

**Knorr**  
SEIT 1838

# So knusprig geht Gemüse!

Leckeres Gemüse aus dem Ofen:  
die KNORR Knusper Toppings

Jetzt neu!  
Bei der  
Salatkrönung.



Iss ein Stück besser

Jetzt noch heißer!

# CHEFKOCH

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

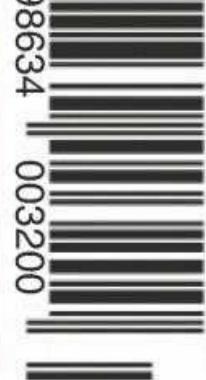
Bunt gewürzt  
mit Huhn!



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

Zum Küssen!  
**KÜRBIS**

4  
198634





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, unbeschwertten Leben.

STAATL.  
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

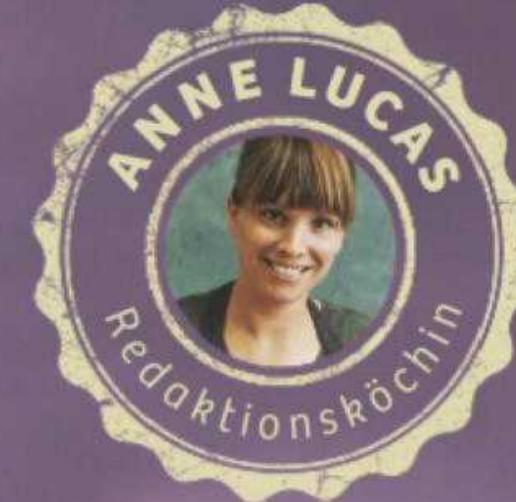
Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu 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](http://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](https://www.instagram.com/chefkoch_magazin)

## NOCH FRAGEN?

WIR FREUEN UNS AUF IHRE MEINUNG, IHRE FRAGEN, IHRE KOMMENTARE: [LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE](mailto:LESERSERVICE.CHEFKOCH@GUJ.DE)  
SIE MÖCHTEN EIN ABO ABSCHLIESSEN ODER HABEN FRAGEN ZUM ABO: [ABO@CHEFKOCH.DE](mailto:ABO@CHEFKOCH.DE) ODER [WWW.CHEFKOCH.DE/ABO](http://WWW.CHEFKOCH.DE/ABO)

# 10

## Herbst ist da!

Wir feiern ihn mit  
feuriger Gulasch-  
suppe 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

**18**

## Schmoren lassen

Ob in Braten oder Suppe:  
Zwiebel als natürlicher  
Geschmacksverstärker

**26**

## Was gibt's heute?

Laut Wochenplaner krass  
leckere Club-Sandwiches

FOTOS: JORMA GOTTLWALD, THOMAS NECKERMANN

## 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



## BACKEN UND SÜSSES

### 8 Liebling des Monats

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

### 36 Annes Backschule

Diesmal mit dem wahrscheinlich besten  
gedekkten Apfelkuchen der Welt

### 54 Backen ohne Zucker

... beschert trotzdem wunderbar süße  
Klusperkekse und saftige Kuchen

### 68 Über den Tellerrand

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

## 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

Cheers! Blättern Sie  
mal zur letzten Seite



# Rezeptübersicht

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

FLEISCH



**Feueruogels Gulaschsuppe**  
FEUERVOGEL S. 10



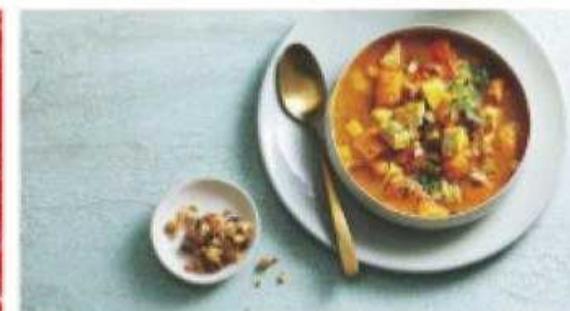
**Zwiebel-Käse-Schinken-Brot**  
ANGELIKA2603 S. 23



**Warmer Kürbissalat mit Schinken**  
MISSOLIVER S. 41



**Rindfleisch mit Chicorée**  
TILLA S. 61



**Orientalischer Kürbiseintopf**  
MUCKEFUCK S. 14



**Französische Zwiebelsuppe**  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 24



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



**Grilled Cheese-Sandwich**  
ANDI\_DER\_CHEFKOCH S. 30



**Kürbis-Zwiebelkuchen**  
FEUERVOGEL S. 47



**Rucola-Schinken-Wraps**  
NAFALIE S. 66



**Gebratenes Seelachsfilet**  
PATTY89 S. 34



**Wärmende Minestrone**  
MCMOE S. 15



**Schnelle Spätzlepfanne**  
ANJAMO S. 28



**Wirsingpäckchen**  
CURLY64 S. 27



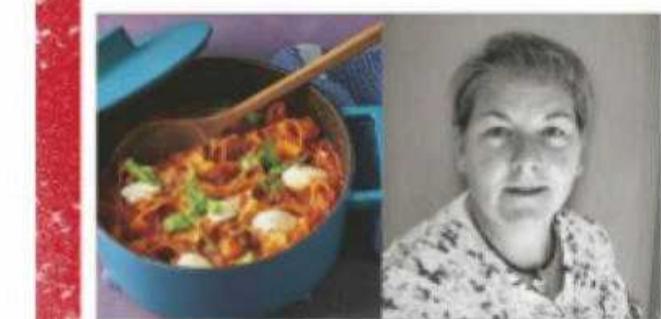
**Allgäuer Käsesalat**  
SCHWOBAMÄDLE S. 32



