CHEFKOCH

Neue schnelle Rezepte

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

Einfach gebacken und echt oberlecker!

★★★★☆ Ø 4,2

DIE WELT-BESTE PIZZA

Mmh, mit viel Käse!

DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE

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

KÖSTLICHE SOMMERSTARS

TOMATEN!
Volles Aroma für Saucen und Salat

FIX & FABELHAFT
Von Steakpfanne bis One-Pot-Pasta

FIT-COACH
Starke Rezepte für mehr Energie

PFLAUMENZEIT
Kuchenträume und Kompott

CHEFKOCH

Neue Hotdogs

Aprikosen-Tarte

Sommer-Bowle

Wochenplaner

Clever:

Fruchtige Marmeladen

4 198634 003200 09

100% NATÜRLICHE ZUTATEN. LECKER!

Ohne Aromen & Geschmacks-verstärker wie Glutamat

Ohne Hefe-extrakt

Mit 100% natürlichen Zutaten





In KNORR Fix **100% Natürliche Zutaten** stecken nur Zutaten, die du aus deiner Küche kennst, wie Gemüse, Kräuter und Gewürze. Lecker!

Rezeptideen auf **Knorr.de**





„Mein Lieblingsrezept mit aromatischen Tomaten."

Rezept S. 15

Endlich!

Wir freuen uns sehr, Ihnen neue wunderbare Rezepte aus unserer Redaktionsküche präsentieren zu können. Acht Wochen stand alles still, umso köstlicher duftet es jetzt wieder auf den Fluren. Ob nach knuspriger Pizza (S. 21) oder Zoodles mit gutem Hack – wir verwöhnen Sie aufs Feinste.

Viel Genuss wünscht
Ihre Redaktion

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

TITELFOTO: THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: ANNE LUCAS; STYLING: KATRIN HEINATZ;
FOTOS: JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: ANNE LUCAS; STYLING: KATRIN HEINATZ

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**



Gut geplant genießen **37**
Jeden Tag eine frische Idee:
Wie wär's mit Schweinefilet?





76 **Pflaumen müssen rein!**
Großes Lob an Oma Mias Zwetschgenkuchen

70 **Bitte zugreifen**
Feinste Snacks für Fast-Food-Lover



18 **Trendfarbe Rot**
Die Highlights der Tomaten-Sommershow



FOTOS: SABINE BÜTTNER, JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN

Alle Rezepte von der Chefkoch-Redaktion ausgewählt und nachgekocht!

Inhalt

47 wunderbare Gründe zum Genießen

JEDEN TAG GUT

8 Liebling des Monats
Ein echtes Dreamteam! Rucolasalat mit Beeren und Ziegenfrischkäse

10 Annes Kochschule
Wenn Pilzaroma sich in der Küche breitmacht, ist Annes Risotto nicht weit

14 Lust auf Tomaten
Aroma-High: Pünktlich zur Hochsaison verführen die roten Lieblinge in Drinks, Pasta und auf Pizza

TITEL-THEMA

22 Hits für Kids
Die Kleinen bekommen eine erfrischende Apfelsaftbowle mit Früchten

24 Fit & gesund
Linsen, Kichererbsen & Co. punkten in Curry, Falafeln und Salat

30 Wochenplaner
Ein Einkauf, sieben köstlich-saisonale Knaller auf dem Tisch? Passt!

42 Alles in einem
Von Nudelcurry bis Orient-Steakpfanne: Sie brauchen für alles nur einen Topf, ein Backblech und wenig Zeit

54 Schmorgurken
Die Schwestern der Salatgurke erleben ein Comeback. Probieren Sie mal!

62 Basilikum
Als Pesto, Eis oder Dip – hier kommen die Smash-Hits mit dem aromatischen Lieblingsgewürz vom Fensterbrett

68 Fast Food de luxe
Bei Pulled-Beef-Brötchen und Bacon-Burger-Dog ist Widerstand zwecklos

BACKEN UND SÜSSES

38 Backschule
Unsere Redaktionsköchin zaubert eine Aprikosen-Tarte-Tatin – Step by Step zum einfachen Nachbacken

41 Warenkunde
Süße Aprikosen sind jetzt mehr als willkommen in Tarte oder Kompott

56 Kompott & Konfitüre
Mit Blaubeere, Kirsche, Zwetschge und Nektarine wandern süße Sommererinnerungen ins Glas, und dazu gibt es Profitricks für bestes Gelingen

74 Pflaumenkuchen
Tolle Torten, Muffins, Schnitten, und alle bringen lila Laune auf die Kaffeetafel

82 Süßes Finale
Unterm Schokoguss schlägt das sanfte grüne Herz des saftigen Zucchinikuchens

SERVICE

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

Rezeptübersicht

DIE BESTEN VON CHEFKOCH.DE

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

FLEISCH



Annes Pilz-Risotto
ANNES_KOCHSCHULE **S. 11**



⏱ **Zoodles mit Tomatenhack**
MRXTILICIOUS **S. 15**



⏱ **Spätzlegratin mit Pfifferlingen**
SIVI **S. 31**



⏱ **Sucuk-Pfanne**
MORKO **S. 32**



⏱ **Clubsandwich**
RICKYUNDMOLLY **S. 35**



Schweinefilet vom Grill
MICK1967 **S. 37**



Asiatisches Nudelcurry mit Hähnchenbrustfilet
WUSCHEL27 **S. 46**



Pizza Etna
YGOR **S. 44**



Italienische Hähnchenkeulen
CHEFKOCH-VIDEO **S. 45**



⏱ **One-Pot-Pasta Prosciutto**
OLIVER1030 **S. 48**



Steakpfanne mit Mandeln
MONIRIGATONI **S. 49**



Zucchini-Reis-Topf mit Hack
ROCKY73 **S. 50**



Ofengemüse mit Salsicce
STIERMÄDCHEN **S. 52**



Gittas pikante Gurkenpfanne
AENNICA **S. 55**



Gefüllte Schmorgurken
SCHMAUSIMAUSI **S. 55**



Pulled Beef
SUKEYHAMBURG17 **S. 70**



Gefüllte Ofenkartoffeln
TURKISHXDELIGHT **S. 70**



Bacon-Burger-Dog
MISTER-BBQ **S. 71**

FISCH



Zucchinireis mit Lachsfilet
S-FUECHSLE **S. 34**



Basilikumfisch mit Chili
KOELKAST **S. 64**

VEGGIE



⏱ **Rucolasalat mit Beeren**
ARS_VIVENDI **S. 8**



⏱ **Pasta mit Datteltomaten**
ARS_VIVENDI **S. 16**



Tomaten-Shooter
MCMOE **S. 19**



Tomatenpizza **TITELREZEPT**
NATUERLICHLECKER **S. 21**



Karfiol mit Eier-Kräuter-Sauce
MIMA53 **S. 33**



Pesto-Spaghetti mit Feta
MCMOE **S. 36**



Gnocchi-Topf
FEUERMOHN **S. 43**



Basilikum-Schmand-Dip
DER-BAECKERBURSCHE **S. 64**



Basilikumpesto
INWONG **S. 64**

VEGAN



Sommerlicher Salat
WÜSTENSOHN **S. 18**



Linsensalat mit Rucola
GDABOSS **S. 26**



Falafeln mit Tahini-Sauce
FRIAUFECK **S. 26**



Rote-Linsen-Curry
BLULICHBLAU **S. 26**

SÜSSES & DRINKS



Apfelsaftbowle mit Früchten
HEADEACHE **S. 22**



Tarte Tatin mit Aprikosen
ANNES_KOCHSCHULE **S. 39**



Blaubeer-Bananen-Konfitüre
MALIBU84 **S. 57**



Kirschkonfitüre
WOPPEL **S. 58**



Nektarinenkompott
ELANDA **S. 59**



Zwetschgenröster
GABIPAN **S. 60**



Gin-Basil-Smash
MATANEKO **S. 64**



Erfrischendes Basilikumeis
NEELCHEN **S. 66**



Zwetschgen-Quarktorte
ALTBAERLI **S. 76**



Zwetschgenmus-Schnitten
MIMA53 **S. 76**



Oma Mias Zwetschgenkuchen
TWEETYKAKI **S. 76**



Zwetschgenmuffins
MEER0563 **S. 78**



Zwetschgen-Mohn-Streusel
BAUMFRAU **S. 79**



Zucchinikuchen
MIMA53 **S. 82**

Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept

QR-Code mit dem Smartphone scannen und direkt zum Rezept bei Chefkoch.de gelangen

BEWERTUNG ★★★★☆	4,2 Sterne auf Chefkoch.de
VERFASSER MRXTILICIOUS	Von diesem User stammt das Rezept
WEB CK-MAG.DE/280920	Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

Beerig!

Ab auf die Rauke: einen bunten Fruchtmix, cremigen Frischkäse und ein feines Dressing, das alle Beteiligten umschmeichelt

LIEBLING DES MONATS

EXTRA-SCHNELL

MANGIOTUTTO

„Schnell, einfach, wenige Zutaten, ungewöhnlich – und sooo lecker."

Aromatisches Walnussöl anstelle von neutralem Pflanzenöl unterstreicht die nussige Note des Rucola

Der TIPP aus der Redaktion

Low Carb

Perfekt für ein Abendessen mit wenig Carbs. Aber auch mittags toll als leichter Lunch.

★★★★☆ Ø 4,0

Rucolasalat mit Beeren und Ziegenfrischkäse

VERFASSER ARS_VIVENDI **WEB** CK-MAG.DE/230920

SIMPEL 15 MIN.
290 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Handvoll Rucola
2 Handvoll gemischte Beeren (z. B. Johannisbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren)
1 EL Himbeeressig
Salz, Pfeffer
1 TL Honig
2 EL Öl
80 g Ziegenfrischkäsetaler

VEGGIE

ZUBEREITUNG

1. Rucola verlesen, kurz waschen und trocken schütteln. Beeren verlesen und, falls nötig, vorsichtig abbrausen.

2. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren, Öl darunterschlagen.

3. Rucola auf zwei Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Kleine Bällchen oder Tupfer vom Ziegenfrischkäse und die Beeren auf dem Salat verteilen.

FOTO: THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: MARION SWOBODA; STYLING: KATRIN HEINATZ

KEIN
VORSPÜLEN
HIER.

MEHR
WASSER
DA.

#FinishspartWasser



Perfekte Ergebnisse mit
Finish Quantum Ultimate –
auch ohne Vorspülen.

KEIN VORSPÜLEN
WASSER SPAREN





ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Wer frische Steinpilze bekommt, ist ein Glückspilz. Dann statt 20 g getrockneter 200 g frische Ware nehmen."







ANNES KOCHSCHULE

PILZ-RISOTTO

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

Kleines Waldwunder

Intensives Aroma verbreitet sich in der Küche, wenn Redaktionsköchin Anne ihren köstlichen Risotto schmurgelt. Obwohl die Pilze meist gut behütet aus der Zucht kommen

Neues Rezept auf Chefkoch.de – gleich mal bewerten!

☆☆☆☆☆

Annes Pilz-Risotto

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/370920

NORMAL 1¼ STD.

580 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Risotto

1 l Geflügelbrühe
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g getrocknete Steinpilze
200 g Kräuterseitlinge
200 g kleine braune Champignons
1½ EL Butter
3 EL Olivenöl
280 g Risottoreis
80 ml Weißwein
40 g Haselnüsse
8 Stiele glatte Petersilie
2 TL Bio-Zitronenabrieb
50 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Für den Salat

1 Radicchio
1 Birne (200 g)
3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
4 EL Olivenöl



1. Brühe erhitzen, warm halten. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Getrocknete Steinpilze 10 Min. in 100 ml kochendem Wasser einweichen.



2. Frische Pilze putzen. Champignons in Scheiben schneiden. Kräuterseitlinge je nach Größe halbieren oder vierteln.



3. Getrocknete Pilze in ein feines Sieb geben, das Einweichwasser auffangen und beiseitestellen. Pilze ausdrücken und hacken.



4. ½ EL Butter und 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Min. glasig dünsten.

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ↪



5. Eingeweichte Steinpilze und Reis zugeben und unter sanftem Rühren 1 Min. dünsten.



6. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.



7. Steinpilz-Einweichwasser zugießen. Mit Brühe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist.



8. Offen bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, dabei gelegentlich umrühren. Immer wieder Brühe zugießen, bis der Reis nach 20–25 Min. gar ist.



9. Inzwischen Haselnüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen.



10. Petersilie hacken und mit der abgeriebenen Zitronenschale mischen.



11. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



12. Für den Salat Radicchio putzen, grob zerzupfen. Birne vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Radicchio und Birne mit Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl mischen.



13. 1 EL Butter und Parmesan unterrühren. ⅓ der gebratenen Pilze untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichen Pilzen anrichten. Mit Petersilienmischung und Haselnüssen servieren.

