

Mit Urlaubsfeeling

# CHEFKOCH

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  
★★★★★ Ø 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 €  
Kochschule Auberginen-Auflauf  
Französische Aprikosentarte  
Prickeln: Aperitivo  
Kochschule Auberginen-Auflauf

07



## 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](https://www.instagram.com/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

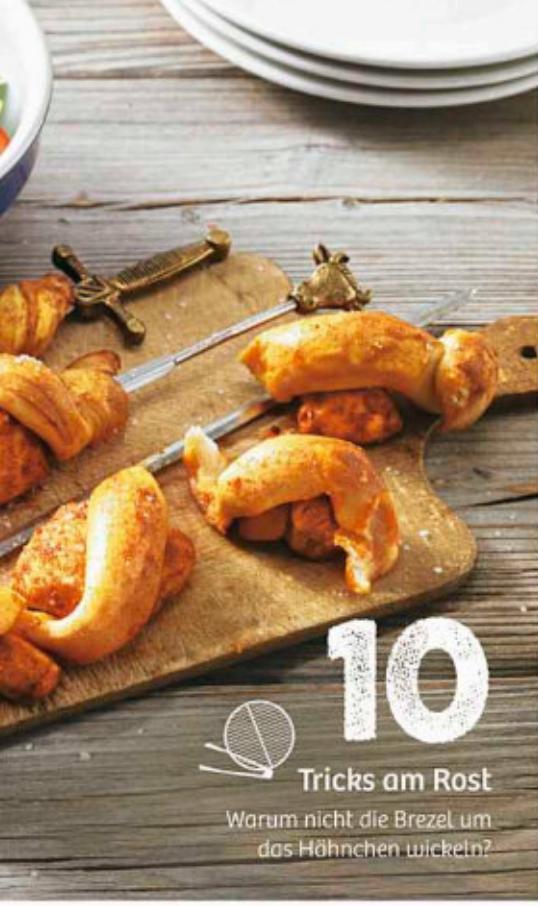
Gazpacho! Eisgekühlt schmeckt  
Spaniens Klassiker am besten

# 68

Gott in Frankreich

Hat er die himmlischen  
Crêpes Suzette erfunden?





10

Tricks am Rost

Warum nicht die Brezel um das Hähnchen wickeln?



20

Sommer-Traum

Griechische Hacksteaks mit Bauernsalat

FOTOS: MARIE-THERÈSE CRAMER, THOMAS NECKERMANN, WESTERMANN, BURKHARD, ILLUSTRATIONEN: ISTOCK



Hoch im Norden

Schwedens Küche ist bezaubernd anders

32

# Inhalt

Alle Rezepte von der Chefkoch-Redaktion ausgewählt und nachgekocht!

54 wunderuelle Rezepte gegen Fernweh

## FÜR JEDEN TAG

### 8 Liebling des Monats

Ein Sommerdrink für gute Stimmung: Der Maracuja 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: Kartoffelpalten

## 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 Polarbrot, 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

DIE  
BESTEN  
VON  
CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH

 <p>Amerikanische Spareribs KLAUSTHOMA S. 11</p>	 <p>Bräuhaus-Burger vom Grill FEUERVOGEL S. 14</p>	 <p>Hähnchen-Bregel-Spieße SILKEMILENA S. 15</p>	 <p>Gefüllte Hacksteaks (Bifteki) WINDANDWAVES S. 21</p>
 <p>One-Pot-Swedish-Meatballs HAENGERGANG1892 S. 34</p>	 <p>Kartoffelpfannkuchen mit Speck EMMY-LY S. 37</p>	 <p>Gyros mit Tomaten PAPAWHISKEY S. 27</p>	 <p>Zucchini mit Hackfüllung AMALIAXI S. 28</p>
 <p>Frango Piri-Piri HEIMWERKERKÖNIG S. 55</p>	 <p>Aprikosen im Baconmantel SCHRAT S. 57</p>	 <p>Schweinefilet mit Rosmarin KOELKAST S. 44</p>	 <p>Crostini mit Rucolapesto GCOOK S. 45</p>
 <p>Spanische Fleischtaschen SHAMPE S. 63</p>	 <p>Cidre-Hähnchen BAM-BINA S. 74</p>	 <p>Arrog Chaufa (Bratreis) PASIFLORA S. 60</p>	 <p>Pikante Fleischspieße HEIMWERKERKÖNIG S. 62</p>
 <p>Gemüsesalat mit Forellenfilet MONIKAKAO S. 34</p>	 <p>Tintenfisch in Tomatensauce USCHIG S. 45</p>	 <p>Gegrillter Teriyaki-Lachs SHIMONE S. 12</p>	 <p>Sommersuppe mit Lachs WICHTEL S. 34</p>
 <p>Knoblauch-Chili-Garnelen HEIMWERKERKÖNIG S. 58</p>	 <p>Katalanischer Meeresfrüchtetopf TICKERIX S. 61</p>	 <p>Spargelfarfalle mit Garnelen LUCKYTINA S. 46</p>	 <p>Bolinhos de Bacalhau HEIMWERKERKÖNIG S. 55</p>
		 <p>Muscheln wie in Saint-Malo HEIMWERKERKÖNIG S. 72</p>	 <p>Nizgasalat CTH3105 S. 72</p>



Kartoffelwedges mit Dips  
TRYUMPH800 S. 16



Polarbrot  
EMMY-LY S. 33



Buchweigencrêpes  
FR8SCHK8CH S. 72



Griechischer Bauernsalat  
CELINE2103 S. 21



Bruschette Pomodoro  
KOCHOSAURUS\_REX S. 45



Tomaten-Brot-Salat mit Feta  
MÖHRCHEN11 S. 23



Frische Gnocchi  
DER\_NUDELMACHER S. 47



Griechischer Bohnenauflauf  
SCHNICKSCHNACK S. 30



Tortilla  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 55



Gemüsetarte mit Ziegenkäse  
PRINCESSSPARKLE S. 73



Rosmarinkartoffeln  
SIVI S. 21



Paprika-Pfirsich-Salat  
SATURNIA S. 22



Maracuja Spritz  
DODITH S. 8



Pastaflora  
AMALIAXI S. 31



Blaue Grütze mit Vanillesauce  
MCMOE S. 40



Milchpudding mit Kokos  
BIENEMAYA S. 66



Pannacotta  
NINANACHSCHLAG S. 48



Bretonischer Apfelkuchen  
KOELKAST S. 78



Affogato (Eiskaffee)  
CHRISTINE123 S. 82



Kanelbullar (Zimtschnecken)  
EMMY-LY S. 38



Italienischer Zitronenkuchen  
EVA85 S. 49



Crêpes Suzette  
LITTLEMISSPADME S. 76



Ensaimada (süße Hefeschnecke)  
TALIAFEE S. 64



Aprikosentarte  
DIRKFENSKE S. 77

## 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 klinnen zu lassen. Doch mit diesem Sommerdrink versüßen wir uns die private Happy Hour aufs Schönste

KOKOSCHIPS  
„Ich habe den  
Maracujasaf  
eingefroren  
und als Eiswürfel  
benutzt.“

EXTRA-  
SCHNELL  
⌚

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

★★★★★ Ø 4,2

## Maracuja Spritz



VERFASSER DODITH

WEB CK-MAG.DE/460720

⌚ SIMPEL ⌚ 5 MIN.  
⌚ 180 KCAL/GLAS

### ZUTATEN (1 GLAS)

1-2 Eiszürfel  
4 cl Aperol  
8 cl Maracujanektar  
1 Spritzer Limettensaft  
4 cl Prosecco  
1 Schuss Mineralwasser  
mit Kohlensäure  
evtl. Bio-Orangenscheiben

### ZUBEREITUNG

Eiszürfel 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!



