

Juli 2021 – N°7  
Deutschland € 4,20

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



**Buletten-Bowl**  
mit leichter  
Remoulade und  
Salat-Trio  
S. 30



Nektarinen-Tarte S. 98

**Easy gemacht:**  
**Fruchtige Kuchen**

## Sommer-Frikadellen

Mit knackiger Begleitung & tollen Dips



Aus Deutschlands größter Genießer-Region:

# Württembergische Sommerfrische.



– Schön kühl! –

## Dazu: Ein herrlich kühler Rosé!

Eine der schönsten Begleiterscheinungen des Sommers sind die Momente, in denen man Leckeres auf den Grill legt. Die perfekte Kombination zu frisch gegrilltem Fleisch, Fisch oder auch nur Gemüse ist ein schön gekühlter Rosé aus dem „Land der Vielfalt“. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.  
[wein-heimat-wuerttemberg.de](http://wein-heimat-wuerttemberg.de)



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.  
[www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg](http://www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg)



# SO SCHMECKT UNS DER SOMMER

*Wecker stellen, um den Sonnenaufgang zu sehen, Haare flechten, Frisbee spielen, Rasen mähen, Arschbomben-Wettbewerb veranstalten, Erdbeeren pflücken, Tretboot fahren, Italo-Hits-Playlist anlegen, Gartenliege pink streichen, Grillparty schmeißen, unter den Sternen tanzen: Ist es nicht irre, wie viel Energie wir entwickeln, sobald die Temperaturen über 25 Grad klettern? Noch mehr Ideen für nicht enden wollende Sommertage finden Sie in diesem Heft. Genießen Sie jede Sekunde!*

**Ihre LECKER-Redaktion**

♡ NEU ab Juli! ♡

Ab Ausgabe 8 erscheint die **LECKER** nicht mehr 10 x im Jahr, sondern 11 x im Jahr. Sind Sie Abonnent\*in, passen wir Ihr Abonnement automatisch für Sie an. Der Heftpreis Ihrer LECKER bleibt gleich. Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gern beim Abo-Kundenservice.

*Wassermelonkerne-Wettpucken, auch so ein Klassiker! Der Gewinner bekommt ein Eis, der Verlierer darf die Reste auffuttern*



LECKER für Tisch & Küche  
gibt's hier: [laden.lecker.de](https://laden.lecker.de)



Alle fotografieren jetzt ihr Essen.  
Wir schon lange: @lecker\_magazin



Mit uns wird Ihre Timeline  
lecker: [facebook.com/lecker](https://facebook.com/lecker)



# LECKER

# Inhalt



## 16

Girls just wanna do BBQ:  
Orecchiette-Salat mit Antipasti-Chic



## 26

FRIKA 2021:  
Geheimfavoriten-Köfte  
mit Auberginen-Flanke



## AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche  
Süßes Melonen-Pärchen
- 10 Girls just wanna do BBQ  
Wenn Mädels grillen, gibt's  
unwiderstehliche Veggie-Teller
- 22 Leckerbissen
- 24 FRIKA 2021  
Welches Hackbällchen-Team  
wird Frikadellenmeister?
- 36 Das Easy-peasy-Menü  
Entspannt kochen für einen  
stressfreien Abend
- 64 LECKER-Küchenkosmos  
Auf Eis gelegt:  
Alles rund ums Einfrieren

## FÜR JEDEN TAG

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

## KOCHSCHULE

Schritt für Schritt erklärt

- 58 All Eyes on ...  
Zitronenlimonade

## WELLFOOD

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



WERDEN MESUT  
MEZE UND SEIN TEAM  
DIE DEUTSCHEN  
BULETTENMEISTER UM  
DEN TITEL BRINGEN?



Dessert:  
Vanille-Trifle  
„Peach Perfect“

## 105



Helden des Alltags:  
Rührei-Bowl mit  
Bohnen-Chili

## 48

## SPECIALS

- 78 Ein Tag am Meer  
Picknickkorb packen und mit  
Freunden ab ans Wasser!

## SÜSSE SACHEN

- 92 Ich backe mir die Welt,  
wie sie mir gefällt  
Unser neues Kuchen-Einmal-  
eins ohne Backformen

104 Desserts



# 80

Ein Tag am Meer:  
**Tomaten-Pizzetti  
auf die Hand**



## POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 34 Lieb & teuer  
**Unsere Küchenschätze**
- 44 Survival-Rezept  
**Salat zum Coolbleiben**
- 88 Das Deko-  
Wochenendprojekt  
**Diesmal: Stein-Untersetzer**
- 90 Die Geister aus dem  
Kühlschrank  
**Diesmal: Oliven**
- 102 Noch'n Käffchen?
- 107 Impressum
- 108 Kolumne  
**Das letzte Wort hat der Hunger**
- 110 Hausbar & Vorschau

# 110

Hausbar:  
**Cranberry-Shots  
als Eis am Stiel**



Food for glow & flow:  
**Chili-Chicken mit  
Asia-Coleslaw**

# 67



# 94

Ich back mir die Welt, wie sie mir gefällt:  
**Pavlova Kunterbunt**





# LECKER- Übersicht

Titel-  
rezept



S. 30 Buletten-Meister  
in knackiger Aufstellung



S. 32 Almôndegas-Matador  
im Sesam-Trikot



S. 52 Rigatoni à la  
Ratatouille



S. 8 Süßes Melonen-  
Pärchen



S. 38 Gazpacho  
„Sommerglück“



S. 53 Zitronen-Koteletts  
mit Bohnengemüse



S. 74 Bratfisch nach  
Nizza-Art



S. 96 Streusel- Schnecken  
mit Johannisbeer-Punkten



S. 12 Cheese-Burger mit  
dem gewissen Frucht-Extra



S. 40 Carbonara al forno  
mit Parmesanhaube



S. 54 Fusilli al Salmone  
in cremiger Gurkensoße



S. 76 Piña-Colada-Smoothie  
„Tropical Delight“



S. 98 Nektarinen-  
Taka-Tuka-Tarte



S. 14 Austerngriller für  
Salat-Göttinnen



S. 42 Erdbeer-Schicht-  
spektakel mit Madeleines



S. 54 Tomaten-Brot-Salat  
mit Büffel-Mozzi



S. 80 Tomaten-Pizzetti  
mit Meerblick



S. 100 Erdbeer-Scone  
in ganz groß



S. 16 Orecchiette-Salat  
mit Antipasti-Chic



S. 47 Bruschetta  
„Mexicana“



S. 56 Linsen-Taboulé  
mit Cranberrys



S. 82 Drumsticks auf  
Quinoa-Dünen



S. 105 Vanille-Trifle  
„Peach Perfect“

Das Kuchen-  
Einmaleins à la Pippi  
gibt's ab Seite 92







S. 18 Cheesy Sticks mit Grill-Appeal



S. 20 Ananas-BBQ „Zum süßen Abschluss“



S. 26 Geheimfavoriten-Köfte mit Auberginen-Flanke



S. 28 Polpette-Champion-Panini im Rucola-Strafraum



Heute mal  
ohne Fleisch:  
Wir lieben  
Veggie-BBQ!



S. 47 Puten-Schaschlik zu süß-scharfem Gurkensalat



S. 48 Rührei-Bowl mit Bohnen-Chili und Salsa



S. 50 Aus-4-mach-1-Kartoffel-Pfanne



S. 50 Falafel-Snack to go



S. 51 Pudding-Croissants mit Blaubeeren



S. 58 Erfrischende Zitronenlimonade



S. 67 Chili-Chicken zu Asia-Coleslaw



S. 68 Tofu-Tomaten-Burrito mit Petersilien-Gremolata



S. 70 Ofen-Aubergine mit Walnuss-Füllung



S. 72 Schnelle Spirelli-Bowl für den Energiespeicher



S. 84 Beachstulle mit Garnelen & Grünzeugs



S. 86 Watt Süßes mit Nüsschen



S. 88 Das Deko-Wochenend-Projekt



S. 94 Pavlova Kunterbunt



Cheers, auf einen  
entspannten Tag  
am Meer ...



S. 106 Obstsalat-Bowl „One in a Melon“



S. 110 Cranberry-Shots als Eis am Stiel

## So geht das!

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



# Grüß ----- AUS DER ----- Küche

DENN AUCH LEBKUCHEN-  
FIGUREN LIEBEN DEN SOMMER

## Süßes Melonen-Pärchen

Für 12 Stück: 1 Wassermelone (am besten kernarm) in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, evtl. entkernen. Mit einer Lebkuchennmann-Form (ca. 10 cm) Figuren ausstechen. Das übrige Fruchtfleisch anderweitig verwenden. Figuren nebeneinander auf ein Tablett oder einen Teller legen. Ca. 1 Stunde einfrieren. Vor dem Servieren 50 g Puderzucker mit 1½ TL Zitronensaft verrühren. Guss in einen Spritzbeutel füllen. Figuren aus dem Gefrierfach nehmen. Mit Guss verzieren (z. B. Gesicht, Badehose oder Bikini).

Pack die Badehose  
ein, nimm dein kleines  
Schwesterlein...






# ICH BIN AZZURRO.

DEIN LUNGO VOLLER GELASSENHEIT.

NEU  
ALUMINIUM  
KAPSEL

  
**Dallmayr**  
*Capsa.*

LUNGO  
AZZURRO



GENUSSVIELFALT FÜR IHRE  
NESPRESSO®\* MASCHINE.  
**Recyclbar mit Ihrer Hilfe.**  
[dallmayr.de/nachhaltigkeit](http://dallmayr.de/nachhaltigkeit)

\*Markenzeichen eines Drittunternehmens







*„Sex and the City“-Fans können sich übrigens freuen: Der US-Sender HBO Max plant eine Neuauflage, die vermutlich 2022 ausgestrahlt wird – leider ohne die spitzzüngige Blondine*





# GIRLS



JUST WANNA DO

# BBQ



„Wer braucht (schon) ein Würstchen? Wir grillen veggie!“  
Zugegeben, dieses Zitat ist ein bisschen abgewandelt – aber Samantha  
würde es gefallen. Genau wie die Cheese-Burger mit dem  
gewissen Frucht-Extra oder der unwiderstehliche Nudelsalat





# CHEESE-BURGER



## MIT DEM GEWISSEN FRUCHT-EXTRA

Girlpower am Grill bedeutet, die Gemüse-Pattys direkt mit dem Käse zu vereinen. Und sie mit Avocadocreme und Mango zu pimpen – bevor auch die Jungs mal ran dürfen



ca. 50 Minuten



einfach



Portion ca. 380 kcal · E 13 g · F 24 g · KH 24 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Avocado

1 Knoblauchzehe

2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer, geräuchertes

Paprikapulver, Chiliflocken

1 kleine Mango ■ 2 Tomaten

2 rote Zwiebeln

50 g Salat (z. B. Babyleaf)

250 g Knollensellerie

100 g Cheddar (Stück)

30 g Sonnenblumenkerne

ca. 30 g zarte Haferflocken

10 g Quinoa-Pops

1 Ei (Gr. M) ■ 2 EL Öl

4 Burger-Brötchen

4 TL Salatmayonnaise

evtl. Kresse zum Bestreuen

**1 Für die Creme** Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Mit Avocado und Limettensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

**2** Mango schälen, Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.

**3 Für die Pattys** Sellerie und 1 Zwiebel schälen. Beides fein raspeln. Cheddar reiben. Mit Sellerie, Zwiebel, Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Quinoa, Ei, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer, jeweils 2 Msp. Paprika und Chili verkneten. Ist die Masse zu weich, mehr Haferflocken unterkneten.

**4** Masse zu 4 flachen Pattys formen. Beide Seiten mit Öl pinseln und auf dem heißen Grill (noch besser auf einer Grillplatte, s. Tipp) ca. 5 Minuten von jeder Seite grillen.

**5** Die Brötchen aufschneiden, von beiden Seiten kurz auf dem Grill rösten. Hälften mit Mayonnaise und Avocadocreme bestreichen. Mit Pattys, Salat, Mango, Tomate und Zwiebel belegen. Nach Belieben mit Kresse bestreuen.



**MACHO,  
MACHO ...**

Überall gibt es eine Frauenquote, nur am Grill darf der Mann noch Prolet sein. Warum? „Grillen ist ein Rollenspiel“, sagt der Soziologe Sacha Szabo. Es kompensiere das durch die Frauenbewegung brüchig gewordene Männerbild: Am Feuer darf der Grillmeister endlich wieder potenter Versorger sein.





## SAFER GRILLEN

*Mit gusseisernen Grillplatten (z. B. von Rösle) tropft kein Fett in den heißen Grill. Sie leiten optimal die Hitze und sind ideal für Pattys, aber auch kleinere Gemüse, Garnelen oder Früchte.*





## ECHTE SCHMUCKSTÜCKE

*Frische Austernpilze haben hellgraue Hüte ohne Risse oder feuchte Stellen. Sie dürfen nicht muffig riechen. Weißer, puderartiger Belag auf den Pilzhüten ist ganz normal – es handelt sich dabei nicht um Schimmel.*





# AUSTERNGRILLER

## FÜR SALAT-GÖTTINNEN



Den Caesar Salad mag ein Mann erfunden haben, doch wir wissen, wie man aus der schnellen Nummer ein heißes Food-Erlebnis macht – mit marinierten Pilzen frisch vom Rost



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 380 kcal · E 13 g · F 28 g · KH 18 g

### Zutaten für 4 Personen

5 EL Olivenöl

getrocknete Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

400 g große Austernpilze

1 EL Salatmayonnaise

2 TL Dijonsenf

3 EL Weißweinessig

3 Scheiben Weiß- oder

Toastbrot

2 Mini-Römersalate

4 Lauchzwiebeln

125 g bunte Kirschtomaten

80 g Parmesan (Stück)

**1 Für die Austerngriller** 2 EL Öl und 2 TL Kräuter der Provence verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zufügen. Austernpilze putzen und mit der Marinade bepinseln.

**2 Für das Dressing** Mayonnaise, 2–3 EL Wasser, Senf, 1 EL Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

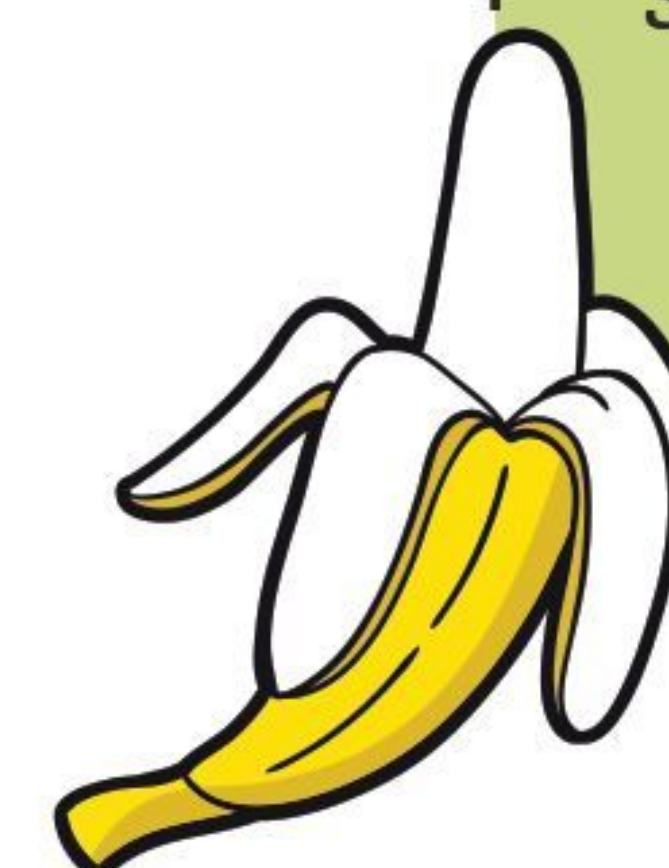
**3 Für die Croûtons** Brot eventuell entrinden und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Brot mit Knoblauch darin unter Wenden goldbraun braten, salzen.

**4** Römersalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Salat, Zwiebeln, Tomaten und Croûtons mischen. Käse fein reiben.

**5** Pilze auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat, Käse und Dressing mischen. Mit Austerngrillern anrichten.

### MÄNNER-DOMÄNE?

Die Zahlen sagen etwas anderes: Laut einer GfK-Umfrage nahmen 2018 schon 30 Prozent der Frauen die Grillzange selbst in die Hand. Und das weibliche Interesse wird immer stärker. Einem eBay-Trendbarometer zufolge entschieden 2020 deutlich mehr Frauen darüber, welcher Grill und welches Zubehör gekauft wird. Shoppen gehörte eben schon immer zu den weiblichen Stärken.







# ORECCHIETTE-SALAT

## MIT ANTIPASTI-CHIC



Nur eine Beilage? Mädels, erst die Accessoires machen die Grillplatte unwiderstehlich ...  
Wie etwa dieser One-Pot-Quickie mit Paprika, Zucchini und Kirschtomaten



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 480 kcal · E 12 g · F 22 g · KH 55 g

### Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer,  
getrockneter Oregano  
1 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
1 gelbe Paprikaschote  
125 g bunte Kirschtomaten  
2 Knoblauchzehen  
250 g Orecchiette  
80 g Kalamata-Oliven  
1 EL Kapern  
50 g getrocknete Tomaten  
(in Öl) ■ ½ Bund Basilikum  
3 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
4 EL heller Balsamico-Essig  
2 EL Pesto (Glas)

**1** Reichlich Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Inzwischen Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Tomaten waschen. Knoblauch schälen und fein hacken.

