

REZEPT

Januar/Februar 2021 – N° 1+2
Deutschland € 4,20

Österreich € 4,70 Schweiz CHF 8,70
Belgien, Luxemburg € 4,90
Italien, Spanien € 5,70



Curry-Nudelsuppe
mit Gemüse und
Tofu-Croûtons S. 16



Die neue Turbo-Küche

30-Minuten-Wohlfühlessen für kalte Tage



Strawberry Daiquiri Cheesecake S. 92

Happy-Hour-
Cocktailkuchen

SAMSUNG



Galaxy Book Flex

Ein Hochgenuss für Kreative

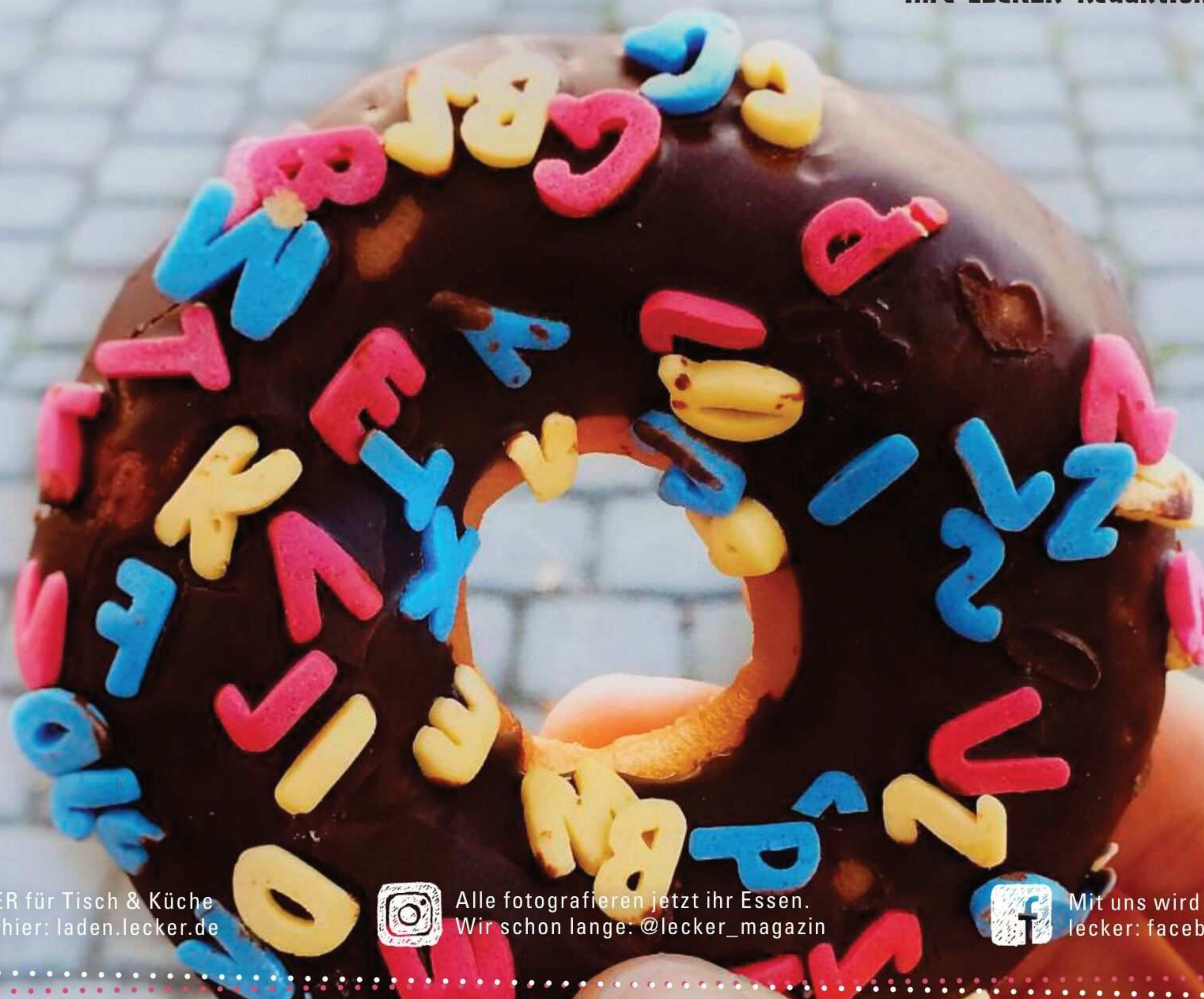
Der Verwandlungskünstler unter den Galaxy Books: Das Galaxy Book Flex passt sich rundum deinem kreativen Lifestyle an.

Mehr erfahren auf:
samsung.de/galaxy-books

UND WELCHES WORT SEHEN **SIE** IN DIESEM DONUT?

*Vielleicht eine gratinierte Paprika-Pasta? Eine wärmende Curry-Nudel-Suppe? Oder doch so etwas Ungewöhnliches wie Sex on the **Cake** mit beschwipsten Cranberrys? Als ob wir es gewusst hätten, gibt es alle genannten Köstlichkeiten auch in dieser Ausgabe. Auf unser Buchstabenorakel für 2021 ist eben Verlass! Wer weiß, was für Rezepte sich noch so auf den nächsten Seiten finden lassen? Wir haben da einige Leckereien fürs neue Jahr vorhergesehen ...*

Ihre **LECKER**-Redaktion



LECKER für Tisch & Küche
gibt's hier: laden.lecker.de



Alle fotografieren jetzt ihr Essen.
Wir schon lange: [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)



Mit uns wird Ihre Timeline
lecker: facebook.com/lecker

LECKER



Inhalt

18

Houston, wir haben Hunger!
Gnocchi mit Raketen-Grünkohl

AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche
Herzhaftes Glückskekse
- 10 Houston,
wir haben Hunger!
**Raketenschnelle
Veggie-Rezepte**
- 20 Leckerbissen
- 22 Raclette aus dem Ofen
Rein ins große Käsevergnügen
- 34 Das Easy-peasy-Menü
**Stressfrei kochen und
entspannt mit allen genießen**
- 76 LECKER-Küchenkosmos
Kleines Superfood-Know-how

FÜR JEDEN TAG

- 44 Helden des Alltags
**Schnell gemacht, aus
einem Topf oder super
vorzubereiten**

KOCHSCHULE

- 58 All Eyes on ...
Extraknusprige Rösti

WELLFOOD

- 64 Food for glow & flow
**Ausgewogene, nährstoffreiche
Gerichte, die Ihnen guttun**

PSSST... ICH
VERRATE DIR
WAS: DU HAST
SCHON VERLOREN!



50

Helden des Alltags:
**Couscous-Salat für
Schichtarbeiter**



80

Die LECKER-Challenge:
**Gebratener Zander
auf Zoodles**

SPECIALS

- 78 Die LECKER-Challenge
**Wie viele Z-Zutaten bekommen
unsere Kollegen in ein Gericht?**

SÜSSE SACHEN

- 90 Ein Toast auf
Cocktailkuchen
Erst schütteln, dann backen
- 104 Desserts



Raclette aus dem Ofen:
Köttbullar-XXL-Blech

26



38

Easy-peasy-Menü:
Cremiges Hühnchencurry „Malaysia-Style“

POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 32 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze
- 42 Das Deko-
Wochenendprojekt
Diesmal: DIY-Wandteller
- 62 Survival-Rezept
Wärmt-doppelt-Schokolade
- 88 Die Geister aus dem
Kühlschrank
Diesmal: Harissa
- 102 Noch'n Käffchen?
- 107 Impressum
- 108 Kolumne
**Das letzte Wort hat der
Hunger**
- 110 Hausbar & Vorschau



LECKER-Hausbar:
**Blutorangen-
Sgroppino**

110



68

Food for glow & flow:
**Low-Carb-Lasagne
mit Grünkohl**



Ein Toast auf
Cocktailkuchen:
**White Russian
Caketail**

98

LECKER- Übersicht

Titel-
rezept



S. 8 Herzhafte Glückskekse



S. 12 Wirsing-Carbonara



S. 14 Quinoa-Salat



S. 16 Curry-Nudelsuppe



S. 36 Garnelen-Crostini
mit Knoblauchbutter



S. 38 Hähnchencurry
„Malaysia-Style“



S. 40 Tropisches Jelly
„Taste the Sun“



S. 42 DIY-Wandteller



S. 45 „Wir haben
Kohldampf“-Eintopf



S. 52 Chili-Frikadellen
mit Reismudelsalat



S. 54 One-Pot-Reis
„¡Ay, caramba!“



S. 54 Tortelli-Fisch-Pfanne



S. 56 Rotes Kürbis-Paprika-
Curry mit Granatapfelkernen



S. 58 Extraknusprige Rösti



S. 60 Apfel-Birnen-Kompott



S. 72 Gemüsenudel-Salat
mit Garnelen



S. 74 Mango-Cheesecake



S. 80 Gebratener Zander
auf Zoodles



S. 82 Gewaffelte
Zwieback-Ritter



S. 84 Hähnchen-Znitzel mit
zweierlei Dips



Wir stoßen an
auf ein frohes
neues Jahr! Mit
Drinks und
Kuchen ...



S. 98 White Russian
Caketail



S. 105 Pannacotta
„Sunny Side Up“



S. 106 Gebratene Bananen
mit Karamell-Sirup



S. 18 Gnocchi mit Grünkohl



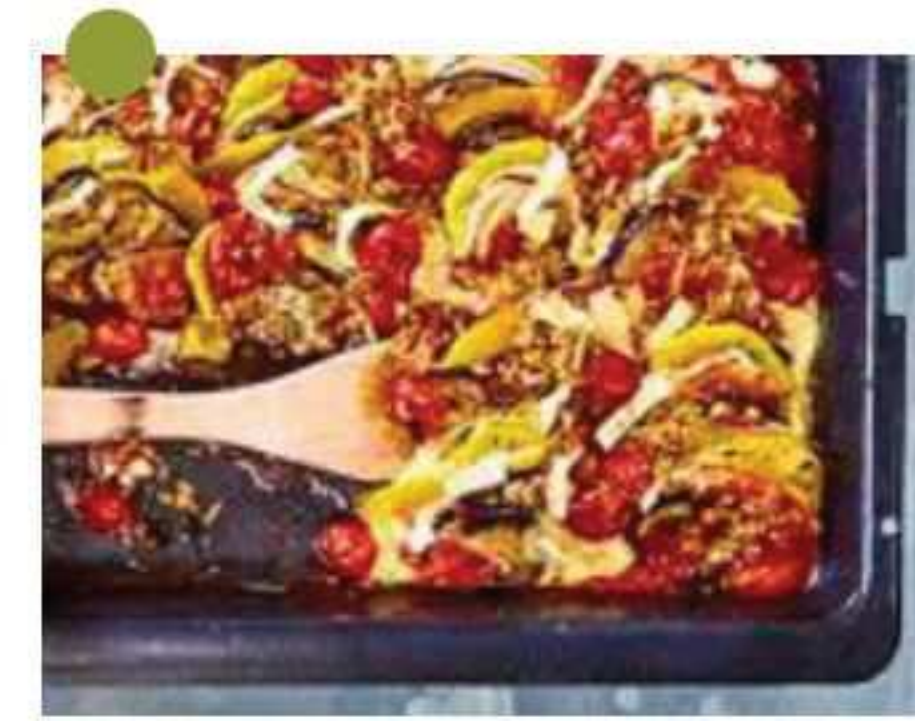
S. 24 Riesiges Kartoffel-Speck-Backlette



S. 26 Köttbullar-XXL-Blech mit Preiselbeer-Relish



S. 28 Gratinierte Paprika-Pasta



S. 30 Beaucoup de Raclettouille



S. 45 Glückspilz-Omelett mit Käse-Upgrade



S. 46 Trikolore-Risotto mit Knoblauch-Chips



S. 48 „Flott ausm Pott“-Chili con Carne



S. 48 Nudel-Waffeln gegen Heißhunger



S. 50 Milchreis mit Mango



S. 50 Couscous-Salat



S. 60 Zürcher Geschnetzeltes



S. 65 Low-Carb-Pizza mit Rotkohl und Pesto



S. 66 Sesam-Schnitzel mit Avocado-Mash



S. 68 Kraftprotz-Lasagne mit Grünkohl



S. 70 Spanische Mandelsuppe



S. 86 Zartbittere Mousse mit Ziegenfrischkäse



S. 92 Strawberry Daiquiri Cheesecake



S. 94 Piña-colada-Muffins



S. 96 Sex on the Cake mit beschwipsten Cranberrys



S. 110 Blutorangen-Sgruppino

Übrigens: Die Rezepte für die passenden Cocktails verraten wir Ihnen auf S. 100



So geht das!

● Vorspeisen & Snacks

● Fleisch

● Fisch

● Vegetarisch

● Pasta

● Home sweet Home

● Süßes, Backen & Getränke

Gruf

----- AUS DER -----

Küche

MIT DIESEN SILVESTER-KEKSEN VERKRÜMELN
WIR UNS GERN INS NEUE JAHR

Herzhafte Glückskekse

Für ca. 40 Stück: Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). 250 g Mehl und 2 TL Backpulver mischen. 125 g weiche Butter, 120 g Doppelrahmfrischkäse, 1 TL Salz, 1 TL getr. Oregano und 1 TL getr. Basilikum zugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit Glücksbringer-Ausstechern (z.B. Hufeisen, Kleeblatt, Schweinchen) ausstechen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. 1 Eigelb verquirlen, Kekse damit bestreichen. Nach Belieben mit Mohn, Sesam, geriebenem Käse oder gehackten Nüssen (z.B. Pistazien oder Erdnüssen) bestreuen. Im heißen Ofen blechweise 10–15 Minuten backen. Dazu schmecken Käsewürfel und Käse- oder Kräuter-Dips.





GENUSS AM STÜCK.

Internationale Käsespezialität¹

Verschiedene Sorten,
150 g, 160 g, 170 g, 180 g
oder 190 g, Packung
(100 g = 1,80/1,69/
1,59/1,50/1,42)

2,70



¹Aus der Kühlung

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord.

Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 04870 zur Verfügung.

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.



Per Karotte
durch die
Veggie-
Galaxis



Bis zur
Nudelsuppe
und noch viel
weiter!

**3-2-1 ... und wir heben ab – mit doppelter Kochgeschwindigkeit
Richtung Küchenplaneten. An schwarzen Hungerlöchern und der
Hafermilchstraße vorbei, auf zu neuen Food-Galaxien.
Unsere Mission: **RAKETENSCHNELLE VEGGIE-REZEPTE**
entdecken, die galaktisch gut schmecken**

Kometenschnelle Wirsing- CARBONARA

Ein kleiner Schluck Nudelwasser, aber ein großer Effekt für die Ei-Sahne. Denn die enthaltene Stärke bindet die Soße in null Komma nichts



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 500 kcal · E 15 g · F 23 g · KH 54 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer, Muskat

100 g getrocknete

Tomaten (in Öl)

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

½ Wirsing (ca. 650 g)

250 g Nudeln

(z. B. Dinkel-Spaghetti)

150 g Schlagsahne

3 Eigelb (Gr. M)

1 Für die Nudeln reichlich Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Wirsing waschen und in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten kleiner schneiden. Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 3 EL abgetropftes Tomatenöl in einer großen Wok-Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Kohl mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin bei starker Hitze kurz anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weitergaren, dabei 3 EL vom Nudelwasser zugeben.

3 Nudeln abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelwasser auffangen und mit Sahne und Eigelb verrühren. Nudeln unter das Gemüse mischen. Eier-Sahne zugießen. Die Herdplatte ausschalten und die Eier-Sahne gut unterrühren, bis sie leicht sämig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

GEHT'S MIT SALZ FLOTTER?

Gibt man Salz gleich zu Beginn ins kalte Wasser, löst es sich darin auf. Diese Lösung kocht allerdings erst bei 101 °C. Kommt das Salz erst ins bereits kochende Wasser, muss diese Lösung nun zusätzlich um 1 °C erhitzt werden, damit sie weiterkocht. Fazit: Es ist egal, wann das Salz ins Nudelwasser kommt. Denn die Energie, die jeweils aufgebracht werden muss, ist immer gleich.

Kohl-Komet Wirsing:
Ultragesund,
fix gekocht, aber
leider nur saisonal
zu entdecken



25
Minuten

Hätte E.T. diese
leckere Pasta probiert,
hätte er nicht nach
Hause gewollt

$\partial\phi\div j\Omega$
 $\Delta\Sigma\partial\zeta$



28
Minuten

Granatapfelkerne sind
strategisch sinnvoll fürs
Schnell-mal-hübsch-
und-lecker-Machen

In Schallgeschwindigkeit zum QUINOA-SALAT

Kaum sind Kaptain Möhre, Co-Pilot Paprika und seine Gemüse-Crew im Getreide vermischt, ist der bunte Teller „ready to take off“. Und bei verspätetem Raketenstart? Kein Problem: schmeckt auch kalt



ca. 28 Minuten



einfach



Portion ca. 460 kcal · E 14 g · F 17 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen

200 g bunte Quinoa

400 ml Gemüsebrühe

350 g Möhren

2 rote Paprikaschoten

500 g Knollensellerie

½ Rotkohl (ca. 600 g)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Curry

5 Stiele Koriander

3–5 EL Zitronensaft

½ Granatapfel

300 g Vollmilchjoghurt

1 EL Ahornsirup

1 Quinoa in einem feinen Sieb abspülen, abtropfen lassen und in Brühe 12–15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen Möhren, Paprika und Sellerie putzen und waschen bzw. schälen. Gemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln (s. Tipp unten). Rotkohl waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5–10 Minuten braten, salzen und pfeffern.

4 Koriander waschen und grob hacken. Mit Quinoa und dem Zitronensaft unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Kerne aus dem Granatapfel lösen und über den Salat streuen.

5 Für den Dip Joghurt, 1–2 TL Curry und Sirup verrühren. Mit Salz abschmecken und zum Quinoa-Salat servieren.



Vitamin-C-Rakete,
bei einer Koch-
verzögerung bitte
zwischen durch roh
knabbern

SCHNEIDE-WUNDERWERK

Die **Nahezu-Alles-Schneide-Anlage** – auch bekannt als Mandoline – ist eine Hobel-Konstruktion aus Edelstahl mit integrierten Schneideeinsätzen, die Obst und Gemüse rucki, zucki in Scheiben, Stifte, Würfel und Rauten zerlegt. Mit rutschfest gummierten Füßen für ca. 60 € gesehen z. B. bei hagengrote.de

„Beam me up“ – CURRY-NUDELSUPPE

Rezept-Logbuch Nr. 3 vom Veggie-Raumschiff: Heute gibt es ein fixes Kokossüppchen mit Glasnudeln, Brokkoli und Paprika. Für einen Tofuschauer bitte Ofen anschmeißen

 ca. 26 Minuten  einfach  Portion ca. 670 kcal · E 21 g · F 42 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stange Zitronengras
2 Knoblauchzehen
2 EL geröstetes Sesamöl
2 TL rote Currypaste
800 ml ungesüßte Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
300 g Brokkoli oder Brokkolini
2 kleine rote Spitzpaprika
2 Lauchzwiebeln
100 g Glasnudeln
2–3 EL Limettensaft ■ Salz
evtl. 1 Kästchen Shiso-Kresse
und 1 Rezept Tofu-Croûtons
(s. unten) zum Servieren

1 Zitronengras waschen und die äußeren Blätter entfernen. Die dickere Zitronengrashälfte fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zitronengras, Knoblauch sowie die Currypaste darin andünsten. Kokosmilch und Brühe angießen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Brokkoli waschen und in Röschen oder Stücke schneiden. In der Suppe ca. 5 Minuten garen. Paprika waschen, entkernen. Lauchzwie-

beln waschen. Beides in dünne Ringe schneiden und mit den Glasnudeln in die Suppe geben.

3 Suppe bei schwacher Hitze 3–4 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln weich sind. Mit Limettensaft und Salz würzen. Nach Belieben mit Shiso-Kresse bestreuen und mit Tofu-Croûtons (s. unten) servieren.



NEUE TOFU-STRÖME AM SUPPENHIMMEL

Die Mini-Crunchies tauchen immer öfter auf Suppe, Salat und Auflauf auf. Für 4 Personen **200 g Räuchertofu** ca. 2 cm groß würfeln. Erst in ca. **2 EL Mehl**, dann in **1 Ei** (verquirlt) und zum Schluss in einem Mix aus ca. **60 g Panko** (japanische Semmelbrösel) und **1–2 TL Petersilie** (gehackt) wenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °/Umluft: 200 °C) auf der 2. Schiene von oben 15–20 Minuten knusprig backen.

Besonders häufig sind die
Knusper-Würfel auf Suppen
zu sehen. Inzwischen ent-
deckt: Sie bestehen zu einem
Großteil aus Räuchertofu



26
Minuten

**TITEL-
REZEPT**



Noch Grünkohlblätter
für Chips übrig?
Mit Öl, Salz, Pfeffer und evtl.
Paprikapulver mischen.
25–30 Minuten bei 125°C backen

$\partial\phi\div jI\Omega$
 $\Delta\Sigma\partial\zeta$



29
Minuten

GNOCCHI

mit Raketen-Grünkohl

Unbekanntes Ess-Objekt in Sicht! Moment, sieht aus wie eine Express-Bowl mit Kartoffelnocken, Kürbis und Crème-fraîche-Topping



ca. 29 Minuten



einfach



Portion ca. 500 kcal · E 10 g · F 30 g · KH 47 g

Zutaten für 4 Personen

½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)

4 EL Öl ■ 300 g Grünkohl

Zucker, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4–6 Stiele Zitronenthymian

2 EL Butter

500 g Gnocchi (Kühlregal)

abgeriebene Schale von

½ Bio-Zitrone

50 g geröstete Pistazien

100 g Crème fraîche

1 Kürbis entkernen, waschen und würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 7 Minuten braten.

2 Inzwischen Grünkohl waschen. Die groben Blattrispen heraus-schneiden und Blätter klein zupfen. Mit 1 TL Zucker und 2 Prisen Salz etwas weicher kneten. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Den Thymian waschen und die Blätter abstreifen.

3 Kürbis aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl darin erhitzen. Grün-

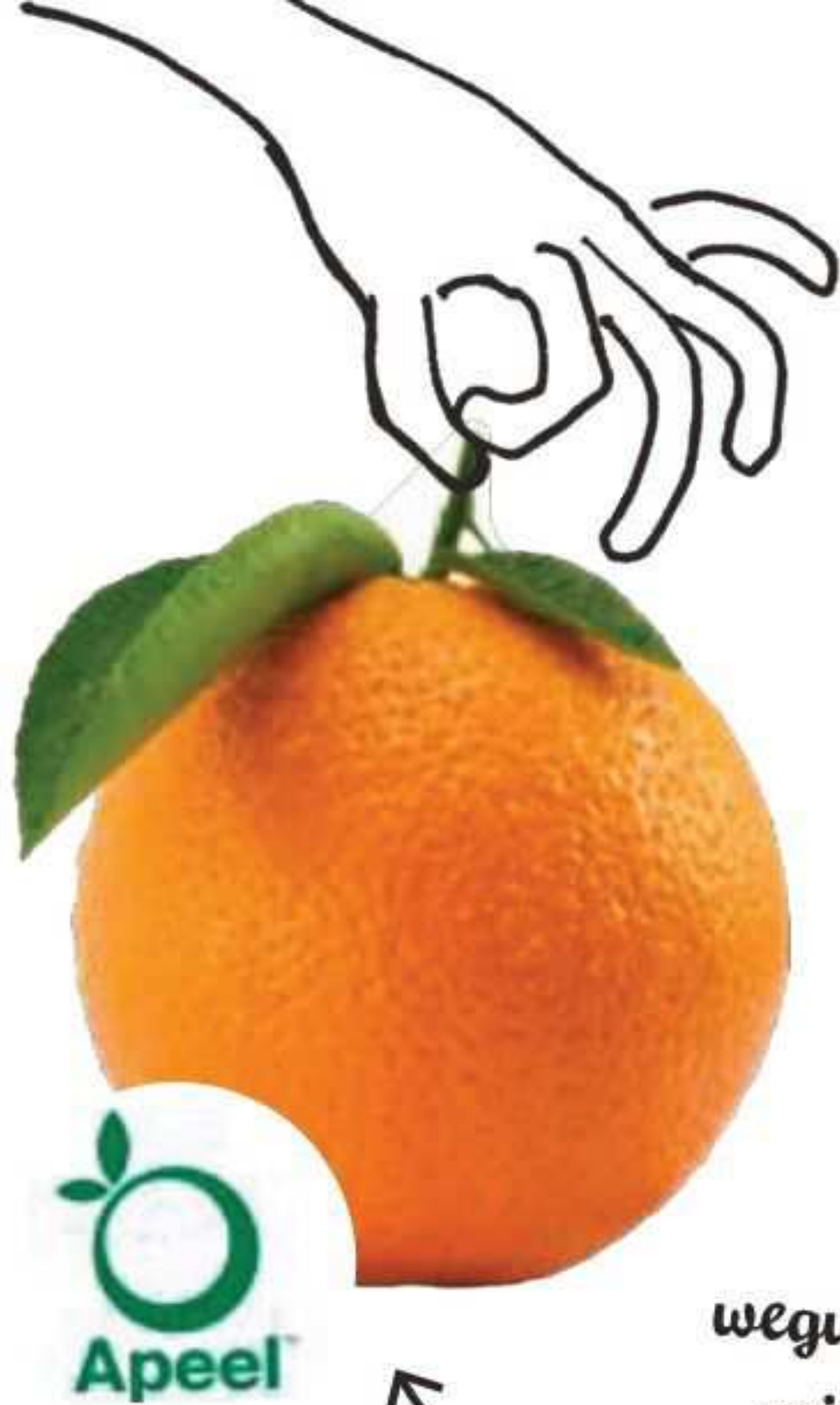
kohl, Zwiebel und Knoblauch bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Zum Kürbis geben.

