

CHEFKOCH

Genuss in 30 Minuten

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

Geniale einfach!

Salat- glück



ROCK DEN GRILL

Die Jungs von The BossHoss verraten ihre leckeren Rezepte

SUPERFRISCH

Gemüseküche vom Allerfeinsten

BROT BACKEN

Warm aus dem Ofen am besten – mit herrlicher Kruste

SCHNELLE SOMMERHITS

- 4 mal Pesto, fix gemixt
- Lieblinge mit Hack
- Fruchtige Blechkuchen

Muh, mit krossen
Käse-Bacon-Päckchen

★★★★★ Ø 4,6

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



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

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



Herzlich willkommen,

zum Schönsten gehören jetzt wohl bunte Beerenkuchen vom Blech mit Schlag-
sahne (S. 72), ein kühler Drink (S. 8), knackige Sommerhits für heiße Tage (S. 46) – und natürlich: neue Grillideen (S. 26).

Viel Genuss wünscht
Ihnen Ihre Redaktion!



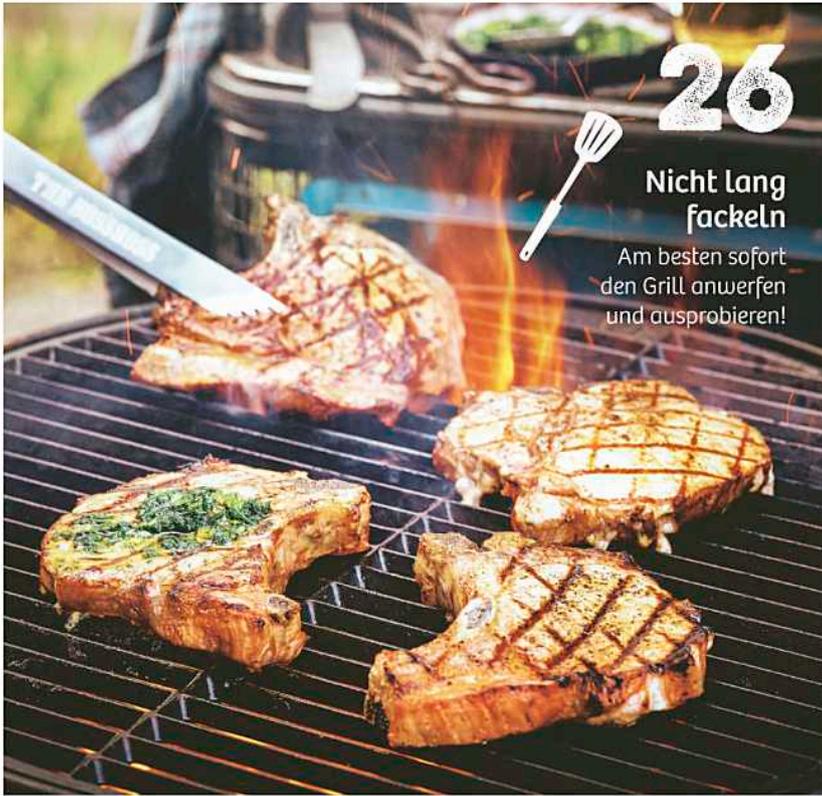
Mit Käse und
Kräutern in der
Panade S. 71



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

NOCH FRAGEN?

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



26

Nicht lang fackeln

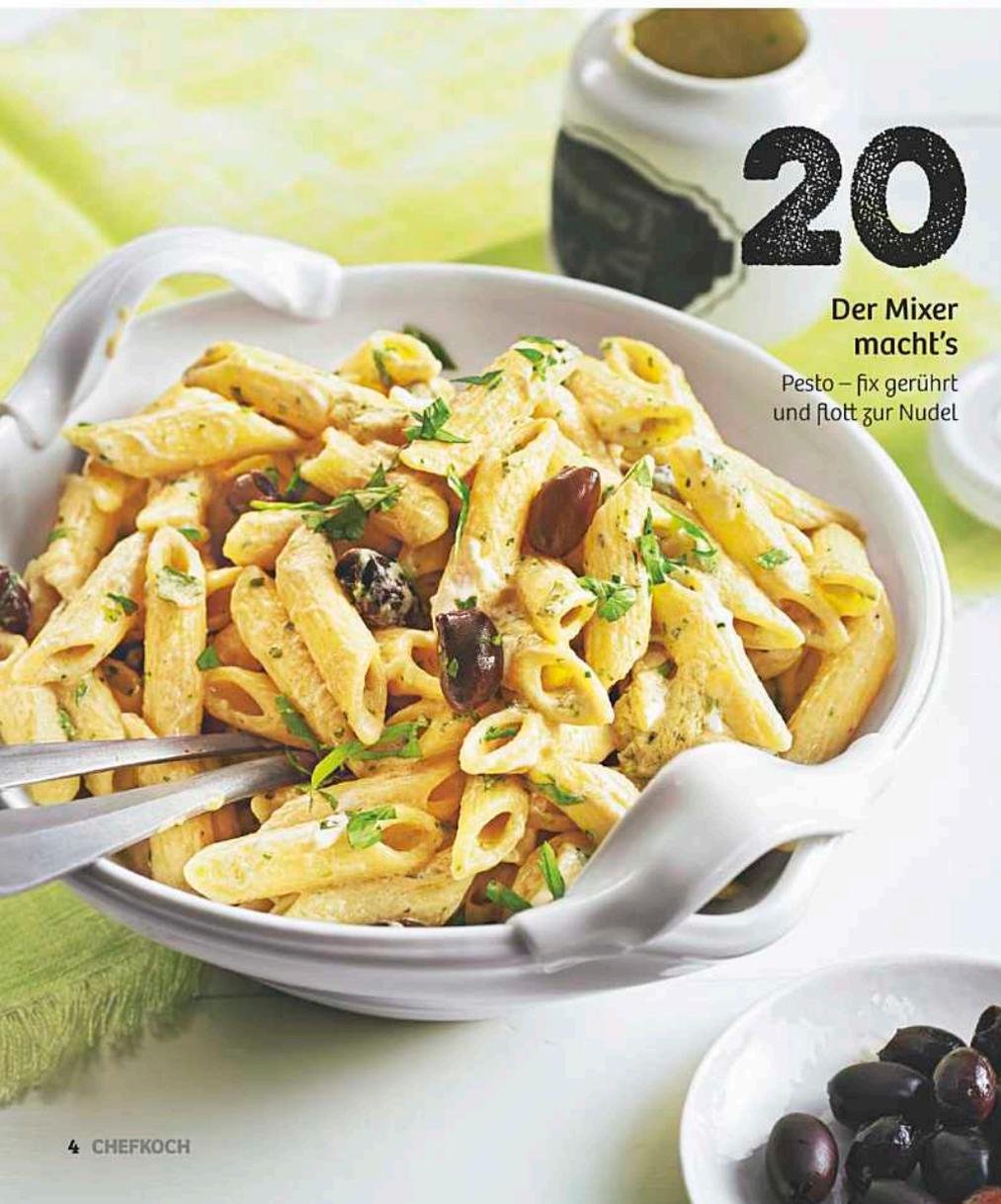
Am besten sofort den Grill anwerfen und ausprobieren!



54

Läuft nach Plan

Für jeden Tag der Woche eine hübsche Überraschung – wie wär's mal mit Tomatentarte?



20

Der Mixer macht's

Pesto – fix gerührt und flott zur Nudel



8

Erfrischung!

Ein cooler Drink für heiße Tage



72

So schön luftig

Beerenstarke Blechkuchen zum Jubeln



Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt
und nachgekocht!

Inhalt

Sommergenuss zum Verlieben

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Gurke und Zitronenlimo sind ein prickelnd-erfrischendes Traumpaar

10 Neue Ideen mit Hack

Vom Salat über Suppe mit Bällchen bis zu gefüllten Tomaten oder Braten

20 Pesto 4-mal anders

Sie sind anschmiegsam und mit wenig Aufwand schnell gemixt

24 Was mache ich mit Bohnen?

Bitte sehr: zwei Vorschläge, passend zur Saison, plus eine kleine Warenkunde

26 Grillen mit The BossHoss

Die Countryrockers verraten uns ihre schönsten Rezepte für den Rost – da ist garantiert Musik drin!

38 Cremige Dips

Bitte eintauchen: ob in original Obatzda mit Brezel, Bressot oder den Orient...

46 Sommer-Express

Die Sonne wartet? Kein Problem – dank schnellen Gerichten, die im Handumdrehen auf dem (Garten-)Tisch stehen

52 Hits für Kids

Die Kleinen dürfen hochstapeln, mit einem leckeren Sandwich oberster Güte

54 Wochenplaner

Sieben Köstlichkeiten, die an jedem Tag ein Sonntagsgefühl beschern, denn die Planung nehmen wir Ihnen ab

64 Kräuterküche

Parmesanschnitzel, Risotto oder lieber Pfannkuchen? Gesundes Grün gibt allem einen Aromakick

BACKEN UND SÜSSES

34 Backschule

Redaktionsköchin Anne präsentiert ihr Rezept für Krustenbrot – Step by Step

42 Desserts

Quark und Cremes wandern mit softigen Sommerfrüchten in hübsche Gläser

72 Blechkuchen

Zum Kaffeekränzchen mit den Lieben gibt es edle Schnitten vom Blech

82 Süßes Finale

Für das Joghurt-Zitronen-Eis brauchen Sie nichts als großen Appetit auf ein cooles Dessert – Eismaschine, ade!

VON DER SALAT-THEKE

Ob zum Grillen, zum Sattessen oder nur schnell als Snack zwischendurch: Bei diesem Angebot werden Sie fündig



- Nudelsalat mit Krümelhack (S. 12)
- Griechischer Schichtsalat (S. 17)
- Funky Sommersalat, frisch und fruchtig (S. 32)
- Bunter Salatteller (S. 47)
- Ziegenkäse im Speckmantel (S. 49) auf fruchtigem Salat
- Büffelmozzarella mit Mango und Chilibressing (S. 51)
- Knackiger Eblysalat (S. 57)
- Kohlrabiparapaccio (S. 58)

SERVICE

- 3 Editorial, Kontakt zur Redaktion
- 6 Rezeptübersicht
- 80 Rezeptregister, Impressum
- 81 Vorschau

Sommer-Express

Im Nu am Ziel mit turbo-schnellen Gerichten

46



42

Most wanted

Süße Früchte in verführerischer Creme



FOTOS: JORMA GOTTLWALD, THOMAS NECKERMANN, HUBERTUS SCHÜLLER/SÜDWEST VERLAG, WESTERMANN + BURROH STUDIOS

Rezeptübersicht



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



Hack-Kartoffel-Auflauf
REGINA151961 S. 11



Hackfleischpizza mit Tomaten
CPT_PICARD S. 14



Pork-Chops und Salsa verde
BOSSHOSS S. 26



Mediterran gefüllte Hühnchen
SWEET-MAJA S. 61



Forellenaufstrich
MIMA53 S. 39



Gefangener Fisch im Backpapier
SCHMAUS103 S. 55



Zitronen-Mandel-Pesto
HEIMWERKERKÖNIG S. 22



Nudelsalat mit Krümelhack
FRAUMAUSE S. 12



Gefüllte Tomaten mit Hack
INSTINCT S. 17



Ziegenkäse im Speckmantel
ALINA1995 S. 49



Schnitzel mit Parmesanpanade
ELOPERDIDO S. 71



Scharfe Asia-Sommerrollen
SYLVIA21 S. 47



Tomatenpesto
MICH1_18 S. 21



Pasta mit grünen Bohnen
1986SIENNA S. 24



Kohlrabicremesuppe mit Klößchen
EVALIMA S. 13



Griechischer Schichtsalat
UFAUDIE58 S. 17



Paprika-Hack-Pfanne
SUSE2903 S. 50



Thunfischcreme
KOELKAST S. 23



Spaghetti mit Kräutergarnelen
GOURMETKATHI S. 48



Annes bestes Bauernbrot
ANNES_KOCHSCHULE S. 35



Obaboarische Obatzda
HIAS2000 S. 38



Gemüse-Hack-Braten
ALTBAERLI S. 18



ZucchiniLasagne mit Hackfleisch
BLUEJAY S. 60



Lachsburger mit Joghurtdip
BOSSHOSS S. 28



Thunfischsandwich
SATANSKOCH S. 52



Cremiges Avocadopesto
ALINA1ST S. 21



Obaboarische Obatzda
HIAS2000 S. 38



Bressot, selbst gemacht
PIT 1 S. 39



Bunter Salatteller
VRENIKOCH S. 47



Büffelmozzarella mit Mango
KIPO32 S. 51



Bandnudeln mit Pfefferlingen
DODITH S. 56



Knackiger Eblysalat
852TACKS S. 57



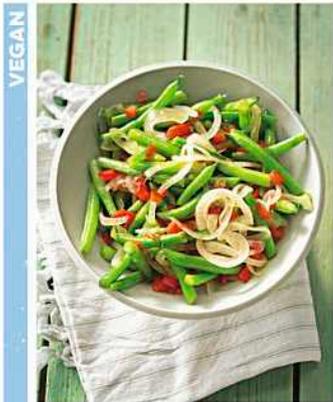
Tomatentarte mit Käseboden
LINDAA S. 59



Kräuterpfannkuchen mit Füllung
SARAHSCHIED89 S. 66



Kräuter-Zitronen-Risotto
LINCISI S. 68



Bohnensalat mit Paprika
VANZI7MON S. 24



Guacamole
BOSSHOS S. 30



Funky Sommersalat
BOSSHOS S. 32



Paprika-Walnuss-Dip
MACKE123 S. 40



Hummus
NERIZ. S. 40



Kohlrabiparcaccio
SCHOFFERLE S. 58



Gegrillte Zucchini mit Minze
STIERMÄDCHEN S. 67



Gurken-Zitronen-Limo
ABC_ABC S. 8



Cinnamon-Applecakes
BOSSHOS S. 31



Beerenbecher mit Knusper
KATZEMURNA S. 43



Beeren-Baiser-Nachtisch
KIKIKUKI S. 43



Schnelles Dessert Ambrosia
DUDUMMY S. 44



Beeren auf Wolke sieben
SCHOKOLADENKEKS S. 44



Johannisbeerkuchen mit Krokant
SALMISANNI S. 72



Froger Yoghurt Zitrone
HOBBYKUCHEN S. 82



Aprikosenkuchen mit Mohn
BRISANE S. 74



Schoko-Kirsch-Schnitten
ROCKY73 S. 76



Joghurt-Frucht-Blechkuchen
KOCH-KINODE S. 78

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 ELOPERDIDO

WEB CK-MAG.DE/210920

4,4 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de



PARADIES IM GLAS

Der frochgrüne Drink versprüht mit seinem feinen Zitronengrassaroma einen Hauch Exotik und ist eine prickelnde Erfrischung an warmen Sommertagen. Das Tolle: Im Nu wird mit Gin ein trendiger Cocktail daraus

★★★★☆ 0,8

Gurken-Zitronen-Limo

VERFASSER ABC_ABC

WEB CK-MAG.DE/140920



☺ SIMPEL

🕒 20 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT

🍷 120 KCAL/GLAS

ZUTATEN (8 GLÄSER)

- 4 Stängel Zitronengras
- ½ l Wasser
- 250 g Zucker
- 1 kg Salatgurke
- 4 Zitronen plus evtl. 1 Bio-Zitrone
- Eiswürfel
- Mineralwasser mit Kohlensäure

ZUBEREITUNG

1. Für den Sirup Zitronengras mit dem Messerrücken etwas flach drücken, in Stücke schneiden. Mit ½ l Wasser und Zucker aufkochen, 5 Min. köcheln, abkühlen lassen und den Sirup abseihen.
2. Gurken waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Im Mixer sehr fein zerkleinern und durch ein feines Sieb passieren oder im Entsafter entsaften.
3. 4 Zitronen auspressen. 200 ml Zitronensaft und Gurkenwasser mischen.
4. Gurken-Zitronen-Mix mit Zitronengrassirup mischen und 1 Std. kalt stellen.
5. Erst Eiswürfel, dann Limo auf die Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen. Nach Belieben 1 Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und zugeben.



VIGDISS
„Eine tolle Basis
zum Mixen.“

Eisgekühlt schmeckt der Gurkendrink am besten. Der Zitronengrassirup darin ist im Nu selbst gemacht

**35
JAHRE**

Purland
QUALITÄTSFLEISCH

**GRILLEN!
GENIESSEN!
GEWINNEN!**

JETZT GEWINNE IM GESAMTWERT VON ÜBER
350.000 EURO
BIS ZUM 26. AUGUST 2020 SICHERN.

1

Jetzt Jubiläums-Punkte von ausgewählten Let's-BBQ-Artikeln von K-Purland bis zum 26. August 2020 sammeln.

2

Auf die Teilnahmekarte kleben, vollständig ausfüllen, ausreichend frankieren und einsenden. Teilnahmechluss ist der 9. September 2020.

Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter [kaufland.de/k-purland](https://www.kaufland.de/k-purland)

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.



REGINA151961

„Dazu schmeckt griechischer Joghurt mit etwas Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauch.“



Im Bräter schmurgeln Hack, Kartoffeln und Tomaten zu ganz und gar herzhafter Hochform

**WIE GUT, DASS
ES EUCH GIBT**

Ein großes Dankeschön an die Chefkoch-User: Sie bereichern uns mit tollen Rezeptideen und zeigen hier, wie wandelbar der Familienliebling Hack ist. Im Salat, als Braten ... so köstlich!

