

# CHEFKOCH

Mit Urlaubsfeeling

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

**ALLE SATT,  
alle glücklich**

Ohne Stress für  
die ganze Familie  
kochen: easy mit  
wenigen Zutaten!

Gyros mit  
Tsatsiki wie aus  
der Taverne  
★★★★★ € 4,8



# GENIESSEN & WEGTRÄUMEN

**FERIENKÜCHE**  
Von Schweden  
bis Griechenland

**RUCKI, ZUCKI**  
Mit Hack lecker  
auf Weltreise

**FRISCHE BRISE**  
Bunte Salate  
für Sommertage

**HEIMSPIEL**  
Großer Grillspaß,  
genial einfach

JUNI 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 unbeschwerter Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



# Herzlich willkommen,

wir haben ein wunderbares Rezept gegen Fernweh: Wir holen den Geschmack der schönsten Reiseziele nach Hause und kochen uns nach Portugal (S. 52), Italien (S. 42) oder auch Skandinavien (S. 32). Und für den Urlaub im Garten gibt es auch etwas: Jetzt wird gegrillt (S. 10)!

Dafür haben wir die schönsten Rezepte aus den Chefkoch-Magazinen vereint.

Viel Freude damit  
Ihre Redaktion



*Ihr wollt einen Blick hinter die Kulissen? Dann folgt uns auf Instagram unter @chefkoch\_magazin*



*„Die Aprikosen im Speckmantel sind einfach der Renner am Grill.“*

Rezept S. 57

## NOCH FRAGEN?

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



# 82

Noch einen!  
Vanilleeis küsst  
Espresso im Glas



# 42

Amore per favore  
Mit schönen Grüßen aus  
Italien: Balsamico-Filet,  
Gnocchi, Salat und Dolce



# 52

Mit Leichtigkeit

Gazpacho! Eisgekühlt schmeckt  
Spaniens Klassiker am besten

# 68

Gott in Frankreich

Hat er die himmlischen  
Crêpes Suzette erfunden?

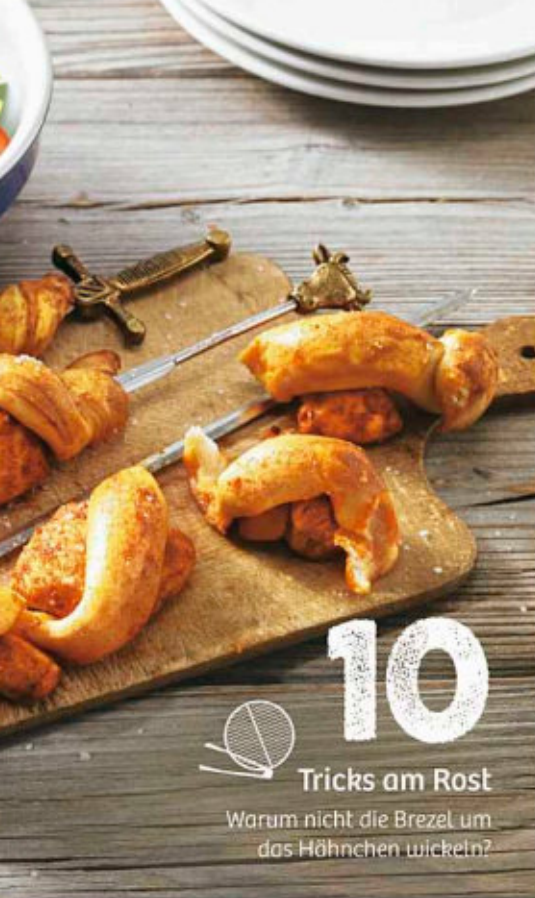




Alle Rezepte von  
der Chefkoch-Redaktion  
ausgewählt und  
nachgeköcht!

# Inhalt

54 wundervolle Rezepte gegen Fernweh



## 10 Tricks am Rost

Warum nicht die Brezel um das Hähnchen wickeln?



## 20 Sommer-Traum

Griechische Hacksteaks mit Bauernsalat



## 32 Hoch im Norden

Schwedens Küche ist bezaubernd anders

FOTOS: MARIE-THERESE CRAMER, JORMA GOTTFELD, THOMAS NECKERMANN, WESTERMANN • BÜROH STUDIOS, SILKE ZANDER, ILLUSTRATIONEN: ISTOCK

### FÜR JEDEN TAG

#### 8 Liebling des Monats

Ein Sommerdrink für gute Stimmung: Der Marocuja Spritz ist prickelnd und mit Aperol herrlich erfrischend

#### 10 Grill-Ideen

Heizen Sie schon mal an, wir haben Spareribs, Lachs und saftige Burger vorbereitet. Plus: Kartoffelspalten

### LECKER UNTERWEGS



#### 20 Griechenland

Die Laune ist türkisblau, die Teller sind prall gefüllt mit frischen Köstlichkeiten

#### 32 Schweden

Lange, helle Nächte verführen zu einem späten Dinner mit Polarbröt, Lachs und legendären Zimtschnecken

#### 42 Italien

Genießen Sie knusprige Bruschette, hausgemachte Gnocchi „à la casa“ und träumen mit uns von der Amalfiküste

#### 52 Spanien und Portugal

Heiße Fackelspieße, eiskalte Gazpacho – eine herrlich temperamentvolle Küche!

#### 68 Frankreich

Das süße Leben hält alles für Sie bereit: von Nizzasalat bis Crêpes Suzette

### SÜSSES UND KUCHEN

Die schönsten Desserts und Kuchen finden Sie dieses Mal direkt bei den jeweiligen Länderküchen

#### 82 Süßes Finale

„Affogato“ bestellt der Italiener, wenn er einen Espresso mit Vanilleeis möchte

### GRUSS AUS DER KÜCHE

#### 18 Grüne Seite

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie aus Gemüseresten einen tollen Fond herstellen können – den Trick haben wir uns bei Profiköchen abgeschaut

#### 59 Warenkunde

Shrimps, Garnelen, Granat... in unserer Übersicht erfahren Sie die Unterschiede

### SERVICE

3 Editorial,  
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister,  
Impressum

81 Vorschau

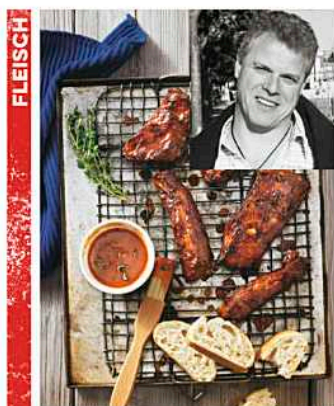




# Rezeptübersicht



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



**Amerikanische Spareribs**  
KLAUSTHOMA S. 11



**One-Pot-Swedish-Meatballs**  
HAENGERGANG1892 S. 34



**Frango Piri-Piri**  
HEIMWERKERKÖNIG S. 55



**Spanische Fleischtaschen**  
SHAMPE S. 63



**Gemüsesalat mit Forellenfilet**  
MONIKAKAO S. 34



**Knoblauch-Chili-Garnelen**  
HEIMWERKERKÖNIG S. 58



**Brauhaus-Burger vom Grill**  
FEUERVÖGEL S. 14



**Moussaka**  
SCHMAUSIMAUSI S. 25



**Kartoffelpannkuchen mit Speck**  
EMMY-LY S. 37



**Aprikosen im Baconmantel**  
SCHRAT S. 57



**Cidre-Hähnchen**  
BAM-BINA S. 74



**Tintenfisch in Tomatensauce**  
USCHIG S. 45



**Katalanischer Meeresfrüchtetopf**  
TICKERIX S. 61



**Hähnchen-Brezel-Spieße**  
SILKEMILENA S. 15



**Gyros mit Tomaten**  
PAPAWHISKEY S. 27



**Schweinefilet mit Rosmarin**  
KOELKAST S. 44



**Arroz Chaufa (Bratreis)**  
PASIFLORA S. 60



**Gegrillter Teriyaki-Lachs**  
SHIMONE S. 12



**Spargelfarfall mit Garnelen**  
LUCKYTINA S. 46



**Muscheln wie in Saint-Malo**  
HEIMWERKERKÖNIG S. 72



**Gefüllte Hacksteaks (Bifteki)**  
WINDANDWAVES S. 21



**Zucchini mit Hackfüllung**  
AMALIAXI S. 28



**Crostini mit Rucolapesto**  
GCOOK S. 45



**Pikante Fleischspieße**  
HEIMWERKERKÖNIG S. 62



**Sommersuppe mit Lachs**  
WICHTEL S. 34



**Bolinhos de Bacalhau**  
HEIMWERKERKÖNIG S. 55



**Niggaalat**  
CTH3105 S. 72





**Kartoffelwedges mit Dips**  
TRYUMPH800 S. 16



**Polarbrot**  
EMMY-LY S. 33



**Buchweizencrêpes**  
FR8SCHK8CH S. 72



**Gazpacho**  
THELSE S. 56



**Kanelbullar (Zimtschnecken)**  
EMMY-LY S. 38



**Italienischer Zitronenkuchen**  
EVA85 S. 49



**Crêpes Suzette**  
LITTLEMISSPADME S. 76



**Griechischer Bauernsalat**  
CELINE2103 S. 21



**Bruschette Pomodoro**  
KOCOSAURUS\_REX S. 45



**Gemüsetarte mit Ziegenkäse**  
PRINCESSSPARKLE S. 73



**Ratatouille**  
SIMONE2 S. 75



**Quark-Grieß-Auflauf mit Beeren**  
ROCKY73 S. 39



**Ensaïmada (süße Hefeschnecke)**  
TALIAFEE S. 64



**Aprikosentarte**  
DIRKFENSKE S. 77



**Tomaten-Brot-Salat mit Feta**  
MÖHRCHEN11 S. 23



**Frische Gnocchi**  
DER\_NUDELMACHER S. 47



**Rosmarinkartoffeln**  
SIVI S. 21



**Maracuja Spritz**  
DODITH S. 8



**Blaue Grütze mit Vanillesauce**  
MCMOE S. 40



**Milchpudding mit Kokos**  
BIENEMAYA S. 66



**Bretonischer Apfelkuchen**  
KOELKAST S. 78



**Griechischer Bohnenaufbau**  
SCHNICKSCHNACK S. 30



**Tortilla**  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 55



**Paprika-Pfirsich-Salat**  
SATURNIA S. 22



**Pastaflorentina**  
AMALIAXI S. 31



**Pannacotta**  
NINANACHSCHLAG S. 48



**Affogato (Eiskaffee)**  
CHRISTINE123 S. 82

VEGAN

SÜSSES &amp; 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 SCHRAT

WEB CK-MAG.DE/380720

4,3 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de



LIEBLING  
DES  
MONATS



# Mit Abstand AM BESTEN...

Klar fällt es schwer, nicht mit allen lieben Freunden die Gläser klirren zu lassen. Doch mit diesem Sommerdrink versüßen wir uns die private Happy Hour aufs Schönste

★★★★☆ 4,2

## Maracuja Spritz



VERFASSTER DODITH

WEB CK-MAG.DE/460720

☺ SIMPEL ☺ 5 MIN.

🕒 180 KCAL/GLAS

### ZUTATEN (1 GLAS)

1-2 Eiswürfel

4 cl Aperol

8 cl Maracujanektar

1 Spritzer Limettensaft

4 cl Prosecco

1 Schuss Mineralwasser  
mit Kohlensäure

evtl. Bio-Orangenscheiben

### ZUBEREITUNG

Eiswürfel in ein Rotweinglas füllen. Aperol (4 cl=40 ml), Maracujanektar und Limettensaft dazugeben und mit Prosecco und Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben mit Orangenscheiben garniert servieren.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Der herbe Klassiker

Wer lieber Aperol Spritz mixen möchte, braucht 6 cl Aperol und 8-10 cl Prosecco. Zum Schluss mit einem Schuss Mineralwasser aufspritzen. Das Glas und die Orangenscheiben vorher kühlen!

### KOKOSCHIPS

„Ich habe den Maracujasaft eingefroren und als Eiswürfel benutzt.“

EXTRA-  
SCHNELL



Elegant im Glas  
und fruchtig-spritzig  
mit leicht bitterer  
Note im Geschmack





MEHR ALS  
**2.000**  
ARTIKEL  
DAUERHAFT IM  
SORTIMENT!

# QUALITÄT HAT IHREN PREIS, ABER MUSS DER IMMER **HOCH** SEIN?



## MEHR FÜR WENIG!

Die größte K-Classic-Auswahl zum Discountpreis.

Einfach alles, was man haben muss.

Denn es braucht nicht viel Geld für guten Geschmack.

Weitere Informationen unter [kaufland.de/k-classic](http://kaufland.de/k-classic)







Vor dem Grillen werden die Rippchen 20 Minuten in einer Biersauce gekocht, was sie aromatisch und saftig macht



# Großer GRILL- SPASS



Wir eröffnen die Saison für Rippchen, Burger, Lachs & Co.  
Das Vergnügen beginnt am heißen Rost und wird von herzhaftem  
Genuss gekrönt. Ob im (Klein-)Garten oder auf Balkonien

★★★★★ 4,6

## Amerikanische Spareribs

VERFASSER KLAUSTHOMA WEB CK-MAG.DE/190720



NORMAL 30 MIN. + 30 MIN. GARZEIT 705 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Knoblauchzehen  
300 ml Tomatenketchup  
2 Tl Meerrettich (Glas)  
10 Tropfen Worcestersauce  
20 Tropfen Tabasco  
1 Msp. Cayennepfeffer  
2 Tl Selleriesalz  
1 Tl Zwiebelpulver  
2 Flaschen dunkles Bier  
(à 500 ml)  
4 kg Schweinerippchen  
Salz  
Grillgewürz

### ZUBEREITUNG

1. Knoblauch fein würfeln. Mit Ketchup, Meerrettich, Worcestersauce, Tabasco, Cayennepfeffer, Selleriesalz, Zwiebelpulver und 250 ml Bier in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 20 Min. dicklich einkochen lassen.
2. Fleisch in Portionsstücke schneiden und in einen Topf geben. 750 ml Bier mit so viel Salzwasser angießen, dass die Rippchen bedeckt sind. Zum Kochen bringen und 20 Min. darin vorgaren.
3. Rippchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und trocken tupfen. Rundum mit Grillgewürz einreiben.
4. Rippchen auf dem heißen Grill von jeder Seite 10 Min. grillen, bis sie schön braun sind.

5. Von beiden Seiten mit der Würzsauce bestreichen und so lange weitergrillen, bis sich eine Kruste gebildet hat.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Mediterraner Liebling

*Eine frische Kräuternote gefällt?  
Zu Schweinefleisch passt Thymian  
besonders gut. Einfach ein paar  
Blättchen zur Sauce geben oder einige  
Zweige mit auf den Grill legen.*





★★★★☆ 4,6

# Gegrillter Teriyaki-Lachs

VERFASSER SHIMONE WEB CK-MAG.DE/240720

🔥 NORMAL ⏱ 30 MIN. 🔥 495 KCAL/PORT.



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Lachsfilets ohne Haut  
(à 250 g)  
2 Tl Zucker  
2 El Sake (Reiswein),  
Weißwein oder  
trockener Sherry  
2 El Mirin  
(süßer Reiswein)  
4 El Sojasauce  
1 Kästchen Kresse  
150 g weißer Rettich  
evtl. Sesam, Limette  
und Koriander

## ZUBEREITUNG

1. Lachs waschen, trocken tupfen und in eine Schale legen.
2. Für die Teriyaki-Sauce Zucker, Sake, Mirin und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Sauce über den Lachs geben und gut 10 Min. ziehen lassen, Lachs dabei wenden.
3. Kresse vom Beet schneiden und den Rettich raspeln. Lachs abtropfen lassen (Marinade aufbewahren) und auf dem heißen Grill (in Grillschalen oder auf einer Grillplatte) von jeder Seite 3 Min. grillen, dabei mit der Teriyaki-Sauce bepinseln.
4. Lachs auf Teller verteilen, mit Kresse und Rettich anrichten. Nach Belieben mit Sesam, Limette und Koriander garnieren. Dazu passt Reis.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Kross aus der Pfanne

Sie können den Lachs auch in einer Pfanne zubereiten. Dafür 2 El Öl erhitzen, Lachs von jeder Seite 3 Min. braten, herausnehmen. Teriyaki-Sauce in der Pfanne aufkochen lassen. Herd ausschalten, Lachs zugeben und kurz darin ziehen lassen.



