

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
- Fruchthige 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



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!



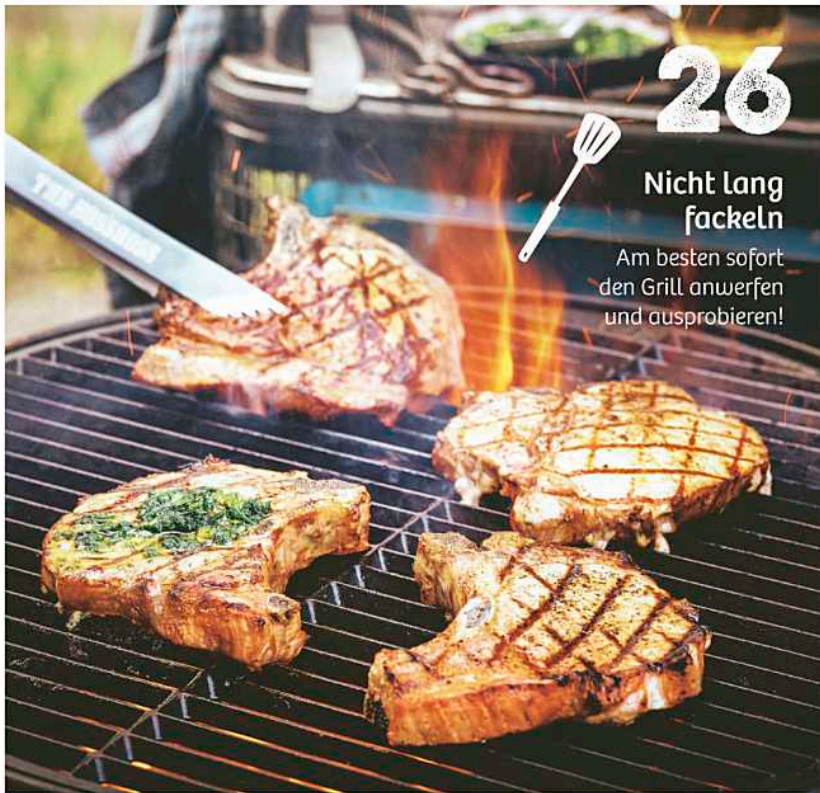
Mit Käse und
Kräutern in der
Panade S. 71



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

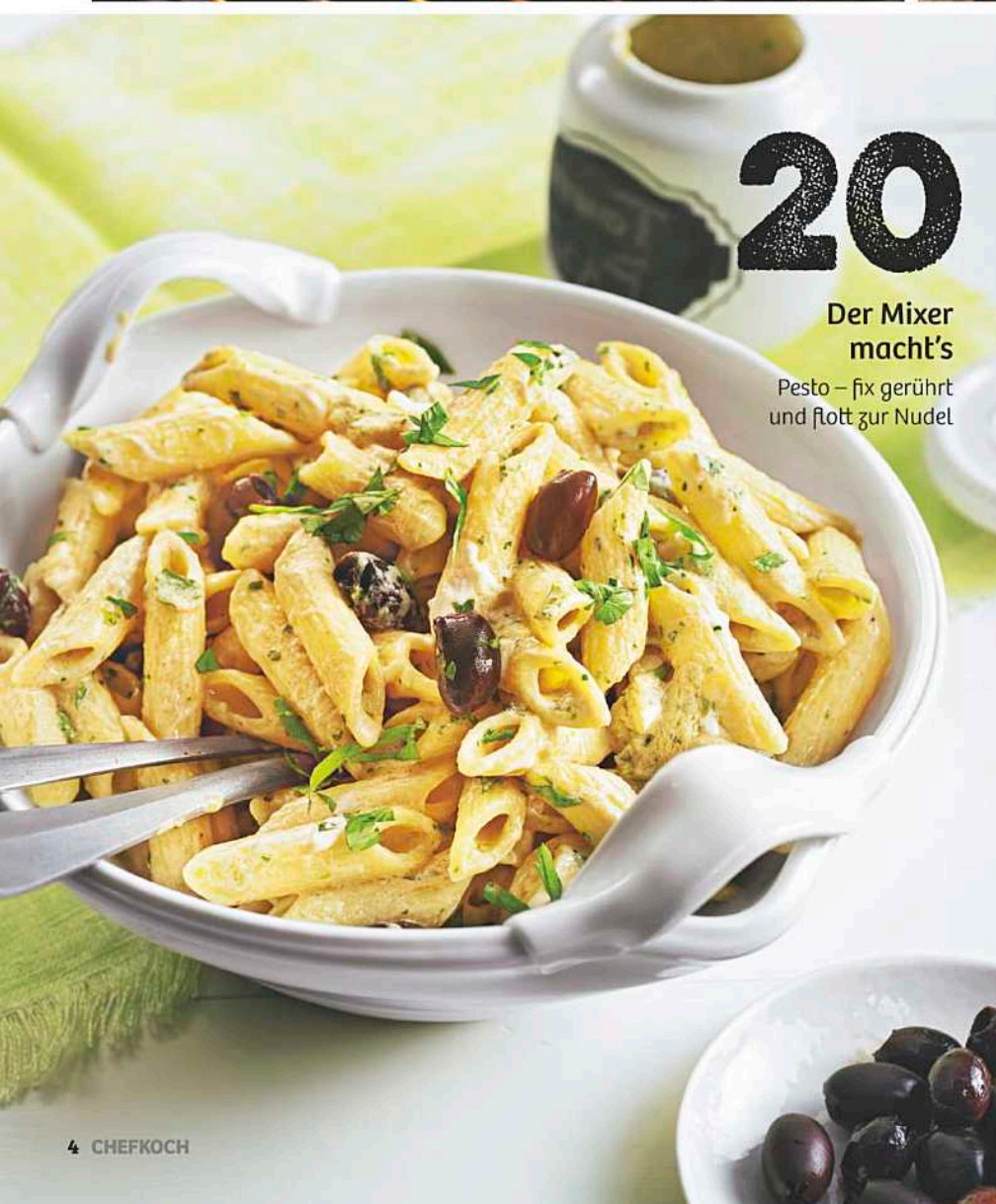
Am besten sofort den Grill anwerfen und ausprobieren!