**Gemüseeintopf 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



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

**SÜSSES & DRINKS**



**Chips vom Hokkaido**  
MOVOSTU S. 45



**Baked Butternut mit Reis**  
COOKINGJULIE S. 49



**Risotto mit Champignons**  
DODITH S. 64



**Blutige Äpfel am Stiel**  
SARDEGNA92 S. 8



**Dänischer Milchreis**  
BADEGAST1 S. 29



**Kürbissuppe mit roten Linsen**  
MOELC4 S. 12



**Gebackene Zwiebeln**  
LIESBETH S. 22



**Feiner Schokokuchen**  
ZEBRA15 S. 55



**Saftiger Karottenkuchen**  
ZEBRA15 S. 57



**Gedeckter Apfelkuchen**  
ANNES\_KOCHSCHULE S. 37



**Kokos-Bananen-Kekse**  
ZEBRA15 S. 54



**Zitrus-Lassi mit Kurkuma**  
JUULEE S. 64



**Sachertorte**  
NICOLES\_ZUCKERWERK S. 69



**Gewürzkuchen mit Äpfeln**  
ZEBRA15 S. 58



**Schokokekse**  
ZEBRA15 S. 59



**Topfenpalatschinken Wiener Art**  
PICARD66 S. 74



**Wiener Melange**  
CHRISTINE\_R S. 70



**Mohnnudeln**  
MIMA53 S. 76



**Wiener Kaffeehaus-Gugelhupf**  
CHRISTINE\_R S. 77



**Espresso Martini**  
VIGDISS S. 82

*Diese Angaben finden Sie bei jedem Rezept*



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

BEWERTUNG ★★★★☆

VERFASSER BADEGAST1

WEB CK-MAG.DE/331120

4,0 Sterne auf Chefkoch.de

Von diesem User stammt das Rezept

Kurzlink zum Rezept auf Chefkoch.de

LIEBLING  
DES  
MONATS

# Unheimlich süß, die Kleinen!

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

Huh! Gänsehaut-  
Feeling garantiert!



★★★★★ Ø 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

- Äpfel waschen und gut abtrocknen.
- Die Hälfte Puderzucker mit wenig Wasser anrühren, sodass eine zähflüssige Masse entsteht.
- Äpfel mit Zuckerguss überziehen und mindestens 1–2 Std. trocknen lassen.
- Rest Puderzucker mit wenig Wasser ebenso anrühren und mit Lebensmittelfarbe blutrot färben. Über die Äpfel tropfen und verlaufen lassen.
- 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 geschnitten – 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 Kräcker 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 Verrühren 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](http://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 Milchschokolade

### 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 verrühren. 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 herhaft-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

VERFASSER 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.

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



The image shows two white bowls filled with goulash soup, each containing chunks of meat, potatoes, and bell peppers. A larger pot of goulash is visible in the background, with a spoon resting on its rim. The entire setup is placed on a light blue textured cloth. The lighting is warm and focused on the food.

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

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

★★★★★ Ø 3,8

## Kürbissuppe mit roten Linsen



VERFASSER MOELC4 WEB CK-MAG.DE/231120

SIMPEL 50 MIN.

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

VEGAN

### 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!

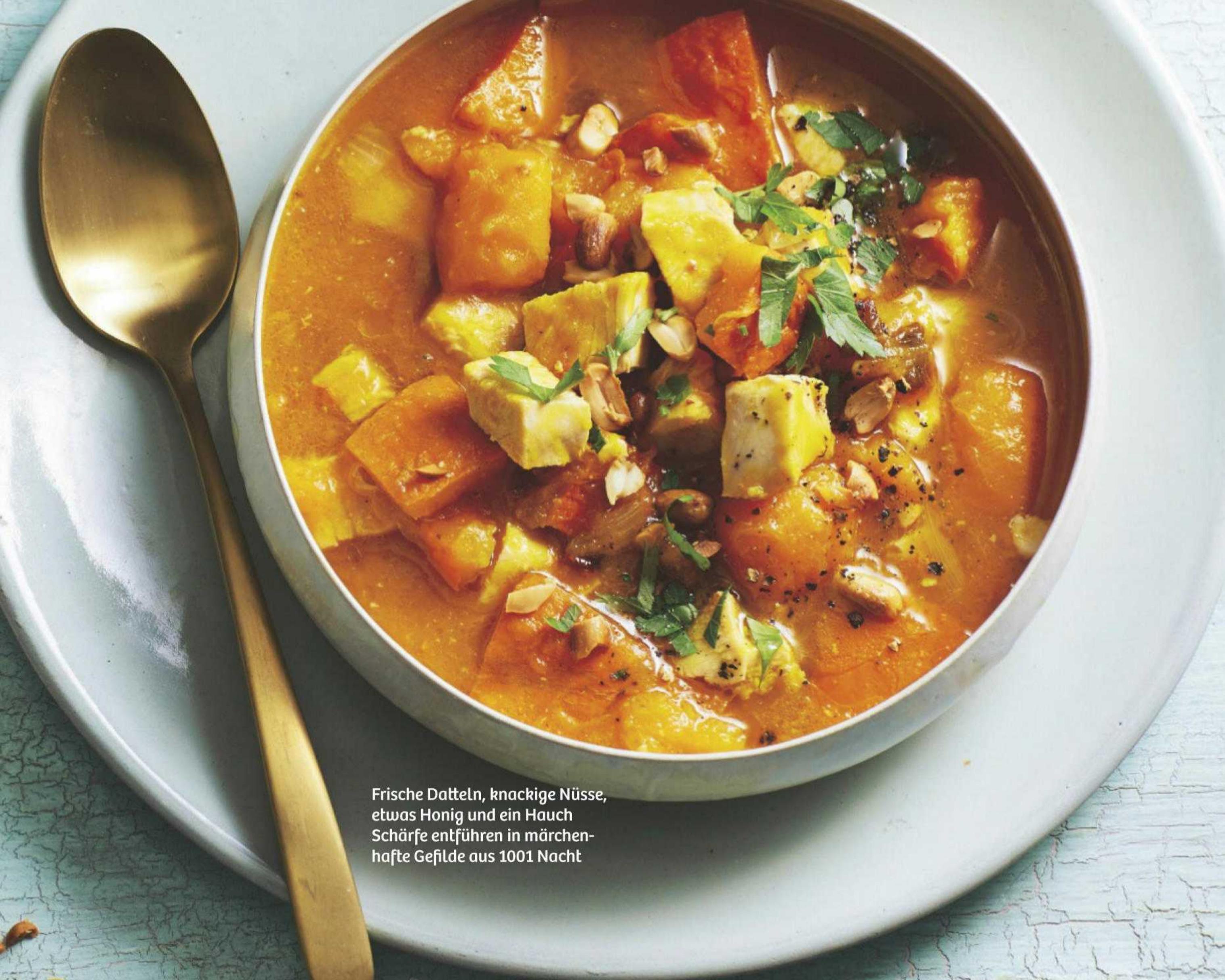
Über  
**180**  
Bio-  
Produkte<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Die Auswahl variiert je nach Markt und Wochenangeboten.

