

CHEFKOCH

Kinder an die Töpfe!

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

Schnell, leicht und richtig gesund

FAMILIEN-LIEBLINGE



Einfach göttliche Spaghetti bolognese
★★★★★ Ø 4,7



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

KOCHSCHULEN FÜR KINDER
Von Cupcake bis Tomatensauce:
Schritt für Schritt in Bildern erklärt

ERDBEEREN
Hier glänzen die Süßen im Kuchen

ECHT KROSS!
Schnitzelchen & Fischfilet paniert

MMH, SPARGEL
Neue köstliche Verwöhn-Ideen





**ANDERE SETZEN AUF KRAFTFUTTER,
WIR AUF DIE KRAFT DER NATUR.**

WEIDEHALTUNG WEITER GEDACHT

Während andere Kühe im Stall stehen und Kraftfutter fressen, vergnügen sich unsere Kühe dank des milden irischen Klimas fast das ganze Jahr über rund um die Uhr auf üppig-saftigen Weiden und bleiben ganz entspannt. 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



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

Herzlich willkommen!

Was wir jetzt alle brauchen, ist leckeres Essen für die Seele. Plötzlich rückt die Familie ins Zentrum, Kinder experimentieren in der Küche oder fragen neugierig: „Was gibt's denn heute?“ Darauf geben wir in diesem Heft viele köstliche Antworten: mit echten Familien-Lieblingen (S. 54), herrlich süßen Sachen (S. 48 oder S. 72) oder frischen Spargel-Ideen (S. 18). Da die Krise auch uns als Redaktion herausfordert, haben wir ein speziell für diese Zeit passendes Heft für Sie zusammengestellt mit tollen Rezepten aus unserer Magazin-Geschichte. Wir versprechen: Es steckt voller Genuss!

Bleiben Sie alle wohlauf
Ihre Redaktion



„Im Homeoffice habe ich jeden Tag neue Ideen für herzhaft Pfannkuchen gefunden. Schauen Sie mal!“

Ab S. 38

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



64

Fernköstlich!

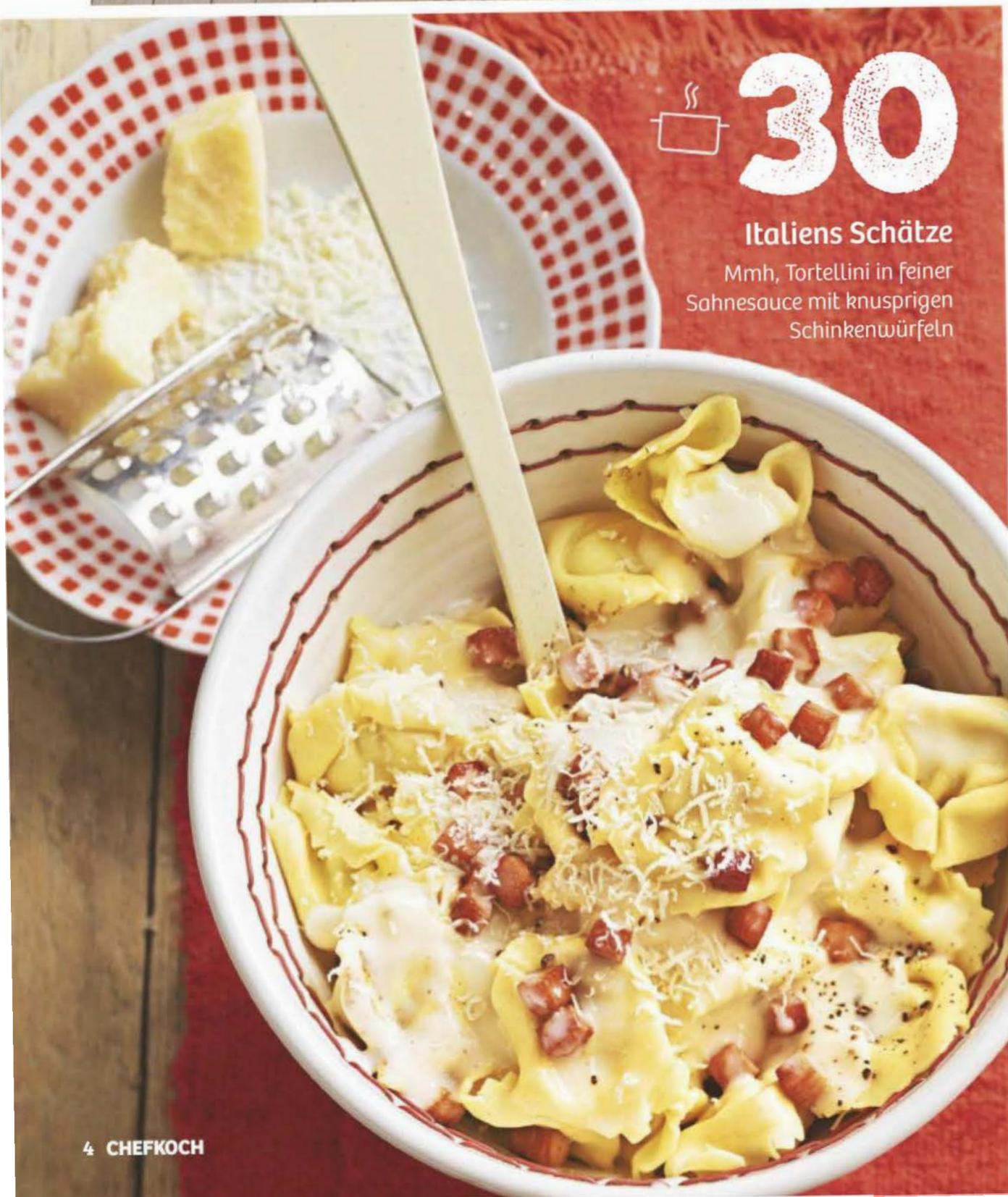
Knackige Gemüse-Reis-Pfanne mit krossem Hähnchen



10

Goldschätze

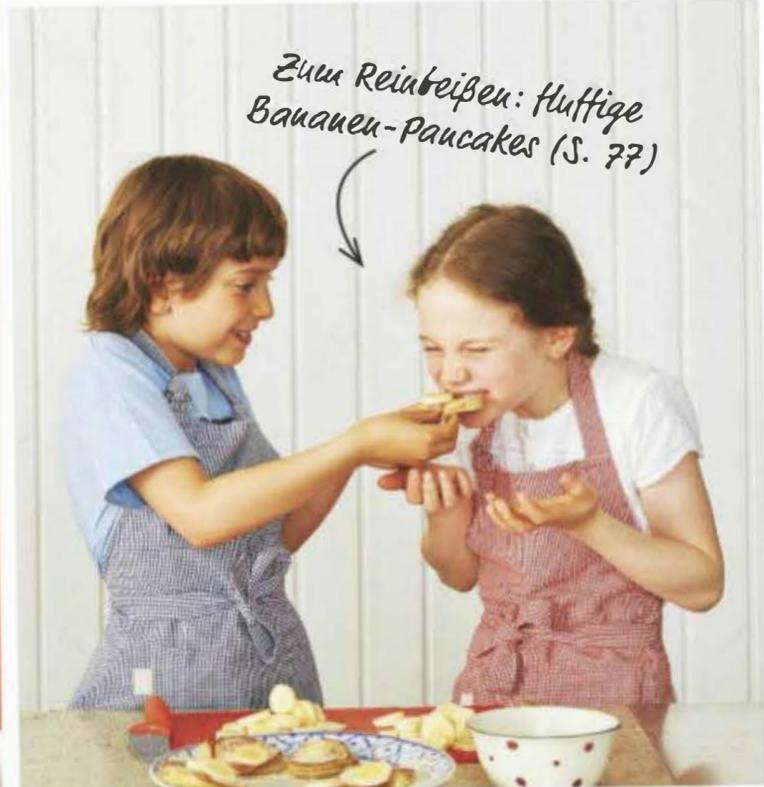
Kohlrabi & Co. in knuspriger Panade mit einem frischen, cremigen Kräuterdip



30

Italiens Schätze

Mmh, Tortellini in feiner Sahnesauce mit knusprigen Schinkenwürfeln



Zum Reintreiben: fluffige Bananen-Pancakes (S. 77)



54

Wie bei Uromi

In Rot und Gelb, gefüllt mit würziger Hackmischung

Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

Ob für Klein oder Groß – hier geht's lecker los!

FÜR JEDEN TAG

10 Hits mit Panade

Echt lecker, wie Fisch, Hähnchen und Gemüse locker umhüllt schmecken

18 Spargel-Neuheiten

Lauter tolle Gerichte, mit denen Sie die Saison genussvoll auskosten können

30 Italien-Klassiker

Sechs feine Italiener, die nicht fehlen dürfen: Pizzabrot, Spaghetti bolo & Co.

38 Herzhafte Pfannkuchen

Für kleine Überflieger oder ganz sportlich mit Rolle vorwärts aufs Blech

42 Snacks

Brotspieße und Energiebällchen geben uns Power – zu Hause wie unterwegs

54 Evergreens

Wunderbare Klassiker, die das Herz wärmen und allen schmecken

64 Asia-Küche

Diese Rezepte für Asia-Einsteiger bringen geniale Abwechslung auf den Tisch

68 Smoothies

Her mit den Vitaminen! Am liebsten als bunte Smoothies mit extraviel Obst

KINDER AN DIE TÖPFE

24 Backschule Cupcakes

Zwei Hingucker, wie sie schöner nicht sein könnten – richtig cool!

32 Kochschule Tomatensauce

Der Kinderstar geht eigentlich einfach. Ein paar Kniffe solltest du aber kennen!

50 Backschule Apple-Crumble

Viele, viele Streusel machen dieses Knusperstück so yummie!

76 Kochschule Pancakes

In Schulnoten bekommen die lockeren Dinger mit Banane eine glatte Eins

BACKEN UND SÜSSES

8 Liebling des Monats

Grund zum Jubeln: Der erste Erdbeerkuchen ist da und schmeckt sooo gut

48 Desserts

Vom exotischen Obstsalat bis zum weltbesten Schokopudding

72 Seelentröster

Apfelspätzle und Milchreis bringen nicht nur Kinderaugen zum Leuchten

82 Süßes Finale

Die schönste Art der Resteverwertung für Brot: goldbraune Arme-Ritter-Toasts

SERVICE

3 Editorial,
Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

37 Warenkunde Pasta

80 Rezeptregister,
Impressum

81 Vorschau

Sommer-Liebe

Erdbeerbaiser trifft
auf Vanillepudding

8



18

Eingewickelt

Spargel mit Pfannkuchen
und feiner Hollandaise

FOTOS: JORMA GOTTFELD, WESTERMANN-BUROH.DE

Kochen und
Backen nach
Bildern ist
kinderleicht und
bringt Spaß!



Rezeptübersicht



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

FLEISCH



🕒 **Käse-Schinken-Schnitzel**
UFAUDIE58 S. 14



Pizzamuffins
CHEFKOCH S. 34



Pfannkuchenpizza
KERSTBERT S. 39



Schwäbische Flädlesuppe
JESASMÄSSIGGUAT S. 56



Nasigoreng BOTO
S. 65

VEGGIE



Panierte Fetahäppchen
XAPOR S. 12



🕒 **Gebratener Spargel**
ANEUB S. 22



🕒 **Hähnchenspitzen in Sesam**
BMWDELUXE S. 15



🕒 **Tortellini in Sahnesauce**
LACARRONA S. 36



Jäger-Pfannkuchen
LUCKY_MILANO S. 41



Gefüllte Paprika nach Uroma
SIVI S. 57



Spieße mit Erdnuss-Sauce
HORNIE S. 65



🕒 **Kohlrabischnitzelchen**
EVAMARIA70 S. 16



Fladenbrotpizza caprese
PARANOID S. 35



Spargelflammkuchen
FEUEROGEL S. 22



Pfannkuchen-Rolle uom Blech
OLA01 S. 39



🕒 **Doppeldecker-Sandwich**
AWITTWEG S. 42



Rösti mit Zürcher Geschnetzeltem
IVASARA S. 59



🕒 **Nudeln mit Putenstreifen**
EA77 S. 66



🕒 **Brotsalat mit Spargel**
CHEFKOCH-VIDEO S. 19



🕒 **Knackfrischer Gemüse-Wrap**
MOMOS_FOODMADNESS S. 46



Spaghetti bolognese
TILLEK S. 31



🕒 **Power-Spieße**
ULRIKE83 S. 43



Alohas fliegendes Brathähnchen
PIPP1965 S. 61



🕒 **Rotbarsch mit Mandelkruste**
UFAUDIE58 S. 11



Spargelpfannkuchen
DER-ROTTER S. 19



Killer-Mac-and-Cheese
NUDILI S. 55

FISCH



Pommes frites mit Mayo
TICKERIX S. 58



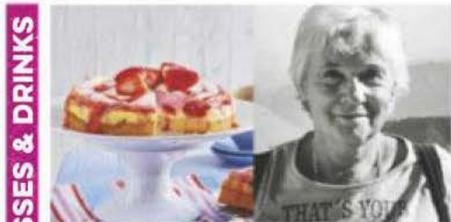
Die beste Tomatensauce
LORDHELM11 S. 32



Focaccia für unterwegs
GLORIOUS S. 33



Erdnussbutter-Sandwich
UASE S. 44



Erdbeerkuchen mit Baiserhaube
MIMA53 S. 8



Schokoteig
S. 26



Schokoladen-Sauerrahm-Frosting
BECKY75 S. 26



Rosarote Cupcakes
S. 28



Frischkäsehäubchen
ULIXAN S. 28



Energiebällchen
TRILU13 S. 45



Feiner Schokopudding
KRÄUTER-JANNE S. 49



Allerbeste Vanillesauce
ZWILLINGS-MAMI S. 49



Knusprig-warmer Apple-Crumble
MOORHENNE S. 50



Obstsalat mit Kokos und Joghurt
ELANDA S. 52



Alt-Wiener Apfelstrudel
WABE S. 60



Bananen-Kiwi-Smoothie
KERSTIN671 S. 69



„Bleib gesund“-Smoothie
SUPERNOVA-2010 S. 69



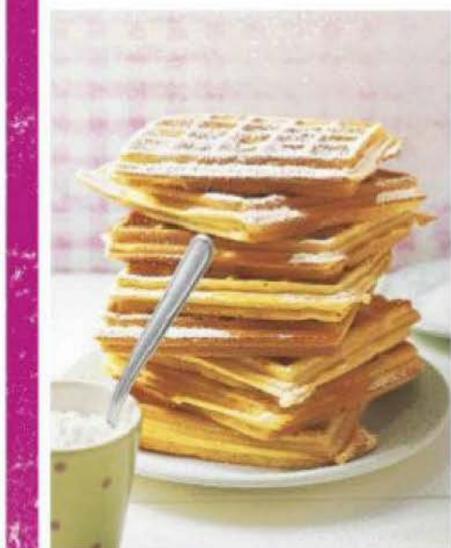
Frühstücksdrink
SYLTFAN S. 70



Grüner Power-Smoothie
GLORIOUS S. 71



Drei-Früchte-Star
GRUNIE2 S. 71



Geheimes Waffelrezept
KOCHSCHNUCK S. 73



Samtiger Milchreis
LEA27784 S. 73



Genialer Grießbrei
ROUGHGIRL66 S. 74



Kaiserschmarrn
WIENERIN S. 75



Fluffige Banana-Pancakes
ROADSIDE S. 76



Süße Apfelspätzle
HEIKEKURTZ S. 78



Arme Ritter
SISSIMUC 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 LUCKY_MILANO

WEB CK-MAG.DE/47215

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

★★★★☆ 3,7

Erdbeerkuchen mit Baiserhaube

VERFASSER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/260715



🍴 NORMAL ⌚ 40 MIN. + 30 MIN. KÜHLZEIT + 30 MIN. BACKZEIT 🔥 360 KCAL/ST.

ZUTATEN (8 STÜCKE)

2 Eier (Kl. M)
100 g weiche Butter
50 g Puderzucker
2 Tropfen Butter-
Vanille-Aroma
180 g Mehl
1 Tl Backpulver
430 ml Milch
1 Pck. Vanille-
puddingpulver
1 El plus 100 g Zucker
500 g plus einige
Erdbeeren zum
Garnieren
1 Tl Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Butter mit Puderzucker, Vanillearoma und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen.
2. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig in einer Springform (20 cm Ø) zum Boden andrücken. Mehrmals einstechen, 30 Min. kalt stellen.
4. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 12–15 Min. backen, etwas abkühlen lassen (Ofen nicht ausschalten).
5. Inzwischen aus Milch, Puddingpulver und 1 El Zucker nach Packungsanweisung einen Pudding kochen und etwas abkühlen lassen.

6. Erdbeeren putzen. $\frac{3}{4}$ halbieren, den Rest pürieren. Pudding auf den Boden streichen, mit Erdbeeren belegen.
7. Eiweiß steif schlagen, 100 g Zucker zufügen, 1–2 Min. weiterschlagen. Stärke und Erdbeerpüree unterrühren.
8. Erdbeerbaiser auf dem Kuchen verstreichen und 15 Min. fertig backen. Mit Erdbeeren garnieren.



