



Sichere
dir deinen
Kochshow-
Termin!

APRIL 2023

Zeit, um gemeinsam zu feiern

Ausgedehntes gemütliches Zusammensein am Esstisch, leckere Mahlzeiten, wie wunderbar können Feiertage sein. Es gibt keine schöneren Momente, als liebe Menschen zu vereinen und gemeinsam mit ihnen wertvolle Erinnerungen zu schaffen. Wie schön, dass es mit den ersten Sonnenstrahlen auch schöne Momente an der frischen Luft mit der Familie und Freunden zu genießen gibt. Wir haben ein paar nette Ideen zusammengepackt, schau doch gleich mal vorbei!

Backfreude! Alles rund ums Backen mit Hefe

WWW.PAMPEREDCHEF.EU



Die Osterfeiertage – Gemeinsam genießen

Gemeinsam mit Familie und Freunden eine schöne Zeit verbringen und Erinnerungen schaffen – mit dem Osterfest im April gibt es da wieder die perfekte Möglichkeit. Wusstest du schon, wieso man an Ostern die Eier bunt färbt?

Mehr dazu auf Seite 3



Backen mit Hefe

Wie geht Hefe optimal auf? Was darf man auf keinen Fall tun? Wie lange müssen Teige gehen? All diese Fragen und noch mehr werden wir dir beantworten und dein nächster Hefezopf gelingt dir bestimmt!

Mehr dazu auf Seite 4

Der April und seine Launen

Der April macht, was er will – aber wir lassen uns dadurch nicht die gute Stimmung nehmen. Mit unseren Tipps für gute Laune ist für jeden etwas dabei.

Mehr dazu auf Seite 6



Ich packe meinen Picknickkoffer...

...und nehme mit: Viele Leckereien! Die Zeit an der frischen Luft bei einem schönen Picknick zu genießen ist immer eine gute Idee. In dieser Ausgabe findest du leckere Rezepte für dein nächstes Picknick mit Freunden und Familie.

Mehr dazu auf Seite 7



Die Osterfeiertage - Gemeinsam genießen

Gerade an den Feiertagen kann man das gemeinsame Zusammensein mit Familie und Freunden ausgiebig genießen. Besonders viel Spaß macht schon die Zeit vor Ostern, das Färben der Eier, Basteln mit den Kindern oder Binden eines schönen Osterstraußes. Und sich auf die gemeinsame Zeit miteinander zu freuen.



Schon gewusst?

Darum sind Oster-
eier bunt: Weil in der
Fastenzeit keine Eier
gegessen werden
durften, wurden diese
hart gekocht, um sie
lange haltbar zu machen. Diese Eier wurden
mit Pflanzensäften gefärbt, damit man sie auf
einen Blick von den ungekochten Eiern unter-
scheiden konnte. Dieser Brauch hat sich bis
heute durchgesetzt und Eier erstrahlen in den
schönsten Farben und Mustern.



Backen mit Hefe

Klassischerweise verbinden viele mit Ostern ein bestimmtes Gebäck: Den Hefezopf. Für viele ist Hefe ein kleines Mysterium, nicht immer möchte das Hefegebäck gelingen. Mit unseren Tipps gelingt dir dein nächster Hefezopf – vielleicht sogar der Osterzopf – bestimmt!

Fakten zur Hefe:

Ein Würfel Hefe enthält 42 Gramm und kann durch zwei Päckchen Trockenhefe (je 7 Gramm) ersetzt werden. Dabei haben Trockenhefe und frische Hefe dieselbe Triebkraft. Trockenhefe ist länger haltbar als frische Hefe, enthält aber oft Emulgatoren, damit sie nicht austrocknet. Gut zu wissen: Hefe kann man auch einfrieren. Am besten in vier Stücke brechen, damit die Menge, die im Rezept erforderlich ist, entnommen werden kann. Sie behält ihre Triebkraft eingefroren ca. 2-3 Monate. Zum Verwenden im Kühlschrank langsam auftauen lassen oder in lauwarmer Flüssigkeit auflösen.