Erstmal zu Penny

**PENNY.**



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

★★★★★ Ø 3,8

## Orientalischer Kürbiseintopf

VERFASSER 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
- 1½ 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.

### STTSO

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

★★★★☆ Ø 3,5

# Wärmende Minestrone

VERFASSER 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 bei Seitelegen, Stangen in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Selleriescheiben darin andünnen. 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.

VEGGIE



Weiße 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 indisches Würziges mit Chili, roten Linsen und einer Prise Kreuzkümmel – das passt!

★★★★★ Ø 4,4

## Gemüseeintopf 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**

- 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.
- 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.

MEGGLE

„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.

## 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.

## 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.

★★★★★ Ø 4,7

# Zwiebelkuchen in der Muffinform



VERFASSER 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 lauwarmes Wasser und Öl zugeben. Mit den Knethaken 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 ausschmelzen. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln im Speckfett anbraten. Wenn sie etwas Farbe angenommen haben, Thymian und etwas Wasser zugeben. Zugedeckt
- 3.** 10 Min. weich dünsten, Speckwürfel unterheben und mit Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 4.** Eier verquirlen, Schmand untermischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit lauwarmen Zwiebeln verrühren. Teig durchkneten und in 12 Portionen teilen. Ausrollen und die gefetteten Muffinformchen damit auskleiden.
- 5.** 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, lauwarmer oder kalt servieren.

**KARTE2014**

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

Die niedlichen Zwiebelküchlein knuspert man am besten zum Federweißen

★★★★☆ Ø 3,8

# Zwiebelschmorbraten

VERFASSER WARGELE WEB CK-MAG.DE/421120

NORMAL 2½ 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.

## 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



## 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.



# Haltungsform

3

1

2

4

## Außenklima

[haltungsform.de](http://haltungsform.de)

Hähnchenfleisch aus Freilandhaltung (Haltungsform 3) von Nature & Respect



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



Schwein



Geflügel

### Haltungsform Stufe 3 – besseres Umfeld für das Tier

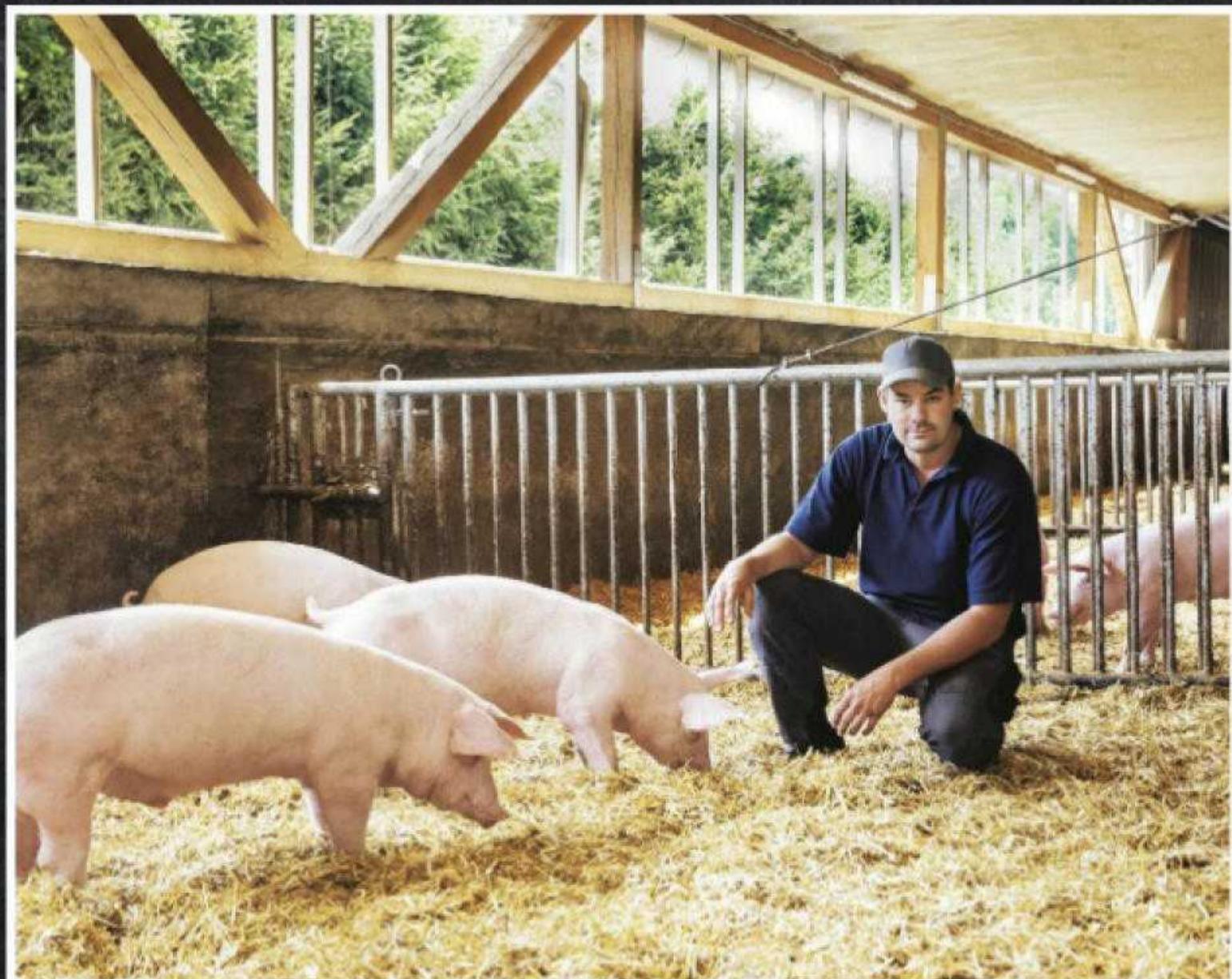
- ✓ Mindestens **40% mehr Platz** für Schweine im Stall als gesetzlich in Deutschland vorgeschrieben
- ✓ Stallhaltung mit **Außenklimareizen oder offene Stallfronten**
- ✓ Organisches **Beschäftigungsmaterial** zusätzlich zum **Stroh, Picksteine** in der Hähnchen- und Putenmast