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 herhaftem Genuss gekrönt. Ob im (Klein-)Garten oder auf Balkonien



★★★★★ Ø 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 gefällig?  
Zu Schweinefleisch passt Thymian  
besonders gut. Einfach ein paar  
Blättchen zur Sauce geben oder einige  
Zweige mit auf den Grill legen.*



★★★★★ Ø 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

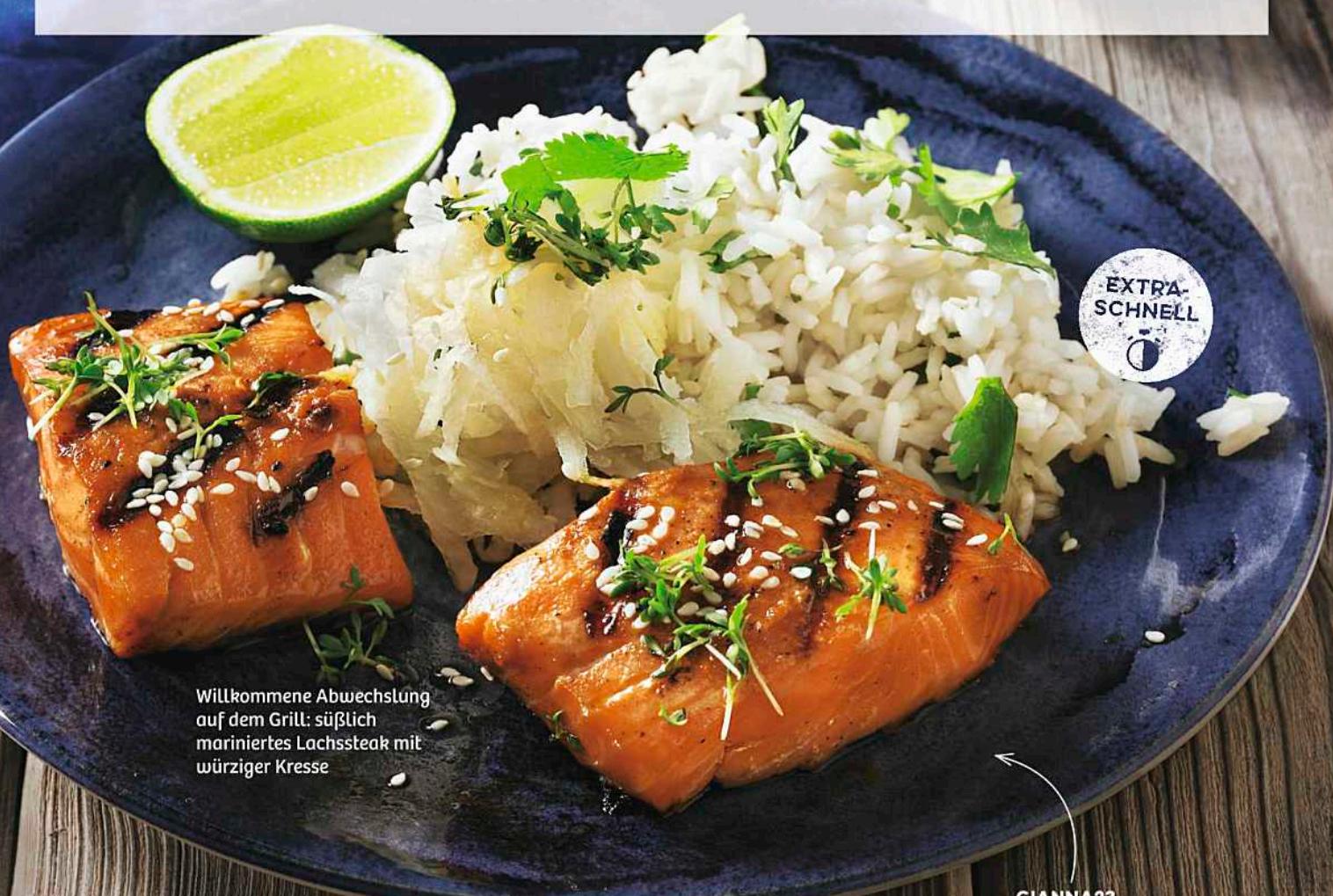
1. Lachs waschen, trocken tupfen und in eine Schale legen.
2. Für die Teriyaki-Sauce Zucker, Sake, Mirin und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Sauce über den Lachs geben und gut 10 Min. ziehen lassen, Lachs dabei wenden.
3. Kresse vom Beet schneiden und den Rettich raspeln. Lachs abtropfen 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

GIANNA 23

„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 ERHÄLTLICH BEI  
Google Play

★★★★★ Ø 4,6

## Brauhaus-Burger vom Grill

VERFASSER FEUERVOGEL WEB CK-MAG.DE/200720

NORMAL 40 MIN. 667 KCAL/ST.



### ZUTATEN (4 STÜCK)

1 mittelgroße Zwiebel  
 6 Knoblauchzehen  
 2 Jalapeño-Chilischoten  
 2 El 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 Gewürzgurkenscheiben  
 4 Scheiben Cheddarkäse

### 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 mit Hilfe 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.





SANDRA\_MI

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

★★★★★ Ø 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 rohenscharfes 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



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



★★★★★ Ø 4,6

## Kartoffelwedges mit zweierlei Dips

VERFASSER TRYUMPH800 WEB CK-MAG.DE/220720

SIMPEL

45 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT

VEGGIE



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. Uneschälte 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.

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 Entsoften 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 Obstsäfte des jungen Start-ups Kale and Me entsteht aus dem Trester ein Gemüsebrühpulver. [kaleandme.de](http://kaleandme.de)

MACEY

„Bei uns wird der Trester als Brätling 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 Saltmacher. 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 Meeressalz verarbeitet. Ca. 2 Euro/0,75 L, [voelkeljuice.de](http://voelkeljuice.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](http://schoener-wohnen.de)

MEHR RAUM  
FÜR MICH

# 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 Gewürzebrühe genommen.“

★★★★★ 0,4,5

## 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, abtrocknen 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 Rosmarinzweig 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.*

★★★★★ 0,4,5

## 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 gehäufter 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 zerdrücken.
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 1/4 der Hackfleischmasse daraufgeben und mit angefeuchteten Händen zu einem 12 cm großen Quadrat auseinanderdrücken.
4. Schafskäse fein zerbröckeln. Jeweils 1/4 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.