4 Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Gemüse, Zitronenschale und Thymian untermischen. Alles wieder kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Pistazien grob hacken und über die Gnocchi-Pfanne streuen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen, dazureichen.

FORTSCHRITT IM GEMÜSEFACH

Seit Einfuhr des japanischen Hokkaido vor etwa 20 Jahren dreht sich unsere Kürbiswelt schneller. Hintergrund: Der Japaner hat eine dünne und vor allem relativ zarte Schale, die nicht geschält werden muss – nur waschen, entkernen, schneiden und schon ist er fertig für Pfanne, Ofen & Co.



Leckerbissen

365 TAGE, AN DENEN WIR VIELES NEU MACHEN KÖNNEN –
DAS SIND DIE WÜNSCHE DER LECKER-REDAKTION FÜR 2021

Weniger Lebensmittel
wegwerfen – Früchte und Gemüse
mit „Apeel“-Logo (gibt's bei
Edeka) bleiben dank einer Schutz-
schicht aus pflanzlichen Fetten
länger frisch.

Endlich bei
„Wünsch
dir was!“



Beim Kochen was lernen

Sie wollen Antworten auf alle Fragen des Lebens? Kein Problem! Zumindest in kulinarischer Hinsicht gibt es die hier. Inklusive: Wie die Löcher in den Emmentaler kommen und warum Zwiebeln schärfer schmecken, wenn man sie quer zur Wurzel schneidet. 19,95 €, im Buchhandel



Bitterstoffe neu entdecken

Wir wagen ein kleines Abenteuer: Das geht perfekt mit diesem bittersüßen Tee aus Kräutern (z. B. Löwenzahn- und Tausendgüldenkraut), Zimt und Hagebutten. Die enthaltenen Bitterstoffe unterstützen die Verdauung und wirken zellschützend. 100 g/13,95 €* über bitterliebe.com



Sommer, Sonne, Soße

Schlechtes Wetter? Für uns kein Grund für trübe Stimmung. Ein paar Spritzer der zitronigen Kikkoman-Ponzu-Soße im Salat sorgen ruck, zuck für Sommer-Gefühle. 250-ml-Flasche für ca. 4 €, z. B. bei Rewe

Schnee, Mann!

Erst rodeln gehen und Schneeburgen bauen, danach gibt's einen heißen Wunschkuss. In die süße Emaille-Tasse von Autiga passen ca. 250 ml (8 cm Ø, Höhe 8 cm), für 14,90 €*, z. B. über amazon.de



Kein Wischiwaschi

Ab jetzt machen wir nachhaltig sauber. Geht am besten mit diesen Schwammtüchern – die sind nämlich in Spül- oder Waschmaschine bei 60 °C waschbar und sogar kompostierbar. Für 14,90 €/Rolle (à 12 Stück) über shop.kissmykitchen.de



GESUND ODER LECKER? GERN BEIDES!



Immer fair bleiben

Mmmh, das tut gut! Ab aufs Sofa, mit Kuschedecke und 'ner heißen Schoki, mehr brauchen wir nicht zum Glückhsein. Wobei doch: Dieses Jahr kommt nur noch fair gehandelter Kakao in die (Einkaufs-)Tüte. 250-g-Beutel ca. 5 €, im Supermarkt



Vollkorn zum Mus(s) machen

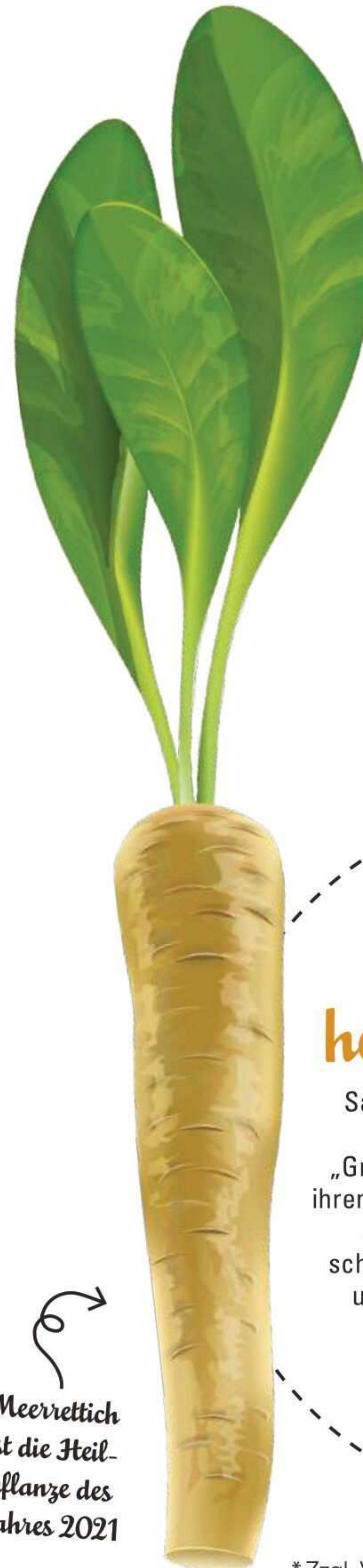
Ob Apfel oder Sesam, in der Schale stecken bekanntlich viele gesunde Nährstoffe. Da kommt das cremige Tahini aus ungeschälten Bio-Sesamsamen genau richtig. Plus: Es schmeckt auch intensiver. 3,99 €/250 g über planetplantbased.com

Mehr Veggie-Protein-Power

Fleischfrei und trotzdem tierisch gut: Die „Protein Lovers Pizza“ mit würzigen Soja-Stückchen bringt viel Pflanzeneiweiß, fast 15 g Ballaststoffe, aber nur 7 g Fett auf den Teller. 3,99 €/390-g-Packung, z. B. bei Rewe



Meerrettich
ist die Heil-
pflanze des
Jahres 2021



Mehr Platz im Schrank

Die „Wunderform“ von Coox ist zusammengebaut Backform, auseinandergefaltet Arbeitsunterlage zum Dekorieren und mit einem feuchten Tuch fix wieder sauber. Außerdem macht sich die stabile Silikonform im Schrank ganz dünne. Ca. 10 €* (7 cm hoch, 25 cm lang), z. B. über shop.rewe.de



„Kuchen, die in der Form kleben? Gibt es bei mir nicht...“

Zurück zu heimischen Wurzeln

Sag mal, weinst du etwa? Oder ist das der Rettich, der dir in der Nase kratzt? Die „Greinwurzel“ (altdt. greinen = weinen) trägt ihren Namen nicht ohne Grund. Die enthaltenen Senföle machen ihn nicht nur so schön scharf, sondern bekämpfen auch Infektionen und Entzündungen im Körper. Reif für die Reibe ist Meerrettich übrigens, wenn die Blätter welk werden – da kommen uns doch glatt Freudentränen!

* Zzgl. Versandkosten



Denken Sie groß! Auf so ein Backblech
passt viiiel meeehr Käse!



DAS GRÖSSTE RACLETTEPFÄNNCHEN DER WELT

Warum nicht gleich ein ganzes Ofenblech fürs Käsevergnügen nutzen? Ursprünglich wurde beim Raclette ja auch ein halber Laib Käse und nicht nur eine Scheibe über offenem Feuer geschmolzen. Und wer hat's erfunden? Diesmal nicht die Schweizer ...

Der Name Raclette stammt vom französischen Wort „racer“ für „schaben“. Denn der geschmolzene Käse wurde zum Essen direkt vom Laib runtergeschabt



Gewürzgurken
zum Raclette –
ein Klassiker.
Hier mal in
Form einer
Salsa mit
Kräutern und
Senf.



RIESIGES KARTOFFEL-SPECK-BACKLETTE mit Silberzwiebeln

Das Ur-Raclette bestand aus zwei Zutaten: Käse und Kartoffeln oder Brot. Brokkoli, Zwiebeln sowie Speck dazu und wir sind in der Neuzeit



ca. 1 Stunde



einfach



Portion ca. 460 kcal · E 20 g · F 28 g · KH 27 g

Zutaten für 4–6 Personen

800 g Kartoffeln
Salz, Edelsüßpaprika,
Pfeffer, Zucker
2 Brokkoli (à ca. 400 g)
1 Glas (330 ml) Silberzwiebeln
250 g Raclette-Käse
3 EL Öl ■ 100 g Speckstreifen
1 Glas (370 ml) Gewürzgurken
2 hart gekochte Eier
je 3 Stiele Petersilie und Dill
2 EL körniger Senf

1 Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser in einem großen Topf ca. 10 Minuten garen. Inzwischen Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Ca. 2 Minuten vor Garzeitende zu den Kartoffeln geben und mitgaren.

2 Silberzwiebeln abtropfen lassen. Den Käse würfeln. Kartoffeln und Brokkoli abgießen. In einer großen Schüssel mit Öl, 1 TL Paprika, ½ TL Salz, etwas Pfeffer, Silberzwiebeln und Speckstreifen mischen. Alles auf einem Backblech verteilen. Mit Käse bestreuen.

3 Backofengrill auf Stufe 2 (ca. 250°C) schalten. Kartoffel-Blech im Ofen auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten überbacken.

4 Für die Gurken-Salsa Die Gewürzgurken fein würfeln. Die Eier pellen und fein hacken. Kräuter waschen, Blätter bzw. Dillspitzen fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit Senf und ca. 2 EL Gewürzgurkensud verrühren. Salsa mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

MIT ODER OHNE?

Original Schweizer Raclette- und auch Bio-Käse können Sie mit Rinde essen, sie ist frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und wird beim Erhitzen schön knusprig. Bei allen anderen auf die Zutatenliste gucken: Enthält diese E235 (Natamycin), die Rinde besser abschneiden.



KÖTTBULLAR- XXL-BLECH mit Preiselbeer-Relish

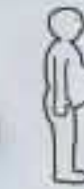
Mit Käse überbacken
schmeckt alles gigantisch!
Vermutlich isst man daher
in der Schweiz ganzjährig
Raclette – geht aber auch
ganz wunderbar mit diesem
extragroßen Pfännchen hier



ca. 1 Stunde



einfach



Portion ca. 460 kcal · E 28 g · F 28 g · KH 23 g

Zutaten für 4–6 Personen

3 Lauchzwiebeln
500 g Rinderhack
1 Ei (Gr. M)
2 EL Semmelbrösel
1 TL Senf
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer
650 g gemischte Pilze (z. B.
Champignons, Kräuterseitlinge)
3 EL Olivenöl
150 g Butterkäse
75 g Crème fraîche
1 Glas (212 ml) gelierte
Preiselbeeren
2 EL Balsamico-Essig
evtl. eingelegte Mini-Maiskolben
zum Servieren

1 Lauchzwiebeln waschen, das Weiße fein würfeln. Das Grün in Ringe schneiden und beiseitelegen. Hack, Ei, Zwiebelwürfel, Semmelbrösel, Senf, ½ TL Edelsüßpaprika, ¼ TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer verkneten. Ca. 18 walnussgroße Bällchen aus der Hackmasse formen und auf ein Blech setzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten vorgaren.

2 Inzwischen Pilze putzen, größere halbieren. Mit Öl, ca. ¼ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Auf dem Blech mit den Fleischbällchen verteilen und ca. 5 Minuten weitergaren.

3 Käse grob reiben. Mit Crème fraîche verrühren. Käse-Mix in Klecksen auf Fleischbällchen und Pilzen verteilen. Backofen-grill auf Stufe 2 (ca. 250°C) schalten und 10–15 Minuten übergrillen, bis der Käse geschmolzen ist.

4 Für das Relish Preiselbeeren mit Essig verrühren, mit Salz abschmecken. Köttbullar-Pilz-Mix mit Lauchzwiebelringen bestreuen und mit Preiselbeer-Relish anrichten. Nach Belieben Maiskölbchen dazu servieren.

Ob Maiskölbchen oder Mixed Pickles:
Sauer Eingelegtes hilft bei der
Fettverdauung – und macht vielleicht
auch ein bisschen lustig.

JEDEM SEINE PORTION

Damit der Käse auf den Fleischbällchen schmilzt – und nicht auf dem Blech: Pilze und Hackbällchen vor dem Grillen zu kleinen Portionshäufchen zusammenschieben. Käse-Mix darauf verteilen und übergrillen. Das macht auch das Aufteilen hinterher einfacher.

Veggie

ZUM DAHIN-SCHMELZEN

Raclettekäse ist zwar der Klassiker beim Schweizer Traditionsgericht, zum Überbacken auf dem großen Blech (und natürlich genauso in den Mini-Pfännchen) eignen sich aber auch Cheddar, Mozzarella, Butterkäse, Brie, Gouda, Tilsiter oder Bergkäse.

GRATINIERTE PAPRIKA-PASTA mit mega Honig-Nüssen

 ca. 40 Minuten  einfach  Portion ca. 430 kcal · E 19 g · F 22 g · KH 36 g

Zutaten für 4–6 Personen

500 g Penne ■ Salz, Pfeffer
3 rote Zwiebeln
200 g marinierte getrocknete
Tomaten (ohne Öl; Glas)
1 Glas (280 g) gegrillte und
eingelegte Paprika
375 g Mozzarella
50 g Walnüsse
1 EL flüssiger Honig
evtl. ca. 300 g Baby-Leaf-
Salat zum Anrichten

1 Penne in reichlich kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung bissfest garen. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Tomaten abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Paprika abtropfen lassen und mundgerecht schneiden.

2 Nudeln abgießen. Mit Zwiebeln, Paprika, Tomaten, 5 EL Tomatensud, ca. ¼ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben. Mozzarella in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen.

3 Backofengrill auf Stufe 2 (ca. 250 °C) schalten. Das Pasta-Blech im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten überbacken.

4 Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Honig darüberträufeln und kurz aufkochen. Honig-Nüsse leicht salzen. Pasta nach Belieben mit Salat anrichten.

Alle Zutaten im Vorrat,
nur den Mozzarella nicht?
Uns wäre es den Weg zum
Supermarkt auf jeden Fall
wert. Ain't no sunshine
when cheese gone ...

*Knackig frischer
Salat geht auch für
abendrauf –
einfach nur mit etwas
Essig und Öl
anmachen.*

Wenn der zweite Stock zum Mount Everest wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

Bei Rücken- und Gelenkschmerzen
zur äußerlichen Anwendung.



So wirksam wie Tabletten.
Aber besser verträglich.*



doc® Ibuprofen Schmerzgel.
Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH – 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5%) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

Beaucoup de RACLETTOUILLE

Da auf so einem Backblech neben Aubergine, Kürbis und Tomate noch so viel Platz ist, bettet sich der reife Camembert einfach zwischen das bunte Gemüse



ca. 1 Stunde



einfach



Portion ca. 370 kcal · E 13 g · F 25 g · KH 21 g

Zutaten für 4–6 Personen

2 Auberginen (ca. 500 g)

6–7 EL Olivenöl ■ 3 Zwiebeln

1 Butternut-Kürbis (ca. 1 kg)

Salz, Pfeffer,
getrockneter Oregano

2 Knoblauchzehen

1 Dose (425 ml) Kirschtomaten

1 EL Weißweinessig

250 g Camembert

1 EL Butter

2 EL Panko (japan.

Semmelbrösel)

1 Auberginen waschen und quer in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. 3–4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

2 Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Kürbis schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Blech mit 1 EL Öl fetten. Gemüse (nach Belieben ordentlich und leicht übereinanderlappend) darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Hälfte Knoblauch mit 2 EL Öl verrühren und über das Gemüse träufeln. Backofengrill auf

Stufe 2 (ca. 250°C) einschalten. Gemüse-Blech in den Ofen auf die unterste Schiene schieben und 12–15 Minuten vorgaren.

4 Tomaten, ¼ TL Oregano, Essig, ca. ¼ TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Käse in Scheiben schneiden. Erst Tomaten, dann Käse auf dem Gemüse verteilen. Blech auf die mittlere Ofenschiene schieben. Bei gleicher Hitze ca. 5 Minuten weitergrillen.

5 Butter in einer Pfanne erhitzen. Übrigen Knoblauch und Panko darin unter Rühren goldbraun rösten. Beim Anrichten Panko-Crunch darüberstreuen.

*Ihre Bitterstoffe
regen Appetit und
Verdauung an.
Merci, Olive!*

WERDEN SIE KREATIV

Alles, was sonst auf die kleinen Raclette-Pfännchen kommt, können Sie auch im Backofen mit Grillfunktion garen. Das Ergebnis ist genauso lecker und Sie haben direkt eine ordentliche Portion Ihrer Lieblings-Kombi.



Veggie

Lieb & teuer

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät **Annalena Bull**, stellv. Redaktionsleiterin von lecker.de, ihre Lieblinge

Mein Universal-Topping

„Cashewmus könnte ich direkt aus dem Glas löffeln. Ich kleckse es aber auch gern auf Haferbrei, rühre es in Suppen, streiche es aufs Brot oder fülle einfach Datteln damit.“ **Von Rapunzel für ca. 7 €/250 g im gut sortierten Bio-Supermarkt.**



In der Mittags-pause rolle ich meine Matte aus und mache YouTube-Yoga. Mein Tipp: Die Videos von Treibgut Yoga

Einfach unterschummeln

„Ich esse für mein Leben gern Rote Bete – am liebsten mit Sesam, Salz, Pfeffer und Öl im Ofen gebacken. Meine Jungs kann ich damit jagen. Mein Trick: Ich püriere frische, fein geraspelte Bete und mische sie unter den Pfannkuchenteig. Als rosa Eierkuchen getarnt ist die Knolle der große Hit.“



Für Küchenzwerge

„Ein Holztritt darf in meiner Küche nicht fehlen. Meine neugierigen Kinder wollen immer wissen, was gerade in Töpfen und Schüsseln vor sich geht. Ich habe ein simples Modell, spare aber auf dieses schicke Exemplar namens ‚Kleiner Bruder‘.“

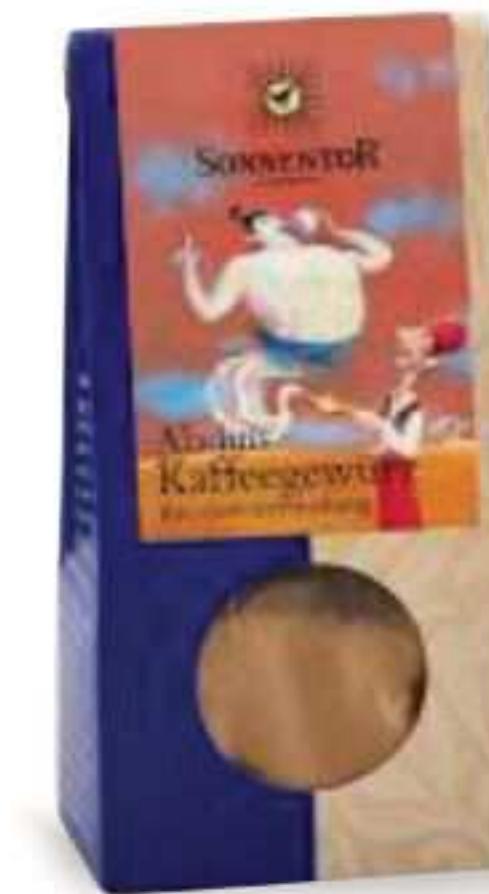
Von Auerberg für 115,99 €* über connox.de



(Aber nur im Herzen)



Unter die Brot-Croûtons lassen sich auch restliche Obstschnitzte, Gemüsesticks, Nüsse oder Fruchtriegel mischen



Pausenbrot reloaded

„Ich werfe ungern Lebensmittel weg, deshalb verwandle ich **Pausenbrotdosen-Reste** in Knusper-Toppings. Dafür alles klein schneiden, mischen und in etwas Butterschmalz in einer Pfanne ca. 10 Minuten knusprig braten. Fertig sind Croûtons für Suppen, Ofengemüse oder einfach so zum Essen.“

1001 Nacht gefällig?

„Ich trinke gar keinen Kaffee. Aber die **Gewürzmischung** mit Kardamom, Ingwer und Zimt passt super in Kakao und Frühstücksbrei. Oder ich geb eine Prise davon auf mein Nussmus-Brot.“ **Aladin's Kaffeege Würstchen für 3,49 €/250 g über sonnentor.de**



Helfer in der Zeitnot

„Zwischen Wetter und WhatsApp befindet sich die **Lecker App** auf meinem Startbildschirm. Dort gebe ich ein, was noch in meinem Gemüsefach zu finden ist, und bekomme ganz fix die passende Rezept-Idee dazu.“ **Kostenlos für iOS und Android.**

Scharfe Nascherei

„Die Goldstücke bestehen zu 90 Prozent aus **Ingwer** und nur zu 10 Prozent aus Zuckersirup. Schmecken schön scharf und leicht süß: Mein idealer Snack für zwischendurch, der sogar mein Immunsystem stärkt.“ **Für ca. 4 €/250 g im Reformhaus.**



* Zzgl. Versandkosten

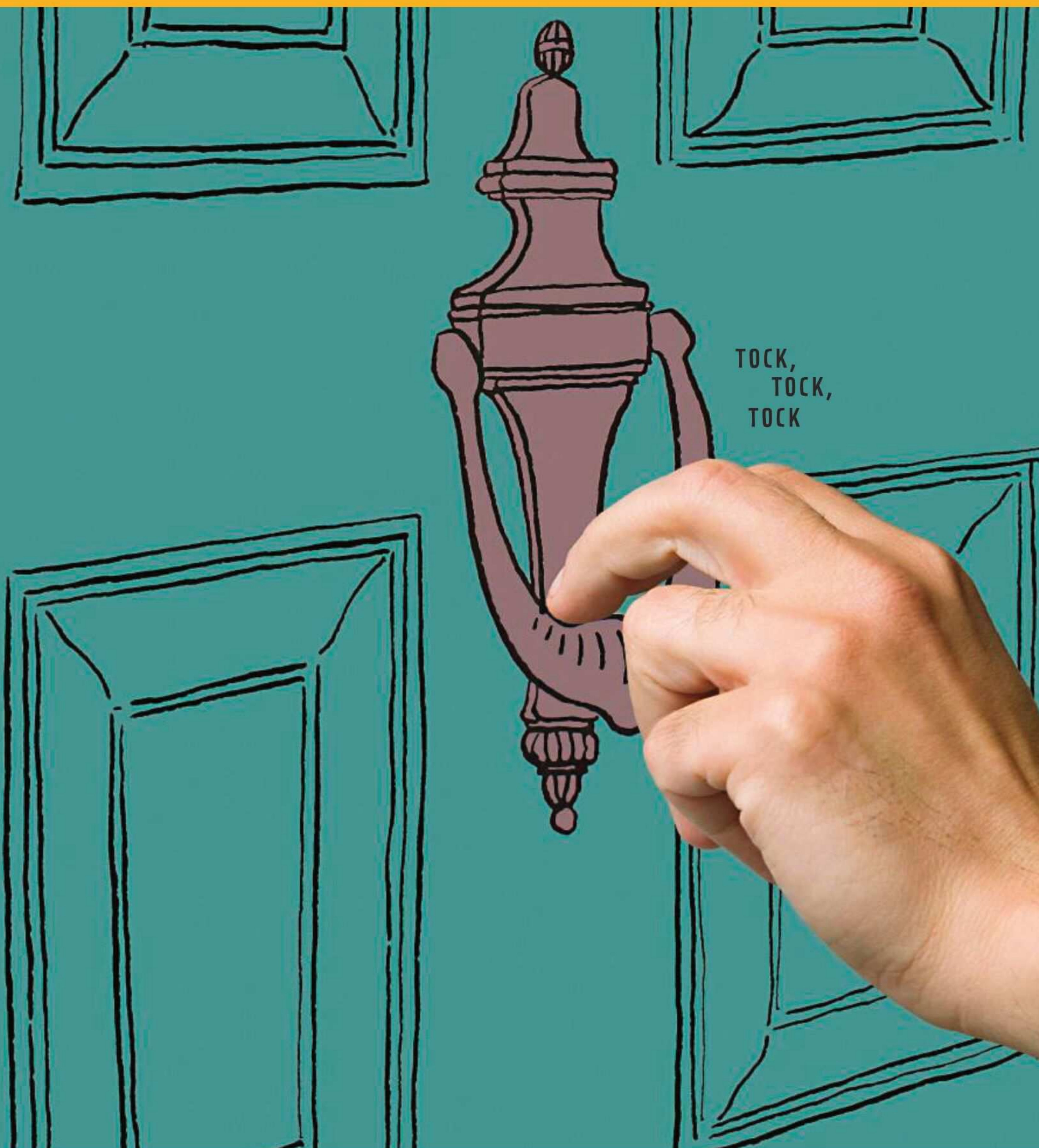
DAS
SCHÖNSTE AN
WEIHNACHTEN:

Genuss

Weitere Informationen unter
kaufland.de/weihnachten

GROSSE
AUSWAHL FÜRS
PERFEKTE FEST





ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

DAS PERFEKTE DINNER? NÖ! WIR PLÄDIEREN LIEBER FÜR EINEN STRESS-FREIEN ABEND FÜR ALLE. DARUM GIBT'S HIER GERICHTE, DIE SICH ENTSPANNT VORBEREITEN LASSEN – KLINGT IRGENDWIE DOCH PERFEKT ...