Schweinefleisch aus Haltungsform 3 von unserer Eigenmarke

**K**  
*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](http://kaufland.de/tierwohl)

**Machen macht den Unterschied.**



**Kaufland**

★★★★★ Ø 3,7

# Gebackene Zwiebeln

VERFASSER 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

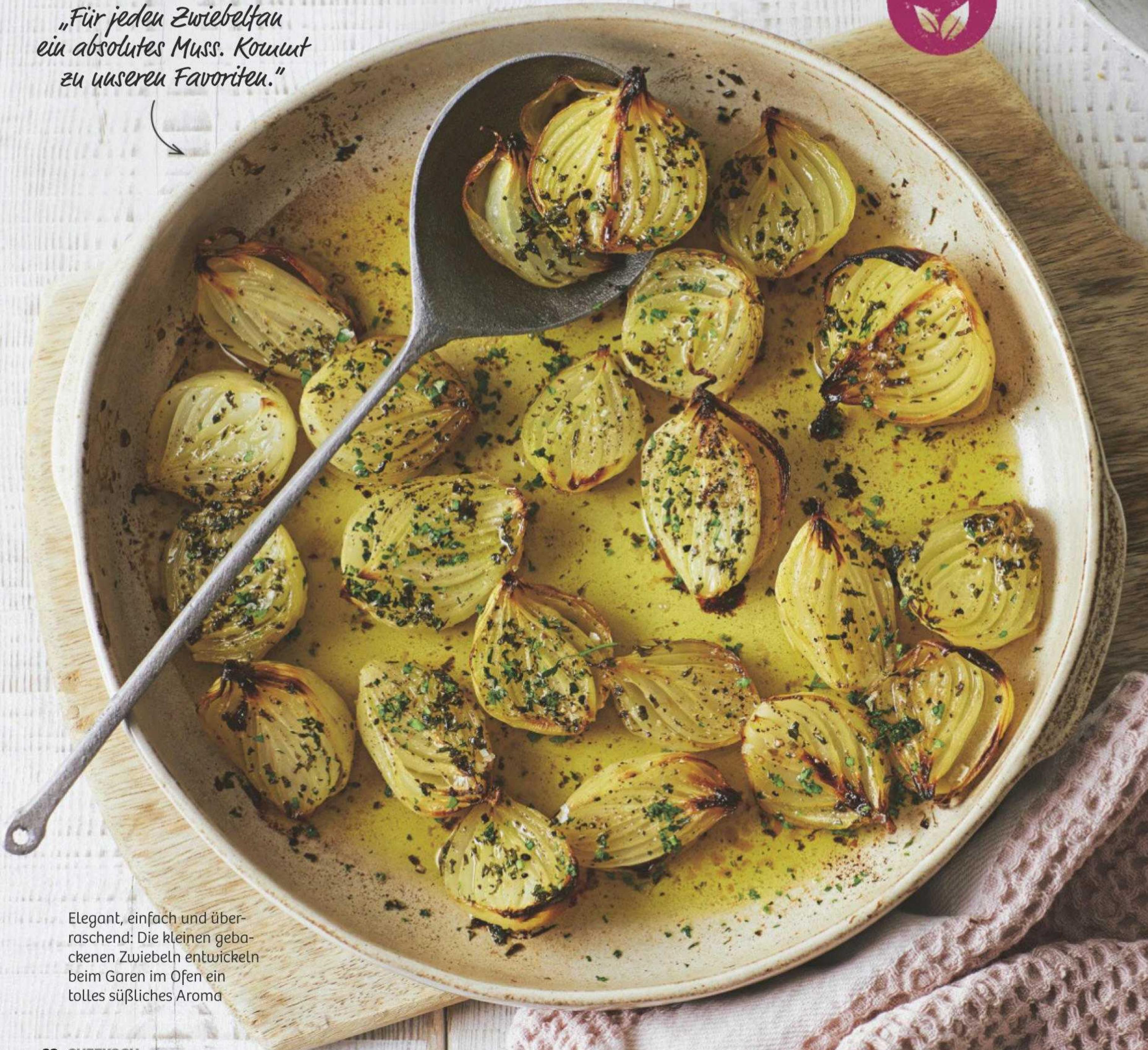
1. Zwiebeln pellen, in leicht gesalzenem Wasser 5 Min. kochen. Abtropfen lassen und halbieren.
2. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln, Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Salzen und pfeffern. Petersilie

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.

## ESSENFASEN

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

VEGAN



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



★★★★★ Ø 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.

★★★★☆ Ø 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 gern. Vielen Dank für das Rezept.“



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

# werde-einer-von-unser.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.

# WOCHE

## Wochenplaner

# 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!



Das Geheimnis des  
Plans: cleverer Vorrat  
plus Frischekick

- Montag**  
Wirsingpäckchen mit Ziegenkäse
- Dienstag**  
Schuelle Spätzlepfanne mit Pilzen und Lauch
- Mittwoch**  
Dänischer Milchreis - Risalamande
- Donnerstag**  
One-Pot-Pasta à la Lasagne
- Freitag**  
Allgäuer Käsesalat
- Samstag**  
Asiatisches Nudelcurry mit Hähnchenbrust
- Sonntag**  
Gebratenes Seelachsfilet auf Gemüse

MONTAG

30 Min.



★★★★★ 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 Panade habe ich fein zerbröselte Tortillachips (Paprika-Chili) genommen. Sehr zu empfehlen.“

20 Min.



★★★★☆ Ø 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 Senfvinagrette (siehe Rezept rechts).



Der TIPP aus der Redaktion

#### Fix was Frisches dazu?

Gemischter Salat mit Radicchio und Senfvinagrette 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!“

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

MITTWOCH

2 Std.



★★★★☆ Ø 4,0

## Dänischer Milchreis – Risalamande



VERFASSER 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)

X 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 darüber. 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!  
Club sandwich  
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.



CLAUDIA92-

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



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**

BEAUTY

## Anti-Aging: was wirklich hilft



# Jetzt im Handel



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 × 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 leich-  
tere Lasagne im  
Topf steht der klassi-  
schen im Ofen über-  
backenen 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
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Pkg. passierte Tomaten (500 g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 ml Rinderbrühe

- 160 g breite Bandnudeln
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano
- 50 g geriebener Parmesan
- 125 g Ricotta
- 50 g geriebener Gouda

X Frisch einkaufen

### 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 Kräuter unterrühren. 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 saft und kurz im abgedeckten Topf auf dem Gemüse gegart.“*

★★★★★ Ø 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)

X 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](http://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



VERFASSER 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  $\frac{1}{2}$  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

$\frac{1}{2}$  TL Zimtpulver

1 EL Speisestärke

1  $\frac{1}{2}$  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 einfacher Bedienung ein. So entsteht immer Ihr perfekter Kaffee.