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 anschniegamsam 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 Chilib dressing (S. 51)
- Knackiger Eblysalat (S. 57)
- Kohlrabiparcaccio (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 GOTTFELD, THOMAS NECKERMANN, HUBERTUS SCHÜLLER/SÜDWEST VERLAG, WESTERMANN + BURGH STUDIOS

Rezeptübersicht



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



Hack-Kartoffel-Auflauf
REGINA151961 S. 11



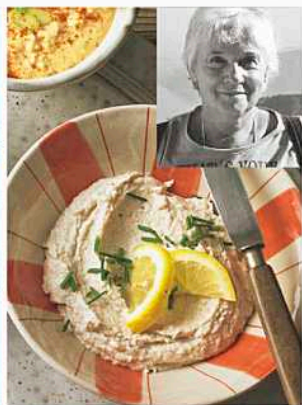
Hackfleischpizza mit Tomaten
CPT_PICARD S. 14



Pork-Chops und Salsa verde
BOSSHOS S. 26



Mediterran gefüllte Hühnchen
SWEET-MAJA S. 61



Forellenaufstrich
MIMA53 S. 39



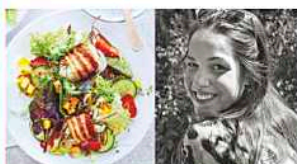
Zitronen-Mandel-Pesto
HEIMWERKERKÖNIG S. 22



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



Gefangener Fisch im Backpapier
SCHMAUS103 S. 55



Pasta mit grünen Bohnen
1986SIENNA S. 24



Kohlrabiremesuppe 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



Tomatenpesto
MICH1_18 S. 21



Annes bestes Bauernbrot
ANNES_KOCHSCHULE S. 35



Gemüse-Hack-Braten
ALTBAERLI S. 18



ZucchiniLasagne mit Hackfleisch
BLUEJAY S. 60



Lachsburger mit Joghurt dip
BOSSHOS S. 28



Thunfischsandwich
SATANSKÖCH S. 52



Cremiges Avocadopesto
ALINA1ST S. 21



Obaboarische Obatzda
HIAS2000 S. 38



Bressot, selbst gemacht
PIT 1 S. 39



Knackiger Eblysalat
852TACKS S. 57



Bunter Salatteller
VRENIKOCH S. 47



Tomatentarte mit Käseboden
LINDAÄ S. 59



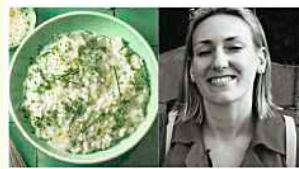
Büffelmoggarella mit Mango
KIPO32 S. 51



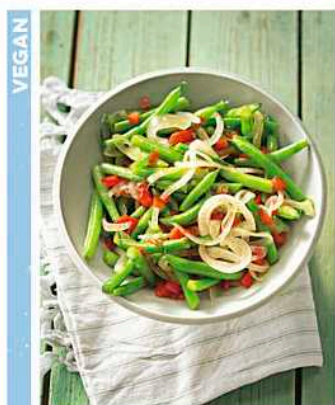
Kräuterpfannkuchen mit Füllung
SARAHSCHEID89 S. 66



Bandnudeln mit Pfifferlingen
DODITH S. 56



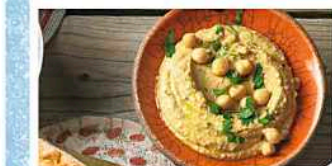
Kräuter-Zitronen-Risotto
LINCISI S. 68



Bohnensalat mit Paprika
VANZI7MON S. 24



Guacamole
BOSSHOS S. 30



Hummus
NERIZ. S. 40



Funky Sommersalat
BOSSHOS S. 32



Kohlrabiparaccio
SCHOERLE S. 58



Paprika-Walnuss-Dip
MACKE123 S. 40



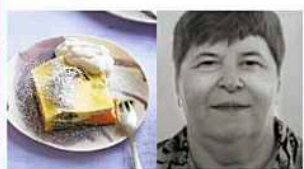
Gegrillte Zucchini mit Minge
STIERMÄDCHEN S. 67



Gurken-Zitronen-Limo
ABC_ABC S. 8



Schnelles Dessert Ambrosia
DUDUMMY S. 44



Aprikosenkuchen mit Mohn
BRISANE S. 74



Cinnamon-Applecakes
BOSSHOS S. 31



Beeren auf Wolke sieben
SCHOKOLADENKEKS S. 44



Schoko-Kirsch-Schnitten
ROCKY73 S. 76



Beerenbecher mit Knusper
KATZEMURNA S. 43



Johannisbeerkuchen mit Krokant
SALMISANNI S. 72



Joghurt-Frucht-Blechkuchen
KOCH-KINODE S. 78



Beeren-Baiser-Nachtisch
KIKIKUKI S. 43



Frozen Yoghurt Zitrone
HOBBYKUCHEN S. 82

Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept:



QR-Code jetzt mit der „SmartList“-App von Chefkoch scannen und im persönlichen Kochbuch oder Zutaten als Einkaufsliste speichern

BEWERTUNG ★★★★★

VERFASSER ELOPERDIDO

WEB CK-MAG.DE/210920

4,4 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS



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



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. Teilnahmeschluss ist der 9. September 2020.

Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter 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

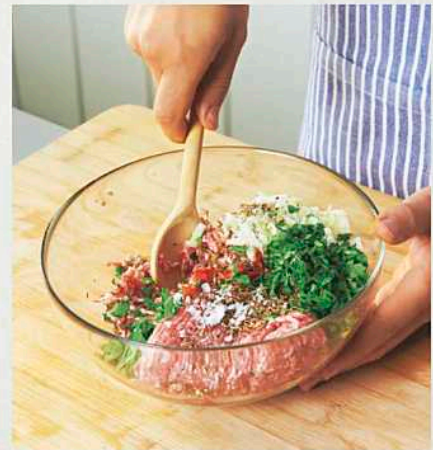
Die obere Kartoffelschicht wird schön knusprig, wenn Sie die Kartoffeln nach dem Garen mit etwas Öl bepinseln und den Auflauf die letzten 5–10 Min. ohne Deckel bei 225–250 Grad weiterbacken.



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 abpflücken 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 abpflücken 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 Ganzen
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
zwischendurch vorsichtig abgießen.



ISHIKO5

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



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.

HALLO TALLERO!



JETZT IST DIE KUGEL EINE SCHEIBE



*schnell
& einfach!*

*Milchig feine Mozzarella-Taler –
fertig zum Genießen*

www.goldsteig.de



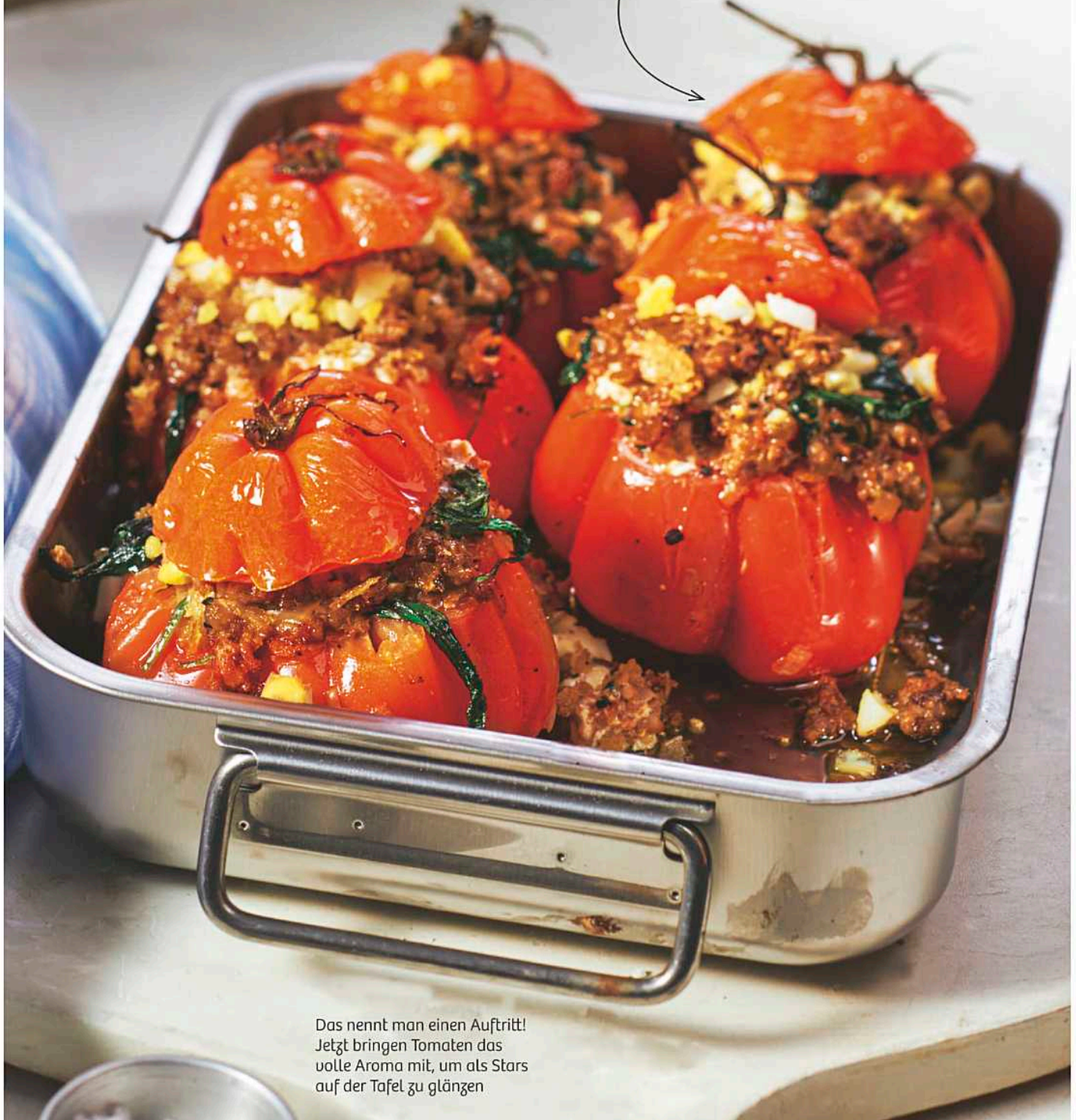
Der TIPP aus der Redaktion

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



VERFASSTER 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 unterrühren. 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



VERFASSTER 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 daraufschichten. 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



VERFASSTER 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!