Willkommene Abwechslung auf dem Grill: süßlich mariniertes Lachssteak mit würziger Kresse

EXTRA-SCHNELL

GIANNA23

„Einfach perfekt! Dazu habe ich grünen Spargel gereicht.“



# familie&co

## GRATIS E-PAPER!



## Jetzt QR-Code scannen und die „familie&co“-App ausprobieren!



Erhältlich im  
App Store



APP ERHÄLTICH BEI  
Google Play



★★★★★ 4,6

# Brauhaus-Burger vom Grill

VERFASSTER FEUERVogel WEB CK-MAG.DE/200720



🔥 NORMAL ⏱ 40 MIN. 🍖 667 KCAL/ST.

## ZUTATEN (4 STÜCK)

1 mittelgroße Zwiebel  
 6 Knoblauchzehen  
 2 Jalapeño-Chilischoten  
 2 Ei Öl  
 1 Tl getrockneter Thymian  
 1 Tl getrockneter Oregano  
 600 g Rinderhackfleisch  
 1 Ei (KL. M)  
 ca. 125 ml dunkles Bier  
 8 Stiele Petersilie  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 4 Burgerbrötchen  
 je 4 Tl Mayonnaise, Ketchup  
 und Senf  
 einige Salatblätter, Tomaten-  
 und Gurkengurkenscheiben  
 4 Scheiben Cheddar-Käse

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Jalapeños putzen, entkernen und fein schneiden.  
 2. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Thymian und Oregano darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Auskühlen lassen.  
 3. Hack mit der Zwiebelmischung und Ei mit den Händen verkneten. So viel Bier zugießen und unterkneten, dass die Masse formbar bleibt. Petersilienblätter hacken und zufügen. Je 1 Tl Salz und Pfeffer unterkneten.

4. Aus Backpapier vier Quadrate schneiden und auf die Arbeitsfläche legen. Mit angefeuchteten Händen aus der Fleischmasse 4 Burgerpatties formen und auf die Quadrate legen. Patties mithilfe des Papiers auf den Grill stürzen, Papier abziehen. Von jeder Seite 8–10 Min. grillen.  
 5. Brötchen auf dem Grill anrösten. Die oberen Hälften mit je 1 Tl Mayonnaise und die unteren Brötchenhälften mit je 1 Tl Ketchup und Senf bestreichen. Mit Salat, Gurken, Patties, Käse und Tomaten belegen.



ICH DER ARNE

*„Als Upgrader empfehle ich, geriebenen Gouda in die Hackmasse einzukneten.“*

Stapeln Sie beim Burger hoch und genießen Sie knusprige Pommes dazu





SANDRA\_MI

„Ich hatte noch Brezenteig übrig, den habe ich in der Marinade gewendet und gebacken.“

★★★★★ ⭐ 4,4

## Hähnchen-Brezel-Spieße

VERFASSER SILKEMILENA WEB CK-MAG.DE/210720

🕒 NORMAL 🕒 40 MIN. + 20 MIN. MARINIERZEIT 🔥 353 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 TK-Brezeln
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 2 El Olivenöl
- 1 El rosenscharfes Paprikapulver
- 2 Tl Salz

### ZUBEREITUNG

1. Brezeln auftauen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Mit Öl, Paprika und Salz mischen und 20 Min. ziehen lassen.
2. Brezelteigstränge entknoten und jeweils vorsichtig auf eine Länge von 40 cm ziehen, dabei die dickere Mitte etwas dünner rollen. Der Teig darf dabei nicht reißen.
3. Fleischwürfel abtropfen lassen, Paprikaöl dabei auffangen.

4. Jeweils das knubbelige Ende eines Teigstrangs auf einen Schaschlikspieß (am besten aus Metall) schieben und spiralförmig um den Spieß wickeln, dabei nach jeder Schlinge 1 Fleischwürfel daraufstecken. Teigstrang am Ende „verknoten“. Teig mit aufgefangenem Paprikaöl bestreichen.
5. Spieße auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze von allen Seiten grillen, bis der Teig knusprig und das Fleisch gar ist. Dazu passt Salat.





Tolle Beilage

★★★★☆ 4,6

# Kartoffelwedges mit zweierlei Dips



VERFASSER TRYUMPH800 WEB CK-MAG.DE/220720

SIMPEL 45 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT 524 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1,8 kg neue Kartoffeln  
 3 El frische Thymianblättchen  
 3 Tl getrockneter Majoran  
 2 Tl getrockneter Salbei  
 3 Tl edelsüßes Paprikapulver  
 ½ Tl Cayennepfeffer  
 Salz, Pfeffer  
 100 ml Olivenöl  
 1 Bund Schnittlauch  
 200 g saure Sahne  
 6 El Mayonnaise  
 3 El Tomatenketchup  
 1 El gehackter Dill  
 2 Tl Cognac



## ZUBEREITUNG

1. Ungeschälte Kartoffeln der Länge nach vierteln und in eine große Schüssel geben. Thymian, Majoran, Salbei, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Öl zugeben, gut vermischen und 1 Std. durchziehen lassen.
2. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) 35–40 Min. backen und dabei eventuell wenden.
3. Inzwischen für den ersten Dip (siehe Bild) Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den zweiten Dip Mayonnaise mit Ketchup, Dill und Cognac verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit den Dips anrichten. Passt zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Gemüse.

Die gehen immer, und alle lieben sie: Kartoffelspalten aus dem Ofen mit cremigen Kräuterdips



TIGERDRAGON2512

„Für mehr Knusprigkeit stelle ich den Ofen am Ende auf Grillstufe und schiebe sie für fünf Minuten ganz oben rein.“





# Grill-Vielfalt

zum



BBQ  
**Grillsteak\***  
Aus Südamerika,  
mariniert,  
verschiedene Sorten

z. B. 384-g-Packung

**4.99**

(kg = 12.99; verschiedene Gewichte)

\* Aus der Frischetruhe

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“. Ferner steht Ihnen unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung.

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de) unter „Infos“, „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



Cooler  
Trend!

## Beste Reste

Endstücke oder das harte Äußere von Kürbis, Karotte oder Kohl landen wie selbstverständlich im Müll. Dabei steckt in ihnen viel Aroma. Und das kann man wunderbar als Würzbasis für Suppen, Eintöpfe oder Dips nutzen

### Erst sammeln, dann verwerten

Schalen, Stiele und Enden mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste verarbeiten. Dafür vorher kurz blanchieren, also wenige Minuten kochen, und dann kalt abschrecken. Pro 100 Gramm Gemüse noch 10 Gramm Salz sowie etwas Pflanzenöl hinzufügen. Und gern auch frische Kräuter. Das Salz sorgt dafür, dass sich die Würzpaste im Kühlschrank sechs Monate hält.

### Auch kleine Reste nutzen

Einfach einfrieren, bis man eine ausreichende Menge zur Verarbeitung beisammen hat. Das Gemüse sollte vor dem Einfrieren jedoch blanchiert werden.

### Verwendung in der Küche

Als Suppenbasis wird die Paste mit Wasser aufgekocht. Man kann sie aber auch gut in Eiswürfelformen portioniert einfrieren. So kann man die Brühwürfel bei Bedarf und je nach gewünschter Suppenmenge auftauen.

### Von Brühe bis Kekse backen

Aus den Resten können Sie direkt eine Brühe machen. Dafür mit Wasser, Pfeffer, Salz und 2 Lorbeerblättern aufkochen und später einfrieren. Aus Trester, der beim Entsaften entsteht, können Sie auch gesunde Kekse backen oder die guten Reste für einen vegetarischen Brotaufstrich verwerten.



### So ein Saftladen!

Bei der Herstellung der hochwertigen Gemüse- und Obstsaftes des jungen Start-ups Kale and Me entsteht aus dem Trester ein Gemüsebrühepulver. [kaleandme.de](http://kaleandme.de)

MACEY

„Bei uns wird der Trester als Bratling oder im Kuchen-, oder Brotteig verarbeitet.“

## UNS STICHT DER HAFER

Aber bitte doch! Denn es gibt kaum eine bessere Idee, um den Turbo anzuschalten und mit Energie durch den Tag zu düsen. Hafer ist dabei ein lobenswert nachhaltiges Produkt mit guter Klimabilanz, da es in der Regel aus der Region kommt.

### Echt gut gepolstert

Knusprig-luftige „Haferkissen“ mit betörendem Zimtgeschmack und hohem Haferkornanteil. Ohne Zusatz von Aromen und Farbstoffen. 275 g, ca. 2,50 Euro, [koelln.de](http://koelln.de)



### Mahlzeit!

In gleich drei fruchtigen Geschmacksrichtungen kommen die neuen „Fruit Flapjacks“ von Hafervoll daher: vegan, bio, kernig und dazu gesunde Salzmacher. 30 g, ca. 1 Euro, [hafervoll.de](http://hafervoll.de)



### Läuft hier

Endlich! Haferdrink aus der Mehrwegflasche. Für den mild-cremigen Müslipartner wird nur Bio-Vollkornhafer einer heimischen Mühle mit Sonnenblumenöl und einer Prise Meersalz verarbeitet. Ca. 2 Euro/0,75 l, [voetkeljuice.de](http://voetkeljuice.de)



EIN RAUM SAGT MEHR ALS  
1000 WORTE.  
VOR ALLEM ÜBER MICH.



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!  
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.  
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der  
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. [schoener-wohnen.de](https://www.schoener-wohnen.de)





# Ganz und gar GÖTTLICH



Frisch, leicht und authentisch begeistert uns die griechische Küche: Wir servieren würzige Hacksteaks, bunte Salate, und mit dem beliebten Auberginen-Auflauf geht's auf den Koch-Olymp



ITAK84

„So schnell in der Zubereitung, perfekt! Anstatt Salz habe ich Gemüsebrühe genommen.“

EXTRA  
SCHNELL



★★★★☆ 4,5

## Rosmarinkartoffeln

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/250720

🌱 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 🔥 680 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

24 kleine Kartoffeln  
(festkochend)  
Salz  
8 Zweige Rosmarin  
4 El Olivenöl  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1 Tl getrockneter  
Rosmarin



### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, abbürsten und in Salzwasser 15 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen, dabei an den oberen Zweigenden je ein Büschel stehen lassen.
3. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln mit einem Schaschlikspieß durchbohren und 3 Kartoffeln auf jeden Rosmarinweig spießen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelspieße darin von allen Seiten 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Rosmarin würzen.



#### Der TIPP aus der Redaktion

#### Rosmarin-Bratkartoffeln

*Wir haben das beliebte Rezept von Userin Sivi etwas variiert. Sie brät die Kartoffeln in kleinen Stücken 5 Min. an und würzt sie mit Salz, Pfeffer und Rosmarin. Dann gießt sie Wasser an, bis die Kartoffeln bedeckt sind, und lässt es bei starker Hitze verdampfen (dabei nicht umrühren). Danach wenden und von allen Seiten knusprig braten.*



★★★★☆ 4,6

## Griechischer Bauernsalat

VERFASSER CELINE2103

WEB CK-MAG.DE/260720

🌱 SIMPEL ⏱ 15 MIN. 🔥 510 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Salatgurke  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
500 g Tomaten  
2 Zwiebeln  
200 g Schafskäse  
1 Tl getrockneter Oregano  
100 g schwarze Oliven  
Saft von 1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
125 ml Olivenöl



### ZUBEREITUNG

1. Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Tomaten achteln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen.
2. Vorbereitete Zutaten und Oliven in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verschlagen und über den Salat gießen. Alles gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



★★★★☆ 4,5

## Gefüllte Hacksteaks (Bifteki)

VERFASSER WINDANDWAVES WEB CK-MAG.DE/270720

🌱 NORMAL ⏱ 30 MIN. 🔥 437 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 altbackenes Brötchen  
1 mittelgroße Zwiebel  
ca. 3 El Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie  
2–3 Zweige Oregano  
400 g Rinderhackfleisch  
2 Eier (Kl. M)  
1 gehäufte Tl gemahlener Kreuzkümmel  
1 Tl gemahlener Piment  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
120 g Schafskäse

### ZUBEREITUNG

1. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel fein würfeln, in 1 El heißem Öl anschwitzen. Petersilie und Oregano hacken. Brötchen ausdrücken, in kleine Stücke zerpfücken.
2. Vorbereitete Zutaten mit Hackfleisch, Eiern, Kreuzkümmel, Piment, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit den Händen verkneten und abschmecken.
3. Einen Bogen Backpapier (30 x 30 cm) auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils ¼ der Hackfleischmasse daraufgeben und mit angefeuchteten Händen zu einem 12 cm großen Quadrat auseinanderdrücken.

4. Schafskäse fein zerbröckeln. Jeweils ¼ davon in die Mitte der Hackquadrate geben. Hacksteaks (Bifteki) mithilfe der Folie zusammenklappen und die Ränder zusammendrücken.
5. Bifteki in einer mit Öl bepinselten Grillpfanne von jeder Seite 3–4 Min. grillen oder in etwas heißem Öl in einer beschichteten Pfanne braten.





Erfrischender Sommersalat  
mit knackigem Gemüse  
und reifen Früchten – am  
besten kühl servieren



MANUGRO

*„Bei uns gab es  
auch Nektarinen, die  
Zwiebel wurde durch  
Lauchzwiebeln ersetzt.“*

★★★★☆ 4,4

## Paprika-Pfirsich-Salat

VERFASSER SATURNIA WEB CK-MAG.DE/280720

SIMPEL 25 MIN. 208 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 gelbe Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
1 rote Zwiebel  
4 Strauchtomaten  
2 Pfirsiche oder Nektarinen  
Salz, Pfeffer  
3 El Weißweinessig  
2 Tl Ahornsirup  
6 El Olivenöl  
2 Stiele Basilikum

### ZUBEREITUNG

1. Paprika putzen, in Stücke schneiden. Zwiebel und Tomaten würfeln. Pfirsiche in Spalten schneiden. Alles in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern.  
2. Essig, Ahornsirup, 1–2 El Wasser und Öl verquirlen, mit dem Salat mischen, einige Minuten durchziehen lassen. Abschmecken und mit Basilikum garnieren.



Der TIPP aus der Redaktion

### Reife Früchtchen

Der Salat schmeckt natürlich am besten, wenn Tomaten und Pfirsiche vollreif und aromatisch sind. Etwas Chili bringt eine exotisch-scharfe Note ins Spiel.





★★★★☆ 4,4

## Tomaten-Brot-Salat mit Feta



VERFASSTER MÖHRCHEN11

WEB CK-MAG.DE/290720

NORMAL 20 MIN.

480 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

3 Scheiben Bauernbrot

1 El Butter

5 Tomaten

80 g Feta

3 Stiele Oregano oder

1 Tl getrockneter Oregano

1 Knoblauchzehe

1 Prise Zucker

1 El heller Aceto balsamico

1 El Olivenöl

Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

**1.** Brot in Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin knusprig rösten und beiseitestellen.

**2.** Tomaten würfeln. Feta grob zerbröckeln oder in kleine Würfel schneiden. Oregano-blättchen abzupfen und grob hacken.

**3.** Tomaten, Brot und Feta in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen. Oregano, Zucker, Essig und Olivenöl dazugeben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PAULINE01

„Megalecker! Ich würde beim nächsten Mal das Brot gleich mit dem Knoblauch braten.“





MIMBIII

*„Wirklich ein Klasse  
Rezept. Ich hab  
vor dem Überbacken  
noch Schafskäse  
darübergestreut.“*





★★★★★ 4,6

# Moussaka

VERFASSER SCHMAUSIMAUSSI

WEB CK-MAG.DE/300720



🕒 NORMAL

🕒 45 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT +

30 MIN. GARZEIT

🔥 650 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

600 g Auberginen	1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 Lorbeerblatt
5–8 EL Olivenöl	¼ TL Zimt
600 g Kartoffeln	2 Prisen Muskat
2 Zwiebeln	4 Eier (Kl. M)
4 Knoblauchzehen	40 g Butter
500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch	40 g Mehl
	375 ml Milch
	100 g geriebener Parmesan



**1.** Auberginen putzen, in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech verteilen und salzen.



**2.** Auberginen 30 Min. ziehen lassen (dabei bildet sich Flüssigkeit) und anschließend mit Küchenpapier gut trocken tupfen.



