Dafür die Mengen multiplizieren und in ein großes Gefäß füllen

WER GIBT DEN TON AN?

Jetzt im Frühling natürlich Spargel, Rhabarber und Co. – mit im Chor trällern zwei druckfrische Chefkoch-Bücher und talentierte Entdeckungen aus der Sparte Newcomer



Doppelt hält besser!

Die beliebtesten Chefkoch-Rezepte sind echte Berühmtheiten, und zum Glück der Fans gibt es nun zwei Sammlungen davon in Buchform. Freuen Sie sich auf: „Verrückt nach Hack“ und „Fit & Gesund“. Je 12,99 Euro, Edition Lempertz

Beerenstark

Frucht und Flocken, Nüsse und Samen sind in den „Smoothie Bowls“ so köstlich kombiniert, dass wir das Frühstück am liebsten gleich noch mal mittags Löffeln möchten. Gesund ist dabei Gesetz. Als Snack helfen die ebenso tollen „Bliss Balls“ mit Power durch den Tag. Bowls: je 400 g-Dose ca. 15 Euro; Bliss-Balls: 10 Stk. ca. 5,50 Euro, oatsome.de



Flottikarotti

... heißt der schillernde Streuselmix, der sich hier oben ausbreitet. Mit Herzen, Hasen und allerlei Hinreißendem zum Verzieren von Kuchen bis Desserts. Ob für Ostern oder den Muttertag. 90 g, ca. 7 Euro, superstreusel.de

Süße Deko-Idee für Möhrenkuchen: Einfach die Enden saut Grün in die Glasur drücken



GUTE

DIE 7000. FOLGE

RTL

GZSZ IN SPIELFILMLÄNGE

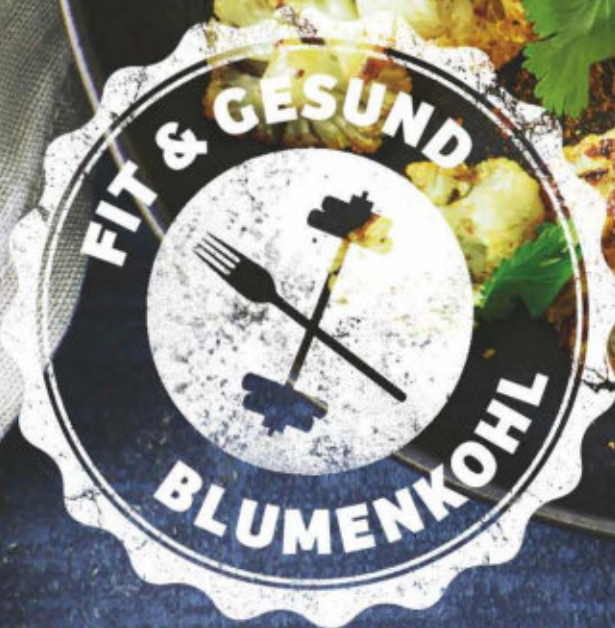
29.04. | MI | 19:40 UND BEI TVNOW



Der TIPP aus der Redaktion

Null Promille

Alkohol ist Gift für die Leber, wer die positiven Eigenschaften von Rotwein dennoch genießen möchte, halte sich an diese Faustregel: Frauen 100 ml pro Tag, Männer das Doppelte.



Wer Blumenkohl in Pfanne oder Ofen gart, hat kein Problem mit Kohlgerüchen

FLOWER-POWER

für die Fitness

Wie seine Verwandten aus der Familie Kohl steckt der vornehm weiße Kopf voller guter Nährstoffe, ist ausgesprochen vielseitig einsetzbar und dazu noch sehr bekömmlich. Dass er kaum Kalorien mitbringt und toll für die Low-Carb-Küche ist, macht ihn dazu zum Fitness-Star

★★★★☆ 4,6

Don Diegos Aloo Gobi

VERFASSTER ROADSIDE WEB CK-MAG.DE/070520

🕒 NORMAL 🕒 15 MIN. + 25 MIN. KOCHZEIT 🍴 PRO PORTION 5 g E, 8 g F, 22 g KH = 192 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Kartoffeln
600 g Blumenkohl
3 El Sonnenblumenöl
1 Tl Koriandersamen
1 El Koriandergrün zum Garnieren

Für die Gewürzmischung

1 Tl gemahlener Koriander
1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
¼ Tl Cayennepfeffer
1 Tl gemahlene Kurkuma
1 Tl Salz

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in 2–3 cm große Würfel schneiden und 5 Min. in einem Topf mit Wasser garen. Abgießen.
2. Für die Gewürzmischung Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma und Salz mischen. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
3. Öl in einem Wok erhitzen. Koriandersamen 1–2 Min. darin anbraten (bis diese anfangen zu tanzen). Blumenkohl zufügen und 5 Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten.
4. Kartoffelwürfel und Gewürzmischung dazugeben, gut vermischen und weitere 10 Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Für eine intensivere Farbe nach Belieben noch etwas Kurkuma darüberstäuben.
5. Auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander servieren. Dazu passt ein Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln.



