

CHEFKOCH

Gelingt und schmeckt

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

7 schnelle
Pfannen-Hits
für alle

EINFACH KÖSTLICH



Muh, Pilzrahm-
Medaillons
mit Spätzle!

★★★★★



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



BESTE KNÖDEL
Soo gut mit Spinat,
Käse, Semmeln ...

APFELKUCHEN
Himmlisch für
die Kaffeetafel

KÜRBIS & CO.
Wir kosten die
Saison voll aus

STEAK-HOUSE
Zart gebraten, lecker
mit Salat und Salsa

GESUND LEBEN *Ein Genuss!*

Innere Werte waren noch nie so lecker:
Zespri™ Kiwis sind erfrischend saftig und reich an Vitamin C.
Lade Deine Abwehrkräfte ganz natürlich auf und erlebe
den vollen Geschmack einer Kiwi – Tag für Tag.

NATÜRLICH REICH AN VITAMIN C*



GESUND LEBEN, WIE ES MIR *schmeckt.*

Zespri
KIWIFRUIT

WWW.ZESPRI.COM



*Zespri™ SunGold: 161 mg Vitamin C / 100 g Kiwi
Zespri™ Green: 85 mg Vitamin C / 100 g Kiwi

Herzlich willkommen,

wir lieben den Spätsommer mit paradiesischen Apfelkuchen und laden gern Freunde dazu ein. Wie wäre es außerdem mit einer kleinen Pesto-Party? Wenig Aufwand, viel Genuss. Das gilt übrigens für alle Ideen in diesem Heft!

... weil so viele fragten: ab jetzt wieder mit Nährwertangaben bei jedem Rezept – Eiweiß, Fettgehalt, Kohlenhydrate und Kalorien.

Ihre Redaktion



„Ein dänisches Apfel-dessert wie aus dem Bilderbuch.“



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

NOCH FRAGEN?

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



10

Pfannentastisch!

Mit Schupfnudeln, Kürbis oder Lachs – wir lieben die schnellen Allrounder



52 

Tanze Samba mit mir ...

Dürfen wir bitten? Feiern Sie mit uns die feurig-fruchtig-frische Küche Südamerikas




68

Süße Sünden

Einfach unwiderstehlich: fruchtige Kuchen und Desserts mit Apfel



28

Leichte Welle

So fein, so zart, so gut: Wir garen sous vide



42

Woche gerettet

Mit unserem Plan gibt's täglich fix was Gutes

Wie im
Steak-House



Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt und
nachgekocht!

Inhalt

42 neue Rezepte voller Frische

FÜR JEDEN TAG

8 Liebling des Monats

Mit den kleinen Leberkäs-Burgern raus ins Grüne zum zünftigen Bayernpicknick

10 Pfannen-Hits

Die machen die ganze Familie zu Fans!



28 Fit & gesund

Garen Sie doch mal sous vide – damit werden Fisch, Fleisch, Gemüse butterzart, und alle Nährstoffe bleiben erhalten

40 Trend

Müssen Sie probieren! Selbst gemachter Feigensenf ist nicht nur zum Käse fein

42 Wochenplaner

Kochen Sie sich locker und lecker durch die Woche – wir haben alles vorbereitet

66 Für Kids

Diesen bunten Nudelsalat werden Ihre Kleinen genauso lieben wie Sie

GÄSTE VERWÖHNEN

34 Knödel

Rundum kästlich, ob als deftige Pressknödel, Südtiroler Knödeltris oder wie ein Kuchen aus der Form

52 Über den Tellerrand

Halo Südamerika! Vom saftigen Steak mit Salsa bis zum Mangohuhn

60 Pesto-Party

Vier Varianten: Fix gemixt, Spaghetti dazu – schon kann die Party losgehen

BACKEN UND SÜSSES

24 Backschule

Duftig-Lockeres Zupfbrot mit Nougatstückchen, Haselnuss und Schokoguss

68 Apfel-Liebliche

Wir verführen Sie mit paradiesischen Apfelkuchen und -desserts

82 Süßes Finale

Cremiges Brombeer-Tiramisu ist eine geniale Abwechslung zum Klassiker

GRÜNE SEITEN

22 Magazin

Schöne, gute und praktische Dinge, die das Leben nachhaltiger machen

32 Nachgefragt

Bringt es etwas, einmal pro Woche auf Fleisch zu verzichten? Hier gibt es Antworten! Plus Leckere Alternativen



Blättern Sie mal auf S. 22 und S. 32: Die Beiträge erscheinen im Rahmen der Nachhaltigkeitswochen „Packen wir's an – für verantwortungsvolles Essen“ der Bertelsmann Content Alliance, zu der auch unser Verlag Gruner + Jahr gehört. Mit der vereinten Kraft unserer journalistischen Angebote wollen wir Wissen vermitteln – für eine nachhaltige und bewusste Ernährung. #PACKENWIRSAN

SERVICE

3 Editorial, Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister, Impressum

81 Vorschau



Wahre Liebe

Feigensenf macht (fast) alles noch ein bisschen besser

40



Knödelglück

Runde Sachen rollen ran: Da freuen sich Groß und Klein

34

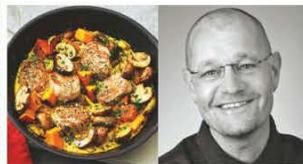
Rezeptübersicht



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



Bayern-Burger-Fingerfood
OHCINDERELLA S. 8



Pilgrahm-Medallions
SESSM S. 14



Schweinefleisch sous vide
FREUNDES S. 28



Bayerischer Weißwurstsalat
WICHEL S. 44



Nudelsalat mit Wurst
MURMEL72 S. 66



Kürbispfanne mit Schupfnudeln
COOKEANDBAKE S. 21



Paprikagemüse
SCHNEESCHNEE S. 31



Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne
PECHMARIE82 S. 11



Möhrenpfanne mit Bratwürstchen
KOELKAST S. 16



Safranfenchel
OBERSTEBRINK S. 30



Tomaten-Hackfleisch-Kuchen
ANNETT-DM S. 46



Lachs-Kartoffel-Pfanne
KATIE S. 13



Südtiroler Knödeltris
JAQUES_DANIEL S. 37



Gnocchipfanne mit Zucchini und Speck
DIALOG S. 18



Semmelknödel aus der Form
KOELKAST S. 37



Rinderfilet und Bohnensalat
STEFFYPETER S. 49



Kabeljau sous vide
FREUNDES S. 31



Türkischer Pilaw
AURORA S. 43



Hähnchen mit Kokosmilch
NATASCHA1983 S. 56



Sardellenpesto
CHEFKOCH S. 65



Pressknödelsuppe
DACOTA2006 S. 38



Gemüeschmarren mit Möhren
S-FUECHSLE S. 45



Polenta aus frischen Maiskolben mit mediterranem Gemüse
CHICA*

S. 48



Blätterteigquiche mit Brokkoli
STIERMÄDCHEN

S. 50



Gegrillte Quesadillas
FEUERVOGEL

S. 55



Tomatenpesto
CHEFKOCH

S. 63



Mongoldpesto
HABOUBA

S. 63



Pesto allo genovese
CHEFKOCH

S. 63



Möhrenpesto
DIE_KARLINE

S. 64



VEGAN

Kartoffel-Rote-Bete-Pfanne
IRI86

S. 19



Feigensenf
INWONG

S. 40



Salsa criollo Argentino
ROADSIDE

S. 52



Guacomole
BADEGAST1

S. 54



SÜSSES & DRINKS

Nougat-Zupfbrot
ANNES_KOCHSCHULE

S. 25



Dulce de Leche
SUSUKO

S. 58



Hoselnuss-Schoko-Äpfelkuchen
URMELI75

S. 69



Äpfelcrumble
PANNEPOT

S. 73



Äpfel-Morgipon-Muffins
EMANDRIANA89

S. 73



Basischer Mandelkuchen
KWIBBING

S. 73



Dänisches Äpfeldessert
BADEGAST1

S. 74



Äpfelmus-Streusel-Blechkuchen
STREUSELCHEN89

S. 76



Brombeer-Tiramisu
SCHNUEBI

S. 82

Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept



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

BEWERTUNG ★★★★★

VERFASSER BADEGAST1

WEB CK-MAG.DE/051020

4,5 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING
DES
MONATS



Freunde fürs PICKNICK

Was für eine Gaudi: Die deftigen Miniatur-Burger machen eine ganze Picknickgesellschaft glücklich. Jeder pickt sich seinen Leberkäswinzling vom Teller und dann noch einen... ganz und gar köstlich und dazu auch noch ohne die Gefahr, sich zu bekleckern

OHCINDERELLA

*„Schwecken auch kalt.
Für Kinder habe ich
einige mit Ketchup statt
Senf gemacht.“*

★★★★☆ 4,7

Bayern-Burger- Fingerfood

VERFASSER OHCINDERELLA

WEB CK-MAG.DE/101020



🍴 NORMAL

🕒 1 STD. + 20 MIN. BACKZEIT

🍽️ PRO STÜCK 3 g E, 5 g F, 8 g KH = 93 KCAL

ZUTATEN (48 STÜCK)

1 Pck. TK-Laugenstangen (8 St.)
4 Scheiben Leberkäse (à 150 g)
2 EL Öl
4 EL Kürbiskerne
4 EL geriebener Käse
grobes Salz
2 EL mittelscharfer Senf
Holzspießchen

ZUBEREITUNG

1. TK-Laugenstangen antauen lassen.
2. Leberkäse pro Scheibe in 12 Quadrate schneiden, in Öl portionsweise anbraten. Leberkäse beiseitestellen.
3. Angetaute Laugenstangen in 2–3 cm große Stücke schneiden. Nach Belieben mit Kürbiskernen, Käse oder Salz bestreuen. Nach Packungsanweisung aufbacken, abkühlen lassen.
4. Laugenkonfekt halbieren und mit Senf bestreichen. Je 1 Stück Leberkäse darauflegen und die Miniburger mit einem Holzspießchen feststecken.

Tipp Schmeckt auch in den Varianten „Weißwurst und süßer Senf“ und „Nürnberg Rostbratwürstchen mit Senf“.



Ein Stück SOMMERGLÜCK

Mit Vanille und Orange zaubert dieser Bienenstich die Ferien zurück – so köstlich waren sie in Omas Garten

Auf dem Tisch unter den Apfelbäumen duftete es nach gerösteten Mandeln, Butter und Honig. Omas Bienenstich! Holen wir uns diesen Familienmoment zurück. Geht nicht? Oh doch. Mit unserem Rezept und der Cooking Chef XL von Kenwood. Mit ihr ist der Kuchen leicht vorbereitet. Zuerst das passende Rührwerkzeug einsetzen. Von den fünf mitgelieferten Rührelementen aus Edelstahl kommt der Knethaken zum Einsatz. Der Clou: Durch die integrierte Waage werden die Zutaten direkt in der 6.7 l Schüssel abgewogen. Anschließend auf dem großen Touchscreen das Knetprogramm oder eine der 13 Geschwindigkeiten auswählen. Schon startet der 1500 Watt starke Motor und mit der Induktionstechnologie kann die Cooking Chef XL die Zutaten sogar gradgenau erwärmen und miteinander verschmelzen. Spritzschutz nicht vergessen. Er darf danach in die Spülmaschine, wie fast alles Zubehör der Cooking Chef XL. So ist der Bienenstich samt Aufräumen ganz bequem gemacht – und der Duft der Ferien kehrt zurück. Das

ausführliche Rezept und mehr Ideen für einen verlängerten Familiensommer unter: chefkoch.de/kenwood



Die Cooking Chef XL übernimmt Wiegen, Kochen und Rühren

Kann deine Küchenmaschine im Handumdrehen leckeren Bienenstich zaubern?

KENWOOD
CAN



Das Topping karamellisiert im Ofen und die Creme überrascht mit Orangenaroma

Bienenstich FÜR 12 STÜCKE

ZUTATEN 1

95 g Mehl
120 g kräftiges Mehl (z. B. Type 812)
2 Eier
60 g Vollmilch
2 EL extrafeiner Zucker
1½ EL Trockenhefe
1 EL Honig
½ TL Salz
60 g weiche Butter

ZUTATEN 2

60 g weiche Butter
60 g extrafeiner Zucker
60 g Honig
¼ TL Salz
65 g Mandelblättchen

ZUTATEN 3

3 Eigelb
60 g extrafeiner Zucker
2 EL Mehl
2 EL Maismehl
345 g Vollmilch
½ Vanilleschote
½ EL Orangenlikör oder -aroma

ZUBEREITUNG

Butter würfeln, Vanille auskratzen. Knethaken an die Cooking Chef XL setzen. **Zutaten 1** (Butter nach 5 Min.) in die Rührschüssel. Programm „Teig“ für 15 Min., dann „Ruhezeit“. Mit Rührintervall 1 kneten, Schüssel mit Tuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank. Teig kugelrund kneten, in gefetteter Springform (22 cm) glatt streichen. Mit feuchtem Tuch abdecken und warm 1 Std. ruhen lassen. Ofen auf 170 °C. **Zutaten 2** bei 120 °C und „Intervall 1“ verschmelzen, über den Teig gießen. Kuchen 25 Min. backen, auskühlen lassen. **Zutaten 3** bei 105 °C und Tempo „3“ ca. 10 Min. eindicken. Hitze aus, Creme 10 Min. rühren. Im Spritzbeutel in den Kühlschrank. Kuchen halbieren. Creme auf der unteren Hälfte mit 6 cm Rand verteilen. Zweite Hälfte sanft andrücken.

TITELTHEMA
PFANNEN-HITS

EXTRA-SCHNELL

THEAGH

„Megalecker! Am Ende kam ein Schuss Sahne rein, und wir hatten Nudeln dazu.“

WIRKLICH PFANNTASTISCH!

Wir singen ein Loblied auf die Pfanne und alles Leckere, was darin entsteht. Dank ihres hitzigen Temperaments stehen diese geliebten Familiengerichte ruck, zuck auf dem Tisch

Schön würzig mit Rinderhack und geschmortem Kohl. Das schmeckt allen und ist in null Komma nichts fertig

★★★★☆ 4,4

Spitzkohl- Hackfleisch- Pfanne



VERFASSER PECHMARIE82

WEB CK-MAG.DE/221020

- 👉 SIMPEL 🕒 10 MIN. + 20 MIN. SCHMORZEIT
- 🍴 PRO PORTION 28 g E, 32 g F, 7 g KH = 445 KCAL
- 🌱 LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 kleiner Spitzkohl (400 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Öl
- 250 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Kümmel
- evtl. 200 ml Brühe
- evtl. 1 TL Saucenbinder

ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl und Zwiebel klein schneiden.
2. Öl in der Pfanne erhitzen, Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebel und Spitzkohl zugeben und 10–12 Min. schmoren, bis der Kohl leicht gebräunt ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika und Kümmel abschmecken. Nach Belieben Brühe mit Saucenbinder anrühren, zugeben, einmal kurz aufkochen.