Erhältlich im
App Store



APP ERHÄLTICH BEI
Google Play

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.“*



EXTRA-
SCHNELL



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

★★★★☆ 4,7

Tomatenpesto

VERFASSTER 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

VERFASSTER 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).

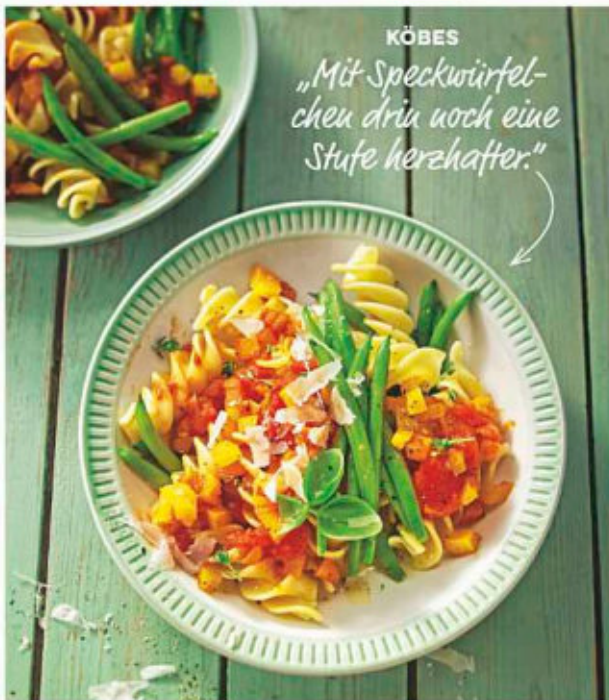


ELOAA

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

ZUBEREITUNG

1. 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.
2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. 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.
4. 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
Meersalz
1 Msp. Natron
1 Tl getrocknetes Bohnenkraut
1 große rote Paprikaschote
2 große Zwiebeln
100 ml dunkler Aceto balsamico
125 ml trockener Weißwein
1 El Rohrohrzucker
½ gestr. Tl weißer Pfeffer
8 El Olivenöl
6 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt



ZUBEREITUNG

1. Bohnen putzen und halbieren. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Meersalz und Natron aufkochen. Bohnen mit Bohnenkraut darin 10 Min. bissfest garen.
2. 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.
3. 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.
4. 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

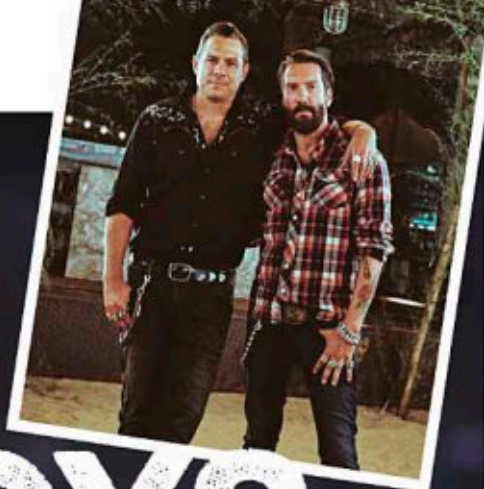


Woran Sie knackige
Frische erkennen?
Die Bohnen müssen
standfest sein!

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 schart euch um den Grill“, so die smarten Countryrockers 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 BOSSHOS 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 abpfeifen. 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 Fleischthermo-
meter 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



VERFASSER 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 Küchenhandtuch 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 Lachsbuletten 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.

EXTRA-
SCHNELL

☆☆☆☆☆

Guacamole



VERFASSER 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

VEGAN

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 Dinger
wird eine gusseiserne Pfanne
direkt auf den Grill gestellt



BOSSHOS

*„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 BOSSHOS 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.

estri 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



VERFASSTER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/100820

SIMPEL 3 STD. 30 MIN.

127 KCAL/SCHEIBE

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.“

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



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.

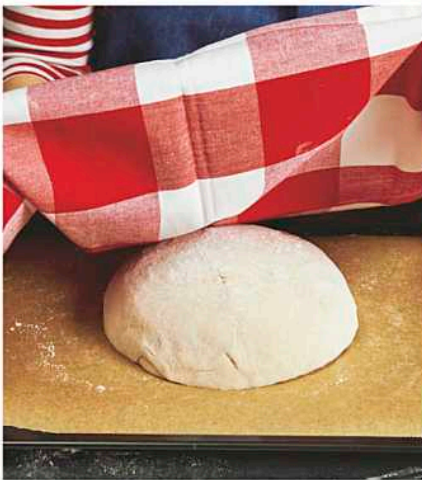
Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➡



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 uns 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 15 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

VEGGIE

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.

Forellenaufstrich

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 3,8

Muhammara – Paprika-Walnuss-Dip



VERFASSER MACKE123 WEB CK-MAG.DE/080820

SIMPEL 2 STD. 15 MIN.
290 KCAL/PORT.