FOTOS: JORMA GOTTWALD; FOODSTYLING: ANNE LUCAS; STYLING: ISABEL DE LA FUENTE

ALLES BIO

Entdeckt die große Vielfalt von Naturgut!



Eine gesunde und natürliche Ernährung kann sich vielleicht nicht jeder leisten, denn Produkte in Bio-Qualität haben ihren Preis. Mit seiner Eigenmarke Naturgut macht PENNY Bio jetzt für alle zugänglich: Bio-Produkte für jedes Budget – das unterstützt auch Naturgut-Botschafterin Nena.

Das große Naturgut-Sortiment bietet Vielfalt für jeden Moment: von Bio-Apfelsaft oder Bio-Spaghetti bis hin zu Bio-Kokosblütenzucker. Außerdem bietet PENNY mehrmals im Jahr besondere Aktionsprodukte wie beispielsweise tiefgekühlten Bio-Blumenkohlreis oder kostbares Bio-Arganöl.

Besonders am Herzen liegen uns die Naturgut Bio-Helden: natürlich gewachsenes Bio-Obst und -Gemüse, das auch mal Macken haben kann. Ein krummer Wuchs oder eine kleine Verfärbung – das alles sind Zeichen unbehandelter Natur. Geschmack und Qualität sind selbstverständlich hervorragend.

Mit Naturgut bietet euch PENNY natürliche Produkte für jede Mahlzeit – und das zum günstigen Preis.

Entdeckt Naturgut im PENNY Markt oder auf natürlich-für-alle.de

DE-ÖKO-006

Bis zu **170** Bio Produkte*



NATUR GUT
Grün genießen mit Penny

* Artikelanzahl kann je nach Aktionszeitraum abweichen.

Erstmal zu Penny

PENNY.

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln

RITEK

„Die Sauce wurde bei mir spontan mit einer Dose stückiger Tomaten vermehrt."

EXTRA-SCHNELL

Die Zoodles (Zucchininudeln) können Sie mit einem Spiralschneider oder Sparschäler schneiden

TITELTHEMA

LUST AUF TOMATEN

VOLLES AROMA *mit Tomaten*

Die Früchtchen können jetzt alles, nur nicht langweilig sein. Sie adeln jedes Rezept mit herrlich süßem Geschmack: ob zu Hack oder im pikanten Drink

★★★★☆ Ø 4,2

Zoodles mit Tomaten-Hackfleisch-Sauce

VERFASSER MRXTILICIOUS **WEB** CK-MAG.DE/280920

SIMPEL 25 MIN. 394 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 TL Öl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- evtl. 30 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Zwiebel klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig andünsten, herausnehmen und beiseitestellen.

2. Hackfleisch in der Pfanne 5 Min. krümelig braten. Tomaten klein würfeln, Knoblauch hacken. Tomatenmark und Knoblauch zugeben und 1 Min. anbraten. Zwiebeln zugeben. Mit Tomaten ablöschen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3. Zucchininudeln zugeben, 2 Minuten mitbraten. Auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Käse bestreuen.

AUGUST14

„Mit kurzen Nudeln wie Spirelli auch als Nudelsalat zum Mitnehmen toll."

Die INFO aus der Redaktion

Datteltomaten

Richtig, ihr Name stammt von der typisch länglichen Dattelform. Sie punkten mit festem Fruchtfleisch und sind weniger saftig als zum Beispiel Cocktailtomaten.

EXTRA SCHNELL

★★★★☆ Ø 4,2

Pasta mit geschmorten Datteltomaten und Kräutern

VERFASSER ARS_VIVENDI **WEB** CK-MAG.DE/240920

SIMPEL 20 MIN. 567 KCAL/PORT.

ZUTATEN (1 PORTION)

200 g Pasta (z. B. grüne Bandnudeln)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Rosmarinnadeln
½ TL Thymianblättchen
1 EL Petersilienblätter (glatt)
500 g Datteltomaten oder Kirschtomaten
1 ½ EL Olivenöl
½ EL heller Aceto balsamico
Salz, Pfeffer
Zucker
2 EL Chiliflocken
30 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen, im Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken und Tomaten halbieren.
3. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch, Tomaten, Rosmarin, Thymian und Balsamico zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei milder Hitze 4–5 Min. köcheln.
4. Pasta unter die Sauce mischen, gehackte Petersilie unterheben. Abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

VEGGIE

ANZEIGE

THE VEGETARIAN BUTCHER™

DER EINZIGE METZGER, DEN MENSCHEN UND TIERE LIEBEN



#thevegetarianbutcher_de

S-FUECHSLE

„Habe Himbeeren genommen anstelle der Erdbeeren und die Tomaten nicht entkernt. So köstlich!"

VEGAN

★★★★☆ Ø 4,0

Sommerlicher Salat aus Tomaten, Nektarine und Erdbeeren

VERFASSER WÜSTENSOHN **WEB** CK-MAG.DE/250920

SIMPEL | 15 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT | 200 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

4 Tomaten
1 vollreife Nektarine
5 Erdbeeren
1 Frühlingszwiebel
1 Stiel Minze
1 EL Olivenöl
2 EL heller Aceto balsamico
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tomaten achteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Nektarine entkernen und in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren und Frühlingszwiebel putzen und in kleine Stücke bzw. Ringe schneiden. Minzblätter abzupfen und fein hacken.

2. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Salzen und pfeffern. Olivenöl und Balsamico miteinander verquirlen, über den Salat geben, kurz durchziehen lassen.

EXTRA SCHNELL

YATASGIRL
„Ich habe noch ein paar Eiswürfel mit ins Glas gegeben."

★★★★☆ Ø 3,8

Tomaten-Shooter

VERFASSER MCMOE **WEB** CK-MAG.DE/260920

SIMPEL · 15 MIN. · 45 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

8 Mini-Mozzarellakugeln
6 Kirschtomaten
12 Blätter Basilikum
600 ml Tomatensaft
½ TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl
Meersalz
1 Spritzer Worcestershiresauce
Eiswürfel

VEGGIE

ZUBEREITUNG

1. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Hälften abwechselnd mit Mozzarella und den Basilikumblättchen auf vier Holzspieße stecken.

2. Tomatensaft, Chili und Öl mit Eiswürfeln in einen Barshaker geben und schütteln. Mit Meersalz und Worcestershiresauce pikant abschmecken. In eisgekühlte Longdrinkgläser abfüllen, mit den Spießen servieren.

Der TIPP aus der Redaktion

DREI NEUE TOMATEN-FAKTEN

1. *Alle Tomaten reifen nachts, ob am Strauch oder auf der Fensterbank zur Nachreife. Darum heißen sie Nachtschattengewächse.*

2. *Tomaten niemals im Kühlschrank lagern? Nein! Denn Sommertemperaturen in der Küche machen aus reifen Tomaten schnell mehlige. Am besten im kühlen Keller verwahren, wer keinen hat, packt sie ins Gemüsefach des Kühlschranks.*

3. *Vollreife Tomaten sind knallrot und weich. Um das Aroma italienischer Gerichte zu erreichen, müssen sie bei Fingerdruck nachgeben. Fleischtomaten sind jedoch beharrlich, ihre Vollreife erkennt man am süßen Duft.*

DUDELDAM

„Unglaublich lecker! Die Tomaten brauchen viel Hitze, damit sie schrumpelig werden."

TITEL-REZEPT

Der Belag aus einer Knoblauch-Olivenöl-Paste macht den Teig schön knusprig

★★★★☆ Ø 4,2

Tomatenpizza selber machen

VERFASSER NATUERLICHLECKER

WEB CK-MAG.DE/270920

NORMAL | 30 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT | 945 KCAL/PORT.

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

500 g Mehl (Type 550)
½ TL Zucker
½ TL Salz
15 g frische Hefe
5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
250 g Mozzarella
800 g bunte Tomaten
evtl. frische Oregano- und Basilikum-blättchen zum Bestreuen

VEGGIE

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Salz, Hefe, 2 EL Öl und Wasser verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem Geschirrtuch abdecken (damit der Teig nicht austrocknet), 30 Min. gehen lassen.

2. Knoblauchzehen fein hacken und mit Salz in einen Mörser geben. 3 EL Olivenöl dazugeben und den Knoblauch zerreiben. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zur Knoblauch-Öl-Paste geben.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, entweder für ein ganzes Blech oder 3 dünne Teigkreise. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ein weiteres Mal kurz gehen lassen.

4. Mozzarella und Tomaten in möglichst dünne Scheiben schneiden. Rosmarin-Knoblauch-Öl dünn auf dem Teig verstreichen. Pizzen erst mit Mozzarellascheiben und dann mit den Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Umluft 12–17 Min. knusprig backen. Nach Belieben mit Kräuterblättchen bestreuen.

FOTOS: THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: ANNE HAUPT, ANNE LUCAS; STYLING: KATRIN HEINATZ



Abtauchen und ERFRISCHEN

Spritzig für die nächste Party, aber auch super für laue Sommerabende mit Freunden. Und wer kein Bowlegefäß hat, der nimmt einfach eine Salatschüssel und schwingt dazu die Schöpfkelle



★★★★☆ Ø 4,2

Apfelsaftbowle mit Früchten

VERFASSER HEADEACHE **WEB** CK-MAG.DE/31215

SIMPEL · 30 MIN. + 2 STD. KÜHLZEIT · 190 KCAL/GLAS

ZUTATEN (14 GLÄSER)

1,2 kg Früchte (frisch oder aus der Dose, z. B. Pfirsiche, Beeren, Ananas)
Saft von 1 Zitrone
3 l Apfelsaft
Orangensaft nach Belieben
evtl. Zucker für die Glasränder
evtl. Eiswürfel

Wer es weniger süß möchte, nimmt zur Hälfte Mineralwasser

ZUBEREITUNG

1. Frische Früchte putzen und je nach Größe ganz lassen oder klein schneiden. Dosenfrüchte abtropfen lassen. In ein Bowlegefäß geben und sofort mit dem Zitronensaft mischen.

2. Apfelsaft angießen und die Bowle mindestens 2 Std. kalt stellen. Mit Orangensaft abschmecken.

3. Zum Servieren nach Belieben einen Zuckerrand an die Gläser machen: Dafür etwas Saft aus der Bowle in eine kleine Schüssel geben, Zucker auf einen Untertel-ler geben. Den Rand der Bowlegläser erst in den Saft, dann in den Zucker tauchen. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.

Die User kühlen mit Gummibärchen-Eiswürfeln oder welchen aus Apfelsaft

LITTLE-STAR
„Mit Pfirsichen, Erdbeeren, Ananasstücken und Zitronenscheiben (unbehandelt) superlecker!"

Eine Bowle ohne Promille gefällt auch den Großen!

FOTOS: MARIE-THERESE CRAMER, THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: ANNE HAUPT; STYLING: INA ERDMANN

ANZEIGE



»Bereits heute bieten wir insgesamt 200 Eigenmarkenprodukte ohne Mikroplastik an. Damit setzen wir ein klares Signal für die Umwelt und übernehmen Verantwortung für Nachhaltigkeit.«



Yalcin Cem, Geschäftsführer Einkauf Drogerie

Ade Mikroplastik

Plastikmüll muss weg! Der Umwelt, den Tieren und uns selbst zuliebe. Wie wir das am besten schaffen? Indem wir uns Ziele setzen – so wie Kaufland

Mikroplastik ist überall – in der Luft, in den Meeren und ja, sogar in unserem Grundwasser. Was das im Umkehrschluss heißt? Dass wir die feinen Mikropartikel in uns aufnehmen, während wir ein Glas Wasser trinken oder uns unser selbst gekochtes Mittagessen schmecken lassen. Eine ziemlich unangenehme Vorstellung. Und auch wenn die Folgen noch nicht ausreichend erforscht sind, ahnen wir doch: Das kann nicht gut sein. Zeit, etwas zu ändern und gegenzusteuern. Am besten geht das meistens mit konkreten Zielen. Davon ist auch Kaufland überzeugt und hat sich bis Ende 2021 ein großes Ziel gesetzt: Das Unternehmen will die Rezepturen aller Eigenmarkenprodukte in den Bereichen Kosmetik- und Körperpflege sowie Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel umstellen und auf Mikroplastik verzichten. Damit trägt Kaufland zur ganzheitlichen Plastikstrategie der Schwarz Gruppe „REset Plastic“ bei. Der Konzern macht sein Engagement für den Verbraucher dabei transparent und kennzeichnet die Produkte, deren Rezepturen bereits umgestellt wurden, mit dem Siegel „Rezeptur ohne Mikroplastik“. So haben wir immer den vollen Durchblick und können dazu beitragen, das Vorkommen von Mikroplastikmüll durch unsere Wahl beim Einkaufen zu reduzieren. Wir finden, das ist ein guter Schritt in die richtige Richtung, und freuen uns jetzt schon auf unseren ersten mikroplastikfreien Abwasch nach einem guten Essen mit Freunden – mit viel Geschirr, aber ohne schlechtes Gewissen.