**3.** In einer Pfanne 2–3 EL Öl erhitzen, die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.



**4.** Kartoffeln schälen, ebenfalls in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In 2–3 EL heißem Öl unter Wenden 10 Min. anbraten.

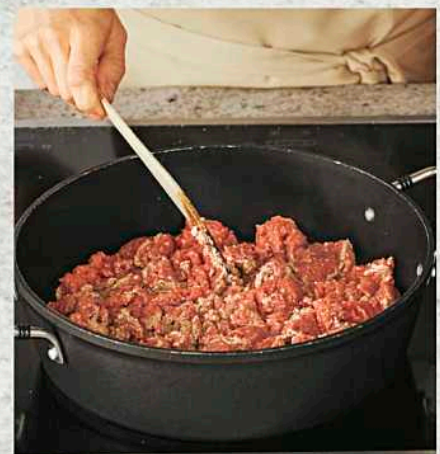


ANNE LUCAS,  
REDAKTIONSKÖCHIN

„Schmeckt auch  
mit Zucchini  
richtig köstlich!“



**5.** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Restliche 1–2 EL Öl in einem Schmortopf oder einer großen Pfanne erhitzen.



**6.** Hackfleisch darin unter Wenden krümelig-braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, einige Min. mit anbraten.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔





**7.** Tomaten samt Flüssigkeit unterrühren und dabei mit dem Löffel etwas zerdrücken. Hackmischung mit Salz, Pfeffer, Lorbeer, Zimt und Muskat würzen.



**8.** Hackmischung so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Lorbeer entfernen. 2 Eier unterrühren, Hackmasse abschmecken.



**9.** Butter in einem Topf gerlassen. Mehl zu-fügen und darin anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und die Sauce 3 Min. köcheln lassen.



**10.** Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Topf vom Herd ziehen.



**11.** 1 gehäuften El geriebenen Käse in der Sauce schmelzen lassen, restliche 2 Eier mit dem Schneebesen zügig unterrühren.



**12.** Die Hälfte von Auberginen und Kartoffeln in eine Auflaufform schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit etwas Käse bestreuen.



**13.** Hackmasse auf dem Gemüse verteilen. Restliche Auberginen und Kartoffeln daraufschichten und mit Sauce begießen.



**14.** Oberfläche der Moussaka mit restlichem Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30–40 Min. backen.



★★★★☆ 4,0

# Gyros mit Tomaten



VERFASSER PAPAWHISKEY

WEB CK-MAG.DE/310720

NORMAL 40 MIN. + 1 TAG MARINIERZEIT  
650 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1,5 kg Schweine- oder Lammshulter  
3 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
2 El rosenscharfes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
3 El getrockneter Oregano  
10 Kirschtomaten  
ca. 3 El Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. Fleisch in sehr schmale Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden oder hobeln. Knoblauch fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Paprikapulver, 1 Tl Salz, Pfeffer und Oregano (am besten vorher zwischen den Handflächen zerreiben) mischen.
2. Tomaten achteln und mit Olivenöl zum Fleisch geben. Nochmals mischen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Tag durchziehen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fleisch-Zwiebel-Mischung darin bei starker Hitze in 2 Portionen rundherum 3–4 Minuten hellbraun anbraten. Hitze herunterschalten und alles zusammen 2–3 Min. gar ziehen lassen. Dazu passen Pita, Krautsalat und Tsatsiki (siehe Tipp).



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Tsatsiki selber machen

So geht's: 1 Salatgurke schälen, entkernen, raspeln und ausdrücken. Raspel mit 500 g griechischem Joghurt, 1 El Olivenöl und 2 zerdrückten Knoblauchzehen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Kräuter der Saison, wie etwa Dill, untermixen.



Oregano, Paprika und Knoblauch geben dem Fleisch seine typisch würzige Note



# Zucchini mit Hackfüllung und Zitronensauce

VERFASSER AMALIAXI WEB CK-MAG.DE/330720



NORMAL 30 MIN. + 70 MIN. GARZEIT 540 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

6 Zucchini (1,5 kg)  
 3 Zwiebeln  
 500 g gemischtes Hackfleisch  
 4 El Risottoreis  
 2 El gehackte glatte Petersilie  
 125 ml Öl  
 Salz, Pfeffer  
**Für die Sauce**  
 2 Eigelb (Kl. M)  
 4 gestrichene El Speisestärke  
 1–2 Tl gekörnte Brühe  
 Saft von ½ Zitrone

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und mit einem scharfkantigen Löffel oder einem Kugelausstecher aushöhlen (Fruchtfleisch z. B. für eine Suppe verwenden).  
 2. Zwiebeln fein würfeln und in einer Schüssel mit Hack, Reis, Petersilie und der Hälfte des Öls verkneten. Mit 1 Tl Salz und Pfeffer würzen.  
 3. Zucchini mit der Hackmasse füllen, dabei 1–2 cm Platz lassen, da der Reis quillt.  
 4. In einem weiten Topf oder einer Pfanne 750 ml Wasser und den Rest Öl zum Kochen bringen. Zucchini hineinsetzen. Mit Deckel 1–1½ Std. knapp unter dem Siedepunkt garen (Zucchini sollen schön weich sein).

5. Für die Sauce Eigelb, Stärke und 2 El Wasser mit dem Schneebesen verquirlen.

6. Zucchini aus dem Topf heben, zugedeckt beiseitestellen. Kochsud mit gekörnter Brühe würzen, aufkochen. Einige El Sud mit der Eigelbmischung verquirlen. Dann die Mischung unter den Sud rühren. Aufkochen und 3–5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd ziehen, Zitronensaft unterrühren. Sauce zu den Zucchini servieren.

**Abkürzung:** Sie können die gefüllten Zucchini auch nur mit frischem Zitronensaft beträufelt servieren.

AMALIAXI

„Ich gebe manchmal noch Kartoffeln in den Topf. Nicht zu klein schneiden, dann sind sie mit den Zucchini gar.“



Die feinwürzige Zitronensauce verleiht dem herzhaften Gericht eine erfrischende Note





„Außen eine würzige Kruste mit Röstaromen, innen rosa und saftig. Perfekt!“



# Zart, saftig, unvergleichlich

Nach dem Motto:

**„Appetit holt man sich woanders, gegessen wird zu Hause“, machen wir uns unser Steak jetzt nur noch selbst**

**WARUM AUCH NICHT** – an der Qualität des Fleisches sollte es nicht scheitern. Denn mit der Marke Butcher's bietet PENNY jetzt frische, ausgesuchte Premium-Steaks. Das Fleisch kommt aus den USA, stammt ausnahmslos von amerikanischen Black-Angus-Rindern und entspricht der US-Qualitätsstufe „Choice“. Dank der speziellen Fütterung, der artgerechten Haltung und der strikten Qualitätskontrollen durch das Landwirtschaftsministerium der USA (U.S.D.A.) zählt American Beef zu dem besten Fleisch der Welt. Je nach Marmorierung – der Verteilung des Fettgewebes im Muskelfleisch – wird es in drei Güteklassen eingeteilt:

„Prime“ als höchste Qualitätsstufe sowie „Choice“ und „Select“. Hier hat PENNY erstmals mit „Choice“ die höchste Qualitätsstufe im Angebot, die auch flächendeckend verfügbar ist.

So, und was gibt es bei Ihnen heute? Vielleicht ein „Inside Round Steak“, ein „Sirloin Steak“ oder doch ein „Striploin Steak“?



Mit den Butcher's by PENNY Steaks können wir nun auch zu Hause Fleisch in Premium-Qualität genießen



## SO EINFACH GEHT STEAK:

Ein perfektes Steak zuzubereiten ist gar nicht so schwer. So machen es die Steak-Experten:

1. Ein Steak entfaltet sein Aroma am besten bei Zimmertemperatur. Holen Sie es deshalb rechtzeitig aus dem Kühlschrank und tupfen Sie es vor dem Braten trocken.
2. Zum Grillen oder Braten gilt die Faustregel: Damit ein 2 cm dickes Steak medium gebraten ist, braucht es circa zwei bis drei Minuten pro Seite.
3. Vor dem Anschneiden das Steak kurz ruhen lassen.

**So wird das Steak-Essen garantiert zu einem unvergesslichen Genuss**

Mehr Infos unter: [penny.de/butchers](http://penny.de/butchers)



ECKI\_MCGYVER

„Beim nächsten Mal halbiere ich die Bohnen und nehme eine größere Auflaufform, damit das Umrühren besser klappt.“



★★★★☆ 3,9

## Griechischer Bohnenaufauf

VERFASSER SCHNICKSCHNACK WEB CK-MAG.DE/320720

NORMAL 20 MIN. + 1 STD. GARZEIT 370 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g grüne Bohnen  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 Möhren  
500 g passierte Tomaten  
2 Tl Oregano  
400 g Feta

### ZUBEREITUNG

1. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 9 Min. garen, abtropfen lassen.  
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren in Stücke schneiden. Bohnen, Möhren, Zwiebel, Knoblauch und passierte Tomaten in einen ofenfesten Topf oder eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit so viel Wasser auffüllen, dass alles gerade bedeckt ist, einmal umrühren.

3. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 1 Std. garen. Zwischendurch zweimal umrühren. 10–15 Min. vor Ende der Garzeit Feta im Ganzen auf das Gemüse legen und mitbacken.

4. Auflauf auf Tellern anrichten, Feta in Scheiben schneiden und darauf verteilen.





# Pastaflora

VERFASSTER AMALIAXI WEB CK-MAG.DE/340720

NORMAL 30 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT 390 KCAL/PORT.



## ZUTATEN (12 STÜCKE)

100 g weiche Butter  
400 g Zucker  
2 Eier (Kl. M)  
240 g Mehl  
160 g Grieß  
1 ½ Tl Backpulver  
300 g Aprikosen-  
konfitüre

## ZUBEREITUNG

1. Butter und 100 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Grieß und Backpulver mischen, dazugeben. Erst mit den Knethaken des Handrührers und dann mit den Händen zu einem Teig verkneten.  
2. ⅓ des Teiges abnehmen, beiseitelegen. Restlichen Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) am Boden andrücken, dabei einen 2–3 cm hohen Rand formen. Konfitüre auf dem Teig verteilen.

3. Beiseitegelegtes Teig Drittel zu dünnen Rollen formen und diese als Gitter auf den Kuchen legen. Pastaflora im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 45 Min. backen.

4. 300 g Zucker und 250 ml Wasser in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen, 5 Min. bei milder Hitze einkochen lassen. Heißen Zuckersirup sofort nach dem Backen auf dem Kuchen verteilen, abkühlen lassen, in Stücke schneiden.

Süß auf Griechisch



AMALIAXI

„Dieser Kuchen ist wirklich typisch griechisch und das Rezept ein besonderes Familiengeheimnis.“

Süße Aprikosenmarmelade im knusprigen Teig – dazu passt ein Tee mit frischer Minze





IRLAND82

„Ich geb noch einige  
Scaupi oder Krabben  
dazu. Meine Jungs  
sind keine Suppenesser,  
aber diese lieben sie.“

EXTRA-  
SCHNELL



Schwedische  
Sommersuppe  
mit Lachs

Rezept S. 34



# Frisch aus DEM NORDEN

Erinnerungen an Urlaube im Pippi-Langstrumpf-Land lassen die  
Herzen höherschlagen – verbunden mit echten Skandinavienklassikern  
wie Fleischbällchen, Knäckebröt, Lachs oder Zimtschnecken ...



★★★★☆ 0,3

## Polarbrot

VERFASSTER EMMY-LY

WEB CK-MAG.DE/110720



🕒 NORMAL 🕒 15 MIN. + 15 MIN. BACKZEIT

🔥 530 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

50 g Butter

200 g Mehl

¼ TL Salz



### ZUBEREITUNG

1. Butter in einer Pfanne schmelzen, unter Rühren Mehl, Salz sowie nach und nach 125 ml Wasser zufügen. Vom Herd nehmen.
2. Alles mit bemehlten Händen zu einem Teig verkneten. Teig zu einer Rolle formen und die Rolle in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben jeweils mit einem Nudelholz zu sehr dünnen Fladen ausrollen.
3. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Fladen darin von beiden Seiten knusprig backen. Abkühlen lassen. Dazu passen Butter, Salat, Räucherlachs und Schmanddips.

Polarbrot ist ein „Tunnbröd“ (Dünnbröt) aus Weizenmehl, regional auch aus Roggen- oder Gerstenmehl, welches aus Norrland, dem nördlichsten Teil Schwedens, stammt

### STÜHNCHEN

„Dazu einen Schmand-  
Meerrettich-Dip, Salat,  
Gurke, Makrelefilets und  
geräucherten Lachs  
reichen und wie einen Wrap  
aufrollen, sehr lecker!“

EXTRA-  
SCHNELL



★★★★☆ 4,6

## Schwedische Sommersuppe mit Lachs

VERFASSTER WICHTEL WEB CK-MAG.DE/120720

🍴 NORMAL 🕒 30 MIN. 🔥 403 KCAL/PORT.



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

750 g Kartoffeln  
1 Stange Lauch  
3 El Butter  
1 l Gemüsebrühe  
250 g Lachsfilet  
100 ml Schlagsahne  
4 El gehackter Dill  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Butter in einem Topf aufschäumen, Kartoffeln und Lauch darin unter Rühren andünsten. Brühe angießen, zum Kochen bringen. Suppe 15–20 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit dem Stabmixer kurz grob pürieren.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In die Suppe geben, 5 Min. gar ziehen lassen. Sahne und Dill unterrühren, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### Der TIPP aus der Redaktion

##### Welche Kartoffeln?

*Wir empfehlen vorwiegend festkochende oder auch mehligke Kartoffelsorten für eine samtige Konsistenz.*

★★★★☆ 3,8

## Lauwarmer Gemüsesalat mit Forellenfilet

VERFASSTER MONIKAKAO WEB CK-MAG.DE/130720

🍴 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 35 MIN. KOCH-/BACKZEIT 🔥 477 KCAL/PORT.



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

250 g festkochende Kartoffeln  
250 g Hokkaido-kürbisfleisch  
4 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Tl Meerrettich (Glas)  
½ El Kürbiskernöl  
½ El Honig  
1½ El frischer Zitronensaft  
150 g Rote Beten (in Scheiben, Glas)  
1 geräuchertes Forellenfilet

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke, Kürbis in Spalten schneiden.
2. Gemüse in einer Schüssel mit 2 El Olivenöl und ½ Tl Salz vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35 Min. backen.
3. Petersilie hacken, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit Meerrettich, Kürbiskernöl, 2 El Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dressing vermischen. Rote Beten hinzufügen. Forellenfilets halbieren und dazu servieren.

★★★★☆ 4,2

## One-Pot-Swedish-Meatballs

VERFASSTER HAENGERGANG1892

WEB CK-MAG.DE/140720

🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🔥 896 KCAL/PORT.



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Rinderhackfleisch	500 ml Milch
1 Ei	500 g Pasta (z. B. Bandnudeln)
1 El Semmelbrösel	50 g frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer	5 Stiele Petersilie
2 El Öl	
700–900 ml Rinderbrühe	

### ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Bällchen darin 10 Min. anbraten, je nach Größe. Mit 700 ml Brühe und Milch ablöschen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nudeln zugeben, 8–10 Min. cremig einkochen lassen, eventuell etwas Brühe nachgießen. Wenn die Nudeln al dente sind, Parmesan unterrühren, in der Sauce schmelzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



JENN1983

„Wir haben statt Hack grobe Bratwürste genommen, die sind lecker würzig.“

One-Pot-Swedish-Meatballs  
Rezept Links

EXTRA-SCHNELL



Der TIPP aus der Redaktion

#### Am schnellsten!

Wer noch weniger Zeit hat, kann auch Minifrikadellen kaufen. Diese dann zusammen mit den Nudeln köcheln lassen und etwas kräftiger würzen, da der Geschmack vom Frikadellenanbraten fehlt.