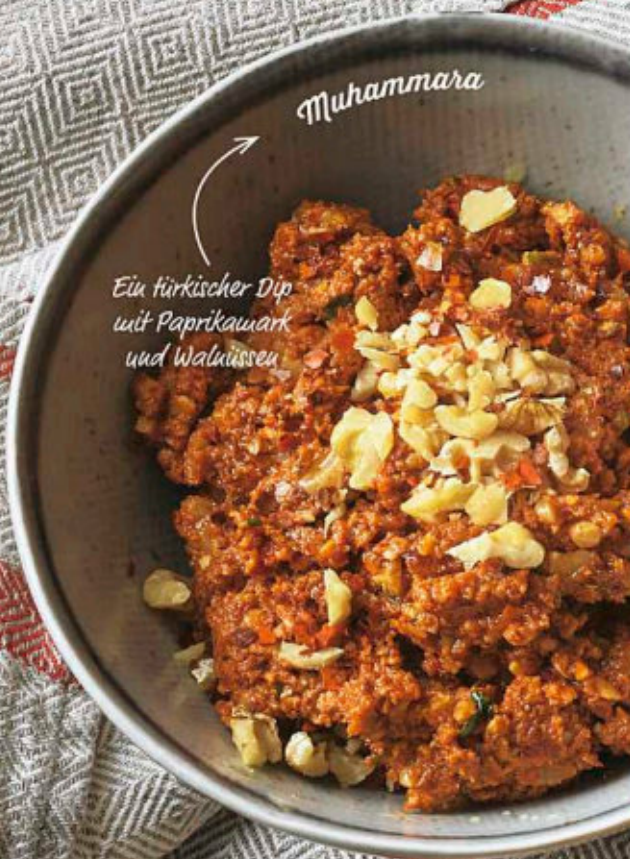
ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 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 Paprikamark
und Walnüssen

★★★★☆ 4,5

Hummus



VERFASSER 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.“



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.

EXTRA-
SCHNELL

Hummus

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
gefrorene 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.

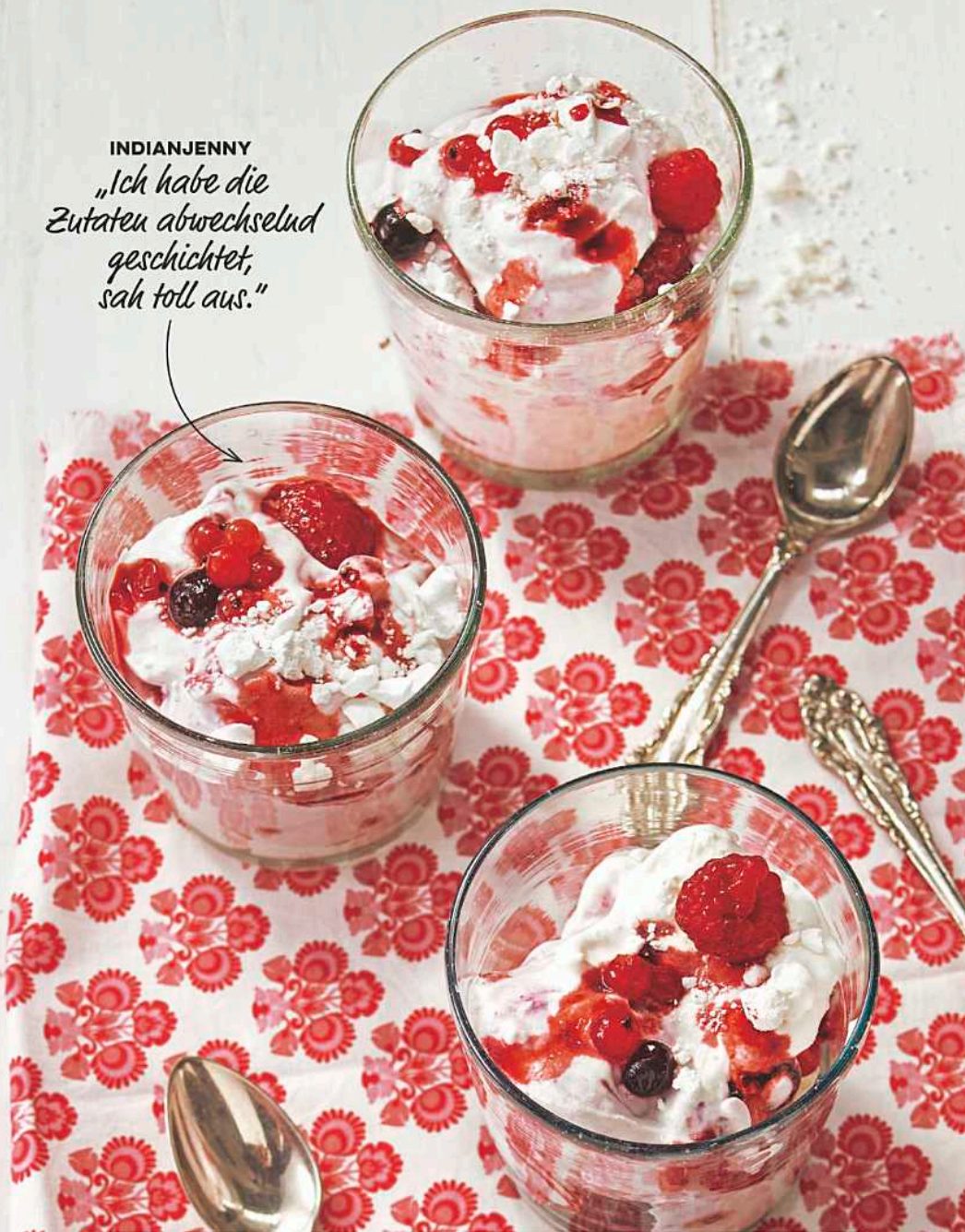


Der TIPP aus der Redaktion

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

VERFASSER 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

VERFASSER

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 Grütze.“



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

MILLENNIA

„Dazu gab es bei uns noch Putenstreifen. 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. Beisestellen.

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

VERFASSTER 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 Sonnenblumenkerne.“

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 Chilibressing

VERFASSER KIPO32 WEB CK-MAG.DE/080814

🌿 NORMAL 🕒 15 MIN. 🔥 556 KCAL/PORT.



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

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.



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 SATANSKUCH
WEB CK-MAG.DE/440815

🍴 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

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 fett-
reicheren Mayonnaise*

Der ist ganz lieb!