Hallo Erdbeere,

wir haben dich sehnlichst erwartet und freuen uns, dich in den schönsten Varianten zu genießen. Eine davon: Wir genießen dich in diesem herrlichen Kuchen mit Puddingcreme und schwelgen im Glück! Deine Fans

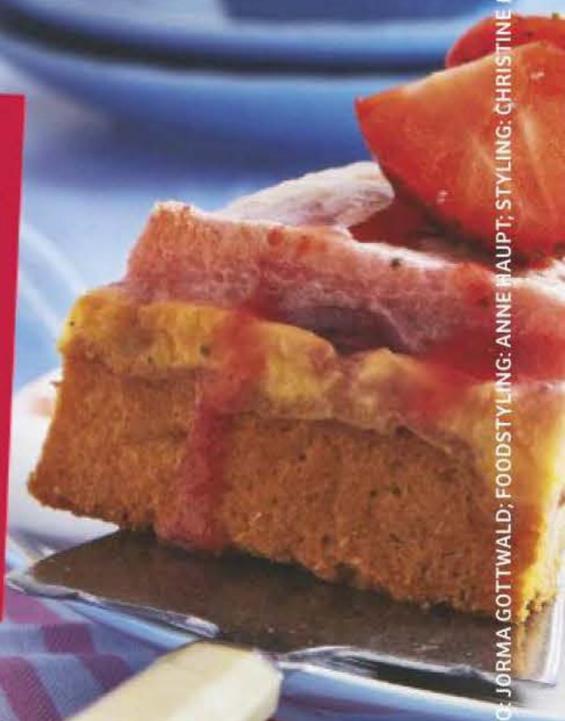


FOTO: JORMA GOTTFELD; FOODSTYLING: ANNE HAUPT; STYLING: CHRISTINE MÄHLER

Was wir bei KAUFLAND VOLL BIO finden



- ✓ Mehr als **1.800** Bio-Produkte aus kontrolliertem ökologischem Anbau dauerhaft im Sortiment
- ✓ Vielfach nach strengeren Richtlinien hergestellt als gesetzlich vorgeschrieben
- ✓ Nur von sorgfältig ausgewählten Lieferanten

ÖKO-TEST

K-Bio Vollkorn-Spaghetti 500g

sehr gut

ÖKO-TEST-Magazin
03/2020



100 g roh entkoffen:		Eine Portion (ca. 80 g) roh enthält:				
Energiewert	1304 kJ / 309 kcal	Eiweiß	11,8 g	Getreidefaser	2,8 g	Salz
		Fett	1,8 g	Zucker	2,8 g	< 0,1 g
			3%		3%	< 1%
		% der Referenzmenge (RMR**)				



HAPPINESS

„Ein ganz tolles Fisch-
rezept. Bei uns gab es
dazu noch Pommes.“



EXTRA-
SCHNELL



VOLL KROSS!

Ob Gemüse, Hähnchen oder Käse – mit goldiger Panade umhüllt schmeckt alles gleich noch mal so gut. Auch Fisch mit krossen Mandeln könnte ein neues Leibgericht werden

★★★★☆ 4,2

Rotbarsch mit Mandelkruste

VERFASSER UFAUDIES8 WEB CK-MAG.DE/79215



🍴 SIMPEL ⏱ 15 MIN. 🔥 486 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Rotbarschfilets
(à 150 g, frisch oder TK)
1 El Zitronensaft
Salz, Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
2 Eier (Kl. M)
4 El Semmelbrösel
4–5 El gehobelte Mandeln
4 El Mehl
100 g Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. TK-Fischfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Eier verquirlen. Semmelbrösel und Mandeln mischen. Fisch im Mehl wenden. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und in der Bröselmischung wenden.
3. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. goldgelb braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Dazu passt Gurkensalat.



Der TIPP aus der Redaktion

Semmelbrösel selber machen
Noch Brötchen vom Frühstück übrig? Perfekt: Einfach trocknen und in der Küchenmaschine zerkleinern – fertig sind die selbst gemachten Semmelbrösel. Alternativ können Sie Schnitzel, Fisch & Co. auch mal mit zerkleinertem Zwieback oder Cornflakes panieren.

★★★★☆ 4,6

Panierte Fetahäppchen

VERFASSER XAPOR WEB CK-MAG.DE/82215

SIMPEL 15 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT 567 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Feta
50 g Parmesan
3 El Mehl
2 Tl Paprikapulver
Pfeffer
2 Eier (Kl. M)
80 g Semmelbrösel
100 ml Öl

ZUBEREITUNG

1. Feta waagrecht halbieren und jede Hälfte in 8 gleich große Stücke schneiden. Parmesan reiben. Mehl mit Paprikapulver und etwas Pfeffer mischen, Eier verquirlen und Semmelbrösel mit Parmesan mischen.
2. Feta im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und mit der Bröselmischung panieren. Panade andrücken und die Fetahäppchen mindestens 1 Std. kalt stellen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Feta darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Der TIPP aus der Redaktion

So ein Käse!

Stecken Sie doch mal Emmentalerscheiben oder Mozzarella anstelle von Feta in die Knusperhülle. Dazu dann sehr lecker: ein Klecks rote Marmelade.

JUNGEMAMI19

„Habe noch etwas Sesam mit in die Panade gemischt.“



Jetzt aktuelle Ausgabe
VERSANDKOSTENFREI
liefern lassen unter
NACH HAUSE
WWW.ZEITFUERSCHOENES.DE

Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen Flow.

EINE ZEITSCHRIFT OHNE EILE, ÜBER KLEINES GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN



MIT 5
LESEZEICHEN
& UPCYCLING-
POSTER

flow

Achtsamkeit bringt dich nach Hause in die Gegenwart.

THICH NHAT HANH



TITELTHEMA:

**WOHLFÜHLORTE
SUCHEN UND
FINDEN**

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.



Der TIPP aus der Redaktion

Doppelt hält besser!

Die Panade wird besonders knusprig, wenn Sie das Fleisch zweimal panieren. Dafür wie beschrieben panieren, dann noch einmal durch das Ei ziehen und erneut in Bröseln wenden.

CAROSCH94
„Sehr lecker. Ich habe extraviel Käse und Schinken reingepackt.“



★★★★☆ 4,7

Käse-Schinken-Schnitzel

VERFASSER UFAUDIE58 WEB CK-MAG.DE/83215

NORMAL 30 MIN. 722 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 4 dünne Schweinerouladen (z. B. aus der Oberschale)
- Salz, Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 8 Scheiben Gouda (dünn geschnitten)
- 4 Scheiben Kochschinken
- 2 Eier (Kl. M)
- 4 El Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- 100 g Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Rouladen trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf jede Fleischscheibe 2 Scheiben Gouda und 1 Schinkenscheibe legen. Fleisch zusammenklappen und mit Zahnstochern schließen.
2. Eier verquirlen. Fleisch im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in Bröseln wenden, Brösel etwas andrücken.
3. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt Kartoffel-Gurken-Salat.

★★★★☆ 4,1

Hähnchenspitzen im Kokos-Sesam-Mantel

VERFASSTER BMWDELUXE WEB CK-MAG.DE/84215



🍴 SIMPEL ⌚ 20 MIN. 🔥 983 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

50 g Sesamsaat
50 g Semmelbrösel
25 g Kokosraspel
400 g Hähnchenfiletspitzen
Salz, Pfeffer
100 g Mehl
2 Eier (Kl. M)
150 ml Öl

ZUBEREITUNG

1. Sesam, Brösel und Kokosraspel mischen und in einen tiefen Teller geben. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2. Mehl und Eier in tiefe Teller füllen. Eier verquirlen. Fleisch erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit der Sesammischung panieren.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt Nudelsalat.



BMWDELUXE
„Schmecken
auch kalt einfach
super.“

KOCHANGEL83

„Dazu gab es Salat und
Baquette. Meine beiden
Söhne waren begeistert.“

EXTRA-
SCHNELL



★★★★☆ 4,4

Kohlrabischnitzelchen mit Kräuterdip

VERFASSER EVAMARIA70 WEB CK-MAG.DE/80215

SIMPEL 30 MIN. 642 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 mittelgroße Kohlrabi
Salz, Pfeffer
2 Eier (Kl. M)
5 El Milch
80 g Mehl
150 g Semmelbrösel
100 ml Öl
250 g saure Sahne
125 ml Schlagsahne
3–4 El gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnitt-
lauch, Thymian und Dill)
1 kleine Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser 2–3 Min. kochen, abgießen, abschrecken und trocken tupfen. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern.
2. Kohlrabischeiben im Mehl wenden, dann durch die Eiermilch ziehen, mit Semmelbröseln panieren, Brösel etwas andrücken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabischeiben darin auf jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen bei 70 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm halten.

4. Saure Sahne, Schlagsahne und Kräuter verrühren. Knoblauch dazupressen. Sauce salzen und pfeffern. Kohlrabischnitzel mit Kräutersauce servieren. Dazu passt Salat.



Der TIPP aus der Redaktion

Veggie-Pommes!

Viel Spaß macht Kindern dieses Essen, wenn Sie den Kohlrabi wie dicke Pommes in Stifte schneiden, panieren und kross ausbraten. Restliche rohe Kohlrabistifte können Sie zum Dippen dazu reichen!

Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Jetzt aktuelle Ausgabe
**versandkostenfrei
nach Hause**
liefern lassen unter
www.zeitfuerschoenes.de

Unsere Themen:

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

Auch im ausgewählten Zeitschriftenhandel erhältlich

Endlich SPARGEL!

Plötzlich freuen wir uns über vieles, das bisher selbstverständlich erschien. So genießen wir auch die Spargelsaison in diesem Jahr doppelt. Mit Rezept-Ideen voller Abwechslung



ARWEN1984

*„Außerhalb der Spargel-
saison ersetze ich den
Spargel durch Bröckoli.“*

★★★★☆ 4,7

Brotsalat mit grünem Spargel



VERFASSER CHEFKOCH-VIDEO

WEB CK-MAG.DE/020515

NORMAL 30 MIN. 492 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g Ciabatta
1 Knoblauchzehe
300 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer
300 g Kirschtomaten
2 El Rotweinessig
½ Tl Zucker
5 El Olivenöl
3 Stiele Basilikum
40 g Parmesan



ZUBEREITUNG

1. Brot in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Ofen auf dem Rost bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 3–4 Min. goldgelb rösten.
2. Knoblauch halbieren, geröstete Brotscheiben damit einreiben.
3. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3 Min. bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Tomaten halbieren. Essig mit 3–4 El Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen. Basilikum grob zerzupfen.
5. Spargel und Tomaten mit der Vinaigrette mischen, kurz ziehen lassen. Geröstetes Brot und Basilikum untermischen, kurz ziehen lassen.
6. Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln, über den Brotsalat streuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Saucen-SOS

*Ist die Hollandaise geronnen?
Dann schnell vom Herd
ziehen und 1 Eiswürfel unter
die Masse schlagen.*



★★★★☆ 3,9

Spargelpfannkuchen mit Sauce hollandaise



VERFASSER DER-ROTTER WEB CK-MAG.DE/030515

NORMAL 40 MIN. 1062 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für den Teig

100 g Mehl
150 ml Milch
2 Eier (Kl. M)
1 Prise Salz
2 El Öl

Für den Spargel

500 g weißer Spargel
Salz
1 El Zitronensaft

Für die Sauce

150 g kalte Butter
2 Eigelb (Kl. M)
50 ml Weißwein
Salz, Pfeffer aus
der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch, Eier und Salz mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Beiseitestellen.
2. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft 12–15 Min. garen.
3. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen und im heißen Ofen bei 120 Grad warm halten.
4. Für die Sauce hollandaise Butter in Stücke schneiden. Eigelb und Wein in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen.
5. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und weiterschlagen, bis die Mischung dickcremig ist. Nach und nach die Butter unterschlagen. Sauce dabei nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt sie. Sauce hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Pfannkuchen mit Spargelstangen belegen, Sauce darübergießen, einklappen. Dazu passt gemischter Salat.

**Gebratener Spargel mit
Bärlauch und Bandnudeln**

Rezept S. 22

EXTRA-
SCHNELL



7MORGEN

„Habe noch ein paar
Würfel frischen Lachs mit dem
Spargel in der Sahne
gar ziehen lassen. Köstlich!“

Spargelflammkuchen

Rezept S. 22



VERWANDELT DINKEL IN PIZZA-GENUSS.



1000
+ 1 NE
REZEPTIDEE
tantefanny.at

Es braucht nur wenig, um viel Gesundes genießen zu können. Man nehme Tante Fanny Frischer Dinkel-Pizzateig, entrolle ihn auf einem Backblech und ist nur einige frische Zutaten von einem Pizza-Genuss entfernt. Mit 100% Dinkelmehl und 2% Olivenöl extra nativ!



WWW.TANTEFANNY.AT

★★★★☆ 4,5

Gebratener Spargel mit Bärlauch und Bandnudeln



VERFASSER ANEUB WEB CK-MAG.DE/100515

NORMAL 30 MIN. 1187 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
100 g Butter
½ Tl Zucker
1–2 El Walnussöl
300 g Tagliatelle
Salz, Pfeffer
100 ml Schlagsahne
1 Spritzer Zitronensaft
4 Bärlauchblätter
(siehe Tipp rechts)

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel), Enden abschneiden. Stangen jeweils der Länge nach halbieren und die Hälften in 3–5 cm lange Stücke schneiden.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zucker zufügen, kurz karamellisieren lassen. Öl und Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min. bissfest garen, dabei ab und zu durchschwenken.
3. Inzwischen Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Sahne zum Spargel gießen, cremig einkochen lassen. Spargel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Spargel mischen. Bärlauch in Streifen schneiden und unterheben.



Der TIPP aus der Redaktion

Ersatzspieler
Kein Bärlauch zur Hand? Macht nichts, Sie können ihn durch 1 Handvoll jungen Spinat, Rucola oder Basilikum ersetzen.

★★★★☆ 4,7

Spargelflammkuchen



VERFASSER FEUEROVSEL WEB CK-MAG.DE/050515

NORMAL 30 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT + 15 MIN. BACKZEIT 630 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Mehl
Salz, Pfeffer
15 g frische Hefe
8 Stangen weißer Spargel
8 Stangen grüner Spargel
100 g durchwachsener Speck
(in dünnen Scheiben)
300 g Crème fraîche
4 El Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Mit 1 Tl Salz vermischen, eine Mulde hineindrücken. Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen, Hefewasser in die Mulde gießen. Alles mit den Knethaken des Handrührers verkneten.
2. Mischung auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
3. Inzwischen Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel), Enden abschneiden. Stangen bis auf die Köpfe

- schräg in sehr dünne Scheiben schneiden, Köpfe längs halbieren. Speck in Streifen schneiden.
4. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem großen ovalen Fladen ausrollen, auf das gefettete Backblech legen. Mit Crème fraîche bestreichen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Speck darauf verteilen.
5. Flammkuchen mit Olivenöl beträufeln, nochmals würzen. Im heißen Ofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) 12–15 Min. backen.

familie&co

GRATIS E-PAPER!



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



Erhältlich im
 App Store



APP ERHÄLTlich BEI
 Google Play

**SCHOKO-CUPCAKES MIT
SAUERRAHM-FROSTING**

Rezept S. 26



CUPCAKES FÜR ALLE



Lucie und Franka backen Cupcakes im Schlaf. Hier zeigen sie, wie es easy klappt

Seid kreativ und gestaltet eure Tage bunt! Und weil Cupcakes so besonders schön aussehen, teilt doch gern ein Bild vom Ergebnis mit uns auf Instagram @chefkoch_magazin oder schickt es uns per E-Mail an leserservice@chefkoch.de



**ROSAROTE CUPCAKES
MIT FRISCHKÄSEHÄUBCHEN**
Rezept S. 28

BACKHELFER

Spritzbeutel

Für ein schickes Creme-häubchen (Frosting) braucht ihr einen Spritzbeutel mit Tülle. Es geht aber auch mit einem Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke.



Spritztülle

Egal ob gezackt oder glatt – mit einer Spritztülle gelingen die Frostings fast wie vom Konditor. Sie sollte 11–15 mm Ø haben.

Backpalette

Mit einer Palette könnt ihr Frostings auch ohne Spritzbeutel gut auftragen. Besonders praktisch: kurze Paletten. Messer mit abgerundeter Spitze tun's aber auch.





FÜR
SCHOKO-
FANS



Schokoteig

ZUTATEN (12 STÜCK)

- 200 g weiche Butter
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier (zimmerwarm)
- 200 g Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 1–2 El Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers sehr cremig schlagen. Eier einzeln je ½ Min. unterrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen, portionsweise zur Buttermischung geben und kurz unterrühren. Kakao unterrühren.
3. Die zwölf Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen, Teig einfüllen.
4. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–25 Min. backen. Gut auskühlen lassen und mit Schoko-Frosting (Rezept rechts) verzieren.

★★★★☆ 4,4

Schokoladen-Sauerrahm-Frosting

VERFASSER BECKY75

WEB CK-MAG.DE/63215



🍷 SIMPEL

🕒 10 MIN.

🔥 227 KCAL/PORT.

ZUTATEN (12 PORTIONEN)

- 175 g Zartbitter- oder Vollmilchschokolade
- 55 g Butter
- 130 g saure Sahne (Sauerrahm)
- 1 Tl Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 300 g Puderzucker
- evtl. Zuckerperlen

ZUBEREITUNG

1. Schokolade grob hacken, Butter in Stücke schneiden. Beides zusammen in der Mikrowelle oder in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen (die Schüssel darf dabei das Wasser nicht berühren). Mischung abkühlen lassen, bis sie nicht mehr warm, aber noch flüssig ist.
2. Mit den Quirlen des Handrührers saure Sahne, Vanilleextrakt und Salz unter die Schokomasse rühren. Zum Schluss Puderzucker unterrühren.
3. Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Schoko-Cupcakes spritzen. Nach Belieben mit Zuckerperlen verzieren.