BALLASTSTOFFREICH
VIEL KALIUM

In 100 Gramm Blumenkohl stecken
70 Milligramm Vitamin C – und damit
mehr als in Orangen (50 Milligramm)

MAITRE_FLU

„Funktioniert auch mit einem größeren Blumenkohl in der Auflaufform: 35 Minuten bei 200 Grad. Echt saulecker.“

**BLUMENKOHLM
AUS DEM OFEN**
REZEPT S. 52





Krosse Zwiebelringe und Koriander sind das i-Tüpfelchen der sämigen Kokossuppe mit der pikanten Chilinote



BLUMENKOHLSUPPE MIT ROTEN LINSEN

REZEPT S. 52

CULINAVEL
„Mehr Blumenkohl,
Gemüsefond und
Kokosmilch sorgen
für intensiveren
Geschmack.“



★★★★☆ 4,2

Blumenkohl aus dem Ofen

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO WEB CK-MAG.DE/040520

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT 🍴 LOW CARB
🍴 PRO PORTION 4 g E, 34 g F, 5 g KH = 360 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 El Olivenöl
2 El Sesamöl
½ Tl Zimt
½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
½ Tl gemahlene Kurkuma
1 Tl Currypulver
Salz, Pfeffer
600 g Blumenkohl
Für das Blumenkohllöl
1 Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Olivenöl, Sesamöl, Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry mit 1 Prise Salz verrühren. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, Blätter und Strunk beiseitelegen.
2. Blumenkohl in der Ölmischung marinieren. In einer feuerfesten Form im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) für 25–30 Min. rösten.
3. Für das Blumenkohllöl beiseitegelegte Blätter waschen, klein schneiden und in einen Rührbecher geben. Knoblauch grob hacken, dazugeben. Mit Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, Öl darübergeben, beiseitegelegten Strunk darüberraaspeln und servieren. Dazu passen Pitabrot und ein Joghurt dip.

BEKÖMMLICH

Anders als andere Kohlsorten ist Blumenkohl gut verdaulich

★★★★☆ 3,8

Blumenkohlsuppe mit roten Linsen und Kokosmilch

VERFASSER ARS_VIVENDI WEB CK-MAG.DE/060520

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 15 MIN. KOCHZEIT
🍴 PRO PORTION 25 g E, 24 g F, 48 g KH = 537 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Blumenkohl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1–2 El Kokosöl
2 Tl rote Currypaste
½ Tl gemahlene Kurkuma
½–1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
300 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz
einige Spritzer Limettensaft
4 Stängel Koriander
2 rote Chilischoten

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Zwiebeln halbieren, 2 El Zwiebelringe abschneiden, beiseitelegen. Rest Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelringe frittieren, für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebelwürfel und Knoblauch in das Öl geben, glasig dünsten. Gewürze, Blumenkohl und Linsen zugeben, 3 Min. dünsten, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Zugedeckt 15 Min. bei milder Hitze köcheln.
3. Einige Blumenkohlröschen für die Garnitur beiseitelegen, Rest mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Chili in feine Ringe schneiden. Suppe mit Koriander, Blumenkohlröschen und Zwiebelringen garnieren.

Auf Frische achten: je knackiger, desto besser der Inhalt. Ab Juni wieder aus regionalem Anbau

VITAMIN-BOOSTER

★★★★☆ 4,4

Gerösteter Blumenkohl-Salat



VERFASSER DER_BIOKOCH

WEB CK-MAG.DE/05020

🕒 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 20 MIN. KOCHZEIT
🍴 PRO PORTION 10 g E, 10 g F, 19 g KH = 231 KCAL
🍴 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Blumenkohl	1 Dose Kichererbsen (265 g)
2–3 cm Ingwer	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch oder Schnittknoblauch
1 El Tahin (Sesampaste)	evtl. 1 kleiner Römersalat
2 El + evtl. etwas Olivenöl	1 Bund Petersilie
1 Tl gemahlene Kurkuma	½–1 Tl Zitronensaft
1 Tl Paprikapulver	Salz, Pfeffer
½ Tl Chilipulver	

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Ingwer und Knoblauch fein schneiden.
2. In einer großen Schale Tahin, 2 El Öl, Kurkuma und Paprika verrühren. Blumenkohl, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben, alles gut vermischen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
3. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Min. rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Kichererbsen abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln, Kräuter und nach Belieben Salat putzen, klein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen, evtl. etwas Olivenöl dazugeben. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

HOHER GEHALT AN SULFORAPHAN

Sekundärer Pflanzenstoff mit Zellschutzfunktion

Genial einfach und köstlich:
lauwarmer Blumenkohl
mit frischem Salat und
orientalischen Gewürzen

**GERÖSTETER-
BLUMENKOHL-SALAT**
REZEPT LINKS



IKARUS_HH

*„Manchmal mache ich
noch Rucola und Schafs-
käse mit rein. Mmh!“*

Lebe lieber glücklich

Haben Sie schon das Label für Fleischhaltung im Supermarkt entdeckt? Es gibt Auskunft über die Haltungsform. Wie Sie beim Fleischkauf das Tierwohl im Blick behalten und beeinflussen können, steht hier



Ob das Tier, das als Kotelett auf unserem Teller landet, ein qualvolles Leben hatte, können wir dem Fleisch nicht ansehen. Fest steht: Je günstiger, desto wahrscheinlicher ist dies. Am Beispiel Schwein: Masttiere stehen dicht gedrängt, oft verletzt, im eigenen Kot, dabei ist ihr Geruchssinn sensibler als der von Hunden. Muttertiere liegen eingezwängt von Eisengittern auf dem blanken Beton, Hoden und Schwängechen ihrer Ferkel werden ohne Narkose beschnitten. Sie sehen nie die Sonne, schnüffeln nie im Stroh.

Das ist nicht die Ausnahme, sondern bis heute die Regel. 70 Prozent der Verbraucher jedoch möchten genau das nicht mehr. Ihnen ist eine artgerechte Haltung wichtig. Und 86 Prozent wünschen sich laut Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft von 2019 beim Kauf Informationen zur Tierhaltung. Darum führten

einige Handelsketten die Kennzeichnung „Haltungsform“ ein. Sie unterscheidet vier Stufen: von Stufe 1 „Stallhaltung“ bis Stufe 4 „Premium“ mit Auslaufmöglichkeit im Freien. Leider liefert das Label wenige Infos zu 2 „Stallhaltung plus“ und 3 „Außenklima“. Verbraucherschützer kritisieren zudem fehlende Kontrollen. Die beste Lösung: Bio-Siegel, Sie gewähren eine artgerechte Haltung, hier sind die Kontrollen streng und die Auflagen festgelegt. Oder Sie kaufen beim Bauern Ihres Vertrauens.