*Zusätzlich
kauft du
frische Gurke
würfeln*



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 gern
einen Tag vorher,
dann zieht alles
richtig gut durch.“*



EXTRA-
SCHNELL

Das Pech: Von diesem
Pausenbrot wollen alle
mal abbeißen

Weiterbildung
neu gedacht:

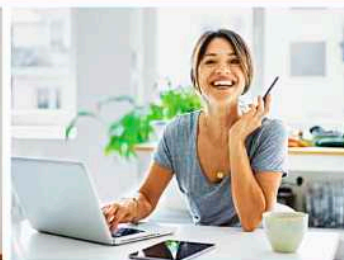
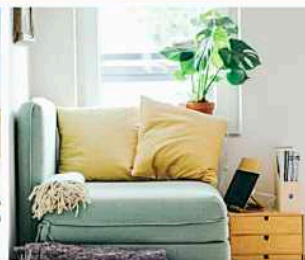
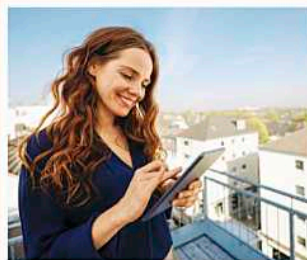
Wir
kommen
zu dir nach
Hause.

Renommée 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
zu Hause – 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



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

*Baumnudeln mit
Pfifferlingen*

Mittwoch

*Knackiger
Eblysalat*

Donnerstag

Kohltrabiacarpaccio

Freitag

*Tomatentarte mit
Käseboden*

Samstag

*Zucchini Lasagne
mit Hackfleisch*

Sonntag

*Mediterran
gefülltes
Hühnchen*

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.“

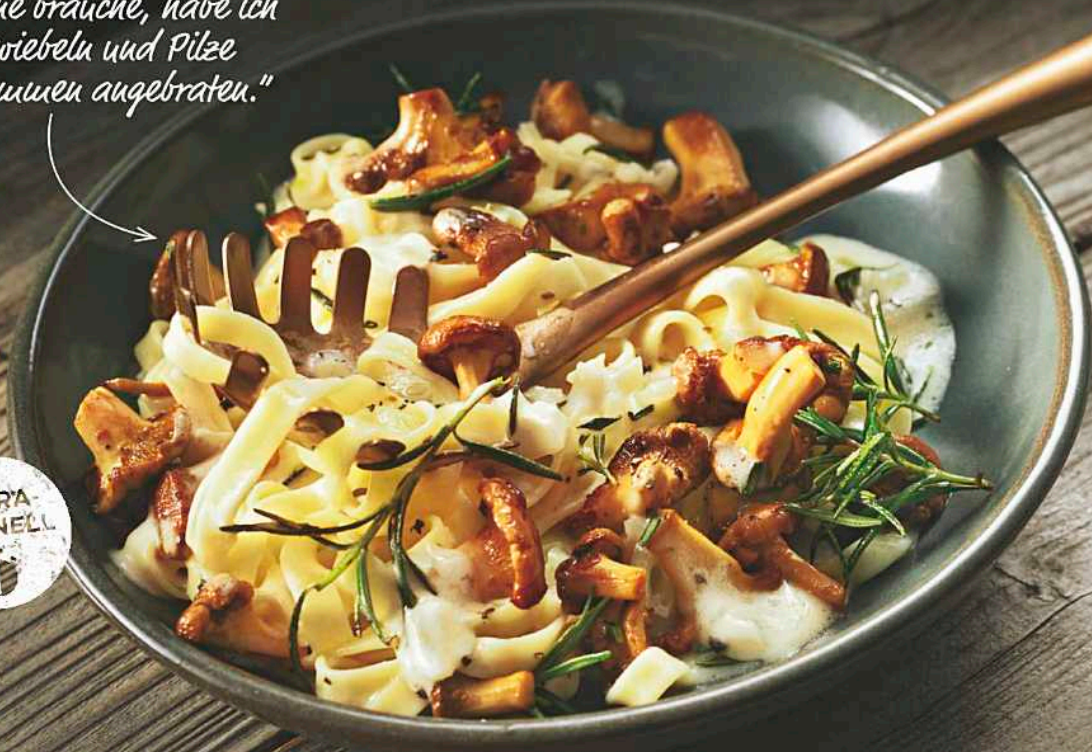
DIENSTAG

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.



Der TIPP aus der Redaktion

Weniger ist mehr

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

EXTRA-
SCHNELL

★★★★☆ 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

Kohlrab carpaccio

VERFASSTER SCHOERLE 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

✕ 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.

ROSALIAROTENROT

„Habe noch etwas Kürbiskernöl unter die Marinade gemischt.“

FREITAG

1 ¼ Std.



★★★★☆ 4.1

Tomatentarte mit Käseboden

VERFASSER LINDAÄ 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

Zucchini lasagne 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. Tomatenmark unterrühren und 1 Min. mit anbraten. Stückige Tomaten, Oregano und Thymian unterrühren. Bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren.

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

5. Den Boden einer großen rechteckigen Auflaufform mit Zucchinis Scheiben 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 Hühnchen

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 ggü. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) - ggü. zsgl. 1,- € Zugahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH, Bellefleur, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

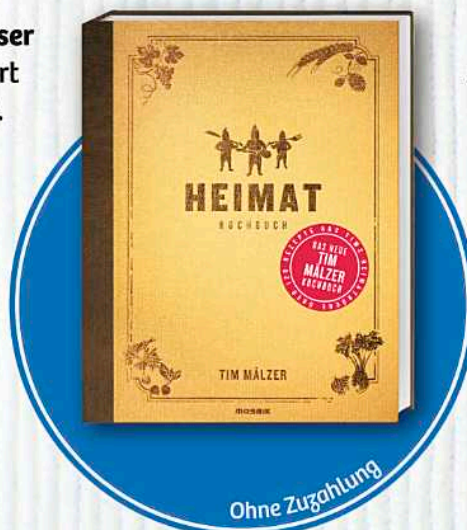
Gleich telefonisch oder online bestellen:



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

VERFASSTER 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

VERFASSTER 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, Zuccinischeiben 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.





