



So knusprig geht Gemüse!

Leckeres Gemüse aus dem Ofen:
die KNORR Knusper Toppings

Jetzt neu!
Bei der
Salatkrönung.



Iss ein Stück besser



CHEFKOCH

Cheers! Espresso Martini

Gedeckter Apfelkuchen

Halloween-Hit

Veggie-Liebliche

Wochenplaner

CHEFKOCH

Jetzt noch heißer!

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



HERBST-GLÜCK

Mmh, Gulasch,
Zwiebelkuchen,
Schmorbraten

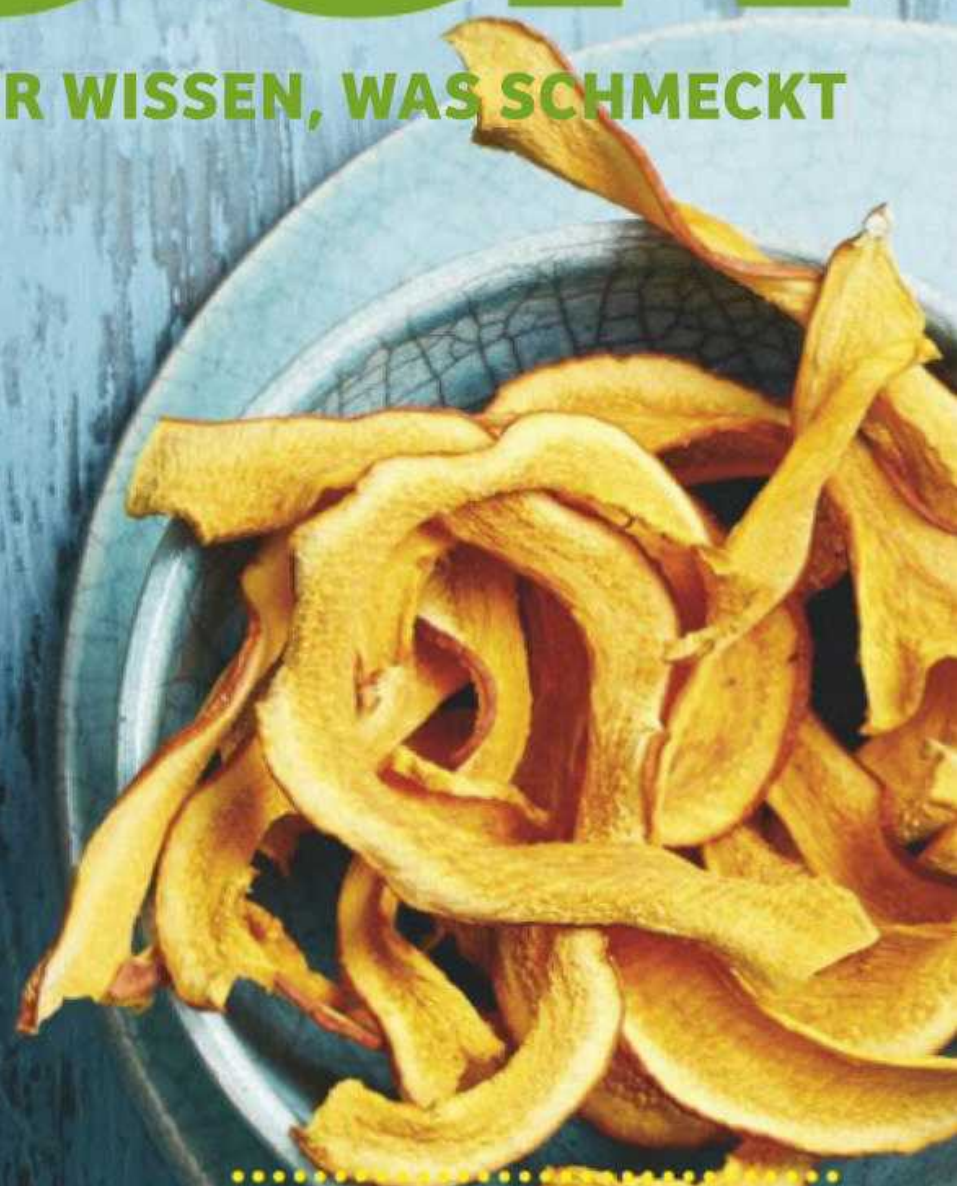
BITTER BITTE!

Gesund, leicht
und saisonal: neue
Fitness-Rezepte

SCHNELLE IDEEN FÜR JEDEN TAG

HIER GEHT'S RICHTIG RUND

Von Suppe über
Salat und Auflauf
bis Ofenchips



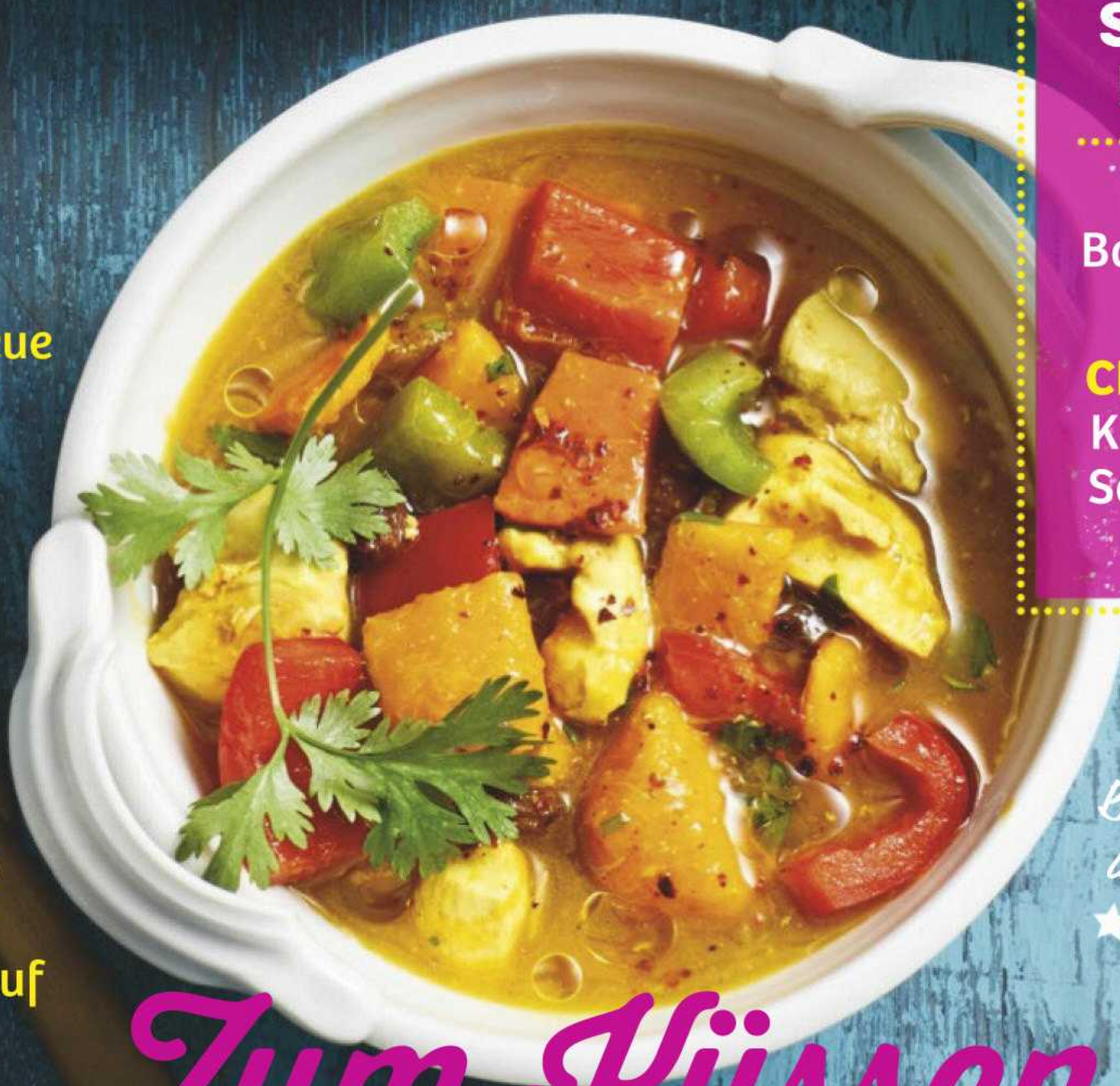
SÜSSES LEBEN

TREND

Backen ohne
Zucker

CHARMANT

Kaffeehaus-
Schmankerl
aus Wien



Bunt gemixt
mit Huhn!



Zum Küssen! KÜRBIS

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





Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

Herzlich willkommen,

in stürmischen Zeiten schenkt eine Schüssel warmer Milchreis Behaglichkeit (S. 29), heiße Suppen und Eintöpfe bringen die Familie am Tisch zusammen (S. 10), und unsere fabelhaften Kuchen ohne Zucker (S. 54) freuen Youngsters und alle, die auf Alternativen setzen.

Wie immer haben wir alle Rezepte ausprobiert und für Sie im Fotostudio in Szene gesetzt. Haben Sie schon Ihren Liebling gefunden?

Viel Genuss wünscht Ihnen
Ihre Redaktion!



*„Mit Zimt und Zucker
wunderbar lecker.
Apfelmus oder Pflaumen-
kompott kommen
noch on top.“*



*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@GUJ.DE
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: ABO@CHEFKOCH.DE ODER WWW.CHEFKOCH.DE/ABO

10

Herbst ist da!

Wir feiern ihn mit feuriger Gulaschsuppe und weiteren würzigen Eintöpfen



40

Toller Kürbis

Unbedingt probieren: von Zwiebelkuchen bis gefüllter Butternut



60

Fitness tanken

Der Zitrus-Lassi enthält gesunde Bitternoten



54

Keine Sünde

Süßes backen mit Datteln und Trockenfrüchten



Alle Rezepte von
der Chefkoch-Redaktion
ausgewählt, nachgekocht
und fotografiert

Inhalt

Neue Kuschelrezepte für einen köstlichen Herbst

68

Im Dreivierteltakt

Die schönsten Stücke aus
der Wiener Feinbäckerei

Schmoren lassen

Ob in Braten oder Suppe:
Zwiebel als natürlicher
Geschmacksverstärker

18



GUTES FÜR JEDEN TAG

10 Eintöpfe

Die deftigen Gute-Laune-Macher heizen
ein und schmeicheln der Seele

19 Ideen mit Zwiebeln

Großer Auftritt für die unscheinbare
Knolle: in Suppe, Schmorbraten und
würzigem Zwiebelbrot

26 Wochenplaner

Sieben glorreiche Ideen für eine
genussvolle und entspannte Woche

40 Kürbis

Sein hübsches Talent kosten
wir voll aus – mmh!

60 Fit & gesund

Bitterstoffe in Chicorée, Kurkuma oder
Radicchio sind super Fitmacher und
verleihen Gerichten das gewisse Etwas



82 Zum Anstoßen

Aber bitte mit Schuss: ein genialer
Espresso Martini, an dem bestimmt
auch 007 seine Freude hätte

WISSENSWERTES

18 Warenkunde

Uns kommen die Tränen vor lauter
Freude über so viel Zwiebelvielfalt

52 Grüne Seite

Naturweine sind der neue Trend. Was
dran ist und welche Rolle die Transport-
wege für die Umwelt spielen

SERVICE

3 Editorial, Kontakt zur Redaktion

6 Rezeptübersicht

80 Rezeptregister, Impressum

81 Vorschau

BACKEN UND SÜSSES

8 Liebling des Monats

Huh, sind die gruselig: Halloween-
äpfelchen mit zwei Glasuren

36 Annes Backschule

Diesmal mit dem wahrscheinlich besten
gedeckten Apfelkuchen der Welt

54 Backen ohne Zucker

... beschert trotzdem wunderbar süße
Knusperkekse und saftige Kuchen

68 Über den Tellerrand

Wir haben uns in der Wiener Zucker-
bäckerei umgesehen und herrliche
Sachertorte, Apfelstrudel und Topfen-
palatschinken mitgebracht

*Cheers! Blättern Sie
mal zur letzten Seite*



Rezeptübersicht

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

FLEISCH



Feuervogels Gulaschsuppe
FEUEROVUGEL S. 10



Zwiebel-Käse-Schinken-Brot
ANGELIKA2603 S. 23



Warmer Kürbissalat mit Schinken
MISSOLIVER S. 41



⌚ **Rindfleisch mit Chicorée**
TILLA S. 61



Französische Zwiebelsuppe
ANNES_KOCHSCHULE S. 24



⌚ **Huhn-Kürbis-Topf**
ALI-DENTE S. 45



Rucola-Schinken-Wraps
NAFALIE S. 66



Orientalischer Kürbiseintopf
MUCKEFUCK S. 14



Zwiebelkuchen in der Muffinform
NERIZ. S. 19



⌚ **Grilled Cheese-Sandwich**
ANDI_DER_CHEFKOCH S. 30



Kürbis-Zwiebelkuchen
FEUEROVUGEL S. 47

FISCH



Gebratenes Seelachsfilet
PATTY89 S. 34



Gemüseintopf mit Kasseler
WIGGUM S. 17



Zwiebelschmorbraten
WARGELE S. 20



One-Pot-Pasta à la Lasagne
LISSYBACK S. 33



Butternut-Auflauf Carbonara
GAAB S. 50



⌚ **Radicchio mit Zander**
PATTY89 S. 64

VEGGIE



Wärmende Minestrone
MCMOE S. 15



⌚ **Schnelle Spätzlepfanne**
ANJAMO S. 28



⌚ **Wirsingpäckchen**
CURLY64 S. 27



⌚ **Allgäuer Käsesalat**
SCHWOBAMÄDLE S. 32



Pumpkin-Patties – würzige Kürbis-Puffer
AMERIKANISCH-KOCHENDE S. 42



Chips vom Hokkaido
MOVOSTU S. 45



Baked Butternut mit Reis
COOKINGJULIE S. 49



Risotto mit Champignons
DODITH S. 64



Kürbissuppe mit roten Linsen
MOELC4 S. 12



Gebackene Zwiebeln
LIESBETH S. 22



Blutige Äpfel am Stiel
SARDEGNA92 S. 8



Dänischer Milchreis
BADEGAST1 S. 29



Gedeckter Apfelkuchen
ANNES_KOCHSCHULE S. 37



Kokos-Bananen-Kekse
ZEBRA15 S. 54



Feiner Schokokuchen
ZEBRA15 S. 55



Softiger Karottenkuchen
ZEBRA15 S. 57



Gewürzkuchen mit Äpfeln
ZEBRA15 S. 58



Schokokekse
ZEBRA15 S. 59



Zitrus-Lassi mit Kurkuma
JUULEE S. 64



Sachertorte
NICOLES_ZUCKERWERK S. 69



Wiener Melange
CHRISTINE_R S. 70



Ushis Wiener Apfelstrudel
UFAUDIE58 S. 72



Topfenpalatschinken Wiener Art
PICARD66 S. 74



Mohnnudeln
MIMA53 S. 76



Wiener Kaffeehaus-Gugelhupf
CHRISTINE_R S. 77



Espresso Martini
VIGDISS S. 82

SÜSSES & DRINKS

Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept



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

BEWERTUNG ★★★★★☆

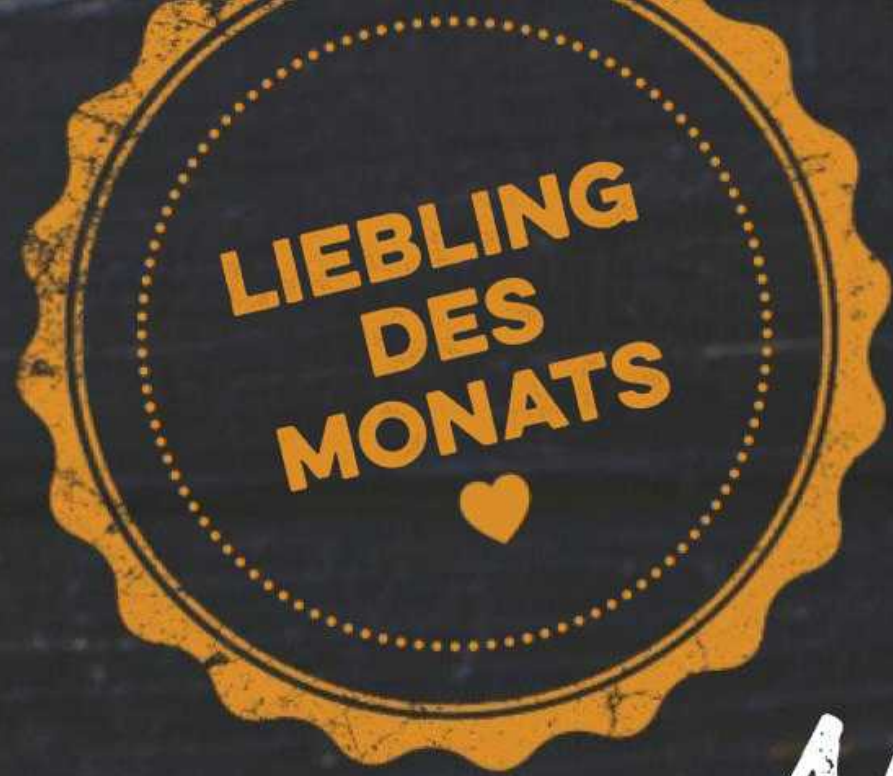
VERFASSTER BADEGAST1

WEB CK-MAG.DE/331120

4,0 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de



Unheimlich süß, die Kleinen!