Erfahren Sie mehr unter: [www.saeco.com/xelsis](http://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 wildeu  
Serrano- statt  
Paruaschinken.“*



# 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

★★★☆ Ø 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

- 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.
- 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.
- Schinken auf vier Tellern in Wellen locker drapieren.
- 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.
- Mit 6 EL Olivenöl und Balsamico beträufeln, mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen. Mit einem Sparschäler Späne vom Pecorino über den Salat hobeln.

TITELTHEMA  
KÜRBIS

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.

★★★★★ Ø 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

- 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.
- 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.



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.

# 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](http://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

**★★★★☆ Ø 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.

**★★★★☆ Ø 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 Currysauce
- 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. Currysauce 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.

**VEGGIE**

**CHEFKOCH 45**

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.“

★★★★★ Ø 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.

VERSTEHT ES, IM HANDUMDREHEN  
ZU GELINGEN.



1000  
+ 1 NE  
REZEPTIDEE  
[tantefanny.at](http://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 Genusserlebnis entfernt, das Freunden und Gästen lange in Erinnerung bleibt.



So fein, so veggie: 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...

★★★★★ Ø 4,4

## Baked Butternut mit Reis und Currygemüse

VERFASSER 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<br>(1 kg)   | 1 gehäufter TL ge-<br>mahlene Kurkuma  |
| 180 g Basmatireis             | 250 ml ungesüßte<br>Kokosmilch         |
| 3 Knoblauchzehen              | 250 ml kräftige<br>Gemüsebrühe         |
| 2 cm Ingwer                   | Salz, Pfeffer                          |
| 1 kleine Zwiebel              | 150 g Crème fraîche                    |
| 1 Möhre                       | 80 g geriebener Käse<br>(z. B. Edamer) |
| ½ Bund Frühlings-<br>zwiebeln |  |
| 350 g Brokkoli                |  |
| 2 EL Öl                       |  |
| 5 Lorbeerblätter              |  |
| 2 EL Currys                   |  |
| 1 Msp. Nelkenpulver           |  |
| 1 Msp. Zimtpulver             |  |
| 1 EL gemahlener<br>Koriander  |  |



#### ZUBEREITUNG

- 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.
- Ausgehöhlte Kürbisstücke im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20–30 Min. backen, bis sie weich sind.
- Reis nach Packungsanweisung garen. Knoblauch fein hacken. Ingwer fein reiben. Zwiebel, Möhre und Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen.
- 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. Hälften 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.
- Noch 5 Min. in den heißen Ofen stellen, bis der Crème-fraîche-Käse-Mix angeschmolzen ist. Anrichten und mit dem Currygemüse servieren.

★★★★☆ Ø 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

**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.

TATHI1989

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



**VOX**



**HEISS. HEISSE.**

**HENSSLER**

ab 25. OKT SO 20:15

**GRILL DEN  
HENSSLER**

und auf **TVNOW**



## 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 Winzer nur naturverträgliche Pflanzenschutzmittel verwenden und auf Kunstdünger verzichten, werden Wasser und Boden geschont.

Immer mehr Winzer 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 Naturwinzer 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 Winzer 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 Winzern, 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.

**PACKEN  
WIR'S  
AN!**

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 CO<sub>2</sub>, 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 CO<sub>2</sub>-Bilanz – und Ihre eigene Wegstrecke ist auch kürzer.

### Welche Rolle kann E-Mobilität dabei spielen?

Je regionaler ein Winzer vertreibt, desto mehr macht ein E-Transporter Sinn. Einige Winzer 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 CO<sub>2</sub>. Wenn Sie im Pfälzischen biodynamischen Wein kaufen, kann es sein, dass die CO<sub>2</sub>-Bilanz höher ist als die des Sauvignon blanc aus Neuseeland. Weil der CO<sub>2</sub>-Ausstoß ja nur ein Teilaспект der Ökobilanz ist.

### Was ist der wichtigste Faktor?

Der Hauptpunkt, wenn es um CO<sub>2</sub> geht, ist die Glasflasche. Die macht immerhin 30 bis 50 Prozent der CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-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](http://edeka.de/wirundjetzt)

**Wir ♥ Lebensmittel.**





NIKI\_GOURMECKLE

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

Für den Süßhunger  
zwischendurch:  
Schnell mal einen  
tropisch-fruchtigen  
Knusperkeks  
reinschieben

★★★★☆ Ø 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 Tälern 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

VERFASSER 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  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote  
4 gehäufte EL plus  
1–2 TL Kakaopulver  
80 g weiche Butter  
100 g Mehl  
1½ 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 nur 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 glutenfreien Zutaten, was bei uns wichtig ist.“

★★★★★ Ø 4,7

## Saftiger Karottenkuchen

VERFASSER 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 gehäuften 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.



## 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 wohligsten 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

## 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.



ANZEIGE



★★★★☆ Ø 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. 1½ 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.

★★★★☆ Ø 3,5

## Schokokekse



VERFASSER 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 1½ 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.

### BLACKMADDEN

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

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



FIT & GESUND  
BITTER TUT GUT



EXTRA-  
SCHNELL  
●



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 futtern 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 1½ 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 Daruflora

## Gebratener Radicchio mit Zanderfilet

REZEPT S. 64



GABRI34

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

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

EXTRA-SCHNELL



NEU

**ZITRUS-LASSI  
MIT KURKUMA**

REZEPT S. 64

**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 citrusfrisch. Leichte Bitterstoffe von gesunder Kurkuma werden so ausbalanciert

# Verdauung in Balance? tetesept hilft!



## Reich an hochwertigen Ballaststoffen:

- Regulieren die natürliche Verdauung
- gut löslich
- geschmacksneutral

**tetesept:**

★★★★☆ Ø 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 straffe Muskeln und starke Nerven



★★★★☆ Ø 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.



Stärkt die Knochen und ist ein toller Immunbooster

★★★★☆ Ø 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 darübermahlen.

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.



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.“



FIT & GESUND

★★★★★ Ø 4,5

## Rucola-Schinken-Wraps



VERFASSER 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 Currys               |
| 250 g Doppelrahmfrischkäse | 8 große Wezentortillas    |
| 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.