★★★★☆ 3,9

Kräuter-Zitronen-Risotto

VERFASSTER LINSI 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
Lachstilet und Salat.
Mit seiner zitronigen
Note sehr lecker.“*

EXTRA-
SCHNELL

Risotto ist nicht
nur ein versierter
Solokünstler, son-
dern 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 ½ 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

VERFASSTER 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 süßsäuerlichen Beeren und
einem Krokant-Topping aus
Mandeln und Sahne, herrlich!



GOLDEN-CUPCAKE

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

★★★★☆ 03,7

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 Schnapsglas 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 Kirschsafte 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!

★★★★☆ 4,7

Joghurt-Frucht-Bleckkuchen

VERFASSER KOCH-KINODE WEB CK-MAG.DE/020820



SIMPEL 15 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT 236 KCAL/ST.

ZUTATEN (24 STÜCKE)

300 g Mehl	250 ml neutrales Pflanzenöl
160 g Speisestärke	250 g frische Erdbeeren
1 Pck. Backpulver	150 g frische Heidelbeeren
1 Prise Salz	250 g frische Himbeeren
4 Eier (Gr. M)	2 EL Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker	
200 g Zucker	
300 g Natur- oder Vanillejoghurt (siehe Tipp)	

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Salz vermischen. Dadurch verteilen sich die trockenen Zutaten später besser im Teig.
2. Eier, Vanillezucker und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. schaumig aufgeschlagen.
3. Joghurt, Öl und die Mehlmischung dazugeben und alles so kurz und vorsichtig wie möglich unterrühren. Teig auf einem leicht gefetteten Backblech verteilen und gleichmäßig glatt streichen.
4. Erdbeeren putzen, vierteln, mit Heidelbeeren auf dem Teig verteilen. Kuchen im heißen Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht geeignet) 10–12 Min. backen.
5. Kuchen herausnehmen, die Himbeeren darauf verteilen und den Kuchen weitere 15–20 Min. backen. Herausnehmen, komplett auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



HEILYDCHN2606

„Wer Vanillejoghurt nimmt, braucht nur die Hälfte des Zuckers.“

Krimi- & Tablet-Rätseltouren



Kamera- & Smartphone-Touren



BESONDERE ERLEBNISSE FÜR DEN URLAUB DAHEIM

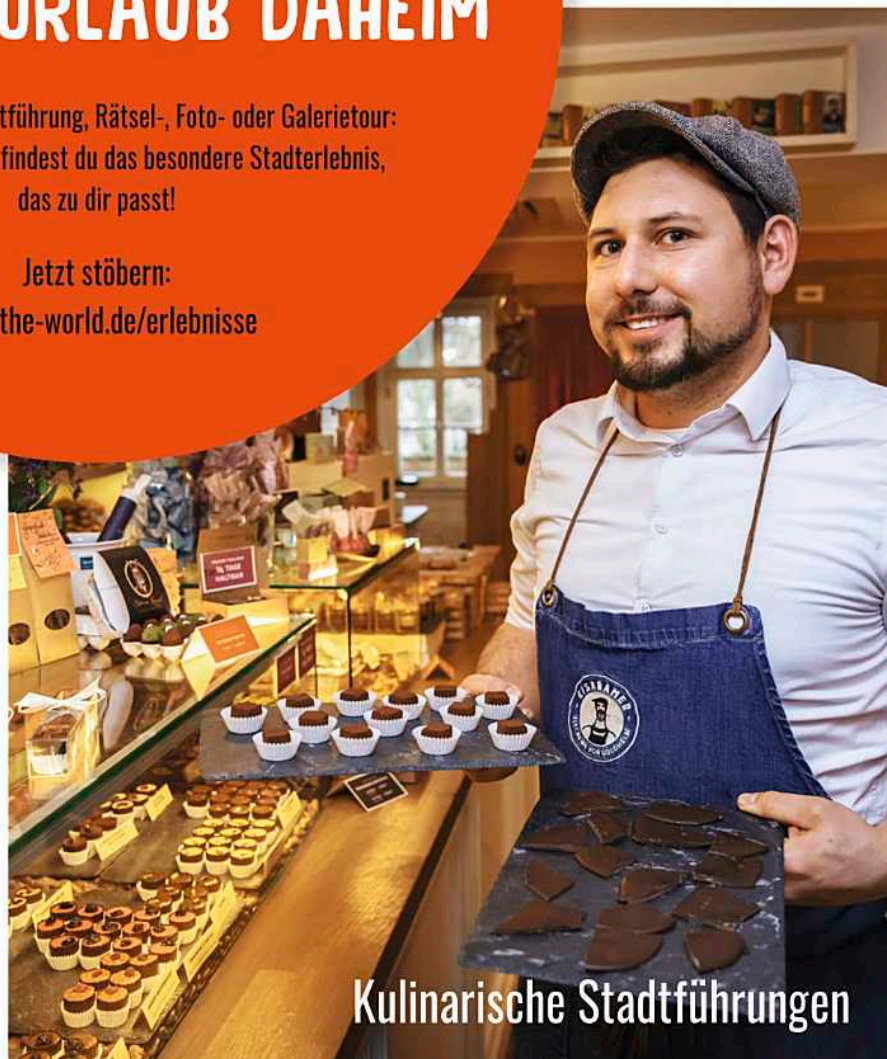
Ob kulinarische Stadtführung, Rätsel-, Foto- oder Galerietour:
Bei Meet the World findest du das besondere Stadterlebnis,
das zu dir passt!