Die zuckrig-blutroten Äpfel passen prima aufs Halloween-Bufferet.
Dabei haben alle noch was Gesundes zum Knabbern

Huh! Gänsehaut-
Feeling garantiert!

★★★★☆ 4,0

Blutige Äpfel am Stiel



VERFASSER SARDEGNA92

WEB CK-MAG.DE/241120

🍴 SIMPEL 🕒 2 STD. 15 MIN.

🍏 PRO STÜCK 0 g E, 0 g F, 46 g KH = 194 KCAL

ZUTATEN (9 STÜCK)

9 kleine Äpfel
250 g Puderzucker
3–5 Tropfen rote Lebensmittelfarbe
9 Cakepopstiele

ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen und gut abtrocknen.
 2. Die Hälfte Puderzucker mit wenig Wasser anrühren, sodass eine zähflüssige Masse entsteht.
 3. Äpfel mit Zuckerguss überziehen und mindestens 1–2 Std. trocknen lassen.
 4. Rest Puderzucker mit wenig Wasser ebenso anrühren und mit Lebensmittelfarbe blutrot färben. Über die Äpfel tropfen und verlaufen lassen.
 5. Stiele in die Äpfel stecken, noch mal 1–2 Std. gut trocknen lassen.
- Tipp** Statt Puderzuckerguss kann man auch weiße Kuvertüre verwenden: 200 g im Wasserbad schmelzen und wie oben beschrieben in 2 Schichten auf die Äpfel tropfen.

BENNIHASE

„Die kommen auf
jeden Fall
mit in die Kita!“



Süßer Spaß für HALLOWEEN

Der Countdown läuft! Die Deko ist fertig, der Kürbis geschnitzt – fehlen nur noch Leckereien für kleine Monster



Die Titanium Chef Patissier XL übernimmt das Wiegen, Schmelzen und Rühren

Seit Tagen reden die Kinder von nichts anderem. Halloween! Welche Verkleidung ist die gruseligste? Wie schmücken wir die Wohnung und – ganz wichtig – was gibt es zu naschen? Mit der Titanium Chef Patissier XL von Kenwood und unserem Rezept kommen für aufgeregte Halloween-Monster süße Kracher auf den Tisch. Ganz ohne Backen – und die Kids können sogar mitmachen. Die Küchenmaschine bringt dafür reichlich

Zubehör mit, wie den Multi-Zerkleinerer, der die Erdnüsse im Handumdrehen zu kleinen Stücken verarbeitet. Die integrierte Waage macht das Abwiegen leicht und die Wärmefunktion schmilzt die Zutaten für Füllung und Glasur – ohne dass ein Extratopf benötigt wird. Einfach die Zutaten in die 7 l Schüssel geben und mit dem Programm zum Schokoladeschmelzen direkt erwärmen. Fürs Verühren schaltet der 1400 Watt Motor in die langsamste seiner 13 Geschwindigkeitsstufen. Trotzdem Spritzschutz nicht vergessen. Er darf im Anschluss in die Spülmaschine, wie fast alles Zubehör der Titanium Chef Patissier XL. Das spart Aufräumzeit und die Party kann schneller starten. Das ausführliche Rezept und noch mehr Ideen für Halloween unter: chefkoch.de/kenwood

Kann deine Küchenmaschine auch monstermäßig knusprige Pralinen zaubern?

**KENWOOD
CAN**



Die handlichen Häppchen lassen sich schnell und einfach ohne Backen zubereiten



Erdnuss- und Schokoladenpralinen FÜR 24 PORTIONEN

ZUTATEN 1

100 g Erdnussbutter
90 g heller Zuckersirup
60 g weiche Butter

ZUTATEN 2

100 g gemahlene Mandeln
150 g Vollkornkekse

ZUTATEN 3

100 g Milkschokolade

ZUM GARNIEREN

80 g Erdnüsse

ZUBEREITUNG

Die Kekse im Multi-Zerkleinerer fein zerbröseln, Butter würfeln. Die Schokolade in Stücke brechen. Die Erdnüsse rösten und grob hacken. Die EasyWarm™ 7 l Rührschüssel, K-Haken und Spritzschutz einsetzen. **Zutaten 1** in die Rührschüssel geben und für 1 Minute mit Wärmestufe 8 und Intervallrühren 1 vermischen. **Zutaten 2** hinzugeben und mit Geschwindigkeitsstufe 1 ca. 1 Minute rühren, bis die Masse homogen ist. Mischung in den Handinnenflächen portionsweise zu kleinen Bällen formen. Auf einem Teller ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. 7 l Rührschüssel reinigen und wieder einsetzen. Flexi-Rührelement und Spritzschutz anbringen. **Zutaten 3** in die Rührschüssel geben und mit dem voreingestellten Programm zum Schokoladeschmelzen verühren. Die gekühlten Pralinen jeweils zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tauchen. Anschließend in den gehackten Nüssen wälzen und auf einem mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte ausgelegten Backblech bei Zimmertemperatur fest werden lassen.



LADE GUTE LAUNE EIN!

Jeder Topf verspricht ein anderes Vergnügen: Mal gibt es herzhaft-zarte Fleischstücke, gegart in guter Suppe. Mal fruchtige Kombis mit Kürbis, mal orientalische Leckereien. Und kein anderes Essen ist so gut vorzubereiten

★★★★☆ Ø 4,6

Feuervogels Gulaschsuppe

VERFASSTER FEUERVOGEL WEB CK-MAG.DE/071120



🍴 NORMAL ⏱ 40 MIN. 🍲 PRO PORTION 31 g E, 14 g F, 29 g KH = 412 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Rindfleisch aus der Keule
3 große Zwiebeln
30 g Butterschmalz oder Schweineschmalz
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Kümmel
1 Prise Majoran
1 l Fleischbrühe
2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
4 große Kartoffeln
200 ml Rotwein

ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin rundherum 3 Min. kräftig anbraten. Zwiebelwürfel und Tomatenmark zugeben, 2 Min. mitbraten.
2. Mit Salz, Pfeffer, beiden Paprikasorten, Kümmel und Majoran würzen.
3. Fleischbrühe angießen, aufkochen und zugedeckt 50 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. In die Suppe geben und weitere 10 Min. kochen. Geschälte Tomaten zugeben. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, zugeben. Noch 20 Min. kochen. Den Topf von der Herdplatte ziehen und den Rotwein unter die Suppe rühren.
4. Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und sehr heiß servieren.

Tipp Für mehr Schärfe 1–2 Chilischoten samt Kernen klein hacken, mit den Tomaten zur Suppe geben. Oder die Suppe kurz vorm Servieren mit einigen Tropfen Tabasco abschmecken.

KAFFEEANALYDE

„Ich mache sie ohne Kümmel und mit gehackten Tomaten.“

Der würzige Gulaschtopf weckt die Lebensgeister und ist darum eine prima Party-Mitternachtssuppe



★★★★☆ Ø 3,8

Kürbissuppe mit roten Linsen



VERFASSTER MOELC4 WEB CK-MAG.DE/231120

SIMPEL 50 MIN.

PRO PORTION 17 g E, 18 g F, 45 g KH = 428 KCAL



Unser Titelstar!
Zum süßlichen
Kürbis gesellen
sich Paprika und
Kokoscreme. Getoppt
von einer eleganten
Spur Kürbiskernöl

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 große Zwiebel
2 Chilischoten
3 cm Ingwer
400 g Hokkaido (geputzt)
1 Paprikaschote
(z. B. orange oder rot)
2 EL Olivenöl
2 EL Kürbiskernöl
1 l Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
200 g rote Linsen
Salz, Pfeffer
1 TL Bio-Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Chilis fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Kürbis und Paprika in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und 1 EL Kürbiskernöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel bei milder Hitze unter Rühren 2 Min. glasig dünsten. Chilis, Ingwer, Kürbis und Paprika zugeben, 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

2. Gemüse pürieren, Kokosmilch angießen und Linsen zugeben. Weitere 15 Min. ohne Deckel garen, bis die Linsen bissfest sind. Dabei öfter umrühren, damit nichts ansetzt. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken, mit Rest Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

TITEL-
REZEPT

Bio für alle.

BY
PENNY

NATUR GUT

Mit Naturgut bieten wir dir immer mehr natürlich
leckere Bio-Produkte, die sich jeder leisten kann!

Über
180
Bio-
Produkte¹



DE-ÖKO-006

¹ Die Auswahl variiert je nach Markt und Wochenangeboten.

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln

Erstmal zu Penny

PENNY.



Frische Datteln, knackige Nüsse, etwas Honig und ein Hauch Schärfe entführen in märchenhafte Gefilde aus 1001 Nacht

★★★★☆ 03.8

Orientalischer Kürbiseintopf

VERFASSTER MUCKEFUCK WEB CK-MAG.DE/101120

🕒 NORMAL 🕒 45 MIN. 🍴 PRO PORTION 44 g E, 17 g F, 52 g KH = 564 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Hokkaidokürbis (1 kg)
200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
600 g Hähnchenbrustfilet
100 g frische Datteln
50 g Erdnüsse oder Mandeln
Salz
1 Prise Cayennepfeffer
1 ½ TL Honig
2–3 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Hokkaido entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zugeben, 2 Min. mitbraten. Brühe angießen, aufkochen und 20 Min. bei milder Hitze garen. Hähnchenbrustfilets zugeben, weitere 10 Min. garen. Datteln entsteinen, halbieren, Nüsse grob hacken und zum Eintopf geben. Hähnchenbrust herausnehmen, in kleine Stücke zupfen, wieder zugeben.
3. Eintopf mit Salz, Cayennepfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken und servieren.



STSTSO

„Wirklich sehr orientalisches. Mangels Datteln habe ich die gleiche Menge Rosinen genommen.“

★★★★☆ 3,5

Wärmende Minestrone

VERFASSTER MCMOE WEB CK-MAG.DE/091120



🍴 SIMPEL ⏱ 50 MIN. 🍴 PRO PORTION 12 g E, 19 g F, 34 g KH = 370 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 200 g Staudensellerie mit Grün
 6 EL Olivenöl
 2 TL Tomatenmark
 1 TL Zucker
 1 Pck. stückige Tomaten (400 g)
 ½ TL getrockneter Oregano
 Salz, Pfeffer
 80 g Langkornreis
 1 Dose weiße Bohnen (425 g)
 150 g Kirschtomaten
 ½ Bund glatte Petersilie
 40 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Staudensellerie putzen, Selleriegrün beiseitelegen, Stangen in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Selleriescheiben darin andünsten. Tomatenmark und Zucker zugeben, 1 Min. mitrösten. Stückige Tomaten, Oregano und 500 ml Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Zugedeckt 20 Min. garen.

2. Reis nach Packungsanweisung garen. Bohnen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Kirschtomaten halbieren, zugeben und bei milder Hitze weitere 3 Min. ziehen lassen.

3. Petersilie abzupfen, zusammen mit dem Selleriegrün hacken. Käse reiben. Reis zum Eintopf geben, abschmecken. Mit Kräutern und geriebenem Käse bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufelt servieren.



Weißer Bohnen und Parmesan in einer kräftigen Gemüsesuppe – so schmeckt der Herbst in Italien

OSTSEEKIND68

„War sehr lecker. Super auch, dass man die Mengenangaben nicht so genau nehmen muss.“

Deftiger Klassiker mit Möhren und Kasseler trifft auf indisch Würziges mit Chili, roten Linsen und einer Prise Kreuzkümmel – das passt!

★★★★★ 4,4

Gemüse Eintopf mit Kasseler

VERFASSER WIGGUM WEB CK-MAG.DE/061120



🕒 NORMAL 🕒 35 MIN. 📏 PRO PORTION 55 g E, 16 g F, 47 g KH = 578 KCAL

ZUTATEN (5 PORTIONEN)

1 kg Kasseler	2 EL Butter oder Butterschmalz
2 Zwiebeln	2 EL Senf
4 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark
2 rote Chilischoten	200 g rote Linsen
500 g Kartoffeln	1 ½ l Brühe
200 g Möhren	Pfeffer
300 g Champignons	1 TL Kreuzkümmel
1 Stange Lauch	1 Bund glatte Petersilie
300 g grüne Bohnen	

ZUBEREITUNG

1. Kasseler in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch hacken, Chilischoten in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, Möhren und Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Lauch putzen, in Ringe schneiden, grüne Bohnen putzen, quer halbieren.

2. Butter in einem großen Topf erhitzen. Kasseler, Zwiebeln, Knoblauch und Chili 3 Min. darin anbraten. Senf und Tomatenmark zugeben, 1 Min. mitbraten. Kartoffeln und Möhren dazugeben, 3 Min. weiterbraten. Champignons, Lauch, Bohnen und Linsen zugeben und 2 Min. weiterbraten. Brühe angießen. Mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, gehackte Petersilie dazugeben. 15 Min. bei milder Hitze garen. Heiß servieren.

Tipp Wenn mal die eine oder andere Zutat nicht im Haus ist oder eines der Gewürze fehlt – macht gar nichts: Man kann das Gericht wunderbar nach eigenen Vorlieben variieren.

Einmalig
buttrig,
einmalig
lecker.



„Ich bin ein Gourmeggle.“



UNS KOMMEN DIE TRÄNEN

Die Zwiebel als ewige Nebendarstellerin? Ungerecht! Hier bekommt sie ihren großen Auftritt – und ist zum Heulen gut in Suppe, Braten, Brot & Co.

WEISSE ZWIEBEL

In ihrer Heimat, dem Mittelmeerraum, wird sie viel häufiger verwendet als bei uns. Das sollte sich ändern, denn die Weiße schmeckt schön mild, beißt nicht und ist ideal für mediterrane Gerichte.

GEMÜSE-ZWIEBEL

Das gemütliche Dickerchen der Familie Zwiebel schmeckt besonders mild und entwickelt beim Kochen eine feine Süße. Lecker gefüllt, goldgelb gebraten oder in Saucen und Suppen – sie ist immer eine gute Wahl.

ROTE ZWIEBEL

Roh spielt die Mild-Würzige ihre beste Rolle. Aber bitte nur knackfrisch! Dann glänzt sie in Salaten. Gebraten oder gekocht, verliert sie von ihrem Charme.

PERLZWIEBEL

Klein, fein und ein bisschen kapriziös: Man kennt sie in Essig eingelegt, auch einem Coq au Vin schenkt sie Geschmack und Biss. Ihre silbrig glänzende Haut lässt sie sich nur ungern abziehen, doch mit Geduld klappt auch das.

GELBE ZWIEBEL

Sie ist der „Normalo“ unter den Zwiebelgewächsen. Nicht zu scharf und nicht zu mild, macht sie verlässlich ihren Job, sei es knusprig gebraten zu Steak oder Püree oder bis zur Unkenntlichkeit verkocht als köstlicher Saucenbinder in Schmortöpfen aller Art.

★★★★☆ 4,7

Zwiebelkuchen in der Muffinform



VERFASSTER NERIZ. WEB CK-MAG.DE/411120

SIMPEL 1 STD. PRO STÜCK 6 g E, 8 g F, 17 g KH = 172 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (12 STÜCK)

Für den Teig

250 g Mehl

1 Pck. Trockenhefe

1 TL Salz

1 EL Öl

Für die Füllung

500 g Zwiebeln

150 g geräucherter Speck

1 TL getrockneter Thymian

Pfeffer aus der Mühle, Salz

2 Eier (Kl. M)

100 g Schmand

1 Prise Muskat

1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, Hefe und Salz untermischen. 150 ml lauwar-
mes Wasser und Öl zugeben. Mit den Knet-
haken zu einem glatten Teig verkneten. Wenn
er sich vom Schüsselrand löst, abdecken und
30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für die Füllung Zwiebeln schälen, halbieren,
in Ringe schneiden. Speck fein würfeln und
in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze aus-
lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.
Zwiebeln im Speckfett anbraten. Wenn sie
etwas Farbe angenommen haben, Thymian
und etwas Wasser zugeben. Zugedeckt

10 Min. weich dünsten, Speckwürfel unter-
heben und mit Pfeffer würzen. Vom Herd
nehmen und abkühlen lassen.

3. Eier verquirlen, Schmand unterrühren, mit
Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit lauwar-
men Zwiebeln verrühren. Teig durchkneten
und in 12 Portionen teilen. Ausrollen und die
gefetteten Muffinförmchen damit auskleiden.

