

Kochen & backen

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN



HÄHNCHEN-HITS
Wenig Fett, viel Geschmack



BRÖTCHEN BACKEN
So lecker wie vom Bäcker



TRAUMHAFT
Erdbeer-Pistazien-Tiramisu

Extra ZUM RAUSNEHMEN
16 SEITEN SPAR-REZEPTE



PREISWERTE GERICHTE,
die schmecken und glücklich machen



ENDLICH SPARGEL
Mit pikanten Waffeln, Garnelen oder Hack



FIX FERTIG!
BLÄTTERTEIG
Von Himbeer-Blumen bis Pilz-Tarteletts



Kuchen & Desserts mit ERDBEEREN

Lieblingsrezepte für jeden Tag

Lisa KOCHEN & BACKEN **11 Seiten Extra: leicht & lecker**

AIFRYER **AIFRYER** **DIE BESTEN REZEPTE FÜR DIE HEISLUFT-FRITTEUSE**

NEU 81 REZEPTE nur 3,99 €

Jetzt NEU!

20-MINUTEN-REZEPTE
Herzhaftes im Express-Tempo

CHICKEN-KROKETTEN „TEXMEX“

SÜSSES GLÜCK
Von Beeren-Pancake bis Käsekuchen

11 SEITEN EXTRA: LEICHT & LECKER.

AIFRYER-HITS ZUM Abnehmen

Extra

42 Tipps, Tricks & News zum Mini-Ofen

GENUSS-WOCHE FÜR ZWEI
7 Tage - 7 Ideen aus dem Air Fryer

WELT-KLASSE
Asia-Nudeln, Toskana-Lachs und mehr

Heiße Hits mit Hähnchen

Ab 10. April im Handel.

Oder online bestellen unter meine-zeitschrift.de und amazon.de

Kochvergnügen

6 Geflügel neu entdeckt
Leichte Hähnchengerichte – maximal 15 g Fett pro Portion

14 Asia-Küche Unsere Top 7 asiatischer Nudelgerichte

20 Saison-Star Spargel
Der Frühlingsliebbling in vielen Variationen: von Spargel-Waffeln bis zu gefüllten Samosas

28 Gesund kochen: Viele Nährstoffe, top Geschmack: Spinat-Hummus, Matcha-Curry & mehr

80 Starkoch Ali Güngörmüs serviert orientalische Meze zum Teilen

Unterwegs

52 Cork Entdecken Sie die zweitgrößte Stadt Irlands, in der Genuss großgeschrieben wird

Backspaß & Desserts

60 Titelthema Erdbeeren
Grenzenlos gut: Die rote Beere in sieben Klassikern aus aller Welt

79 Rhabarber-Erdbeer-Crumble

52 Tolle Bauwerke, historische Märkte: Auf in Islands Stadt Cork!



15
Asiatisch:
Garnelen-Pasta

68 Brötchen selbst gemacht
Kernig, gefüllt, süß: Von Roggenkrüstchen bis Milchbrötchen

74 Blätterteig Mit dem Fertigteig ist Gebäck ruckzuck gebacken

76 Schritt für Schritt Schwedens Klassiker: Mandeltarta

78 Rhabarber Nachspeisen mit fein-säuerlicher Note

Aktuelles

4 Panorama Trends und Infos aus der Genusswelt

34 Küchenpraxis Tipps und Tricks, z. B. so gelingt glutenfreie Pizza

51 Haushalt Küchenhelfer für die Asia-Küche

56 Gesund leben Expertin Antje Gahl klärt Ernährungsfragen

16 Seiten Extra

35 Preiswert kochen Gerichte für weniger als 4 Euro pro Portion

Außerdem

81 Impressum

82 Rätsel und Register

83 Vorschau Das erwartet Sie in der nächsten Ausgabe

30
Gefülltes
Ofen-
Gemüse



LIEBE LESERIN,

LIEBER LESER

Willkommen!

Freuen Sie sich auch so auf das Frühjahr wie ich? Endlich wieder mehr Sonne und leichter bekleidet raus ins Freie! Mit Leichtigkeit genießen können Sie unsere **Hähnchen-Hits** ab Seite 6. Alles sehr fettarm zubereitet, dennoch voller Geschmack und Raffinesse.

Über den Frühling freut sich auch der **Spargel**. Im April und Mai ist Hochsaison. Ab Seite 20 findet jeder seine Favoriten. Meine Wahl fällt auf die Garnelenpfanne. Da kommt fast schon Urlaubsstimmung auf. Apropos, unsere **Erdbeerkuchen** reisen in dieser Ausgabe um die Welt, gehen Sie ab Seite 60 doch mit auf Tour!