★★★★☆ 4,1

Hack-Kartoffel-Auflauf

VERFASSTER REGINA151961 WEB CK-MAG.DE/280915

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 1 STD. GARZEIT 🍴 352 KCAL/PORT.



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

2 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

1 kg Lammhackfleisch oder gemischtes Hackfleisch

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1–2 Tl gemahlener Kreuzkümmel

1 Tl getrockneter Thymian oder

1 El frische Thymianblättchen

500 g Tomaten

2–3 Stiele Basilikum



Der TIPP aus der Redaktion

Knusperkruste

Die obere Kartoffelschicht wird schön knusprig, wenn Sie die Kartoffeln nach dem Garen mit etwas Öl bepinseln und den Auflauf die letzten 5–10 Min. ohne Deckel bei 225–250 Grad weiterbacken.



1. Kartoffeln schälen, in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Einen großen Bräter oder Schmortopf mit Öl auspinseln.



2. Die Hälfte der Kartoffeln auf dem Boden des Bräters verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter abpuffen und grob hacken.



3. Hackfleisch mit Petersilie, fein gehacktem Knoblauch, gewürfelter Zwiebel, Kreuzkümmel, Thymian, 2 Tl Salz und Pfeffer verkneten.



4. Hackfleischmasse auf den Kartoffelscheiben im Bräter verteilen und gut andrücken.



5. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Hackfleisch verteilen. Basilikumblätter abpuffen und darüberstreuen.



6. Mit restlichen Kartoffelscheiben belegen, noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Hackauflauf zugedeckt im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 1 Std. garen.

Ideal zum Mitnehmen
für ein Picknick oder
als Proviant für eine
Autofahrt in die Ferien

★★★★☆ 4,5

Nudelsalat mit Krümelhack



VERFASSER FRAUMAUSE

WEB CK-MAG.DE/290915

🍴 SIMPEL 🕒 30 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT

🔥 608 KCAL/PORT.

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 Zwiebel

500 g gemischtes Hackfleisch

Salz, Pfeffer

3 El Tomatenmark

3 El Tomatenketchup

1–2 El getrockneter Oregano

5 El Olivenöl

500 g Kritharaki oder Risoni
(reiskornförmige Nudeln)

je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote

2 Handvoll frische Kräuter (z. B. Thymian,
Basilikum, Oregano, Schnittlauch)

2–3 El heller Aceto balsamico

100 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel halbieren, eine Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte in Streifen schneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Ketchup, getrocknetem Oregano und Zwiebelwürfeln vermischen.

2. In einer großen Pfanne 1 El Öl erhitzen. Hack darin unter Wenden 5 Min. krümelig anbraten. Herausnehmen, abkühlen lassen.

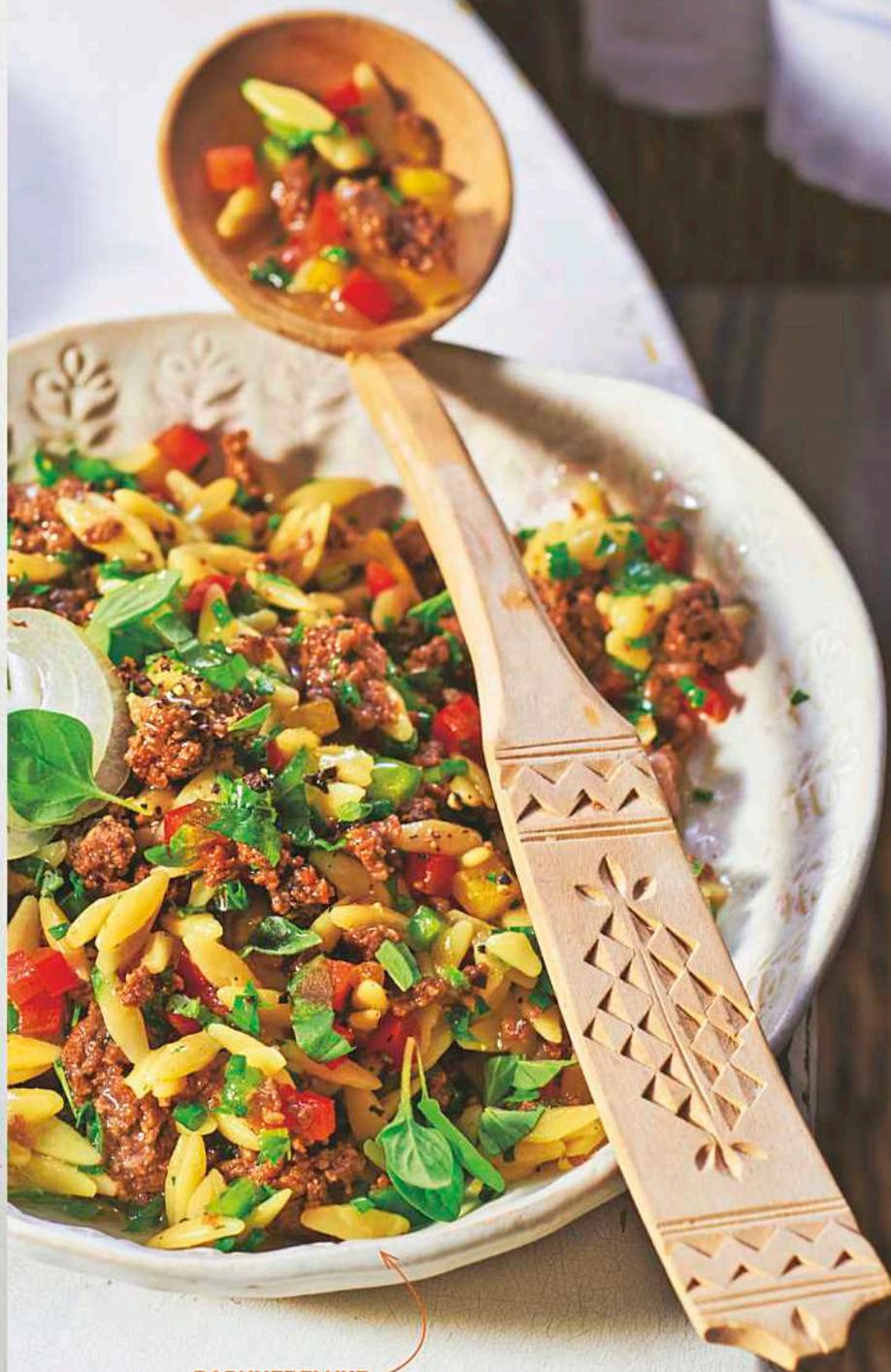
3. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

4. Inzwischen Paprika putzen und fein würfeln. Kräuterblätter abzupfen, fein hacken (Schnittlauch in Röllchen schneiden).

5. 2 El Balsamico, Brühe, Salz, Pfeffer und restliche 4 El Öl verquirlen. Paprikawürfel, Zwiebelstreifen und Kräuter untermischen.

6. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Paprika-Zwiebel-Mischung dazugeben, alles gut vermischen und mindestens 2 Std. ziehen lassen.

7. Salat vor dem Servieren nochmals mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.



DAPHNEDELUXE

„Ein bisschen Chiliöl gibt
dem Gauzen
noch den letzten Schliff.“



Der TIPP aus der Redaktion

Einfacher zubereiten

So geht's schneller: Möhren mit Kartoffeln und Kohlrabi garen und die Klößchen in der pürierten Suppe gar ziehen lassen (statt sie zu braten), bevor das Gemüse wieder dazukommt.



★★★★☆

Kohlrabicremesuppe mit Fleischklößchen

VERFASSER EVALIMA WEB CK-MAG.DE/300915

NORMAL 40 MIN. 336 KCAL/PORT.

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

1 Kohlrabi
6 mittelgroße Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
2 Möhren
Salz, Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
250 g Rinderhackfleisch
1 El Öl
3 El Kräuter-Crème fraîche
Muskat

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi putzen, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Brühe in einem Topf aufkochen, Kartoffeln und Kohlrabi darin 15 Min. garen.
3. Inzwischen die Möhren schälen, in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser 3–5 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
4. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2–3 El Kräuter beiseitestellen.
5. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und restlichen Kräutern verkneten. Walnussgroße Bällchen daraus formen und in einer Pfanne im heißen Öl 5 Min. braten.
6. Topf mit Kohlrabi-Kartoffel-Mischung vom Herd ziehen. Etwa die Hälfte des Gemüses mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Gemüse in der Brühe mit dem Stabmixer fein pürieren.
7. Crème fraîche unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohlrabi, Kartoffeln, Möhren und Hackbällchen zugeben, kurz wieder erhitzen. Mit Kräutern bestreuen.



Die leckere Pizza schmeckt auch kalt noch ganz hervorragend – falls überhaupt etwas davon übrig bleibt...

★★★★☆ 3,9

Hackfleischpizza mit Tomaten und Mozzarella

VERFASSTER CPT_PICARD WEB CK-MAG.DE/310915

🍳 NORMAL 🕒 20 MIN. + 30 MIN. GARZEIT 🔥 555 KCAL/PORT.

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 Brötchen (vom Vortag)
je 1 rote, gelbe und grüne
Paprikaschote
2 Zwiebeln
1 kg gemischtes Hackfleisch
2 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer
1 Tl edelsüßes Paprikapulver
¼ Tl Cayennepfeffer
200 g Tomaten
200 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Brötchen in Wasser einweichen. Paprika-
schoten putzen und fein würfeln. Zwiebeln
fein würfeln.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben,
Paprika- und Zwiebelwürfel, ausgedrücktes
Brötchen und Eier unterkneten. Mit
2 Tl Salz, Pfeffer, Paprikapulver und
Cayennepfeffer würzen.
3. Hackteig auf einer mit Backpapier
belegten Fettpfanne verstreichen und im
heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad)

20 Min. backen. Tomaten in Scheiben
schneiden, Mozzarella abtropfen lassen und
in Scheiben schneiden.
4. Tomaten und Mozzarella auf der Hack-
fleischpizza verteilen, weitere 10 Min.
backen. Eventuell austretende Flüssigkeit
zwischen durch vorsichtig abgießen.





ISHIKO5

*„Super, habe noch
Mais und Zucchini
dazugemengt.“*



Der TIPP aus der Redaktion

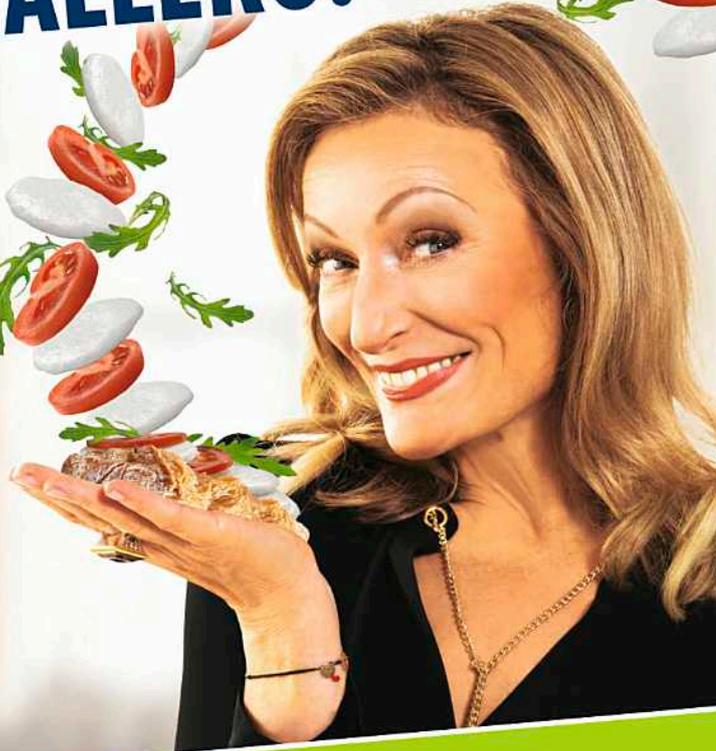
Gut aufgelegt

Verteilen Sie doch gern mehr Gemüse, etwa Spitzpaprika, auf dem Hack. Dann wird's noch bunter. Dazu Baguette, Salat und einen Dip (ab Seite 38) servieren, und fertig ist das Abendglück.



Bayerns feiner Käse

**HALLO
TALLERO!**



**JETZT IST DIE KUGEL
EINE SCHEIBE**



*schnell
& einfach!*

*Milchig feine Mozzarella-Taler –
fertig zum Genießen*

www.goldsteig.de



Der TIPP aus der Redaktion

Ganz groß in Form

Zum Füllen besonders gut geeignet sind die extrafleischigen, unregelmäßig gerippten Ochsenherztomaten (Foto), die man auf dem Markt und in gut sortierten Supermärkten findet.

BROSS

„Ich gebe noch etwas Feta in die Füllung. Schnell zubereitet und überlecker.“



Das nennt man einen Auftritt! Jetzt bringen Tomaten das volle Aroma mit, um als Stars auf der Tafel zu glänzen

★★★★☆ 4,0

Gefüllte Tomaten mit Hack und Spinat



VERFASSER INSTINCT

WEB CK-MAG.DE/350915

NORMAL

35 MIN. + 20 MIN. GARZEIT

434 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 8 Fleischtomaten
- 2 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 Schalotte
- 100 g Blattspinat
- 1 hart gekochtes Ei (Kl. M)
- 2 El Öl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 4 El Semmelbrösel
- 2 El Magerquark
- 1 El Tomatenmark

ZUBEREITUNG

1. Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere beiseitestellen.
2. Speck und Schalotte fein würfeln. Spinat putzen und grob hacken. Ei fein hacken.
3. In einer großen Pfanne 1 El Öl erhitzen. Speck und Schalotte darin 2–3 Min. anbraten, Hackfleisch zufügen, alles unter Wenden 5 Min. braten. Spinat untermischen, kurz mitbraten. Salzen und pfeffern.
4. Füllung in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann die Hälfte vom Tomateninneren, gehacktes Ei, Semmelbrösel, Quark und Tomatenmark untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten Tomaten füllen.
5. Eine Auflaufform mit 1 El Öl einpinseln. Gefüllte Tomaten in die Form setzen. Übrige Füllung (falls vorhanden) zusammen mit dem restlichen Tomateninneren in der Form verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Min. garen.
6. Tomatendeckel auflegen, weitere 5 Min. garen. Dazu passt Reis oder Baguette.

★★★★☆ 4,5

Griechischer Schichtsalat

VERFASSER UFAUDIES8 WEB CK-MAG.DE/340915

SIMPEL 30 MIN. + 6 STD. KÜHLZEIT 298 KCAL/PORT.

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 El Olivenöl
- 1–2 Tl Gyrosgewürzmischung
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Fleischtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 große Zwiebel
- 200 g Feta
- 140 g Mais (Dose)
- 1 Glas milde Peperoni (370 ml)
- 200 g Krautsalat (Kühlregal)
- 500 g Tsatsiki (Kühlregal)
- 1 Handvoll entsteinte schwarze Oliven

ZUBEREITUNG

1. Hack im heißen Öl 5 Min. unter Wenden krümelig anbraten, Gyrosgewürz zugeben. Abkühlen lassen.
2. Salat putzen und in Streifen schneiden. Paprika putzen. Paprika, Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Feta würfeln. Mais, Peperoni und Krautsalat abtropfen lassen. Peperoni in Ringe schneiden.
3. In einem großen Glas oder einer Glasschüssel nacheinander die Hälfte Eisbergsalat, Hackfleisch und Tsatsiki schichten. Zwiebelringe, Gemüswürfel, Mais, Krautsalat, Feta und die Hälfte der Peperoni daraufschieben. Mit Rest Eisbergsalat, Hack und Tsatsiki abschließen. Oliven und Rest Peperoni darauf verteilen.
4. Salat mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Dazu passt Fladenbrot.

STEFFI20386

„Zusätzlich habe ich rote Bohnen mit eingeschichtet.“



Das Gemüse kommt klein gewürfelt mit in den Hackteig



★★★★☆ 4,1

Gemüse-Hack-Braten



VERFASSER ALTBAERLI

WEB CK-MAG.DE/360915

NORMAL 30 MIN. + 1 STD. GARZEIT

283 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Gewürzgurken
- ½ Bund glatte Petersilie
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Haferflocken
- 100 g Magerquark
- 1–2 Tl getrockneter Majoran
- 1–2 Tl Senf
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und auskühlen lassen.
2. Möhren schälen, Sellerie putzen. Möhren, Sellerie und Gurken fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
3. Hack in eine Schüssel geben. Zwiebel- und Gemüsewürfel, Eier, Haferflocken, Quark, Majoran und Senf unterkneten.
4. Hackteig mit 1 knappen Tl Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen zu einem länglichen Laib formen, in einem passenden Stück Bratschlauch verschließen und (je nach Packungsanweisung) auf der Oberseite einen kleinen Schnitt anbringen (oder siehe Tipp unten).
5. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 1 Std. garen. Dazu passen Bratkartoffeln und ein gemischter Salat.



Der TIPP aus der Redaktion

Ohne Schlauch geht's auch
Hackbraten in eine mit Öl
bepinselte ofenfeste Form setzen
und im heißen Ofen bei
200 Grad 45 Min. braten.

familie&co

GRATIS E-PAPER!