4. Füllung in die Teigförmchen verteilen. Im
heißen Ofen bei 200 Grad auf der untersten
Schiene 12–14 Min. backen. Herd auf Umluft
schalten und noch 4–6 Minuten backen. Frisch
aus dem Ofen, lauwarm oder kalt servieren.

KARTE2014

„Geht auch gut mit
fertigem Pizzateig
aus dem Kühlregal.“

Die niedlichen Zwiebel-
küchlein knuspert
man am besten zum
Federweißen

★★★★☆ 3,8

Zwiebelschmorbraten

VERFASSER WARGELE WEB CK-MAG.DE/421120

NORMAL 2 ½ STD. 45 MIN. LOW CARB

PRO PORTION 52 g E, 18 g F, 11 g KH = 446 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

800 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 ½ kg Rindfleisch (Schulter)
Salz, Pfeffer
3 EL Öl oder Butterschmalz
500 ml Rotwein
500 ml Fleischbrühe
3 Lorbeerblätter
2 EL getrockneter Thymian
1 EL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz würzen.
2. Öl oder Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Rindfleisch darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten. 125 ml Rotwein und Brühe angießen, Lorbeer und Thymian zugeben.
3. Bräter auf dem Rost in den heißen Ofen stellen und bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 2–2 ½ Std. offen garen. Dabei den restlichen Rotwein nach und nach zugießen. Am Ende der Garzeit Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



DER GOLDENE SCHNITT



1. Zwiebel halbieren, mit aufgesetzten Fingerkuppen festhalten. Längs fein einschneiden, am Ansatz nicht ganz durchschneiden.



2. Zwiebelhälfte gut auf dem Schneidebrett festhalten, vorsichtig ein- oder zweimal quer ein-, aber nicht durchschneiden.



3. Beim Schneiden entstehen die feinen Würfel wie von selbst. Finger dabei krallenförmig aufsetzen, um Verletzungen zu vermeiden.

SASCHWEI

„Mein Metzger hat mir statt Schulter Hüfte empfohlen. Wird noch zarter.“

Ein Sonntagsbraten wie aus dem Bilderbuch. Nicht nur wenn die Schwiegereltern sich angekündigt haben

Haltungsform



Außenklima

haltungsform.de

Frisches Schweine- und Geflügelfleisch aus Haltungsform 3 an unserer Fleischtheke*



Schwein



Geflügel



Haltungsform Stufe 3 – besseres Umfeld für das Tier

- ✓ Mindestens **40% mehr Platz** für Schweine im Stall als gesetzlich in Deutschland vorgeschrieben
- ✓ Stallhaltung mit **Außenklimareizen** oder **offene Stallfronten**
- ✓ Organisches **Beschäftigungsmaterial** zusätzlich zum **Stroh**, **Picksteine** in der Hähnchen- und Putenmast

Hähnchenfleisch aus **Freilandhaltung** (Haltungsform 3) von **Nature & Respect**

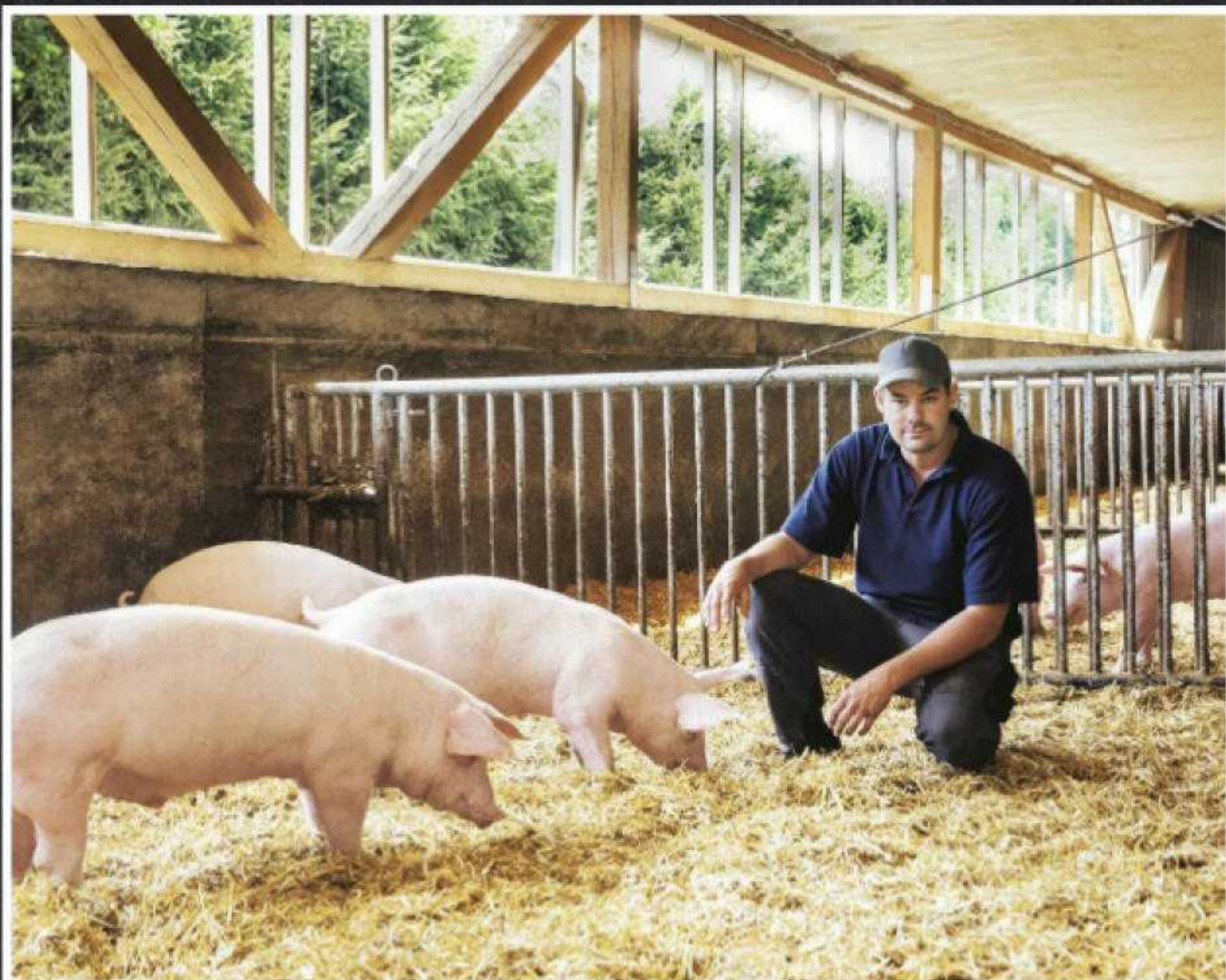


Schweinefleisch aus Haltungsform 3 von unserer Eigenmarke

Favourites



Tierwohl IST HALTUNGSSACHE



An unseren Fleischtheken und im SB-Bereich bieten wir Schweinefleisch und Geflügel aus nachhaltigerer Haltung an. An der Theke erhalten Sie ausschließlich Schweinefleisch aus der Haltungsform 3, im SB-Bereich finden Sie diese Qualität unter unserer Eigenmarke K-Favourites. Geflügel von „Nature & Respect“ finden Sie sowohl an der Theke als auch im Kühlregal. Tierwohl liegt uns am Herzen, darum arbeiten wir ständig daran, dieses Sortiment für Sie zu erweitern.

Mehr Informationen unter kaufland.de/tierwohl

**Machen
macht
den
Unterschied.**

Kaufland

*Hiervon ausgeschlossen sind folgende Filialen von Kaufland: München-Moosach, Peißenberg, München-Berg am Laim, Regensburg-Reinhausen, Landsberg, Donauwörth, Augsburg-Lechhausen und Augsburg-Göggingen.

★★★★☆ 3,7

Gebackene Zwiebeln

VERFASSTER LIESBETH WEB CK-MAG.DE/391120



SIMPEL 20 MIN. + 1 STD. GARZEIT PRO PORTION 2 g E, 8 g F, 8 g KH = 120 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

750 g kleine Zwiebeln

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

6 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln pellen, in leicht gesalzenem Wasser 5 Min. kochen. Abtropfen lassen und halbieren.

2. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln, Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Salzen und pfeffern. Petersilie

waschen, fein hacken, über die Zwiebeln streuen. Restliches Öl über die Zwiebeln träufeln. Im heißen Ofen Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 1 Std. backen. Als Beilage zu Fleischgerichten reichen.

ESSENFASSEN

„Für jeden Zwiebelfan ein absolutes Muss. Kommt zu unseren Favoriten.“



Elegant, einfach und überraschend: Die kleinen gebackenen Zwiebeln entwickeln beim Garen im Ofen ein tolles süßliches Aroma

Außen knusprig, innen würzig mit Zwiebeln, Käse, Schinken: Frisch aus dem Ofen, nur mit Butter bestrichen, der perfekte Brotgenuss

SCHLITZAUGE

„Habe zwei Baguettes daraus geformt. Beim nächsten Mal werde ich es mit Peperoni probieren.“

★★★★☆ 4,7

Zwiebel-Käse-Schinken-Brot

VERFASSER ANGELIKA2603 WEB CK-MAG.DE/401120

 SIMPEL  30 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT  PRO SCHEIBE 9 g E, 6 g F, 32 g KH = 228 KCAL

ZUTATEN (12 SCHEIBEN)

ca. 500 g Mehl
20 g frische Hefe
Salz
ca. 350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (zimmerwarm)
100 g geraspelter pikanter Käse
100 g Schinkenwürfel
50 g Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 80 Grad vorheizen. 500 g Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in eine Tasse bröckeln, 1 TL Salz dazugeben. So lange verrühren, bis die Hefe sich verflüssigt hat (sie reagiert auf das Salz). Mit 350 ml Mineralwasser, Käse, Schinkenwürfeln und Röstzwiebeln zum Mehl geben. So lange mit den Knethaken des Handrührers verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Mineralwasser zugeben. Schüssel mit einem Tuch abdecken, Teig im warmen Backofen 15 Min. gehen lassen.

2. Schüssel herausnehmen, Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhitzen. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem runden Laib formen und auf ein leicht bemehltes Backblech geben. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 50 Min. backen. Test machen: Klingt es beim Klopfen auf die Unterseite hohl, ist das Brot durchgebacken. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp Man kann das Brot auch in einer Kastenform backen.



★★★★☆ 3,5

Französische Zwiebelsuppe

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE WEB CK-MAG.DE/381120

🍴 SIMPEL ⏱ 50 MIN. 🍷 PRO PORTION 10 g E, 11 g F, 24 g KH = 255 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 Gemüsezwiebeln (700 g)
30 g Butter
1 EL Mehl
100 ml Weißwein
1,2 l Rinderfond
oder Brühe
1 Lorbeerblatt
3 Thymianzweige
60 g Gruyère
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Baguette

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in dünne Scheiben hobeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Min. weich dünsten.
2. Zwiebeln mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz rösten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen.
3. Fond angießen. Lorbeer und Thymian zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. kochen. Inzwischen Käse raspeln. Baguettescheiben rösten. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und in vier Terrinen oder Bowls füllen.

4. Je 2 Baguettescheiben auf die Suppe legen. Mit Käse bestreuen, unter dem heißen Ofen-grill goldbraun gratinieren. Sofort servieren.

PATTY89

„Einfach, schnell, lecker –
so mag ich sie geru. Vielen
Dank für das Rezept.“



Überraschen Sie mal
mit dem französischen
Suppenklassiker. Das
Oh-là-là: knuspriges
Käsebaguette obendrauf

werde-einer-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)



Domenico, einer von uns.



WOCHENPLANNER

SCHÖNE WOCHE!

Damit alles entspannt läuft, gibt's von uns wieder einen genialen Plan dafür: Ein-, zweimal einkaufen und damit sieben Tage locker und lecker kochen. Viel Spaß!

Montag

*Wirsingpäckchen mit
Ziegenkäse*

Dienstag

*Schnelle Spätzlepfanne
mit Pilzen und Lauch*

Mittwoch

*Dänischer Milchreis –
Risalamande*

Donnerstag

Oue-Pot-Pasta à la Lasagne

Freitag

Allgäuer Käsesalat

Samstag

*Asiatisches Nudelcurry
mit Hühchenbrust*

Sonntag

*Gebratenes Seelachsfilet
auf Gemüse*

Das Geheimnis des
Plans: cleverer Vorrat
plus Frischekick

MONTAG

30 Min.

EXTRA-
SCHNELL



★★★★★ Ø 4,4

Wirsingpäckchen mit Ziegenkäse

VERFASSER CURLY64 WEB CK-MAG.DE/371120

PFIFFIG 30 MIN. PRO PORTION 8 g E, 17 g F, 7 g KH = 228 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- ✕ 6 große Wirsingblätter
- Salz, Pfeffer
- 50 g Pinienkerne
- 2 Schalotten
- 1 TL plus 100 g Butterschmalz
- ✕ 150 g Ziegenfrischkäse
- ✕ 1 EL Schlagsahne
- 1 Ei (Kl. L)
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 TL Sesam

✕ *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Wirsingblätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Schalotten würfeln, in 1 TL heißem Butterschmalz goldbraun anbraten, etwas abkühlen lassen. Ziegenkäse, Schalotten, Pinienkerne und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung gleichmäßig auf die Kohlblätter verteilen, die Seiten einschlagen und dann zu Päckchen aufrollen.
3. Ei verquirlen. Semmelbrösel und Sesam mischen. Wirsingpäckchen erst durch das Ei ziehen und dann in der Semmelbrösel-Sesam-Mischung wenden. Päckchen in 100 g heißem Butterschmalz rundum goldbraun braten und sofort servieren.



Der TIPP aus der Redaktion

Leckere Variationen

Noch herzhafter (aber nicht mehr vegetarisch) wird's mit gewürfeltem Katenschinken in der Füllung. Und wer einen Ersatzspieler für den Ziegenkäse möchte, setzt auf Feta oder Kräuterfrischkäse.

SONJAMICHI

„Für die Pauade habe ich fein zerbröselte Tortillachips (Paprika-Chili) genommen. Sehr zu empfehlen.“



★★★★☆ 4,0

Schnelle Spätzlepfanne mit Pilzen und Lauch

VERFASSER ANJAMO WEB CK-MAG.DE/351120

NORMAL 20 MIN. PRO PORTION 26 g E, 43 g F, 82 g KH = 885 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- × 1 Stange Lauch
- × 150 g braune Champignons
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- × 500 g Spätzle (Kühlregal)
- 100 ml Apfelschorle
- Salz, Pfeffer
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- × 100 ml Schlagsahne
- × 100 g geriebener Bergkäse

× Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Lauch und Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin 5 Min. anbraten, dabei ab und zu umrühren.
2. Spätzle dazugeben und 3 Min. mit erhitzen. Mit Apfelschorle ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tomatenmark würzen. Sahne zugeben, einmal aufkochen.
3. Käse untermischen, mit Salz abschmecken und servieren. Dazu passt ein gemischter Salat mit Radicchio und einer süßen Senfvinaigrette (siehe Rezept rechts).



Der TIPP aus der Redaktion

Fix was Frisches dazu?
Gemischter Salat mit Radicchio und Senfvinaigrette ist ein toller Begleiter und schnell gemacht: Für das Dressing 2 EL Essig mit 1 TL süßem Senf, Pfeffer, Salz und 3 EL Öl verrühren, Blattsalate zugeben – schon fertig.