VORSPEISE

Garnelen-Crostini
mit Knoblauchbutter

HAUPTGANG

Cremiges Hähnchencurry
mit Reis „Malaysia-Style“

DESSERT

Tropisches Jelly
„Taste the Sun“

ZEITPLAN

Einen Tag vorher

Hauptgang: Das würzige Hähnchen-curry schmeckt um Längen besser, wenn es eine Nacht durchzieht.

Am Morgen

Nachspeise: Bereiten Sie schon mal das tropische Jelly vor – das muss eh mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank.

20 Minuten vorher

Vorspeise: Die Garnelen brutzeln in der Pfanne vor sich hin – und das Brot kann auch schon mal geröstet werden. Oh, und da klingelt's ja auch schon an der Tür!

Ding Dong!

Die Gäste sind da – wie wäre es mit einem Blutorangen-Sgroppino (S. 111) als Aperitif? Oder lieber ganz klassisch ein Glas Wein oder Bier? Die Vorspeise kommt gleich...

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Erhitzen Sie das Curry und kochen Sie den Reis.

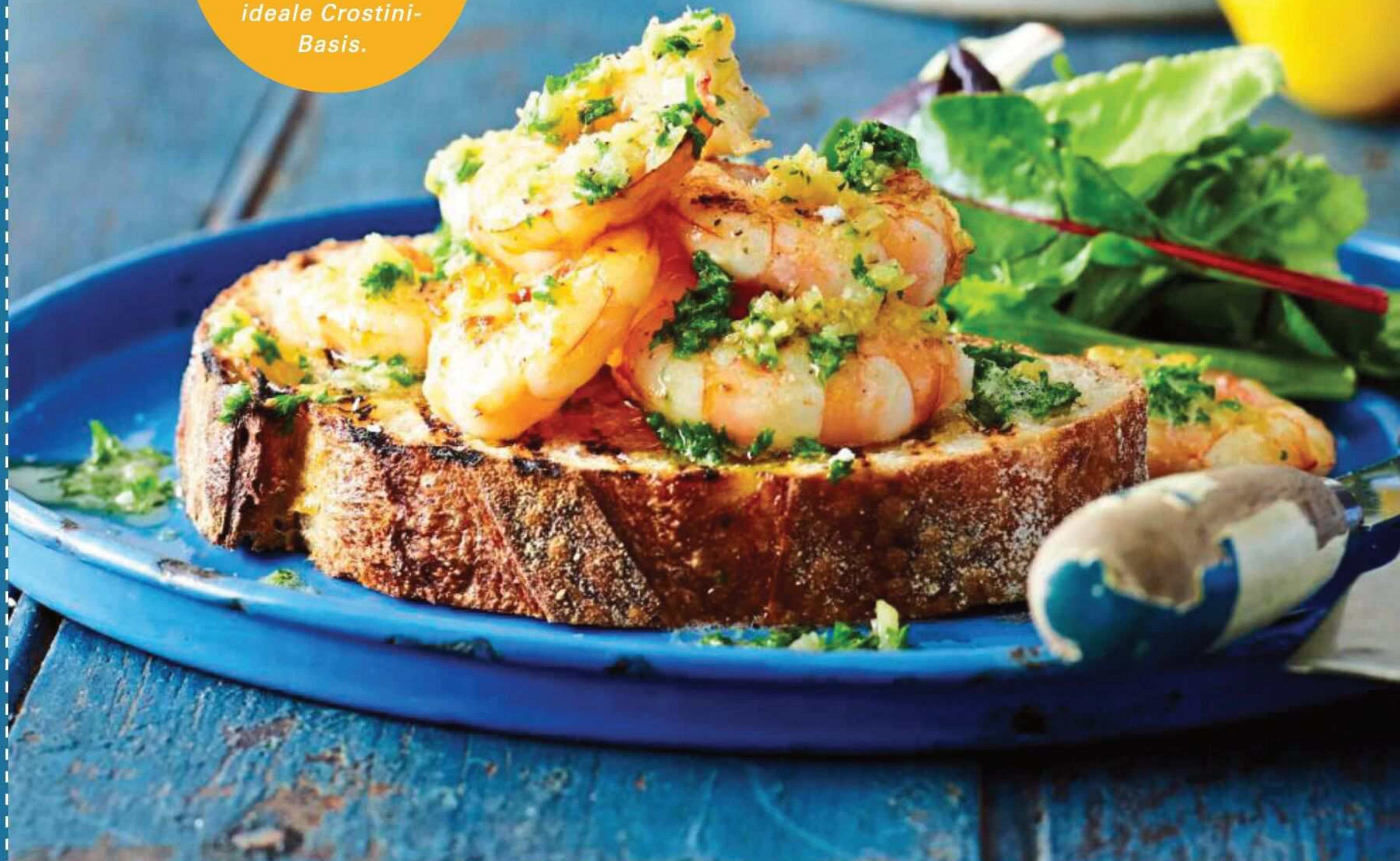
Nachspeise: Wenn Sie fixe selbst geröstete Kokos-Chips dazureichen möchten, siehe S. 40.

Nach dem Hauptgang ...

... ist Zeit für das köstliche, tropische Jelly.

FÜR SPONTANE GÄSTE

*Unser Vorrats-Tipp:
Ein Ciabatta zum
Aufbacken ist die
ideale Crostini-
Basis.*



Garnelen-Crostini

MIT KNOBLAUCHBUTTER

Leinen los! Wir starten die Reise mit einem köstlichem Seafood-Topping auf Sauerteigbrot – und fühlen uns dank mediterranem Aroma fast so, als wären wir auf dem Meer ...

 ca. 20 Minuten  einfach  Portion ca. 230 kcal · E 26 g · F 6 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

500 g rohe Garnelen
(frisch oder TK; ohne Kopf)
4 Stiele Petersilie
80 g Butter
4 Knoblauchzehen
1 TL Zitronensaft
4 dicke Scheiben
(à ca. 25 g) Sauerteigbrot
Salz, Pfeffer
evtl. 100 g Blattsalat-Mix
(verzehrfertig)

- 1 Garnelen evtl. auftauen lassen, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Petersilienblättchen abzapfen und fein hacken.
- 2 60 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Knoblauch hineinpressen und ca. 1 Minute anschwitzen. Gehackte Petersilie und Zitronensaft zufügen, umrühren und warm stellen.
- 3 Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin rundum

ca. 5 Minuten braten. Inzwischen Brotscheiben nacheinander in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten knusprig rösten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Brotscheiben verteilen.

- 4 Crostini mit Knoblauchbutter beträufeln und sofort servieren. Nach Belieben mit etwas grünem Salat anrichten.

Cremiges Hähnchencurry

MIT REIS „MALAYSIA-STYLE“

Schnibbeln, braten, köcheln ... Urlaub! Wer vom Curry kostet, ist fixer als der allerschnellste Flieger (mit Rückenwind!) in den Tropen. Dann nur noch die Augen schließen und Löffel für Löffel genießen



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 670 kcal · E 40 g · F 26 g · KH 63 g

Zutaten für 4 Personen

3 Knoblauchzehen
 2 rote Chilischoten
 500 g Hähnchenfilet
 2 große Kartoffeln
 100 g Champignons
 4 EL Sonnenblumenöl
 1 TL Garnelenpaste
 1 Zimtstange
 1 Nelke ■ 1 Sternanis
 gemahlener Koriander,
 gemahlener Fenchel,
 Kurkuma, Salz
 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
 150 ml Hühnerbrühe
 240 g Basmati-Reis

1 Knoblauch und Chili hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Chili, Knoblauch, Garnelenpaste, Zimt, Nelke, Anis und je 1 TL Koriander, Fenchel und Kurkuma darin anschwitzen, bis die Gewürze anfangen zu duften.

2 Fleisch zugeben, unter Wenden 4–5 Minuten braten. Kartoffeln

zugeben. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pilze zum Curry geben, weitere 5–10 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken. Reis evtl. abgießen. Curry mit Reis anrichten.

RIESLING ADER, 2019, WEINGUT SPREITZER

Der Gutswein aus dem Herzen des Rheingaus duftet herrlich süß nach Pflirsich, Aprikose und Mirabelle. Durch sein Fruchtaroma und die leichte Restsüße passt er hervorragend zum scharfen Curry. Toll: Die Flasche ziert der VDP-Adler – ein geflügeltes deutsches Qualitätssiegel. Flasche (0,75 l) für 6,99 € in allen deutschen Lidl-Filialen.

Der
Wein zum
HAUPT-
GANG

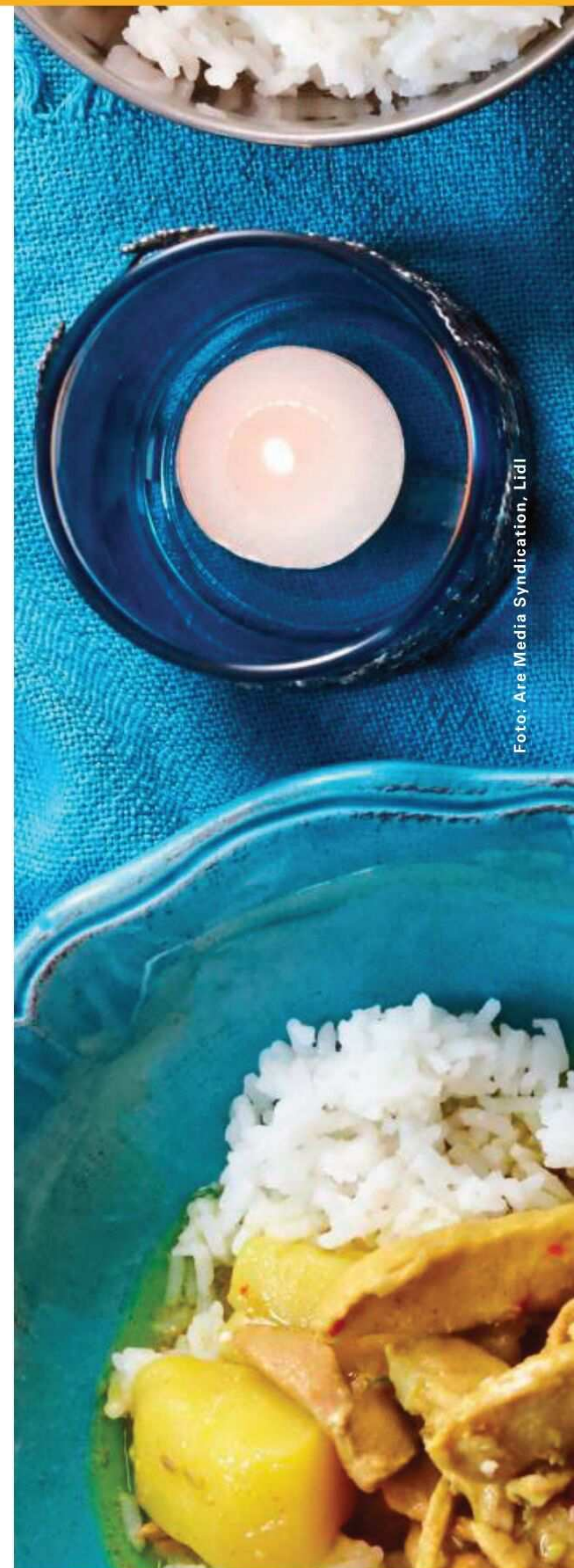


Foto: Are Media Syndication, Lidl



Manche mögen's lieber mild:
Dann besser Chili weglassen
und zum Schluss mit
Koriander verfeinern

*Frisch geriebene
Bio-Limettenschale ist
eine gute Alternative
für Limettenblätter*

**DIY-
KOKOS-CHIPS**
Kokosnussstücke
(aus dem Kühlregal) in
Streifen hobeln. Im Ofen
bei 180 °C Umluft ca.
3 Minuten gold-
braun rösten.

Tropisches Jelly

„TASTE THE SUN“

Ihre Passion sind exotische Früchte? Toll! Dann werden Sie diesen Südsee-Wackelpudding im Nullkommanix vernaschen



ca. 15 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit



einfach



Portion ca. 180 kcal · E 3 g · F 0 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

6 Passionsfrüchte

150 ml Orangensaft ■ 50 ml

Zitronensaft ■ 100 g

Puderzucker ■ 1 Päckchen

(9 g) gemahlene Gelatine

evtl. Ananasstreifen,

Kokos-Chips und Kaffirlimetten-

blätter zum Servieren

1 Früchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch in ein feines Sieb geben, mit einem Löffel ausdrücken und den Saft auffangen (ca. 75 ml). Fruchtsaft mit Orangen- und Zitronensaft mischen. Mit 225 ml Wasser und Puderzucker langsam erhitzen, bis sich dieser auflöst. Vom Herd nehmen.

2 Gelatine mit 6 EL kaltem Wasser anrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Gelatine-Mix in die warme Saftmischung rühren und in 4 Gläser (à 200 ml) geben. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Das Jelly nach Belieben mit frischer Ananas, Kokos-Chips und Kaffirlimettenblättern verzieren.

MEIN **ALPTRAUM**

WADEN!KRAMPF*

Danke Bioelectra®, dass du mich davon befreist!

Bioelectra®
MAGNESIUM 365^{mg} **fortissimum**

Brausetabletten
Bei Muskel- und Wadenkrämpfen durch Magnesiummangel
Apothekenpflichtiges Arzneimittel
20 Stück

HERMES
ARZNEIMITTEL

Hoch dosiert
Effektiv wirksam
Gut verträglich

Bioelectra®. Mein Apotheken-Magnesium.

* verursacht durch Magnesiummangel

Bioelectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natriumverbindungen, Kaliumhydrogencarbonat und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 02/2019



DAS DEKO- Wochenend- PROJEKT

BEI WANDTELLERN DENKEN SIE AN ROYALE HOCHZEITSBILDER UND EINGESTAUBTE LANDSCHAFTSMOTIVE? NICHT, WENN SIE SELBST BESTIMMEN, WAS AUFS PORZELLAN SOLL. MIT DEN RICHTIGEN STIFTEN IST DAS GANZ EINFACH

GESEHEN
BEI
FILIZITY.COM
♥

Vor dem Brennen ist die Farbe nicht kratzfest, also vorsichtig anfassen und mit den Fingernägeln aufpassen. Erst durch das Brennen hält die Farbe richtig auf dem Porzellan.

DAS BRAUCHT MAN:

- Teller (fett- und staubfrei) in unterschiedlichen Größen
- PINTOR Kreativmarker* (über pilotpen.de)
- Wandteller-Aufhängungen (z. B. über amazon.de)
- evtl. Bleistift und Vorlagen zum Vorzeichnen.
- evtl. Klarlack (z. B. im Bastelladen)



*Mit den PINTOR-Kreativmarkern kann man schreiben, zeichnen, markieren, malen – in verschiedenen Farben und auf nahezu allen Oberflächen: Holz, Porzellan, Keramik, Textilien, Papier, Kunststoff, Glas...

A



B



C



UND SO GEHT'S:

- 1 Motive bei Bedarf mit einem Bleistift auf die Teller vorzeichnen (siehe Step A).
- 2 Die Stifte gut schütteln und pumpen, bis die Mine vollständig mit Farbe benetzt ist. Motive nachzeichnen und ausmalen (siehe Step B). Die Farben können dabei nass in nass gemischt werden.
- 3 Für eine zweite Schicht, die erste ein paar Minuten trocknen lassen, dann vorsichtig die zweite Schicht auftragen. Den Stift vorher gut schütteln, Farbe pumpen und Stift möglichst senkrecht halten. Farbe wieder ein paar Minuten trocknen lassen.
- 4 Teller im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten brennen. Vorsichtig mit Ofenhandschuhen herausholen und auskühlen lassen.
- 5 Eventuell die Teller nun mit Klarlack überziehen und trocknen lassen.
- 6 Auf der Rückseite der Teller die Aufhängungen platzieren (siehe Step C), andrücken. Bis zum Aufhängen 2 Stunden warten. Genug Zeit, um zu überlegen, wo die hübschen Exemplare an die Wand sollen.



Helden DES Alltags

MIT SUPERKRÄFTEN REIN
INS KOCHVERGNÜGEN



ABWASCH-HELD

Das Kochgeschirr: eine Pfanne, ein Topf oder ein Blech – sonst nix!



DIE SCHNELLE NUMMER

Stoppt den Heißhunger! In höchstens 30 Minuten fertig gekocht



DOSEN-ZAUBER

Verwandelt praktische Fertigprodukte in gigantisch gute Essen



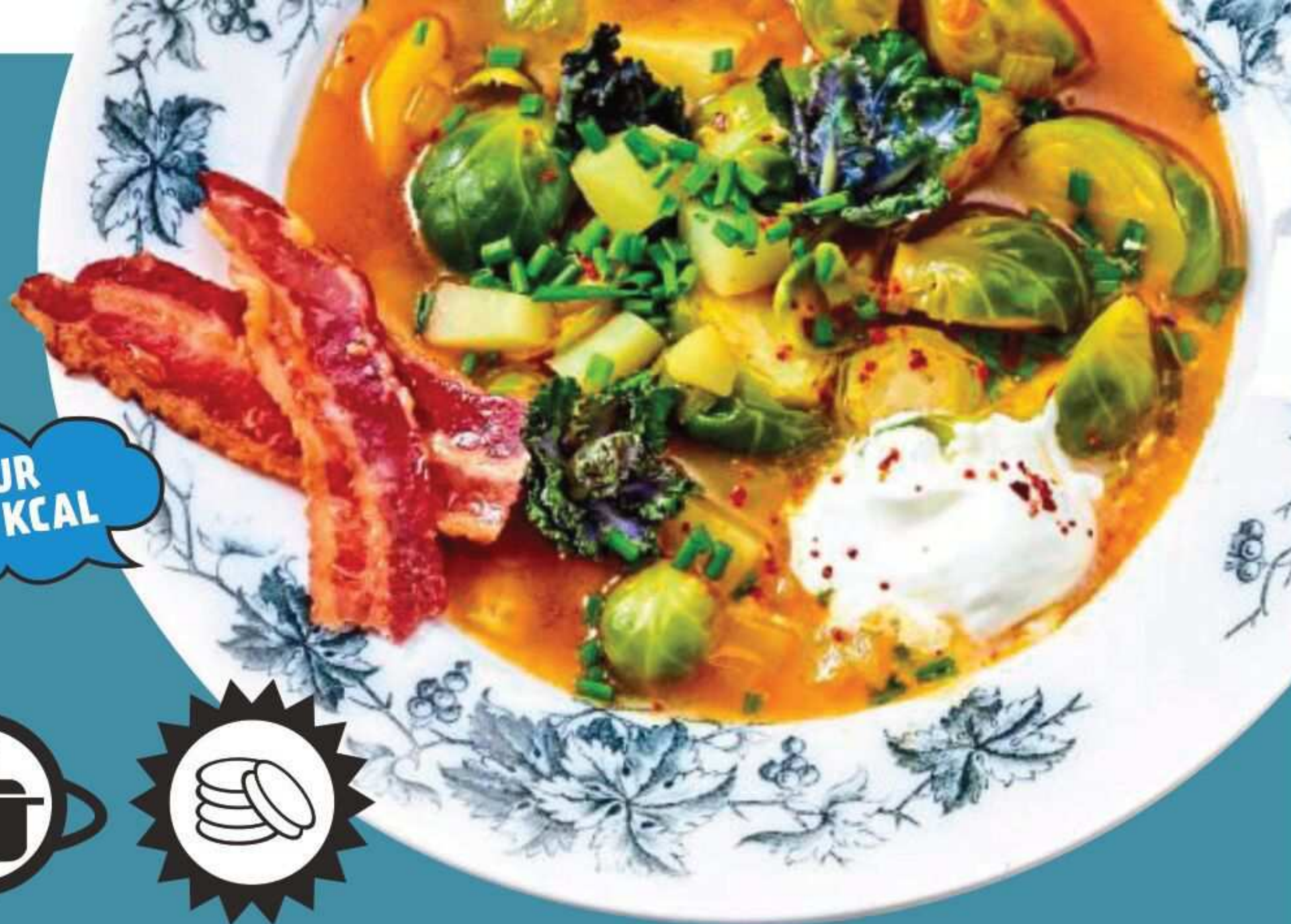
MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken. Zum Mitnehmen.



BUDGET-LIEBLING

Aus wenig viel machen – Gerichte (nicht nur) fürs Monatsende



**NUR
300 Kcal**



„Wir haben Kohldampf“- Eintopf

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 300 kcal • E 12 g • F 18 g • KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

600 g Rosenkohl

150 g Grünkohl

500 g festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen

4 Scheiben Bacon

1 EL Butterschmalz

Edelsüßpaprika, Zucker,
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 l Gemüsebrühe

evtl. Chiliflocken und

Schmand zum Anrichten

Zwiebel und Knoblauch schälen
und fein würfeln.

2 Bacon in einem großen Topf
ohne Fett knusprig auslassen,
herausnehmen. Schmalz im Topf
erhitzen, Zwiebel und Knoblauch
darin andünsten. 2 TL Paprika,
1 TL Zucker darüberstreuen. Kar-
toffeln zugeben, kurz andünsten,
mit Brühe ablöschen und zu-
gedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

3 Rosen- und Grünkohl zufügen
und ca. 10 Minuten köcheln. Mit
Salz, Pfeffer sowie Muskat ab-
schmecken. Den Eintopf nach
Belieben mit Schmand anrich-
ten und mit Chiliflocken be-
streuen. Bacon dazureichen.

1 Rosenkohl waschen, putzen und
halbieren. Grünkohl waschen,
dicke Blattrippen entfernen und
die Blätter in Streifen schneiden.
Kartoffeln schälen und würfeln.