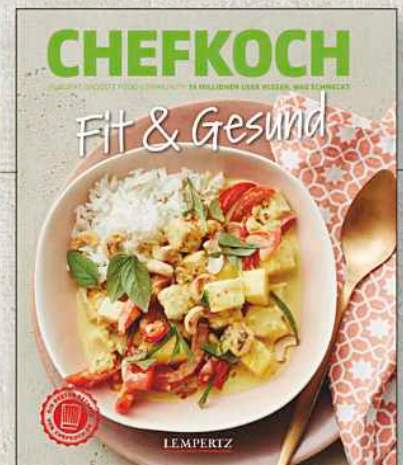
„Köttbullar“ heißen die traditionellen schwedischen Fleischbällchen, die mit Kartoffelpüree und Preiselbeerkompott serviert werden



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



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

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



**CHEFKOCH**

EDITION LEMPERTZ

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





TONI\_GATO

„Frische Rote Beteu einfach  
mit Kartoffeln und Kürbis  
mit im Ofen garen, das  
klappt ganz hervorragend!“

Lauwarmer  
Gemüsesalat mit  
Forellenfilet  
Rezept S. 34



**Der TIPP aus der Redaktion**

**Je dicker, je länger**

Damit das Gemüse im Ofen gleichzeitig gar ist, sollte es beim Kleinschneiden die gleiche Dicke haben. Vor dem Herausnehmen eine Kartoffel probieren, je nach Größe braucht das Gemüse eventuell etwas länger.





Kartoffeln raspeln und ab in den Teig damit. Daraus entsteht der herz hafte Pfannkuchen

★★★★☆ 3,9

## Kartoffelpfannkuchen mit Speck

VERFASSTER EMMY-LY WEB CK-MAG.DE/150720



🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT 🕒 750 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

150 g Mehl	1 Bund glatte Petersilie
½ Tl Salz	200 g Frühstücksspeck
4 Eier (Kl. M)	evtl. Preiselbeeren (Glas)
200 ml Milch	
200 ml Schmand	
2 große Kartoffeln	
2 Möhren	

### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Eier, Milch und Schmand in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
2. Kartoffeln und Möhren schälen, grob raspeln und unter den Teig mischen. Petersilienblätter fein schneiden und unterrühren.
3. Kartoffelteig in eine gefettete Auflaufform geben, mit Speckscheiben belegen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) 45–60 Min. backen. Nach Belieben mit Preiselbeeren servieren.

WANDA

„Beim Würzen bin ich etwas forscher: Chili, Muskat, Pfeffer, Piment, manchmal Knoblauch und heute auch noch geriebenen Parmesan.“





★★★★☆ 03,9

## Kanelbullar (Zimtschnecken)

VERFASSER EMMY-LY WEB CK-MAG.DE/160720

NORMAL 30 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT + 8 MIN. BACKZEIT 150 KCAL/PORT.



### ZUTATEN

(20 PORTIONEN)

100 g Butter  
250 ml Milch  
150 g Zucker  
25 g frische Hefe  
400 g Mehl  
1 Prise Salz  
½ Tl gemahlener  
Kardamom  
1 El Zimt  
1 Eigelb (Kl. M)

### ZUBEREITUNG

1. 75 g Butter in einem Topf schmelzen. 25 g Butter bei Zimmertemperatur beiseite-  
stellen. Milch zur Butter im Topf geben, leicht  
erwärmen. Topf vom Herd nehmen, 75 g Zu-  
cker und die zerbröselte Hefe unterrühren.  
2. Mehl, Salz und Kardamom in einer  
Rührschüssel mischen. Milchlösung  
dazugießen. Alles mit den Knethaken des  
Handrührers zu einem glatten, geschmeidi-  
gen Teig verkneten. Zugedeckt an einem  
warmen Ort 40 Min. gehen lassen.  
3. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche  
geben, kurz durchkneten. Zu einem Recht-  
eck (25 x 35 cm) ausrollen, mit restlichen

25 g weicher Butter bestreichen. Restliche  
75 g Zucker und Zimt mischen und die  
Teigplatte damit bestreuen.

4. Teigplatte von der langen Seite her  
aufrollen. Rolle mit einem großen Messer  
in 20 Scheiben schneiden. Mit etwas  
Abstand auf ein mit Backpapier belegtes  
Blech legen, mit einem breiten Messer  
etwas flacher drücken. Zugedeckt weitere  
20 Min. gehen lassen.

5. Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen, Zimt-  
schnecken damit bestreichen. Im heißen  
Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfeh-  
lenswert) 8–10 Min. goldbraun backen.



EMMY-LY

„Ich fülle die Schnecken  
geru mit Marzipan  
oder Rosinen und bestreiche  
sie mit Zuckerguss.“





Griß und Blaubeeren sind in Skandinavien eine häufige Kombination, denn die süßen Beeren sind dort weit verbreitet

★★★★☆ 4,6

## Quark-Griß-Auflauf mit Heidelbeeren



VERFASSER ROCKY73 WEB CK-MAG.DE/170720

🍴 SIMPEL ⏱ 20 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT 🔥 840 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

5 Eier (Kl. M)  
100 g weiche Butter  
150 g + 1 El Puderzucker  
1 Pck. Vanillezucker  
250 g Quark  
250 g saure Sahne  
100 g Griß  
2 Pck. Vanillepuddingpulver  
250 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

### ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Butter, 150 g Puderzucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eigelb einzeln unterrühren.  
2. Quark, saure Sahne, Griß und Puddingpulver unterrühren. Eiweiß steif schlagen. Eischnee und Heidelbeeren vorsichtig unter die Grißmasse heben.  
3. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–40 Min. backen. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu passt Vanillesauce.



KOCHFEE\_1977

„Auch mit Pfirsichstücken so lecker!“



★★★★☆ 4,0

# Blaue Grütze mit Vanillesauce

VERFASSER MCMOE WEB CK-MAG.DE/180720

🕒 NORMAL ⏱ 50 MIN. 🔥 564 KCAL/PORT.



## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

### Für die Grütze

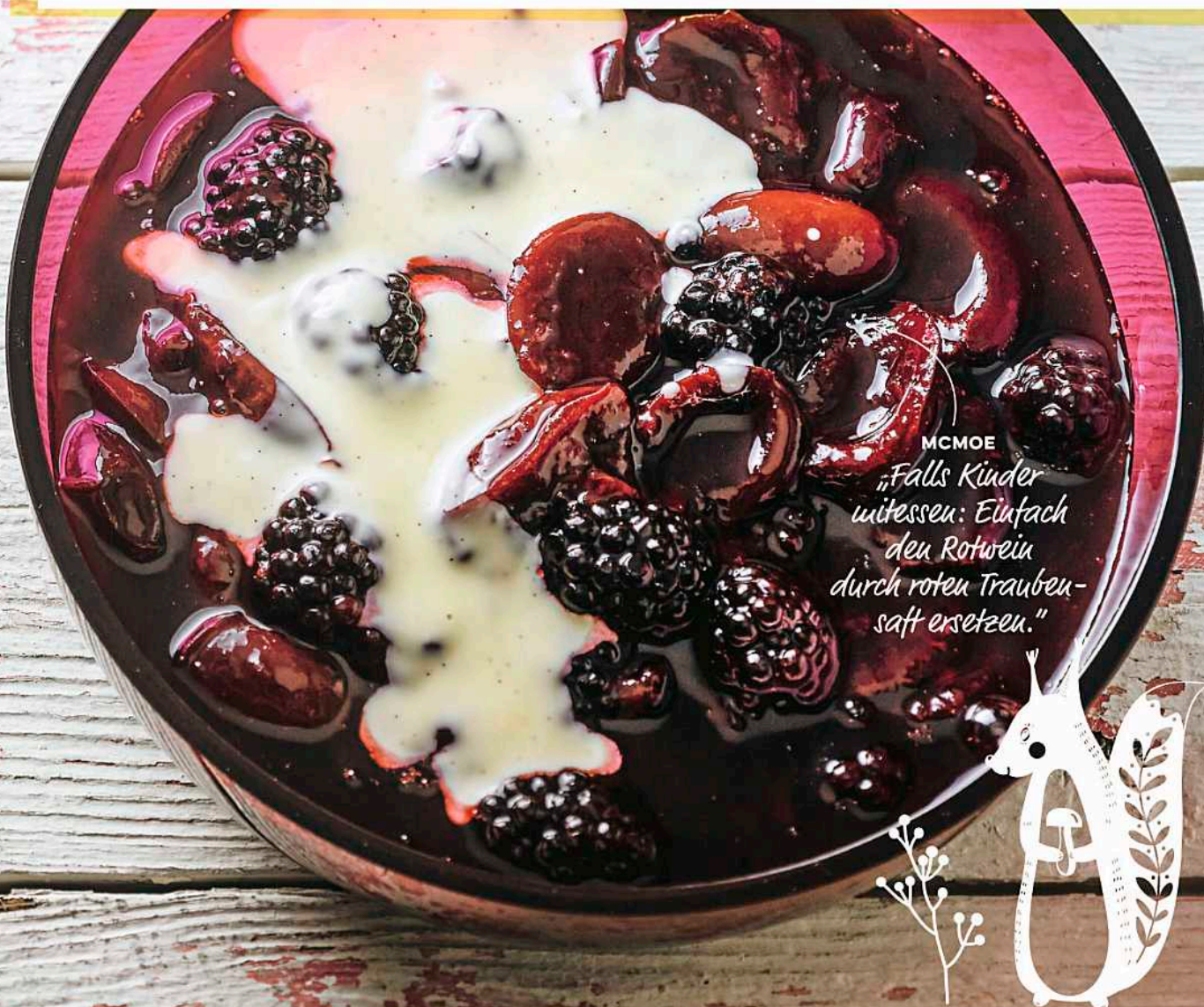
500 g Zwetschgen  
250 g gelbe  
Pflaumen  
300 g Brombeeren  
100 g Zucker  
250 ml Rotwein  
oder roter  
Traubensaft  
250 ml roter  
Traubensaft  
1 Zimtstange  
3–4 El Speisestärke

### Für die Sauce

1 Vanilleschote  
400 ml Milch  
2 El Speisestärke  
125 g Crème  
double  
1 Prise Salz  
2 El Zucker  
2 Eigelb (Kl. M)

## ZUBEREITUNG

1. Für die Grütze Zwetschgen und Pflaumen halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Brombeeren verlesen.
2. Zucker in einem Topf schmelzen und goldgelb karamellisieren. Mit Rotwein und Traubensaft ablöschen. Zimtstange zugeben und so lange köcheln, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Speisestärke in wenig Wasser anrühren und unter den kochenden Sud rühren. Einmal aufkochen, Früchte zugeben. Grütze in eine Schüssel füllen, auskühlen lassen.
3. Für die Sauce Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen. 100 ml Milch und Speisestärke glatt rühren. 300 ml Milch mit Crème double, Salz, Zucker und Vanillemark in einem Topf aufkochen.
4. Stärkemischung unter Rühren dazugeben, aufkochen. Vanillesauce vom Herd nehmen. Eigelb mit 2–3 El Sauce verrühren, unter Rühren in die heiße Sauce geben (aber nicht mehr kochen lassen). Sauce nach Belieben abkühlen lassen. Blaue Grütze mit der Vanillesauce anrichten.



MCMOE  
„Falls Kinder  
mitessen: Einfach  
den Rotwein  
durch roten Trauben-  
saft ersetzen.“





# VERSCHENKEN SIE DAS CHEFKOCH MAGAZIN!

LECKERE  
IDEEN IM  
GESCHENK-  
ABO!



## IHRE GESCHENKVORTEILE

- ERFREUEN:** 12 Ausgaben mit den besten Rezepten von Chefkoch.de
- INSPIRIEREN:** Jeden Monat neue Kochgenüsse
- SCHENKEN:** Sie erhalten eine Geschenkbox mit einem zusätzlichen Heft zum Überreichen
- AUFTISCHEN:** Gratis-Backhandschuh in der Box
- UND SPAREN:** Alles zusammen für nur 38,40 €\*



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

GLEICH TELEFONISCH ODER ONLINE BESTELLEN:



040/55 55 7800



[www.chefkoch.de/geschenkabo](http://www.chefkoch.de/geschenkabo)

Bitte Bestellnummer angeben: 186 0525

\* 12 Hefte für ggf. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) zzgl. 1,- € Zugahlung für den Backhandschuh. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsgl.: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.





Tintenfisch in  
scharfer  
Tomatensauce  
Rezept S. 45

CORIKO

„Ein frisches Weiß-  
brot dazu, wehr  
braucht es nicht!“

# Trattoria al Mare

Rot-weiß karierte Tischdecken, lauer Sommerwind und dazu bitte ein Glas Vino –  
so lassen wir uns die schönen Italienrezepte der Chefköche am liebsten schmecken.  
Dabei träumen wir uns ans Meer und freuen uns auf den „Dolce“ mit Espresso





*Erostini mit Rucola-  
pesto, Prosciutto  
und Büffelmozzarella*  
Rezept S. 45

Bei diesen Antipasti wer-  
den die frischen Weißbrot-  
scheiben vor dem Belegen  
im Ofen knusprig geröstet

*Bruschette  
Pomodoro  
San Marzano*  
Rezept S. 45

KOCHOSAURUS\_REX  
„Am besten essen,  
wenn das Brot noch warm  
und knusprig ist.“



★★★★☆ 4,6

## Schweinefilet mit Rosmarin und Balsamico



VERFASSTER KOELKAST WEB CK-MAG.DE/480720

NORMAL 20 MIN.

285 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

700 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

6 El dunkler Aceto balsamico

12 El trockener Weißwein

1 Zweig Rosmarin

3 El Olivenöl

EXTRA-  
SCHNELL

### ZUBEREITUNG

1. Fleisch salzen und pfeffern. Balsamico mit 6 El Wein mischen. Rosmarinnadeln abzapfen und hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet darin rundherum 3 Min. kräftig anbraten. Mit Rosmarin bestreuen und bei milder Hitze 10 Min. weiterbraten, dabei nach und nach die Wein-Balsamico-Mischung angießen. Diese immer wieder einkochen lassen, bevor die nächste Portion angegossen wird.
3. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und beiseitelegen. Bratensatz in der Pfanne mit restlichen 6 El Wein loskochen. Filet auswickeln und den Fleischsaft aus der Folie zur Sauce geben. Fleisch in dicke Scheiben schneiden, mit Sauce beträufeln. Dazu passen Baguette und Tomatenspalten.

### Der TIPP aus der Redaktion

#### Zum Abendbrot

Das Schweinefilet schmeckt auch kalt köstlich. Schneiden Sie es dafür in dünnere Scheiben und legen Sie es auf Brot. Die restliche Sauce können Sie zum Würzen verwenden.

### KOELKAST

*„Ich runde das Ganze immer noch mit etwas flüssigem Honig ab.“*



★★★★☆ 4,6

## Tintenfisch in scharfer Tomatensauce



VERFASSER USCHIG WEB CK-MAG.DE/470720

🔥 SIMPEL ⏱ 30 MIN. + 25 MIN. GARZEIT  
🔥 238 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g TK-Tintenfischstüben  
(aufgetaut, siehe Info unten)  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Fenchelknolle  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
4 El Olivenöl  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
150 ml Weißwein  
2 El Weinbrand  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 El Kapern  
20 entsteinte schwarze Oliven  
½ Bund glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Tintenfisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Ringe schneiden.
2. Sellerie und Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chilischoten putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Fenchel und Sellerie darin glasig dünsten. Knoblauch kurz mit andünsten. Tintenfischringe, Tomatenstückchen und Chili unterrühren.
4. Weißwein und Weinbrand dazugießen, kräftig salzen und pfeffern. 25 Min. zugedeckt garen, bis der Tintenfisch weich ist (eventuell 10–20 Min. länger garen).
5. Kapern und Oliven untermischen, ohne Deckel kurz weiterköcheln lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und darüberstreuen.