UNTER DEM ASPEKT TIERWOHL IST NUR DIE HALTUNGSFORM VIER AKZEPTABEL

NACHGEFRAGT



DARIO SARMA DI

Pressesprecher bei Foodwatch

„Es fehlen gesetzliche Standards“

Das Siegel „Haltungsform“ informiert darüber, unter welchen Bedingungen Nutztiere gehalten worden sind. Wie ist Ihre Meinung darüber?

Das einzig Positive, das man dieser Kennzeichnung abgewinnen kann, ist, dass es ein einheitliches Label ist und nicht jede Handelskette ihr eigenes Süppchen kocht. Aber: Bei der Kennzeichnung geht es nur um formale Haltungsbedingungen, etwa Platz, Spielmöglichkeiten und Auslauf im Freien. Das garantiert leider nicht, und das sagt auch die Wissenschaft, dass es den Tieren wirklich besser geht.

Warum nicht?

Das Betriebsmanagement ist ausschlaggebend dafür, ob ein Tier gesund ist. Vor allem geht es darum, wie das Personal geschult ist und ob der Halter genau weiß, wie er mit den Tieren umgehen muss, damit sie gesund bleiben.

Welche Kriterien für ein Siegel wünscht sich Foodwatch?

Viel wichtiger als alle Siegel ist, dass die Tiergesundheit in jedem Betrieb erfasst und verbessert wird. Da ist der Staat in der Pflicht, damit den Tieren Schmerzen und Leid – heute noch Normalität in den Ställen – erspart werden. Nur so können wir sicher sein, dass Fleisch von gesunden Tieren auf unseren Tellern landet.

Was raten Sie Verbrauchern, die Fleisch aus tiergerechter Haltung kaufen möchten?

Bio-Siegel garantieren zumindest, dass die Tiere mehr Platz und Auslauf haben und auch das Futter umweltverträglich produziert wurde. Aber, wie gesagt, es fehlen gesetzlichen Standards für die Gewährleistung der Tiergesundheit. Mehr Infos unter foodwatch.de

Alles
für mein
Wohlfühl-
Glück.

Jeden
Monat
NEU!



Die neue VITAL: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

www.facebook.com/vital.de



Der TIPP aus der Redaktion

Für Statiker

Damit der Kuchen nach dem Höhenflug in der Röhre nicht zusammenfällt, nach der Hälfte der Backzeit herausnehmen und mit einem scharfen Messer vom Rand lösen. 10–15 Min. ruhen lassen und erst dann weiterbacken. Dadurch gleicht sich der Temperaturunterschied zwischen Kuchenrand und Mitte aus, und er backt gleichmäßiger weiter. Am Ende 1 Stunde im offenen Ofen auskühlen lassen und danach am besten in aller Ruhe oder über Nacht ganz auskühlen lassen (Kühlschrank). So läuft seine cremige Textur zu schönster Höchstform auf.



★★★★☆ 4,0

Mohn-Käsekuchen mit Kirschen

VERFASSER MOORROSE WEB CK-MAG.DE/240520



🕒 NORMAL ⌚ 25 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT + 1 STD. RUHEZEIT 🍴 PRO PORTION 12 g E, 18 g F, 44 g KH = 400 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)**Für den Teig**

200 g Mehl
75 g weiche Butter
1 Ei (Kl. M)
75 g Zucker

Für die Mohncreme

80 g gemahlener Mohn
80ml Milch
50 g Butter
50 g Zucker
1 Glas Schattenmorellen (720 ml)

Für die Füllung

500 g Quark
200 g Frischkäse
125 g Puderzucker
1 Ei (Kl. M)
1 Pck. Vanillezucker
3 El Speisestärke
1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Mit bemehlten Händen zu einem flachen Fladen formen und in Folie gewickelt 1 Std. kalt stellen.
2. Für die Mohncreme in einem Topf Mohn, Milch, Butter und Zucker kurz aufkochen lassen. Herd ausstellen und Mohn zugedeckt 30 Min. quellen lassen. Kirschen abtropfen lassen.
3. Für die Füllung alle Zutaten mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) auslegen, Teigrand 2–3 cm hoch gut andrücken. Ein Drittel der Quarkfüllung auf den Teig geben, Kirschen und gequollene Mohnmasse darauf verteilen. Mit restlicher Füllung bedecken.
5. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 50 Min. backen. Eventuell nach der Hälfte der Zeit abdecken, damit der Kuchen nicht zu braun wird. Ofen ausschalten und den Kuchen bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen.

Hin und weg



ANGELIKA1M

„Etwas weniger Speisestärke macht die Füllung noch cremiger.“

Käsekuchen ist der beliebteste Kuchen jeder Kaffeetafel. Wir haben uns die vier köstlichsten Varianten herausgepickt: cremig, fruchtig, mit Schokolade und immer ganz geschmeidig...

KÄSEKUCHEN

Crunchy 'n' creamy:
Knusprige Schoko-
streusel treffen auf
cremigen Käsekuchen



URMELI75

„Apfelschuitzel auf der Creme sind ein
fruchtiger Dreh. Werde es beim nächsten Mal
mit Kirschen und Pfirsichen probieren.“

★★★★☆ 4,7

Schokostreusel-Käsekuchen

VERFASSTER LIA WEB CK-MAG.DE/230520



NORMAL 25 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT PRO PORTION 12 g E, 23 g F, 50 g KH = 470 KCAL

ZUTATEN (10 STÜCK)

Für Teig und Streusel

125 g Butter
125 g Zucker
25 g Kakaopulver
1 Ei (Kl. M)
250 g Mehl
½ Pck. Backpulver

Für die Füllung

3 Eier (Kl. M)
125 g Butter
125 g Zucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 Pck. Vanillezucker
1 El Zitronensaft
500 g Magerquark

ZUBEREITUNG

1. Für Teig und Streusel Butter, Zucker, Kakao und Ei mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben, unterrühren und zu Streuseln verarbeiten. Hälfte Teig in eine gefettete Springform (24 cm Ø) verteilen und andrücken.
2. Für die Füllung Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Butter, Zucker und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Puddingpulver, Vanillezucker, Zitronensaft und Quark unterrühren. Eiweiß unterheben.
4. Füllung auf den Teigboden geben, restliche Streusel darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 45–50 Min. backen. Bei geöffneter Ofentür auskühlen lassen.