Vorname: Lucie

Alter: 14

Will ich mal werden: irgend-
etwas mit Musik =>

Da schmecht's am besten:

Zunause

Lieblingsgericht:

Sushi



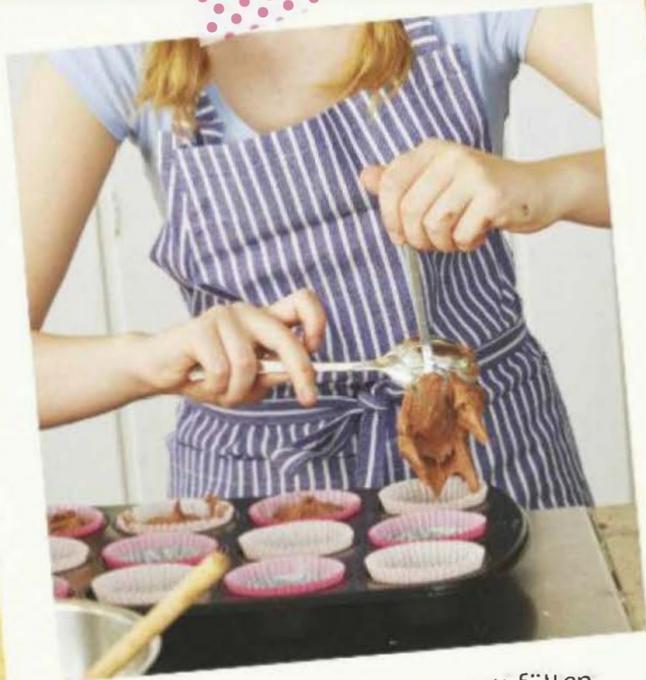
Langsam auf niedriger Stufe rühren, sonst spritzt's!



Das Mehl portionsweise in den Teig geben, so verbindet es sich leichter.



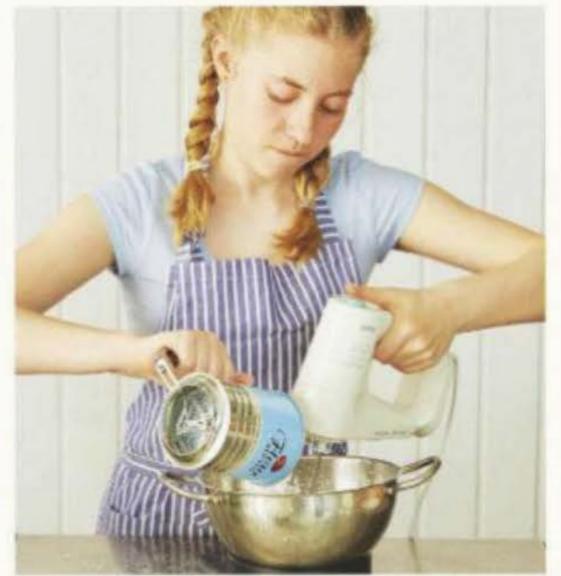
Doppelt hält besser: Zwei ineinandergestapelte Papierförmchen geben Stabilität.



Die Papierförmchen nicht ganz voll füllen, sonst läuft der Teig beim Backen über.



Zeit vergessen? Das passiert nicht, wenn ihr die Küchenuhr stellt.



Wird der Puderzucker gesiebt, lässt er sich besser mit der Schokolade uerrühren.



Wenn ihr allein backt, stellt den Beutel zum Füllen einfach in einen Rührbecher.



Die müssen jetzt erst mal abkühlen, sonst schmilzt das Frosting gleich wieder weg.



Übung macht die Meisterin: Den Dreh beim Spritzen habt ihr ganz schnell raus.



Rosarote Cupcakes

ZUTATEN (16 STÜCK)

- 3 Eier (Kl. L)
- 3 El rote Speisefarbe (siehe Tipp unten)
- 1½ Tl Vanilleextrakt
- 200 g Mehl
- 200 g feinsten Zucker
- 3 Tl Backpulver
- 2 Tl Kakaopulver
- ½ Tl Salz
- 60 g neutrales Öl
- 55 g sehr weiche Butter
- 120 g Buttermilch (zimmerwarm)

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Eiweiß, Speisefarbe und Vanilleextrakt in einer Schüssel leicht verrühren (Eigelb anderweitig verwenden). In einer weiteren Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Kakao und Salz mischen.
2. Öl und Butter mit den Quirlen des Handrührers 1 Min. bei mittlerer Geschwindigkeit verrühren.
3. Mehlmischung und Buttermilch zugeben. Bei niedriger Geschwindigkeit rühren, bis alles gut durchfeuchtet ist, anschließend 1½ Min. bei mittlerer Geschwindigkeit weiterrühren. Eingefärbte Eiweißmischung in 2 Portionen erst langsam, dann bei mittlerer Geschwindigkeit ca. ½ Min. unterrühren.
4. Zwölf Mulden einer Muffinform mit Papierbackförmchen auslegen und jeweils zu ⅔ mit Teig füllen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–25 Min. backen. 10 Min. in der Form abkühlen lassen, herauslösen und auskühlen lassen.

★★★★☆ 4,2

Frischkäsehäubchen



VERFASSER ULIXAN

WEB CK-MAG.DE/64215

- NORMAL
- 25 MIN.
- 425 KCAL/PORT.

ZUTATEN (16 PORTIONEN)

- 200 g weiße Schokolade
- 70 g Butter
- 270 g Doppelrahmfrischkäse
- rote Speisefarbe (siehe Tipp unten)
- Zuckerperlen und -herzen zum Verzieren

ZUBEREITUNG

1. Weiße Schokolade grob hacken und in der Mikrowelle oder in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen (die Schüssel darf dabei das Wasser nicht berühren). Abkühlen lassen, bis die Schokolade nicht mehr warm, aber noch flüssig ist.
2. Butter und Frischkäse mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Geschmolzene Schokolade sorgfältig unterrühren. Einige Tropfen Speisefarbe unterrühren. Frosting eventuell kalt stellen, bis es fester und spritzfähig geworden ist.
3. Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Cupcakes spritzen oder das Frosting mit einer Backpalette auf den Cupcakes verteilen. Mit Zuckerherzen und -perlen verzieren.



Die TIPPS aus der Redaktion

Schön präsentiert

Richtig toll sehen Cupcakes aus, wenn sie auf speziellen Cupcake-Ständern aufgetischt werden. Aber Multis Tortenplatte oder Etagere tun es auch.

Wer Speisefarbe natürlich ersetzen möchte, nimmt Himbeer- oder Erdbeersirup, außerdem klappt es mit Kirschsafte. Damit wird es allerdings etwas weniger intensiv.



Vorname: Franka

Alter: 13

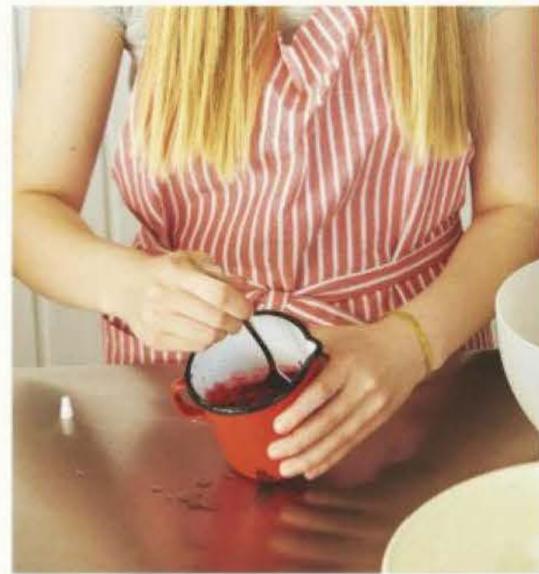
Will ich mal werden:
ich möchte Sprachen studieren
Da schmeckt's am besten:
im Restaurant
Lieblingsgericht:
curry



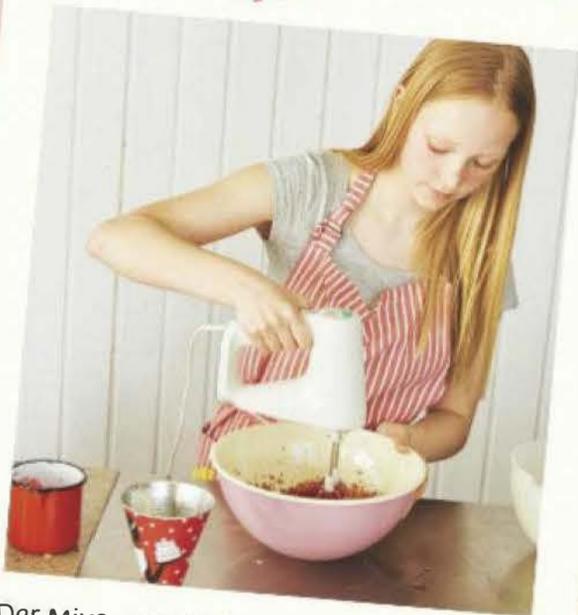
Achtung beim Eiertrennen: Am besten klappt es, wenn das Eigelb ganz bleibt.



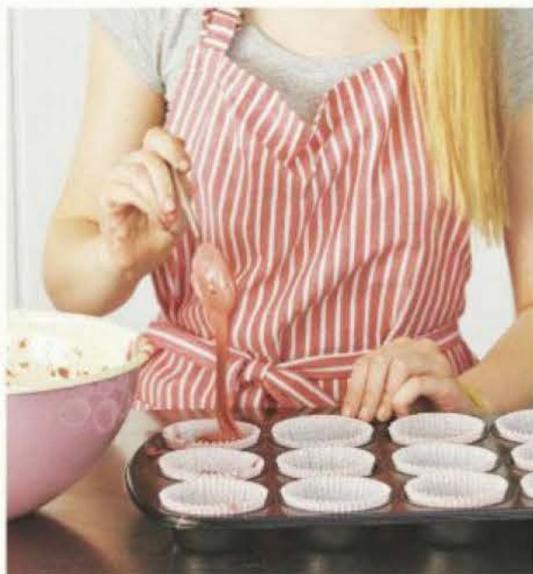
Wow, ist das rot! Von der Speisefarbe reicht schon ganz wenig für einen knallroten Teig.



Wenn du alles mit der Gabel vorsichtig verrührst, spritzt es nicht so sehr.



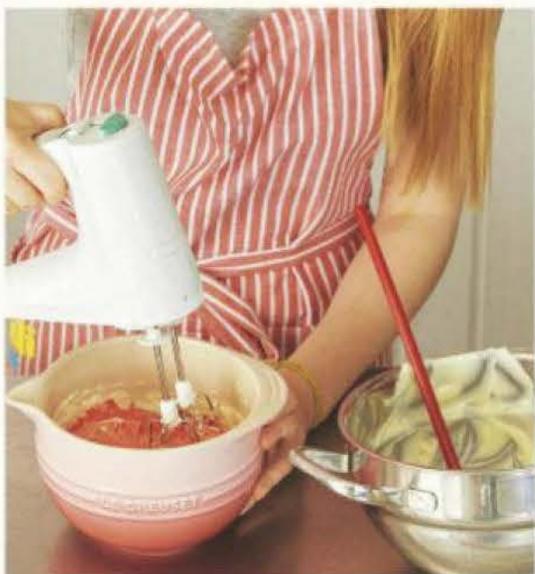
Der Mixer mischt Trackenes und Flüssiges perfekt. Ein Schneebesen geht aber auch.



Fülle die Förmchen nur halb voll, dann reicht der Teig für mehr als ein Blech.



Echt praktisch, so ein Küchenwecker!



Wenn sie zur Butter kommt, sollte die Schokolade nicht mehr warm sein.



Das Frosting ist noch ziemlich flüssig? Dann einfach kurz kalt stellen.

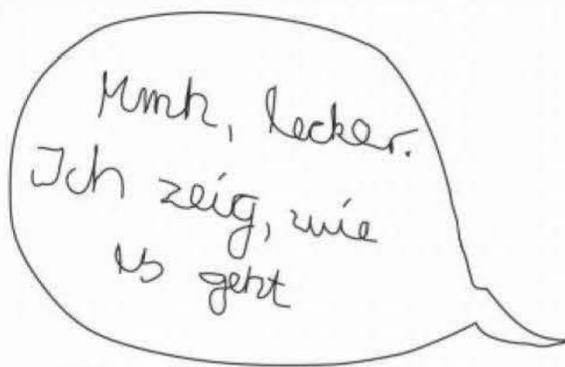


Fast geschafft! Jetzt fehlt nur noch die Deko! Die kannst du nach Lust und Laune überstreuen.

TITEL-
REZEPT

TILLEK

*„Meine Kinder sind
verrückt nach
dieser Bolognese-
Variante.“*



Kleiner ITALIENER

Den Lieblingsitaliener ums Eck besuchen wir bald wieder.
Bis dahin begeistern uns Nudeln mit Tomatensauce, Spaghetti bolognese oder Pizzabrot aus der heimischen Produktion

★★★★☆ 4,7

Spaghetti bolognese

VERFASSER TILLEK WEB CK-MAG.DE/11215



NORMAL 40 MIN. + 2 ½ STD. GARZEIT 988 KCAL/PORT.

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

2 große Zwiebeln
3 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
125 g Butter
2 El Olivenöl
1 kg Rinderhackfleisch
150 ml Gemüsebrühe
500 ml Milch
600 ml geschälte Tomaten
(Dose, z. B. San Marzano;
siehe Tipp rechts)
3 Knoblauchzehen
Meersalz
Pfeffer, Salz
600 g Spaghetti
evtl. Parmesan (Stück)

ZUBEREITUNG

1. Für das Soffritto (die Basis vieler italienischer Pastasaucen) Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen und ebenfalls sehr fein würfeln. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Gemüsewürfel darin bei milder Hitze 30 Min. weich dünsten.
2. Inzwischen einen Schmortopf erhitzen. Hackfleisch darin ohne Fett unter Wenden bei starker Hitze krümelig anbraten. Mit Brühe ablöschen. Den Bratensatz mit einem Pfannenwender vom Topfboden lösen.
3. Milch zugeben und kurz aufkochen. Tomaten samt Flüssigkeit zugeben und erneut aufkochen.
4. Knoblauch fein hacken. Mit dem Soffritto zur Hackmischung in den Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze 2–5 Std. sanft köcheln lassen.
5. Falls die Hackfleischsauce noch zu flüssig ist, bei stärkerer Hitze und ohne Deckel sämig einkochen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
6. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nach Belieben mit frisch gehobeltem Parmesan servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Der Clou

San-Marzano-Tomaten, wie im Rezept angegeben, sind herrlich süß und aromatisch. Wer andere verwendet, kann noch 1 Tl Zucker zu den Tomaten geben.

★★★★☆ 4,3

Die beste Tomatensauce

VERFASSER LORDHELM11

WEB CK-MAG.DE/12215



🌿 SIMPEL 🕒 15 MIN. 🔥 110 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 große Dose Tomaten (850 ml)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Tomatenmark
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ½ Tl getrockneter Oregano
- frisches Basilikum

Die Sauce reicht für 500 g Nudeln.



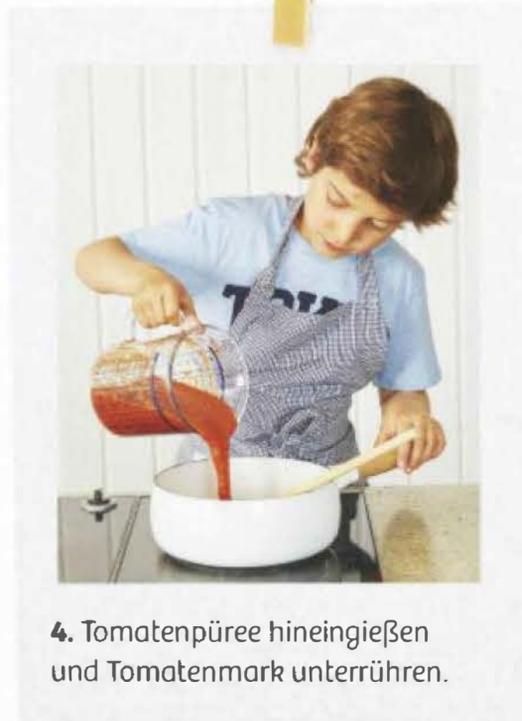
1. Tomaten samt Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben und vorsichtig mit dem Stabmixer pürieren.



2. Zwiebel würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie glasig aussehen.



3. Knoblauch durch eine Presse zu den Zwiebelwürfeln drücken und kurz mit andünsten.



4. Tomatenpüree hineingießen und Tomatenmark unterrühren.



5. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. 1 Std. bei kleinster Hitze köcheln lassen.



6. 10 fein geschnittene Basilikumblätter unterrühren. Sauce noch mal abschmecken, mit Nudeln mischen.



Da fehlt Würstchen



★★★★★ Ø 4,8

Focaccia für unterwegs

VERFASSER GLORIOUS WEB CK-MAG.DE/13215

🌿 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 5-6 STD. GEHZEIT + 25 MIN. BACKZEIT
🍽️ 163 KCAL/ST.



ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

450 g Weizenmehl (Type 1050)
2 Tl Salz
1 Prise Rohrzucker
2 Pck. Trockenhefe

Für den Belag

10 Kirschtomaten
4 El Olivenöl
1-2 El grobes Meersalz
evtl. frische oder getrocknete
Rosmarinnadeln

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer großen Schüssel mischen. 450 ml lauwarmes Wasser zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt im Kühlschrank 4-5 Std. gehen lassen.
2. Die Fettpfanne des Backofens mit Backpapier auslegen. Den (sehr weichen) Teig daraufgießen und gleichmäßig verteilen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur weitere 50 Min. gehen lassen.
3. Für den Belag Tomaten in Scheiben schneiden. Teig mit Öl beträufeln und mit Tomatenscheiben belegen. Mit Meersalz und nach Belieben mit Rosmarinnadeln bestreuen.
4. Focaccia im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 25 Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Dann mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und lauwarm abkühlen lassen. In Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.