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Besitzen Sie eine Heißluft-Fritteuse? Dann empfehle ich unser neues **Magazin "Airfryer"** mit 81 Rezepten für den neuen Küchenstar (siehe Info Seite 7). Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Start ins Frühjahr. Kochen Sie gut!

Herzlichst

Marc Lischke

Stellv. Chefredakteur

SAISON-TIPP: MILDER SCHNITTKNOBLAUCH

Das aus Fernost stammende Lauchgewächs, auch chinesischer Schnittlauch genannt, ist inzwischen auch bei uns heimisch. Er ist milder als Knoblauch und passt sowohl in asiatische Pfannengerichte, Risotto und fein geschnitten in Nudel- und Kartoffelsalate. Es gibt ihn in Asienläden, auf Wochenmärkten oder als Samen zum Anpflanzen.



SPRUCH DES MONATS

„Das Leben ist eine Kombination aus Magie und Pasta.“

Federico Fellini,
italienischer Filmregisseur
(1920–1993)

Süßes Ernte-Glück: Erdbeeren

Noch steckt die heimische Erdbeersaison in den Startlöchern, ihr volles Aroma erreichen die kleinen roten Beeren erst in den kommenden Wochen. Dann können Sie sich die süßen Lieblinge wieder körbweise ins Haus holen – am besten selbst gepflückt. Der Vorteil: Regionale Ware hat kurze Transportwege und muss nicht chemisch gegen Schimmelbefall behandelt werden. Adressen von Erdbeerefeldern in der Nähe finden Sie zum Beispiel auf www.selbst-pfluecken.de. Und tolle Rezepte für Erdbeerkuchen aus aller Welt gibt es ab Seite 60.



Mai-Bowle

Für ca. 1,6 l: 4 Stängel Waldmeister zusammenbinden, über Nacht welken lassen. Blätter kopfüber in ein Gefäß mit 1 l trockenem Weißwein hängen, 1 Std. ziehen lassen, herausnehmen. 500 g Erdbeeren, 1 Bio-Zitrone abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Beides zur Bowle geben. Mit 500 ml kaltem Sekt aufgießen. Mit Eiswürfeln, evtl. frischem Waldmeister servieren.



1



2

NEUE EISCREMES!

1 **Nomoo Bio-Matcha-Eis** Pflanzliches Eis mit japanischem Premium-Matcha, Cashewmus und Kokosmilch. 420 ml, ca. 6 Euro.

2) **Cremissimo Soft & Crunchy** Knusprige Waffelstücken als Topping heißt es bei dieser Eisneuheit. Aus der separaten Kammer übers Eis geben. Sorten Erdbeer und Schoko. 750 ml ca. 4 Euro.

3) **Minecraft Stieleis** Für Fans des gleichnamigen Computerspiels: Grünes Vanilleeis als Grasblock, Schokoeis als Erde und Vanilleeis mit blauen Knusperkugeln als Diamanten. Mit dem QR-Code auf dem Stiel gibt es kostenlose Extras für die Minecraft-Spielfigur. 1 Eis, 75 ml ca. 1,60 Euro.



3



2 Weingut Dax Saftig, blumig, weich: „2024 Riesling trocken“ aus Ernst an der Mosel. 0,75-Liter-Flasche 8 Euro.

3 Weingut Margarethenhof Mit Zitrus- und Pfirsichnoten glänzt der „2024 Riesling trocken“ aus Forst in der Pfalz. 1-Liter-Flasche 8 Euro.

*Bezug jeweils über die Weingüter möglich

TOP: RIESLINGE UNTER 10

Auf der Suche nach einem richtig guten Riesling? Beim großen Burda-Weinwettbewerb 2025/26 hat 23-köpfige Expertenjury diese drei Rieslinge zu Deutschlands besten in der Kategorie „bis 10 Euro“ gewählt.*

1 Weingut Bernhard Ellwanger

Der „2024 Riesling trocken“ aus Weinstadt in Württemberg duftet nach frischen Äpfeln und zarten Fliederblüten. 0,75-Liter-Flasche 8,90 Euro.



TIPP DER REDAKTION



Ran an den Grill!

Sie suchen starke Ideen für den heißen Rost? Ab 17.4. gibt es die neue Ausgabe des Magazins „GRILLEN“. Schwerpunkte: internationale Grill-Rezepte sowie ein Pizza-Spezial. 120 Rezepte für nur 6,90 €, überall, wo es Zeitschriften gibt. Auch toll zum Verschenken!