Glückspilz-Omelett mit Käse-Upgrade

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 33 g • F 28 g • KH 7 g

Zutaten für 2 Personen

je 200 g Champignons +

Austernpilze ■ 1 Zwiebel

50 g Bergkäse (z. B. Greyerzer)

½ Bund Schnittlauch

2 EL Öl ■ Salz, Pfeffer,

Muskatnuss ■ 6 Eier (Gr. M)

3 EL Mineralwasser

reiben. Schnittlauch waschen
und in Röllchen schneiden. 1 EL
Öl erhitzen, Pilze darin kräftig
anbraten, Zwiebel zufügen und
kurz mitbraten. Mit Salz und
Pfeffer würzen. Eier, Mineral-
wasser, Salz, Pfeffer und Mus-
kat verquirlen.

1 Die Champignons putzen und
halbieren. Die Austernpilze put-
zen, klein schneiden. Zwiebel
schälen und würfeln. Käse grob

2 In einer Pfanne (ca. 28 cm Ø)
1 EL Öl erhitzen, Eier hinein-
geben, stocken lassen. Pilze auf
einer Seite verteilen. Mit Schnitt-
lauch und ca. ¾ Käse bestreuen.
Omelett über die Füllung klapp-
en, 2–3 Minuten stocken lassen.
Mit übrigem Käse bestreuen.



Trikolore-Risotto

mit Knoblauch-Chips und Nuss-Crunch

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 16 g • F 33 g • KH 67 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Grünkohl

300 g Möhren

1 Zwiebel

ca. 1 l Gemüsebrühe

7 EL Öl

300 g Risotto-Reis

Salz, Pfeffer

50 g Walnüsse

2 Knoblauchzehen

200 g Kirschtomaten

2 EL Butter

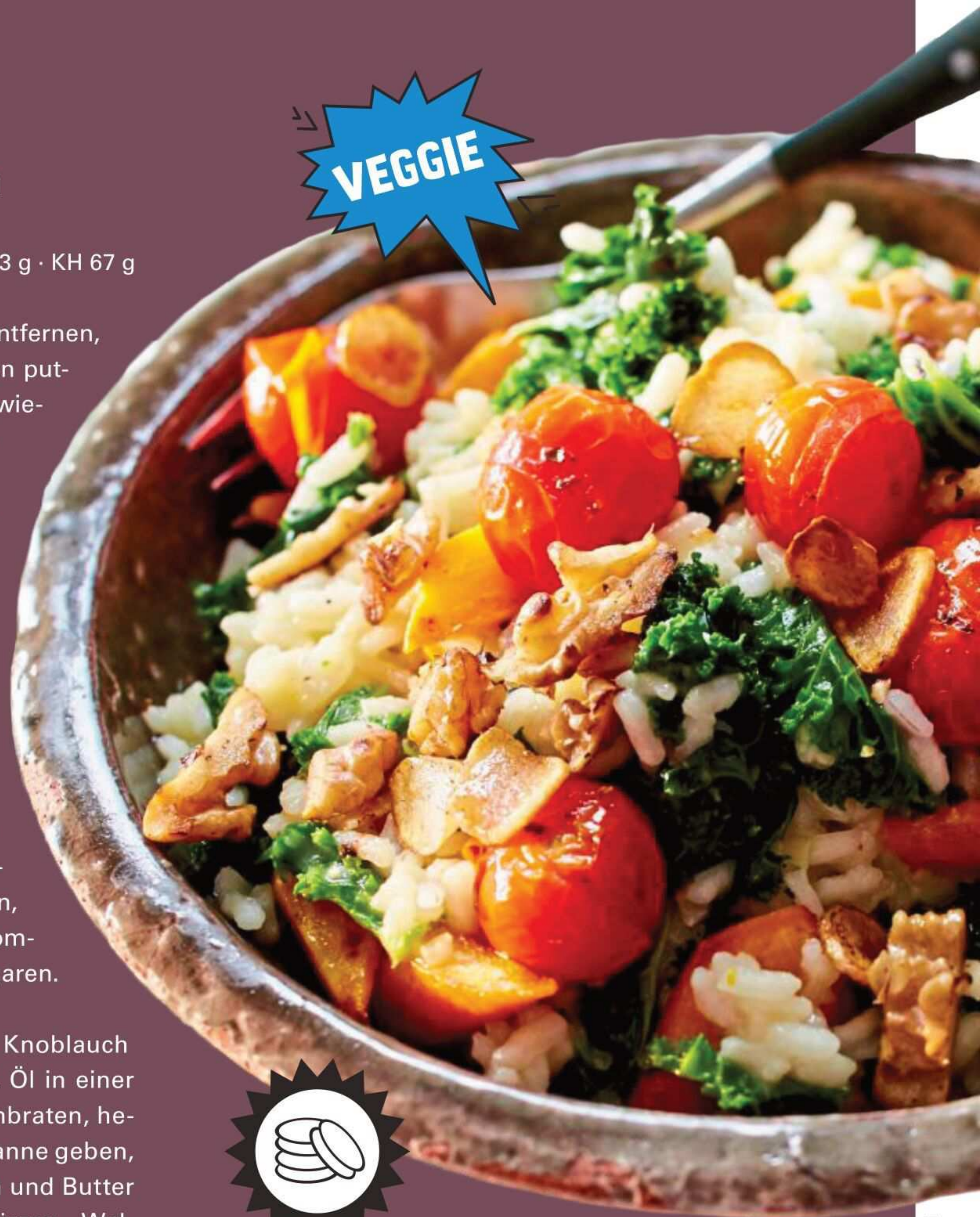
60 g geriebener Parmesan

1 Kohl waschen, dicke Blattrippen entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Brühe erhitzen.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Möhren darin anbraten, herausnehmen. 2 EL Öl im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Grünkohl zufügen und anschmoren. Reis zufügen, andünsten. Möhren zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. So viel Brühe zugießen, bis Reis, Gemüse knapp bedeckt sind. Rest Brühe nach und nach unter Rühren zugießen. Nächste Portion erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen.

3 Inzwischen Walnüsse grob hacken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anbraten, herausnehmen. 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben, Tomaten darin anbraten. Knoblauch und Butter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse, Parmesan und Tomatenmischung unter das Risotto heben.

VEGGIE



**GENUSSVOLLE
GESCHENKIDEE MIT KALTBACH:**

EINGELEGTER KÄSE MIT GRILLGEMÜSE UND KRÄUTERN

Es weihnachtet wieder! Und nichts ist jetzt schöner, als den Liebsten mit selbst gemachten Leckereien eine Freude zu bereiten. Perfekt als Geschenk: dieses würzige Rezept von KALTBACH

**Zutaten für 2 Gläser
(à ca. 1 l Inhalt):**

- 1 Zucchini
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- Salz
- 150 g Kirschtomaten
- 4 Zweige Rosmarin
- 6 Stiele Zitronenthymian
- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL bunte Pfefferkörner
- 800 g KALTBACH Le Gruyère AOP
- 500 ml Olivenöl
- Öl für die Pfanne

1 Zucchini putzen, waschen und längs mit einem Sparschäler in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und grob in Stücke schneiden. Eine Grillpfanne mit Öl auspinseln. Zucchini und

Paprika darin portionsweise von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Gemüse herausnehmen und mit Salz würzen.

2 Kirschtomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und mit einem Zestenreißer Zesten abziehen. Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Käse entrinden und in Würfel schneiden.

3 Käse, Grillgemüse, Tomaten, Kräuter, Pfeffer und Zitronenzesten in Gläser schichten. Mit Olivenöl auffüllen. Gläser gut verschließen und kaltstellen. Dazu schmeckt Schüttelbrot.

Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter www.emmi-kaltbach.com



„Flott ausm Pott“-Chili con Carne

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 370 kcal • E 28 g • F 24 g • KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

1 große gelbe Paprikaschote

1 große Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

1–2 EL Olivenöl

500 g gemischtes Hackfleisch

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Chilipulver

je 1 Dose (425 ml) gehackte

Tomaten + Kidneybohnen

500 ml Gemüsebrühe

1 Bund Koriander

krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch nach ca. 3 Minuten zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Tomaten und Brühe angießen, Paprikawürfel zufügen und aufkochen. Chili ca. 10 Minuten köcheln.

2 Bohnen abgießen, abspülen, unter das Chili heben und darin erhitzen. Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, samt der Stiele hacken. Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreuen.

1 Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin ca. 5 Minuten



NUR
340 Kcal



Nudel-Waffeln gegen Heißhunger

• ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 340 kcal • E 23 g • F 12 g • KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Mie-Nudeln

6 Halme Schnittlauch

1 rote Chilischote

150 g Eismeer-Garnelen

4 Eier (Gr. M)

Salz, Pfeffer

Öl für das Waffeleisen

waschen und entkernen. Die Schote in feine Ringe schneiden.

2 Nudeln, Garnelen, Schnittlauch und Chili vermengen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Waffeleisen vorheizen und mit Öl fetten. 2–3 EL Nudelmischung ins Waffeleisen geben, ca. 2 EL verquirlte Eier darauf verteilen und ca. 4 Minuten backen. Herausnehmen und im Ofen bei 60 °C warm halten.

1 Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, 4–5 Minuten ziehen lassen, abgießen und gut abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Chili putzen, längs aufschneiden,

3 Aus restlichen Nudeln und Eiern nacheinander weitere ca. 7 Waffeln backen. Dazu schmecken Chili-Soße und Mayonnaise.

VORWERK



Stoppt die
Herderwärmung!





Süßes Seelenfutter: Milchrreis mit Mango

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal • E 15 g • F 26 g • KH 98 g

Zutaten für 4 Personen

1 l Milch
50 g Zucker
250 g Milchrreis
1 Mango (ca. 500 g)
200 g Schlagsahne
4 EL Fruchtsirup
(z. B. Johannisbeere
oder Cranberry)

1 Milch und Zucker in einem Topf aufkochen, Reis zugeben. Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 30 Minuten garen.

2 Inzwischen Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und in Scheiben schneiden. Sahne steif schlagen.

3 Sahne unter den fertig gegarten Milchrreis heben. In Schüsseln füllen, mit Mangoscheiben belegen und mit je 1 EL Fruchtsirup beträufeln.

Couscous-Salat für Schichtarbeiter

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 770 kcal • E 28 g • F 32 g • KH 92 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Couscous
Salz, Pfeffer ■ 2 Schalotten
abgeriebene Schale und Saft
von 2 Bio-Orangen
2 EL flüssiger Honig
4 EL Olivenöl ■ 2 Möhren
400 g Kirschtomaten
8 Datteln (z. B. Medjool)
200 g Feta ■ 100 g Baby-Leaf-
Salatmischung
60 g Kürbiskerne

1 Couscous mit 250 ml kochendem Salzwasser übergießen. Ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen. Schalotten schälen und hacken. Orangenschale, -saft, Schalotten und Honig verrühren. Öl tröpfchenweise darunterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Datteln entsteinen und würfeln. Käse grob zerbröckeln. Salat waschen und trocken schleudern. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute unter Wenden rösten.

3 Die Vinaigrette in 4 Gläser mit Deckel (à ca. 900 ml Inhalt) verteilen. Dann nacheinander Couscous, Tomaten, Feta, Datteln, Kürbiskerne, Möhren und Salat in die Gläser schichten und verschließen.





Festtage ohne Reue

Barbarie-Entenbrust mit scharfen Kirschen und zweierlei Sellerie

Der beliebte Klassiker neu interpretiert: Anstelle der obligatorischen Klöße mit Rotkohl gibt es würzig-leichten Sellerie mit einer wunderbar-scharfen Soße aus Kirschen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Barbarie-Entenbrüste à 300–400 g
- 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- Salz • Pfeffer • Paprika
- 1 Glas natreen® Schattenmorellen (370 ml) • 2 EL Stärke
- 1 Knollensellerie (275 g)
- Staudensellerie, ca. 250 g
- 1 EL Olivenöl

- 1** Die Entenbrüste parieren (von Haut und Sehnen befreien) und die Hautseite vorsichtig einschneiden.
- 2** Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, auf der Hautseite im Öl anbraten und im vorgeheiztem Ofen bei ca. 160 Grad 8 Min. garen.
- 3** Die Kirschen abgießen und mit Pfeffer würzen. Den Kirschfond aufkochen, mit etwas Stärke binden und mit den Kirschen vermischen.
- 4** In der Zwischenzeit den Knollensellerie schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss den rohen, in dünne Scheiben geschnittenen Staudensellerie untermischen.

- 5** Die Entenbrust aufschneiden, auf dem zweierlei Sellerie anrichten und mit den scharfen Kirschen servieren.



natreen® Schattenmorellen...
... so lecker und mit ihrem süß-sauren Kirscharoma vielfältig einsetzbar – zu Vanilleeis, Kuchen oder Obstsalat.

Versüßen Sie sich den Winter mit der leichten Produktvielfalt von natreen®.
www.natreen.de



Mein Jahr mit

natreen®

Die sind ja scharf: Chili-Frikadellen mit Reismudelsalat

• ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 640 kcal • E 48 g • F 22 g • KH 63 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Reis-Bandnudeln

1 Bio-Salatgurke

1–2 rote Chilischoten

5–6 EL Sesamöl

Zucker, Salz, Pfeffer

Saft von 1 Limette

2 EL Sojasoße

1 Zwiebel

500 g Hackfleisch

(z. B. Geflügel)*

3 EL Semmelbrösel

1 Ei (Gr. M)

1 Topf Koriander

4 Stiele Minze

50 g geröstete Erdnüsse

*TOTAL ABGEDREHT

Im Supermarkt nicht fündig geworden? Geflügelhack können wir auch ganz leicht selbst machen – das geht sogar ohne (großen bösen) Wolf zu Hause: Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, auf einem Teller mit Frischhaltefolie flach auslegen und ca. 25 Minuten einfrieren. Danach ab in den Mixer und einige Runden drehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

1 Nudeln mit heißem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chilis längs aufschneiden, entkernen, hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Je ca. Hälfte Chili und Gurkenstreifen darin andünsten, mit

Nudeln in eine Schüssel geben. 2–3 EL Öl, 1 TL Zucker, Limettensaft und Sojasoße zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zwiebel fein würfeln. Mit Hack, Semmelbröseln, Ei und Rest Chili verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 10–12 Frikadellen formen. In

2 EL Öl unter Wenden 10–12 Minuten braten.

4 Die Kräuterblättchen abzupfen, grob schneiden und unter den Nudelsalat heben, nochmals abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Nudelsalat mit Frikadellen in Schüsseln verteilen und mit Erdnüssen bestreuen.



MIT 48 g
EIWEISS



Kulinarischer Reichtum Europas.

KANINCHEN
KULINARISCH KREATIV

PULLED RABBIT AUF ROTKOHL UND SEMMELKNÖDELTALERN

ZUTATEN

(Für 4 Personen)

Für das Pulled Rabbit:

4 Kaninchenkeulen
200 ml Geflügelbrühe
1 TL Rosmarin
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
4 TL Aceto Balsamico
1 TL Zucker
1 Lorbeerblatt
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch

Für den Rotkohl:

1/2 Kopf Rotkohl
3 Äpfel
1 Gemüsezwiebel
2 Lorbeerblätter
Salz
Zucker, nach Belieben
2 EL Schweineschmalz
2 EL Balsamicoessig
Wasser

Semmelknödeltaler:

8 Semmelknödel
Butterschmalz

ZUBEREITUNG

Pulled Rabbit:

Kaninchenkeulen abwaschen, trocken tupfen und in eine backofenfeste Form legen, in welche die Keulen gut hineinpassen.

Backofen auf 100°C Ober- und Unterhitze einstellen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einem Gefäß vermischen und über die Kaninchenkeulen geben.

Das Ganze dann für knapp 4 Stunden in den Ofen geben und nach der Hälfte der Zeit die Keulen einmal wenden.

Nach der Zeit fällt das Fleisch vom Knochen und genau das wird auch gemacht. Das Fleisch vom Knochen zupfen und dann mit zwei Gabeln das Fleisch zerpfücken.

Das Fleisch im Ofen bei 60°C warm halten und dann mit dem Rotkohl und den Semmelknödeltalern anrichten.

Rotkohl:

Ca. zwei Stunden bevor das Kaninchen aus dem Ofen geholt wird, könnt ihr den Rotkohl ansetzen.

Die Gemüsezwiebel fein würfeln. Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und dann in Streifen schneiden (nicht zu fein

und nicht zu grob). Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Das Schweineschmalz in einen hohen Topf geben und heiß werden lassen, die Zwiebel darin andünsten. Dann die Äpfel dazugeben und anschließend den Rotkohl mit Lorbeerblättern dazu. 1 TL Salz darüber geben.

Den Herd auf mittlere Stufe stellen, den Deckel darauf geben und anschließend gut vor sich hinschmoren lassen. Immer wieder umrühren und mit Zucker bestreuen (1-2 EL). Der Boden sollte immer mit Wasser bedeckt sein, daher immer nur so nachgeben, wie benötigt.

Der Rotkohl sollte nach einiger Zeit (ca. 2 Stunden) einen schönen Glanz bekommen (je süßer ihr ihn macht, umso mehr Glanz bekommt er). Dann mit dem Balsamico, Salz und Zucker abschmecken.

Die Lorbeerblätter vor dem Essen entfernen.

Semmelknödel:

Wer mag, kann die Semmelknödel selber machen, wir haben hier auf ein gutes Fertigprodukt zurückgegriffen, dieses nach Anweisung gekocht, in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne mit Butterschmalz angebraten.

Gerne
KOCHEN.de



Theres & Benni von Gernekochen



www.gernekoehen.de

#KaninchenKulinarischKreativ

#EnjoyitsfromEurope



PRESSEKONTAKT PR@HETTENBACH.DE



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



One-Pot-Reis „¡Ay, caramba!“

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 340 kcal • E 28 g • F 12 g • KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe
400 g Hähnchenfilet
je 1 rote + gelbe Paprika-
schote ■ 3 EL Öl ■ Salz, Pfeffer
1 Packung (250 g)
Expressreis „Mexikanisch“
600 ml Gemüsebrühe
300 g TK-Zuckerschoten
Basilikum und Oregano
zum Bestreuen

1 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Reis im Bratfett anbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 6 Minuten köcheln.

2 Fleisch und Zuckerschoten zugeben, 4–5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Kräuterblättchen bestreuen.

NUR
340 KCAL



MIT 36 g
EIWEISS



Da haben wir den Spinat: Tortelli-Fisch-Pfanne

• ca. 30 Minuten + 1 Stunde Wartezeit • einfach
Portion ca. 510 kcal • E 36 g • F 26 g • KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

500 g TK-Seelachsfilets
1 Zwiebel ■ 1 Glas (320 g)
getrocknete Tomaten in Öl
2 EL Zitronensaft ■ 2 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
175 g Doppelrahmfrischkäse
Salz, Pfeffer ■ 400 g Spinat-
Ricotta-Tortelli (Kühlregal)
200 g Babyspinat

1 Fisch auftauen. Zwiebel würfeln. Tomaten in Streifen schneiden.


2 Fisch in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Öl in großer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Frischkäse einrühren. Salzen und pfeffern. Tortelli zugeben und ca. 3 Minuten köcheln.

3 Spinat und Tomaten unterheben. Fischstücke daraufsetzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.



#FESTMALANDERS

gesellig & genussvoll:
COSTA Lachsfilets & Pacific Prawns



Saftige Lachsfilets und knackig-zarte Pacific Prawns
laden ein zu einem unvergleichlichen Genusserlebnis.

Duo aus Lachs an Orangensauce und
Gewürzgarnelen und mehr Inspiration
auf www.costa.de



Lust auf Meer.

VEGAN



Rotes Kürbis-Paprika-Curry mit Granatapfelkernen

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal • E 13 g • F 47 g • KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stück (ca. 2 cm)
frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Dose (400 g) Kicher-
erbsen ■ 2 Zucchini
1 rote Paprikaschote
½ Hokkaido-Kürbis
(ca. 400 g)
2 EL Öl
3 TL rote Currypaste
2 Dosen (à 400 ml)
Kokosmilch
1 Limette
Salz ■ 1 Granatapfel
50 g geröstete
Kürbiskerne
Minzeblättchen
zum Garnieren
Spiralschneider

1 Ingwer und Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Chilischote putzen, längs aufschneiden, waschen, entkernen und klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu „Spaghetti“ verarbeiten oder in dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbis waschen, Kerne herauskratzen und Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.

2 Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Currypaste, Ingwer, Chili und Knoblauch darin unter Rühren ca. 2 Minuten dünsten. Kokosmilch zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

3 Limette halbieren und Saft auspressen. Currysoße mit Limettensaft und Salz abschmecken. Kürbis zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Kichererbsen, Paprika und Zucchini zufügen und weitere ca. 5 Minuten köcheln.

4 Inzwischen Granatapfel halbieren und Kerne mit einem Löffel aus der Schale klopfen. Curry in Schalen verteilen und mit Granatapfelkernen, Kürbiskernen und Minzeblättchen bestreuen.





„Ich bin so begeistert von diesen Pfannen.“

Haya Molcho,
Küchenvirtuosin von NENI

Olav x NENI Edition mit Haya Molcho

Haya Molcho, Gründerin der NENI Restaurants, Küchenvirtuosin und Kochbuchautorin hat die Levante Küche in Europa populär gemacht.

Mit ihrer Begeisterung fürs Kochen und leidenschaftlichen Art lädt sie zur Reise durch fernöstliche Geschmackswelten ein. Sie freut sich sehr die limitierte OLAV x NENI by Haya Molcho Edition ihres absoluten Lieblings-Kupferkernkochgeschirrs vorzustellen.



Nachhaltige Spitzenqualität in der Küche

Die keramisch verstärkte Antihaftbeschichtung lässt nichts anbrennen. Sollte sie dennoch nachlassen, ist an alles gedacht. Du kannst deine Pfanne bei dem Kölner Start-up Olav einfach neu beschichten lassen.



20€
Gutschein*
Code: Lecker

Limited Edition

Zu jeder Kupferkernpfanne der OLAV x NENI Edition gibt es ein von Haya Molcho handsigniertes Kochbuch „WIEN by NENI – Food. People. Stories.“

Haya Molcho

Kupfer, die erste Wahl der Profis

Kupfer ist das Pfannenmaterial mit der besten Wärmeverteilung. Bereits kleinste Temperaturveränderungen werden dank Olavs Kupferkern sofort an das Bratgut weitergegeben, sodass du die Wärmezufuhr punktgenau dosieren kannst. So gelingen dir selbst die feinsten Gerichte auf den Punkt.

*Die Aktion ist gültig bis zum 31.01.2021.

myolav.com/hayamolcho



Für alle Herdarten
(inkl. Induktion)



Wieder-
beschichtbar



Ofenfest



Spülmaschinen-
geeignet

Erfolgsformel

Die drei wichtigsten
Zutaten für den
Schweizer Klassiker



DIE KARTOFFEL

Verwenden Sie am besten eine vorwiegend festkochende Kartoffelsorte, z. B. Christa oder Agria – sie lassen sich gut reiben, behalten beim Braten ihre Form und werden nicht matschig.



DIE PFANNE

Wir empfehlen eine beschichtete Bratpfanne mit einem Durchmesser von 26–28 cm und einem eher flachen Rand. In Kombination mit einer großzügigen Portion Butter bleibt garantiert nichts kleben und der Fladen wird schön knusprig.



DIE GEHEIMZUTAT



... ist kein Lebensmittel, sondern Zeit! Denn gut Rösti will Weile haben: Braten Sie den Kartoffelkuchen nur bei milder Hitze und wenden Sie ihn erst, wenn er sich leicht vom Pfannenboden lösen lässt.

All Eyes on ... EXTRAKNUSPRIGE RÖSTI

Für das Schweizer Nationalgericht gibt es nicht „das“ Rezept, regionale Unterschiede liefern immer wieder Stoff für Diskussionen – wir finden: Mit gekochten Kartoffeln bekommt die Rösti die schönste Goldkruste



ODER LIEBER MINI?
Dann aus den Raspeln
portionsweise
10 kleine Rösti
braten. Tipps zum
Warmhalten gibt's
auf Seite 61

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit  nicht so schwer
 Portion ca. 280 kcal · E 3 g · F 18 g · KH 25 g

Zutaten für 4 Personen

750 g Kartoffeln (siehe S. 58;
am besten am Vortag zubereiten)

Salz, Pfeffer,
gemahlene Muskatnuss
1 Zwiebel ■ 3 EL Butter
2 EL Rapsöl ■ 2 EL Milch

1 Kartoffeln waschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten in Wasser kochen. Abgießen und kalt abschrecken (dann lassen sie sich leichter pellen). Kurz abkühlen lassen und pellen. In eine Schüssel geben und komplett auskühlen lassen. Kartoffeln auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebel schälen, halbieren, ebenfalls auf der Reibe raspeln. Mit Kartoffel-Mix mischen.