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



PASTA-SAUCEN, ***ABER FIX!***

Sie sind die Superhelden der schnellen Küche: Es braucht gerade mal zehn Minuten, schon ist das Festmahl gezaubert. Also nichts wie ran an den Mixer, eine feine Auswahl wartet

NICI-DIE-FEE

*„Statt Mandeln habe ich
Pinienkerne genommen
und leicht angeröstet.“*



Spaghetti sind tolle Partner für leckeres Pesto. Sie wickeln es gut ein

★★★★☆ 4,7

Tomatenpesto



VERFASSER MICHI_18

WEB CK-MAG.DE/160915

SIMPEL 10 MIN.

690 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g getrocknete
Tomaten in Öl (Glas)
2 Knoblauchzehen
50 g plus 40 g Parmesan
30 g gemahlene Mandeln
2 El Orangensaft
2–4 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Bund Basilikum
zum Servieren



ZUBEREITUNG

1. Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Tomaten und Knoblauch grob hacken. 50 g Parmesan grob zerkleinern.
2. Tomaten, Knoblauch und Parmesan im Mixer fein pürieren, nach und nach 6 El Tomatenöl dazugeben. Mandeln untermixen. Orangensaft und Olivenöl zufügen und kurz untermixen, bis das Pesto eine dickcremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Servieren Pesto mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti) mischen (siehe Tipp). Basilikumblätter abzupfen und untermischen. 40 g Parmesan darüberhobeln.



Der TIPP aus der Redaktion

Für eine gute Verbindung

Etwas heißes Nudelkochwasser auffangen und mit dem Pesto verrühren, bevor Sie es unter die Nudeln mengen. So lässt sich alles noch besser vermischen.

★★★★☆ 4,4

Cremiges Avocadopesto



VERFASSER ALINA1ST WEB CK-MAG.DE/170915

SIMPEL 10 MIN. 160 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 essreife Avocado
1–2 Knoblauchzehen
1 Handvoll
Basilikumblätter
1 Handvoll
Petersilienblätter
50 g geriebener
Pecorino oder Parmesan
1 El dunkler
Aceto balsamico
ca. 2 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Knoblauch und Kräuterblätter grob hacken.
2. Vorbereitete Zutaten und Käse im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach Balsamico und Öl untermixen, sodass eine geschmeidige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Servieren Pesto mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Tagliatelle) mischen, eventuell noch etwas Kochwasser zufügen (siehe Tipp).



QUILTBINE

„Auch super als
Dip zu Ciabatta
oder Tortillachips.“



★★★★☆ 3,6

Zitronen-Mandel-Pesto

VERFASSER HEIMWERKERKÖNIG WEB CK-MAG.DE/180915

🍴 SIMPEL 🕒 10 MIN. 🔥 464 KCAL/PORT.



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
5 El Gemüsebrühe
6 El Olivenöl
40 g gehackte Mandeln
20 g Kapern
abgeriebene Schale von
2 Bio-Zitronen
4 El geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Kräuterblätter von den Stielen zupfen, mit Knoblauch, Brühe, Öl, Mandeln und abgetropften Kapern im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
2. Zitronenschale und Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Zum Servieren mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Linguine) mischen (siehe Tipp auf S. 21).



Der TIPP aus der Redaktion

Hält lange frisch!
Pesto kann man 1–2 Wochen in einem Schraubglas mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedeckt aufbewahren.

LADY_01
„Einfach und
schnell gemacht.“

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 0,6

Thunfischcreme

VERFASSTER KOELKAST

WEB CK-MAG.DE/190915



SIMPEL 10 MIN.

748 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g glatte Petersilie
200 g Thunfisch (Dose)
50 g Sardellenfilets (Glas)
250 ml Olivenöl
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1 Handvoll entsteinte schwarze Oliven

ZUBEREITUNG

1. Petersilienblätter abzupfen. Thunfisch und Sardellen abtropfen lassen und grob zerkleinern.
2. Thunfisch, Petersilie, Sardellen und Öl im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Crème fraîche untermixen, salzen und pfeffern.
3. Zum Servieren mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Penne) mischen (siehe Tipp auf S. 21). Mit Oliven bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Nicht ins Netz gegangen

Thunfisch aus nachhaltiger Fischerei erhalten Sie zum Beispiel bei Edeka. Für die Eigenmarke wird ausschließlich die Thunfischart Skipjack aus nicht überfischten Beständen geangelt – ganz traditionell: einzeln mit der Rute.

Leichter wird das Rezept mit der Hälfte Öl. Dann sollten Sie vor dem Servieren auf jeden Fall etwas Nudelkochwasser unter die Creme rühren (siehe Tipp auf Seite 21).

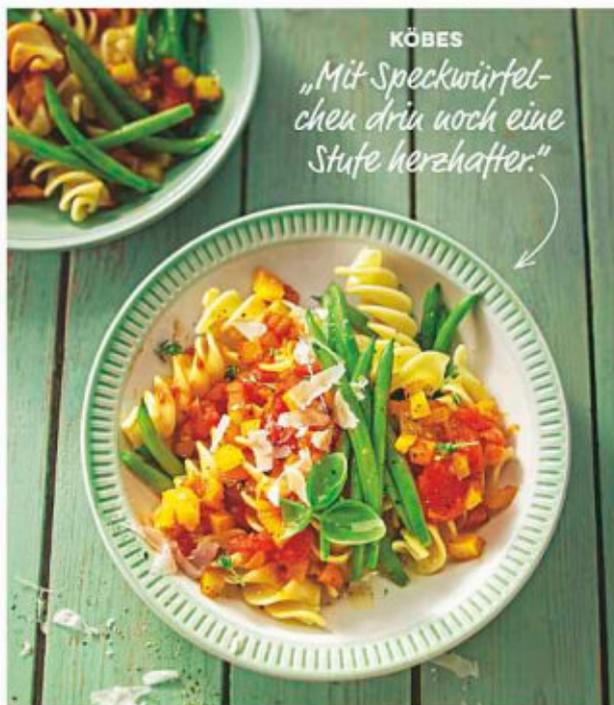


ELOAA

„Superleichtes Rezept! Ich habe es aber mit Krabben abgewandelt, da ich diese Variante noch besser finde.“

Nach Italien und zurück in nur zehn Minuten: Die mediterrane Creme geht superfix

Idee Nr. 1



★★★★☆ 4,0

Pasta mit grünen Bohnen in Tomatensauce

VERFASSER 1986SIENNA WEB CK-MAG.DE/290815

NORMAL 35 MIN. 495 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 300 g grüne Bohnen | 1 Tl getrockneter Oregano |
| 2 gelbe Paprikaschoten | 1 Tl Thymianblättchen |
| 1 Zwiebel | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) |
| 400 g Nudeln (z. B. Penne) | ¼ Tl Chilipulver |
| Salz, Pfeffer | einige Basilikumblätter |
| 2 El Olivenöl | 30 g Parmesan |
| 1 Knoblauchzehe | |

ZUBEREITUNG

- Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Siebeinsatz über kochendem Wasser 10 Min. bissfest dünsten. Paprika putzen und klein würfeln. Zwiebel fein würfeln.
- Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig andünsten, Knoblauch dazupressen. Paprika, Oregano und Thymian kurz mit andünsten. Stückige Tomaten unterrühren. Sauce aufkochen und 5–8 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Bohnen unterheben.
- Nudeln abgießen, mit der Sauce mischen. Basilikum fein schneiden, Parmesan hobeln und beides darüberstreuen.



Idee Nr. 2

★★★★☆ 3,9

Bohnensalat mit Paprika und Zwiebeln



VERFASSER VANZI7MON WEB CK-MAG.DE/300815

NORMAL 45 MIN. + 2 STD. MARINIERZEIT 296 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 500 g grüne Bohnen | 125 ml trockener Weißwein |
| Meersalz | 1 El Rohrohrzucker |
| 1 Msp. Natron | ½ gestr. Tl weißer Pfeffer |
| 1 Tl getrocknetes Bohnenkraut | 8 El Olivenöl |
| 1 große rote Paprikaschote | 6 Wacholderbeeren |
| 2 große Zwiebeln | 1 Lorbeerblatt |
| 100 ml dunkler Aceto balsamico | |



ZUBEREITUNG

- Bohnen putzen und halbieren. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Meersalz und Natron aufkochen. Bohnen mit Bohnenkraut darin 10 Min. bissfest garen.
- Inzwischen Paprika putzen, fein würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Balsamico, Wein und Zucker in einem Topf aufkochen, 1 Tl Salz und weißen Pfeffer zufügen. Zwiebeln darin 5 Min. dünsten, abkühlen lassen. Öl unterrühren. Paprika zugeben.
- Bohnen abgießen, abtropfen lassen und mit der Marinade mischen. Wacholder und Lorbeer in ein Einweg-Teefiltertütchen geben. Mit Küchengarn zubinden und zum Salat geben, sodass es in der Marinade liegt. Salat mindestens 2 Std. ziehen lassen.
- Gewürztütchen entfernen. Salat gut durchmischen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Wir lieben es **KNACKIG**

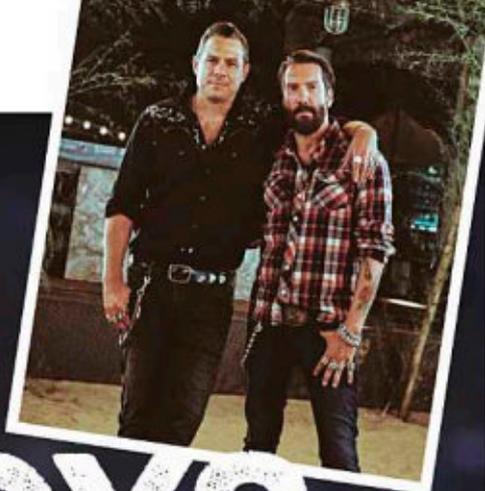
Zum Glück dauert die Bohnensaison noch an, und wir können die Sprösslinge superfrisch genießen. Mit diesen zwei Rezeptideen beginnt der Spaß



Woran Sie knackige Frische erkennen? Die Bohnen müssen standfest sein!

GUT ZU WISSEN

Kombinieren Sie das Sommergemüse doch mal mit mediterranen Zutaten wie Paprika, Tomaten oder Feta. Der Mix passt toll zu Nudeln. Klar, je frischer die Bohnensangen, desto besser! So tanken Sie mit jeder Portion viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Aber immer mindestens 5 Minuten kochen, denn roh enthalten sie den gesundheitsschädlichen Eiweißstoff Phasin, der sich erst beim Kochen zersetzt.



ZWEI COWBOYS AM GRILL

„Los, Leute, ladet Freunde ein, kauft gute Lebensmittel, holt die richtigen Drinks dazu und scharft euch um den Grill“, so die smarten Countryrocker von The BossHoss. Bei Chefkoch zeigen sie, was bei ihnen auf den heißen Rost kommt: von Kotelett bis Lachsburger



Neue Rezepte auf Chefkoch.de – gleich mal bewerten!

Pork-Chops und Salsa verde

VERFASSER BOSSHOSS WEB CK-MAG.DE/150820

👉 SIMPEL 🕒 30 MIN. + 10 MIN. RUHEZEIT 🔥 700 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Salsa verde

1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Dill)

200 ml Olivenöl

1 El Kapern

2 Sardellenfilets

Saft von ½ Zitrone

Pfeffer, Salz

Für die Pork-Chops

4 Schweinekoteletts mit Knochen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 El Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für die Salsa verde Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter am besten in einem großen Mörser zerstoßen und dabei 1–2 El Olivenöl hinzufügen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.

2. Kapern mit einer Gabel zerdrücken, Sardellenfilets fein hacken. Beides zu den Kräutern geben. Zitronensaft und nach und nach das restliche Olivenöl unterrühren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

3. Für die Pork-Chops Koteletts kurz abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer rundherum alle 1–2 cm leicht einritzen, damit sich das Fleisch beim Grillen nicht wellt. Koteletts von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Grillrost mit 1 El Olivenöl einpinseln. Koteletts bei direkter Hitze etwa 3–5 Min. pro Seite angrillen. Anschließend an den Rand des Rosts legen und bei geschlossenem Deckel sowie geschlossener Lüftung 10–15 Min. weitergrillen. Sie sind gar, wenn die Kerntemperatur 57–58 Grad beträgt (Temperatur am besten mit einem Fleisch- oder Grillthermometer messen).

5. Koteletts etwa 10 Min. ruhen lassen, dann mit der Salsa verde servieren.

Tipp Sie können die Salsa verde auch im Mixer zubereiten, allerdings sollten die Kräuter hier nicht zu fein püriert werden.



BOSSHOSS

*„Ein Pils dazu liefert
den perfekten
Soundtrack im Glas.“*

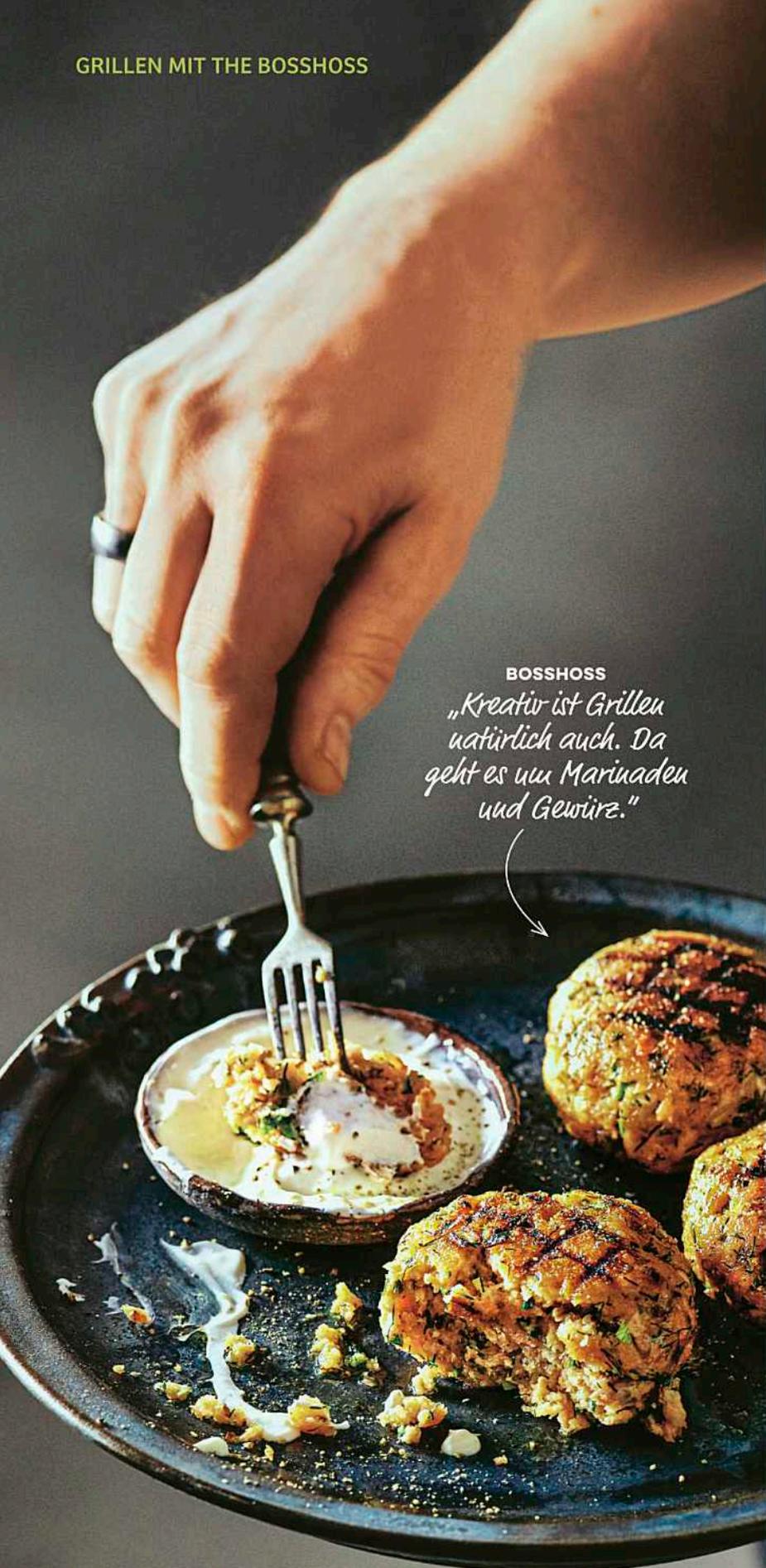
BUCHTIPP



Sie rocken nicht nur die Bühne, sondern auch jede Grillparty. In ihrem toll gestalteten Buch packen

die Cowboys ihre besten Barbecue-Rezepte aus: von Tomahawk-Steaks über Spareribs bis zu veganen Hits. Dazu gibt es „Bonustracks“, wie einen Saucen-Guide und passende Drinks. Insgesamt 50 coole Ideen. „Rock am Grill“, Südwest, 22 Euro

Knochen und Schwarte sorgen für würzigen Genuss. Mit einem Fleischthermometer werden die Koteletts auf den Punkt gegart



BOSSHOSS
„Kreativ ist Grillen natürlich auch. Da geht es um Marinaden und Gewürz.“

In diesen Patties steckt Lachsfilet-Tatar. Köstlich mit leichtem Joghurtdip

☆☆☆☆☆

Lachsburger mit Lemon-Joghurtdip



VERFASSTER BOSSHOSS WEB CK-MAG.DE/140820

🌿 SIMPEL ⌚ 18 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT
🍽️ 840 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Vollkorntoastbrot
500 g Lachsfilet ohne Haut
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
2 Eier (Gr. M)
1 El Sahnemeerrettich (Glas)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g griechischer Joghurt
Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Toastscheiben für 30 Min. nebeneinander auf ein sauberes Küchentuch legen. So werden sie leicht trocken und lassen sich anschließend im Mixer besser zerkleinern. Toastbrot im Mixer oder mit den Händen zerbröseln und in eine Schüssel geben.
2. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, anschließend sehr fein hacken und zum Lachs geben. Kräuter waschen, trocken schütteln, ebenfalls fein hacken und zugeben.
3. Eier und Sahnemeerrettich hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit den Händen zu einer Masse verkneten. Flache Patties daraus formen und auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze pro Seite 3–4 Min. grillen.
4. Während die Lachs-Patties auf dem Grill sind, Joghurt mit Zitronensaft und -schale verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Lachsuletten servieren.