#### Die INFO aus der Redaktion

#### Was sind Tintenfischstüben?

Es sind die Körper der Tintenfische. Sie lassen sich füllen, grillen oder in Ringe schneiden. Als TK-Ware sind sie oft bereits verarbeitet.

★★★★☆ 4,0

## Bruschette Pomodoro San Marzano



VERFASSER KOCHOSAURUS\_REX WEB CK-MAG.DE/490720

🔥 SIMPEL ⏱ 30 MIN. + 5 MIN. BACKZEIT 🔥 351 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

2 kg Flaschentomaten  
(siehe Tipp)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen plus evtl.  
1 zum Einreiben des Ciabattas  
1 Bund Basilikum  
½ Bund Oregano  
Meersalz, Pfeffer aus  
der Mühle  
6–8 El Olivenöl  
1 mittelgroßes Ciabatta  
100 g Parmesan (am Stück)



#### Der TIPP aus der Redaktion

#### Die Reifeprüfung

Die Tomaten sollten vollreif und nicht zu fest sein. User Kochosaurus\_Rex macht den Streicheltest und lässt die Nase entscheiden, welche aufs Brot kommen: nämlich die mit viel Aroma.

### ZUBEREITUNG

1. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser tauchen. Abschrecken, häuten und entkernen. Fruchtfleisch nicht zu fein würfeln, Zwiebel und 3 Knoblauchzehen fein würfeln. Einige Kräuterblättchen zum Garnieren beiseitelegen, restliche Blätter fein schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Basilikum mischen, Oregano nach Geschmack zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2–3 El Olivenöl verrühren. Mischung bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen (nicht kalt stellen).
3. Ciabatta in Scheiben schneiden und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5–10 Min. knusprig rösten. Nach Belieben 1 Knoblauchzehe halbieren, Brot damit einreiben und dünn mit Olivenöl bestreichen.
4. Tomatenmischung auf den Röstbrotten verteilen. Bruschette auf einer Platte anrichten, Parmesan darüberhobeln. Mit Kräuterblättchen garnieren und sofort servieren.



★★★★☆ 4,4

## Crostini mit Rucolapesto, Prosciutto und Büffelmozzarella



VERFASSER GCOOK WEB CK-MAG.DE/500720

🔥 SIMPEL ⏱ 20 MIN. 🔥 593 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

25 g Rucola plus etwas  
zum Garnieren  
40 g Pistazienkerne  
½ Knoblauchzehe  
½ Tl Zitronensaft  
15 g geriebener Parmesan  
90 ml Olivenöl  
1 Ciabatta  
125 g Büffelmozzarella  
4 Scheiben Parmaschinken  
oder eine andere luft-  
getrocknete Sorte  
1 mittelgroßes Ciabatta

### ZUBEREITUNG

1. Rucola putzen und mit Pistazien, Knoblauch, Zitronensaft und Parmesan im Mixer fein zerkleinern. Öl untermischen.
2. Ciabatta in 4 Stücke schneiden, diese jeweils waagrecht halbieren. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 5–10 Min. knusprig rösten. Mozzarella in Scheiben schneiden, Schinkenscheiben halbieren.
3. Brot mit Pesto bestreichen (übriges Pesto hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank bis zu 1 Woche), mit Schinken und Mozzarella belegen und mit Rucola garnieren.



Farfalle, zu Deutsch „Schmetterlinge“, passen besonders gut zu sämigen Saucen mit Sahne und Gemüse

EXTRA  
SCHNELL

CHRISTIN-A

„Wer keinen grünen Spargel bekommt, kann Zuckerschoten nehmen, passt auch gut!“

★★★★☆ 4,2

## Spargelfarfalle mit Garnelen

VERFASSER LUCKYTINA WEB CK-MAG.DE/510720



🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🔥 800 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Farfalle  
Salz, Pfeffer  
500 g grüner Spargel  
Saft von 1 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
1 El Olivenöl  
250 g TK-Garnelen (geschält, aufgetaut)  
150 g TK-Erbsen  
150 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in Stücke schneiden. Zitrone auspressen und Knoblauch würfeln.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel und Garnelen 4–5 Min. anbraten. Knoblauch und Erbsen zufügen, 1 Min. weiterbraten. Brühe und Sahne dazugeben, abgetropfte Nudeln untermengen und 5 Min weiterköcheln.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf Teller verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, über die Nudeln streuen.



★★★★☆ 0,1

# Frische Gnocchi

VERFASSER DER\_NUDELMACHER WEB CK-MAG.DE/520720

🕒 NORMAL 🕒 1 STD. + 1 STD. KÜHLZEIT 🔥 320 KCAL/PORT.



## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 kg mehligkochende  
Kartoffeln  
Salz  
200 g Maismehl  
100 g Maisgrieß  
3 Eier (Kl. M)  
2–3 El Kartoffelstärke



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Von Sorte zu Sorte

Wer keine mehligkochenden Kartoffeln bekommt, bereitet die Gnocchi mit einer vorwiegend festkochenden Sorte zu. Da diese nicht so gut bindet, eventuell noch 1 El mehr Maismehl unterkneten.

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20 Min. weich kochen. Abgießen, noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Maismehl und -grieß zu den Kartoffeln geben. Eier zufügen und die Masse mit etwas Salz würzen. Zutaten in der Schüssel mit den Knet-haken des Handrührers verrühren, bis sie sich gerade eben gut verbunden haben. Falls der Kartoffelteig noch nicht formbar ist, 1 El Kartoffelstärke unterrühren. 1 Std. kalt stellen (dadurch wird der Teig noch fester).
3. Teig auf die mit Stärke bestäubte Arbeitsfläche geben und portionsweise zu 3 cm dicken Rollen formen. Rollen mit einem Messer gleichmäßig in 3–4 cm lange Stücke schneiden (Abb. A).
4. Mit einer Gabel Rillen in die Oberfläche der Teigstücke drücken, Stücke dabei oval formen (Abb. B). Gnocchi in siedendem Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen. Dazu passt Pesto.

## SELBST GEMACHT



DER\_NUDELMACHER

„Die Gnocchi kann man portionsweise einfrieren und ohne sie aufzutauen direkt kochen.“



*Dolce per favore!*

SHREK96

*„Statt Gelatine habe ich Agar-Agar genommen, hat hervorragend geklappt. Werde beim nächsten Mal trotzdem etwas weniger Geliermittel verwenden.“*

★★★★☆ 4,6

## Pannacotta

VERFASSER NINANACHSCHLAG

WEB CK-MAG.DE/530720



NORMAL 35 MIN. + 12 STD. KÜHLZEIT  
 412 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

400 ml Schlagsahne  
600 ml Milch  
160 g Zucker  
2 Vanilleschoten  
8 Blätter weiße Gelatine  
400 g Johannisbeeren, Himbeeren  
und Brombeeren

### ZUBEREITUNG

1. Sahne, Milch und 100 g Zucker in einen Topf geben. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und samt Schote in die Sahnemischung rühren.
2. Bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen.
3. Gelatine nach Packungsweisung einweichen. Topf vom Herd nehmen, Vanilleschoten herausnehmen und die ausgedrückte Gelatine unterrühren, bis sie sich auflöst.
4. Sahnemischung in sechs Schälchen (à 200 ml) gießen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Beeren putzen und in einem Topf mit restlichem Zucker 5 Min. köcheln, dann abkühlen lassen.
5. Vor dem Servieren Schälchen kurz in heißes Wasser halten, Pannacotta aus den Förmchen auf einen Teller stürzen und mit Beerenkompott servieren.

Traditionell wird die Sahne („panna“) ohne Gelatine gekocht („cotta“). Sie dickt nach einer Weile von ganz allein ein



★★★★☆ 4,4

# Italienischer Zitronenkuchen

VERFASSTER EVA85 WEB CK-MAG.DE/540720



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + ½ STD. KÜHLZEIT + 30 MIN. BACKZEIT 🔥 272 KCAL/ST.

## ZUTATEN (12 PORTIONEN)

### Für den Mürbeteig

100 g kalte Butter  
300 g Mehl  
150 g Zucker  
1 Ei (Kl. S)  
1 Eigelb (Kl. M)

### Für die Füllung

2 Bio-Zitronen  
2 Eier (Kl. M)  
1 Tl weiche Butter  
6 El Zucker  
1 El Puderzucker

## ZUBEREITUNG

**1.** Für den Teig Butter in Stückchen, Mehl, Zucker, 1 Ei und Eigelb in eine Schüssel geben. Erst kurz mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zum Teig verkneten. Teig halbieren. Jeweils in Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. kalt stellen.

**2.** Die 1. Teighälfte auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als eine Springform (26 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, dabei einen 2–3 cm hohen Rand formen. 2. Teigportion in Formgröße für einen Deckel ausrollen.

**3.** Für die Füllung Zitronenschale fein abreiben, Zitronen auspressen. Eier, Butter und Zucker in einer Metallschüssel verrühren. Zitronenschale und -saft unterrühren. Im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Masse andickt.

**4.** Creme auf den Teigboden in der Form gießen, den Teigdeckel darauflegen und am Rand ringsherum etwas andrücken. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 30 Min. backen. Dick mit Puderzucker bestäuben.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Mehr Füllung

Verdoppeln Sie die Zutaten für die Zitronencreme, wird der Kuchen höher und noch saftiger. Toll als Dessert!

EVA85

„Ich rolle den Teigdeckel zwischen Frischhaltefolie aus, nehme die obere Folie ab und stürze so den Deckel auf den Kuchen.“



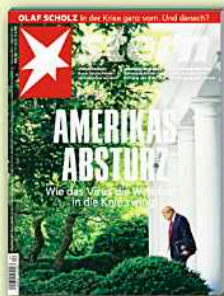
Neue Ideen nach Ihrem Geschmack:

# Das komfortable Mini-Abo mit 2 Sonderheften gratis!

Wählen Sie Ihren Lieblingstitel im Mini-Abo, suchen Sie sich zwei Gratis-Sonderhefte aus und bestellen Sie alles versandkostenfrei bequem nach Hause.

## 1. Suchen Sie sich Ihr Mini-Abo aus

Viele weitere Titel zur Wahl auf: [www.meinabo.de/lesefreude](http://www.meinabo.de/lesefreude)



**STERN**  
Große Geschichten und Reportagen; dafür steht der STERN. 4 Hefte für 19,60 €\* Aktions-Nr.: 193 7566



**BRIGITTE**  
Exzellente Unterhaltung im Mix mit Beauty- und Mode-Strecken. 5 Hefte für 18,50 €\* Aktions-Nr.: 193 7305



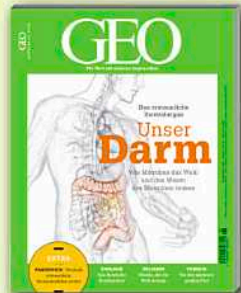
**ELTERN FAMILY**  
Ihr unterhaltsamer Begleiter im turbulenten Familienleben. 3 Hefte für 14,10 €\* Aktions-Nr.: 193 6865



**SCHÖNER WOHNEN**  
Lassen Sie sich inspirieren, Ihre Wohnträume zu verwirklichen. 3 Hefte für 17,40 €\* Aktions-Nr.: 193 6925



**CHEFKOCH**  
Jeden Monat neue Rezepte aus der CHEFKOCH-Community. 6 Hefte für 19,20 €\* Aktions-Nr.: 193 7325



**GEO**  
Für eines der stärksten positiven Gefühle des Menschen: Neugier. 2 Hefte für 16,60 €\* Aktions-Nr.: 193 7105



**GEOLINO**  
Die spielerische und innovative Zeitschrift für Kinder ab 9 Jahren. 3 Hefte für 13,50 €\* Aktions-Nr.: 193 7825



**GUIDO**  
Mode, Food und Living von und mit Guido Maria Kretschmer. 4 Hefte für 15,20 €\* Aktions-Nr.: 193 7065

3. Jetzt bestellen:

unter **040 / 55 55 78 00** (Bitte Aktions-Nr. angeben)



**Zwei  
Sonderhefte  
gratis!**

## 2. Wählen Sie zwei Gratis-Sonderhefte

Viele weitere Gratis-Sonderhefte zur Wahl auf: [www.meinabo.de/lesefreude](http://www.meinabo.de/lesefreude)



**1. CHEFKOCH Schnelle Küche**  
Die besten Blitzrezepte für die schnelle Küche: in 30 Minuten!



**2. COUCH Do it yourself No. 5**  
Lassen Sie sich von 49 Selbermachprojekten inspirieren!



**3. BRITTE Best of Yoga & Pilates**  
Tolle Workouts für eine straffere Figur, mehr Gelassenheit und Energie.



**4. STERN Sonderheft Corona**  
Ein ganzes Heft mit allem, was wir über das Virus wissen.



**5. GEOlino EXTRA Die digitale Welt**  
Das Themenheft für junge Leser: Wissen, News und Tipps.



**6. GEOmini EXTRA Retter**  
Wissen für Erstleser ab 5 über Feuerwehr, Ärzte & Co.



**7. BARBARA Langeweile**  
Viel Spaß mit dem langweiligsten Heft der Welt!



**8. STERN CRIME Sonderheft**  
11 ausgewählte Fälle: wahre Verbrechen aus dem Leben.

oder auf **[www.meinabo.de/lesefreude](http://www.meinabo.de/lesefreude)**

\* Alle Preise verstehen sich 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.

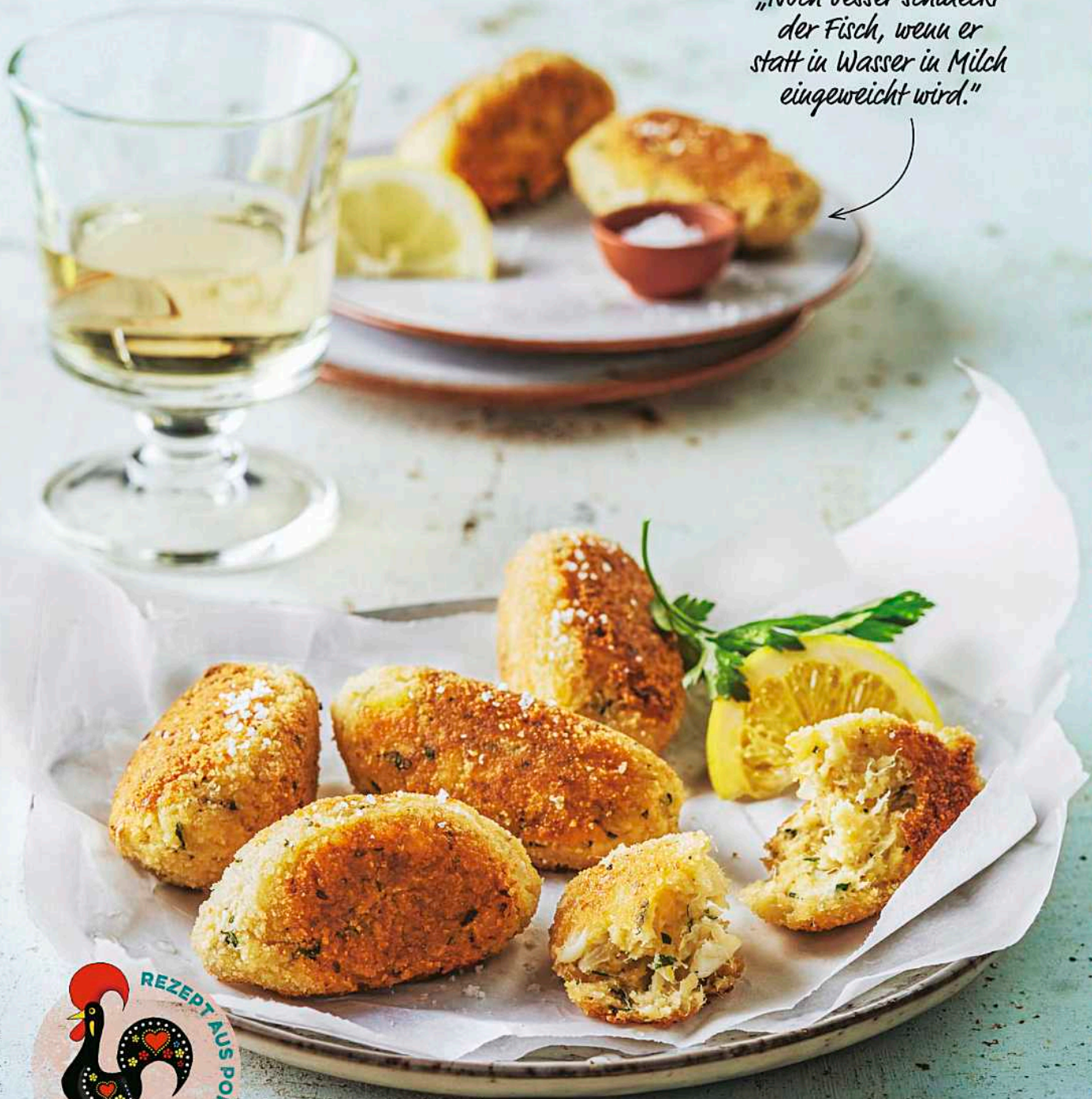


## BOLINHOS DE BACALHAU

Rezept S. 55

SMUTJE2006

*„Noch besser schmeckt  
der Fisch, wenn er  
statt in Wasser in Milch  
eingeweicht wird.“*



Bolinhos de Bacalhau sind  
portugiesische kleine frittierte  
Kartoffel-Fisch-Nocken





## TORTILLA

Rezept S. 55



# GRENZ-GÄNGER

Portugal und Spanien zählen zu den beliebtesten Urlaubszielen der Deutschen, die benachbarten Länder bieten Strand, Sonne und Leckereien satt. Kommen Sie mit auf eine Schlemmerreise!