Info

Als Mikroplastik bezeichnet Kaufland alle festen, visuell erkennbaren Kunststoffteilchen mit Abriebeffekt, die kleiner als fünf Millimeter und nicht wasserlöslich sind. Dazu zählen unter anderem Polyamide, Polyester und Polypropylene. Neben diesen Kunststoffteilchen gehören dazu auch noch weitere nicht biologisch abbaubare, synthetische Polymere, die fest, dispergiert, gelartig, gelöst oder flüssig vorliegen können. Die unten abgebildeten und viele weitere bevola®-Produkte sind von all dem befreit.



Mehr Infos unter: kaufland.de/mikroplastik

RE set PLASTIC
REDUZIEREN UND RECYCELN.
Unsere Plastikstrategie.
kaufland.de/plastik

Rezeptur ohne Mikroplastik

Machen macht den Unterschied.

Kaufland

DIE SIND ABER ZUM KICHERN

Zumindest die Kichererbsen! Doch auch Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen machen froh, denn sie sind reich an Nährstoffen, kalorienarm und enthalten viel Eiweiß. Gut für den Darm, Cholesterinspiegel und einen gesunden Blutdruck

ROTE LINSEN

Die Schnellen, denn sie müssen nicht eingeweicht werden und sind in wenigen Minuten gar. Besonders gefragt für Suppen, Currys, Salate und Gemüsebeilagen.

GRÜNE SCHÄLERBSEN

Der Klassiker für sämige Suppen und Erbspüree, denn sie zerfallen beim Kochen zu Brei. Da die äußere, harte Schale bereits entfernt wurde, müssen sie vor dem Kochen nicht noch extra eingeweicht werden.

BERGLINSEN

Hell- bis grünbraune kleine Linsen mit nussigem Geschmack. Da sie beim Kochen nicht allzu schnell zerfallen, sind sie ideal für Salate, Risotto und Beilagen.

BELUGALINSEN

Kleine schwarze Linsen, die aussehen wie Kaviar (daher der Name) und sich schön bissfest kochen lassen. Gut geeignet für Gemüsesalate und feine Beilagen.

ROTE BOHNEN

Auch Kidneybohnen genannt, werden durchs Kochen sehr weich und haben einen leicht süßlichen Geschmack. Die perfekte Wahl für Eintöpfe wie etwa mexikanisches Chili.

KICHERERBSEN

Lieblinge der arabischen Küche – für Dips, Schmorgerichte und Salate. Um die Einweichzeit getrockneter Kichererbsen zu umgehen, werden sie vorgekocht in Dosen angeboten.

FIT & GESUND

HÜLSENFRÜCHTE

LINSENSALAT MIT RUCOLA

Rezept S. 26

BAYERN-TIROL

„Es kam noch eine halbe sehr fein geschnittene Frühlingszwiebel dazu."

Rote Linsen werden schnell weich: Am besten schon nach 5 Minuten Kochzeit einen Bisstest machen

★★★★½ Ø 4,4

Linsensalat mit Rucola

VERFASSER GDABOSS
WEB CK-MAG.DE/320114

SIMPEL
15 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT
268 KCAL/PORT.

VEGAN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
2–3 EL dunkler Aceto balsamico
Salz, Pfeffer
3 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
2 Pck. TK-italienische-Kräuter
250 g Rucola

ZUBEREITUNG

1. Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Mit Brühe in einem Topf aufkochen und bei sehr milder Hitze 6–8 Min. bissfest garen. Falls die Linsen ansetzen, etwas Wasser zugeben. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.

2. 2 EL Balsamico, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen, über die Linsen geben. Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Linsensalat 1 Std. durchziehen lassen.

3. Rucola putzen, etwas zerzupfen und unterheben, nochmals abschmecken.

★★★★½ Ø 4,3

Falafeln mit Tahini-Sauce

VEGAN

VERFASSER FRIAUFECK **WEB** CK-MAG.DE/310114

NORMAL 40 MIN. + 12 STD. EINWEICHZEIT 754 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g getrocknete Kichererbsen (aus der Dose nicht geeignet)
1 Chilischote
3 Knoblauchzehen
1 Handvoll Petersilienblätter
1 Handvoll Korianderblätter
2 EL Mehl
1 TL Backpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1 TL Korianderkörner
evtl. 1 cm Ingwer
1 l Öl zum Frittieren

Für die Tahini-Sauce

200 g Tahini (Sesampaste)
100 ml frisch gepresster Zitronen- oder Limettensaft
evtl. 2–3 EL gehackter Koriander oder Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Für die Falafeln Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, im Standmixer fein zerkleinern und in eine Schüssel geben.

2. Chili entkernen, mit 2 EL Kichererbsenmasse, Knoblauch, Petersilie und Koriander pürieren, dann zur übrigen Kichererbsenmasse geben. Mehl, Backpulver, Kreuzkümmel, 1–2 TL Salz und Pfeffer zufügen.

3. Korianderkörner im Mörser fein zerdrücken und zugeben. Nach Belieben Ingwer fein würfeln und ebenfalls zugeben. Alles mit den Händen gründlich vermischen und abschmecken. Ist die Masse sehr trocken, noch etwas Wasser untermischen.

4. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig tischtennisballgroße Kugeln formen. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Wok erhitzen. Die Kichererbsenbällchen (Falafeln) darin portionsweise 2–3 Min. knusprig und goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Für die Sauce Tahini mit Zitronensaft und so viel Wasser glatt rühren, dass eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben Kräuter unterrühren und mit Salz abschmecken. Tahini-Sauce zu den Falafeln servieren. Dazu passt ein frischer Salat aus Gurken, Tomaten und Zwiebeln.

★★★★½ Ø 4,5

Rote-Linsen-Curry

VEGAN

VERFASSER BLULICHBLAU **WEB** CK-MAG.DE/330114

NORMAL 20 MIN. + 20 MIN. GARZEIT 312 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
650 g Kartoffeln
2 EL Öl
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Zimt
2 TL Kurkuma
700 ml Gemüsebrühe
30 g Rosinen
200 g rote Linsen
Salz
Cayennepfeffer
1 Bund Koriander

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei milder Hitze andünsten. Kartoffeln und Gewürze zufügen, unter Rühren 3 Min. andünsten. Brühe zugießen, zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Rosinen und Linsen unterrühren, weitere 8–10 Min. garen.

3. Linsencurry mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Korianderblättchen grob hacken und darüberstreuen.

ROTE-LINSEN-CURRY

Rezept links

Um Kohlenhydrate zu sparen, können Sie anstelle von Kartoffeln auch Tomaten verwenden

Der TIPP aus der Redaktion

Kalorienarme Kraftpakete

Hülsenfrüchte halten durch den hohen Eiweißgehalt lange satt. Ihr hoher Kaliumanteil reguliert zudem den Blutdruck – viele gute Gründe, sie regelmäßig auf die Tafel zu bringen.

„Die Hälfte der Kartoffeln habe ich durch Möhren ersetzt und noch etwas Ingwer dazugegeben."

FALAFELN MIT TAHINI-SAUCE

Rezept S. 26

Der TIPP aus der Redaktion

Auf die Hand

Imbisstauglich werden die Kichererbsenbällchen im Brot: Dafür Pitataschen rösten und mit Salat, Falafeln und Tahini-Sauce (oder Joghurt mit Minze und Kreuzkümmel) gefüllt servieren.

SHIRIN79

„Das Öl muss unbedingt richtig heiß sein, wenn man die Falafeln hineingibt."

Die Sauce passt außerdem zu gegrilltem Hähnchen oder Lamm sowie zu Feta oder gebratenem Halloumikäse

FOTOS: JORMA GOTTWALD; FOODSTYLING: MARCEL STUT; STYLING: IMKE MOHR

DEIN DRAMAQUEEN RUNTERKOMM MAGAZIN





KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!

Beim Einkauf die scharfen Knoblauchwürstchen (Sucuk) nicht vergessen! Gibt es im gut sortierten Supermarkt

MEIN WOCHENPLANER

NUR EIN MAL

... einkaufen, und schon haben Sie die Zutaten für sieben leckere Gerichte und eine Woche voller saisonal-köstlicher Abwechslung

Montag
Spätzlegratin mit Pfifferlingen

Dienstag
Sucuk-Pfanne

Mittwoch
Karfiol mit Eier-Kräuter-Sauce

Donnerstag
Zucchinireis mit Lachsfilet

Freitag
Clubsandwich Wanne-„Ei"ckel

Samstag
Pesto-Spaghetti mit gebratenem Feta und Gemüse

Sonntag
Mariniertes ganzes Schweinefilet vom Grill



★★★★☆ Ø 4,1

Spätzlegratin mit Pfifferlingen

VERFASSER SIVI **WEB** CK-MAG.DE/340920

NORMAL 35 MIN. 770 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ✗ **100 g magerer geräucherter Speck**
- **2 Zwiebeln**
- ✗ **300 g Pfifferlinge**
- **2 EL Butter**
- **Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- ✗ **600 g Spätzle (Kühlregal)**
- ✗ **150 g geriebener Käse (z. B. Gouda)**
- ✗ **200 ml Schlagsahne**
- ✗ **1 EL gehackte Petersilie**

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Speck in feine Streifen, Zwiebeln in Würfel schneiden. Pilze putzen und halbieren bzw. die größeren vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck darin anbraten. Zwiebeln zugeben und goldbraun braten. Pilze zugeben und kurz anschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Eine ofenfeste Form dünn mit Butter ausstreichen. Hälfte Spätzle in die Form geben, die Pilz-Zwiebel-Mischung und Hälfte Käse darauf geben. Dann den Rest Spätzle einschichten und den restlichen Käse obenauf verteilen.

3. Sahne darübergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Min. gratinieren, bis der Käse zerlaufen und etwas knusprig ist. Gratin mit Petersilie bestreuen und servieren.

EXTRA-SCHNELL

Der TIPP aus der Redaktion

Leichtgewicht

Sie können die Schlagsahne auch weglassen, um Fett und Kalorien zu sparen.

DIENSTAG

20 Min.

EXTRA-SCHNELL

★★★★½ Ø 4,4

Sucuk-Pfanne

VERFASSER MORKO **WEB** CK-MAG.DE/350920

NORMAL 20 MIN. 360 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 Sucuks (scharfe türkische Knoblauchwürste)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose Kidneybohnen (240 g)
- 1 kleine Dose Mais (140 g)
- 2 EL Öl
- 1 Pck. passierte Tomaten (400 g)
- evtl. glatte Petersilie

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Würste in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.

2. Sucuks im heißen Öl scharf anbraten, sodass sie gut Farbe annehmen. Paprika, Kidneybohnen und Mais dazugeben. Alles 5 Min. auf hoher Stufe garen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Tomaten unterrühren und bei hoher Hitze 5–7 Min. aufkochen lassen. Nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen. Dazu passt kaltes oder warmes Fladenbrot.

MORKO

„Klappt auch mit Dosentomaten samt Saft."

Der TIPP aus der Redaktion

Ab ins Brot

Man kann die Sucuk-Pfanne auch gut in aufgeschnittenes Fladenbrot füllen. Es werden keine weiteren Gewürze benötigt, da die angebratenen Sucuks genügend davon mitbringen.

MITTWOCH

25 Min.

EXTRA-SCHNELL

FELLINGERGIRAFFE
„Etwas herzhafter mit gewürfeltem gekochten Schinken in der Sauce. Dazu gab es Dinkelnudeln."

★★★★½ Ø 4,4

Karfiol mit Eier-Kräuter-Sauce

VERFASSER MIMA53 **WEB** CK-MAG.DE/310920

NORMAL 25 MIN. 480 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 großer Blumenkohl (österreichisch „Karfiol")
- 50 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Sauerrahm
- Curry
- evtl. 4 EL fein gehackte gemischte Kräuter
- 4 hart gekochte Eier

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in Röschen teilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. Je nach Größe der Röschen 5–8 Minuten gar kochen. Wer den Blumenkohl gern sehr weich mag, kocht ihn etwas länger.

2. In einem anderen Topf Butter erhitzen. Mehl einrühren und anschwitzen. Mit Gemüsebrühe unter Rühren ablöschen, wieder aufkochen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd ziehen. Sauerrahm, Curry und nach Belieben Kräuter dazugeben und die Sauce abschmecken. Die klein geschnittenen Eier vorsichtig unterheben.

3. Karfiol auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Die INFO aus der Redaktion

Blumenkohl

Der Sommerfreund ist besonders gesund, versorgt das Herz, schenkt viel Vitamin C, beruhigt den Bauch und enthält viele Ballaststoffe. Dazu schmeckt er besonders mild und ist bekömmlich.