SWAYRELOADED

„Cheddar statt Bergkäse passt auch sehr gut!“

MITTWOCH

2 Std.

CK_PRINT-MAGAZIN

„Tolle Idee für Kinder mit der versteckten Mandel... ich habe noch etwas mehr Milch gebraucht.“



★★★★☆ Ø 4,0

Dänischer Milchreis – Risalamande

VERFASSTER BADEGAST1 WEB CK-MAG.DE/331120



SIMPEL 2 STD. PRO PORTION 12 g E, 25 g F, 55 g KH = 511 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 l Milch
- Salz
- 1 Vanilleschote
- 250 g Milchreis
- ✕ 250 ml Schlagsahne
- 75 g Zucker
- 75 g gehackte Mandeln
- 1 ganze Mandel (siehe Info rechts)

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Milch und 1 Prise Salz in einen großen Topf geben, unter Rühren aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Mark und Schote in die Milch geben. Milchreis zugeben und 45 Min. zugedeckt bei sehr milder Hitze ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren.
 2. Inzwischen Sahne steif schlagen.
 3. Vanilleschote entfernen. Zucker zugeben und durchrühren. Reis abkühlen lassen. Gehackte Mandeln, Schlagsahne und die ganze Mandel unterrühren.
- Tipp** Wer mag, streut noch Zucker und Zimt drüber. Schmeckt auch toll mit heißen Kirschen.



Die INFO aus der Redaktion

Dänische Tradition

In Dänemark wird „Risalamande“ (vom französischen „riz à l’amande“ = Reis mit Mandel), traditionell zu Weihnachten gegessen. Wer die ganze Mandel in seinem Reis findet, erhält ein kleines Geschenk.

Wow!
Clubsandwich
trifft Quesadilla:
mit Knusperbacon,
Käse, Avocado – das
Beste, was ein Toast
werden kann



★★★★☆ Ø 4,6

Grilled Cheese-Sandwich mit Avocado

VERFASSER ANDI_DER_CHEFKOCH WEB CK-MAG.DE/481120



NORMAL 20 MIN. PRO PORTION 16 g E, 25 g F, 37 g KH = 452 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- × 2 Avocados
- × 2 Tomaten
- × 4 Scheiben Bacon
- 2 El Butter
- × 8 Scheiben Sandwichtoast
- × 8 Scheiben Käse
(z. B. Gouda, Cheddar)

× *Frisch einkaufen*

ZUBEREITUNG

1. Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in feine Scheiben schneiden. Baconscheiben halbieren.
2. Bacon in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Baconfett in eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.
3. Pfanne auswischen, erhitzen, Butter darin schmelzen lassen. Toastscheiben nacheinander hineingeben, bei mittlerer Hitze nur eine Seite 2–3 Min. hellbraun anbrösten, herausnehmen.
4. Ungetoastete Seite mit 1 Scheibe Käse, Bacon, Avocado und Tomate belegen. Mit 1 Käsescheibe abschließen. 2. Toastscheibe mit der getoasteten Seite nach außen darauflegen.
5. Aufbewahrtes Bratfett in der Pfanne erhitzen. Toasts bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Min. knusprig-braun rösten. Herausnehmen, diagonal durchschneiden und servieren.

CLAUDIIA92-

„Wahnsinnig lecker: Die Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer anmachen.“



Freu dich

auf die neue Ausgabe mit
vielen schönen, spannenden
und entspannten Themen.

Brigitte

MODE

Stricken: Jetzt bin ich dran!

WOHNEN

mit Kontrasten



DOSSIER

**Ich lasse
dich
gehen**

Warum loslassen
so wichtig ist.



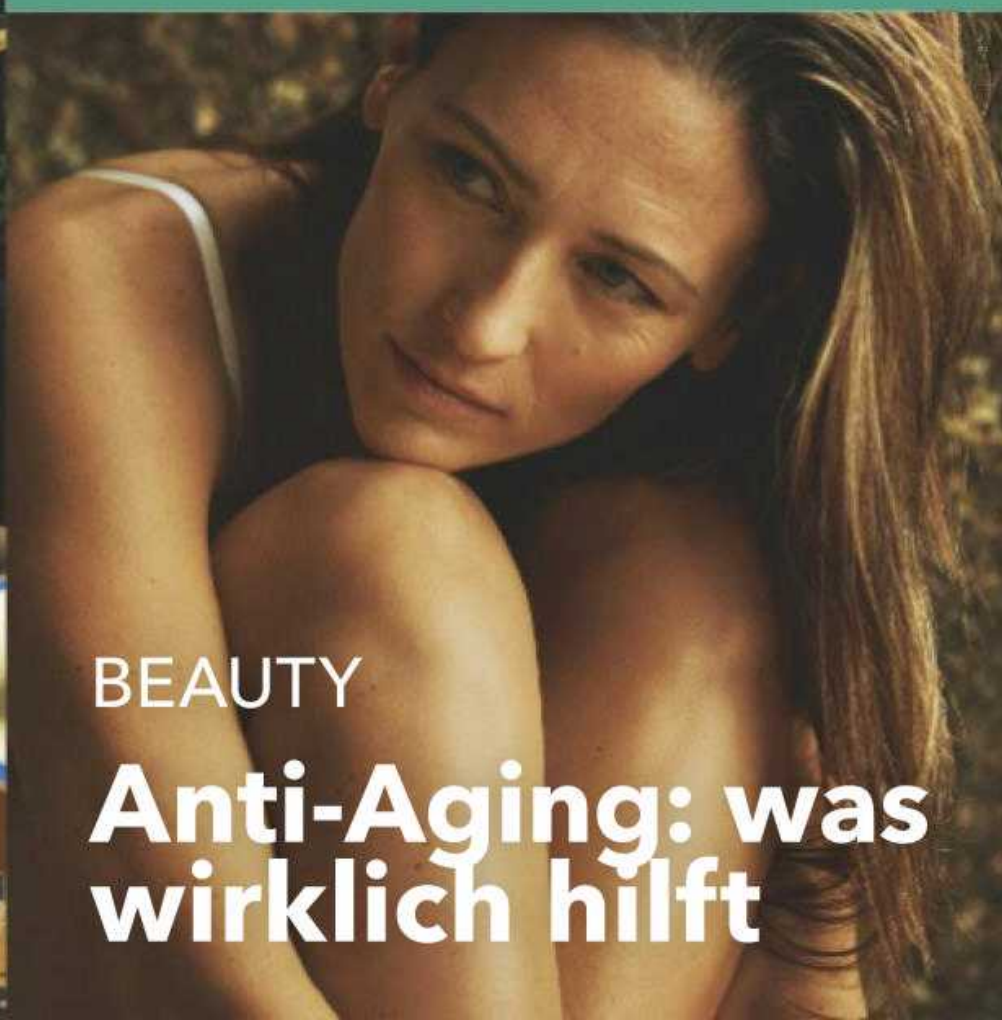
FOOD

**Rouladen,
reloaded**

**Jetzt
im
Handel**

BEAUTY

**Anti-Aging: was
wirklich hilft**



EXTRA-
SCHNELL

BANSHEE68

„Volltreffer! Als die Schüssel leer war, haben meine Männer sich beschwert, warum nicht mehr da ist.“

★★★★☆ Ø 4,0

Allgäuer Käsesalat

VERFASSER SCHWOBAMÄDLE WEB CK-MAG.DE/311120

SIMPEL 30 MIN. PRO PORTION 25 g E, 27 g F, 2 g KH = 368 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

- ✕ 60 g saure Sahne
- ✕ 60 g Joghurt
- ✕ Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- ✕ 700 g Allgäuer Emmentaler (in Scheiben)
- ✕ 1 Bund Radieschen
- ✕ ¼ Kopf Eisbergsalat
- 150 g Cornichons

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Saure Sahne, Joghurt, Zitronensaft und Öl verrühren. Knoblauch dazupressen, mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.
2. Käse eventuell entrinden und in Streifen (0,5 x 4 cm) schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
3. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Eisbergsalat waschen, in Streifen schneiden. Gürkchen abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Alles zum Käse geben, gut vermengen und mindestens 15 Min. bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Tipp Wenn man Salat und Radieschen erst kurz vor dem Servieren zugibt, kann man den Rest auch schon am Vorabend vorbereiten. Vor dem Servieren nach Belieben noch mit 1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.



Der TIPP aus der Redaktion

Würzig und sämig

Besonders würzig wird der Salat, wenn man die Hälfte des Allgäuer Käses durch nicht allzu kräftigen Bergkäse ersetzt. Das Dressing wird schön sämig, wenn man es mit dem Pürierstab zubereitet.

SAMSTAG

45 Min.



Diese leichtere Lasagne im Topf steht der klassischen im Ofen überbackenen Version in nichts nach

★★★★☆ Ø 4,6

One-Pot-Pasta à la Lasagne

VERFASSER LISSYBACK WEB CK-MAG.DE/341120



🍴 NORMAL ⌚ 45 MIN. 🍴 PRO PORTION 28 g E, 28 g F, 36 g KH = 529 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 2 Zwiebeln | 160 g breite Bandnudeln |
| ✕ 1 rote Paprikaschote | 1 TL getrocknetes Basilikum |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL getrockneter Oregano |
| 2 EL Öl | 50 g geriebener Parmesan |
| ✕ 300 g gemischtes Hackfleisch | ✕ 125 g Ricotta |
| Salz, weißer Pfeffer | ✕ 50 g geriebener Gouda |
| 1 TL getrocknete italienische Kräuter | |
| 1 Pkg. passierte Tomaten (500 g) | ✕ <i>Frisch einkaufen</i> |
| 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | |
| 500 ml Rinderbrühe | |

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Hack darin krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Paprika zugeben und anschwitzen. Knoblauch und Kräuteriterrühren. Passierte und stückige Tomaten zugeben, mit Brühe ablöschen.
 2. Nudeln zugeben und aufkochen. Unter Rühren 5 Min. köcheln. Mit Basilikum, Oregano und 1–2 EL Parmesan würzen. Die Nudeln sollen knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zugedeckt 10–12 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.
 3. Ricotta mithilfe von zwei Teelöffeln in kleinen Nocken auf die Nudelmischung setzen, gleichmäßig mit Rest Parmesan und Gouda bestreuen. Käse zugedeckt bei schwacher Hitze (Elektroherdplatte kann schon ausgeschaltet werden) 5 Min. schmelzen lassen.
- Tipp** Ist der Topf ofenfest, kann man ihn zum Überbacken auch 10 Min. bei 200 Grad ohne Deckel in den Backofen schieben.



GOURMETTINE

„Den Fisch habe ich sauft und kurz im abgedeckten Topf auf dem Gemüse gegart.“

★★★★☆ 4,4

Gebratenes Seelachsfilet auf Gemüse

VERFASSER PATTY89 WEB CK-MAG.DE/361120



SIMPEL 35 MIN. PRO PORTION 34 g E, 32 g F, 21 g KH = 534 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ✕ 1 rote Paprikaschote
- ✕ 400 g Tomaten
- ✕ 350 g Zucchini
- 2 EL Öl
- ✕ 60 ml Schlagsahne
- 3 EL Ajvar
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- ✕ 2 Seelachsfilets (à 150 g)

✕ Frisch einkaufen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken, Paprika würfeln. Tomaten würfeln und Zucchini raspeln.
2. Zwiebelwürfel in 1 EL Öl glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Knoblauch zugeben, 2 Min. mitdünsten. Tomaten, Sahne und Ajvar dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen Seelachs im restlichen Öl in einer Pfanne von jeder Seite 2–3 Min. (je nach Dicke der Filets) anbraten. Salzen, pfeffern.
4. Gemüse auf Teller verteilen, Fisch auf dem Gemüse anrichten.

Tipp Dazu passen sehr gut Kartoffeltaler. Salzkartoffeln oder Reis sind auch eine gute Beilage.



Der TIPP aus der Redaktion

Mehr Italo-Feeling?

Einfach eine Handvoll Kräuter, etwa Thymian, Oregano, Salbei (frisch oder TK), kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben.



#SCHLEMMERYOGA

einfach & inspirierend: COSTA Pacific Prawns

Unsere Pacific Prawns überzeugen mit ihrem knackig-zarten Biss und sind vielseitig einsetzbar.

Garnelen-Tacos mit Mango-Salsa
und mehr Inspiration auf www.costa.de



Lust auf Meer.



Noch ein kleines weißes
Sahnewölkchen für den
Kuchenhimmel



ANNE LUCAS, REDAKTIONSKÖCHIN
„Für die Füllung nehme ich
am liebsten feste süßsäuer-
liche Äpfel wie Elstar,
Boskop oder Holsteiner Cox.“

Ein Stück Himmel

Heute entsteht in unserer Backschule der wahrscheinlich beste gedeckte Apfelkuchen der Welt. Ein Klassiker, den jeder mal kredenzen möchte. Mit Rum bekleckst und mit Zimt bestäubt, bekommen die Äpfel eine feine, knisperknusprige Teigdecke als Krönung obendrauf

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



Gedeckter Apfelkuchen



VERFASSTER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/471120

🕒 NORMAL 🕒 9 STD. 5 MIN.

🍷 PRO STÜCK 5 g E, 21 g F,
66 g KH = 500 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

Für den Teig

1 Ei (Kl. M)

Mark von ½ Vanilleschote

1 TL Bio-Zitronenabrieb

450 g Mehl

3 TL Weinsteinbackpulver

150 g Zucker

1 Prise Salz

300 g kalte Butter

Für die Füllung

60 g Sultaninen

6 EL brauner Rum

60 g Zucker

½ TL Zimtpulver

1 EL Speisestärke

1 ½ kg Äpfel (z. B. Elstar)

3 EL Zitronensaft



1. Für den Teig Ei verquirlen und 1 EL davon zum Bestreichen beiseitestellen. Vanillemark, Zitronenschale, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen. Butter in Stückchen und das verquirlte Ei zugeben. Mit den Knethaken zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.



2. Teig mit den Händen zu einer glatten Rolle formen, in 3 Portionen teilen. 2 Teile zu flachen Kreisen drücken. Den 3. Teil halbieren und zu 2 Rollen (à 30 cm Länge) formen. Kreise und Rollen in Klarsichtfolie gewickelt 3 Std. kalt stellen. Für die Füllung Sultaninen mit Rum mischen und 3 Std. ziehen lassen.



3. Eine Springform (24 cm Ø) fetten. Die Teigkreise auf der bemehlten Arbeitsfläche auf Formgröße ausrollen. Mit einer Palette lösen.



4. Springform auf die Teigplatten legen und Überstehendes passgenau entfernen.

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

Auf der nächsten Seite geht es weiter! ➞



5. Eine Teigplatte auf einen bemehlten Kuchenretter geben, mit einer Gabel mehrmals einstechen und kalt stellen.



6. Die 2. Platte in die Form legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.



7. Teigrollen an den Springformrand legen. Mit den Händen Stück für Stück bis zur oberen Kante hochdrücken.



8. Für die Füllung Zucker, Zimt und Stärke mischen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft mischen. Sultaninen abtropfen lassen und mit der Zuckermischung unter die Äpfel heben. Apfelmischung in die Springform geben und gleichmäßig verteilen.



9. Teigplatte vom Kuchenretter darüberlegen. Am Rand vorsichtig festdrücken.



10. Mit restlichem Ei bepinseln. Kuchen im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30 Min. backen. Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren und weitere 30 Min. backen. In der Form mindestens 4 Std. abkühlen lassen.

 **Saeco**

Xelsis



Premium NEU DEFINIERT

15 KAFFEESPEZIALITÄTEN EINFACH WIE NIE ZUVOR

Saeco Xelsis – Ein Kaffeevollautomat ganz nach Ihrem Geschmack

Wie beginnt der perfekte Tag? Ganz einfach: Mit einem Kaffee, der genau nach Ihrem Geschmack ist. Gehen Sie keine Kompromisse zwischen maßgeschneiderter Vielfalt, höchster Qualität und einfachster Bedienung ein. So entsteht immer Ihr perfekter Kaffee.

Erfahren Sie mehr unter: www.saeco.com/xelsis

PHILIPS

Saeco, a Philips brand



Kleines Kunstwerk aus
Kürbisstücken, locker
drapiertem Schinken und
würzigen Pecorinospänen



ROSE38
„Ich mache den
Salat mit mildem
Serrano- statt
Parmaschinken.“
↘



Charmanter DICKKOPF

Wir lieben den gemütlichen Kürbis – auch weil er so vielseitig ist. Hier kommt er groß raus: im Eintopf, auf knusprigem Hefeteig, im Salat, lecker gefüllt und als würzige Chips zum Snacken

★★★★☆ 3,6

Warmer Kürbissalat mit Parmaschinken und Pecorino



VERFASSER MISSOLIVER WEB CK-MAG.DE/201120

🕒 NORMAL 🕒 35 MIN. 🍴 PRO PORTION 18 g E, 34 g F, 10 g KH = 434 KCAL 🌿 LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Butternutkürbis (900 g)
8 EL Olivenöl
2 rote Chilischoten
1 TL Koriandersamen
Meersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
20 Scheiben Parmaschinken
4 Handvoll Rucola
4 EL dunkler Aceto balsamico
40 g Pecorino

ZUBEREITUNG

1. Kürbis vorsichtig längs halbieren, sodass die Kerne nicht zerschnitten werden. Endstücke abschneiden und entsorgen. Hälften nochmals halbieren, Stücke in einen Bräter legen und mit 2 EL Olivenöl bepinseln.
2. Chilischoten entkernen, klein schneiden. Mit Koriander und je 1 gestrichenen TL Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Kürbis damit bestreuen und im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) 45 Min. backen, bis er weich ist. Etwas abkühlen lassen.
3. Schinken auf vier Tellern in Wellen locker drapieren.
4. Kerne aus dem Kürbis schaben und beiseitelegen. Warmes Kürbisfleisch mit zwei Gabeln oder den Fingern in grobe Stücke reißen und zwischen den Schinkenscheiben verteilen. Kürbiskerne und Rucola darüberstreuen.
5. Mit 6 EL Olivenöl und Balsamico beträufeln, mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen. Mit einem Sparschäler Späne vom Pecorino über den Salat hobeln.



