

Mai 2021 – N°5
Deutschland € 4,20

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



**SCHNELLE & EINFACHE
OUTDOOR-
REZEPTE**
SEITE 78



**Gebackener
Spargel**
mit Tomaten-Salsa
und glasiertem
Hähnchen S. 16



Knackig, jung, sucht...

Die neue Gemüseküche für den Frühling

Bananen-Brownies mit Rhabarber S. 98



**Weniger süß:
Leichte Obstkuchen**

NATÜRLICH.

NATÜRLICH
HARMONISCH
UND
VOLLMUNDIG
MIT FEINEM AROMA UND
ANGENEHMER SÄURE

NATÜRLICH AUCH FÜR
VOLLAUTOMATEN,
HANDFILTER
UND
FRENCH PRESS
GEMAHLEN UND
GANZE BOHNE

NATÜRLICH
NACHHALTIG
BIO- UND FAIRTRADE
ZERTIFIZIERT

NATÜRLICH
SORTENREINER
SPITZENKAFFEE
AUS PERU

NATÜRLICH
0% ALUMINIUM
KOMPOSTIERBARE
KAPSELN*



100% BIO. 100% FAIR. 100% DALLMAYR QUALITÄT.

 dallmayr.com/granverde

FRÜHLING ist dann, wenn die Seele wieder **BUNT** denkt

*Das Fahrrad
frühjahrsfit machen*

*Auf einem Feld
Blumen pflücken*

*Die neue
Sonnenbrille
ausführen*

*Wieder mit dem Joggen
anfangen – und als Belohnung
ein Eis essen gehen*

*Wäsche draußen
aufhängen*

*Bei einer Tour ins Grüne die
warmen Sonnenstrahlen genießen*

*Kleiderschrank ausmisten und
Platz für Neues schaffen*

*Balkon oder Garten neu bepflanzen und
dabei dem Vogelgezwitscher lauschen*

*Ganz viel flirten – im Supermarkt, an
der Bus-Station, im Park ... Und beim ersten Date
etwas Leckerer kochen (Rezepte ab Seite 10)*

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und damit auch die gute Laune. Kurz gesagt: Wir haben **Frühlingsgefühle**. Doch gibt es die wirklich? Ja! Denn unser Gehirn schüttet die Glückshormone Endorphin und Serotonin aus, wenn Sonnenstrahlen auf unsere Haut treffen. Gleichzeitig wird in dieser Jahreszeit weniger vom Schlafhormon Melatonin produziert. Dadurch fühlen wir uns jetzt voller Tatendrang. Und wohin mit der ganzen Energie? Wir hätten da ein paar Ideen ...

Ihre LECKER-Redaktion



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



Alle fotografieren jetzt ihr Essen.
Wir schon lange: @lecker_magazin



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

LECKER



Inhalt



14

Verliebtes Frühlingsgemüse:
Kohlrabi-Salat
mit Miso-Dressing

24

Never Grow up:
Spiralnudeln mit
Würstchen
in Tomatensoße



AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche
Gedippte Radieschen
- 10 Alle 11 Minuten verliebt
sich ein Gemüse
**Wir bringen Frühlingsgemüse
mit 1-a-Zutaten zusammen**
- 20 Leckerbissen
- 22 Never Grow up
**Lieblingessen von früher,
aufgepimpt für heute**
- 34 Das Easy-peasy-Menü
**Entspannt kochen für einen
stressfreien Abend**
- 62 LECKER-Küchenkosmos
Neue Strohalm-Alternativen

FÜR JEDEN TAG

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

KOCHSCHULE

Schritt für Schritt erklärt

- 58 All Eyes on ...
Sauce hollandaise

WELLFOOD

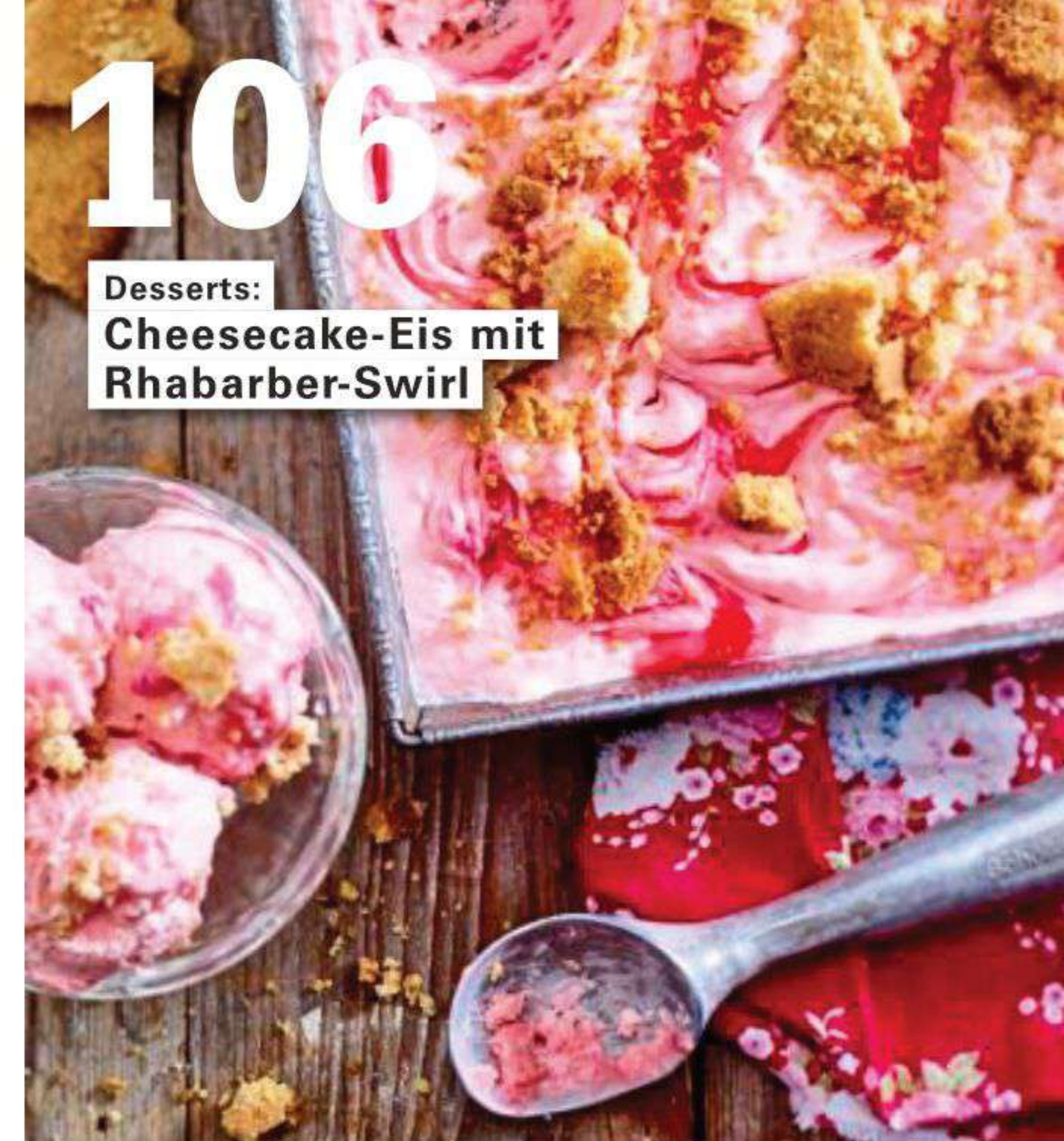
- 64 Food for glow & flow
**Ausgewogene, nährstoffreiche
Gerichte, die Ihnen guttun**



DIE DREI CAMPER
DER REDAKTION: NADINE,
MALTE UND CLAUDIA

106

Desserts:
**Cheesecake-Eis mit
Rhabarber-Swirl**



50

Helden des Alltags:
Chicken-Bagel „Crispy Crunch“

SPECIALS

- 78 Wir kochen, wo wir parken
**Die besten Rezepte für die Camping-
küche plus hilfreiche Outdoor-Tipps**

SÜSSE SACHEN

- 90 Ist das Kunst oder kann das weg?
**Wie wir aus weichen Bananen
Backmeisterwerke zaubern**

104 Desserts



Food for glow & flow:
Quiche Primavera
mit grünem Spargel

65



82

Wir kochen, wo wir parken:
Nudelauflauf
„Wie aus dem Ofen“

POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 32 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze
- 42 Survival-Rezept
Das „Kann auch noch auf den Rost“-Rezept
- 50 Impressum
- 76 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Sardellen
- 88 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Küchenrollenhalter
- 102 Noch'n Käffchen?
- 108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger
- 110 Hausbar & Vorschau

110

LECKER-Hausbar:
Zeit für Martinis!



96

Ist das Kunst oder kann das weg?:
Banana-Bread-Art mit Vanillesößchen



LECKER- Übersicht

Titel-
rezept



S. 8 Gedippte Radieschen



S. 12 Blumenkohl-Romanze mit exotischer Hackliebe



S. 14 Kohlrabi-Salat-Date mit Miso-Dressing



S. 16 Spargel-Tête-à-Tête mit Salsa-Nummer



S. 36 Gebratener Spargel zu Burrata



S. 38 Zucchini-Hack-Röllchen in Tomatensoße



S. 40 Banana-Split mit Erdbeer-Erdnuss-Topping



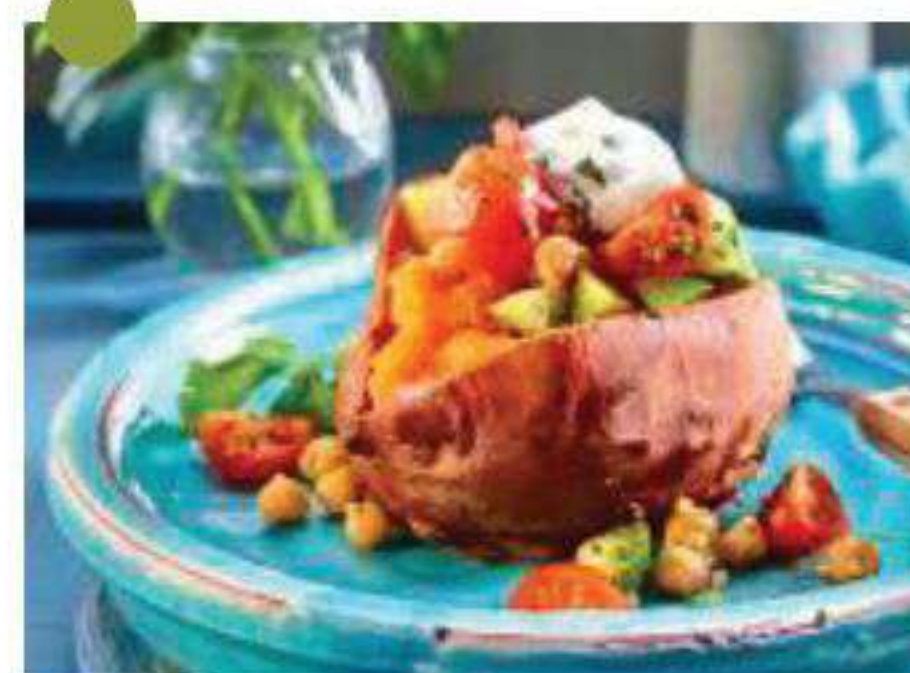
S. 45 Lunch-Salat mit Ofen-Rhabarber



S. 45 Pasta alla Toscana mit Spargel und Tomaten



S. 46 Mit Bulgur und Oliven gefüllte Zucchini-Schiffchen



S. 54 Süßkartoffel-Kumpir mit Kichererbsen-Salat



S. 54 Maultaschen-Auflauf



S. 56 Crêpe-Burritos mit Paprika-Hackfleisch-Füllung



S. 57 Tropischer Kokos-Milchreis



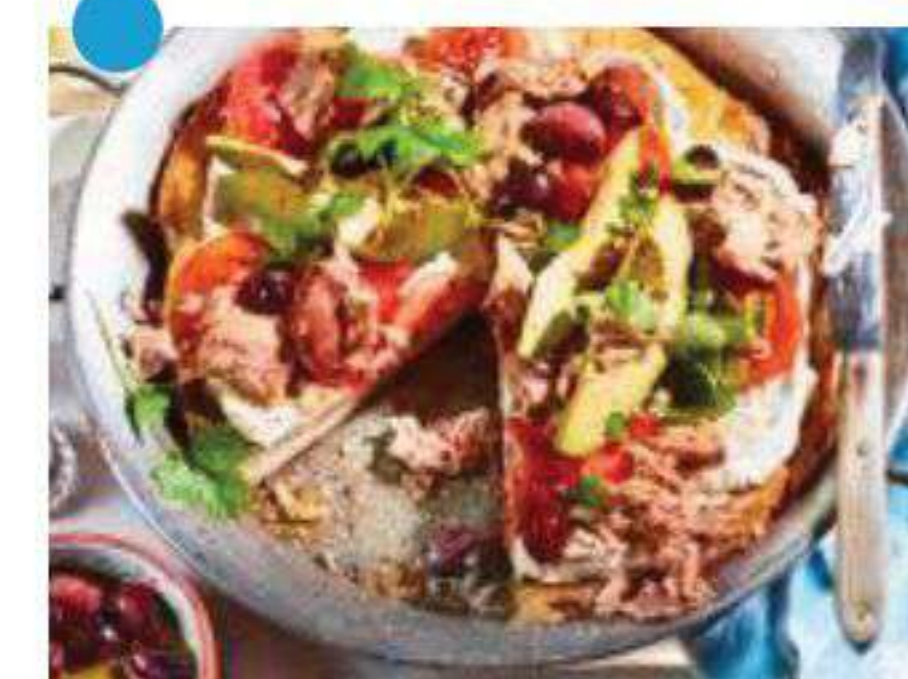
S. 58 Sauce hollandaise



S. 72 Green-Coconut-Smoothie



S. 74 Taco-Schiffchen „Gruß aus dem Meer“



S. 80 Fladenbrot à la Pizza Tonno



S. 82 Nudelauf „Wie aus dem Ofen“



S. 94 Ki-Ba-Impressionen in Upside-Down-Ästhetik



S. 96 Banana-Bread-Art mit Vanillesößchen-Attributen



S. 98 Brownie-Motiv mit Rhabarber-Kontur



„Geschüttelt,
nicht gerührt“ –
Martinis im
007-Style gibt's
auf S. 110



S. 18 Frühlingszwiebel-Liaison mit Lachs-Pasta



S. 24 Spiralnudeln mit Würstchen in Tomatensoße



S. 26 Blattspinat mit Quetschkartoffeln



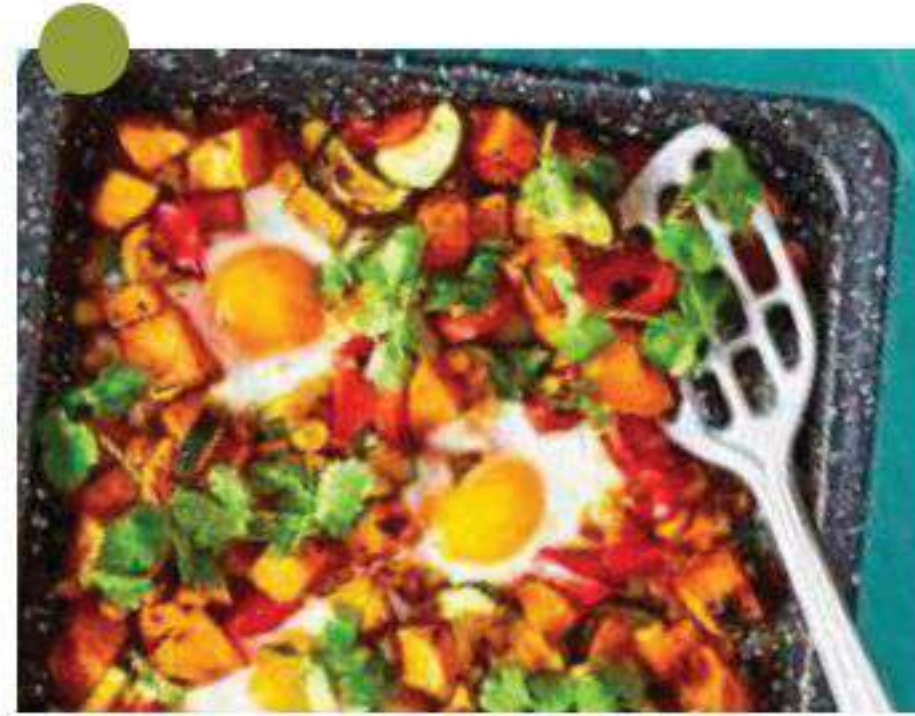
S. 28 Fischstäbchen mit Zitronenpüree



S. 30 Quark-Pfannkuchen-Päckchen mit Erdbeer-Salsa



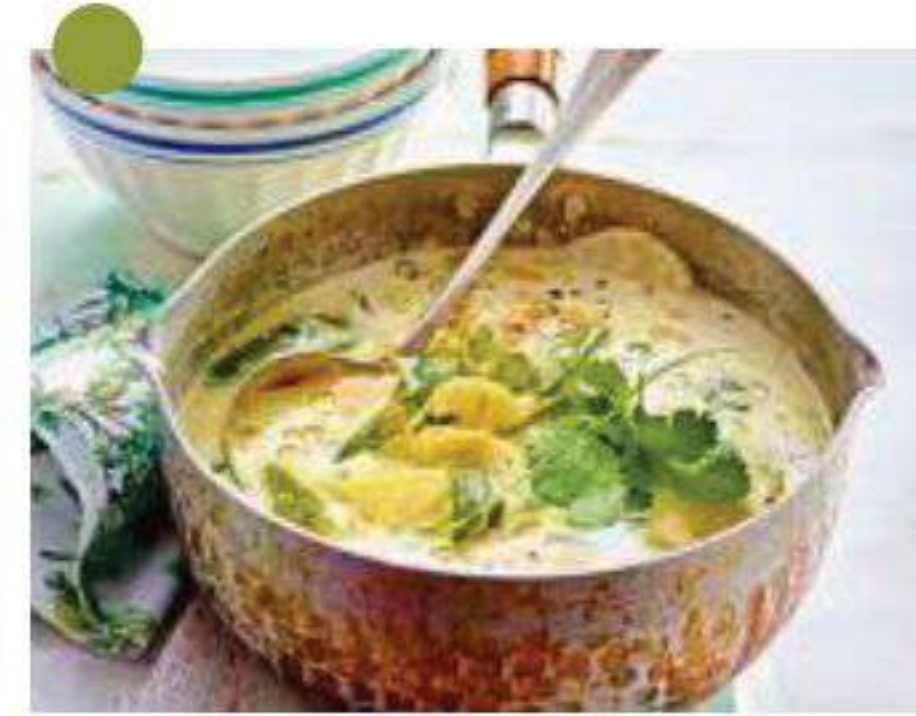
S. 48 Käse-Speck-Kissen



S. 48 Buntes Ofengemüse mit Spiegelei



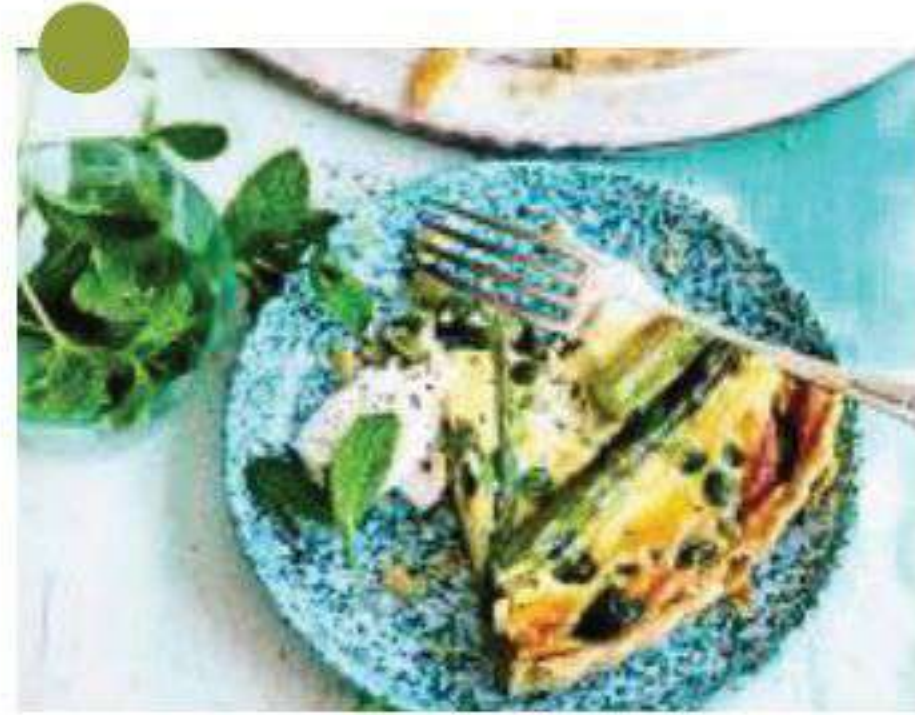
S. 50 Chicken-Bagel „Crispy Crunch“



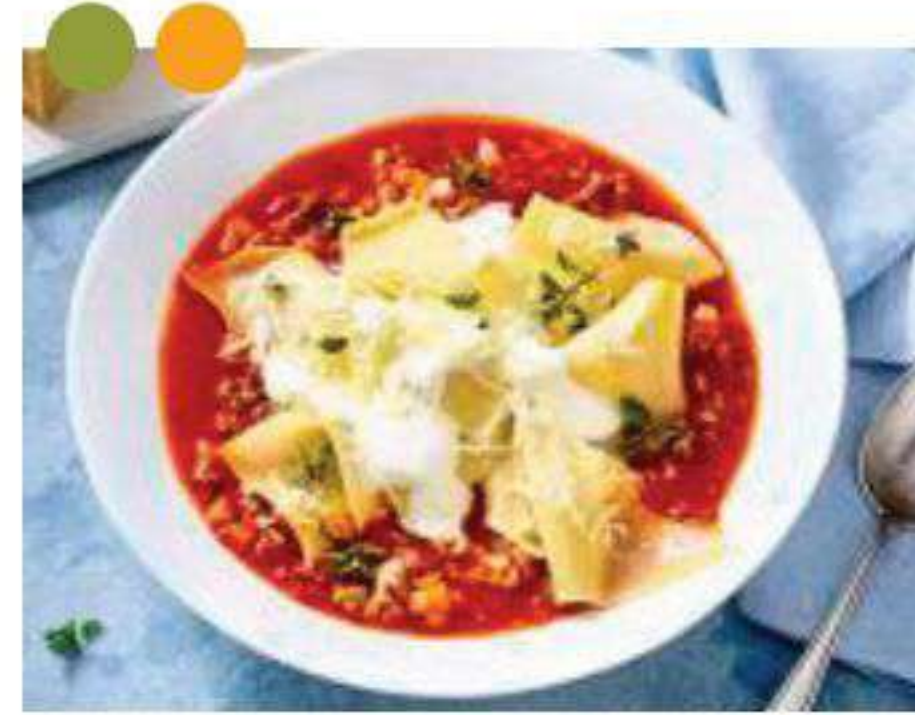
S. 52: Frühlings-Kartoffel-Curry



S. 61 Eggs Benedict



S. 65 Quiche Primavera mit grünem Spargel



S. 66 Lasagne-Suppe „Veggie Protein-Power“



S. 68 Gemüse-Couscous



S. 70 Lauwarmer Asia-Salat mit Rinderstreifen



S. 84 Couscous nach Paella-Art



S. 87 Immer-dabei-Ratatouille



S. 88 Das Deko-Wochenend-Projekt



S. 92 Banoffee-Bildnis mit Heidelbeer-Details



S. 105 Süße Erdbeer-Sandwiches



S. 106 Cheesecake-Eis mit Rhabarber-Swirl



S. 110 Dreierlei Martinis

Einfach mal wieder Kind sein: Wir kochen uns zurück in die Kindheit



So geht das!

- Vorspeisen & Snacks
- Fleisch
- Fisch
- Vegetarisch
- Pasta
- Home sweet Home
- Süßes, Backen & Getränke

Gruf

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

Küche

DAS GEHEIMNIS FRANZÖSISCHER
HÄPPCHEN? BUTTER! HIER EINE
GRANDIOSE FRÜHLINGSVARIANTE

Dazu schmeckt
knuspriges Baguette und
ein Sauvignon Blanc

Gedippte Radieschen

Für ca. 15 Stück: 1 Bund Radieschen (ca. 175 g) gründlich waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Radieschen sehr gut trocken tupfen. **150 g kalte (!) Butter** würfeln und über einem warmen Wasserbad ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren erwärmen (die Butter sollte eine zähe, dickflüssige Konsistenz haben). Radieschen zur Hälfte in die warme Butter tauchen und auf Backpapier legen. Mit etwas **Meersalz** bestreuen und fest werden lassen.



Bio für alle.

ANZEIGE



Gute Bio-Lebensmittel werden schon lange nicht mehr nur in teuren Bio-Läden verkauft. Für alle, die Bio-Qualität zu Discounter-Preisen wollen, gibt's Naturgut bei PENNY. Das vielfältige Bio-Sortiment von Naturgut bietet alles von Bio-Lachs bis zu Bio-Paprika – damit lässt sich sogar eine hervorragende Lachs-Bowl zubereiten. Und das natürlich gewohnt PENNY-günstig.

NATUR
GUT



Lachs-Bowl für zwei Personen:

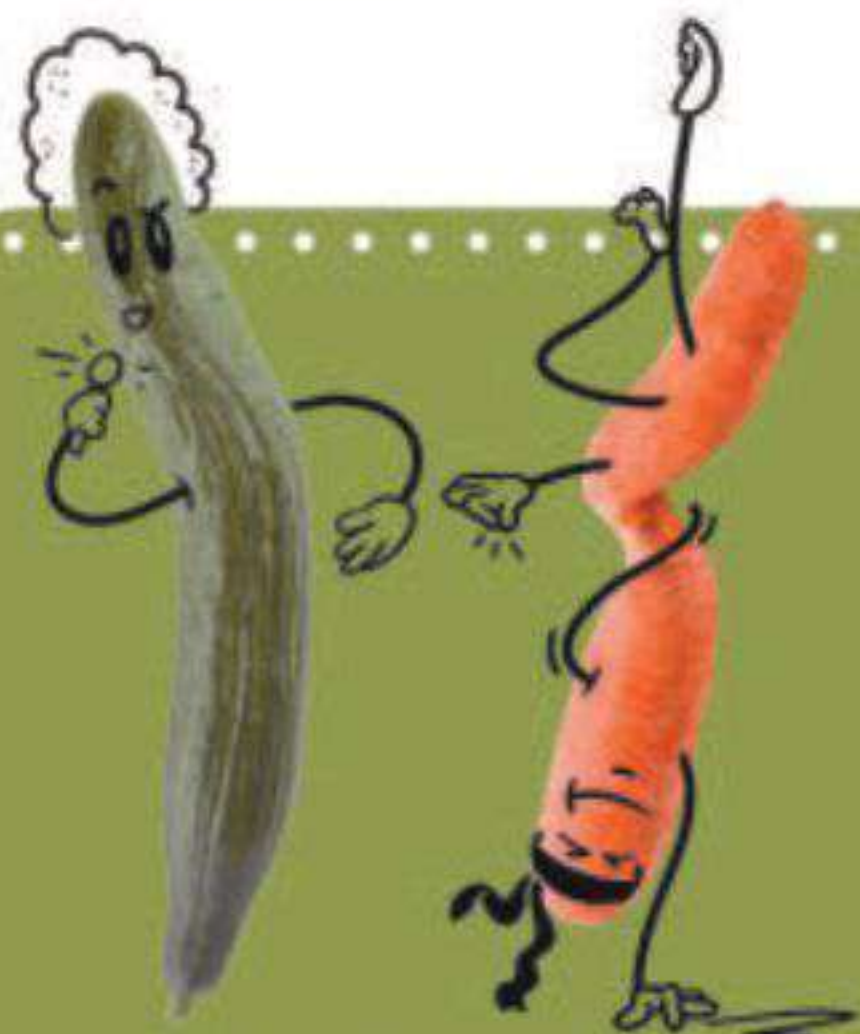
| | |
|-------|----------------------------|
| 200 g | Naturgut Bio-Lachs |
| 1/2 | Naturgut Bio-Gurke |
| 1 | Naturgut Bio-Möhre |
| 1 | Naturgut Bio-Paprika |
| 1/2 | Mango |
| etwas | Naturgut Bio-6-Kräuter-Mix |
| etwas | Naturgut Bio-Kerne-Mix |

So einfach geht's:

- 1 Den Lachs in etwas Öl anbraten und die Gurke, Möhre, Paprika und Mango in kleine Stücke schneiden.
- 2 Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Kernen und Kräutern dekorieren und servieren.