VEGGIE

DONNERSTAG

40 Min.

★★★★½ Ø 4.3

Zucchinireis mit Lachsfilet

VERFASSER S-FUECHSLE **WEB** CK-MAG.DE/360920

NORMAL 40 MIN. 660 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Zwiebel
6 EL Öl
125 g Langkornreis
Salz, Pfeffer
✗ 1 Zucchini
✗ 2 Lachsfilets (à 160 g)
✗ 2 Zweige Rosmarin
Cayennepfeffer
2 Spritzer Zitronensaft

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Langkornreis darin 2 Min. andünsten. 300 ml Wasser dazugießen, aufkochen, mit ¼ Tl Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen. Der Reis sollte das gesamte Wasser aufgenommen haben.

2. Inzwischen Zucchini putzen und fein raspeln.

3. 5 Minuten bevor der Reis gar ist, Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin zusammen mit den Rosmarinzweigen von jeder Seite 2–3 Min. hellbraun braten.

4. Zucchini mit etwas Cayennepfeffer unter den heißen Reis mischen. Mit Lachsfilets auf Tellern anrichten, mit je 1 EL Olivenöl und 1 Spritzer Zitronensaft beträufelt servieren.

Der TIPP aus der Redaktion

Sommer, Sonne, Zucchini

Ein schönes Gericht mit den rohen geraspelten Zucchini. Sie können sie aber auch 5 Min. vor Ende der Garzeit unter den Reis heben. Herrlich frisch schmeckt es auch mit einer kühlen geraspelten Gurke.

S-FUECHSLE

„Zu dem saftigen Reis schmeckt auch gebratene Hähnchenbrust."

FREITAG

15 Min.

EXTRA-SCHNELL



ESTEFANIA1

„Habe die Eier schon am Vortag gekocht – super für die schnelle Küche."

★★★★☆ Ø 4,2

Clubsandwich Wanne-„Ei"ckel

VERFASSER RICKYUNDMOLLY **WEB** CK-MAG.DE/300920

SIMPEL 15 MIN. 550 KCAL/PORT.

ZUTATEN (1 PORTION)

- 3 Scheiben Sandwichtoast
- 1–2 EL Mayonnaise
- 1 Blatt Eisbergsalat
- 1 Scheibe geräucherter Putenbrustaufschnitt oder Kochschinken
- 1 Tomate
- Salz, Pfeffer
- 1 hart gekochtes Ei (siehe Tipp)
- 2 Scheiben Schinkenspeck

✗ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. 1 Scheibe Toastbrot mit etwas Mayonnaise bestreichen. Salatblatt darauflegen. Dann mit Putenbrust belegen. Tomate in Scheiben schneiden, darauf verteilen. Salzen und pfeffern.

2. Mit 1 Scheibe Sandwichtoast abdecken. Scheibe auf der Oberseite mit etwas Mayonnaise bestreichen. Das hart gekochte Ei in Scheiben schneiden, darauf verteilen und leicht salzen.

3. Speck in einer Pfanne kurz anbraten (nicht hart werden lassen, nur ganz leicht anbrutzeln) und auf das Ei geben.

4. Letzte Toastscheibe mit Rest Mayo bestreichen, das Sandwich damit abdecken. Leicht andrücken. Diagonal durchschneiden und servieren.

Der TIPP aus der Redaktion

Hart, aber herzlich

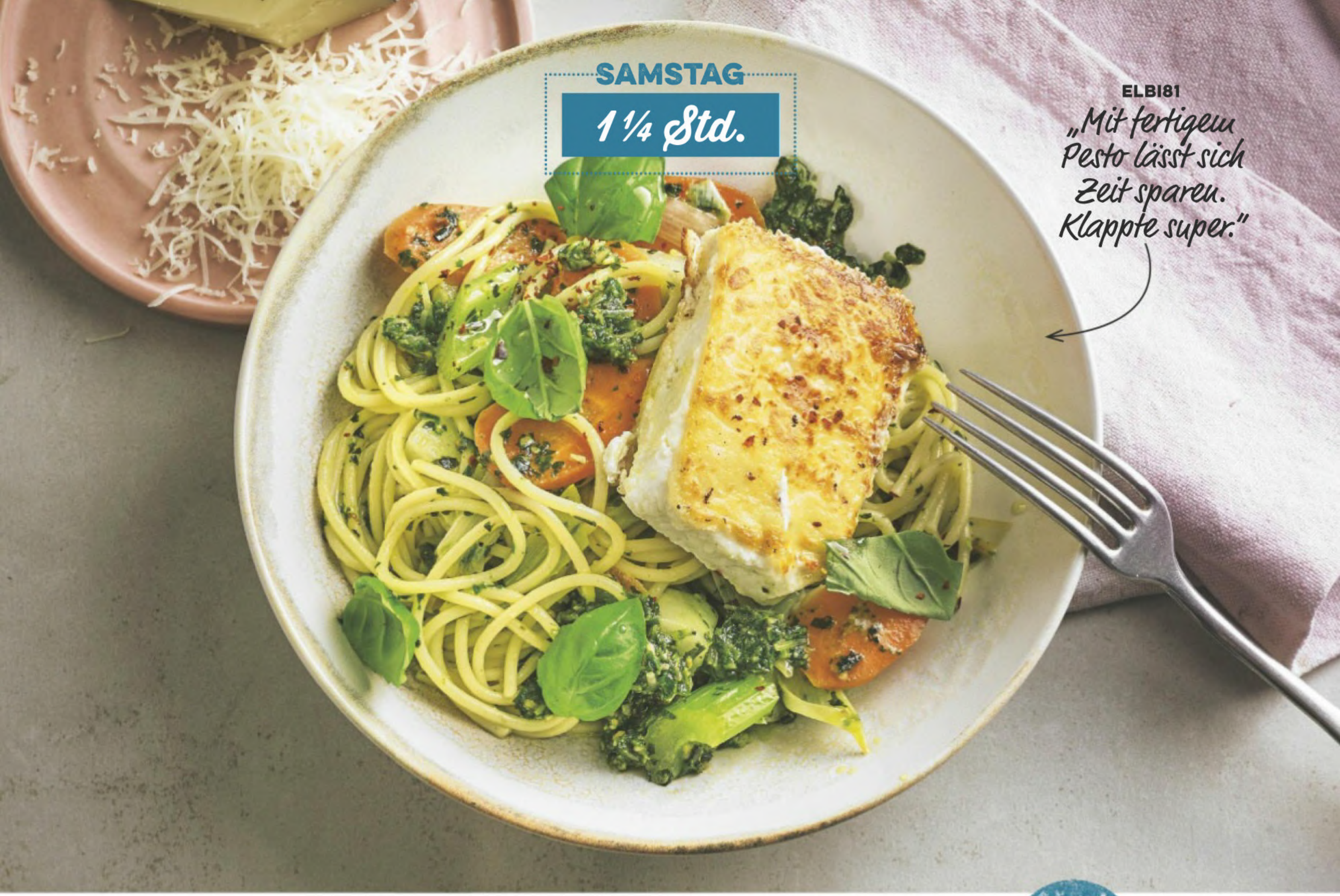
Wussten Sie schon, dass Sie das Ei nicht anpiksen müssen, um es zu kochen? Diese Methode ist veraltet. Einfach ins sprudelnd kochende Wasser gleiten lassen und 9 Min. hart kochen.

SAMSTAG

1¼ Std.

ELBI81

„Mit fertigem Pesto lässt sich Zeit sparen. Klappte super."



VEGGIE

★★★★½ Ø 4,4

Pesto-Spaghetti mit gebratenem Feta und Gemüse

VERFASSER MCMOE **WEB** CK-MAG.DE/330920

NORMAL 1¼ STD. 860 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 400 g Feta

400 g Spaghetti

Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle

50 g Pinienkerne

4 Knoblauchzehen

- 2 Bund Basilikum

150 ml plus 2–3 EL Olivenöl

- 75 g geriebener Pecorino

1 EL Butter

2 EL Mehl

- 60 g geriebener Grana Padano

✗ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi und Möhren schälen, waschen. Kohlrabi in Würfel und Möhren schräg in Scheiben schneiden. Porree und Sellerie putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Feta in 4 gleich große Stücke schneiden.

2. Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

4. Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pinienkerne, Knoblauchzehen, Basilikum, ¼ TL Salz und 150 ml Olivenöl cremig pürieren. Frisch geriebenen Pecorino unterrühren.

5. Butter in einem Topf schmelzen. Vorbereitetes Gemüse darin andünsten und mit etwas Salz und buntem Pfeffer aus der Mühle würzen. 2–3 EL Wasser zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 5–6 Min. bissfest garen.

6. Feta im Mehl wenden. 2–3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Feta darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

7. Warme Spaghetti mit Pesto und Gemüse vermischen und mit etwas frisch geriebenem Grana Padano bestreuen. Auf Tellern mit dem Feta anrichten.

Tipp Userin McMoe erwärmt das Pesto im Topf und mischt es direkt mit den Spaghetti.

FOTOS: THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: ANNE HAUPT, EVA KUTTNER, MARION SWOBODA; STYLING: KATRIN HEINATZ

SONNTAG

50 Min.

+ 3 Std. Marinierzeit



KRISCHTEL
„Ich habe es nur eine Stunde mariniert, und es schmeckte großartig."

★★★★½ Ø 4,4

Mariniertes ganzes Schweinefilet vom Grill

VERFASSER MICK1967 **WEB** CK-MAG.DE/320920

NORMAL 50 MIN. + 3 STD. RUHEZEIT 327 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL Tomatenketchup
3 EL gemischte frische Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian und Rosmarin)
1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver (oder 2 Zehen, durchgepresst)
Salz
100 ml Öl
2 Schweinefilets (am Stück)

Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Ketchup und 1 EL Wasser verrühren, beiseitestellen. Kräuter hacken. Mit Paprikapulver, Knoblauch und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen, verdünnten Ketchup unterrühren. Öl unterrühren.

2. Fleisch auf Frischhaltefolie (am besten in eine Auflaufform) legen. Die Marinade von allen Seiten auftragen und leicht einmassieren (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen). Filets mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Std. oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

3. Im Kugelgrill die Filets zuerst von allen Seiten direkt über der Glut kurz angrillen und danach in der Mitte des Grillrosts bei geschlossenem Deckel 25–30 Minuten bei 180 Grad (Deckelthermometer) indirekt fertig grillen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln und Salat.

Der TIPP aus der Redaktion

Kein Kugelgrill?
Dann hilft Ihr Ofen aus. Filets erst in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Dann bei 180 Grad 30 Min. brutzeln.

„Tarte Tatin“ – das klingt ein wenig wie ein Tusch. Zufall, klar, aber verdient hätte sie einen

BACKSCHULE TARTE TATIN

ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Die Aprikosen backen unter der Mürbeteigkruste in Karamell. So werden sie herrlich süß und saftig.“

Unten ist das NEUE OBEN

Klassisch wird die „Überkopf-Tarte“ mit Äpfeln zubereitet. Im Hochsommer finden wir samtig-saftige Aprikosen aber viel passender

Neues Rezept auf Chefkoch.de – gleich mal bewerten!

☆☆☆☆☆

Tarte Tatin mit Aprikosen

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE
WEB CK-MAG.DE/380920

PFIFFIG
30 MIN. +
1 STD. RUHEZEIT +
30 MIN. BACKZEIT
398 KCAL/ST.

ZUTATEN (8 STÜCKE)

Für den Teig
100 g kalte Butter
3 EL Puderzucker
200 g Mehl
1 Ei (Kl. M)
Salz

Für den Belag
700 g Aprikosen
80 g Zucker
50 g Butter
2 EL Zitronensaft
½ TL Vanillemark
200 g Crème fraîche

ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Schmeckt auch toll als Dessert mit einer Kugel Vanilleeis.“



1. Für den Teig kalte Butter in Stücke schneiden, mit Puderzucker, Mehl, Ei und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben.



2. Erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Std. kalt stellen.



3. Für den Belag Aprikosen halbieren, entsteinen. Zucker in einer Tarte-Tatin-Form (24 cm Ø) oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen, dabei erst rühren (mit einem Holzlöffel), wenn der Zucker zu schmelzen beginnt.

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

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➥



4. Butter und Zitronensaft zugeben und so lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist.



5. Aprikosen mit den Schnittflächen nach unten kreisförmig dicht aneinander auf den Karamell legen.



6. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (30 cm Ø) ausrollen.



7. Teig „zum Transport" über die Kuchenrolle wickeln.



8. Teig von der Kuchenrolle wickeln und über die Aprikosen legen.



9. Aus dem überstehenden Teig einen Rand in die Form drücken.



10. Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Ofendrittel 25–30 Min. backen.



11. Tarte 2 Min. ruhen lassen. Dann mithilfe einer Tortenplatte vorsichtig stürzen. Vanillemark mit Crème fraîche verrühren und zur lauwarmen Tarte servieren.