★★★★★ 0,4,6

## 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.



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



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

★★★★★ 0 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

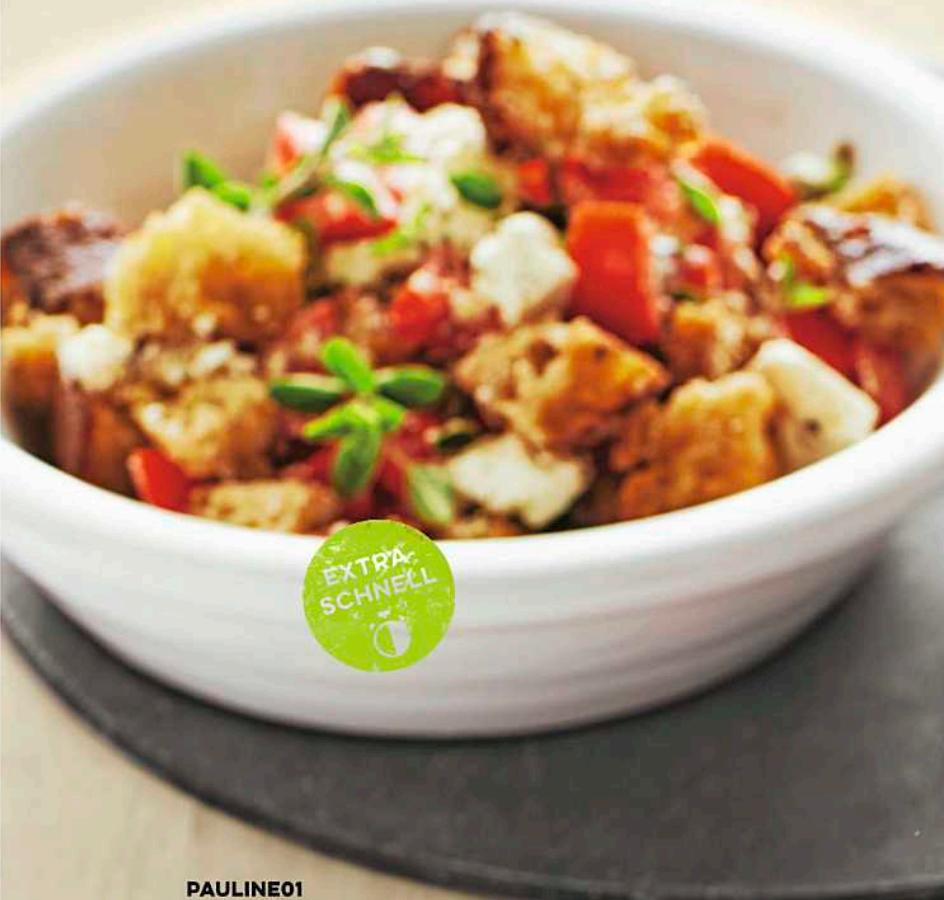
1. Paprika putzen, in Stücke schneiden. Zwiebel und Tomaten würfeln. Pfirsiche in Spalten schneiden. Alles in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern.
2. Essig, Ahornsirup, 1–2 El Wasser und Öl verquirlen, mit dem Salat mischen, einige Minuten durchziehen lassen. Abschmecken und mit Basilikum garnieren.



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.



★★★★★ 0 4,4

## Tomaten-Brot-Salat mit Feta



VERFASSER 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 Knobi anbraten.“



MIMBIII

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

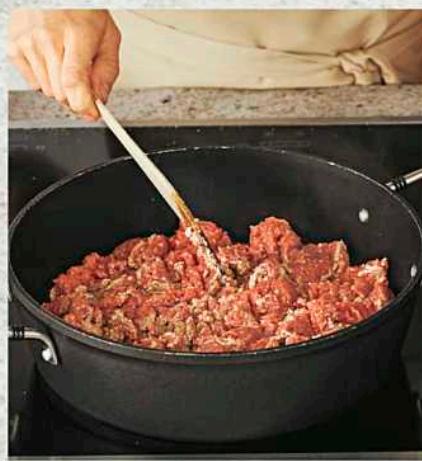


★★★★★ Ø 4,6

# Moussaka

VERFASSER SCHMAUSIMAUSI  
WEB CK-MAG.DE/300720NORMAL  
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	
5–8 El Olivenöl	1 Lorbeerblatt
600 g Kartoffeln	¼ Tl Zimt
2 Zwiebeln	2 Prisen Muskat
4 Knoblauch- zehen	4 Eier (Kl. M)
500 g Lamm- oder Rinderhack- fleisch	40 g Butter
	40 g Mehl
	375 ml Milch
	100 g geriebener Parmesan

ANNE LUCAS,  
REDAKTIONSKÖCHIN*„Schmeckt auch  
mit Zucchini  
richtig köstlich!“***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.**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 zufügen 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.

★★★★★ Ø 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 Lammsschulter  
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, untermischen.



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

★★★★☆ Ø 3,8

# 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  $\frac{1}{2}$  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 gekörneter 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 herhaften Gericht eine erfrischende Note



# 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



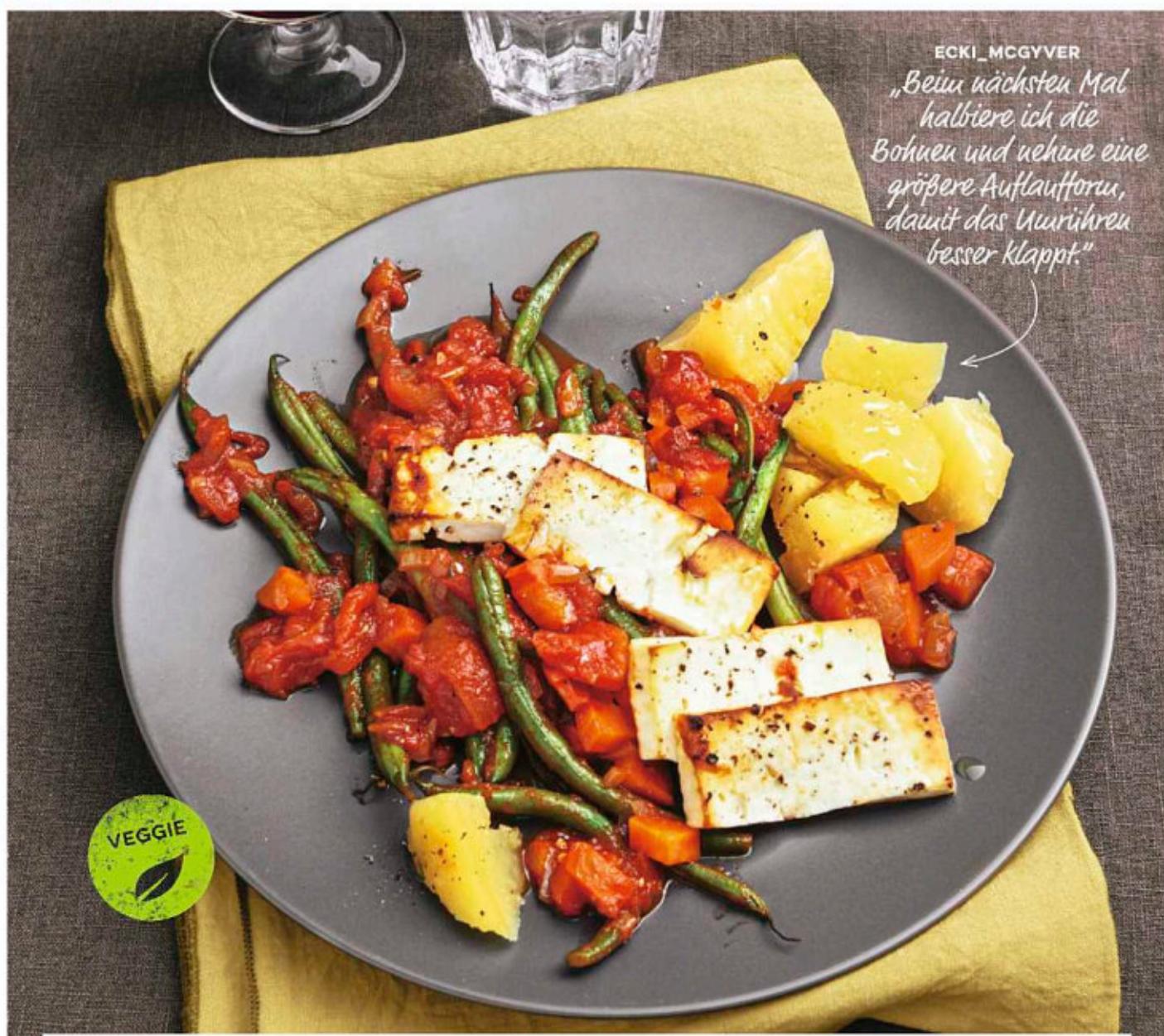
## SO EINFACH GEHT STEAK:

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)



★★★★☆ Ø 3,9

## Griechischer Bohnenaufbau

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

- Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 9 Min. garen, abtropfen lassen.
- 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.