EXTRA-  
SCHNELL

CRINOLINETTE

„Die Gewürz-  
mischung ist absolut  
köstlich, ich mag  
besonders geru  
die Ziernote an  
dem Gericht.“



FRANGO PIRI-PIRI

Rezept rechts

Chili verleiht dem  
zart geschmor-  
ten Hähnchen ein  
pikantes Aroma



★★★★☆ 3,9

## Frango Piri-Piri (Chilihähnchen)



VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG

WEB CK-MAG.DE/350720

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 1 STD. GARZEIT  
🔥 520 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

6 mittelgroße Tomaten  
2 Möhren  
1 Pastinake  
2 Zwiebeln  
1 Poularde (in 8 Teile zerlegt)  
1 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Zimtstange  
½–1 Tl Chilipulver  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
evtl. 2–3 Piri-Piris  
(scharfe Chilischoten, Glas)

### ZUBEREITUNG

1. Tomaten hacken. Möhren und Pastinake schälen, in Stifte schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenteile waschen, trocken tupfen.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Hähnchenteile salzen, pfeffern und im Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Vorbereitetes Gemüse, Zimtstange und 750 ml Wasser zufügen, zum Kochen bringen, Chilipulver unterrühren. Zudeckt bei milder Hitze 30 Min. schmoren.
3. Paprikaschoten putzen, in Streifen schneiden und dazugeben. Alles weitere 30 Min. bei milder Hitze schmoren.
4. Hühnerteile und Gemüse mit der Schaumkelle herausheben, in eine vorgewärmte Schüssel geben und warm stellen. Schmorfond bei starker Hitze um ⅓ einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Sauce über Fleisch und Gemüse gießen. Nach Belieben Piri-Piris fein schneiden und darüberstreuen.

★★★★☆ 3,9

## Bolinhas de Bacalhau (Stockfischkroketten)



VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG WEB CK-MAG.DE/360720

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. + 24 STD. EINWEICHZEIT 🔥 250 KCAL/ST.

### ZUTATEN

(8–10 STÜCK)  
250 g Bacalhau  
(in Salz getrockneter Kabeljau)  
200 g mehligkochende  
oder vorwiegend  
festkochende Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
½ Bund glatte Petersilie  
2 Eier (Kl. M)  
ca. 5 El Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer  
1 l Öl  
1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

1. Fisch 24 Std. in kaltem Wasser einweichen, das Wasser dabei 3–4-mal wechseln. Fisch in einem Topf mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und 10 Min. kochen. Kartoffeln schälen und grob würfeln.
2. Fisch aus dem Sud heben (den Sud aufbewahren), noch warm von Haut und Gräten befreien, Fischfleisch fein hacken.
3. Kartoffeln im Fischeid 15–20 Min. weich kochen. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter fein schneiden.
4. Kartoffeln abgießen, fein zerstampfen und mit Fisch, Zwiebel und Petersilie verrühren. Eier unterrühren. So viel Brösel untermischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Öl in einem Topf erhitzen. Aus der Masse mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen. In restlichen Bröseln wenden und im heißen Öl 3 Min. goldbraun ausbacken. Mit Zitronenspalten servieren.

★★★★☆ 4,5

## Tortilla



VERFASSER ANNES\_KOCHSCHULE WEB CK-MAG.DE/550720

🕒 NORMAL 🕒 40 MIN. 🔥 195 KCAL/PORT.

### ZUTATEN

(8 PORTIONEN)  
500 g festkochende  
Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
aus der Mühle  
150 g Zwiebeln  
4 Eier (Kl. M)  
250 ml Olivenöl  
4 El Öl

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Mit 1 Tl Salz bestreuen, beiseitestellen. Zwiebeln fein hacken. Eier mit Salz in einer Schüssel verquirlen.
2. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel auf mittlerer Hitze für 12–15 Min. darin garen (die Kartoffeln sollten mit Öl bedeckt sein).
3. In einer zweiten Pfanne Zwiebeln in 1 El Öl goldbraun braten. Kartoffeln über einem Sieb abgießen, Öl entsorgen.
4. Kartoffeln und Zwiebeln in die Schüssel zu den Eiern geben und 5 Min. ziehen lassen.
5. 3 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Tortillamasse hinzugeben und 2 Min. braten, mithilfe eines Tellers wenden und weitere 2 Min. braten. Dazu passt ein grüner Salat.





★★★★☆ 4,6

# Gazpacho

VERFASSER THELSE

WEB CK-MAG.DE/370720



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN.

🔥 234 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 kg Strauchtomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 15 El heller Aceto balsamico oder Weinessig
- 6 El Olivenöl
- 4 Scheiben Toastbrot
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten oder 1 Pck. pürierte Tomaten (425 ml)
- 500 ml kalte Gemüsebrühe
- evtl. 2 Stiele Basilikum zum Garnieren



## ZUBEREITUNG

1. Tomaten vierteln, Zwiebel grob würfeln, Gurke und Paprika putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch vierteln. Chilischote entkernen.
2. 1 Handvoll Tomaten- und Gurkenstückchen noch feiner hacken und als Topping beiseitelegen.
3. Gemüse mit allen Zutaten bis auf das Öl und eventuell Basilikum in einem Mixer fein pürieren. Öl zum Schluss kurz untermischen.
4. Gazpacho in eine verschließbare vorgekühlte Schüssel füllen und 10 Min. in das Gefrierfach stellen. In kalte Schüsseln füllen, mit Gurken-Tomaten-Topping und nach Belieben Basilikumblättchen bestreuen.

REZEPT AUS SPANIEN



FUSSL88

„Ich passiere alles noch durch ein Sieb, um die Kerne loszuwerden.“

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 4,3

## Aprikosen im Baconmantel



VERFASSTER SCHRAT

WEB CK-MAG.DE/380720

👉 SIMPEL 🕒 30 MIN. 🔥 46 KCAL/ST.

### ZUTATEN (20 STÜCK)

20 getrocknete Aprikosen

20 Mandeln

10 Scheiben Bacon

### ZUBEREITUNG

1. Aprikosen bis etwas über die Mitte einschneiden, 1 Mandel hineingeben und die Frucht zusammendrücken.
2. Baconscheiben quer halbieren, Aprikosen stramm darin einwickeln und Bacon mit einem Zahnstocher fixieren. In eine kalte beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun und knusprig braten.

MRS\_DELUXE

*„Auch mit Pflaumen oder Datteln köstlich. Besonders toll war das mit der Mandel.“*

Beliebter Klassiker in jeder Tapas-Bar. Krosser Bacon ummantelt süße Frucht mit Mandelkern – olé!

EXTRA-SCHNELL





„Diesmal haben wir die rohen Garnelen vor dem Braten geschält und nur den Schwanz draangelassen.“

EXTRA-SCHNELL



★★★★★ 4,5

## Knoblauch-Chili-Garnelen

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG

WEB CK-MAG.DE/390720

☺ SIMPEL ☺ 15 MIN.

☺ 228 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1–2 frische oder getrocknete rote Chilischoten

500 g Riesengarnelen (roh, ungeschält)

6 El Olivenöl

4 Knoblauchzehen

Meersalz

evtl. gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Frische Chilischoten putzen, in feine Ringe schneiden. Getrocknete Chilis zerbröseln. Garnelen waschen, gut trocken tupfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch zerdrücken, mit den Chilis darin 1 Min. anschwitzen. Garnelen zugeben, bei starker Hitze unter Wenden 2 Min. braten. Salzen, eventuell mit Petersilie bestreuen.

So schmeckt Spanien: Im heißen Öl vereinen Petersilie, Chili, Knoblauch und frische Gambas optimal ihre verschiedenen Aromen





# ALLES KRABBE?

Was sind eigentlich Scampi, was Garnelen oder Krabben?  
Wir servieren Ihnen dazu interessante Fakten auf dem Tablett



Hinter fast allem, was sich unter der Bezeichnung Scampi, Gambas, Prawns, Krabben oder Shrimps auf der Speisekarte tummelt, steckt eine Garnele. So nennt man nämlich die gekrümmten Krebstierchen mit der dünnen Schale, den vielen Füßchen und den langen Fühlern, die sich nur in Größe und Herkunft unterscheiden. Die kleinsten Vertreter der Garnelenfamilie sind die **Nordseegarnelen (1)**, auch Nordseekrabben genannt, die fast immer gepult verkauft werden. Etwas größere, aber immer noch zierliche Garnelen nennt man **Shrimps (2)**. Sie werden in der Regel direkt nach dem Fang gekocht, geschält und gefrostet. Sie stammen meist aus den eisigen Meerestiefen, daher auch Bezeichnungen wie Eismeergarnelen, Atlantik- oder Pazifikshrimps. Größere Exemplare heißen **Garnelen** oder **Riesengarnelen**, englisch Prawns, spanisch Gambas (**3, 4, 6**). Sie werden direkt nach dem Fang schockgefrostet und in verschiedenen Formen angeboten: roh oder gekocht, geschält oder ungeschält, mit oder ohne Schwanzansatz und Kopf. **Der Kaisergranat (5)**, der in Italien **Scampo** heißt, wird oft mit der Riesengarnele verwechselt, gehört aber zur Familie der Hummer. Echte Scampi erkennt man an den hummerähnlichen Scheren, einer breit gefächerten Schwangflosse und: am hohen Preis.



★★★★★ 4,5

## Arroz Chaufa (Bratreis)

VERFASSER PASIFLORA WEB CK-MAG.DE/400720

🍳 NORMAL ⏱ 35 MIN. 🔥 473 KCAL/PORT.



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Beutel Langkornreis (125 g)	3 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 El Milch
½ rote Paprikaschote	1½ El Öl
10 Frühlingszwiebeln	1 Tl geriebener Knoblauch
250 g Hähnchenbrustfilet	2 Tl geriebener Ingwer
4 Scheiben Bacon	2 El Sojasauce
	½ Tl Chiliflocken
	Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Reisbeutel nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Paprika und Frühlingszwiebeln putzen. Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Bacon fein würfeln.
2. Eier und Milch verquirlen. ½ El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ei hineingießen, stocken lassen, von beiden Seiten goldgelb braten. Omelett herausnehmen, in Stücke schneiden und beiseitestellen.

3. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin 5–7 Min. unter Wenden braten, herausnehmen. Speck, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, unter Rühren 2 Min. anbraten. Paprika und Frühlingszwiebeln untermischen, 3 Min. mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Fleisch, Omelett, Chiliflocken und Reis untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht mit peruanischen Wurzeln ist in Spanien ein beliebtes Rezept der schnellen Küche



STALDI

„Hatte es erst wild gewürzt, wegen der Kinder, aber die meinten, ruhig mehr Wuuuus rein, perfekt!“





CAMOUFLAGE165

„Statt Sherry kann man es mit Trauben- oder Apfelsaft und einem Schuss leicht fruchtigem Balsamico servieren.“

★★★★☆ 4,6

## Katalanischer Meeresfrüchtetopf

VERFASSER TICKERIX WEB CK-MAG.DE/410720

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 20 MIN. GARZEIT 🔥 372 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Lauch  
250 g TK-Meeresfrüchte (aufgetaut)  
1 El Olivenöl  
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)  
100 ml trockener Weißwein  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)  
1 TL Chiliflocken  
250 g Fischfilet (z. B. Seelachs)  
2 El trockener Sherry  
1 Prise Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Meeresfrüchte waschen und trocken tupfen.  
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin 3 Min. andünsten. Tomaten samt Flüssigkeit dazugeben, eventuell etwas zerkleinern.  
3. Wein dazugießen, Meeresfrüchte unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Safran und Chiliflocken würzen.

Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10 Min. köcheln lassen.  
4. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
5. Sherry zum Meeresfrüchtetopf geben. Fisch vorsichtig unterheben und bei milder Hitze zugedeckt 7 Min. gar ziehen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.





★★★★☆ 4,2

## Pikante Fleischspieße

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG WEB CK-MAG.DE/420720

🕒 NORMAL 🕒 20 MIN. + 2 TAGE MARINIERZEIT

🔥 202 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g mageres Schweinefleisch (z. B. Filet oder Schnitzfleisch)

2 El Weißweinessig

3 El Olivenöl

¼ Tl edelsüßes Paprikapulver

¼ Tl rosenscharfes Paprikapulver

2 El gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Schweinefleisch in 2,5 cm große Würfel schneiden. Restliche Zutaten außer Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch gründlich mit der Marinade mischen und 2 Tage zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Fleischwürfel auf Spieße stecken. Eine geölte Grillpfanne erhitzen. Spieße darin von allen Seiten 4–5 Min. grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt geröstetes Brot.



DRESA

„Wir haben Hähnchen genommen, die Spieße scharf angebraten und dann bei 100 Grad 15 Minuten im Ofen gegart.“



Maurische Fleischspieße (Pinchos morunos) sind ein beliebtes Häppchen und werden traditionell von Rind, Schwein oder Lamm serviert



REZEPT AUS SPANIEN



★★★★☆ 3,8

## Spanische Fleischtaschen

VERFASSER SHAMPE WEB CK-MAG.DE/430720



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 35 MIN. BRAT- UND BACKZEIT 🔥 960 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 g Butter  
 Salz, Pfeffer  
 350 g Mehl  
 2 El Olivenöl  
 500 g Rinderhack  
 1 Zwiebel  
 1 Tomate  
 1 grüne Paprikaschote  
 1 Tl Paprikapulver  
 2 hart gekochte Eier (Kl. M)  
 50 g entsteinte grüne Oliven  
 30 g Rosinen  
 1 Ei (Kl. M)

### ZUBEREITUNG

1. Butter in Stückchen, 150 ml kaltes Wasser, ½ Tl Salz und Mehl erst mit den Knethaken des Handrührers und dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin 5 Min. anbraten. Zwiebel, Tomate und Paprika fein würfeln, zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 20 Min. mitgaren. Eier und Oliven hacken, zusammen mit den Rosinen unter das Hack mischen.
3. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise (10 cm Ø) ausstechen und jeweils 1–2 El Hackmasse auf eine Hälfte geben. Teigländer mit Wasser bestreichen und die Teigkreise zusammenklappen.

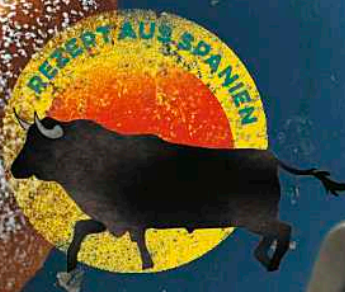
4. Teigländer mit einer Gabel zusammen-drücken (siehe Abb.). Fleischtaschen mit verquirltem Ei bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. goldbraun backen.





Postres deliciosas!