FOTOS: JULIA HOERSCH; FOODSTYLING: HEGE MARIE KÖSTER; STYLING: ISABEL DE LA FUENTE

APRIKOSEN

Die samtigen Früchtchen stammen aus China und sind Verwandte der Rosen. Sie lieben es trocken und warm, der Mittelmeerraum, vor allem die Türkei, ist heute Hauptanbaugebiet. Bei uns gedeihen sie in den Weingegenden. Als Marillen kommen sie aus der österreichischen Wachau – die knallfruchtige Marillenkonfitüre von dort ist zu Recht berühmt. Ob die Aprikose nun blassgelb ist oder orange mit roten Bäckchen, ist Nebensache. Reife und Frische erkennt man am intensiv fruchtigen Duft und daran, dass die Haut schön glatt und weich ist. Aprikosen sind ideal zum Kochen und Backen – sie schmecken gegart fast noch besser als roh.

KATIR

„Du kannst mit süßen Aprikosen backen, Marmelade oder Kompott kochen oder sie im Smoothie verwenden."

ANNES_KOCHSCHULE

„Kaufen Sie grundsätzlich reife Früchte, denn zu früh geerntete Aprikosen reifen nicht mehr nach."

FOTO: THOMAS NECKERMANN; STYLING: ISABEL DE LA FUENTE

EXTRA-SCHNELL

ERLENBACH

„Auch mit anderem Gemüse sehr lecker. Ich hatte Zucchini und Paprika."

Bunt, gesund und veggie – für alle, die entspannt was Gutes auftischen möchten: mit Brokkoli, Champignons, Tomaten und Gnocchi

PARTY IM TOPF!

Alle treffen sich auf kleinstem Raum, und es geht heiß her: ob in Topf, Auflaufform oder auf dem Blech. Unsere All-inclusive-Gerichte feiern eine brodelnde Engtanzfete und laden uns zum Genießen ein

★★★★½ Ø 4,3

Gnocchi-Topf

VERFASSER FEUERMOHN **WEB** CK-MAG.DE/030920

NORMAL 30 MIN. 770 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 200 g Brokkoli
- 200 g Champignons
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 350 ml Sahne
- 600 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Basilikum
- 125 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in Röschen teilen. Champignons putzen, größere halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch fein hacken. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze und Brokkoliröschen hinzugeben, mit andünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt 5 Min. garen. Gnocchi zugeben und weitere 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenhälften hinzufügen.

3. Basilikum waschen, trocken tupfen und unter die Sauce rühren. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

VEGGIE

TOPF: LECREUSET.DE, SCHWARZES SCHÄLCHEN: 3PUNKTF.DE

★★★★☆ Ø 3,8

Pizza Etna

VERFASSER YGOR **WEB** CK-MAG.DE/080920

SIMPEL 35 MIN. 600 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- ½ kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Smoked Tabasco (siehe Tipp)
- Salz, Pfeffer
- 5 Sardellen
- 50 g Artischockenherzen
- 250 g Mozzarella
- 400 g Pizzateig (Kühlregal oder siehe S. 21)
- 200 g Tomatensauce (Glas oder selbst gemacht)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 10 entsteinte schwarze Oliven
- 30 Kapern
- 8 Scheiben scharfe Salami
- ½ TL getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG

1. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Mit Öl und Tabasco mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sardellen und Artischockenherzen kleiner schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

2. Teig auf Blechgröße ausrollen, auf ein Backblech geben und die Tomatensauce dünn darauf verstreichen. Emmentaler darüberstreuen und die Ölmischung darüberträufeln. Sardellen, Artischocken, Oliven, Kapern und Salami gut darauf verteilen. Zum Schluss Mozzarella und Oregano darüberstreuen.

3. Pizza im Ofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 10 Min. auf der untersten Schiene backen.

Tipp Smoked Tabasco bekommt man zwar nicht überall, die Suche danach lohnt sich aber. Geräucherter Tabasco ist nicht so scharf wie die klassische scharfe Chilisauce.

YGOR

„Dazu mache ich oft noch gemischten Salat mit Olivenöldressing. Super auch für Gäste."

★★★★½ Ø 4,6

Italienische Hähnchenkeulen

VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO **WEB** CK-MAG.DE/040920

SIMPEL 1 STD. 534 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Hähnchenkeulen (à 350 g)
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
Zucker
2 TL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomate (400 g)
200–250 ml Hühnerbrühe
75 g Kapernäpfel
3 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen, hacken und mit der Hälfte Knoblauch mischen.

2. Die Haut der Hähnchenkeulen mit den Fingern leicht lösen, die Rosmarin-Knoblauch-Mischung darunter verteilen. Keulen salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin rundum 4 Min. anbraten. Herausnehmen.

3. Zwiebeln, Rest Knoblauch und Rosmarin in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. 1 Prise Zucker und Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit stückigen Tomaten und 200 ml Brühe ablöschen, aufkochen. Hähnchenkeulen zugeben und im Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 40–45 Min. offen garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Keulen eventuell mit Alufolie abdecken, damit sie nicht verbrennen. Falls die Flüssigkeit verdampft ist, noch etwas Brühe angießen.

4. Bräter aus dem Ofen nehmen, Kapernäpfel zugeben, abschmecken. Mit grob gezupften Basilikumblättern bestreuen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

SERVUS

„Habe noch ein Achtel Weißwein und etwas Oregano dazugegeben."

Raffinato, dieses Pollo: Mit Knoblauch und Rosmarin unter der Haut badet es in würzigem Tomatensugo

Knackiges Gemüse, zart umgarnt von Asia-Noodles in cremiger Kokos-Curry-Sauce – da sagt keiner Nein

★★★★½ Ø 4,4

Asiatisches Nudelcurry mit Hähnchenbrustfilet

VERFASSER WUSCHEL27 **WEB** CK-MAG.DE/010920

SIMPEL 40 MIN. 500 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 5 EL Sojasauce
- 2 cm Ingwer
- 1 große rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Öl (z. B. Erdnussöl)
- 150 g Sojasprossen
- 250 g Zuckerschoten
- 400 ml Geflügelbrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 TL rote Currypaste
- 200 g Woknudeln
- evtl. Thaibasilikum- und Korianderblätter

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenfilet in Streifen schneiden und in 2 EL Sojasauce 30 Min. marinieren.
2. Ingwer schälen, sehr fein hacken. Paprika und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
3. 2 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Herausnehmen, warm stellen. 1 EL Öl in den Wok geben und Paprika darin 5 Min. braten. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasprossen und Zuckerschoten dazugeben, kurz mitbraten. Gemüse aus dem Wok nehmen, ebenfalls warm stellen.
4. Geflügelbrühe, Kokosmilch, Currypaste und 3 EL Sojasauce im Wok aufkochen. Woknudeln zugeben, 4–5 Min. gar ziehen lassen. Gemüse und Fleisch untermischen und nach Belieben mit Thaibasilikum- und Korianderblättchen bestreuet servieren.

MINZETTE

„Mit einer Asia-Tiefkühlmischung hat es auch prima gepasst."

Der TIPP aus der Redaktion

Mehr veggie, mehr Feuer

Heute keine Lust auf Fleisch? Dann gibt's Tofu statt Huhn: Einfach in Streifen schneiden und in Sojasauce marinieren. Und wer es extrascharf mag, nimmt noch mehr Thaicurry – für echte Firelover passt die doppelte Menge.

Schmeckt sahnig-köstlich und macht glücklich: würziger Nudeltopf mit zarten Erbsen, Schinken und Parmesan

★★★★☆ Ø 4,0

One-Pot-Pasta Prosciutto

VERFASSER OLIVER1030 **WEB** CK-MAG.DE/060920

SIMPEL 30 MIN.
620 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel
200 g Kochschinken
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g TK-Erbsen
500 g Nudeln (z. B. Orecchiette)
1,2 l Gemüsebrühe
400 ml Sahne
Salz, Pfeffer
50 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Schinken in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden.

2. Schinken, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Nudeln in einen großen Topf geben. Brühe und Sahne angießen, alles aufkochen und 20 Min. kochen lassen. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Käse bestreuen und servieren.

EXTRA-SCHNELL

MICHI0803
„Statt Erbsen passt auch super grüner Spargel."

★★★★☆ Ø 4,0

Orientalische Steakpfanne mit Mandeln

VERFASSER MONIRIGATONI **WEB** CK-MAG.DE/070920

NORMAL 1 STD. 312 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Möhren
150 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Rinderlende oder Rumpsteak
2 EL Olivenöl
50 g ganze Mandeln
1 EL Tomatenmark
½ TL gemahlener Koriander
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
300 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Rindfleisch quer zur Fleischfaser in Streifen schneiden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise sehr scharf anbraten und herausnehmen. Mandeln im Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen, mit andünsten. Möhren zufügen, Tomatenmark einrühren. Mit gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel bestäuben und anschwitzen. Mit der Fleischbrühe ablöschen und 10 Min. zugedeckt leicht köcheln.

3. Fleisch zufügen und offen einige Min. einkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Steakpfanne mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Der TIPP aus der Redaktion

Schlanke Tischgesellen

Zu diesem Gericht passt dünnes Fladenbrot (Naan) und frischer Minzjoghurt. Man kann auch Reis dazu essen, dann die Sauce nicht so stark einkochen lassen.

EVA-S-PUNKT

„Habe Hähnchenbrust statt Rind genommen und den Kreuzkümmel durch Curry ersetzt."

WEISSER TOPF: RIESS-MARKENSHOP.DE, PFANNE: STAUB, ÜBER KOCHFORM.DE

TORTENFREAK28

„Wir haben neben den Zucchini auch noch Kürbis untergehoben. Passt prima."

★★★★½ Ø 4,3

Zucchini-Reis-Topf mit Hackfleisch und Feta

VERFASSER ROCKY73 **WEB** CK-MAG.DE/090920

NORMAL 45 MIN. 480 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
250 g gemischtes Hackfleisch
100 g Langkornreis
500 ml Gemüsebrühe
500 g passierte Tomaten
1 EL Zucker
1 EL getrockneter Oregano
Chilipulver
Salz, Pfeffer
2 kleine Zucchini (à 200 g)
150 g Feta
2 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Hackfleisch zugeben, krümelig braten. Reis zugeben, kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen und aufkochen. Knoblauch, Zucker und Oregano unterrühren und mit 1 Prise Chilipulver, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. 10 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Feta grob zerbröckeln.

3. Zucchini zugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Den Zucchini-Reis-Topf auf Teller verteilen, mit zerbröckeltem Feta und Petersilie bestreuen. Dazu passt Fladen- oder Ciabattabrot.

Den würzig-tomatigen Topf werden auch Gäste lieben. Gut, dass er sich ohne Aufwand verdoppeln lässt

Der TIPP aus der Redaktion

Italorausch mit Käsetausch

Herrlich italienisch wird's, wenn Sie den Schafskäse durch cremig-milden Mozzarella oder Ricotta ersetzen. Dann die Sauce etwas kräftiger abschmecken und Basilikum darüberstreuen.

★★★★½ Ø 4,7

Ofengemüse mit Salsicce

VERFASSER STIERMÄDCHEN **WEB** CK-MAG.DE/050920

NORMAL 1 STD. 550 KCAL/PORT.

ZUTATEN
(4 PORTIONEN)

500 g kleine Kartoffeln
400 g rote Spitzpaprika
200 g Champignons
100 g Feta
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
150 g Kirschtomaten
5 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
½ TL Kümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
je 4 Stiele Thymian, Majoran und Oregano
2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Basilikum
4 Salsicce (rohe italienische Bratwurst)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Spitzpaprika putzen und ebenfalls halbieren. Champignons putzen, größere halbieren, Feta grob zerbröckeln. Zwiebel in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen, aber ganz lassen.

2. Vorbereitete Zutaten und Kirschtomaten mit 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern (außer Basilikum) mischen und auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. garen, dabei ab und zu wenden.

3. Inzwischen Salsicce in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. 5 Min. vor Ende der Garzeit mit auf das Backblech geben. (Wer mag, kann die Salsicce von Anfang an direkt auf dem Blech mitgaren.) Mit Basilikumblättchen bestreuen und servieren. Dazu passt ein Joghurtdip mit Chiliflocken.

Perfekt für relaxten Genuss: Kartoffeln, Feta, Gemüse und Salsicce garen 30 Min. auf dem Blech

-SCHOKOLADE_GEHT_IMMER-

„Ich hatte das Gemüse etwas länger im Ofen und den Feta 20 Minuten vor Ende der Garzeit darübergestreut."

FOTOS: THOMAS NECKERMANN; FOODSTYLING: JÜRGEN BÜNGENER, ANNE HAUPT, EVA KUTTNER, ANNE LUKAS; STYLING: KATRIN HEINATZ

Öfter mal was Neues auf den Tisch:

3x CHEFKOCH FÜR SIE!



JETZT MIT 33 % RABATT TESTEN!

IHR LECKERES PROBEABO

33 % SPAREN: Sie lesen 3 Monate für zzt. 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 zzt. 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.