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

★★★★★ Ø 3,8

## Pastaflora



VERFASSER 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  
1½ Tl Backpulver  
300 g Aprikosenkonfitüre

### 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. ¼ 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 Teigdrittel 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 Scampi oder Krabben dazu. Meine Jungs sind keine Suppenesser, aber diese lieben sie.“



Schwedische  
Sommersuppe  
mit Lachs  
Rezept S. 34

EXTRA  
SCHNELL



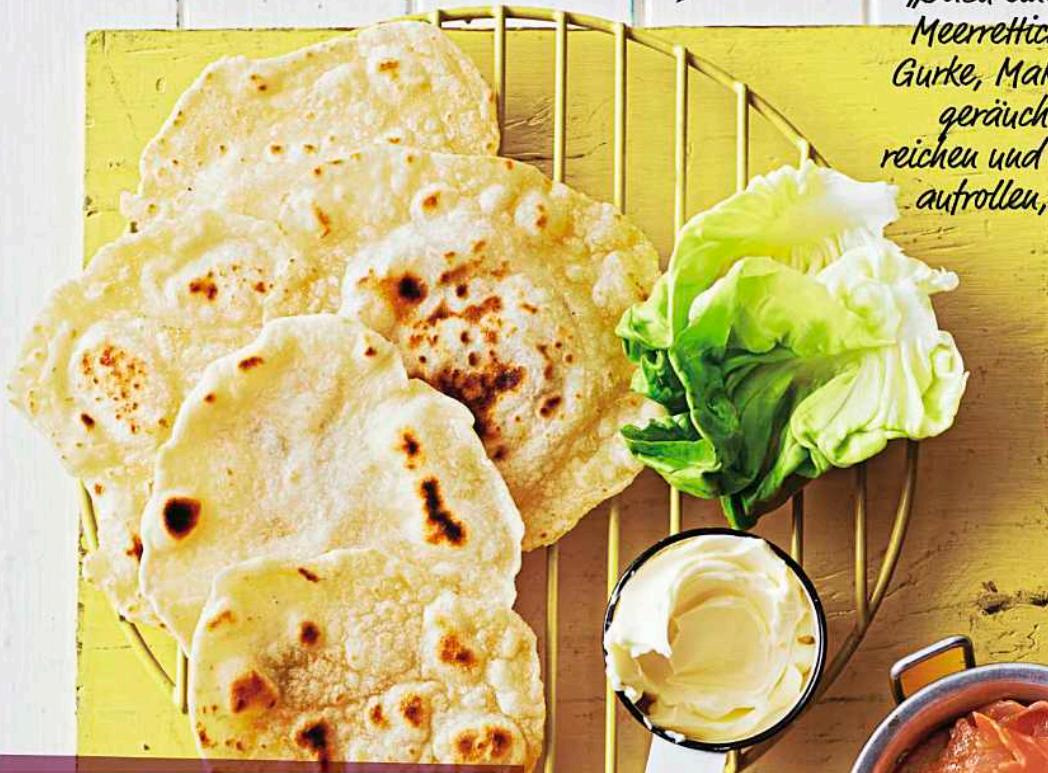
# Frisch aus DEM NORDEN



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

### STÜHNCHEN

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



★★★★★ 0 4,3

## Polarbrot

VERFASSER 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  
1/4 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“ (Dünnbrot) aus Weizenmehl, regional auch aus Roggen- oder Gerstenmehl, welches aus Norrland, dem nördlichsten Teil Schwedens, stammt



★★★★★ Ø 4,6

## Schwedische Sommersuppe mit Lachs



VERFASSER 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 Röhren 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 untermischen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Der TIPP aus der Redaktion

**Welche Kartoffeln?**

Wir empfehlen vorwiegend festkochende oder auch mehlige Kartoffelsorten für eine saftige Konsistenz.

★★★★★ Ø 3,8

## Lauwarmer Gemüsesalat mit Forellenfilet



VERFASSER 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 Bete (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 Bete hinzufügen. Forellenfilets halbieren und dazu servieren.

★★★★★ Ø 4,2

## One-Pot-Swedish-Meatballs



VERFASSER 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

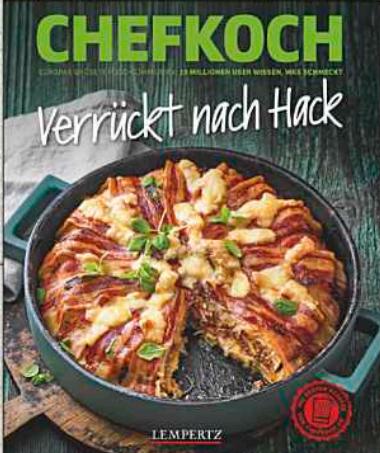
**Am schnellsten!**

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.

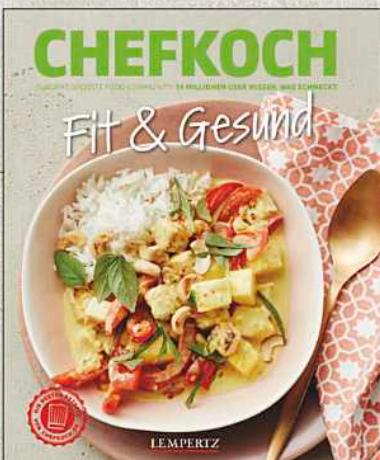
„Köttbullar“ heißen die traditionellen schwedischen Fleischbällchen, die mit Kartoffelpüree und Preiselbeerkompott serviert werden



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 Bete 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 herzhafe Pfannkuchen

★★★★★ 03,9

## Kartoffelpfannkuchen mit Speck

VERFASSER 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 evtl. Preiselbeeren (Glas)
4 Eier (Kl. M)	
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 forsch: Chili, Muskat, Pfeffer, Piment, manchmal Knoblauch und heute auch noch geriebenen Paruesan.“



★★★★☆ Ø 3,9

## 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 beiseitestellen. Milch zur Butter im Topf geben, leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, 75 g Zucker und die zerbröselte Hefe unterrühren.
2. Mehl, Salz und Kardamom in einer Rührschüssel mischen. Milchmischung dazugießen. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen.
3. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten. Zu einem Rechteck (25 × 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, Zimtschnecken damit bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 8–10 Min. goldbraun backen.



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

★★★★★ Ø 4,6

## Quark-Grieß-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 Grieß  
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, Grieß und Puddingpulver unterrühren. Eiweiß steif schlagen. Eischnee und Heidelbeeren vorsichtig unter die Grießmasse 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.



★★★★★ Ø 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.



# VERSCHENKEN SIE DAS CHEFKOCH MAGAZIN!

LECKERE  
IDEEN IM  
GESCHENK-  
ABO!



## IHRE GESCHENKVORTEILE

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

**INSPIRIEREN:** Jeden Monat neue Kochgenüsse

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

**AUFTISCHEN:** Gratis-Backhandschuh in der Box

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

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

GLEICH TELEFONISCH ODER ONLINE BESTELLEN:



040/55 55 7800

Bitte Bestellnummer angeben: 186 0525



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

\* 12 Hefte für ggü. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) zzgl. 1,- € Zugzahlung für den Backhandschuh. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungssziel: 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, mehr  
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



Crostini mit Rucola-  
pesto, Prosciutto  
und Büffelmozzarella

Rezept S. 45

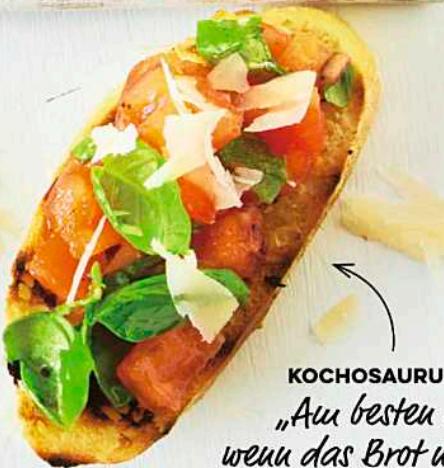


Bei diesen Antipasti wer-  
den die frischen Weißbrot-  
scheiben vor dem Belegen  
im Ofen knusprig geröstet



Bruschette  
Pomodoro  
San Marzano

Rezept S. 45



KOCHOSAURUS\_REX

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

★★★★★ Ø 4,6

## Schweinefilet mit Rosmarin und Balsamico



VERFASSER 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



### ZUBEREITUNG

1. Fleisch salzen und pfeffern. Balsamico mit 6 El Wein mischen. Rosmarinnadeln abzupfen 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 dünne 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.“



★★★★★ Ø 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-Tintenfischtuben (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 glasisig dünsten. Knoblauch kurz mit andünsten. Tintenfischringe, Tomatenstückchen und Chili unterrühren.
4. Weißwein und Weinbrand dazugießen, kräftig salzen und pfeffern. 25 Min. zudeckt 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 Tintenfischtuben?**  
 Es sind die Körper der Tintenfische. Sie lassen sich füllen, grillen oder in Ringe schneiden. Als TK-Ware sind sie oft bereits verarbeitet.