Grill-Vielfalt

zum



BBQ Grill Lachs*

In der Sorte Dill,
mit Haut, 2 Portionen,
wechselnde Sortierung

250-g-Schale

3.99

(100 g = 1.60)

* 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 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 unter „Infos“, „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800-8002534.



☆☆☆☆☆

Guacamole



VERFASSTER BOSSHOSS

WEB CK-MAG.DE/130820

🌿 SIMPEL 🕒 10 MIN.

🍽️ 130 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 reife Avocados

½ Bund Koriander

Saft von ½ Limette

Meersalz

brauner Zucker

2 Frühlingszwiebeln

1 Tomate



ZUBEREITUNG

1. Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in ein hohes Gefäß geben.
2. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, einige für die Deko beiseitelegen, Rest zur Avocado geben.
3. Limettensaft ebenfalls zur Avocado geben und alles mit einem Pürierstab nicht zu fein pürieren. Mit Salz und 1 Prise braunem Zucker abschmecken.
4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, entkernen und fein würfeln. Beides unter die Guacamole mischen und vor dem Servieren mit dem restlichen Koriander garnieren.

BOSSHOSS

„Superfood Avocado kickt mit einem Energieschub.“



Cinnamon-Applecakes

VERFASSER BOSSHOSS WEB CK-MAG.DE/110820



SIMPEL 35 MIN. 130 KCAL/ST.

ZUTATEN (12 STÜCK)

90 g Mehl
1 Ei (Gr. M)
Salz
6 El Rohrzucker
1 Tl Vanillezucker
75 ml Milch
2 große Äpfel
4 El Pflanzenöl
1 Tl Zimt

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Ei, 1 Prise Salz, 2 El Rohrzucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, dabei nach und nach Milch zufügen. Den Teig 10 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Äpfel anschließend in ½ cm dicke Ringe schneiden.
3. Eine gusseiserne Pfanne auf den heißen Grill (direkte Glut) stellen. 2 El Pflanzenöl in die Pfanne geben und durch Schwenken gut verteilen. Achtung: Unbedingt einen

feuerfesten Grillhandschuh überziehen, da die Pfanne sehr heiß wird.

4. Apfelringe nach und nach durch den Teig ziehen, den Teig etwas abtropfen lassen und Ringe 2–3 Min. pro Seite im heißen Fett ausbacken.

5. In einem tiefen Teller 4 El Rohrzucker mit 1 Tl Zimt vermischen und die noch heißen Apfelringe kurz darin wenden. Anschließend auf einen Teller legen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



BOSSHOSS
„Wir können
auch süß!“

Für diese leckeren Dinge
wird eine gusseiserne Pfanne
direkt auf den Grill gestellt



BOSSHOSS

*„Falls irgendjemand denkt,
wir würden keinen Wert
auf gute Ernährung legen,
der täuscht sich.“*



Knackiges Gemüse trifft auf
bunte Früchte – wer will
davon nicht was abhaben?

☆☆☆☆☆

Funky Sommer- salat, frisch und fruchtig



VERFASSER BOSSHOSS WEB CK-MAG.DE/120820

🍴 SIMPEL 🕒 20 MIN. 🍽️ 270 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 rote Spitzpaprika
1 Bio-Salatgurke
½ Honigmelone (Cantaloupe)
200 g Himbeeren
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Basilikum
1 Bund Koriander
1 Bio-Zitrone
1 Tl Agavendicksaft
3 El Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Gurke waschen, trocken reiben und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Beides in eine große Schüssel geben.
2. Melone schälen, entkernen, in 2 cm große Stücke schneiden und dazugeben.
3. Die Himbeeren verlesen und falls nötig kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in sehr feine Ringe schneiden. Basilikum und Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nur grob hacken oder zerzupfen.
4. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale zum Salat in die Schüssel reiben. Den Saft auspressen. Aus Zitronensaft, Agavendicksaft, 2 El kaltem Wasser und Olivenöl ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat geben und vorsichtig vermischen.
5. Himbeeren, Frühlingszwiebeln und Kräuter zum Schluss über den Salat geben und ganz vorsichtig unterheben.

Alles
für mein
Wohlfühl-
Glück.

Jeden
Monat
NEU!



Die neue VITAL: jetzt bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

estrel www.facebook.com/vital.de

Gut Brot will
Weile haben –
aber das Warten
lohnt sich!



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Das gute alte Butterbrot
ist ein echter Genuss.“

AUFS KORN GENOMMEN

Kneten, warten, kneten, warten... und schon zaubert Redaktionsköchin Anne einen Laib Brot auf den Tisch, der alle hinterm Ofen hervorlockt. Einfach köstlich!



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



Annes bestes Bauernbrot



VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/100820

SIMPEL 3 STD. 30 MIN.

127 KCAL/SCHNITTE

ZUTATEN (20 SCHEIBEN)

21 g frische Hefe (½ Würfel)

10 g Puderzucker

500 g Weizenmehl (Type 1050)

250 g Roggenmehl (Type 1150)

20 g flüssiger Honig

10 g weiche Butter

65 g flüssiger Sauerteig

(Reformhaus oder Supermarkt)

20 g Salz

ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Ich lasse den Teig gern im Ofen gehen. Ich schalte nur die Ofenlampe an, und diese gibt genau die richtige Wärme ab.“



1. Hefe zerbröckeln und mit Puderzucker in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen.



2. 250 g Weizenmehl, 125 g Roggenmehl und ½ l lauwarmes Wasser mit den Kneithaken des Handrührers oder der Küchenmaschine verkneten. Vorteig 30 Min. ruhen lassen.



3. Aufgelöste Hefe, 250 g Weizenmehl, 125 g Roggenmehl, Honig, Butter und Sauerteig zum Vorteig geben.



4. Teig auf kleiner Stufe 4 Min. kneten. Salz einrieseln lassen und auf mittlerer Stufe 5 Min. kneten.

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

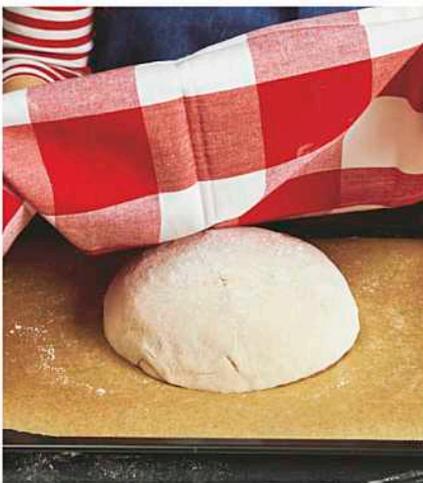
Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔



5. Teig in eine leicht geölte Schüssel geben. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.



6. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen zu einem runden Laib (25 cm Ø) formen.



7. Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.



8. Brot dreimal 1 cm tief einschneiden.



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Falls die Oberfläche des Brotes gegen Ende der Backzeit zu dunkel wird, das Brot mit Backpapier abdecken.“

9. Ofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ein Schälchen mit kochend heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot im unteren Drittel 10 Min. backen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 50 Min. backen.

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



IHR LECKERES PROBEABO

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

 **www.chefkoch.de/probeabo**

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

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

Bitte eintauchen!

Dips sind wohl die schönste Begleitung beim Grillen. Mit knusprig-frischem Brot ein himmlischer Genuss, der Würstchen und Co. oft die Show stiehlt. Mit diesen fünf machen Sie alles richtig!

★★★★☆ 4,6

Obaboarische Obatzda

VERFASSER HIAS2000

WEB CK-MAG.DE/070820



🕒 SIMPEL 🕒 10 MIN. 🍽️ 190 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Tortenbrie
30 g Butter
1 kleine Zwiebel
2 El Sauerrahm
¼ Tl scharfes Paprikapulver
1 Tl edelsüßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. gemahlener Kümmel
¼ Tl Meersalz
½ Tl mittelscharfer Senf
30 ml Helles oder Weizenbier
Grün von 1 Lauchzwiebel



ZUBEREITUNG

1. Brie aus dem Kühlschrank nehmen und die Rinde wegschneiden (kalt ist dies einfacher). Brie in grobe Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten zimmerwarm werden lassen. Alles bis auf die Lauchzwiebel auf einem Suppenteller mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken und vermengen.
3. Zwiebelgrün fein schneiden, Obatzda damit dekorieren. Kühl stellen. Wer es schärfer liebt, kann das scharfe Paprikapulver auf ½ Tl erhöhen und das milde auf 1 ½ Tl.

Tipp Diese in Bayerns Biergärten beliebte Käsespezialität isst man zu Laugenbrezeln. Dazu passt ein gut gekühltes Bier.

Haltbarkeit Alle Dips können Sie 1–2 Tage kühl aufbewahren.

SCHLAUFUCHS2

„Bei mir kommen noch Zwiebel und Knoblauch dazu.“

Brot, selbst gemacht

Obatzda

EXTRA-
SCHNELL

PIA1975

„Göttlich! Ich werde
beim nächsten Mal
noch etwas mehr Fisch
zugeben.“

★★★★☆ 3,5

Forellen- aufstrich



VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/060820

🍴 SIMPEL 🕒 10 MIN.
🔥 120 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

125 g geräuchertes Forellenfilet
125 g Quark
1 El Meerrettich (Tube)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alles mit dem Stabmixer pürieren. Passt
zu Baguette oder kleinen Brötchen.

★★★★☆ 4,6

Bressot, selbst gemacht



VERFASSER PIT 1 WEB CK-MAG.DE/050820

🍴 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 15 STD. RUHEZEIT
🔥 100 KCAL/PORT.

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

500 g Magerquark
200 ml Schlagsahne
200 g Schmand
1 Pck. TK-mediterrane-Kräuter
(50 g; oder frische)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten verrühren und in einem
feinmaschigen Sieb über einer Schüssel
abtropfen lassen (das Sieb eventuell vorher
mit einem Mulltuch auslegen, es geht aber
auch ohne). Abgedeckt über Nacht in den
Kühlschrank stellen.

Tipp Durch das Abtropfen wird Salz aus-
gespült. Deshalb gut abschmecken. Zum
Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

VEGGIE

Forellenaufstrich

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 3,8

Muhammara – Paprika-Walnuss-Dip



VERFASSTER MÄCKE123 WEB CK-MAG.DE/080820

🍴 SIMPEL ⌚ 2 STD. 15 MIN.
🔥 290 KCAL/PORT.



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 75 g Walnüsse
- 1 Lauchzwiebel oder Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gehäufte El Tomatenmark
- 2 gehäufte El Ajvar
- 40 g Paniermehl
- 4 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Tl Tahin (Sesampaste)
- 1 Tl Salz

ZUBEREITUNG

- Walnüsse hacken. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.
 - Alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel gut vermischen (keine Küchenmaschine verwenden).
 - Dip mit Salz abschmecken. 2–3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Fladenbrot oder Baguettescheiben servieren.
- Info** Wir haben die Gewürze Pul Biber (mild und scharf) und Sumach weggelassen, da sie nicht überall erhältlich sind und der Dip auch so eine tolle Würze hat.

Muhammara

Ein türkischer Dip
mit Paprikawurst
und Walnüssen

★★★★☆ 4,5

Hummus



VERFASSTER NERIZ. WEB CK-MAG.DE/090820

🍴 SIMPEL ⌚ 10 MIN.
🔥 330 KCAL/PORT.



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 große Dose Kichererbsen (800 g)
- 4 El Tahin (Sesampaste)
- 2 Tl Zitronensaft
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 2 Tl Paprikapulver
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- 4 El glatte Petersilie
- 2 El Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 2 El Kichererbsen beiseitestellen. Rest abgießen und die Flüssigkeit auffangen.
- Alle Zutaten außer Petersilie und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Immer wieder etwas Kichererbsensud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- Olivenöl unterrühren. 3 El Petersilie hacken und unterheben.
- Mit restlichen Kichererbsen und Petersilie garnieren. Dazu passt frisches Fladenbrot.

TANGUERAVERONIKA

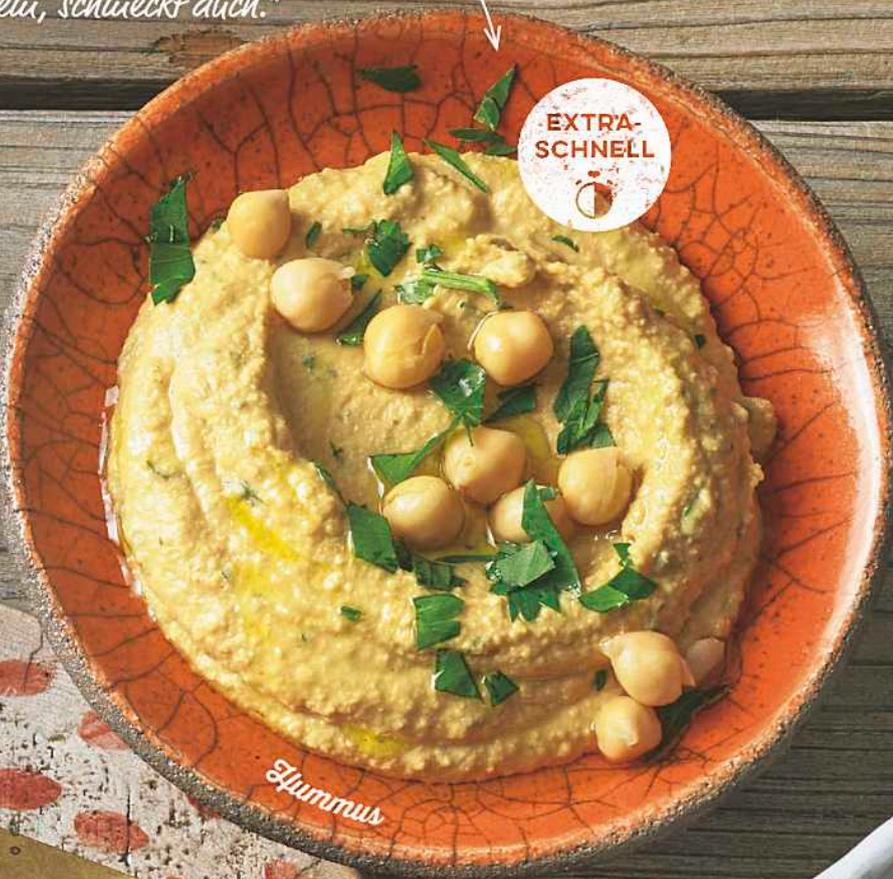
„Um Fett zu sparen, habe ich Tahin
und Olivenöl weggelassen.
Gar kein Problem, schmeckt auch.“

EXTRA-
SCHNELL

Der TIPP aus der Redaktion

Manche mögen's heiß

Das Rezept schmeckt pur genial,
doch gibt es viele, die es scharf
mögen und darum mit Chili oder
Chiliflocken dem Ganzen noch
etwas mehr Wumms verleihen.



Wer keinen Knoblauch will,
lässt ihn einfach weg.
Das tut dem Geschmack
keinen Abbruch

„EINZEL- GÄNGER

Jedes dieser vier beerig-hübschen Desserts bekommt sein eigenes Glas. Mit hinein dürfen Kekse, Baiser oder Windbeutel – wunderbar einfach, schnell und dabei auch noch so hübsch!



DORRY

*„Habe die Creme zusammen-
gerührt und dann Amarettini und
getrorene Beeren untergehoben.“*

In Wein- oder Wassergläsern
kommen die bunten Desserts
richtig gut zur Geltung

★★★★☆ 4,0

Beerenbecher mit Knusper

VERFASSER KATZEMURNA
WEB CK-MAG.DE/140815



- 🍴 SIMPEL
- 🕒 10 MIN. +
- 🕒 1 STD. KÜHLZEIT
- 🔥 238 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g gemischte frische oder TK-Beeren
200 g Vollmilchjoghurt
200 g Vanillejoghurt
150 ml Schlagsahne
1 Pck. Vanillezucker
20 g Amarettini (italienische Mandelkekse)

ZUBEREITUNG

1. Beeren putzen (oder kurz antauen lassen) und auf vier Dessertgläser verteilen.
2. Joghurtsorten verrühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unterheben. Creme auf den Beeren verteilen und mindestens 1 Std. kalt stellen.
3. Amarettini grob zerdrücken. Beerenbecher vor dem Servieren damit bestreuen.