Tipp Mit 1 Klecks Schmand servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

So bleich, so gut: Chicorée

Seine zarte, helle Farbe verdankt er, ähnlich wie beim weißen Spargel, der Aufzucht im Dunkeln. Chicorée ist vielseitig, schmeckt als Salat oder geschmort und hat kaum Abfall: Nur die letzten 1–2 cm Strunk müssen ab.

SCHNECKOLINE

*„Schnell gemacht und
schmeckt allen!
Ich nehme ab und zu
Lauch statt Chicorée.
Auch sehr gut.“*



Lecker und gesund: Im Lachs stecken Omega-3-Fettsäuren fürs Herz, Chicorée unterstützt mit Bitterstoffen die Verdauung

★★★★☆ 4,2

Lachs-Kartoffel-Pfanne



VERFASSER KATIE WEB CK-MAG.DE/191020

🍴 SIMPEL ⌚ 20 MIN. + 35. MIN.

🍲 PRO PORTION 49 g E, 63 g F, 40 g KH = 959 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
300 g Chicorée
2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer
400 g Lachsfilet
200 g Sahne
2 EL scharfer Senf
1 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

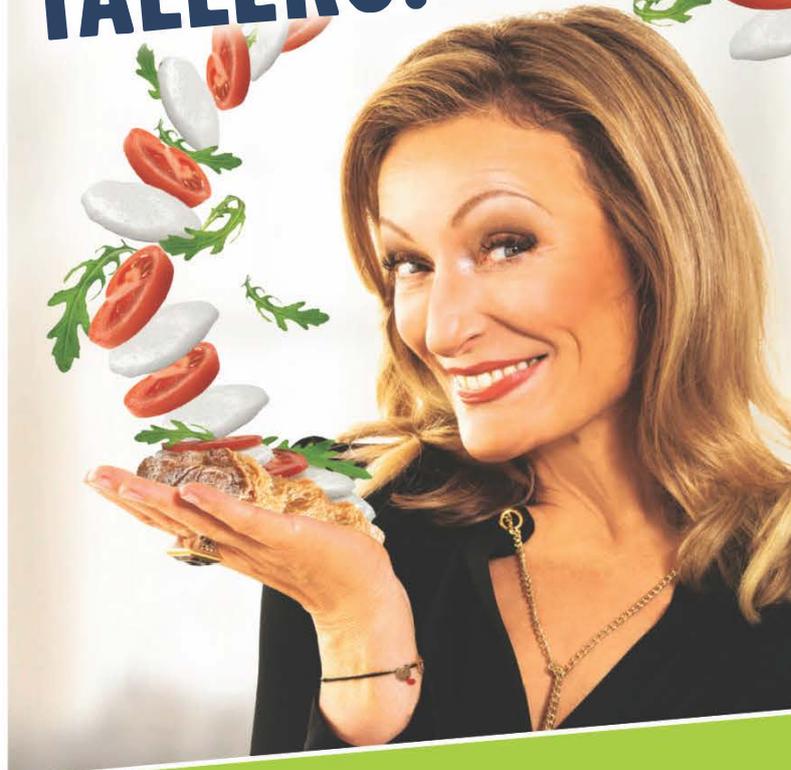
1. Kartoffeln kochen, pellen. Zwiebel würfeln. Chicorée in Streifen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 7–8 Min. goldbraun braten, salzen und pfeffern. Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, würfeln, salzen und pfeffern. Mit der Zwiebel zu den Kartoffeln geben und unter Wenden 4–5 Min. braten. Chicorée nach 3 Min. zugeben. Sahne mit Senf verrühren, dazugeben, kurz aufkochen und abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
Tipp Schmeckt mit grünem Salat.

TÜCH-RIC, ÜBER ONLINE-MARKT-SHOP, TÄSCHER, KAUFLAND AUSTRALIA



Bayerns feiner Käse

HALLO TALLERO!



JETZT IST DIE KUGEL EINE SCHEIBE



schnell & einfach!

Milchig feine Mozzarella-Taler – fertig zum Genießen

www.goldsteig.de

★★★★☆ 4,5

Pilzrahm-Medaillons mit Safran und Spätzle



VERFASSTER SESSM WEB CK-MAG.DE/211020

👉 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 20 MIN. 🍴 PRO PORTION 51 g E, 45 g F, 35 g KH = 779 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

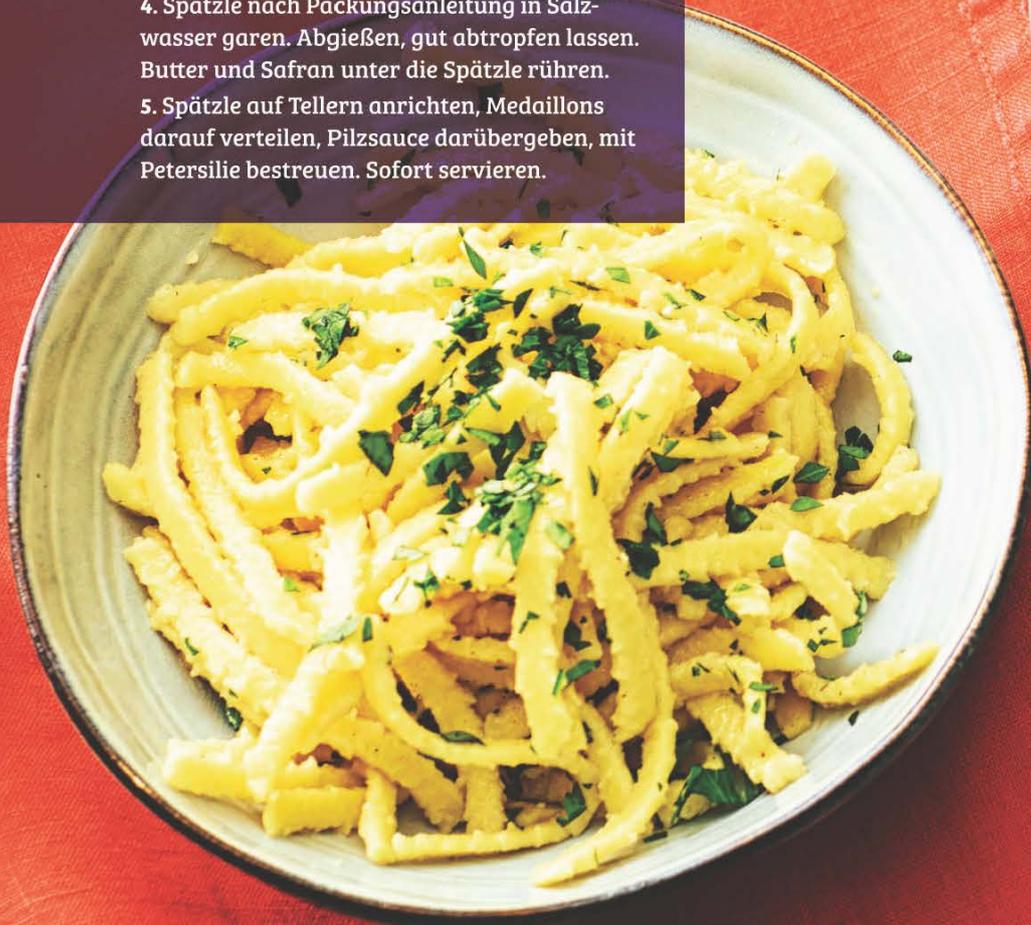
350 g Schweinefilet
200 g Hokkaido
250 g Champignons
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 ml Sahne
½ TL edelsüßes Paprikapulver
250 g Spätzle
1 EL Butter
1 Döschen Safranpulver
(0,1 g; siehe Tipp)

ZUBEREITUNG

1. Filet waschen, trocken tupfen, in 4 gleich große Medaillons schneiden. Kürbis in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Medaillons von beiden Seiten 2 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.
3. Kürbis in die Pfanne geben, 5–6 Min. braten, Champignons nach 3 Min. zugeben, mitbraten, ab und zu wenden. Salzen, pfeffern, mit Sahne ablöschen. Medaillons zurück in die Pfanne geben. Paprikapulver unterrühren, alles bei milder Hitze 5 Min. köcheln.
4. Spätzle nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Butter und Safran unter die Spätzle rühren.
5. Spätzle auf Tellern anrichten, Medaillons darauf verteilen, Pilzsauce darübergeben, mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

SESSM

„Wenn ihr Safranfäden habt, wehnt davon eine Messerspitze. In ein paar Tropfen Wasser einweichen.“



Statt Sonntagsbraten: Hier baden garte Schweinemedallions mit Pilzen und Kürbis in Safranrahm

TITEL-
REZEPT

KATHARINAB83

„Schönes Sonntagsessen! Bei mir gab es das Gericht ohne Safran und mit Geflügel statt Schwein.“

★★★★☆ 4,5

Möhrenpfanne mit Rostbratwürstchen



VERFASSER KOELKAST WEB CK-MAG.DE/201020

🕒 SIMPEL 🕒 25 MIN. + 35 MIN.

🍴 PRO PORTION 18 g E, 49 g F, 25 g KH = 636 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Gemüsezwiebeln
 400 g Kartoffeln
 30 g Butter
 500 g Möhren
 125 ml Brühe
 3 EL Öl
 12 Rostbratwürstchen (350 g)
 125 ml Sahne
 1 EL Senf
 evtl. 1 TL Saucebinder
 Salz, Pfeffer
 1 TL Zucker
 ½ Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel würfeln. Kartoffeln längs vierteln, quer in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in heißer Butter anschwitzen. Kartoffeln zufügen und alles zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. dünsten.
2. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben. Brühe zugießen und weitere 10 Min. garen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rostbratwürstchen darin rundum braun braten.
4. Sahne und Senf zum Gemüse geben, aufkochen. Nach Wunsch Saucebinder einrühren, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Petersilie hacken, über das Gemüse streuen. Mit Rostbratwürstchen servieren.

KOELKAST

„Statt Saucebinder püriere ich einfach einen Teil des Gemüses und rühre es dann unter.“



Von Opi bis Klein Henri: Diese Gemüsepfanne mit leckeren Würstchen schmeckt garantiert der ganzen Familie



werde-eine-von-uns.de

Werde Postbote, Paketzusteller, Lagerhelfer, Sortierer
oder Lkw-Fahrer in unserem Team (m/w/d).

Jetzt bewerben – auch per Telefon: 0800 8010333

(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)

Nicole, eine von uns.



Sahnige Sauce und würziger Speck umschmeicheln garte Zucchini und aromatische Champignons

EXTRA-SCHNELL



★★★★☆ 4,3

Gnocchipfanne mit Zucchini und Speck

VERFASSER DIALOG WEB CK-MAG.DE/161020

🍴 SIMPEL ⏱ 20 MIN. 🍴 PRO PORTION 23 g E, 41 g F, 53 g KH = 702 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zwiebel	edelsüßes Paprikapulver
3 Knoblauchzehen	600 g Gnocchi (Kühlregal)
150 g Speck	6 Basilikumblätter
1 EL Öl	200 g Feta
3 kleine Zucchini (400 g)	
150 g Champignons	
200 ml Sahne	
Salz, Pfeffer	

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Speck fein würfeln und 3 Min. in Öl andünsten. Inzwischen Zucchini halbieren, in Scheiben schneiden, Pilze in Scheiben schneiden, dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Sahne angießen, Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und mit der Sauce mischen. Basilikum hacken, Feta grob zerkrümeln, darüberstreuen und servieren.

LEGOLINE15

„Habe den Speck weggelassen und statt der Guocchi Schupfnudeln verwendet, hat auch sehr gut geschmeckt.“



★★★★☆ 4,0

Kartoffel-Rote-Bete-Pfanne



VERFASSER IRI86 WEB CK-MAG.DE/171020

🔥 SIMPEL ⏱ 15 MIN. + 20. MIN.
 🍴 PRO PORTION 8 g E, 5 g F, 41 g KH = 267 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Prinzessbohnen
 Salz, Pfeffer
 700 g Kartoffeln
 2 EL Öl
 3 mittelgroße Zwiebeln
 500 g gekochte Rote Beten
 3 Knoblauchzehen
 5 getrocknete Tomaten
 500 g passierte Tomaten
 1 Prise Chilipulver



ZUBEREITUNG

1. Bohnen halbieren, in kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abgießen, abschrecken. Kartoffeln mit Schale in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelstücke 5 Min. unter Wenden scharf anbraten. Zwiebeln grob hacken, 5 Min. mitbraten. Rote Beten grob würfeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten fein hacken, dazugeben und vermischen.
2. Passierte Tomaten und Bohnen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 6–8 Min. köcheln lassen.



Der TIPP aus der Redaktion

Wie wär's mal ohne Bohne?

Variieren Sie die Rote-Bete-Pfanne mit schräg in Scheiben geschnittenen Möhren oder Brokkoliröschen statt Prinzessbohnen. Das Praktische dabei: Diese Gemüse müssen Sie nicht lange vorkochen.

MCDUKIE

„Wenn man noch ein paar Rinderfiletstreifen dazugibt, ist es besonders lecker.“



Voll die Aromaschelle:
 Mit Tomaten, Bohnen, Knoblauch, Roten Beten wird's herrlich würzig und gemüsig



Macht alle satt und glücklich: Feuriges Chili und sanfter Schmand würzen Kürbis, Pilze und Schupfnudeln

DMEHNEN

„Ich habe noch ein wenig gewürfelten Feuchel und Butter statt Öl genommen.“

★★★★☆ 4,0

Kürbispfanne mit Schupfnudeln

VERFASSER COOKEANDBAKE WEB CK-MAG.DE/181020

🕒 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 20 MIN. 🍴 PRO PORTION 9 g E, 26 g F, 32 g KH = 419 KCAL



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

600 g Hokkaido-kürbisfleisch
350 g Champignons
4 EL Öl
250 g Schmand
Salz, Pfeffer
1 Prise Chiliflocken
1 TL Butter
500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Kürbis in Spalten oder mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen, halbieren.
2. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbisspalten darin 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Nach 5 Min. 1 EL Öl und Champignons zugeben, 5 Min. weiterbraten. Schmand mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, untermischen und 5 Min. weiterköcheln.
3. Währenddessen Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, Schupfnudeln darin 5 Min. knusprig anbraten.
4. Unter das Gemüse mischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Schick in Schale
Wir haben – wie viele
User auch – die
Schupfnudeln gesondert
angebraten und dann
zum Gemüse gegeben,
statt sie direkt unter die
Pilze zu mischen.

BÜRGER

Maultaschen gehen immer!