★★★★★ Ø 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 Röstirollen verteilen. Bruschette auf einer Platte anrichten, Parmesan darüberhobeln. Mit Kräuterblättchen garnieren und sofort servieren.



★★★★★ Ø 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 luftgetrocknete Sorte  
 1 mittelgroßes Ciabatta

### ZUBEREITUNG

1. Rucola putzen und mit Pistazien, Knoblauch, Zitronensaft und Parmesan im Mixer fein zerkleinern. Öl untermixen.
2. Ciabatta in 4 Stücke schneiden, diese jeweils waagerecht 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



CHRISTIN-A

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



★★★★☆ 0,42

## 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.

★★★★★ Ø 4,1

## 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

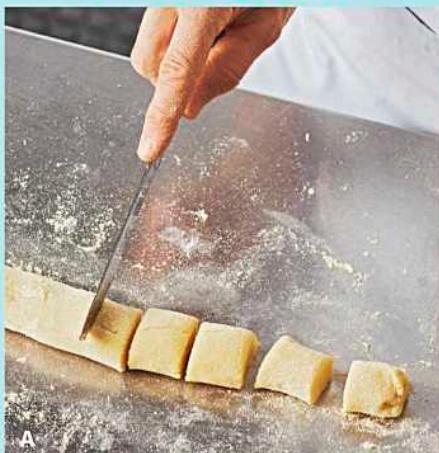
1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20 Min. weich kochen. Abgießen, noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

2. Maismehl und -grieß zu den Kartoffeln geben. Eier zufügen und die Masse mit etwas Salz würzen. Zutaten in der Schüssel mit den Knethaken des Handrührers verrühren, bis sie sich gerade eben gut verbunden haben. Falls der Kartoffelteig noch nicht formbar ist, 1 El Kartoffelstärke untermischen. 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!

★★★★★ Ø 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 Sahnmischung 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. Sahnmischung 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.

### SHREK96

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



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

★★★★★ Ø 4,4

# Italienischer Zitronenkuchen

VERFASSER 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



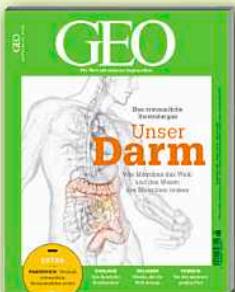
**ELTERN FAMILY**  
Ihr unterhaltsamer Begleiter im turbulenten Familienleben. 3 Hefte für 14,10 €\*  
Aktions-Nr.: 193 6865



**SCHÖNER WOHNEN**  
Lassen Sie sich inspirieren, Ihre Wohnräume 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 Übungen für 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.“

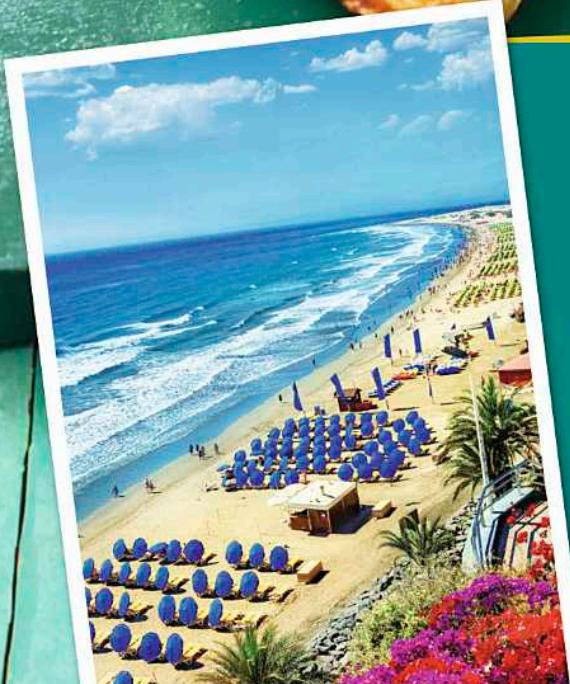


Bolinhos de Bacalhau sind  
portugiesische kleine frittierte  
Kartoffel-Fisch-Nocken

## TORTILLA

Rezept S. 55

REZEPT AUS SPANIEN



# 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!



CRINOLINETTE

„Die Gewürzmischung ist absolut köstlich, ich mag besonders gern die Zimtnote an dem Gericht.“



## FRANGO PIRI-PIRI

Rezept rechts

Chili verleiht dem zart geschmorten Hähnchen ein pikantes Aroma

★★★★★ Ø 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

- Tomaten hacken. Möhren und Pastinake schälen, in Stifte schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenteile waschen, trocken tupfen.
- 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. Zugedeckt bei milder Hitze 30 Min. schmoren.
- Paprikaschoten putzen, in Streifen schneiden und dazugeben. Alles weitere 30 Min. bei milder Hitze schmoren.
- Hühnerteile und Gemüse mit der Schaukel herausheben, in eine vorgewärmte Schüssel geben und warm stellen. Schmortopf bei starker Hitze um  $\frac{1}{3}$  einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Sauce über Fleisch und Gemüse gießen. Nach Belieben Piri-Piris fein schneiden und darüberstreuen.

★★★★★ Ø 3,9

## Bolinhos 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 El Öl  
1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

- 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.
- Fisch aus dem Sud heben (den Sud aufbewahren), noch warm von Haut und Gräten befreien, Fischfleisch fein hacken.
- Kartoffeln im Fischsud 15–20 Min. weich kochen. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter fein schneiden.
- 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.
- 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.

★★★★★ Ø 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

- Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Mit 1 Tl Salz bestreuen, beiseitestellen. Zwiebeln fein hacken. Eier mit Salz in einer Schüssel verquirlen.
- 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).
- In einer zweiten Pfanne Zwiebeln in 1 El Öl goldbraun braten. Kartoffeln über einem Sieb abgießen, Öl entsorgen.
- Kartoffeln und Zwiebeln in die Schüssel zu den Eiern geben und 5 Min. ziehen lassen.
- 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.



★★★★★ Ø 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 Weissessig  
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.

REZEPTE AUS SPANIEN



FUSSL88

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



★★★★★ Ø 4,3

## Aprikosen im Baconmantel



VERFASSER 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!



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

EXTRA-  
SCHNELL



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

★★★★★ Ø 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.

# ALLES KRABBE?

Was sind eigentlich Scampi, was Garnelen oder Krabben?  
Wir servieren Ihnen dazu wissenswerte 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 gefrosted. 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 schockgefrosted 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 Schwanzflosse und: am hohen Preis.

★★★★★ Ø 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 Würze rein, perfekt!“

REZEPTE AUS SPANIEN



CAMOUFLAGE165

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

★★★★★ 0 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

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

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

★★★★★ Ø 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 Schnitzelfleisch)  
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 Häähchen 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



★★★★★ Ø 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,  $\frac{1}{2}$  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. Teigränder mit Wasser bestreichen und die Teigkreise zusammenklappen.
4. Teigränder mit einer Gabel zusammendrücken (siehe Abb.). Fleischtaschen mit verquirtem Ei bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. goldbraun backen.