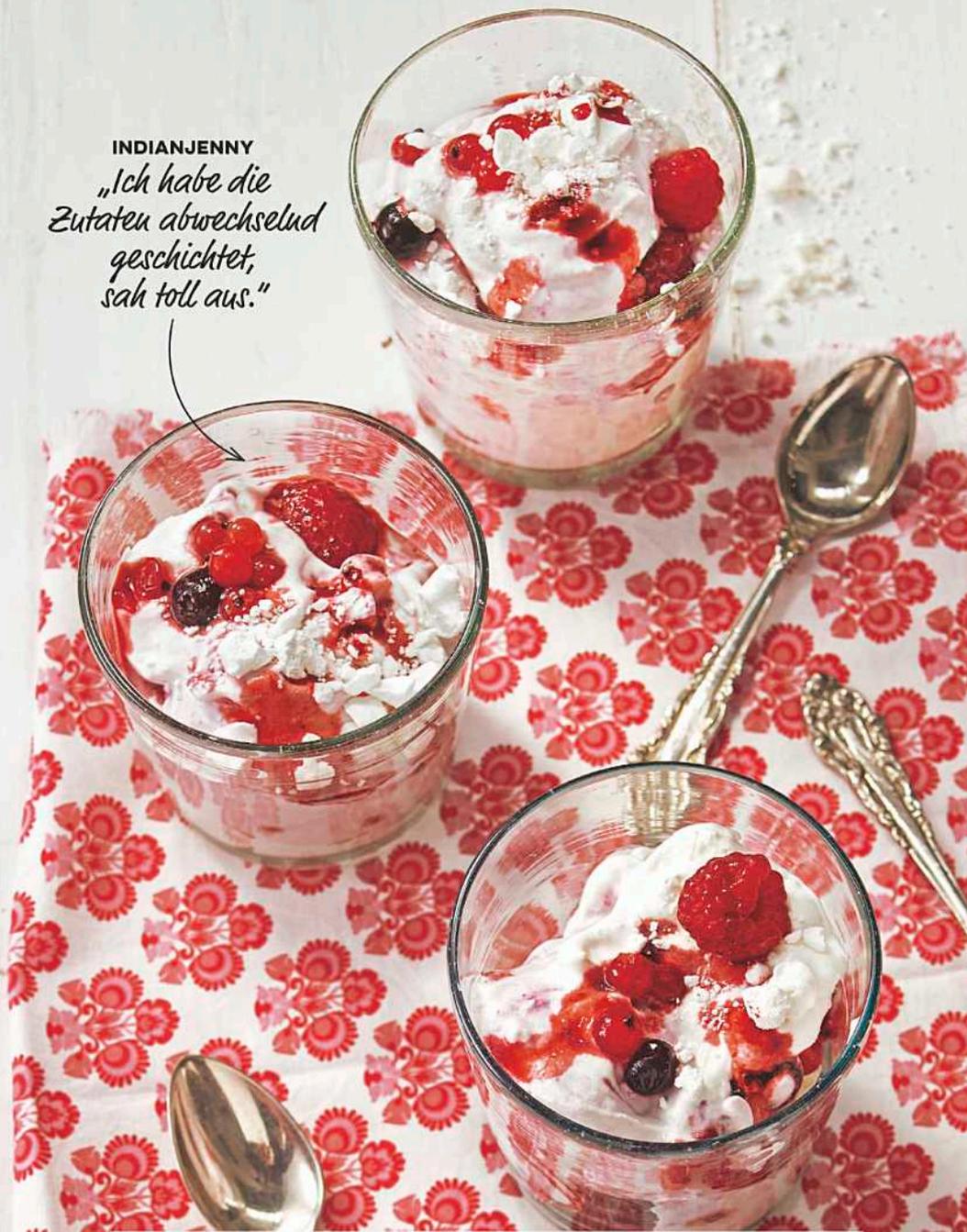


Der TIPP aus der Redaktion

Fruchtgenuss mit Schuss

Sie können die Beeren mit Cassis, Himbeergeist, Kirschlikör oder Amaretto beträufeln. Das gibt dem Dessert eine feine Note.

INDIANJENNY
„Ich habe die
Zutaten abwechselnd
geschichtet,
sah toll aus.“



★★★★☆ 3,8

Beeren-Baiser-Nachtisch

VERFASSER KIKIKUKI WEB CK-MAG.DE/150815



- 🍴 SIMPEL
- 🕒 15 MIN. + 12 STD. KÜHLZEIT
- 🔥 500 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

150 g Baiser
300 g gemischte frische oder TK-Beeren
400 ml Schlagsahne
2 Pck. Sahnesteif
2 Pck. Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Baiser grob zerdrücken und bis auf 1 Handvoll in Dessertgläsern (oder einer großen Schale) verteilen.
2. Beeren putzen (oder kurz antauen lassen) und darübergeben.
3. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und darauf verteilen. Über Nacht kalt stellen. Vor dem Servieren mit Rest Baiser bestreuen.

★★★★☆ 4,0

Schnelles Dessert Ambrosia

VERFASSTER DUDUMMMY WEB CK-MAG.DE/160815



🍴 SIMPEL ⏱ 10 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT 🔥 466 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g roter Fruchtojoghurt
(z. B. Himbeere, Erdbeere
oder Kirsche)
250 ml Schlagsahne
1 große Banane
400 g gemischte frische
oder TK-Beeren
50 g Schokotröpfchen
100 g Minimarshmallows

ZUBEREITUNG

1. Joghurt in eine Schüssel geben. Sahne steif schlagen und unterziehen.
2. Banane klein schneiden, Beeren putzen (oder antauen lassen). Banane mit Beeren und Schokotröpfchen unter die Joghurtmischung ziehen. Mindestens 1 Std. oder über Nacht kalt stellen.
3. Kurz vor dem Servieren Marshmallows unterheben.

HANKA78

*„Schmeckt auch nur
mit Joghurt und ohne
Sahne sehr gut.“*

★★★★☆ 4,6

Beeren auf Wolke sieben

VERFASSTER

SCHOKOLADENKEKS

WEB CK-MAG.DE/170815



🍴 SIMPEL ⏱ 10 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT 🔥 444 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Pck. TK-Miniwindbeutel (250 g)
250 g Sahnequark
125 g Magerquark
ca. 125 g gezuckerte Kondensmilch
(z. B. „Milchmädchen“)
200 g gemischte frische
oder TK-Beeren

ZUBEREITUNG

1. Windbeutel in eine große Schale geben, sodass der Boden vollständig bedeckt ist.
2. Quarksorten mit gezuckerter Kondensmilch (Menge je nach gewünschter Süße) verrühren. Creme auf den Windbeuteln verteilen. Geputzte oder fast aufgetaute Beeren darüberstreuen. Mindestens 1 Std. kalt stellen.



Der TIPP aus der Redaktion

Beere liebt Zitrusfrüchte

Oberfruchtig wird der Nachtisch, wenn Sie zusätzlich 1 TL dünn abgeriebene Bio-Orangen- oder Bio-Zitronenschale mit unter die Quarkcreme rühren.

SCHOKOLADENKEKS

„Mir schmeckt es
am besten, wenn
die Windbeutel noch
schön kalt sind und
nicht matschig.“

LOMIKA

„Einfach köstlich. Anstelle
der Beeren nehme ich auch
geru mal rote Gritze.“



Die Sonne WARTET



Die Chefkoch-User beherrschen es meisterlich, im Nu etwas Köstliches zu zaubern. Ihre fixen Sommerhits von Salat über Nudeln aus dem Wok bis zu Hackpfanne stehen in maximal 30 Minuten auf dem (Garten-)Tisch!

Ein feiner Salat mit wenig Kalorien und vielen Powerstoffen

MILENNIA

„Dazu gab es bei uns noch Puteustreifen. Ein leckeres, leichtes Abendessen.“

GLORIOUS

„Das ist was fürs Auge: geröstete Kürbiskerne on top und Crema di Balsamico für noch mehr Würze.“

★★★★☆ 3,8

Bunter Salatteller



VERFASSTER VRENIKOCH

WEB CK-MAG.DE/020814

🍴 SIMPEL ⏱ 15 MIN. 🔥 210 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

60 g Rucola
½ kleiner Lollo rosso
¼ Eisbergsalat
2 Tomaten
250 g Champignons
1 El Öl
Salz, Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft
2 El gehobelter Parmesan
(z. B. Grana Padano)



Für das Dressing

1 kleine Knoblauchzehe
150 g Magermilchjoghurt
1 El Öl (z. B. Basilikumöl)
3 El Weißweinessig
½ Tl Zucker oder Honig
3–4 El gehackte frische Kräuter
(z. B. Schnittlauch)

ZUBEREITUNG

1. Rucola, Lollo rosso und Eisbergsalat waschen, trocken schleudern. Tomaten in Spalten schneiden, mit dem Salat in eine Schüssel geben. Champignons putzen und vierteln. Im heißen Öl kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Beiseitestellen.

2. Für das Dressing Knoblauch in den Joghurt pressen. Mit Öl, Essig, Zucker und Kräutern verrühren und mit den Blattsalaten und Tomaten vermischen. Auf Tellern anrichten. Gebratene Pilze darübergeben und mit Parmesan bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Dressing aufmischen

Wer viel Dressing liebt, macht besser etwas mehr, als im Rezept angegeben. Und für eine flüssigere Konsistenz können Sie noch 3 El Milch unterrühren.



★★★★☆ 4,0

Scharfe Asia-Sommerrollen



VERFASSTER SYLVIA21 WEB CK-MAG.DE/030814

🍴 NORMAL ⏱ 25 MIN. 🔥 135 KCAL/ST.

ZUTATEN (6 STÜCK)

100 g Reisbandnudeln
12 Blätter Reispapier (16 cm Ø)
6 große Blätter Eisbergsalat
grüne Currypaste nach Belieben
200 g Garnelen (gekocht und geschält)
2 El Korianderblätter
Sojasauce zum Dippen

ZUBEREITUNG

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, gut abtropfen lassen.
2. Für die Rollen je 2 Blätter Reispapier kurz in warmes Wasser legen, bis sie gut formbar sind. Abtropfen lassen und übereinander auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils 1 Salatblatt darauflegen. Dünn mit grüner Currypaste bestreichen (Vorsicht, scharf!). Je ¼ Reisnudeln, Garnelen und Koriander in einem Streifen darauf verteilen.
3. Salat und Reispapier von unten nach oben stramm aufrollen. Dabei nach 1–2 Umdrehungen die seitlichen Ränder nach innen einschlagen. Salatrollen mit einem Schälchen Sojasauce zum Dippen servieren.

Spaghetti mit Kräutergarnelen

VERFASSER GOURMETKATHI WEB CK-MAG.DE/060814



🍴 SIMPEL ⏱️ 30 MIN. 🔥 660 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 350 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Butter
- 80 ml Sahne
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 2 El gehackte Kräuter (z. B. glatte Petersilie)
- 3 El geriebener Parmesan
- Chilipulver nach Belieben
- 350 g TK-Riesengarnelen (küchenfertig, aufgetaut)
- 2 El Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen fein hacken. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
3. Spaghetti in ein Sieb abgießen, tropfnass wieder in den Topf geben. Butter, Sahne, Zitronenschale und -saft, gehackte Kräuter und Parmesan zufügen und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
4. Garnelen in einer Pfanne im heißen Olivenöl von jeder Seite 1–2 Min. braten. Gegen Ende der Bratzeit Rosmarin, Thymian und Knoblauch kurz mitbraten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Spaghetti anrichten.



Der TIPP aus der Redaktion

Flotte Spießgesellen

Die TK-Garnelen 1 Stunde vorher aus dem Tiefkühler nehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und bei Zimmertemperatur auf Küchenpapier auftauen lassen. Dann trocken tupfen und auf Spieße stecken, so lassen sich die Garnelen in der Pfanne leichter wenden.

STEFF1980

„Habe noch angebratene Zucchini untergemischt, hat sehr gut gepasst.“

STEKETA

„Zitronenpfeffer ist eine tolle Alternative zum normalen schwarzen.“



Wer die Garnelen lässig unter die Pasta mischt, spart Zeit. Aber die Kräuter nicht vergessen!

★★★★☆ 4,7

Ziegenkäse im Speckmantel auf fruchtigem Salat

VERFASSER ALINA1995

WEB CK-MAG.DE/410917

🌿 SIMPEL 🕒 25 MIN.

🔥 300 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 3 El Kerne (z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
- 100 g gemischte Salatblätter
- 100 g Erdbeeren (oder Blau- und Himbeeren)
- 1 Mango (oder Pfirsiche)
- 4 Ziegenkäsetaler (à 30 g)
- 4 kurze Zweige Rosmarin
- 4 Scheiben Bacon

Für das Dressing

- 1 El Salatmayonnaise
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 El Honig
- 2 El Fruchtsaft (z. B. Apfelsaft)
- 2 El Himbeer- oder Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 2 El Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Salatblätter nach Belieben etwas zerpflücken. Erdbeeren putzen und klein schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden.
2. Ziegenkäsetaler mit je 1 Rosmarinzweig belegen, mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln, mit Holzspießchen feststecken. Käsepäckchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech unter dem heißen Backofengrill von jeder Seite 2 Min. knusprig braten.
3. Für das Dressing alle Zutaten außer Öl in einer Salatschüssel mit dem Schneebesen gut verrühren, Öl unterschlagen. Dressing mit Blattsalat mischen. Salat mit Erdbeeren, Mango und Kernen bestreuen. Ziegenkäsetaler daraufsetzen.



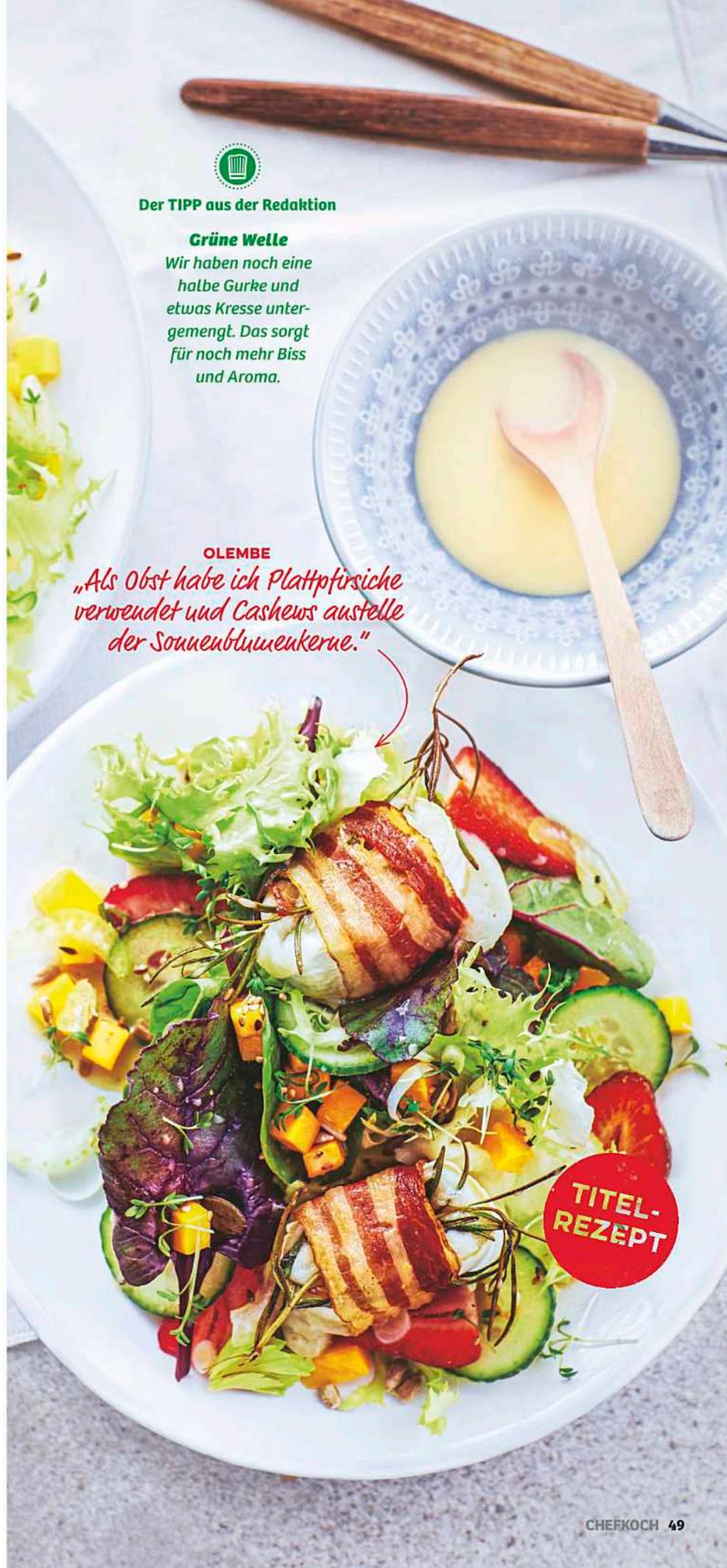
Der TIPP aus der Redaktion

Grüne Welle

Wir haben noch eine halbe Gurke und etwas Kresse untergemengt. Das sorgt für noch mehr Biss und Aroma.

OLEMBE

„Als Obst habe ich Plattpfirsiche verwendet und Cashews anstelle der Sonnenblumkerne.“



TITEL-REZEPT


Der TIPP aus der Redaktion
Expresstomate

Das Tomatenschnippeln entfällt, wenn Sie die frischen durch 400 g stückige Tomaten aus der Dose ersetzen. Die haben übrigens fast genauso viele gute Inhaltsstoffe wie die frischen.