**2** Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Oliven, Kapern und getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 1–2 EL Tomatenöl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum waschen und Blätter klein zupfen.

**3** Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Olivenöl im Nudeltopf erhitzen. Pinienkerne, Gemüse und Knoblauch darin 3–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit 3 EL Essig ablöschen. Mit den Nudeln, Oliven, eingelegten Tomaten, Kapern und Basilikum, bis auf 2 EL, mischen.

**4 Für die Soße** Pesto, Tomatenöl, 1 EL Essig, 2–3 EL Wasser mit dem restlichen Basilikum verrühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zum Nudelsalat servieren.

### BITTE NICHT ABGUCKEN!

*Bier sollte nur zum Essen getrunken und nicht als Grillhelfer eingesetzt werden. Denn statt das Essen zu aromatisieren oder Flammen zu löschen, hat es zur Folge, dass Asche aufgewirbelt wird, die sich aufs Grillgut legt. Übrigens: Sollte etwas auf dem Grill Feuer fangen, einfach umdrehen und an den Rand des Rosts legen.*





Veggie

## GRILL- PARTNER

Wie wäre es mit einem „grünen Schnitzel“? Dafür Zucchini längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Öl, Oregano, Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch ca. 30 Minuten marinieren. Dann von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.



Veggie



## DOPPELT HÄLT BESSER

*Manchmal verdreht sich das Gespießte beim Wenden und will nicht so auf dem Rost liegen, wie es soll.  
Abhilfe: Zutaten auf zwei Parallel-Spieße stecken.*





# CHEESY STICKS

## MIT GRILL-APPEAL



Wenn Frau die Führung am Rost übernimmt, wird alles mal ausprobiert. Und die Grillspieße mit Käse, Kartoffeln und Paprika bekommen eine verführerische Marinade verpasst



ca. 40 Minuten



einfach



Stück ca. 300 kcal · E 9 g · F 27 g · KH 6 g

### Zutaten für 8 Spieße

250 g kleine Kartoffeln  
(z. B. Drillinge)

Salz, Edelsüßpaprika, Pfeffer

3 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenketchup

2 EL + 125 ml Sonnenblumenöl

2 TL mittelscharfer Senf

125 ml ungesüßter Sojadrink

1 EL Zitronensaft

200 g Pimientos de Padrón

(spanische Bratpaprika)

1 Packung (280 g) Brat- und

Grilltaler mit Gouda

8 Holzspieße

**1** Holzspieße wässern, dafür die Spieße in eine flache Schüssel mit etwas Wasser legen. Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 18 Minuten in Salzwasser kochen.

**2** Inzwischen Knoblauch schälen, fein hacken. **Für die Marinade** Hälfte Knoblauch mit Ketchup, 1 TL Paprika, etwas Pfeffer und 2 EL Öl verrühren.

**3** **Für die Aioli** Senf, Sojadrink, Zitronensaft und Rest Knoblauch in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren, dabei 125 ml Öl in dünnem Strahl untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Pimientos waschen. Kartoffeln abgießen. Grillkäsetaler vierteln. Kartoffeln halbieren, mit Grillkäse und Pimientos auf die Spieße stecken. Mit der Marinade bepinseln und auf dem heißen Grill von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Die Aioli dazureichen.



## KREATIV AUFGELEGT

Selbst der fünffache deutsche Grillmeister Michael Hoffmann meint: „Frauen grillen kreativer.“ Während Männer Steaks und Würstchen auflegen würden, trauten sich Frauen auch an ein Dessert. Allen voran Anja Auer, die auf ihrem Blog „Frau am Grill“ mit ausgefallenen Rezepten und BBQ-Tipps inspiriert. Und wer #grillmeisterin bei Instagram sucht, findet ganz schnell weitere Mitstreiterinnen.





## NAKED ANANAS

*Für einen festen Stand zuerst Krone und Boden mit einem Kochmesser entfernen. Ananas hochkant aufstellen und Schale großzügig von oben nach unten abschneiden.*



# ANANAS-BBQ



„ZUM SÜSSEN ABSCHLUSS“



Wenn den Ladys beim Dessert „Better than Sex“ durch den Kopf geht, vernaschen sie wahrscheinlich gerade gegrillte Ananasringe mit einem Hauch von Limette und Zimt



ca. 20 Minuten



einfach



Portion ca. 260 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 58 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Limetten (davon 1 Bio)

2 EL Zucker ■ Zimt, Salz

½ Ananas ■ 4 Stiele Basilikum

4 EL Ahornsirup

2–3 TL Ingwersaft  
(z. B. von Rabenhorst)

4 Kugeln Eis  
(z. B. Zitrone oder Kokos)

harten Mittelstrunk ausstechen. Scheiben im Zucker-Mix wenden, kurz ziehen lassen.

**2** Inzwischen **für den Sirup** beide Limetten auspressen. Basilikum waschen, für die Deko einige Blätter abzupfen. Rest Stiele, Sirup, Limetten- und Ingwersaft kurz aufkochen, abkühlen lassen und Basilikum herausnehmen.

**3** Ananasscheiben auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Mit Eiskugeln anrichten. Rest Limettenschale und etwas Sirup darübergeben. Mit Basilikumblättern anrichten.

**1** Bio-Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Hälfte Schale mit Zucker, 1 Msp. Zimt und 2 Prisen Salz auf einem tiefen Teller mischen. Die Ananas schälen, in ca. 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden und den



# TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT.

**1. Gemeinsam Plastik sparen:**  
Wir verzichten immer häufiger auf zusätzliche Deckel. Unterstützt uns dabei.



- ✓ Ressourcen schonen
- ✓ Verluste vermeiden
- ✓ Verpackungen reduzieren



Für unsere Umwelt gilt: Weniger ist mehr.

Deswegen **sparen** wir an **Verpackungsmaterialien**, fördern **Recycling** und nutzen **nachwachsende Rohstoffe**. Zudem reduzieren wir den Preis von Produkten, bevor sie das Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen, und spenden den Rest.

[www.aldi-nord.de/verpackungsmission](http://www.aldi-nord.de/verpackungsmission) oder  
[www.aldi-sued.de/verpackungsmission](http://www.aldi-sued.de/verpackungsmission)

**2. Schauen, riechen, schmecken:**  
Viele Produkte halten sich länger, als das Mindesthaltbarkeitsdatum angibt.

**3. Einfach Müll trennen:**  
Mit unseren Tipps für die Tonne – auf allen Produkten unserer Eigenmarken.



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



# Leckerbissen

DIESES JAHR TRÄUMEN WIR UNS EINFACH NOCH EINMAL AN UNSERE LIEBLINGSZIELE – UND ZWAR MIT DIESEN KULINARISCHEN REISEBEGLEITERN

Urlaub  
in unserer  
Küche



## Back in the USA

Die harten Fakten zum neuen Trendgetränk der Amerikaner, „Hard Seltzer“: Gerade mal 75 Kalorien pro Dose und 5 Vol.-% Alkohol hat der Mix aus Sprudelwasser, Alkohol und Fruchtgeschmack. Für ca. 1 €/250-ml-Dose bei Rewe.



## English Breakfast

Mit der Orangenmarmelade von Chivers essen wir unseren Toast auf die ganz feine englische Art. 340-g-Glas, ca. 3 € im Supermarkt.

## Wir machen Fiesta...

... Fiesta mexicana! Ganz oben auf der Gästeliste steht dieser VIP: Ein Very-important-Püree aus Pinto-Bohnen, Paprika und rauchigen Chipotle-Chilis – perfekt für authentische Tacos oder Burritos. 430-g-Packung für 3,49 €\*, z. B. über amazon.de



## Gehen wir Kahve trinken?

Türkischer Kaffee aus der hübschen Kupferkanne macht garantiert hellwach. In der „Cezve“ erhitzen wir feines Kaffeepulver, Zucker und Wasser, bis ein fluffiger Schaum entsteht. Gibt's für 56,55 €\* über grandturkishbazaar.com

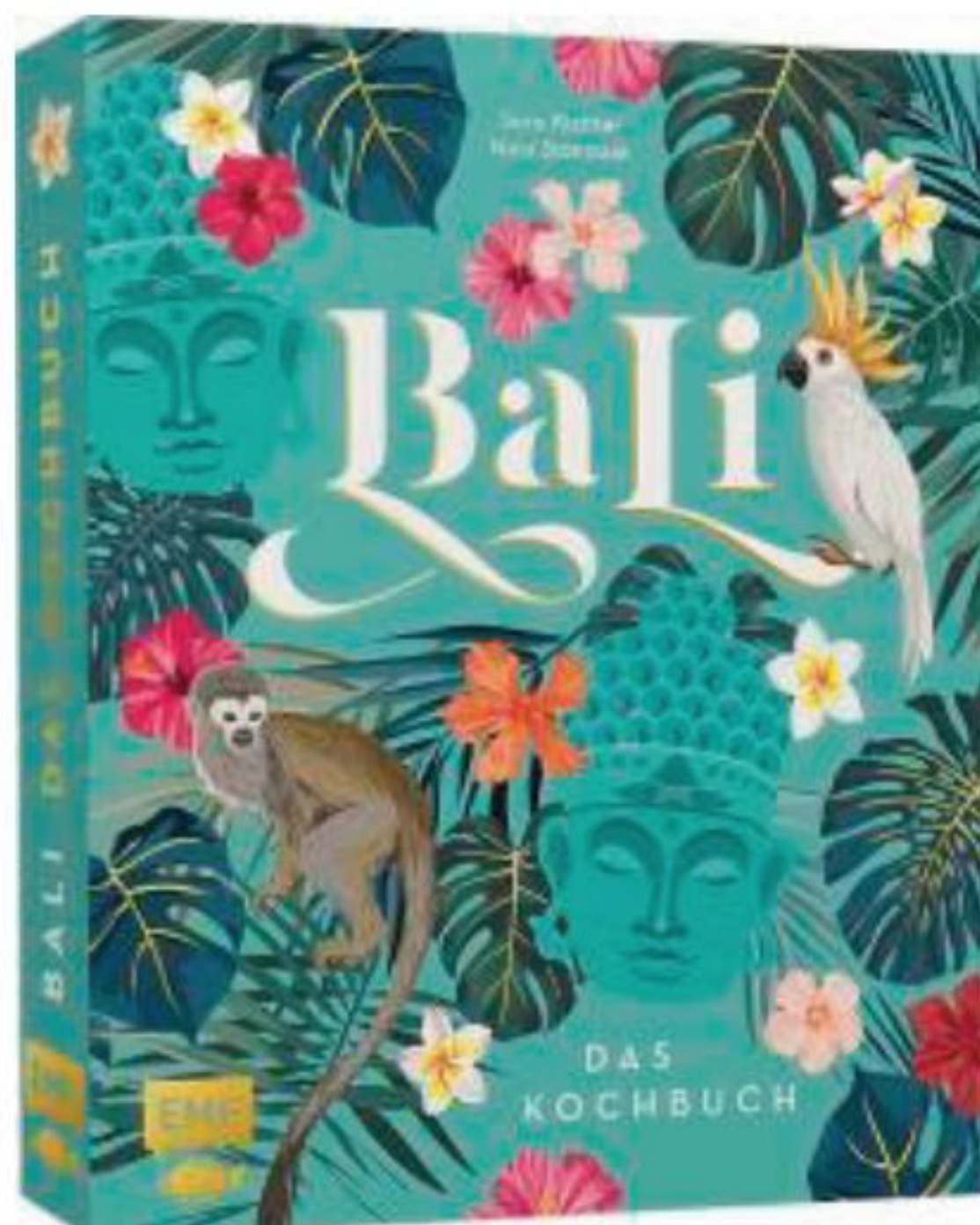


Perfekt für  
Insta-taugliche  
„Baked Feta  
Pasta“

## Griechisches Juwel

Oh wie schön ist Epirus! Die Region im Nordwesten ist bekannt für schroffe Felsen, unberührte Natur und – Käse. Dieser hier aus 100 % Ziegenmilch ist besonders cremig. Von Islos, für ca. 2 €/150 g im Supermarkt.





## Wie unter Palmen

Auch wenn wir nur im Baggersee planschen waren, mit einem „Gado Gado“ (Gemüsesalat) zum Abendessen fühlt sich's an wie Urlaub auf der Insel. In „Bali – Das Kochbuch“ (EMF Verlag) finden wir alles für eine Genussreise in die Tropen. Im Buchhandel für 30 € erhältlich.



## Grüße aus Lissabon

Die süßen Pudding-Törtchen finden wir nicht nur in den bunten Gassen der portugiesischen Hauptstadt, sondern auch bei Rewe im Tiefkühlregal. Für ca. 2,50 €/4 Stück.

## Aus unserer Trattoria

Pizza oder keine Pizza, das ist hier die Frage. „Pinsa“ ist irgendwie beides: Der Teig besteht aus verschiedenen Mehlen (Weizen, Reis, Kichererbsen), wird wie eine Pizza belegt und verknuspert. Gibt's im Kühlregal z. B. bei Edeka oder Famila, 400-g-Packung für ca. 2,50 €.



## Basilikum goes Asia

Die Thai-Variante des Küchenkrauts finden wir im Asia-Supermarkt und schmeckt je nach Sorte zitronig (Maenglak, z. B. für Fisch), lakritzig (Horapa, für Salate) oder nach Piment und Nelken (Krapao, z. B. für Fleisch).

## Bondi Beach, Koalas und Tim Tams

Daran denken wir, wenn wir von Australien träumen. Die knusprigen Kultkekse mit Schokocreme und Schokomantel lassen sich jetzt einfach nach Hause bestellen. Unsere Lieblingssorte „Double Coat“ gibt's für 4,89 € \*/200-g-Packung über [timtam-shop.de](http://timtam-shop.de)



## Mein eigener Olivenbaum...

...steht in einem Hain nahe der spanischen Costa Blanca. Mit einer Baum-Patenschaft unterstützen wir Bauern, die ihre Olivenplantagen traditionell bewirtschaften – und uns eine Flasche des Bio-Öls nach Hause schicken. Ab 24,90 €\* über [hinter-land.com](http://hinter-land.com)

\* Zzgl. Versandkosten









# FRIKA 2021

Jetzt geht's loos! Vier Hackbällchen-Teams stehen im Halbfinale um den Titel der **besten Frikadellen Europas**. Wird es für die deutschen Bulettenmeister ein Heimsieg am Herd oder haben doch die türkischen Geheimfavoriten-Köfte eine Chance auf den Sieg? Es wird spannend!





Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Yasmin Ertas-Ruzic



# GEHEIMFAVORITEN-KÖFTE

## mit Auberginen-Flanke



Das Runde muss ins Eckige? Die türkischen Ausnahme-Buletten sind auch oval in Topform. Dank des freshen Salat-Supports könnten sie es vielleicht ins Finale schaffen

ca. 40 Minuten einfach Portion ca. 660 kcal · E 37 g · F 40 g · KH 37 g

### Zutaten für 4 Personen

20 g Pinienkerne  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
500 g Lamm- oder Rinderhack  
40 g gemahlene Mandeln  
Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, gemahlener Kreuzkümmel  
3 EL Olivenöl  
1 Aubergine ■ 2 Tomaten  
6 Stiele Oregano  
200 g Vollmilchjoghurt  
1–2 EL Zitronensaft  
4 Weizentortillas oder Fladenbrot

**1** Pinienkerne grob hacken. 1 Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack, Pinienkerne, Zwiebel, Hälfte Knoblauch und die Mandeln verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.

**2** Aus der Hackmasse etwa 16 ovale Fleischbällchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Köfte darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 10 Minuten braten.

**3** Für den Salat inzwischen die Aubergine waschen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Köfte aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten. Aubergine im Bratfett in der Pfanne ca. 5 Minuten braten.

**4** Tomaten waschen und würfeln. 1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Oregano waschen, Blättchen kleiner schneiden. Gebratene Au-

bergine, Tomaten, Zwiebel und Oregano mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Für die Soße Joghurt und Rest Knoblauch verrühren. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kurz anrösten. Auberginen-Salat und Köfte darauf verteilen. Mit Joghurtsoße beträufeln.



### KERNIGER KAPITÄN

- Versierter Lammspieler, der durchs Küchen-Trainingslager auch als Rinder-Version glänzt
- Fügt sich hervorragend in jede Rezept-Mannschaft ein, aber seine Pinienkerne verleihen ihm besonderen Spieler-Biss



# POLPETTE-CHAMPION-PANINI

## im Rucola-Strafraum



**Mutige Aufstellung:** Statt auf die übliche Pasta-Mannschaft setzen die Italo-Fleishbällchen dieses Mal auf Baguette mit Tomatensoße, Salat und Parmesan

⌚ ca. 50 Minuten 🧑🍳 einfach 👤 Portion ca. 690 kcal · E 37 g · F 43 g · KH 37 g



### ALLROUND-KICKER

- Legt sich gern mal gehackt, auch wenn er nicht gefoult wurde
- Routinierter Pasta-Spieler, der nach optimaler Vorbereitung aber auch als To-go-Stürmer-Brötchen oder Polenta-Verteidiger einsetzbar ist
- Als die heißesten Bällchen der Meisterschaft tragen sie oft die engsten Trikots

#### Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Parmesan (Stück)
- 8 Stiele Basilikum
- 500 g Schweinehack
- 1 Ei (Gr. M)
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 1–2 EL Balsamico-Essig
- 50 g Rucola
- 4 Baguettebrötchen

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Parmesan fein reiben. Basilikum waschen, Blätter hacken. Je Hälfte Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum für die Soße beiseitelegen. Rest mit Hack, Ei, Semmelbröseln, ca. 40 g Käse, ca. ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten.