Maultaschen auf gebratenen Salatherzen mit Gin-Kürbis-Chutney

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 12 BÜRGER Maultaschen traditionell schwäbisch
- 200 g Fleisch vom Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 1 TL Senfkörner
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Gin
- 200 g Aprikosenmarmelade
- ½ EL Chiliflocken
- 2 Romana-Salatherzen
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Koriander und Chilischote zur Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Kürbisfleisch in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Senfkörner darin kurz angehen lassen, gewürfelte Schalotten zugeben und glasig andünsten. Kürbiswürfel zugeben und ebenfalls andünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und Würfel köcheln lassen bis sie weich sind. In eine Schüssel geben und mit Weißweinessig, Gin und Aprikosenmarmelade verrühren. Chiliflocken untermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen und halbierte Salatherzen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Maultaschen ebenfalls anbraten und mit Salatherzen auf Tellern anrichten. Jeweils etwas Chutney über die Maultaschen geben. Nach Belieben mit Koriander und etwas frischer Chili garnieren.

ZEIT FÜR
KÜRBIS



Weitere leckere Rezepte gibt's auf buenger.de/rezpte

Nachhaltig happy

PACKEN
WIR'S
AN!

Dieser Beitrag ist Teil der Nachhaltigkeitswochen „Packen wir's an – für verantwortungsvolles Essen“ der Bertelsmann Content Alliance, zu der auch unser Verlag, Gruner + Jahr, gehört. Mit der vereinten Kraft und Reichweite unserer journalistischen Angebote wollen wir Aufmerksamkeit für eine nachhaltige und bewusste Ernährung schaffen



Prost, Wald

Schöne Idee vom Weingut Botthyány aus dem Burgenland: Für jede verkaufte Flasche ihrer süßig-frischen Weißweincuvée „Bellalou“ wird im familieneigenen Forst ein Baum gepflanzt, Nistplätze und Insektenhotels inklusive. Eine konkrete Hilfe für den sonnenverwöhnten Landstrich im Süden Österreichs, der spürbar unter Trockenheit infolge des Klimawandels leidet. Weiße Cuvée „Bellalou“ 2019, 0,75-l-Flasche, ca. 9,50 Euro, weingut-batthyany.at



Durch Spül- und Putzmittel landen Millionen Einwegplastikflaschen auf dem Müll. Ein Start-up stellt jetzt Reinigungsmittel in Tabform her: „Ecotabs“ werden in Wasser aufgelöst und in wiederverwendbare Sprühflaschen gefüllt. Spart 30 Plastikflaschen pro Jahr und Haushalt, das bedeutet 80 Prozent weniger CO₂-Emissionen. Weitere Pluspunkte: kein Mikroplastik, und die Inhaltsstoffe sind umweltverträglich. Starterset ca. 18 Euro, ecotab.de

GRÜNER EINKAUFEN

Es ist ganz einfach, jeden Tag ein bisschen nachhaltiger einzukaufen. Vier kleine Tipps mit großer Wirkung

1

Immer – ja, wirklich immer – eine dünne Stofftasche oder ein Einkaufsnetz dabei haben: bye, bye, Plastiktüte.

2

Einkäufe an der Frischetheke planen und entsprechende Gefäße mitbringen.

3

Obst und Gemüse lose kaufen. Lieber zwei schöne, saftige Pfirsiche als eine Plastikschele voller unreifer Exemplare.

4

Nur kaufen, was man wirklich braucht – tschüss, Lebensmittelverschwendung.



Let's talk about Kapseln

So eine „Nespresso“-Maschine ist eine praktische Sache, doch die Alukapseln stellen ein echtes Problem für die Umwelt dar. Lösung: Nachhaltiger wird's mit wiederbefüllbaren Edelstahlkapseln, etwa von „Mister Barista“. Oder mit den neuen „Nespresso“-Kapseln aus immerhin 80 Prozent recyceltem Alu. Ganz ohne schlürft man seinen kleinen Schwarzen in Bio-Qualität bei den kompostierbaren Kapseln von „Vitaboni“. Genial: Sie werden klimaneutral hergestellt und im Bio-Müll entsorgt. vitaboni.de

Gut abschneiden

Wer gern kocht, braucht gute Messer. Handwerklich hergestellte Exemplare kosten zwar mehr, schneiden aber auch in Sachen Ökobilanz und Qualität besser ab. Echte Klassiker sind da die Solinger Windmühlmesser. Nur eins von vielen ist das Schälmesser „Vogelschnabel lang“ aus Carbonstahl. Es ist perfekt zum Gemüseschnippeln, bleibt immer scharf, hält ewig – nur in die Spülmaschine darf es nicht. Ca. 16 Euro, windmuehlenmesser.de





dm Bio

aus biologischer Landwirtschaft



Über 400
rein pflanzliche
Produkte



Bio-Vielfalt bei dm jetzt entdecken!

Haferdrink: Enthält von Natur aus Zucker.

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007
Kokosmehl: im Durchschnitt 72% weniger Kohlenhydrate als 100g herkömmliches Mehl.

ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN

„Ich habe das Zupfbrot in einer Kastenform gebacken. Sie können aber fast jede andere Backform verwenden, müssen den Teig nur entsprechend zuschneiden.“

Das Lockere von Hefeteig, das Cremige von Nougat, das Knackige der Haselnuss: Unser Zupfbrot hat all das – und schmeckt irre gut!



Frisch GEZUPFT

Redaktionsköchin Anne überrascht dieses Mal mit einem fluffig-süßen Geniestreich. Wer ein Stück des schokoladigen Kuchens vernaschen möchte, zupft einfach kurz mit den Fingern daran, schon löst sich eine locker-flockige Scheibe – großer Spaß für alle!

Neues Rezept auf Chefkoch.de – gleich mal bewerten!



Nougat- Zupfbrot



VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/421020

NORMAL

35 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT

+ 35 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 9 g E, 30 g F,

56 g KH = 549 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

Für den Hefeteig

300 ml Milch

30 g frische Hefe

1 TL Zucker

500 g Mehl

1½ TL Salz

75 g weiche Butter

Für die Füllung

50 g Haselnüsse

175 g Zartbitterschokolade

150 g kaltes Haselnussnougat

120 g kalte Butter

1 TL neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröseln, mit Zucker unter die Milch rühren und darin auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Hefemilch zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

2. Für die Füllung Haselnüsse grob hacken, auf einem Blech verteilen und im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 10–15 Min. rösten. Abkühlen lassen.

3. Eine Kastenkuchenform (30 cm lang) gründlich mit weicher Butter auspinseln und kalt stellen. Die Zartbitterschokolade grob hacken. Nougat und Butter klein würfeln und wieder kalt stellen.



4. Teig 1 Min. mit den Händen durchkneten.



5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (45 x 35 cm) ausrollen.

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

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➔



6. Nougat- und Butterwürfel auf dem Teig verteilen.



7. 100 g Schokolade in die Zwischenräume streuen.



8. Teig quer in 6 gleich breite Streifen schneiden.



9. Teigstreifen vorsichtig übereinanderlegen.



10. In 4 gleich große Stücke schneiden.



11. Stücke hochkant in die ausgebutterte Kastenform setzen. Das letzte Stück mit der unbestreuten Teigseite zur Formwand legen, damit die Füllung nicht daran festklebt. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.



12. Zupfbrot im heißen Ofen auf einem Rost auf der zweiten Schiene von unten bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35 Min. backen. Nach 20 Min. mit Backpapier abdecken. Brot 15 Min. in der Form abkühlen lassen, vorsichtig herausnehmen. Restliche Schokolade mit Öl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zupfbrot auf eine Platte geben und mit geschmolzener Schokolade beträufeln. Mit Haselnüssen bestreuen und am besten lauwarm servieren.



**JE MEHR WEIDEZEIT, DESTO GERINGER
DER CO₂-FUSSABDRUCK.**



WEIDEHALTUNG WEITER GEDACHT

Während Stallhaltung viel Energie für die Versorgung und Haltung der Kühe verbraucht, setzen wir fast das ganze Jahr über rund um die Uhr auf Weidehaltung. Das ist nicht nur klimafreundlicher, artgerecht und 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



So zart, sous vide gegart

Klingt kompliziert, ist aber einfach: Fleisch, Fisch und Gemüse kommen luftdicht verpackt ins Wasserbad, wo sie ganz sanft bei Niedrigtemperatur garen, bis sie butterzart sind. Ob Fleisch, Fisch oder fittes Gemüse: Die guten Inhaltsstoffe bleiben bei dieser schonenden Methode enthalten

★★★★☆ 4,1

Schweinefilet sous vide mit Cognacsauce

VERFASSTER FREUNDES WEB CK-MAG.DE/261020

🍴 PFIFFIG 🕒 30 MIN. + 1 STD. KOCHZEIT 🍷 PRO PORTION 37 g E, 24 g F, 5 g KH = 406 KCAL 🍷 LOW CARB



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

650 g Schweinefilet
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Butter
1 Schalotte
2 EL Öl
1 gehäufte TL Puderzucker
50 ml Cognac
150 ml Weißwein
200 ml Fleischfond
150 ml Sahne
1 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

1. Schweinefilet von Sehnen befreien, mit Pfeffer würzen.
 2. Butter und Schweinefilet in einen Vakuumbutel einschweißen.
 3. Im Sous-vide-Wasserbad bei 58 Grad 1 Std. garen.
 4. Schalotte würfeln, in 1 EL Öl anschwitzen und mit Puderzucker karamellisieren. Mit Cognac und Weißwein ablöschen. Aufkochen, Fond angießen, auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugeben, salzen, pfeffern.
 5. Fleisch aus dem Beutel nehmen und in 1 EL Öl rundum scharf anbraten. Eventuell 10 Min. ruhen lassen. Saft aus dem Beutel zur Sauce geben, umrühren, Fleisch mit der Sauce anrichten, mit Schnittlauch bestreuen.
- Tipp** Bratkartoffeln passen wunderbar dazu.

VITAMIN B
UND EIWISS

Für starke Nerven und
gesunde Zellen

Ach, wie errlich fronsöösisch:
Die feine Cognac-Sahne-Sauce
bringt das Aroma des rosa
gegarten Filets auf den Punkt



LOREHNA408
*„Habe noch einen Zweig
Estragon mit in
den Beutel gegeben.“*

DAS PRINZIP SOUS VIDE

Das Französische „sous vide“ heißt „unter Vakuum“ und ist eine Garmethode aus der Sterneküche. Lebensmittel in Topqualität werden im Spezialbeutel vakuumiert und garen bei geringer Hitze im Wasserbad. Das schont die Nährstoffe, alles wird gart und saftig.



Vakuieren Mithilfe eines Vakuiergeräts wird das Fleisch in spezielle Vakuumbutel (hitzebeständig, ohne Weichmacher) eingeschweißt.



Garen Das Fleisch gart im Wasser. Dort reguliert ein Einhängethermostat die Temperatur – für ein perfektes Ergebnis.



Anrichten Beutel aufschneiden, fertig. Das Fleisch wird dann gern noch kurz scharf angebraten, auch „rückwärtsbraten“ genannt. So ist es außen knusprig und innen buttergart.

★★★★☆ 3,6

Safranfenchel



VERFASSER OBERSTEBRINK WEB CK-MAG.DE/251020

🕒 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 3 STD. KOCHZEIT
🍷 PRO PORTION 2 g E, 5 g F, 5 g KH = 84 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

2 Fenchel

1 Döschen Safran-
fäden (0,1 g)

100 ml Geflügelfond

20 ml Olivenöl

3 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Fenchel putzen und längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

2. Scheiben mit Safran, Geflügelfond, Olivenöl und Salz in einen Vakuumbutel einschweißen. Im Sous-vide-Wasserbad bei 85 Grad 2 Std. garen.

3. Aus dem Beutel nehmen, den Fond daraus in einem kleinen Topf auf ⅓ der Menge einkochen lassen.

Tipp Schmeckt toll zu Lachs: Einfach 500 g Filet in Tranchen rundum kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



KALZIUM
KALIUM UND
VITAMIN C

*Für starke
Knochen, Nerven
und ein fittes
Immunsystem*

BACKETINAKOCHE
*„Kowischerweise
höre ich oft den
Satz: Dafür, dass es
Fenchel ist, ist
es aber sehr gut!“*

Safran macht den gegarten Fenchel sonnig-gelb – und gibt ihm eine leicht bittere Würze, die auch perfekt zum Lachs passt





Der TIPP aus der Redaktion

Es muss nicht immer Paprika sein

Auch mit Möhren und Zwiebeln funktioniert sous vide sehr gut. Sie bleiben allerdings bissfester als die Paprikaschoten – es sei denn, sie sind hauchfein gehobelt. Vermischt mit einer Packung zerkrümeltem Feta ein sehr leckeres Hauptgericht für zwei Personen.

★★★★☆ 3,5

Paprika-gemüse



VERFASSTER SCHNEESCHNEE

WEB CK-MAG.DE/241020

- NORMAL 15 MIN. + 1 STD. KOCHZEIT
- PRO PORTION 9 g E, 16 g F, 4 g KH = 207 KCAL
- LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 3 Paprikaschoten (z. B. rot, gelb, grün)
- 1 Zweig Rosmarin
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 200 g Schafskäse



ZUBEREITUNG

- Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Rosmarin und Butter im Vakuumbbeutel einschweißen.
- Im Sous-vide-Wasserbad bei 90 Grad 1 Std. garen. Aus dem Beutel nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schafskäse grob zerkrümeln und über die Paprikaschoten streuen.