BADEGASTI

„Wer nicht täglich zweimal kochen möchte, backt die doppelte Menge – für den nächsten Tag gleich mit.“



★★★★☆ 4,1

Pizamuffins

VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/14215



🍴 NORMAL ⌚ 30 MIN. + 15 MIN. RUHEZEIT + 20 MIN. BACKZEIT 🔥 482 KCAL/ST.

ZUTATEN (6 STÜCK)

360 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe
Zucker
Salz
1 Ei (kl. M)
200 ml lauwarme Milch
4 El Olivenöl
5 getrocknete Tomaten (in Öl)
10 entsteinte schwarze Oliven
120 g Salami
(im Stück, z. B. Chorizo)
½ Tl Kräuter der Provence
120 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Hefe, 1 Prise Zucker und 2 Prisen Salz in eine Schüssel geben. Ei, Milch und Öl zugeben und mit den Knetaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dann abgedeckt beiseitestellen.
2. Tomaten abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Wurst und Tomaten würfeln. Oliven, Wurst, Tomaten und Kräuter mit 60 g Käse kurz unter den Teig kneten.
3. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zur Rolle formen und in 6 Stücke teilen. Zu Kugeln formen und in die gefetteten, leicht bemehlten Mulden eines Muffinblechs (für sechs Muffins) legen.

Abgedeckt 15 Min. gehen lassen. Mit 60 g Käse bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.



Der TIPP aus der Redaktion

Wie es euch gefällt

Pimpfen Sie die Pizamuffins doch auch mal mit Schinken und Ananas, Thunfisch oder Mais und Paprika. Und falls Ihre kleinen Monster keine Oliven mögen, einfach weglassen!



Die TIPPS aus der Redaktion

Toll aus dem Vorrat

Fladenbrote aus dem Supermarkt bleiben einige Tage frisch (das Haltbarkeitsdatum beachten). Damit können Sie die Pizzen nach Lust und Laune auch spontan machen.

Lecker schmeckt das Brot auch mit Kochschinken. Einfach in dünnen Scheiben nach 10 Minuten Backzeit auf die Pizza legen.

★★★★☆ 4,5

Fladenbrotpizza caprese



VERFASSER PARANOID

WEB CK-MAG.DE/15215

SIMPEL

20 MIN. + 15 MIN. BACKZEIT

593 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Tomaten

250 g Mozzarella

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 großes Fladenbrot (500 g)

4–8 El Olivenöl

1–2 Tl getrocknete Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

1. Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln (oder auspressen).
2. Fladenbrot waagrecht halbieren. Jede Hälfte auf ein Backblech legen und mit je 1–2 El Öl beträufeln. Mit Knoblauch und Kräutern der Provence bestreuen. Mit Tomaten belegen, salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln und Mozzarella darauf verteilen. Nochmals salzen, pfeffern und mit je 1–2 El Öl beträufeln.
3. Fladenbrot pizzas im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Min. überbacken. Nach der Hälfte der Backzeit die Einschubhöhe der Bleche tauschen. Mit Basilikum bestreuen und in Tortenstücke schneiden.

★★★★☆ 4,6

Tortellini in Sahnesauce

VERFASSER LACARRONA WEB CK-MAG.DE/16215

SIMPEL 20 MIN. 950 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g gekochter Schinken

500 g frische Tortellini
(Kühlregal)

Salz

1 El Butter

600 ml Schlagsahne

2 Eigelb (Kl. M)

4 El frisch geriebener
Parmesan

½–1 Tl Muskat

ZUBEREITUNG

1. Schinken würfeln. Tortellini in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2. Inzwischen Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Schinken darin kurz anbraten. 400 ml Sahne zugeben und aufkochen. Sauce bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.

3. Tortellini abtropfen lassen, zur Sahnesauce geben und 1 Min. mitköcheln.

4. Eigelb, Parmesan, Muskat, Salz und 200 ml Sahne verrühren. Unter die Nudeln mischen und erwärmen, bis die Sauce dickflüssig wird (siehe Tipp).



Der TIPP aus der Redaktion

Die perfekte Bindung
Damit die Sauce nicht gerinnt, sollte sie nach Zugabe des Eigelbs nicht mehr kochen. Lieber bei milder bis mittlerer Hitze unter Rühren sanft erwärmen. So bindet das Eigelb die Sahne, flockt aber nicht aus.



KATRINILI

„Ein paar Erbsen und etwas frische Petersilie oder Schnittlauch werten alles farblich toll auf.“

Makkaroui

Penne

Fusilli

Farfalle

KURZE PASTA

Makkaroni, Penne, Fusilli, Farfalle – die Welt der kurzen Nudelsorten ist vielfältig und hat ihre Vorzüge. Röhrchen (Penne) sind der ideale Partner für Saucengerichte, nebenbei eignen sie sich aber auch hervorragend für Aufläufe oder Gratins. Fusilli oder Farfalle werden ihrer Optik wegen besonders gern in Nudelsalaten verwendet – außerdem lassen sich beide perfekt aufgabeln.

BÜRGER

Maultaschen gehen immer!

Maultaschen mit Rahmspinat und Cherrytomaten

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 12 BÜRGER Maultaschen traditionell schwäbisch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 400 g junger Blattspinat, küchenfertig
- 150 ml Sahne
- 200 g Cherrytomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

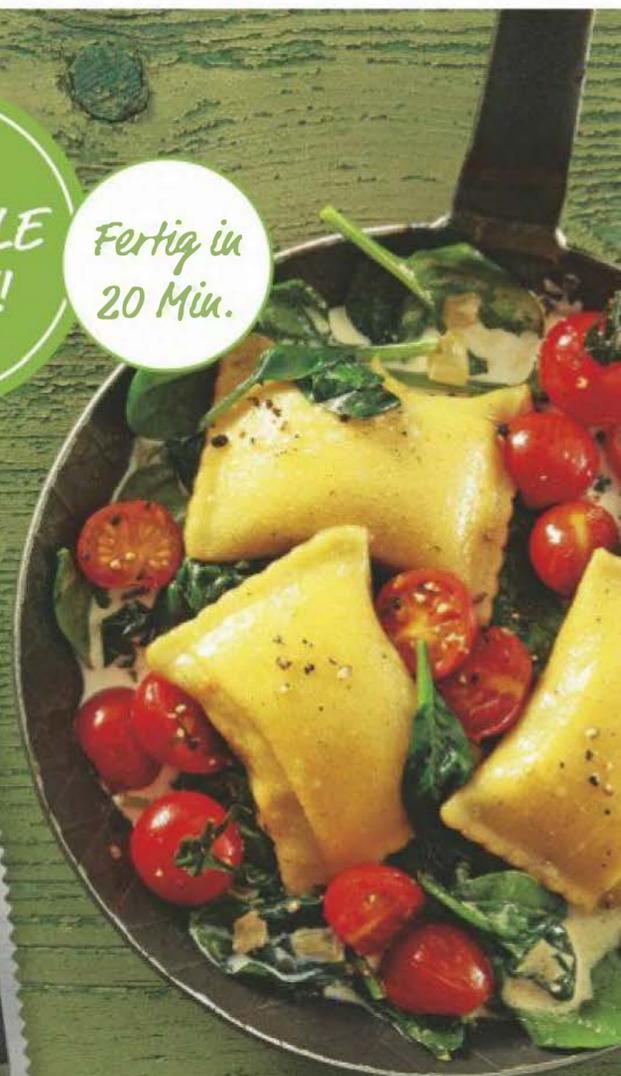
ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einem großen Topf schmelzen und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Cherrytomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und halbierte Tomaten hineingeben. Mit Zucker bestreuen und kurz anbraten, bis sich der Zucker gelöst hat.
3. Maultaschen nach Packungsangabe zubereiten und mit Rahmspinat und Cherrytomaten anrichten.

SCHNELLE
KÜCHE!

Fertig in
20 Min.

Weitere leckere Rezepte gibt's
auf buerger.de/rezepte



HIER GEHT'S *jetzt rund*

Bei diesen herzhaft gefüllten oder belegten Pfannkuchen dürfen Sie sich nicht wundern, wenn ruck, zuck alle aufgegessen sind

GWENNY86

*„Statt getrockneter
habe ich frische
Tomaten entkernt und
reingeschnitten.“*



★★★★☆ 4,6

Pfannkuchen-Rolle vom Blech



VERFASSER OLA01

WEB CK-MAG.DE/45215

SIMPEL 20 MIN. + 15 MIN. BACKZEIT

475 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

60 g Rucola
5 Eier (Kl. M)
100 ml Milch
100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
100 g Mehl
Salz, Pfeffer
2 El Öl
30 g getrocknete Tomaten (in Öl)
200 g Doppelrahmfrischkäse
150 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)

ZUBEREITUNG

1. Rucola putzen. Ein Blech mit Backpapier belegen und in den 200 Grad heißen Ofen (Umluft 180 Grad) schieben.
2. Eier, Milch, Mineralwasser und Mehl mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren, salzen und pfeffern.
3. Blech aus dem Ofen nehmen. Backpapier mit Öl bestreichen. Teig daraufgeben, $\frac{1}{3}$ Rucola darauf verteilen und andrücken. Pfannkuchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15–20 Min. backen.
4. Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln, mit Frischkäse verrühren und pfeffern. Backblech herausnehmen und Pfannkuchen mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen.
5. Mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken belegen. $\frac{3}{4}$ des restlichen Rucola darauf verteilen. Pfannkuchen aufrollen. Rolle in Scheiben schneiden und mit restlichem Rucola servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Eine Rolle für alle Fälle!

Die Pfannkuchenrolle schmeckt auch kalt, zum Beispiel in handlichen Portionen als Pausensnack. Statt mit Schinken kann man sie auch mit Lachs oder vegetarisch mit Paprikacreme, Salat und Champignons füllen.

★★★★☆ 4,4

Pfannkuchenpizza



VERFASSER KERSTBERT WEB CK-MAG.DE/46215

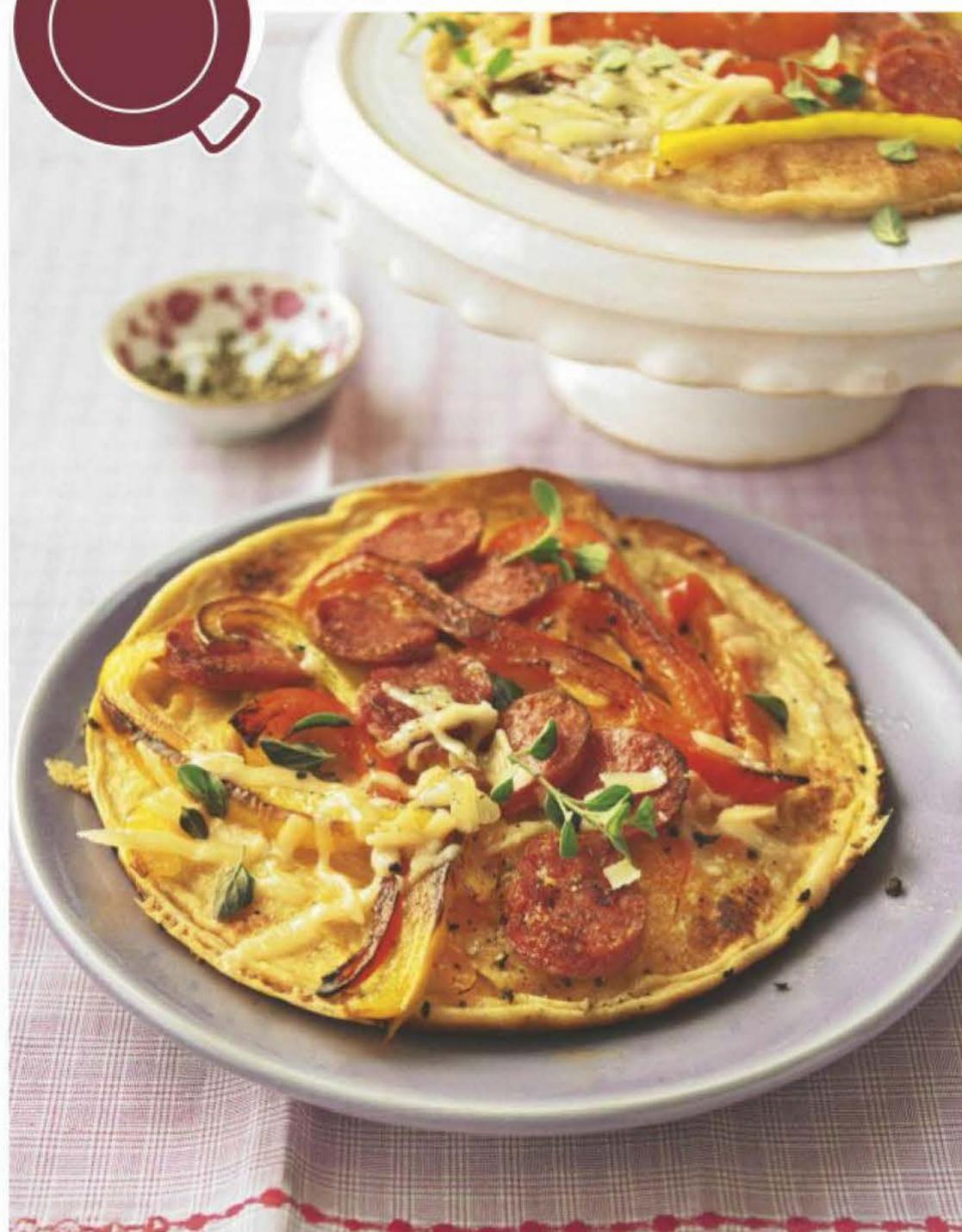
NORMAL 40 MIN. 375 KCAL/ST.

ZUTATEN (8 STÜCK)

400 g Mehl
1 Tl Backpulver
5 Eier (Kl. M)
500 ml Milch
100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
Salz, Pfeffer
2 Paprikaschoten
160 g Salami (Stück)
4 El Olivenöl
8 El geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Backpulver mischen. Mit Eiern, Milch, Mineralwasser und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers zum glatten Teig verrühren.
2. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Salami in Scheiben schneiden. 1 Tl Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
3. 1 kleine Kelle Teig in der Pfanne verteilen, sofort mit etwas Paprika und Salami belegen. Belag leicht andrücken, noch etwas Teig darüberträufeln und mit 1 El Käse bestreuen.
4. Wenn die Unterseite des Pfannkuchens schön gebräunt ist, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Salzen und pfeffern. Restliche Pfannkuchen ebenso belegen und ausbacken.





★★★★☆ 4,5

Jäger-Pfannkuchen

VERFASSER LUCKY_MILANO WEB CK-MAG.DE/47215



NORMAL 40 MIN. 928 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 250 g Mehl
- 6 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- ca. 500 ml Milch
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 50 g durchwachsener Speck
- 250 g Champignons
- 5 El Butterschmalz oder Öl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 150 ml Schlagsahne
- 100 g Kräuterschmelzkäse

ZUBEREITUNG

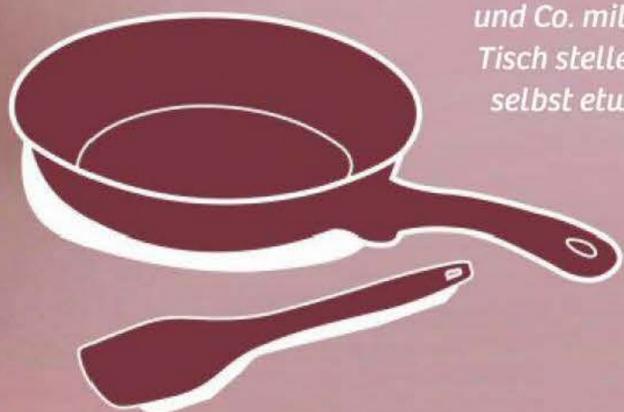
1. Mehl, Eier, 1 Prise Salz und 500 ml Milch zu einem glatten Teig verrühren (falls der Teig zu dickflüssig ist, etwas mehr Milch zugießen). Petersilie unterrühren (siehe Tipp).
2. Zwiebel und Speck fein würfeln. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. 1 El Schmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin bei mittlerer bis starker Hitze knusprig braten.
3. Hack zugeben und krümelig-braun braten. Pilze 4 Min. mitbraten. Sahne zugießen und aufkochen. Schmelzkäse einrühren und die Sauce bei milder Hitze 5 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen.
4. In einer beschichteten Pfanne aus dem Teig bei mittlerer Hitze in je 1 Tl Schmalz nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen.
5. Pfannkuchen zwischen zwei Tellern im Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm halten und direkt vor dem Servieren mit der Hack-Pilz-Mischung füllen.