**2** Aus der Masse ca. 12 Fleischbällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen darin rundherum kräftig anbraten und wieder herausnehmen.

**3** Rest Zwiebeln und Knoblauch im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Tomaten, Rest Basili-

kum, Essig, 2 Prisen Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Fleischbällchen in die Soße geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

**4** Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen und eventuell kleiner zupfen. Brötchen nach Belieben rösten und mittig der Länge nach einschneiden, vorsichtig aufbiegen. Erst Rucola, dann die Fleischbällchen mit Soße in den Brötchen verteilen. Mit übrigem Parmesan bestreuen.





Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Yasmin Ertas-Ruzic





**TITEL-  
REZEPT**



Foto: House of Food (1); Illustration: Yasmin Ertas-Ruzic



# BULETTEN-MEISTER

## in knackiger Aufstellung



Die heimischen Frikadellen nutzen eine neue Anrichtetechnik: Sie bilden eine Bowl-Viererkette mit Gurken-, Kraut- und Tomatensalat. Da kommt keiner vorbei!

ca. 1 Stunde einfach Portion ca. 680 kcal · E 36 g · F 51 g · KH 16 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke  
Saft von 1 Zitrone  
5 EL Olivenöl  
Salz, Zucker, Pfeffer  
2 rote Zwiebeln  
400 g Rotkohl  
400 g bunte Kirschtomaten  
3 Eier (Gr. M)  
1 Bund Petersilie  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 TL Senf  
2 EL Semmelbrösel  
4 Gewürzgurken +  
ca. 3 EL Sud  
250 g Vollmilchjoghurt  
3 EL Mayonnaise  
1 kleiner Kopfsalat  
(z. B. Endivie)

**1** Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, ½ TL Salz und 1 TL Zucker mischen. 1 Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und zu den Gurken geben. Kohl waschen, in Streifen vom Strunk hobeln. Mit 3 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, 1 TL Zucker und 2 Prisen Salz verkneten. Tomaten waschen, halbieren und salzen.

**2** 2 Eier für die Remoulade ca. 10 Minuten hart kochen. Inzwischen **für die Buletten** 1 Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Petersilie waschen und Blätter fein hacken. Hälfte Petersilie mit Hack, Zwiebel, 1 Ei, Senf, Semmelbröseln, ½ TL Salz und etwas

Pfeffer gründlich mischen. Aus der Masse pflaumengroße Bällchen formen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Bällchen darin 6–8 Minuten braten, dabei öfter wenden.

**3 Für die Remoulade** Gewürzgurken fein würfeln und mit Joghurt, Mayo sowie Sud verrühren. Gekochte Eier pellen und hacken. Mit Rest Petersilie unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**4** Zum Anrichten Salat waschen, trocken schleudern, kleiner zupfen und in Bowls verteilen. Gurken-, Kraut- und Tomatensalat in Häufchen mit Buletten und Remoulade daraufgeben.



### KREATIVER TEAMPLAYER

- Schaltet Gegenspieler durch mutiges Bowl-Spiel aus
- Stellt sich immer vor seine Zutaten-Mannschaft und hat vitaminreichen Rückhalt in der Defensive
- In der Qualifikation lief es noch nicht rund, aber in der Vorrunde zeigte sich, dass Tonis Team eine Turnier-Mannschaft ist



# ALMÔNDEGAS-MATADOR

## im Sesam-Trikot



Olé, olé, olé! Anstoß für die portugiesischen Hähnchenbällchen mit besonderer Panade und zitronigem Piri-Piri-Dip. Das wird eine leckere Partie ...

ca. 50 Minuten einfach Portion ca. 340 kcal · E 39 g · F 14 g · KH 12 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
Zucker, Salz, Pfeffer  
Saft und Schale von  
½ Bio-Zitrone  
1 Dose (425 ml) stückige  
Tomaten ■ 1 TL Chipotle-Soße  
(rauchige Chilisoße)  
2 Lauchzwiebeln  
6 Stiele Koriander  
2 Scheiben Toastbrot  
600 g Hähnchenfilets  
1 Ei (Gr. M) ■ 2–3 EL Sesam

**1 Für den Dip** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit ½ TL Zucker bestreuen, mit Zitronensaft ablöschen. Die Tomaten und Chipotle-Soße zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln.

**2 Für die Almôndegas** Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Koriander wa-

schen, trocken schütteln und (bis auf etwas zum Bestreuen) mit Stielen fein hacken. Toast entrinden und in etwas Wasser einweichen.

**3** Hähnchenfilets klein schneiden und portionsweise im elektrischen Universalzerkleinerer fein hacken. Toast ausdrücken. Mit Fleisch, Zwiebeln, Koriander, Ei, Zitronenschale, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten.

**4** Zu ca. 16 Bällchen formen und in Sesam wenden. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Bällchen darin rundherum bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Almôndegas servieren. Mit Rest Koriander bestreuen.

### BEGABTER BALLKÜNSTLER

- Überrascht auf dem Spielfeld oft mit seinem scharf-rauchigen Dip-Können
- Durch seine Zeit bei der Sesam-Union ist sein Geschmackswert noch mal gestiegen
- Zeigt sich beim Torjubel gern mal oben ohne









# Lieb & teuer

## UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Food-Stylist **Andy Braumann** seine Lieblinge

### Mein Samstagsritual

„In meinem Wohnort Lüneburg gibt es einen sensationellen Wochenmarkt. Dort hol ich immer **Medjool-Datteln gefüllt mit Walnüssen** – hilft gegen den ersten Hunger. Die Datteln, die noch übrig bleiben, hacke ich klein und rühre sie unter den Pancake-Teig fürs After-Wochenmarkt-Frühstück.“



### Für morgens, mittags, abends

„Auf **Hummus** stehe ich in allen Formen, die Sorte Süßkartoffel-Kürbis ist aber mein Favorit. Zum Hummus gibt's bei mir eine schnelle Salsa aus Tomaten, Gurken und frischen Kräutern sowie ein wachswieches Ei.“



*Brotaufstrich von NOA für ca. 2 €/175 g im Supermarkt.*

### Einfach „nur“ Filterkaffee

„Ich bin weniger der Latte-Typ, sondern brühe noch ganz klassisch mit einer **Filterkaffeemaschine**. Zu Hause hab ich den ‚Moccamaster‘: der sieht super aus und brüht Kaffee in einem Riesentempo!“

*Von KBG Select für ca. 195 €\* über amazon.de*



*(Aber nur im Herzen)*



*Die Klinge reibe ich regelmäßig mit Öl ein*



### So was von scharf ...

„Was für andere das Auto, ist für Profiköche das **Kochmesser**! Auf meine neueste Anschaffung musste ich länger sparen, aber es hat sich gelohnt: Das Handling und die Schärfe der Klinge sind unglaublich! Ich hab das Gefühl, jeden Tag ein frisch geschliffenes Messer zu benutzen.“

*Exklusiv C100 Kochmesser für 1980 €\* über nesmuk.com*

### Feierabend-Bierchen

„Ich habe eine Schwäche für **Bier**, genauer gesagt für ein gutes Helles in einer schönen bauchigen Flasche. Meine Empfehlung: ‚Tegernseer Hell‘. Mild, leicht süßlich und erfrischend.“

*Für ca. 1,70 €/0,5 l im Getränke-markt.*



### Schöne Erinnerung

„Meine Oma hat mir 'nen ganzen Schwung **Emaille-Geschirr** vermacht – das typische in Weiß mit blauem Rand. Ich stehe total darauf und benutze es täglich.“



### Tacos homemade

„Seit Kurzem mache ich die Fladen mit einer **Tortillapresse** selbst. Dafür 220 g Mehl (Type 550), 1 TL Salz, 1 EL Öl und 120 ml warmes Wasser glatt verkneten. Teig mit einem feuchten Tuch bedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Zu 12 Kugeln formen und zu Fladen pressen. Diese 30–40 Sekunden pro Seite in einer Pfanne braten.“

*Tortilla-Presse (20 cm Ø) aus Guss-eisen für 32,95 €\* über unocasa.de*



*Tacos fülle ich mit Lachs und Chilimayo. Das Rezept findet ihr auf lecker.de/topfkino*



The background is a vibrant blue with dynamic water splashes. Various summer items are scattered throughout: a large yellow popsicle on the left, a glass of iced tea with a lemon slice, a kiwi slice, a strawberry, a watermelon wedge, a pineapple slice, and several orange slices. A small starburst graphic in the top right corner contains the text 'MEHR SOMMER FÜR DEIN GELD!'. The main headline is in large, bold, orange letters. The Kaufland logo is in the bottom right corner.

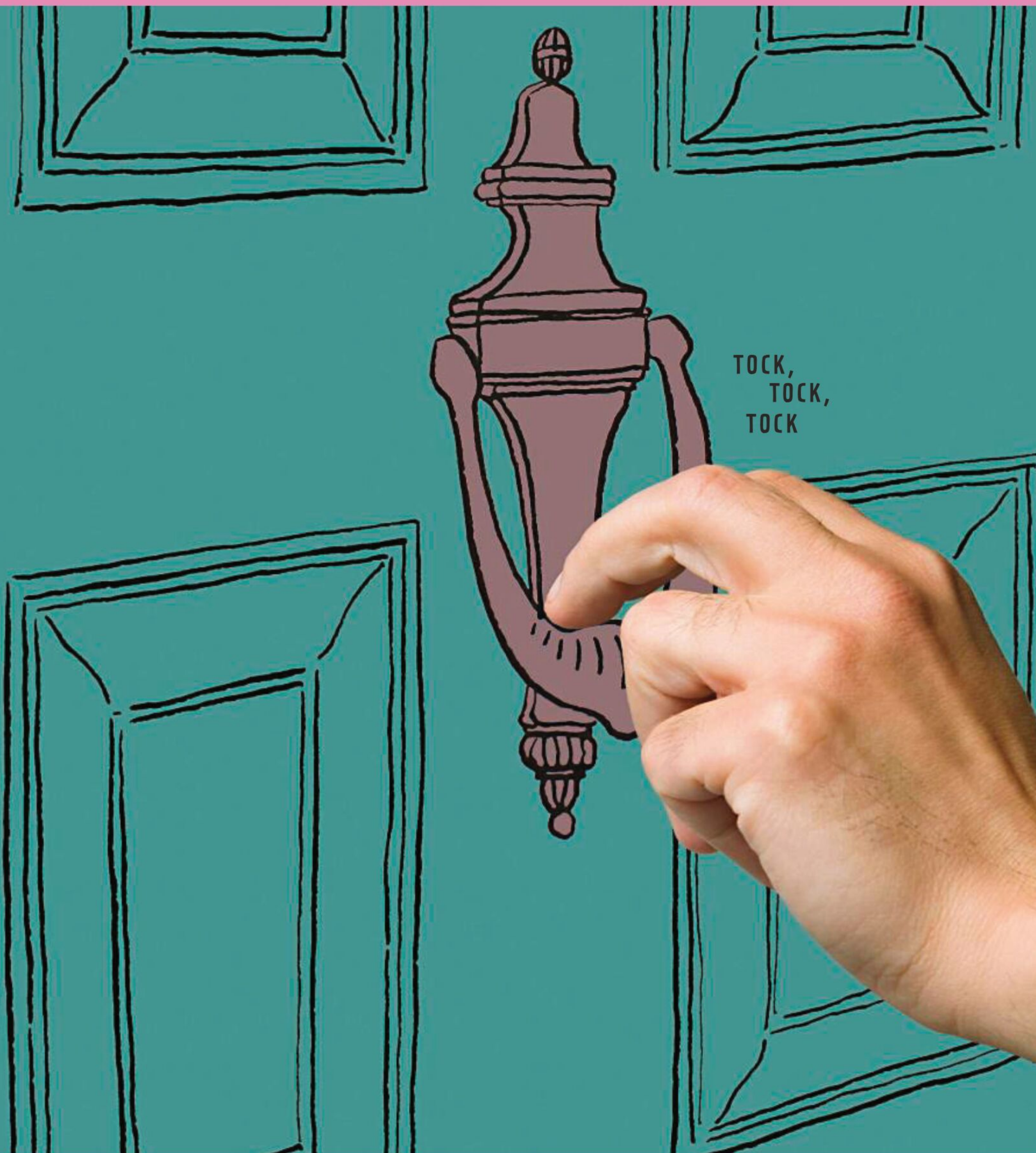
**MEHR  
SOMMER**  
FÜR DEIN  
GELD!

**DU LIEBST SOMMER?**  
***DU* KRIEGST**  
**SOMMER!**

Mehr Informationen  
unter [kaufland.de/sommer](https://www.kaufland.de/sommer)

  
**Kaufland**





TOCK,  
TOCK,  
TOCK



# 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

Gazpacho „Sommerglück“

---

## HAUPTGANG

Carbonara al forno  
mit Parmesanhaube

---

## DESSERT

Erdbeer-Schichtspektakel  
mit Madeleines



# ZEITPLAN

## **Ca. 2 Stunden vorher (oder auch schon am Morgen)**

Dessert: Erdbeer-Schichtspektakel zubereiten und kalt stellen.

## **Ca. 1 Stunde vorher**

Hauptgang: Nudeln kochen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch braten. Zucchini in Streifen schneiden.

## **Ca. 40 Minuten vorher**

Vorspeise: Gemüse im Ofen rösten. Gurken-Topping vorbereiten.

## **Ca. 5 Minuten vorher**

Schnell noch den Tisch decken und ding-dong...

## **... es klingelt!**

Während die Gäste es sich gemütlich machen, Gazpacho pürieren und lauwarm servieren.

## **Nach der Vorspeise**

Hauptgang: Vorbereitete Zutaten mit Ei-Mix vermischen. Carbonara-Förmchen im Ofen backen.

## **Nach dem Hauptgang ...**

... ist Zeit für das Dessert. Hier fehlen nur noch ein paar Beeren und voilà – schon ist das süße Finale des Abends fertig!





# Gazpacho

## „SOMMERGLÜCK“

Wir starten mit einem leichten andalusischen Süsschen in den Abend und bringen unseren Freunden einen spanischen Ausruf bei: „qué guay.“  
Heißt: „wie cool.“ Einmal alle laut nachsprechen, dann loslöffeln



ca. 50 Minuten



einfach



Portion ca. 140 kcal · E 2 g · F 11 g · KH 6 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Tomaten

2 rote Paprikaschoten

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Snackgurke

1 grüne Chilischote

3 Stiele Basilikum

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

1 TL Gemüsebrühe (instant)

1 ½ EL Rotweinessig

Backpapier

**1** Tomaten und Paprika putzen, waschen, halbieren. Gemüse mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf der dritten Einschubleiste von unten im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) etwa 30 Minuten backen.

**2** Gurke waschen, putzen und fein würfeln. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken. Basilikum waschen und grob schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Alles mischen.

**3** Knoblauch schälen. Noch warmes Gemüse mit entstandener Flüssigkeit, Knoblauch, Brühe und ca. 100 ml Wasser in einem Standmixer fein pürieren (oder: mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen).

**4** Gazpacho mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, in Schüsseln verteilen und mit Gurken-Mix bestreuen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Suppe lauwarm servieren. Dazu schmeckt Ciabatta-Brot.

Veggie

Reste? Ab in den  
Kühlschrank: Die  
Gazpacho schmeckt  
auch gut gekühlt



# Carbonara al forno

## MIT PARMESANHAUBE

**Wir essen Pasta nur an Tagen, die mit „g“ enden (und mittwochs).  
Im Ernst: Nudeln gehen immer – vor allem, wenn sie in Kombi mit  
Zucchini, Speck und Käse aus dem Ofen kommen**



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 710 kcal · E 35 g · F 40 g · KH 53 g

### Zutaten für 4 Personen

300 g Nudeln  
(z. B. Fettuccine)

Salz, Pfeffer  
125 g geräucherter  
durchwachsener Speck

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen

2 große Zucchini  
½ Bund Thymian

5 Eier  
150 g Schlagsahne

2 EL Milch  
100 g geriebener Parmesan  
*Fett für die Form*

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**2** Inzwischen den Speck erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Zucchini waschen, putzen, mit einem Sparschäler in Streifen schneiden und etwas salzen. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Speckfett anschwitzen.

**3** Thymianblätter abzupfen, ca. die Hälfte hacken. Eier, Sahne, Milch, Hälfte Parmesan und gehackten Thymian verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen.

**4** Den Ei-Mix mit Nudeln, Speck, Zucchini und dem Knoblauch-Mix mischen. In 4 kleine gefettete Auflaufformen geben. Mit Rest Parmesan bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen. Mit Rest Thymian bestreuen.

Der  
Wein zum  
HAUPT-  
GANG

### PERLA TERRA MERLOT, 2020, VINO D'ITALIA

Dieser trockene und unkomplizierte Tischwein ist unser perfect Match zum sommerlichen Carbonara-Auflauf. Er leuchtet rubinrot, ist kräftig und außerdem mit einem Demeter-Siegel ausgestattet. Flasche (0,75 l) für ca. 5 € bei Edeka. Wir finden: ein super Preis-Leistungs-Verhältnis.