VITAMIN A, C
+ MAGNESIUM

Für schöne, gesunde Haut und guten Schlaf

★★★★☆ 3,8

Kabeljau sous vide



VERFASSTER FREUNDES WEB CK-MAG.DE/231020

- NORMAL 10 MIN. + 20 MIN. KOCHZEIT
- PRO PORTION 35 g E, 27 g F, 0 g KH = 392 KCAL
- LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL getrocknete Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Kabeljaufilets (à 200 g)
- 1 EL Butter

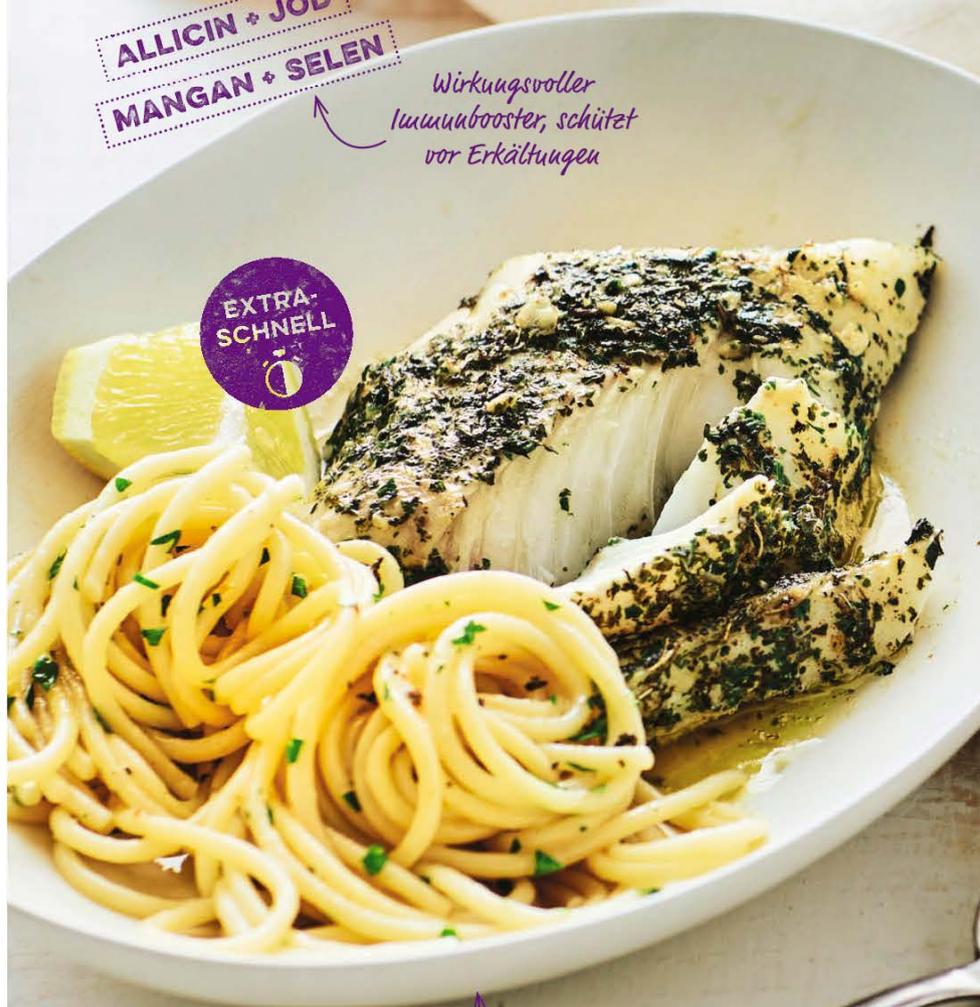
ZUBEREITUNG

- Knoblauch durchpressen. Mit Olivenöl, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren.
- Zwei Vakuumbbeutel vorbereiten. Filets in je einen Beutel geben, Marinade darüber verteilen und einschweißen.
- Bei 52 Grad 20 Min. garen. Herausnehmen, Butter in einer Pfanne zerlassen und den gegarten Fisch kurz darin schwenken.

ALLICIN + JOD
MANGAN + SELEN

Wirkungsvoller Immunbooster, schützt vor Erkältungen

EXTRA-SCHNELL



ALF20658

„Habe den Fisch einfach in zwei luftlosen Ziploc-Beuteln gegart.“

Einfach TUN!

PACKEN WIR'S AN!

Sie ahnen nicht, wie viel es bringt, einmal in der Woche auf Fleisch zu verzichten. Und dass Soja besser ist als sein Ruf. Expertin Andrea Schwalber verrät im Interview neue Fakten plus einfache Ideen für den Küchenalltag



ANDREA SCHWALBER
ist Nachhaltigkeitsexpertin bei Nestlé Deutschland

Was bringt es für den Klimaschutz, einmal pro Woche auf Fleisch zu verzichten?

Das Umweltbundesamt hat ausgerechnet: Würde jeder Deutsche einen Veggie-Tag in der Woche machen, könnte man damit über 3,5 Millionen Tonnen CO₂ einsparen. Das ist ungefähr der Jahresausstoß von einer Million Pkw. Also schon eine ganze Menge.

Ist es ein Unterschied, ob ich diesen Tag vegetarisch oder vegan gestalte?

Veganer verursachen einen deutlich geringeren CO₂-Ausstoß und im Schnitt 60 Prozent weniger Treibhausmissionen als Fleischesser. Bei Vegetariern sind es 40 Prozent weniger – wegen der hohen Emissionen für Milchprodukte.

Kann Ernährung dazu beitragen, unsere Klimaziele zu erreichen?

Im Grunde müssten wir alle unseren Fleischkonsum halbieren und uns auch bei Milchprodukten einschränken. Seinen Proteinbedarf kann man sehr

gut mit Pflanzeneiweiß decken, etwa aus Hülsenfrüchten oder Soja.

Wie ist die Ökobilanz eines Veggie-Burgers im Vergleich zum Rindfleischburger?

Die Herstellung eines Veggie-Burgers verursacht rund fünfmal weniger CO₂-Emissionen als die eines klassischen Burgers. Das gilt ungefähr auch für andere Fleischersatzprodukte.

Aber viele dieser Produkte sind aus Soja, das oft von weit her importiert und für dessen Anbau Regenwald gerodet wird ...

Transport und Herkunft sind wichtige Themen. Wir beziehen unser Soja schon heute zum Großteil aus Europa, den Rest aus Nordamerika. Zukünftig soll noch weiter Richtung Europa umgestellt werden. Wir haben uns vorgenommen, unsere CO₂-Emissionen bis 2030 um 50 Prozent zu reduzieren, bis 2050 wollen wir klimaneutral sein. Um das zu erreichen, setzen wir überall an – vom Feld bis zum Verbraucher.

Nicht jeder möchte immer vegetarisch essen. Worauf kann man beim Fleischkauf achten?

Wer beim Einkauf auf Bioqualität setzt, tut der Umwelt schon viel Gutes. Im Biolandbau gibt es strikte Vorgaben für Futter und Haltung. Und: Rind hat den schlechtesten CO₂-Fußabdruck. Sie wissen ja, Kühe pupsen gern und setzen dabei schädliches Methangas frei. Insofern ist Geflügel sicherlich am besten.

Bau den Burger

Toll für alle, die auf einen richtig leckeren Veggie-Burger stehen, denn dieser saftige Kollege besteht aus herzhafte gewürztem Sojaprotein, das zum Großteil aus europäischem Anbau stammt. Der „Sensational Burger“ kommt einem echten Rindfleischpatty geschmacklich ziemlich nahe und ist jetzt neu auch als Set mit ueganem Bacon und ueganem Käse im Handel. 2 Stück, 226 g, ca. 4,70 Euro, gardengourmet.de



Form die Frikadelle

Toll für alle, die vegane Burger, Frikadellen oder Klößchen easy selber machen möchten: eine neue Fertigmischung mit Erbsenprotein für eine

lockere, fleischähnliche Struktur. Nur kurz mit kochendem Wasser quellen lassen. Bei der Formgebung haben Sie dann freie Hand. Der Mix ist mit Kräutern, Smoked Paprika und Sesam fertig gewürzt. 170 g (für 4 Patties), ca. 2,80 Euro, biozentrale.de



Grill den Griller

Toll für alle, die öfter vegetarisch grillen und gern mal was anderes als Gemüse und Halloumi auf den Rost legen wollen: die Cevapcici-ähnlichen „Veganen Mühlen Griller“ – zu 90 Prozent aus europäischem Soja. Seit Kurzem baut Rügenwalder dafür eigenes Soja in Deutschland an. Die Griller schmecken würzig-fleischig, liegen im Supermarkt im SB-Fleischregal, liegen im Supermarkt im SB-Fleischregal und überzeugen Veggies wie Fleischesser. 250 g, ca. 2,50 Euro, ruegenwalder.de



„Der regionale
Obstanbau spielt
eine sehr wichtige
Rolle in unserem
Ökosystem.“

Anna Rolker,
Demeter-Obsthof Rolker
im Alten Land



Äpfeln sagt man nach, supergesund zu sein. Aber wie steht's um die Nachhaltigkeit beim Anbau? Bei Demeter-Äpfeln von EDEKA können Sie sicher sein, dass sie auch der Umwelt schmecken

An apple a day ...

Im Durchschnitt isst jeder Deutsche rund 25 Kilogramm Äpfel pro Jahr.* Damit zählen sie hierzulande zum beliebtesten Obst. Da ein Großteil ihrer überaus gesunden Inhaltsstoffe – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – in der Schale sitzen, sollte man diese auf jeden Fall mitessen. Wie kann ich mir sicher sein, dass sie weder chemisch behandelt noch gentechnisch verändert wurde? Ganz einfach: indem ich beim Einkauf auf das Demeter-Markenzeichen achte. Lebensmittel, die damit versehen sind, werden nach besonders strengen Richtlinien erzeugt und verarbeitet – deutlich strenger als die des bekannten EU-Bio-Siegels. So sind für Obst und Gemüse industrielle Verfahren und Gentechnik absolut tabu. Auch die Begasung mit chemischen Konservierungsmitteln oder die Gefrierdrying sind streng verboten. Das kommt der Qualität von Apfel und Co ebenso zugute wie unserer Umwelt – zum Beispiel, was die Bodenqualität und den Erhalt der heimischen Artenvielfalt betrifft. Zudem kommen die Demeter-Äpfel aus regionalem Anbau. Die kurzen Transportwege sorgen dafür, dass alles frisch zu den Kunden gelangt. Und hier kommt EDEKA ins Spiel: Denn durch die vielfältige Auswahl an Obst und Gemüse in Demeter-Qualität unterstützen die Märkte diesen Weg – und bieten höchste Bio-Qualität für alle.

Weitere Infos unter: [edeka.de/demeter](https://www.edeka.de/demeter)

Regional &
saisonal:
die EDEKA
Rezeptwelt



Ein süßer Traum aus weichen Äpfeln und knusprigen Streuseln: Lauwarmer **Apple-Crumble** schmeckt wunderbar zu Kaffee oder Tee – und ist blitzschnell fertig! Das Rezept und über 4.000 weitere finden Sie unter: [edeka.de/rezpte](https://www.edeka.de/rezpte)



Wir ♥ Lebensmittel.

* Quelle für Pro-Kopf-Äpfel-Konsum: statista.de. Demnach lag er im Jahr 2018/19 bei 25,5 kg pro Kopf.

JETZT GEHT'S rund

Aufgepasst, hier kullert was Gutes heran: Semmelknödel in allen Variationen. Vom Südtiroler Knödeltris bis zum flotten Klops in der Suppe

KADDI KOCHT

„Habe die Rote-Bete-Knödel ausprobiert. In Butter geschwenkt und mit Parmesan sehr lecker!“

SÜDTIROLER KNÖDELTRIS Rezept S. 37

Geniales Trio mit Spinat, Roten Beten und Käse. Zum Knödeltris passt Bier oder auch ein fruchtiger Südtiroler Weißwein



Der TIPP aus der Redaktion

Dazu servieren wir Spitzkohlgemüse

600 g Spitzkohl klein schneiden, mit Zwiebel- und Speckwürfelchen in Butterschmalz anbraten, 10 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Kümmel würzen.



Der TIPP aus der Redaktion

Knödelwissen der Großmütter

Immer einen Probekloß kochen! Ist er zu weich, 1–2 EL Semmelbrösel an die Knödelmasse geben. Ist der Kloß zu fest, kommt noch ein wenig Milch rein. Sind die Knödel am Ende der Garzeit noch sehr fest: Aufkochen, eine Kelle kaltes Wasser angießen, sofort Deckel drauf und 3 Minuten kochen lassen.



Ist das noch Knödel
oder schon Kuchen? In
dieser Form jedenfalls
wunderbar würzig
mit Bacon – und ein
super Saucensauger!

SCHOKOSTAUB

*„Ich verarbeite alle meine
Brotreste nach diesem
Rezept. Da es sehr trocken
ist, gebe ich nur mehr
Flüssigkeit zu.“*

SEMMELKNÖDEL AUS DER FORM Rezept rechts

★★★★★ 0 4,8

Semmelknödel aus der Form



VERFASSER KOELKAST

WEB CK-MAG.DE/071020

SIMPEL

20 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT

PRO PORTION 13 g E, 18 g F,

34 g KH = 358 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

300 g altbackene Brötchen
 1 Zwiebel
 50 g Butter
 125 g Baconwürfel
 1 Bund Petersilie

3 Eier (Kl. M)
 275 ml kalte Milch
 Salz, Pfeffer
 Muskat

ZUBEREITUNG

- Brötchen fein würfeln. Zwiebel fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Speck- und Zwiebelwürfelchen anbraten. Zum Brot in eine große Schüssel geben. Petersilie hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
 - Eier trennen. Eigelb mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abschmecken und langsam über die Brotmasse träufeln. 20 Min. durchziehen lassen.
 - Alles gut verrühren oder mit den Händen durchkneten. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
 - Masse in eine Backform umfüllen. (Geeignet sind Silikonformen, beschichtete Kastenformen oder auch gefettete längliche Auflaufformen.)
 - Knödel im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35 Min. backen. 5 Min. in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf einen Teller stürzen. In Scheiben schneiden und servieren.
- Tipp** Der Knödel passt sehr gut zu Gerichten mit viel Sauce, zum Beispiel zu Gulasch oder Pilzen in Sahne.

★★★★☆ 0 4,1

Südtiroler Knödeltris

VERFASSER JAQUES_DANIEL WEB CK-MAG.DE/091020

SIMPEL 20 MIN. + 1 STD. RUHEZEIT

PRO PORTION 26 g E, 20 g F, 56 g KH = 532 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

Für die Spinatknödel
 20 g Butter
 60 g Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 300 g frischer Blattspinat
 Salz, Pfeffer
 Muskat
 2 Eier (Kl. M)
 150 g Knödelbrot (oder altbackene Brötchen)
 50–80 ml Milch (siehe Tipp „Knödelwissen“ auf S. 35)
 50 g Magerquark
 2 EL Weizenmehl

Für die Rote-Bete-Knödel

20 g Butter
 30 g rote Zwiebeln
 150 g Knödelbrot (oder altbackene Brötchen)
 100 g gekochte Rote Beten (vakuumiert)
 2 Eier (Kl. M)
 50 g Magerquark
 1 Prise Salz
 1 Msp. Korianderpulver
 1 Msp. getrockneter Salbei
 1 Msp. Kümmelpulver

Für die Käseknödel

150 g Gruyère
 150 g Knödelbrot (oder altbackene Brötchen)
 2 Eier (Kl. M)
 50–80 ml Milch (siehe Tipp „Knödelwissen“ auf S. 35)
 Salz
 Muskat
 1 EL Speisestärke



SPINATKNÖDEL

- Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch durchpressen, beides glasig anschwitzen. Blattspinat in wenig kochendem Wasser zusammenfallen lassen, abschrecken, ausdrücken und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat und Eier mit dem Stabmixer fein pürieren. Brot klein würfeln, in einer Schüssel mit Zwiebelmix mischen. Spinat, Milch, Quark und Mehl zugeben, mit den Händen zu einem Teig kneten. 20 Min. ruhen lassen.
- Aus der Masse 6 kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser 10 Min. gar ziehen lassen.

ROTE-BETE-KNÖDEL

- Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebel fein würfeln und darin glasig dünsten. Brot klein würfeln, in einer Schüssel mit den Zwiebeln mischen. Rote Beten und Eier im Mixer pürieren. Mischung mit Quark unter die Brotwürfel mischen. Leicht salzen und mit Koriander, Salbei und Kümmel würzen. Knödelteig 20 Min. ruhen lassen.
- Aus der Masse 6 kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser 10 Min. gar ziehen lassen.