ANTIOXIDANTIEN,  
VITAMIN K

Powerstoffe, die  
Knochen, Gehirn  
und Immunsystem  
fit halten

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

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

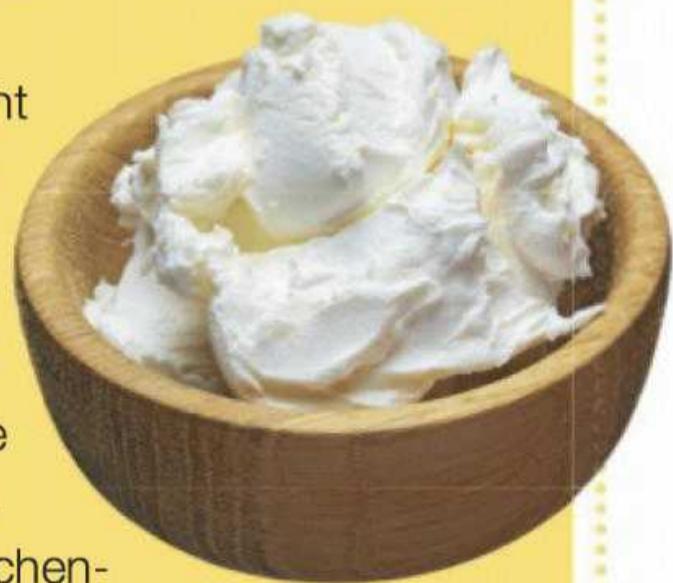
**100 % NATÜRLICHE ZUTATEN,  
100 % CREMIG**

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, Konserverungsstoffe 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 herhaft gefüllte Auberginen? Arla Buko® macht's möglich.

Lassen Sie sich doch mal vom aktuellen Wochenplaner inspirieren. Oder unter: [arlafoods.de/rezepte](http://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 feinster Sachertorte, Apfelstrudel, Topflappenschinken ... Verzeihung! Es heißt natürlich Topfenpalatschinken! Bittschön: Welches Schmankerl hätten's denn gern?

★★★★★ Ø 4,7

# Sachertorte



VERFASSER NICOLE\_S\_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

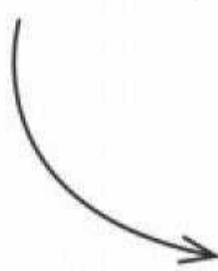
40 ml Wasser  
30 g Zucker  
evtl. 20 ml Rum  
300 g Aprikosenkonfitüre

## Für die Glasur

200 g Zartbitterschokolade  
200 ml Schlagsahne  
30 g Butter

### ABBY2606

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



## ZUBEREITUNG

1. Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.
2. 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.
3. In einer Schüssel Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren, mit restlichen 50 g Zucker dickcremig aufschlagen.
4. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und durchsieben.
5. 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.
6. 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.
7. Für den Sirup Wasser und Zucker aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen, nach Belieben Rum unterrühren.
8. Kuchen mit einem großen Sägemesser waagerecht halbieren. Untere Hälfte mit dem Sirup beträufeln. 2 EL Aprikosenkonfitüre darüber verstreichen und den oberen Boden wieder aufsetzen.
9. 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.
10. 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.

11. 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

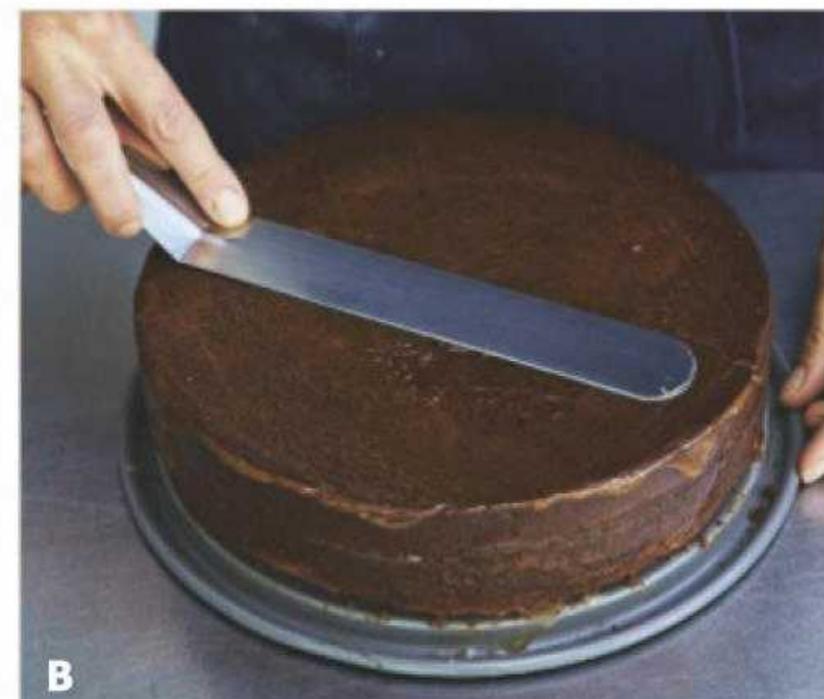
### Wiedervereinigung geglückt

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

## TORTE APRIKOTIEREN



A



B

★★★★★ Ø 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  
10 min

HEJARO1

„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](http://otto.de/couch) shoppen!

★★★★★ Ø 4,6

# Uschis Wiener Apfelstrudel



VERFASSER 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

1½ 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 heißen 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****Elastigkeit 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.*

## NACHTVOGEL11

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

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



## DURCHBLICK

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

★★★★★ Ø 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<br>(20 % Fett) |
| 1 Prise Salz           |                            |
| 40 g Zucker            | <b>Für den Guss</b>        |
| 4 EL Butter            | 1 Ei (Kl. M)               |
| <b>Für die Füllung</b> | 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 ausstreichen. ¼ des Teiges mit einem Schöpfloßel 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 bleistiftdick 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](http://www.chefkoch.de/probeabo)**

Bitte Bestellnummer angeben: 183 7227

\* 3 Ausgaben für zzgl. nur 6,40 € inkl. MuSt. 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 Bubespitze. Auf Wiener Art mit Mohnbutter sind sie unwiderstehlich

★★★★★ Ø 4,4

## Mohnnudeln



VERFASSER 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 herunterschalten, 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.“