2 1 EL Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Geraspelte Kartoffeln gleichmäßig darin verteilen, mit einem Pfannenwender zu einem Fladen zusammendrücken und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten goldbraun braten.

3 Inzwischen Milch in einem kleinen Topf erhitzen. 1 EL Butter darin schmelzen. Kartoffelrösti nach ca. 3 Minuten Bratzeit mit der Hälfte des Butter-Milch-Mix gleichmäßig beträufeln (so bleibt die Rösti schön saftig). Rösti mit dem Pfannenwender vom Rand lösen und ab und zu hin und her schwenken.

4 Großen flachen Topfdeckel oder einen Teller auf die Pfanne legen. Deckel fest gegen die Pfanne drücken, Pfanne mit schnellem Schwung umdrehen, sodass die Rösti auf den Deckel fällt. Pfanne zurück auf die Herdplatte stellen (Rösti liegt noch auf dem Deckel). Wieder 1 EL Butter und 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Rösti mit der hellen Seite vorsichtig vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen, dabei mit dem Pfannenwender stützen.

5 Rösti gleichmäßig mit übrigem Milch-Butter-Mix beträufeln und von der anderen Seite ebenfalls 6–8 Minuten braten. Rösti noch in der Pfanne mit dem Pfannenwender in grobe Stücke teilen. Nach Belieben mit süßer oder herzhafter Beilage servieren (siehe Seite 60).



Rösti-Lehre

Wissenwertes aus
der Schweiz



['rø:ʃti]

Locals wissen: Die richtige Aussprache lautet „Rööschti“ – also mit langem „ö“ und „sch“ statt „s“, wir müssen uns auf jeden Fall erst mal dran gewöhnen und üben fleißig!



GUETE MORGE

Rösti gab's ursprünglich nicht abends, sondern vor der Arbeit auf dem Hof als energiereiches Puurezmorge (deutsch: Bauernfrühstück) zum Kaffee.

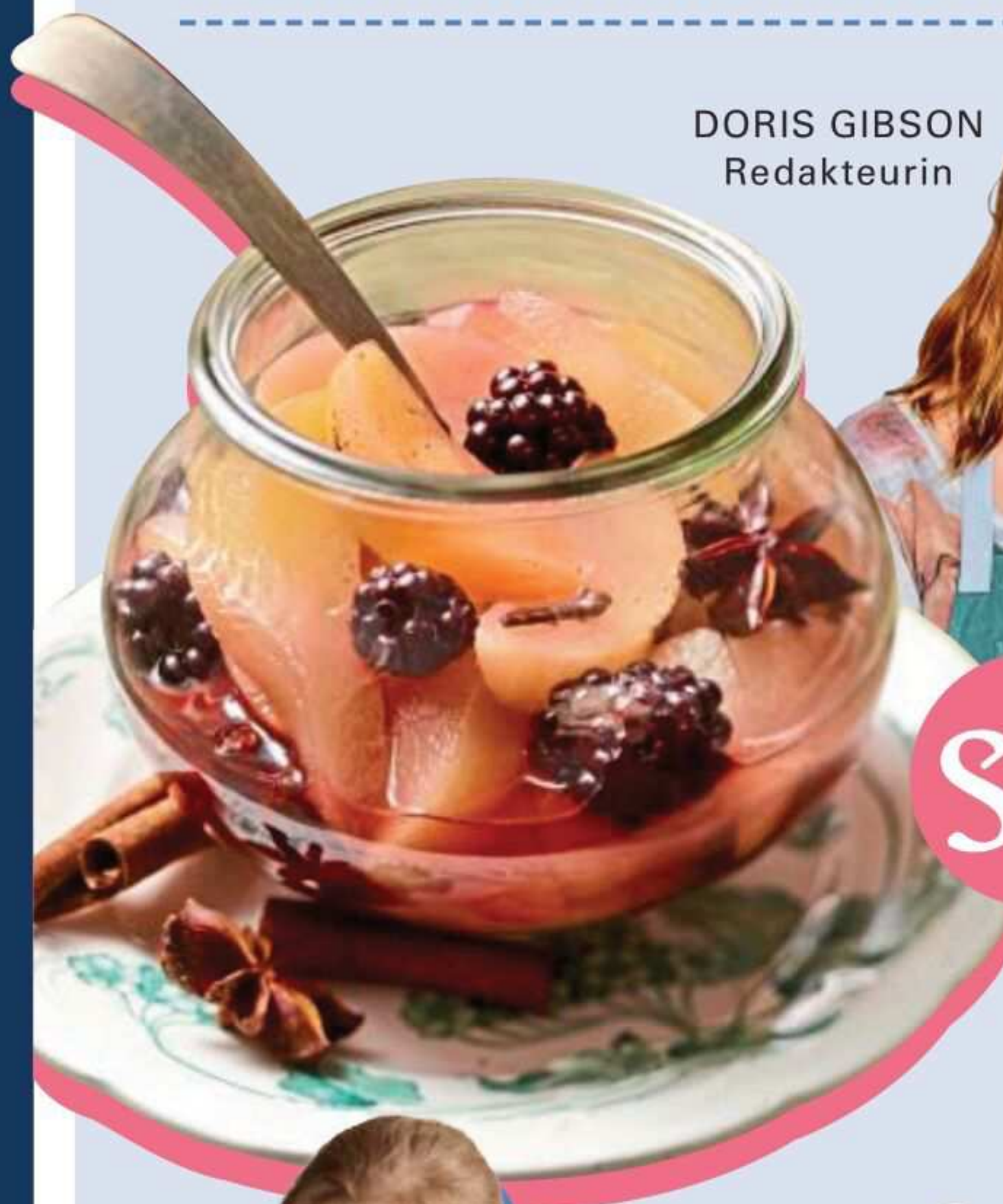


„RÖSTIGRABEN“

... ist ein Ausdruck, der scherzhaft verwendet wird, um über die kulturellen Unterschiede der beiden größten Schweizer Sprachregionen (Deutsch- und Westschweiz) zu debattieren.

EIN REZEPT, ZWEI MEINUNGEN

DORIS GIBSON
Redakteurin



Süß

“ ALS NASCHKATZE MAG ICH ES NATÜRLICH AM LIEBSTEN SÜSS. ZUR RÖSTI GIBT'S KLASSISCH APFELMUS ODER GERN AUCH EIN SELBST GEMACHTES KOMPOTT. ”

APFEL-BIRNEN-KOMPOTT À LA DORIS

300 g TK-Brombeeren auftauen, abtropfen. 100 g Zucker, 4 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 2 Sternanis und Mark von 1 Vanilleschote mit 200 ml Wasser und Saft von ½ Zitrone aufkochen. Köcheln, bis sich der Zucker auflöst. 2 Äpfel und 4 Birnen in Spalten zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln. Beeren zufügen und ca. 3 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

CHRISTINE
MATTHIESEN
Chefin vom
Dienst



Herzhaft



“ BEI UNS ZU HAUSE WURDE DIE RÖSTI IMMER DEFTIG MIT EINER PORTION GESCHNETZELTEM SERVIERT – DAS REZEPT STAMMT VON MEINER OMA. ”

ZÜRICHER GESCHNETZELTES À LA CHRISTINE

600 g Kalbsschnitzel klein schneiden, in 2 EL Öl anbraten. Würzen, vom Herd nehmen. 60 g Zwiebelwürfel und 400 g halbierte Champignons in 2 EL Öl anbraten, würzen. Etwa Hälfte Pilze herausnehmen, zum Fleisch geben. Rest Pilze mit 2 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Nach und nach erst 500 ml Brühe, dann 150 g Schlagsahne einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln, würzen. Fleisch-Pilz-Mix zugeben, erhitzen. Mit Petersilie bestreuen.

SOS!

ERSTE HILFE
BEI PANNEN IN
DER PFANNE

DIE MASSE BINDET NICHT

Hier hilft ein kleiner Trick: einfach Kartoffelraspel mit etwas Speisestärke überpudern.

DIE RÖSTI WIRD NICHT KNUSPRIG

Eventuell ist die Pfanne zu klein, die Masse sollte diese nur knapp ausfüllen. Vermeiden Sie außerdem zu viel Bewegung (andrücken der Masse oder auflockern mit einer Gabel).



DIE BEILAGE IST NOCH NICHT FERTIG

Die Rösti kann im nur leicht geheizten Backofen (ca. 70°C) auf einem Bogen Backpapier warm gehalten werden.

ICH HABE WENIG ZEIT

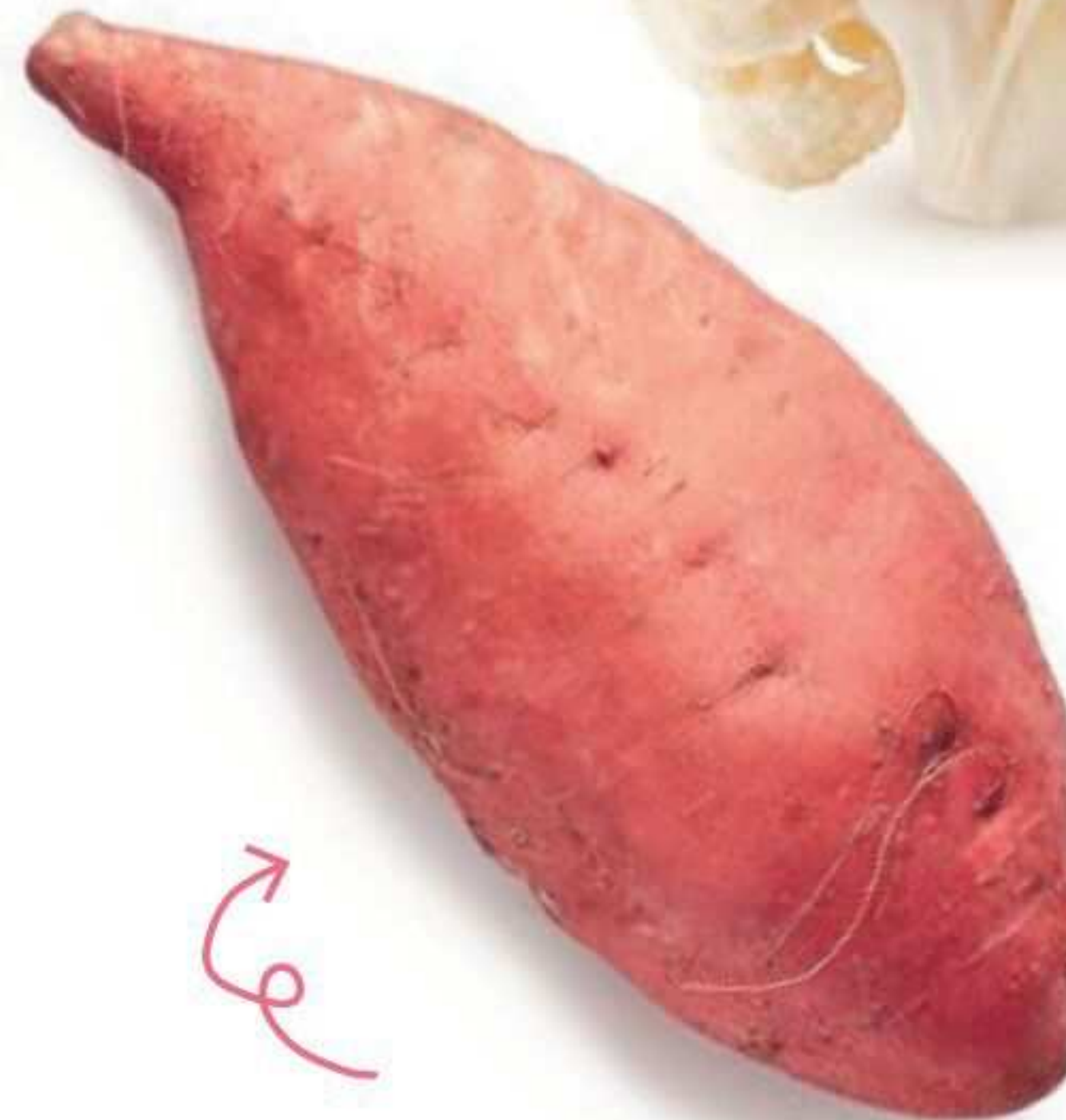
Eilige nehmen statt Gschweltli (gekochten Kartoffeln) einfach rohe Knollen. Wichtig: Vor dem Braten überschüssiges Wasser sanft mit den Händen aus den Raspeln drücken.

Pimp my Rösti

MEHR GEMÜSE IN DER PFANNE ...

BLUMENKOHL

Weniger Kohlenhydrate: statt 100% Kartoffel- ein Viertel rohe Gemüseraspel untermischen.



SÜSSKARTOFFELN

Sie mögen's farbenfroh? Ersetzen Sie die Hälfte der Kartoffeln durch gegarte Raspel der Knolle



TOPINAMBUR

Die Wurzel schmeckt fein nussig und liefert viele Ballaststoffe. Ein Drittel der Kartoffeln mit roher Topinambur tauschen.



Der letzte Schliff

Verfeinern Sie die Rösti ganz nach Ihrem Gusto, z. B. mit:

- geriebenem Käse wie Gruyère oder Appenzeller
- kleinen Speckwürfeln
- Kräutern wie Schnittlauch oder Dill
- Ihrem Lieblings-Gewürz

60kg

KARTOFFELN

essen die Deutschen im Schnitt pro Jahr.

Das sind umgerechnet

80 große Rösti.



RÖSTI VS. KARTOFFELPUFFER

Auf den ersten Blick sind sie Doppelgänger: Beide werden aus Kartoffeln zubereitet und in der Pfanne knusprig ausgebacken – als angehender Rösti-Profi sollten Sie sich aber unbedingt die wesentlichen Unterschiede merken. Ein Blick in die Zutatenliste enthüllt: Rösti werden meist (aber nicht immer) aus gekochten Kartoffeln zubereitet und kommen im Gegensatz zum deutschen Kartoffelgericht ohne die Zugabe von Ei und Mehl aus. Außerdem füllt das Schweizer Ur-Gericht im Vergleich zu den kleinen Puffern die ganze Pfanne aus und wird dann erst zum Servieren in Stücke geteilt.

A high-angle, top-down photograph of a person wearing a bright red raincoat and brown boots, standing on a wet cobblestone street. The person is positioned next to a bicycle that has a black basket on the handlebars containing some papers. The ground is dark and reflective, with numerous ripples from raindrops. In the background, there are black metal bollards and a manhole cover. The overall atmosphere is rainy and urban.







Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL ETWAS
AUFMUNTERUNG. ETWA WENN **DAS REGENRADAR VERSAGT HAT** UND
WIR AUF DEM HEIMWEG VOM SCHIETWETTER ÜBERRASCHT WERDEN

WÄRMT-DOPPELT-SCHOKOLADE

Während das Badewasser einläuft, **250 ml Milch** 

(Kuh- oder Hafermilch) erhitzen, vom Herd ziehen.

50 g Zartbitterschokolade  hacken. Mit je **2 Msp. Chili**  und **gemahlenem Ingwer**  in die Milch geben. Rühren, bis die Schoki geschmolzen ist. In ein großes Glas oder einen Becher geben. **Etwas Sahne**  anschlagen (oder Sprühsahne nehmen) und auf die heiße Schoki geben. Mit **1 TL Irish Sirup**  (z. B. von Monin) beträufeln und mit **1 Msp. Zimt**  bestäuben. Einen großen Wohlfühl-Schluck nehmen und den Rest in der warmen Wanne genießen. Heitzt von innen und außen.





FOOD FOR glow & flow


AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE
GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Low-Carb-
Special

Low-Carb-Pizza

MIT ROTKOHL UND PESTO

Auf den Klassiker verzichten? Unmöglich!
Pssst: Unser Boden schmeckt nicht nur super – er kommt auch ganz ohne Mehl aus

 Portion ca. 490 kcal · E 33 g · F 35 g · KH 8 g

 ca. 50 Minuten  einfach

Zutaten für 4 Personen

800 g Blumenkohl ■ 160 g Parmesan ■ 2 Eier

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

200 g Rotkohl ■ 4 Lauchzwiebeln

125 g Mozzarella ■ 4 EL grünes Pesto (Glas)

2 Stiele Thymian ■ 150 g Feta

Backpapier

- 1 Backofen vorheizen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C). Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden und im Universalzerkleinerer zermahlen. Parmesan reiben. Mit Kohl und Eiern verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zu 2 Kreisen (à ca. 28 cm Ø) auf 2 mit Backpapier belegte Bleche streichen, blechweise im heißen Ofen ca. 25 Minuten vorbacken.
- 2 Rotkohl in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Pizzaböden aus dem Ofen nehmen und mit Pesto bestreichen. Mit Rotkohl, Thymianblättchen und Mozzarella belegen. Feta darüberbröseln. Im Ofen bei gleicher Temperatur weitere ca. 15 Minuten backen. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen.





RAN AN DIE RÖSCHEN

Blumenkohl ist die Low-Carb-Alternative zu Reis, Kartoffeln & Co. – mit dem Gemüse als Basis müssen Sie weder auf gute Vorsätze, noch auf Ihr Lieblingsgericht verzichten.

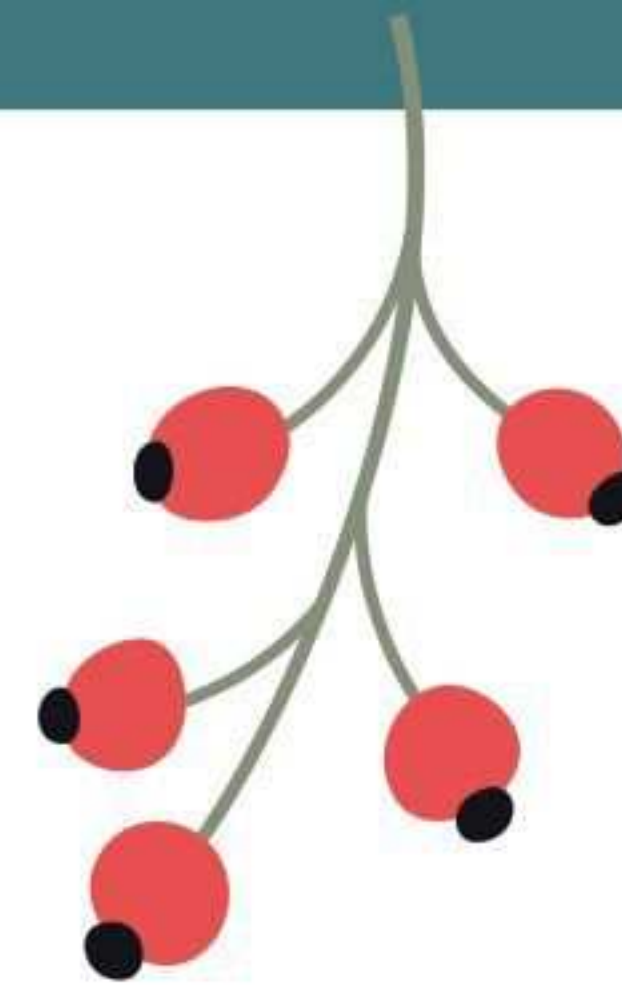
Gute-Laune-Booster
VITAMIN B6 AUS PUTENSTEAKS
durch

Abwehrkraft
VITAMIN C AUS BLUMENKOHLE
durch





Sesam-Schnitzel MIT AVOCADO-MASH



**Gemüse und Beilage in einem: das zartgrüne Püree
als fixe Low-Carb-Variante (Frühlingsgefühle inklusive)**



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 420 kcal · E 17 g · F 34 g · KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

800 g Blumenkohl

Salz, Pfeffer,

gemahlener Kreuzkümmel,

geriebene Muskatnuss

4 Putensteaks (à ca. 150 g)

100 ml Rapsöl

50 g Macadamianüsse

je 50 g heller und

schwarzer Sesam

1 Avocado ■ 1 EL Limettensaft

5 Stiele Koriander

1 Bio-Limette

Öl zum Bestreichen

SPICY WASABI-MAYO DAZU?

1 Eigelb, ½ TL Senf und 1 TL

Limettensaft pürieren, dabei ca.

120 ml Sonnenblumenöl erst

tröpfchenweise (bis eine Emul-

sion entsteht), dann im dünnen

Strahl zugeben. Mit Salz und

1 TL Wasabi-Paste abschmecken.

1 Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden.
In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

2 Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit etwas
Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
Nüsse fein hacken und mit Sesam mischen.
Fleisch im Nussmix wenden, vorsichtig andrücken.
Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen.
Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun
ausbacken. Herausnehmen und auf Küchen-
papier abtropfen lassen. Warm halten.

3 Blumenkohl abgießen. Avocado halbieren, den
Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der
Schale lösen. Avocado und Kohl zu Püree
stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,
Muskat und Limettensaft abschmecken.

4 Koriander abzupfen. Limette in Spalten schnei-
den. Avocado-Mash und Schnitzel mit Limetten-
spalten und Koriander anrichten. Dazu schmeckt
Wasabi-Mayonnaise (siehe links).

Bei Leberstörungen
mit Völlegefühl,
Oberbauchbeschwerden
und permanenter Müdigkeit
unterstützen Hepar Hevert
Lebertabletten 3-fach.



Hepar Hevert Lebertabletten

MÜDE, VÖLLEGEFÜHL,
OBERBAUCHDRUCK?



HEPAR HEVERT LEBERTABLETTE

- ✓ Unterstützen die Leistungsfähigkeit der Leber
und bessern die gestörten Entgiftungsfunktionen
- ✓ Aktivieren den Stoffwechsel des
Leber-Galle-Systems
- ✓ Für die Langzeittherapie geeignet

➔ Mehr Informationen unter www.lebertabletten.de

Hepar Hevert Lebertabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Leber- und Galle-Störungen. Eine Arzneimitteltherapie bei Lebererkrankungen ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (zum Beispiel Alkohol) und sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sowie bei Gallensteinleiden, bei Verschluss der Gallenwege und bei Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PZN: 13863263.

Hevert-Arzneimittel · www.hevert.de · In der Weiherwiese 1 · 55569 Nussbaum

Hepar Hevert Lebertabletten
AUS DER APOTHEKE

PZN 13863263



Muskel-
aufbau
durch
PROTEIN AUS HACK

Augenblicklicher
Liebling
der
REDAKTION

Kraftprotz-Lasagne MIT GRÜNKOHL

Hier kommt Schicht für Schicht purer Genuss – und das nicht nur an Cheat Days! Der Trick? Kohl statt Lasagneplatten plus eine Extraportion Eiweiß aus Käse und Fleisch

ca. 1 ¼ Stunden  einfach  Portion ca. 600 kcal · E 57 g · F 36 g · KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Grünkohl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen ■ 1 Möhre
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
500 g gemischtes Hack
3 EL Tomatenmark ■ 1 Dose
(425 ml) stückige Tomaten
Salz, Pfeffer ■ 1 Ei
600 g körniger Frischkäse
40 g Parmesan
75 g geriebener Mozzarella
Fett für die Form

PROTEIN-HELD

Körniger Frischkäse ist ein wahres Power-Food – er enthält wenig Kohlenhydrate, dafür aber viel Eiweiß, das die Muskeln stärkt und lange sättigt. Wer Kalorien sparen möchte, wählt am besten die Variante mit rund 1 Prozent Fett.

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Den Kohl putzen, waschen, evtl. dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre schälen und raspeln. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abstreifen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Möhrenraspel und Rosmarin zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Mit den Dosen-tomaten ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kohl in Salzwasser ca. 30 Sekunden garen, abschrecken und

abtropfen lassen. Dann auf ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

4 Ei verquirlen. Mit Frischkäse und Parmesan gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Hälfte des Kohls in eine gefettete Auflaufform geben. Erst Hälfte der Hackmischung, dann Hälfte der Käsesoße darauf verteilen. Ebenso je Rest Kohl, Hackmischung und Käsesoße schichten. Mit Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

6 Lasagne aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. In Stücke schneiden und auf Tellern anrichten.



SPANISCHE MANDELSUPPE

„Warm ums Herz“

Extracremig, aber 100 Prozent vegan: Die Low-Carb-Variante der andalusischen Spezialität heizt an kalten Tagen ein und überrascht mit fruchtigem Topping – wir finden das natürlich „muy delicioso“!