Knusprig, würzig, amerikanisch: In den USA verwendet man für Puffer gern Kürbis – machen wir ab sofort auch!



Der TIPP aus der Redaktion

Who is who in Kürbis-Town?

Die Kürbisfamilie ist groß und bunt. Bei uns sind diese drei sehr beliebt: Der praktische festfleischige Hokkaido muss nicht geschält werden, der handliche Butternut ist cremig und lässt sich prima füllen, und der riesige Muskatkürbis hat sehr aromatisches und lockeres Fruchtfleisch.



Der TIPP aus der Redaktion

Lachs schwimmt mit!

So wird aus den Patties ein feines Gästeessen: Pro Person 160 g Lachs in je 20 g Honig und Sojasauce 15–30 Min. marinieren. In einer Pfanne mit etwas Öl rundum anbraten und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 6–8 Min. garen. Mit geröstetem Sesam bestreuen, mit den Patties anrichten.

★★★★☆ 4,5

Pumpkin-Patties – würzige Kürbis-Puffer

VERFASSER AMERIKANISCH-KOCHENDE WEB CK-MAG.DE/191120

NORMAL 1 STD. PRO PORTION 4 g E, 12 g F, 22 g KH = 224 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

300 g Hokkaido (geputzt)
1 kleine Zwiebel
1 Ei (Kl. M)
4 EL Mehl
1 EL Speisestärke
¼ TL Muskat
Salz, Pfeffer
3–4 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Kürbis grob und Zwiebel fein reiben. Mit Ei zum geriebenen Kürbis geben und verrühren. Mehl, Stärke und Muskatnuss dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu 6 Patties formen.
2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 3 Patties hineingeben, von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3 Min. goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eventuell noch 1 EL Öl in die Pfanne geben, 3 weitere Patties ebenso braten, servieren.

WAS IST NUR AUS UNS GEWORDEN? KLASSE FRAUEN!



Jetzt!
im Handel!

DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

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

ALI-DENTE
„Fehlt nur noch ein
Löffelchen fein
geriebener Ingwer.“

TITEL-
REZEPT

EXTRA-
SCHNELL

Köstliches Duett: Im
würzigen Orienttopf
und als origineller
Knusperspaß dazu

★★★★☆ 3,7

Chips vom Hokkaido

VERFASSER MOVOSTU WEB CK-MAG.DE/221120

🕒 SIMPEL 🕒 1 STD. 10 MIN. 🍴 PRO PORTION 1 g E, 10 g F, 14 g KH = 162 KCAL
🌱 LOW CARB



ZUTATEN (1 PORTION)

90 g Hokkaido (geputzt)
1 EL Öl
Salz
½ TL Zimtpulver
½ TL Harissapulver



ZUBEREITUNG

1. Kürbis schälen (siehe Tipp), das Fruchtfleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech hobeln, mit 1 EL Öl mischen und gleichmäßig verteilen.
2. Backblech auf mittlerer Schiene in den Ofen geben, einen Holzkochlöffel in die Tür klemmen und im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) 30 Min. trocknen. Wenden und weitere 15–20 Min trocknen, bis die Chips knusprig sind. Die Trocknungszeit kann je nach Ofen variieren.
3. Chips mit je ½ TL Salz, Zimt und Harissa bestreuen.

Tipp Normalerweise wird Hokkaido nicht geschält, doch hier wird nur das feine Fruchtfleisch benötigt. Anstatt es zu hobeln, können Sie das Fruchtfleisch auch etwas dicker schneiden, dann muss es aber länger trocknen.

★★★★☆ 4,1

Huhn-Kürbis-Topf

VERFASSER ALI-DENTE WEB CK-MAG.DE/081120

🕒 NORMAL 🕒 25 MIN. 🍴 PRO PORTION 63 g E, 11 g F, 23 g KH = 467 KCAL



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

1 kg Hähnchenbrustfilet
1 Gemüsezwiebel
750 g Hokkaido (geputzt)
3 Paprikaschoten
(z. B. rot, gelb und grün)
4 EL Butter
1 EL Currypulver
1 ½ l heiße Gemüsebrühe
100 g Rosinen
1 TL Korianderpulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
Salz, Pfeffer
½ TL Chilipulver
1 Msp. Zimtpulver
½ Bund Koriander

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in 3 cm große Würfel schneiden, Zwiebel klein hacken, Kürbis und Paprika in 2 cm große Würfel schneiden.
2. 2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen, Hähnchen und Gemüsezwiebel darin anbraten. Currypulver zugeben und 1 Min. mitbraten. Herausnehmen.
3. 2 EL Butter im Topf schmelzen, Kürbis und Paprika darin andünsten. Hähnchen und Zwiebel wieder zugeben, mit Brühe ablöschen. Rosinen zufügen, mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zimt würzen. 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.
4. Koriander hacken, 5 Min. vor dem Servieren unterrühren.

Der Gipfel: Mit Kürbis, Apfel
und Tiroler Speck zeigt der
Zwiebelkuchen seine alpine
Seite – zum Jodeln gut



VALA_MALDORAN

„Sehr lecker auch mit zusätzlich
Schafskäse und gebratenem
Speck mit Walnüssen.“

★★★★☆ 4,2

Kürbis-Zwiebelkuchen

VERFASSER FEUERVogel WEB CK-MAG.DE/181120



🕒 SIMPEL 🕒 1 STD. 45 MIN. 🍴 PRO PORTION 13 g E, 20 g F, 70 g KH = 540 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für den Teig

300 g Mehl
20 g frische Hefe
½ TL Zucker
Salz
2 EL Öl

Für den Belag

1 roter Apfel
300 g Muskatkürbis (geputzt)
2 Zwiebeln
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
50 g Rucola
50 g Tiroler Speck in Scheiben

ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, 2 EL lauwarmes Wasser und Zucker zugeben und mischen, sodass ein kleiner Kloß entsteht. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen oder ohne Abdeckung 4 Min. bei 80 Watt in die Mikrowelle stellen.
2. Teig mit 130 ml Wasser, 1 Prise Salz und Öl mit den Knethaken des Handrührers so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Mit etwas Mehl bestäuben und 30 Min. zugedeckt gehen lassen oder ohne Abdeckung 8 Min. bei 80 Watt in die Mikrowelle stellen.
3. Für den Belag inzwischen den Apfel mit einem Ausstecher entkernen. Kürbis schälen und fein hobeln. Zwiebeln ebenfalls fein hobeln.
4. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals gut durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig streichen. Kürbis, Apfel und Zwiebel darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 35–45 Min. backen.
5. Rucola putzen, waschen, gut trocken schleudern. Mit dem Tiroler Speck auf dem Zwiebelkuchen verteilen und sofort servieren.

VERSTEH ES, IM HANDUMDREHEN ZU GELINGEN.



**1000
+ 1 NE
REZEPTIDEE**
tantefanny.at

Es braucht nur wenig, um süße oder pikante Köstlichkeiten immer gelingen zu lassen. Man nehme besonders feinblättrigen Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig, garniere ihn mit frischen Zutaten und ist nur wenige Augenblicke von einem Genusslebnis entfernt, das Freunden und Gästen lange in Erinnerung bleibt.



WWW.TANTEFANNY.AT

Fannytastisch einfach!

So fein, so ueggie: Der Butternut wird mit Kokosreis gefüllt und mit Gemüse und Currysauce serviert. Ein hübscher Hingucker für Gäste



RAPUNZEL08

„Wir haben das Gericht
vegan, also ohne Crème
fraîche und Käse gekocht,
zum Reinsetzen lecker!“



Der TIPP aus der Redaktion

Geteiltes Leid

Sie können den Butternutkürbis auf viele Arten zerkleinern: Zum Füllen kleinerer Exemplare lassen sich gut nur die bauchigen unteren Stücke verwenden (die Reste anderweitig verwerten). Oder Sie halbieren die birnenförmige Sorte längs und haben zwei größere Schiffchen. Diese lassen sich auch abermals teilen...

★★★★☆ 4,4

Baked Butternut mit Reis und Currygemüse

VERFASSTER COOKINGJULIE WEB CK-MAG.DE/161120



🍴 NORMAL ⌚ 1 STD. 30 MIN. 🍴 PRO PORTION 15 g E, 34 g F, 55 g KH = 615 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Butternutkürbis (1 kg)	1 gehäufte TL gemahlene Kurkuma
180 g Basmatireis	250 ml ungesüßte Kokosmilch
3 Knoblauchzehen	250 ml kräftige Gemüsebrühe
2 cm Ingwer	Salz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel	150 g Crème fraîche
1 Möhre	80 g geriebener Käse (z. B. Edamer)
½ Bund Frühlingszwiebeln	
350 g Brokkoli	
2 EL Öl	
5 Lorbeerblätter	
2 EL Currypulver	
1 Msp. Nelkenpulver	
1 Msp. Zimtpulver	
1 EL gemahlener Koriander	



ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen und trocken reiben. Erst quer und dann längs halbieren, sodass 2 Halbkugeln und 2 längliche Stücke entstehen (siehe Tipp). Kerne entfernen und die Kürbisstücke dabei etwas aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln und beiseitestellen.
2. Ausgehöhlte Kürbisstücke im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–30 Min. backen, bis sie weich sind.
3. Reis nach Packungsanweisung garen. Knoblauch fein hacken. Ingwer fein reiben. Zwiebel, Möhre und Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten, restliches Gemüse zugeben, mitbraten. Kürbisfleisch ebenfalls mitbraten. Ingwer, Lorbeer, Curry, Nelken, Zimt, Koriander und Kurkuma zugeben, kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Aufkochen, 5 Min. bei sanfter Hitze köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte der Sauce (ohne das Gemüse) unter den Reis mischen und in die Butternuthälften füllen. Crème fraîche und Käse verrühren, leicht salzen, je 1 Klecks auf die gefüllten Butternuthälften geben.
5. Noch 5 Min. in den heißen Ofen stellen, bis der Crème-fraîche-Käse-Mix angeschmolzen ist. Anrichten und mit dem Currygemüse servieren.

★★★★☆ 3,8

Butternut-Auflauf Carbonara



VERFASSER GAAB WEB CK-MAG.DE/211120

NORMAL 40 MIN. PRO PORTION 28 g E, 48 g F, 12 g KH = 620 KCAL
LOW CARB

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Butternutkürbis (1 kg)
200 g Speckwürfel
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
1 Prise Thymian
50 g Kürbiskerne
250 g Crème fraîche oder Sahne
6 Eier (Kl. M)
40 g geriebener Parmesan

TATHI1989

„Ausprobiert und für
sehr lecker befunden.
Auf Beilage kann
man verzichten.“

ZUBEREITUNG

1. Kürbis schälen, Kerne herauskratzen, Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Herausnehmen, beiseitestellen, das Speckfett in der Pfanne behalten.
2. Zwiebeln hacken. Kürbis und Zwiebel zum Speckfett in die Pfanne geben, unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, Kürbiskerne und Speck zugeben, alles mischen und in eine ofenfeste Form füllen.
3. Crème fraîche und Eier gut verrühren. Salzen, pfeffern, über die Kürbismischung gießen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Min. backen.

Oh – Carbonara
mal mit Kürbis statt
Spaghetti... und
überbacken wird
alles auch noch!



VOX



HEISS. HEISSER.

HENSSLER

ab 25. OKT SO 20:15

**GRILL DEN
HENSSLER**

und auf **TVNOW**



Naturweine wachsen
inmitten bunter Blüten-
pracht und Unkraut

Reinen Wein einschenken

Naturweine werden immer beliebter. Der Trend aus angesagten Weinbars ist in den Supermarktregalen angekommen. Was ist drin, was ist dran, wie schmecken sie, woran erkennt man sie?

Zwischen den Reben wachsen Blumen und Kräuter, in den Hecken zwitschern Vögel, Insekten fühlen sich wohl im ökologisch bewirtschafteten Weinberg. Weil die Winger nur naturverträgliche Pflanzenschutzmittel verwenden und auf Kunstdünger verzichten, werden Wasser und Boden geschont. Immer mehr Winger machen Natur- oder biodynamischen Wein. Dafür verwenden sie im Weinberg nur ganz bestimmte Naturprodukte wie Hornmist oder sogar Baldrian, um die Reben zu stärken. Sie lassen ihren Wein spontan vergären, nur mit den wilden Hefen aus der Luft, statt ihm mit Reinzuchthefen eine Geschmacksrichtung vorzugeben. Geschwefelt wird, wenn überhaupt, nur ganz minimal. Oft füllen die Naturwinger ihre Weine auch unfiltriert ab. Diese Art des biodynamischen Weinbaus ist eine erweiterte Form des Ökoweinbaus, bei dem auch philosophische Aspekte eine Rolle spielen. Die lassen sich zwar nur schwer messen – doch sind Fans

davon überzeugt, dass Naturweine mehr „Seele“ haben und besser schmecken. Von ihrer Qualität im Glas sind auch bekannte Sommeliers überzeugt, zudem schlagen immer mehr namhafte Winger den biodynamischen Weg ein, darunter viele Mitglieder des renommierten Verbandes Deutscher Prädikatsweingüter. Wer neugierig geworden ist und auch mal reinen Wein einschenken möchte, wird aber nicht nur bei Wingern, sondern auch im Supermarkt fündig (etwa bei Edeka oder Kaufland). Bekannte Siegel sind „Demeter“ für biodynamische Weine, „Ecovin“, „Bioland“ oder „Naturland“ für Bioweine. Für die Umwelt ist der neue Trend ein purer Glücksfall.



Dieser Beitrag ist Teil der Mobilitätswochen der Bertelsmann Content Alliance vom 5. bis 11. Oktober 2020 und widmet sich der Frage, wie wir jetzt und in Zukunft Mobilität und Umweltschutz vereinen können.

NACHGEFRAGT



Wir haben mit **DR. MAXIMILIAN FREUND** vom Institut für Oenologie der Hochschule Geisenheim über die Verbesserung der Ökobilanz beim Weinkauf gesprochen

Biowein kaufen ist ja schön und gut – aber wie reduziere ich CO₂, das beim Transport entsteht?

Wenn Sie Urlaub in der Pfalz machen und nehmen auf dem Rückweg Wein mit, ist das okay. Kommen Sie von weit her, nur um Wein zu kaufen, eher weniger. Dann besser Wein zu Hause im Fachhandel kaufen. Die beziehen ja mehr Weine, so ergibt der Transport eine kleinere CO₂-Bilanz – und Ihre eigene Wegstrecke ist auch kürzer.

Welche Rolle kann E-Mobilität dabei spielen?

Je regionaler ein Winger vertreibt, desto mehr macht ein E-Transporter Sinn. Einige Winger setzen das bereits um.

Und ein guter Sauvignon blanc aus Neuseeland geht gar nicht?

Kommt darauf an. Ein Transport in Containern bis 100 000 Litern braucht relativ wenig CO₂. Wenn Sie im Pfälzischen biodynamischen Wein kaufen, kann es sein, dass die CO₂-Bilanz höher ist als die des Sauvignon blanc aus Neuseeland. Weil der CO₂-Ausstoß ja nur ein Teilaspekt der Ökobilanz ist.

Was ist der wichtigste Faktor?

Der Hauptpunkt, wenn es um CO₂ geht, ist die Glasflasche. Die macht immerhin 30 bis 50 Prozent der CO₂-Emissionen einer Flasche Wein aus. Man kann sie leichter machen oder sich ein Mehrwegsystem überlegen. Das funktioniert: In der Champagne hat man die Flaschen von 700 auf 450 Gramm reduziert und die CO₂-Bilanz damit schlagartig um 30 Prozent gesenkt.

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.