Der TIPP aus der Redaktion

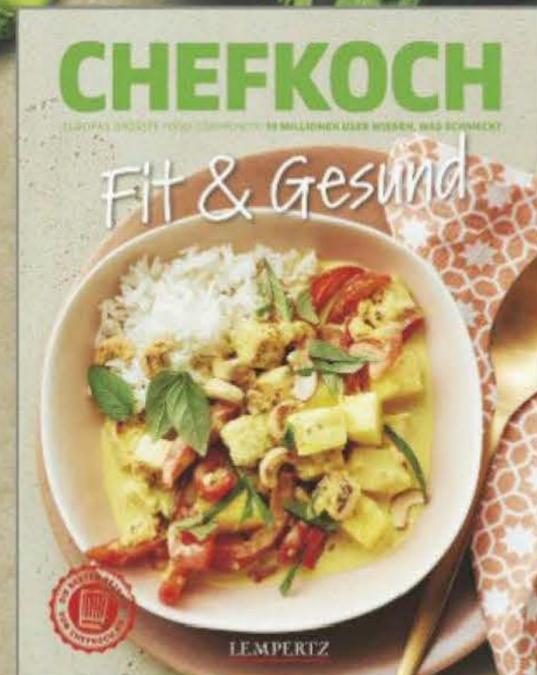
Spaßfaktor Grün

Um dem Nachwuchs Kräuter & Co. schmackhaft zu machen, hilft Trick 17: Basilikum, Schnittlauch und Co. mit einer Schere auf den Tisch stellen. So kann sich jeder selbst etwas dazuschnippeln.



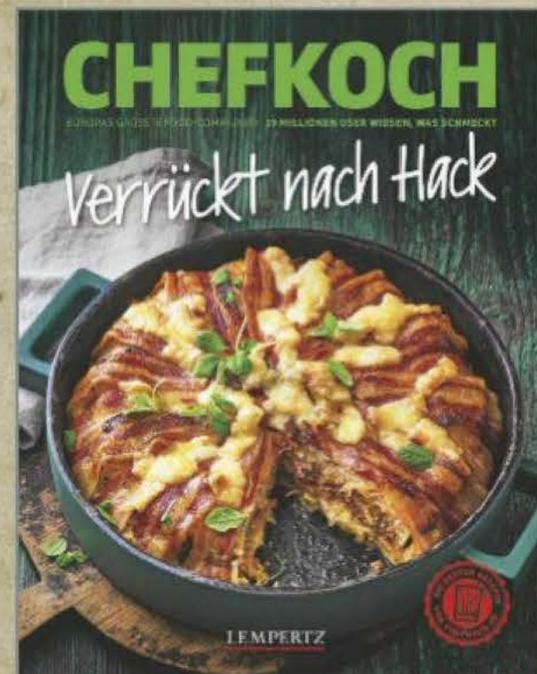
NEU

Die 50 besten
Rezepte aus dem
CHEFKOCH Magazin



CHEFKOCH: Fit & Gesund

120 Seiten, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-334-9
€ 12,99



CHEFKOCH: Verrückt nach Hack

120 Seiten, 19 x 23 cm,
ISBN: 978-3-96058-335-6
€ 12,99

Im Handel und online
erhältlich unter
www.edition-lempertz.de



CHEFKOCH

EDITION LEMPertz

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

Auch im Homeoffice oder beim Mathepauken brauchen alle eine große Pause! Denn wer viel leistet, muss gut essen. Dafür sind diese Sandwiches, Müslibällchen und bunten Brotspieße ideal: Sie wecken müde Gehirnzellen und kurbeln den Motor an

KINDER, MACHT MAL PAUSE!



★★★★☆ 4,0

Doppeldecker-Sandwich

VERFASSER AWITTWEG

WEB CK-MAG.DE/54215



🍴 SIMPEL ⌚ 5 MIN.

🍷 384 KCAL/PORT.

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Scheiben Toastbrot (z. B. Vollkorntoast)
- 1 Tl weiche Butter oder Margarine
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 1 Tl Mayonnaise oder Remoulade
- 1 Blatt Kopf- oder Eisbergsalat
- 2 Scheiben Tomate und/oder Salatgurke
- 1 Scheibe Käse (z. B. Emmentaler)
- 1 Tl milder Senf

ZUBEREITUNG

1. Brot tosten und beide Scheiben dünn mit Butter bestreichen.
2. 1 Scheibe mit Schinken belegen und dünn mit Mayonnaise bestreichen.
3. Salat, Tomate und Käse darauflegen, mit Senf bestreichen. Mit der 2. Brotscheibe abdecken und das Sandwich nach Belieben diagonal halbieren und mit Holzspießchen fixieren.

★★★★☆ 4,1

Power-Spieße

VERFASSER ULRIKE83 WEB CK-MAG.DE/58215



NORMAL 20 MIN. 394 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Scheiben Brot (am besten
4 verschiedene Sorten)
100 g Käse (z. B. Emmentaler
oder Gouda, in ½ cm dicken
Scheiben)
1 dicke Möhre
½ Salatgurke
100 g Fleischwurst
je ½ rote, grüne und gelbe
Paprikaschöte
einige Kirschtomaten
4 El Doppelrahmfrischkäse

ZUBEREITUNG

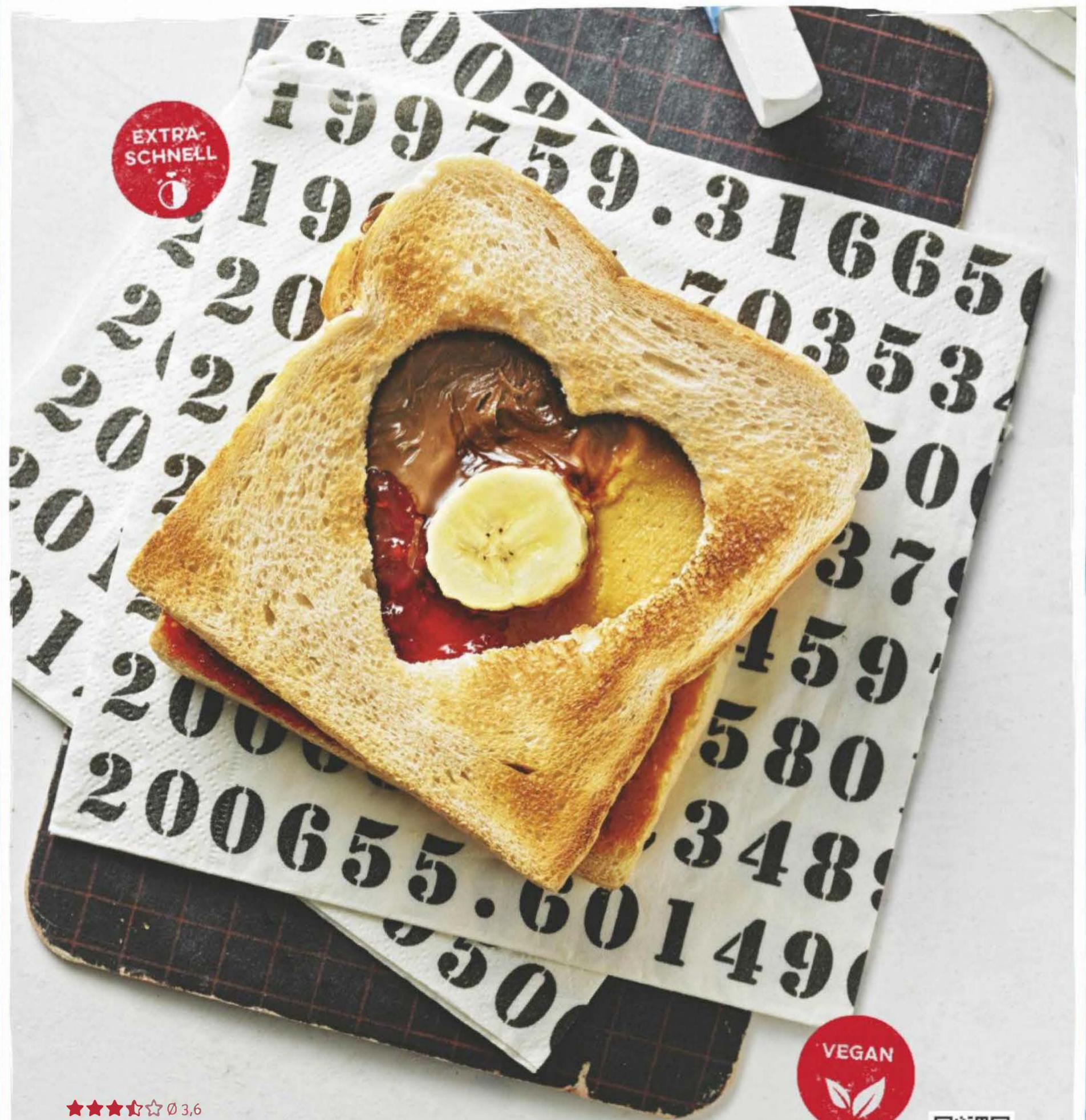
1. Brot nach Wunsch entrinden. Brot
und Käse in 4 cm große Quadrate
schneiden. Möhre schälen.
2. Möhre, Gurke und Wurst in ½ cm
dicke Scheiben schneiden. Paprika
putzen und in Stücke schneiden.
Tomaten halbieren.

3. Brotquadrate jeweils mit etwas
Frischkäse bestreichen und im Wechsel
mit den anderen Zutaten auf Holz-
spieße stecken.

VIGDISS

*„Meine Tochter
liebt diese Spieße.
Dazu mache ich
manchmal noch
einen Obstspieß.“*



EXTRA-
SCHNELL

VEGAN



★★★★☆ 3,6

Mega Erdnussbutter-Sandwich

VERFASSER UASE WEB CK-MAG.DE/55215

🍴 SIMPEL ⏱ 5 MIN. 🔥 526 KCAL/PORT.

ZUTATEN (1 PORTION)

2 Scheiben Toastbrot
2 El Erdnussbutter
1 Tl Nussnougatcreme
1 Tl Erdbeermarmelade
3-4 dünne Bananenscheiben

ZUBEREITUNG

1. Brot toasten, 1 Scheibe noch warm mit Erdnussbutter bestreichen. Nussnougatcreme, Marmelade und Banane darauf verteilen.
2. Die 2. Scheibe auf das bestrichene Brot setzen. Nach Belieben vorher mit einem Plätzchenausstecher in der Mitte der Scheibe ein Herz ausstechen.

★★★★☆ 4,4

Energiebällchen

VERFASSER TRILU13 WEB CK-MAG.DE/56215



🍴 SIMPELL ⏱ 20 MIN. 🔥 65 KCAL/ST.

ZUTATEN (35 STÜCK)

1 reife Banane
200 g zarte Haferflocken
3 El Rosinen
ca. 100 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Mandeln
2 El Honig
evtl. 2–4 El Milch
evtl. Kokosraspel und/oder Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1. Banane mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerdrücken. Haferflocken, Rosinen, 100 g Haselnüsse, Mandeln und Honig zufügen.
2. Alles mit den Quirlen des Handrührers zu einem gut formbaren, aber nicht mehr klebrigen Teig verkneten.
3. Ist der Teig zu weich, mehr Nüsse hinzufügen. Ist er zu trocken, mit etwas Milch geschmeidig machen.
4. Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen. Nach Belieben in Kokosraspeln oder Kakaopulver wälzen. Luftdicht verpackt halten die Kugeln 3 Tage im Kühlschrank.



Der TIPP aus der Redaktion

Platz für Experimente

Lassen Sie die Kinder entscheiden, was in die Bällchen rein soll: Walnüsse oder Erdnüsse? Fein gehackte getrocknete Pflaumen, Feigen oder Aprikosen? Wie wär es mit etwas Vanille oder Zimt?





Die INFO aus der Redaktion

Haltung bewahren!

In so einem Wrap haben alle Zutaten Platz, die bei Kids heißbegehrt sind. Durch Ricotta oder Frischkäse werden sie zusammengehalten.



★★★★☆ 3,8

Knackfrischer Gemüse-Wrap

VERFASSER MOMOS_FOODMADNESS WEB CK-MAG.DE/57215

🍴 SIMPEL ⌚ 10 MIN. 🔥 275 KCAL/PORT.

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Handvoll Rucola
- ½ Möhre
- 1 Weizentortilla
- 3 El Ricotta
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rucola putzen, nach Belieben etwas kleiner zupfen. Möhre schälen und grob raspeln.
2. Rucola auf der Tortilla verteilen, Möhrenraspel darübergeben. Den Ricotta esslöffelweise darauf verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Tortilla aufrollen, fest in Butterbrotpapier einwickeln. Mit einem scharfen Messer quer halbieren.



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 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.

#verputzichgleich

Der Hashtag passt einfach perfekt, denn Nachtisch ist für viele kleine Leute das Allergrößte. Aber bei cremigem Schokopudding, Luxus-Obstsalat oder Apple-Crumble bekommen wir doch alle leuchtende Augen, oder?

EXTRA-
SCHNELL



★★★★☆ 4,4

Feiner Schokopudding

VERFASSER KRÄUTER-JANNE WEB CK-MAG.DE/72215



🍴 SIMPEL ⌚ 5 MIN. 🔥 185 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500ml Milch
3 El Zucker
2 El Speisestärke
2 El Kakaopulver

ZUBEREITUNG

- 250 ml Milch in einem Topf erhitzen. Zucker, Stärke und Kakaopulver verrühren und nach und nach die restliche Milch einrühren. Den Mix in die heiße Milch rühren.
- pudding unter Rühren aufkochen lassen, noch warm in Schälchen füllen und auskühlen lassen. Oder Pudding wie auf unserem Foto in wellenförmige Puddingförmchen füllen. Nach dem Auskühlen vorsichtig auf Dessertteller stürzen.

KIKIK

„Ich hätte nie gedacht, dass ein Schokopudding so einfach zu machen ist!“



Der TIPP aus der Redaktion

Geschmackssache

Wer keine Haut mag, streut beim Abkühlen Zucker auf den Pudding oder deckt ihn sofort direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie ab.

★★★★☆ 4,7

Allerbeste Vanillesauce

VERFASSER ZWILLINGS-MAMI WEB CK-MAG.DE/73215



🍴 SIMPEL ⌚ 10 MIN. 🔥 327 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Vanilleschote
400 ml Milch
3 El Zucker
2 Eier (Kl. M)
1 gehäufte Tl Speisestärke
200 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Mark mit Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.
- Eier mit den Quirlen des Handrührers kurz aufschlagen. Speisestärke und Sahne zugeben und kurz unterschlagen.
- Sahne-Ei-Mischung mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Vanillesauce warm oder kalt genießen.

★★★★☆ 4,6

Knusprig-warmer Apple-Crumble

VERFASSER MOORHENNE WEB CK-MAG.DE/76215



👉 SIMPEL 🕒 45 MIN. 🔥 510 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 100 g Zucker
- 175 g Mehl
- 100 g weiche Butter
- ½ Tl Zimt
- 500 g Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 El Puderzucker
- evtl. Schlagsahne oder Vanilleeis



Der TIPP aus der Redaktion

Mama, ist das ein Kuchen?
Ein Crumble sieht zwar aus wie Streuselkuchen, ist aber ein mit Streuseln überbackenes Obst-dessert, das warm serviert wird. Auch toll mit anderen Obstsorten.



ANGIE17

„Wer die Streusel extraknusprig mag, nimmt statt weißem besser braunem Zucker und ersetzt ein Drittel des Mehls durch Haferflocken.“

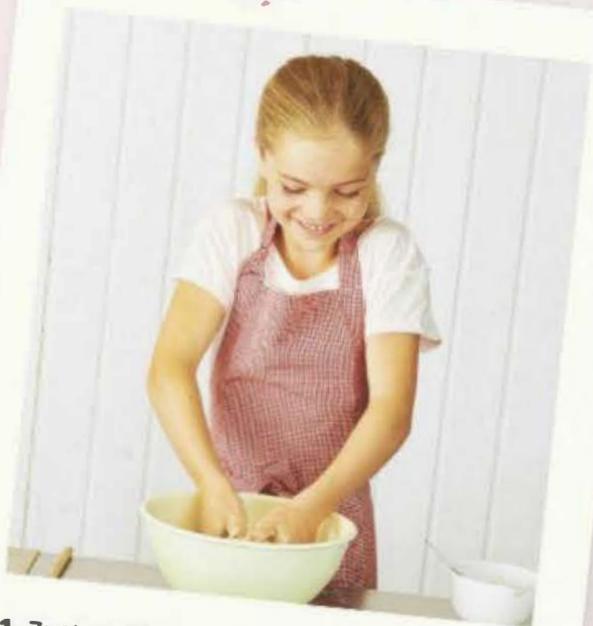
Vorname: Maikki

Alter: 10

Will ich mal werden: Reiterin
oder Schauspielerin

Da schmeckt's am besten:
Bei Mama, Papa oder
Oma

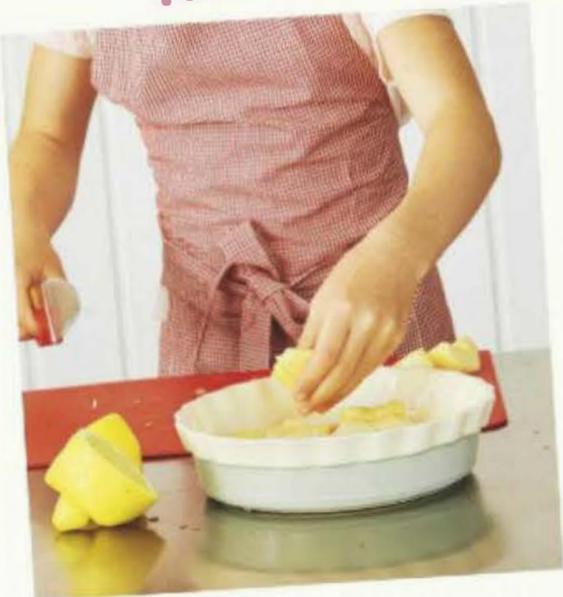
Lieblingsgericht: Sushi



1. Zucker, Mehl, Butter und Zimt in einer Schüssel zu Streuseln verkneten.



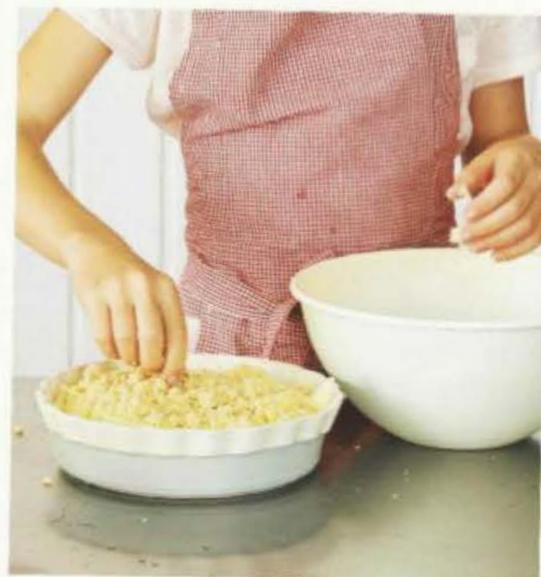
2. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Dann in dünne Spalten schneiden.