Eiweiß-Power

Proteine stärken die Muskeln, helfen beim Abnehmen und machen satt. Wichtig sind Menge und Qualität des Eiweißes – also seine biologische Wertigkeit. Geschick kombiniert, etwa aus tierischen und pflanzlichen Quellen, kann der Körper das Eiweiß besonders gut verwerten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Kilogramm Körpergewicht 0,8 Gramm Eiweiß – bei 60 Kilo Gewicht macht das rund 50 Gramm Eiweiß. Hier die besten Proteinquellen, Rezepte mit Hähnchen gibt es ab Seite 6.

PFLANZLICHE PRODUKTE

Eiweißgehalt je 100 g

Cashewnuss	18 g
Tofu, gebraten	16 g
Walnuss	14 g
Haferflocken	13 g
Linzen, gegart	9 g
Vollkornbrot	9 g
Kidneybohnen	9 g
grüne Erbsen, gegart	7 g
Vollkornnudeln	6 g
Sojadrink	3 g

TIERISCHE PRODUKTE

Eiweißgehalt je 100 g

Parmesan	36 g
Harzerkäse	28 g
Thunfisch	23 g
Hähnchenbrust	23 g
Rind, mager	22 g
Lachsfilet	20 g
Garnelen	19 g
Magerquark	13 g
Ei, gekocht	12 g
Joghurt, natur	4,5 g



EMMENTALER, EIN KÄSE VIELE HERKUNFTSORTE

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob die Bezeichnung „Emmentaler“ nur für Käse aus dem Schweizer Emmental zulässig ist? Die Eidgenossen wollten den Begriff als Ursprungsbezeichnung schützen lassen, doch die EU-Kommission lehnte ab: „Emmentaler“ sei historisch und kulturell mit einem größeren Gebiet als nur dem Kanton Bern verbunden. Deshalb darf auch Käse mit großen Löchern aus dem Allgäu oder aus französischen Regionen „Emmentaler“ heißen. Wer gezielt Schweizer Emmentaler kaufen möchte, sollte auf Etikett achten – etwa auf die Angabe „Emmentaler Switzerland AOP“.



TIPP

Food-Fact: Geflügel enthält reichlich Vitamin B1, das die Nerven stärkt. Sein Eiweiß ist besonders gut verwertbar, der Fettgehalt von nur 0,7 g pro 100 g ideal für die schlanke Küche.



Rezeptaufwand: ★ geht leicht ★★ für Geübte ★★★ anspruchsvoll

OFENCURRY, SATÉ-SPIESSE & MEHR
VIEL GESCHMACK, WENIG FETT

Leichtes mit Hähnchen

Etwas Fett beim Kochen einsparen, möchte doch jeder. Wie gut, dass unsere Schlemmergerichte so leicht sind – alle haben weniger als 15 Gramm Fett pro Portion. Zarte Hähnchenbrust ist einfach bei allen beliebt!

Ofencurry mit Hähnchen Mit feinem Kokosgeschmack

Für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenbrust mit Haut
- Salz • Pfeffer • 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Brokkoli • 2 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebel • 2–3 EL rote Currypaste
- 400 g passierte Tomaten
- 250 g ungesüßtes Kokoswasser
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 EL brauner Zucker • ½ Bund Petersilie oder Koriander zum Bestreuen

Zubereitung: 30 Minuten

Schmorzeit: 30 Minuten

1. Hähnchenbrüste trocken tupfen, dann halbieren, salzen und pfeffern. Auf der Hautseite in einer Pfanne langsam erhitzen und 5 Minuten kräftig anbraten, wenden und weitere 3 Minuten anbraten, herausnehmen. Bratfett in der Pfanne lassen.
2. Den Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen schneiden. Den Brokkolistiel schälen und würfeln. Möhren

schälen, schräg in Scheiben schneiden. Das Gemüse in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten vorkochen. Gemüse abgießen. Die Lauchzwiebeln putzen, den weißen Teil würfeln, den Grünen in Ringe schneiden. Weiße Lauchzwiebeln im Bratfett kurz andünsten. Currypaste einrühren. Die passierten Tomaten, Kokoswasser und die Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Currysauce und Gemüse in eine ofenfeste Form oder einen flachen ofenfesten Topf geben. Die Hähnchenbrüste mit der Haut nach oben darauf legen. Im Ofen 30–40 Minuten schmoren.

4. Kräuter grob hacken. Hähnchen-Curry mit Kräutern und grünen Lauchzwiebeln bestreut servieren.

Dazu passt: Jasmin-Reis.