Tipp: Als sättigende Basis für die Bowl kann auch gut eine Portion gekochter Reis verwendet werden.

Mehr Infos unter penny.de/naturgut



Übrigens: Kennt ihr schon die Naturgut Bio-Helden?

Diese Lebensmittel beweisen, dass gutes Obst und Gemüse nicht der Norm entsprechen muss und kleine Macken haben darf – und trotzdem hervorragend schmeckt. Ganz ohne synthetischen und chemischen Dünger setzt PENNY ein wichtiges Zeichen, dass es eben auf die inneren Werte ankommt.



Alle 11 Minuten verliebt sich ein Frühlingsgemüse

Bereit für die Liebe zum Kochen? Wir sind Testsieger in der Rezeptvermittlung und bringen junges Gemüse mit Zutaten zusammen, bei denen die Chance auf ein gelungenes Gericht besonders hoch ist. Warten Sie nicht länger auf den Kühlschranks-Zufall – nehmen Sie Ihr Food-Glück selbst in die Hand und vertrauen Sie auf unser LECKER-Prinzip!







Blumenkohl-Romanze mit exotischer Hackliebe

Wenn unschuldige, zarte Röschen auf Hack, Rosinen und Orientgewürze treffen, wird daraus eine ganz heiße Nummer



123 Food-Matching-Punkte



Schäl-
Anfrage



Kochtopf
freigeben



Rezept
senden

Steckbrief



Saison Mai bis
Ende Oktober



Herkunft: Aus Kleinasien
eingewandert. Inzwischen
weltweit zu Hause



Positives Merkmal:
Offen für fast alle
Gewürzfreuden



Markenzeichen: Licht-
empfindlicher Dickschädel
mit vornehmer Blässe



Innere Werte: Macht fit,
ist gut bekömmlich und
schützt das Herz dank
Vitamin C und Kalium



Liebesbeweis



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 680 kcal · E 33 g · F 51 g · KH 17 g

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Blumenkohl

4 EL Olivenöl

Edelsüßpaprika, ge-
mahlener Kreuzkümmel,

Salz, Pfeffer

500 g gemischtes Hack

50 g Rosinen

30 g Pinienkerne

je 2 Stiele Minze

und Petersilie

250 g Schmand

1 TL Harissa

(scharfe Gewürzpaste)

1 Blumenkohl waschen und in großen Röschen vom Strunk schneiden. Mit Öl, 1 ½ TL Paprika, 1 TL Kreuzkümmel und ca. ¼ TL Salz mischen. Auf einem Blech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten garen.

2 Inzwischen das Hack in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden anbraten. Rosinen, Pinienkerne und 2–3 EL Wasser zugeben. Kräuter waschen, Blätter fein hacken und die Hälfte ins Hack rühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken.

3 Für den Dip Schmand mit 2–4 EL Wasser und Harissa verrühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Röst-Blumenkohl, Hack und Dip anrichten. Mit den übrigen Kräutern bestreuen.



Sie über sich



Ich würde nie ... ganz in Weiß heiraten. Die Farbe trage ich eh schon jeden Tag. Ich träume von einem Gewand in Gelb-Grün oder Violett – nach dem Vorbild meiner südeuropäischen Verwandten.



Kohlrabi-Salat-Date mit reizvollem Miso-Dressing

Croûton-Knistern liegt in der Luft: Nach ein paar virtuellen Flirts treffen sich Knolle und Vinaigrette zum ersten Mal auf dem Teller



154 Food-Matching-Punkte



Schäl-
Anfrage



Kochtopf
freigeben



Rezept
senden



Liebesbeweis



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 290 kcal · E 10 g · F 6 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

2 Kohlrabi (ca. 850 g)

Salz, Pfeffer

50 g Babyspinat

2–3 EL geröstetes

Sesamöl

1 EL Misopaste

(z. B. rote)

Saft von 1 Zitrone

1 EL Agavendicksaft

ca. 300 g Fladenbrot

evtl. Kresse zum

Bestreuen

1 Vom Kohlrabi feine Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen schälen, je nach Größe evtl. halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. **Für das Dressing** 1 EL Öl, Miso-paste, Zitronensaft und den Agavendicksaft glatt rühren. Mit Pfeffer würzen.

3 Für die Croûtons Fladenbrot in Stückchen zupfen. 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Brot darin unter Wenden rösten und leicht salzen.

4 Entstandenes Kohlrabiwasser (ca. 2 EL) in das Dressing rühren. Kohlrabi mit Spinat, Croûtons und den beiseitegelegten Blättern mischen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen. Das Miso-Dressing dazureichen.

Steckbrief



Saison April bis
Ende Oktober



Herkunft: Unklar.
Vermutlich aus dem
Mittelmeerraum
oder Zentralasien



Positives Merkmal:
Roh oder gekocht
flexibel genießbar



Markenzeichen: Einzig-
artiger Duft – vor allem,
wenn er auf cool macht



Innere Werte: Reichlich
enthaltene Senföle
stärken die Abwehrkräfte

Er über sich



Wer mich aufheitern will ...
verwertet auch meine
grünen Blätter. Denn sie
enthalten dreimal so
viele Vitalstoffe wie meine
Knolle selbst und sind
ein attraktives Topping für
Suppen, Salate, Gemüse-
pfannen und Eintöpfe.

Veggie



**TITEL-
REZEPT**





Spargel-Tête-à-Tête mit schneller Salsa-Nummer

So ein Charmebolzen! Mit dem frischen Tomatenmix hat der grüne Sonnenanbeter seine Chicken-Begleitung sofort rumgekriegt



183 Food-Matching-Punkte



Schäl-
Anfrage



Kochtopf
freigeben



Rezept
senden

Steckbrief



Saison: April bis
Ende Juni



Herkunft: Wahrschein-
lich aus dem östlichen
Mittelmeerraum



Positives Merkmal:
Seine besonders
aromatischen Spitzen



Markenzeichen: Er
weiß genau, was seine
gute Qualität wert ist



Innere Werte: Enthält
viel Zink, das den Körper
strafft und nicht
nur den Geist anregt



Liebesbeweis



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 400 kcal · E 41 g · F 19 g · KH 14 g

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg grüner Spargel

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup

1 Bio-Zitrone

2 Hähnchenfilets

(à ca. 250 g)

1 EL Sojasoße

250 g bunte Kirsch-
tomaten

5 Stiele Basilikum

100 g Feta

1 Holzige Spargelenden ab-
schneiden. Stangen waschen
und in kochendem Salzwasser
1–2 Minuten vorgaren, ab-
schrecken und gut abtropfen.

2 Knoblauch schälen, fein ha-
cken. Mit 2 EL Öl, 1 EL Ahorn-
sirup, Salz und Pfeffer verrüh-
ren. Zitrone heiß waschen,
1 Hälfte in Scheiben schnei-
den. Mit Spargel und Marina-
de auf einem Blech mischen.

3 Rest Zitrone auspressen. 1 EL
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Fleisch trocken tupfen und im
heißen Öl auf beiden Seiten
ca. 5 Minuten braten. Salzen,

pfeffern, mit je 1 EL Ahorn-
sirup, Zitronensaft und Soja-
soße beträufeln. Bei schwacher
Hitze ca. 3 Minuten weiter-
garen, dabei öfter wenden.

4 Ofengrill einschalten. Spargel
auf zweiter Schiene von oben
ca. 5 Minuten übergrillen. In-
zwischen **für die Salsa** Toma-
ten waschen und klein schnei-
den. Basilikum waschen. Die
Blätter mit Kirschtomaten,
1 EL Zitronensaft und 2 EL Öl
mischen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Hähnchen in
Scheiben schneiden. Mit Salsa
und Spargel anrichten. Feta
darüberkrümeln.

Er über sich



Mein Flirt-Vorteil: Ich
hab's nicht nötig, mich so
lange herauszuputzen wie
mein weißer Beet-Kollege.

**Darauf reagiere ich aller-
gisch:** Zu viel Kochwasser!
Ich sollte gerade eben
damit bedeckt sein. Sonst
verliere ich Inhaltsstoffe.



Frühlingszwiebel-Liaison mit verlockender Lachs-Pasta

Love at first bite: Was als Blind Date im Kochtopf begann, entwickelt sich zum cremigen Nudelglück



166

Food-Matching-Punkte



Schäl-
Anfrage



Kochtopf
freigeben



Rezept
senden



Liebesbeweis



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 790 kcal · E 38 g · F 36 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln

(z. B. Rigatoni)

Salz, Cayennepfeffer

1 Bund Lauchzwiebeln

2 EL Olivenöl

300 ml Gemüsebrühe

200 g Doppelrahm-

frischkäse

Schale und Saft von

1 Bio-Zitrone

400 g Lachsfilet

(ohne Haut)

evtl. Petersilie zum

Bestreuen

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 Lauchzwiebeln waschen. Das Weiße in feine Ringe und das Zwiebelgrün in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Weiße Zwiebelringe darin ca. 1 Minute andünsten. Brühe, Frischkäse, Zitronenschale und -saft zugeben, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz sowie Cayennepfeffer abschmecken.

4 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In der Soße bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

5 Inzwischen Nudeln abgießen, dabei ca. 75 ml Kochwasser auffangen. Mit den übrigen Lauchzwiebeln in die Soße rühren. Nudeln wieder in den Topf geben. Soße vorsichtig untermischen. Nach Belieben die Pasta noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

Steckbrief



Saison: April bis
Ende Oktober



Herkunft: Hat fern-
östliche Wurzeln, ist
aber überall zu Hause



Positives Merkmal:
Absoluter Teamplayer
und ein Bund fürs Leben



Markenzeichen: Ist
immer cool und
erfrischend drauf



Innere Werte: Enthalte-
nes Vitamin A sorgt für
mehr Durchblick, ätheri-
sche Senföle schützen
vor freien Radikalen.

Sie über sich



Ich sollte öfter: Nach-
wachsen! Wer meinen
unteren Abschnitt mit
kleinen Wurzeln (mind. 5
cm lang) für 5 bis 7 Tage
in ein Glas mit lauwarmen
Wasser stellt, kann mich
anschließend einpflanzen.





**Manufaktur-
Schätze**

Leckerbissen

WIR SETZEN AUF QUALITÄT STATT QUANTITÄT – UND EMPFEHLEN DIESE PRODUKTE, IN DENEN VIEL LIEBE UND ECHTE HANDARBEIT STECKEN



Pasta wie in Apulien

Für ein paar Öhrchen-Nudeln schlug sich Fernsehkoch Tim Mälzer schon mal eine ganze Nacht um die Ohren. Wir machen's uns ein bisschen leichter mit diesen echt italienischen Orecchiette. 15 €/kg über bottegaegnazia.com

Eine wie keine

Diese Steinzeug-Tassen (ca. 450 ml; 11,5 cm Ø, 8,5 cm hoch) werden in Portugal handgetöpft und verziert – und sind so schön einzigartig. Für 16 €/Stück über onomao.com



*Halt mich fest,
ich bin zu schön,
um nur im Schrank
zu stehen!*

Unsere kleine Quarkerei @Home

Ups, die Frischmilch ist sauer? Nicht wegschütten, denn daraus lässt sich super Quark machen. Einfach ein feines Sieb über eine Schüssel hängen, mit einem Tuch auslegen und die Milch einfüllen. Im Kühlschrank abtropfen lassen und – voilà. Jetzt noch ein paar Kräuter rein und ab aufs Brot damit! Funktioniert übrigens auch mit (nicht hocherhitzter) Frischmilch, wenn wir sie leicht erwärmen mit Zitronensaft (4 EL auf 1 l) mischen, ca. 4 Stunden ruhen und anschließend abtropfen lassen.



Natürlich gewürzt

Bei Tante Fine wird noch wie früher gesät, geerntet, gezupft, getrocknet – in Bio-Qualität und ohne lange Transportwege. Das Ergebnis: aromatische Gewürzkräuter-Mischungen ohne Schnickschnack. Und: ohne Salz. 30 g für 6,90 €* über tantefine.de



Bayerisch Creme(suppe)

Löffeln wir gern aus: Das Möhren-Süppchen „Bollywodd Veggie“ aus der Ein-Mann-Manufaktur Langhans ist so schön fruchtig-exotisch! Gekocht wird übrigens nur mit Gemüse aus der Region. 400-ml-Dose für 6,95 €* über langhans-suppenmanufaktur.de



Helfer, mit denen wir
viele Klein kriegen



Herrlich,
wie das
duftet

Mahlereien aller Art

Das Schönste am Morgen:
Wenn der Kaffee endlich fertig
ist. Von fein für Espresso bis
grob für die French Press – mit
der Keramikmühle (18 cm hoch,
für ca. 30 g Bohnen) mahlen wir
unseren Kaffee, wie er uns
gefällt. 39,90 €* über
coffeecircle.com

Guter Schnitt

Das handgefertigte
Gemüsemesser ist zu
recht ein Klassiker:
Die scharfe Klinge
(8 cm lang) ist die ideale
Begleitung beim Putzen
und Schnippeln von
Spargel, Radieschen
& Co. 13,90 €* über
windmuehlenmesser-
kaufen.de

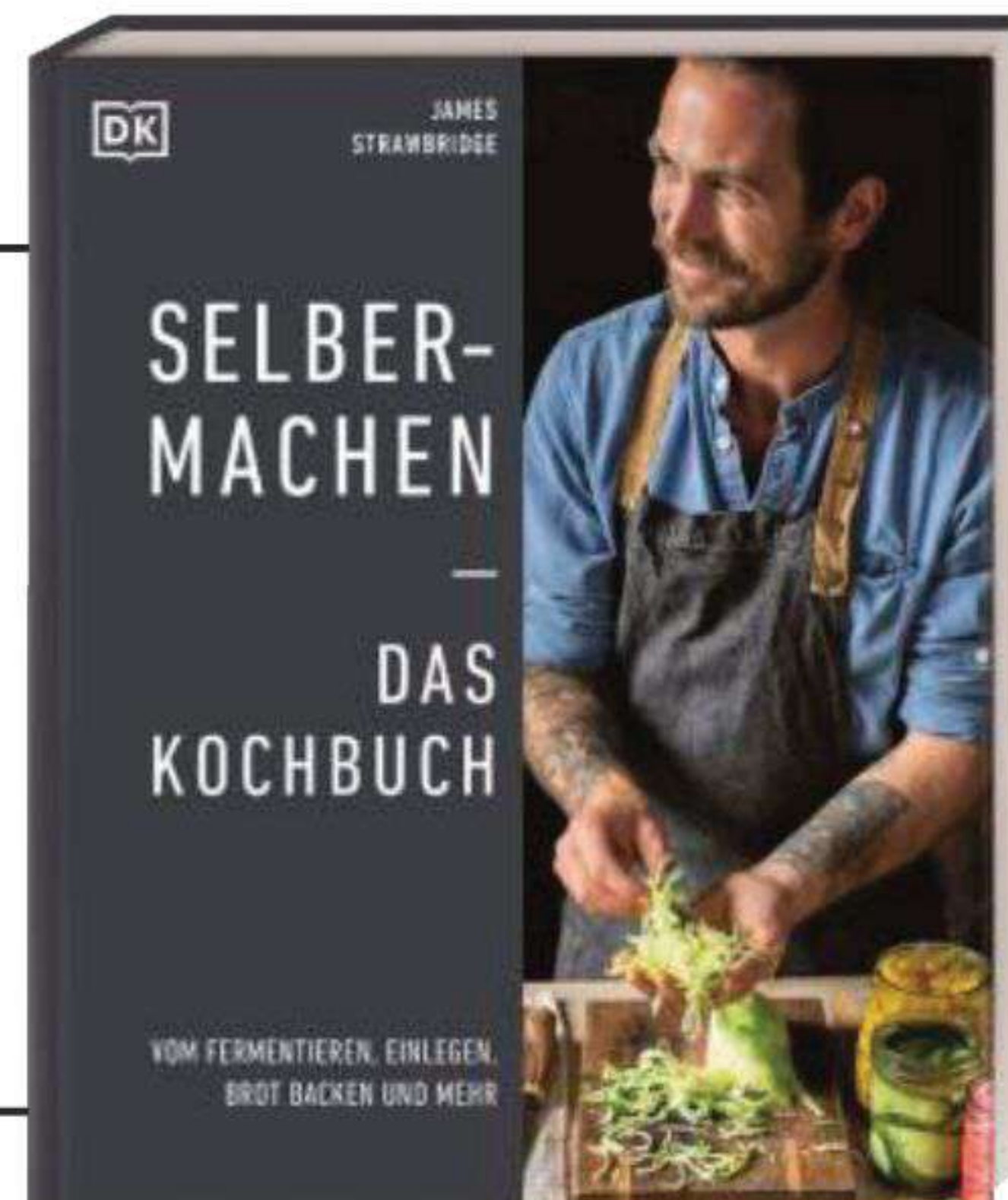


Pop-Art

Schnödes Popcorn aus der
Mikrowelle? Das geht doch
besser, süßer – leckerer!
Unser Liebling: „Dunkle
Schokolade und geröstete
Mandel“ aus der Berliner
Popkornditorei Knalle.
100-g-Packung für 4,50 €*
über knalle.berlin

Chip, Chip, hurra!

Zugegeben, mit 3,99 €* für 150 g sind die
Chips von San Nicasio eher Fingerfood
zum Aperitif als Sofa-Knabberei.
Himalaja-Salz, kalt gepresstes Olivenöl
und schwarzer Pfeffer sorgen aber für
den Suchtfaktor. Über confiserieklein.de



DIY-Handbuch

Käse, Brot und Sauerkraut –
machen wir jetzt alles selbst.
Klingt kompliziert? Ist es
überhaupt nicht, wenn wir
uns an die Schritt-für-Schritt-
Anleitungen von DIY-Meister
James Strawbridge halten.
24,95 €, im Buchhandel

Mix me! Ich
schmecke nicht nur
mit Alkohol,
sondern peppe auch
Cold Brew Coffee,
Eistee oder
Sorbets auf



Simsala-Gin-Tonic

Hamburgs neue herbe Perle: Der
„pHenomenal (gute) Tonic“-
Sirup versüßt uns mit Noten aus
Chinarinde, Zitronengras und
Zitrusfrüchten den Wochenend-
Drink. Und das ohne raffinierten
Zucker. Also, wer will noch
einen Refill? 11,99 €*/250 ml über
shop.phenomenaldrinks.com

* Zzgl. Versandkosten



Newer Grow up



*Einfach mal wieder Kind sein und nicht groß werden – so wie Peter Pan.
Mit Nudeln in Tomatensoße, Pfannkuchen und Fischstäbchen kochen
wir uns zurück ins Nimmerland. Denn dank ein paar kulinarischer Tricks
werden daraus auch famose Gerichte für die Erwachsenenwelt!*

„Sag nie auf
Wiedersehen,
weil auf
Wiedersehen
bedeutet
wegzugehen –
und weggehen,
bedeutet zu
vergessen.“

Peter Pau



SPIRALNUDELN

mit Würstchen in Tomatensoße

Bei akutem Nostalgie-Jieper hilft diese schnelle Pasta. Doch statt der langweiligen Wiener kommen würzige Merguez-Würstchen in die Soße. Denn im Gegensatz zum kleinen Peter dürfen wir schön scharf essen



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 700 kcal · E 35 g · F 27 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Spirelli)

Salz, Knoblauchpulver,

Zucker, Pfefferkörner

1 rote Paprikaschote

400 g Merguez

(pikante Bratwürste)

1 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Dose (425 ml) Kirschtomaten

250 ml Gemüsebrühe

4 Stiele Thymian

125 g Mozzarella

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Inzwischen Paprika waschen und putzen. Paprikaschote und Merguez in 2–3 cm große Stücke schneiden.

2 Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Merguez darin ca. 3 Minuten unter Wenden braten. Paprika zugeben und kurz mitbraten, dann beides aus der Pfanne nehmen. Tomatenmark ins verbliebene Bratfett geben und kurz anrösten. Tomaten zugeben. Brühe angießen, je ½ TL Knoblauch und Zucker zugeben. Tomatensoße ca. 5 Minuten köcheln.

3 Thymian waschen und trocken tupfen. Blätter abstreifen und mit 4–6 Pfefferkörnern grob zerstoßen. Nudeln abgießen, dabei ca. 4 EL Kochwasser auffangen und in die Tomatensoße rühren. Merguez und Paprika zufügen. Nudeln wieder in den Topf geben. Soße gut untermischen. Auf Tellern anrichten. Mozzarella in Stücke zupfen und darübergeben. Mit Thymian-Pfeffer bestreuen.



Der Junge, der niemals erwachsen werden wollte

Die **Figur des Peter Pan** stammt aus dem Erwachsenen-Roman „The Little White Bird“ von James Matthew Barrie. Peter war so beliebt, dass der Autor das 1904 uraufgeführte, gleichnamige Theaterstück schrieb. Darin lebt Peter mit den Verlorenen Jungs, der kleinen Fee Glöckchen und dem Piraten-Bösewicht Kapitän Hook auf der fiktiven Insel Nimmerland. Auf einem Ausflug nach London begegnet er Wendy Darling und ihren Brüdern John und Michael. Peter bestäubt alle mit Feenstaub und fliegt mit ihnen nach Nimmerland, wo Wendy für ihn und die Verlorenen Jungs die Mutterrolle einnimmt. Zusammen erleben sie eine Reihe von Abenteuern. Als die Darling-Kinder Heimweh bekommen, bringt Peter sie zurück nach Hause. Auch die Verlorenen Jungs kommen mit und alle werden von Familie Darling adoptiert.

BLATTSPINAT MIT QUETSCHKARTOFFELN und wachswweichem Ei

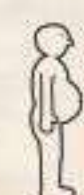
Wer hat das Gerücht in die Welt gesetzt, Kinder würden Spinat hassen? Eine Umfrage in unserer Redaktion hat ergeben: Alle liebten früher den grünen Blubb. Und auch heute ist der gepimpte Kidsklassiker mit Ofenknollen ein Hit



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 540 kcal · E 23 g · F 32 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln

(z. B. Drillinge)

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

8 Eier

6 Stiele Thymian

200 g Schmand

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL weiche Butter

1 Zwiebel

500 g Blattspinat

Backpapier

1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Eier ca. 7 Minuten wachswweich kochen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Thymian waschen und die Blätter abstreifen. Hälfte Thymian mit Schmand und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Kartoffeln abgießen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Jeweils mit einem Kartoffelstampfer (alternativ mit dem Boden eines Topfes) flach drücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 1 EL Butter mit Rest Thy-

mian verrühren. Die Kartoffeln damit bepinseln, mit Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

3 Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen. 1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat tropfnass zugeben. Zugedeckt zusammenfallen lassen. 2 EL Thymian-Schmand unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinat, gebackene Kartoffeln und Eier anrichten. Den übrigen Thymian-Schmand dazureichen.

Wie wurde aus dem Theaterstück ein Zeichentrick-Film?

Die Idee, Peter Pan auf die Leinwand zu bringen, stammt aus Walt Disneys Kindheit. Nachdem er die Bühnenproduktion von James Matthew Barrie gesehen hatte, bekam er die Chance, Peter in einem Schulstück zu spielen.

Sein Bruder Roy hievte ihn damals mit einem Seil über die Bühne, damit es so aussah, als würde er fliegen.

Veggie



„Mit einem
Lächeln und
Freude im
Herzen geht
alles viel
leichter.“

Peter Pau



„Erwachsen
werden ist so eine
barbarische
Angelegenheit ...
voller Unannehm-
lichkeiten
und Pickel!“

Kapitän James Hook



FISCHSTÄBCHEN *mit Zitronenpüree und Gurken-Radieschen-Salat*

Fast wie früher, nur etwas mehr Upperclass: Die Fischfilets sind selbst paniert in Pankobröseln und das Kartoffelpü hat wie von Zauberhand einen Hauch von Zitrone abbekommen



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 650 kcal · E 40 g · F 28 g · KH 57 g

Zutaten für 4 Personen

800 g mehlig
kochende Kartoffeln
Salz, Zucker
1 Bio-Salatgurke
1 Bund Radieschen
100 g Schlagsahne
Saft und abgeriebene Schale
von ½ Bio-Zitrone
600 g Kabeljaufilet
2 Eier ■ 2 EL Mehl
100 g Panko (japanische
Semmelbrösel)
ca. 100 g Butterschmalz
5 EL Milch ■ 1 EL Butter
2 Stiele Dill

1 Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Inzwischen **für den Salat** Gurke waschen, Radieschen waschen und putzen. Beides in feine Scheiben schneiden. Sahne leicht anschlagen, dabei Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Gurke und Radieschen unterheben.

2 Für die Fischstäbchen Fisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 8 Streifen schneiden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko auf zwei Teller verteilen. Fischstreifen salzen, erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden. Butterschmalz in einer

Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin 3–4 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden.

3 Milch mit Butter und Zitronenschale erhitzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen und mit dem Stampfer zermusen, dabei die heiße Zitronenmilch zugeben. Mit Salz abschmecken. Dill waschen und die Spitzen kleiner zupfen. Püree, Fischstäbchen und Salat anrichten. Mit Dill bestreuen.



Der Haken an der Geschichte

James Hook ist der Kapitän des Piratenschiffs „Jolly Roger“. Bei seiner ersten Konfrontation mit Peter Pan säbelte ihm dieser die rechte Hand ab und warf sie einem riesigen Krokodil in den Rachen. Seitdem trägt er den namensgebenden Haken. In seiner Gier hat das Reptil auch einen Wecker verschluckt. Sein Ticken verrät von da an, wenn es in der Nähe ist.



QUARK-PFANNKUCHEN-PÄCKCHEN *mit Erdbeer-Salsa*

Sobald die Küchlein in der Pfanne backen, kommen die Erinnerungen hoch: an Sonntage mit Zeichentrick-Filmen auf der Couch. Auch heute noch gut, doch noch besser mit Rosinen-Quark-Füllung



ca. 45 Minuten



nicht so schwer



Portion ca. 440 kcal · E 23 g · F 15 g · KH 50 g

Zutaten für 4–6 Personen

250 g Mehl

Salz

4 Eier (Gr. M)

350 ml Milch

500 g Erdbeeren

2 EL flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

Mark von ½ Vanilleschote

ca. 6 EL Öl zum Braten

500 g Magerquark

40 g Rosinen

evtl. Puderzucker zum

Bestäuben

1 Für den Teig Mehl mit 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Eier und Milch verrühren, dann im dünnen Strahl mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Erdbeeren waschen und Stielansätze entfernen. Beeren klein schneiden. Mit 1 EL Honig, Zitronensaft sowie Vanillemark mischen und beiseitestellen.

3 Aus dem Teig ca. 12 dünne Pfannkuchen backen, dafür je ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. 1 kleine Kelle Teig hinein-

geben, dabei die Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen, dabei einmal wenden.

