



Sichere
dir deinen
Kochshow-
Termin!

MAI 2023

Ran an den Grill

Leckerer Geruch, sommerliche Stimmung, nette Menschen zusammen an der frischen Luft – gemeinsames Grillen sorgt einfach für gute Stimmung. Kein Wunder, denn beim Grillen handelt es sich um eine der ursprünglichsten Formen des Kochens und die gemeinsame Zubereitung der Leckereien sorgt für ein besonderes Gefühl des Zusammenseins. Ob Holzkohle, Gas oder Lagerfeuer – bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Macht nichts, denn am Ende zählen die Grillergebnisse. Viele Ideen rund um das Thema geben wir dir heute an die Hand und auch, wie du deine Work-Life-Balance besser steuern kannst.

Heiße Ideen rund um das Grill- und Outdoorvergnügen

WWW.PAMPEREDCHEF.EU



Vielfalt entdecken

Mit Grillen verbinden die meisten Fleischgerichte. Aber kulinarische Abwechslung ist oft einfacher als gedacht. Lust auf ein paar neue Ideen?

Mehr dazu ab Seite 3

Verfeinern der Gerichte

Ob Marinaden, Kräuter oder Öle: die richtige Würze verfeinert deine Grillgerichte und erlaubt dabei immer wieder neue Interpretationen der Leckereien.

Mehr dazu ab Seite 9

Zeitsparend und gesellig

Wer sagt, dass der Grillmeister, die meiste Zeit am Grill stehen muss? Kleine Tipps rund um das Management des Grillguts, die mehr Zeit für die gesellige Runde bieten.

Mehr dazu auf Seite 8

Work-Life-Balance

Um eine gute Work-Live-Balance im Berufs- und Privatleben zu erreichen, sollten die Lebensbereiche soziale Kontakte, Selbstverwirklichung, Gesundheit, sowie Karriere und Erfolg im Gleichgewicht sein. Aber wie kann man seine individuelle Balance finden?

Mehr dazu auf Seite 11



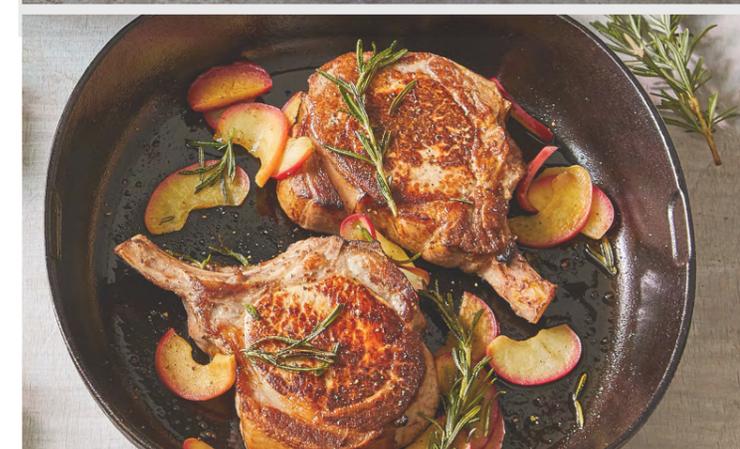
Vielfalt entdecken

Auf dem Grill lassen sich abwechslungsreiche Leckereien zaubern. Und auch Beilagen gehören mit dazu! Von Gemüse, über Grillbrot, Soßen, Nachtisch und Dips – wir haben jede Menge Inspiration für dich im Gepäck!



Wie stark die Hitze des Grills ist, zeigt in vielen Fällen das Ablesen des Thermometers, wenn dieses im Grilldeckel enthalten ist.

Zuverlässig ist aber auch die Messung der Hitze durch einfaches Testen mit der Handfläche. Dazu im Abstand von ungefähr 11-12 cm die Handfläche über das Rost halten. Bei starker Hitze (230-290 °C) zieht man die Hand nach 2-4 Sekunden automatisch zurück, bei mittlerer Hitze (175 - 230 °C) nach 5-7 Sekunden und bei niedriger Hitze (120 - 175 °C) nach 8-10 Sekunden. Aber schön vorsichtig sein!