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



★★★★★ Ø 4,3

## Ensaïmada (süße Hefeschnecke)

VERFASSER 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, machen sich bestimmt auch super auf einem Buffet.“



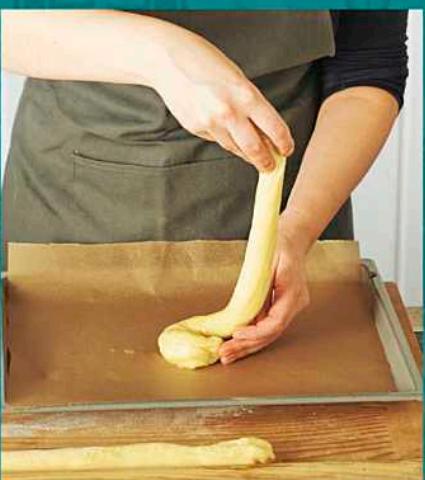
1. Aus den Teighälften auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 2 gleich dicke Stränge von jeweils 45 cm Länge formen.



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



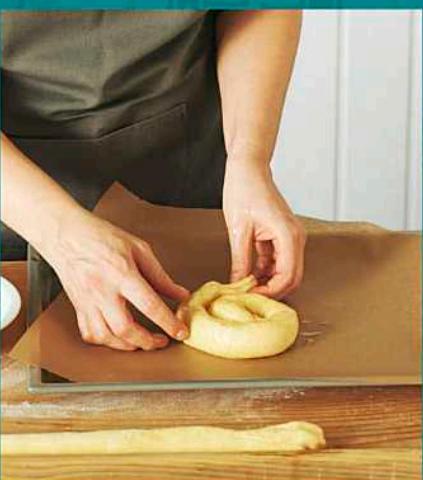
3. Darauf achten, dass der Teig von allen Seiten mit flüssiger Butter überzogen ist.



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 *Ensaimada de Mallorca* ist eine Spezialität mit geschützter geografischer Angabe und zählt zu den Kulturgütern der Insel. Sie ist ein typisches Frühstücksgebäck.

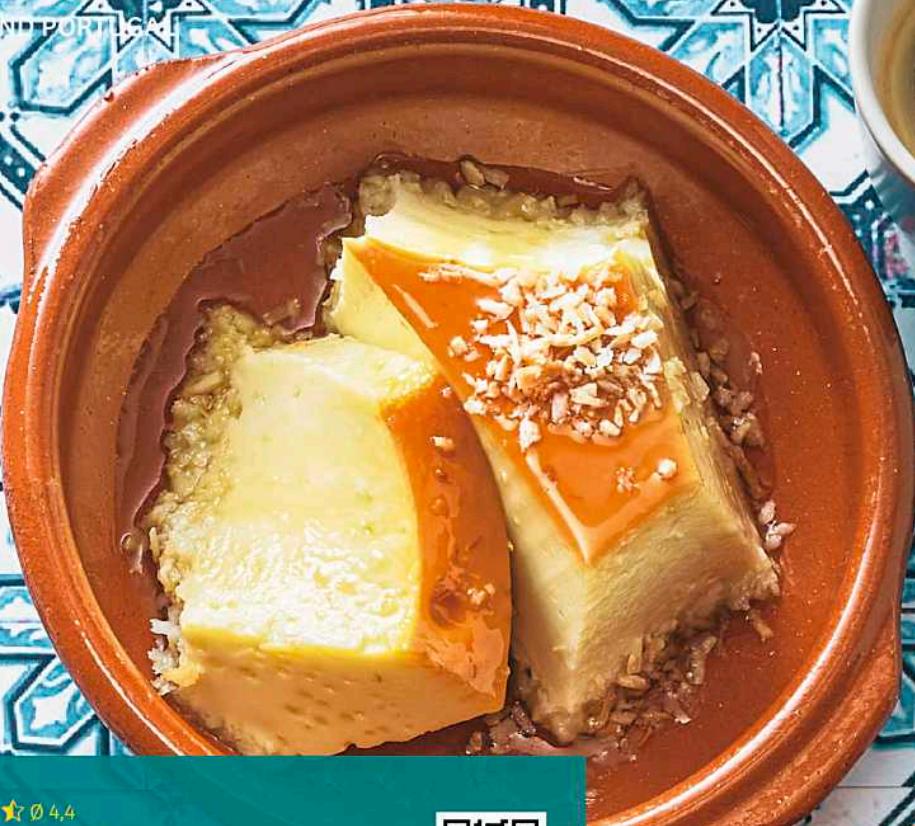
Der Teig wird am Vorabend zubereitet und in der Regel bis 10 Uhr morgens gegessen – liegt die Schnecke länger, verliert sie an Geschmack.



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 Puderguss bestäuben, backen und frisch servieren.



★★★★★ Ø 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!“

Alles  
für mein  
Wohlfühl-  
Glück.

Jeden  
Monat  
NEU!



Die neue VITAL: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

Der beste

[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.“



★★★★☆ 0 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 Entsandten 30 Minuten in Salzwasser legen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und dabei offene oder beschädigte Exemplare aussortieren und wegwerfen.**

★★★★☆ 0 3,7

## Buchweizencrêpes (Galettes de blé noir)

VERFASSER FR85CHK8CH

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 Ei 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 Ei Weizenmehl (Type 405) wird der Teig noch etwas flexibler.

★★★★☆ 0 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 Ei Dijonsenf  
4 Ei 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 zerflücken. 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

★★★★★ Ø 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  
1 Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
1-2 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
1 Pck. Blätterteig  
(Kühlregal, 270 g)

3 Eier (Kl. M)  
150 ml Schlagsahne  
1 Handvoll geriebener  
Bergkäse (z. B. Gruyère  
oder Appenzeller)  
150 g Ziegenkäse  
oder Feta