**VEGGIES  
AM TISCH?**

*Mit gebratenem  
Räuchertofu statt  
Speck genießen auch  
Vegetarier gern  
eine würzige  
Carbonara.*



**GERN MIT  
CRUNCH-EFFEKT?**

*Krokant, geröstete  
Kokosraspel oder  
Mandelblättchen,  
Streusel oder Baiser  
sind tolle Extra-  
Toppings.*

*Die Madeleines lassen sich  
auch mit Grappa, Rum  
oder Orangenlikör tränken.*





# Erdbeer-Schichtspektakel

## MIT MADELEINES

Sommersüße Früchte bekommen hier eine cremige Ricotta-Umarmung. Und wenn unsere Gäste nach diesem fluffig-saftigen Nachtisch sagen: „Wir kommen bald wieder“, dann meinen sie das genau so



ca. 30 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Portion ca. 360 kcal · E 10 g · F 20 g · KH 34 g

### Zutaten für 4 Personen

250 g Erdbeeren  
 3 EL brauner Rohrzucker  
 1 EL Limettensaft  
 100 g Schlagsahne  
 250 g Ricotta  
 1 TL flüssiger Honig  
 Mark von ½ Vanilleschote  
 120 g Madeleines (z. B. von  
 Bonne Maman; alternativ:  
 Biskuit-Obstboden)  
 Saft von ½ Orange  
 evtl. 100 g bunt gemischte  
 Beeren zum Verzieren

**1 Für das Erdbeerpüree** Erdbeeren waschen, putzen und, bis auf einige zum Verzieren, mit Rohrzucker und Limettensaft fein pürieren.

**2 Für die Creme** Sahne steif schlagen. Ricotta, Honig, Vanillemark und 1 Prise Salz verrühren. Sahne unter die Ricottacreme heben.

**3** Madeleines in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit Orangensaft beträufeln. Hälfte der Gebäckwürfel in einer Schale oder kleinen Form verteilen. Ein Drittel des Erdbeerpürees und Hälfte der Creme darauf verteilen. Restliches Gebäck, ein Drittel Püree und Rest Creme ebenso einschichten. Das

übrige Püree in Klecksen auf die Creme geben. Das Dessert mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**4** Kurz vor dem Servieren restliche Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Eventuell Beeren zum Verzieren verlesen oder waschen. Die Beeren auf der Oberfläche des Desserts verteilen.





# Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR  
SCHNELL EINE ABKÜHLUNG, ETWA WENN **DIE HUNDSTAGE**  
**AM 23. JULI BEGINNEN** UND WIR WEGEN DER HITZE  
AM LIEBSTEN NUR NOCH VOR DEM VENTILATOR HOCKEN



# SOMMERSALAT ZUM COOLBLEIBEN

---

**1 Honigmelone**  halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale schneiden, würfeln.

**125 g Mini-Mozzarella**  halbieren. Mit Melone,  
**2 EL Zitronensaft** , **Salz**  und **1 TL Schwarzkümmel**   
mischen. **3 Stiele Basilikum**  waschen, Blätter zerzupfen  
unter die Mozzi-Melone mischen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Den Ventilator können Sie jetzt ausschalten, denn die  
Zutaten im Salat kühlen auf natürliche Weise herunter. Während  
die Melone zu 85 Prozent aus Wasser besteht, wirkt die  
Zitrone elektrolytisch und stellt den Salzhaushalt wieder her.

Fast so gut wie eine kalte Dusche.

---



Geht mit jeder Melone und auch mit Salatgurke.





# 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





## Bruschetta „Mexicana“

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal • E 16 g • F 27 g • KH 74 g

### Zutaten für 4 Personen

2 vorgegarte Maiskolben (vakuumiert) ■ 4 EL Olivenöl  
8 Scheiben Sauerteigbrot  
150 g griechischer Joghurt  
abgeriebene Schale und  
Saft von 1 Bio-Limette  
Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer  
1 reife Avocado  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Koriander

Brot mit 2 EL Öl beträufeln, portionsweise in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 1 Minute rösten.

2 Inzwischen Joghurt, Limettenschale und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch mit durchgepresstem Knoblauch und übrigem Limettensaft fein zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Mais in einer Grillpfanne in 2 EL heißem Öl 10–15 Minuten braten. Herausnehmen, Maiskörner vom Kolben schneiden.

3 Brote mit Guacamole bestreichen, Mais und zerzupften Koriander darauf verteilen, Joghurt als Kleckse daraufgeben.

## Fixes Puten-Schaschlik zu süß-scharfem Gurkensalat

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 49 g • F 12 g • KH 14 g

### Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zwiebel  
1 Salatgurke  
½ Bund Koriander  
7 EL Sweet Chilisoße  
4 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
800 g Putenbrust  
8–12 Holzspieße

Zwiebel, 4 EL Chilisoße, 1 EL Öl und Koriander, bis auf etwas zum Garnieren, mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Fleisch trocken tupfen, würfeln und auf Spieße stecken. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spieße darin 5–6 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit 3 EL Chilisoße bestreichen. Spieße und Salat anrichten. Mit Rest Koriander bestreuen.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke waschen, eventuell schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Gurke,

LOW  
CARB

NUR  
360 KCAL





# Rührei-Bowl mit Bohnen-Chili und Tomatensalsa

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal • E 28 g • F 29 g • KH 45 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Dose (425 ml) Mais  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose (400 g) Chili-Bohnen  
100 ml Gemüsebrühe  
Salz, Cayennepfeffer,  
gemahlener Kreuzkümmel,  
Pfeffer, Muskatnuss  
400 g Kirschtomaten  
1 Bund Koriander oder  
Petersilie  
Saft von 1 Limette  
1 Avocado  
6 Eier (Gr. M) ■ 2 EL Butter  
evtl. Limettenspalten  
zum Garnieren

**1** Mais abtropfen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Bohnen samt Sud sowie Mais dazugeben, mit Brühe ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln. Chili mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**2** Inzwischen Tomaten waschen, vierteln. Koriander waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas, samt Stiel hacken. Tomaten, Koriander, Rest Zwiebeln, 3 EL Öl und Hälfte vom Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. Mit Rest Limettensaft beträufeln.

**4** Eier verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und Eiermischung darin zum Rührei zubereiten. Rührei mit Chili, Tomatensalsa und Avocado in Schalen anrichten. Mit dem restlichen Koriander und eventuell Limettenspalten garnieren.





# DOPPELT SO LANGER GENUSS

**Die innovative Apeel-Schutzhülle sorgt dafür, dass Obst und Gemüse länger frisch bleiben und reduziert so die Verschwendung von Lebensmitteln**

*Kennen Sie Apeel, den Frische-Safe? Jedes Obst oder Gemüse verfügt über eine Haut oder eine Schale, die es schützt und frisch hält. Mit der Apeel-Schutzhülle wird nun die Haltbarkeit und Qualität von Obst und Gemüse verdoppelt! Diese Schutzhülle auf pflanzlicher Basis, deren Bestandteile aus Schalen, Samen und dem Fruchtfleisch von Früchten und Gemüse extrahiert werden, verleiht der Oberfläche eine Art zweite Haut, durch die weniger Wasser aus dem Inneren durch die eigentliche Schale verdunstet und zugleich weniger Sauerstoff von außen eindringen kann. Dadurch entsteht ein optimales Mikroklima und die Frucht kann weiter atmen. Der Reifungsprozess wird stark*

*verlangsamt, wodurch die Apeel-Produkte bei gleichbleibend hoher Qualität und unverändertem Genusserlebnis rund doppelt so lange frisch bleiben können. Die essbare Apeel-Schutzhülle trägt dazu bei, Lebensmittelverschwendung entlang der gesamten Lieferkette bis zum Verbraucher zu reduzieren. Mit Apeel behandelte Avocados sind aktuell in Deutschland bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf erhältlich. Je nach Saison sind auch Zitrusfrüchte mit Apeel-Schutzhülle verfügbar.*

**Mehr Informationen auf [edeka.de/apel](https://www.edeka.de/apel) und [netto-online.de/apel](https://www.netto-online.de/apel).**

## APEEL – LÄNGER GENIESSEN UND WENIGER WEGWERFEN



Die Apeel-Schutzhülle hilft dabei, wertvolle Ressourcen zu sparen. Besonders deutlich wird dies am Beispiel der Avocados:

- Durch die Verwendung von Apeel können pro Lkw-Ladung 3.200 Avocados gerettet werden, die unter normalen Umständen verderben würden.
- Das entspricht einer Einsparung von ganzen 840.000 Litern Wasser und 80 kg an Treibhausgasen.
- Dank der Schutzhülle halten sich die Avocados auf ihrem Weg von der Ernte bis zum Verbraucher zweimal so lange frisch.



**Die cremige Avocado gilt als echtes Superfood und schmeckt als frischer Dip, zum Frühstück auf Toast oder in einer gesunden Bowl superlecker**

**länger  
frisch**

**Schutzschicht auf  
pflanzlicher Basis**



**Weniger Lebensmittelverschwendung  
durch doppelt so lange Haltbarkeit**





NUR  
420 KCAL



## Aus-4-mach-1-Kartoffel-Pfanne

• ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal • E 12 g • F 27 g • KH 29 g

### Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln  
1 Zwiebel ■ 500 g Paprikamix (rot, grün, gelb)  
200 g Kabanossi ■ 2 EL Öl  
6 Stiele Thymian  
Salz, Pfeffer

Kabanossi in Scheiben schneiden, in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Zwiebel und Paprika zugeben, kurz mitbraten. Alles herausnehmen.

2 Öl im Bratfett erhitzen, Kartoffeln von einer Seite goldbraun braten. Wenden und dann zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Deckel abnehmen, übrige Zutaten und Thymian zugeben, ca. 5 Minuten zu Ende braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, klein schneiden.

## Lunch in a Box: Falafel-Snack

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal • E 10 g • F 32 g • KH 30 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Packung (175 g) Mischung für Falafel ■ 1 Salatgurke  
2 Römersalatherzen  
½ Bund Radieschen  
200 g griechischer Joghurt  
½–1 TL Harissa-Paste (Chilipaste) ■ Salz, Pfeffer  
Öl zum Frittieren

Sparschäler längs in Streifen schneiden. Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Joghurt und die Harissa-Paste verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Falafelmischung nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser anrühren und quellen lassen.

2 Inzwischen Gurke waschen, eventuell schälen und mit einem

3 Falafelmischung zu ca. 12 Bällchen formen und in reichlich heißem Öl unter Wenden goldbraun frittieren. Salat, Gurke, Radieschen, Falafeln und Dip in verschließbare Gefäße füllen.



VEGGIE





VEGGIE

RESTE-  
VERWERTUNG

## Pudding- Croissants mit Blaubeeren

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 650 kcal • E 12 g • F 35 g • KH 69 g

### Zutaten für 4 Personen

4 Croissants (vom Vortag)

8 EL Kirschonfitüre

3 Eier ■ 3 EL Puderzucker

250 ml Milch ■ 1 Päckchen

Vanillesoßenpulver

(für 500 ml; zum Kochen)

200 g Schlagsahne

125 g Heidelbeeren

Alufolie

**1** Croissants längs aufschneiden, mit je 2 EL Konfitüre bestreichen, wieder zusammensetzen und quer halbieren. Croissanthälften in eine ofenfeste Form (ca. 15 x 25 cm) setzen.

**2** Für die Puddingmasse Eier, 2 EL Puderzucker, Milch und Soßenpulver verrühren. Sahne steif schlagen und unterrühren. Puddingmasse über die Croissants gießen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, bis sich die Croissants etwas vollgesogen haben.

**3** Heidelbeeren verlesen, waschen und auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 45 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten mit Folie abdecken. Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

# DER GRIECHE AUS DEM BAYERISCHEN SÜDEN



Herrlich cremige  
Proteinquelle  
mit 9 % Fett.

NEU



[www.bergbauernmilch.de](http://www.bergbauernmilch.de)



# Rigatoni à la Ratatouille

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 650 kcal  
E 27 g · F 42 g · KH 37 g

## Zutaten für 4 Personen

400 g Rigatoni  
Salz, Pfeffer  
1 Zucchini  
1 kleine Aubergine  
2 rote Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
250 g bunte Kirschtomaten  
je 5 Stiele Basilikum  
und Petersilie  
5 EL Olivenöl  
300 g gemischtes Hackfleisch  
1 EL Tomatenmark  
150 g Feta

**1** Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

**2** Inzwischen Zucchini sowie Aubergine putzen, waschen. Aubergine längs halbieren, beide Gemüse in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilie grob hacken.

**3** Nudeln in ein Sieb abgießen, Nudelwasser auffangen. 2 EL Öl im Nudeltopf erhitzen. Hack darin krümelig braten, herausnehmen. Rest Öl im Topf erhitzen. Paprika darin ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Zucchini, Aubergine, Knoblauch und Zwiebeln zugeben, weitere ca. 4 Minuten braten.

**4** Tomatenmark einrühren und anschwitzen, mit ca. 100 ml Nudelwasser ablöschen. Aufkochen. Hack, Nudeln, Tomaten und Kräuter mit in den Topf geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ratatouille-Pasta auf Teller verteilen. Feta darüberbröseln.







## Zitronen-Koteletts mit Bohnengemüse

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 570 kcal • E 65 g • F 20 g • KH 29 g

### Zutaten für 4 Personen

600 g kleine Kartoffeln  
6 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer  
je 200 g Prinzess- und  
Schneidebohnen  
3 EL Butter  
6 Knoblauchzehen  
4 Schweinekoteletts  
(mit Knochen; à ca. 275 g)  
abgeriebene Schale und  
Saft von ½ Bio-Zitrone  
Backpapier, Alufolie

**1** Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit 3 EL Öl und 1 TL Salz auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen.

**2** Inzwischen Bohnen waschen, putzen, Schneidebohnen halbieren. Bohnen in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, mit 1 EL Butter im Topf mischen. Abschmecken, warm halten.

**3** Knoblauchzehen andrücken. Koteletts waschen, trocken tupfen und in 3 EL heißem Öl unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, in Folie wickeln.

**4** Im Bratfett 2 EL Butter schmelzen, den Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute dünsten. Zitronenschale und -saft unterrühren. Die Koteletts mit der Zitronenbutter, den Bohnen und den Kartoffeln anrichten.

ANZEIGE

# JETZT WIRD'S luftig

Dieser köstliche Frischkäse ist so luftig-locker,  
dass er glatt vom Teller schweben könnte

Halten Sie sich fest, nein, halten Sie IHN fest, denn wenn voller Genuss auf köstliche Vielfalt trifft, gibt es kein Halten mehr. Dieser Frischkäse ist ein Allrounder und kommt in vielen köstlichen Sorten daher: Französische Kräuter, Meerrettich und in ausgefallenen Kreationen wie Bärlauch und Gorgonzola. Ein Genuss zum Dippen, Kochen oder auf Brot.



Weitere leckere Sorten  
finden Sie unter  
[www.miree.de](http://www.miree.de)

so luftig & locker  
**miree**



## Fusilli al Salmone in cremiger Gurkensoße

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 27 g • F 29 g • KH 75 g

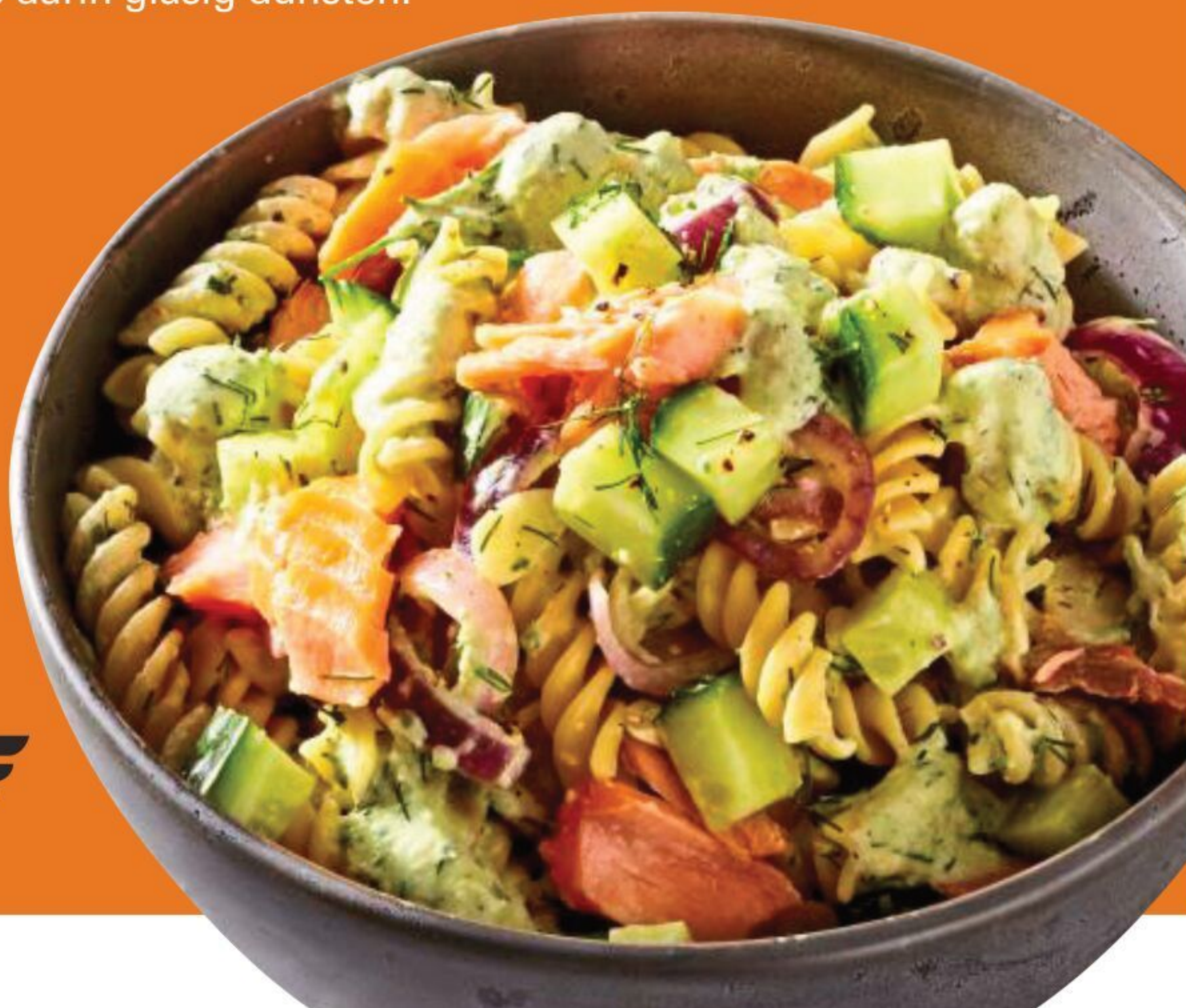
### Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Fusilli)  
Salz, Pfeffer ■ 1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe ■ 1 EL Öl  
4 Stiele Dill ■ 1 Salatgurke  
200 g Crème fraîche  
1 EL Zitronensaft  
250 g Stremellachs

**1** Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, beides darin glasig dünsten.

**2** Dill waschen, Fähnchen abzupfen und hacken. Gurke waschen, halbieren und fein würfeln. Hälfte Gurkenwürfel in einem hohen Gefäß mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und ca.  $\frac{2}{3}$  Dill pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

**3** Nudeln abgießen, abtropfen. Lachs zerzupfen, mit Zwiebel, Knoblauch, den übrigen Gurkenwürfeln und Dill in die Soße rühren. Die Nudeln unterheben. Schmeckt warm oder kalt.