4 Für die Füllung Quark, 1 EL Honig und Rosinen verrühren. Pro Pfannkuchen ca. 1 EL Füllung in der Mitte leicht verstreichen. Die Seiten nach innen über die Füllung klappen. Ca. 3 EL Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen. Pfannkuchen-Päckchen mit der Nahtseite nach unten darin ca. 3 Minuten braten. Vorsichtig wenden und ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit Erdbeeren servieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Bezaubernde Idee

In der ursprünglichen Geschichte bestäubte Glöckchen die Darling-Kinder gar nicht mit Feenstaub. Doch nachdem es viele alarmierende Berichte über Kinder gab, die versuchten, von ihren Betten aus zu fliegen und sich dabei verletzten, dachte sich J. M. Barrie das Konzept vom Feenstaub aus – als Notwendigkeit dafür, um schweben zu können.



„Alles, was du brauchst, ist Glauben,
Vertrauen und ein bisschen Feenstaub.“

Peter Pau



Lieb & teuer

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Chefin vom Dienst **Christine Matthiesen** ihre Lieblinge

Kleiner Helfer

„Da ich gern backe, habe ich mir eine Kitchen Aid gegönnt. Mein Tipp: den **Flexi-Rührer** dazu kaufen. Er hat eine Silikonkante, die den Teig vom Rand abschabt, so bleibt er nicht kleben und alles wird gut durchmischt.“

Für 42 €* über kitchenaid.de

Ich bin Team Kartoffel

„Obwohl ich ständig Rezepte vor der Nase habe, weiß ich nie, was ich kochen soll. Also entscheide ich mich meist für Kartoffeln – mit Quark, Matjes oder Schinken. Mein Favorit ist die **Sorte Laura mit roter Schale**, sie schmeckt besonders aromatisch.“

Schoki hilft immer

„Wenn's vor der Heftabgabe hektisch wird, gibt's Süßes aus meiner (auch bei den Kollegen beliebten) Nasch-Schublade. Zurzeit am liebsten ‚Anis vert‘ und ‚Hot masala‘, zwei **Gewürzschokoladen** von Döln.“

Für 3,20 €* /70 g über viani.de



Für mich ist ein guter Gugelhupf dreimal besser als eine aufwendige Torte



(Aber nur im Herzen)



Einfach mit Radieschen-Topping und Gewürzen aufs Brot. Lecker!



Málaga statt Chile

„Meine **Avocados** bestelle ich direkt beim Bio-Bauern in Spanien. Sie bleiben länger am Baum und haben daher ein intensives Aroma. Da man circa 30 Stück bestellen muss, tue ich mich mit Freunden zusammen. Ein, zwei Früchte lasse ich in der Küche reifen, die anderen kommen in den Kühlschrank. Dort halten sie mehrere Wochen.“ Ca. 1,50 €/Stück über olefruits.com

Erst wetzen, dann kochen

„Stumpfe Messer machen mich fuchsig. Deswegen schärfe ich die ‚Guten‘ einmal die Woche. Da Stahl die Klinge aufreißen kann, habe ich mir einen **Wetzstab aus Keramik** besorgt.“ Für 9,99 €* über ikea.com

Meine Geheimzutat

„An Eintöpfe, Pasta-Soßen oder Bratkartoffeln kommt bei mir oft **geräuchertes Paprikapulver**. Aber nicht das milde, sondern das scharfe! Schmeckt dann etwas mexikanisch und ein wenig nach Speck.“

„**Pimentón de la Vera Picante**“ von La Dalia, 3,49 €* /70 g über olivenoele.com

Oldie but Goldie

„Rechner anwerfen, Kaffee per Hand aufbrühen und kurz Nachrichten lesen, so starte ich in den Tag. Immer dabei: mein von Oma geerbter **Porzellan-Filter**. Bevor es losgeht, spüle ich ihn heiß aus. Dann ist er vorgewärmt und der Kaffee kühlt nicht gleich ab.“ Für 20,29 €* über melitta.de

* Zzgl. Versandkosten

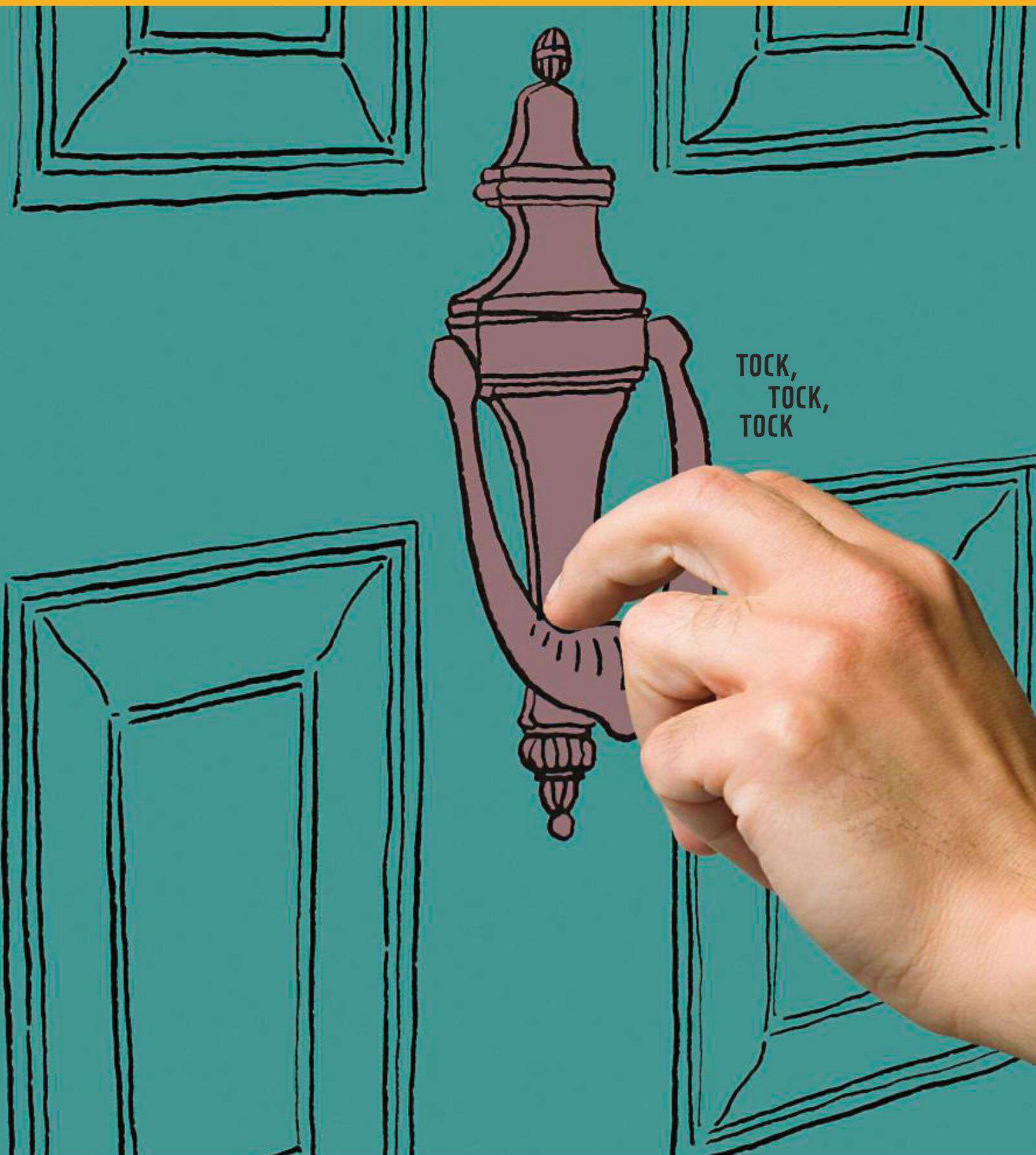


Für immer *ein Klassiker*


MAGNUM[®]
lebe deinen genuss

Es gibt einen Grund, warum sich dieses Eis in den letzten über dreißig Jahren kaum verändert hat. Es mag paradox klingen, aber es ist gerade die Tatsache, dass sich die Welt um uns herum immer rasanter dreht: von der Mode, über die Politik, bis hin zur Kunst und dem technischen Fortschritt. Heute noch im Trend und im nächsten Augenblick schon wieder von gestern. In dieser Welt des steten Wandels bleibt

Magnum Classic ein Anker: nach wie vor unvergleichlich cremiges Eis mit Vanille aus Madagaskar, umhüllt von der legendären knackigen Schokolade. Verstehen Sie uns bitte nicht falsch, wir sind nicht gegen Trends, ganz im Gegenteil: Wir lieben sie. Mehr noch, wir brauchen sie. Denn gäbe es nicht all diese Trends, die kommen und gehen, wie würden wir einen echten Klassiker erkennen, wenn wir ihn in den Händen halten?



ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

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

VORSPEISE

Gebratener Spargel
zu Burrata

HAUPTGANG

Zucchini-Hack-Röllchen
in Tomatensoße

DESSERT

Banana-Split mit
Erdbeer-Erdnuss-Topping

ZEITPLAN

Ca. 1 Stunde vorher

Vorspeise: Spargel braten.
Petersilien-Vinaigrette anrühren.
Hauptgang: Zucchini-Röllchen vorbereiten und mit Soße in die Form geben, beiseitestellen.

Ca. 10 Minuten vorher

Vorspeise: Spargel mit Burrata und Petersilien-Vinaigrette anrichten.
Hauptgang: den Ofen für die Zucchini-Röllchen vorheizen.

Ding Dong!

Die Gäste sind da – wie wäre es schon mal mit einem Glas Wein? Schnell noch die Zucchini-Röllchen in den Ofen stellen und schon kann es mit der Vorspeise losgehen.

Nach der Vorspeise

... duftet es schon herrlich in der Küche: Zeit für den Hauptgang!

Vor dem Hauptgang

Dessert: Den Backofengrill vorheizen und die Bananenhälften darin goldbraun grillen. Inzwischen das Erdbeer-Nuss-Topping vorbereiten. Alles anrichten und den Abend entspannt ausklingen lassen.

Der gebratene Spargel schmeckt sowohl warm als auch kalt und lässt sich daher super vorbereiten



Gebratener Spargel

ZU BURRATA

Unser absolutes Saison-Highlight – klar, auch weil Spargel gerade überall zu kaufen ist. Der Hauptgrund ist aber: Die grünen Stangen brauchen wir nicht zu schälen, sie schmecken schön nussig und sind ruck, zuck gar



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 350 kcal · E 15 g · F 31 g · KH 3 g

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel

7 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer,

Chiliflocken

1 Bund Petersilie

1 Bio-Zitrone

4 Kugeln Burrata

(à ca. 100 g; alternativ

Mozzarella)

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und Stangen längs halbieren. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Spargel darin unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 4 EL Wasser zugeben und zugedeckt ca. 3 Minuten zu Ende garen. Herausheben, abtropfen.

2 Für die Vinaigrette inzwischen Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen, hacken. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen.

Den Saft mit Zitronenabrieb, Petersilie, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren. 5 EL Öl unterschlagen.

3 Den Spargel mit Burrata auf 4 Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln.

KÄSE MIT WEICHEM HERZEN

Im südtalienenischen Burrata versteckt sich ein flüssiger Sahnekern. Zu kaufen gibt's den cremigen Käse in gut sortierten Supermärkten.

Zucchini-Hack-Röllchen

IN TOMATENSOSSE

Wenn die kleinen Röllchen aus dem Ofen kommen, duftet es köstlich nach Urlaub und langen Nächten unter freiem Himmel. Ein guter Anlass, um mal wieder unsere schönsten Ferienerinnerungen auszutauschen

 ca. 50 Minuten  einfach  Portion ca. 470 kcal · E 31 g · F 36 g · KH 4 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 kleine Zucchini

500 g gemischtes Hackfleisch

4 EL Öl

Salz, Pfeffer

500 g passierte Tomaten

60 g Parmesan (Stück)

Fett für die Form

1 Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben schneiden. Hack in 2 EL heißem Öl krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen.

2 2 EL Öl in die Pfanne geben. Zucchini darin portionsweise kurz von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und flach auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer würzen, je ca. 1 EL Hack daraufgeben und aufrollen.

3 Röllchen in eine gefettete Auflaufform (30 x 30 cm) stellen. Passierte Tomaten mit

Salz und Pfeffer würzen, in die Form gießen. Parmesan darüberreiben. Zucchini-Röllchen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten garen. Dazu schmeckt Baguette.



LES GRANDS PRÉAUX RÉSERVE, 2018, FAMILLE PERRIN, RHÔNE

Santé! Das klassische Rebsorten-Dreigespann (Grenache, Syrah und Mourvèdre) verleiht dem Wein aus der französischen Rhône-Region einen fruchtigen und würzigen Geschmack, der gut zu Fleisch und Soßen passt. (0,75 l) für 9,80 €* über [weinfreunde.de](https://www.weinfreunde.de)

Der
Wein zum
HAUPT-
GANG



*Kleines Upgrade für
die Füllung gefällig?
20 g Pinienkerne und
10 getrocknete Tomaten
hacken, zum Fleisch geben*



Übrigens, ab Seite 90
gibt's auch noch tolle
Kuchen mit Bananen...



Banana-Split

MIT ERDBEER-ERDNUSS-TOPPING

Wir finden: Diese Variante des Klassikers schlägt sogar den Liebling aus der Eisdiele. Denn die Banane bekommt im Backofen ein ganz besonderes Aroma. Ach ja, bei gutem Wetter lässt sich das Dessert natürlich auch draußen auf dem Grill zubereiten

 ca. 20 Minuten  einfach  Portion ca. 310 kcal · E 6 g · F 10 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Bananen (Reifegrad „gerade reif“; s. Seite 100)
4 EL flüssiger Honig
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse ■ 250 g Erdbeeren
4 Kugeln Vanilleeis
4 EL Schokoladensoße (Flasche)
evtl. Basilikum zum Garnieren

1 Den Backofengrill vorheizen (ca. 275 °C). Bananen mit Schale längs halbieren, mit der Schale nach unten in eine große Auflaufform legen. 2 EL Honig auf die Schnittflächen träufeln. Unter dem heißen Grill ca. 8 Minuten goldbraun grillen.

2 Nüsse grob hacken. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.

Gegrillte Bananenhälften mit restlichem Honig beträufeln.

3 Je 2 Bananenhälften mit Nüssen und Erdbeeren auf 4 Tellern anrichten. Mit 1 Kugel Vanilleeis servieren. Mit Schokoladensoße beträufeln. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

VOLLE MAGNESIUM-POWER IN KLEINER KAPSEL!

Für entspannte und vitale Muskeln.*

*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: November 2013

- **Praktisch** – kleine Kapsel
- **Hochdosiert** – nur 1x täglich
- **Bewährt** – gut verträglich

BIO-AKTIVE
MAGNESIUM
IONEN

BIOELECTRA® MAGNESIUM.
QUALITÄT AUS DER APOTHEKE.

Bioelectra®
MAGNESIUM 400 mg **ultra**

Kapseln

Für eine normale
Muskelfunktion

Nahrungsergänzungsmittel

HERMES

Auch als Direct-
Stick erhältlich



VEGAN

Oh – hallo, Nachbar!
Was kommt bei
euch denn Leckeres
auf den Rost?



Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINE RETTENDE
IDEE. ETWA WENN **SICH DER NEUGIERIGE NACHBAR**
SELBST ZUM GRILLEN EINLÄDT UND DIE WÜRSCHEN KNAPP WERDEN

DAS „KANN AUCH NOCH AUF DEN ROST“-REZEPT

Pro Gast beispielsweise **2–3 Kartoffeln**  gründlich waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen **1–2 Scheiben Bacon**  mit einer großen Messerklinge flacher streichen und längs halbieren. **1 kleinen Zweig Rosmarin**  waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und jeweils mit 1 halbierten Speckstreifen umwickeln, dabei 1 Stück Rosmarin einwickeln. Dünn mit **Öl**  bepinseln. Auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten grillen, dabei öfter wenden, bis der Speck knusprig ist. Doch machen Sie es Ihrem Nachbarn nicht zu schmackhaft, sonst wird er noch zum Dauergast...



Geht übrigens auch mit **Möhren**  (vorher ca. 4 Minuten kochen) oder **Zucchini**  (je nach Durchmesser vorher nur längs halbieren oder vierteln).

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



Lunch-Salat mit Ofen-Rhabarber

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 13 g • F 37 g • KH 39 g

Zutaten für 4 Personen

- 60 g Haselnüsse
- 800 g Rhabarber
- 6 EL Olivenöl
- 80 ml Ahornsirup
- 1 Kopf Blattsalat
(z. B. Lollo bionda)
- 1 Bund (50 g) Rucola
- 100 g getrocknete Soft-
Aprikosen ■ 200 g Feta
- 4 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

grob hacken. Rhabarber in Stücke schneiden. Mit Nüssen, 2 EL Öl und Ahornsirup mischen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 5–7 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Entstandenen Saft in eine Schüssel gießen.

2 Salat und Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Aprikosen klein schneiden. Salat, Rhabarber und Aprikosen mischen. Feta darüberbröseln. Rhabarberfond, Essig, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Dressing über den Salat träufeln.

1 Den Ofen vorheizen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C). Nüsse

Pasta alla Toscana mit Spargel und Tomaten

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 780 kcal • E 29 g • F 34 g • KH 84 g

Zutaten für 4 Personen

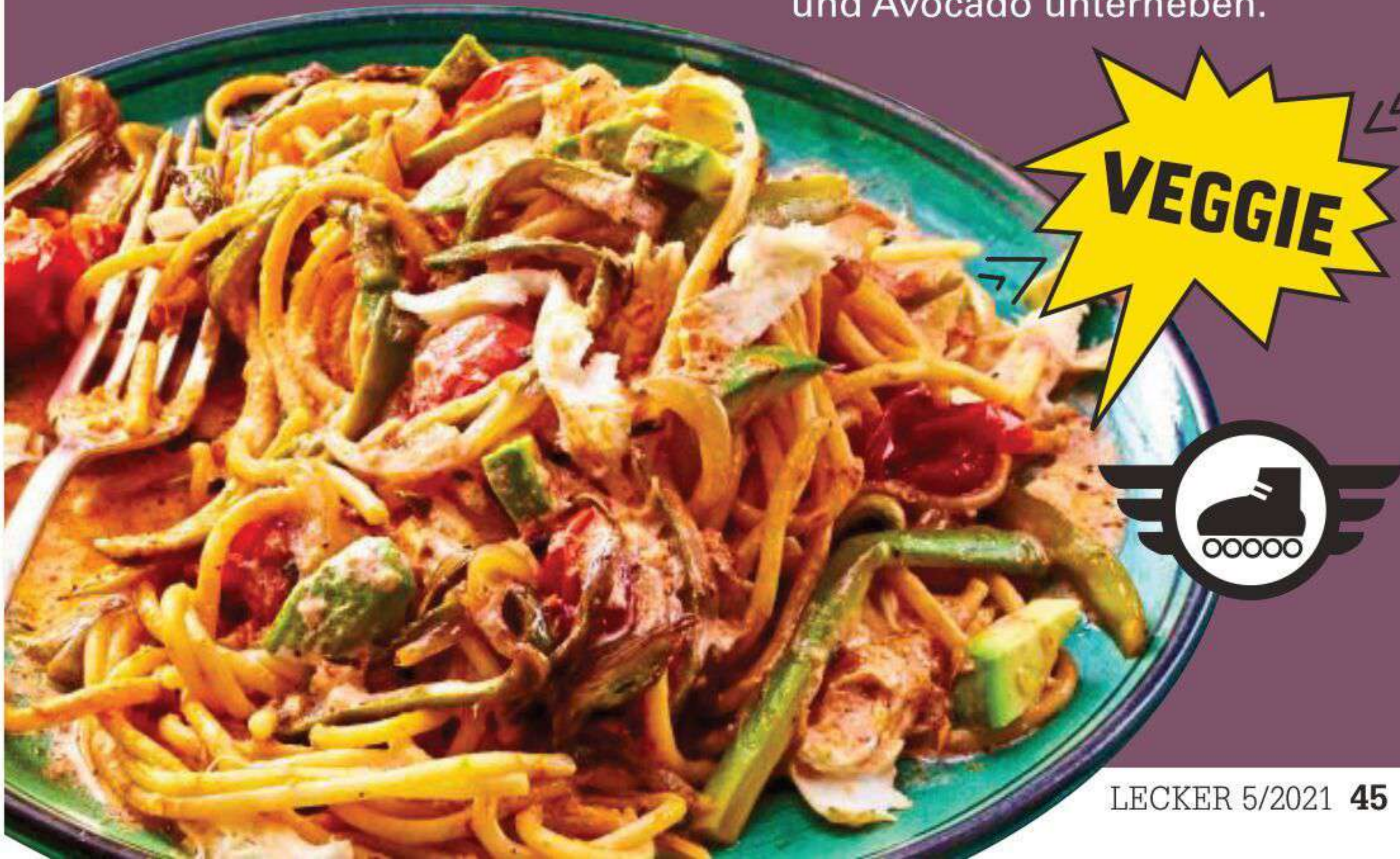
- 500 g grüner Spargel
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 125 g Mozzarella ■ 1 Avocado
- 400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)
- Salz, Pfeffer ■ 2 EL Olivenöl
- 200 g Frischkäse-
zubereitung „Toscana“
- 100 ml Milch
- 1–2 EL flüssiger Honig

in Streifen schneiden. Käse zerzupfen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch würfeln.

2 Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Zwiebeln darin ca. 6 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 4 Minuten Tomaten und 2 EL Wasser zugeben.

3 Nudeln abgießen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Frischkäse, Milch, Honig und Nudelwasser glatt rühren. Die Nudeln mit Soße und Gemüse vermengen. Zum Schluss Käse und Avocado unterheben.

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen erst längs, dann quer halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und



Mit Bulgur und Oliven gefüllte Zucchini-Schiffchen

• ca. 45 Minuten • einfach
Portion ca. 240 kcal · E 9 g · F 11 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen

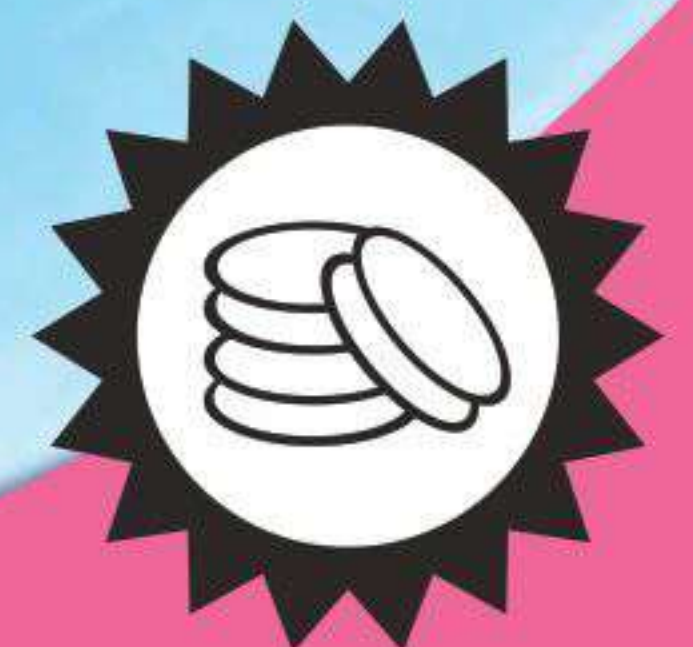
100 g Bulgur ■ Salz, Pfeffer
2–3 EL Olivenöl ■ 2 Tomaten
2 Zweige Rosmarin
50 g grüne Oliven (ohne Stein)
1 kleine Zwiebel
4 Zucchini (à ca. 200 g)
750 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
300 g Vollmilchjoghurt
4 Stiele Petersilie

- 1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Bulgur in 200 ml kochendes Salzwasser geben, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten offen köcheln. Vom Herd nehmen. Öl untermengen.
- 2 Tomaten waschen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocknen, Nadeln abstreifen und hacken. Oliven halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Vorbereitete Zutaten und Bulgur vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 3 Zucchini waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälften nebeneinander auf ein tiefes Backblech geben und mit der Bulgurmischung füllen. Gemüsebrühe aufkochen und angießen. Die Zucchini-Hälften im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

- 4 Den Knoblauch schälen und hacken. Joghurt und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Petersilie unter den Joghurt rühren. Zucchini-Schiffchen aus dem Ofen nehmen. Mit einem Klecks Joghurt auf Tellern anrichten.



Lust auf mehr?

Das Rezept für Maultaschen mit Spinat und Spargel in Holunderblütendressing und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte

BÜRGER



Der grobe
Genuss
360 g

BÜRGER

Maultaschen
traditionell schwäbisch



Hunger auf Rezepte? www.buerger.de
Bürger GmbH & Co. KG, 71254 Bitzingen

360 g
6 Stück à 60 g

*Maultaschen
gehen immer!*



Zum Reinlegen: Käse-Speck-Kissen

• ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 370 kcal • E 14 g • F 26 g • KH 19 g

Zutaten für 8 Stück

- 8 Scheiben (à 45 g) TK-Blätterteig
- 100 g Speckwürfel
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 400 g Kräuterfrischkäse
- 100 g Blauschimmelkäse
- Pfeffer ■ 2 Eier
- 4 EL Schlagsahne (oder Milch) ■ Backpapier

1 Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und ca. 10 Minuten auftauen lassen. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Speck in einer Pfanne knusprig

auslassen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Käsesorten mit einer Gabel zerdrücken und mischen. Zwiebeln und Speck unterrühren, pfeffern.

2 Eier und Sahne verquirlen. Auf eine Hälfte jeder Blätterteigscheibe Käsemasse verteilen. Ränder mit Ei-Mischung bestreichen. Teig über die Füllung klappen. Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Rest Ei-Mischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Dazu schmeckt Ketchup.

Buntes Ofengemüse mit Spiegelei

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 480 kcal • E 14 g • F 17 g • KH 61 g

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Süßkartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose (425 ml) Mais
- 2 Knoblauchzehen
- Edelsüßpaprika, Chili, gem. Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 3–4 EL Olivenöl ■ 4 Eier
- 6 Stiele Koriander

waschen, in Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. Knoblauch schälen und flach drücken.

2 Vorbereitete Zutaten auf ein Blech geben, mit 1 TL Paprika, ¼ TL Chili, ½ TL Kreuzkümmel und Öl mischen. Mit Salz würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten 4 Mulden in das Gemüse drücken, je 1 Ei hineinschlagen.

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C). Süßkartoffeln schälen, würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Paprika putzen,

3 Koriander waschen, Blättchen abpflücken. Blech aus dem Ofen nehmen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen. Dazu schmeckt Schmand oder Barbecue-Soße.



Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

**STAA TL
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**
Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1001



Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

Chicken-Bagel „Crispy Crunch“

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 27 g • F 26 g • KH 83 g

Zutaten für 4 Personen

100 g griechischer Joghurt

2 EL flüssiger Honig

1 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

2 Tomaten

ca. 50 g Babyleaf-Salat und
Radieschenprossen ■ 4 Bagels

2 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)

2 Eier ■ 2 EL Mehl

50 g Panko (japanische
Semmelbrösel) ■ 4 EL Öl

waschen. Bagel waagrecht aufschneiden und toasten.

2 Fleisch trocken tupfen, schräg halbieren und salzen. Eier verquirlen. Fleisch erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

3 Die unteren Bagelhälften mit der Joghurtcreme bestreichen und mit Tomaten, Salat, Sprossen und Fleisch belegen. Die oberen Bagelhälften als Deckel darauflegen.

1 Joghurt, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Salat und Sprossen



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: Lisa Opitz,
Tjitske Schrieks
Gestaltung: Michaela Könecke,
Silke Möller, Saskia Zebulka
Food & Foto Experts: Insa Krebs
Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Geraldine Pavone
Producer: Melanie Schmitt
Fotografen: Andrea Girard, Katja
Münch, Olfert Poelen
Foodstyling: Andy Braumann,
Anne Frier, Marco Micliuc, Katharina
Wetjen, Iskander Madjitov (fr.)
Styling: Katja Danowsky,
Judith Garbas, Aylene Ruschke,
Laura Vaupel, Sherine Petersen (fr.)
Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,
Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com
Managing Director: Frank Fröhling
Head of Marketing: Daniela Henning
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:
Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 17
vom 1. Januar 2021
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:
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 2021 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



GRATIS!