NIKI_GOURMECKLE
„Genial! Mein Kleiner
wimmelt die
Kekse schneller weg, als
ich gucken kann.“

Für den Süßhunger
zwischen durch:
Schnell mal einen
tropisch-fruchti-
gen Knusperkeks
reinschieben

★★★★☆ 4,1

Kokos-Bananen-Kekse

VERFASSER ZEBRA15 WEB CK-MAG.DE/021120



🍴 SIMPEL ⏱ 20 MIN. 🍷 PRO PORTION 1 g E, 4 g F, 17 g KH = 116 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN (12 STÜCK)

1 reife Banane
70 g Kokosflocken



ZUBEREITUNG

1. Banane schälen, mit den Kokosflocken in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit den Händen 10–12 Kugeln formen, vorsichtig zu Talern drücken.
 2. Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen bei 170 Grad Umluft 15 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind.
- Tipp** Wenn die Banane etwas größer ausfällt, 80 g Kokosflocken verwenden.

★★★★★ Ø 4,8

Feiner Schokokuchen

VERFASSTER ZEBRA15 WEB CK-MAG.DE/011120



NORMAL 55 MIN. PRO STÜCK 3 g E, 10 g F, 13 g KH = 160 KCAL LOW CARB

ZUTATEN (16 STÜCKE)

3 Eier (Kl. M)
180 g entsteinte Softdatteln
200 ml Sahne
Mark von ½ Vanilleschote
4 gehäufte EL plus
1–2 TL Kakaopulver
80 g weiche Butter
100 g Mehl
1 ½ TL Natron

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen. Datteln, Sahne, Vanillemark und 4 gehäufte EL Kakaopulver fein pürieren. Eigelb und Butter zugeben und pürieren, bis die Masse homogen und glatt ist. Eiweiß steif schlagen. Mehl und Natron mischen, unter die Kakaomasse rühren, Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Teigmasse in eine gefettete quadratische Springform (20 × 20 cm) gießen und im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf mittlerer Schiene 40 Min. backen. Vor dem Servieren mit 1–2 TL Kakaopulver bestreuen und in Quadrate schneiden.

ZEBRA15

„Ich verwende Softdatteln. Solltest du nur feste bekommen, diese rund vier Stunden in warmes Wasser legen.“

Quadratisch, göttlich, schokoladig: Die feine Süße kommt von den Datteln, die Lockerheit vom Eischnee

Ihr süßes Geheimnis

Weil Userin Zebra15 so viele tolle Backideen ohne Zucker hat, zeigen wir hier, wie sie mit der natürlichen Süßkraft von Datteln, reifen Bananen und getrockneten Früchten Himmlisches für die Kaffeetafel kreiert

BACKEN OHNE ZUCKER

Flotti Karotti: mit Datteln
gesüßt, mit Mandeln, Zimt
und Vanille verzaubert



CELIA-LIEBT-BACKEN

„Klappt auch hervorragend
mit glutentfreien Zutaten,
was bei uns wichtig ist.“

★★★★☆ 4,7

Saftiger Karottenkuchen

VERFASSTER ZEBRA15 WEB CK-MAG.DE/041120

🍷 NORMAL 🕒 1 STD. 10 MIN. 🥗 LOW CARB 📊 PRO STÜCK 9 g E, 17 g F, 21 g KH = 283 KCAL



ZUTATEN (12 STÜCKE)

300 g Karotten
50 g gemahlene Mandeln
250 g gemahlene Haselnüsse
6 Eier (Kl. M)
200 g Softdatteln
100 g Butter
½ TL Bio-Zitronenabrieb
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Ingwerpulver
1 Msp. Vanillemark
100 g Mehl
2 TL Natron
2 gehäufte EL Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

1. Karotten fein reiben, in einer großen Schüssel mit Mandeln und Haselnüssen mischen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
2. Eigelb und Datteln zu einer Paste pürieren. Nach und nach Butter in Stückchen zugeben und unterrühren. Zitrone, Zimt, Ingwer und Vanillemark einrühren. Karotten-Mandel-Mix unter die Paste heben.
3. Mehl mit Natron mischen, ebenfalls unter die Masse heben. Eischnee vorsichtig unterheben.

4. Eine gefettete Springform (26 cm Ø) mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) auf der mittleren Schiene 30–50 Min. backen. Mit einem Holzspießchen eine Garprobe machen: Es darf kein Teig daran kleben bleiben. Kuchen vollständig auskühlen lassen, dann aus der Form lösen.

Tipp Als Deko eine Karotte mit dem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden und mit einigen halbierten Datteln auf den Kuchen geben.

ANZEIGE



Norwegische Zimtknoten mit Birne

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken eines Rührgeräts oder per Hand mindestens 5 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Den Teig nochmal kurz durchkneten. Auf einem Backpapier zu einem Rechteck (ca. 40 x 50 cm) ausrollen. Für die Füllung die Birnenmarmelade mit dem Zimt vermengen. Die ausgerollte Teigplatte mit der Füllung bestreichen. Von der langen Seite einmal zusammenfalten, leicht andrücken. Mit einem Messer von der kurzen Seite aus in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Teigstrang zu einer Kordel verdrehen und zu einem Knoten formen. Die Teigenden mittig einschlagen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit dem verquirltem Ei bestreichen und ca. 20 – 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zimtknoten im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

SO EINFACH WAR BACKEN NOCH NIE!

Mit rutschfestem Backpapier von Toppits®

In eine Decke eingekuschelt, mit einer Tasse warmen Tee in der Hand und einer süßen Köstlichkeit frisch aus dem Backofen – so lassen sich die kälteren Jahreszeiten am wohligensten verbringen. Damit Kekse und Co. perfekt gelingen, kommt es auf die richtigen Backutensilien an: Mit dem rutschfesten Backpapier von Toppits® gehören aufgerolltes Backpapier, verbrannte Finger und andere lästige Backunfälle der Vergangenheit an. Dank seiner rutschfesten Unterseite verhindert das Backpapier von Toppits® jegliches Aufrollen oder Verrutschen auf glatten Oberflächen.

Inspiration für die perfekte süße Köstlichkeit liefert Food-Bloggerin Jennifer Mönchmeier (@monsieurmuffin). Gemeinsam mit Toppits® hat sie ein herbstliches Rezept für ganz besonders leckere Zimtknoten kreiert – und dabei die Rutschfestigkeit unter Beweis gestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten für 20 Stück:

Für den Teig:

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
220 ml lauwarme Milch
60 g Zucker
80 g weiche Butter
1 Prise Salz
1 Eigelb

Für die Füllung:

150 g Birnenmarmelade
1 Msp. Zimt

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
2 EL Milch

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben



★★★★☆ 3,8

Gewürzkuchen mit Äpfeln und Trockenfrüchten

VERFASSER ZEBRA15 WEB CK-MAG.DE/031120



🕒 NORMAL 🕒 1 STD. 45 MIN.

🍷 PRO SCHEIBE 4 g E, 7 g F, 32 g KH = 221 KCAL

ZUTATEN (12 SCHEIBEN)

2 Äpfel	1 Msp. Vanillepulver
15 Datteln	1 Prise Ingwerpulver
50 g getrocknete Birnen	1 Prise Zimtpulver
50 g Butter	2 EL Joghurt
2 Eier (Kl. M)	Abrieb von 1 Bio-Orange
1 EL Kakaopulver	250 g Mehl
2 EL gemahlene Mandeln	1 Pck. Backpulver
2 EL gemahlene Walnüsse	

ZUBEREITUNG

1. 1 ½ Äpfel in Spalten schneiden und mit 1 EL Wasser bei milder Hitze weich dünsten. Datteln entsteinen, in sehr kleine Würfel schneiden. Birnen ebenfalls sehr fein würfeln.

2. Datteln und Birnen in einer Schüssel mit 250 ml warmem Wasser 30–40 Min. abgedeckt quellen lassen. Von den gedünsteten Äpfeln Schale abziehen, Fruchtfleisch in einer großen Schüssel mit der Gabel zerdrücken.

3. Butter in Stückchen und Eier hinzufügen, 2–3 Min. verrühren. Datteln und Birnen samt Einweichwasser dazugeben.

4. Kakao, Mandeln, Walnüsse, Vanille, Ingwer, Zimt, Joghurt und Orangenschale hinzufügen, alles gut mischen. ½ rohen Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und untermischen. Mehl und Backpulver hinzufügen und gut verrühren.

5. Eine Kastenform (30 cm Länge) fetten, Teig einfüllen. Masse im heißen Ofen bei 195 Grad (Umluft 175 Grad) 45 Minuten backen. Ab der 30. Min. mit einem Holzstäbchen eine Garprobe machen. Der Kuchen ist fertig, wenn daran kein Teig kleben bleibt. Etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen.

Tipp Wir haben einen Teil der Apfelwürfel auf den Teig gestreut.

Der saftige Kuchen mit der Süße von getrockneten Birnen und Datteln schmeckt schon zum Frühstück toll



Der TIPP aus der Redaktion

Zu viel Saft, zu wenig Luft?

Wer den Kuchen gern etwas weniger saftig hätte – etwa um die Scheiben mit Butter bestrichen zu genießen –, gibt nur 1 EL Joghurt und je 3 EL Mandeln und Walnüsse in den Teig. Er wird noch luftiger, wenn Sie 1 Eiweiß steif schlagen und mit unterheben.

★★★★☆ 3,5

Schokokekse



VERFASSTER ZEBRA15 WEB CK-MAG.DE/051120

SIMPEL 30 MIN. + 3 STD. RUHEZEIT LOW CARB

PRO PORTION 1 g E, 4 g F, 6 g KH = 73 KCAL

ZUTATEN (50 STÜCK)

220 g Softdatteln

50 g gemahlene Haselnüsse

100 g gemahlene Mandeln

200 g Mehl

50 g Kakaopulver

150 g Butter

1 Ei (Kl. M)

ZUBEREITUNG

1. Datteln in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.
2. Haselnüsse, Mandeln, Mehl und Kakao zugeben, untermixen. Butter und Ei unterkneten. Teig in einen Gefrierbeutel füllen, flach drücken und im Kühlschrank mindestens 1 ½ Std. ruhen lassen.
3. Teig zur Rolle formen, in ½–1 cm dicke Taler schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 7 Min. backen. Kekse noch weich aus dem Ofen nehmen – sie werden beim Abkühlen fest.

Schön mürbe und herrlich schokoladig. Gesüßt sind die Kleinen mit Datteln – perfekt zum Naschen ohne Reue

BLACKMADDEN

„Hab die Nüsse etwas gröber gehackt und nur drei Esslöffel Kakao genommen.“



Unglaublich schnell und
wahnsinnig lecker: zartes
Filet und herber Chicorée
in köstlicher Marinade

Bitter? Ja bitte!

Süß, sauer, salzig – das sind Geschmäcker, die alle
sofort mögen. Aber bitter? Och nö. Dabei geben
Bitterstoffe vielen Gerichten erst die richtige Balance.
Außerdem sind sie so gesund, dass wir sie eigentlich
täglich füttern sollten ... probieren Sie mal!

★★★★☆ Ø 4,2

Rindfleisch mit Chicorée

VERFASSER TILLA WEB CK-MAG.DE/121120



🍴 SIMPEL ⌚ 15 MIN. 🍷 PRO PORTION 23 g E, 14 g F, 7 g KH = 257 KCAL 🍷 LOW CARB

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1 EL Sojasauce
1 EL dunkler Aceto balsamico
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe
200 g Rinderfilet
1 Frühlingszwiebel
2 Chicorée (à 130 g)
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Sojasauce, Balsamico und Zucker verrühren. Knoblauch dazupressen und unterrühren.
2. Rinderfilet quer zur Fleischfaser in dünne Scheiben schneiden und in der Marinade wenden.
3. Frühlingszwiebel in hauchdünne Ringe schneiden. Chicorée putzen, die Blätter ablösen, große halbieren. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden 1 ½ Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Chicorée in die Pfanne geben, 1 Min. unter Wenden braten. Fleisch wieder dazugeben, durchschwenken, 30 Sek. weiterbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel darüberstreuen und sofort servieren. Dazu passt Reis.

MIT EISEN

UND INULIN

Gibt neue Energie und fördert
eine gesunde Darmflora

Gebratener Radicchio mit Zanderfilet

REZEPT S. 64



GABRI34

*„Etwas Zucker im Öl
karamellisiert den
Radicchio beim
Anbraten, das nimmt
ihm das Bittere.“*

EXTRA-
SCHNELL

Lecker, leicht und
typisch italienisch:
Der Radicchio bräunt
mit Pinienkernen,
der Fisch badet in
feiner Kapernbutter



NEU

Verdauung in Balance? tetesept hilft!

ENTWICKELT UND
ERNÄHRUNGS-
WISSENSCHAFTLERN
EMPFOHLEN VON



Reich an hochwertigen Ballaststoffen:

- Regulieren die natürliche Verdauung
- gut löslich
- geschmacksneutral

tetesept:

MOOREULE

„Fruchtig, säuerlich,
schnell und frisch –
so köstlich, da geb ich
nichts von ab.“

EXTRA-
SCHNELL



Erinnert optisch an
„Goldene Milch“, wird
aber kühl serviert
und schmeckt herrlich
zitrusfrisch. Leichte
Bitterstoffe von gesun-
der Kurkuma werden
so ausbalanciert

**Zitrus-Lassi
mit Kurkuma**

REZEPT S. 64

★★★★☆ 3,8

Gebratener Radicchio mit Zanderfilet

VERFASSER PATTY89 WEB CK-MAG.DE/111120

 SIMPEL  15 MIN.  LOW CARB
 PRO PORTION 44 g E, 31 g F, 2 g KH = 470 KCAL

ZUTATEN

(2 PORTIONEN)
2 EL Pinienkerne
350 g Radicchio
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
300 g Zanderfilet
1 EL Olivenöl
½ Zitrone
2 EL Butter
1 EL Kapern
1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Radicchio vierteln. Im heißen Öl in der Pfanne von beiden Seiten 1–2 Min. braten, Pinienkerne wieder zugeben, 30 Sek. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen bei 150 Grad warm halten.
2. Fisch salzen, pfeffern, in heißem Olivenöl auf jeder Seite 1 Min. braten. Zitrone auf der Schnittfläche mitbraten. Beides aus der Pfanne nehmen, warm halten. Butter in der Pfanne erhitzen, Kapern zugeben, 1 Min. in der Butter braten. Radicchio mit Zander, Kapernbutter und Zitrone anrichten, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.



**VIEL EIWEISS
UND MAGNESIUM**

*Für stramme Muskeln
und starke Nerven*

★★★★☆ 4,0

Zitrus-Lassi mit Kurkuma

VERFASSER JUULEE WEB CK-MAG.DE/151120

 NORMAL  5 MIN.  LOW CARB
 PRO PORTION 4 g E, 3 g F, 19 g KH = 129 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 Orangen
1 Zitrone
1 EL Honig
150 g Joghurt
½ TL gemahlene Kurkuma

ZUBEREITUNG

Saft von Orangen und Zitrone auspressen. Samt Fruchtfleisch und restlichen Zutaten in einen Mixer geben und schaumig mixen. Lassi in Gläser füllen und servieren.



**KALZIUM
PLUS VITAMIN C**

*Stärkt die
Knochen und ist
ein toller
Immunbooster*

★★★★☆ 4,2

Risotto mit Champignons und Radicchio

VERFASSER DODITH WEB CK-MAG.DE/131120

 SIMPEL  45 MIN.  PRO PORTION 15 g E, 27 g F, 56 g KH = 549 KCAL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

300 g rosa Champignons
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
100 g Radicchio
30 g Parmesan
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Öl
2 EL Butter
130 g Risottoreis
1 EL heller Aceto balsamico
Pfeffer aus der Mühle, Salz

ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Radicchio in Streifen schneiden, Parmesan reiben. Brühe erhitzen.
2. Öl und 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Champignons zugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten, Knoblauch 30 Sek. mitbraten.
3. Reis und Essig zugeben, gut mischen. Mit 100 ml heißer Gemüsebrühe ablöschen, nach und nach bei mittlerer Hitze restliche Brühe portionsweise hinzufügen, dabei häufig rühren.
4. Mit der letzten Portion Brühe Radicchio zugeben, Pfeffer darübersieben.

5. Wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, Topf von der Herdplatte nehmen, Käse und 1 EL Butter unterrühren und 3–5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp Vorsichtig salzen, Parmesan und Brühe würzen den Risotto schon kräftig.