## Tomaten- Brot-Salat mit Büffel-Mozzi

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 16 g • F 27 g • KH 36 g

### Zutaten für 4 Personen

$\frac{1}{2}$  Baguette (ca. 200 g)  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer  
100 g Blattsalatmix  
1,2 kg Tomaten (z. B. grüne, gelbe, Ochsenherztomaten)  
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
2 EL Apfelessig  
1 TL flüssiger Honig  
4–5 Kapernäpfel (Glas)  
125 g Büffelmozzarella  
evtl. rote Pfefferkörner  
zum Bestreuen

**1** Baguette in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, mit Knoblauch einreiben und mit 3 EL Öl beträufeln. Salzen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 5–8 Minuten backen.

**2** Inzwischen Salatmix waschen und gut abtropfen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und salzen. Oliven halbieren. Essig, 2 EL Öl und Honig verrühren, würzen. Salatmix, Oliven, Tomaten und Dressing vermengen. Kapernäpfel, 1–2 TL Kapernsud und Brot unterheben. Mozzarella zerzupfen, daraufgeben. Evtl. mit Pfefferkörnern bestreuen.



# Pinsa.Passt.Perfekt.

Fannytastisch einfach!



Preis für  
langjährige  
Produktqualität



Pizza neu  
interpretiert





# Linsen-Taboulé mit Cranberrys

• ca. 40 Minuten + Wartezeit • einfach • Portion ca. 630 kcal • E 35 g • F 15 g • KH 87 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
250 g rote Linsen  
40 g getrocknete Cranberrys  
gemahlener Kreuzkümmel,  
Pfeffer, Salz, Zucker  
300 ml Gemüsebrühe  
5 EL Balsamico-Essig  
200 g Kirschtomaten  
je ¼ Bund Petersilie  
und Minze  
1 Römersalatherz  
50 g Rucola

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Linsen und Cranberrys zufügen, kurz andünsten. Mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Mit ca. 1 TL Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zuge-

deckt 8–10 Minuten garen. Dabei mehrmals umrühren. Vom Herd nehmen, Essig unterrühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

**2** Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Salate putzen bzw. verlesen, waschen,

trocken schütteln. Römersalat in Streifen schneiden, den Rucola eventuell grob hacken.

**3** Tomaten, Salate und gehackte Kräuter, bis auf 2 EL zum Bestreuen, zu den Linsen geben und untermischen. Taboulé abschmecken und mit restlichen Kräutern bestreuen.







# Vegane Bratwurst mit Kartoffelsalat

## Zutaten

für 4 Personen

- 1 kg kleine, dünnchalige Kartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Senf
- 5 EL Orangensaft
- 1 TL Salz
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- etwas Öl zum Braten
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Bratwurst
- 1 Bund Kerbel

## Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und längs halbieren. 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 15 Minuten braten.
2. Inzwischen 5 Esslöffel Olivenöl, Senf, Orangensaft und Salz verquirlen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Mit einem Zestenreißer die Schale in feinen Streifen (Zesten) abschälen. Frühlingszwiebeln und Zitronenschale unter die Vinaigrette mischen. Kartoffeln zugeben und alles durchschwenken.
3. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die vegetarischen Bratwürste darin rundherum 3-4 Minuten goldbraun braten. Kerbel grob hacken, unter den Kartoffelsalat mischen, Salat nochmals abschmecken und mit vegetarischen Bratwürsten und Kartoffelsalat servieren.

## Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Brennwert  
1.192 kJ  
(285 kcal)

Eiweiß  
20 g

Fett  
26 g

Kohlenhydrate  
44 g

Nährwerte  
pro Portion



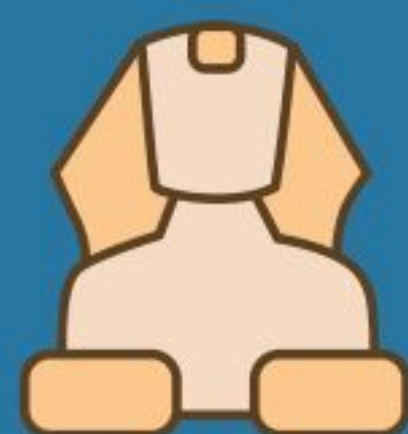
öffnen und auf tippen,  
um Ideen zu erhalten



RÜGENWALDER MÜHLE  
Familienunternehmen seit 1834



## SPRITZIGES ANGEBERWISSEN



### OLDIE BUT GOLDIE

*Zitronenlimonade gibt es schon länger, als Sie vielleicht vermuten: Bereits im antiken Ägypten verkaufte man die kühle Erfrischung unter dem Namen „Quatarmizat“.*



### ZUCKERSÜSSE MUSE

*Beyoncé, G. Love, Gucci Mane und Danity Kane haben eine gemeinsame Leidenschaft – nämlich Limonade! Das Getränk inspirierte die Künstler zu Songs und Alben.*



### WENN DAS LEBEN IHNEN ZITRONEN GIBT ...

*... wissen Sie, was zu tun ist, oder? Bekannt wurde der Spruch durch einen bewegenden Nachruf für den kleinwüchsigen Schauspieler Wilder, der sein Glück stets selbst in die Hand nahm.*

# All Eyes on ... ZITRONENLIMONADE

**Süßsaurer Durstlöcher mit einem Hauch Nostalgie: Diesen Sommer sind wir wieder Kind – und schlürfen eiskalte Limo aus frischen Früchten ...**

*Erfrischung gefällig?  
Warum Limo wirklich  
Durst löscht, lesen  
Sie auf Seite 61.*

**PRAKTISCH**  
Der Sirup hält sich gut verschlossen 2–3 Wochen im Kühlschrank. Ist die Limo erst einmal gemixt, sollten Sie diese im Laufe des Tages trinken.





 ca. 25 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit  einfach  
 Glas ca. 60 kcal · E 0 g · F 0 g · KH 15 g

### Zutaten für den Sirup (ca. 320 g)

1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer

1 Bio-Zitrone

200 g Rohrohrzucker

### Zutaten für 6 Gläser (à 250 ml)

4 Zitronen (davon 1 Bio)

4 Stiele Minze

1 l gekühltes Mineralwasser

80 g Zitronensirup (s. oben)

evtl. Eiswürfel zum Servieren

**1 Für den Sirup** Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Bio-Zitrone heiß waschen, Schale dünn in Stücken abschneiden. 250 ml Wasser, Schale, Ingwer, Zucker unter Rühren aufkochen, 5–7 Minuten leicht sprudelnd köcheln. Auskühlen lassen.

**2 Für die Limo** 3 Zitronen und geschälte Bio-Zitrone halbieren,

auspressen (ergibt ca. 200 ml). Für eine klare Limonade Saft durch ein feines Sieb gießen.

**3** Minze waschen, trocken schütteln und nach Belieben die Blättchen abzupfen. Für mehr Aroma Minzblätter mit einem Messerrücken leicht andrücken.

**4** Minze und Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) in eine Karaffe (ca. 1,3 l) geben. Den Zitronensaft dazugießen und umrühren.

**5** Sirup durch das feine Sieb in ein verschließbares Gefäß gießen. 80 g (8–10 EL) Sirup in die Karaffe geben, umrühren. 1 Bio-Zitrone heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden und zur Limonade geben. Eventuell mit Eiswürfeln servieren.

## PIMP YOUR LEMONADE

**Bei der Sirupzubereitung zugeben:** grob gehacktes Zitronengras, zerdrückte Kardamomkapseln, Zimtstange, Gewürznelken oder Orangenschale.

**Zum Verfeinern:** Zitronenmelisse, Zitronenthymian, Rosmarin oder Basilikum in den Drink geben. Oder pürierte Früchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pfirsiche oder Melonen in die Limonade rühren.

„Beim Köcheln des Sirups geb ich noch 1 Prise Salz in den Topf – das verstärkt die Süße.“

DORIS GIBSON  
Food-Redakteurin







## ZUCKERSÜSSE FAKTEN & TIPPS

### DAS ORIGINAL

Damit ein Erfrischungsgetränk „Limonade“ heißen darf, muss es laut deutschem Lebensmittelbuch bestimmte Inhaltsstoffe wie Aromaextrakte enthalten und einen Zuckergehalt von mindestens 7 Prozent haben.

### UND WENN WENIGER ZUCKER DRIN IST?

Dann dürfen Hersteller das Getränk nicht als Limonade verkaufen. So passiert dem Produzenten von Lemonaid. Das Unternehmen startete mehrere Kampagnen und hatte Erfolg. Die Richtlinie für die Zuckergrenze soll nun überarbeitet werden. Finden wir gut!

### SO GEHT UNSERE LIMO IN „ZERO ZUCKER“

Für eine zuckerfreie Variante Erythrit nach Belieben, Saft von 1 Zitrone, zerstoßene Minzblättchen und 500 ml Wasser mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Mineralwasser aufgießen.

# Andere Länder, andere Limos

Wer eine Zitronenlimonade bestellt, bekommt in Cafés rund um die Welt ganz unterschiedliche Getränke – hier eine kleine Übersicht



## LIMONANA

In **Israel, Jordanien, Syrien** und im **Libanon** wird die Limo im Mixer mit Minze püriert.



## SWITCHA

Auf den **Bahamas** und den **Turks- und Caicosinseln** nimmt man lieber Limetten.



## CITRON PRESSÉ

In **Frankreich** mixt man sich mit Saft, Sirup und Wasser seine Limo selbst am Tisch.



## NIMBU PANI

In **Indien** und **Pakistan** verfeinert man mit Salz, Safran oder Kurkuma.

## CLOUDY

In **Nordamerika** ist die frische Limo trüb (engl.: cloudy) und meist ohne Kohlensäure.



## CLEAR

In **Großbritannien, Australien** und **hierzulande** serviert man meistens einen Softdrink (z. B. Sprite).



## HEX-HEX

Egal ob selbst gemachte oder gekaufte Limo, so entstehen daraus ratzfatz weitere leckere Erfrischungen

**EISTEE-FUSION** Eine Kombi aus Hälfte kaltem Tee (z. B. schwarzer Tee) und Hälfte Limonade.

**COCKTAIL** Limonade nach Belieben mit einem Schuss Wodka, Rum, Whiskey oder Gin mixen und mit reichlich Eiswürfeln servieren.

**POPSICLES** Limonade (ohne Kohlensäure!) in Eisförmchen füllen und gefrieren lassen.

**MILCHSHAKE** Limonade, Kondensmilch (je mehr, desto süßer und cremiger) und einen Spritzer Limettensaft in den Mixer geben.



## KLEINER JUNGE MIT GROSSER IDEE

Der erste Limonadenstand wurde **im Jahr 1873** vom jungen Unternehmer Edward Bok in Brooklyn eröffnet. Mit nur 10 Jahren verkaufte er seine selbst gemachte Erfrischung an Passanten für 3 Cent.

### ZITRONENLIMONADE KANN LEBEN RETTEN

Während andere Kinder ihr Taschengeld aufbessern wollen, verkaufte die 4 Jahre alte Alex Scott in ihrem Vorgarten Limo, um Geld für die **Erforschung von Krebs** zu sammeln. Mit nur 8 Jahren verlor sie den Kampf gegen ihre eigene Erkrankung – sammelte in der kurzen Zeit aber 1 Million Dollar.

Noch kein Name?  
Einfach „Lemonade  
Stand Business  
Generator“ googeln!



### MEHR ALS NUR EINE SOMMERBESCHÄFTIGUNG

Schon Investor Warren Buffett machte als Kind mit Limonade seine ersten unternehmerischen Gehversuche. Mittlerweile gilt der eigene Stand als DAS Vorbild für **Business Simulation Games** – mithilfe von Apps wie z. B. „Lemonade Tycoon“ können Jungunternehmer spielerisch wichtige Basics erlernen.

## LONG LIVE LEMONADE FREEDOM DAY!

Hinter dem Tag versteckt sich eine Bewegung, die sich für den **Erhalt der guten alten Limonadenstände** einsetzt. Der Grund? Immer mehr Kinder müssen aufgrund übereifriger Bürokraten und Behörden ihren Stand einpacken.

## Eine amerikanische Ikone

Ein paar alte Holzbretter oder -kisten, ein nettes Lächeln und selbst gemachte Zitronenlimo – so verdienen sich viele US-amerikanische Kinder ein paar Dollar hinzu

All Eyes on .../LIMONADE



## SCHON GEWUSST?

In 100 g Zitronen-Fruchtfleisch können bis zu **50 mg Vitamin C** stecken. Damit ist der Tagesbedarf des Nährstoffs bereits zur Hälfte gedeckt.

Die **Säure der Zitrone macht die Limonade so erfrischend**: Sie stimuliert unsere Speicheldrüsen und lindert so das trockene Gefühl im Mund, das wir mit Müdigkeit und Durst verbinden.

Zitronen erhalten ihre typische Farbe im Herbst, wenn die Frucht den **natürlichen grünen Farbstoff Chlorophyll** abbaut. Im konventionellen Anbau begast man die Früchte mit Ethylen, damit sie das ganze Jahr über „zitronengelb“ werden.





Jetzt das **LECKER** Deluxe Angebot  
und tolles Geschenk sichern!



zebra



black



dots

### reisenhel® coolerbag

Kühltasche mit dicker Isolierung, Thermo-Innenfutter aus Aluminium sowie dicht schließendem Deckel für höhere Kühlleistung.

Material: hochwertiges Polyestergewebe, Maße (B x H x T): 44,5 x 24,5 x 25 cm.



### Smoothie Maker

Mit diesem Smoothie Maker zaubern Sie schnell und einfach Ihren ultimativen Frische- und Vitaminkick. Kombi-Becher zum Mixen und Trinken mit praktischem to-go-Trinkdeckel. Füllmenge: 0,5 Liter. Leistungsstarker 250 Watt Motor.



**Tefal**

### Wokpfanne

Wokpfanne mit PowerGlide Antihaft-Versiegelung und Thermo-Spot Temperaturanzeiger. Dieser zeigt an, wann die Pfanne die optimale Brattemperatur erreicht hat. Thermokunststoffgriff bis 175°C backofengeeignet. Durchmesser: ca. 28 cm.



  
**Villeroy & Boch**  
1748

### Sektglas-Set, 4-tlg.

Die Glaskollektion Ovid steht für schlichtes und klassisches Design. Mit ihrer zeitlosen Erscheinung passt die Serie zu vielen Anlässen und Einrichtungsstilen. Größe: 228mm, 0,25l. Die Gläser sind Spülmaschinenfest.

DELUXE!





LECKER Deluxe Angebot  
11x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte



Sichern Sie sich die  
beliebten Sonderhefte  
4x jährlich frei Haus!



LECKER Angebot  
11x LECKER – einfach, aber besonders!

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

## 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](http://www.lecker.de/abo)

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

 [www.bauer-plus.de/international](http://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](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

## JA, ICH MÖCHTE LECKER FÜR EIN JAHR LESEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie nur eine Zeitschrift an: ☐ LECKER (635 03 02230356) ☐ LECKER Deluxe (635 03 02230364)

LE #07/21 - 4670

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an!

reistentel coolerbag: ☐ zebra (912) ☐ black (913) ☐ dots (914) ☐ Smoothie Maker (392)

☐ Tefal Wokpfanne (339) ☐ Sektglas-Set, 4-tlg. (899)

Ich erhalte LECKER (11 Hefte) bzw. LECKER Deluxe (11 + 4 Hefte) für ein Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, zum Jahrespreis von zzt. nur 46,20 € bzw. 72,20 € direkt ins Haus geliefert. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,40 € bzw. 6 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Das ausgewählte Geschenk erhalte ich dazu und in ca. 4 bis 8 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

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

☐ 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](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

**Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte LECKER bzw. 2 Hefte LECKER + 1 Sonderheft gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.**

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

Kontoinhaber (Name, Vorname)	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.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



# „Mag AVOCADO es eigentlich kalt?“

Klar, die kann  
man einfrieren  
– und das sogar  
ohne Verpackung!