KÄSEKNÖDEL

- Gruyère reiben. Knödelbrot klein würfeln und mit geriebenem Käse, Eiern, Milch, je 1 Prise Salz und Muskat sowie Speisestärke gut vermischen. 20 Min. ruhen lassen.
- Aus der Masse 6 kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser 10–12 Min. gar ziehen lassen.

★★★★☆ 4,6

Pressknödelsuppe



VERFASSER DACOTA2006 WEB CK-MAG.DE/081020

🌱 SIMPEL ⌚ 30 MIN. + 20 MIN. KOCHZEIT + 15 MIN. RUHEZEIT 🍽️ PRO PORTION 26 g E, 27 g F, 60 g KH = 605 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

250 g altbackene Brötchen
(2–3 Tage alt)
100 g Emmentaler
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
Muskat
1 gehäufter EL Mehl
1 mittelgroße Zwiebel
3 EL Öl
125ml Milch
2 Eier (Kl. M)
1½ l Gemüse- oder
Fleischbrühe
1 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

1. Brötchen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Emmentaler klein würfeln, mit Petersilie zu den Brötchenwürfeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl darüberstäuben und unterrühren.
2. Zwiebel fein würfeln. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel kurz anschwitzen, Milch zugeben und erwärmen. Über die Brötchen gießen.
3. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen und unter die Brotmasse rühren. Die Brötchenwürfel sollten leicht feucht, aber nicht zu nass sein. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas warme Milch zugeben. 15 Min. ruhen lassen.
4. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Mit den Händen 6 flache Knödel formen, dabei fest zusammenpressen, sodass sie nicht auseinanderfallen. Knödel bei mittlerer Hitze portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Inzwischen Brühe aufkochen. Hitze reduzieren, angebratene Knödel darin etappenweise 8–10 Min. ziehen lassen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und servieren.

DACOTA2006

*„Inu Tiefkühler habe ich immer
Brötchenwürfel in 250-Gramm-Portionen,
ebenso gehackte Petersilie.“*

WAUZI120

„Hammer, noch
bisschen getunt mit
Speckwürfelchen!“



Der TIPP aus der Redaktion

Ohne Suppe? Passt auch!

Pressknödel (oder Kaspressknödel) sind eine Spezialität aus Österreich, wo man sie häufig mit Bergkäse zubereitet. Sie schmecken auch mit einem gemischten Salat oder zu deftigem Sauerkraut.



Ab in die Suppe: Der knusprige Pressknödel fühlt sich in würziger Brühe sichtlich wohl – und schmeckt so gut!

Schmeichler

Okay, die grobe Bratwurst hat für seinen Charme keine Antennen. Doch es gibt kaum einen Käse, der beim Gedanken an ein Löffelchen mit fruchtig-pikantem Feigensenf nicht dahinschmilzt

**MACHT
KÄSEBROT
ZUR DELI-
KATESSE**

Süßsauer, fruchtig und mit feiner Schärfe: Wer ihn erst mal kennt, möchte immer ein Glas im Kühlschrank haben

★★★★☆ 4,0

Feigensenf

VERFASSER INWONG WEB CK-MAG.DE/281020

 SIMPEL  1 STD.  PRO ESSELÖFFEL 1 g E, 0 g F, 17 g KH = 77 KCAL

ZUTATEN (6 GLÄSER À 200 ML)

1 kg frische reife Feigen
500 g Gelierzucker (2:1)
9 EL gelbe Senfkörner
8 EL Weißweinessig
½ TL Chiliflocken
1 TL Holunderblütensirup
1 TL Vanillesirup
1 TL Zitronensäure
Salz

ZUBEREITUNG

1. Feigen putzen, achteln und mit Gelierzucker mischen. In einem Topf bei mittlerer Hitze 30 Min. weich kochen.
2. Inzwischen Senfkörner im Mörser zerstampfen oder in einer ausgedienten Kaffeemühle fein mahlen. Feigen mit Senf, Essig, Chiliflocken, Holunderblüten- und Vanillesirup sowie Zitronensäure fein pürieren. Mit Salz abschmecken und noch heiß in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen.
3. Gläser auf ein feuchtes Tuch stellen und nach dem Befüllen sofort fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert, hält Feigensenf 6 Monate.



**DerTIPP aus
der Redaktion**

Von wegen Feigling
Man kennt ihn zu Blauschimmel- oder Ziegenkäse. Doch Feigensenf traut sich auch an Entenbrust, Weißwurst, Leberkäse oder ins Salatdressing – und wird für seinen Mut geliebt. Selbst gemachter Feigensenf ist übrigens ein tolles Mitbringsel.





SIE KRALLEN SICH DIE

ZUKUNFT



MONTAGS 20:15

DIE HÖHLE DER

LÖWEN

Jetzt immer montags

und auf **TVNOW**

Montag

Türkischer Pilaw

Dienstag

Bayerischer Weißwurstsalat

Mittwoch

Luftiger Gemüseschwarzen

Donnerstag

Tomaten-Hackfleisch-Kuchen

Freitag

*Polenta aus frischen
Maiskolben mit Gemüse*

Samstag

Rinderfilet und Bohnensalat

Sonntag

*Blätterteigquiche mit
Brokkoli und Camembert*



*Fix und frisch
auf den Tisch*

HEX, HEX!

Wenn's mal wieder wie von Zauberhand gehen soll, gib't hier tolle Rezepte für jeden Tag – so schnell und lecker, dass Ihre Familie glaubt, Sie hätten Superkräfte

Viel frisches Saisongemüse steht jetzt im Mittelpunkt der abwechslungsreichen Gerichte für eine Woche

MONTAG

30 Min.

EXTRA-
SCHNELL



HAPPINESS

„Habe noch geröstete
Mandelblättchen
untergehoben.“

★★★★☆ 4,0

Türkischer Pilaw

VERFASSER AURORA WEB CK-MAG.DE/341020



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 35 g E, 8 g F, 47 g KH = 419 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- X 800 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Gemüsezwiebel (160 g)
- X 2 rote Paprikaschoten (400 g)
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Langkornreis
- 100 g Rosinen
- ca. 500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 2 Döschen Safran (à 0,1 g)
- 2 cm Ingwer
- Salz, Pfeffer
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsezwiebel würfeln. Paprikaschoten putzen, ebenfalls würfeln.
2. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten. Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben und mitbraten. Reis und Rosinen zugeben, 500 ml Brühe angießen. Mit Safran, fein gehacktem Ingwer, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Bei milder Hitze 20–30 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Gegen Ende kontrollieren, ob noch etwas Brühe zugegeben werden muss. Am Ende der Garzeit sollte der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben.



Der TIPP aus der Redaktion

Variante für Veggies

Lieber ohne Fleisch? Dann statt Hähnchenbrust die Zwiebel- und Paprikamenge verdoppeln und wie beschrieben garen. Vor dem Servieren mit 200 g grob zerkrümeltem Schafskäse bestreuen.

DIENSTAG

15 Min.

Das Oktoberfest fällt aus – wir feiern trotzdem wie die Bayern. Ganz privat, mit diesem typischen Wiesenschmankerl

ZUCKERPUPPE_BACKT
„Ich liebe diesen Salat!
A Brezu dazu und fertig. Einfach saugnat!“



EXTRA-SCHNELL

★★★★☆ 0,3,8

Bayerischer Weißwurstsalat

VERFASSER WICHTEL WEB CK-MAG.DE/361020

SIMPEL 15 MIN. PRO PORTION 16 g E, 54 g F, 5 g KH = 582 KCAL LOW CARB



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- X 8 Weißwürste
- 2 rote Zwiebeln
- 1 gehäufter TL gekörnte Brühe
- 8 EL Rotweinessig
- 8 EL Öl
- 3 EL süßer Senf
- Pfeffer
- X 1–2 Kästchen Kresse
- X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Weißwürste in schwach siedendem Wasser 10 Min. ziehen lassen, aber nicht kochen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.
2. 5 EL heißes Wasser, Brühpulver, Essig, Öl und Senf verrühren, Dressing mit Pfeffer würzen.
3. Weißwürste häuten, in Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Zwiebelringe darüberstreuen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Kresse anrichten.



Der TIPP aus der Redaktion

Darf's etwas mehr sein?
Wenn der Appetit sehr groß ist oder spontan noch weitere hungrige Esser auftauchen: 200 g Allgäuer Emmentaler (Scheiben) in feine Streifen schneiden und unter den Weißwurstsalat mischen.

REGINEGINI

„Gehört zu meinen Lieblings-salaten. Ich nehme allerdings Himbeer- statt Rotweinessig.“

40 Min.

VEGGIE



★★★★☆ 3,7

Luftiger Gemüseschmarren mit Möhren und Zuckerschoten



VERFASSER S-FUECHSLE WEB CK-MAG.DE/381020

🕒 NORMAL 🕒 40 MIN. 🍴 PRO PORTION 12 g E, 11 g F, 40 g KH = 328 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- X 225 g Möhren
- X 125 g Zuckerschoten
- X 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz, Pfeffer
- 60 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- Muskat
- Cayennepfeffer
- 6 EL Milch (1,5% Fett)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL brauner Zucker
- X 10 Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, schräg in 1 cm breite Stücke schneiden.
2. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen. Eigelb mit je 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen, Milch zugeben und unter die Mehlmischung rühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren mit Zucker darin bei mittlerer Hitze

2 Min. braten. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln zugeben, 2 Min. mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Teig über das Gemüse gießen, bei mittlerer Hitze 5–7 Min. braten. Masse grob zerteilen, wenden und weitere 5 Min. braten, dabei etwas zerzupfen.

5. Schmarren auf Tellern anrichten, mit grob gezupften Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

X *Frisch einkaufen*

30 Min.

LEIAKARINA

„Ich habe das Hackfleisch vorher angebraten und noch warm auf den Teig gegeben.“

EXTRA
SCHNELL

★★★★☆ 0,3,7

Tomaten-Hackfleisch-Kuchen vom Blech

VERFASSER ANNETT-DM WEB CK-MAG.DE/371020



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 34 g E, 45 g F, 30 g KH = 687 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- × 1 Pck. Pizzateig (rund, 32 cm Ø, z. B. von Tante Fanny, Kühlregal)
- 1 Zwiebel
- × 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- × 200 g Champignons
- × 380 g Schweinemett oder gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- × 2 Tomaten
- × 250 g Mozzarella

× Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Pizzateig auf ein geöltes Backblech legen.
2. Zwiebel, Petersilie und Knoblauch fein hacken, Pilze putzen, grob hacken. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze unter die Hackmasse mischen, nochmals abschmecken.
3. Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und dabei ca. 1 cm Rand lassen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf verteilen. Den Rand etwas über die Füllung klappen.
4. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Min. backen.



Die TIPPS aus der Redaktion

Köstlich nahöstlich

Wie wär's mit einer orientalischen Variante? Statt Schwein Rinderhack verwenden und zusätzlich mit 1 TL Ras el Hanout oder Curry und 1 Prise Chili würzen. Hälfte der Tomaten durch sehr dünne Auberginenscheiben ersetzen.

Übrigens: Beim Einkauf des Hacks achten wir auf „Haltungsform 4“, sie steht für bessere Haltungsbedingungen der Tiere. Wenn dieses Label fehlt, möglichst Bio-Qualität bevorzugen.

100% NATÜRLICHE ZUTATEN. LECKER!

Ohne Aromen & Geschmacksverstärker wie Glutamat

Ohne Hefeextrakt



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](https://www.knorr.de)



CARNA

„Da kein Harissa im Haus war, haben wir Sambal Oelek genommen. Hat super gepasst.“

★★★★☆ 0,4,0

Polenta aus frischen Maiskolben mit mediterranem Gemüse



VERFASSER CHICA® WEB CK-MAG.DE/391020

🍴 SIMPEL ⌚ 30 MIN. + 45 MIN. KOCHZEIT 🍴 PRO PORTION 16 g E, 29 g F, 33 g KH = 487 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

Für die Polenta

- × 2 große Maiskolben
- × 100 g Feta aus Schafsmilch
- Salz, Pfeffer

Für das Gemüse

- × 150 g Auberginen
- × 150 g Zucchini
- × 1 große rote Spitzpaprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 EL Olivenöl
- 150 g stückige Tomaten (Dose)
- evtl. 1 TL Harissa
- evtl. ¼ Salzzitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

× Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Maiskolben hochkant auf ein großes Brett stellen und mit einem scharfen Messer die Körner rundum vom Kolben schneiden.
2. Körner mit 250 ml Wasser in einen Topf geben und 12–15 Min. garen. Abgießen, die Kochflüssigkeit aufbewahren. Maiskörner pürieren, dabei etwas Kochflüssigkeit zugeben. Zurück in den Topf geben, aufkochen, eventuell nochmals Kochflüssigkeit zugeben. Feta zerkrümeln, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse mundgerecht würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen 5 Min. unter Wenden anbraten, so werden sie schön weich, wenn das restliche Gemüse nur kurz gart.
4. Auberginenwürfel herausnehmen, auf einem Teller beiseitestellen. Nochmals 1–2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Zucchini und Spitzpaprika zugeben und kräftig anbraten. Auberginenwürfel und stückige Tomaten dazugeben, einmal kurz aufkochen.
5. Fruchtfleisch von der Salzzitrone schaben, Schale sehr fein würfeln, zum Gemüse geben. Mit Harissa, etwas Salzzitronen-Flüssigkeit, Salz und Pfeffer würzen.
6. Polenta auf Tellern anrichten, in die Mitte eine Mulde drücken, das Gemüse hineingeben und sofort servieren.

Tipp Einige frische Minzeblättchen über das fertige Gericht geben.