Grillfladen Tomate-Mozzarella

Zutaten

Für den Teig

- 270 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- ½ -1 TL Salz
- 250 g Joghurt 1,5 %
- 1 TL Öl zum Einfetten

Für den Belag

- Ca. 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Mozzarella
- 1-2 EL Balsamico Creme
- 2 EL Basilikum, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für den Teig alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Joghurt hinzufügen und vermengen.. Teig auf die bemehlte **Teigunterlage** geben und 4 Minuten gründlich durchkneten. Ggf. etwas Mehl zugeben bis der Teig geschmeidig und nicht mehr klebrig ist.
2. Grill auf mittlere Hitze vorheizen. **Rockcrok® Grillstein** einfetten.
3. Teig halbieren und mit dem **Teigroller** zu zwei Halbmonden ausrollen, auf den **Rockcrok® Grillstein** heben und bis an den Rand ausbreiten. Den Boden reichlich einstechen. Den Grillstein auf den Grill geben und geschlossen 9-13 Minuten goldbraun backen.
4. In der Zwischenzeit für den Belag Tomaten halbieren und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Mozzarella in kleine Stückchen zerrupfen oder schneiden.
5. Den **Rockcrok® Grillstein** mit den **Packs an! Silikonhandschuhen** vom Grill nehmen und auf eine feuerfeste Unterlage stellen. Teigfladen umdrehen und mit Mozzarella und Tomatenhälften belegen, weitere 4-6 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen.
6. Vor dem Servieren mit Balsamico Creme beträufeln, mit Basilikum bestreuen und nach Belieben mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Tipp: Funktioniert auch im Backofen.

Auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf der untersten Schiene 14-16 Minuten backen. Nach dem Belegen weitere 6-9 Minuten backen.



Mini-Grillbrote

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe mit dem Zucker in Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Den Teig in die **Große Nixe** legen und mit dem Deckel verschließen. Für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis das Teigvolumen sich verdoppelt hat.
2. In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten. Die Butter zu jeweils 30 g auf vier **Kleine Elfen** verteilen. In jede Schüssel jeweils die Zutaten der einzelnen Buttervarianten geben und gut vermengen.
3. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Den Hefeteig auf die bemehlte **Teigunterlage** geben und mit Hilfe des **Teigrollers** auf der gesamten Fläche ausrollen.
5. Mit dem **Nylonmesser** in vier Rechtecke teilen. Jedes Rechteck mit einer Buttervariante mit Hilfe des **Kleinen Streichers** bestreichen und der Länge nach zu einem Strang aufrollen.
6. Diese Rollen ebenfalls der Länge nach teilen, damit zwei Stränge entstehen. Diese mit der Schnittfläche nach oben drehen und beide Stränge übereinander eindrehen.
7. In die **Mini-Kastenform** setzen. Die Brote im vorgeheizten Backofen für 25-30 Minuten backen.

Zutaten

Für den Teig

- 500 g Mehl
- 250 g Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker oder Honig
- 2 TL Salz
- 50 Gramm Öl

Buttervarianten

- 120 g weiche Butter, d.h. 30 g pro Variante

Tomatenbutter

- 30 g Tomatenmark, ½ TL Salz, italienische Kräuter

Dattel-Curry

- 2-3 Datteln (gehackt), ½ TL Salz, ½ TL Currypulver

Kräuter-Knoblauch

- 1 EL Schnittlauch (gehackt), 1 EL Petersilie (gehackt), ½ TL Salz, etwas Pfeffer, 1 Knoblauchzehe (gepresst)

Zitronen-Chili

- Abrieb einer Zitrone, 1/2 EL Zitronensaft (nach Belieben), Chili nach Geschmack, ½ TL Salz





Veggie Fajita mit Limetten-Dip

Zubereitung

1. Für die Fajita das Gemüse mit der **GemüseFix Mandoline** nach Belieben in gleichmäßige Stücke schneiden. Den Knoblauch mit der **Knoblauchpresse** pressen. Mit den genannten Gewürzen würzen.
2. Die **25 cm Gusseiserne Bratpfanne** auf dem Grill vorheizen. Öl in die Pfanne geben und das Gemüse bei indirekter Hitze auf dem Grill anbraten, bis es schön gleichmäßig gegart ist.
3. Für den Dip die Petersilie und den Koriander mit Hilfe des **Super-Hackers** zerkleinern. Die Limettenschale mit Hilfe der **Verstellbaren Zesterreibe** reiben. Den Saft mit der **Zitruspresse** auspressen. Alles mit dem Schmand vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Dazu schmeckt ein Tortillafladen oder Baguette.