Vegan

Anti-aging
durch
UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN AUS MANDELN

ca. 40 Minuten  einfach 
Portion ca. 460 kcal · E 10 g · F 40 g · KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

130 g Mandeln ■ 100 g Knollensellerie
700 ml Gemüsebrühe ■ 2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft ■ 300 g „Creme vega“
(z. B. von Dr. Oetker) ■ Salz, Pfeffer,
Rohrzucker ■ Abrieb von ½ Bio-Zitrone
100 g Trauben (z. B. rote und grüne)
1 EL Olivenöl ■ 1 Päckchen (0,1 g) Safran
4 Stiele Thymian ■ 1 TL Sherry-Essig

- 1 Mandeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen lassen. Inzwischen Sellerie schälen und würfeln. Mit Brühe in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mandelwasser abgießen, Mandeln abkühlen lassen. Die Haut entfernen. Mandeln grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 2 Knoblauch hacken. Gehackte Mandeln, bis auf 2 EL, mit Knoblauch zur Brühe geben, nochmals aufkochen. Zitronensaft mit „Creme vega“ verrühren und in die Brühe geben. Vom Herd nehmen, alles schaumig pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenabrieb abschmecken.
- 3 Trauben halbieren, evtl. entkernen. Öl erhitzen, Safran kurz darin rösten. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Trauben auf 4 Schüsseln verteilen. Suppe nochmals kurz pürieren und darübergießen. Mit Safranöl und Essig beträufeln. Mit Rest Mandeln und Thymian bestreuen.

Bio-Lachs von Irland's Atlantikküste

Von Natur aus lecker

Der wogende Atlantik prägt die Westküsten Europas, und ein Land erlebt seine rohe Energie mehr als alle anderen. Diese atlantischen Wasserströme bieten Irland einen unvergleichlichen Zugang zu einigen der reichsten Fischgründe Europas.



Irland ist weltweit führend in der Zucht von Bio-Lachs und die Atlantikküste Irlands bietet die perfekten Bedingungen für die Herstellung von Bio-Lachs höchster Qualität. Frisches Wasser und starke Strömungen fördern ein kräftiges Wachstum, und irischer Bio-Lachs schwimmt über einen Zeitraum von ungefähr 18 Monaten umgerechnet 13.000 km, während er bis zur Reife wächst. Dies führt zu einem festen Fleisch, einem niedrigen Fettgehalt und einem raffinierten, saftigen Geschmack. Darüber hinaus ermöglicht die Nähe Irlands zu Deutschland, dass irischer Bio-Lachs frisch vom Meer verarbeitet in die Küchen und auf die Tische Deutschlands gebracht wird.

Alle irischen Lachse sind nach strengen europäischen Vorschriften biologisch zertifiziert, um eine gleichbleibend hohe Qualität zu gewährleisten. Eine wichtige Voraussetzung für die Bio-Zertifizierung

ist die verantwortungsvolle Fütterung und Ernährung. Sie können darauf vertrauen, dass alle irischen Bio-Lachse mit natürlichen Zutaten gefüttert wurden, die frei von GVO sind und aus nachhaltiger Fischerei stammen. Darüber hinaus haben das Wohlergehen und die Gesundheit der Fische oberste Priorität, da alle irischen Bio-Lachse in einer reinen Meerwasserumgebung leben, in der ein Verhältnis von 99% Wasser zu 1% Lachs besteht. Schließlich können Sie sicher sein, dass alle zertifizierten irischen Lachse aus biologischer Aquakultur in einer Umgebung aufwachsen, in der die Erhaltung eines gesunden und nachhaltigen aquatischen Ökosystems oberste Priorität hat, die durch verantwortungsvolle landwirtschaftliche Praktiken erreicht wird. Neben dem EU-Bio-Label wird Irischer Bio-Lachs auch nach hoch angesehenen Qualitätsstandards wie AB Bio oder Naturland zertifiziert.

Irischer Bio-Lachs ist nicht nur von Natur aus köstlich, er gehört auch zu den am einfachsten zu kochenden und zubereiteten Fischen. Egal, ob Sie ihn mit

irischer Butter gebraten, mit Kräutern im Ofen gebacken, mit frischem Gemüse gedünstet oder geräuchert mögen, er ist unendlich vielseitig!

Irischer Bio-Lachs bietet viele starke gesundheitliche und ernährungsphysiologische Vorteile. Lachs ist reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren und enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien, die Herz und Kreislauf zugutekommen.

Von den Gewässern des Atlantiks bis zu den anspruchsvollen Tischen Deutschlands ist der Irische Bio-Lachs auf einer Reise, bei der Qualität und Geschmack im Mittelpunkt stehen, alles im Einklang mit der Natur.

Irischer Bio-Lachs ist in den meisten deutschen Supermärkten und Bio-Läden erhältlich. Es gibt ihn als Räucherlachs, in frischen und gefrorenen Portionen im Kühlregal sowie an der Frischfischtheke. Achten Sie auf die irische Herkunft auf der Rückseite der Packung. Die Verfügbarkeit kann je nach Saison variieren.

Weitere Informationen zu Fachhändlern finden Sie unter

www.irishfoodanddrink.com/Irischer-Bio-Lachs



European Maritime
& Fisheries Fund



BORD BIA
IRISH FOOD BOARD



Grippe-
Schutz
VITAMIN C durch
AUS LIMETTENSAFT
Nur 410
kcal

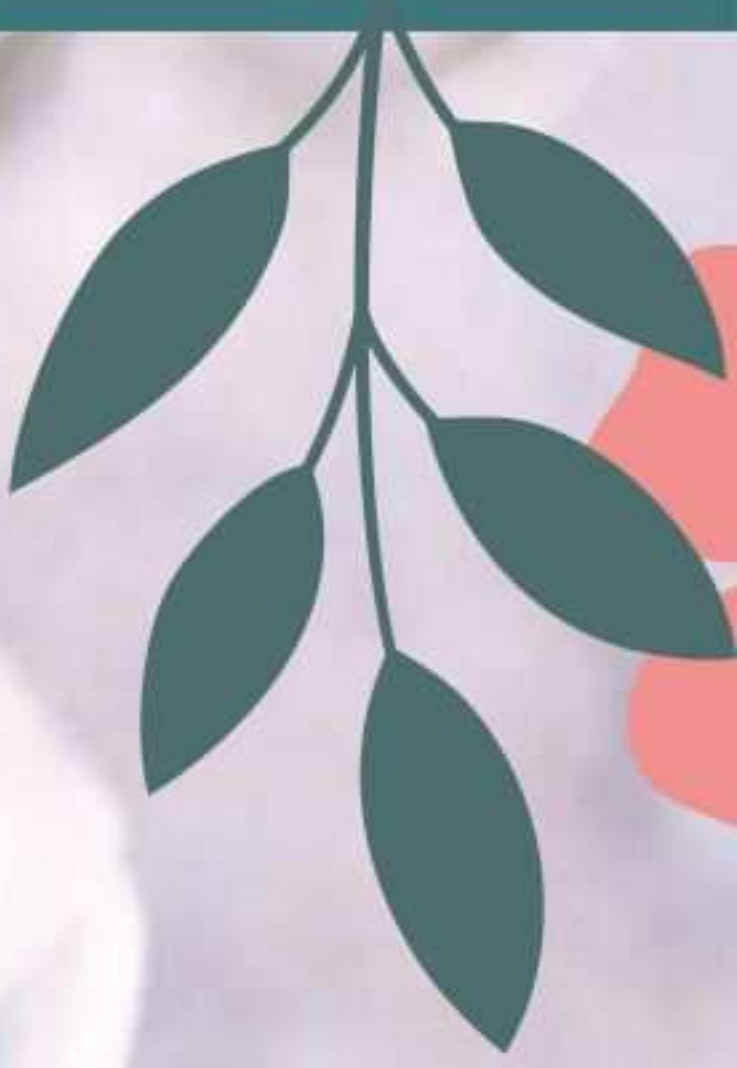


Foto: Are Media Syndication

Gemüsenudel-Salat MIT GARNELEN

Egal ob als Lunch to go oder leichtes Dinner: Diese knackigen Gemüsenudeln sind schnell gemacht und geben einen Instant-Vitamin-Kick

 ca. 30 Minuten + Wartezeit  einfach  Portion ca. 410 kcal · E 39 g · F 23 g · KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

800 g TK-Garnelen (ohne Kopf)
 8 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer
 1 Möhre ■ 120 g Winterrettich
 1 Stange Staudensellerie ■ 2 Lauch-
 zwiebeln ■ 150 g Kirschtomaten (z. B.
 gelbe) ■ je ½ Bund Minze, Koriander,
 Thai-Basilikum ■ 1 Stück (ca. 2 cm)
 Ingwer ■ 1 TL Sambal Oelek
 2 EL Fischsoße ■ 1 TL Honig
 60 ml Limettensaft ■ 1 Bio-Limette

1 Garnelen auftauen lassen, bis auf die Schwanzflosse schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl erhitzen. Garnelen darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

2 Inzwischen Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. Rettich schälen. Sellerie und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Alles in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und leicht mit

einer Gabel zerdrücken. Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit Sambal Oelek, Fischsoße, Honig, Limettensaft und 6 EL Öl in ein Schraubglas füllen und gut schütteln.

3 Limette waschen und in Spalten schneiden. Gemüse, Kräuter und Garnelen mit Dressing vermengen. Den Gemüsenudel-Salat mit Limettenspalten anrichten.

Zur Ruhe kommen Calmvalera®

- Beruhigt am Tag, entspannt in der Nacht
- Natürlich wirksam mit 9 Wirkstoffen
- Kein Gewöhnungseffekt



Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöop. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Hevert-Arzneimittel** · www.calmvalera.de

Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.


Mango-Cheesecake


„GEHT NICHT, GIBT'S NICHT“

Sie glauben Low-Carb-Backen ist nichts für LECKER-Mäulchen? Dieser Käsekuchen beweist das Gegenteil – und ist so leicht, dass Sie guten Gewissens ein Kaffeepäuschen einlegen können

Gesunder Darm
durch
BALLASTSTOFFE AUS DATTEIN

Glutenfrei

ca. 1 Stunde  einfach

 Stück ca. 170 kcal · E 5 g · F 11 g · KH 11 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

35 g Butter
150 g Kokosraspel
100 g getrocknete
Softdatteln (entsteint)
2 Eiweiß
Salz
350 g Magerquark
2 EL Agavendicksaft
½ Mango
evtl. getrocknete
Blüten (z. B. „Essbare
Blütenpracht“, Rewe)

1 Butter schmelzen. Erst die Kokosraspel im Universalzerkleinerer portionsweise fein mahlen, dann Datteln darin sehr fein hacken. Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Datteln, 130 g Kokosraspel und flüssige Butter verkneten. In einer rechteckigen (12x35 cm) oder runden (24 cm Ø) Form mit Lift-off-Boden zu einem Boden andrücken. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

2 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Quark, Rest Kokosraspel und Agavendicksaft verrühren. Den Eischnee unterheben. Mangofruchtfleisch pürieren.

3 Dattelboden aus dem Ofen nehmen. Erst Mangopüree, dann Quarkmasse darauf verteilen. Ofen runterschalten (E-Herd: 120°C/Umluft: 100°C). Kuchen weitere ca. 17 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen, evtl. mit getrockneten Blüten bestreuen.



TIPPS FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT



Diese Suppe löffeln wir gerne gemeinsam aus!

Appetit auf Vielfalt – Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Kichererbsen

So bunt wie unser Land, so bunt seine Kulinarik – vor allem zum Fest der Liebe. So die Botschaft der diesjährigen EDEKA Weihnachtskampagne.

Und das kann man jetzt sogar konkret schmecken: Die neue, eigens im Rahmen der Kampagne kreierte Gemüsesuppe „Appetit auf Vielfalt“ vereint köstliche Zutaten aus aller Welt und wärmt das Herz in der Weihnachtszeit gleich doppelt! Nicht nur, weil die Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Kichererbsen ganz fabelhaft schmeckt, sondern weil EDEKA pro Suppe 0,50 Euro an die Deutschlandstiftung Integration spendet. Gemeinsam is(s)t man einfach besser! Und Vielfalt beim Essen ist nur der Anfang für Vielfalt im Leben.

„Appetit auf Vielfalt“ ist für kurze Zeit in allen EDEKA-Märkten erhältlich.



Individuelle Tischdecken

Der Tisch als Galerie



Mit den individualisierbaren Tischdecken- und Tischsets lassen sich Ihre schönsten Fotos und Motive, auf eine ganz besondere Weise, in Szene setzen.

Bis zum 15.01.2021 gibt es mit dem Code „Lecker20“ **20% Rabatt** auf alle Produkte in der Kategorie „Wohnen“.

Weitere tolle Fotoprodukte und personalisierbare Wohnideen etc. finden Sie hier:

www.zoomee-living.de

ZOOMEE
DESIGN & LIVING

Großes WEIHNACHTSGEWINNSPIEL

Auch dieses Jahr findet wieder das große Onlineweihnachtsgewinnspiel statt.

Einfach auf
gewinnspiel.lecker.de

mitmachen und tolle Preise gewinnen.



SUPERFOOD = supergut?

Kleine Gesund-Helden sollen sie sein: Lebensmittel, die wegen ihres extragroßen Gehalts eines oder mehrerer Inhaltsstoffe mehr können als andere. Aber was steckt dahinter? Wir haben es für Sie gecheckt

WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?

Ganz ohne Flugmeilen kommen heimische Produkte wie Heidelbeeren, Grünkohl oder Leinsamen in die Geschäfte. Und halten dabei, was Inhaltsstoffe angeht, locker mit (Duell siehe S. 77). Wichtig: bei Obst und Gemüse die Erntezeiten am besten mit einer Saisonkalender-App (z. B. „GrünZeit“) im Auge behalten.

WAS GENAU ZÄHLT ZU SUPERFOODS?

Die bekanntesten Vertreter sind sicher Chiasamen, Quinoa, Açaí- und Goji-Beeren. Sie sind so beliebt, dass man sie inzwischen auch beim Discounter um die Ecke findet. Der Trend ist aber noch lange nicht vorbei – es kommen ständig neue Produkte wie Hanfsamen, Wassermelonenkerne, Bimi und Maulbeeren dazu. Neben diesen exotischen Lebensmitteln, die uns einen schnellen Gesundheits-Boost geben sollen, gibt es aber auch Alternativen (siehe unten).

SIND CHIA & CO. DENN NUN GESUND?

Experten zufolge enthalten viele Superfoods in ihrer ursprünglichen Form einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und/oder sekundären Pflanzenstoffen wie Antioxidantien. Die exotische Ware gibt es in Deutschland (bedingt durch lange Transportwege) aber meist nur in stark verarbeiteter Form, z. B. getrocknet, als Pulver oder Kapseln – durch die Trocknung oder Wärmebehandlung geht ein Teil des Nährstoffgehalts und somit auch des Gesundheitseffekts verloren.

WAS MUSS EIN SUPERFOOD EIGENTLICH KÖNNEN?

Eigentlich nichts, zumindest laut Gesetz. Jeder Hersteller kann sein Produkt als Superfood bewerben. Und die Nachfrage ist groß – immerhin versprechen die Produkte gesund, schlank und schön zu machen. Wissenschaftlich belegt ist die Wirkung jedoch nur selten.

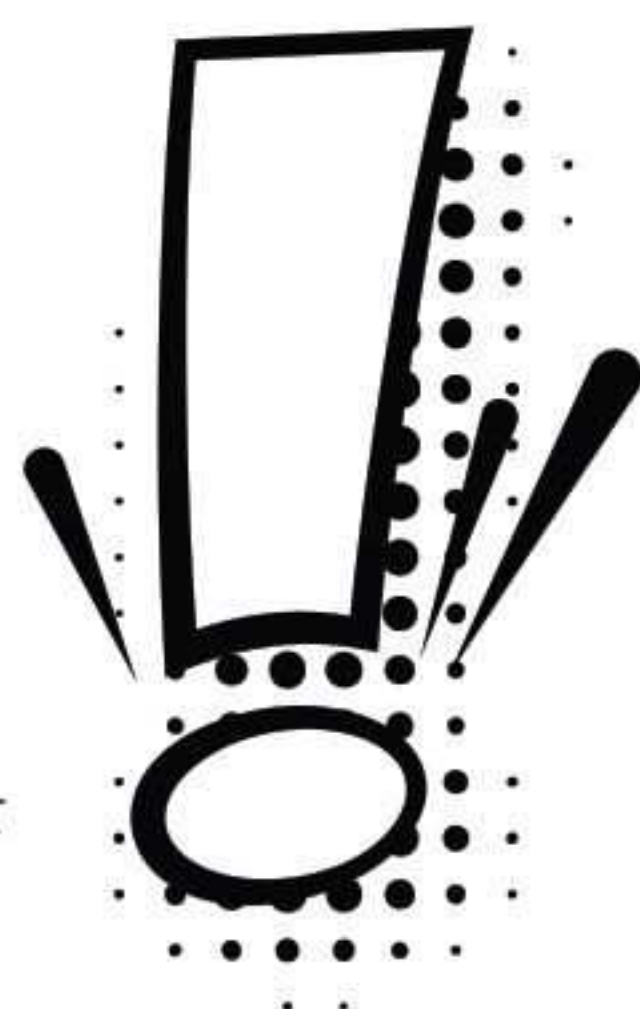


WAS MACHEN DIE EXOTEN MIT UNSERER UMWELT?

Bevor exotische Produkte den Weg ins deutsche Supermarktregal finden, haben sie bereits einen langen Weg hinter sich. Der Transport verbraucht viel Energie und verursacht klimaschädliche Gase wie CO₂. Was viele nicht wissen: Der Anbau von Superfood wirkt sich auch negativ auf die Herkunftsländer aus – da die Nachfrage der dort als Grundnahrungsmittel genutzten Produkte steigt, verteuert sich die Ware auch für die oft in ärmeren Verhältnissen lebenden Einheimischen.

MAN LIEST AUCH IMMER WIEDER VON PESTIZIDEN?

Tatsächlich entdecken Labors regelmäßig Pestizide, Schwermetalle oder krank machende Bakterien auf exotischem Superfood aus normalem, aber auch aus Bio-Anbau. Ein Grund hierfür sind Monokulturen, die angelegt werden, um den steigenden Bedarf zu decken.



WORAUF SOLLTE ICH BEIM EINKAUF HEIMISCHER PRODUKTE ACHTEN?

Achtung: Typisch deutsche Lebensmittel sind nicht automatisch auch regional – häufig steht neben Ware aus europäischem Anbau auch Importware aus fernen Ländern. Werfen Sie bei Hirse, Leinsamen & Co. also unbedingt einen Blick auf das Etikett. Tipp: Regionale Produkte findet man oft eher im Bioregal.

SUPERFOOD VS. SUPERNAH

Wir schicken vier Exoten mit ihrem heimischen Nährstoff-Pendant in vier Kategorien in den Ring

🌍 UMWELTFREUNDLICH/REGIONAL

💰 SCHONT DAS PORTEMONNAIE

💪 TOP-NÄHRSTOFFVERSORGER

🌿 FRISCH ERHÄLTLICH

Antioxidantien

OMEGA-3-DUELL

CHIA-SAMEN VS. LEINSAMEN

Superkraft: Schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Lecker-Check

Chiasamen	Leinsamen
💪	🌍 💰 💪

1:3

für heimische Leinsamen

ANTHOCYAN-DUELL

AÇAÍ-BEEREN VS. HEIDELBEEREN

Superkraft: Wirken effektiv Hautalterung entgegen

Lecker-Check

Açaí-Beeren	Heidelbeeren
💪	🌍 💰 💪 🌿

1:4

für Heidelbeeren (TK oder frisch)

EIWEISS-DUELL

QUINOA VS. HIRSE

Superkraft: Unterstützen den Muskelaufbau

Lecker-Check

Quinoa	Hirse
💪	🌍 💰 💪

1:3

für regionale Hirse

VITAMIN-C-DUELL

GOJI-BEEREN VS. SANDDORN

Superkraft: Stärken das Immunsystem

Lecker-Check

Goji-Beeren	Sanddorn
💪	🌍 💪 🌿

1:3

für Sanddorn (frisch, getr. oder Saft)

Wenn unsere zwei LECKER-Kollegen Brigitte und Andy eine neue Herausforderung für ihr Food-Duell suchen, muss eine kreative Idee her



HEY DU ... MÖCHTEST DU EIN **Z** ESSEN?

„Ein **Z**?“

„Jaaa, genauuu! Wie **Z**artbitterschokolade, **Z**iegenkäse, **Z**itrusfrüchte, **Z**ucchini und **Z**wieback.“

„Na klar, lass uns genau daraus zwei Gerichte zaubern. Sagen wir, jeder ein herzhaftes, ein süßes, mit je zwei **Z**-Lebensmitteln? Neben Vorratsprodukten dürfen wir drei Joker-**Z**utaten benutzen.“

„Okay. Challenge accepted!“



Hier, sieh mal:
Willst du
vielleicht noch
diese Zöhre
haben?



Meine zündende
Idee: Den
Ziegenfrischkäse
einfach mit in
den Teig für den
Brotfladen
kneten. Genial!



Zu dicke Zitronengrassstangen? Für
die Fischspieße einfach längs halbieren

Hey, Brigitte!
Komm näher,
noch näher ...
Soll ich dir was
verraten? Ich
habe schon
längst
gewonnen!

GEBRATENER ZANDER AUF ZOODLES MIT ZIEGENKÄSEBROT-CROÛTONS

Gleich fünf Z-Lebensmittel hat Küchenstreber Andy in und auf seiner Gemüse-Pasta untergebracht. Zudem gibt's einen Extra-Fleißstern für die langen feinen Zucchini-Streifen. Denn die ergeben was? Genau, Zoodles. Mehr Z geht fast nicht ...



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 450 kcal · E 38 g · F 18 g · KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

125 g Mehl ■ Salz, Zucker,
Pfeffer ■ 60 ml Milch
1 EL Ziegenfrischkäse
Mehl zum Formen
4 schmale Zucchini (ca. 800 g)
600 g Zanderfilet (mit Haut)
8 Stangen Zitronengras
4 EL Öl ■ 2 EL dunkles Sesamöl
ca. 3 EL Sojasoße
1 EL flüssiger Honig
evtl. Buschbasilikum
für die Deko

1 Mehl, $\frac{1}{4}$ TL Salz, 1 Prise Zucker, Milch und Ziegenfrischkäse in einer kleinen Schüssel mit den Händen verkneten. Teig auf leicht mehlierter Arbeitsfläche zu einem ca. $\frac{1}{2}$ cm dünnen Brotfladen flach drücken. In einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2 Die Zucchini waschen. Mit dem Spiralschneider zu langen Spaghetti schneiden. Zander abspülen, trocken tupfen und in 16 Stücke schneiden. Je 2 Fischstücke so auf 1 gewaschene Zitronengrassstange spießen, dass die Hautseite jeweils auf derselben Seite ist.

3 In der großen beschichteten Pfanne portionsweise 4 EL Öl erhitzen. Fischspieße salzen und auf der Hautseite 2–3 Minuten braten. Spieße wenden und 1–2 Minuten weiterbraten.

4 Sesamöl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Die Zoodles darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit der Sojasoße sowie dem Honig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Ziegenkäsebrot klein würfeln. Die Zanderspieße mit den Zoodles anrichten. Mit den Crôutons und nach Belieben Basilikum bestreuen.




Hey, Mister Neunmalklug! Pass gut auf: Du solltest diesen Zeppelin-Ballon kaufen. Der ist echt nützlich ...