SAMSTAG

40 Min.



Statt Rinderfilet passen auch Lammkoteletts wunderbar. Dann für jeden drei Koteletts einplanen

★★★★☆ 04,4

Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette

VERFASSTER STEFFYPETER WEB CK-MAG.DE/401020



🕒 NORMAL 🕒 25 MIN. + 15 MIN. KOCHZEIT 🍴 PRO PORTION 40 g E, 43 g F, 14 g KH = 630 KCAL 🌿 LOW CARB

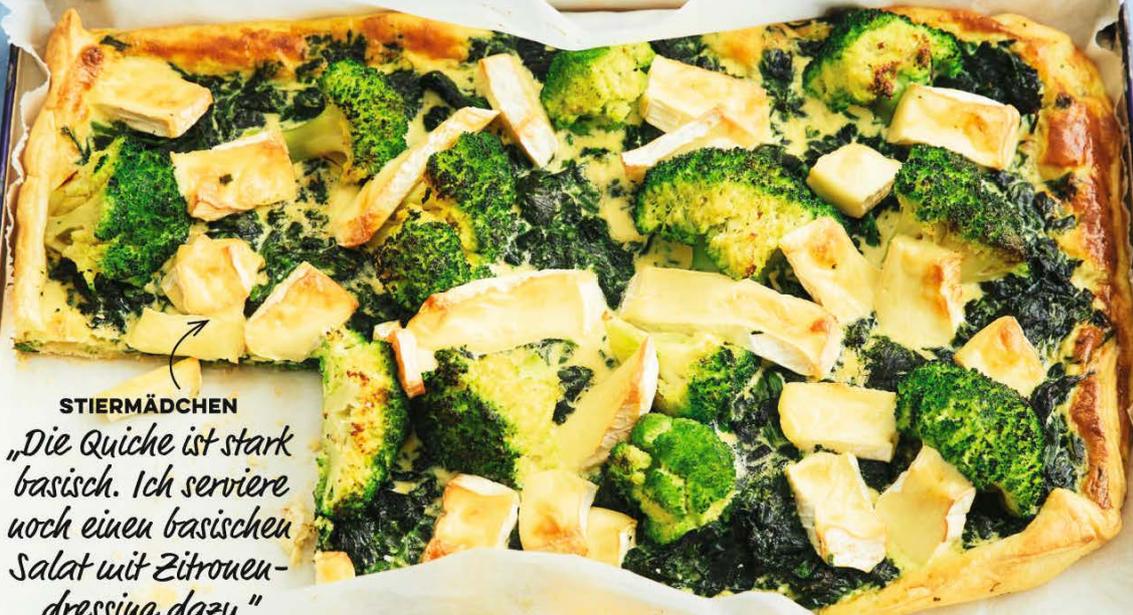
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- X 800 g grüne Bohnen
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- X 200 g rote Zwiebeln
- X 300 g Kirschtomaten an der Rispe
- 3 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 150 ml Olivenöl
- 4 EL Estragonessig
- Zucker
- X 4 Scheiben Rinderfilet (à 160 g)
- Fleur de Sel

X Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Min. garen, abschrecken, abtropfen lassen.
2. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, an den Rispen mit einer Schere in 4 Portionen teilen. Pfefferkörner abtropfen lassen, grob hacken.
3. Für die Vinaigrette Senf, 125 ml Öl, Essig, Salz und 1 Prise Zucker in einem hohen, schmalen Gefäß aufmischen. Grünen Pfeffer zugeben.
4. Rinderfilets von beiden Seiten mit schwarzem Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin bei starker Hitze von jeder Seite 3–4 Min. braten, herausnehmen, in Alufolie wickeln, 5 Min. ruhen lassen.
5. Inzwischen Tomaten mit den Rispen nach oben in der gleichen Pfanne scharf anbraten, herausnehmen. Bratensatz mit 4 EL Wasser lösen, den beim Ruhen ausgetretenen Fleischsaft zugeben.
6. Bratensauce durch ein Sieb in die Vinaigrette gießen, gut verrühren. Bohnen und Zwiebeln mit $\frac{3}{4}$ Vinaigrette mischen, auf Teller verteilen.
7. Filets auf den Bohnen anrichten. Tomaten daneben anrichten, mit restlicher Vinaigrette beträufeln, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und sofort servieren.



STIERMÄDCHEN

„Die Quiche ist stark basisch. Ich serviere noch einen basischen Salat mit Zitronendressing dazu.“

★★★★☆ 4,3

Blätterteigquiche mit Brokkoli und Camembert

VERFASSTER STIERMÄDCHEN WEB CK-MAG.DE/351020

🕒 SIMPEL 🕒 1 STD. 🍴 PRO PORTION 17 g E, 31 g F, 17 g KH = 428 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- × 1 Pck. Blätterteig (270 g, Kühlregal)
- × 600 g Brokkoli
Salz, Pfeffer
- × 250 g Camembert
- × 200 ml Sahne
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Prise Muskat

× *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Blätterteig auf einem Blech samt Backpapier entrollen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen.
2. Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Abgießen, abtropfen lassen und auf dem Blätterteig verteilen. Camembert in dünne Scheiben schneiden, auf den Brokkoli legen.
3. Sahne, Eier, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen und über Brokkoli und Käse gießen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene 30 Min. goldgelb backen.



Die TIPPS aus der Redaktion

Butter beim Teig

Guter Blätterteig wird mit viel Butter gemacht, achten Sie darauf bei den Zutaten! Denn günstige Varianten enthalten oft schädliches Palmöl.

Wer mag, ersetzt den Brokkoli durch anderes Gemüse, etwa Mangold oder frischen Blattspinat (davon 1 kg). Und wer kein Freund von Camembert ist, nimmt einfach die gleiche Menge Feta oder Ziegenfrischkäse.

VERSCHENKEN SIE DAS CHEFKOCH MAGAZIN!

LECKERE
IDEEN IM
GESCHENK-
ABO!



IHRE GESCHENKVORTEILE

- ERFREUEN:** 12 Ausgaben mit den besten Rezepten von Chefkoch.de
- INSPIRIEREN:** Jeden Monat neue Kochgenüsse
- SCHENKEN:** Sie erhalten eine Geschenkbox mit einem zusätzlichen Heft zum Überreichen
- AUFTISCHEN:** Gratis-Backhandschuh in der Box
- UND SPAREN:** Alles zusammen für nur 38,40 €*

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



GLEICH TELEFONISCH ODER ONLINE BESTELLEN:



040/55 55 7800



www.chefkoch.de/geschenkabo

Bitte Bestellnummer angeben: 186 0525

* 12 Hefte für ggf. nur 38,40 € (inkl. MwSt. und Versand) zzgl. 1,- € Zugahlung für den Backhandschuh. 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.



Samba auf dem Teller

Wir tanzen vor Freude bei saftigen Gaucho-Steaks, scharfer Salsa, mildem Kokoshuhn oder verführerisch karamelliger Dulce de Leche. Dabei verzaubern uns die Klänge Südamerikas ...

★★★★☆ 4,6

Salsa criolla Argentina

VERFASSER ROADSIDE WEB CK-MAG.DE/311020

👉 SIMPEL 🕒 15 MIN. + 5 MIN. KOCHZEIT + 2 STD. RUHEZEIT 🍴 PRO PORTION 1 g E, 17 g F, 3 g KH = 173 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

2 Paprikaschoten
(z. B. rot und grün)
1 mittelgroße Zwiebel
3 Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Koriander
2 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Paprika und Zwiebel fein würfeln. Tomaten häuten, entkernen, ebenfalls fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Knoblauch durchpressen, mit Petersilie und Koriander dazugeben, sorgfältig vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel Rotweinessig mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Olivenöl dazugeben, mit einem Schneebesen verschlagen.
3. Essig-Öl-Emulsion zur Gemüse-Kräuter-Mischung geben und alles gut verrühren. 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp Salsa criolla passt perfekt zu gegrilltem Fleisch: 2 Rumpsteaks in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite 30 Sek. anbraten, dann im heißen Ofen bei 160 Grad 7–8 Min. zu Ende garen. Schwarzen Pfeffer frisch darübermahlen und mit Salsa criolla servieren.



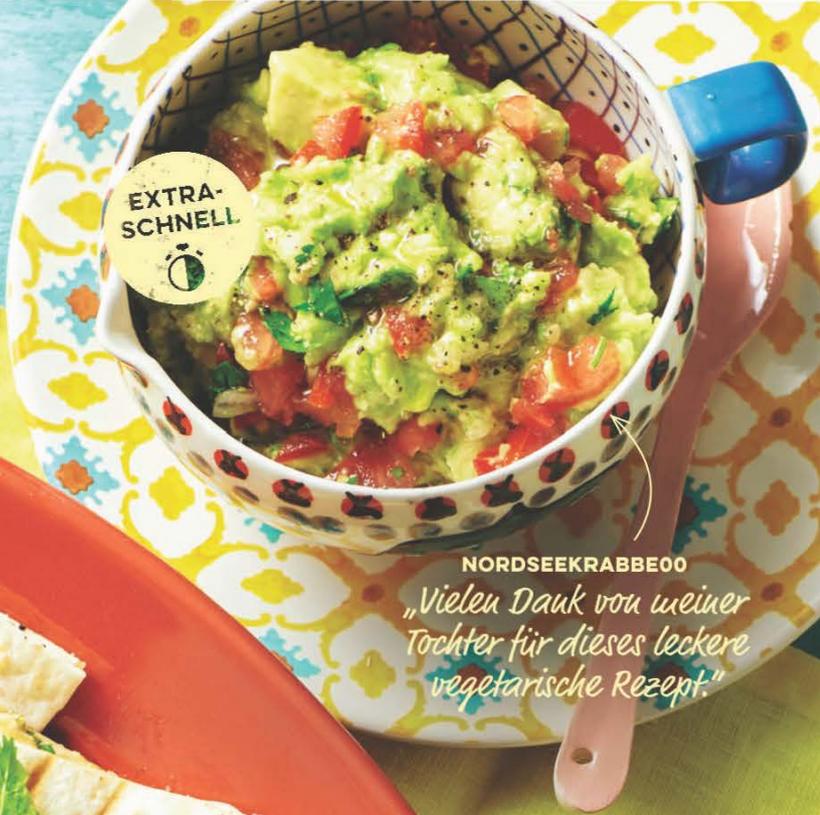
Wie ein gehackter frischer Salat: Salsa criolla mit knusprigen Paprikastückchen, Kräutern und Rotweinessig

SCHNURZELCHEN-AUS-LANDES

„Diese Salsa findet bei uns selten zum Fleisch. Meist ist sie schon vorher mit Brot aufgestippt.“

JANIN1990

„Wir haben es in einem Grillkorb zubereitet; dann verbrennt es nicht so leicht und kann innen gut schmelzen.“



NORDSEKRABBE00

„Vielen Dank von meiner Tochter für dieses leckere vegetarische Rezept.“

★★★★☆ 0,8

Guacamole



VERFASSER BADEGAST1

WEB CK-MAG.DE/291020

🍴 SIMPEL 🕒 20 MIN.

🍷 PRO PORTION 2 g E, 11 g F, 6 g KH = 139 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 reife Avocados	2 EL gehackte Petersilie
1 Bio-Zitrone	1 EL gehackter Koriander
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
1 Chilischote	1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen	
1 Fleischtomate	

ZUBEREITUNG

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, mit der Gabel zerdrücken, Zitronensaft dazugeben und unterrühren.

2. Schalotten, Chili und Knoblauch fein hacken, Tomate klein würfeln. Zur Avocado-creme geben, alles gut verrühren. Mit Petersilie, Koriander, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, in einem hübschen Schälchen anrichten.



Guacamole gehört in Mexiko immer dazu. Die frische Avocado-creme passt toll zu den gegrillten Quesadillas (Rezept rechts)

★★★★☆ Ø 4,0

Gegrillte Quesadillas



VERFASSER FEUERVOGEL WEB CK-MAG.DE/331020

🕒 SIMPEL 🕒 30 MIN. + 2 TAGE RUHEZEIT 🍴 PRO PORTION 19 g E, 21 g F, 47 g KH = 474 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 große Tomate
150 g Cheddar
2 Stiele Koriander oder glatte Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
2 eingelegte Jalapeños (Glas)
½ TL gemahlener Kümmel
120 g saure Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Weizentortillas (à 20 cm Ø)

ZUBEREITUNG

1. Tomate unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz und blasig ist, dabei mehrmals wenden. Auskühlen lassen, Haut mit einem Messer abziehen. Halbieren, Kerne herausdrücken, Tomatenfleisch in Würfel schneiden.
2. Käse grob reiben, Koriander fein hacken, Frühlingszwiebeln und Jalapeños in Ringe schneiden. Alles mit Tomate und Kümmel in einer Schüssel mit saurer Sahne gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen.
3. 4 Tortillas auf eine Arbeitsfläche legen und gleichmäßig mit der Mischung bestreichen. Die restlichen Tortillas darauflegen und etwas andrücken, sodass Sandwiches entstehen.
4. Quesadillas auf den heißen Rost legen, je Seite 2–4 Min. grillen, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden. Dann vom Grill nehmen und etwas auskühlen lassen. Jede Quesadilla in 8 Ecken schneiden und sofort mit Guacamole servieren

VERZÜCKT MIT EXTRA KNUSPRIGKEIT



1000
+ 1 NE
REZEPTIDEE
tantefanny.at

Es braucht nicht viel, um für einen Flammkuchen schöne Komplimente zu bekommen. Man nehme Tante Fanny Frischer Flammkuchenteig, der zu 100% aus regionalen Weizenmehl besteht, belege ihn mit frischen Zutaten und hat im Nu eine pikante oder süße Knusprigkeit geschaffen, deren Köstlichkeit jeder anerkennt.



★★★★☆ 4,6

Brasilianisches Hühnchen mit Kokosmilch und Mango



VERFASSER NATASCHA1983 WEB CK-MAG.DE/301020

NORMAL 20 MIN. + 30 MIN. KOCHZEIT

PRO PORTION 43 g E, 13 g F, 79 g KH = 631 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 Zwiebel	¼ TL gemahlene Kurkuma
2 Tomaten	1 Msp. Kreuzkümmel
300 g Hähnchenbrustfilet	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	125 ml ungesüßte Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	1 Bund Koriander
1 Tasse Parboiled Reis	1 kleine Mango
1 TL Sambal Oelek	

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel hacken, Tomaten vierteln, Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebel in 2 EL Olivenöl glasig dünsten, 1 Knoblauchzehe durchpressen, 30 Sek. mitrösten. Fleisch dazugeben und scharf anbraten. Tomaten dazugeben, 5 Min. mitdünsten.

2. Für den Reis 1 Knoblauchzehe durchpressen und in 1 EL Olivenöl anbraten. Reis dazugeben und 1 Min. unter Rühren glasig anschwitzen. 2 Tassen Wasser angießen, kurz durchrühren, aufkochen, Deckel auflegen und Reis bei kleiner Hitze 15 Min. garen, dabei nicht mehr umrühren.

3. Hähnchen mit Sambal Oelek, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, Kokosmilch angießen. Koriander fein schneiden, Mango schälen und würfeln. Beides zum Huhn geben und bei schwacher Hitze 10–15 Min. ziehen lassen. Mit Reis servieren.



SÜDAMERIKA

Tropische Regenwälder, Salzseen, die endlosen Weiten der Pampas und Gebirgszüge von schwindelerregender Höhe – so vielfältig wie die Landschaft Südamerikas ist auch seine Küche: Die Grillnation Argentinien liebt saftige Steaks und würzig-frische Saucen, in Peru serviert man gern rohen Fisch und Süßkartoffeln, Brasilien mag es tropisch, mit Fleisch und frischen Früchten. Und das mittelamerikanische Mexiko begeistert mit cremiger Guacamole, scharfer Pico de Gallo und Tortillas in unzähligen Variationen.