Zutaten

Für die Fajita	Für den Limetten-Dip
2 Paprika	1 Becher Schmand
1 Zucchini	½ Bund Petersilie
1 Zwiebel	1/2 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	1 Limette
Kreuzkümmel	Salz
Cayenne Pfeffer	Pfeffer
Salz	
Paprika Edelsüß	
Olivenöl	



Kaiserschmarrn vom Grill

Zubereitung

1. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Anschließend 30 g Butter schmelzen und mit den drei Eigelb schaumig schlagen.
2. Mehl, Milch, Vanillezucker und Salz zu dem Butter-Ei Gemisch hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt die Eiweißmasse vorsichtig unterheben.
3. Die **25 cm Gusseiserne Bratpfanne** auf dem Grill vorheizen. Butterschmalz hinzugeben, sodass der gesamte Boden bedeckt ist. Die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten backen.
4. Nach 5 Minuten wenden und für weitere 2-3 Minuten backen. Anschließend den Teig zerrupfen und warm genießen. Mit der zweiten Hälfte des Teiges wiederholen.
5. Dazu passen Rosinen, Puderzucker oder Apfelmus.

Zutaten

3 Eier
30 g Butter
150 g Mehl
150 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker
Salz
Butterschmalz für die Pfanne
Optional: Puderzucker, Rosinen, Apfelmus



BBQ Soße

Zubereitung

1. Alle Zutaten in der genannten Reihenfolge in den **Deluxe Blender** geben.
2. Das Programm „SAUCE“ wählen und starten.
3. Sobald der **Deluxe Blender** piepst, ist die Soße fertig und das Programm kann gestoppt werden.



Aioli ohne Ei

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf den Knoblauch in der genannten Reihenfolge in den **Sahne-Quick** geben.
2. Den Knoblauch mit der **Knoblauchpresse** pressen und dazu geben.
3. Für 1-2 Minuten aufschlagen, bis die Masse emulgiert. Den Silikonfuß als Deckel auf den **Sahne-Quick** aufsetzen und bis zum Verzehr kaltstellen.

Zutaten

200 g passierte Tomaten
150 g Ketchup
200 g Zuckerrübensirup oder Ahornsirup
70 ml Apfelessig
2 TL geräucherte Paprika
1 TL Knoblauchpulver
1 Prise Salz

Zutaten

50 ml Milch
125 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Senf
1 Prise Salz
2 Knoblauchzehen

Sicher anpacken

Mit dem „**Packs an! Silikonhandschuh-Set**“ sind die Hände bestens geschützt beim Entnehmen heißer Formen vom Grill oder aus dem Ofen. Die wasserdichten Handschuhe passen sich den Händen an und bieten somit stets einen sicheren Halt. Sie können bei Bedarf in der Waschmaschine gereinigt werden und halten einer Hitze bis 248 °C stand.

Packs an! Silikonhandschuh-Set | #100198 | 40 €



40 €



Zeitsparend und gesellig

Ob Braten, sautieren oder dämpfen: mit einer **gusseisernen Pfanne** lassen sich die tollsten Gerichte zaubern und auch unkompliziert direkt auf den Tisch bringen. Und das Beste dabei: Gusseiserne Pfannen halten ewig und freuen sich über einen Außeneinsatz genauso wie über die Nutzung am heimischen Herd.

Mit der **Rockcrok® Kollektion** geht die Vorbereitung noch viel schneller, einfach vom Kühlschrank auf den Grill – fertig!