WAS MACHE ICH MIT SCHMORGURKEN?

COMEBACK *des Jahres*

Früher zählten Schmorgurken zu den schönsten Gerichten des Sommers – bis sie lange Zeit von den Tellern verschwanden. Jetzt ist das Kürbisgemüse zum Glück wieder da. Probieren Sie mal!

Wer keine Schmorgurken findet, kann auch mit Salatgurke im Kochtopf experimentieren

GUT ZU WISSEN

Sie sieht aus wie die dicke kleine Schwester der Salatgurke – aber läuft erst gekocht so richtig zu Hochform auf. Ein Gedicht zum Beispiel mit fruchtiger Tomatensauce und Gartenkräutern. Oder herzhaft mit Hack. Oder gefüllt und mit Feta überbacken. Schmorgurken sind nur geschält und entkernt genießbar, dafür intensiver im Geschmack und von festerer Konsistenz als Salatgurken. Greifen Sie zu, denn das heimische Freilandgemüse gibt es nur in den Sommermonaten!

Idee Nr. 1



★★★★½ Ø 4,6

Gittas pikante Gurkenpfanne

VERFASSER AENNICA **WEB** CK-MAG.DE/380816

NORMAL 45 MIN. 625 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 2 Schmorgurken
- 1 Zwiebel
- 300 g Kabanossi
- 2 EL Öl
- 70 g Tomatenmark
- 200 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 1 Bund Dill
- evtl. 100–200 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Schmorgurken schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen, Gurke in grobe Stücke würfeln. Zwiebel fein hacken. Die Kabanossi in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wurst darin anbraten. Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Gurken zugeben und alles 5 Min. auf kleiner Flamme weiterdünsten. Tomatenmark mit Crème fraîche verrühren und zur Wurst-Gurken-Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Dill waschen, hacken und dazugeben. Auf kleiner Flamme 20–30 Min. köcheln. Falls die Sauce zu sämig wird, nach Belieben noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Dazu passt Baguette.

Idee Nr. 2

★★★★☆ Ø 4,0

Gefüllte Schmorgurken-schiffchen mit Hack

VERFASSER SCHMAUSIMAUSI **WEB** CK-MAG.DE/370816

NORMAL 1 STD. 310 KCAL/PORT.

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- 3 Schmorgurken
- 2 kleine Zwiebeln
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 50 g durchwachsener geräucherter Speck
- 1 EL Mehl
- 6 Pfefferkörner
- 2 Pimentkörner
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

1. Schmorgurken schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Zwiebeln fein hacken und die Hälfte mit Hackfleisch, Ei und Semmelbröseln vermengen. Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen und in 3 der ausgehöhlten Gurkenhälften füllen. Die anderen Hälften jeweils als Deckel daraufsetzen und beide Hälften mit Küchengarn umwickeln.

2. Speck würfeln, mit den restlichen Zwiebeln in einer Pfanne 10 Min. bräunen. Mehl hinzugeben und mitbräunen. 300 ml heißes Wasser angießen. Gewürze in einem Gewürzsäckchen oder Einmalteebeutel dazulegen. Schmorgurken ebenfalls in die Pfanne legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. schmoren, dabei zwischendurch einmal wenden.

3. Gurken aus der Pfanne nehmen und Gewürzsäckchen entfernen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Salzkartoffeln.



FOTOS: JORMA GOTTWALD, THOMAS NECKERMANN, ANDREA THODE; FOODSTYLING: RAIK HOLST, JULIA LUCK, MARION SWOBODA; STYLING: KATRIN HEINATZ, DÖRTHE SCHENK;

Lovestory
IM GLAS

Kompott und Marmelade sind die süßeste Erinnerung an schöne Sommertage. Es geht ganz einfach – erst recht mit unseren Profitricks!

Gelierzucker-Einmaleins
1:1 = so viel Frucht wie Zucker (am süßesten)
2:1 = doppelt so viel Frucht (mittelsüß)
3:1 = dreimal großes Fruchtvergnügen (weniger süß)

★★★★½ Ø 4,5

Blaubeer-Bananen-Konfitüre

VERFASSER MALIBU84 **WEB** CK-MAG.DE/510915

SIMPEL 25 MIN. + 30 MIN. MARINIERZEIT 48 KCAL/EL

ZUTATEN

(6 GLÄSER À 350 G)

4 Bananen
1–2 EL Zitronensaft
1 kg Heidelbeeren
600 g Gelierzucker (2:1)
½ TL Zimt
1 TL Rum

ZUBEREITUNG

1. Bananen in dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen und 30 Min. ziehen lassen.

2. Bananen und Heidelbeeren in einen großen Topf geben, 400 ml Wasser zufügen. Zucker, Zimt und Rum unterrühren, einmal aufkochen.

3. Unter gelegentlichem Rühren 10 Min. sprudelnd kochen, dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen.

4. Konfitüre randvoll in saubere Gläser (siehe Tipp) füllen, sofort verschließen. Abkühlen lassen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Der TIPP aus der Redaktion

Hauptsache, sauber!

Gläser mit kochend heißem Wasser ausspülen, auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen. Schraub- oder Glasdeckel 5 Minuten in sprudelnd kochendes Wasser legen, mit einer Küchenzange herausnehmen.

JOLLI-CHAN

„Ich nehme beim Gelierzucker 3:1 und außerdem sehr reife, süße Bananen."

★★★★½ Ø 4,3

Schwarzwälder Kirschkonfitüre

VERFASSER WOPPEL **WEB** CK-MAG.DE/520915

SIMPEL 30 MIN. 60 KCAL/EL

VALOUR
„Als Schwarzwälder musste ich das Rezept ausprobieren! Eine schöne Abwechslung fürs Brot!"

ZUTATEN

(4 GLÄSER À 350 G)

500 g Schattenmorellen (entsteint)
500 g Gelierzucker (2:1)
1 EL Kakaopulver
50 ml Espresso
500 g Süßkirschen (entsteint)
3 EL Kirschwasser

ZUBEREITUNG

1. Schattenmorellen in einem Topf mit Gelierzucker, Kakao und Espresso mischen, mit dem Stabmixer pürieren.

2. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Süßkirschen zugeben, aufkochen und 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Aufsteigenden Schaum zwischendurch abschöpfen. Kirschwasser unterrühren.

3. Konfitüre randvoll in saubere Gläser (siehe Tipp auf S. 57) füllen und sofort verschließen. Abkühlen lassen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Schmeckt als Brotaufstrich oder zu Käse wie z. B. Camembert.



Der TIPP aus der Redaktion

Gelierprobe machen

Ist die Konsistenz richtig? Machen Sie den Test: 1–2 TL der gekochten Fruchtmasse auf einen Teller geben. Nach 1–2 Minuten Teller kippen, sie darf nicht „weglaufen". Sonst einige Minuten weiterköcheln.

Statt Kirschwasser eignen sich auch Himbeergeist, weißer Rum oder Brombeerlikör

Der TIPP aus der Redaktion

Kompott einmachen!
Die ungekochte Obstmischung in Einmach- oder Schraubgläser mit je 1 EL Sirup und Zitronensaft schichten. Mit heißer Zuckerlösung (200 g Einmachzucker auf 1 l Wasser) bedecken und gut verschließen. Auf die mit 1 cm Wasser gefüllte Fettpfanne stellen und im Ofen bei 180 Grad erhitzen, bis in den Gläsern Bläschen aufsteigen. Ofen ausschalten und noch 30 Min. ziehen lassen.



EORANN
„Zum Drüberstreuen gab's mit Vanillezucker karamellisierte gehackte Pistazien. Tolles Dessert."

★★★★☆ Ø 4,1

Nektarinen-Cranberry-Kompott

VERFASSER ELANDA **WEB** CK-MAG.DE/530915

SIMPEL 25 MIN. 200 KCAL/PORT.

ZUTATEN
(4 PORTIONEN)

4 Nektarinen
1 EL Butter
60 g getrocknete Cranberrys
2 EL Zucker
2 EL Zitronensaft
2 EL Cranberrysirup

ZUBEREITUNG

1. Nektarinen halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Nektarinen und Cranberrys darin 3 Min. andünsten.

3. Zucker, Zitronensaft und Sirup verrühren, zugeben, aufkochen lassen. Kompott zugedeckt 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Das Kompott passt z. B. zu Milchreis oder Vanilleeis.

POTTBÄCKER

„Hab's püriert. Wir genießen es als Soße zu Vanilleeis."

★★★★½ Ø 4,7

Zwetschgenröster

VERFASSER GABIPAN **WEB** CK-MAG.DE/540915

NORMAL 35 MIN. 298 KCAL/PORT.

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

1 kg Zwetschgen
1 Zimtstange
180 g Zucker
Saft von 1 Zitrone
5 Gewürznelken

ZUBEREITUNG

1. Zwetschgen halbieren und entkernen. Zimtstange halbieren. Zucker mit 150 ml Wasser, Zitronensaft, der halbierten Zimtstange und Nelken zugeben und aufkochen.

2. Zwetschgen zufügen, erneut aufkochen und bei milder Hitze 20 Min. köcheln lassen, bis die Zwetschgen zerfallen. Zwischendurch umrühren.

3. Zimt und Nelken entfernen. Kompott abkühlen lassen oder kochend heiß randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen, verschließen und kurz auf den Kopf stellen. Dann hält es sich an einem kühlen Ort bis zu 3 Monate. Schmeckt z. B. zu Waffeln oder Kaiserschmarrn.

Das REZEPT aus der Redaktion

Duftende Waffeln

5 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. 150 g Margarine, 150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. schlagen. Eischnee unterheben. 300 g Mehl im Wechsel mit Milch einrühren, bis der Teig eine leicht flüssige Konsistenz hat. Im heißen Waffeleisen ausbacken.

Zwetschgenröster, ein Klassiker der österreichischen Küche, wird gern als Beilage zu Kaiserschmarrn serviert

FOTOS: WESTERMANN + BUROH STUDIOS; FOOD STYLING: ACHIM ELLMER; STYLING: CHRISTINE MÄHLER

WAS WAS IST ...

... JETZT IST ERST MAL **SHOWTIME!**

DIE JAUCH GOTTSCHALK SCHÖNEBERGER SHOW

RTL

DENN SIE WISSEN NICHT, WAS PASSIERT!

AB 22.08. | SA | 20:15 UND AUF TVNOW

SMASH!

Gemixt, untergebuttert oder richtig zerquetscht … warum wir dem zarten Basilikum so zu Leibe rücken, hat nur einen Grund: Wir lieben sein Aroma und verwenden es kreativ in der Küche

LEVERET65

„Richtig guter Cocktail! Simpel – aber genial. Toll als Aperitif."

GIN-BASIL-SMASH
REZEPT S. 64

EXTRA-SCHNELL

BASILIKUM-SCHMAND-DIP

REZEPT S. 64

EXTRA-SCHNELL

MIRIAM2903

„So schnell gemacht, habe nur noch etwas Quark untergemischt."

BASILIKUMPESTO

REZEPT S. 64

EXTRA-SCHNELL

Vom trendigen Drink mit Gin bis zum klassischen Pesto: Wir bekommen nicht genug davon

★★★★☆ Ø 4,2

Gin-Basil-Smash

VERFASSER MATANEKO **WEB** CK-MAG.DE/220817

SIMPEL 5 MIN. 210 KCAL/GLAS

ZUTATEN (2 GLÄSER)

4 cl Zuckersirup (Barsirup)
4 Stiele Basilikum
4 cl Zitronensaft
12 cl Gin
Eiswürfel
(1 cl entspricht 10 ml)

ZUBEREITUNG

1. Sirup und Basilikumblätter (bis auf einige Blättchen zum Garnieren) in einen Shaker geben. Blätter mit einem Mörser leicht zerquetschen. Zitronensaft, Gin und einige Eiswürfel zugeben und kräftig shaken.

2. In beide Cocktailgläser (Tumbler) je 4 Eiswürfel geben. Basil-Smash durch ein Barsieb oder feines Küchensieb darauf abseihen. Mit Basilikumblättchen garnieren und mit Strohhalmen servieren.

Tipp Für mehr Basilikumaroma können Sie die Blätter im Shaker leicht zerstoßen.

★★★★½ Ø 4,3

Basilikum-Schmand-Dip

VERFASSER DER-BAECKERBURSCHE **WEB** CK-MAG.DE/230817

SIMPEL 10 MIN. 280 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

200 g Schmand
2–3 EL Schlagsahne
½ Töpfchen Basilikum
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schmand und Sahne in einer kleinen Schüssel verrühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und zugeben. Knoblauch dazupressen. Alles gut verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGGIE

★★★★½ Ø 4,7

Basilikumpesto

VERFASSER INWONG **WEB** CK-MAG.DE/240817

SIMPEL 15 MIN. 260 KCAL/EL

ZUTATEN (250 ML)

60 g Pinienkerne
30 g Parmesan
3 Knoblauchzehen
1 Töpfchen Basilikum
2 Minzeblätter
50 ml Rapsöl
180 ml Olivenöl
Salz (z. B. Fleur de Sel)
1 Msp. Bio-Zitronenabrieb

VEGGIE

ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Parmesan fein reiben, Knoblauch grob hacken.

2. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Stiele fein schneiden und beides in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer pürieren. Nach und nach Pinienkerne, Knoblauch, Minze und Rapsöl zugeben und alles fein pürieren.

3. 180 ml Olivenöl und Parmesan mit einem Kochlöffel unterrühren. Mit Salz und Zitronenschale abschmecken. Pesto in ein Schraubglas füllen und etwas Olivenöl daraufgießen. (Die Ölschicht jedes Mal wieder aufgießen, wenn Pesto entnommen wurde.) Im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar.

★★★★½ Ø 4,5

Basilikumfisch mit Chili

VERFASSER KOELKAST

WEB CK-MAG.DE/260817

SIMPEL
40 MIN.
310 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Fischfilets (à 150 g, z. B. Kabeljau oder Seelachs)
8 Riesengarnelen (mit Schale, ohne Kopf)
1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
¼–½ TL Chilipulver
1 Topf Basilikum
5 getrocknete Tomaten (in Öl)
75 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
100 ml Schlagsahne
50 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1. Fischfilets und Garnelen waschen, trocken tupfen. Fisch in eine gefettete Auflaufform legen und die Garnelen darauf verteilen.

2. Schale von ½ Zitrone fein abreiben, komplette Zitrone auspressen. Zitronensaft über Garnelen und Fisch träufeln, Zitronenabrieb darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und darauf verteilen.

3. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Auf dem Fisch verteilen. Wermut und Sahne angießen, alles gleichmäßig mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 20 Min. überbacken. Dazu passt Baguette.

Der TIPP aus der Redaktion

Die Guten ins Töpfchen

Schon mal ausprobiert? Die Kräutertöpfchen aus dem Supermarkt können Sie nach Gebrauch wieder aufpäppeln. Nach wenigen Tagen sprießen die ersten jungen Blättchen nach. Bonus: Sie sparen Geld und reduzieren Plastikmüll.

LECKERLI74

„Habe statt Wermut einfach Weißwein genommen, auch sehr lecker!"

Ein Sommergericht von der Küste mit mediterranen Noten. Schmeckt nach Urlaub auf Capri

Wem Eiscreme normalerweise zu süß ist, wird diese Version lieben. Das perfekte Dessert für ein italienisches Menü

VLUISJE

„Ich mache das Rezept oft im Sommer, nur statt der Zitrone nehme ich Limette."

★★★★½ Ø 4,6

Erfrischendes Basilikumeis

VERFASSER NEELCHEN **WEB** CK-MAG.DE/270817

NORMAL | 30 MIN. + 4 STD. GEFRIERZEIT | 190 KCAL/PORT.

ZUTATEN
(6 PORTIONEN)

200 g Zucker
1 große Bio-Zitrone
4 Stiele Basilikum
250 g Sahnejoghurt
evtl. 1 TL rosa Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Ohne Deckel 10 Min. einkochen. In eine Schüssel umfüllen und diese in ein Eiswasserbad stellen. Sirup abkühlen lassen.

2. Schale von ½ Zitrone mit dem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen (es soll sich keine weiße Haut daran befinden). So fein wie möglich würfeln. Zitrone halbieren und auspressen.

3. Basilikum mit dem Zuckersirup im Standmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Joghurt und Zitronenschale unterrühren.

4. Masse in eine flache Schale füllen, mindestens 4 Std. gefrieren lassen, dabei anfangs alle 30 Min. mit einer Gabel gut durchrühren (oder in der Eismaschine zubereiten). Nach Belieben mit zerstoßenem rosa Pfeffer bestreut servieren oder den Pfeffer vor dem Gefrieren unterrühren.

FOTOS: SABINE BÜTTNER; FOODSTYLING: PIO; STYLING: DÖRTHE SCHENK

EGAL WAS IST.



... JETZT IST ERST MAL **QUIZTIME!**

WER WIRD MILLIONÄR?

AB 31.08. | MO | 20:15 UND AUF TVNOW

MEINE BESSERE HÄLFTE

Was wäre die eine ohne die andere? Bei Brötchen, Hotdog und Kartoffeln sorgen köstliche Mischungen aus Beef, Würstchen, Käse, Kraut und Saucen für Zusammenhalt

PULLED BEEF
Rezept S. 70

GRISU28
„Ich bereite es im Römertopf zu, dadurch entfällt der Gebrauch von Öl. Schmeckt fantastisch!"

TURKISHXDELIGHT

„Mit kleineren Kartoffeln für Kinder ein Hit!"

GEFÜLLTE OFENKARTOFFELN

Rezept S. 70

Füllung rein, glücklich sein! Die Ofenkartoffel heißt im Türkischen Kumpir. Beim Topping sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt

★★★★½ Ø 4,4

Pulled Beef

VERFASSER
SUKEYHAMBURG17
WEB CK-MAG.DE/140816

NORMAL
30 MIN. + 4 ½ STD. GARZEIT
532 KCAL/PORT.

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1,3 kg Rinderbraten (z. B. aus der Schulter)
2 große Zwiebeln
6 TL Worcestershiresauce
2 TL Hickory-Flüssigrauch (z. B. über bbq-heaven.de) oder 1 TL Hickory-Rauchsalz
2 TL Knoblauchpulver
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
355 ml Cola
530 ml Barbecuesauce
6 Baguettebrötchen
evtl. Krautsalat

SCHRITT FÜR SCHRITT





1. Rindfleisch in einen großen Bräter legen, Zwiebeln grob würfeln und darauf verteilen. Worcestersauce, Flüssigrauch, Knoblauch, Salz, 2 TL Pfeffer und Cola verrühren, darübergießen. 500 ml Wasser dazugießen.

2. Fleisch im heißen Ofen bei 135 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 4 ½ Std. braten. Dann prüfen, ob sich die Fleischfasern mit einer Gabel leicht ablösen lassen. Falls nicht, Fleisch noch ½ Std. weiterbraten.





3. Fertigen Braten herausnehmen und das Fleisch mit zwei Gabeln fein zerzupfen. Mit der Barbecuesauce mischen.

4. Baguettebrötchen aufschneiden, Pulled Beef auf den unteren Hälften verteilen. Nach Belieben etwas Krautsalat darauf geben, die oberen Hälften daraufl egen.

★★★★☆ Ø 4,0

Gefüllte Ofenkartoffeln

VERFASSER TURKISHXDELIGHT **WEB** CK-MAG.DE/130816

NORMAL 30 MIN. + 45 MIN. GARZEIT 588 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 große Kartoffeln (Backkartoffeln, à 300 g)
100 g TK-Brokkoliröschen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 kleine Tomaten
100 g Sucuk (scharfe türkische Knoblauchwurst)
4 EL Butter
150 g geriebener Käse (türkischer Kaşar oder Emmentaler)
4 EL schwarze Olivenringe (Glas)
4 EL Maiskörner (Dose)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln auf dem Blech im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 45–60 Min. backen, bis die Haut knusprig und das Innere weich ist.

2. Brokkoli in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten vierteln. Sucuk in Scheiben schneiden.

3. Kartoffeln der Länge nach tief einschneiden, etwas auseinanderdrücken. Inneres mit einer Gabel lockern, mit je 1 EL Butter, ¼ Käse und etwas Salz mischen. Mit Tomaten, Oliven, Mais, Brokkoli und Sucuk belegen.

FOTOS: JORMA GOTTWALD; FOODSTYLING: SARAH TRENKLE; STYLING: DÖRTHE SCHENK

★★★★☆ Ø 4,2

Bacon-Burger-Dog

VERFASSER MISTER-BBQ

WEB CK-MAG.DE/120816

NORMAL

35 MIN.

737 KCAL/PORT.

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

600 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer aus der Mühle

6 Hotdogwürstchen

12 Scheiben Bacon

6 Hotdog- oder Baguettebrötchen

6 Scheiben Schmelzkäse (z. B. Cheddar)

250 ml Tomatenketchup oder Barbecuesauce

12 EL Röstzwiebeln

evtl. eingelegte grüne Chiliringe (z. B. Jalapeños)

ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen, in 6 Portionen teilen. Würstchen jeweils mit Hackfleisch umhüllen, mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln. Eine Pfanne erhitzen, Würstchen darin rundherum 10 Min. braten.

2. Brötchen seitlich ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) kurz erwärmen. Jeweils 1 Bacon-Hack-Würstchen in die Brötchen geben, mit Käse belegen und im heißen Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

3. Ketchup, Röstzwiebeln und nach Belieben Chiliringe darauf verteilen. Sofort servieren.

Der TIPP aus der Redaktion

Milde walten lassen

Wem Chilis zu scharf sind, serviert die Würstchen klassisch mit Gurke statt mit Jalapeños. Als Alternative eignet sich beispielsweise der Gurkensalat für Hotdogs aus dem Glas.

EIKEIII

„Fleisch mit Fleisch und Fleisch. Gibt es doch viel zu selten!"

Für alle, die Hotdogs lieben, eine schöne Neuheit. Die Zubereitung klappt auch easy im Kugelgrill

Frisch aufgetischt – Prämie inklusive:

CHEFKOCH IM ABO



MIT QR-CODE ZU JEDEM REZEPT!

So haben Sie alle Zutaten als Einkaufsliste auf Ihrem Handy.

Auch ein tolles Geschenk für Hobbyköche!

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

VIELSEITIG: Das Beste aus rund 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 zzt. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) – ggf. zzgl. 1,- € Zuzahlung. 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 Presseuertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Gleich telefonisch oder online bestellen:



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



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



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

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

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

040/55 55 7800 **www.chefkoch.de/abo**

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

BALI-BINE

„Habe die halbe Menge in einer 26er-Springform 65 Minuten gebacken."

Oma Mias Zwetschgenkuchen

Rezept S. 76

Pfläumchen oder Zwetschge? Die Erste ist rund und saftig, die Zweite länglich und fester und eignet sich toll zum Backen

Kuchenträume
IN VIOLETT

Bitte eintauchen in die schöne Welt der Zwetschgenkuchen: herrlich saftig, süß und auch für Backanfänger easy gemacht – von Muffin bis Schnitte



BROSS
„So wunderbar saftig. Wir haben noch etwas Zimt auf die Zwetschgen gestreut."

Zwetschgen-Quarktorte

Rezept S. 76

★★★★½ Ø 4,6

Zwetschgen-Quarktorte

VERFASSER ALTBAERLI **WEB** CK-MAG.DE/160916

NORMAL 30 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT
317 KCAL/ST.

ZUTATEN (12 STÜCKE)

600 g Zwetschgen
5 Eier (Kl. M)
200 g Zucker
200 g weiche Butter
500 g Magerquark
2 ½ Pck. Vanillepuddingpulver
1 gestrichener TL Backpulver
1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen, 1 Min. weiterschlagen.

2. Butter und 150 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen, Eigelb einzeln unterrühren. Quark unterrühren. Puddingpulver und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Eischnee unterheben.

3. Hälfte der Masse in eine gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) füllen. Zwetschgen darauf verteilen, restliche Masse darauf verstreichen.

4. Kuchen im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) auf der untersten Schiene 50–60 Min. backen. In der Form auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

★★★★☆ Ø 4,2

Zwetschgenmus-Schnitten

VERFASSER MIMA53 **WEB** CK-MAG.DE/170916

NORMAL 50 MIN. + 4 STD. KÜHLZEIT 363 KCAL/ST.

ZUTATEN (10 STÜCKE)

Für den Teig

3 Eier (Kl. M)
130 g Zucker
110 g Mehl
½ TL Bio-Zitronenabrieb

Für den Belag

800 g Zwetschgen
125 ml Rotwein
½ TL Zimt
2 gehäufte EL Zucker
1 Pck. Vanillepudding-pulver
1 EL Rum

Für die Creme

250 ml Schlagsahne
1 Pck. Sahnefestiger
200 g Mascarpone
3 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen, Mehl und Zitronenabrieb locker unterheben. Teig in einer mit Backpapier belegten rechteckigen Backform (30 × 20 cm) oder in einer quadratischen Springform verstreichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 12–15 Min. backen. Auskühlen lassen.

2. Für den Belag inzwischen Zwetschgen halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Mit Wein, Zimt und Zucker in einen Topf geben, aufkochen. Unter Rühren 8 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

3. Puddingpulver mit 5 EL Wasser glatt rühren, zum Zwetschgenmus geben und unter Rühren 1–2 Min. köcheln. Rum unterrühren. Masse auf den Boden streichen, auskühlen lassen (alternativ 450 g fertiges Zwetschgenmus verwenden).