### ZUBEREITUNG

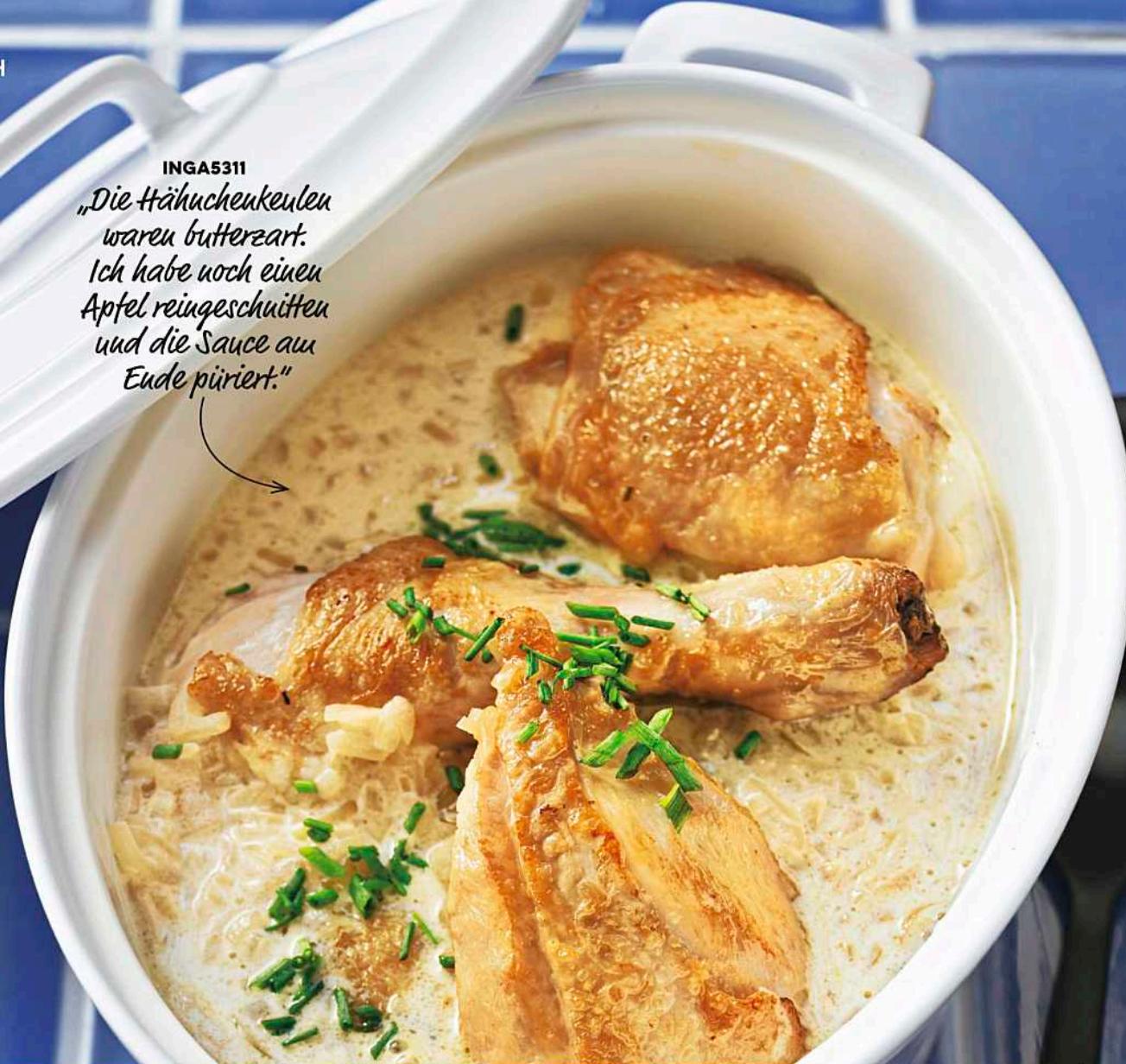
1. Aubergine, Zucchini und Paprika putzen und klein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin 4-5 Min. braten. Zwiebel fein würfeln, zugeben und 2-3 Min. mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.
2. Eine rechteckige Backform (30 x 20 cm) mit Teig auslegen. 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 reingeschüttet und die Sauce am Ende püriert.“

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



★★★★★ Ø 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.

★★★★★ Ø 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 Paprikaschoten	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.



LEGGAA

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



★★★★☆ Ø 4,1

## Crêpes Suzette

VERFASSER LITTLEMISSPADME

WEB CK-MAG.DE/070720



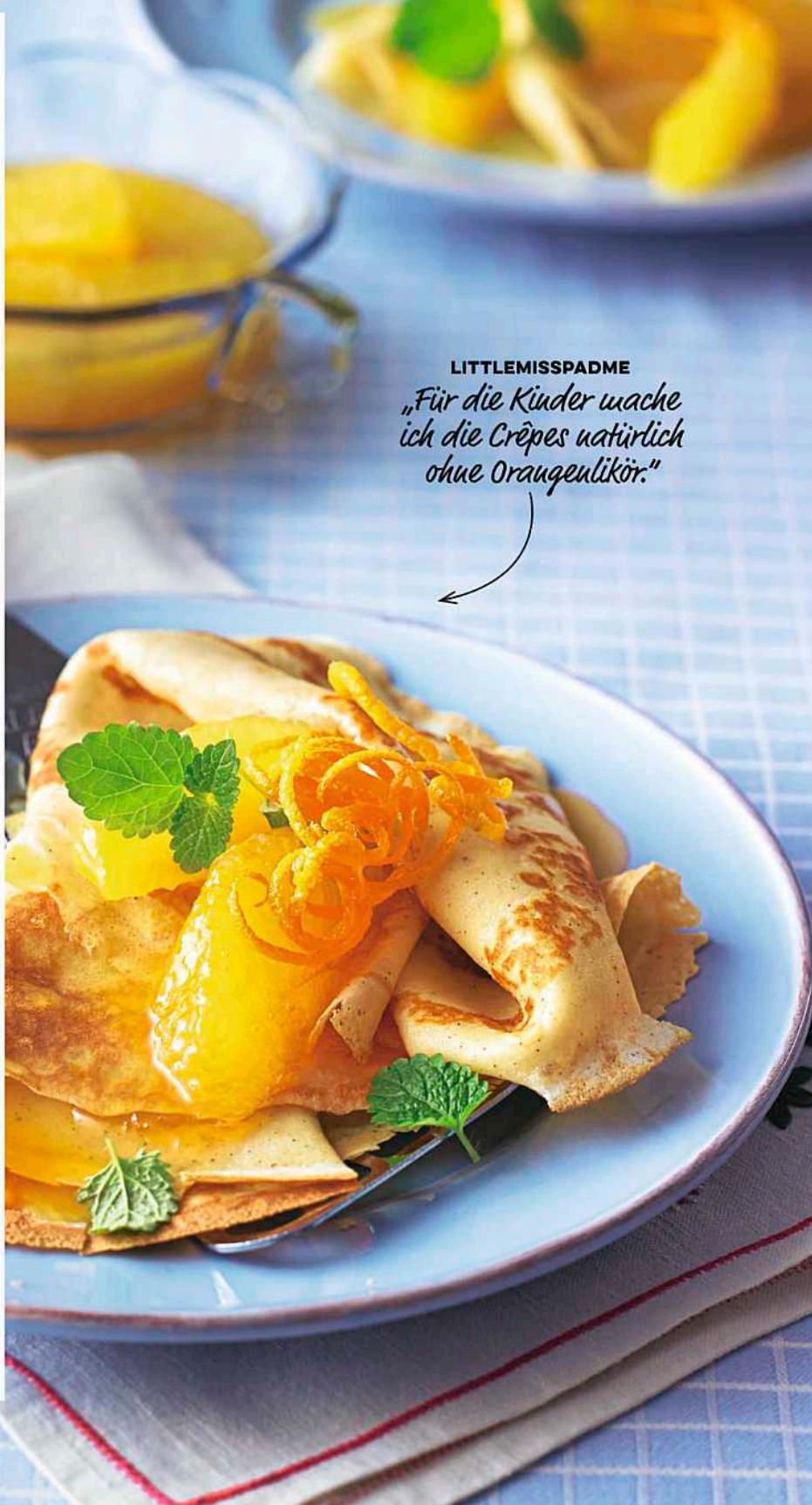
NORMAL 30 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT  
500 KCAL/PORT.

### 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.“

★★★★☆ Ø 3,9

# Aprikosentarte

VERFASSER DIRKFENSKE WEB CK-MAG.DE/080720



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

## ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig	150 g Schmand
300 g Mehl	125 g Zucker
130 g Puderzucker	3 Eier (Kl. M)
½ gestrichener TL	2 Eigelb (Kl. M)
Backpulver	Mark von ½ Vanilleschote
1 Prise Salz	10 Backoblaten
150 g Butter	100 g Aprikosenkonfitüre
1 Ei (Kl. M)	1 El Orangenlikör
Für den Belag	1 El Walnusskerne
500 g reife Aprikosen	
150 ml Schlagsahne	

## -SCHNEEGLÖCKCHEN-

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

## 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.



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

★★★★★ Ø 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 untermischen. 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.“

# 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

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

## VEGGIE

Bauernsalat, griechischer	21
Bohnenaufzauflauf, griechischer	30
Bruschette Pomodoro San Margano	45
Buchweizencrêpes	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
Rotatouille	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

Redaktionsteilung

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 Roabe

Redaktionsassistentin Laura Huwyler

Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik Katrin Falck, Sandra Gent,

Matthias Meyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stella. Publisher Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schüller,

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 die Anzeigenteil

Arne Zimmer, G+J Media Sales,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos unter gujmedia.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