FERRERO
ROCHER



GOLD IST KOSTBAR.



★★★★★ 4,8

Tränenkuchen



VERFASSTER PHILIPPSMAMA WEB CK-MAG.DE/250520

NORMAL 25 MIN. + 75 MIN. BACKZEIT + 6 STD. RUHEZEIT

PRO PORTION 10 g E, 26 g F, 45 g KH = 466 KCAL

ZUTATEN

(12 STÜCK)

Für den Teig

200 g Mehl

100 g Zucker

70 g Butter

1 Ei (Kl. M)

1 Tl Backpulver

Für die Füllung

500 g Magerquark

150 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

1 Ei (Kl. M)

2 Eigelb (Kl. M)

250 ml Sahne

250 ml Milch

150 ml neutrales Öl

Für den Eischnee

2 Eiweiß (Kl. M)

6 El Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Mit bemehlten Händen zu einem flachen Fladen formen und in Folie gewickelt 1 Std. kalt stellen.

2. Für die Füllung alle Zutaten mit den Quirlen des Handrührers verrühren.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) auslegen, Teigrand 4 cm hoch gut andrücken.

4. Füllung auf den Teig geben. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 70 Min. backen.

5. Eiweiß und Puderzucker steif schlagen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Eischnee auf dem Belag verstreichen, weitere 5–10 Min. backen.

6. Kuchen mehrere Stunden abkühlen lassen, so entstehen die Tränen darauf.

MAYLEEN62

„Bei mir reichen maximal fünf Minuten. Wenn der Eischnee Farbe annimmt, muss er auch schon raus, sonst bildet er keine Tröpfchen.“

Die „Tränchen“ entstehen durch den Zucker in der Eischneemasse: Kühlt sie nach dem Backen ab, tritt er in Tropfenform aus. Sie werden darum auch Goldtröpfchen genannt

★★★★☆ 4,0

Rhabarber-Apfel-Käsekuchen mit Haferflockenstreuseln



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/260520

⌚ NORMAL ⌚ 25 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT ⓘ PRO PORTION 11 g E, 18 g F, 42 g KH = 390 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

Für die Streusel

125 g weiche Butter
100 g Zucker
75 g zarte Haferflocken
125 g Mehl
500 g Rhabarber
2 Äpfel

Für den Teig

100 g weiche Butter
50 g Zucker
2 Eier (Kl. M)
100 g Mehl
1 Tl Backpulver

Für den Belag

3 Eier (Kl. M)
75 g Zucker
500 g Quark

ZUBEREITUNG

1. Für die Streusel Butter in kleine Stücken schneiden. Zucker, Haferflocken und gesiebtes Mehl dazugeben, alles mit den Händen zu Streuseln verkneten, kalt stellen. Rhabarber putzen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Apfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Beides beiseitestellen.

2. Für den Teig Butter, Zucker und Eier mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, daraufsieben und unterrühren.

3. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben, glatt streichen. Rhabarber darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. backen.

4. Für den Belag Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Quark unterrühren.

5. Quarkmasse auf den Kuchen streichen und mit Apfelspalten belegen. Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Kuchen weitere 30–35 Min. fertig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

SCHLEMMERHAPPEN

„Für ein Blech alle Zutaten verdoppeln. Den Boden mit dem Rhabarber habe ich 30 Minuten vorgebacken.“

Frisch aufgetischt – Prämie inklusive: CHEFKOCH IM ABO

Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!



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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus rund 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelingargarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

* 12 Ausgaben Chefkoch für ggü. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) – ggü. zzgl. 1,- € Zugahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsggü. 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Gleich telefonisch oder online bestellen:



reisensthe foodbox iso
Ideal für die Mittagspause.
Mit Thermo-Innenfutter.



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



DIP-SET „TRE MALVA“
Hochwertiger Materialmix aus
Keramik und Bambus.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800



www.chefkoch.de/abo

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

ASIA-KNUSPER

Luftig verpackt, verstecken sich knackiges Gemüse oder leckere Garnelen unter einer knusprigen Teighülle – diese geniale Idee kommt aus Japan



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Dippen Sie die Tempura in Sweet-Chili- oder Ponzu-Sauce (Asia-Abteilung, Supermarkt). Rezepte gibt es dafür auch auf meinem Chefkoch-Account.“

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



Annes Tempura

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MA.G.DE/520520



NORMAL

1 STD. KOCHZEIT + 30 MIN.

RUHEZEIT

PRO PORTION 11 g E, 21 g F, 41 g KH = 410 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Mehl

100 g Speisestärke

1 TL Salz

250 ml eiskaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1 Ei (Kl. M)

6 dünne Bundmöhren

250 g grüner Spargel

250 g Brokkoli

12 Shiitakepilze (ersatzweise Champignons)

4 TK-Garnelen

1 l Maiskeimöl zum Frittieren

ANNES_KOCHSCHULE

„Das ist eine schöne Vorspeise oder ein toller Snack zum Glas Wein mit Freunden.“



1. Mehl und Speisestärke in eine große Schüssel sieben. Salz untermischen. Wasser und Ei in einem Rührbecher verrühren. 30 Min. kalt stellen.



2. Eimischung nach und nach in die Mehlmischung rühren. Alles zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. kalt stellen.



3. Gemüse putzen. Möhren schälen und längs halbieren. Vom Spargel das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Von den Pilzen den Stiel entfernen. Garnelen waagrecht halbieren.