3 x LECKER für nur 8,20 € + Geschenk!



GOURMETmaxx

Edelstahl-Schüsseln, 8-tlg.

Dank der vier verschiedenen Größen haben Sie immer die passende zur Hand. Ideal zum Aufbewahren, Frischhalten, Servieren und Einfrieren.
Material: Edelstahl, Kunststoff. Größen ca.: Ø 12 cm - 450 ml, 14 cm - 750 ml, 16 cm - 1.200 ml, 18 cm - 1.600 ml.



*** rice**
people care - we care

Flamingo Backform

Einen Anlass für einen leckeren Kuchen gibt es immer – Mit dieser Silikonbackform in Pink zaubern Sie einen einzigartigen und leckeren Flamingokuchen.
Spülmaschinengeeignet, Maße: 4,5 x 23 x 33 cm.



Ihre Abo-Vorteile: • Sicher und bequem direkt nach Hause! • 2x GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug! • Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

Jetzt bestellen!



Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14307
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



0180 6/36 93 36

Mo. – Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 9 – 14 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. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote 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 0800/6647772 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 8,20 € STATT 12,60 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

☐ **Gourmetmaxx Edelstahl-Schüsseln, 8-tlg.** (505) ☐ **Flamingo Backform** (1007)

Ich teste 3 Hefte LECKER für nur 8,20 € statt 12,60 €. Danach erhalte ich LECKER von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, 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 lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen.** Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 8 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

635 03 02229264
LE #05/21 – 4669

| | | | |
|---|--|----------------------------------|--|
| Name, Vorname | | Geburtsdatum | |
| Straße, Hausnr. | | PLZ, Ort | |
| Telefon | | E-Mail (für Kundenkorrespondenz) | |
| <input type="checkbox"/> 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 bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus. | | | |
| IBAN | | Kontonummer | |
| Bankleitzahl | | Bankinstitut | |
| 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. | | | |
| Datum, Unterschrift | | | |

Die schnelle Nummer: Frühlings-Kartoffel-Curry

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal • E 8 g • F 42 g • KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Zuckerschoten

600 g Mairübchen oder
kleine Kohlrabi

500 g Kartoffeln

1 Bund Lauchzwiebeln

3 EL Sonnenblumenöl

Salz, Curry ■ 2 Dosen
(à 400 ml) Kokosmilch

½ Bio-Zitrone

1 Bund Koriander

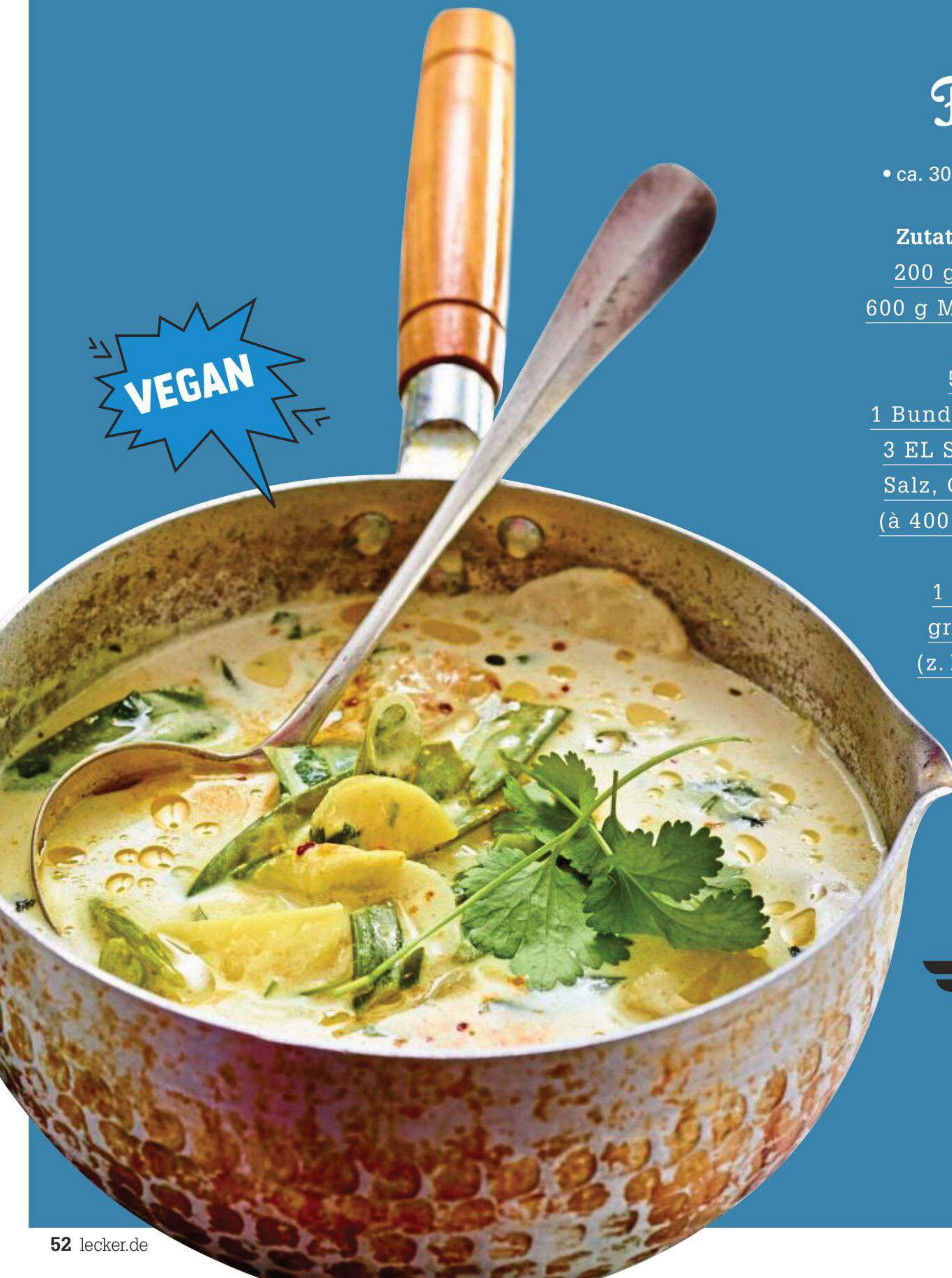
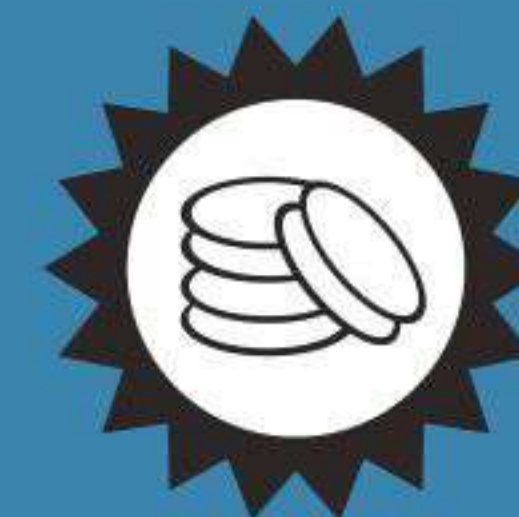
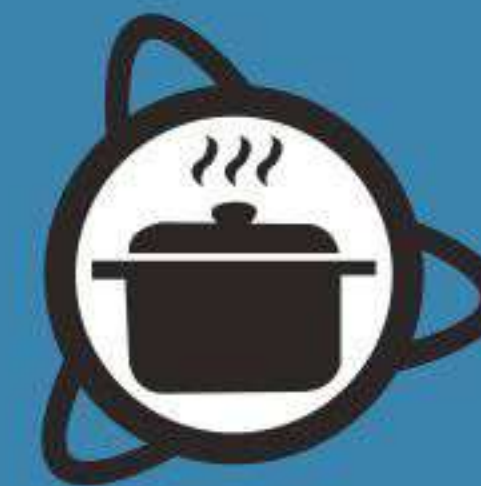
grüne Pfeffersoße
(z. B. von Tabasco)

1 Zuckerschoten waschen, quer halbieren. Mairübchen schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz würzen, mit 1 EL Curry bestäuben. Kokosmilch und 600 ml Wasser zugeießen, aufkochen.

3 Zuckerschoten, Mairübchen sowie das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Frucht auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4 Gehackten Koriander und Lauchzwiebelgrüniterrühren. Den Eintopf mit Salz, Curry, Pfeffersoße, Zitronenschale sowie Zitronensaft kräftig abschmecken.



ANGRILLEN?

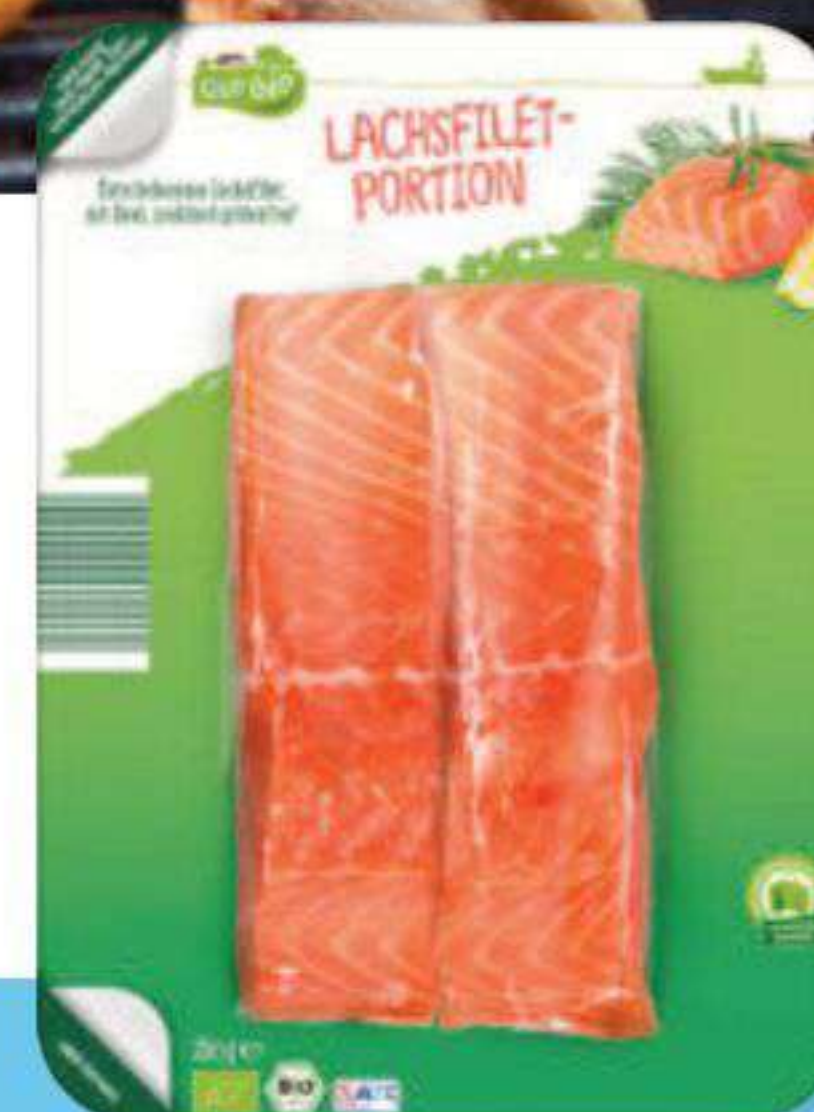
HABEN WIR UNS VERDIENT.



GUT BIO
Bio-Lachsfilet*

5.99

250-g-Packung
100-g-Preis 2.40



Riesling QbA
feinherb

2.49

1l



Gönnt euch Qualität zum ALDI Preis und macht den Frühling zum Genuss. Mit hochwertigen Produkten zu besten Preisen.

Mehr entdecken unter:

aldi-nord.de/sommer oder aldi-sued.de/grillen

*Verpackung kann abweichen. ALDI Einkauf SE & 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 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

Süßkartoffel-Kumpir mit Kichererbsen-Salat

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 13 g • F 20 g • KH 87 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Bio-Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Dose (425 ml) Kichererbsen
- 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer
- 3 EL Rotweinessig
- 40 g Gouda (Stück)
- 4 TL weiche Butter
- 200 g Sour Cream

1 Süßkartoffeln waschen und ca. 30 Minuten in Wasser kochen. Tomaten, Gurke waschen. Tomaten vierteln, Gurke würfeln. Zwiebel fein würfeln. Kichererbsen abtropfen. Petersilie hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kichererbsen darin ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen, herausnehmen. Mit Tomaten und Gurke vermengen, abschmecken.

3 Käse reiben. Kartoffeln längs einschneiden, das Innere mit einer Gabel etwas lösen. Butter und Käse in den Kartoffeln verteilen, mit der Gabel leicht vermengen. Kartoffeln mit Kichererbsen-Salat füllen, je 1 Klecks Sour Cream daraufgeben.

NUR 20 g
FETT



NUR
470 Kcal



Süddeutsche 5-Zutaten-Küche: Maultaschen-Auflauf

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 18 g • F 29 g • KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl ■ 2 Packungen Maultaschen (à 360 g; Kühlregal) ■ 1 EL Butter
- 500 g Blattspinat
- 150 g Crème légère
- 100 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, gem. Muskatnuss
- 125 g Mozzarella
- Fett für die Form

braten, herausnehmen und in Scheiben schneiden.

2 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Crème légère und Sahne unterrühren, 2–4 Minuten köcheln und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Maultaschen darin von beiden Seiten an-

3 Mozzarella in Scheiben schneiden. Maultaschen und Spinat in eine gefettete Auflaufform geben und Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

DIE TOP-6-TRAILS: AUF DIESEN STRECKEN WIRD UNSER NÄCHSTER LAUF ZUM HIGHLIGHT

SHIPE

I love my

SHAPE
MAI
2021

Hormone, Muskeln, Regeneration

Worauf wir Frauen
beim Sport
achten sollten

REGEN- BOGEN- FOOD

Die leckersten
Smoothie-Bowl-Rezepte
für den Frühling

Let's Dance!

Schlanke
Muskeln dank
Trend-Workout

Schluss mit Rücken

Schnelles
Training mit
Sofort-Effekt

Afterglow

So genießen wir unseren
„Geschafft-Moment“

**BLAST
FAT FAST**
Die 9 effektivsten
Resistance-Band-
Übungen

Deutschland € 3,50
Österreich € 3,90
Schweiz SFr 6,80



+ FARBEXPLOSION: MIT DIESER SPORTSWEAR FALLEN WIR GARANTIERT AUF

3 x **SHAPE** testen für **6,90 €**
unter www.ocean.global/shop
oder +49 431 530325-0

**AB 7. APRIL
IM HANDEL!**

**GESUND
SPORTLICH
MOTIVIEREND**

Crêpe-Burritos mit Paprika-Hackfleisch-Füllung

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 43 g • F 38 g • KH 35 g

Zutaten für 4 Personen

2 Eier
100 g Mehl ■ 250 ml Milch
Salz, gemahlener
Kardamom, Pfeffer
5 Stiele Minze
400 g Vollmilchjoghurt
500 g Möhren
1 rote Paprikaschote
4–5 TL + 1 EL Öl
500 g Rinderhackfleisch
40 g Cashewkerne
¼ Bund Koriander

1 Eier, Mehl, Milch und ½ TL Salz verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Minze abzapfen und hacken. Joghurt mit Minze und 1–2 Prisen Kardamom verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen, Paprika putzen und beides fein würfeln.

2 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und ca. ⅓ Teig hineingeben. Bei middle-

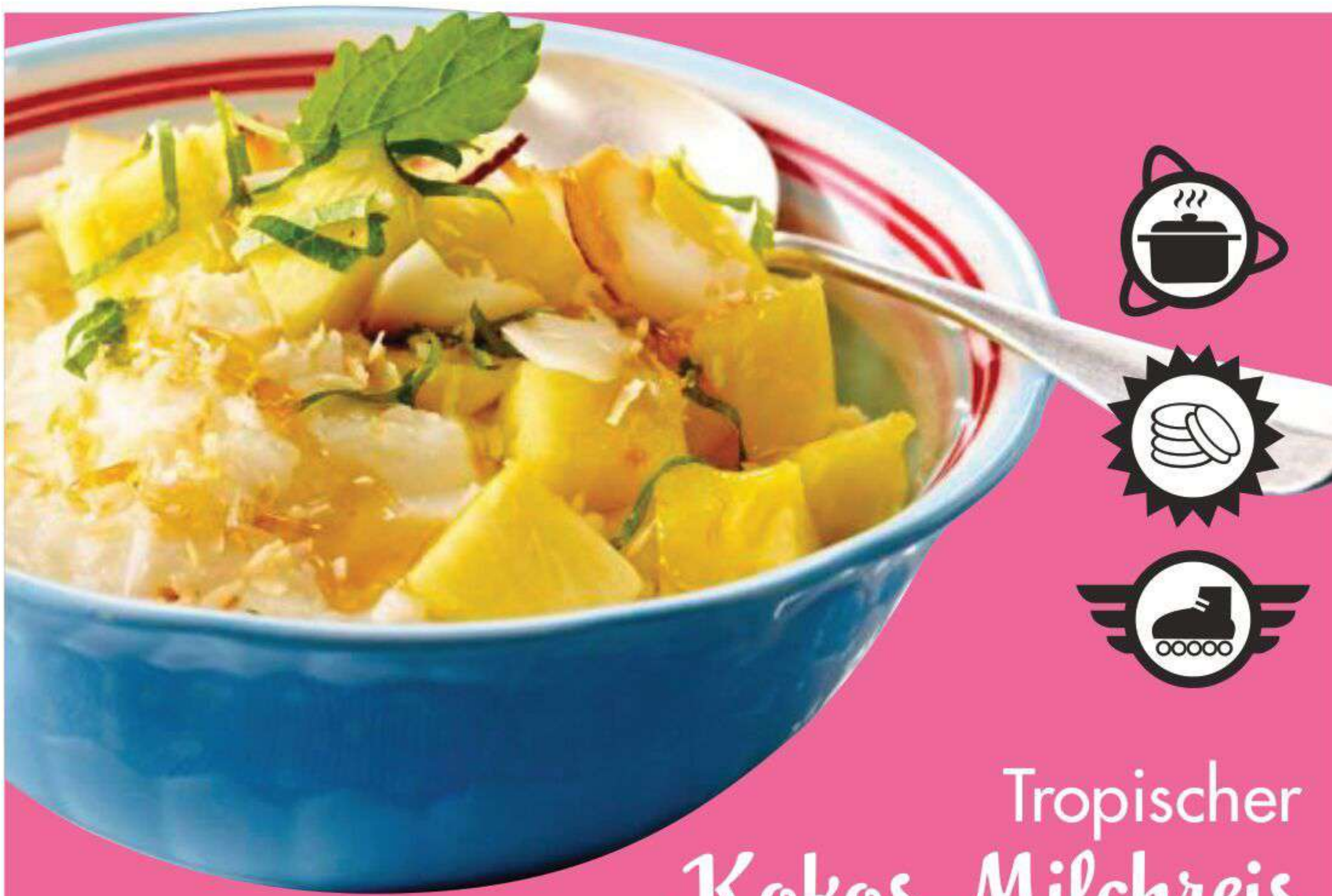
rer Hitze ca. 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Crêpe herausnehmen, im Ofen (E-Herd: 50°C) warm stellen. Rest Teig ebenso backen, Pfanne nach Bedarf erneut mit Öl ausstreichen.

3 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Hack darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Paprika- und Möhrenwürfel im heißen

Bratfett unter Wenden 4–5 Minuten braten. Cashewkerne und Hack zugeben, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten braten. Koriander abzapfen, hacken und unter die Füllung heben. Abschmecken.

4 Die Crêpes mittig mit der Hack-Masse belegen. Die beiden Seiten über die Füllung klappen. Minz-Joghurt dazureichen.





Tropischer Kokos-Milchreis

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 610 kcal • E 13 g • F 21 g • KH 91 g

Zutaten für 4 Personen

600 ml Milch
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
200 g Milchreis
2–3 EL + 50 g Zucker
Salz
1 Ananas (ca. 750 g)
4 Stiele Minze
75 g Kokosraspel
4 TL flüssiger Honig
evtl. geröstete Kokos-Chips
zum Bestreuen

1 Milch und Kokosmilch aufkochen. Reis, 2–3 EL Zucker und 1 Prise Salz zufügen. Bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Ananas schälen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Fruchtfleisch würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter in Streifen schneiden. Ca. $\frac{3}{4}$ der Kokosraspel mit 50 g Zucker unter den Milchreis rühren.

3 Reis und Ananas mit Minze, Rest Kokosraspeln und eventuell Kokos-Chips anrichten. Mit jeweils 1 TL Honig beträufeln. Schmeckt warm oder kalt.



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**SÄFTE, WIE
DIE NATUR SIE
GESCHAFFEN HAT.**

Unsere naturbelassenen
Muttersäfte für eine
bewusste Lebensweise.

Auch erhältlich in Ihrem

Reformhaus

(KEIN) QUATSCH MIT SOSSE!



ANGEWANDTE CHEMIE

Wasser und Fett wollen eigentlich nichts miteinander zu tun haben, erst das im Eigelb enthaltene Lecithin verbindet beide. Et voilà: Es entsteht die gewünschte Emulsion.



THE FLYING DUTCHMAN

Der verfluchte Kapitän ist Namensgeber einer verflucht guten Pizza. Deren Geheimnis? Sie wird mit Hollandaise anstelle von Tomatensoße gemacht.



MOGELPACKUNG

Fertigprodukte teilen sich (leider) oft nur den Namen mit dem Original: Statt Butter enthalten sie meist Pflanzenöl, zudem werden ihnen häufig Zusatzstoffe wie Aromen zugefügt.

All Eyes on ... SAUCE HOLLANDAISE


Sie gilt gern mal als Sensibelchen – doch Selbstmachen lohnt sich! Wer die Technik für die cremige Grundsoße einmal beherrscht, kann diese fast unendlich abwandeln

ODER EHER FRANÇAISE?

Die Bezeichnung „hollandaise“ (dt.: holländisch) führt etwas an der Nase herum: Die Soße stammt nämlich aus der französischen Küche.

Ich schmecke zu
Spargel, Brokkoli,
Blumenkohl, Möhren,
Kohlrabi, Kartoffeln,
hellem Fleisch,
Fisch, Ei...



ca. 25 Minuten  nicht ganz ohne
Portion ca. 360 kcal · E 2 g · F 39 g · KH 0 g

Zutaten für 6 Personen (ca. 300 ml)

1 Schalotte

10 weiße Pfefferkörner

3 EL Weißweinessig

250 g Butter ■ 4 Eigelb

Salz, weißer Pfeffer

1 EL Zitronensaft

evtl. 1 Spritzer Worcestersoße

1 Für die Reduktion: Schalotte schälen, fein würfeln. Pfefferkörner leicht zerdrücken. 6 EL Wasser, Essig, Schalotte, Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen. Einkochen, bis die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel reduziert ist. Reduktion durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel gießen.

2 Inzwischen Butter klären: Butter so lange bei schwacher Hitze schmelzen, bis sie sich in drei Schichten trennt – in eine obere

Schaumschicht aus Eiweiß, in eine mittlere Schicht aus gelbem Butterfett sowie in die sich unten absetzende Molke.

3 Topf vom Herd nehmen. Mit einem Esslöffel die weißen Molkeflöckchen abschöpfen.

4 Eigelb zur Reduktion geben und unterrühren. Auf ein heißes Wasserbad (s. Seite 60) setzen und mit einem Schneebesen so lange aufschlagen, bis ein dickcremiger Schaum entsteht (dauert ca. 3 Minuten).

5 Die geklärte Butter erst tröpfchenweise und dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unter die Eigelbmasse schlagen. Soße mit Salz, Pfeffer Zitronensaft und eventuell Worcestersoße abschmecken.



NOCH ETWAS HOLLANDAISE ÜBRIG?

Die Soße hält sich abgedeckt im Kühlschrank maximal zwei Tage. Alternativ kann man Reste auch einfrieren. Zum Auftauen/Erwärmen unbedingt ein heißes Wasserbad verwenden. **Unser Tipp:** Damit die Soße cremig bleibt, ein Eigelb mit etwas Wein aufschlagen. Zum Schluss unter die Soße schlagen.





SOS-TIPPS

Erste Hilfe bei kleinen Pannen im Kochtopf

OH NEIN, DIE SOSSE ...

... IST GERONNEN

Die geschmolzene Butter ist zu heiß (Butter und Eigelb sollten die gleiche Temperatur haben) oder wurde zu schnell zugefügt. Um die Soße zu retten, ½ TL eiskaltes Wasser oder ein paar Eiswürfel vorsichtig einarbeiten.

... SETZT AN

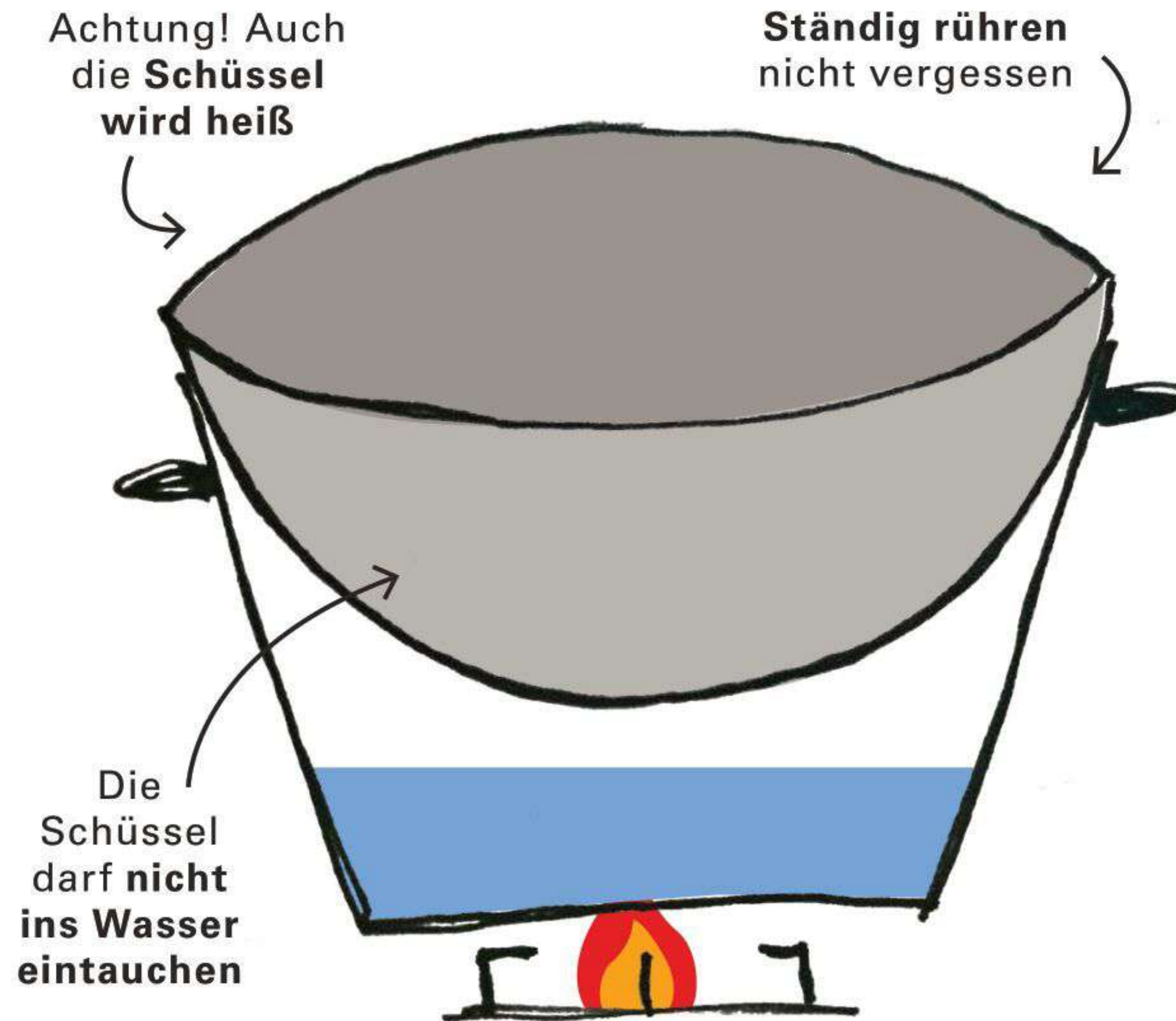
Die Temperatur des Wasserbads ist zu heiß – Soße jetzt unbedingt direkt vom Wasserbad nehmen, kräftig rühren oder in eine andere Schüssel füllen.