★★★★☆ 4,2

Griechische Paprika-Hack-Pfanne



VERFASSTER SUSE2903

WEB CK-MAG.DE/070814

NORMAL 30 MIN. 535 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 rote Paprikaschoten
 500 g Tomaten
 1 große Zwiebel
 1 rote Chilischote
 3 Zweige Oregano (ersatzweise 1 Tl getrockneter Oregano)
 500 g gemischtes Hackfleisch
 2 El Olivenöl
 4 Knoblauchzehen
 Salz, Pfeffer
 ½ Tl Kreuzkümmel
 2 El Tomatenmark
 500 ml Gemüsebrühe
 200 g Feta

ZUBEREITUNG

1. Paprika putzen. Paprika, Tomaten und Zwiebel getrennt in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Oregano fein schneiden.
2. In einer Pfanne mit hohem Rand Zwiebel und Hackfleisch im heißen Öl unter Rühren 5 Min. bei starker Hitze anbraten.
3. Paprika und Chili kurz mitbraten. Tomaten und Oregano unterrühren. Knoblauch dazupressen. Mit Salz (sparsam, da der Feta relativ salzig ist), Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
4. Tomatenmark zum Andicken hinzufügen. Brühe angießen und 15–20 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
5. Feta würfeln, kurz vor dem Servieren zufügen. Pfanne noch mal abschmecken.

BEUFERL

„Dazu gab es frisch aufgetrocknetes Fladenbrot. Sehr lecker!“

★★★★★ ⌀ 4,5

Büffelmozzarella mit Mango und Chilidressing

VERFASSTER KIPO32 WEB CK-MAG.DE/080814

NORMAL 15 MIN. 556 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 reife Mango
200 g Büffelmozzarella
1 kleine rote Zwiebel
½ rote Chilischote
3 El Aprikosen- oder Weißweinessig
1 El Honig
(z. B. Akazienhonig)
4 El helles Sesamöl oder Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll Koriander (ersatzweise Kerbel oder Basilikum)

ZUBEREITUNG

1. Mangofruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella halbieren und in dünne Scheiben schneiden (oder siehe Tipp).
2. Mango und Mozzarella abwechselnd auf einer Platte oder Tellern anrichten. Zwiebel in dünne Scheiben hobeln und darauf verteilen.
3. Chilischote entkernen und fein würfeln. Mit Essig, Honig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mango- und Mozzarellascheiben damit beträufeln. Korianderblätter abzupfen und darüberstreuen. Wer mag, streut noch gerösteten Sesam darüber. Schmeckt mit Baguette oder geröstetem Ciabatta.



BSAAT

„Diese Kombination aus süß, scharf und würzig ist einfach perfekt.“



Der TIPP aus der Redaktion

Bestes vom Büffel

Mozzarella aus Büffelmilch (italienisch: „mozzarella di bufala“) schmeckt leicht säuerlich und ist weicher als Kuhmilchmozzarella. Statt ihn in Scheiben zu schneiden, kann man ihn auch in mundgerechte Stücke zerpfücken.



PAUSENBROT ZUM HOCHSTAPELN

Bau dir doch deinen eigenen Sandwich-Palast: aus deinem Lieblingsbrot und einer Creme mit allem, was dir am besten schmeckt. Hier unser Vorschlag mit Thunfisch, Gewürzgurke und Ei in Mayo



★★★★☆ 4,4

Thunfisch-sandwich

VERFASSER **SATANSKOCH**
WEB CK-MAG.DE/440815

Der ist ganz lieb!



SIMPEL 25 MIN. 652 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Dose Thunfisch in Öl (185 g)
- ½ Zwiebel
- 2 Gewürzgurken**
- 2 gehäufte El Mayonnaise
- 50 ml Schlagsahne
- ½ Tl gehackter Dill
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Zucker
- 4 Scheiben Sandwichbrot

Zusätzlich kaufst du frische Gurke würfeln

ZUBEREITUNG

1. Ei 9 Min. hart kochen. Abschrecken, abkühlen lassen und pellen.
2. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit zwei Gabeln fein zerzupfen. Zwiebel, Gurken und Ei fein würfeln.
3. Mayonnaise mit Sahne und Dill glatt rühren. Thunfisch unterrühren. Zwiebel, Gurken und Ei untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Thunfischcreme auf 2 Brotscheiben streichen, restliche 2 Scheiben darauflegen. Sandwiches nach Belieben diagonal halbieren und mit Holzspießchen fixieren.

Sportliche Variante: Nimm Joghurt anstelle der fettreicheren Mayonnaise



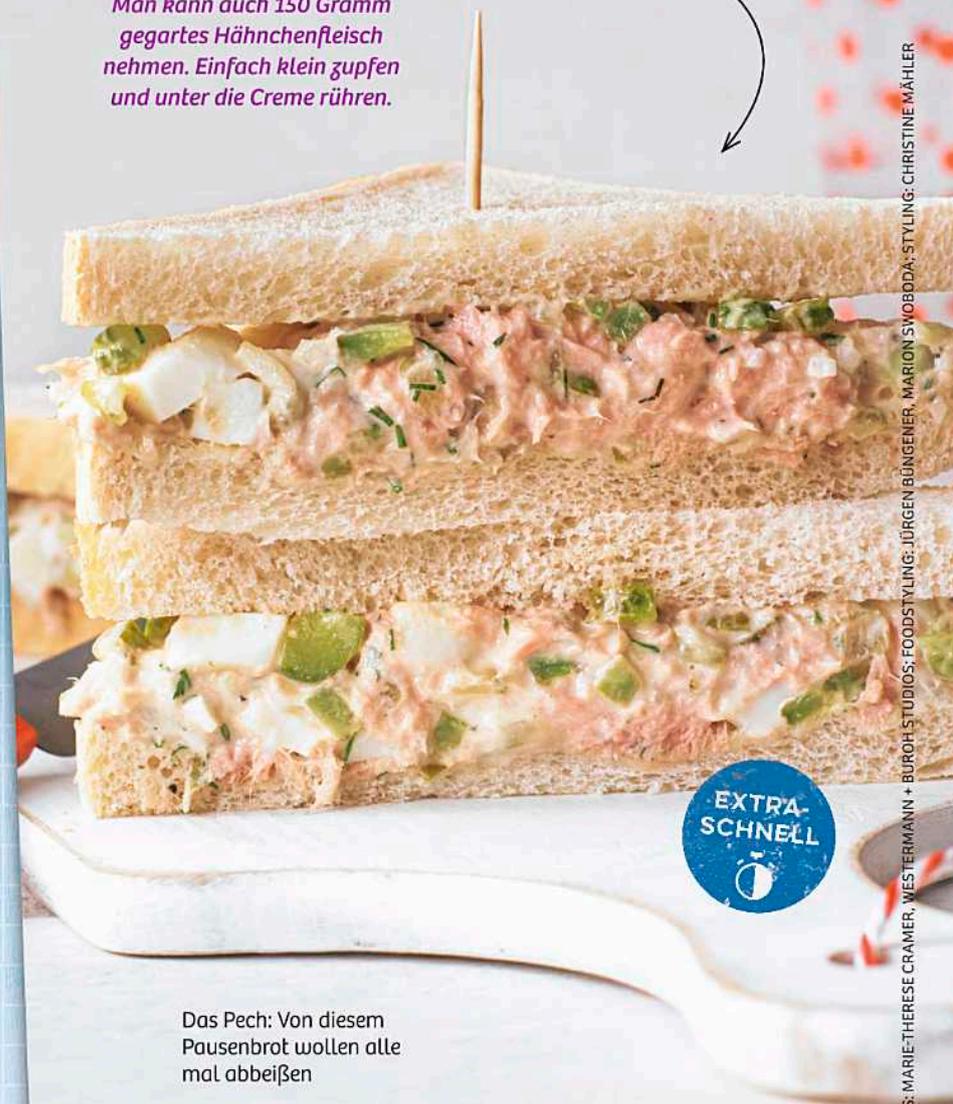
Der TIPP aus der Redaktion

Zum Abheben

Du magst keinen Thunfisch? Man kann auch 150 Gramm gegartes Hähnchenfleisch nehmen. Einfach klein zupfen und unter die Creme rühren.

SARAHMAUS

„Ich mache es geru einen Tag vorher, dann zieht alles richtig gut durch.“



Das Pech: Von diesem Pausenbrot wollen alle mal abbeißen

Weiterbildung
neu gedacht:

Wir
kommen
zu dir nach
Hause.

Renommierte Speaker*innen,
Coaches und Expert*innen
halten unsere Sessions zu
den Themen rund um Karriere,
Persönlichkeitsentwicklung
und Stressmanagement sowie
Verhandlungsführung, Alters-
vorsorge und Geldanlage.

Die BRIGITTE Academy Sessions

Unter anderem mit
der Autorin und Trainerin
Carola Kleinschmidt

Erlebe die digitalen BRIGITTE Academy Sessions ganz einfach
zuhause – egal, ob per Computer, Tablet oder Smartphone.
Die ersten Sessions starten am 23. Juni 2020! Sei live dabei!



Alle Infos und Tickets unter: www.brigitte.de/sessions



MEIN WOCHENPLANER

SIEBEN auf einen STREICH

Ein Wochenplan, der Ihnen Arbeit abnimmt:
Sie müssen nur noch die frischen Sachen einkaufen
(Vorrat checken!) und kurz in die Küche hüpfen

Montag

*Gefaugener Fisch
im Backpapier*

Dienstag

*Baundnudeln mit
Pfefferlingen*

Mittwoch

*Knackiger
Eblysalat*

Donnerstag

Kohltrabicarpaccio

Freitag

*Tomatentarte mit
Käseboden*

Samstag

*ZucchiniLasagne
mit Hackfleisch*

Sonntag

*Mediterran
gefülltes
Hühchen*

MONTAG

45 Min.



★★★★☆ 4,6

Gefangener Fisch im Backpapier

VERFASSTER SCHMAUSI03 WEB CK-MAG.DE/070915



👉 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 30 MIN. GARZEIT 🍴 640 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✗ 6 kleine Tomaten
- ✗ 200 g milder Feta
- ✗ 8 Zweige Thymian
- ✗ 400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch)
- Salz, Pfeffer
- 4 El Olivenöl

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Tomaten achteln, Feta würfeln. Thymian etwas zerzupfen. Fisch waschen, trocken tupfen und in 2 Portionen schneiden.
2. Zwei große Bögen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Je 1 Fischfilet daraufsetzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jeweils die Hälfte Tomaten, Feta und Thymian auf den Filets verteilen. Mit je 2 El Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Backpapier über dem Fisch einschlagen, die Seiten wie bei einem Päckchen falten und nach unten einschlagen.
5. Fischpäckchen im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. backen. Dazu schmeckt Reis oder Weißbrot.



Der TIPP aus der Redaktion

Was der Kühlschrank hergibt

Toll schmeckt auch Fenchel zu Fisch, dann den Feta weglassen. Wer mag, kann noch Mozzarella mitgaren. Der ist weniger salzig als Feta.

SCHMAUSI03

←
„Ich lege die Päckchen im Backofen aufs Rost und schiebe ein Backblech direkt darunter, falls etwas Öl auslaufen sollte.“

DIENSTAG

30 Min.

MARE-BLUE

„Damit ich keine zweite Pfanne brauche, habe ich Zwiebeln und Pilze zusammen angebraten.“

EXTRA
SCHNELL

★★★★☆ 3,9

Bandnudeln mit Pfifferlingen in Rosmarinsahne

VERFASSER DODITH WEB CK-MAG.DE/110915

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 🍴 747 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 500 g Pfifferlinge
- ✕ 1–2 El frische Rosmarinnadeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 El Butter
- 100 ml Weißwein (oder 100 ml Wasser und 2 El heller Aceto balsamico)
- ✕ 250 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- 500 g Bandnudeln
- 2 El Öl

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Pfifferlinge putzen und je nach Größe eventuell halbieren. Rosmarinnadeln hacken, Zwiebel fein würfeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten. Mit Wein ablöschen, 1 El Rosmarin zugeben (siehe Tipp) und etwas einkochen lassen. Sahne unter die Sauce rühren, aufkochen, salzen und pfeffern. Warm halten.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge darin 5 Min. bei starker Hitze anbraten.
5. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Rosmarinsahne und gebratene Pfifferlinge darübergeben.

VEGGIE



Der TIPP aus der Redaktion

Weniger ist mehr

Rosmarin sparsam dosieren, das Aroma entfaltet sich beim Kochen und wird intensiver. Lieber später nachwürzen.

MITTWOCH

25 Min.



★★★★☆ 4,4

Knackiger Eblysalat

VERFASSER 852TACKS WEB CK-MAG.DE/140915

🕒 SIMPEL 🕒 25 MIN. 🔥 592 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 250 g Ebly (vorgegarte Weizenkörner)
- Salz, Pfeffer
- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- ✕ je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- ✕ 200 g Feta
- ✕ 1 Handvoll gemischte Kräuterblättchen (z. B. Petersilie, Oregano, Basilikum)
- ✕ 6 El Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 8 El Öl

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Ebly in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben.
2. Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Feta würfeln. Alles zum Ebly geben.
3. Kräuterblätter fein schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und Kräutern verrühren. Mit den Salatzutaten mischen und abschmecken.

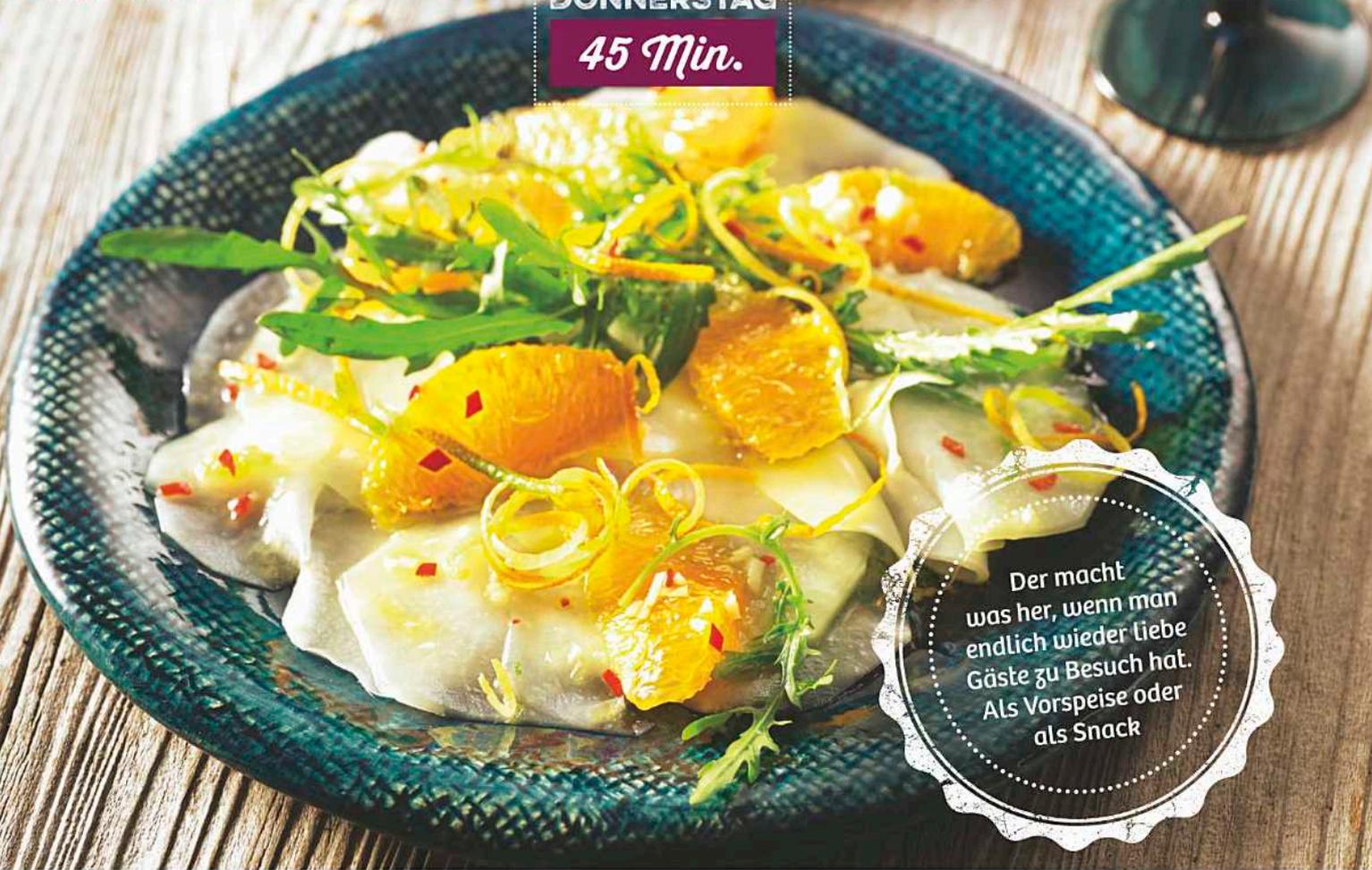


Der TIPP aus der Redaktion

Auch toll mit Nudeln
Für eine Nudelsalatvariante ersetzen Sie den Ebly durch Kritharaki oder Risoni, das sind kleine Nudeln in Getreidekorn- oder Reisform.