MORENITAIO

„Sehr lecker. Habe den Reis vor dem Kochen aber noch gesalzen.“



Fruchtig, würzig und ein bisschen scharf – in Brasilien liebt man die Kombination von Huhn und Mango

MMONI
 „Davou habe ich gleich
 mehrere Dosen auf
 Vorrat gekocht. Sie
 sind ungekühlt bis zu
 einem Jahr haltbar.“

Karamellige Knusperstreifen
 und Obstsalat aus Aprikosen,
 Papaya, Orange und Trauben –
 was für ein sonniges Dessert!

★★★★☆ 4,3

Dulce de Leche (Milchkaramell)

VERFASSER SUSUKO WEB CK-MAG.DE/321020

👉 SIMPEL 🕒 1 MIN. + 45 MIN. KOCHZEIT 🍷 PRO PORTION 8 g E, 10 g F, 54 g KH = 343 KCAL

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

1 Dose gezuckerte
 Kondensmilch

ZUBEREITUNG

1. Ungeöffnete Dose mit 2 Fingerbreit Wasser in den Schnellkochtopf legen. Aufkochen und 45 Min. köcheln lassen.
2. Den Inhalt der Dose vollständig erkalten lassen, Dose öffnen und zum Servieren in eine Schüssel umfüllen.

Tipp: Dulce de Leche wird in Argentinien als Aufstrich geliebt: auf Toast, Waffeln, Crackern, Keksen oder Muffins. Auch gut als Füllung für Crêpes und Torten oder zu Flan, Pudding oder Eis.



Der TIPP aus der Redaktion

Entschleunigte Variante

Geht auch im normalen Kochtopf: Dosenmilch ungeöffnet hineinstellen und Wasser zugeben, bis die Dose 3 Fingerbreit bedeckt ist. Deckel drauf, 3 Std. bei kleiner Hitze kochen. Wichtig: Die Dose muss jederzeit mit Wasser bedeckt sein und vor dem Öffnen vollständig abkühlen!

WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*.

// Nr. 32 Wahre Verbrechen

Crime

AILEEN

Sie ist wütend auf
die Männer.
Sie tötet wie ein
Mann

DER RETTER

Niemand
ist so gut, wie er
scheint



PSYCHOPATHEN WIE ICH

Gespräch mit
dem Hirnforscher
James Fallon

**JETZT
IM
HANDEL**



DIE FALLE

Ein einsamer Ort.

Das ist alles, was er braucht

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

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



Im Pesto entfaltet sich das tolle Aroma frischer Kräuter und Gemüse ganz besonders intensiv

EDDI710

„Statt Parmesan dreißig Gramm Würz-Hefeflocken nehmen – schon hat man veganes Tomatepesto.“

MIX & MATCH

PESTO-PARTY

Einfach mal den Mixer anwerfen – und brmmm, brmmm –, schon werden aus Tomaten, Möhren, Sardellen und ein paar anderen Zutaten herrliche Pestovarianten. Sie laden noch Freunde ein, kochen Spaghetti und haben die schönste Begleitung für einen unvergesslich leckeren Abend

SONNE808

„Grandioses Möhrepesto, das alle lieben! Hoher Suchtfaktor!“

SONJA5484

„Sehr lecker! Habe zwei Drittel der Pinienkerne angeröstet und drei Knoblauchzehen reingetan.“

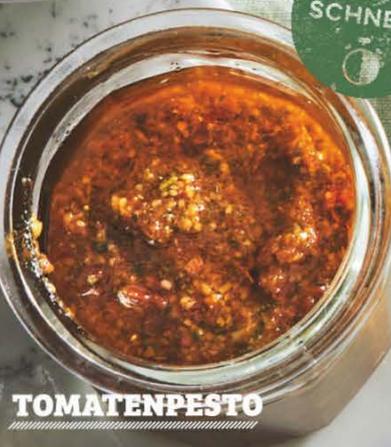


SUKEYHAMBURG17

„Ich nehme nur 80 Milliliter Olivenöl, finde es sonst zu flüssig. Und noch etwas Salz dazu.“



TRACHURUS
„Tolles Rezept. Man kann die Gläser einfrieren, dann hält das Pesto sehr lange.“



TOMATENPESTO



MANGOLDPESTO



PESTO ALLA GENOVESE

Bieten Sie Abwechslung: klassisch mit Basilikum, würzig mit Mangold und fruchtig mit Tomaten

★★★★☆ 4,5

Tomatenpesto



VERFASSER CHEFKOCH

WEB CK-MAG.DE/151020

🕒 NORMAL ⏱️ 15 MIN.

🍽️ PRO PORTION 2 g E, 17 g F, 1 g KH = 169 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

½ Bund Basilikum
40 g Walnüsse
60 g Parmesan
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
120 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Walnüsse ohne Fett anrösten und den Parmesan reiben.
2. Tomaten, Basilikumblätter, Olivenöl und Knoblauch pürieren. Nüsse und Käse zufügen und noch einmal gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Info Hält sich gut verschlossen unter einer Ölschicht im Kühlschrank 1 Monat.

★★★★☆ 4,5

Mangoldpesto



VERFASSER HABOUBA

WEB CK-MAG.DE/111020

🕒 SIMPEL ⏱️ 15 MIN.

🍽️ PRO PORTION 11 g E, 30 g F, 1 g KH = 333 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
40 g Kürbiskerne
80 g Parmesan
3 Zweige Rosmarin
Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
80 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Mangoldblätter klein zupfen, in kochendem Wasser kurz blanchieren. Im Sieb abtropfen lassen.
2. Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln abzupfen, ebenfalls hacken. Kürbiskerne ohne Fett kurz anrösten. Parmesan reiben.
3. Mangold, Knoblauch, Parmesan, Rosmarin, Zitronenabrieb, Kürbiskerne und Olivenöl in einem hohen Gefäß zu einer sämigen Masse pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

★★★★☆ 4,4

Pesto alla genovese



VERFASSER CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/131020

🕒 NORMAL ⏱️ 10 MIN. 🍽️ PRO PORTION 2 g E, 15 g F, 0 g KH = 149 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

1 Bund Basilikum
60 g Parmesan
30 g Pinienkerne
120 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, Parmesan reiben, Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten.
2. Basilikum, Olivenöl und Knoblauch pürieren. Pinienkerne und Parmesan zugeben, nochmals gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp Außer Spaghetti passen auch Baguette oder Ciabatta toll zu den Pestovarianten.

EXTRA-SCHNELL



Wie Sonne und Meer:
Sanftes Möhren-
pesto mit Sonnen-
blumenkernen trifft
würziges Sardellen-
pesto mit Cashews

MAKARAC

„Super Idee. Auch
toll mit einer Prise
Kreuzkümmel.“

★★★★☆ 4,4

Möhrenpesto

VERFASSER DIE_KARLINE WEB CK-MAG.DE/121020



🍴 SIMPEL 🕒 25 MIN. + 1 TAG RUHEZEIT 🍴 PRO PORTION 4 g E, 10 g F, 3 g KH = 125 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

4 große Möhren (280 g)
1 mittelgroße Zwiebel
ca. 6 EL Olivenöl
3 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
20 g Sonnenblumenkerne
100 g Parmesan



ZUBEREITUNG

1. Möhren grob raspeln, Zwiebel klein würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Möhrenraspel mitbraten. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch durchpressen. Beides zu den Möhren geben. Möhren leicht salzen und pfeffern, unter Wenden 5–7 Min. weiterbraten. Abkühlen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Parmesan reiben.

2. Möhrenmasse portionsweise grob pürieren. In eine Schüssel geben, mit Parmesan und Sonnenblumenkernen gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Konsistenz der Paste zu fest, noch 2–3 EL Olivenöl zugeben.

3. Pesto in ein Glas drücken und glatt streichen. Eine dünne Schicht Olivenöl (1–2 EL) auf die Oberfläche gießen und kühl stellen.



Der TIPP aus der Redaktion

Der frühe Vogel...

... bekommt mehr Aroma, wenn er das Pesto einige Stunden durchziehen lässt. Am besten schon am Vortag!

EXTRA-
SCHNELL

MARITALOREDOSILVA

„Hatte keine Nüsse und habe darum eine Kerne-
mischung für Salate
genommen. Sehr lecker.“

SARDELLENPESTO

★★★★☆ 4,0

Sardellenpesto



VERFASSER CHEFKOCH

WEB CK-MAG.DE/141020

🕒 NORMAL 🕒 15 MIN.

🍽️ PRO PORTION 3 g E, 15 g F, 1 g KH = 157 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

40 g Cashewkerne
 ½ Bund Basilikum
 60 g Parmesan
 1 Knoblauchzehe
 4 Sardellen (in Öl)
 120 ml Olivenöl
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, Parmesan reiben. Basilikum, Knoblauch, Sardellen und Olivenöl pürieren. Cashewkerne und Parmesan zufügen, noch einmal gut durchmischen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MÖHRENPESTO

Chefkoch findet den SUPERSTAR

Er ist der Gewinnertyp, wird auf jeder Party umschwärmt und schnell verputzt. Kein Wunder, ist ja nur Gutes dran und drin: leckere Nudeln mit Erbsen und Mayodressing zum Aufgabeln. Den lässt keiner stehen

★★★★☆ 4,5

Maxi-Nudelsalat mit Wurst



VERFASSER MURMEL72 WEB CK-MAG.DE/411020

NORMAL 30 MIN. + 3 STD. RUHEZEIT
 PRO PORTION 20 g E, 24 g F, 40 g KH = 482 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

250 g Spiralnudeln	2 feste Tomaten
Salz, Pfeffer	250 g „Miracel Whip Balance“
200 g TK-Erbsen	1 EL Tomatenketchup
200 g Fleischwurst oder 4 Wiener Würstchen	1 TL Senf
6 Gewürzgurken plus 5 EL Gurkensud	½ TL edelsüßes Paprikapulver
200 g Gouda oder Edamer	

Normale Salatmayo geht natürlich auch

ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen zugeben. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Fleischwurst und abgetropfte Gurken in Scheibenschneiden. Käse und Tomaten würfeln.
3. In einer großen Schüssel „Miracel Whip“, Ketchup, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer mit dem Gurkensud glatt rühren (das Dressing soll die Konsistenz von Buttermilch haben).
4. Nudeln, Erbsen, Wurst, Käse, Tomaten und Gurken mit dem Dressing mischen und mindestens 3 Std. abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schmeckt auch mit einem gewürfeltem Apfel. Oder mit Mozzarella statt Wurst



ROTEZORA10
„Ich bereite den Salat am Vorabend zu, mit etwas mehr Sauce.“

Probe bestanden: Die Spiralnudeln nehmen das Mayodressing gut auf

**BEI SICH ANKOMMEN
MACHT ZUFRIEDEN.
UND WEITERGEHEN
GLÜCKLICH.**



Jetzt!
im Handel!

DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

Direkt bestellen unter
040/5555-8991 oder
brigitte-woman.de/jetzt

ADAMS Riesen



Als kämen sie mit Eva direkt aus dem Garten Eden – Äpfel sind einfach das Größte, und man kann zu jeder süßen Gelegenheit auf sie zählen. Von ihrer verlockendsten Seite zeigen sie sich gebacken, gedünstet oder püriert in unseren herrlichen Kuchen, Muffins und Desserts. Paradiesische Zustände auf dem Kaffeetisch



Der TIPP aus der Redaktion

Weil jeder Ofen anders tickt...

Während des Backens die Temperatur event uell etwas reduzieren, die Nussmasse sollte nicht mehr flüssig sein. Nach dem Backen 15 Min. in der Form abkühlen lassen, den Rand lösen und nochmals 15–30 Min. stehen lassen. Kuchen mithilfe eines Tortenretters auf eine Kuchenplatte geben und vollständig auskühlen lassen.

Braucht etwas Zeit, schmeckt dank der grandiosen Kombi Schoko, Nuss und Apfel aber echt umwerfend

★★★★☆ 4,2

Urmelis Haselnuss-Schoko-Äpfelkuchen

VERFASSTER URMELI75 WEB CK-MAG.DE/061020



🍷 NORMAL 🕒 1 STD. + 50 MIN. BACKZEIT + 30 MIN. RUHEZEIT 🍷 PRO STÜCK 7 g E, 23 g F, 55 g KH = 473 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

125 g weiche Butter
80 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei (Kl. L.)
250 g Mehl
25 g Schokoladenpuddingpulver
½ Pck. Backpulver

Für die Füllung

200 g gemahlene Haselnüsse
400 g Äpfel
1 EL plus 1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Weinbrand
2 Eier (Kl. L.)
1 Prise Salz
100 g Schokolade (Apfel-Zimt, Zartbitter oder Vollmilch)
90 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
½ TL Zimt
1 Msp. Bio-Zitronenabrieb

Für den Belag

750 g Äpfel
100 g Aprikosenkonfitüre (ohne Stücke)

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Ei mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mehl, Puddingpulver und Backpulver mischen und nach und nach mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Teig in eine gefettete und am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform drücken, dabei einen 3,5 cm hohen Rand formen. Kalt stellen.
2. Für die Füllung Haselnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Äpfel fein raspeln, mit 1 EL Zitronensaft und Weinbrand beträufeln, kurz kalt stellen (siehe Tipp).
3. Eier trennen, Eiweiß mit 1 Spritzer Zitronensaft und Salz steif schlagen.
4. Schokolade fein hacken. Mit Haselnüssen, Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Zitronenschale und Apfelraspeln verrühren. Eischnee locker unterheben und alles gut vermischen. Füllung auf dem Boden in der Form verteilen und glatt streichen.
5. Für den Belag Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und die Wölbung längs fein einschneiden. Auf die Füllung legen, alles mit der Hälfte Konfitüre bestreichen.
6. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20 Min. backen. Kuchen herausnehmen, Äpfel mit dem Rest Konfitüre bestreichen und weitere 20–30 Min. fertig backen. Eventuell die letzten 5 Min. den Grill zuschalten und die Oberfläche etwas bräunen (Vorsicht, verbrennt leicht).



Der TIPP aus der Redaktion

Wir haben da was vorbereitet

Einige Arbeitsschritte für die Füllung kann man gut auf den Vortag legen: Haselnüsse rösten, Schokolade fein hacken und abgedeckt kühl stellen. Auch die beiden Äpfel für die Füllung können schon geraspelt und mit Weinbrand und Zitronensaft vermischt kalt gestellt werden: weniger Aufwand am Backtag!