Hohe Wärmeleitfähigkeit und Wärmespeicherung

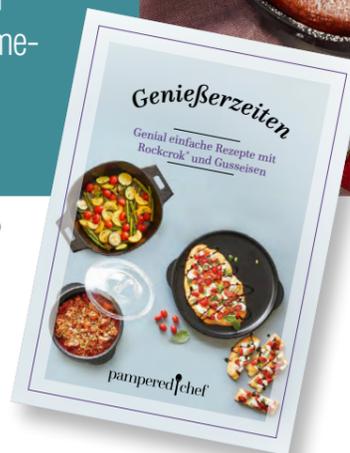
Einmal erhitzt verteilt sich die Wärme gleichmäßig und zubereitete Speisen bleiben aufgrund der hohen Wärmespeicherung besonders lange warm auf dem Tisch. Gut für den Grillmeister und die Gäste, denn so gibt es kein ständiges Aufstehen und Verteilen des Grillguts: einfach die Gusseisen- oder Rockcrok®-Pfannen auf den Tisch stellen.

Genuss für die Ewigkeit!

Die Produkte der Pampered Chef **Gusseisen Kollektion** sind für die Ewigkeit gemacht und dafür gibt es auch ohne Zögern 30 Jahre Garantie. Bereits eingebraunt geliefert, steht der sofortigen Nutzung nichts im Weg und mit der Zeit bildet sich eine natürliche Antihafbeschichtung, die Patina, die immer besser wird, je öfter man sie benutzt. Dank der hervorragenden Wärmespeicherung bleiben Speisen lange heiß. Die **Gusseisen Kollektion** freut sich über ausreichend Hitze bis 340°.

Lust auf mehr Rezepte?

Ich schicke dir gerne unser digitales Rezeptheft für die **Rockcrok®** und **Gusseisen-Produkte**.
Sprich mich einfach an!



Verfeinern der Gerichte

Gewürze und Kräuter sind wahre Meister, wenn es sich um das Verfeinern von Speisen dreht. Dabei erzeugt der Einsatz frischer Kräuter selbstredend den besten Geschmack. Damit die Kräuter auf dem heißen Grill nicht verbrennen, empfiehlt es sich, die Kräuter nur auf das Grillgut zu legen, um mit einer unerwünschten Bitternote nicht das Genusserlebnis zu trüben.

Tipps zu Kräutern & Gewürzen

Für ein besonderes Aroma des Grillguts eignen sich Stiele von beispielsweise Rosmarin oder Zitronengras für die Herstellung kleiner Grillspießchen.



Grobes Meersalz eignet sich besonders gut, wenn es um das Würzen des Grillguts geht.

Entscheidend dabei ist jedoch der richtige Zeitpunkt des Würzens. Da Salz dem Grillgut Wasser entziehen kann, empfiehlt sich das Würzen kurz vor Ende des Garprozesses, um das Austrocknen zu vermeiden.



Schöne Variationen zum Salzen kann man durch das Mischen mit anderen Zutaten erreichen, wie zum Beispiel Chili, geriebene Zitronenschalen, Kümmel oder vielem mehr.

Tipps zu Marinaden

Für den heißen Grill eignet sich schonend gepresstes Avocadoöl besonders gut, da es eine hohe Hitzebeständigkeit hat und zudem sehr gesund und geschmackvoll ist. Aber auch Kokosöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl und Erdnussöl sorgen für tolle Aromen. Nicht so gut geeignet sind kalt gepresste Öle, da diese einen tieferen Rauchpunkt haben. Für eine leckere Komponente beim Grillen kann auch ein Öl mit Zitrone für einen zusätzlichen Frischekick sorgen oder für ordentlich Pep welches mit Chili.



Schon gewusst?

Das Verwenden von Kräutern beim Grillen sorgt nicht nur für ein wunderbares Aroma, sondern ist auch gut für die Gesundheit. In Kräutern wie Salbei, Thymian oder Rosmarin sind so genannte Polyphenole enthalten, die die Bildung von gesundheitsschädlichen Stoffen, wie sie beim Grillen leider auch entstehen können, reduzieren sollen.