... FLOCKT AUS

Das Eigelb beginnt bei zu starker Hitze zu stocken. Hier hilft leider nur noch schummeln: Soße in den Mixer geben, cremig pürieren und hoffen, dass es keiner merkt.

Angst vorm Wasserbad?

Sanfte und gleichmäßige Wärme, das liebt Hollandaise besonders. Mit diesem kleinen LECKER-Guide gehen Sie beim Aufschlagen garantiert nicht baden



1 Testen Sie vorab, welche Schüssel-Topf-Kombi passt (die Schüssel kann ruhig etwas überstehen). Wegen ihrer Wärmeleitfähigkeit sind Metallschüsseln ideal – eine Glasschüssel oder ein zweiter Topf tun es aber auch.

2 3–4 cm Wasser in den Topf füllen und auf 60–70 °C erhitzen. Sobald im Wasser kleine Bäschen zu sehen sind und es leicht dampft, kann es losgehen. Oder haben Sie ein Braten-thermometer? Dann rein damit...

3 Eigelb-Mix über dem Wasserbad schaumig schlagen. Währenddessen darauf achten, dass das Wasser nicht kocht – eine niedrige bis mittlere Wärmezufuhr reicht aus.



PLANSCHEN VERBOTEN

Der Begriff Wasserbad ist leider ein wenig irreführend, denn die Zutaten in der Schüssel sollen eben nicht im Wasser baden. Stattdessen wird die Soße indirekt und besonders sanft durch den aufsteigenden Dampf erhitzt. Achtung: Ist die Wassertemperatur zu heiß, wird die Hollandaise schnell zur Diva (siehe auch SOS-Tipps links)!

DER ULTIMATIVE WARMHALTE-TRICK

SERVIEREN SIE DIE HOLLANDAISE STATT IM KÄNNCHEN IN EINER THERMOSKANNE. SO BLEIBT SIE LANGE WARM, OHNE ANZUBRENNEN ODER EINE HAUT AUF DER OBERFLÄCHE ZU BILDEN. EINFACH AUF DEN TISCH STELLEN UND ZWISCHENDURCH SCHÜTTELN.



DIE MUTTER ALLER SOSSEN

Die Sauce hollandaise ist eine der fünf Grundsoßen der klassischen französischen Küche

*Von luxuriös bis extra cremig: Durch Zugabe von **Kräutern, Gemüse, Rahm, Wein, Kaviar** und vielem mehr kann man die Grundsoße ganz nach eigenem Geschmack **endlos variieren**.*

Zu den drei bekanntesten Abwandlungen des cremigen Klassikers gehören:



SAUCE BÉARNAISE

Mit Estragon und Kerbel gewürzt



SAUCE MALTAISE

Mit Orangensaft und blanchierten Orangenschalen-Streifen



SAUCE MOUSSELINE

Vor dem Servieren wird geschlagene Sahne untergezogen

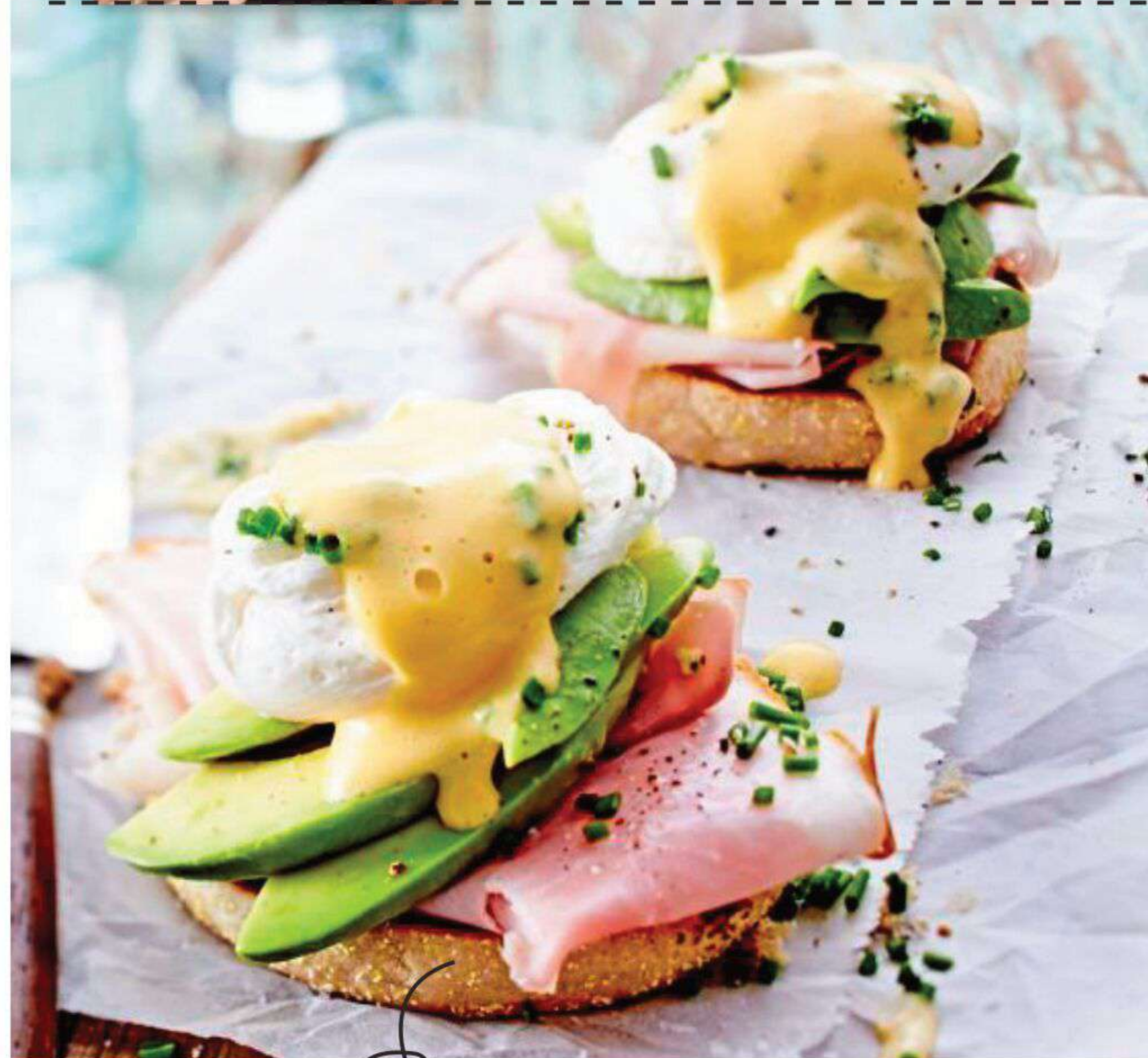
ANDY
BRAUMANN
Food-Stylist



All Eyes on .../SAUCE HOLLANDAISE

„Nach einer langen Nacht ...

... SCHWÖRE ICH, WIE SCHON ERFINDER MR. BENEDICT IM JAHR 1894, AUF DEN FRÜHSTÜCKSKLASSIKER MIT SAUCE HOLLANDAISE. MEIN FRISCHE-EXTRA: AVOCADO “



EGGS BENEDICT

Für 4 Personen: 4 Mulden eines Muffinblechs fetten und je **1 EL Wasser** hineingeben. Je **1 Ei** in die Mulden gleiten lassen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). 8–10 Minuten backen. **½ Bund Schnittlauch** waschen, in Röllchen schneiden. **1 reife Avocado** halbieren und entkernen. Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. **2 Weizentoasties** tosten. Toasthälften mit je **1 Scheibe Kochschinken**, Avocado und Ei belegen. Brötchen mit einem Klecks (**Blitz-)**Sauce hollandaise (s. unten) und Schnittlauch servieren.

zzz



BLITZ-HOLLANDAISE FÜR NACHTEULEN

2 Eigelb, 1 EL Sahnejoghurt, 1 Prise Salz und 1 EL Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer pürieren. **150 g Butter** schmelzen. Nach und nach bei laufendem Stabmixer in die Eigelbmasse geben und gut durchmischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

1651

wurde das Rezept für Sauce hollandaise das erste Mal in La Varennes „Le Cuisinier françois“ niedergeschrieben.

DER
GROSSE
STROHHALM-
CHECK

Mit gutem Gewissen SCHLÜRFEN

Tschüss, Plastik: Zum Schutz der Umwelt (yippie!) verbannt die EU ab Juli Kunststoff-Trinkhalm – höchste Zeit also, Alternativen zu testen

1 & 2

BOROSILIKATGLAS

Glashalme sehen nicht nur hochwertig aus – sie sind auch extrem stabil und einfach zu reinigen (da spülmaschinengeeignet).

★★★

3

BIO-WEIZEN

Mehrmals benutzbar ist der Strohalm eher nicht. Er ist zu dünn und lässt sich leicht zerdrücken. Dafür ist das Trinkrohr vegan und im Biomüll entsorgbar.

★★

4 & 5

EDELSTAHL

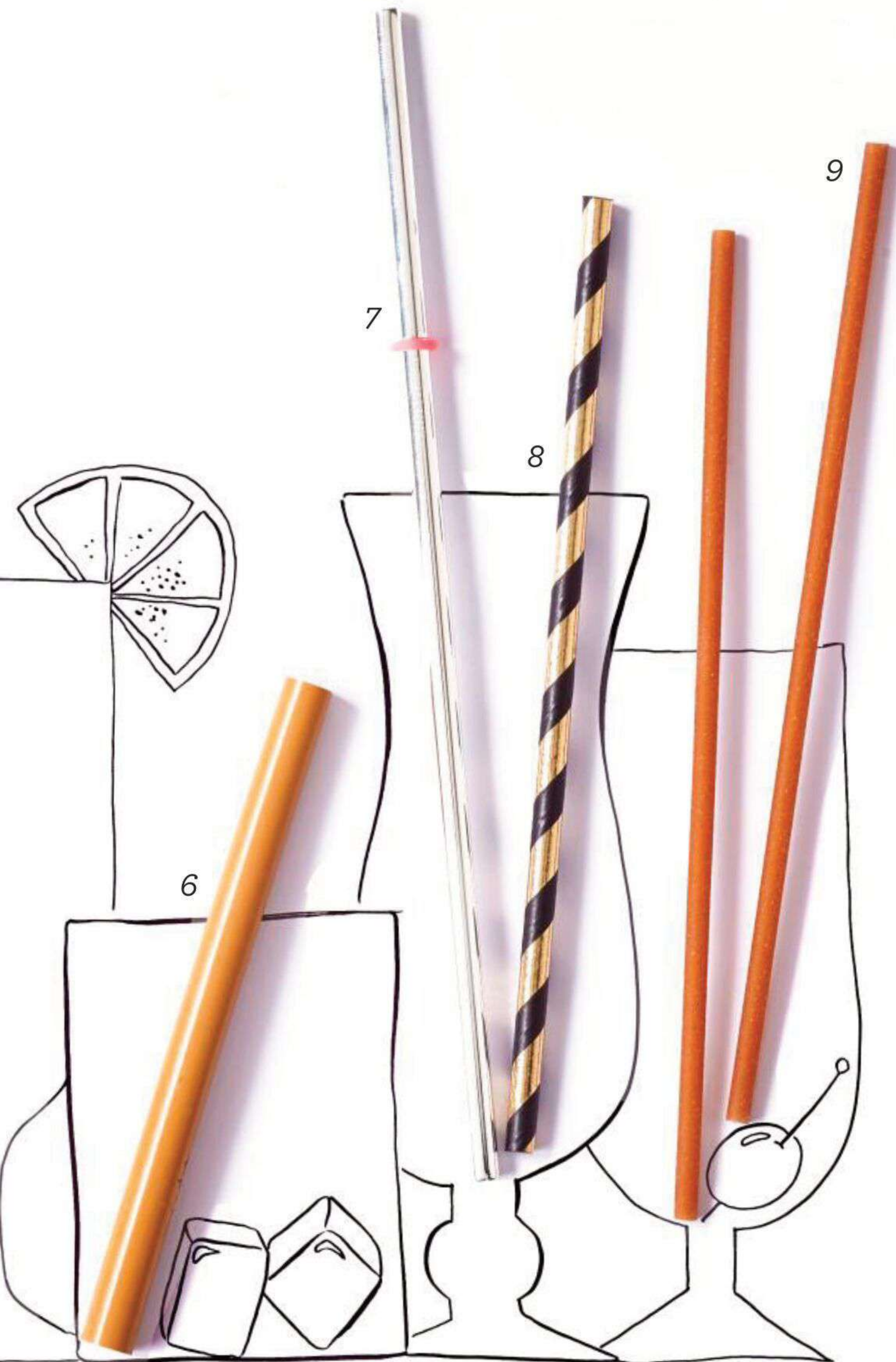
Edelstahl-Trinkhalme gibt's zu erschwinglichen Preisen in vielen Farb- und Formvarianten (z. B. mit praktischem Löffel zum Früchtefischen in der Bowle). Auch die Reinigung ist easy.

★★★

Foto: House of Food, privat



1. Trinkhalm Vetro Nero 4er-Set für 11,95 €* über cilio.de 2. Blauer Trinkhalm für 3,50 €* über everstraw.de 3. Ecobamboo-Bio-Strohhalm 8,49 €/50 Stück über ecco-verde.de 4. Trinklöffel „Sip & Spoon“ 4er-Set für 9,99 €* über butlers.com 5. Bunter Edelstahl-Strohhalm von Homquen 18-teiliges Set für 11,99 €* über amazon.de



6

BIO-BAMBUS

Das stabile Röhrchen ist ein Natur-Unikat und in der Herstellung besonders umweltschonend. Sein dicker Rand stört aber etwas beim Trinken.

★★

7

SILBER

Mit einem stolzen Preis von 50 € ist der versilberte Luxus-Trinkhalm ein Sammlerstück für Cocktail-Liebhaber und eher weniger für den Alltag geeignet.

★

8

PAPIER

Die Einweg-Strohhalme sind biologisch abbaubar und eine gute Alternative für Partys. Leider fängt das Papier nach 10 Minuten an, weich zu werden.

★

9

APFELFASERN

Hier bleibt kein Müll: Die nachhaltigen Einweg-Röhrchen sind gleichzeitig Trinkhalm und leckerer Snack – einfach verputzen, sobald das Glas leer ist.

★★★

Damit nichts verklebt, reinige ich meine Strohhalme möglichst bald nach dem Trinken mit einer kleinen Bürste. Die gibt's oft gratis dazu oder schon ab ca. 1 € z. B. bei Depot.



INSA KREBS
Grafikerin

Lecker-Check

★

GAR NICHT
SCHLECHT

★★

GUTE ALTERNATIVE

★★★

WIR SIND
BEGEISTERT

* Zzgl. Versandkosten

6. Plastikfreie Natur-Strohhalme 12er-Pack für 13,99 €* über gopandoo.de 7. Trinkhalm 90 für 50 €* über robbeberking.com

8. Strohhalme von Belle Vous für 11,99 €/25 Stück über amazon.de 9. Essbare Trinkhalme Jumbo 9,99 €/50 Stück über wisefood.de






FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE
GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Quiche Primavera MIT GRÜNEM SPARGEL

Im Gegensatz zu den weißen Stangen darf grüner Spargel Sonne tanken – und wird so besonders nährstoffreich

 ca. 1 ¼ Stunden  einfach
 Stück ca. 460 kcal · E 19 g · F 32 g · KH 24 g

Zutaten für 6 Stücke

1 Packung Quiche- und Tarteteig (300 g;
Kühlregal, z. B. von Tante Fanny)
150 g grüner Spargel ■ 50 g TK-ErbSEN
Salz, Pfeffer ■ 1 Zucchini ■ 1 Lauchzwiebel
3 Eier ■ 150 g Crème légère
75 ml Milch ■ 250 g (Büffel-)Mozzarella
Minze zum Garnieren, Fett für die Form

- 1 Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Holzige Spargelenden abschneiden, die Stangen in Stücke schneiden. Spargel und Erbsen ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abschrecken. Zucchini in dünne Streifen, Lauchzwiebel in Ringe schneiden.
- 2 Tarteform (ca. 26 cm Ø; mit Lift-off-Boden) fetten. Teig entrollen, ohne Papier in die Form legen, am Rand andrücken. Gemüse auf den Teig geben. Eier, Crème légère und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, über das Gemüse gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 55 Minuten backen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tarte mit Mozzarella und Minze anrichten.





Haut-
schutz
durch
BETACAROTIN AUS TOMATEN

Zell-
aufbau
durch
EWEISS AUS VEGGIE-HACK

Veggie



Lasagne-Suppe

„VEGGIE PROTEIN-POWER“

Dekonstruiert nennt sich diese Art der Zubereitung: Denn zur Abwechslung wird der Pasta-Klassiker hier aus der Suppenschüssel gelöffelt – außerdem überrascht die Soße mit einer täuschend echten „No meat“-Bolognese



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 570 kcal · E 29 g · F 31 g · KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

2 große Möhren
 250 g Knollensellerie
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Olivenöl
 360 g veganes Hack (z. B.
 „Hick-Hack-Hurra“ von
 The Vegetarian Butcher)
 Salz, Pfeffer, getr. Oregano
 1 EL Tomatenmark
 1 Dose (850 ml) Tomaten
 750 ml Gemüsebrühe
 150 g Lasagneplatten
 60 g Parmesan (Stück)
 4 EL Crème fraîche
 evtl. frischer Oregano

1 Möhren und Knollensellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin ca. 2 Minuten unter Wenden anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse zugeben, ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Oregano würzen. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Tomaten und Brühe angießen, Tomaten mit einem Pfannenwender grob zerkleinern. Alles aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Lasagneplatten grob zerbrechen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Abgießen und

mit kaltem Wasser abschrecken. Mit 2 EL Olivenöl vermengen.

4 Parmesan reiben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Lasagneplatten darauf verteilen. Je 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Mit Parmesan und nach Belieben mit etwas frischem Oregano bestreuen.

GANZ OHNE „MUH“

Wer's lieber 100 Prozent vegan mag, kann das Topping auch abwandeln: statt Crème fraîche und Parmesan etwas Kokosjoghurt und geröstete Pinienkerne auf die Suppe geben.

GEMÜSE- Couscous

Egal ob zu Hause oder unterwegs:
Der leichte Power-Lunch schmeckt
sowohl warm als auch kalt und ist
einfach immer eine gute Idee!

Vegan

Muskel-
kraft

durch
KALIUM AUS BLUMENKOHLE



ca. 45 Minuten einfach

Portion ca. 370 kcal · E 10 g · F 13 g · KH 53 g

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl (ca. 800 g)

2 Möhren ■ 7 EL Öl

Salz, Pfeffer ■ 100 ml Orangensaft

150 ml Gemüsebrühe

200 g Couscous

½ Bund Petersilie ■ 1 EL Zitronensaft

1–2 EL Ahornsirup

50 g getrocknete Cranberrys

1 Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin 3–4 Minuten rundherum anbraten. Möhren zugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Orangensaft sowie Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 3 Minuten garen.

2 Inzwischen Couscous mit ½ TL Salz mischen. Mit ca. 200 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt quellen lassen. Petersilie waschen, Blätter grob hacken.

3 Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken. Couscous mit einer Gabel auflockern. 2 EL Öl unterrühren. Couscous mit dem Gemüse, den Cranberrys und der Petersilie anrichten.

THUNING FÜR VERLIEBTE:

NUR SCHMETTERLINGE IM
BAUCH IST AUCH NICHT GESUND.

Havesta
SEIT 1909



Viele schnelle Rezepte
jetzt auf thuning.de



Low
Carb

Gut fürs
Blut
durch

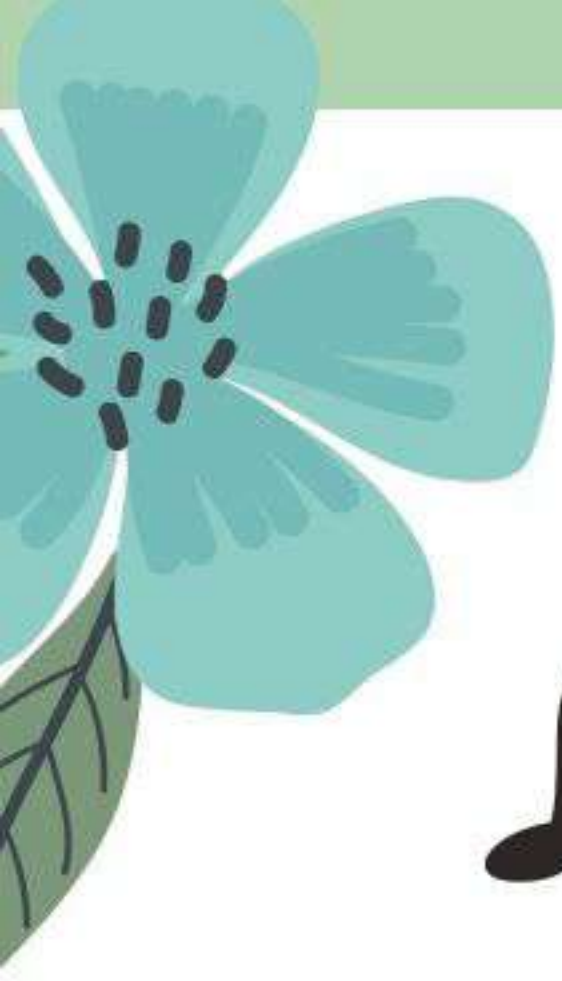
EISEN
AUS RINDFLEISCH

Immun-
system-
Booster

dank

VITAMIN A
AUS ZUCCHINI





Lauwarmer Asia-Salat

MIT RINDERSTREIFEN

Dieser üppige Salat ist ein super Beispiel für den Ansatz:
satt essen mit viel Gemüse. Oder haben Sie das Gefühl,
dass Ihnen was fehlt? Eben ...



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 400 kcal · E 31 g · F 24 g · KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

200 g TK-Edamame (ohne
Schale; oder Dicke Bohnen)

1 Knoblauchzehe

1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer

400 g Entrecote

5 EL Sojasoße ■ 2 Zucchini

3 Lauchzwiebeln

½ Bund Radieschen

1 kleiner Kopfsalat

7 EL Öl ■ Salz, Pfeffer

1 rote Chilischote

3 Stiele Koriander

Saft von ½ Limette

½ TL flüssiger Honig

2 EL Sesam

1 Edamame in kochendem Wasser ca. 3 Minuten bissfest garen, abgießen und abschrecken. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch hacken. Ingwer fein reiben. Fleisch trocken tupfen und in 1–2 cm dicke Streifen schneiden. 3 EL Sojasoße, Knoblauch und Ingwer mischen. Fleisch zugeben und kurz vermengen.

2 Gemüse putzen. Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben schneiden. Salat zerpflücken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin 1–2 Minuten braten und herausnehmen. Lauchzwiebeln, Radieschen und Bohnen im Bratöl ca. 1 Minute dünsten. Mit Zucchini mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Chili fein hacken. Korianderblättchen abzupfen. 2 EL Sojasoße, Chili, Limettensaft und Honig verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Fleisch abtropfen, in 2 EL heißem Öl 3–4 Minuten braten, Sesam zufügen. Salat, Gemüse, Koriander und Fleisch anrichten, mit Dressing beträufeln.

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich




Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Green-Coconut-SMOOTHIE

Der Mix aus Ananas, Kokos und Spinat schmeichelt Seele und Gesundheit – und lässt uns beschwingt in den Tag starten

ca. 10 Minuten  einfach

 Glas ca. 130 kcal

E 4 g · F 2 g · KH 22 g

Zutaten für 2 Gläser

100 g Baby-Spinat

1 Baby-Ananas (ca. 375 g)

1 Limette

500 ml gut gekühltes

Kokoswasser

evtl. etwas flüssiger Honig

1 Spinat gründlich waschen und trocken tupfen. Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

2 Spinat und Ananas in einen Standmixer oder einen hohen Rührbecher geben. Kokoswasser und Limettensaft zugeben. Alles im Mixer oder portionsweise mit einem Pürierstab zu einem Smoothie mixen.

3 Smoothie nach Belieben mit ein wenig Honig süßen, nochmals kurz mixen. In 2 Gläser (à 350 ml) füllen und sofort servieren.



SCHÖNE ORDNUNG IN KÜCHE & CO.

Mit dem Beschriftungsgerät P-touch CUBE von Brother organisieren Sie Vorräte und Selbstgemachtes

Wer schon einmal Erdbeermarmelade mit Tomaten-Chutney verwechselt hat, weiß wie hilfreich Beschriftung in der Küche und im Vorratsschrank ist. Ein einfaches, aber effektives Ordnungssystem erleichtert nicht nur den Alltag, sondern macht einfach Freude. Das handliche Beschriftungsgerät P-touch CUBE von Brother ist Ihr persönlicher Assistent für ein übersichtliches und organisiertes Zuhause. Mit seinen zahlreichen Schrift- und Textilbändern

in vielen Farben, Mustern und Breiten bis 12 mm können Sie Ihren Alltag richtig aufpeppen und zum Beispiel wunderschöne Etiketten für Selbstgemachtes erstellen: Ein schön beschriftetes Geschenk aus der Küche ist immer ein Hingucker und Gaumenschmaus zugleich. Die stylischen Editionen in weißem und schwarzem Design ermöglichen eine Vielzahl von Gestaltungs- und Organisationsmöglichkeiten!

Tipp: Der P-touch CUBE Plus druckt sogar bis zu 24 mm breite Etiketten und dank eines integrierten Akkus auch unabhängig von externen Energiequellen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.brother.de/kitchen

DESIGN & PRINT APP

Mit der P-touch Design&Print App gestalten Sie die Layouts in Ihrem Smartphone und senden die Daten drahtlos an Ihr Beschriftungsgerät

P-touch CUBE. Tippen Sie auf die gewünschte Kategorie. Dann scrollen Sie durch die hinterlegten Etikettenvorlagen und wählen eine aus. Ändern Sie nun den Text und passen Sie die Schriftart an. Sie können auch eine eigene Vorlage entwerfen. Im letzten Schritt übertragen Sie das Design per Bluetooth auf Ihren P-touch CUBE – fertig sind die individuellen Etiketten!

Der P-touch CUBE wurde für die Nutzung per Smartphone oder Tablet konzipiert



Der P-touch CUBE Plus druckt sogar bis zu 24 mm breite Etiketten.



ANZEIGE



Taco-Schiffchen

„GRUSS AUS DEM MEER“

Leinen los – diese süße Flotte hat unser Herz im Nu erobert! Knusper-Fladen, spicy Garnelenladung und würzige Soße machen das kleine Kunstwerk einfach unwiderstehlich ...