**VIEL KALIUM,
B-VITAMINE, ZINK**

*Regulieren
Blutdruck und
Cholesterinspiegel*

Risotto mit Champignons und Radicchio

REZEPT LINKS

Geht einfach und macht schwer was her: Mit diesem eleganten Risotto können Sie auch Gäste verwöhnen – die Zutatenmengen dann einfach verdoppeln

PETCHA

„Ich bin begeistert. So schmeckt Radicchio richtig fein.“

BITTER IS BETTER

Warum haben wir Radicchio, Kurkuma, Grapefruit und Co. bitter nötig? Weil Bitterstoffe mehr als wertvoll für unsere Gesundheit sind: gut für die Verdauung, stark gegen Heißhungerattacken auf Süßes und ein Turbo für den Abtransport von Giftstoffen aus dem Körper. Und wenn man erst auf den Geschmack gekommen ist, sagt man immer öfter: „Ein bisschen mehr vom Bitteren bitte.“

★★★★☆ Ø 4,5

Rucola-Schinken-Wraps



VERFASSTER NAFALIE WEB CK-MAG.DE/141120

SIMPEL 45 MIN. + 8 STD. RUHEZEIT

PRO PORTION 18 g E, 21 g F, 41 g KH = 434 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

1 Zwiebel	1 TL Currypulver
250 g Doppelrahmfrischkäse	8 große Weizentortillas
4 EL Worcestersauce	16 Scheiben Parmaschinken
Salz, Pfeffer	125 g Rucola

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln, mit Frischkäse und Worcestersauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
 2. Tortillas erst mit etwas Wasser, dann mit 1–2 EL Frischkäsecreme bestreichen, dabei 1 cm Rand frei lassen, damit beim Aufrollen nichts herausquillt.
 3. Tortillas jeweils mit 2 Scheiben Parmaschinken und 1 Handvoll Rucola belegen. Mit leichtem Druck und etwas Fingerspitzengefühl nicht zu locker aufrollen.
 4. Gerollte Wraps stramm in Folie wickeln und 8–12 Std. (am besten über Nacht) in den Kühlschrank legen.
 5. Aus der Folie nehmen, schräg in 2 cm breite Scheiben schneiden und servieren.
- Tipp** Sehr lecker auch mit Lachs-Gurken-Füllung: Salatgurke längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel Herausschaben. Gurke grob raspeln, mit Räucherlachs und Dill in die Wraps rollen.

Tolle Rolle: Die Partyhäppchen sind mit Parmaschinken und leckerer Frischkäsecreme gefüllt. Rucola verleiht Wumms und wirkt antioxidativ und verdauungsfördernd

**ANTIOXIDANTIEN,
VITAMIN K**

Powerstoffe, die Knochen, Gehirn und Immunsystem fit halten

NAFALIE

„Wir nehmen sogar zehn Esslöffel Worcestersauce – wir lieben die einfach! Weniger geht aber auch.“



Schmeckt jetzt noch cremiger

Sie sind der Meinung, der Frischkäse
Arla Buko® Der Sahnige geht nicht noch cremiger?
Dann lassen Sie sich jetzt köstlich überraschen



In 17 leckeren Sorten

**100 % NATÜRLICHE ZUTATEN,
100 % CREMIG**

Seit mehr als 67 Jahren zählt Arla Buko® Der Sahnige zu den beliebtesten Frischkäse-Sorten Deutschlands. Wenn Sie ihn dieser Tage probieren, werden Sie mit Genuss feststellen, dass Arla ihn jetzt noch cremiger gemacht hat – und das komplett ohne künstliche Zusätze. Alles ist zu 100 % aus natürlichen Zutaten. Das bedeutet, dass auf Verdickungsmittel, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker komplett verzichtet wird.

Übrigens, Arla Buko® Frischkäse ist nicht nur ein leckerer Brotaufstrich, sondern glänzt dank seiner 17 verschiedenen Sorten auch als wahres Multitalent in der kreativen Küche. Lust auf einen cremigen Antipasti-Dip? Oder herzhaft gefüllte Auberginen? Arla Buko® macht's möglich.

Lassen Sie sich doch mal vom aktuellen Wochenplaner inspirieren. Oder unter: arlafoods.de/rezepte





Das Originalrezept der berühmten Sachertorte ist streng geheim. Macht aber nichts: Diese hier schmeckt genauso großartig

WIE IN WIEN

Küss die Hand! Wir melden uns heuer aus der Hauptstadt der Zuckerbäckerei, Kaffeehäuser und göttlichen Desserts. Mit feinsten Sachertorte, Apfelstrudel, Topflappenschinken ... Verzeihung! Es heißt natürlich Topfenpalatschinken! Bittschön: Welches Schmankerl hätten's denn gern?

★★★★☆ Ø 4,7

Sachertorte

VERFASSTER NICOLAS_ZUCKERWERK WEB CK-MAG.DE/261120



NORMAL 40 MIN. + 30 MIN. RUHEZEIT + 50 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 10 g E, 34 g F, 77 g KH = 683 KCAL

ZUTATEN (12 STÜCKE)

200 g Zartbitterschokolade
8 Eier (Kl. M)
1 Prise Salz
300 g Zucker
200 g weiche Butter
300 g Mehl
1 TL Backpulver
20 g Kakao

Für den Sirup

40 ml Wasser
30 g Zucker
evtl. 20 ml Rum
300 g Aprikosenkonfitüre

Für die Glasur

200 g Zartbitterschokolade
200 ml Schlagsahne
30 g Butter

ZUBEREITUNG

- Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.
- Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 1 Min. schlagen. 250 g Zucker einrieseln lassen und 5 Min. zu festem Schnee schlagen.
- In einer Schüssel Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren, mit restlichen 50 g Zucker dickcremig aufschlagen.
- Mehl, Backpulver und Kakao mischen und durchsieben.
- Eigelb nach und nach in die Buttermasse einrühren. Schokolade zugeben, 1–2 Min. verrühren. Eischnee in 3 Portionen behutsam mit dem Teigschaber unterheben. Mehlmischung in 2–3 Portionen unterheben.
- Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben und im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 50–60 Min. backen. Garprobe machen. Wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt, Kuchen herausnehmen und 20 Min. in der Form abkühlen lassen. Aus der Form lösen, vollständig auskühlen lassen.
- Für den Sirup Wasser und Zucker aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen, nach Belieben Rum unterrühren.
- Kuchen mit einem großen Sägemesser waagrecht halbieren. Untere Hälfte mit dem Sirup beträufeln. 2 EL Aprikosenkonfitüre darüber verstreichen und den oberen Boden wieder aufsetzen.
- Restliche Konfitüre erhitzen. Durch ein feines Sieb streichen (siehe Abb. A) und noch heiß mit einer Palette auf der Oberfläche und an den Seiten des Kuchens verstreichen (siehe Abb. B), dann den Kuchen 20–30 Min. in den Kühlschrank stellen.
- Für die Glasur Schokolade hacken. Schlagsahne und Butter aufkochen, über die gehackte Schokolade gießen. 5 Min. bedeckt stehen lassen. Mit einem Teigschaber oder Löffel (kein Schneebesen) rühren, bis sich eine gleichmäßige Schokomasse gebildet hat. Durch ein feines Sieb gießen.

- Kuchen auf ein Gitter stellen, Backblech oder einen Bogen Backpapier unterlegen. Schokomasse auf den Kuchen geben und mit einem Teigschaber verteilen. Überschüssiges kann dabei nach unten ablaufen. Schokolade auf der Oberfläche und an den Seiten mit einer Winkelpalette glatt streichen.

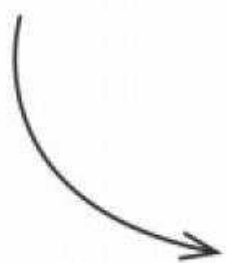


Der TIPP aus der Redaktion

Wiedervereinigung geglückt
Falls die Schokomasse für die Glasur sich zwischendurch trennen sollte, einfach kurz mit dem Pürierstab durchmischen, so wird sie wieder glatt.

ABBY2606

„Wir lieben diesen Kuchen! Er gelingt einfach immer. Ich nehme Rumaroma statt Rum, aber sonst nach Rezept.“



TORTE APRIKOTIEREN



★★★★☆ 4,3

Wiener Melange



VERFASSER CHRISTINE_R WEB CK-MAG.DE/301120

SIMPEL 20 MIN.

PRO PORTION 3 g E, 10 g F, 28 g KH = 248 KCAL

ZUTATEN (500 ML = 10 PORTIONEN)

4 sehr frische Eier (Kl. M)
 280 g brauner Zucker
 Mark von 1 Vanilleschote
 4 EL brauner Rum
 250 ml Schlagsahne
 80 ml kalter starker Kaffee
 100 ml Weingeist (96 Vol.-%, Apotheke)

ZUBEREITUNG

1. Eier, Zucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Rum, Sahne, Kaffee und Weingeist nacheinander mit einem Löffel einrühren.

2. In eine heiß ausgespülte Flasche abfüllen und im Kühlschrank 1 Woche durchziehen lassen. Vor dem Servieren sehr gut durchschütteln, kühl genießen. Im Kühlschrank hält sich der Likör rund 4 Wochen.

EXTRA-SCHNELL



HEJAROI

„Auch ein tolles
 Geschenk – wenn
 man ein Fläschlein
 für sich behält.“

Stilvoll serviert: In hübschen Gläsern und auf Eis genießt man den Kaffeelikör beim Plausch zur „blauen Stunde“

COUCH

LIEBLINGSSTÜCKE



**Bild
inkl. Rahmen**
40 x 50 cm,
Auch in weiß erhältlich
69,99 €*



**Kissenhülle
2er-Set**
100 % Baumwolle,
2x 40 x 40 cm
19,99 €*



Tischleuchte
Wiener Geflecht,
Höhe ca. 36 cm
39,99 €*



Modul-Sofa
In 13 Farben und
3 Stoffvarianten erhältlich
70 x 295 x 162 cm
ab 999,99 €*



Kommode
Wiener Geflecht,
Aus Eschenholz
50 x 40 x 66,3 cm
169,99 €*

Die neue Kollektion ist da! Die COUCH  Lieblingsstücke sind eine exklusive Möbel- und Accessoire-Kollektion, die modern, praktisch, lässig, urban und stilsicher ist. Alle Produkte wurden mit viel Liebe zum Detail von der COUCH-Redaktion mitentworfen oder kuratiert und machen aus jeder Wohnung einen Wohlfühlort.

**Jetzt die neue Kollektion
auf otto.de/couch shoppen!**

COUCH

DAS MAGAZIN
DIE COMMUNITY
LIEBLINGSSTÜCKE

★★★★★ ⭐ 4,6

Uschis Wiener Apfelstrudel

VERFASSTER UFAUDIE58 WEB CK-MAG.DE/281120



🕒 NORMAL ⌚ 30 MIN. + 60 MIN. BACK- UND RUHEZEIT 🍷 PRO PORTION 8 g E, 27 g F, 76 g KH = 605 KCAL

ZUTATEN (8 PORTIONEN)

300 g Weizenmehl

1 Prise Salz

ca. 5 EL Öl

evtl. 200 ml Milch

2 EL Puderzucker

Für die Füllung

100 g Rosinen

1 cl Rum

1 ½ kg säuerliche Äpfel

2 EL Zitronensaft

80 g Zucker

2 TL Zimt

100 g gemahlene Walnüsse
(oder Haselnüsse)

200 g saure Sahne

80 g Butter

1–2 EL Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

1. Mehl zu einem Berg auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, Salz, 5 EL Öl und 8 EL lauwarmes Wasser hineingießen. Von der Mitte aus alle Zutaten mit dem Teigschaber vorsichtig vermischen. Wenn das gesamte Mehl verarbeitet ist, Teig mit den Händen kräftig durchkneten. Er kann anfänglich noch kleben, durch mehrmaliges Aufschlagen auf die Arbeitsfläche wird er geschmeidig und glatt. Sollte der Teig zu trocken sein, noch teelöffelweise etwas Öl oder Wasser zugeben. Weiterkneten, bis er glatt ist. Teig zur Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und mit einer kochend heiß ausgespülten Schüssel abdecken. Teig mindestens 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Für die Füllung Rosinen in einer Schale mit Rum mischen, abgedeckt beiseitestellen. Äpfel schälen, vierteln, fein raspeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker, Zimt, Rumrosinen und gemahlene Nüsse zugeben. Saure Sahne mit einem Löffel unterziehen. Füllung abgedeckt beiseitestellen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz etwas ausrollen. Auf ein möglichst großes Geschirrtuch legen. Mit bemehlten Händen, Handrücken nach oben, unter den Teig gleiten. In mehreren Etappen den Teig nach außen rundum dehnen, dabei immer dünner zu einem Rechteck ausziehen. Auf dem Tuch ausbreiten und mit den Fingerspitzen

die Ränder sehr dünn ausziehen.

4. Butter schmelzen. Teig mit der Hälfte der Butter beträufeln und mit Semmelbröseln bestreuen. Apfelfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Ränder mit zerlassener Butter bepinseln. Geschirrtuch rechts und links fassen, anheben, Teig damit locker zum Strudel aufrollen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und mit zerlassener Butter bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 45 Min. goldbraun backen.

4. Während des Backens öfter mit zerlassener Butter bestreichen. Alternativ den Strudel nach 30 Min. Backzeit mit etwas von der kochend heißen Milch begießen. So lange weiterbacken, bis die Milch vollständig eingezogen ist.

5. Strudel mit Puderzucker bestäuben, vor dem Anschneiden etwas ruhen lassen. Am besten noch warm servieren. Vanillesauce oder -eis passen sehr gut dazu.




Der TIPP aus der Redaktion

Elastizität ist alles!

Dieses Motto gilt auch für Strudelteig.

Ist er zu trocken, reißt er beim Ausziehen ein, ist er zu wenig durchgearbeitet, lässt er sich nicht ziehen.

Also bitte nicht mit Öl geizen und immer tüchtig durchkneten.



Der Kaffeehausklassiker gelingt mit etwas Fingerspitzengefühl auch daheim. Das Ausziehen des Teigs hat was Meditatives

NACHTVOGEL11

„Meine Eltern sind extra ein bisschen spazieren gegangen, um danach noch ein weiteres Stück essen zu können.“

DURCHBLICK

Ob der Apfelstrudel nun mit oder ohne Semmelbrösel in der Füllung gebacken wird, ist ein ewiges Wiener Streitthema. Einig ist man sich aber darin, dass der Strudelteig so dünn ausgezogen sein muss, dass man durch ihn hindurch Zeitung lesen könnte.

★★★★☆ 4,4

Topfenpalatschinken Wiener Art

VERFASSER PICARD66

WEB CK-MAG.DE/271120



🕒 NORMAL 🕒 30 MIN. + 30 MIN. BACKZEIT
 🍴 PRO PORTION 15 g E, 21 g F, 50 g KH = 458 KCAL

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

100 g Mehl	80 g Zucker
250 ml Milch	2 Eier (Kl. M)
2 Eier (Kl. M)	250 g Quark (20 % Fett)
1 Prise Salz	
40 g Zucker	Für den Guss
4 EL Butter	1 Ei (Kl. M)
Für die Füllung	125 ml Milch
50 g Rosinen	1 EL Zucker
1 EL Rum	1 Pck. Vanillezucker
½ Bio-Zitrone	2 EL Puderzucker
30 g weiche Butter	

ZUBEREITUNG

1. Mehl, 80 ml Milch, Eier, Salz und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach unter Rühren so viel Milch dazugießen, dass ein dünnflüssiger Teig entsteht.
2. Eine Pfanne erhitzen und mit ½ EL Butter austreichen. ¼ des Teiges mit einem Schöpflöffel hineingießen, Pfanne schwenken, sodass der Teig den Pfannenboden komplett bedeckt. Palatschinke (= Pfannkuchen) bei geringer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen. Auf diese Weise 5 weitere backen. Dickt der Teig zwischendurch ein, immer wieder etwas Milch unterrühren, bis sie verbraucht ist.
3. Für die Füllung Rosinen mit Rum beträufeln. Zitronenschale fein abreiben. Butter, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Eier trennen, Eigelb unter die Buttermasse rühren. Quark und abgetropfte Rosinen zugeben. Eiweiß steif schlagen, unterheben.
4. Eine Auflaufform fetten. Jede Palatschinke bleistift dick mit Topfenfüllung bestreichen und aufrollen. Mit einem schrägen Schnitt quer halbieren und in die Auflaufform schichten.
5. Ei, Milch, Zucker und Vanillezucker verquirlen. Über die Palatschinken gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25–30 Min. goldgelb überbacken.
6. Topfenpalatschinken mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

FEIVEL2

„Ich habe die Palatschinken ganz gelassen und sie einfach nebeneinander in die Auflaufform geschichtet. Das hat wunderbar funktioniert.“



Heiß aus dem Ofen, mit Topfen (= Quark) gefüllt und Vanilleguss: So liebt's der Wiener – und die Wienerin

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



IHR LECKERES PROBEABO

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

Gleich telefonisch oder online bestellen:

 **040/55 55 7800**

 **www.chefkoch.de/probeabo**

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

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

Man kennt sie auch als Schupfnudeln oder Bube-spitzle. Auf Wiener Art mit Mohnbutter sind sie unwiderstehlich

★★★★★ Ø 4,4



Mohnnudeln

VERFASSTER MIMA53 WEB CK-MAG.DE/251120

NORMAL 35 MIN.