/

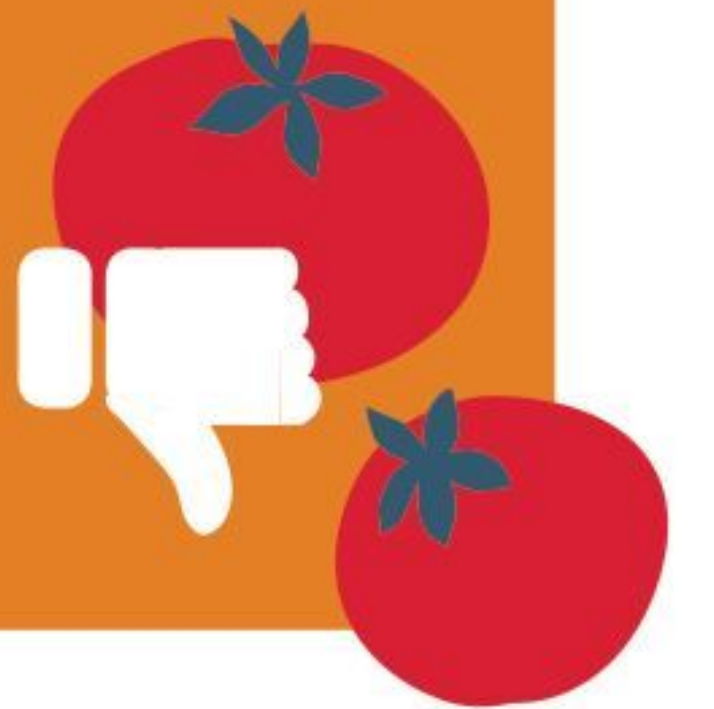
Welche Lebensmittel die beiden bei Minusgraden  
noch in ihren Vorrat packen könnten und vor allem  
auch worin – hier ein schneller Überblick



## EINFRIEREN – WAS GEHT?

Kräuter, blanchiertes/gegartes Gemüse, Avocado, Früchte, Fleisch, Fisch, Hartkäse, Milch, Eier, Gebäck, Brot, Hefe, Konfitüre, selbst gekochte Gerichte ...

Weniger gut: Lebensmittel mit hohem Wasseranteil wie rohe Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Zwiebeln, Blattsalate, Melonen, Äpfel, Birnen, aber auch Joghurt, Weichkäse



## MINDESTENS HALTBAR BIS ...

Als grobe Orientierung gibt es drei Kategorien beim Einfrieren zu Hause: **bis zu 12 Monate** halten sich Gemüse, Obst, Kräuter und Fleisch. Ausnahme: Hackfleisch oder Würstchen, diese besser innerhalb von 4 Monaten aufbrauchen. Maximal **6 Monate** empfehlen wir für Brot, Butter und Hefe, **4 Monate** für Fisch, Käse, Milch, Kuchen und Selbstgekochtes.



**JE MEHR STERNE  
AM GEFRIERFACH,  
UMSO KÄLTER –  
UND BESSER FÜR  
DIE HALTBARKEIT.**

In \*\*-Fächer lässt sich z. B. nur 2 Wochen einfrieren.

## DIE SACHE MIT DEM GEFRIERBRAND

Die ausgetrockneten, weißen bis braunen Stellen z. B. auf Bohnen, Steak oder Brot, können durch **Temperaturschwankungen entstehen**. Die Folge: Die Lebensmittel schmecken nicht mehr wie gewohnt. Was dagegen hilft? Den Einfrierturbo (s. rechts oben) nutzen und **Gefrierer immer nur kurz öffnen**.

## TO DO

Notieren Sie vor dem Einfrieren immer die **drei Ws** (was, wann, wie viel?) auf einem Etikett.



## DEN TURBO EINSCHALTEN

Einfrierregel Nr. 1: je schneller, desto besser! Das schützt Vitamine und den Geschmack. Falls vorhanden, dafür den **Superfrost-Modus** einschalten – das kühlt auch bei größeren Mengen die Lebensmittel rasch runter. Wichtig: Flüssiges nur zu ca. drei Vierteln in die Gefäße füllen, stehend einfrieren und dann erst mit dem Deckel verschließen.



Auftau-  
flüssigkeit  
entsorgen!

### SANFT AUS DEM KÄLTESCHLAF HOLEN

**Obst** wird bei Raumtemperatur oder in der Mikrowelle wieder genießbar. **Brötchen und Gebäck** können hingegen gefroren in den vorgeheizten Ofen. **Suppen, Soßen und Gemüse** kommen direkt in den Kochtopf. **Fleisch und Fisch** am besten langsam im Kühlschrank auftauen und danach schnell weiterverarbeiten.

## MEINE 4 ULTIMATIVEN GEFRIERSCHRANK-HACKS

1| Brot in Scheiben einfrieren und dann einzeln auftoasten

2| Eiskaltes Obst ist ideal für Smoothies

3| Tomatenpüree- oder Sahne-Reste in Eiswürfelbehältern vorfrieren, dann verpacken

4| Aus gefrorenen Gemüseresten später eine Brühe kochen



BRIGITTE KESENHEIMER  
Redaktionsleiterin

## Das passende Drumherum

Wo eingefroren wird, fällt meist auch Plastikmüll (Einweg-Gefrierbeutel!) an. Sechs Alternativen und ihre Einsatzgebiete



### SCHRAUB- ODER EINMACHGLÄSER

Für Suppen, Soßen, Dips, Kräuter, Beeren

*Tipp: Die Öffnung sollte möglichst weit sein – wie z. B. bei Marmeladengläsern*



### DOSEN AUS GLAS ODER EDELSTAHL

Für Gemüse, gekochte Gerichte, Kuchen

*Gibt's auch als erhitzbare Behälter, 3er-Set für 39,95 €\* über kivanta.de*



### BAUMWOLL- ODER LEINENBEUTEL

Für Brote und Brötchen

*Brotbeutel aus Reinleinen, z. B. für 12,20 €\* über manufactum.de*

*Wichtig: Brote innerhalb eines Monats aufbrauchen*



### WACHSPAPIER

Für Brot, Brötchen oder Käse am Stück

*Gibt's aus Bienen- oder pflanzlichem Wachs ab 12,90 €\* über avocadostore.de*



### STASHER BAGS

Für alles, was wir sonst so in den Einweg-Gefrierbeutel packen

*Verschiedene Größen, ab 19,90 €\* über green-your-life.de*



### OHNE VERPACKUNG

Obst mit natürlicher Schale wie Bananen oder Avocado

*Tipp: Die Früchte sollten beim Einfrieren reif sein*





# FOOD FOR *glow & flow*

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN



# Chili-Chicken

## ZU ASIA-COLESLAW

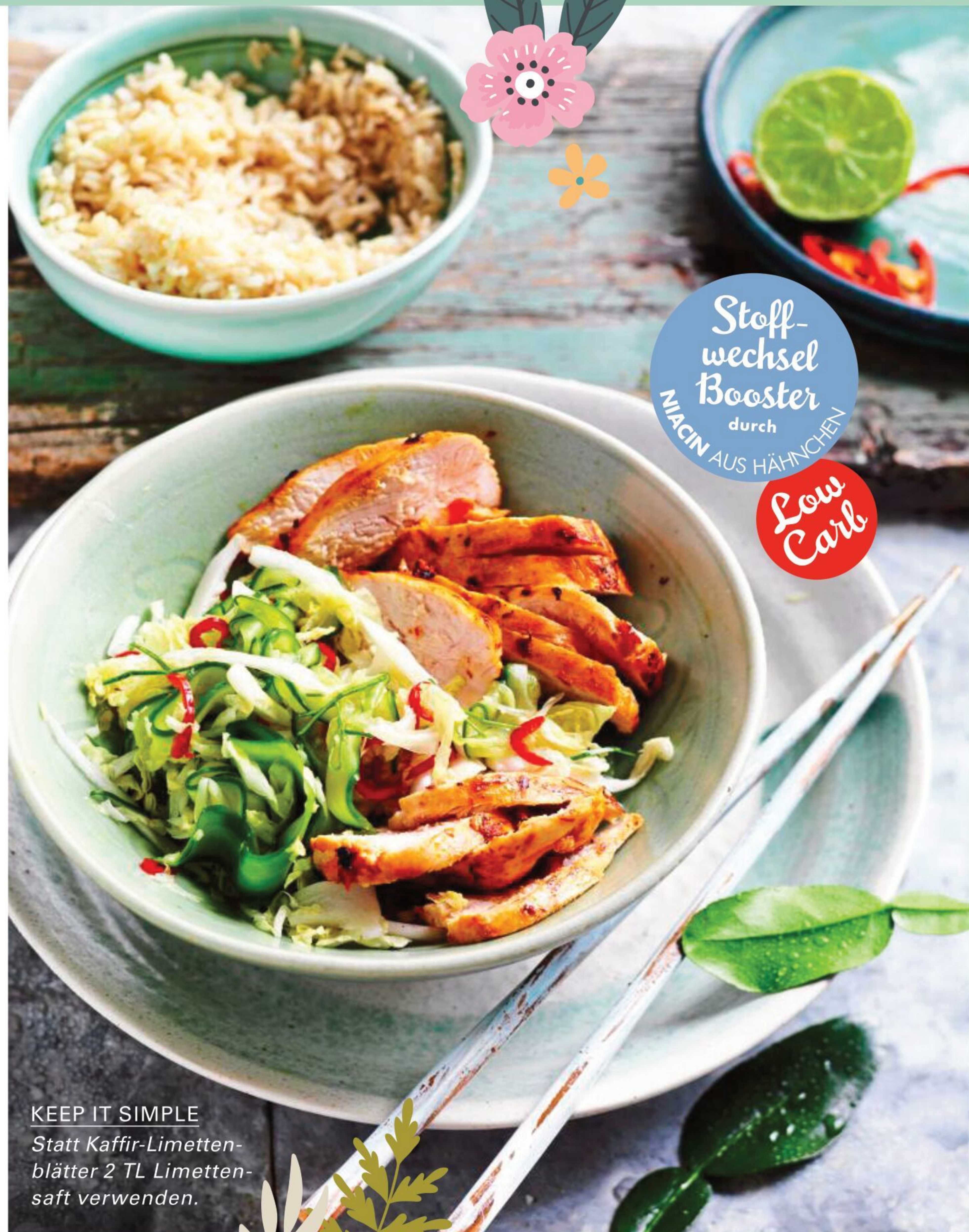
**Gegensätze ziehen sich auch beim Essen an: Die feurige Chili-Bowl heizt ein – und kühlt zugleich dank Salat**

 ca. 40 Minuten + Wartezeit  
 einfach  Portion ca. 360 kcal  
· E 48 g · F 12 g · KH 14 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen ■ 4 rote Chilischoten  
3 EL Öl ■ 800 g Hähnchenbrustfilet  
3 EL Weißweinessig ■ 3 EL Zucker  
1 Salatgurke ■ 400 g Chinakohl  
2 Kaffir-Limettenblätter ■ Salz

- 1 Knoblauch und 2 Chilischoten grob hacken. Mit 2 EL Öl im Mixer zu einer Marinade verarbeiten. Fleisch trocken tupfen, mit der Marinade mischen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Inzwischen Essig, 3 EL Wasser und Zucker in einem kleinen Topf sirupartig einkochen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Gurke in Streifen hobeln. Kohl in feine Streifen schneiden. 2 Chilischoten und Limettenblätter hacken. Alles mischen und kalt stellen.
- 3 Fleisch abtropfen. In 1 EL heißem Öl von jeder Seite 5–6 Minuten braten und mit Salz würzen. Zum Schluss die Marinade zugeben und einmal aufkochen. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Salat servieren.



Stoff-  
wechsel  
Booster  
durch  
NIACIN AUS HÄHNCHEN

Low  
Carb

### KEEP IT SIMPLE

Statt Kaffir-Limettenblätter 2 TL Limettensaft verwenden.





Zell-  
aufbau  
durch  
PFLANZLICHES EIWEISS AUS TOFU  
Vegan



# Tofu-Tomaten-Burrito

## MIT PETERSILIEN-GREMOLATA

Süße, Schärfe, Säure und Frische – dieses Gericht hat alles auf einmal.  
Und lässt sich an einem lauen Sommerabend statt in der Pfanne  
ganz easy draußen auf dem Grill zubereiten



ca. 30 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit



einfach



Portion ca. 490 kcal · E 21 g · F 22 g · KH 45 g

### Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu Natur  
4 EL Olivenöl  
getrockneter Oregano,  
Rauchpaprika, Rohrzucker,  
Chiliflocken, Salz, Pfeffer  
3 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
3 TL Zitronensaft  
4 Stiele Oregano  
600 g Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
4 Weizentortillas  
(24 cm Ø; Wraps)  
Öl für die Grillpfanne  
Metall- oder Holzspieße

**1** Tofu längs halbieren und in vier ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl und je 1 TL Oregano, Paprika, Zucker, Chiliflocken und Salz verrühren. Tofustücke mit der Würzmischung marinieren. Abgedeckt in der Marinade ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2** Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, mit Knoblauch, Zitronensaft und 2 EL Öl pürieren. Gremolata abschmecken, beiseitestellen.

**3** Oregano waschen und Blätter abzupfen. Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebel, Tomaten und Oregano in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker abschmecken, beiseitestellen.

**4** Tofustücke aus der Würzmischung nehmen und auf je einen Spieß stecken. Eine Grillpfanne erhitzen und mit etwas Öl aus-

streichen. Tofuspieße darin portionsweise von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, die Pfanne zwischendurch immer wieder mit Öl ausstreichen. Spieße im heißen Ofen (E-Herd: 60°C) warm stellen.

**5** Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Tortillas in der heißen Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

**6** Die Tortillas mit Tomatensalat, Tofu und Gremolata belegen. Mit Rest Petersilie und Zitronenspalten garnieren. Für den Burrito Spieß herausziehen, Wrap von unten und zwei Seiten fest einschlagen.


### SIE BRUTZELN DRAUSSEN?

*Überschüssige Marinade  
etwas abtropfen lassen,  
bevor die Spieße auf den  
Rost gelegt werden.*





ca. 45 Minuten  einfach

 Portion ca. 580 kcal

· E 16 g · F 40 g · KH 32 g

### Zutaten für 2 Personen

40 g Walnüsse ■ 4 Lauchzwiebeln ■ 4 Mini-Auberginen  
Salz, Pfeffer ■ 100 g Express-Basmatireis ■ 2 ½ EL Öl  
1 TL weiße Misopaste ■ 2 EL Sojasoße ■ 3 TL Weißweinessig  
½ kleine Salatgurke ■ ½ Bund Radieschen ■ *Backpapier*

**1** Nüsse hacken. Lauchzwiebeln fein schneiden. Auberginen halbieren, Fruchtfleisch auslösen (dabei ½ cm Rand lassen). Auberginen innen salzen. Fruchtfleisch hacken, mit Reis, Nüssen und Hälfte Lauchzwiebeln in 2 EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Miso, 1 EL Sojasoße, 1 TL Essig und 1 EL heißes Wasser verrühren. Unter den Reis rühren.

**2** Auberginen auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Reis-Mix füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden. Mit Rest Lauchzwiebeln, 2 TL Essig, 1 EL Sojasoße und ½ EL Öl mischen, abschmecken.

Nur ein Biss und wir sind uns absolut sicher: Die Wörter Nuss und Genuss sind sich nicht nur zufällig ähnlich!