Teig vorbereiten:

Hefe mag es warm, am liebsten hat sie es bei ca. 32 Grad. Aber Achtung: zu heiß darf es nicht werden, bei Temperaturen über 45 Grad sterben die Hefezellen ab. Deshalb dürfen Flüssigkeiten, die einem Teig hinzugefügt werden, nicht zu heiß sein. Alle restlichen Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, damit sie sich gut verbinden. Beim Ansetzen eines Teiges zuerst die Hefe in der Flüssigkeit auflösen. Anschließend das Mehl und dann die restlichen Zutaten wie z.B. Öl, Salz oder Butter hinzugeben. Hefeteige benötigen Zeit zum Gehen lassen – am besten in einer Glas- oder Edelstahlschüssel abgedeckt an einem warmen Ort. Er ist gut aufgegangen, wenn er sich in seinem Volumen in etwa verdoppelt hat.



Hefemenge und Gehzeit:

Die Gehzeit eines Teiges richtet sich nach der Menge an Hefe im Verhältnis zum Mehl. Ein Würfel Hefe reicht für Teige mit 1 kg Mehl. Lässt man diesen an einem warmen Ort gehen, benötigt er in etwa 1-2 Stunden, bis er sein Volumen verdoppelt hat und so bereit ist, um ihn zu verarbeiten. Verwendet man weniger Hefe, kann die Gehzeit einfach verlängert werden. Als Faustregel gilt: halbiert man die Menge an Hefe, verdoppelt sich die Gehzeit: Bei 20 g Hefe benötigt ein Teig also 2-4 Stunden, bei 10 g Hefe 4-8 Stunden. Dabei sollte man aber immer auch das Teigvolumen im Blick haben. Das Gebackene wird durch weniger Hefe am Ende bekömmlicher und schmeckt weniger intensiv nach Hefe.



Diese Mini-Hefezöpfe sind nicht nur perfekt für die Ostertafel, sondern eignen sich auch für das nächste Picknick



Mini-Hefezöpfe

Zubereitung

1. Die Hefe mit dem Zucker in der Milch auflösen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. In die **Große Nixe** geben, mit dem Deckel verschließen und an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen, bis das Volumen des Teiges sich verdoppelt hat.
2. Den Teig auf die **Teigunterlage** geben und mit dem **Nylonmesser** in vier Teile teilen. Die Zöpfe können anschließend unterschiedlich geformt und gefüllt werden.

Es folgen vier Beispiele

Klassischer Zopf: Für den klassischen Zopf einen Teigling in drei Stücke teilen und diese zu Strängen formen. Anschließend wie einen klassischen Zopf flechten und in die Form setzen.

Mini-Schnecken: Für Mini-Schnecken einen Teigling zu einem Rechteck mit dem **Teigroller** ausrollen. Mit der gewünschten Füllung füllen und der Länge nach aufrollen. Anschließend kleine Rollen mit dem **Nylonmesser** abschneiden und in die Form setzen.

Mini-Faltbrot: Für ein Mini-Faltenbrot wieder ein Rechteck ausrollen und mit einer Füllung bestreichen. Den Teig in lange Streifen schneiden und die Streifen ziehharmonikamäßig zusammenfallen und in die Form setzen.

Gedrehter Zopf: Für den gedrehten Zopf den Teig wieder zu einem Rechteck ausrollen, füllen und der Länge nach aufrollen. Diese Rolle dann der Länge nach mit dem **Nylonmesser** in der Mitte teilen. Die Schnittflächen nach oben drehen, die Stränge ineinander drehen und in die Form setzen.

3. Die Zöpfe für 20-25 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen stellen, bis sie schön gebräunt sind.

Tipp: Die Mini-Kastenform eignet sich auch perfekt für kleine Brote, die großartig für den Picknickkorb sind.