4. Einen großen Teller mit drei Lagen Küchenpapier auslegen. Öl in einem hohen, weiten Topf erhitzen. Temperatur mit einem Holzlöffel überprüfen. Wenn Bläschen daran aufsteigen, ist es heiß genug. Temperatur zum Frittieren etwas reduzieren.



5. Teig durchrühren. Nacheinander in mehreren Portionen das Gemüse und zum Schluss die Garnelen mit zwei Gabeln durch den Teig ziehen. Kurz abtropfen lassen.



6. Gemüse und Garnelen direkt in das heiße Öl gleiten lassen: Möhren 3–4 Min., Spargel und Brokkoli 2–3 Min., Pilze und Garnelen 3 Min. frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.



7. Frittiertes Gemüse und Garnelen auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) warm halten.

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

Superzart und saftig
gart die Lammkeule
in einem Sud aus
Kräutern und Gemüse

VERSATIL

„Zum Gemüse
kam noch eine rote
Paprika, in die
Marinade noch etwas
Paprikapulver.“





Sonne auf dem Teller

Einfache Zutaten und heimische Produkte, so lautet das simple Geheimnis der beliebten Inselküche. Die zarte Lammkeule ist nur eine der herrlichen Spezialitäten, die daraus hervorgehen ...

★★★★☆ 4,1

Lammkeule auf mallorquinische Art

VERFASSER JICKY WEB CK-MAG.DE/290520

NORMAL 30 MIN. + 2 STD. GARZEIT + 12 STD. RUHEZEIT
 PRO PORTION 56 g E, 37 g F, 11 g KH = 625 KCAL LOW CARB

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

1 Lammkeule
(1,5 kg)
4 Knoblauchzehen
2 Zitronen
5 El Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian
Pfeffer aus der
Mühle, Meersalz
500 g Schalotten
oder Zwiebeln
600 g Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Lammkeule waschen und trocken tupfen. Für die Marinade 2 Knoblauchzehen fein hacken. Saft von 1 Zitrone mit 2 El Olivenöl verrühren. Knoblauch, Nadeln von 1 Zweig Rosmarin und ½ Thymian dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken, gut verrühren.
2. Fleisch in eine Schüssel legen. Marinade von beiden Seiten auf das Fleisch geben, leicht einmassieren. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am Tag der Zubereitung Schalotten halbieren. Tomaten putzen, vierteln und mit restlichem Knoblauch in einen großen Bräter geben. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Saft von 1 Zitrone und 3 El Olivenöl dazugeben, durchmischen.

4. Lammkeule aus dem Kühlschrank nehmen, mit Salz würzen und auf das Gemüse im Bräter legen. 1 Zweig Rosmarin und ½ Thymian auf die Keule legen, restliche Kräuter im Bräter verteilen.

5. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im geschlossenen Bräter 2–2,5 Std. garen.

6. Fleisch herausnehmen und vor dem Anschneiden noch 5–8 Min. ruhen lassen. Mit der Zwiebel-Tomaten-Mischung servieren. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.



STRIPPENZIEHER1964

„Wird auch langsam
gegart butterzart.
Mit mehr Knoblauch
bei 150 Grad für
dreieinhalb Stunden
einfach perfekt!“





Die INFO aus der Redaktion

Insel der Mandel

Mallorca ist nicht nur berühmt für die Mandelblüte in den ersten Monaten des Jahres, sondern auch für leckere Spezialitäten – wie den „Gató de Almendra“, einen saftigen Kuchen ganz ohne Mehl, dafür mit gemahlenden Mandeln und luftigem Eischnee. Ganz leicht zu backen!

★★★★★ ⭐ 4,7

Mallorquinischer Mandelkuchen



VERFASSER GSCHROETER WEB CK-MAG.DE/310520

🍴 NORMAL ⏱ 20 MIN. + 1 STD. BACKZEIT

🍷 PRO PORTION 8 g E, 13 g F, 19 g KH = 238 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

6 Eier (Kl. M)
Salz
200 g Puderzucker
Mark von 1 Vanilleschote
250 g gemahlene Mandeln
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
½ Tl Zimt
2 El Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Mandeln, Zitronenabrieb (bis auf 1 Tl) und Zimt zur Eigelbmasse geben und verrühren.
2. Eischnee auf die Mandelmasse geben, vorsichtig unterheben. Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Springform (26 cm Ø) geben, glatt streichen.
3. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 45 Min backen. Abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben, nach Belieben mit restlichem Zitronenabrieb garnieren.

Der Mandelklossiker „Gotó
de Almendra“ darf nicht
zu lange gebacken werden,
damit er **saftig** bleibt



EVAMARIASCHEDL

*„Auch nach drei Tagen
ist der Kuchen
noch herrlich saftig.“*

★★★★☆ 3,8

Tomatenbrot mit Ziegenkäse von der schönsten Insel

VERFASSER FEUERMOHN WEB CK-MAG.DE/320520

SIMPEL 20 MIN. PRO PORTION 7 g E, 10 g F, 25 g KH = 235 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Knoblauchzehen
4 Scheiben Bauernbrot
2 El Olivenöl
4 Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 Stiele Basilikum
150 g Ziegenrolle

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brot mit Olivenöl bestreichen, Knoblauch auf den Broten verteilen.
2. Brote unter dem heißen Ofengrill 2–4 Min. rösten und wieder herausnehmen.
3. Tomaten putzen, klein würfeln und in einer Schale mit Salz, Pfeffer und Basilikumblättern (einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen) vermengen. Auf den Broten verteilen. Käse in feine Scheiben schneiden, darübergeben und unter dem heißen Ofengrill 3–4 Min. gratinieren. Mit frischem Basilikum bestreut servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Fixe Alternative!