★★★★★ Ø 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

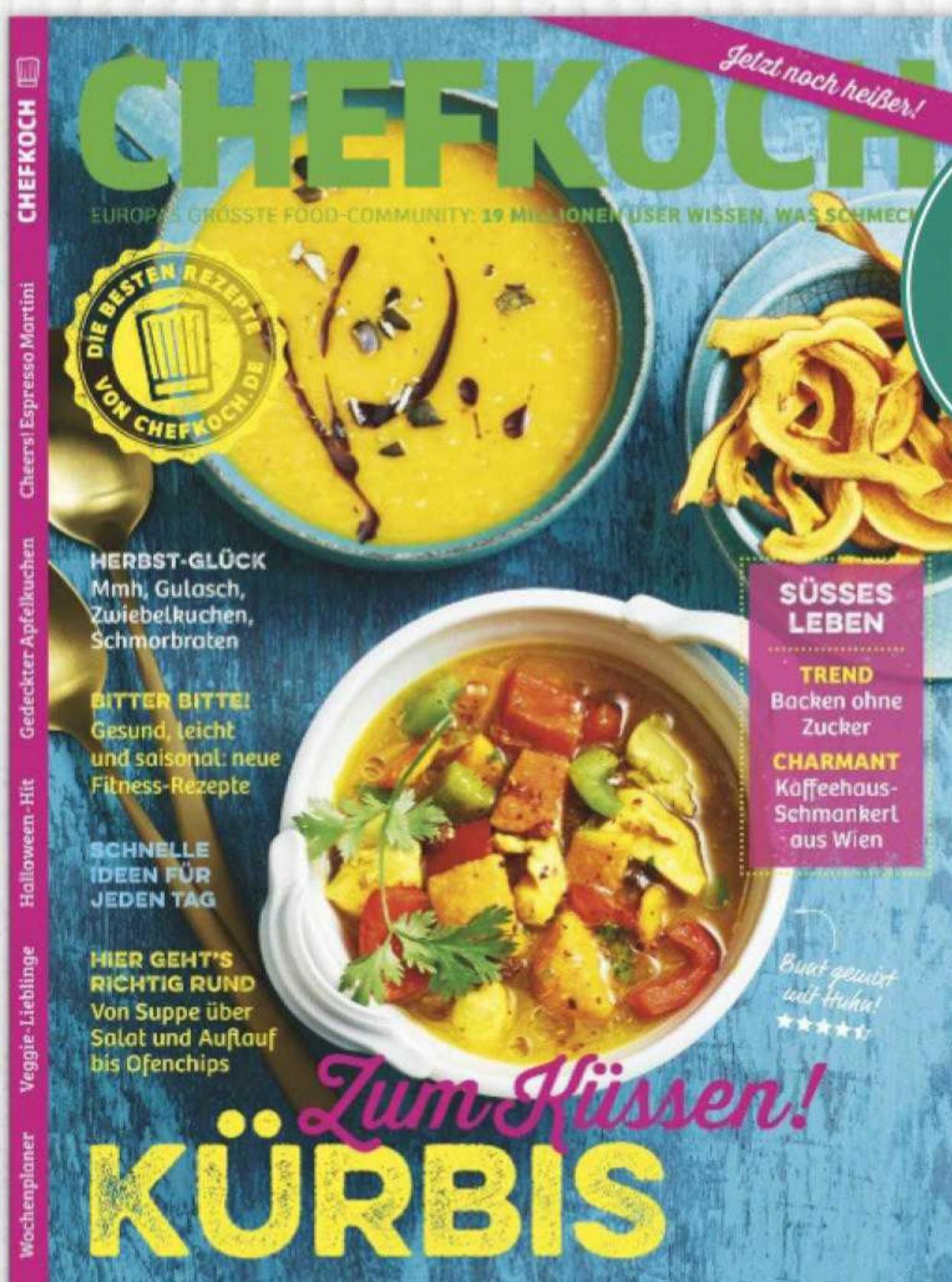
**ZUTATEN (16 STÜCKE)**

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 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. Hälften 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!



## 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

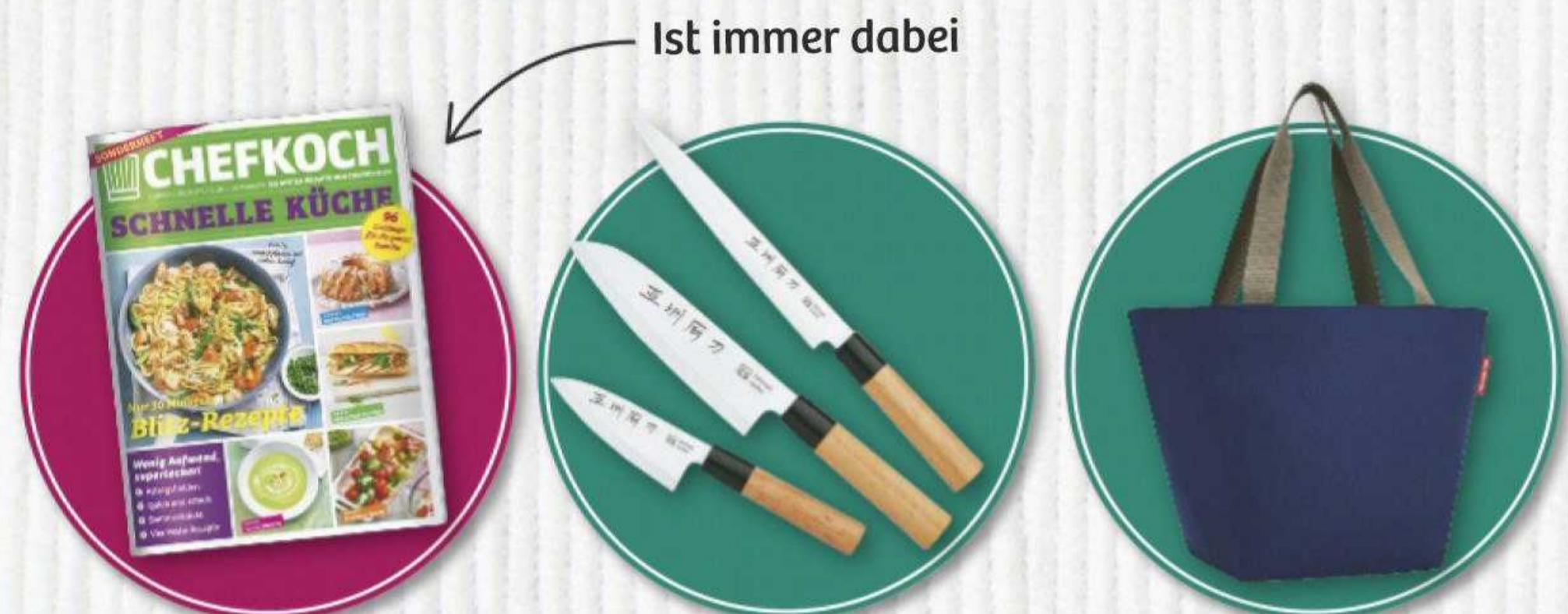
Bis 21.10.20: selbst lesen 196 4616, verschenken 196 4620