GEWAFFELTE **Z**WIEBACK-RITTER

MIT **Z**ARTBITTER-GANACHE UND **Z**IMT-KAKAO

Andy schmiedet seine Waffe(l)n, solange das Eisen heiß ist. Zu diesem Zweck zücht er Zwieback-Scheiben und verwandelt sie mithilfe zuckriger Eiernmilch in süße Ritter. Obendrauf gibt's geschmolzene Schokicreme – zartbitter, natürlich ...

 ca. 50 Minuten  einfach  Portion ca. 380 kcal · E 10 g · F 25 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

100 g **Z**artbitterkuvertüre
 100 g Schlagsahne
 2 Eier (Gr. M)
 150 ml Milch
 2 Päckchen Vanillezucker
 8 **Z**wieback
 Fett für das Waffeleisen
 2 Orangen
 1 EL Kakao und
 2 Msp. **Z**imt zum Bestäuben

1 Für die Ganache Kuvertüre fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Sahne erhitzen, über die Kuvertüre gießen und schmelzen lassen, dabei öfter umrühren. Dann zugedeckt kalt stellen und dabei etwa alle 10 Minuten umrühren.

2 Inzwischen für die Zwieback-Ritter Eier, Milch und Vanillezucker verquirlen. Zwieback nebeneinander in eine große flache Schüssel oder auf ein Blech legen. Die Vanille-Eier-Milch darübergießen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei einmal vorsichtig wenden.

3 Waffeleisen einschalten und fetten. Nacheinander je 1 getränkten Zwieback im Waffeleisen ca. 3 Minuten backen.

4 Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist. Quer in Scheiben schneiden. Mit Zwieback-Rittern anrichten. Jeweils etwa 1 EL Ganache daraufgeben. Kakao mit Zimt mischen und darüberstäuben.

Was die Orangen hier zu suchen haben? Na, sie gehören zu den Zitrusfrüchten ... Jedes **Z** zählt!

WIE WIR DAS **Z** ZELEBRIEREN KÖNNEN

Wie wäre es mit Zebras und Ziegen im Zoo besuchen und danach ins Zeppelin-Museum gehen. Zu Hause Zeitung lesen, zum Beispiel „die Zeit“, und währenddessen Alben von ZZ Top, Zucchero oder Robert Zimmerman (aka Bob Dylan) anhören. Am Abend dann einen leckeren Zombie-Cocktail genießen und dabei noch einen Zombie-Film oder Zorro anschauen.

Die Waffel-Ritter
funktionieren natürlich
auch mit altbackenem,
übrig gebliebenem Brot



Upsi, die lagen ein
wenig länger als
geplant. Aber mit
etwas Feingefühl
bekomm ich die
süßen Ritter noch
ins Waffeleisen



Aaah, Andy, der
Zwieback-
Versteher. Warum
stellst du dir
auch keinen
Timer?!

In meinem
Zucker steckt
reichlich Vanille.
Zählt das
trotzdem als
Z-Lebensmittel?




Püh! Da könnte
ja jede Zutat mit
Z in der Mitte
daher kommen.
Bei den
Zitrusfrüchten
aka Orange war
ich schon gnädig

HÄHNCHEN-ZNITZEL

MIT ZWEIERLEI DIPS UND ZUCCHINIREIS

Wie nennt man Hähnchenfilets Wiener Art in Zwieback-Panade? Natürlich „Znitzel“. Was ein köstlicher Lisperer, Brigitte! Und dazu: Zucchini-Tsatsiki. Wir können aber auch Joghurt-Dip sagen

ca. 40 Minuten  einfach  Portion ca. 680 kcal · E 47 g · F 20 g · KH 76 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Curry, Chiliflocken, Pfeffer

200 g Basmati-Reis

1 Zucchini

ca. 130 g Zwieback

2 Eier (Gr. M)

2 EL Mehl

600 g Hähnchenfilet

5 EL Öl

2 EL Aprikosenkonfitüre

2 EL Apfelessig

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

150 g griechischer Sahnejoghurt

1 Für den Reis ca. 1 l Salzwasser aufkochen. 1 TL Curry und Reis zugeben, nach Packungsanweisung ca. 10 Minuten garen.

2 Inzwischen Zucchini waschen, Hälfte raspeln, mit ½ TL Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Rest Zucchini für den Reis klein würfeln.

3 Für die Panade Zwieback fein zerbröseln und in einen tiefen Teller geben. Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen, Mehl mit 1 TL Chili in einem dritten tiefen Teller mischen. Fleisch trocken tupfen, in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Erst im

Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Zwieback wenden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 6 Minuten braten, dabei einmal wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) warm halten.

4 Reis abgießen, dabei 2–3 EL Kochwasser auffangen. Mit Konfitüre, Essig und ¼ TL Chili verrühren. Aprikosen-Dip mit Salz abschmecken.

5 Schalotten sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Schalotten, Knob-

lauch und Zucchiniwürfel darin anbraten. Curryreis zugeben und unter Wenden ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Zucchini-raspel ausdrücken, mit Joghurt verrühren und Pfeffer abschmecken. Hähnchen-Streifen mit Curry-Reis, Zucchini- und Aprikosen-Dip anrichten.



**FOODIE-
ZUNGEN-
BRECHER**

ZEHN ZAHME ZIEGEN ZOGEN
ZEHN ZENTNER ZUCKER
ZUM ZWICKAUER ZOO

ZWANZIG ZERQUETSCHTE ZWETSCHGEN UND
ZWANZIG ZERQUETSCHTE ZWETSCHGEN SIND
VIERZIG ZERQUETSCHTE ZWETSCHGEN

Bitte kein Gluten? Die Znitzel in Stärke
statt Mehl und in zerbröseltem gluten-
freiem Zwieback (z.B. von Schär) wenden

Ist das dein
Ernst?
Handmade
Zwiebackbrösel
sind doch viel
besser. Im Mixer
werden sie
schnell zu fein

Und die
10-Minuten-
Zucchini-Ziehzeit
nehme ich mir
auch. So
schmeckt der
Zucchini-Dip
viel besser



Für die Schokicreme Zartbitterkuvertüre mit mindestens 60 Prozent Kakaoanteil nehmen



Orangenlikör hebt die herbe Note hervor. Sind Kids am Tisch, kommt stattdessen Sahne plus 1 Msp. Zimt hinein

Andy, bitte nicht so viel rühren! Sonst wird's grizzelig. Und auf diese beiden Zs kann ich gern verzichten



ZARTBITTERE MOUSSE

MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND ZITRUSSALAT

Kuvertüre schmelzen, unter den geschwipsten Frischkäse rühren und zack, schon ist Brigittes Dessert fertig. Einfach mit Zitrusfrüchten genießen und auf der Zunge zergehen lassen

ca. 25 Minuten einfach Portion ca. 300 kcal · E 8 g · F 15 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Zartbitterkuvertüre
150 g milder Ziegenfrischkäse (z.B. Chavroux)
3 EL Orangenlikör
ca. 1 kg Zitrusfrüchte (z. B. Orangen, Grapefruits, Clementinen)
1–2 EL Zucker

1 Für die Mousse Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit Orangenlikör verrühren. Geschmolzene Kuvertüre mit einem Schneebesen kurz unterheben – dabei nicht zu lange rühren, da die Creme sonst ausflockt. Mousse sofort in Gläser füllen. Bis zum Servieren kalt stellen.

2 Für den Obstsalat Zitrusfrüchte schälen, in Stücke schneiden und mit Zucker mischen. Kurz vor dem Servieren auf der Mousse anrichten.

WUSSTEN SIE, DASS ES EINEN „Z-DAY“ GIBT?

Der Tag des Buchstabens Z wird am 1. Januar gefeiert. Erfunden hat ihn der US-Amerikaner Tom Zager, der aufgrund des Alphabets immer zum Schluss genannt wurde. Jeder, dem es genauso geht, soll am Z-Day die Chance bekommen, einmal im Jahr ganz vorn zu stehen.



Nur wer **GEHEIMNISSE**
kennt, kann sie
AUSPLAUDERN.



**nah
näher**

Jede Woche ein einzigartiger
Mix aus nationalen Stars,
Real Life und Top-Ratgeber.

closer
STARS, DIE WIRKLICH INTERESSIEREN

JETZT 5 HEFTE **closer** FÜR NUR 7,80€ STATT 12,00€ TESTEN UND GESCHENK SICHERN!
Bestellen Sie unter www.closer.de/abo oder unter **01806/36 93 36***.

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Alle Preise inkl. MwSt. *(Mo. bis Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

Die schärfste Harissa stammt aus Tunesien. Dort sagt man: Je schärfer das Essen, desto größer die Liebe

Die Paste gibt's in kleinen Gläsern, Tuben oder Dosen im Supermarkt



Die Geister



----- AUS DEM KÜHLSCHRANK -----

WENN WIR ES AM WENIGSTEN ERWARTEN, TAUCHEN SIE PLÖTZLICH WIEDER AUF: LEBENSMITTEL, DIE GANZ HINTEN IM KÜHLSCHRANK IHR UNBENUTZTES DASEIN FRISTEN. DIESMAL GESICHTET: **HARISSA**

Chili aufs Brot zum Frühstück? Ganz normal in Nordafrika. Und zwar in Form der feurigen Gewürzpaste Harissa. Die ist aber auch fester Bestandteil der übrigen Küche, egal ob für Couscous, Reisgerichte, Suppen oder Marinaden. Hergestellt wird Harissa aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl – meistens mithilfe eines Mörsers oder auch eines Pürierstabs.

Beschwörende Wirkung

Das Gehirn fehlinterpretiert Schärfe als Schmerz und schüttet deshalb Endorphine (morphinhaltige Stoffe zur Schmerzlinderung) aus, was zu Glücksgefühlen führt. Scharfes Essen macht so gesehen glücklich und kann sogar richtige Hochgefühle auslösen – das sogenannte Pepper-High.

BESONDERE FÄHIGKEITEN

Die Chili-Paste eignet sich zum Abschmecken von Tomatensoßen, Gulasch, Suppen oder Avocadoaufstrichen. Sie passt aber auch zu Klassikern wie Frikadellen, Linsen, Gemüsepfannen, Sandwiches oder Eiergerichten.



Wie lange dauert der Spuk?

Ungeöffnet sehr, sehr lange ... Nach dem Öffnen gehört Harissa ins Seitenfach des Kühlschranks. Einen dünnen Ölfilm auf die Paste im Glas geben – so bleibt sie etwa 6 Monate frisch. Tuben halten ähnlich lang, vorne angetrocknete Paste vor dem Verwenden herausdrücken und entfernen.



Erscheinungs-Variante

Harissa gibt es auch als Pulver zu kaufen. Aus den gleichen Zutaten bestehend, muss es aber erst mit Olivenöl zur Paste verrührt werden. Das Pulver ist super fürs Nachwürzen bei Tisch und ideal für alle, die nur eine Prise Scharfes wollen.



Jetzt **LECKER** empfehlen und Prämie sichern!



Bratpfannenset 3-tlg.

Hübsches grau marmoriertes Bratpfannenset mit Holzoptik-Griff aus Aluminium. Für alle Herdarten geeignet (auch Induktion).



reisen^{thel}. carrybag frame gold/black

Strapazierfähiges Polyestergerewebe, leichtes Eigengewicht, gute Stabilität durch Bodenverstärkungen, hoher Tragekomfort durch den weich ummantelten Griff zum Umklappen.



Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal

30 € Gutscheine zur Wahl

Ihre Abo-Vorteile: • 2 Hefte GRATIS bei Bankeinzug • Keine Zustellgebühr im 1. Jahr • Immer pünktlich und bequem zu Ihnen nach Hause



Jetzt bestellen!



**Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg**

Coupon bitte vollständig ausfüllen,
unterschreiben und gleich abschicken.



0180 6 / 00 52 80

Mo. bis Fr. 8 – 20 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem
dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.lecker.de/abo

Hier finden Sie weitere
interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:

Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 / 664 77 72 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

- (22) ☐ Bratpfannenset 3-tlg.
(27) ☐ reisen^{thel} carrybag frame gold/black
(3) ☐ 30 € Aral SuperCard
(4) ☐ 30 € BestChoice Gutschein
(2) ☐ 30 € H&M Gutschein
(1) ☐ 30 € Amazon.de Gutschein

635 02 02226199
LE #01/21 - 6227

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name
Vorname
Geburtsdatum
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
E-Mail (für evtl. Rückfragen)
Telefon

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform künde. Ich erhalte LECKER 10x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift





Geschüttelt,
nicht gerührt

EIN TOAST AUF Cocktailkuchen

Wer hat gesagt, dass die blaue Stunde nicht schon zum Nachmittagskaffee beginnen kann? Also, auf zum Küchentresen, alle Teigzutaten in eine Schüssel füllen, Deckel drauf und nach bester Barkeeper-Manier gut shaken

ca. 1 ¼ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit  einfach  Stück ca. 250 kcal · E 3 g · F 11 g · KH 34 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Boden

Fett und Mehl für die Form

100 g Butter ■ 2 EL Milch

75 g Zucker ■ Salz

200 g Mehl ■ 2 EL brauner Zucker

Für die Füllung

1 Eiweiß (Gr. M) ■ 250 g Schmand
abgeriebene Schale und Saft von

1 Bio-Limette ■ 75 g Zucker

Für den Guss

150 g Erdbeerfruchtaufstrich

3 EL Rum

evtl. Bio-Limettenscheiben
für die Deko

1 Für den Boden eine Tarteform (ca. 20 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben. Butter und Milch erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Zucker, 1 Prise Salz und Mehl in eine Schüssel mit Deckel (ca. 1500 ml Inhalt) geben, fest verschließen und kurz schütteln. Den Butter-Milch-Mix zugeben. Schüssel fest verschließen und kräftig schütteln, bis sich Teigstreusel bilden. Streusel in der Tarteform als Boden andrücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Oberen Teigrand mit braunem Zucker bestreuen.

2 Für die Füllung Eiweiß verquirlen, mit Schmand, Zucker, Limettenschale und -saft ver-

rühren. Auf dem Streuselboden verstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf mittlerer Schiene 30–40 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Für den Guss Fruchtaufstrich und Rum unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 3 Minuten abkühlen lassen. Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen. Den Guss daraufstreichen und auskühlen lassen. Bis zum Servieren kalt stellen. Nach Belieben noch mit einigen Limettenscheiben verzieren.

KOMM, SCHÜTTLE DEINE BOWL

Damit es kein Teig-Desaster in der Küche gibt, ist es wichtig, die richtigen Utensilien zu benutzen: Dicht verschließbare runde Schüsseln – am besten mit Clip-Verschlüssen und in mehreren Größen. Wer nur eckige Dosen hat, geht nach dem Schütteln am Rand noch mal mit einem Teigschaber entlang und rührt alles gut um.



Strawberry Daiquiri CHEESECAKE

Die Welt ist ein schöner Ort und sie ist es wert, für sie zu backen. Hemingway wäre angesichts dieses Cocktailkuchens mit Erdbeer-Rum-Guss und Zuckerrand bestimmt derselben Meinung

*Daiquiris waren Ernest Hemingways
Lieblingsdrinks. Er trank
sie aber „ohne Zucker und mit
doppelt so viel Rum“*



Cocktailkirschen sind
wieder in - und daher hier
auf Colada-Muffins

Piña-colada-MUFFINS

„If you like Piña colada ...“, dann werden Sie diese Upside-down-Küchlein lieben. Mit Garnitur aus Honig-Rum-Ananasscheiben und Kokosjoghurt entfliehen Sie mit jedem Happs mehr in die Karibik

 ca. 1 Stunde  nicht so schwer  Stück ca. 150 kcal · E 3 g · F 5 g · KH 22 g

Zutaten für 12 Stück

Fett für das Blech
1 Babyananas (ca. 350 g)
4 EL flüssiger Honig
4 EL Rum
150 g + 120 g Kokosjoghurt
75 g Zucker ■ 150 g Mehl
1 TL Backpulver ■ Salz
1 Ei (Gr. M) ■ 80 g Schlagsahne
2 EL Zitronensaft
3 EL Kokosraspel
evtl. Cocktailkirschen
für die Deko

1 12 Mulden eines Muffinblechs fetten. Ananas schälen und in 12 dünne Scheiben schneiden. Mit Honig in einer Schüssel mischen. Portionsweise in einer großen Pfanne 2–3 Minuten erhitzen, dabei einmal wenden. Mit Rum beträufeln und kurz im Honig-Rum schwenken. Mulden mit Ananasscheiben auslegen.

2 150 g Joghurt, Zucker, Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Ei, Sahne und Zitronensaft in eine Schüssel mit Deckel (ca. 1500 ml Inhalt) geben. Schüssel fest verschließen und kräftig schütteln, bis sich glatter Teig bildet. Eventuell mit dem Teigschaber kurz

durchrühren, damit der Teig klümpchenfrei wird.

3 Teig in die Mulden auf die Ananasscheiben verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen und vorsichtig aus dem Muffinblech stürzen. Auskühlen lassen.

4 Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zum Servieren etwas Kokosjoghurt und -raspel auf die Muffins geben. Nach Belieben mit Cocktailkirschen verzieren.



Alle Rezepte lassen sich als Virgin-Variante ohne Alkohol zubereiten. Für den Daiquiri-Guss, die Piña-colada-Ananasscheiben und die Sex-on-the-Cake-Konfitüre können Sie ersatzweise Zitronen- oder Orangensaft benutzen. Der White-Russian-Schokoboden lässt sich auch mit Kaffee-Sirup (z. B. „Irish Sirup“ von Monin) beträufeln. Aber aufgepasst: Hier nur 8 EL verwenden, sonst wird's zu süß.

DOCH LIEBER MOCKTAIL- KUCHEN?

Sex on the Cake

MIT BESCHWIPSTEN CRANBERRYS

Dieser Kuchen schreit nach Küchenparty! Im Takt vom Outkast-Song „Hey ya“ schüttelt sich so ein Zitronenteig auch gleich viel besser. „Shake it, shake it, shake it like a polaroid picture ...“

ca. 1 ¼ Stunden  einfach  Stück ca. 230 kcal · E 5 g · F 9 g · KH 30 g

Zutaten für ca. 16 Stücke

Fett für die Form
100 g Butter ■ 100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Mehl ■ abgeriebene
Schale von ½ Bio-Zitrone
2 TL Backpulver
Salz ■ 4 Eier (Gr. M)
150 g Cranberrykonfitüre
4 EL Wodka
1 Dose (850 ml) Aprikosen
2 EL Mandelstifte

1 Eine Springform (28 cm Ø) fetten. Butter schmelzen. Zucker, Vanillezucker, Mehl, Zitronenschale, Backpulver und 1 Prise Salz in eine Schüssel mit Deckel (ca. 2000 ml Inhalt) geben. Flüssige Butter und Eier zufügen. Schüssel fest verschließen und kräftig schütteln, bis sich ein glatter Teig bildet. In der Springform glatt streichen.

2 Mit einem Löffel kleine Mulden in den Teig drücken. Konfitüre und Wodka glatt rühren und in den Mulden verteilen. Aprikosen abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Kuchen verteilen, dabei leicht in den Teig drücken. Mit Mandeln bestreuen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in Streifen schneiden.

WOHER KOMMT DER COCKTAIL-NAME?

Eine Firma setzte zum Spring Break in Florida eine Belohnung für die Bar aus, die am meisten von ihrem Pfirsich-Likör an die feierwütigen Studenten verkauft. Der Barkeeper Ted Pizio der „Confetti's Bar“ mixte den Likör mit Cranberry- und Orangensaft sowie Wodka und nannte den Cocktail „Sex on the Beach“. Der Erfolg war vorprogrammiert.

Pssst... statt Pfirsichen haben
wir hier Aprikosen verbacken.
Sieht einfach hübscher aus



White Russian CAKETAIL



ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden



einfach



Stück ca. 150 kcal · E 3 g · F 5 g · KH 22 g

Zutaten für ca. 36 Stücke.

Für den Schokoboden

250 ml Kaffee ■ 175 g Butter

Fett für die Form

300 g Mehl ■ 300 g Zucker

1 Päckchen Backpulver

60 g Kakao

50 g Schokotropfchen

150 g gemahlene Haselnüsse

Salz ■ 4 Eier (Gr. M)

160 ml Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)

Holzspieß

Für die Schokobohnen

30 g Zartbitterschokolade

5 g Kokosfett ■ 60 g Kaffeebohnen

Backpapier

Für die Creme

300 g Schlagsahne

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Sahnefestiger

1 Für den Schokoboden Kaffee und Butter erhitzen (nicht kochen), bis die Butter geschmolzen ist. Eine quadratische Springform (24x24 cm; ersatzweise rund, 26 cm Ø) fetten.

2 Mehl mit Zucker, Backpulver, Kakao, Schokotropfchen, Haselnüssen und 1 Prise Salz in eine große Schüssel mit Deckel (ca. 3000 ml Inhalt) geben, fest verschließen und schütteln, bis alles vermischt ist.

3 Kaffee-Butter und Eier zur Mehlmischung geben. Schüssel fest verschließen und kräftig schütteln, bis sich ein glatter Teig bildet. In der Form glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen.

4 Für die Schokobohnen mittlerweile Schokolade und Kokosfett schmelzen. Mit Kaffeebohnen in eine kleine Schüssel mit Deckel (ca. 500 ml Inhalt) geben. Fest verschlossene Schüssel schütteln, bis die Bohnen mit Schokolade überzogen sind. Auf Backpapier verteilt trocknen lassen.

5 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mehrmals mit einem Holzspieß einstechen. Sofort mit Likör beträufeln und auskühlen lassen.

6 Für die Creme Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Auf dem Kuchen verstreichen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

7 Kuchen aus der Form lösen, in Würfel (ca. 4x4cm) schneiden. Mit Schokobohnen verzieren.

Jeff Bridges aka „The Dude“ würde den Kopf schütteln, wüsste er, dass kein Wodka in unserer Mixtur steckt. Ob ihn die Extraportion Schoki besänftigen könnte?

WARUM SCHÜTTELN, NICHT RÜHREN?

Weil alles in einer Schüssel durchzurütteln schneller geht und Abwasch spart. Es kann auch praktisch sein, wenn im Urlaub mal kein Mixer vorhanden ist. Oder es macht einfach Spaß, besonders wenn Kinder mitbacken (s. Mocktail-Varianten). Doch besser mit den Kleinen zusammen schütteln ...



„Hey, careful, man,
there's a piece
of cake here!“

White Russian

ca. 5 Minuten

Für 1 Glas (ca. 250 ml): **30 g Sahne** leicht anschlagen (sie soll gerade noch flüssig sein). **3 Eiswürfel** in ein Tumbler-Glas füllen. **3 cl Wodka** und **3 cl Kaffeelikör** (z.B. Kahlúa) zugeben, umrühren, bis das Glas leicht beschlägt. Sahne über einen Löffelrücken auf den Drink fließen lassen. **Extra:** Mit etwas Zimt bestäuben.



Frozen Strawberry Daiquiri

ca. 4 Minuten

Für 1 Glas (ca. 250 ml): **4 cl weißer Rum**, **2 cl Limettensaft**, **3 cl Zuckersirup** und **8 gefrorene Erdbeeren** in einem Standmixer ca. 1 Minute glatt mixen. **3–4 EL Crushed Ice** zugeben, erneut ca. 30 Sekunden mixen. In eine Coupette (oder eine Sektschale) füllen. **Extra:** 2–3 Basilikumblätter in Streifen zugeben.



Let's SHAKE

Auf den Geschmack gekommen? Dann gibt's hier die Drink-Klassiker zu unseren Cocktailkuchen – mit dem gewissen Extra

Happy Hour is the best hour!



Sex on the Beach

ca. 2 Minuten

Für 1 Glas (ca. 375 ml): **4 EL Crushed Ice** in ein Longdrink-Glas füllen. **4 cl Wodka**, **2 cl Pfirsichlikör**, **6 cl Cranberrynektar** und **6 cl Orangensaft** nacheinander zugießen (wenn der hübsche Farbverlauf bleiben soll, nicht umrühren, sondern mit einem Cocktailstirrer oder Strohhalm servieren). **Extra:** 1 cl Crème de Cassis zugeben.



Piña colada

ca. 3 Minuten

Für 1 Glas (ca. 375 ml): **4–5 Eiswürfel**, **4 cl Cream of Coconut** (oder 2 cl Kokossirup plus 2 EL Sahne), **6 cl Rum** und **10 cl Ananassaft** in einen Cocktailshaker geben, ca. 30 Sekunden kräftig shaken. **2 EL Crushed Ice** in ein Colada-Glas geben, Drink darüber abseihen. **Extra:** 1–2 Spritzer Zitronensaft mitshaken, mit einem Hauch von Muskat bestäuben.