PELMENIEGOLD

„Da ich nur dunkle Schokolade daheim hatte, habe ich einfach etwas mehr Zucker genommen.“

Apfelcrumble
REZEPT S. 73

SOOPPY8

*„Super Rezept; als
Extra gab es bei
mir noch eine Kugel
Vanilleeis dazu.“*



Was haben Apfelcrumble und Muffins gemeinsam? Sie sind super-saftig, fix gemacht, ratzfatz verputzt und feinstes Partybuffet-Stoff



SCHWOBAMÄDLE

„Mit Abstand meine liebsten Muffins. Ein Muss für alle Marzipanoholiker.“

*Apfel-
Marzipan-
Muffins*

REZEPT S. 73

AMIKATZE

„Tolles Rezept. Weil ich keine Rosinen zur Hand hatte, kamen dafür getrocknete Aprikosen rein: einfach umh!“



*Basischer
Mandelkuchen
mit Apfel*

REZEPT RECHTS

Ohne Milch, ohne Zucker und sogar ohne Backofen! Eine vegane Leckerei für gesundheitsbewusste Süßschnöbel

★★★★☆ 4,5

Apfelcrumble

VERFASSER PANNEPOT

WEB CK-MAG.DE/021020



SIMPEL

20 MIN. + 40 MIN. BACKZEIT

PRO PORTION 4 g E, 22 g F, 97 g KH = 629 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

700 g Äpfel (z. B. Jonagold)

1 EL Butter

2 EL brauner Zucker

½ TL Zimt

150 g Mehl

150 g Zucker

100 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Äpfel vierteln und samt Schale in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Eine Gratinform fetten. Äpfel mit braunem Zucker und Zimt mischen, darin verteilen.
3. Für die Streusel Mehl und Zucker mischen. Butter in Flöckchen zufügen und alles mit den Händen krümelig verkneten. Streusel auf den Äpfeln verteilen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 35–40 Min. backen. Warm oder kalt servieren.

★★★★☆ 4,1

Basischer Mandelkuchen mit Apfel

VERFASSER KWIBBING WEB CK-MAG.DE/041020



SIMPEL

20 MIN.

PRO STÜCK 5 g E, 11 g F, 13 g KH = 182 KCAL

ZUTATEN (8 STÜCKE)

Für den Boden

50 g Rosinen

10 Weintrauben (50 g)

ca. 150 g gemahlene Mandeln

5 EL ungesüßte Mandelmilch (oder Mandeldrink)

Für den Belag

5 Aprikosen

Saft von 1 Zitrone

2 kleine Bio-Äpfel

1 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Rosinen, Weintrauben und Mandelmilch sämig pürieren. 150 g gemahlene Mandeln unterrühren, sodass eine klebrige Masse entsteht, eventuell dafür noch mehr gemahlene Mandeln zufügen. Masse mithilfe eines Tortenrings (20 cm Ø) auf einer Tortenplatte zu einem runden Boden formen.
2. Für den Belag Aprikosen und 2 EL Zitronensaft pürieren. Äpfel in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

3. Aprikosenmus auf dem Boden verteilen und die Apfelspalten dachziegelartig darauf verteilen. Kuchen mit Mandelblättchen verzieren. Er muss nicht gebacken werden!

Tipp Wer mag, kann den Teig auch in einer Springform (20 cm Ø) im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) für 20 Min. trocknen lassen. Er wird dann knusprig wie Kekse.

★★★★☆ 4,6

Apfel-Marzipan-Muffins

VERFASSER EMANDRIANA89 WEB CK-MAG.DE/011020



NORMAL

15 MIN. + 25 MIN. BACKZEIT

PRO STÜCK 4 g E, 14 g F, 33 g KH = 287 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCK)

1 kleiner Apfel

150 g Mehl

½ TL Backpulver

50 g gehackte Mandeln

2 Eier (Kl. M)

120 g Zucker

½ Pck. Vanillezucker

120 g Butter oder Margarine

6 EL Milch

1 Prise Salz

100 g Marzipanrohmasse

100 g Puderzucker

2–3 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Mit Mandeln und Apfelstücken vermischen.
2. Eier mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mit Zucker, Vanillezucker, Butter, Milch und Salz glatt verrühren. Marzipanrohmasse zerbröckeln, unterrühren. Mehl-Mandel-Mischung kurz unterheben.
3. Teig in die zwölf Mulden eines gefetteten Muffinblechs füllen (oder Papierbackförmchen in die Mulden setzen, dann nicht fetten). Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–25 Min. backen.
4. Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren und streifig über die Muffins geben. Wer mag, streut noch gehackte Mandeln drüber.

★★★★☆ 4,5

Dänisches Apfeldessert



VERFASSER BADEGAST1 WEB CK-MAG.DE/051020

🍴 SIMPEL 🕒 20 MIN. + 15 MIN. KOCH-/BACKZEIT + 1 STD. RUHEZEIT 🍷 PRO PORTION 4 g E, 26 g F, 107 g KH = 700 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 kg Äpfel
- 75 ml Apfelsaft
- 225 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 50 g Butter
- 100 g Semmelbrösel
- 200 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Apfelsaft, 175 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker aufkochen und 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
2. Mit dem Kartoffelstampfer grob zermusen (wer es feiner mag, greift zum Pürierstab) und die Masse abkühlen lassen.
3. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und 50 g Zucker zugeben und darin unter ständigem Rühren leicht braun anrösten. Abkühlen lassen.

4. Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen. Böden von vier Gläsern (oder einer großen Glasschüssel) mit gerösteten Semmelbröseln austreuen, dann abwechselnd Apfelmus, Sahne und Semmelbrösel einschichten, bis alles aufgebraucht ist. Mit Sahne abschließen. Vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dessert mit Durchblick: Hier bekommt jeder seine eigene kleine Köstlichkeit



BADEGAST1

„Ein typisch dänischer Nachtisch, den ich in meiner Kindheit oft gegessen habe.“

DIE GRÖSSTE ILLUSION DER SHOW-GESCHICHTE!
LÜFTEN SIE DAS GEHEIMNIS?



RTL

BIG PERFORMANCE – WER IST DER STAR IM STAR?

AB 12.09. | SA | 20:15 | UND AUF **TVNOW**



Der TIPP aus der Redaktion

So ein Mus!

Apfelmus kochen ist einfach: 1 kg klein geschnittene Äpfel mit dem Saft von 1 Zitrone, 4 EL Wasser und 3–4 EL Zucker aufkochen und zugedeckt ein Viertelstündchen bei milder Hitze weich garen. Mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zermusen oder pürieren, wenn man es sehr fein mag, und heiß in saubere Gläser füllen.

★★★★☆ 4,5

Apfelmus-Streusel-Blechkuchen

VERFASSER STREUSELCHEN89 WEB CK-MAG.DE/031020



🍴 SIMPEL 🕒 25 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT 🍷 PRO STÜCK 2 g E, 10 g F, 35 g KH = 244 KCAL

ZUTATEN (24 STÜCKE)

- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 gestrichener TL Zimt
- 1 Ei (Kl. M)
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 3 Gläser stückiges Apfelmus (à 350 g)
- 100 g Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zimt und Ei unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren, bis der Teig schön streuselig ist. Eventuell noch 4–5 EL Wasser zugeben.
2. Die Hälfte des Teiges auf ein gefettetes Backblech geben und gut andrücken. Apfelmus mit Rosinen mischen, darauf verteilen.
3. Restliche Streusel darübergeben und den Kuchen im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 40–50 Min. backen.

Goldgelbes Mus unter gold-
braunen Streuseln – bei diesen
Goldstücken greift man doch
gleich doppelt gern zu

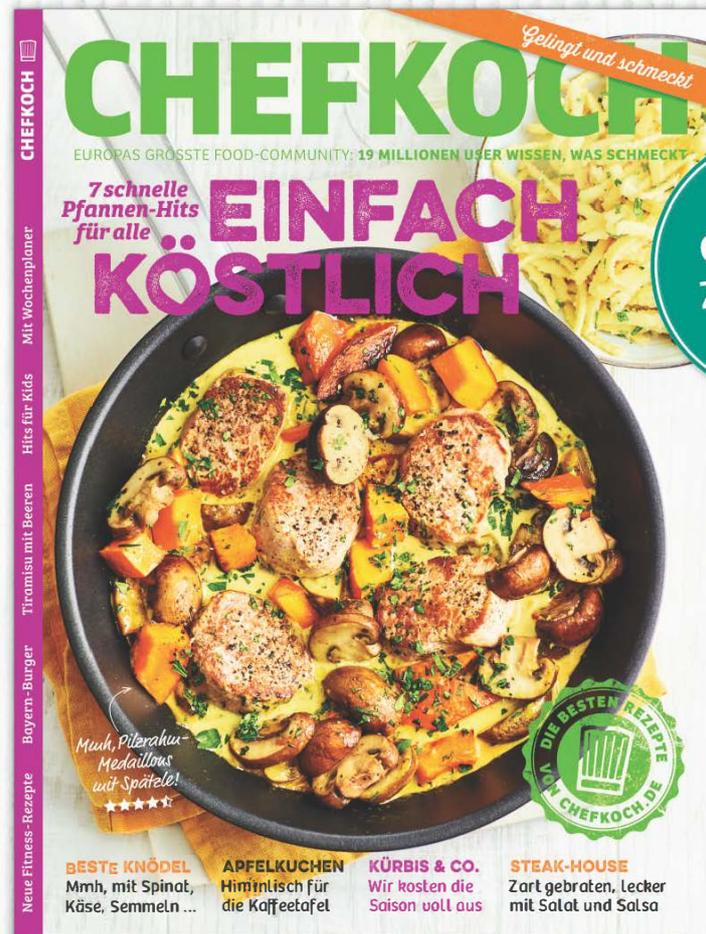
KNALLBONBON_TAO
„Habe statt Zucker
160 Gramm Ribben-
sirup genommen und
Vollkornmehl.“



STREUSELCHEN89
„Schmeckt ein bisschen wie
Apfelstrudel –
sehr lecker mit Schlagsahne.“



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



Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!

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:** Gelingargarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro*
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus

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.



reisenhel shopper M
Bietet viel Platz für die täglichen Einkäufe.
Maße: 51x26x30,5 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

REGISTER

Flott was in die
Pflaue hauen?
Leckere Ideen
ab S.10



FLEISCH

Bayern-Burger-Fingerfood	8
Gnocchi mit Zucchini und Speck	18
Hähnchen mit Kokos und Mango	56
Maxi-Nudelsalat mit Wurst	66
Möhrenpfanne mit Bratwürstchen	16
Pilaw, türkischer	43
Pilzrahm-Medaillons mit Safran	14
Rinderfilet und Bohnensalat	49
Safranfenchel	30
Schweinefilet mit Cognacsauce	28
Semmelknödel aus der Form	37
Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne	11
Tomaten-Hackfleisch-Kuchen	46
Weißwurstsalat, bayerischer	44

FISCH

Kabeljau sous vide	31
Lachs-Kartoffel-Pfanne	13
Sardellenpesto	65

VEGGIE

Gemüseschmarren	45
Kürbispfanne mit Schupfnudeln	21
Mangoldpesto	63
Möhrenpesto	64
Paprikagemüse	31
Pesto alla genovese	63
Palenta aus Mais mit Gemüse	48
Pressknödelsuppe	38
Quesadillas, gegrillte	55
Quiche mit Brokkoli und Camembert	50
Südtiroler Knödeltris	37
Tomatenpesto	63

VEGAN

Feigensenf	40
Guacamole	54
Kartoffel-Rote-Bete-Pfanne	19
Salsa criolla Argentina	52

SÜSSES

Apfelcrumble	73
Apfeldessert, dänisches	74
Apfel-Marzipan-Muffins	73
Apfelmus-Streusel-Bleckkuchen	76
Brombeer-Tiramisu	82
Dulce de Leche (Milchkaramell)	58
Haselnuss-Schoko-Apfelkuchen	69
Mandelkuchen, basischer, mit Apfel	73
Nougat-Zupfbrot	25



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 Birgit Hamm, Anne Lucas

Bildredaktion Martina Raabe

Redaktionsassistentin Martina Buchelt,

Laura Huwyler

Schlussredaktion Silke Schlichting (fr.)

Grafik Sandra Gent, Matthias Meyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.), Anne Haupt

Stellw. Publisher Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hopot-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Director Brand Solutions

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastraw

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/>

Sie erreichen Sie uns:

Telefon 040 55 55 78 09

Teil. 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 ins Ausland sind

nur mit Genehmigung

des Verlags zulässig. Leserkreise 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 Oktober-
AUSGABE
ab Donnerstag!
8.10.2020

Vorschau

Die wohl
leckerste Idee,
wenn Gäste
kommen!



Ach, Kürbis!

Wir lieben dich in
allen Varianten: im
Salat mit Schinken,
im Curry oder einer
cremigen Suppe



Wiener Glanz

Von Apfelstrudel bis Sachertorte – eine
kulinarische Reise, die sich lohnt!

BITTER IST GESUND

Wir setzen auf Chicorée,
Radicchio und Rucola

OHNE ZUCKER

Der Trend aus der Back-
stube schmeckt super!

WOCHENPLANER

Jeden Tag ein Volltreffer



Meisterstück

Duftendes Zwiebelbrot ... und keiner
glaubt, dass es so leicht gelingt!



Das wärmt die Seele ...

Deftige Eintöpfe
mit viel Gemüse,
Huhn, Kasseler
und Klopsen

Was Süßes zum Schluss! Bitte umblättern! ↪

Späte Liebe

Im September haben Brombeeren ihre große Zeit. Dunkel, reif und süß erobern sie sogar das Tiramisu und beleben den Italoklassiker mit spätsommerlicher Frische

★★★★☆ 4,5

Brombeer-Tiramisu

VERFASSER SCHNUEBI WEB CK-MAG.DE/271020



☺ SIMPEL ☺ 30 MIN. + 1 STD. KÜHLZEIT ☺ PRO PORTION 18 g E, 24 g F, 38 g KH = 459 KCAL

ZUTATEN (10 PORTIONEN)

200 g Schlagsahne
1 kg Magerquark
150 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
400 g Mascarpone
200 g Löffelbiskuits
150 ml Espresso
500 g Brombeeren
2 TL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1. Sahne steif schlagen. Quark, Zucker, Vanillezucker und Mascarpone mit den Quirlen des Handrührers verrühren, geschlagene Sahne unterheben.
2. Löffelbiskuits in eine flache Form legen und mit Espresso beträufeln. Brombeeren (bis auf einige schöne

Früchte zum Verzieren) auf den Löffelbiskuits verteilen. Mascarponecreme darauf verstreichen. Mit Kakaopulver bestäuben und mit den beiseitegelegten Brombeeren verzieren.

3. Vor dem Servieren eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit Brombeeren noch besser: Die dunklen Früchte passen toll zu Espresso und der Mascarponecreme

SIRIUS2009

„Sehr leckeres, schnelles Tiramisu, das auch prima mit Tiefkühlbeeren funktioniert.“

DEIN DRAMAQUEEN RUNTERKOMM MAGAZIN



**Hol
sie dir!**

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!

Wir & Jetzt
für unsere
Region



Gut für Bratkartoffeln. Und die Region.

Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirten und Lieferanten zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort. Mehr auf [edeka.de/wirundjetzt](https://www.edeka.de/wirundjetzt)

Wir  Lebensmittel.