Bis 28.10.20: selbst lesen 196 4618, verschenken 196 4621

Ab 29.10.20: selbst lesen 196 4619, verschenken 196 4622

**Je schneller Sie bestellen, desto mehr Prämien für Sie:**

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



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



**1** Prämie  
ab 29.10.20  
**Sonderheft**  
(Ohne Zugzahlung)



# REGISTER

Jetzt ist  
Kürbiszeit!  
Ab S. 40



## FLEISCH

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

## FISCH

|  |    |
|--|----|
| <b>Radicchio</b> , gebratener, mit Zanderfilet | 62 |
| <b>Seelachsfilet</b> auf Gemüse                | 34 |

## VEGGIE

|   |    |
|---|----|
| <b>Butternut</b> , Baked, mit Currygemüse | 49 |
| <b>Chips</b> vom Hokkaido                 | 45 |
| <b>Käsesalat</b> , Allgäuer               | 32 |

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

## VEGAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Kürbissuppe</b> mit roten Linsen | 12 |
| <b>Zwiebeln</b> , gebackene         | 22 |

## SÜSSES & DRINKS

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

### Photodirector

Monique Dressel

### Artdirector

Melanie Köhn,

Diana Schulz (Elternzeit)

### Leitung Küche

Achim Ellmer

### Redaktion

Birgit Hamm, Anne Lucas

### Bildredaktion

Martina Raabe

### Redaktionssassistentz

Martina Buchelt,

Laura Huwyler

### Schlussredaktion

Silke Schlichting (fr.)

### Grafik

Sandra Gent, Matthias Meyer

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Astrid Büscher (fr.), Anne Haupt

### Stellu. 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,

Meinholtstraße 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

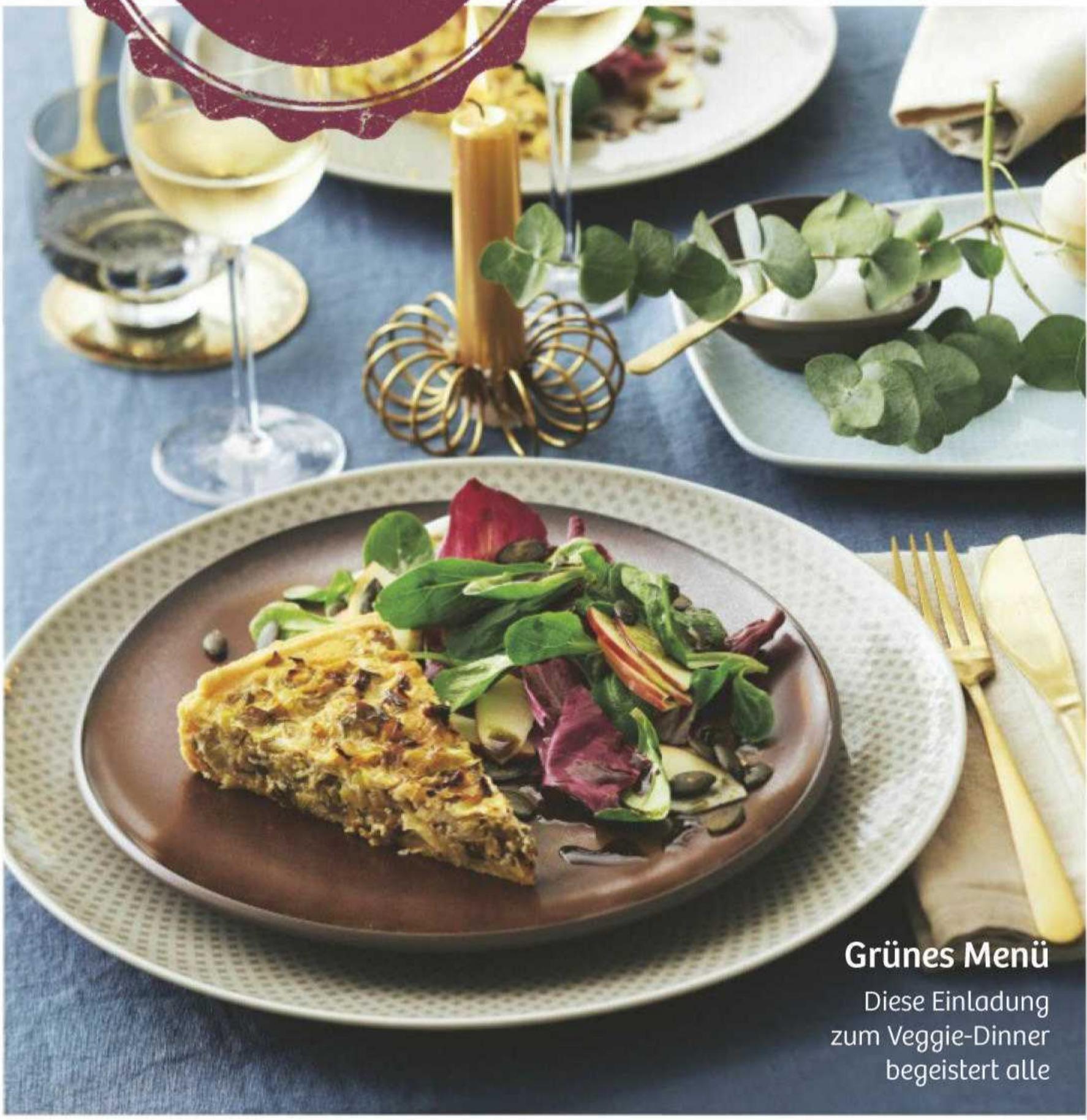
bestem Wissen und Gewissen

bearbeitet worden.





# 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 Herz: 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

★★★★☆ Ø 3,6

## Espresso Martini

VERFASSER 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

### 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.



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.



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

# „DIE GROSSE JUBILÄUMSAUSGABE!“



Jetzt im Handel oder  
versandkostenfrei bestellen unter  
[schoener-wohnen.de/magazin](http://schoener-wohnen.de/magazin)