In Teilen Spaniens wird die Brotscheibe im Toaster geröstet und danach mit einer frischen Knoblauchzehe eingerieben. Dann wird ein Mix aus Tomaten, Olivenöl, Salz und Pfeffer fein püriert und auf das warme Brot gestrichen.

★★★★☆ 3,8

Mallorquinischer Sommer-Salat

VERFASSER COSMICBIGGI WEB CK-MAG.DE/300520

SIMPEL 15 MIN. LOW CARB PRO PORTION 5 g E, 9 g F, 14 g KH = 183 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 El Essig
Salz, Pfeffer
3 El Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
1 kg Tomaten (siehe Tipp rechts)
2 grüne Paprikaschoten
500 g Gemüsezwiebeln
8–10 Sardellenfilets
oder 1 Dose Thunfisch (185 g)

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Essig mit 2 Prisen Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig unterrühren. Petersilie fein schneiden und dazugeben.
2. Tomaten halbieren oder vierteln, Paprika und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Mit den Sardellen zur Vinaigrette geben, gut mischen. Etwas durchziehen lassen und servieren.

SOMMER-SALAT

Rezept links

EXTRA-
SCHNELL

TIENES


„Erfrischender Salat,
den man gut am
nächsten Tag noch
essen kann.“

Tomaten geben
bei diesen Rezepten
den Ton an. Mit
aromatischen
Cocktailtomaten
besonders gut

EXTRA-
SCHNELL

TOMATENBROT MIT ZIEGENKÄSE

Rezept links



Lauwarm serviert,
passt das Gemüse als
Beilage zu Fleisch-
gerichten oder einfach
zu frischem Weißbrot

ELARIN

*„Ich bereite das Tumbet gern schon
am Vorabend vor und schiebe es erst
am nächsten Tag in den Backofen,
dann ist es bereits gut durchgezogen
und schmeckt noch besser.“*



Der TIPP aus der Redaktion

Gern mehr davon!

Der Geschmack dieses Gerichtes beruht auf reichlich Olivenöl, darin schwimmen sollte das Gemüse aber nicht. Die Auberginen möglichst so lange in der Pfanne anbraten, bis sie das aufgesogene Fett wieder auslassen. Das passiert, wenn das Fruchtfleisch zusammenfällt – danach können Sie die Zucchini im restlichen Fett anbraten.

★★★★★ 4,4

Tumbet mallorquín (Gemüsegericht aus Mallorca)



VERFASSER ELARIN WEB CK-MAG.DE/280520

NORMAL 40 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 6 g E, 11 g F, 26 g KH = 244 KCAL

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

1 Aubergine (350 g)

1 Zucchini (450 g)

Salz, Pfeffer

550 g Kartoffeln

2 rote Paprikaschoten

3 Knoblauchzehen

4 El Olivenöl

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Lorbeerblatt

½ Tl Majoran

½ Tl Thymian

½ Tl Oregano

½ Tl Petersilie

1 Tl Zucker

evtl. 1 Stiel frisches Basilikum oder Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Aubergine und Zucchini putzen und in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben von beiden Seiten salzen und 15 Min. Wasser ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben, Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.

2. 1 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten, Tomaten und Kräuter dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und 20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

3. 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von allen Seiten anbraten. In eine Auflaufform (30 × 20 cm) geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenscheiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und ebenfalls in 1 El Olivenöl anbraten (siehe Tipp).

4. Auberginen auf die Kartoffeln schichten, nur mit Pfeffer würzen. 1 El Olivenöl erhitzen, nacheinander Zucchini und Paprika anbraten, einschichten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tomatensauce darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Min. backen. Nach Belieben mit frischem Basilikum oder Petersilie garniert servieren.



Leichter Genuss: Parfaits mit ihrem garten Schmelz sind das ideale Dessert nach einem opulenten Hauptgang

HERDFEX

*„In Silikon-Muffin-
förmchen gefüllt,
hat es sich super her-
auslösen lassen.“*

**ZITRONEN-
Parfait**

Eiskalt, cremig, **UNWIDER- STEHLICH**

Parfaits gibt es in unzähligen Varianten, wir präsentieren hier vier für alle Fälle: klassisch mit Vanille oder Zitrone, fruchtig mit Rhabarber oder sündhaft mit Haselnuss und Schoko, mmh ...

★★★★☆ 4,4

Zitronen-Parfait

VERFASSER CORELA1 WEB CK-MAG.DE/340520

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT

🍴 PRO PORTION 2 g E, 15 g F, 19 g KH = 225 KCAL



★★★★☆ 4,6

Vanille-Parfait

VERFASSER DIRKFENSKE WEB CK-MAG.DE/350520

🕒 NORMAL 🕒 15 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT

🍴 PRO PORTION 2 g E, 15 g F, 19 g KH = 225 KCAL



ZUTATEN

(12 SCHEIBEN)
 50 ml Zitronensaft
 200 g Zucker
 4 Eigelb (Kl. M)
 2 Eier (Kl. M)
 Mark von ½
 Vanilleschote
 500 ml Schlagsahne
 40 ml Limoncello
 evtl. Beerenkompott

ZUBEREITUNG

1. In einem kleinen Topf Zitronensaft aufkochen und 100 g Zucker einrühren, bis dieser sich aufgelöst hat.
2. Eigelb, Eier, restlichen Zucker und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Unter Rühren den heißen (!) Zuckersirup dazugeben. Weiterschlagen, bis eine dickliche Masse entstanden ist.
3. Sahne steif schlagen, ½ davon mit Zitronenlikör verrühren, unter die Eiermasse rühren, Rest Sahne ebenfalls vorsichtig unterheben.
4. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Parfaitmasse einfüllen, glatt streichen. Mindestens für 4 Std. oder über Nacht gefrieren lassen.
5. Parfait 15 Min. vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen. Aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Kompott auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

(12 SCHEIBEN)
 4 Eigelb (Kl. M)
 125 g Puderzucker
 Mark von 1
 Vanilleschote
 20 ml Cointreau
 500 ml Schlag-
 sahne
 evtl. Erdbeersauce,
 frische Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Eigelb und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen.
2. Vom Wasserbad nehmen und auf Eis kalt rühren. Vanillemark und Cointreau unterrühren.
3. Sahne steif schlagen, unterheben. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Parfaitmasse einfüllen und glatt streichen. Mindestens für 4 Std. oder über Nacht gefrieren lassen.
4. Parfait 15 Min. vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen. Aus der Form lösen, in Scheiben schneiden, nach Belieben mit Erdbeeren und Erdbeersauce garnieren.