24g
Eiweiß

Mehr
Energie

JOD durch
AUS GARNELEN

Augenblicklicher
Liebling
der
REDAKTION



ca. 45 Minuten + Wartezeit



nicht so schwer



Portion ca. 360 kcal · E 24 g · F 21 g · KH 21 g

Zutaten für 4 Personen

400 g küchenfertige Garnelen (ohne Schale; frisch oder TK) ■ 5 EL Öl ■ Chiliflocken
gemahlener Kreuzkümmel, Edelsüßpaprika
Salz, Pfeffer ■ 3 Weizentortillas (Wraps; à ca. 20 cm Ø) ■ 4 Stangen Sellerie
1 grüne Peperoni ■ 1 Bund Koriander
Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette
200 g Vollmilchjoghurt ■ Backpapier

- 1 Evtl. gefrorene Garnelen auftauen. 3 EL Öl, ¼ TL Chili, ¼ TL Kreuzkümmel und ½ TL Paprika verrühren. Tortillas damit bestreichen, über Kreuz vierteln. Äußeren Ecken der geviertelten Fladen leicht nach innen biegen. Fladenviertel mit der Spitze nach oben in die 12 Mulden eines Muffinblechs setzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 6–8 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen Sellerie putzen, würfeln. Peperoni entkernen, in feine Streifen schneiden. Koriander hacken. Garnelen abspülen, trocken tupfen, in Stücke schneiden. Mit Sellerie, Peperoni, 2 EL Öl, Koriander, je ca. Hälfte Limettenabrieb und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Garnelen-Mix in die Tortillaschiffchen füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Ofen bei gleicher Temperatur ca. 6 Minuten backen.
- 4 Für den Dip Joghurt, Rest Limettensaft und -abrieb glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Tacos herausnehmen. Mit Dip servieren.

Butter.

Blätterteig.

Begeisterung.

Fannytastisch einfach!



**ideal
für pikante
und süße
Backwunder**



FRISCHER
Blätterteig
VERFEINERT **MIT BUTTER**

Backfertig auf Backpapier
ca. 24 x 40 cm



Eingelegte Sardellen am besten nach dem Öffnen probieren: Sind sie Ihnen zu salzig? Dann vor der Zubereitung unter Wasser abspülen



Die Geister

BOO! 

----- 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: **SARDELLEN**

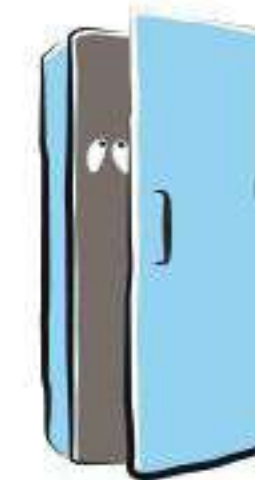
Im Mittelmeerraum nennt man die kleinen silbernen Fische auch „Brot des Meeres“. Das einstige Arme-Leute-Essen genießt man dort heute noch gern frisch gebraten oder frittiert. Für den Vorrat werden die Sardellen aber auch filetiert, über Monate in Salz gereift und dann meist in Öl aufbewahrt. International haben sich diese eingelegten Sardellen übrigens ein Pseudonym zugelegt: Anchovis.

Die liebe Verwandtschaft

Sardinen haben nicht nur einen ähnlichen Namen, sondern gleichen mit ihrer silbrigen Haut frischen Sardellen auch äußerlich. Ihre beiden Namen leiten sich vom lateinischen Wort „sarda“ ab, was „Hering“ bedeutet. Sardinen sind allerdings etwas größer und rundlicher – und bei uns meist als klassische Fischkonserve im Handel.

BESONDERE FÄHIGKEITEN

Im Ganzen kommen Sardellen meist nur auf Pizza vor. Als Würzmittel verfeinern sie fein gehackt oder zerdrückt Hackbällchen, Tomatensugo sowie Soßen oder Dressings zu Paprika, Bohnen oder Blattsalaten. Unser Favorit: mit weicher Butter verrühren und auf Weißbrot streichen.



Wie lange dauert der Spuk?

Das Tolle: Je älter, desto besser schmecken die Filets sogar. Ein offenes Glas hält sich im Kühlschrank mehrere Monate. Bedingung: Die Fische sind komplett mit Öl bedeckt. Riecht oder schmeckt das Öl ranzig, dann weg damit! Ungeöffnet sind die Konserven im Vorratsschrank (fast) ewig haltbar.



Nordischer Zaubertrunk

Schon mal „Eingehängten“ probiert? Den Korn mit Sardelle (erst essen, dann trinken) gibt's beim Wacken-Festival und soll der Schnapsverträglichkeit dienen.



Unsere Rezeptideen zum gemeinsamen Genießen:
www.schweizerkaese.de

Das Beste mit den Liebsten teilen.

Gemeinsamer Genuss, der jeden verwöhnt. Die Schweizer Käsesorten werden seit Jahrhunderten traditionell in kleinen Käsereien hergestellt. Die Rohmilch wird zweimal täglich frisch verarbeitet und kommt von Kühen, die auf Kräuterwiesen in Tälern oder auf hochgelegenen Alpweiden grasen. Reine Rohstoffe und der Verzicht auf Gentechnik oder Zusatzstoffe garantieren sicheren Hochgenuss.

Schweizer Käse: Weil drin ist, was wirklich gut ist.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



* Korsika

WIR KOCHEN. WO WIR PARKEN

Drei Camping-Urlauber aus unserer Redaktion
erzählen, wo sie am liebsten mit ihrem
Zuhause auf Rädern anhalten und wie man auf
kleinstem Raum mit wenig Zutaten
und Utensilien etwas Leckerer kochen kann

* Hamburg



Nadine

zszz



* österreich



Claudia

* korsika



Malte

dänemark

Die schönste
Bucht mit dem Plage
de Rondinara



Fladenbrot à la Pizza Tonno

Eigentlich ein XL-Sandwich – doch noch warm vom Rösten, mit Frischkäse, Avocado, Oliven und Thunfisch belegt, wird für uns beim Campen daraus eine famose Pizza



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 620 kcal · E 30 g · F 29 g · KH 57 g

Zutaten für 4 Personen

1 Fladenbrot (ca. 400 g)

4 Tomaten ■ 1 Avocado

2 Dosen (à 185 ml)

Thunfisch naturell

300 g Doppelrahm-

frischkäse

100 g schwarze Oliven

Salz, Pfeffer

evtl. Petersilie zum

Bestreuen

1 Fladenbrot waagrecht halbieren. Nacheinander mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne (ca. 26 cm Ø) ohne Fett ca. 2 Minuten rösten.

2 Inzwischen Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Thunfisch etwas abtropfen lassen

3 Den Frischkäse auf die gerösteten Brothälften streichen. Mit Tomaten, Avocado, Oliven und Thunfisch belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Mein liebstes
utensil?
Ein faltbares
Nudelsieb



Und abends sorgen solar-
Lichterkette und elektrische
Kerzen für Atmo



CAMPINGLEBEN

Markise raus,
Stühle aufstellen
und Wäsche auf-
hängen. Bevor es
ans Meer geht,
richten wir uns
erst mal ein



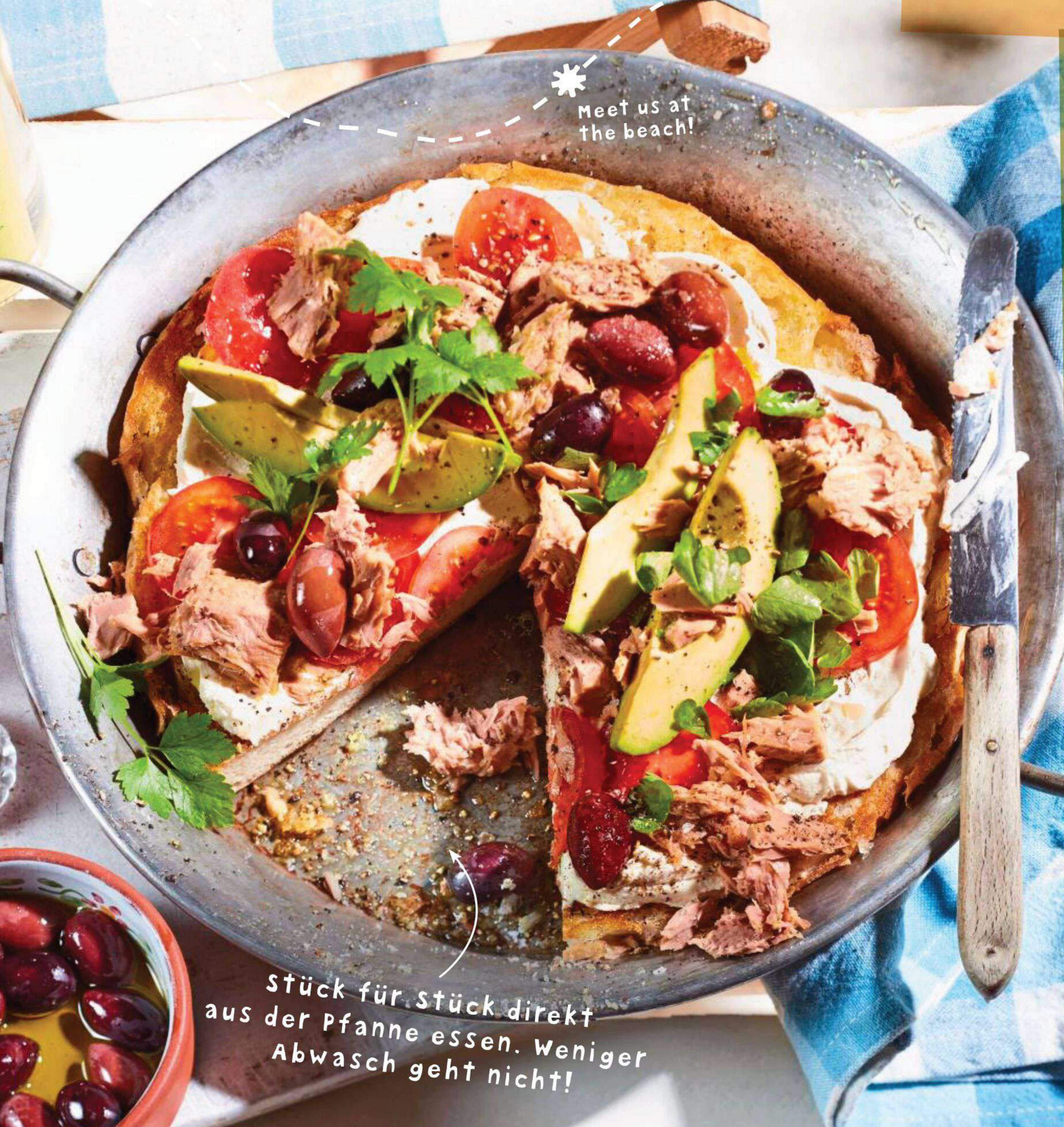
Na, schmeckt's?

Ja,
Mama.
Mehr!



MORGENS, HALB ACHT

Ausschlafen mit Kind? Keine Chance. Doch nach Müsli, Brötchen und Frühstücksei sind wir wenigstens die Ersten am Strand.



Meet us at
the beach!

stück für stück direkt
aus der pfanne essen. Weniger
Abwasch geht nicht!



CLAUDIA (40)
Creativ Concept Photo

Etwas Luxus muss sein

Ein schnittiger Ford Nugget war unser erster Camper. Wegen unserer Tochter Kaja haben mein Freund Tim und ich uns dann ein richtiges Wohnmobil gekauft. 2019 waren wir damit auf Korsika. Dort gibt es super ausgestattete Campingplätze, sogar mit Pool. Aber Männer dürfen dort nur mit eng anliegenden Badehosen ins Wasser. Am schönsten war es sowieso an den Stränden. Und nach einem Tag am Meer gab's was Schnelles aus der Pfanne oder der Grill wurde angeschmissen.





MALTE (36)
Verlagsleitung

wir bleiben da, wo es uns gefällt

Seit ich mich erinnern kann, mache ich Camping-Urlaub. Schon mit meinen Eltern – damals noch zu fünft in Zelten. Heute bin ich mit meiner Frau Rebecca und meiner Tochter Esther in einem größeren Wohnmobil unterwegs. Am liebsten irgendwo in der Wildnis oder auf kleinen Stellplätzen am Wasser. Zwischen schneller Pasta und Grillen gibt es bei uns auch mal eine Pizza oder Lasagne – selbst gemacht, versteht sich.



*Mit dem kleinen campingofen kann man sowohl Kuchen als auch Aufläufe backen. Gibt's für ca. 45 € über globetrotter.de

Wir haben Meerweh!

Nudelaufauf „Wie aus dem Ofen“

Mein Motto: Mit einer Kochstelle geht mehr als nur Dosenravioli. Einfach Penne, Schinken, Spinat und Ricotta-Guss in eine Omnia-Ringform* schichten und auf der Gasflamme „backen“

ca. 45 Minuten  einfach  Portion ca. 690 kcal · E 38 g · F 25 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Penne ■ Salz, Pfeffer

ca. 50 g Babyspinat

100 g Parmesan (Stück)

250 g Ricotta ■ 250 ml Milch

2 Eier (Gr. M)

80 g Serranoschinken (Scheiben)

Fett für die Form

Mein Tipp: Vor Abfahrt die Gasflasche checken! Ist sie plötzlich leer, geht weder Kochen noch Heizen



Immer an Bord hab ich: Pesto, Kirschtomaten und Nudeln - bestes Notfallessen!

1 Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Inzwischen Spinat waschen, abtropfen lassen. Den Parmesan reiben, etwa drei Viertel davon mit Ricotta, Milch, Eiern, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer glatt rühren.

2 Eine Omnia-Form fetten. Nudeln abgießen. Jeweils Hälfte Nudeln und kleiner gezupften Schinken in die Form geben. Hälfte Ricotta-Guss darübergießen. Spinat darauf verteilen und „ordentlich“ in die Form drücken. Rest Nudeln und Schinken daraufgeben. Den übrigen Guss darübergießen. Mit Rest Parmesan bestreuen.

3 Omnia-Form auf den Untersatz stellen. Zugedeckt bei mittlerer Gasflamme 25–30 Minuten (im E-Herd bei 200 °C ca. 10 Minuten länger) backen. Dazu passt das Vorrats-Ratatouille (s. Seite 85).

Kochfreunde/CAMPING-KÜCHE



PIZZA OHNE OFEN
Geht ganz einfach mit einem Pizza-Stein auf dem Grill. Der leckere Duft hat übrigens all unsere Camping-Nachbarn angelockt



Huiiii!

KÜSTENKINDER

Wir lieben es, ans Meer zu fahren – am besten dorthin, wo man Wassersport machen kann. So wie hier auf der dänischen Insel Bornholm



NUR FÜR KAFFEE

Klar, ist so ein Emaille-Becher praktisch fürs Frühstück, aber Wein trinken wir beim Camping trotzdem aus richtigen Gläsern



Der Berg ruft!

BREAKFAST-TIME

Immer wenn die Bananen zu braun werden, gibt es bei uns morgens zuckerfreie Pancakes. Die meisten davon verdrückt Madita



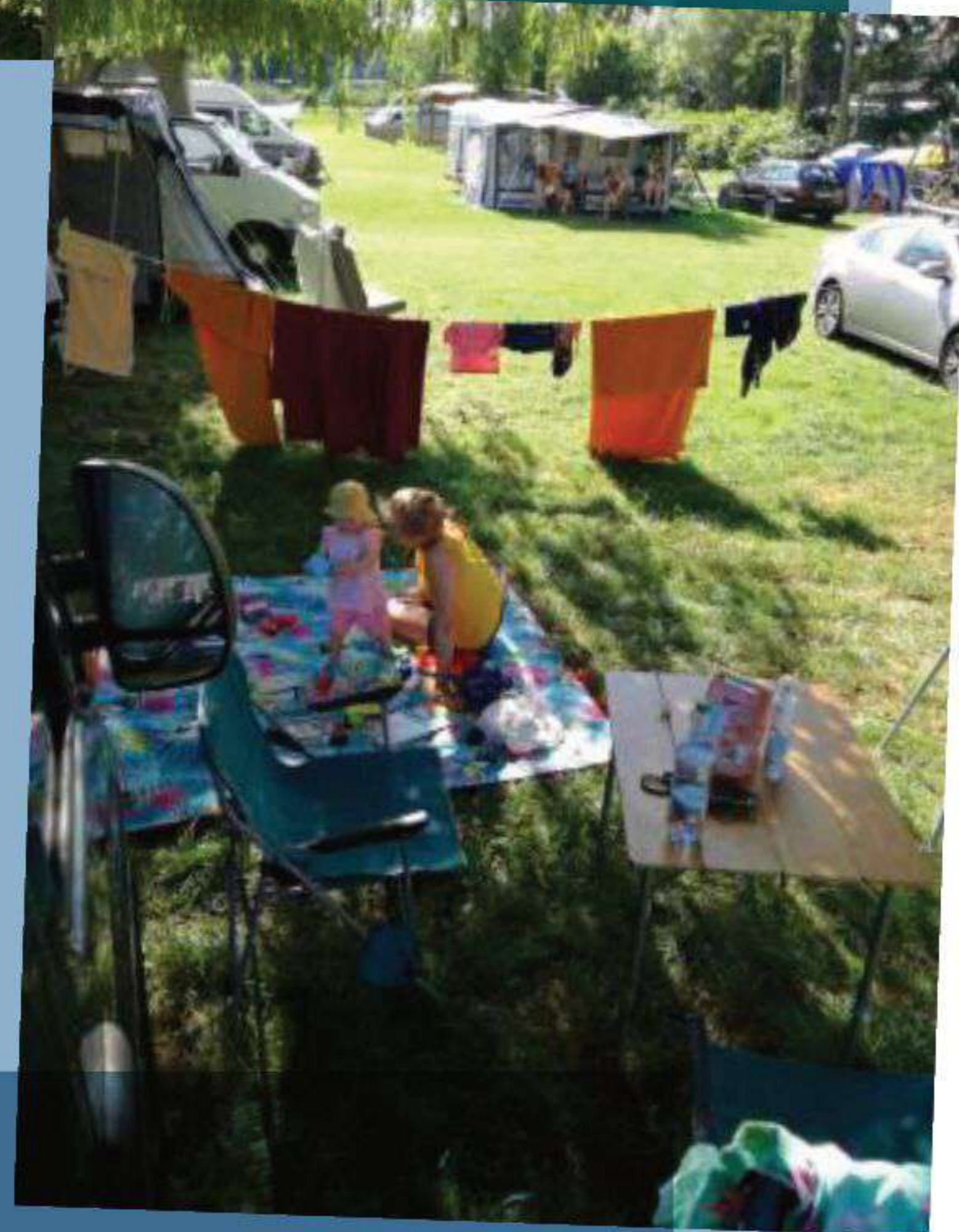
Frühstücken mit wahnsinns-Ausblick

LIEBLINGS-STELLPLATZ

Auf dem höchstgelegenen Bergbauernhof Österreichs nahe Sankt Anton campst man mitten auf der Pferdekoppel

IMMER AN DER FRISCHEN LUFT

Wenn das Wetter mitspielt, brauchen wir den Camper nur zum Kochen und Schlafen



couscous nach Paella-Art

Der vorgegarte Grieß ist bei Roadtrips ein Lebensretter: schnell gemacht und super verwandlungsfähig! Mit milder Chorizo und Tomaten mögen wir ihn besonders gern



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 510 kcal · E 22 g · F 24 g · KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

1 EL Öl ■ 6 kleine Bratwürste

(ca. 300 g; z. B. Chorizo)

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 Paprikaschoten

200 g Tomaten

Salz, Pfeffer

250 g Couscous

2 Lauchzwiebeln

1 Das Öl in einem Topf erhitzen. Chorizo darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zwiebel und Knoblauch zu den Würsten geben. Alles ca. 3 Minuten weiterbraten.

2 Tomaten waschen, in Stücke schneiden. Mit 300 ml Wasser in den Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous hineinrühren. Vom Herd ziehen und Couscous zugedeckt ca. 12 Minuten quellen lassen.

3 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Würste aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern. Wurstscheiben und Lauchzwiebeln zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn's passt, Fahrräder mitnehmen. Super für Ausflüge



Eckige Vorratsdosen bevorzugen! Die lassen sich besser in den kleinen Kühlschrank stapeln

Bei so wenig Platz
sind one-Pot-Gerichte
ideal fürs camping



NADINE (33)
Redakteurin

Mit Kind reist man anders

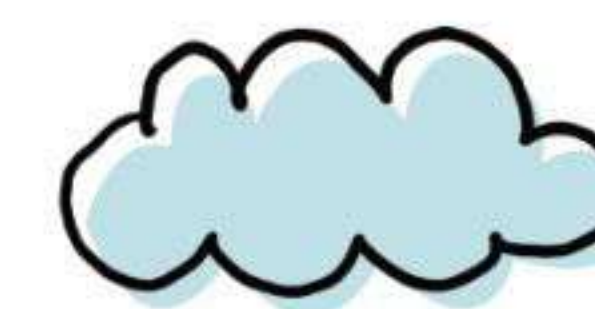
Unsere Elternzeit im letzten Sommer haben wir für eine Camping-tour durch Deutschland und Österreich genutzt. Doch spontan irgendwo anhalten, so wie früher, war mit unserer Tochter Madita schwierig. Da große Campingplätze nicht unser Ding sind, haben wir oft auf Bauernhöfen übernachtet. Während meine Kleine mit Papa alle Tiere erkundete, habe ich uns mit Leckereien aus den Hofläden eingedeckt.



Adventure
is calling!



Survival-Wissen



Eine gute Vorbereitung ist bei Reisen mit Camper oder Wohnmobil hilfreich. Unsere drei Camper verraten, was Sie einpacken und worauf Sie achten sollten

camping-Urlaub austesten

Für den ersten Trip ist es besser, ein Reisemobil erst mal auszuleihen. Entweder über Direktvermieter wie ahorn-rent.de, bei denen man ein professionell ausgestattetes Gefährt bekommt. Oder über eine Vermietungsplattform wie paulcamper.de, auf der Privatpersonen ihre Camper und Womos zum Verleih anbieten.



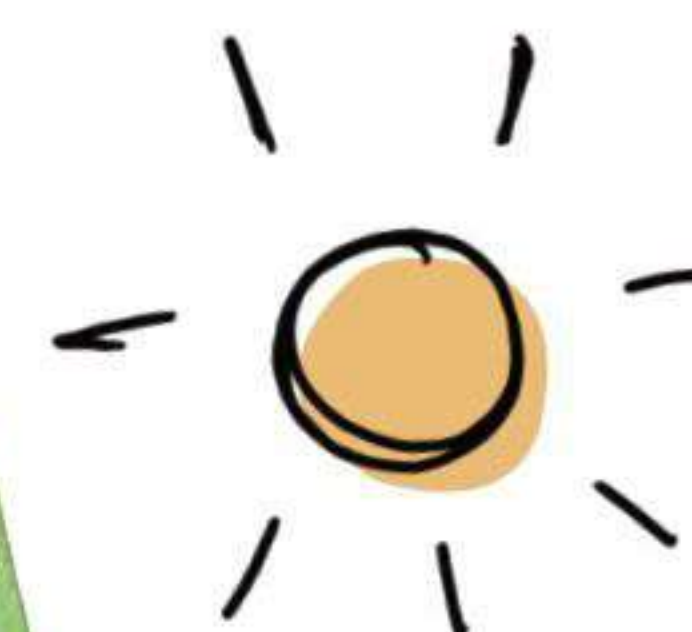
Quälgeister loswerden

Beim Essen im Freien nerven Mücken und Wespen tierisch. Einfacher Trick: Kaffeepulver anzünden. Der Qualm verjagt die lästigen Viecher. Am besten in einem feuerfesten Schraubglas – so lässt sich der Rauch schnell wieder ersticken. Doch aufgepasst: das Glas mit der Windrichtung und nicht zu nah aufstellen, sonst wird man selbst zugequalmt.



Must-have

Wäscheklammern! Sind unverzichtbar, um nasse Klamotten und Handtücher auf einer Leine zu befestigen. Außerdem lässt sich alles Mögliche damit verschließen – etwa Haferflocken, Pasta oder Müllbeutel, die schnell muffeln.



Niemals nicht ...

... das Womo in die pralle Sonne stellen, die Hitze bekommt man so schnell nicht mehr raus – vor allem ohne Klimaanlage an Bord. Daher besser einen Platz im Schatten suchen! Gibt es leider nicht? Dann tagsüber Rollos runter und abends gut durchlüften.

Vorratsschrank to go

Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Tomatenmark und Gemüsebrühe reichen zum Würzen. Öl und Essig in kleine Flaschen abfüllen – lassen sich so besser verstauen. Nudeln, Reis, Couscous und Müsli sind unverzichtbar. Auch Konserven wie stückige Tomaten, Mais oder Thunfisch gehören dazu. Und natürlich: Süßungsmittel, Brotaufstrich, Zwiebeln, Knoblauch, H-Milch, Kaffee und Tee.

Nützliche Apps

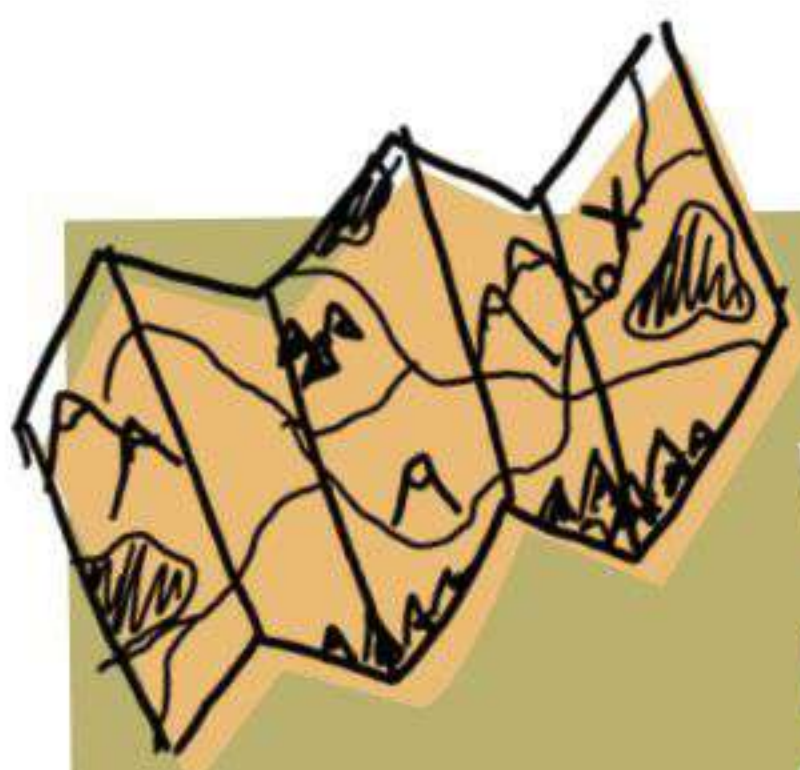
Kein Empfang fürs Navi?

Mit Maps.me vor der Reise die nötigen Landkarten runterladen und unterwegs offline nutzen. Kostenlos für Android und iOS.



Stellplatzsuche

Von Campingplätzen, Womo-Parkmöglichkeiten bis hin zu Entsorgungsstelle: alles zu finden mit der App Park4night. Kostenlose Version für Android und iOS.



Welcher Stellplatz-Typ sind Sie?