DOMSPATZEN

„Nehmt noch ein bisschen frische Minze mit rein. Das schmeckt superfrisch.“



★★★★☆ 4,3

Kohlrabiparpaccio

VERFASSER SCHOFERLE WEB CK-MAG.DE/130915



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 15 MIN. MARINIERZEIT 🍴 195 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- ✕ 1 Kohlrabi (300 g)
- Salz, Pfeffer
- 30 g Rucola
- ✕ 1 Bio-Limette oder -Zitrone
- ✕ 2 Bio-Orangen
- 2 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Prise Zucker

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

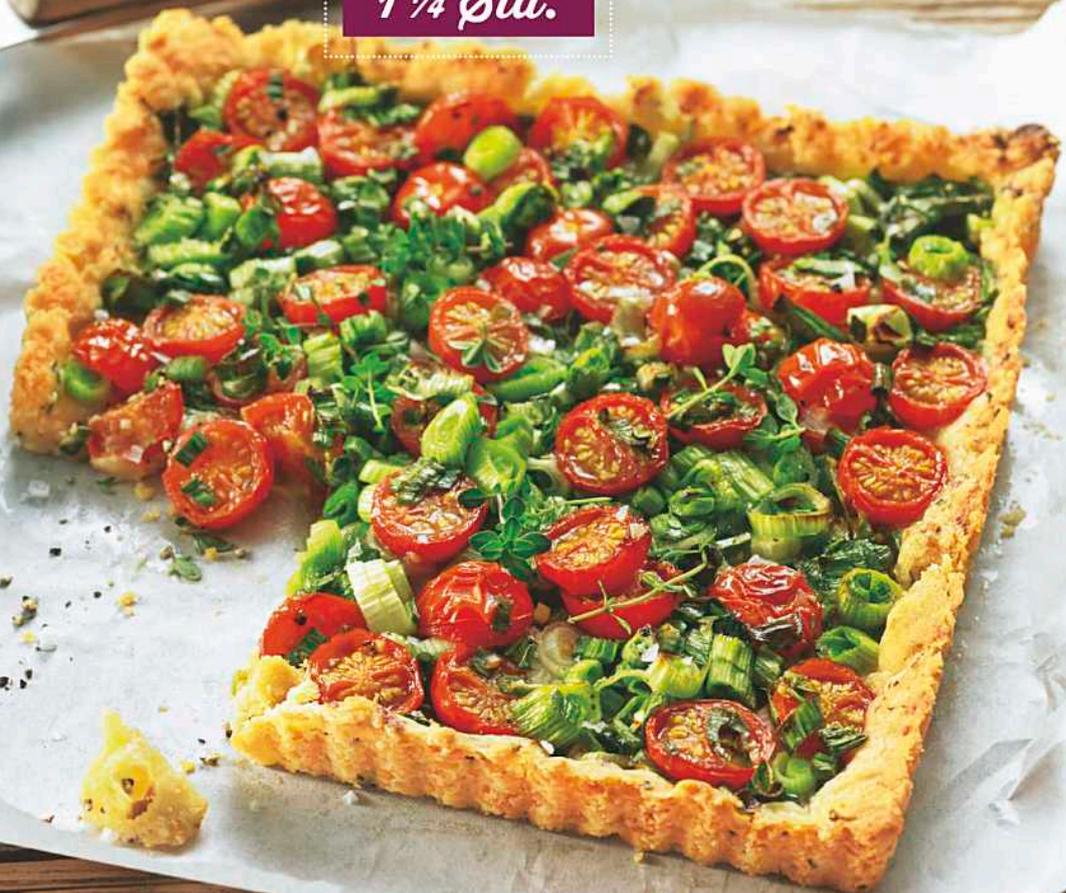
1. Kohlrabi schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Mit 1 Tl Salz bestreuen und beiseitestellen.
2. Rucola putzen, eventuell kleiner zupfen. Je 1 El Schale von der Limette und 1 Orange fein abreiben (die weiße Haut ist bitter, nicht mitreiben). Limette auspressen.
3. Beide Orangen oben und unten gerade schneiden, auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orangenfilets über einer Schüssel zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. Orangenreste mit der Hand über der Schüssel ausdrücken.
4. Limettensaft und Olivenöl mit dem Orangensaft in der Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen.
5. Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Zur Zitrusmarinade geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Kohlrabischeiben abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Orangenfilets und Rucola auf Tellern anrichten. Marinade darüberträufeln, mit Orangen- und Limettenschale bestreuen. Carpaccio 15–20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.

ROSALIAROSENRÖT
*„Habe noch etwas
 Kürbiskernöl unter die
 Marinade gemischt.“*

FREITAG

1 ¼ Std.



★★★★☆ 4.1

Tomatentarte mit Käseboden

VERFASSER LINDA Ä WEB CK-MAG.DE/050915

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT 🕒 649 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 160 g Butter
- ✕ 400 g Kirschtomaten
- ✕ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✕ 2 El frische Thymianblättchen oder 2 Tl getrockneter Thymian
- 2 Tl Honig
- 1–2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 180 g Mehl
- ✕ 160 g geraspelter Käse

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Tomaten halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Beides mit 1 El Thymian, Honig und Öl mischen. Salzen, pfeffern und beiseitestellen.
3. Für den Boden 1 El Thymian hacken, mit Mehl, Käse und 1 Tl Salz mischen. Zerlassene Butter zufügen und alles per Hand gründlich verkneten.
4. Käseteig in eine quadratische Tarteform mit Heheboden (23 cm) oder eine (runde) Springform drücken. Einen 2–3 cm hohen Rand formen. Tomatenmischung darauf verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 40–50 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Bitte schneller auf den Teller!
Gang fix gelingt die Tarte mit Blätterteig aus dem Kühlregal. Einfach bei 200 Grad 15–20 Min. backen. Und achten Sie beim Einkauf auf die Zutatenliste: Dort sollte Butter stehen statt Palmöl (z. B. von Tante Fanny).



★★★★☆ 4,7

Zuccinilasagne mit Hackfleisch

VERFASSER BLUEJAY WEB CK-MAG.DE/080915



🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT 🔥 763 KCAL/PORT. 🌱 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✂ 1 kg dicke Zucchini
- 5–6 El Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ✂ 500 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1–2 Tl getrockneter Oregano
- ✂ 1 El frische Thymianblättchen
- ✂ 2 El gehackte Petersilie
- ✂ 200 g Frischkäse
- ✂ 100 ml Milch
- 1 Prise Muskat
- ✂ 150 g geriebener Käse

✂ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen und der Länge nach in 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Portionsweise in einer Pfanne in 4–5 El heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln und in der Pfanne in 1 El Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, kurz mit andünsten. Hack zugeben, braun und krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Tomatenmarkiterrühren und 1 Min. mit anbraten. Stückige Tomaten, Oregano und Thymianiterrühren. Bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilieiterrühren.

4. Frischkäse und Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, 50 g geriebenen Käseiterrühren.

5. Den Boden einer großen rechteckigen Auflaufform mit Zuccinischeiben auslegen. Einige Löffel Hackfleischsauce und dann einige Löffel Frischkäsesauce darauf verteilen, mit einer weiteren Schicht Zucchini belegen.

6. Restliche Zutaten einschichten, mit Rest Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. goldbraun backen.

SONNTAG

50 Min.

Ein herrlich
leichtes Sommer-
gericht: fettarm und
aromatisch mit
verschiedenen
Kräutern

★★★★☆ 4,6

Mediterran gefülltes Hähnchen

VERFASSTER SWEET-MAJA WEB CK-MAG.DE/060915

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 20 MIN. GARZEIT 🕒 300 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✕ 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
bunter Pfeffer aus der Mühle
- ✕ 100 g Frühstücksspeck (12 Scheiben)
2 El Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
- Für die Füllung**
70 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- ✕ 8 Basilikumblätter
- ✕ 3 Zweige Oregano
- ✕ 2 Zweige Zitronenthymian
1 Knoblauchzehe

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Von der Seite je eine tiefe Tasche hineinschneiden. Fleisch rundum mit Pfeffer würzen.
2. Für die Füllung Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Basilikumblätter fein schneiden. Oregano- und Thymianblättchen abzupfen und kurz hacken. Knoblauch fein hacken.
3. Füllzutaten mischen, in die Filets füllen und mit je 3–4 Scheiben Speck umwickeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin bei milder Hitze von allen Seiten 8–10 Min. anbraten. In eine Auflaufform legen, Rosmarin zerzupfen und darauf verteilen.
5. Filets im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) 20–25 Min. fertig garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, in dicke Scheiben schneiden. Dazu passen Nudeln und Rucola-Tomaten-Salat.



ISSIYRA

„Statt Speck haben wir Parmaschinken genommen.“

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



Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!

MIT
QR-CODE
ZU JEDEM
REZEPT!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

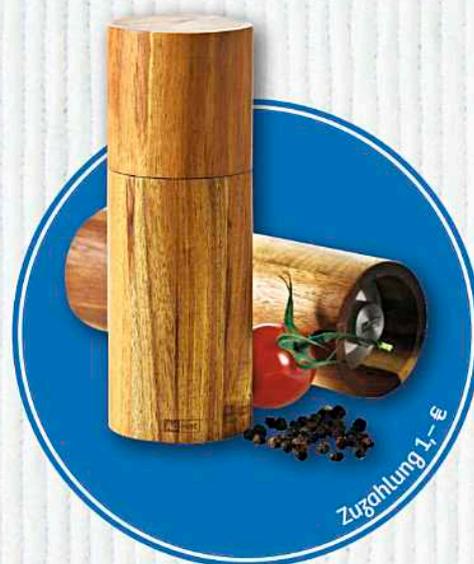
- VIELSEITIG:** Das Beste aus über 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
GETESTET: Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
SICHER: Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
GÜNSTIG: 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro*
BEQUEM: Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

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

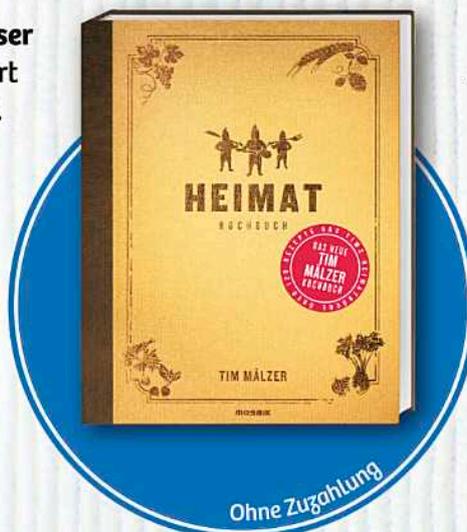
Gleich telefonisch oder online bestellen:



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



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



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

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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



040/55 55 7800

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



www.chefkoch.de/abo



KRÄUTER *machen Lust auf* GRÜNE KÜCHE

Sie verleihen Schnitzel, Risotto und Gemüse einen ultimativen Aromakick, und gerade lassen sie sich frisch vom eigenen Balkon ernten



Gegrillte
ZUCCHINI
mit Minze Rezept S. 67

Zucchini begeistern mit
frischer Minze im Duett mit
den Röstaromen vom Grill

★★★★☆ 4,0

Kräuterpfannkuchen mit Tomaten-Pilz-Füllung

VERFASSER SARAHSCHIED89 WEB CK-MAG.DE/220920



NORMAL 35 MIN. + 10 MIN. RUHEZEIT 304 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 g Mehl
250 ml Milch
2 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
400 g Champignons
1 Knoblauchzehe
400 g kleine Tomaten
(z. B. Miniromana)
4 El neutrales Öl
1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen glatt verrühren.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Bis auf ½ El zum Bestreuen in den Teig rühren. 10 Min. quellen lassen.
3. Pilze putzen, halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten halbieren.
4. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Champignons darin 1 Min. anbraten. Tomaten zugeben

und bei milder Hitze 3 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. In einer zweiten Pfanne 1 Tl Öl erhitzen. Pfannkuchen portionsweise bei mittlerer Hitze darin ausbacken (pro Seite 1–2 Min.).

6. Mit Tomaten und Champignons füllen und mit Schnittlauch bestreuen.



Schnittlauch im Teig verleiht dem Pfannkuchen Würze. Wer mag, hobelt noch etwas Käse darüber

HAPPINESS

„Wir hatten sie als Grillbeilage zu indischen Hühnerspießen, Aprikosenchutney und Reis.“

★★★★☆ 4,0

Gegrillte Zucchini mit Minze

VERFASSER STIERMÄDCHEN WEB CK-MAG.DE/190920



NORMAL 35 MIN. + 12 STD. RUHEZEIT
 322 KCAL/PORT.

ZUTATEN (1 PORTION)

3 Zucchini
4–5 El Olivenöl
1 Tl grobes Meersalz
1 Handvoll frische Minze



Die TIPPS aus der Redaktion

Alte Antipasti-Schule

Die Zucchini lassen sich gut am Vortag zubereiten, da sie dann über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Für tolle Röstaromen ist eine Grillpfanne ideal. Wer keine hat: Es klappt auch in einer normalen Pfanne.

Beim Einschichten können Sie nach Belieben noch frischen Knoblauch dazuhobeln.

ZUBEREITUNG

1. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
 2. Grillpfanne erhitzen, 1–2 El Olivenöl darin erhitzen, Zucchinischeiben hineinlegen und von jeder Seite 5 Min. grillen bzw. braten, bis sie leicht glasig sind und ein Grillmuster haben. Portionsweise alle Scheiben fertig braten.
 3. Zucchini in eine eckige Form schichten. Jeweils mit wenig Meersalz bestreuen und mit einigen Minzeblättern belegen.
 4. Oberste Schicht großzügig mit Olivenöl beträufeln. Etwas abkühlen lassen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Tipp** 1 Std. vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen.





★★★★☆ 03,9

Kräuter-Zitronen-Risotto



VERFASSTER LINCSEI WEB CK-MAG.DE/200920

🍴 NORMAL 🕒 30 MIN. 🔥 588 KCAL/PORT.

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 El Öl
300 g Risottoreis
100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
2 Bio-Zitronen
1 Bund frische Kräuter
(Rucola, Petersilie, Minze,
Rosmarin, Schnittlauch)
Salz, Pfeffer
60 g geriebener Parmesan
oder Grana Padano

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig anbraten. Reis dazugeben und mitbraten, bis er etwas glasig wird. Wein zugießen und einkochen lassen.
2. Gemüsebrühe nach und nach dazugeben. Immer wenn die Flüssigkeit verkocht ist, Brühe nachgießen, dabei häufig umrühren.
3. Zitronenschale abreiben und 1 Zitrone auspressen. Schale und Saft unterrühren.
4. Wenn der Reis gar, aber noch bissfest ist, die fein gehackten Kräuter untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Risotto ohne Risiko

Risottokochen ist kinderleicht, es erfordert nur etwas Zeit und Aufmerksamkeit. Je nach verwendeter Reissorte ist er in 20 Minuten gar.

SMART1965

*„Zum Risotto gab es
Lachsfilet und Salat.
Mit seiner zitronigen
Note sehr lecker.“*

EXTRA-
SCHNELL

Risotto ist nicht nur ein versierter Solokünstler, sondern passt auch gut als Beilage zu einem Stück Fisch oder Fleisch



Der TIPP aus der Redaktion

Kräuterbörse

Den Thymian kann man auch durch Rosmarin oder Salbei ersetzen, ganz nach Laune und Verfügbarkeit.

Bei Schweineschnitzeln passt Thymian, zu Kalb schmeckt Rosmarin oder Salbei sehr gut.

**Krosser, krosser, mmh!
Die Käse-Kräuter-Panade
ist ein echter Kracher**

ELOPERDIDO

„Als Variante hatte ich Spaghetti à la Piccata zu den Schnitzeln: mit getrockneten Tomaten, Chili und Knoblauch.“

★★★★☆ 4,4

Schnitzel mit Parmesan-Thymian-Panade und Rosmarinkartoffeln

VERFASSER ELOPERDIDO WEB CK-MAG.DE/210920

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 🔥 547 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Rosmarinkartoffeln

500 g festkochende Kartoffeln
1 Bund Rosmarin
1–2 El Olivenöl
Salz

Für die Schnitzel

4 Schweine-, Kalb- oder Putenschnitzel
2 Tl Dijonsenf
2 Eier (Kl. M)
Salz, Pfeffer
80 g geriebener Parmesan oder Pecorino
80 g Semmelbrösel
1 Bund Thymian
8 El Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, trocken tupfen und halbieren. Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Kartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Kräutern und $\frac{1}{2}$ Tl Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40–50 Min. goldbraun backen.
2. Inzwischen das Fleisch sehr dünn ausklopfen und mit Senf bestreichen.
3. In einem Teller Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. In einem weiteren Teller Parmesan und Semmelbrösel vermischen. Thymianblättchen abzupfen, untermischen. Schnitzel erst im Ei, dann in der Panade wenden. Die Panade sollte nicht zu dick sein. (Manche wenden die Schnitzel anfangs in Mehl, funktioniert aber auch ohne.)
4. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Min. ausbacken.



ALLES so schön bunt HIER!

Wenn süße Beeren und Früchte erst mal in den Teig plumpsen, wächst die Vorfreude auf ein leckeres Stück vom Glück – ein Blech reicht für Ihre liebsten Kuchenfreunde

★★★★☆ 4,3

Johannisbeerkuchen mit Mandelkrokant



VERFASSER SALMISANNI WEB CK-MAG.DE/030820

🍴 NORMAL 🕒 40 MIN. 🔥 326 KCAL/ST.