Vegan

Anti-Aging  
fürs Gehirn  
durch  
OMEGA-3-FETTSÄUREN AUS WALNÜSSEN

# Ofen-Aubergine MIT WALNUSS-FÜLLUNG



NETTO FAKT #21

# DER ORT, AN DEM DAS GRÖßTE MEHRWEG- SORTIMENT ZUHAUSE IST.



bis zu  
**120**  
Mehrweg-  
Artikel

**EINER FÜR ALLES.**

**ALLES FÜR GÜNSTIG.**

**Netto**

Marken-Discount

[netto-online.de/fakten](https://netto-online.de/fakten)

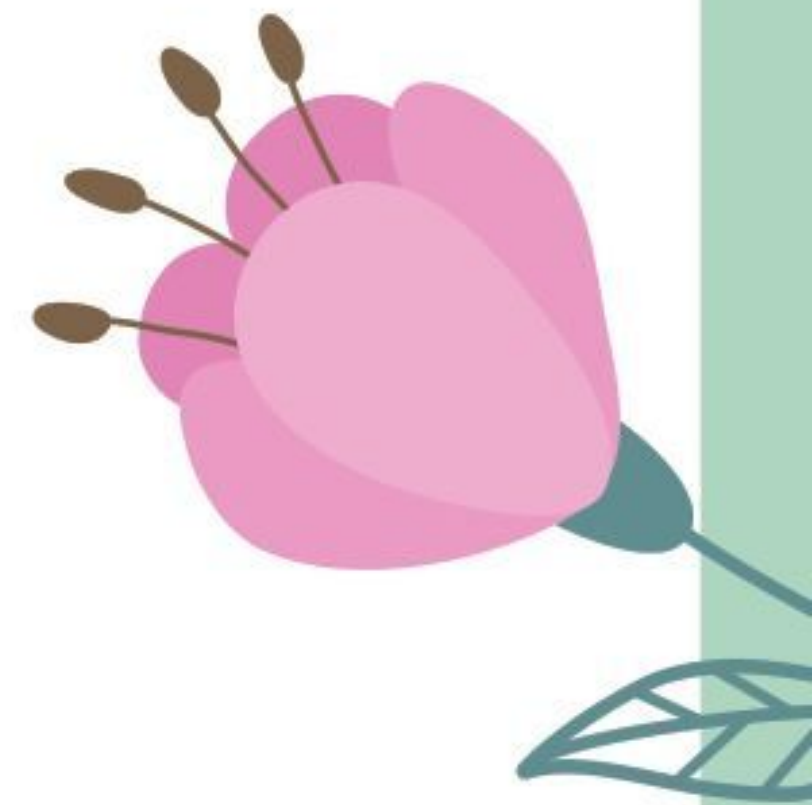




Super  
Sattmacher  
dank  
BALLASTSTOFFEN  
Veggie

Foto: Are Media Syndication; Illustration: Shutterstock





# Schnelle Spirelli-Bowl FÜR DEN ENERGIESPEICHER

Mit knackigem Brokkolini und wachweichem Ei wird die Vollkornpasta nicht nur bunter, sondern auch rundum gesund. Wer mittags so Kraft tankt, braucht garantiert keinen Powernap mehr



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 560 kcal · E 20 g · F 24 g · KH 59 g

## Zutaten für 4 Personen

6 Eier ■ 300 g Dinkel-Vollkornnudeln (z. B. Spirelli)  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken  
2 Knoblauchzehen ■ 60 g  
Walnüsse ■ 1 Bio-Zitrone  
350 g Brokkolini oder  
Brokkoli ■ 3 EL Olivenöl

**1** Eier ca. 7 Minuten wachweich kochen, abschrecken und etwas abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Knoblauch schälen und hacken. Nüsse hacken. Zitrone heiß waschen,

Schale abreiben und Saft auspressen. Brokkolini putzen (Brokkoli in Stücke schneiden) und ca. 3 Minuten vor Garzeitende zu den Nudeln geben.

**3** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Nüsse, Knoblauch und Chili ca. 3 Minuten unter Wenden rösten.

**4** Zitronenabrieb und -saft, 2–3 EL Nudelwasser und 1 EL Öl vermengen. Nudeln und Brokkolini abgießen, damit mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Eier pellen und halbieren. Dinkel-Spirelli mit Walnuss-Topping und je 3 Eihälften servieren.

## VOLLE MAGNESIUM-POWER IN KLEINER KAPSEL!

Für entspannte und vitale Muskeln.\*

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

\*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

BIOELECTRA® MAGNESIUM.  
QUALITÄT AUS DER APOTHEKE.

BIO-AKTIVE  
MAGNESIUM  
IONEN

**Bioelectra®**  
MAGNESIUM 400 mg **ultra**

Kapseln

Für eine normale  
Muskelfunktion

ergänzungsmittel

HERMES

Auch als Direct-  
Stick erhältlich






# Bratfisch NACH NIZZA-ART

Manchmal braucht es etwas mediterranes Sommerglück! Hach, einfach Augen schließen und sich wie im Urlaub fühlen ...

ca. 45 Minuten  einfach

 Portion ca. 490 kcal

· E 20 g · F 28 g · KH 35 g

## Zutaten für 4 Personen

800 g kleine neue Kartoffeln

6 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer

1 EL Zitronensaft ■ 250 g

Kirschtomaten ■ 1 kleine rote

Zwiebel ■ 4 Stiele Petersilie

100 g Kalamata-Oliven

400 g grüne Bohnen

8 kleine Fischfilets mit Haut

(à ca. 80 g; z. B. Dorade)

*Backpapier*

**1** Kartoffeln waschen und halbieren. Mit 2 EL Öl mischen, würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 35 Minuten backen.

**2** Inzwischen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verquirlen. Tomaten, Zwiebel und Petersilie klein schneiden. Mit den Oliven unter das Dressing heben.

**3** Bohnen in Salzwasser 5–7 Minuten garen. Fisch in 2 EL heißem Öl auf der Hautseite ca. 2 Minuten braten. Wenden, ca. 1 Minute braten, würzen. Die Bohnen abgießen. Alles anrichten.







# 100% BIO.

## Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

BIO  
GEWÜRZ

Unser Grill-Meister macht seinem Namen alle Ehre: Gekonnt verwandelt er Ihr Fleisch in würzige Köstlichkeiten. Und eingerührt in Ketchup zaubert er dank Kaffee, Paprika und Schwarzkümmel eine raffinierte Grillsoße. Wahrlich meisterhaft.

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](http://shop.lebensbaum.de).



DE-ÖKO-001





Gluten-  
frei

**Straffes  
Bindegewebe**  
durch  
MANGAN AUS ANANAS



# Piña-colada-Smoothie

## „TROPICAL DELIGHT“

Eine Portion Ananas macht vielleicht noch keinen Sommer – aber definitiv gute Laune, wenn sie morgens als Shake auf dem Tisch steht



ca. 20 Minuten



einfach



Glas ca. 280 kcal · E 4 g · F 10 g · KH 35 g

**Zutaten für 4 Gläser**  
(à ca. 350 ml)

2 EL Kokos-Chips

1 kleine Ananas

1 Limette

300–350 ml Milch

40 g Kokosraspel

1 Banane

Eiswürfel

evtl. Bio-Limettenscheiben  
zum Garnieren

- 1 Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.
- 3 Milch, Kokosraspel, Banane in Stücken und den Limettensaft in einen Standmixer geben. Die Ananaswürfel portionsweise zugeben und alles zu einem Smoothie mixen. Nach Belieben einige Eiswürfel zugeben, nochmals mixen.
- 4 Smoothie in 4 große Gläser füllen. Mit Kokos-Chips bestreuen. Nach Belieben mit Limettenscheiben anrichten. Sofort servieren.



**CAROLINE**  
**WILLS WISSEN**



**Caroline liebt Milch und hat ihre wichtigsten Fragen an den Milch-Experten Weihenstephan gestellt**

**Caroline:** Vollfett, entrahmt, Magermilch – wie entstehen eigentlich die verschiedenen Fettstufen bei Milch?

**Weihenstephan:** Die Basis all unserer Milchprodukte ist die Rohmilch, aus der durch sorgfältige Verarbeitung die Produkte entstehen, die am Ende im Supermarkt zu kaufen sind. Die Rohmilch besteht von Natur aus aus nahezu fettfreier Magermilch und zwischen 3,5 und 5 Prozent fetthaltigem Rahm. Um aus diesem wertvollen Rohstoff die verschiedenen Milchsorten und -produkte herzustellen, müssen Magermilch und Fett zunächst voneinander getrennt werden – das geschieht bei hoher Beschleunigung mithilfe einer besonderen Maschine. Die Zentrifugalkraft trennt Magermilch und Fett voneinander. Im Anschluss legen wir technisch fest, welche Fettstufe die Milch erhalten soll. Hierfür werden Magermilch und Rahm im passenden Verhältnis erneut miteinander vermischt. So gewährleisten wir, dass unsere Weihenstephan Milch im Supermarktregal genau den Fettgehalt hat, der auf der Packung angegeben ist.

**Caroline:** Und warum trennen sich Milch und Fett nicht wieder voneinander?

**Weihenstephan:** Damit sich das Milchfett nach der Trennung nicht erneut oben auf der Magermilch absetzt, wird die Milch homogenisiert. Hierdurch entsteht auch die besonders cremige Konsistenz unserer Milch. Bei der Homogenisierung wird das Milchfett in winzige Fettkügelchen zerkleinert. Dafür wird die Milch unter hohem Druck durch besonders feine Düsen gepresst. Dadurch stoßen sich im Anschluss die Fetttropfchen und das Wasser in der Milch nicht mehr ab. Beide vermischen sich gleichmäßig und das Fett schwimmt nicht mehr an der Oberfläche. Et voilà: Aus Rahm und Magermilch wird eine homogene Flüssigkeit, fertig zum Genießen!

**MEHR INFOS UNTER**

[www.molkerei-weihenstephan.de](http://www.molkerei-weihenstephan.de)





Alles ist  
so viel  
schöner  
mit der  
Sonne im  
Gesicht und  
Wellen-  
rauschen in  
den Ohren



Wo ein Leucht-  
turm ist, ist auch  
ein Meer  
)







# EIN TAG AM Meer

Decke, Sonnencreme, Picknickkorb – und ab Richtung Wasser! Dabei ist es ganz egal, ob Nordsee, Ibiza oder Elbe – Hauptsache, gute Freunde und leckeres Essen sind dabei







Herrlich! Endlich  
wieder Sand  
unter den Füßen  
spüren ...



... und ewig draußen  
sitzen - nur im Hemd  
oder T-Shirt

# Tomaten-Pizzetti



## MIT MEERBLICK



Veggie



Glücksgefühle kommen in Wellen oder Blätterteig-Stückchen – mit Tomaten, Thymian und Parmesan. Einfach abbeißen, Augen schließen und genießen

ca. 40 Minuten  einfach  Stück ca. 180 kcal · E 3 g · F 14 g · KH 9 g

### Zutaten für 10 Stück

1 Packung Blätterteig  
(280 g; Kühlregal, z. B.  
Tante Fanny)  
1 Ei  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tomatenmark  
20 g Parmesan  
(frisch gerieben)  
2 EL gemahlene  
Mandeln  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
300 g Tomaten  
4 Stiele Thymian

1 Den Blätterteig entrollen, auf dem Papier längs halbieren und jede Hälfte in 5 gleich große Stücke schneiden. Mit dem Papier auf ein Backblech ziehen. Ei verquirlen, Teigstücke damit bepinseln.

2 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit Tomatenmark, Parmesan, Mandeln und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, zerpfeifen.

3 Tomatenpaste auf die Teigstücke streichen (Rand frei lassen). Tomatenscheiben darauflegen, würzen und mit Thymian bestreuen. Mit Rest Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Zum Mitnehmen: ausgekühlte Pizzetti mit Pergamentpapier in Boxen schichten.



**Ich packe meine Tasche und rein kommt...**  
Ein Taschenmesser als Allzweck-Helfer, eine Küchenrolle, eine Sprühflasche mit Wasser zur Erfrischung und SOS-Kühlung (s. Seite 86) sowie Müllsack oder Tüte fürs dreckige Geschirr.

## Schönes und Nützliches FÜR DEN STRAND



### Käffchen mit Stil

Sieht aus wie Glas, ist aber bruch-sicheres Acryl. Von Sagaform im 4er-Set für 24,95 €\* über [interismo.de](http://interismo.de)



### Zwei in einem

Der Lunchbox-Deckel lässt sich als Schneidebrett verwenden. Von Donkey für 24,95 €\* über [foodist.de](http://foodist.de)



### Hingucker

Endlich mal 'ne Retro-Kühltasche, in die richtig was reinpasst! Von Business & Pleasure Co. für 79,99 € über [westwingnow.de](http://westwingnow.de)

### Sundowner

Fruchtig leicht – perfekt für die blaue Stunde am Meer. Von Geschwister Kolb für 10,50 €/0,75 l über [leysieffer.com](http://leysieffer.com)



### wandelbar

Das Wurfspiel funktioniert allein, zu zweit oder mit mehreren Leuten – es gibt zahlreiche Variationen. Von TicToys für 29,90 €\* über [manufactum.de](http://manufactum.de)

\* zzgl. Versand



Das Meer schafft  
es immer wieder, uns  
ein Lächeln ins  
Gesicht zu zaubern!



*Meet me where the sky  
touches the sea*

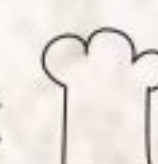


# Drumsticks AUF QUINOA-DÜNEN

Mehr geht immer – vor allem vom körnigen Gemüsesalat. Dazu gibt's beachtaugliche Keulchen, die zu Hause in Harissa-Joghurt mariniert und im Ofen gebacken wurden



ca. 1 ¼ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Portion ca. 730 kcal · E 53 g · F 40 g · KH 36 g

## Zutaten für 4 Personen

3 Stiele Minze

80 g Vollmilchjoghurt

3 EL Olivenöl

2 EL Harissa (arabische

Würzpaste)

abgeriebene Schale und

Saft von 1 Bio-Zitrone

8 Hähnchenunterkeulen

200 g Quinoa

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie

4 Lauchzwiebeln

4 Tomaten

2 Knoblauchzehen



**1 Für die Keulen** Minze waschen, Blätter fein hacken. Mit Joghurt, 1 EL Öl, Harissa, der Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren. Die Keulen rundherum mit der Marinade einstreichen und zugedeckt etwa 1 ½ Stunden kalt stellen.

**2 Für das Taboulé** Quinoa in einem feinen Sieb kurz kalt abspülen, abtropfen lassen und nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Quinoa abgießen, abkühlen lassen.

**3** Inzwischen Petersilie waschen und die Blätter fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

**4 Für das Dressing** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 2 EL Öl und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Quinoa, Petersilie, Zwiebeln und Tomaten mit dem Dressing mischen. Kalt stellen.

**5** Ofenrost auf ein Backblech setzen. Keulen aus der Marinade heben, auf den Rost legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten garen. Temperatur reduzieren (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C), Keulen wenden und 15–20 Minuten weitergaren. Zum Mitnehmen: Keulen auskühlen lassen, in eine Transportbox packen.



**vor ort nachwürzen?**  
 Salz und Pfeffer oder  
 besser gleich ein Gewürz-Mix  
 für den Strand einpacken



## **cheers, auf einen schönen strandtag!**

Ein kühles Gläschen Wein, das klappt auch ohne Kühlakku oder Kühlmanschette. Alle Flaschen, die man mitnehmen will, vorher kurz ins Gefrierfach packen – maximal jedoch 30 Minuten.

Bereits angebrochene dürfen auch länger rein, da ist kaum Gefahr, dass sie platzen. Damit die Getränke lange kühl bleiben, am besten in feuchte Geschirrtücher wickeln. Eine einzelne Flasche kann man übrigens gut runterkühlen, indem man eine nasse Socke über die Flasche stülpt und diese in die Sonne stellt (ja, wirklich!). Die Verdunstungskälte sorgt für einen Cooling-Effekt.





Moin! Lasst ihr  
mir was vom  
sandwich übrig?



*Daraus lassen  
sich hübsche  
Untersetzer für  
zu Hause basteln  
(s. Seite 88)*



# Beachstulle MIT GARNELN & GRÜNZEUGS

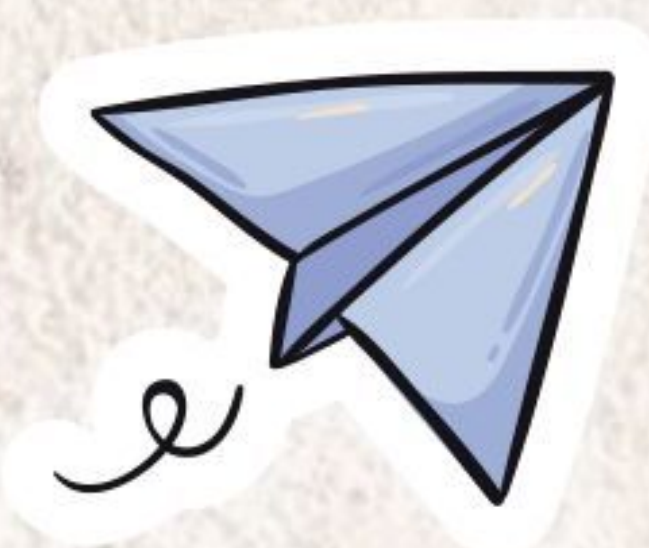
Genau die richtige Stärkung auf  
die Hand nach einem langen Strand-  
spaziergang mit vielen Stopps  
zum Muscheln- und Steinesammeln







Time wasted  
at the beach  
is time  
well spent



#### Zutaten für 4 Stück

200 g gekochte Garnelen  
(Kühlregal)

2 Stiele Estragon

4 EL Mayonnaise

1 EL Limettensaft

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

50 g Erbsensprossen

oder Rucola

1 langes schmales Baguette

Küchengarn



ca. 20 Minuten



einfach



Stück ca. 490 kcal · E 20 g · F 19 g · KH 58 g

**1** Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. Den Estragon waschen und die Blätter fein hacken. Mit Mayonnaise und Limettensaft verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und in die Mayo rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen unterheben.

**2** Erbsensprossen oder Rucola waschen, trocken schleudern und eventuell kleiner zupfen.

**3** Baguette in 4 Stücke teilen und jeweils auf der Oberseite tief ein-, aber nicht durchschneiden. Erst Sprossen bzw. Rucola, dann den Garnelensalat in die Baguettестücke verteilen. Brote jeweils mit Küchengarn umwickeln. Nach Belieben in Pergamentpapier- oder Bienenwachstücher wickeln. Bis zum Transport kalt stellen und in einer Kühltasche mitnehmen.

WORUM KÜMMERN  
SIE SICH ZUERST,  
IHRE WUNDEN  
ODER IHREN  
GARTEN?