THYRANNIN

„Ich habe kleine Erdbeerstücke und geriebene Schokolade mit in die Parfaitmasse gegeben.“

VANILLE-Parfait





Der TIPP aus der Redaktion

Völlig losgelöst!

Noch leichter lässt sich das Parfait aus der Form lösen, wenn man diese vorher mit Öl einpinselt und mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel (der ist stabiler als Frischhaltefolie) auslegt.

Weniger Luftbläschen verbleiben im Parfait, wenn Sie die Form vor dem Einfrieren auf den Tisch stoßen.

★★★★☆ 3,9

Rhabarber-Parfait



VERFASSER ANGELIKA2603 WEB CK-MAG.DE/360520

NORMAL 20 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT

PRO PORTION 2 g E, 9 g F, 10 g KH = 140 KCAL

ZUTATEN

(12 SCHEIBEN)

800 g Rhabarber

6 Eigelb (Kl. M)

100 g Zucker

2 Tl Zitronensaft

250 ml Schlagsahne

evtl. Himbeersauce

evtl. 125 g Himbeeren

evtl. 8 Stängel Minze

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit 6 El Wasser sprudelnd aufkochen, zugedeckt 5–6 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Eigelb und Zucker im heißen Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen. Herunternehmen und 5 Min. weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist, beiseitestellen und ganz auskühlen lassen. Rhabarberpüree und Zitronensaft unter die Eimasse heben. Sahne steif schlagen, ebenfalls unterheben.

3. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Parfaitmasse einfüllen, glatt streichen. Mindestens für 4 Std. oder über Nacht gefrieren lassen.

4. Parfait 15 Min. vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen. Aus der Form lösen, in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit Sauce, Früchten und Minze anrichten.

JESSICA_A

„Ich habe noch Vanillearoma dazugegeben, das schmeckte sehr lecker.“

Früchte (auch TK) lassen sich in Parfaits bestens verarbeiten, sind aber auch gern gesehene Nebendarsteller auf dem Teller



BYANGI

„Am besten vor der Hauptspeise auf Dessertellern anrichten, dann hat es beim Servieren genau die richtige Konsistenz.“

★★★★☆ 4,6

Haselnuss-Parfait

VERFASSER LITTLEHONEY WEB CK-MAG.DE/330520

🕒 NORMAL ⏱️ 20 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT
 🍷 PRO PORTION 5 g E, 26 g F, 17 g KH = 327 KCAL

ZUTATEN

(12 SCHEIBEN)
 4 Eigelb (Kl. M)
 2 Eier (Kl. M)
 100 g Puderzucker
 500 ml Schlagsahne
 50 + evtl. 6 Stück
 Haselnuss-Schoko-
 laden-Konfekt
 (z.B. „Giotto“)
 40 g + evtl. 20 g
 Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Eigelb, Eier und Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen und anschließend abkühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen, unter die Eimasse heben. Konfekt und Schokolade klein hacken und ebenfalls unterheben.
3. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Parfaitmasse einfüllen, glatt streichen. Mindestens für 4 Std. oder über Nacht gefrieren lassen.
4. Parfait 15 Min. vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen. Aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und nach Belieben mit 6 Kugeln Konfekt und 20 g fein geraspelter Schokolade servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Kontrast zum Konfekt
 Wer gern eine salzige Note mag, kann die Konfekt-kugeln gegen Erdnusskonfekt (z.B. „Treetts“) oder 1 Glas crunchy Erdnussbutter (225 g) austauschen und unter die Sahne-Ei-Masse rühren.

Hier geht's UM DIE WURST

Natürlich nicht nur, aber klein geschnitten und mit etwas Speck an der Seite ist sie die perfekte Einlage in würziger Brühe mit frischem Gemüse und Kräutern



★★★★☆ 0 4,5

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen



VERFASSER ANGEL_KESSY

WEB CK-MAG.DE/510520

🍴 SIMPEL ⏱ 20 MIN. + 30 MIN. KOCHZEIT

🍴 PRO PORTION 17 g E, 26 g F, 29 g KH = 438 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- | | |
|----------------------------|--|
| 700 g Kartoffeln | 2 Gewürznelken |
| 4 Möhren | je ½–1 Tl getrockneter Majoran und Thymian |
| 1 Stange Lauch | Salz, Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 4 Wiener Würstchen |
| 100 g durchwachsener Speck | 1 Bund glatte Petersilie |
| 2 El Sonnenblumenöl | |
| 1 l Gemüsebrühe | |
| <u>2 Lorbeerblätter</u> | |

Mit den Nelken in ein Tee-Ei geben und in die Suppe hängen

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck fein würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Speck darin knusprig anbraten. Zwiebel zugeben, glasig dünsten.
3. Kartoffeln, Möhren, Lauch und Brühe zugeben. Lorbeer, Nelken und getrocknete Kräuter zufügen. Suppe aufkochen und ca. 30 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
4. Lorbeer und Nelken entfernen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in Stücke schneiden, in der Suppe erwärmen. Petersilienblätter abzupfen, hacken und im Schälchen auf den Tisch stellen. Wer mag, kann damit seine Suppe bestreuen.