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

Bohnensalat 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-Nachtsch	43
Beerenbecher mit Knusper	43
Cinnamon-Applecakes	31
Dessert Ambrosia, schnelles	44
Frohen 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 Schöfer

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 Preislise.

Infos unter gujmedia.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

CHEFKOCH-Abonnement Deutschland

Chefkoch-Abo-Service,

20080 Hamburg,

Tel. (0 40) 55 55 78 09,

Fax (0 18 05) 8 61 80 02*

Aus dem Ausland

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

Fax (0 18 05) 8 61 80 02*

Telefonische Hotline

Mo.-Fr. 7.30-20.00 Uhr,

Sa. 9.00-14.00 Uhr,

E-Mail abo@chefkoch.de

Internet: chefkoch.de/abo

24-Std.-Online-Kundenservice:

meinabo.de/service

*0,14 Euro/Minute

aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunkpreise

max. 0,42 Euro/Minute

Post: Chefkoch-Leserservice,

20444 Hamburg

leserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind nach

bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.



CHEFKOCH



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 am Tisch!



Gesund und frisch

Unser Wochenplaner beschert
Ihnen jeden Tag etwas Leckeres

PFLAUMENZEIT

Die schönsten Kuchen
für das Saisonobst

NEUE MIX-KULTUR

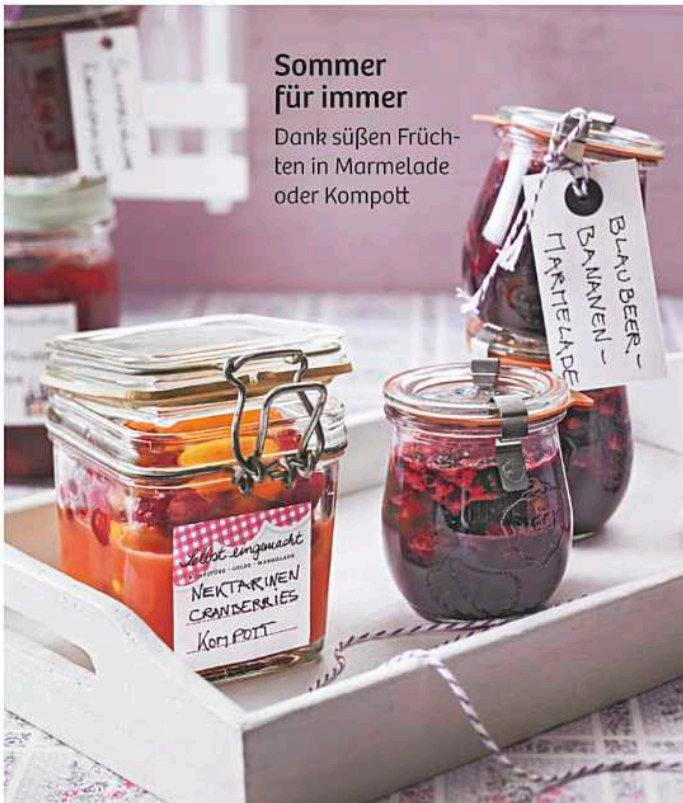
Wir lieben Basil-Smash!

VERKNALLT IN ROT

Geniale neue Ideen mit
vollreifen Tomaten

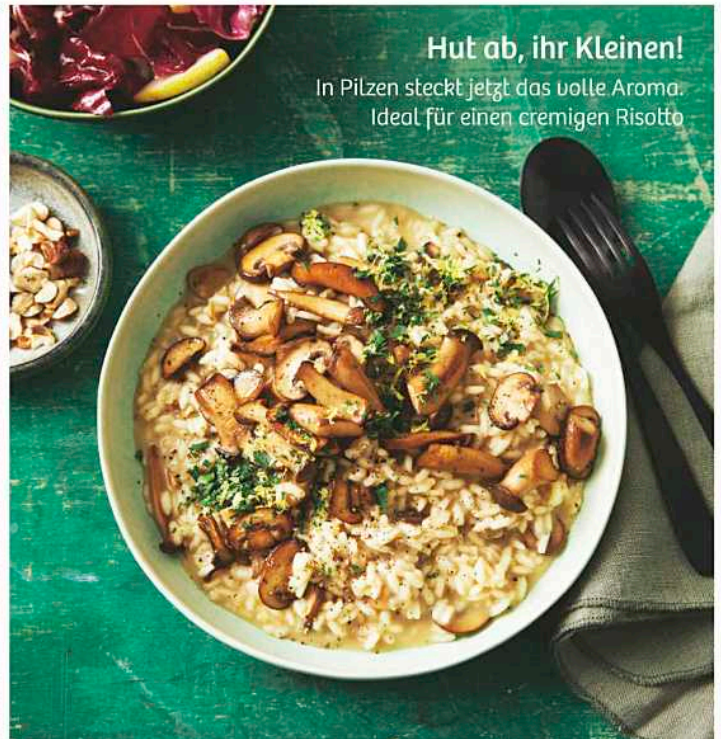
Sommer für immer

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! ➔

★★★★☆ 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.

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.

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

1992

Es war der Sommer ihres Lebens.
Es war ihr letzter

5

JAHRE

WAHRE VERBRECHEN



Crime

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

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