ZUTATEN (24 STÜCKE)

5 Eier
200 g Zucker
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
200 g weiche Butter
50 g Rapsöl
450 g Mehl
1 Pck. Backpulver
evtl. Milch
600 g rote Johannisbeeren

Für den Mandelkrokant
100 g Butter
150 g Zucker
2 El Honig
200 g Mandelblättchen
50 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Eier, Zucker, Salz und Vanillezucker 5 Min. schaumig schlagen. Butter und Öl unterrühren. Mehl und Backpulver einrühren. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Milch dazugeben.
2. Ein tiefes Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier auslegen, den Teig daraufstreichen, die verlesenen Johannisbeeren darauf verteilen und den Kuchen im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Min. backen.
3. Inzwischen alle Zutaten für den Mandelkrokant in einen Topf geben, 10 Min. köcheln lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, die Mandelmasse darauf verteilen und den Kuchen weitere 8–10 Min. backen.

Luftig-leichter Rührkuchen
mit süßsauerlichen Beeren und
einem Krokant-Topping aus
Mandeln und Sahne, herrlich!



GOLDEN-CUPCAKE

*„Auch mit Rhabarber und
Erdbeeren anstatt
Johannisbeeren echt toll!“*

★★★★☆ 0,7

Aprikosenkuchen mit Mohn und Quark



VERFASSER BRISANE WEB CK-MAG.DE/010820

🍴 NORMAL 🕒 30 MIN. + 45 MIN. BACKZEIT 🔥 227 KCAL/ST.

ZUTATEN (24 STÜCKE)

4 Eier (Gr. M)
200 g Butter oder Margarine
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
200 g Mehl oder Dinkelmehl (Type 630)
15 g Backpulver
75 g Speisestärke
50 g gemahlener Mohn
20 halbe Aprikosen (frisch oder Dose)

Für die Quarkfüllung

250 g Quark
250 g Naturjoghurt
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
2 Eier
evtl. Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Eier, Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Speisestärke und Mohn unterrühren.
2. Ein kleines Backblech (32 x 28 cm) einfetten und den Teig darauf glatt streichen. Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen.
3. Für die Quarkfüllung alle Zutaten verrühren und auf dem Kuchen verteilen.
4. Im heißen Backofen bei 195 Grad (Umluft 175 Grad) 45–50 Min. backen. Abkühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.





ROTEBEETE

„Die Teigmenge passt auch gut in eine runde Obstkuchen-Springform mit einem Durchmesser von 32 Zentimetern.“



Der Kuchen verführt mit Mohn im Teig und einer cremigen Quarkhaube

DOTTYBÄCKT

„Ich habe ein Kilo
frische Kirschen
genommen.“

★★★★☆ 4,5

Schoko-Kirsch-Schnitten

VERFASSER ROCKY73 WEB CK-MAG.DE/040820



🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. + 7 STD. KÜHLZEIT 📊 410 KCAL/ST.

ZUTATEN (24 STÜCKE)

250 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
6 Eier (Gr. M)
1 Prise Salz
160 g Schokolade
200 g geriebene Haselnüsse
100 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Zimt

Für den Schokobelag

500 ml Schlagsahne
160 g dunkle Schokolade
2 Gläser Sauerkirschen
(à 720 ml)
3 El Zucker
2 Pck. Vanillepuddingpulver
5 El Schokoladenraspel



Der TIPP aus der Redaktion

Beschwipst

Wenn keine Kinder vom Kuchen naschen, können die Kirschen vor dem Backen noch in etwas Kirschwasser baden. Das verleiht ein tolles Aroma! Aber sparsam dosieren, ein Schnaps-glas reicht völlig aus.

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter, Zucker und Vanillezucker 5 Min. schaumig rühren. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, beiseitestellen. Eigelb einzeln gut unter die Teigmasse rühren.
2. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und unterrühren.
3. Haselnüsse, Mehl, Backpulver und Zimt vermischen und zusammen mit dem steif geschlagenen Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Teig auf einem gefetteten oder mit Backpapier belegten Backblech glatt streichen. Im heißen Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15–18 Min. backen. Auskühlen lassen.
5. Für den Belag Sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Schokolade grob hacken, in der Sahne schmelzen. Schokosahne mindestens 5 Std. in den Kühlschrank stellen.
6. Sauerkirschen gut abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und mit Wasser auf 800 ml auffüllen. Puddingpulver mit etwas Saft glatt rühren. Restlichen Kirschsafft mit Zucker aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren, alles noch einmal kurz aufkochen.
7. Kirschen halbieren und unter den heißen Pudding rühren. Masse auf dem ausgekühlten Kuchenboden glatt streichen und den Kuchen für 2 Stunden kalt stellen.
8. Die vorbereitete Schokosahne langsam cremig aufschlagen (damit sie nicht gerinnt) und den Kuchen damit bestreichen. Kuchen mit Schokoladenraspeln bestreuen.

Eine unsagbar tolle Kombi aus Schokolade und Kirschen: saftig, cremig und ultrafruchtig!



Krimi- & Tablet-Rätseltouren



Kamera- & Smartphone-Touren



BESONDERE ERLEBNISSE
FÜR DEN URLAUB DAHEIM

Ob kulinarische Stadtführung, Rätsel-, Foto- oder Galerietour:
Bei Meet the World findest du das besondere Stadterlebnis,
das zu dir passt!

Jetzt stöbern:
meet-the-world.de/erlebnisse



art
DAS KUNSTMAGAZIN

Galerietouren

Kulinarische Stadtführungen

REGISTER

*Eine Sommersuppe
mit Fleischklößchen
gibt's auf S. 13*



FLEISCH

| | |
|---------------------------------|----|
| Gemüse-Hack-Braten | 18 |
| Hackfleischpizza mit Tomaten | 14 |
| Hack-Kartoffel-Auflauf | 11 |
| Hähnchen, mediterran gefülltes | 61 |
| Kohlrabicremesuppe mit Klößchen | 13 |
| Nudelsalat mit Krümelhack | 12 |
| Paprika-Hack-Pfanne | 50 |
| Pork-Chops und Salsa verde | 26 |
| Schichtsalat, griechischer | 17 |
| Schnitzel mit Parmesanpanade | 71 |
| Tomaten, gefüllte, mit Hack | 17 |
| Ziegenkäse im Speckmantel | 49 |
| Zuccinilasagne mit Hackfleisch | 60 |

FISCH

| | |
|-------------------------------|----|
| Asia-Sommerrollen, scharfe | 47 |
| Fisch im Backpapier | 55 |
| Forellenaufstrich | 39 |
| Lachsburger mit Joghurdip | 28 |
| Spaghetti mit Kräutergarnelen | 48 |
| Thunfischcreme | 23 |
| Thunfischsandwich | 52 |

VEGGIE

| | |
|------------------------------|----|
| Avocadopesto, cremiges | 21 |
| Bandnudeln mit Pfifferlingen | 56 |
| Bauernbrot, Annes bestes | 35 |
| Bressot, selbst gemacht | 39 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Büffelmozzarella mit Mango | 51 |
| Eblysalat, knackiger | 57 |
| Kräuterpfannkuchen mit Füllung | 66 |
| Kräuter-Zitronen-Risotto | 68 |
| Obatzda, obaboarische | 38 |
| Pasta mit grünen Bohnen | 24 |
| Salatteller, bunter | 47 |
| Tomatenpesto | 21 |
| Tomatentarte mit Käseboden | 59 |
| Zitronen-Mandel-Pesto | 22 |

VEGAN

| | |
|----------------------------------|----|
| Bohnsalat mit Paprika | 24 |
| Guacamole | 30 |
| Hummus | 40 |
| Kohlrabiacarpaccio | 58 |
| Paprika-Walnuss-Dip | 40 |
| Sommersalat, frisch und fruchtig | 32 |
| Zucchini, gegrillte, mit Minge | 67 |

SÜSSES & DRINKS

| | |
|--------------------------------|----|
| Aprikosenkuchen mit Mohn | 74 |
| Beeren auf Wolke sieben | 44 |
| Beeren-Baiser-Nachtisch | 43 |
| Beerenbecher mit Knusper | 43 |
| Cinnamon-Applecakes | 31 |
| Dessert Ambrosia, schnelles | 44 |
| Frozen Yoghurt Zitrone | 82 |
| Gurken-Zitronen-Limo | 8 |
| Joghurt-Frucht-Blechkuchen | 78 |
| Johannisbeerkuchen mit Krokant | 72 |
| Schoko-Kirsch-Schnitten | 76 |



IMPRESSUM

Verlag

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

Sitz der Redaktion

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

Editorial Director/Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleitung

Sandra Prill

Creative Director

Elisabeth Herzel

Photodirector

Monique Dressel

Artdirector

Melanie Köhn, Diana Schulz (Elternzeit)

Leitung Küche

Achim Ellmer

Redaktion Anne Haupt, Anne Lucas

Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistentin Laura Huwyler

Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

Grafik Katrin Falck, Sandra Gent,

Matthias Meyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.)

Stellv. Publisher Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Director Brand Solutions

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Andrea Kramer

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.),

Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck PRINOVIS Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,

Joseph-Schumpeter-Allee 33,

53227 Bonn

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,

20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, G+J Media Sales,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos unter gjmmedia.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

CHEFKOCH-Abonnement Deutschland

Chefkoch-Abo-Service,

20080 Hamburg,

Tel. (0 40) 55 55 78 09,

Fax (0 18 05) 8 61 80 02*

Aus dem Ausland

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

Fax (0 18 05) 8 61 80 02*

Telefonische Hotline

Mo.-Fr. 7.30-20.00 Uhr,

Sa. 9.00-14.00 Uhr,

E-Mail abo@chefkoch.de

Internet: chefkoch.de/abo

24-Std.-Online-Kundenservice:

meinabo.de/service

*0,14 Euro/Minute

aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunkpreise

max. 0,42 Euro/Minute

Post: Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg

leserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind nach

bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.



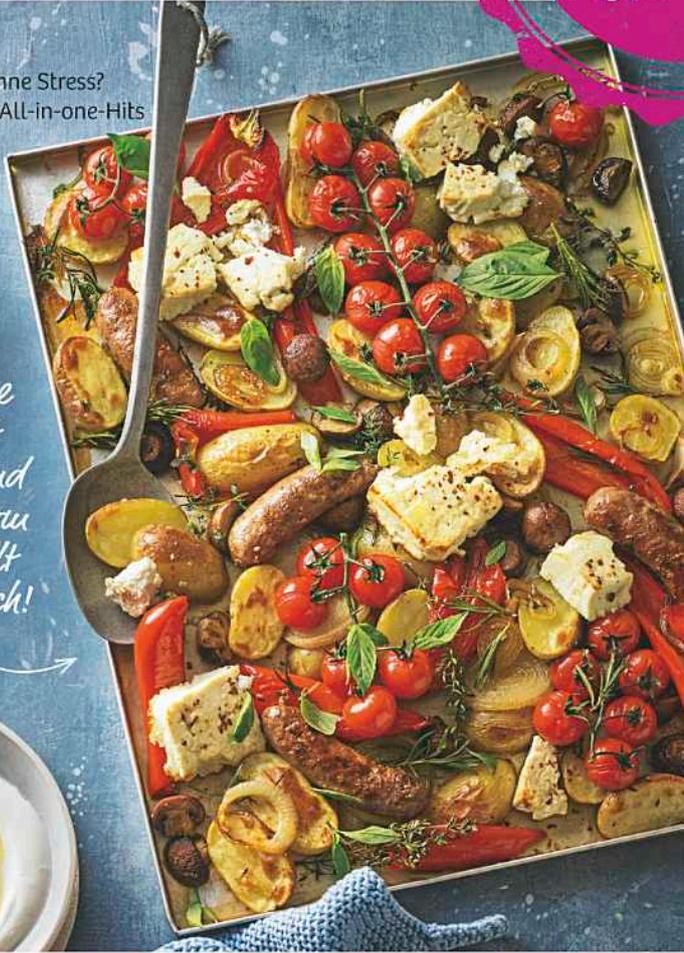
Vorschau

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
6.8.2020

Alles inklusive

Eine Pauschalreise ohne Stress?
Probieren Sie unsere ALL-in-one-Hits

Die köstliche
Koumbi mit
Kartoffeln und
Würstchen vom
Blech gefällt
allen an Tisch!



Gesund und frisch

Unser Wochenplaner beschert
Ihnen jeden Tag etwas Leckeres

PFLAUMENZEIT

Die schönsten Kuchen
für das Saisonobst

NEUE MIX-KULTUR

Wir lieben Basil-Smash!

VERKNALLT IN ROT

Geniale neue Ideen mit
vollreifen Tomaten

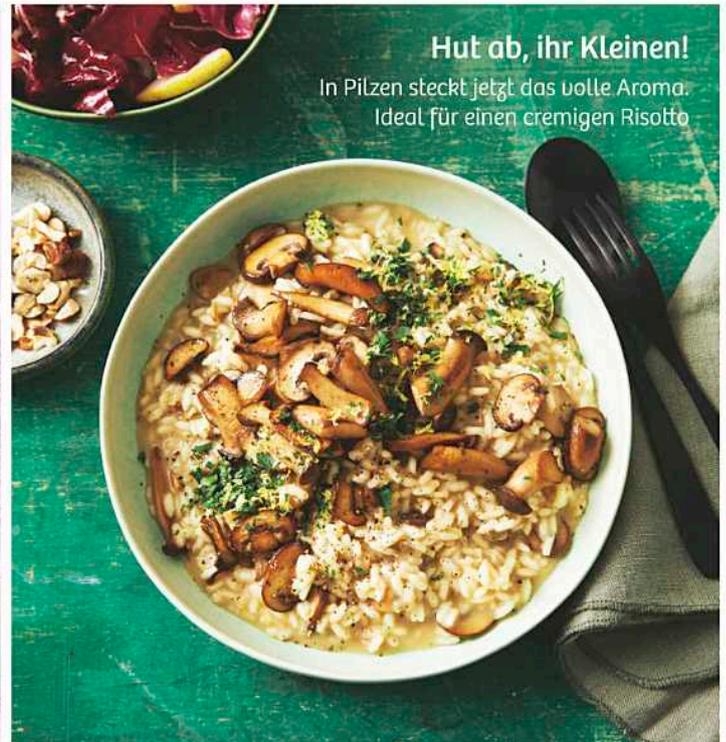
Sommer für immer

Dank süßen Früchten
in Marmelade
oder Kompott



Hut ab, ihr Kleinen!

In Pilzen steckt jetzt das volle Aroma.
Ideal für einen cremigen Risotto



Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ➔

EISKALT ERWISCHT

Gibt das Leben dir Zitronen, mach cremiges Joghurteis daraus und löffel es genüsslich aus



CHRIZZY_MAY
„Funktioniert auch mit vegauer Schlagcreme und Sojajoghurt wunderbar.“



Der TIPP aus der Redaktion

Statt Eismaschine

Sie können die Creme auch im Behälter der Küchenmaschine gefrieren lassen. Dann alle 20 Minuten herausholen und kurz in der Maschine durchmischen.

★★★★☆ 4.3

Frozen Yoghurt Zitrone



VERFASSER HOBBYKUCHEN

WEB CK-MAG.DE/010915

🍴 NORMAL

🕒 20 MIN. + 5 STD. GEFRIERZEIT

🍷 198 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

50 g Zucker

2 Bio-Zitronen

2 Stiele Zitronenmelisse

150 g Vollmilchjoghurt

150 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Zucker mit 3 El Wasser erhitzen und darin auflösen. Den so entstandenen Sirup abkühlen lassen.
2. Zitronen der Länge nach halbieren und die Hälften vorsichtig auspressen. 75 ml Zitronensaft abmessen. Fruchtfleischreste aus den Zitronenhälften herauslösen. Hälften auf einem Tablett in den Tiefkühler stellen.
3. Melisseblättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Rest fein hacken.
4. Joghurt, Zitronensaft und Sirup verrühren. Sahne steif schlagen, mit der gehackten Melisse unterziehen.
5. Joghurtcreme zugedeckt 1–2 Std. anfrieren, dabei alle 20–30 Min. mit einer Gabel verrühren, damit sie spritzfähig bleibt.
6. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und in die angefrorenen Zitronenhälften spritzen (oder mit einem Löffel einfüllen).
7. Zugedeckt mindestens 4 Std. gefrieren lassen. 10–15 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Mit Melisse garnieren.

ab 5 jahren

ab 9
Jahren



Wer sagt, dass schlauer werden anstrengend sein muss?

Schenken Sie Lesespaß.
Alle vier Wochen neu oder
Gratis-Ausgabe sichern:
geolino.de/heft

GEO

WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*.



// Nr. 31: Wahre Verbrechen

Crime

EMANUELA

Die Gänge
des Vatikans sind
düster.
Man kann leicht
verloren gehen

DIE RACHE DER MÄDCHEN

Er dachte,
er könnte sie ewig
quälen



UNSTERBLICH

Star-Autor
Lee Child über
seinen Helden

5 JAHRE
WAHRE VERBRECHEN

 **Crime**

1992

Es war der Sommer ihres Lebens.
Es war ihr letzter

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

CrimePLUS – jetzt noch mehr STERN CRIME erleben!
Multimedial erzählt, überall verfügbar.
+++ unter www.crimeplus.de +++