Die Kräuter ganz fein schneiden, so verteilen sie sich und entfalten ihr Aroma ideal

Durchblick: In klaren Suppen sieht jeder, was er Leckeres bekommt

GOUDAKÄSE
„Veggies nehmen geräucherten Tofu.“





VOX

HART. HÄRTER.

HENSSLER.

ab 19. APR SO 20:15

GRILL DEN
HENSSLER

und bei TVNOW

REGISTER

Raffinierte Geflügel-Rezepte finden Sie ab S. 28



FLEISCH

Ananas-Curry-Spieße	33
Blätterteigtaschen mit Spargel	11
Chicken-Kokos-Curry	33
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen	78
Käsefrikadellen mit Putenhack	33
Lammkeule auf mallorquinische Art	67
Polenta, überbackene	41
Radieschensalat mit Leberkäse	20
Ramen, einfache, mit Pak Choi	28
Spaghetti mit grünem Spargel	40
Spargel mit Mozzarella-Päckchen	12
Spargel-Kartoffel-Salat	18
Würstchen-Burger	43

FISCH

Ofenlachs mit Senf-Dill Guss	37
Sommer-Salat, mallorquinischer	70
Spinat-Lachs-Lasagne, leichte	13
Tempura, Annes asiatisches	65

VEGGIE

Bärlauch-Curry-Butter	23
Couscous-Rucola-Salat mit Ofenfeta	42
Frühlings-Eierragout	18

Gemüsepfanne, bunte mediterrane	39
Honig-Senf-Butter	23
Rösti mit Bärlauchdip	16
Schnittlauch-Zitronen-Butter	23
Tomatenbrot mit Ziegenkäse	70

VEGAN

Aloo Gobi, Don Diegos	49
Blumenkohl aus dem Ofen	52
Blumenkohl-Suppe mit roten Linsen	52
Edamame (grüne Sojabohnen)	34
Gerösteter-Blumenkohl-Salat	52
Ofenkartoffeln, würzige gequetschte	14
Tumbet mallorquin	73

SÜSSES & DRINKS

Bananen-Pancakes, kalorienarme	38
Frühlingstiramisu	82
Harvey Wallbanger	45
Haselnuss-Parfait	77
Holcran-Cocktail	44
Mandelkuchen, mallorquinischer	68
Mohn-Käsekuchen mit Kirschen	56
Rhabarber-Apfel-Käsekuchen	61
Rhabarberkuchen mit Streuseln	25
Rhabarber-Parfait	76
Rosinenbrot (Stuten)	8
Schokostreusel-Käsekuchen	59
Tränenkuchen	60
Vanille-Parfait	75
Zitronen-Parfait	75
Zitronen-Sekt-Cocktail	45



IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzel

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Melanie Köhn, Diana Schulz (Elternzeit)

Leitung Küche

Achim Ellmer

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

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

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenenteil

Arne Zimmer, G+J Media Sales,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die gültige Preiskliste.

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.



CHEFKOCH



Die nächste
AUSGABE
erscheint am
7.5.2020

Vorschau

*Leichte Ideen:
frisch und flott
auf dem Tisch*

Weiß & Grün

Die Stangen geben
den Ton an! Knackig
und toll variiert

Burger-Bewegung

Voll im Kommen: mit Hähnchen,
Marinaden und genialer Würze

SPINAT-FRISCHE

Das gesunde grüne
Blattwerk trumps auf

SAISON-LIEBLING

Holunderblütengelee

SPARGEL-HOCH

Die besten Rezepte für
die schönste Zeit im Jahr

Lust auf Erdbeeren

Verliebt in
Kuchen, süße
Shakes,
Bowle und
schöne
Dessert-
Ideen

Der große Lecker-Express

So fix ist der Sommer da: geniale
Rezepte – im Nu gemacht

TRÄUMCHEN

Wir schweben auf Creme-Wolke sieben, wenn sich Rhabarber und die ersten Erdbeeren küssen und mit sahniger Creme und süßen Löffelbiskuits zusammentun, um uns restlos zu verwöhnen. Alles nur geträumt? Zum Glück nicht!

★★★★☆ 4,2

Frühlingstiramisu

VERFASSTER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/370520



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 3 STD. KÜHLZEIT 🍴 PRO PORTION 8 g E, 14 g F, 34 g KH = 438 KCAL

ZUTATEN

(10 PORTIONEN)

1 kg Rhabarber
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
500 g Ricotta oder Mascarpone
2 El Milch
200 ml Schlagsahne
200 g Löffelbiskuits
500 g Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber putzen, klein würfeln und in einen Topf mit 150 ml kochendem Wasser geben. Zucker und Vanillezucker dazugeben, abgedeckt 15–20 Min. weich köcheln.
2. Ricotta und Milch verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben (siehe Usertipp). Form (ca. 20 × 20 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen.
3. Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden. Hälfte des Rhabarberkompotts auf den Biskuits verteilen. Etwas durchweichen lassen, Biskuits flacher

drücken, sodass die Lücken zwischen den Biskuits geschlossen werden.

4. Hälfte der Creme darauf verteilen und mit der Hälfte der Erdbeerscheiben belegen. Übrige Biskuits darauf verteilen, Kompott darübergeben und etwas andrücken. Restliche Creme darauf verstreichen und 3–4 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit restlichen Erdbeerscheiben garnieren.

Ein klanguvolles Trio: feinsäuerlicher Rhabarber, milde Frischkäsecreme und süße Erdbeeren

HAPPINESS
„Schön frisch
mit etwas
Zitrouenabrieb
an der Creme.“



„DAS BESTE ZUM BRUNCH“

GROSSARTIGE BUFFET-IDEEN
VON BAGEL BIS BRATEN.



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



ich bin
LEIDENSCHAFT



Dallmayr
Capsa.

ESPRESSO
BARISTA



GENUSSVIELFALT FÜR IHRE
NESPRESSO®* MASCHINE

*MARKENZEICHEN EINES DRITTUNTERNEHMENS



DALLMAYR.COM/CAPSA