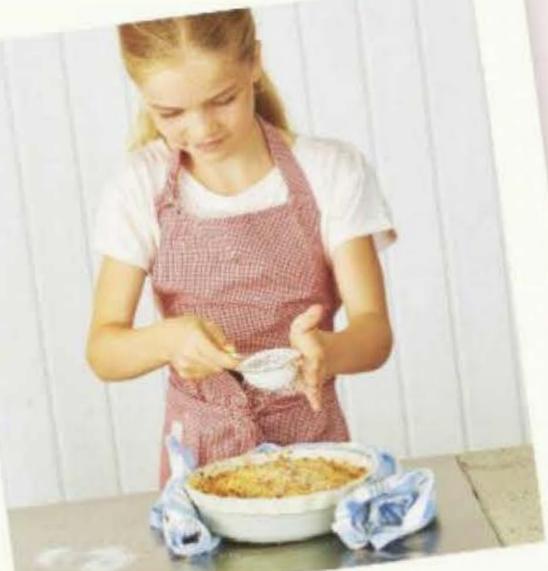
3. Apfelspalten in eine gefettete Auflaufform legen, die Zitrone halbieren.



4. Zitronenhälften mit beiden Händen über den Äpfeln auspressen.



5. Streusel auf den Äpfeln verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. backen.



6. Crumble mit Topflappen aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäuben.



7. Crumble am besten lauwarm essen, zum Beispiel mit Schlagsahne oder 1 Kugel Vanilleeis.

★★★★☆ 4,4

Obstsalat mit Kokos und Joghurt



VERFASSER ELANDA WEB CK-MAG.DE/78215

🍴 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 1 STD. MARINIERZEIT 🍷 220 KCAL/PORT.

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

3 mittelgroße Orangen
 2 kleine Äpfel
 2 kleine Birnen
 4 mittelgroße Bananen
 1 mittelgroße Zitrone
 500 g Kokos- oder Naturjoghurt
 8 El Kokosraspel
 2 Pck. Vanillezucker
 evtl. Kokoschips

ZUBEREITUNG

1. 2 Orangen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Äpfel und Birnen vierteln, entkernen und würfeln. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Zitrone und übrige Orange auspressen, den Saft über das Obst geben.
3. Joghurt, Kokosraspel und Vanillezucker verrühren und mit dem Obst mischen. Obstsalat 1 Std. ziehen lassen und nach Belieben mit Kokoschips garnieren.

COCONUT_HÄSCHEN

„Die Kokos-Joghurt-Mischung ist auch perfekt als frischer Dip zu Obst.“



Der TIPP aus der Redaktion

Schnippelspaß

Lassen Sie doch mal Ihre Kinder mitmachen! Sie dürfen das Obst auswählen und können die weicheren Obstsorten auch schneiden.

petra weiß, was kommt

JETZT AM KIOSK

petra weiß, was kommt.

We ♥ Drew Barrymore

petra

Juni
2020

B.B.P

Essen, cremen,
trainieren:

BODY

IN BESTFORM

Die
Haare?
WOW!

WIR MACHEN UNS FREI

... von Grübeleien
und sinnlosem Zoff

ANTI-AGING

Was wirklich (!) wirkt

Der
Traum vom
SEX zu
dritt

Sommer Feeling!

*Bikinis,
BADEANZÜGE
und alles, was uns
JETZT
TRÄUMEN*



IMMER *und* EWIG

Hähnchen, Pommes, Apfelstrudel – das sind die geliebten Klassiker, die nun das Herz auf Jahre erwärmen. Ist Ihr Leibgericht dabei? Oder Sie finden hier ein neues Rezept fürs Leben



Der TIPP aus
der Redaktion

Die Alpenvariante
Probieren Sie auch mal
die Schweizer Version
dieses Auflaufs: mit
gekochten Kartoffel-
würfeln und gebratenen
Zwiebeln statt Tomaten,
dazu Schweizer Käse.

★★★★☆ 4,2

Killer-Mac-and-Cheese

VERFASSER NUDILI WEB CK-MAG.DE/67215

NORMAL 25 MIN. + 30 MIN. GARZEIT 600 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

4 Knoblauchzehen
2 El Butter
2 El Mehl
500 ml Milch
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
2–3 Prisen Muskat
einige Spritzer Worcestersauce
300 g Hörnchennudeln
4 Tomaten
1–2 Tl gehackter Thymian
3 El gehackte Petersilie
100 g Gouda
50 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. 2 El Butter in einem Topf aufschäumen, unter ständigem Rühren das Mehl zugeben und darin 2–3 Min. goldgelb anschwitzen. Knoblauch kurz mit anschwitzen.
2. Unter Rühren Milch angießen, Lorbeer zufügen. Béchamelsauce zum Kochen bringen und 5 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Lorbeerblätter entfernen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestersauce abschmecken.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser sehr bissfest garen.

Tomaten entkernen, würfeln, kräftig salzen und pfeffern.

4. Thymian und Petersilie unterrühren. Gouda raspeln, Parmesan reiben, beide Käsesorten mischen.

5. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Tomaten, Béchamelsauce und etwa der Hälfte Käse vermischen. Nochmals abschmecken.

6. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Nudelmischung darin verteilen und mit restlichem Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30 Min. überbacken.



Der TIPP aus der Redaktion

Schnell gezaubert

Statt selbst gekochter Brühe können Sie auch Instantbouillon oder Rinderbrühe aus Brühwürfeln verwenden.



★★★★☆ 4,4

Schwäbische Flädlesuppe

VERFASSER JESASMÄSSIGGUAT WEB CK-MAG.DE/66215



NORMAL 30 MIN. + 2 ½ STD. GARZEIT + 30 MIN. RUHEZEIT 400 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Suppenfleisch vom Rind (z. B. Beinflisch oder Querrippe)

500 g Rinderknochen

1 Gewürznelke

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

1 Bund Suppengrün

2 El Schnittlauchröllchen

Für die Flädle

3 Eier (Kl. M)

500 ml Milch

200 g Weizenmehl

Salz

2–3 El Butterschmalz oder Öl

ZUBEREITUNG

1. Fleisch und Knochen kalt abwaschen. Nelke in die gepellte Zwiebel drücken. Fleisch, Knochen, gespickte Zwiebel, Lorbeer, 1 Tl Salz und 2 l Wasser in einen großen Topf geben.

2. Alles zum Kochen bringen und ohne Deckel bei milder Hitze 2 ½ Std. köcheln lassen. Den aufsteigenden Schaum dabei gelegentlich abschöpfen.

3. Suppengrün putzen, in grobe Stücke schneiden und 30 Min. vor Ende der Garzeit in die Suppe geben und mitgaren. Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Flädle Eier, 500 ml Milch, Mehl und 1 Msp. Salz mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren, 30 Min. quellen lassen. Ist der Teig sehr dickflüssig, eventuell etwas mehr Milch unterrühren.

5. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen. 1 Kelle Teig hineingeben, durch Schwenken verteilen und auf beiden Seiten goldbraun backen. Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen, noch warm aufrollen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

6. Pfannkuchenrollen in 1 cm breite Scheiben schneiden. Flädle in Suppenteller geben und mit heißer Brühe begießen. Mit Schnittlauch bestreuen.

★★★★☆ 4,6

Gefüllte Paprika nach Uroma

VERFASSER SIVI WEB CK-MAG.DE/65215



🍴 NORMAL ⌚ 20 MIN. + 65 MIN. GARZEIT 🍽️ 433 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 500 g gemischtes Hackfleisch
 100 g gekochter Reis
 1 Ei (Kl. M)
 Salz, Pfeffer
 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
 je 2 rote und gelbe Paprikaschoten (à 200 g)

Für die Sauce

1 Ei Butter
 1 Ei Mehl
 500 ml Gemüsebrühe
 50 g Tomatenmark
 Salz, Pfeffer
 Zucker

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Mit Hackfleisch, Reis und Ei gründlich verkneten. Mit 1 Tl Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Von den Paprikaschoten jeweils einen „Deckel“ abschneiden und beiseitelegen. Mit einem kleinen scharfen Messer vorsichtig die Trennwände und Kerne aus dem Inneren der Schoten entfernen.
3. Hack-Reis-Masse in die Paprikaschoten füllen, leicht andrücken. Gefüllte Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen.
4. Aus der eventuell übrigen Hack-Reis-Mischung mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen rollen und zwischen den Schoten in der Form verteilen.
5. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unter Rühren darin goldgelb anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Tomatenmark unter Rühren aufkochen, 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
6. Tomatensauce zu den Paprika in die Form gießen. Form mit Alufolie abdecken. Alles im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45 Min. schmoren. Paprika-deckel auflegen und ohne Alufolie 20 Min. fertig garen.

DOMI_1987

„Ich koche den Reis vorher mit etwas Brühe, dann gefällt mir die Konsistenz besser.“



★★★★☆ 3,9

Pommes frites mit hausgemachter Mayo



VERFASSER TICKERIX WEB CK-MAG.DE/68215

🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 📊 1095 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1,5 kg festkochende große Kartoffeln
 2 Eigelb (Kl. M, sehr frisch!)
 Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
 3,3 l Maiskeim- oder Sonnenblumenöl
 2 Tl Zitronensaft
 evtl. edelsüßes Paprikapulver



Der TIPP aus der Redaktion

Frittierfett-Regeln

Die Kartoffelstifte vor dem Frittieren gründlich trocken tupfen, denn wenn Wasser in das heiße Fett kommt, kann es spritzen! Frittierfett immer abgedeckt abkühlen lassen und nicht in den Abfluss kippen, sondern gut verschlossen im Hausmüll entsorgen.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite Stifte schneiden. Kartoffelstifte waschen und mit Wasser bedeckt in eine Schüssel legen.

2. Für die Mayonnaise Eigelb mit 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen hellcremig schlagen.

3. 300 ml Öl unter ständigem Rühren erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl zugießen. Zitronensaft unterrühren (ist die Mayonnaise zu dick, mit 1–2 El lauwarmem Wasser verdünnen). Kalt stellen.

4. Kartoffeln abgießen und sorgfältig trocken tupfen. Restliche 3 l Öl in einer Fritteuse auf 160–170 Grad erhitzen. Kartoffelstifte darin in kleinen Portionen je 4–6 Min. hellgelb frittieren, abtropfen lassen und beiseitestellen.

5. Öl auf 180–190 Grad erhitzen und die Pommes in etwas größeren Portionen erneut frittieren, bis sie goldbraun sind. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen, Pommes darin gut abtropfen lassen. Leicht salzen, nach Belieben mit Paprikapulver würzen, mit Mayo servieren.



★★★★☆ 3,9

Rösti mit Zürcher Geschnetzeltem

VERFASSER IVASARA

WEB CK-MAG.DE/69215



🕒 NORMAL 🕒 1 STD.

🍴 528 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Rösti

1 kg festkochende Kartoffeln	1 mittelgroße Zwiebel
Salz	4 Kalbsschnitzel (à 100 g)
1 mittelgroße Zwiebel	2 El Butter
3 El Sonnenblumenöl	½ El Öl
	Salz, Pfeffer

Für das

Geschnetzelte

200 g Champignons	100 ml Kalbsfond (Glas)
1 Knoblauchzehe	150 ml Schlagsahne
	Muskat

ZUBEREITUNG

- 700 g Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, aufkochen. 20 Min. kochen, abgießen, abkühlen lassen und pellen. Restliche Kartoffeln schälen und raspeln. Zwiebel und gekochte Kartoffeln ebenfalls raspeln. Alles in einer Schüssel mit 1 El Öl mischen und leicht salzen.
- 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen, etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze 5–10 Min. goldbraun und knusprig braten. Rösti mithilfe eines Tellers wenden, zurück in die Pfanne gleiten lassen, weitere 5–10 Min. braten. Im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm halten.
- Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Fleisch ebenfalls in Streifen schneiden.
- 1 El Butter und ½ El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2 Min. anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. 1 El Butter im Bratfett zerlassen. Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Min. braten.
- Fond und Sahne zugießen, aufkochen und 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fleisch untermischen, kurz erwärmen. Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti servieren.



ZEBULON1904

„Ich hab die Rösti mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat gewürzt.“



Schnelle Beilage

Mit Spätzle aus dem Kühlregal verringern Sie die Kochzeit auf 30 Minuten.

★★★★☆ 4,7

Alt-Wiener Apfelstrudel

VERFASSER WABE

WEB CK-MAG.DE/71215

RAFFINIERT

30 MIN. +

45 MIN. BACKZEIT +

20 MIN. RUHEZEIT

766 KCAL/PORT.



ZUTATEN (6 PORTIONEN
ALS HAUPTGERICHT)

250 g Mehl (Type 550)

2 Prisen Salz

1 Ei (Kl. M)

3–4 El Sonnenblumenöl

Für die Füllung

50 g Butter

100 g Semmelbrösel

1,1 kg säuerliche Äpfel
(z. B. Boskop, Granny Smith)

1–2 Tl Zimt

140 g Zucker

170 g Rosinen

1 El Zitronensaft

evtl. 1 Schuss Rum
(weglassen, wenn Kinder
mitessen!)

Außerdem

80 g zerlassene Butter

1 El Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Ei mit 100 ml lauwarmem Wasser zu einem weichen Teig kneten, bis er sich von den Händen oder der Arbeitsfläche löst.
2. Teig zur Kugel formen, mit Öl bestreichen oder besser noch in einer kleinen Schüssel den Teig im Öl „baden“. Abgedeckt 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Inzwischen für die Füllung Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten.
4. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Zimt und Zucker mischen, mit den Rosinen zu den Äpfeln geben. Zitronensaft und Butterbrösel zugeben, alles gut vermischen. Eventuell Rum zugeben.
5. Teig in wenig Mehl wenden und auf einem bemehlten Geschirrtuch zum Rechteck ausrollen. Hände unter den



Der TIPP aus der Redaktion

Haben Sie den Durchblick?

*Strudelteig ist dann richtig ausgezogen,
wenn er so dünn geworden ist,
dass man fast hindurchschauen kann.*



Teig schieben und mit den Handrücken hauchdünn ausziehen. Teig mit zerlassener Butter bestreichen.

6. Apfelmischung auf dem Teig verteilen. Dabei einen 3 cm Rand frei lassen, dicke Ränder wegschneiden.

7. Ränder leicht über die Apfelmischung klappen, Strudel mithilfe des Geschirrtuchs vorsichtig von der Längsseite aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes oder mit Butter gefettetes Blech gleiten lassen.

8. Strudel mit zerlassener Butter bestreichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 30–40 Min. goldbraun backen.

9. Nach dem Backen sofort mit heißer Butter bestreichen und 30 Min. ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Dazu passt Vanillesauce.

★★★★☆ 4,5

Alohas fliegendes Brathähnchen



VERFASSTER PIPPI1965 WEB CK-MAG.DE/70215

👉 SIMPEL 🕒 10 MIN. + 1 STD. BRATZEIT 🍴 476 KCAL/PORT.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

1 mittelgroßes Hähnchen
 3 Tl Brathähnchengewürz
 Salz, Pfeffer
 2 El Olivenöl
 1 Tl mittelscharfer Senf
 1 Tl Honig
 2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen. Außen und innen mit 2 Tl Hähnchengewürz, Salz und Pfeffer würzen.
 2. Für die Marinade Öl, Senf, Honig, 1 Tl Hähnchengewürz, je ½ Tl Salz und Pfeffer verrühren, Knoblauch dazu pressen. Hähnchen innen und außen dünn mit der Marinade einpinseln.
 3. Den Mittelteil einer Gugelhupfform mit Alufolie abdecken, Hähnchen über die Öffnung daraufsetzen.

4. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 1 Std. braten, dabei zwischendurch immer wieder mit der Marinade einpinseln.

Tipp Sie können das Hähnchen auch auf dem Backofenrost garen – dann mit der Fettpfanne darunter für den Bratensaft.

GAREN IN DER FORM



Das Hähnchen über die Öffnung einer Gugelhupfform setzen (siehe Schritt 3).



TAKOYAKI

„Ich würze geru mit Ingwer, Fünf-Gewürze-Pulver und einem guten Schuss Sojasauce.“

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:



Formschöne Glaskaraffe
Passt auch für SodaStream®
Penguin- und Crystal-Sprudler.