4. Für die Creme Sahne und Sahnefestiger steif schlagen. Mascarpone und Puderzucker unterrühren. Creme auf dem Zwetschgenmus verstreichen. In der Form 4 Std. kalt stellen.

★★★★★ Ø 4,8

Oma Mias Zwetschgenkuchen

VERFASSER TWEETYKAKI **WEB** CK-MAG.DE/180916

NORMAL 25 MIN. + 1¼ STD. BACKZEIT 475 KCAL/ST.

ZUTATEN (16 STÜCKE)

2,5 kg Zwetschgen
250 g weiche Butter
500 g plus evtl. etwas Zucker
1 Pck. Vanillezucker
4 Eier (Kl. L)
500 g Mehl
1 Pck. Backpulver
200 g Schmand
einige Tropfen Rumaroma
evtl. 1 Pck. Sahnefestiger

ZUBEREITUNG

1. Zwetschgen mit einem kleinen scharfen Messer so einschneiden, dass die Hälften noch zusammenhängen. Dabei entsteinen. Butter, 500 g Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren.

2. Mehl und Backpulver mischen, portionsweise unter die Buttermasse rühren. Schmand und Rumaroma unterrühren.

3. Teig auf einer gefetteten Fettpfanne verstreichen. Zwetschgen darauf verteilen (um zu verhindern, dass zu viel Saft in den Teig eindringt, Zwetschgen nach Belieben vorher mit Sahnefestiger bestäuben).

4. Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 1¼ Std. backen. Kuchen nach Belieben noch heiß mit etwas Zucker bestreuen, auskühlen lassen.

2–3 Stunden sollte der Kuchen mindestens kühl stehen, damit die Creme obendrauf auch fest wird

Zwetschgenmus-Schnitten

Rezept links

HUPI17

„Ich habe Traubensaft statt Wein genommen und den Rum weggelassen. Absolut himmlisch."

★★★★½ Ø 4,4

Zwetschgenmuffins

VERFASSER MEER0563
WEB CK-MAG.DE/190916

SIMPEL
15 MIN. + 20 MIN. BACKZEIT
214 KCAL/ST.

ZUTATEN (12 STÜCK)

300 g Zwetschgen
125 g weiche Butter
75 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Eier (Kl. M)
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
75 ml Milch

ZUBEREITUNG

1. Zwetschgen entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren.

2. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Zwetschgen unterheben.

3. Jeweils zwei Papierbackförmchen in die zwölf Mulden eines Muffinblechs setzen. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Muffins im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–22 Min. backen.

LIONEL31
„Die Muffins kann man auch gut einfrieren und dann bei Bedarf in der Mikrowelle auftauen."

Der TIPP aus der Redaktion

Hübsch mit süßer Haube
Wer mag, verziert die Muffins kurz vor dem Servieren mit einem Klecks leicht gesüßter Crème fraîche sowie einigen Zwetschgenspalten und bestäubt sie mit einer Prise Zimt.

★★★★½ Ø 4,4

Zwetschgen-Mohn-Streusel

VERFASSER BAUMFRAU **WEB** CK-MAG.DE/200916

NORMAL | 40 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT | 886 KCAL/ST.

ZUTATEN (16 STÜCKE)

Für den Teig
500 g Mehl
2 TL Backpulver
150 g Zucker
250 g weiche Butter
2 Eier (Kl. M)

Für den Belag
1,3 kg Zwetschgen
75 g Sonnenblumenöl
50 ml Milch
80 g Speisestärke oder 2 Pck. Vanillepuddingpulver
500 g Magerquark
400 g Schmand
2 Eier (Kl. M)
150 g Zucker
200 g gemahlener Mohn

Für die Streusel
300 g Butter
500 g Mehl
280 g Zucker
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen sowie Eier zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.

2. Teig auf einer mit Backpapier belegten Fettpfanne ausrollen, dabei ringsum einen kleinen Rand hochdrücken.

3. Für den Belag Zwetschgen halbieren und entsteinen. Öl, Milch und Stärke verquirlen. Quark, Schmand, Eier, Zucker und Mohn gründlich verrühren. Öl-Milch-Mischung unterrühren. Mohnquark auf dem Teig verteilen und mit Zwetschgen belegen.

4. Für die Streusel Butter schmelzen. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter zufügen und alles mit einer Gabel oder den Händen zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf dem Kuchen verteilen und im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 30–40 Min. backen.

BAUMFRAU

„Wer mag, gibt etwas Vanillepulver oder abgeriebene Zitronenschale an die Quarkmasse."

Wer keinen gemahlenen Mohn bekommt, nimmt „Mohnback"

FOTOS: JORMA GOTTWALD; FOODSTYLING: ANNE HAUPT; STYLING: CHRISTINE MÄHLER

REGISTER

1-mal einkaufen, 7-mal genießen! S. 30



FLEISCH

Bacon-Burger-Dog ... 71
Clubsandwich Wanne-„Ei"ckel ... 35
Gurkenpfanne, Gittas pikante ... 55
Hähnchenkeulen, italienische ... 45
Nudelcurry mit Hähnchen ... 46
Ofengemüse mit Salsicce ... 52
Ofenkartoffeln, gefüllte ... 70
One-Pot-Pasta Prosciutto ... 48
Pilz-Risotto, Annes ... 11
Pizza Etna ... 44
Pulled Beef ... 70
Schmorgurkenschiffchen mit Hack ... 55
Schweinefilet, mariniertes, vom Grill ... 37
Spätzlegratin mit Pfifferlingen ... 31
Steakpfanne mit Mandeln ... 49
Sucuk-Pfanne ... 32
Zoodles mit Tomaten-Hack-Sauce ... 15
Zucchini-Reis-Topf mit Hack und Feta ... 50

FISCH

Basilikumfisch mit Chili ... 64
Zucchinireis mit Lachsfilet ... 34

VEGGIE

Basilikumpesto ... 64
Basilikum-Schmand-Dip ... 64
Gnocchi-Topf ... 43
Karfiol mit Eier-Kräuter-Sauce ... 33
Pasta mit geschmorten Datteltomaten ... 16
Pesto-Spaghetti mit Feta und Gemüse ... 36
Rucolasalat mit Ziegenfrischkäse ... 8
Tomatenpizza selber machen ... 21
Tomaten-Shooter ... 19

VEGAN

Falafeln mit Tahini-Sauce ... 26
Linsensalat mit Rucola ... 26
Rote-Linsen-Curry ... 26
Sommerlicher Salat ... 18

SÜSSES

Apfelsaftbowle mit Früchten ... 22
Basilikumeis, erfrischendes ... 66
Blaubeer-Bananen-Konfitüre ... 57
Gin-Basil-Smash ... 64
Nektarinen-Cranberry-Kompott ... 59
Schwarzwälder Kirschkonfitüre ... 58
Tarte Tatin mit Aprikosen ... 39
Zucchinikuchen ... 82
Zwetschgenkuchen, Oma Mias ... 76
Zwetschgen-Mohn-Streusel ... 79
Zwetschgenmuffins ... 78
Zwetschgenmus-Schnitten ... 76
Zwetschgen-Quarktorte ... 76
Zwetschgenröster ... 60



FOTO: THOMAS NECKERMANN

IMPRESSUM

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

Sitz der Redaktion
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,
leserservice@chefkoch.de

Editorial Director/Publisher
Jan Spielhagen

Redaktionsleitung
Sandra Prill

Creative Director
Elisabeth Herzel

Photodirector
Monique Dressel

Artdirector
Melanie Köhn, Diana Schulz (Elternzeit)

Leitung Küche
Achim Ellmer

Redaktion Anne Lucas, Stefanie Meyer
Bildredaktion Martina Raabe
Redaktionsassistenz Laura Huwyler
Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)
Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer
Mitarbeiter dieser Ausgabe
Astrid Büscher (fr.), Anne Haupt
Stellv. Publisher Sina Hilker
Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann
Sales Director Astrid Schülke,
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH
Director Brand Solutions
Arne Zimmer, G+J Media Sales
Marketing Renate Zastrow
Kommunikation/PR Andrea Kramer
Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau
Lithografie Peter Becker GmbH,
Bürgerbräu | Haus 09,
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg
Druck PRINOVIS Dresden,
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden
Verantwortlich für Chefkoch.de
Chefkoch GmbH,
Joseph-Schumpeter-Allee 33,
53227 Bonn
Verantwortlich für redaktionelle Inhalte
Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg
Verantwortlich für den Anzeigenteil
Arne Zimmer, G+J Media Sales,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Es gilt die gültige Preisliste.
Infos unter gujmedia.de
eat-the-world ist ein Unternehmen von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?
Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!
Alle Abo-Services können Sie bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:
https://serviceportal.food-magazine.de/
So erreichen Sie uns:
Telefon 040 55 55 78 09
Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:
+49 (0) 40/55 55 78 09
Bestellservice für Einzelhefte
Telefon 040 55 55 78 00
E-Mail: heft-service@guj.de
Unsere Service-Zeiten:
montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr, samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift
CHEFKOCH Magazin Kundenservice,
20080 Hamburg
CHEFKOCH Magazin im Abonnement
Preis pro Jahr, inkl. MwSt. und Versand
Deutschland: 38,40 Euro
Österreich: 43,20 Euro
Schweiz: 61,20 SFR
Der Export der Zeitschrift CHEFKOCH Magazin und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags zulässig. Lesezirkel dürfen CHEFKOCH Magazin nur mit Zustimmung des Verlags führen.

Leserservice
Post: Chefkoch-Leserservice,
20444 Hamburg
leserservice@chefkoch.de
Die Rezepte sind nach bestem Wissen und Gewissen bearbeitet worden.

CHEFKOCH

Die nächste **AUSGABE** erscheint am **3.9.2020**

Vorschau



Tango!
Argentinien hat auch bei Steak, Salsa und köstlichen Beilagen den Rhythmus raus



Gute Wahl
Die leckere Quiche steht dieses Mal auf dem Wochenplan

KNÖDELSCHULE
Probieren Sie mal neue Varianten aus!

BAYERN-BURGER
Fingerfood für die Wiesn

TREND SOUS VIDE
Das Garen im Beutel schenkt Aroma pur



Apfel-Liebe
Die schönste Zeit für fruchtige Kuchen: vom Klassiker bis zu trendigen Ideen



Schnell glücklich
Wunderbare Gerichte, die im Handumdrehen in der Pfanne entstehen

FOTOS: JORMA GOTTWALD

Was Süßes zum Schluss! Bitte umblättern ↪

GRÜNES HERZ

Außen ein Schokobär, im Inneren ein Gemüsefan, denn im Teig sorgen Zucchini für Saftigkeit. Die süßen Schnitten vom Blech werden so ein Evergreen

MISSCHOCOLATE
„Obendrauf kommt dann auf jedes Stück eine halbe Walnuss."

Süße Kuchen mit Gemüse sind im Trend. Ob Rote Beten, Möhren, Kürbis oder Süßkartoffeln

★★★★½ Ø 4,3

Zucchinikuchen

VERFASSER MIMA53
WEB CK-MAG.DE/290716

NORMAL
25 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT
300 KCAL/ST.

ZUTATEN (16 STÜCKE)

- 300 g Zucchini
- 175 g weiche Butter
- 160 g Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 200 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 10 g Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 80 g gemahlene Mandeln

Für die Glasur

- 150 g Zartbitterschokolade
- 1 EL Öl
- 1 gehäufter EL Nussnougatcreme

ZUBEREITUNG

1. Zucchini schälen und raspeln. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren.

2. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Stärke, Backpulver, Gewürze und Zitronenschale mischen, kurz unterrühren. Mandeln unterheben.

3. Teig in eine gefettete quadratische Springform füllen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Min. backen.

4. Für die Glasur Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen, mit Öl und Nougatcreme verrühren. Abgekühlten Kuchen damit überziehen, fest werden lassen.

FOTO: JÖRMA GOTTWALD; FOODSTYLING: JULIA LUCK; STYLING: MEIKE STÜBER

Krimi- & Tablet-Rätseltouren

Kamera- & Smartphone-Touren

MEET THE WORLD

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

AUS IRISCHER WEIDEMILCH

Kerrygold®

LIEBER AB UND ZU IM REGEN STEHEN ALS GAR NICHT VOR DIE TÜR KOMMEN.

WEIDEHALTUNG WEITER GEDACHT

Im Gegensatz zu Kühen in Stallhaltung leben unsere Kerrygold Kühe dank des milden, regenreichen irischen Klimas fast das ganze Jahr über rund um die Uhr draußen. Sie können frisches, saftiges Weidegras fressen – und dabei auch mal nass werden. Das ist nicht nur artgerecht und sehr natürlich, sondern sorgt auch für die einzigartige Qualität der irischen Weidemilch und den besonderen Geschmack in allen Kerrygold Produkten.

Erfahren Sie mehr auf **www.Irische-Weidehaltung.de**