Kommt ganz darauf an, was Ihnen beim Campen wichtig ist und worauf Sie ein paar Tage verzichten können



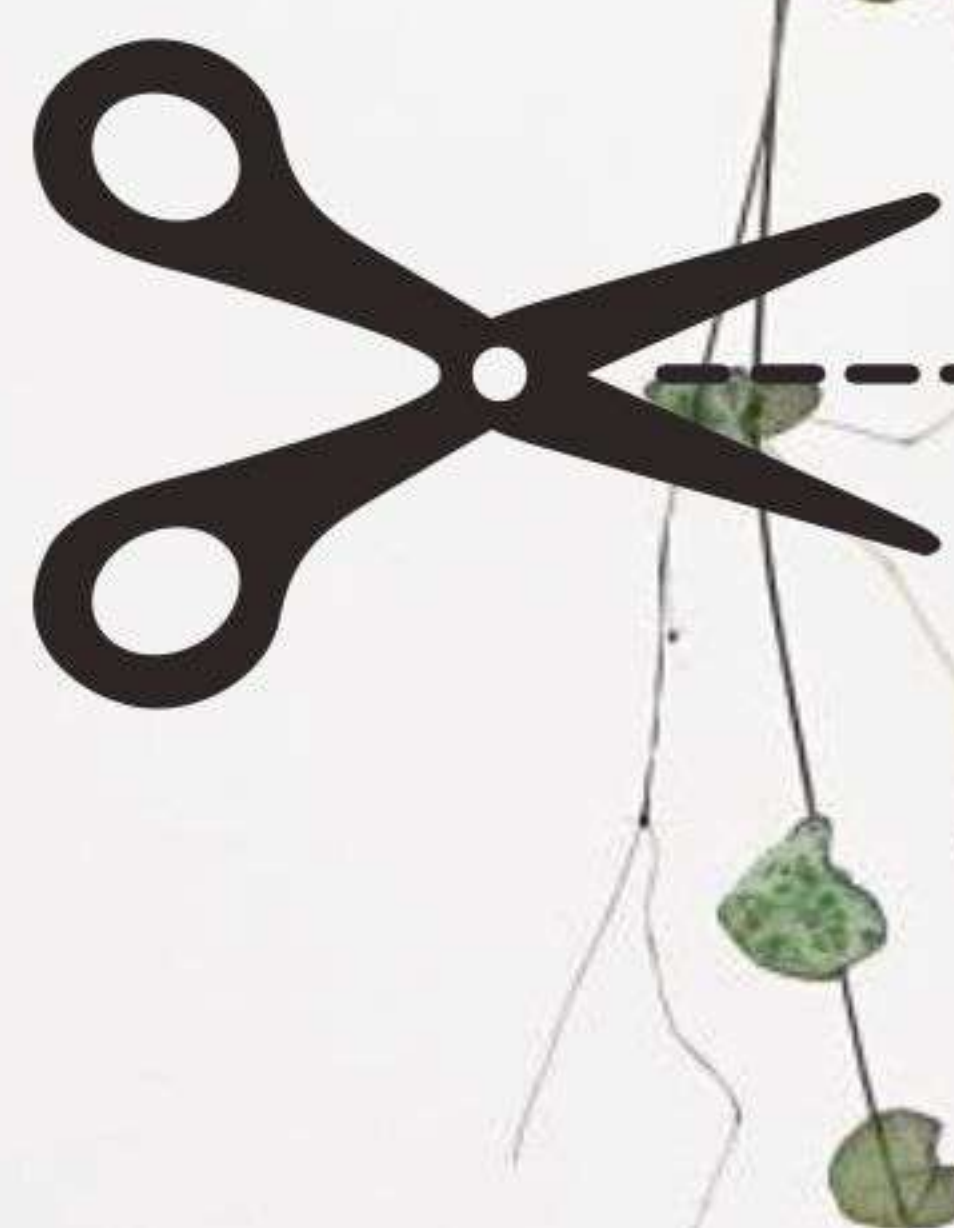
Immer-dabei-Ratatouille

Zu Hause vorgekocht schmeckt die Basis-Soße warm und kalt zu Brot, Pasta, Couscous, Omelett ...

Für 4 Gläser (à 450 ml Inhalt):

2 Zwiebeln, 1 Aubergine, 2 Paprika und 1 Zucchini schälen bzw. putzen, waschen und in Stücke schneiden.

4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. 2 Knoblauchzehen schälen, hacken und mit 1 EL Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen. 2 Dosen (à 425 ml) Tomaten und ½ TL Kräuter der Provence zugeben, Tomaten leicht zerdrücken. Alles ca. 10 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sofort in heiß ausgepülte Twist-off-Gläser füllen, verschließen, auf dem Kopf stellen, auskühlen lassen. **Hält ungeöffnet ca. 2 Wochen.**



DAS
DEKO-

Wochenend- PROJEKT

ES BRAUCHT NICHT IMMER AUFWÄNDIGE BASTELTAGE, UM SEINE EIGENEN VIER WÄNDE MIT NEUER DIY-DEKO AUFZUHÜBSCHEN. MANCHMAL TUT ES AUCH SCHON EIN STYLISHER KÜCHENROLLENHALTER, DER IN FÜNF MINUTEN FERTIG IST

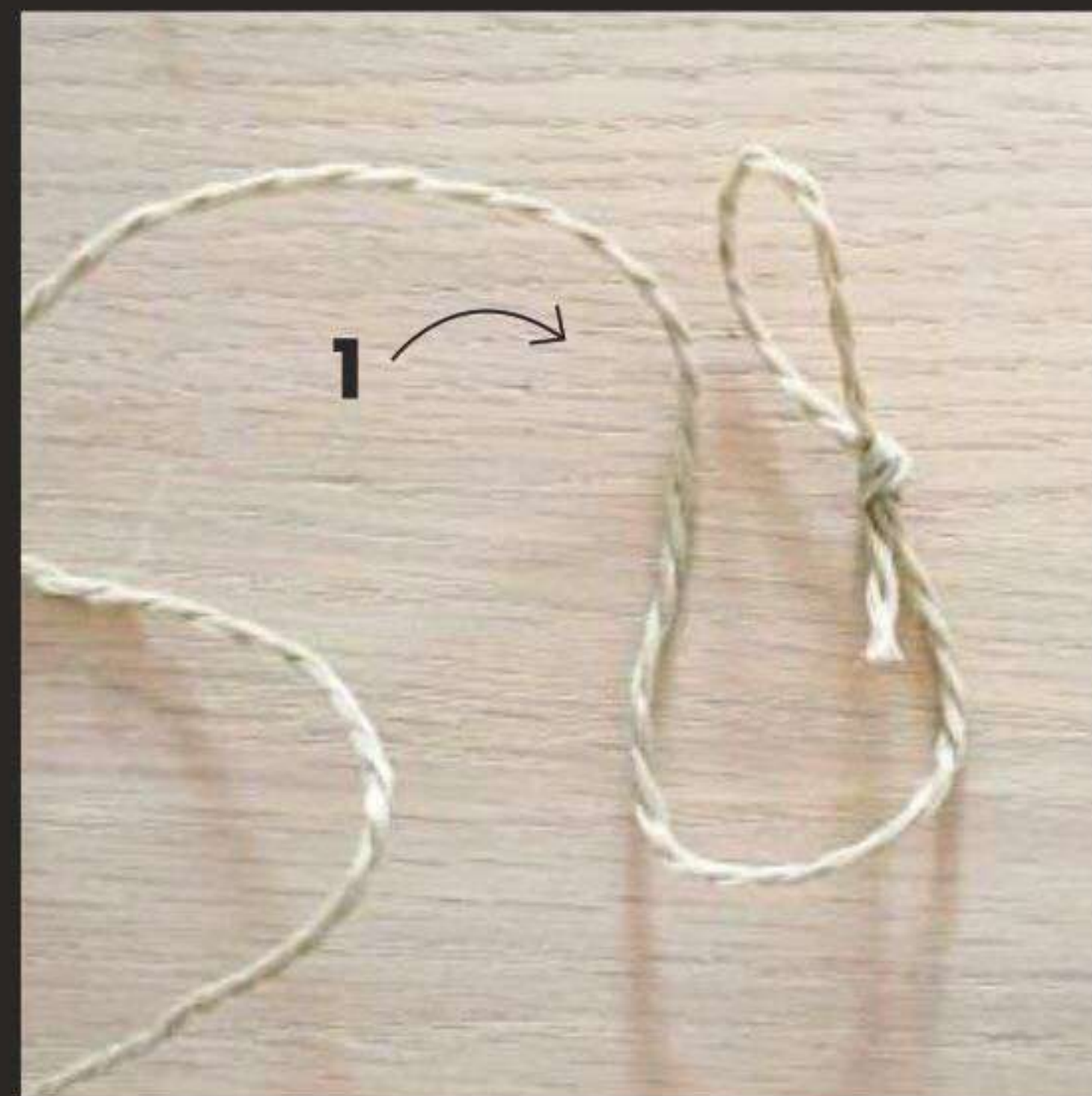
Mit derselben Methode lassen sich auch kleine runde Untersetzer basteln: einfach Garmlänge auf die gewünschte Größe kürzen, Perlen auffädeln und die Enden mit Doppelknoten zusammenbinden

DAS BRAUCHT MAN:

- ca. 45 Holzperlen à 20 mm Ø (Bastelladen)
- Garn in Natur (z. B. aus Jute)
- Schere

UND SO GEHT'S:

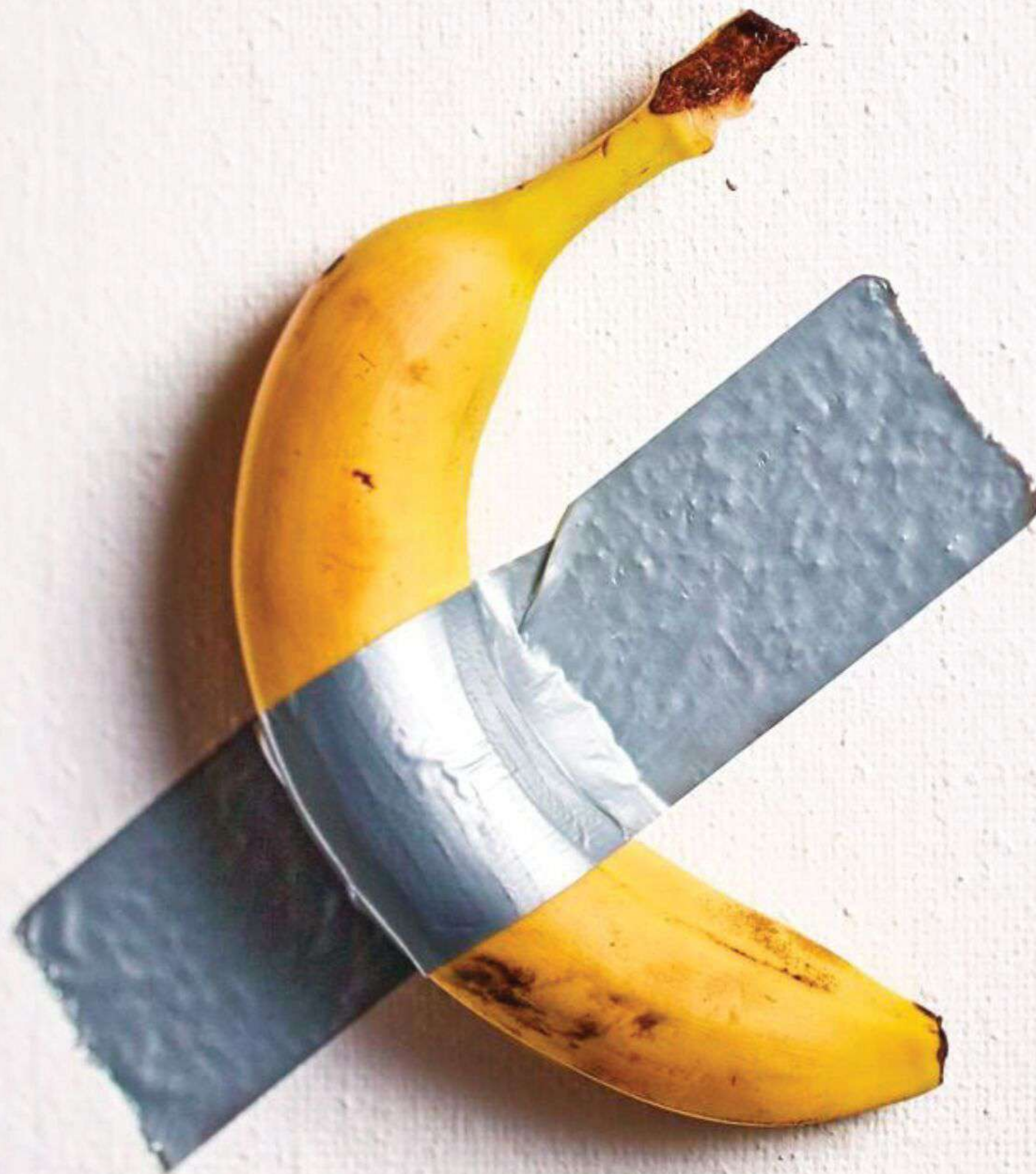
- 1** Ca. 1 m Garn abschneiden und ein Ende als Schlaufe zusammenknoten.
- 2** Alle Holzperlen nacheinander auffädeln.
- 3** Das andere Ende ebenfalls zu einer Schlaufe verknoten. Die Holzperlenkette durch eine Küchenrolle stecken und beide Schlaufen mit einem Nagel an der Wand befestigen. Noch einfacher ist es, das Ganze an eine Garderobenleiste oder einem Wandhaken aufzuhängen. Küche umstylen kann so schnell gehen...



WILL ICH HABEN!

Die hübsche Garderobenleiste aus Birkenholz mit sieben Haken gibt es übrigens für 14,99 € (zzgl. Versand) über [hm.com](https://www.hm.com)





150 000 US-DOLLAR FÜR EINE ANGEKLEBTE BANANE

Klingt verrückt? Ist aber wahr! 2019 stellte der italienische Künstler Maurizio Cattelan in Miami Beach seine Gaffa-Tape-Idee als Kunstwerk aus. Sie wurde gleich drei Mal verkauft – inklusive Echtheits-Zertifikat und Anweisung zur Erneuerung der Banane und des Klebebands

IST DAS KUNST

oder kann das weg?

BLOSS NICHT!
JE NACH REIFE-
GRAD DER BANANE
LASSEN SICH
DARAUS NOCH
ORIGINELLE BACK-
MEISTERWERKE
KREIEREN, DIE
AM KAFFEETISCH
FÜR GROSSES
AUFSEHEN SORGEN



Foto: House of Food

BANOFFEE- BILDNIS

mit Heidelbeer-Details

DEM ERFAHRENEN TORTEN-BETRACHTER
STICHT SOFORT DIE MEHRSCHICHTEN-TECHNIK
AUS BISKUIT UND SCHMANDCREME INS AUGE.
DARAUF SIND BANANE, BEEREN UND KARAMELL
WIE ZUFÄLLIG KUNSTVOLL ARRANGIERT



ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 290 kcal · E 4 g · F 15 g · KH 35 g

Zutaten für ca. 10 Stücke

2 Eier (Gr. M)

120 g Zucker ■ 125 g Mehl

1 TL Backpulver

400 g Schmand

1 Päckchen Vanillezucker

4 Bananen (à 110 g; Reife-
grad „gut reif“; s. Seite 100)

1–2 EL Zitronensaft

150 g Heidelbeeren

60 g weiche Karamell-
bonbons (ca. 12 Stück;
z. B. „Sahne Muh-Muhs“)

100 g Schlagsahne

Fett für die Form

1 Für den Teig eine Springform (24 cm Ø) fetten. Eier und 2 EL heißes Wasser mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Mehl mit Backpulver dazusieben, unterheben. Teig in der Springform (24 cm Ø) glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

2 Für die Creme Schmand und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Boden vorsichtig aus der Form lösen und mit 2–3 EL Creme bestreichen.

3 Bananen schälen, längs halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. 5–6 Hälften halbieren, auf dem Kuchen verteilen und mit Rest Creme locker bestreichen. Übrige Bananenhälften darauflegen. Heidelbeeren verlesen. Kuchen mit den Beeren bestreuen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Für die Soße Bonbons hacken. Mit Sahne unter Rühren erhitzen, bis die Bonbons geschmolzen sind. Karamellsoße zum Kuchen servieren.

WARUM IST
DIE BANANE
KRUMM?
DIE FRUCHT
WÄCHST
VON UNTEN
NACH OBEN
DER SONNE
ENTGEGEN.
SIE STRECKT
SICH VOM
STAMM WEG
UND BEKOMMT
SO IHRE FORM

KI-BA- IMPRESSIONEN

in Upside-Down-Ästhetik

DER KLASSIKER-DRINK
AUS SICHT EINES KUCHEN-
LIEBHABERS: AUF VER-
DREHTE MUFFINART
GEBACKENE MÜRBETEIG-
FORMEN, SYMBOLISCH
GEFÜLLT MIT KIRSCH- SOWIE
BANANEN-ELEMENTEN

 ca. 1 Stunde + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit  nicht so schwer  Stück ca. 300 kcal · E 3 g · F 11 g · KH 43 g

Zutaten für 12 Stück

400 g Mehl

160 g kalte Margarine

70 g + 1 EL Zucker

Salz

1 EL Apfelessig

250 ml Kirschnektar

20 g Speisestärke

300 g TK-Kirschen

3 Bananen (à 110 g; Reife-
grad „gut reif“; s. Seite 100)

Mehl zum Ausrollen

Fett und Mehl für die Form

1 Für den Teig Mehl, Margarine, 70 g Zucker, 1 Prise Salz, Essig und 8 EL kaltes Wasser zügig zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig halbieren, jeweils zu Rollen formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Teigrollen in je 6 gleich große Stücke teilen. Diese auf etwas Mehl jeweils rund (à ca. 12 cm Ø) ausrollen. Muffinblech wenden, die Ausbuchtungen der Mulden fetten und mit Mehl bestäuben. Teigkreise auf die Mulden legen, leicht andrücken und im vorgeheizten Ofen (E-Herd:

200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Für die Kirschgrütze 200 ml Nektar mit 1 EL Zucker aufkochen. Stärke mit 50 ml Nektar glatt rühren. In die kochende Kirschsoße rühren, kurz köcheln. Die gefrorenen Kirschen unterrühren.

4 Teigschälchen vorsichtig vom Muffinblech lösen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Erst die Bananen und dann die Kirschgrütze in den Teigschalen verteilen.

**WUSSTEN
SIE, DASS
DIE DNA VON
MENSCHEN
UND BANANEN
ZU 55 PRO-
ZENT ÜBER-
EINSTIMMT?
OB WIR
SIE DESWEGEN
SO GERN
MÖGEN?**



Vegan

BANANA-BREAD-ART

mit VanillesöBchen-Attributen

PURISMUS IN NEUER OFEN-DIMENSION:
DAS HAUPT-AUGENMERK LIEGT GANZ KLAR
AUF DER KRUMMEN FRUCHT – SOWOHL IM
TEIG ALS AUCH DARAUF. GESCHMACKVOLL HERVOR-
GEHOBEN DURCH KLEINE SPUREN VON ZIMT



ca. 1 ¼ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit



einfach



Scheibe ca. 270 kcal · E 4 g · F 12 g · KH 35 g

Zutaten für ca. 12 Scheiben

75 g Pekannüsse

4 Bananen (à 110 g;

Reifegrad „richtig reif“;

s. Seite 100)

150 ml + 2 EL Ahornsirup

75 g weiches Kokosöl

6 EL + 200 ml Hafermilch

(Barista, z. B. von Oatley)

2 EL Apfelessig

100 g zarte Haferflocken

80 g Apfelmark

Zimt, Salz, Kurkuma

200 g Dinkelmehl (Type 630)

3 TL Backpulver

Mark von ½ Vanilleschote

1 gestrichener EL Speisestärke

Backpapier

1 Eine Kastenform (10x25 cm; 1,7 l Inhalt) über Kreuz mit zwei Streifen Backpapier auslegen. Nüsse hacken. 3 Bananen schälen, mit 150 ml Sirup in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Nüsse, weiches Kokosöl, 6 EL Hafermilch, Essig, Haferflocken, Apfelmark, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, Mehl und Backpulver zugeben. Mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz verrühren. In der Form glatt streichen.

2 Übrige Banane schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen. Teig und Banane mit 2 EL Sirup bepinseln. Im vor-

geheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Für die Soße 200 ml Hafermilch, Vanillemark und 1 Msp. Kurkuma in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Die Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Hafermilch rühren und ca. 1 Minute köcheln. Etwas abkühlen lassen. Zum Banana Bread servieren.

SOSSEN-KOCHPRINZIP DER JUNGEN WILDEN:

*Einfach alle Soßenzutaten
im Milchaufschäumer
aufschlagen lassen. Fertig!*

DER WELT-
REKORD
IN BANANEN-
SCHÄLEN
UND -ESSEN
LIEGT BEI
ACHT BANANEN
IN EINER
MINUTE



Vegan



BROWNIE- MOTIV

mit Rhabarber-Kompott

DER SCHOKOLADIGE KUBUS, DURCHZOGEN VON BANANENMUS, IST EIN GELUNGENES BEISPIEL FÜR DARSTELLENDEN BACKKUNST. ROTES KOMPOTT UND WEISSE SAHNE-HÄUBCHEN VERVOLLSTÄNDIGEN DAS WERK



ca. 1 ¼ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 310 kcal · E 5 g · F 20 g · KH 27 g

Zutaten für ca. 16 Stücke

200 g Zartbitterschokolade

200 g Butter

3 Eier (Gr. M)

120 g + 50 g Zucker

Salz ■ 85 g Mehl ■ 80 g Kakao

2 Bananen (à 110 g; Reifegrad „richtig reif“; s. Seite 100)

500 g Rhabarber

325 ml Rhabarber-Nektar

2 TL Speisestärke

200 g Schlagsahne

Fett für die Form

1 Eine quadratische Springform (24x24 cm; ersatzweise rund, 26 cm Ø) fetten. **Für den Brownie** Schokolade in Stücke brechen. Mit Butter in einem Topf bei leichter Hitze schmelzen, dabei öfter umrühren.

2 Eier, 120 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. Schokobutter unterrühren. Mehl mit Kakao darafsieben, kurz unterrühren. Bananen schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und unterrühren. Teig in der Form glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten backen.

3 Für das Kompott Rhabarber waschen und evtl. Fäden von den Stangen ziehen. Stangen klein schneiden. Mit 50 g Zucker und 250 ml Nektar in einem Topf zugedeckt 2–3 Minuten köcheln. Stärke mit Rest Nektar glatt rühren. In den kochenden Rhabarber rühren und ca. 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen.

4 Zum Anrichten Sahne fast steif schlagen. Brownie aus der Form lösen und in ca. 16 Stücke schneiden. Mit dem Rhabarber-Kompott und der Sahne anrichten.

**KANN BANANE
SÜNDE SEIN?
AUF SRI
LANKA HEISST
ES, DASS
ADAM UND
EVA AUS DEM
PARADIES
VERSTOSSEN
WURDEN,
WEIL EVA IN
GENAU DIESE
FRUCHT BISS**

REIFE-SZENEN

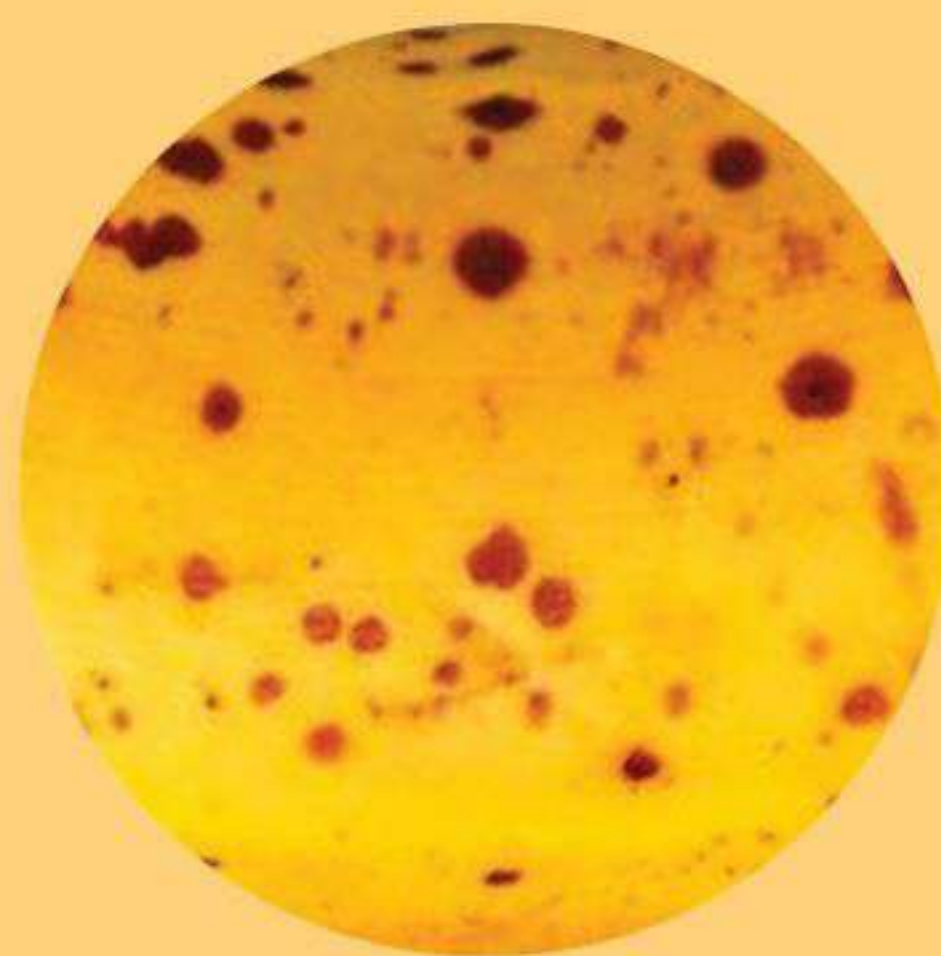
einer Banane

IN WELCHEM
STADIUM
LÄSST SICH
MIT IHR WAS
ERSCHAFFEN?
WIR KLÄREN
AUF ÜBER DIE
VIER LEBEN
DER EXOTIN



GERADE REIF

Für Backmeisterwerke ist dieses Exemplar noch nicht süß und weich genug. **Lieber pur snacken.**



GUT REIF

Mmmh... schon besser! In diesem Stadium ist die Frucht angenehm süß und dennoch bissfest. **Perfekt für Obstsalate, Müsli, Desserts oder als kunstvoller Kuchenbelag.**



RICHTIG REIF

Hallo, Sweetheart! Dieses Modell hat die perfekte Konsistenz zum Backen. **Die Früchte lassen sich nun auch in Kuchenteigen und zu leckeren „Nice-cream“-Kreationen verarbeiten.**



SUPERREIF

Ist das Fruchtfleisch an vielen Stellen braun und weich, eignen sich die Früchte noch **für Shakes und Smoothies. Sie lassen aber auch noch unter Brownie- oder Banana-Bread-Teig mischen, dafür ist es aber jetzt höchste Zeit!**

EISIGES STILLEBEN

Die Bananen werden immer dunkler, doch keine Zeit zum Backen? Dann ab in den Froster: Dafür die Früchte schälen, **in Stücke schneiden und portionsweise luftdicht in Gefrierbeuteln eintüten.** Entweder gefroren in den Mixer schmeißen und zu „Nicecream“ (Bananeneis) verarbeiten. Oder 1–2 Stunden im Kühlschrank antauen lassen und für Smoothies und Cremes benutzen. Ganz aufgetaute Bananen können im Kuchen verbacken werden.

NOCH ZU GELB?