RICE Küchenhelfer
Bringen Farbe in jede Küche.
Aus Silikon und Bambus.



reistentel shopper M
Bietet viel Platz für die täglichen Einkäufe.
Maße: 51x26 x 30,5 cm. Farbe: Dunkelblau.

WÄHLEN SIE IHR DANKESCHÖN

Zum CHEFKOCH-Abo servieren wir eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl:
zum Einschenken, als Farbtupfer oder für unterwegs – ganz wie Sie möchten!

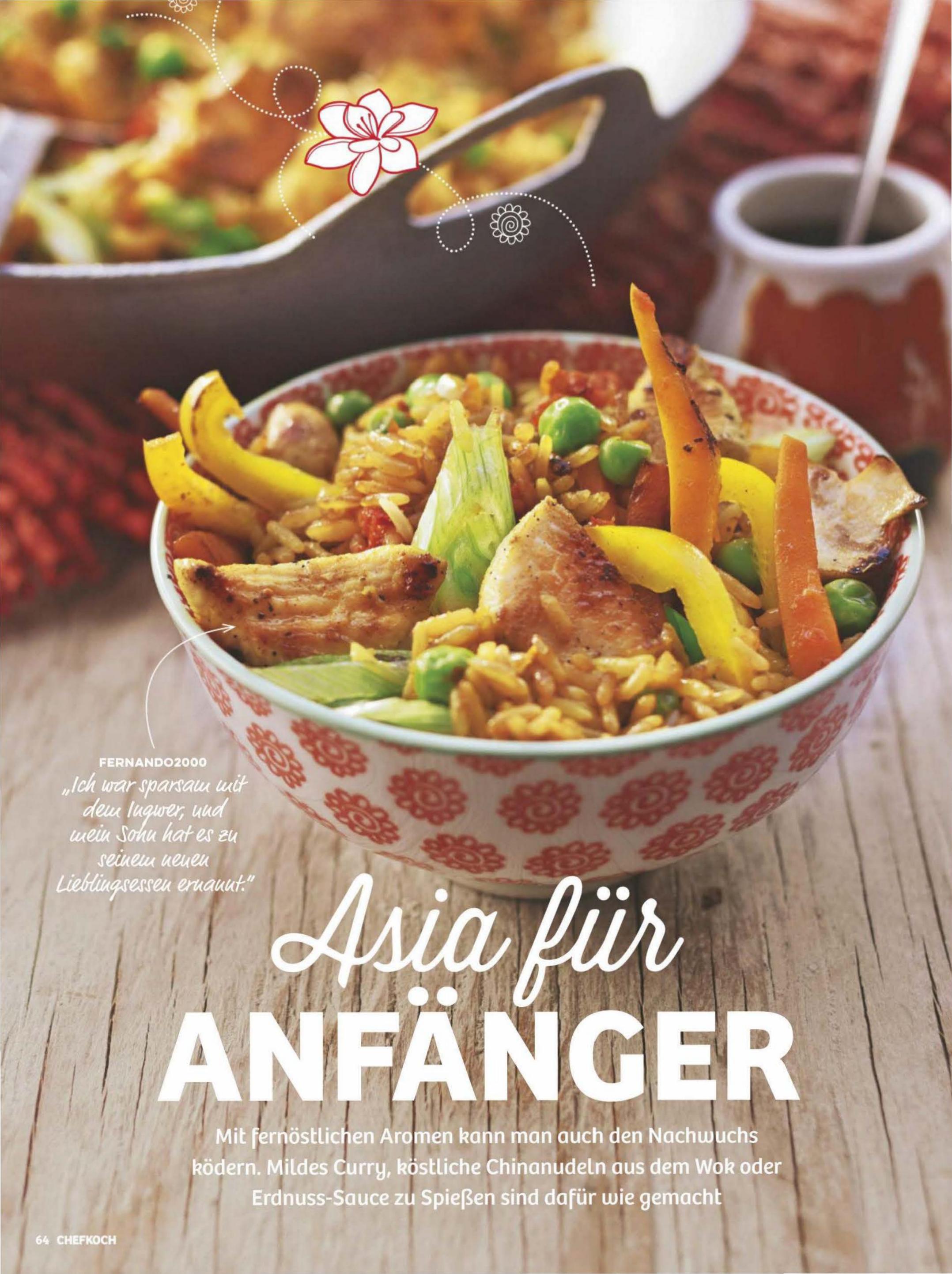


040/55 55 7800

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



www.chefkoch.de/abo



FERNANDO2000

*„Ich war sparsam mit
dem Ingwer, und
mein Sohn hat es zu
seinem neuen
Lieblingessen ernannt.“*

Asia für ANFÄNGER

Mit fernöstlichen Aromen kann man auch den Nachwuchs ködern. Mildes Curry, köstliche Chinanudeln aus dem Wok oder Erdnuss-Sauce zu Spießen sind dafür wie gemacht

★★★★☆ 4,5

Nasigoreng

VERFASSTER BOTO

WEB CK-MAG.DE/59215



NORMAL 45 MIN. 494 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Langkornreis
 Salz, Pfeffer
 500 g Hähnchenbrustfilet
 1½ Tl mildes Currypulver
 4 El Wok- oder Sesamöl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Möhre
 1 gelbe Paprikaschote
 2 Frühlingszwiebeln
 100 g TK-Erbesen
 3 El dunkle Sojasauce
 1 Tl Ingwerpulver
 1 Tl Kurkuma
 evtl. Sambal Oelek

ZUBEREITUNG

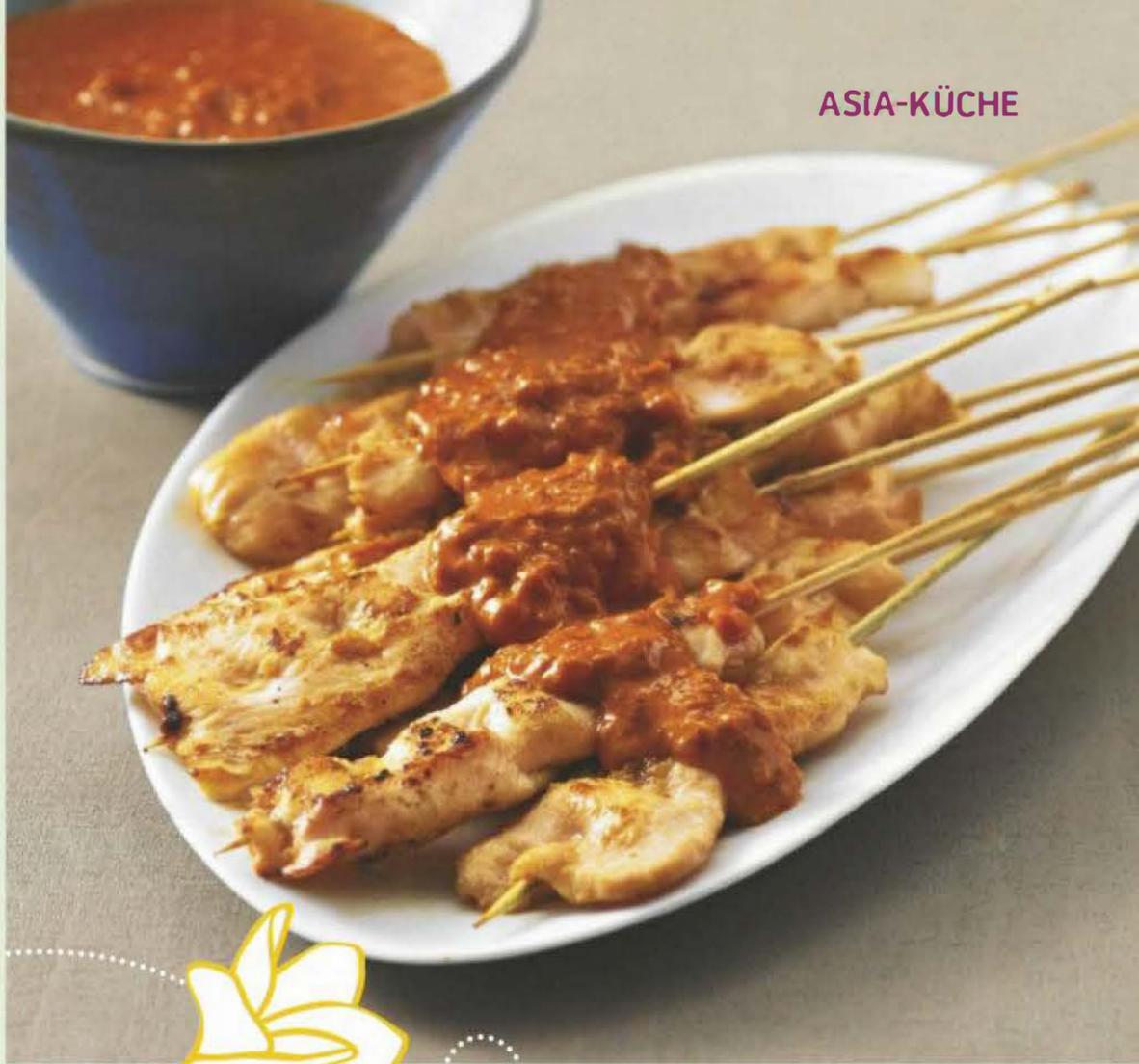
1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und ½ Tl Curry würzen. In einer Pfanne in 2 El heißem Öl bei mittlerer Hitze rundum 4–5 Min. braten und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Möhre und Paprika putzen und in Streifen schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden.
3. 2 El Öl in einen Wok geben, mit Küchenpapier gut verteilen. Wok heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
4. Gemüse und Erbsen zugeben und unter Rühren 4–5 Min. braten. Reis, Fleisch, Sojasauce, 1 Tl Curry, Ingwerpulver und Kurkuma untermischen, salzen und pfeffern. Erwachsene können ihre Portion nach Belieben noch mit etwas Sambal Oelek verschärfen.



Der TIPP aus der Redaktion

Aus Nasi wird Bami

Auch die Nudeluariante dieses Gerichts, das Bamigoreng, ist bei Kindern ein Renner: Dafür einfach den Reis durch 200 g gegarte Mienudeln ersetzen.



★★★★☆ 4,7

Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce

VERFASSTER HORNIE WEB CK-MAG.DE/60215



NORMAL 35 MIN. + 1½ STD. MARINIERZEIT 658 KCAL/PORT.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

800 g Hähnchenbrustfilet
 3 cm Ingwer
 5 El dunkle Sojasauce
 5 El süße Sojasauce
 2 El Öl (z. B. Erdnussöl)
Für die Sauce
 130 g gesalzene geröstete Erdnüsse
 3 El Öl (z. B. Erdnussöl)
 1–2 Tl Currypaste (siehe Tipp)
 250 ml Kokosmilch
 2 El brauner Zucker
 Salz

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, längs in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Fleischstreifen wellenförmig auf Holzspieße stecken.
2. Ingwer schälen, fein hacken. Mit beiden Sojasaucen verrühren und die Spieße darin 1½ Std. marinieren. Dabei mehrmals wenden.

3. Für die Sauce Erdnüsse sehr fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Currypaste darin anbraten. Kokosmilch unterrühren. Erdnüsse und Zucker zugeben. Bei mittlerer Hitze 8–10 Min. kochen lassen, salzen.
4. Spieße etwas trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin portionsweise rundum 8 Min. braten. Im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm halten. Mit Erdnuss-Sauce servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Feueralarm!

Lieber vorsichtig mit Currypaste umgehen! Am besten die gelbe verwenden, denn sie ist am mildesten. Die rote ist am schärfsten und nichts für junge Gaumen.

★★★★☆ 4,4

Nudeln aus dem Wok mit Putenstreifen

VERFASSTER EA77 WEB CK-MAG.DE/61215

 NORMAL  30 MIN.  553 KCAL/PORT.

ZUTATEN

(2 PORTIONEN)

300 g Putenschnitzel

3 El Sojasauce

Zitronenpfeffer

½ cm Ingwer

2 El Öl

400 g TK-Wokgemüse

1 Knoblauchzehe

250 ml Brühe

125 g Woknudeln

evtl. Teriyakisauce und
Wokgewürzmischung

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Sojasauce und etwas Zitronenpfeffer mischen.
2. Ingwer fein würfeln. Öl im Wok erhitzen. Fleisch etwas abtropfen lassen (Marinade aufbewahren) und unter Wenden bei starker Hitze 3–5 Min. im Wok braten. Herausnehmen.
3. Gefrorenes Gemüse und Ingwer in den Wok geben. Knoblauch dazupressen, alles 3 Min. bei starker Hitze anbraten. Marinade zugeben.
4. Brühe angießen, Woknudeln unterheben, 5 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Nach Belieben mit Teriyakisauce und Würzmischung abschmecken. Putenfleisch wieder zugeben, nochmals kurz erwärmen.



Der TIPP aus der Redaktion

Echt fein!

Wer frisches Gemüse verwendet, sollte es so fein wie möglich schneiden, da die Garzeiten im Wok kurz sind (5 Minuten). Das Gemüse darf aber noch Biss haben.

KOCHMUM

„Ein Essen, das ich schnell mittags machen kann.“

AURORA2000

„Als Gemüse habe ich Champignons, Brokkoli, Mungobohnensprossen und Möhren genommen.“



LOW CARB MIT GENUSS!

essen & trinken

Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

Nr. 2/2020

Mit 28-Tage-Planer und
67 neuen Rezepten

Frühling
Spargel
und Peter

**DIE NEUE
HEFTREIHE
JETZT IM HANDEL!**



ÜPPIG Mittags gibt's
Kotelett mit feinem Püree



SÜSS Nachmittags darf's
auch mal Kuchen sein

So macht Abnehmen Spaß!

Mit unseren Gerichten werden Sie
immer lecker satt und die Kilos purzeln
von allein. Probieren Sie es aus!

VIELE
GLUTENFREIE
REZEPTE

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt kennenlernen unter www.fuer-jeden-tag.de/low-carb-testen

Gute-Laune-Smoothies

Obst und Gemüse wandern schön cremig ins Glas, sind gesund und machen happy



IMEV

„Sensationell mit frisch gepresstem O-Saft!“



DIE KLEINMACHER

Weiches Obst und Gemüse können Sie einfach mit einem guten Stabmixer cremig pürieren. Eher harten und faserigen Sorten sollte man allerdings besser mit einem leistungsstarken Standmixer zu Leibe rücken.

★★★★☆ 4,4

Bananen-Kiwi-Smoothie

VERFASSER KERSTIN671 WEB CK-MAG.DE/17215

🍴 SIMPEL ⌚ 5 MIN. 🔥 176 KCAL/GLAS

ZUTATEN (2 GLÄSER)

1 Banane
1 Kiwi
500 ml Orangensaft
evtl. ½ Tl Honig

ZUBEREITUNG

1. Banane und Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit etwas Orangensaft mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Mit restlichem Orangensaft auffüllen, nach Belieben mit Honig süßen.



★★★★☆ 4,1

„Bleib gesund“-Smoothie

VERFASSER SUPERNOVA-2010

WEB CK-MAG.DE/18215

🍴 SIMPEL ⌚ 10 MIN. 🔥 189 KCAL/GLAS

ZUTATEN (2 GLÄSER)

1 cm Ingwer
2 Möhren
2 Äpfel
2 Orangen
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Ingwer schälen und grob hacken. Möhren und Äpfel in kleine Stücke schneiden. Alles in einen Standmixer geben.
2. Orangen und Zitrone auspressen, den Saft zu den Zutaten im Mixer geben und alles fein pürieren. Nach Belieben 10 Min. kalt stellen.



Der TIPP aus der Redaktion

„Oh nee, Ingwer!“
Für Kinder, die die würzige Knolle nicht mögen, einfach weglassen.

★★★★☆ 4,3

Frühstücksdrink

VERFASSER SYLTFAN

WEB CK-MAG.DE/19215



🍴 SIMPEL ⌚ 15 MIN.

🍷 223 KCAL/GLAS

ZUTATEN (4 GLÄSER)

1 Banane
1 Orange
1 Apfel
1 Möhre
½ Zitrone
25 g Zucker
50 g blütenzarte Haferflocken
750 ml Orangensaft

ZUBEREITUNG

1. Banane, Orange, Apfel und Möhre schälen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Saft mit dem Obst und Gemüse im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Zucker und Haferflocken untermischen, Orangensaft unter Rühren zugießen.



Der TIPP aus der Redaktion

Erfrischend!

Wer gern kalt trinkt, stellt die Zutaten über Nacht in den Kühlschrank. Oder Sie geben ein paar Eiswürfel oder gefrorene Früchte mit in den Mixer. Bananen immer ohne Schale einfrieren!

AIKA86

„Hervorragende Möglichkeit, sehr reifes Obst zu verwerten!“

★★★★☆ 4,6

Grüner Power-Smoothie

VERFASSER GLORYOUS WEB CK-MAG.DE/20215

SIMPEL 5 MIN. 180 KCAL/GLAS

ZUTATEN (1 GLAS)

1 Handvoll frische Bio-Radieschenblätter
1 reife Banane
100 ml stilles Mineralwasser
100 ml naturtrüber Apfelsaft
1 Tl Zitronensaft
1 Tl Leinöl

ZUBEREITUNG

1. Radieschengrün waschen, trocken tupfen. Banane schälen, in grobe Stücke schneiden.
2. Mineralwasser, Apfelsaft, Zitronensaft und Leinöl in einen Standmixer geben. Banane und Radieschenblätter zugeben. Alles zu einem cremigen Smoothie pürieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Bei Grün sehen Kinder rot?

Von wegen! Wenn Sie noch Obst untermixen, wird der Smoothie leicht süßlich und ist allseits beliebt. Und Radieschenblätter oder junger Spinat sind beide nicht bitter.