Aromatisierte Öle zum Grillen lassen sich ganz einfach selbst herstellen. Dazu ein neutrales Öl (zum Beispiel Raps- oder Sonnenblumenöl) verwenden und frische Kräuter ganz nach Geschmack zum Öl hinzufügen. Die Aromen entfalten sich bereits nach wenigen Stunden und können dann zum Marinieren oder Einstreichen von z.B. Fleisch oder Gemüse beim Garen auf dem Grill oder in der Pfanne verwendet werden.

Mit diesen einfachen Marinaden gibst du deinem Grillabend das besondere Etwas!

Gemüsemarinade

Zubereitung

1. Das Öl in die **Kleine Nixe** füllen.
2. Die Kräuter waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Mit Hilfe des **Super-Hackers** die Kräuter fein hacken. Direkt zum Öl geben, damit die Kräuter nicht oxidieren.
3. Den Knoblauch schälen und ebenfalls mit dem **Super-Hacker** fein hacken und zum Rest geben.
4. Salz und Balsamico-Essig hinzugeben und alles vermengen.
5. Gemüse nach Wahl in Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen. Für 2-3 Stunden ziehen lassen und anschließend grillen.

Tipp: Es ist noch Marinade übrig? Dann eignet sich die Marinade auch perfekt als Basis für ein Salatdressing.

Fleischmarinade

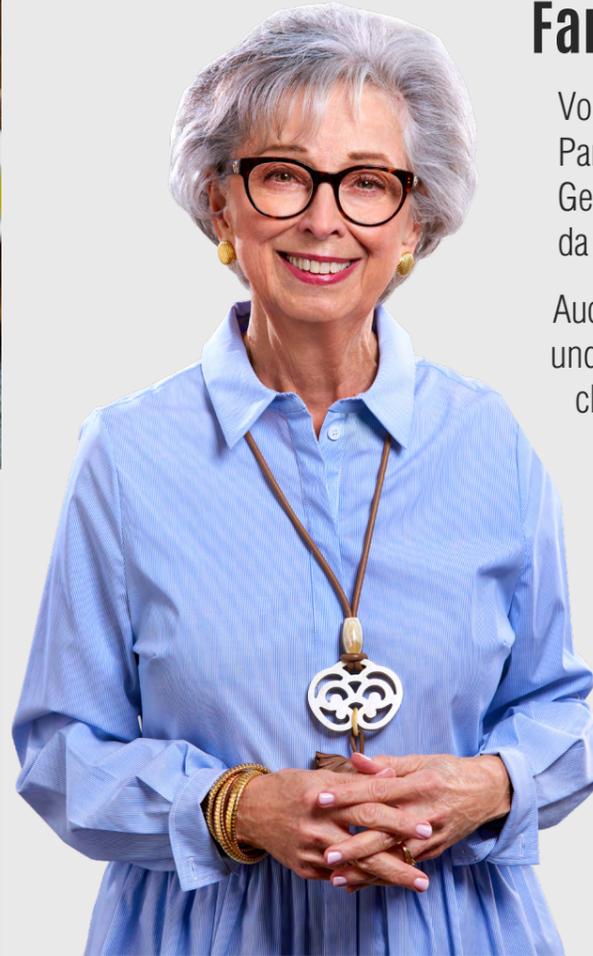
Zubereitung

1. Petersilie waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Mit Hilfe des **Super-Hackers** fein hacken und in die **kleine Nixe** geben. Olivenöl hinzugeben.
2. Mit dem **Verstellbaren Zester** die Schale der Zitrone reiben. Anschließend mit der **Zitruspresse** den Saft der Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten in die **Kleine Nixe** geben. Alles gut vermengen.
3. Das Fleisch mit der Marinade in den **Großen wiederverwendbaren Aufbewahrungsbeutel** geben und gut marinieren. Die Marinade sollte über Nacht im Kühlschrank ziehen, damit das Fleisch den Geschmack gut aufnehmen kann.



Zutaten

- 150-200 ml Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Oregano
- 2 Zweige Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Balsamico-Essig



Familie & Beruf vereinen

Vor über 40 Jahren hat Doris Christopher das Unternehmen Pampered Chef ins Leben gerufen. Für sie war es die Chance, Geld zu verdienen und trotzdem für ihre zwei kleinen Töchter da zu sein. Dafür wagte sie den Schritt in die Selbstständigkeit.