Pro Portion: 275 kcal,
4 g F, 25 g KH, 30 g E

TIPP DER REDAKTION

Lisa 11 Seiten Extra: leicht & lecker

AIRFRYER
DIE BESTEN REZEPTE FÜR DIE HEIßLUFT-PRITZLEUSE

NEU
81
REZEPTE
FÜR
AIRFRYER

Jetzt
NEU!

HEIßE HITS MIT
HÄHNCHEN

Extra
42
TIPPS
FÜR
AIRFRYER

Heiße Vielfalt aus dem Airfryer!

Lust auf weitere Hähnchen-Gerichte und vieles mehr? Unser neues Magazin **AIRFRYER** ist da! Freuen Sie sich auf **81 Rezepte** für den Mini-Ofen. Leichtes, Schnelles, Süßes – hier wird jeder fündig! Für **nur 3,99 €** im Zeitschriftenhandel.

★ Geflügelsuppe Asia-Style

Misopaste gibt feine Würze

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 800 ml Geflügelbrühe
- 2–3 TL Misopaste (Asienregal, ersatzw. 6 EL Sojasauce)
- 3 Hähnchenbrustfilets (500 g)
- 100 g Shiitake-Pilze (ersatzw. braune Champignons) • 1 EL geröstetes Sesamöl • 2 Möhren • 200 g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • ½ Bund Koriander oder Petersilie • 50 g Glasnudeln
- Salz • Pfeffer

Zubereitung: 45 Minuten

1. Die Zwiebel mit der Schale halbieren. In einem großen Topf auf der Schnittfläche anrösten. Brühe und Misopaste zugeben, aufkochen. Hähnchenfilets einlegen und bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln (pochieren) lassen. Inzwischen die Pilze putzen, halbieren, im heißen Öl braten. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren.

2. Die Hähnchen aus der Brühe nehmen. Zwiebel entfernen. Die Bohnen in der Brühe 7 Minuten kochen. Nach 4 Minuten die Möhren zugeben und mitkochen.

3. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben, Korianderblätter fein hacken. Alles mischen. Die Glasnudeln nach Packungsangabe mit kochendem Wasser überbrühen.

4. Zum Servieren Hähnchen in Scheiben schneiden. Die Pilze und Nudeln in 4 Suppenschalen verteilen. Brühe abschmecken, mit dem Gemüse in die Schalen verteilen. Hähnchen darauf verteilen, mit dem Knoblauch-Mix bestreut servieren.

Pro Portion: 630 kcal,
7 g F, 80 g KH, 58 g E

Rezeptaufwand:

- ★ geht leicht
- ★★ für Geübte
- ★★★ anspruchsvoll



Hähnchen-Spinat-Gratin Lässt sich gut vorbereiten

Für 4 Portionen

- 600 g kleine neue Kartoffeln • Salz • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 500 g Blattspinat
- 400 g Hähnchenbrustfilet • Pfeffer • 1 EL Butter
- 2 EL Mehl • 300 ml Geflügelbrühe • 200 ml Milch
- ger. Muskatnuss • geriebene Bio-Zitronenschale
- 2–3 EL Semmelbrösel

Zubereitung: 45 Minuten

1. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen. Kartoffeln pellen, halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln bzw. hacken. Spinat waschen und putzen.

2. Hähnchen trocken tupfen, salzen, pfeffern. In einer großen Pfanne in der heißen Butter von jeder Seite 2 Minuten braten herausnehmen.

3. Im Bratfett Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Das Mehl einrühren und unter Rühren anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Zitronenschale würzen. Spinat zugeben. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

4. 6 EL Spinatsauce in eine Auflaufform (ca. 26 cm Ø) verteilen. Kartoffeln darauf legen, etwas andrücken. Hähnchen schräg in Scheiben schneiden (2–3 cm), auf den Kartoffeln verteilen. Übrige Sauce darauf verteilen. Mit den Bröseln bestreuen. Im Backofen im oberen Drittel 15–20 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 490 kcal, 9 g F, 59 g KH, 41 g E

SATÉ-SPIESSE MIT KOKOS-REIS-SALAT

MANGOSOSSE ZUM DIPPEN
REZEPT SEITE 12



TIPP

Filet einfach schneiden:
Hähnchenbrust vor dem
Schneiden 15–20 Minuten ins
Gefrierfach legen. So lässt
es sich viel leichter in
gleichmäßige Streifen
schneiden.

Rezeptaufwand:

- ★ geht leicht
- ★★ für Geübte
- ★★★ anspruchsvoll