★★★★☆ 4,3

Drei-Früchte-Star

VERFASSER GRUNIE2

WEB CK-MAG.DE/21215

SIMPEL 5 MIN. 100 KCAL/GLAS

ZUTATEN (4 GLÄSER)

4 Orangen
1 Banane
2 Kiwis

ZUBEREITUNG

1. Orangen schälen und im Entsafter entsaften (ergibt einen cremigen und schaumigen Saft). Oder Orangen auspressen und samt Fruchtfleisch aufbewahren.
2. Banane und Kiwis schälen, in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren oder im Standmixer cremig pürieren.



VIGDISS

„Mit etwas Zimt und Vanille sehr gut!“

DAS SIND WAHRE *Seelentröster*

Der süße Duft von Kaiserschmarrn, Apfelspätzle, fluffigen Pancakes oder Waffeln verheißt pures Glück. Ihr Genuss schenkt allen eine große Portion gute Laune

IOYABE
*„Die besten
Waffeln, die ich
je gegessen habe.
Sie schmecken
sogar kalt.“*



★★★★☆ 4,7

Geheimes Waffelrezept

VERFASSER KOCHSCHNUCK

WEB CK-MAG.DE/22215



SIMPEL

15 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT

358 KCAL/ST.

ZUTATEN (15 STÜCK)

5 Eier (Kl. M)

250 g Margarine (zimmerwarm)

250 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

500 g Mehl

½ Pck. Backpulver

500ml Milch

evtl. Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Eier leicht verquirlen. Mit Margarine, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren.

2. Mehl und Backpulver dazugeben und kurz unterrühren. Nach und nach Milch unterrühren, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

3. In einem heißen Waffeleisen portionsweise aus dem Teig Waffeln backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



★★★★☆ 4,7

Samtiger Milchreis

VERFASSER LEA27784 WEB CK-MAG.DE/23215



NORMAL 40 MIN. 490 KCAL/PORT.

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

1 El Butter

250 g Milchreis

1 l Milch

4 El Zucker

1 Vanilleschote oder

1 Pck. Vanillezucker

1 Tl Zimt

4 El Zucker

evtl. Apfelmus
oder Obst

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem großen Topf erhitzen, Milchreis kurz darin andünsten. Milch und Zucker zugeben. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Mark und Schote in den Topf geben.

2. Alles unter gelegentlichem Rühren einmal aufkochen, dann bei kleinster Hitze zugedeckt 30 Min. garen. Nach 15 Min. einmal umrühren.

3. Zimt und Zucker mischen, Milchreis damit bestreuen. Nach Belieben Apfelmus oder Obst dazu reichen.



Der TIPP aus der Redaktion

Geschmacksturbo

Geben Sie 1 Prise Salz mit in den Waffelteig. Als natürlicher Geschmacksverstärker hebt es Aroma und Süße der Waffeln noch besser hervor.



ROUGHGIRL66

„Ich wische meinem Sohn oft noch Pfirsichstücke darunter.“



★★★★★ 4,8

Genialer Grießbrei

VERFASSER ROUGHGIRL66 WEB CK-MAG.DE/24215

🔪 SIMPEL 🕒 15 MIN. 🔥 430 KCAL/PORT.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

380 ml Milch
50 ml Schlagsahne
2 gestrichene El Zucker
1 Pck. Vanillezucker
50 g Grieß (siehe Tipp)
20 g Butter
evtl. Zimtzucker,
Obst oder Kompott

ZUBEREITUNG

1. Milch, Sahne, Zucker, Vanillezucker und Grieß in einem Topf zum Kochen bringen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 7 Min. köcheln lassen.
2. Butter unter den Grießbrei rühren. Topf vom Herd ziehen, Grießbrei zugedeckt noch einige Min. nachquellen lassen.
3. Grießbrei nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Obst oder Kompott anrichten.



Die INFO aus der Redaktion

Weicher oder harter Weizen
Mit Weichweizengrieß wird der Grießbrei etwas cremiger, mit Hartweizen- oder Dinkelgrieß schmeckt er kerniger.

★★★★☆ 4,5

Kaiserschmarrn

VERFASSTER WIENERIN

WEB CK-MAG.DE/25215



🍴 SIMPEL ⌚ 25 MIN. +

30 MIN. EINWEICHZEIT

🔥 406 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

30 g Rosinen

2 El Orangensaft

4 Eier (Kl. M)

30 g Zucker

Salz

1 Pck. Vanillezucker

125 g Mehl

375 ml Milch

40 g Butter

2 El Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Rosinen im Saft 30 Min. einweichen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers hellcremig schlagen. Mehl und Milch nach und nach unterrühren. Rosinen untermischen. Eischnee unterheben.

2. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5 Min. goldbraun backen. Kaiserschmarrn mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen.

3. Schmarrn in mundgerechte Stücke zerteilen und kurz weiterbraten. Mit Puderzucker bestäuben.



Der TIPP aus der Redaktion

Locker machen

Der Kaiserschmarrn wird besonders luftig und fluffig, wenn Sie 75 ml Milch durch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ersetzen.

MALTA1993

„Als Beilage gibt es Apfelsauce und Vanillesauce!“



★★★★★ 4,8

Fluffige Banana-Pancakes



VERFASSTER ROADSIDE

WEB CK-MAG.DE/26215

SIMPEL 30 MIN. 612 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

3 reife plus 2 feste Bananen	1 Prise Salz
1 Prise Muskat	200 g Mehl
1 Ei (Kl. M)	1 El Backpulver
100 g brauner Zucker	150–200 ml Milch
1 Tl Vanilleextrakt	4 El Öl
1 ½ Tl Zimt	80 g Zucker

EXTRA-
SCHNELL

MARI79

„Auch toll mit
Honig oder
Ahorusirup!“

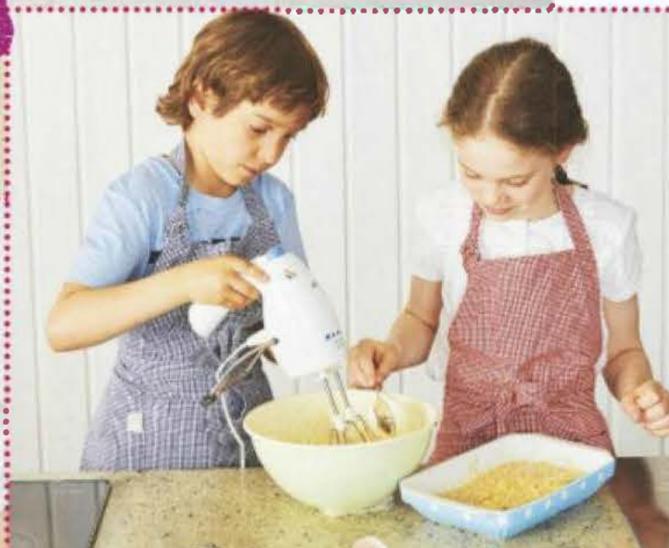
YUM!



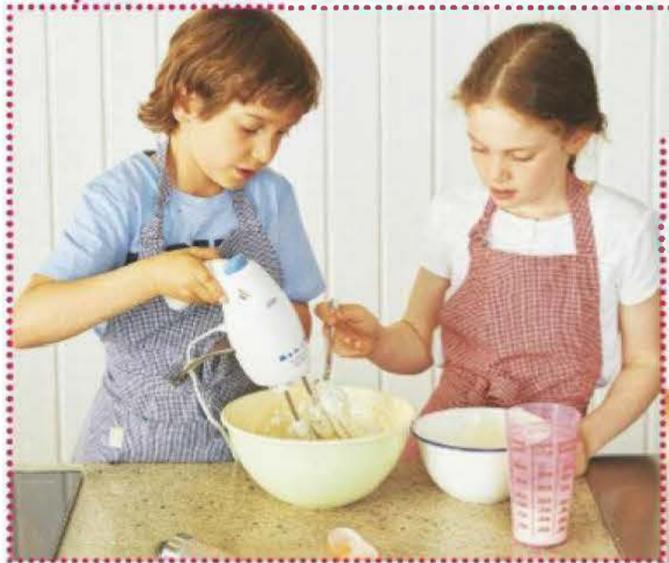
1. Reife Bananen in einer flachen Schale mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann in eine Schüssel geben.



2. Bananenmus mit Muskat würzen. Ei, Zucker, Vanille, ½ TL Zimt und Salz mit einer Gabel verquirlen.



3. Eiermischung in das Bananenmus gießen und mit den Quirlen des Handrührers unterrühren.



4. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unter das Bananenmus rühren. Nach und nach so viel Milch zugeben, dass der Teig leicht flüssig wird.



5. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwas Teig für einige Pancakes nebeneinander in die Pfanne löffeln und bei mittlerer Hitze 1 Minute backen. Wenden, goldbraun backen. Herausnehmen.



6. Feste Bananen in Scheiben schneiden. Zucker und 1 TL Zimt mischen. Die fertigen Pancakes damit bestreuen. Bananen dazulegen.

Vorname: Arthur
 Alter: 8
 Will ich mal werden: ?
 Da schmeckt's am besten: Zuhause
 Lieblingsgericht: Pizza

Vorname: Filippa
 Alter: 8
 Will ich mal werden:
 Da schmeckt's am besten: Tennisprofi
 Lieblingsgericht: bei Mama
 Pizza





EBITWINS

„Statt Wasser nehme ich Apfelsaft für den Spätzleteig.“

★★★★☆ 4,5

Süße Apfelspätzle

VERFASSER HEIKE KURTZ WEB.CK-MAG.DE/29215



🕒 NORMAL 🕒 25 MIN. + 10 MIN. RUHEZEIT 🍴 633 KCAL/PORT.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Mehl
4 Eier (Kl. M)
Salz
3 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
1–2 El Butter
Zucker
evtl. Zimt

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Eier, 1 Tl Salz und 250 ml Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers zu einem zähen, elastischen Teig verarbeiten. Teig 10 Min. ruhen lassen.
2. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser (Wasserhöhe 2–3 cm unterhalb des Topfrands) aufkochen. Spätzleteig durch eine Spätzlepressen oder durch ein gelochtes Spätzleblech ins kochende Wasser drücken. Alternativ den Teig auf einem Brett verstreichen und mit einem Spätzleschaber oder einer Teigkarte in dünnen Streifen ins kochende Wasser schaben.

3. Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitestellen.
4. Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin unter Wenden 3–5 Min. weich braten. Spätzle untermischen, kurz mitbraten.
5. Mit Zucker nach Geschmack bestreuen, nach Wunsch noch etwas weiterbraten, bis der Zucker karamellisiert ist. Apfelspätzle nach Belieben mit Zimt und Zucker anrichten.

VOX

JAN PLEWKA MICHAEL PATRICK KELLY NICO SANTOS ILSE DELANGE MAX GIESINGER LEA MOTRIP



DIENSTAGS 20:15
SING MEINEN SONG
DAS TAUSCHKONZERT

UND AUF ^{TV}NOW

Die nächste
AUSGABE
erscheint am
4.6.2020

Vorschau



*Köstlich mit
Weißkraut,
Fladenbrot und
Tsatsiki*

So göttlich!
Gyros-Teller wie
auf Kreta in der
Strandtaverne

Italien im Glas

Mmh, Vanilleeis trifft auf starken Espresso und heißt dann Affogato



ENDLICH FERIEEN!

*Wir bringen die schönsten
Urlaubsgenüsse zu Ihnen
nach Hause: ob aus
Schweden oder Portugal*

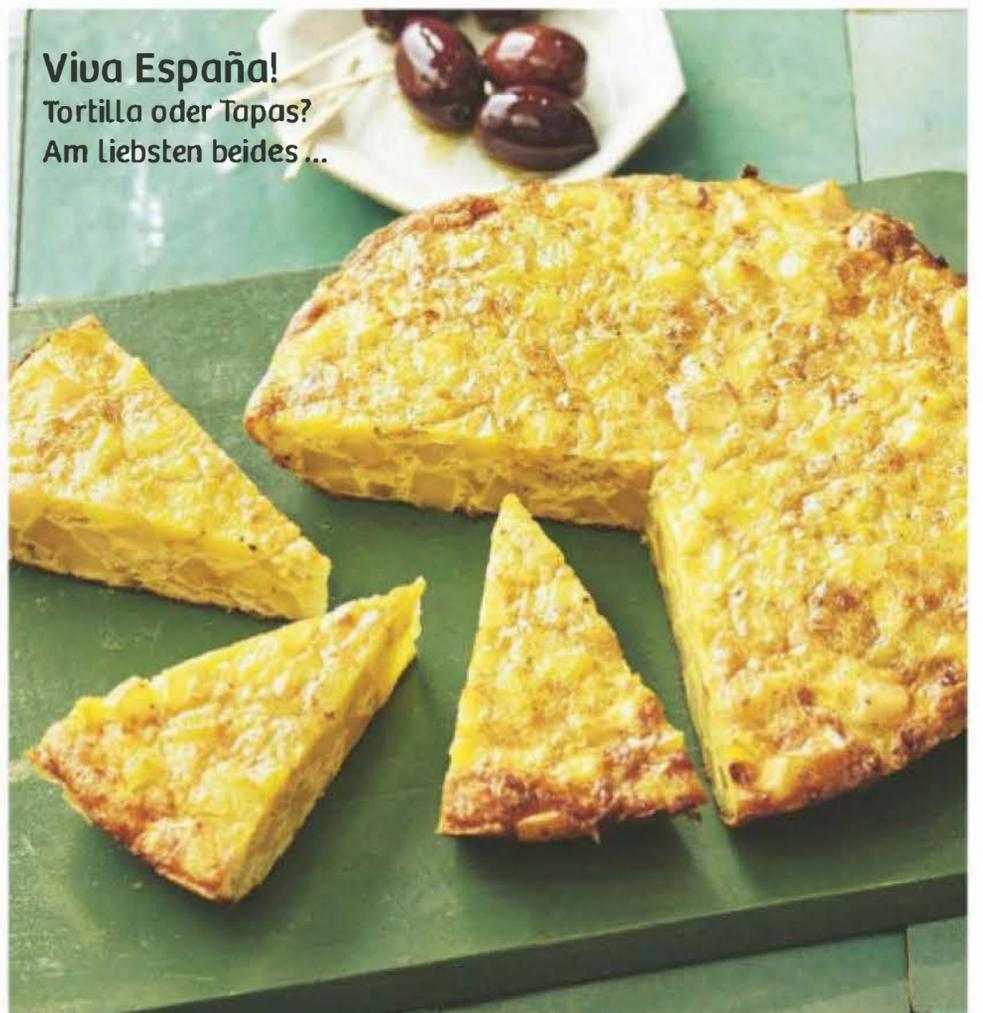
DA BRUTZELT WAS

*Werfen Sie schon mal
den Grill an. Jetzt wird
es heiß am Rost!*



Mallorca-Traum

Ensaïmada, der beliebte
Hefekuchen von der Insel,
jetzt hausgemacht



Viva España!

Tortilla oder Tapas?
Am Liebsten beides ...

Das Beste zum Schluss! Bitte umblättern! ➔

Betthupferl

Kennen Sie diesen kleinen Hunger zu später Stunde?
Ab und an muss dann ein warmes Brot aus der Pfanne her,
mit Eiernmilch, Zimt und Zucker ... mmh!

★★★★☆ 4,0

Arme Ritter

VERFASSER SISSIMUC WEB CK-MAG.DE/27215

🍴 SIMPEL ⏱ 30 MIN. 🔥 633 KCAL/PORT.



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

6 El Mehl
125 ml Milch
3 Eier (Kl. M)
5 El Zucker
Salz
4–5 El Butterschmalz
16 Scheiben Toastbrot
½–1 Tl Zimt
evtl. Kompott

ZUBEREITUNG

1. Mehl (siehe Tipp unten), Milch, Eier, 2 El Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
3. 3 El Zucker mit Zimt mischen und die knusprigen Brotscheiben damit bestreuen. Arme Ritter nach Belieben mit Kompott servieren.



SCHNEETIGER

„Auch sehr lecker mit
Zwieback statt Toast.“



Der TIPP aus der Redaktion

Noch Semmeln übrig?

Klappt auch hervorragend mit altbackenem Weißbrot. Sie können dann das Mehl einfach weglassen, weil die Eiermischung flüssiger sein darf.

Drei Pfund Frühling, bitte!

Geniale Rezeptideen zur Spargelzeit.



Deutschlands großes Food-Magazin • www.essen-und-trinken.de • 5/2020

essen & trinken

Kochen tut gut!

So machen Sie das Beste aus der Krise

PASTA-GLÜCK

Mit Garnelen, Gemüse oder Bratwurst

TOP 5 RÖSTI FÜNFMAL ANDERS

BRATEN: VON ROASTBEEF BIS HOCHRIPPE

Neues vom Spargel

Mit Shrimps und Kartoffelwaffeln, zu Kalbsrücken, im Sesammantel oder mit Burrata – acht geniale Ideen!

Im Kartoffelsalat mit Knusper Hähnchen Spargel frisch

NEU

von **ESSEN&TRINKEN**: Die Podcasts „Der Küchenchef serviert“ und „Quatschen mit Sauce“ – jetzt hören!

Aktuelle Print-Ausgabe **VERSANDKOSTENFREI NACH HAUSE** liefern lassen unter www.zeitfuerschoenes.de



Dallmayr
RÖSTKUNST

TEMPERAMENT
TRIFFT QUALITÄT

d'Oro



*Dolce Vita
in Dallmayr Qualität.*