Die süße Hefeschnecke schmeckt pur, lässt sich in Kaffee tunken oder mit Lieblingsmarmelade bestreichen ...



★★★★★ 4,3

## Ensaïmada (süße Hefeschnecke)

VERFASSTER TALIAFEE WEB CK-MAG.DE/440720

🍷 RAFFINIERT ⏱ 40 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT

🔥 308 KCAL/PORT.



### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

75 ml lauwarme Milch  
50 g Zucker  
15 g frische Hefe  
250 g Mehl  
½ TL Salz  
1 Ei (kl. M)  
2 El neutrales Öl  
(z. B. Sonnenblumenöl)  
50 g flüssige Butter  
3 EL Puderzucker

### ZUBEREITUNG

1. Milch mit 1 El Zucker und der zerbröckelten Hefe verrühren. Zugedeckt 10 Min. gehen lassen. Mehl sieben. Mit Salz und restlichem Zucker mischen. Ei mit Öl verquirlen, zugeben. Hefemilch dazugießen.
2. Alles 10 Min. mit den Knethaken des Handrührers zu einem elastischen Teig verkneten. Zugedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
3. Teig aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz mit den Händen durchkneten, halbieren und formen (siehe Steps rechts).
4. Mit Puderzucker bestäubt bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) im unteren Ofendrittel 13–15 Min. backen. Vor dem Servieren nochmals dick mit Puderzucker bestäuben.



DJAMILALINA

„Hab kleine Schnecken davon zubereitet, waren sie bestimmt auch super auf einem Buffet.“





1. Aus den Teighälften auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 2 gleich dicke Stränge von jeweils 45 cm Länge formen.



2. Die flüssige Butter in einen tiefen Teller geben. Den 1. Teigstrang hineintauchen.



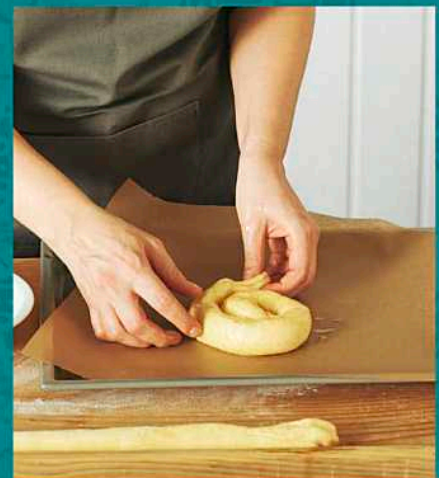
3. Darauf achten, dass der Teig von allen Seiten mit flüssiger Butter überzogen ist.



4. Ein Ende des Teigstrangs in die Mitte des mit Backpapier belegten Backblechs legen.



5. Das andere Strangende schneckenförmig herumlegen.



6. Strangende nach unten einschlagen und den 2. Teigstrang ebenfalls in Butter tauchen.



#### Die INFO aus der Redaktion

##### **Schnecke mit Geschichte**

Die *Ensaïmada de Mallorca* ist eine Spezialität mit geschützter geografischer Angabe und zählt zu den Kulturgütern der Insel. Sie ist ein typisches Frühstücksgebäck. Der Teig wird am Vorabend zubereitet und in der Regel bis 10 Uhr morgens gegessen – liegt die Schnecke länger, verliert sie an Geschmack.



7. Den 2. Teigstrang um die Teigschnecke auf dem Blech legen. An den Nahtstellen nach unten einschlagen.



8. Schnecke nachformen, mit Folie abgedeckt 45 Min. gehen lassen. Mit Wasser bepinseln, mit Puderzucker bestäuben, backen und frisch servieren.



★★★★☆ 4,4

## Milchpudding mit Kokos

VERFASSER BIENEMAYA

WEB CK-MAG.DE/450720

🕒 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 50 MIN. GARZEIT

🔥 536 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 3–4 El Karamellsirup (z. B. von Grafschafter)
- 800 ml Milch
- 100 g Kokosraspel
- 10 Eier
- 300 g Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Karamellsirup in einer Kastenbackform mit einem Backpinsel großzügig verstreichen.
2. Milch in einen Topf geben, Kokosraspel (1 El zum Garnieren beiseitelegen) darin unter Rühren aufkochen und beiseitestellen. Eier und Zucker schaumig schlagen. Kokosmilch hinzugeben, mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Masse in die Kastenform füllen. Form in ein Wasserbad stellen (z. B. in einen mit Wasser gefüllten Bräter) und Pudding im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 50 Min. backen. Ofen währenddessen immer geschlossen halten!
3. Pudding vor dem Stürzen gut in der Form auskühlen lassen. Mit beiseitegelegten Kokosraspeln bestreuen.



MRXXXTRINITY  
„Hab es über Nacht in den Kühlschrank gestellt, morgens aus der Form gestürzt – was für eine Offenbarung!“

FOTOS: MARIE-THERESE CRAMER, JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN, ISTOCKPHOTO, STOCKFOOD/FOODCOLLECTION; ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO, FOODSTYLING: CHARLIE BUCHHOLZ, ROLAND GEISELMANN, LIUKAS GROSSMANN, MARION HEIDEGGER, SOPHIE LEVENECKER, JULIA LUCK, ROLAND GEISELMANN, SARAH TRENNLE, MICHAEL WOLKEN; STYLING: ISABEL DE LA FUENTE, KATRIN HEINATZ, CHRISTIAN WÄHLER, IMKE MOHR, DORTHE SCHENK, MEIKE STÜBER



Alles  
für mein  
Wohlfühl-  
Glück.

Jeden  
Monat  
NEU!



Die neue VITAL: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

[www.facebook.com/vital.de](http://www.facebook.com/vital.de)



BAROLINCHEN

„Wir haben Pommes dazu  
gegessen, weil wir in der  
Bretagne die Moules frites  
so geliebt haben.“

EXTRA-  
SCHNELL

*Moules  
à la malouine*

Rezept S. 72

Frische Muscheln  
landen in kleinen  
Küstenorten direkt  
vom Fischkutter  
auf dem Bistrotisch





# Sonne auf dem Teller

Für Genießer bietet Frankreich alles, was das kulinarische Herz begehrt: duftende Galettes, Ratatouille oder Tartes mit regionalen Produkten wie cremigem Ziegenkäse. Mit diesen Rezept-Ideen unserer Sterne-Chefköche zaubern Sie die berühmte Lebensart der Franzosen – das „Savoir vivre“ – direkt nach Hause



BILO54

„Ich kenne das Rezept so  
ähnlich. Weniger Wasser,  
dafür mit Hafermilch und  
in Kokosöl ausgebacken.“



*Galettes  
de blé noir*

Rezept S. 72



# Nizzasalat

Rezept S. 72



Auch an der Côte d'Azur rund um Nizza werden unter dem Namen Salade niçoise verschiedene Salatkreationen serviert: hier eine mit Sardellen und Thunfisch



MICKYJENNY

„Schmeckt prima!  
Die Sardellen zerdrücke  
ich und mische sie  
dann ins Dressing zum  
Marinieren.“



★★★★☆ 4,1

## Muscheln wie in Saint-Malo (Moules à la malouine)

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG WEB CK-MAG.DE/010720

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 🔥 247 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

½ Bund glatte Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Ei Butter  
1 Bouquet garni (Kräutersträußchen aus Thymian, Lorbeer und Petersilie)  
250 ml trockener Weißwein  
2 kg Miesmuscheln  
100 g Crème fraîche  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Petersilie abzupfen, Blätter und Stiele beiseitelegen. Zwiebel fein würfeln.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilienstiele und Bouquet garni zugeben, mit Wein ablöschen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen.
3. Muscheln waschen und abbürsten, die Bärte entfernen. Muscheln in den Sud geben, 5–10 Min. zugedeckt kochen, bis sie sich öffnen. Geöffnete Muscheln mit einem Schaumlöffel in eine Terrine geben (ungeöffnete wegwerfen).
4. Sud in einen anderen Topf sieben, mit Crème fraîche aufkochen und mit Pfeffer abschmecken. Sauce über die Muscheln gießen. Petersilienblättchen hacken, darüberstreuen.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Muscheln richtig vorbereiten!

Muscheln zum Entsanden 30 Minuten in Salzwasser legen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und dabei offene oder beschädigte Exemplare aussortieren und wegwerfen.



★★★★☆ 3,7

## Buchweizencrêpes (Galettes de blé noir)

VERFASSER FR8SCHK8CH

WEB CK-MAG.DE/020720

🕒 NORMAL  
🕒 30 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT  
🔥 93 KCAL/ST.



### ZUTATEN (12 STÜCK)

250 g Buchweizenmehl  
1 Ei (KL. M)  
1 TL Salz  
2–3 El Öl oder gesalzene Butter

### ZUBEREITUNG

1. Buchweizenmehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Ei und Salz hineingeben. Mit den Quirlen des Handrührers nach und nach 550 ml kaltes Wasser unterrühren. Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Jeweils etwas Fett in einer Crêpespfanne erhitzen, 1 Kelle Teig hineingeben, gleichmäßig hauchdünn verstreichen und von der Unterseite knusprig backen. Galettes wenden und fertig backen. Nach Belieben belegen und die Ränder jeweils von 4 Seiten aus über die Füllung klappen.

**Tipp** Mit 1 El Weizenmehl (Type 405) wird der Teig noch etwas flexibler.

★★★★☆ 4,1

## Nizzasalat

VERFASSER CTH3105 WEB CK-MAG.DE/030720

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. 🔥 758 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

8 kleine festkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
200 g grüne Bohnen  
6 Eier (KL. M)  
8 kleine Tomaten  
1 rote Paprikaschote  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Römersalatherzen  
8 Sardellenfilets (Glas)

2 Gläser Thunfisch in Olivenöl (à 200 g)  
4 El Dijonsenf  
4 El Weißweinessig  
200 ml Olivenöl  
½ Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen. Abgießen, pellen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 8 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken und nach Belieben in Stücke schneiden. Eier in kochendem Wasser 8–9 Min. kochen. Abschrecken und beiseitelegen.
2. Tomaten halbieren. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Römersalat putzen und zerpflücken. Sardellenfilets abspülen

und trocken tupfen. Thunfisch abtropfen lassen und in grobe Stücke zerteilen.

3. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit dem Schneebesen zu einer dicken Vinaigrette aufschlagen. Salat, Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Bohnen und Sardellen auf tiefen Tellern anrichten. Thunfisch und Zwiebeln darüber verteilen. Eier pellen, halbieren oder vierteln und daraufgeben. Zum Schluss Vinaigrette darüberträufeln und den Salat mit Petersilienblättern bestreuen.







DEMONIA

„Wirklich sehr gelungen.  
Habe das Gemüse  
mit italienischen Kräutern  
und etwas Tomaten-  
mark gewürzt.“

Blätterteig ist die  
schnelle Variante  
für die Tarte, deren  
Boden klassischer-  
weise aus Mürbeteig  
gemacht wird

★★★★☆ 4,2

## Französische Gemüsetarte mit Ziegenkäse

VERFASSER PRINCESSSPARKLE WEB CK-MAG.DE/040720

NORMAL 30 MIN. + 35 MIN. BACKZEIT 597 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Aubergine	3 Eier (Kl. M)
1 Zucchini	150 ml Schlagsahne
1 rote Paprikaschote	1 Handvoll geriebener Bergkäse (z. B. Gruyère oder Appenzeller)
1–2 El Olivenöl	150 g Ziegenkäse oder Feta
1 Zwiebel	
Salz, Pfeffer	
1 Pck. Blätterteig (Kühlregal, 270 g)	

### ZUBEREITUNG

1. Aubergine, Zucchini und Paprika putzen und klein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin 4–5 Min. braten. Zwiebel fein würfeln, zugeben und 2–3 Min. mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.
2. Eine rechteckige Backform (30 × 20 cm) mit Teig auslegen. Eier und Sahne mit dem Schneebesen verquirlen, geriebenen Käse unterheben und die Eiersahne mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse auf dem Teig verteilen, Eiersahne darübergießen und Ziegenkäse darüberbröseln. Tarte im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35 Min. backen.





INGA5311

„Die Hähnchenkeulen  
waren butterzart.  
Ich habe noch einen  
Apfel reingeschnitten  
und die Sauce am  
Ende püriert.“

Cidre, der fein  
moussierende  
Apfelwein, ist vor  
allem im Westen  
von Frankreich  
Nationalgetränk  
und wird traditi-  
onell aus Tassen  
getrunken



★★★★☆ 4,5

## Cidre-Hähnchen

VERFASSER BAM-BINA WEB CK-MAG.DE/050720



NORMAL 30 MIN. + 35 MIN. GARZEIT 696 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
1 Hähnchen (1,6 kg,  
vom Geflügelhändler  
in 8 Teile zerlegt) oder  
4 Hähnchenkeulen  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 El Öl  
4 El Calvados  
750 ml trockener  
Cidre (brut)  
200 g saure Sahne  
oder Schmand  
½ Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

1. Schalotten grob, Knoblauch fein würfeln. Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 1 Min. anbraten. Hähnchenteile zugeben, rundum hellbraun anbraten, mit Calvados beträufeln und flambieren (z. B. mit einem Stabfeuerzeug).
3. Mit Cidre ablöschen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei milder Hitze 35–40 Min. köcheln lassen.
4. Hähnchenteile aus der Sauce nehmen, warm stellen. Sauce nach Belieben etwas einkochen

lassen. Saure Sahne unterrühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen. Dazu schmeckt Baguette.



### Der TIPP aus der Redaktion

#### Hot, hot, hot!

Damit das Flambieren gelingt, den Calvados bei milder Hitze in einem kleinen Topf erwärmen (nicht kochen!) und erst dann über das Hähnchen geben und entzünden.



★★★★★ 4,4

# Ratatouille

VERFASSER SIMONE2

WEB CK-MAG.DE/060720



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 50 MIN. GARZEIT

🔥 98 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (6 PORTIONEN)

2 Zwiebeln	2–3 Stiele Oregano
4 Knoblauchzehen	5–7 Stiele Thymian
3 El Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 große Dose Tomaten (800 g)	1 Tl Paprikapulver
500 g Paprika-schoten	½ Tl Cayennepfeffer
1 kg Zucchini	1 Prise Zucker
1 mittelgroße Aubergine	1 Spritzer dunkler Aceto balsamico
2 rote Chilischoten	Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	



## ZUBEREITUNG

**1.** Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten samt Saft zugeben, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und 10 Min. köcheln lassen. ½ Dose (400 ml) Wasser zugießen, 20 Min. weiterköcheln.

**2.** In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Aubergine putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote entkernen und fein schneiden. Kräuterblätter und -nadeln abzupfen und hacken.

**3.** Paprikastücke zur Tomatensauce geben, 5 Min. köcheln lassen. Zucchini, Aubergine, Chili und Kräuter zugeben, 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Ratatouille mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken. Dazu passen Merguez mit Baguette oder Reis.



LEGGGA

„Frisch abgeriebene Zitronenschale gibt dem Ganzen den richtigen Pfiff.“





★★★★☆ 4,1

## Crêpes Suzette

VERFASSTER LITTLEMISSPADME

WEB CK-MAG.DE/070720



🔥 NORMAL 🕒 30 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT

🔥 500 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

120 g Mehl	50 ml Zitronensaft
1 Pck. Vanillezucker	125 g brauner Zucker
1 Prise Salz	evtl. 8–12 Orangenfilets
2 Eier (Kl. M)	60 g Butter
1 Eigelb (Kl. M)	4 El Orangenlikör
200 ml Milch	evtl. Zitronenmelisse
300 ml frisch gepresster Orangensaft	

### ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel sieben, mit Vanillezucker und Salz mischen. Eine Mulde hineindrücken. Eier und Eigelb in die Mulde geben, verrühren und dabei Milch und 80 ml kaltes Wasser zufügen. Zu einem glatten Teig verrühren. 1 Std. zugedeckt kalt stellen.
2. Orangen- und Zitronensaft mit Zucker mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 8–10 Min. leicht dicklich einkochen lassen. Nach Belieben Orangenfilets zugeben.
3. 30 g Butter zerlassen und unter den Teig rühren. 30 g Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 8 dünne Crêpes backen. Fertige Crêpes zweimal falten, sodass Dreiecke entstehen.
4. Eingekochte Orangensauce in der Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. Gefaltete Crêpes einzeln in der heißen Sauce wenden und je 2 Crêpes (eventuell mit den Orangenfilets) auf Desserttellern anrichten.
5. Orangenlikör in eine Suppenkelle geben. Mit einem langstieligen Streichholz oder Feuerzeug anzünden. Brennenden Likör über die Crêpes gießen und nach Belieben mit Melisse garniert servieren.