Zutaten

Für den Hefeteig

- 220 ml Milch
- 20 g Hefe
- 80 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 500 g Mehl
- eine Prise Salz

Beispiele für die Füllung

- Schokocreme
- Marmelade
- Rosinen
- Nussfüllung
- Zimtbutter (weiche Butter mit braunem Zucker und Zimt vermischt)
- Mohnfüllung
- Puddingfüllung
- Obst wie Kirschen, Äpfel usw.



Der April macht was er will

Mit dem Frühlingsanfang genießt man schon den ein oder anderen sonnigen Tag. Der April mit seinen Launen schickt uns gelegentlich nochmal Schnee, ein anderes Mal auch viel Regen oder auch schon fast sommerliche Temperaturen – manchmal sogar alles an einem Tag. Mit unseren Tipps kommst du bestimmt gut durch den launischen April!

1. Viele Vitamine! Allen voran das sogenannte Sonnenvitamin. Vitamin D wird unter Sonneneinstrahlung vom Organismus eigenständig in der Haut gebildet. Sobald also die Sonne scheint heißt es: Jacke aus und raus in die Sonne! Aber Achtung: nicht zu lange, denn die Frühlingssonne ist stark und kann schon zum ersten Sonnenbrand führen.
2. Lieblingsmusik hebt die Stimmung. Musik soll einen großen Einfluss auf die Gefühlslage haben. Deshalb gerne mal in einer kurzen Pause den aktuellen Lieblingssong anmachen und lauthals mitsingen und tanzen.
3. Lachen ist die beste Medizin – ob allein oder noch besser gemeinsam mit Freunden und Familie. Worüber gelacht wird ist dabei erst mal egal, nach einem kurzen Lacher kommt die gute Laune aber sicherlich zurück.
4. Raus an die frische Luft! Egal ob Schnee, Regen oder Sonne – es gibt für jedes Wetter die richtige Kleidung. Frische Luft tut gut und hebt die Laune im Nu. Bei nur einigen Minuten frischer Luft soll schon der Stresshormon-Spiegel und der Blutdruck sinken und das Selbstwertgefühl steigen.

Es gibt sechs Glückshormone: Dopamin, Noradrenalin, Endorphine, Phenethylamin, Oxytocin und Serotonin. Serotonin wird auch gerne als „Gute-Laune-Hormon“ bezeichnet. Es soll uns in Balance bringen und auf Dauer stressresistenter und weniger ängstlich machen.



Leckereien genießen

Wie könnte man die Zeit an der frischen Luft bei Sonnenschein am besten nutzen? Genau, bei einem schönen Picknick zusammen mit deinen Lieblingsmenschen. Ich packe meinen Picknickkorb und nehme mit ...

- Eine Decke und Kissen zum gemütlichen Sitzen
- Lieblingsgetränke mit Gläsern oder Bechern
- Geschirr, Besteck und Servierten
- Und jede Menge Leckereien!

Wie wäre es damit:

Flammkuchenschnecken

Zubereitung

1. Die Hefe in das Wasser bröseln und mit dem Zucker verrühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Ca. 1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis das Volumen des Teiges sich in etwa verdoppelt hat.
2. Den Teig anschließend auf der bemehlten **Teigunterlage** ausrollen. Mit Schmand bestreichen und mit Kräutern nach Belieben bestreuen. Den Käse mit der **Groben Reibe** über den gesamten Teig reiben. Mit dem **Nylonmesser** in der Mitte halbieren und jede Seite in 10 gleichmäßige Streifen teilen. So hat man am Ende 20 Streifen.
3. Den Speck längs auf den Streifen verteilen und zu Schnecken aufrollen. Auf dem **Großen Ofenzauberer** plus legen und für 25-30 Minuten bei 220 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen.