COCKTAIL-GARNITUR MAL ANDERS

Zitronenzesten als Alternative zu Scheiben benutzen. Obst auf einen kleinen Holzspieß spießen und aufs Glas legen. Statt Zucker den Rand mit Schokoraspeln oder Liebesperlen schmücken. Und fruchtige Drinks mit Eiswürfeln aus passenden Säften pimpen.

Cocktails first. Because no great story ever started with a glass of water!

Ein echter Evergreen:

die Fair Trees® Nordmantannen von toom.

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie fair sind deine Blätter!
Und das nicht nur zur Sommerzeit,
nein, auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie fair sind deine Blätter!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid will mir gefallen!
Es duftet frisch und sieht gut aus,
in meinem und in deinem Haus.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid will mir gefallen!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
so fair ist deine Ernte!
Weil bei uns gesichert ist,
dass jedermann versichert ist.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
so fair ist deine Ernte!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dich kann ich mir gut leisten!
Dein Preis fängt bei 12,75€* an,
da freut sich auch der Weihnachtsmann.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dich kann ich mir gut leisten!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
lasst uns gemeinsam feiern!
Mit Fairness und mit Heiterkeit,
mit viel Lametta und viel Zeit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
lasst uns gemeinsam feiern!

Gut für mich.

Gut für die Umwelt.

Gut für mein Portemonnaie.

Fair Trees®
ein Fair Trade-Weihnachtsbaum



Das Label von toom Baumarkt
für nachhaltigere Produkte
www.proplanet-label.com

Fair Trees® Nordmantannen

ab **12,75**

inkl. 1,87% MwSt.-Rabatt.*

toom

Respekt, wer's selber macht.

*Preise inkl. 1,87% MwSt.-Rabatt. Im Markt erfolgt die Reduzierung an der Kasse. Weitere Informationen unter toom.de/mwst. toom Baumarkt GmbH, Humboldtstr. 140-144, 51149 Köln. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Abbildung ist unverbindlich. Preise sind Barzahlungs-Abholpreise. Alle Artikel ohne Dekoration und nur solange der Vorrat reicht.

Noch'n Kaffchen?

Das interessiert uns nicht die Bohne? Stimmt! Denn diesmal geht's nicht um Hülsenfrüchte, sondern um die kleinen braunen Wachmacher... Hier kommen 6 skurrile Fakten rund um das beliebteste Getränk der Deutschen

Großes Kino

Auf den ersten Blick haben **Kaffee und Popcorn** ja eigentlich nichts gemeinsam – sie teilen sich aber trotzdem eine ganz besondere Eigenschaft: Beide enthalten im kalten Zustand Wasser, das beim Erhitzen verpufft und das Korn beziehungsweise die Bohne mit einem Schlag aufknackt. Der sogenannte **First Crack** sieht beim Popcorn lediglich etwas spektakulärer aus als beim Kaffee.



KAFFEE à la Beethoven

Auch Genies kann man aus der Ruhe bringen: Wenn der Kaffee des Komponisten nicht **exakt 60 Bohnen** enthielt, wurde er zur **Diva** – und das Getränk für ihn ungenießbar. Wenigstens übernahm er das Zählen selbst...

ZEIT IST JA BEKANNTLICH GELD ...

... besonders wenn es um Kaffee geht – mahlt man diesen nämlich auf Vorrat, wirft man bares Geld aus dem Fenster. Der Grund? Die fleißige Vorarbeit geht auf Kosten des Kaffeearomas. Ganze **50 Prozent der Aromastoffe verflüchtigen sich**, sobald der Kaffee angebrochen wird. Wir empfehlen: Am besten immer sofort genießen!



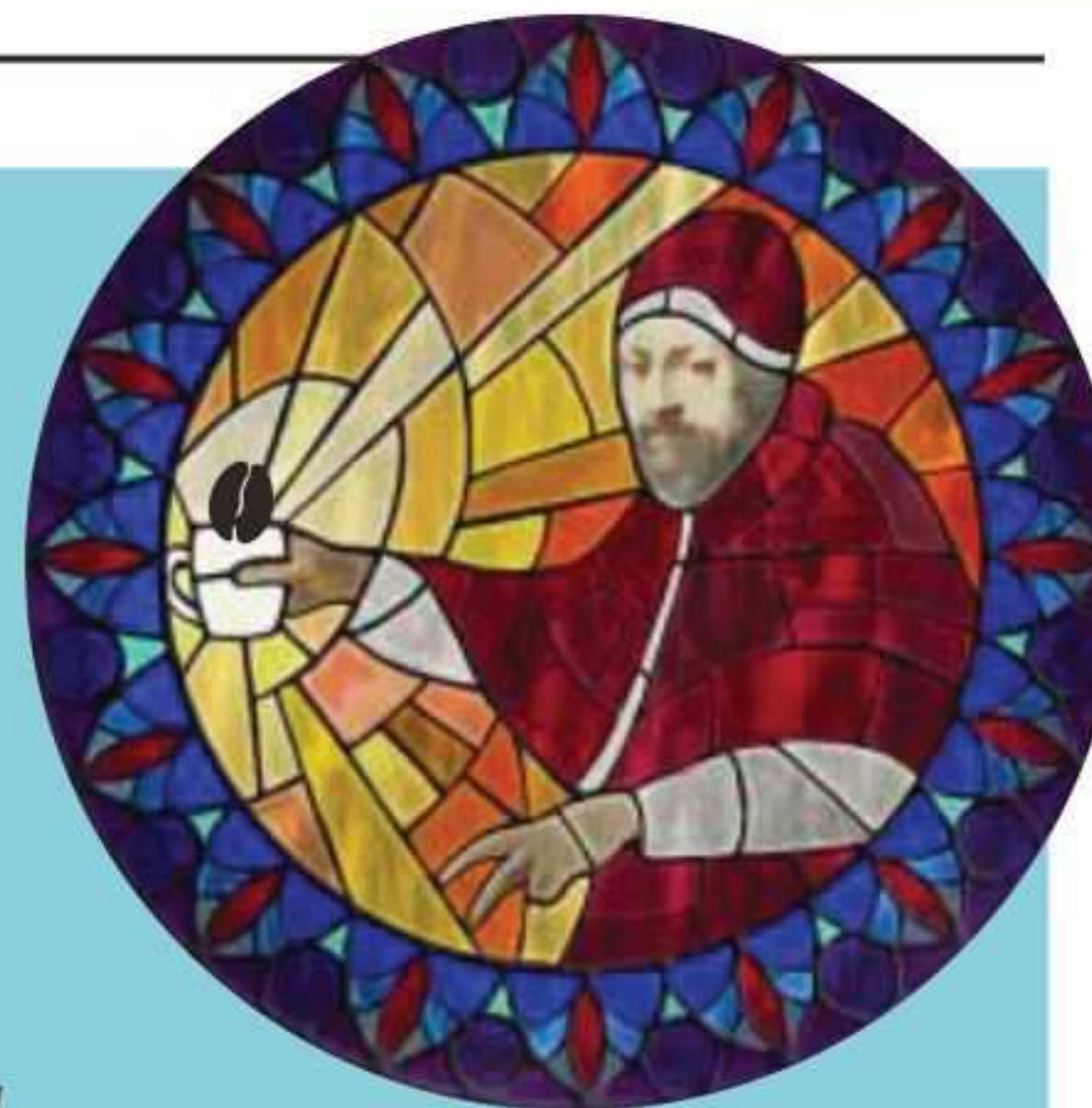
KAFFEE ALS MOTOR DER INDUSTRIALISIERUNG

Kaum zu glauben: Das heiß geliebte Getränk **revolutionierte nicht nur die Frühstücksgewohnheiten** der Deutschen und Briten im 17. Jahrhundert, sondern half im 19. Jahrhundert auch der Industrialisierung auf die Beine. Während Arbeiter bis dato mit Ale, Bier oder Wein angeduselt in den Tag starteten, etablierte sich nun Kaffee als Morgentrunke und **erhöhte die Produktivität**.



Päpstlicher Segen

Im 16. Jahrhundert verbreitete sich Kaffee von Arabien in die westliche Welt. Fanatische Christen bezeichneten das Genussmittel als Getränk der „Ungläubigen“ und des Teufels. **Papst Clemens VIII. probierte daraufhin eine Tasse** und soll – so die Überlieferung – begeistert vom Geschmack gewesen sein. Nach seinem Willen sollte Kaffee fortan zu einem „Christengetränk“ gemacht werden.



TIERISCHER ENTDECKER

Seit wann trinken Menschen Kaffee? Um die Entdeckung unseres schwarzen Lieblingsgetränks ranken sich einige Legenden. Die wohl bekannteste erzählt die Geschichte von einem **Hirten und seinen Ziegen** im heutigen Äthiopien. Der Legende nach bemerkte der Mann, dass ein Teil seiner Tiere nachts oft sehr aktiv war. **Tagsüber beobachtete er dann, dass sie von Sträuchern mit tiefgrünen Blättern und roten Früchten fraßen.** Er wurde daraufhin neugierig und fing an, damit zu experimentieren. Als er schließlich einen Trank – und somit den ersten Kaffee – aus den Samen brühte, spürte auch er die belebende Wirkung. Vielleicht verdanken wir also Ziegen diese tierisch gute Entdeckung...

Mäh!





Glücksmoment.

Was für ein Morgen: Unser Schoko Porridge-Gewürz mit Kakao, Orange und Kardamom macht Ihre Haferflocken herrlich schokoladig und wunderbar fruchtig – so wird das Frühstück zur reinsten Leckerei.

100 % Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.



BIO SEIT 1979

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze
im Bioladen und unter shop.lebensbaum.de.



DE-ÖKO-001

FÜR EIN Dessert


IST IMMER NOCH PLATZ



Pannacotta

„Sunny Side Up“

Für den cremigen Löffelspaß
brauchen wir nur eine Handvoll
Zutaten und etwas Geduld ...

 ca. 15 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit

 einfach  Portion ca. 450 kcal

E 3 g · F 32 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

2 Blatt Gelatine

400 g Schlagsahne

40 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Dose (425 ml) Mangoscheiben

evtl. Physalis zum Verzieren

1 Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Sahne mit Zucker und Vanillezucker in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Creme auf 4 Gläser (à ca. 200 ml) verteilen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

2 Mangoscheiben abtropfen lassen, in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Püree auf die Pannacotta geben und nach Belieben mit Physalis verzieren.



Wer es leichter mag,
kann 150 g des
Rahms durch
griechischen
Joghurt ersetzen –
schmeckt auch
allererste Sahne!



Warum Bananen krumm
sind? Weil ihre Staude nach
unten hängt, die Früchte aber
zum Licht wachsen



Gebratene Bananen mit Karamell-Sirup

Hallo, ihr Süßen! Bei eurem Anblick wird uns heiß und kalt zugleich, denn die Kombination aus den goldgelben Süßfrüchten und cremigem Eis finden wir einfach zum Anbeißen.

 ca. 20 Minuten  einfach  Portion ca. 440 kcal · E 6 g · F 15 g · KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

40 g Mandelblättchen

2 Stiele Minze

3 EL brauner Zucker

2 EL Butter

4 EL Ahornsirup

100 ml Orangensaft

6 kleine Bananen

4 Kugeln Vanilleeis

1 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zucker, Butter und Sirup in die Pfanne geben, erhitzen und goldbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und ca. 3 Minuten sirupartig einköcheln.

2 Bananen schälen, längs halbieren und im Karamellsirup portionsweise unter Wenden ca. 2 Minuten erhitzen.

3 Je 3 Bananenhälften auf Tellern anrichten. Je 1 Kugel Vanilleeis daraufsetzen und mit übrigem Karamellsirup beträufeln. Zum Schluss mit gerösteten Mandeln und Minze bestreuen.

REIFEPRÜFUNG

Wenn die Bananen langsam beginnen, braune Flecke zu bekommen, sind sie reif für die Pfanne. Dann sind sie nicht nur herrlich süß, sondern auch bekömmlicher als die gelbgrünen Exemplare.



IMPRESSUM

Bauer Food Experts KG
Redaktion LECKER
Burchardstraße 11
20077 Hamburg
Tel.: 040 3019-5170
ISSN 1862-5509
lecker.de
info@lecker.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleitung: Brigitte Kesenheimer
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion
Redaktionsassistent: Sehri Cetin
Artdirector: Thomas Knobloch
Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen
Creative Concept Photo: Claudia Schacht

Redaktion: Beate Diop,
Doris Gibson, Nadine Salchow
Food & Foto Experts: Irene Danneberg,
Lisa Opitz, Tjitske Schrieks
Gestaltung: Michaela Könecke,
Food & Foto Experts: Insa Krebs
Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Iris Soltan (Text, fr.),

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Geraldine Pavone
Producer: Melanie Schmitt
Fotografen: Katja Münch, Tobias
Pankrath, Olfert Poelen
Foodstyling: Andy Braumann,
Anne Frier, Stefanie Kröger-Firek,
Marco Micluic, Katharina Wetjen
Styling: Katja Danowsky,
Aylene Ruschke, Laura Vaupel
Bildbearbeitung: Heike Hölscher (fr.)
Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen

Verlag: LECKER erscheint in der
Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Brieffach 3905, Burchardstraße 11,
20077 Hamburg

Gesamtanzeigenleitung:
Daniela Henning

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:
Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen

Anzeigenpreisliste: Nr. 16
vom 1. Januar 2020

Verantwortlich für die Struktur:
Heike Peth

Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Einzelheftbestellung:
Pressevertrieb Nord KG,
Schnackenburgallee 11,
22525 Hamburg,
Bestellhotline: 01806 012906
(0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf, abweichende
Preise aus dem Ausland möglich;
Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 040 85369-111,
E-Mail: service@meine-zeitschrift.de,
Onlineshop: laden.lecker.de

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k.,
Wykroty, ul. Wyzwolenia 54,
59-730 Nowogrodziec

Abo- und Bestellservice:
Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,
Tel.: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr,
Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;
Adressänderungen, Bankdatenänderung,
Reklamationen bequem im Internet unter:
bauer-plus.de/service;
Aboservice (Österreich, Schweiz und
restliches Ausland):
Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr),
Fax: 0049 40 3019-8829,
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2020 Heinrich Bauer Verlag KG,
Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile,
verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird
nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in
Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Poland. Lecker (USPS no Pending)
is published 10 times p.a. by Bauer Media
Group. Subscription price for USA is \$ 80.00
p.a. K.O.P.: German Language Pub., 153 S
Dean St, Englewood NJ 07631. Application
to mail at Periodicals Rates is pending at
Englewood NJ 07631 and additional mailing
offices. Postmaster:
Send Address changes to: Lecker, GLP,
PO Box 9868, Englewood NJ 07631

HOUSE of FOOD



Grüße aus der Steinzeit

Warum sieht das Essen der anderen immer viel besser aus als das, was man vor sich auf dem Teller hat? Ein klarer Fall von Futterneid, weiß unsere Autorin – und schuld daran sind unsere Gene

Sollten Sie demnächst wieder in einem Restaurant sitzen und eine blonde Frau am Nebentisch starrt gierig auf Ihr Meeresfrüchte-Risotto, ignorieren Sie mich bitte. Ich habe viele gute Eigenschaften, ehrlich, aber leider auch eine schlechte: Futterneid. Das, was andere auf ihrem Teller liegen haben, erscheint mir immer attraktiver als mein eigenes Essen. Schon als Kind war ich überzeugt, dass die Leberwurstbrote von Katrin und Sabine besser schmeckten als meine – obwohl unsere Mütter alle beim selben Dorfmetzger einkauften. Irgendwo in mir schlummert die Sorge, zu kurz zu kommen. Oder warum sonst überlege ich kurz vor Eröffnung eines Buffets, von welcher Seite aus ich strategisch am besten angreife, während ich gleichzeitig scanne, ob sich potenzielle Konkurrenten bereits von ihren Stühlen erhoben haben? Die Erste will ich natürlich nicht sein, wie verfressen sieht das denn aus? Aber die Zweite. Auch wenn Kolle-

gen Kuchen mit ins Büro bringen, beginne ich sofort zu rechnen. Wie viele Personen sind anwesend? Wie viele Stücke bekommt dann jeder? Soll ich sofort zugreifen, weil das die Chance auf Nachschlag erhöht? Peinlich. Ich weiß.

Aber ich kann das begründen.

Evolutionsforscher vermuten, dass neidische Rivalität zur emotionalen Grundausstattung komplexer Arten gehört. Schon vor Tausenden von Jahren waren unsere Vorfahren scharf auf die Mammutkeule in der Nachbarhöhle. Damit wollten sie potenzielle Partner beeindrucken und so zur Erhaltung der eigenen Art beitragen. Wenn ich allerdings an diese Party denke, auf der ich mit leisem Knurren einem



IRIS SOLTAU

Die freie Autorin ließ sich jahrelang lieber von anderen bekochen. Seit sie für LECKER schreibt, probiert sie viele Gerichte selbst aus. Aktueller Status: Fortgeschrittene Anfängerin mit noch sehr vielen Fragen

anderen Gast die Schüssel mit den Schokomandeln (die liebe ich einfach!) aus der Hand riss, kann ich nur sagen: Nein, Leute, so ein Verhalten trägt sicherlich nicht zur Fortpflanzung bei.





LECKER Abonnenten Adventskalender 2020

Exklusiv
für
Abonnenten

17



GASTROBACK®

19



KENWOOD

21



GRAEF



JETZT NOCH REGISTRIEREN!

Als Abonnent/in der LECKER haben Sie exklusiven Zugang zur LECKER Vorteilswelt. Die Mitgliedschaft ist kostenlos und ohne weitere Verpflichtungen. Melden Sie sich gleich an! Vom 1. bis 24. Dezember öffnet sich täglich ein Türchen im großen Abonnenten Adventskalender mit einem exklusiven Gewinn.

www.meine-lecker-vorteilswelt.de

Noch kein Abo? Jetzt bestellen unter: www.bauer-plus.de/lecker

LECKER- Hausbar


DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

„Wenn das alte Jahr
erfolgreich war, freue dich
aufs neue. Und war es
schlecht, ja dann erst recht!“

Albert Einstein

Dazu schmecken
Crostini mit Schmand,
Räucherlachs und
Radieschenstiften

Happy New Year! Blutorangen- Sgroppino

 ca. 20 Minuten + ca. 5 Stunden Wartezeit

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

120 g Zucker

Saft von 2 Blutorangen (ca. 150 ml)

Saft von 1 Zitrone (ca. 90 ml)

500 ml gekühlter Prosecco
oder Sekt

1 100 ml Wasser und Zucker erhitzen, und ca. 4 Minuten sirupartig einkochen. Blutorangen- und Zitronensaft durch ein feines Sieb in den Sirup gießen, unterrühren. Sorbetmasse auskühlen lassen, dann 4–5 Stunden ins Gefrierfach stellen.

2 Sorbet im Mixer oder mit einem Stabmixer kurz pürieren. Aus der Masse 4 Kugeln oder 4 Nocken formen und auf Gläser verteilen. Mit gut gekühltem Prosecco aufgießen.

DRINK TRIFFT DESSERT

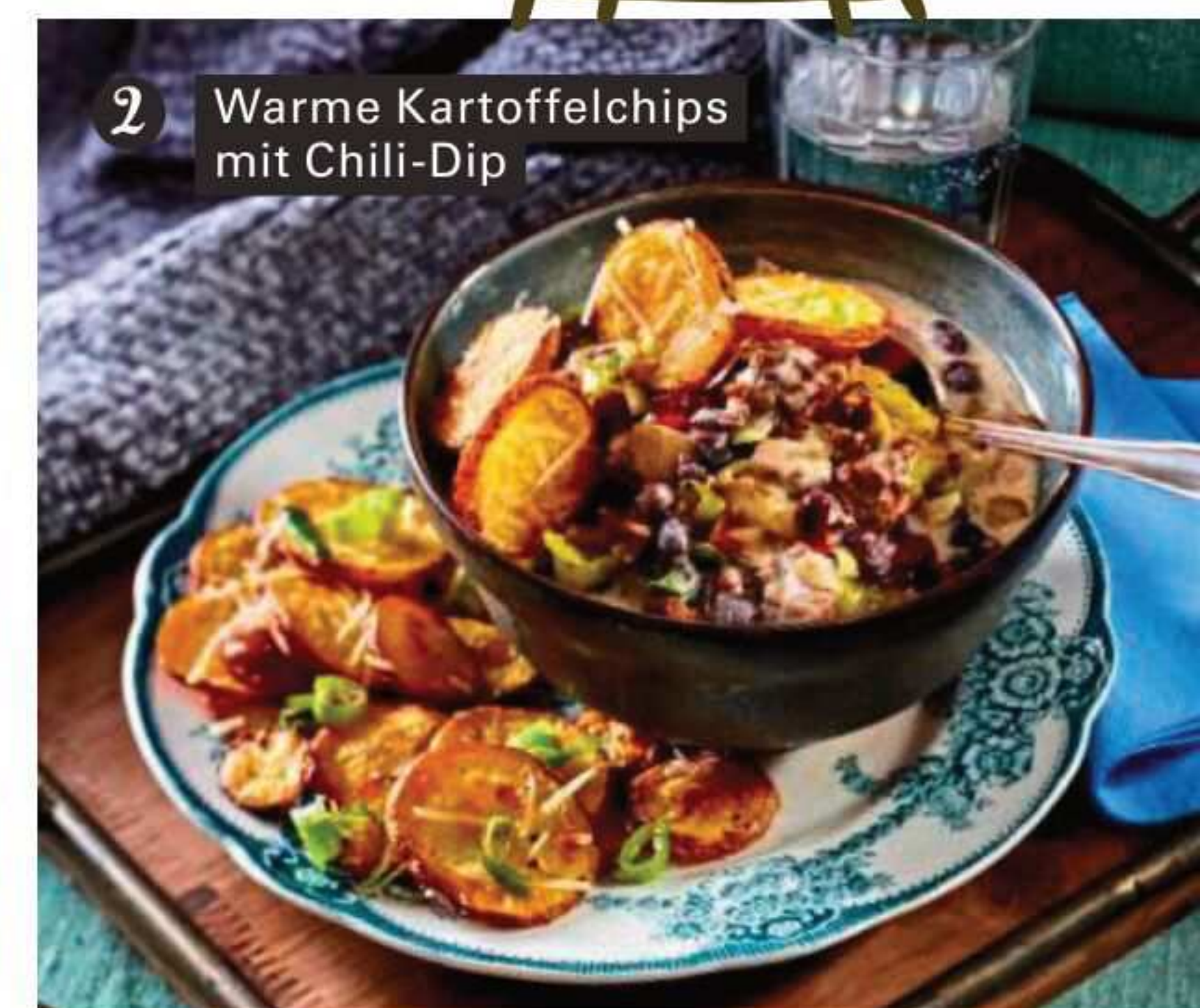
Der Sgroppino soll bereits im 16. Jahrhundert dem venezianischen Adel serviert worden sein – als Mix aus Digestif und Dessert. (Wie Sorbet ohne Gefrierer geht? Wissen wir leider auch nicht.)

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Faule Kartoffel? Ich bin ein Sofa-Held! Ich rette die Welt von der Couch aus.
#stayhomesavelives



1 Fischfilet unter Couscous-Kruste mit Erbsen



2 Warme Kartoffelchips mit Chili-Dip



3 Makkaroni mit zart geschmortem Rindfleisch

- 1 In gesunder Balance**
Soulfood, das nicht nur schmeckt, sondern auch noch unser Wohlbefinden stärkt
- 2 Leckeres für Couch-Potatoes**
Sofafreundliche Kartoffelgerichte, mit denen wir es uns wunderbar gemütlich machen
- 3 Mit Mozart schmeckt's besser**
Warum die richtigen Klänge das beste Gewürz für unsere vier köstlichen Rezepte sind
- 4 Back- und Sachgeschichten**
Mit Käsekuchen, spannendem Backwissen und natürlich der Maus und dem Elefanten



4 Blaubeer-Topfen-Striezel

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
26. Januar 2021

Glück kann
man nicht kaufen.
Aber backen.

MUM zum Selbermachen:
mit dem Küchenmaschinen-
Testsieger MUM 5 von Bosch

Mehr unter
www.mum-zum-selbermachen.de



BOSCH

Technik fürs Leben



TESTSIEGER

Stiftung
Warentest

test



**BEFRIEDIGEND
(2,6)**

Bosch MUM58L20

Im Test:
8 Küchenmaschinen mit
Schwenkarm von oben

5x befriedigend
1x ausreichend
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018

www.test.de

18PN07