CHEFKOCH-Abonnement Deutschland

Chefkoch-Abo-Service,

20080 Hamburg,

Tel. (0 40) 55 55 78 09,

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

Aus dem Ausland

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

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

Telefonische Hotline

Mo.-Fr. 7.30-20.00 Uhr,

Sa. 9.00-14.00 Uhr,

E-Mail abo@chefkoch.de

Internet: chefkoch.de/abo

24-Std.-Online-Kundenservice:

meinabo.de/service

\*0,14 Euro/Minute

aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunkpreise

max. 0,42 Euro/Minute

Post: Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg

Leserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind nach

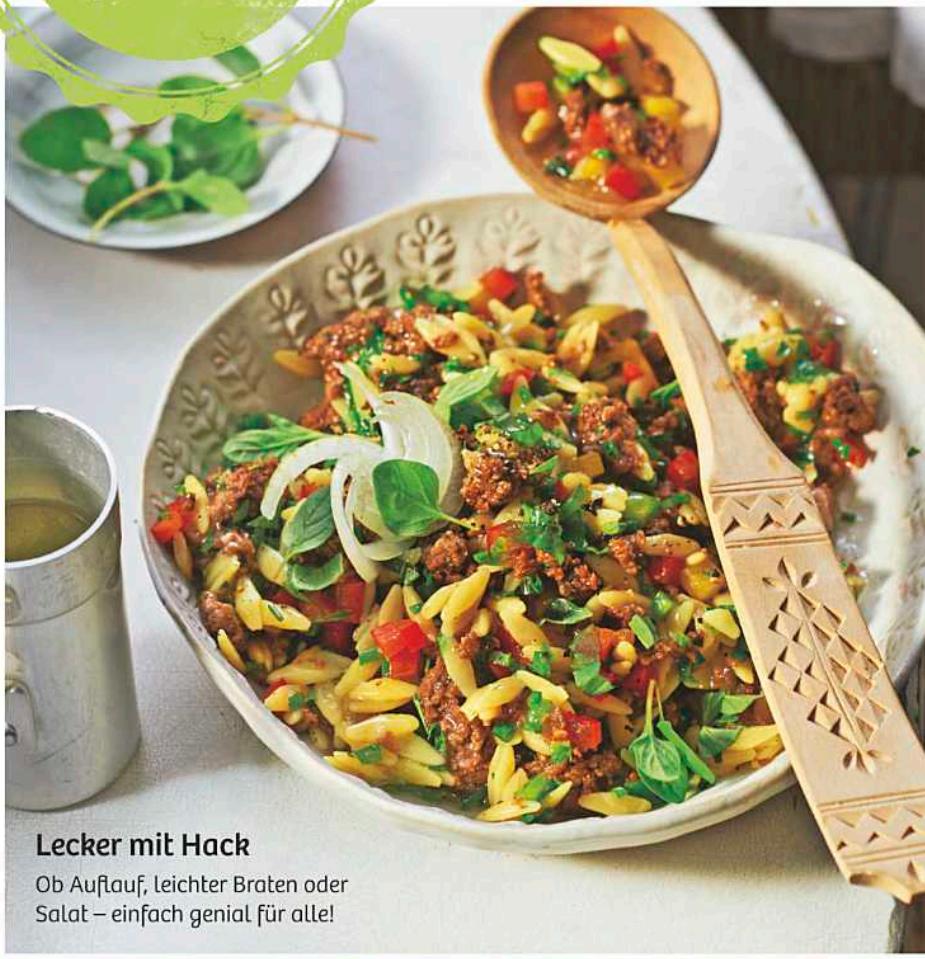
bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.



Die nächste  
**AUSGABE**  
erscheint am  
2.7.2020

# Vorschau



Brot backen  
macht  
glücklich

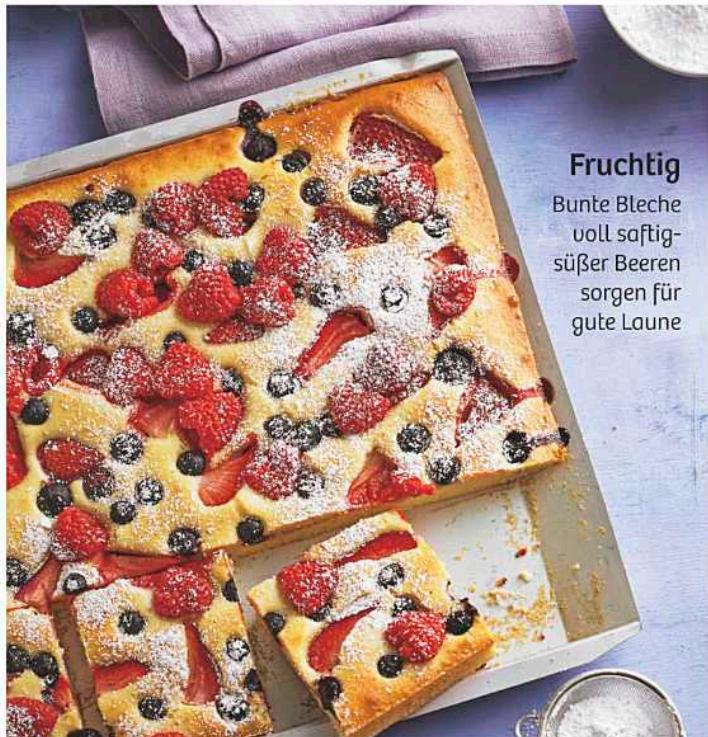
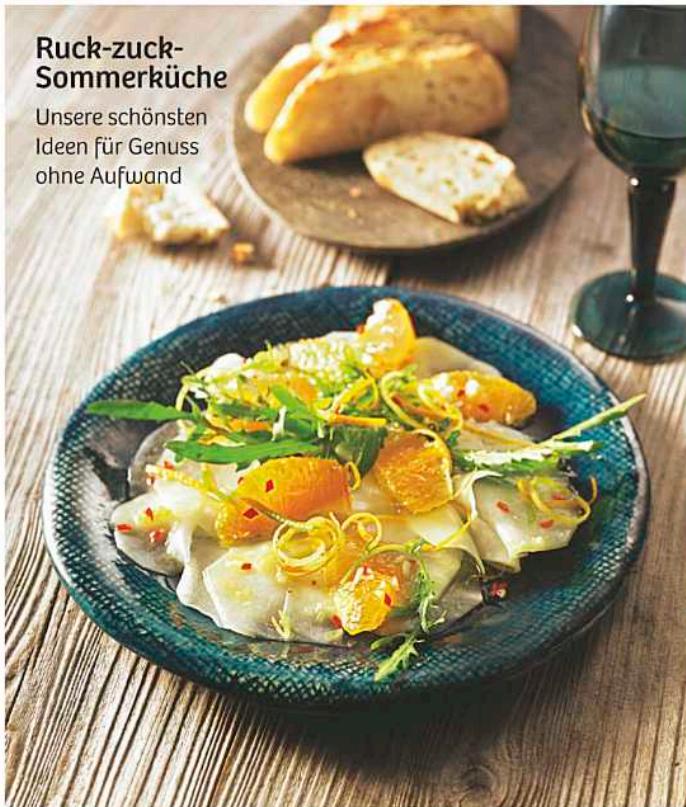
Schauen  
Sie mal!



**PESTO, PRONTO!**  
*Ganz verrückt nach schnellen Pastasaucen*

**SUPERCOOL**  
*Tolle Desserts im Glas*

**STARS AM GRILL**  
*Die Boss-Hoss-Jungs verraten ihre Top Five*



*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

★★★★★ Ø 4,2

## Affogato (italienischer Eiskaffee)



VERFASSER 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 zu unter zu werden. Schmeckt auch mit Schokolade-eis sehr gut.“



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:

- Für einander 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.*