PRO PORTION 16 g E, 37 g F, 63 g KH = 683 KCAL

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

300 g gekochte kalte Kartoffeln
50 g Roggenmehl
50 g Weizenmehl
50 g Hartweizengrieß
1 Ei (Kl. M)
3 Prisen Salz
80 g Butter
100 g gemahlener Mohn
40 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Geschälte Kartoffeln mit der Presse oder einer Gabel fein zerdrücken. In einer Schüssel mit beiden Sorten Mehl, Grieß, Ei, Salz und 30 g Butter gut verkneten.
 2. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu 2–3 Rollen (à 2 cm Ø) formen. Rollen in 1½ cm große Stücke schneiden, jedes Stück in bemehlten Händen zu länglichen, an den Enden spitz zulaufenden Nudeln „wuzeln“ (= rollen). Auf einen mit Mehl bestäubten Teller geben.
 3. Wasser in einem großen Topf aufkochen, Nudeln hineingeben, Hitze etwas herunter-schalten, 10–12 Min. köcheln lassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.
 4. In einer großen beschichteten Pfanne restliche Butter erhitzen, Mohn einrühren, Zucker zugeben, gut durchrühren, Nudeln zugeben, alles mischen und heiß servieren.
- Tipp** Fruchtiges Apfel- oder Pflaumenkompott schmeckt sehr lecker dazu.

KLEINEHOBBITS

„Der Kartoffelteig ließ sich prima verarbeiten. Hatte einmal Kirschen und einmal Preiselbeeren dazu.“

KOCHMAMSELLI

„Wir lieben ihn!
Heute mal mit
einem Rest
Eierlikör statt
Milch – auch
sehr lecker.“



★★★★☆ 4,6

Wiener Kaffeehaus-Gugelhupf

VERFASSER CHRISTINE_R WEB CK-MAG.DE/291120



NORMAL 30 MIN. + 50 MIN. BACKZEIT PRO STÜCK 3 g E, 13 g F, 30 g KH = 264 KCAL

ZUTATEN (16 STÜCKE)

60 g Rosinen	1 Pck. Vanillezucker
5 EL brauner Rum	220 g Mehl
5 Eier (Kl. M)	2 TL Backpulver
½ Bio-Zitrone	125 ml Milch
220 g weiche Butter	100 g Zucker
100 g Puderzucker	2 EL Puderzucker zum Bestreuen
1 Prise Salz	
45 g Speisestärke	

ZUBEREITUNG

1. Rosinen und 3 EL Rum mischen, abgedeckt mindestens 8 Std. durchziehen lassen. Eier trennen. Zitronenschale fein abreiben. Butter, Puderzucker, Salz, Speisestärke, Vanillezucker, Zitronenabrieb und 2 EL Rum mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Eigelb zugeben. Mehl und Backpulver mischen, durchsieben. Hälfte der Mischung mit Milch verrühren und einrühren. Rosinen abtupfen und in Mehl wenden.

2. Eiweiß und Zucker mit den Quirlen des Handrührers zu Schnee schlagen. Abwechselnd mit Rest Mehlmischung mit dem Teigschaber unter den Teig heben. Rosinen untermischen. In eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform geben, im heißen Ofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 50 Min. backen. Stürzen, etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

Schnell sein lohnt sich:

JETZT ABONNIEREN UND BIS ZU 3 PRÄMIEN SICHERN!



Auch ein tolles
Geschenk für
Hobbyköche!

MIT
QR-CODE
ZU JEDEM
REZEPT!

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

IHRE CHEFKOCH-VORTEILE

- VIELSEITIG:** Das Beste aus über 350.000 Rezepten von Chefkoch.de
- GETESTET:** Von Tausenden Usern ausprobiert und empfohlen
- SICHER:** Gelinggarantie – alles von unserer Redaktion nachgekocht
- BEQUEM:** Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus
- GÜNSTIG:** 12 Ausgaben CHEFKOCH für zzt. nur 38,40 Euro*
- EXKLUSIV:** Für kurze Zeit mit bis zu 3 Prämien zur Wahl

**Gleich telefonisch
oder online bestellen!**

Bitte immer Bestell-Nr. angeben

Bis 21.10.20: selbst lesen 196 4616, verschenken 196 4620

Bis 28.10.20: selbst lesen 196 4618, verschenken 196 4621

Ab 29.10.20: selbst lesen 196 4619, verschenken 196 4622

* Preise inkl. MwSt. und Versand - ggf. zzgl. einmalig 1,- € Zugahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Je schneller Sie bestellen, desto mehr Prämien für Sie:

3 Prämien bis 21.10.20
Sonderheft + 2 Prämien zur Wahl
 (Zuzahlung 1,- Euro)



1) CHEFKOCH Sonderheft
 Ihr garantiertes Geschenk

2) Messerset „Nara & Osaka“
 Mit Edelstahl-Klingen

3) reisenthel shopper M
 Stabil und in zeitloser Optik

2 Prämien bis 28.10.20
Sonderheft + 1 Prämie zur Wahl
 (Zuzahlung 1,- Euro)



4) Hängesessel „Relax“
 Zum Abschalten und Träumen

5) Kochbuch „Heimat“
 Von Starkoch Tim Mälzer

6) Dip-Set „Tre Malva“
 Aus Keramik und Bambus

1 Prämie ab 29.10.20
Sonderheft
 (Ohne Zuzahlung)



7) reisenthel foodbox iso M dots
 Mit Thermo-Innenfutter

8) BEURER Küchenwaage
 Bis zu 3 kg Tragkraft

9) RICE Küchenhelfer
 Aus Bambus und Silikon

REGISTER

Jetzt ist
Kürbiszeit!
Ab S. 40



FLEISCH

Butternut-Auflauf Carbonara	50
Gemüse Eintopf mit Kasseler	17
Cheese-Sandwich, Grilled	30
Gulaschsuppe, Feuervogels	10
Huhn-Kürbis-Topf	45
Kürbiseintopf, orientalischer	14
Kürbissalat, warmer, mit Schinken	41
Kürbis-Zwiebelkuchen	47
One-Pot-Pasta à la Lasagne	33
Rindfleisch mit Chicorée	61
Rucola-Schinken-Wraps	66
Zwiebel-Käse-Schinken-Brot	23
Zwiebelkuchen in der Muffinform	19
Zwiebelschmorbraten	20
Zwiebelsuppe, französische	24

FISCH

Radicchio, gebratener, mit Zanderfilet ...	62
Seelachsfilet auf Gemüse	34

VEGGIE

Butternut, Baked, mit Currygemüse	49
Chips vom Hokkaido	45
Käsesalat, Allgäuer	32

Minestrone, wärmende	15
Pumpkin-Patties – Kürbis-Puffer	42
Risotto mit Champignons	64
Spätzlepfanne mit Pilzen und Lauch	28
Wirsingpäckchen mit Ziegenkäse	27

VEGAN

Kürbissuppe mit roten Linsen	12
Zwiebeln, gebackene	22

SÜSSES & DRINKS

Äpfel, blutige, am Stiel	8
Apfelkuchen, gedeckter	37
Apfelstrudel, Uschis Wiener	72
Espresso Martini	00
Gewürzkuchen mit Äpfeln	58
Kaffeehaus-Gugelhupf, Wiener	00
Karottenkuchen, saftiger	56
Kokos-Bananen-Kekse	54
Milchreis, dänischer – Risalamande	29
Mohnnudeln	76
Sachertorte	69
Schokokekse	59
Schokokuchen, feiner	55
Topfenpalatschinken Wiener Art	74
Wiener Melange	70
Zitrus-Lassi mit Kurkuma	64



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

Stellv. Publisher Sina Hilker

Projektleiterin Svenja Hotop-Uffmann

Sales Director Astrid Schülke,

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Director Brand Solutions

Arne Zimmer, G+J Media Sales

Marketing Renate Zastrow

Kommunikation/PR Andrea Kramer

Herstellung Heiko Belitz (Ltg.), Antje Petau

Lithografie Peter Becker GmbH,

Bürgerbräu | Haus 09,
Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck PRINOVIS Dresden,

Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Verantwortlich für Chefkoch.de

Chefkoch GmbH,
Joseph-Schumpeter-Allee 33,
53227 Bonn

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte

Jan Spielhagen, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer, G+J Media Sales,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos unter gujmedia.de

eat-the-world ist ein Unternehmen

von Gruner + Jahr

Sie haben Fragen zum Abonnement?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gern!

Alle Abo-Services können Sie

bequem auf unserem Serviceportal

im Internet erledigen:

<https://serviceportal.food-magazine.de/>

So erreichen Sie uns:

Telefon 040 55 55 78 09

Tel. für Österreich + Schweiz +

das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 78 09

Bestellservice für Einzelhefte

Telefon 040 55 55 78 00

E-Mail: heft-service@guj.de

Unsere Service-Zeiten:

montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,

samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

CHEFKOCH Magazin Kundenservice,
20080 Hamburg

CHEFKOCH Magazin im Abonnement

Preis pro Jahr, inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 38,40 Euro

Österreich: 43,20 Euro

Schweiz: 61,20 SFR

Der Export der Zeitschrift CHEFKOCH
Magazin und ihr Vertrieb im Ausland sind
nur mit Genehmigung

des Verlags zulässig. Lesezirkel dürfen
CHEFKOCH Magazin nur mit Zustimmung
des Verlags führen.

Leserservice

Post: Chefkoch-Leserservice,
20444 Hamburg

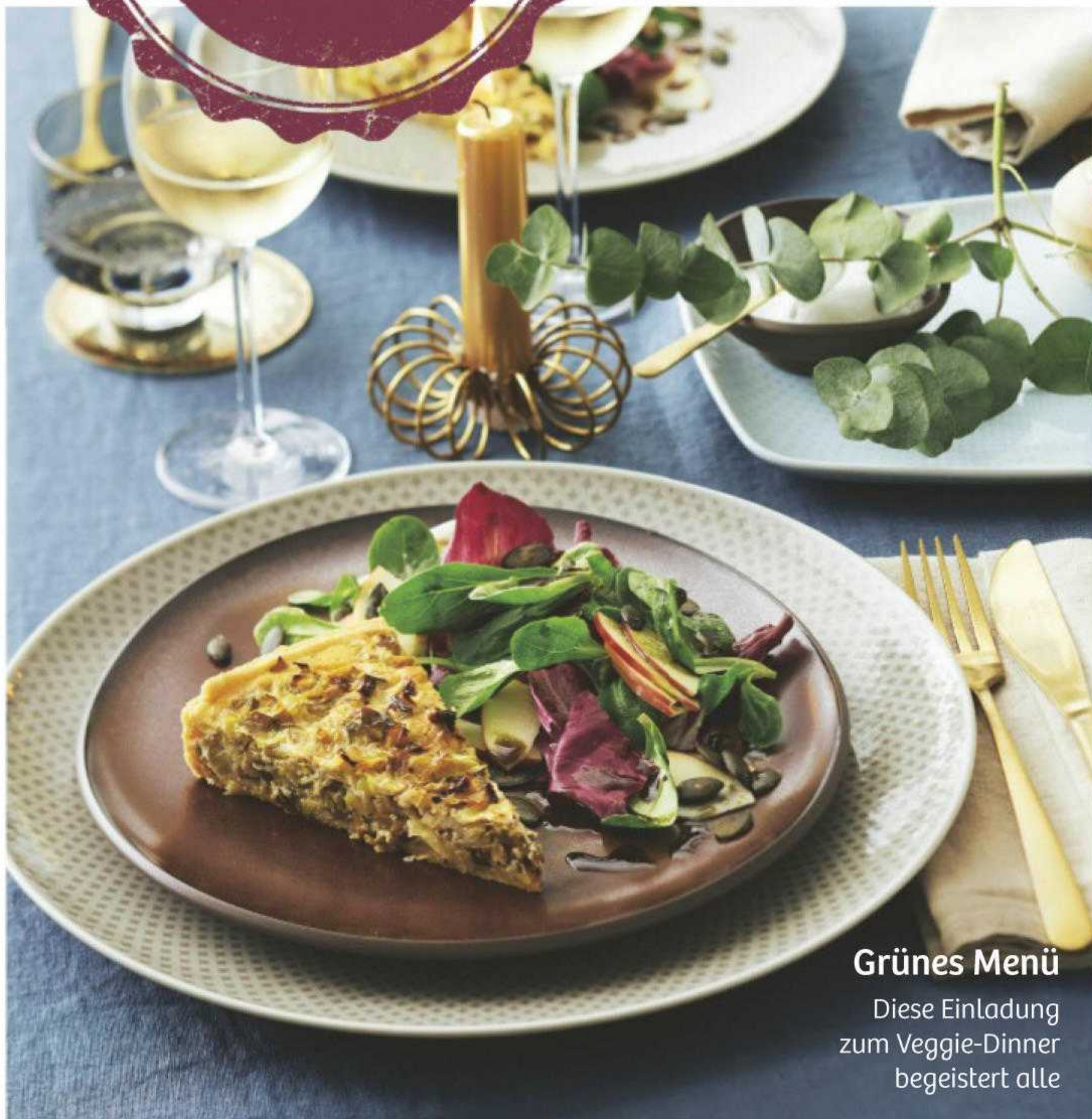
leserservice@chefkoch.de

Die Rezepte sind nach
bestem Wissen und Gewissen
bearbeitet worden.



Die nächste
AUSGABE
erscheint am
5.11.2020

Vorschau



Grünes Menü

Diese Einladung
zum Veggie-Dinner
begeistert alle

Endlich!

Adventsstimmung mit
Rotkohl, Knödeln und
feinem Braten



KLEINE GESCHENKE

Pralinen, Lemon-Curd
oder doch Gewürzsalz?

HELDENTELLER

Was Kinder lieben!

FIT & GESUND

Süßkartoffel und
Rote Bete in Bestform

Bitte abkupfern

Da wird uns warm ums
Hertz: ein alkoholfreier
Punsch, der wunderbar
wärmt und herrlich
fruchtig schmeckt



Die schickt der Himmel!

Freuen Sie sich
auf die schönsten
Plätzchen und
gefüllte Teller zum
Glücklichnaschen



Was Starkes zum Schluss! Bitte umblättern! ➔

Cheers, Mrs. Bond

Geschüttelt, nicht gerührt – und mit einer kräftigen Dosis Koffein versetzt. Dieser trendy Apéro macht selbst die müdeste Geheimagentin wieder munter

★★★★☆ 03,6

Espresso Martini

VERFASSTER VIGDISS WEB CK-MAG.DE/431120

☺ SIMPEL ☺ 1 STD. 5 MIN. ☺ PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 186 KCAL ☺ LOW CARB



Der TIPP aus der Redaktion

Coldfinger

Nur ein kalter Cocktail ist ein guter Cocktail: Leere Gläser zum Vorkühlen ins Gefriergerät stellen. Wenn's schnell gehen muss, einige Eiswürfel ins Glas füllen, schwenken, Eiswürfel entsorgen und sofort den Cocktail eingießen.

ZUTATEN

(1 GLAS)
25 ml Espresso
50 ml Wodka
25 ml Kaffeelikör
5 Eiswürfel
Espressobohnen

ZUBEREITUNG

1. Espresso nach dem Kochen abkühlen und im Kühlschrank 1 Std. durchkühlen lassen.
2. Kalten Espresso mit Wodka und Likör in einen Mixbecher mit Eiswürfeln füllen. Gut schließen und kräftig shaken.
3. Durch ein Barsieb in ein vorgekühltes Martiniglas abseihen. Mit Espressobohnen garnieren. Sofort servieren.

PATTY89
„Cooler Drink!
Einfach, schnell
und lecker.“

Espresso und Wodka, kombiniert mit der Geheimzutat Kaffeelikör. Ein Trenddrink in hippen Bars, der auch daheim Gäste beeindruckt

„DIE GROSSE 60 JUBILÄUMSAUSGABE!“



MEHR RAUM

FÜR MICH

Jetzt im Handel oder
versandkostenfrei bestellen unter
schoener-wohnen.de/magazin