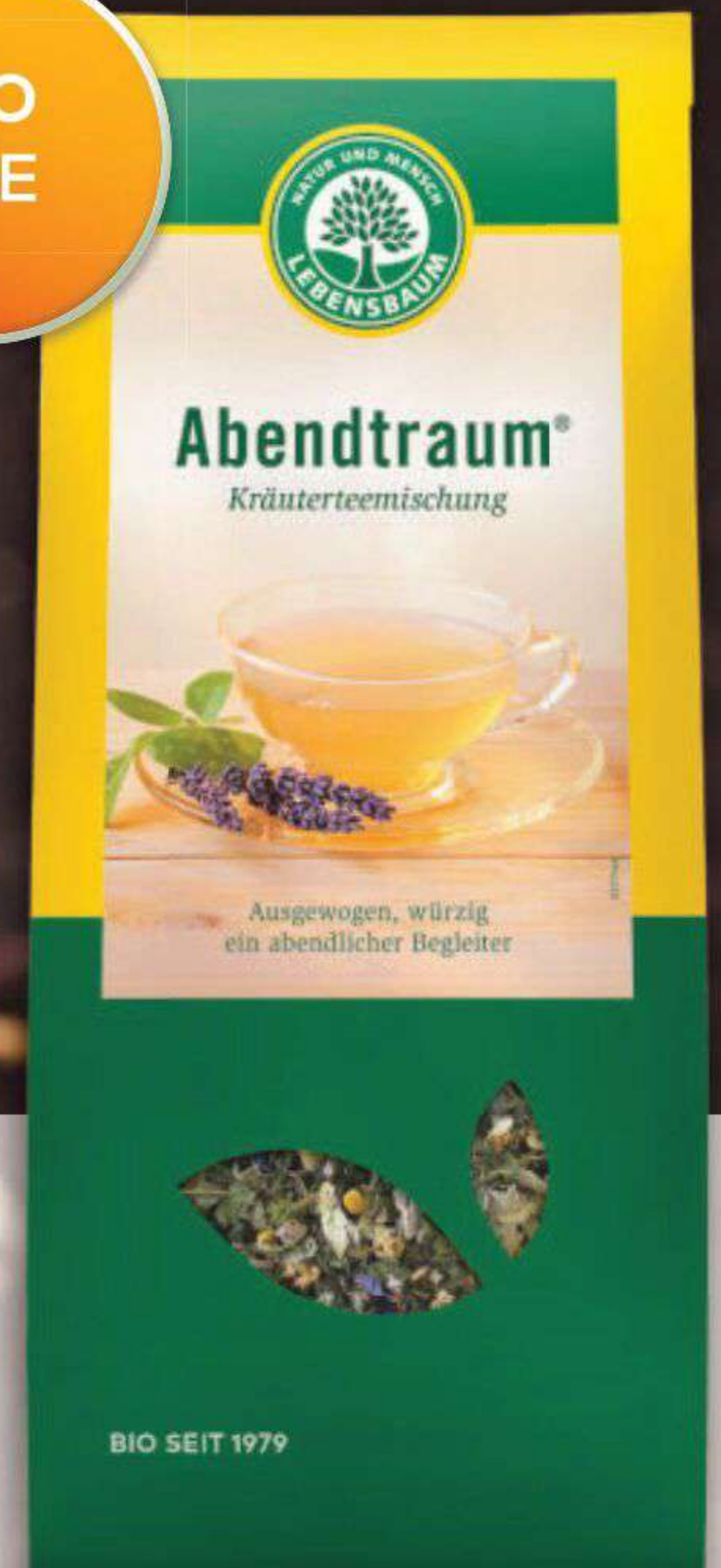
Um den Reifeprozess zu beschleunigen, die Bananen einfach direkt neben Äpfeln lagern. Sie strömen ein Reifegas aus, das die Bananen schneller essbereit macht. Keine Zeit zum Warten? **Dann gerade reife Bananen ungeschält bei 150 °C 20–30 Minuten backen.** Die Schale wird zwar sehr dunkel, aber das Fruchtfleisch ist schön süß und weich.

„EIN JEDES DING MUSS
ZEIT ZUM REIFEN HABEN.“

WILLIAM SHAKESPEARE



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



Feine Kräuter, würziger Hopfen und duftender Lavendel: Unser Abendtraum® begleitet Sie ganz entspannt und genussvoll durch den Abend. Wer braucht da noch Zusätze?

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

Noch'n Kaffchen?

In arabischen Ländern aromatisiert man Kaffee seit jeher mit **Gewürzen wie Anis und Pfeffer**. Fanden wir spannend. Aber wie dosiert man richtig? Und welche Methoden gibt es? Wir haben uns für Sie durchprobiert

Aroma ganz ohne Zucker

STEP 1: AROMA AUSSUCHEN

Süß, kräftig oder scharf? In den Kaffee darf alles, was Ihnen dazu schmeckt.

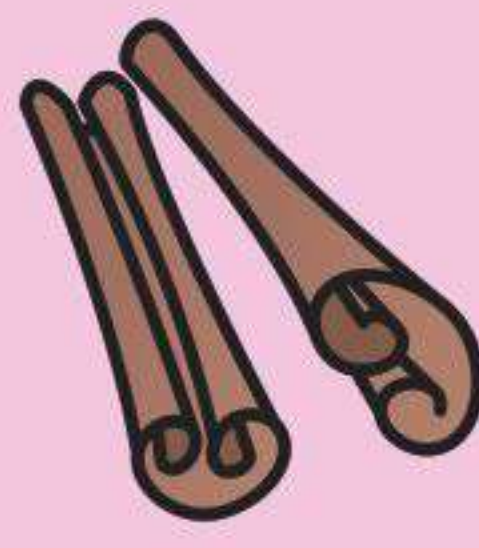
Die Süßen



Vanille
Schote + Mark
oder Pulver

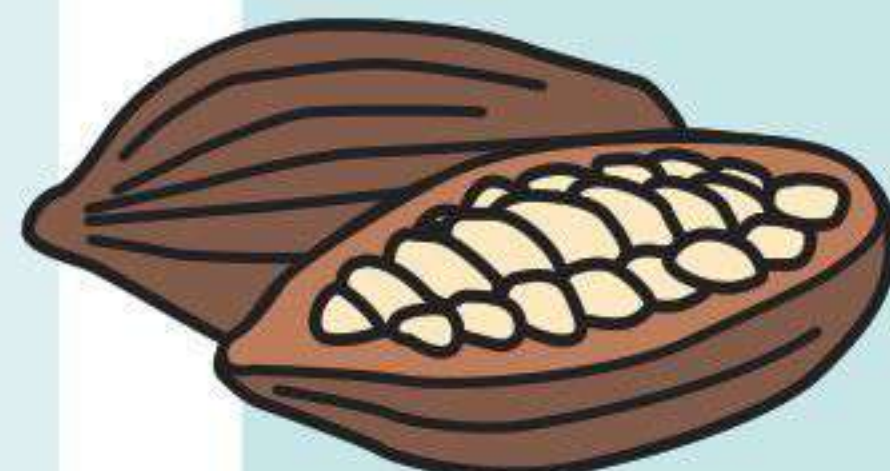


Nelken
Ganz oder
gemahlen



Zimt
gemahlen

Die Kräftigen



Kakao
Pulver



Kardamom
Kapseln oder
gemahlen



Sternanis
Samen oder
gemahlen

Die Scharfen



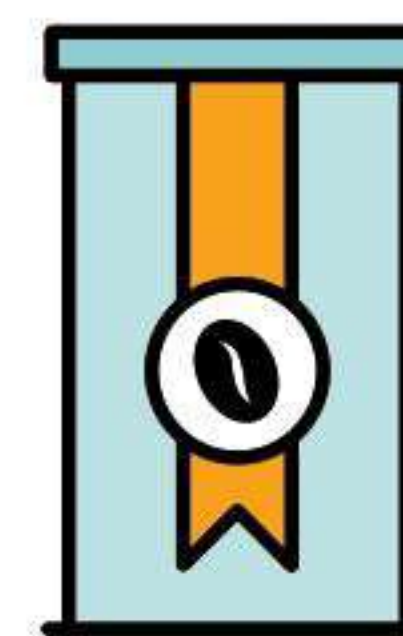
Chili
getrocknet oder
gemahlen

**Schwarzer oder
rosa Pfeffer**
Körner oder
gemahlen



STEP 2: METHODE WÄHLEN...

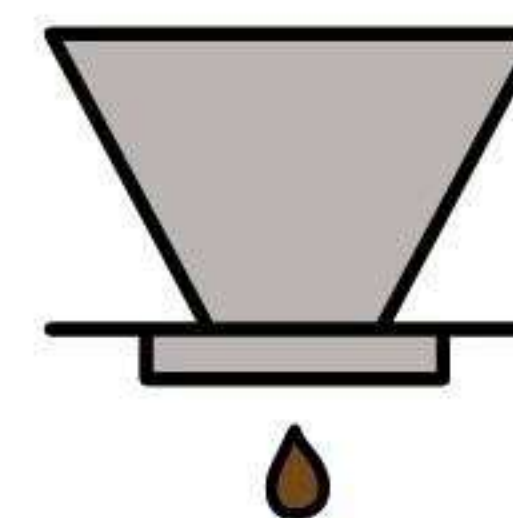
... und Kaffee aromatisieren. Sie sind noch unschlüssig? Dann folgen Sie den Pfeilen zu unseren Empfehlungen.



Bei der Lagerung

Kakao als Pulver, Gewürze grob zerkleinert oder gemörst in einen Teefilter geben. Mit Kaffee in einer verschließbaren Dose ein paar Tage stehen lassen.

Unser Fazit: dauert etwas, mildes Aroma



Beim Aufbrühen

Die Gewürze in gemahlener oder gemörserter Form mit in den Kaffeefilter geben und mit aufbrühen.

Unser Fazit: sehr geschmacksintensiv



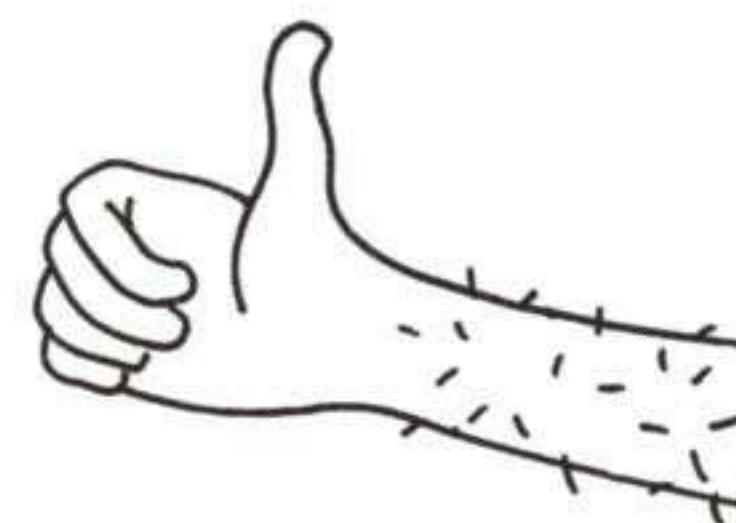
Fertigen Kaffee verfeinern

Gemahlene Gewürze in den Kaffee rühren oder auf den Milchschaumstäuben.

Unser Fazit: gut dosierbar, dezentes Aroma

WENIGER IST MEHR!

Fangen Sie beim Aromatisieren vorsichtig an und legen Sie lieber nach. **Unser Tipp:** Beim Aufbrühen oder Verfeinern genügt pro Tasse 1 Prise. Beim Lagern können Sie auf 250 g Kaffee 3–4 TL Kakao oder ½–1 TL Gewürz nehmen.



Gewinnen Sie 1 von 3

Küchenmaschinen von Gastroback

im Wert von jeweils 500 Euro!

Exklusiv für
Abonnenten



Die Design **Küchenmaschine ADVANCE DIGITAL von Gastroback** ist der Alleskönner für Ihre Küche. Perfekt für Rührteig, Buttercreme, festen Brotteig sowie Pasta und Wurstspezialitäten.



So einfach nehmen Sie teil*:

1. Anmelden unter **www.meine-lecker-vorteilswelt.de**
2. Gastroback-Verlosungen auswählen
3. Teilnehme-Button drücken

Ihr Team der LECKER Vorteilswelt wünscht Ihnen viel Glück!

Schon eine Küchenmaschine zu Hause!? Jetzt bis zu **30% Rabatt** auf weitere Küchengeräte von **Gastroback** sichern.

Weitere Informationen finden Sie unter
**[www.meine-lecker-vorteilswelt.de/
coupon/gastroback](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de/coupon/gastroback)**


FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ



 ca. 40 Minuten + ca. 2 Stunden

Wartezeit  einfach

 Stück ca. 250 kcal · E 4 g · F 12 g · KH 29 g

Zutaten für 8 Stück

150 g Zartbitterschokolade

150 g Zwieback ■ 150 g Erdbeeren

50 g Schlagsahne ■ 100 g Doppel-

rahmfrischkäse ■ 2 EL Zitronen-

saft ■ 50 g + 1 EL Puderzucker

Gefrierbeutel ■ Backpapier

Keksausstecher

1 Die Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Zwieback in einen Gefrierbeutel geben, mit einer Teigrolle zerbröseln. Schokolade und Zwieback verrühren. Masse flach (ca. 1 cm) zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen, mit einem runden Ausstecher (ca. 6 cm Ø) ca. 16 Kekse ausstechen. Teig immer wieder verkneten, ausrollen und ausstechen. Kekse auf Backpapier geben und kalt stellen.

2 Erdbeeren putzen und fein würfeln. Sahne mit Frischkäse, Zitronensaft und 50 g Puderzucker aufschlagen, Beeren unterheben. Creme auf 8 Kekse verteilen. Die übrigen Kekse als Deckel darauflegen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

Süße Erdbeer-Sandwiches Cookies 'n' Cream

Hat hier jemand Kekse gesagt? Mit diesen beerenstarken Mini-Törtchen stürzen wir uns ins große Schoko-Knusper-Vergnügen



Echt 'ne
runde
Sache

Lasst
uns eine
Eiszeit
nehmen!

Cheesecake-Eis mit Rhabarber-Swirl

Wir sind so satt, wir mögen keinen Nach ... Oh, es gibt Eis? Wir verstehen nur zu gut, dass dieses pinkfarbene Dessert einem ganz schnell den Kopf verdrehen kann

 ca. 1 Stunde + ca. 8 ½ Stunden Wartezeit  einfach  Portion ca. 380 kcal · E 6 g · F 20 g · KH 41 g

Zutaten für 8–10 Portionen

500 g Rhabarber
100 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
200 g Schlagsahne
1 Dose (400 g) gekühlte
gezuckerte Kondensmilch
300 g Doppelrahmfrischkäse
125 g Shortbread-Kekse
Backpapier

- 1 Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Mit Puderzucker, Zitronensaft und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln, bis der Rhabarber weich ist. Rhabarber herausnehmen, Saft weitere ca. 10 Minuten sirupartig einkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Sahne steif schlagen. Kondensmilch mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 10 Minuten dickcremig aufschlagen. Den Frischkäse unterrühren und die Sahne unterheben.
- 3 Je ungefähr die Hälfte Rhabarber und Sirup zur Frischkäsemasse geben und unterrühren. Masse in eine saubere Form (ca. 17 x 25 cm; ca. 1,5 l Inhalt) geben. Rest Rhabarber und Sirup zugeben, in Schlieren unterziehen. Kekse grob zerbröseln und auf die Masse streuen. Ca. 8 Stunden einfrieren.
- 4 Eis aus dem Gefrierfach nehmen, ca. 5 Minuten antauen lassen und mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen.

SO BLEIBT'S CREMIG

Legen Sie vor dem Einfrieren etwas Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche, dann bilden sich keine Eiskristalle darauf.

Falsche Ernährung, Stress, Umweltgifte und Medikamente können verantwortlich sein für eine Leberstörung.



Hepar Hevert Lebertabletten

IMMER WICHTIGER: LEBERSCHUTZ IM ALLTAG



HEPAR HEVERT LEBERTABLETTE

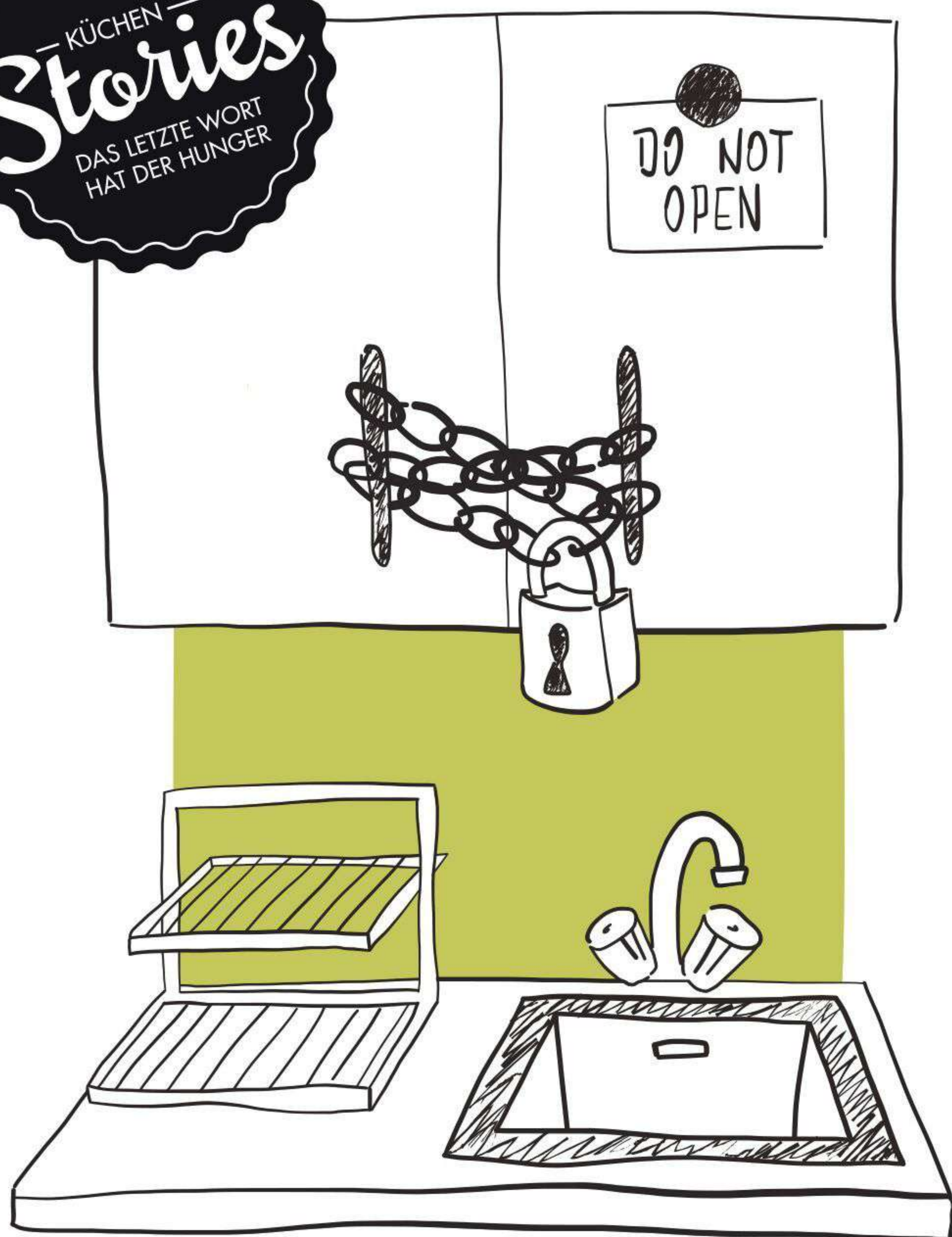
- ✓ Unterstützen die Leistungsfähigkeit der Leber und bessern die gestörten Entgiftungsfunktionen
- ✓ Aktivieren den Stoffwechsel des Leber-Galle-Systems
- ✓ Für die Langzeittherapie geeignet

➤ 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



Die Kammer des Schreckens

Die Beziehung unserer Autorin zu ihrer Tupperware?
Sagen wir mal: kompliziert. Warum sie nicht ohne die bunten
Vorratsbehälter leben kann (aber auch nicht mit)

Beinahe täglich warte ich auf dieses Szenario: Fensterscheiben splintern und ein GSG-9-Beamter, der an einem Helikopter baumelt, entert meine Küche und brüllt: „Achtung! Nicht anfassen!“ Der Grund ist der Schrank mit meinen Vorratsbehältern. Über Jahre stapelte und stopfte ich das Plastikzeugs kreuz und quer übereinander. Zieht man einen Deckel hervor, fallen einem mindestens drei Schüsseln auf den Kopf. Aus lauter Angst vor dem Tupper-Hagel schaue ich Essensreste inzwischen sehr lange an. Um sie dann schnell aufzufuttern. Natürlich könnte ich die Kammer des Schreckens auch mal aufräumen, aber da besorge ich mir lieber einen Helm. Denn Leute, die ihre Tupperware nach Größe und Farben sortieren, sind mir suspekt: Das sind entweder Marie-Kondo-Ultras, Menschen mit viel Tagesfreizeit oder potenzielle Serienkiller. Mein Starter-Set erstand ich übrigens Mitte der 90er auf einer Tupper-Party. Nicht, dass ich als Studentin unbedingt 20 Vorrats-

dosen gebraucht hätte, Schuld war ein amtlicher Schwips, gepaart mit dem schlechten Gewissen, der Gastgeberin den ganzen Prosecco weggetrunken zu haben.

Mit der Zeit entwickelte ich eine Hassliebe zum Tupper-Kram.

Liebe, wenn mein Mann vorschlägt, die Sammlung zu entsorgen („Bist du irre? Ohne den Siebserverer kann ich nicht leben!“). Hass immer dann, wenn ich keinen passenden Deckel finde. Wohin verschwinden die Dinger eigentlich? Haben die irgendwo mit den verloren gegangenen Socken eine Plastik-Strumpf-Kolonie gegründet? Vielleicht könnte man auch die Menschen fragen, die auf eBay Deckel



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

versteigern, wo bitte schön deren Behälter sind? Ja, da entwickle ich detektivischen Ehrgeiz. Apropos. Die Kuchenbox da bei Ihnen im Regal, könnte es sein, dass ich die Ihnen 2008 nach meiner Geburtstagsfeier geliehen habe?





Sein, wie du bist

Das Magazin für starke Frauen

3 x smilla testen für 5,80 € unter
www.ocean.global/shop
oder +49 431 530325-0

Jetzt
im
Handel!

LECKER- Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

Apfel-Martini
Fruchtig-frisch dekoriert
mit grünen Apfelspalten

Classic Martini
Aromatisches
Kräuterfinish: Thymian
und Wacholderbeeren

Rosé-Martini
Rosenblüten und
Himbeeren vollenden
den rosa Look

Cheers

Wir mixen
im 007-Style



Zeit für Martinis!

⌚ je ca. 5 Minuten

Classic Martini

6 cl Gin

2 cl Wermut

Rosé-Martini

3 cl Gin ■ 6 cl Rosé-Wermut

1 Spritzer Grapefruit-Sirup

(z. B. von Le Sirop de Monin)

Apfel-Martini

4 cl Wodka ■ 5 cl Apfelsaft

(naturtrüb) ■ ½ TL Zuckersirup

einige Spritzer Zitronensaft

Cocktailzutaten jeweils in einen mit **Eiswürfeln** gefüllten Shaker geben. Ca. 1 Minute schütteln. Drink über ein Barsieb in ein Glas abseihen. Nach Belieben mit **Früchten, Kräutern** und **Gewürzen** (s. links) servieren.

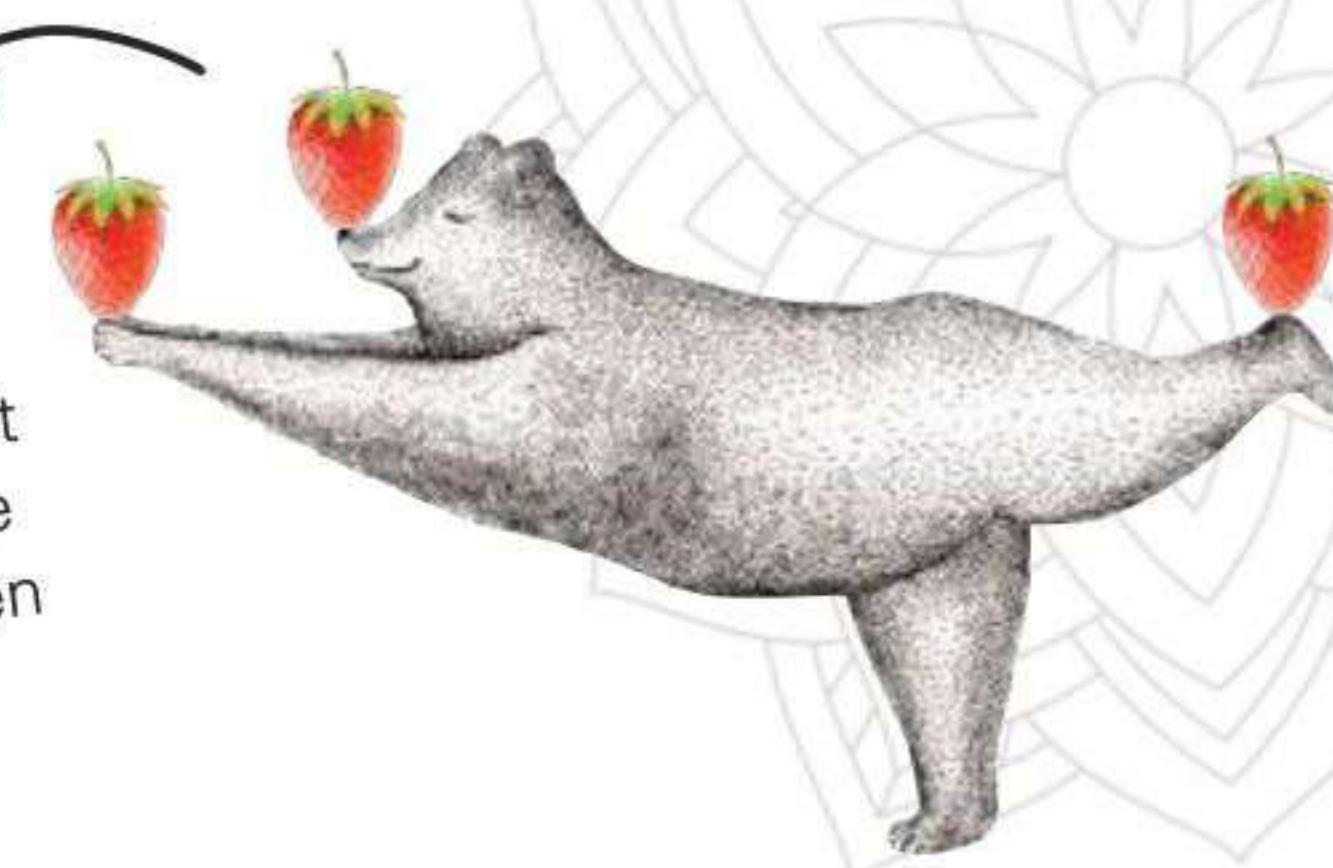
SHAKE IT, BABY

Wir mögen's gern easy und trinken Martini im Gegensatz zur gängigen Barkeeper-Praxis wie James Bond – also „geschüttelt, nicht gerührt“. Einfach Lieblingsdrink wählen, shaken und eiskalt genießen!



Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Dank der vielen Easy-peasy-Rezepte ist Ihre Cook-Life-Balance garantiert ausgeglichen



1 Griechische Spinat-Taschen mit Dill-Dip



2 Casarecce mit fixer Tomaten-Weißwein-Soße



Nach getaner Gartenarbeit heißt es: Feierabend genießen!



3 Gegrilltes Puten-Schaschlik auf Krautsalat



4 Schokokeks-Tarte mit Erdbeer-Joghurt-Creme

- 1 **So schön grün hier**
Spinat, Brokkoli, Bohnen und allerlei frische Kräuter bringen unsere Teller zum Leuchten
- 2 **Pasta, aber pronto**
Schon im Energiesparmodus? Unsere Nudelgerichte laden Ihren Akku rasch wieder auf
- 3 **Vom Beet direkt in den Topf**
Warum Schrebergärten so im Trend liegen und was sich aus der Ernte Leckeres zaubern lässt
- 4 **Juhu, Erdbeerkuchen!**
Die roten Saisonfrüchtchen machen es sich gern auf süßen Cremes bequem ...

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
11. Mai 2021

**WILTMANN.
SIEHT MAN.
SCHMECKT
MAN.**



www.wiltmann.de

Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.