LITTLEMISSPADME

*„Für die Kinder mache ich die Crêpes natürlich ohne Orangenlikör.“*





★★★★☆ 3,9

# Aprikosentarte

VERFASSTER DIRKFENSKE WEB CK-MAG.DE/080720



🔥 NORMAL 🕒 30 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT 🔥 460 KCAL/PORT.

## ZUTATEN (12 STÜCKE)

### Für den Teig

300 g Mehl  
130 g Puderzucker  
½ gestrichener TL  
Backpulver  
1 Prise Salz  
150 g Butter  
1 Ei (Kl. M)

### Für den Belag

500 g reife Aprikosen  
150 ml Schlagsahne

150 g Schmand  
125 g Zucker  
3 Eier (Kl. M)  
2 Eigelb (Kl. M)  
Mark von ½ Vanilleschote  
10 Backoblaten  
100 g Aprikosenkonfitüre  
1 El Orangenlikör  
1 El Walnusskerne

## ZUBEREITUNG

**1.** Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Flöckchen und Ei zufügen. Alles erst kurz mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. kalt stellen.

**2.** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen und eine gefettete, mit Mehl bestäubte Tarteform (28 cm Ø) damit auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10 Min. vorbacken. Etwas abkühlen lassen.

**3.** Für den Belag Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden. Sahne, Schmand, Zucker, Eier, Eigelb und Vanille mit einem Schneebesen verrühren.

**4.** Vorgebackenen Boden mit Backoblaten belegen, Aprikosen kreisförmig darauf verteilen, Sahneguss darübergießen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40 Min. backen. Auskühlen lassen.

**5.** Konfitüre und Likör in einem kleinen Topf unter Rühren leicht erwärmen, Tarte damit bestreichen. Walnüsse hacken und darüberstreuen.

### -SCHNEEGLÖCKCHEN-

*„Echt leckere Tarte, und das Beste ist, dass man sie mit sämtlichen Obstsorten der Saison variieren kann.“*

Gut dafür geeignet sind Aprikosen der Sorte Bergeron: Sie sind besonders aromatisch, und die Früchte saften nicht so stark





★★★★★ 4,4

# Bretonischer Apfelkuchen



VERFASSER KOELKAST WEB CK-MAG.DE/090720

🍷 NORMAL 🕒 30 MIN. + 50 MIN. GARZEIT 🔥 98 KCAL/PORT.

**ZUTATEN** (12 STÜCKE)

150 g Butter	150 g Mehl
4 Eier (Kl. M)	1 Msp. Backpulver
150 g Zucker	600 g säuerliche Äpfel
2 El Calvados oder Lambig	1 El Puderzucker
1 Prise Salz	1 Tl Vanillezucker

**ZUBEREITUNG**

1. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eier, Zucker, Calvados und Salz mit den Quirlen des Handrührers hellcremig schlagen, Butter unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren.
2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. 400 g Äpfel unter den Teig mischen, in eine gefettete Springform (24 cm Ø) füllen. Die restlichen Äpfel rosettenartig auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 40–50 Min. backen (Stäbchenprobe!). Nach 25 Min. mit Backpapier abdecken. Kuchen aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
3. Puder- und Vanillezucker mischen, Kuchen damit bestreuen. Schmeckt als Dessert mit Eis oder mit Schlagsahne zum Kaffee.



Die Raffinesse des bretonischen Apfelkuchens liegt in der Zubereitung mit Calvados (Apfelbranntwein)

ULRIKEKROHN

„Superlecker, besonders mit etwas zusätzlichem Marzipan im Teig.“

FOTOS: JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN, WESTERMANN-BÜROH.DE, ISTOCKPHOTO;  
ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO; FOODSTYLING: JÜRGEN BÜNGENER, ROLAND GEISELMANN, PIO, SARAH TRENNKE,  
SUSANNE WALTER, MICHAEL WOLKEN; STYLING: KATRIN HEINATZ, CHRISTINE MÄHLER, ANKA REHBOCK, MEIKE STÜBER



# WORK HARD PLAY HARD

ALLE  
ZWEI  
MONATE  
NEU!



**BUSINESS PUNK.** Das Business-Lifestyle-Magazin.

UNSERE PODCASTS:



Learnings für Job & Karriere.



Technologien, Trends & Themen von Morgen





# REGISTER

Raffiniertes  
vom Grill finden  
Sie ab S. 10



## FLEISCH

Aprikosen im Baconmantel.....	57
Arroz Chaufa .....	60
Brauhaus-Burger vom Grill.....	14
Cidre-Hähnchen.....	74
Crostini mit Prosciutto.....	45
Fleischspieße, pikante.....	62
Fleischtaschen, spanische.....	63
Frango Piri-Piri (Chilihähnchen).....	55
Gyros mit Tomaten.....	27
Hacksteaks, gefüllte.....	21
Hähnchen-Brezel-Spieße.....	15
Kartoffelpfannkuchen mit Speck.....	37
Moussaka.....	25
One-Pot-Swedish-Meatballs.....	34
Schweinefilet mit Rosmarin.....	44
Spareribs, amerikanische.....	11
Zucchini mit Hackfüllung.....	28

## FISCH

Bolinhas de Bacalhau.....	55
Gemüsesalat mit Forellenfilet.....	34
Knoblauch-Chili-Garnelen.....	58
Meeresfrüchtetopf, katalanischer.....	61
Muscheln wie in Saint-Malo.....	72
Nizzasalat.....	72
Sommersuppe mit Lachs, schwedische.....	34
Spargelfaralle mit Garnelen.....	46
Teriyaki-Lachs, gegrillter.....	12
Tintenfisch in scharfer Tomatensauce ..	45

## VEGGIE

Bauernsalat, griechischer.....	21
Bohnenaufbau, griechischer.....	30
Bruschetta Pomodoro San Margano.....	45
Buchweizencrepes.....	72
Gemüsetarte mit Ziegenkäse.....	73
Gnocchi, frische.....	47
Kartoffelwedges mit zweierlei Dips.....	16
Polarbrot.....	33
Tomaten-Brot-Salat mit Feta.....	23
Tortilla.....	55

## VEGAN

Gazpacho.....	56
Paprika-Pfirsich-Salat.....	22
Ratatouille.....	75
Rosmarinkartoffeln.....	21

## SÜSSES & DRINKS

Affogato.....	82
Apfelkuchen, bretonischer.....	78
Aprikosentarte.....	77
Crêpes Suzette.....	76
Ensaïmada (süße Hefeschnecke).....	64
Grütze, blaue, mit Vanillesauce.....	40
Kanelbullar (Zimtschnecken).....	38
Maracuja Spritz.....	8
Milchpudding mit Kokos.....	66
Pannacotta.....	48
Pastaflora.....	31
Quark-Grieß-Auflauf.....	39
Zitronenkuchen, italienischer.....	49



## 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

Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistentin Laura Huwyler

### Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik Katrin Falck, Sandra Gent,  
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 Anzeigenteil

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

24-Std.-Online-Kundenservice:

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

\*0,14 Euro/Minute

aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunkpreise

max. 0,42 Euro/Minute

Post: Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg

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

Die Rezepte sind nach

bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.



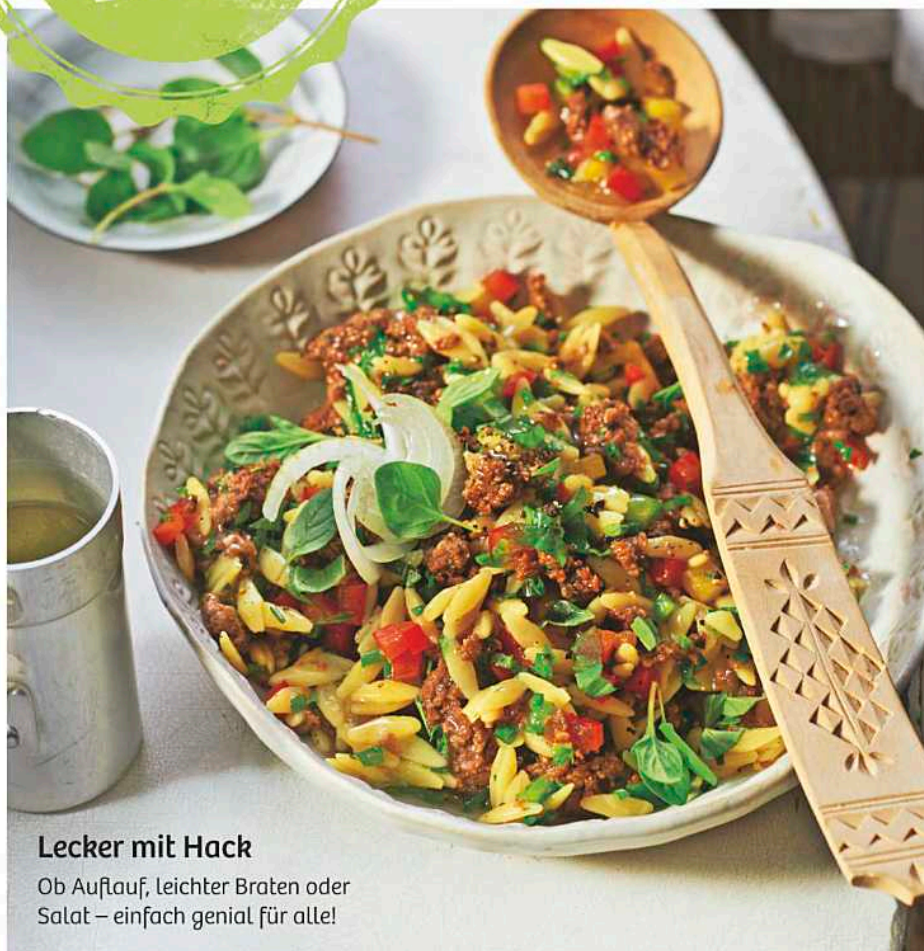
CHEFKOCH





Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
**2.7.2020**

# Vorschau



## Lecker mit Hack

Ob Auflauf, leichter Braten oder Salat – einfach genial für alle!



## Brot backen macht glücklich

Schauen Sie mal!

## PESTO, PRONTO!

Ganz verrückt nach schnellen Pastasaucen

## SUPERCOOL

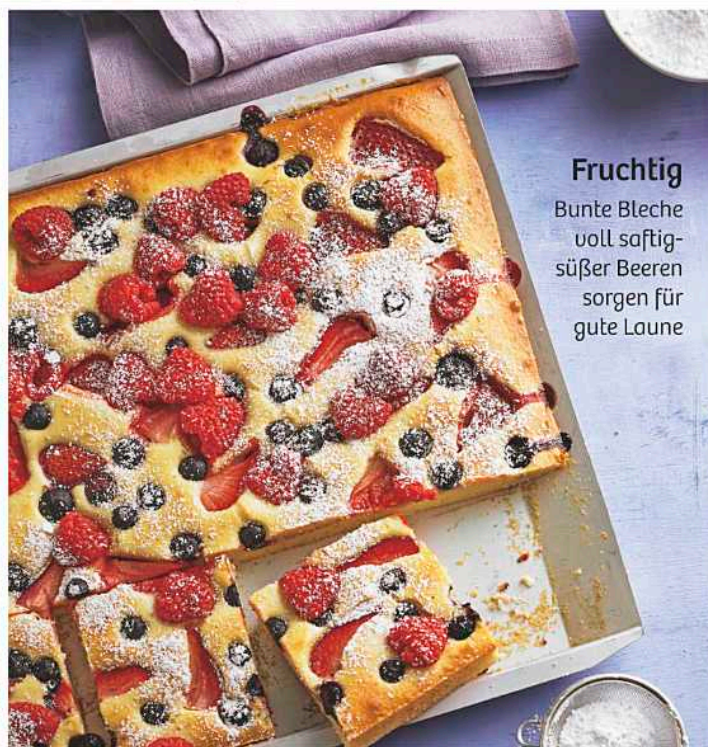
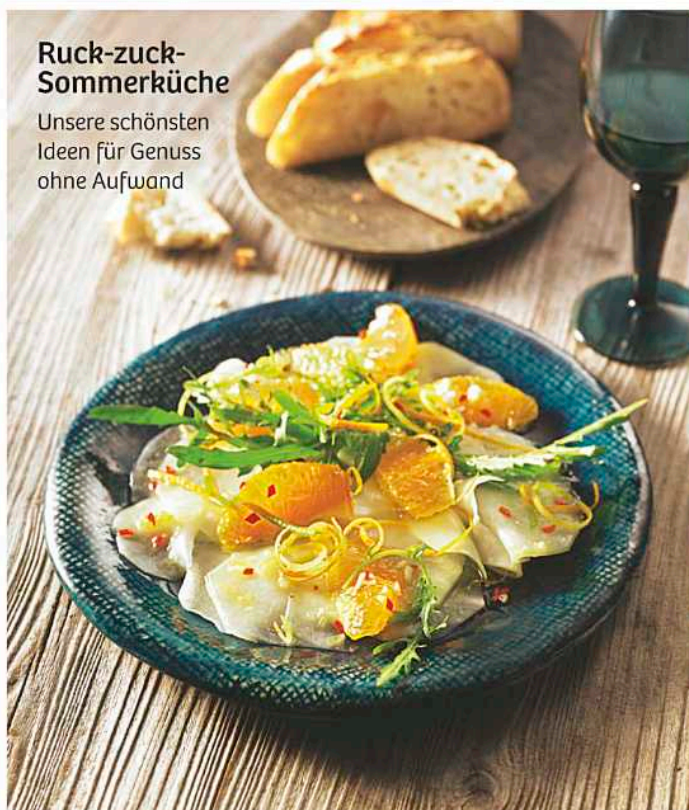
Tolle Desserts im Glas

## STARS AM GRILL

Die Boss-Hoss-Jungs verraten ihre Top Five

## Ruck-zuck-Sommerküche

Unsere schönsten Ideen für Genuss ohne Aufwand



## Fruchtig

Bunte Bleche voll saftig-süßer Beeren sorgen für gute Laune

Erfrischung gefällig? Bitte umblättern! ➡



# Ciao, Bella!

Zum Abschluss eines Essens oder als süße Überraschung am Nachmittag verschmelzen Espresso und cremiges Eis zu einem verführerischen Dessert

★★★★☆ 4,2

## Affogato (italienischer Eiskaffee)

VERFASSTER CHRISTINE123 WEB CK-MAG.DE/100720



🍴 SIMPEL ⏱ 5 MIN. 🔥 100 KCAL/PORT.

### ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 doppelter Espresso
- 1 Kugel Vanilleeis

### ZUBEREITUNG

Espresso kochen und heiß in ein Wasserglas gießen. Vanilleeis vorsichtig daraufsetzen und mit einem Teelöffel servieren.

ELA-NOR

*„Genau das Richtige, um wieder munter zu werden. Schmeckt auch mit Schokoladeneis sehr gut.“*

EXTRA-SCHNELL

Affogato al Caffè ist ein italienisches Dessert. Dabei „ertrinkt“ (italienisch „affogare“) das Eis im Espresso und wird zu einer aromatischen Melange





# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Jetzt aktuelle Ausgabe  
**versandkostenfrei**  
**nach Hause**  
liefern lassen unter  
**[www.zeitfuerschoenes.de](http://www.zeitfuerschoenes.de)**

Unsere Themen:

- Füreinander da – Wohnprojekte, die anderen helfen
- Gelassen sein – den Rhythmus finden und leben
- Einfach gärtnern – Ideen für Balkon & Garten

Auch im ausgewählten Zeitschriftenhandel erhältlich





**Dallmayr**

RÖSTKUNST

TEMPERAMENT  
TRIFFT QUALITÄT

**d'Oro**



*Dolce Vita  
in Dallmayr Qualität.*