Zutaten

Für den Hefeteig

- 750 g Mehl
- 375 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 3 TL Salz
- 30 Gramm Olivenöl

Beispiele für die Füllung

- 2 Becher Schmand
- 20 Scheiben Speck
- 200 Gramm Gouda
- Kräuter nach Belieben (optional)





Vanillepudding Tarte mit Erdbeeren

Zubereitung

1. Für den Boden Mehl, Zucker und Salz in der **Großen Nixe** mischen.
2. Die kalte Butter in Flocken darüber geben und die Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu bröckelig ist, noch etwas kaltes Wasser hinzugeben.
3. Den Teig in der **Quiche- und Tarteform** mit Hilfe des **Teigrollers** ausrollen und den Boden vorsichtig mit Hilfe des Teigwerkzeuges einstechen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden für 13-15 Minuten backen, bis er schön goldbraun ist. Anschließend auf dem **Kuchengitter** in der Form ganz auskühlen lassen.
5. Für die Füllung das Vanillepuddingpulver in ca. 200 ml von der Milch glattrühren. Die restliche Milch hinzufügen und alles unter Rühren in einem Topf zum Kochen bringen, bis der Pudding eingedickt ist. Vom Herd nehmen, die Butter hinzufügen und glattrühren.
6. 10 Minuten abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren, anschließend gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
7. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf dem Pudding verteilen. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten

Für den Boden

- 150 g Mehl
- 1 EL Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter oder Margarine
- 2-4 EL eiskaltes Wasser

Für die Füllung

- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 500 ml Milch
- 3 EL Butter
- 300 g Erdbeeren
- Puderzucker zum Bestäuben

Vorschau Mai

Kundengeschenk
ab 95 € Einkaufswert



1.– 31.5.2023
#2622 | Kleiner Servierheber
im Wert von 9,90 €

Genießer willkommen!

Monatsaktionen im April



Kunden-Aktion 1.– 10. April 2023



~~23,90 €~~
nur
24,90 €*
pampered|chef

Snack-Maker-Set
#100001 | 24,90 €*
pampered|chef



~~€2,50 €~~
nur
52,50 €*
pampered|chef

Mini-Kastenform
#1418 | 52,50 €*
pampered|chef

Kunden-Aktion 1.– 30. April 2023



2,4 Liter isolierte Servierschüssel
#100263 | 59,90 €*
pampered|chef

~~75,00 €~~
nur
59,90 €*
pampered|chef

Kundengeschenk 1.– 30. April 2023



~~15,90 €~~

Schneiden und Servieren
#1166
pampered|chef

ab 95 € Einkaufswert**

* Angebote sind gültig für Kochshows und Einzelbestellungen, die vom 01.-10.04.2023 bzw. 01.-30.04.2023 gehalten und bis 10.04. bzw. 30.04. (vor 24 Uhr) eingegeben und abgeschickt werden:

** Das Kundengeschenk gilt für Kochshows und Einzelbestellungen, die vom 01.–30.04.2023 gehalten und wie folgt eingegeben und abgeschickt werden: Einzelbestellungen bis 30.4.2023 (vor 24 Uhr), Kochshows bis 30.4.2023 (vor 24 Uhr). Jeder Gast bekommt maximal ein Kundengeschenk. Kundengeschenke können nicht umgetauscht werden. Ab € 150 Gästeumsatz ist die Lieferung versandkostenfrei. Für den Fall, dass ein Kundengeschenk vorzeitig vergriffen ist, behalten wir uns das Recht vor, nur noch lieferbare Kundengeschenke zu liefern. Nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

pampered|chef

ENRICHING LIVES

one meal & one memory at a time

®

The Pampered Chef Deutschland GmbH
Am Prime Parc 4, 65479 Raunheim
Tel.: 00800-35480976 | E-Mail: info@pamperedchef.de

Pampered Chef Österreich GmbH
Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien
Tel.: 00800-35480976 | E-Mail: info@pamperedchef.at



Folge uns auf  

Wir sind ausgezeichnet!

Pampered Chef, Pampered Chef und Löffel-Design, PC und Löffel-Design sowie Löffel-Design sind Warenzeichen verwendet unter Lizenz. © 2023 Pampered Chef verwendet unter Lizenz.



WWW.PAMPEREDCHEF.EU