Auch heute haben viele unserer Beraterinnen und Berater Kinder und schaffen es, sich neben dem Familienleben ein erfolgreiches Business aufzubauen, eine Karriere zu starten und sogar eigene Teams zu leiten. Wir bei Pampered Chef sind stolz auf all das, was unsere Beraterinnen und Berater erreichen: Sie vereinen beruflichen Erfolg und Selbstverwirklichung mit dem wohl schönsten und wertvollsten Gut der Welt: Familie!

Bei Pampered Chef erwarten dich einzigartige Produkte und nette Kolleginnen und Kollegen. Du kannst dir deine Zeit frei einteilen und hast tolle Verdienstchancen. Werde dein eigener Pampered Chef!

Sprich mich gleich darauf an!

Work-Life-Balance Rund um die Balance im Leben

Ausreichend Zeit zu haben für Kinder, Partner, Freunde, Sport und Hobbies stellt die meisten schon vor eine Herausforderung. Dazu kommt noch der Beruf, der möglichst Spaß machen soll und allzu selten flexible Arbeitszeiten verspricht, und schon gerät das Einhalten der Work-Life-Balance leicht aus dem Gleichgewicht. Aber wie lässt sich Familie und Beruf am besten vereinbaren, wenn Kinderbetreuung und das gefühlte fehlende Verständnis für die familiäre Situation seitens des Arbeitgebers ein Hindernis für eine ausgewogene Balance darstellt?





Zufriedenheit beginnt bei einem selbst
 Die richtige Balance zwischen Beruf- und Privatleben ist nicht nur das Gleichgewicht zu halten, viel mehr zählt auch, wie wohl man sich in dem, was man tut, fühlt. Laut einer Studie des Bundesverbands Direktvertriebs zählen zu den wichtigsten Faktoren im Beruf, Anerkennung im Berufsalltag, flexible Arbeitszeiten und gute Verdienstmöglichkeiten. Und gerade für Mütter, die wieder ins Berufsleben zurückkehren wollen, stellt die Vereinbarkeit mit der Betreuung der Kinder die größte Barriere. Wie gut, dass es gerade im Direktvertrieb viele Möglichkeiten gibt, die man selbst steuern und ergreifen kann.

Tipps zur eigenen Work-Life-Balance

- Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und das Stehen zu den eigenen Bedürfnissen
- Darauf zu achten, seine Work-Life-Balance auch einzuhalten
- Gezieltes Koordinieren durch das Managen seiner Zeit
- Zu lernen auch Nein zu sagen
- Sich seine eigenen Ziele setzen und diese auch zu verfolgen

Vorschau Juni

Kundengeschenk ab 95 € Einkaufswert

1.– 30.6.2023
 #1755 | Silikonpinsel
 im Wert von 14,90 €



Genießer willkommen!
 Monatsaktionen im Mai



Kunden-Aktion 1.– 31. Mai 2023



~~19,90 €~~
 nur
 17,00 €*

Sautézange
 #2956 | 17,00 €*

Kunden-Aktion 1.– 31. Mai 2023



Gusseiserne Bratpfanne 25 cm
 #100178 | 57,50 €*

~~67,00 €~~
 nur
 57,50 €*

Kundengeschenk 1.– 31. Mai 2023



~~99,00 €~~
 nur
 89,90 €*

Gusseiserne Bratpfanne 30 cm
 #100179 | 89,90 €*



~~9,90 €~~

Kleiner Servierheber
 #2622

ab 95 € Einkaufswert**

* Angebote sind gültig für Kochshows und Einzelbestellungen, die vom 01.-31.05.2023 gehalten und bis 31.05. (vor 24 Uhr) eingegeben und abgeschickt werden.
 ** Das Kundengeschenk gilt für Kochshows und Einzelbestellungen, die vom 01.-31.05.2023 gehalten und wie folgt eingegeben und abgeschickt werden: Einzelbestellungen bis 31.5.2023 (vor 24 Uhr), Kochshows bis 31.5.2023 (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  

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.

Wir sind ausgezeichnet!