„MIT ZUNEHMENDEM  
ALTER WIRD DIE  
HAUT ANFÄLLIGER  
FÜR INFESTIONEN.“<sup>1</sup>



Für Monika ist ihr Rosengarten ihr ein und alles. Sie verbringt dort Stunden und kümmert sich liebevoll um jede Blüte und Knospe. Doch wenn es um ihre eigene Haut geht, zuckt sie bei Kratzern und Schrammen nur gelassen mit den Schultern, anstatt sie mit einem geeigneten Produkt zur Wunddesinfektion zu behandeln.

## BETAISODONA® FÜR WEITERMACHER

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unsere Abwehrkräfte mit zunehmendem Alter abnehmen und daher das Risiko für Wundinfektionen steigt.<sup>2</sup> Höchste Zeit für Monika, sich um ihre Wunden genauso gut zu kümmern, wie um ihren geliebten Garten.

**BETAISODONA® bekämpft 99,9% der relevanten Keime\*** mit sofortigem Wirkeintritt und schützt so vor Infektionen, ganz ohne Brennen. Ihre Haut ist wertvoller, als Sie denken.

<sup>1</sup> SKIN INTEGRITY FOCUS Published November 2015 © Skin Integrity Focus 2015 Authors: Janice Bianchi MSc, BSc, RGN, RMN, PGCE Barbara Page MBE, RGN BN, DipN, ENB25 Sheila Robertson RGN <sup>2</sup> Brubaker AL, Rendon JL, Ramirez L, Choudhry MA, Kovacs EJ. Reduced neutrophil chemotaxis and infiltration contributes to delayed resolution of cutaneous wound infection with advanced age. J Immunol. 2013 Feb 15;190(4):1746-57. \* Humanpathogene Erreger (u. a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans)

**Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff:** Povidon-Iod. **Salbe Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkateterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main 07-20**



## Erste-Hilfe- TIPPS

### Bei Sonnenbrand

In den Schatten und reichlich Wasser trinken! Und die betroffenen Stellen mit feuchten Tüchern kühlen. Zufällig Naturjoghurt dabei? Ab auf die Haut – auch das hilft!

### Bei Quallen-verletzungen

Zuerst den Stich ausspülen. Immer mit Meerwasser und auf keinen Fall mit Süßwasser – das würde die Nesselkapseln, die von der Qualle auf der Haut hinterlassen wurden, aktivieren. Noch besser: Essig verwenden – bekommt man häufig bei den Wasserwacht-Stationen.




### Bei Mückenstichen

Nicht kratzen! Stattdessen kühlen – auch mit feuchten Tüchern oder in Stoff gewickelten Eiswürfeln. Beides nicht dabei? Die eigene Spucke ist fürs Erste auch wohltuend.



# Watt Süßes MIT NÜSSCHEN

Mit dem süßsauer getränkten Zitronenkuchen ist es so ähnlich wie mit Ebbe und Flut – gerade noch da und schon wieder weg

 ca. 1 ½ Stunden  einfach  Stück ca. 380 kcal · E 6 g · F 19 g · KH 46 g

#### Zutaten für ca. 12 Stücke

2 Zitronen (davon 1 Bio)

300 g Zucker

2 Eier (Gr. M)

150 ml Olivenöl

200 g Vollmilchjoghurt

Salz

300 g Mehl

2 TL Backpulver

100 g geröstete

Pistazien ohne Schale

Öl für die Form

Holzspieß



**1** Eine Springform (20 cm Ø) fetten. Die Bio-Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen auspressen.

**2** Für den Teig 200 g Zucker, Eier, Öl, Joghurt, 1 Prise Salz und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen. Mehl-Mischung und 2 EL Zitronensaft unterrühren.

**3** Teig in die Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen, dabei eventuell nach 35 Minuten abdecken.

**4** Für den Sirup inzwischen 100 g Zucker und Rest Zitronensaft (ca. 130 ml) in einem kleinen Topf verrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Pistazien zugeben, abkühlen lassen.

**5** Kuchen aus dem Ofen nehmen, in ca. 3 cm Abstand mit einem Holzspieß einstechen. Zitronen-Pistazien-Sirup darübergeben, auskühlen lassen. Zum Mitnehmen in der Form lassen.





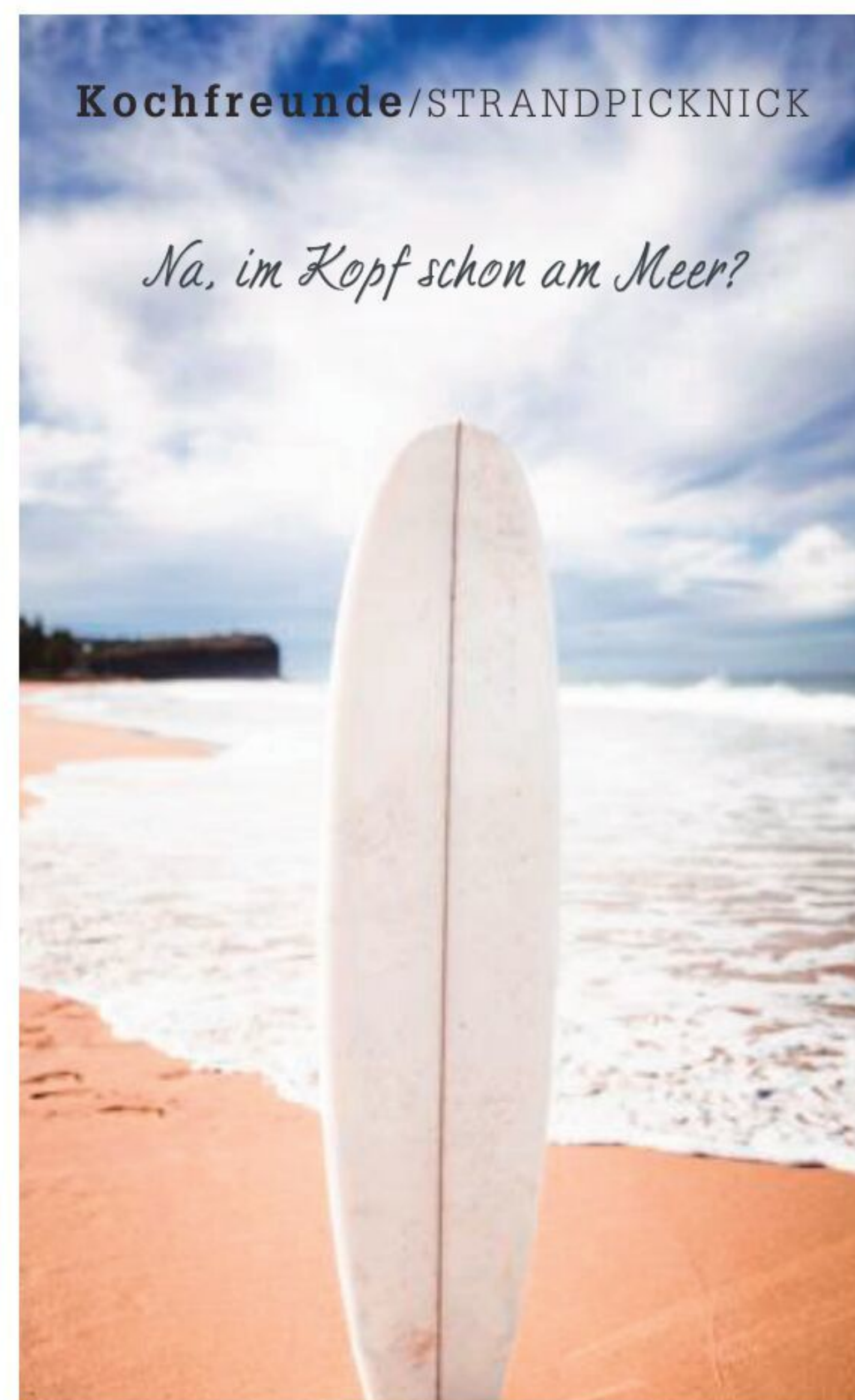


### Dufte Joghurtcreme dazu

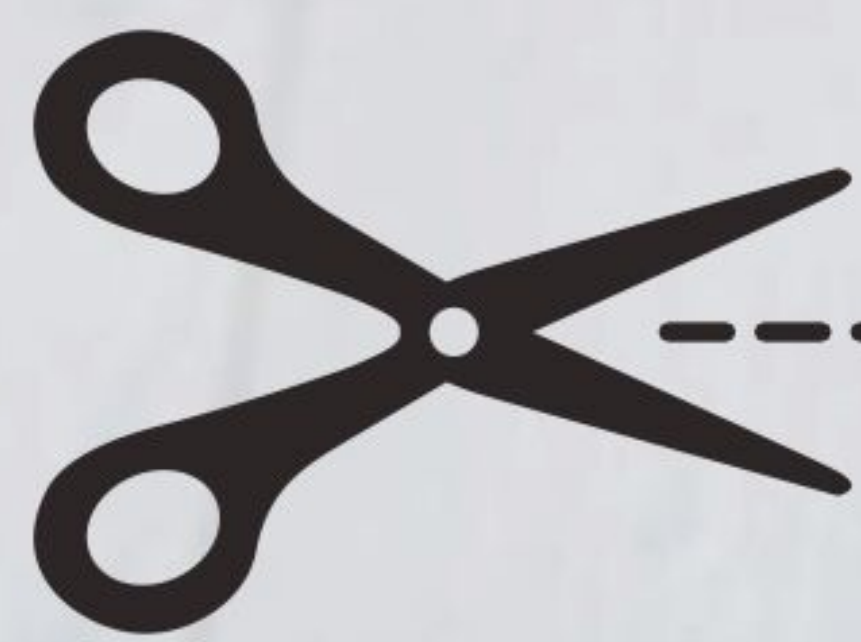
50 g Fruchtgeleestückchen (z. B. „Turkish Delight Rose“) fein hacken. Mit 300 g Joghurt verrühren. In einem Thermobecher transportieren.

Kochfreunde/STRANDPICKNICK

*Na, im Kopf schon am Meer?*







DAS  
DEKO-

# Wochenend- PROJEKT



BEI AKUTEM MEERWEH KANN ES HELFEN, SICH MIT HÜBSCHEN URLAUBS-MITBRINGSELN ZU UMGEBEN. ETWA MIT DEN FLEISSIG GESAMMELTEN STEINEN VOM STRAND – DIE SICH BEI EINER TASSE TEE ZUM UNTERSETZER ZUSAMMENPUZZELN LASSEN



## DAS BRAUCHT MAN:

- DIN-A4-Platte Moosgummi, Filz oder Kork
- flache Steine in verschiedenen Größen und Farbtönen
- Filzstift
- Schere
- Alleskleber oder Heißkleber



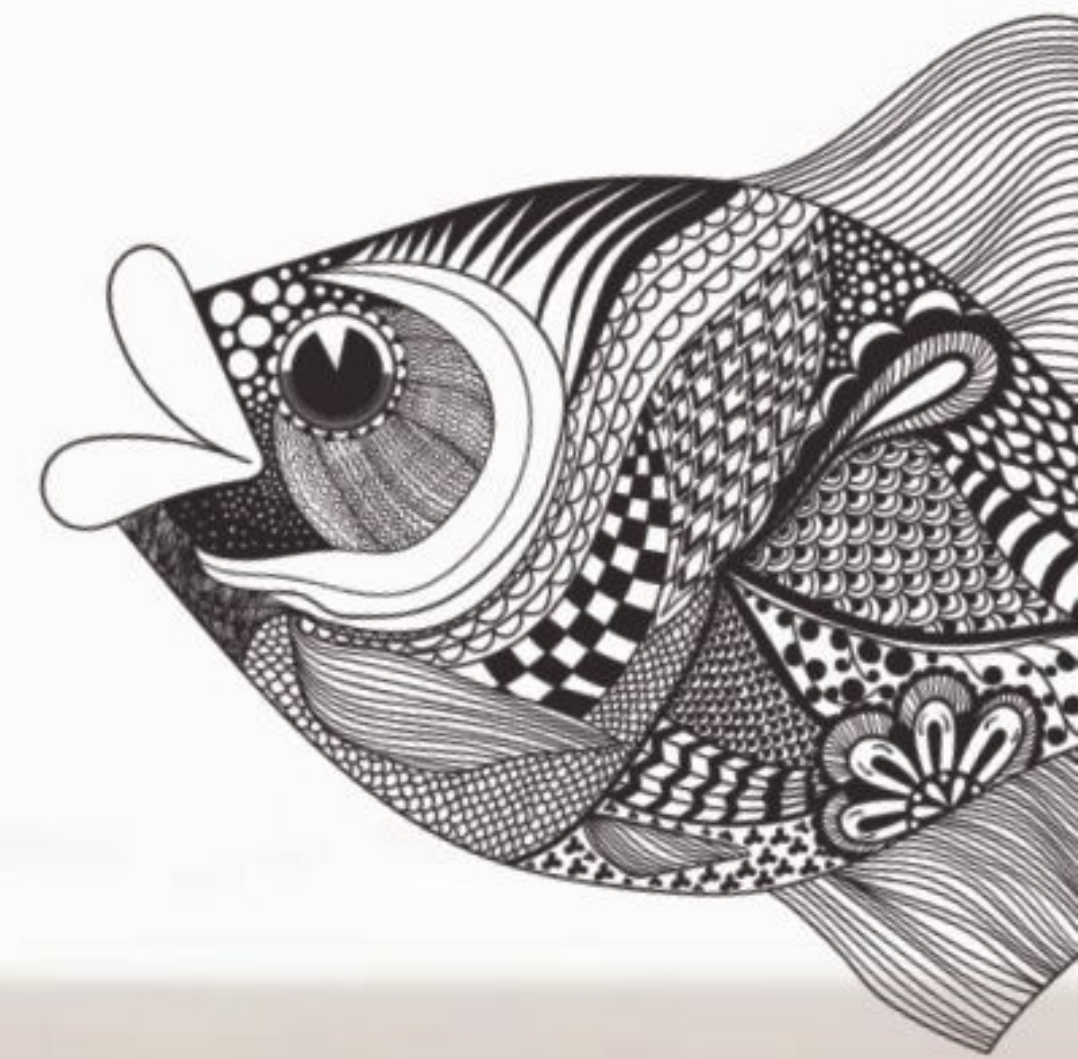


## UND SO GEHT'S:

- 1** Steine auf dem Moosgummi nach Belieben zu einem Kreis zusammenlegen. Dabei darauf achten, dass keine großen Lücken entstehen. Danach als Muster abfotografieren.
- 2** Mit Filzstift den Rand des Steinkreises grob ummalen.
- 3** Steine vom Moosgummi nehmen und den vorgezeichneten Untersetter ausschneiden.
- 4** Mithilfe des Fotomusters die Steine passend auf die ausgeschnittene Moosplatte kleben und gut trocknen lassen.



*Aufgepasst, wo Sie Steine sammeln: An Nord- und Ostsee ist die Mitnahme in kleinen Mengen für den privaten Gebrauch erlaubt. In einigen Urlaubsländern wie Italien kann es verboten sein und wird mit hohen Strafen geahndet*





Die Auswahl im Super- oder auf dem Wochenmarkt ist groß: Pur, mit Mandeln, Paprikabruschfleisch oder Anchovis gefüllt



# Die Geister



----- AUS DEM KÜHLSCHRANK -----

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

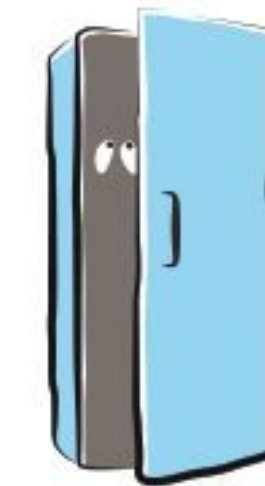
Direkt nach der Ernte sind Oliven noch nicht essbar. Erst das Einlegen in Salzlake oder Öl macht die Früchte bekömmlich. Weder die weltweit 300 Sorten noch die Herkunft aus Italien, Spanien, der Türkei oder Griechenland sind übrigens verantwortlich für ihre Farbe: Anfangs sind noch alle Oliven grün, danach reifen sie am Baum weiter und werden erst violett und am Ende schwarz.

## Heilsame Begabung

In Spanien ist der Olivenverzehr sogar staatlich empfohlen: und zwar sieben Stück am Tag. Denn dank ungesättigter Fettsäuren, der Vitamine C und E sowie Antioxidantien sind sie gut für Herz und Kreislauf. Zudem sollen Oliven eine ähnliche Wirkung wie Schmerzmittel haben, indem sie ein Enzym aktivieren, das Entzündungen hemmt.

### BESONDERE FÄHIGKEITEN

Grüne Oliven schmecken mild und säuerlich-pikant, schwarze Oliven herzhaft und leicht bitter. Mit beiden lassen sich Soßen, Salate, Pizzas, Brote und Schmorgerichte verfeinern oder leckere Tapenaden (Pasten mit Knoblauch, Öl, Sardellen und Kapern) zaubern.



### Wie lange dauert der Spuk?

Jahre ... was ungeöffnete Gläser und Dosen betrifft. Angebrochen halten sie im Kühlschrank bis zu 4 Wochen. Aber Dosen bitte umfüllen! Nicht mehr genügend Salzlake drin? Dann ½ TL Salz mit 1 Tasse Wasser mischen und die Oliven damit bedecken. Lose gekaufte bleiben gekühlt etwa 1 Woche frisch.



### Dunkle Täuschung

Vermeintlich tiefschwarze Oliven sind in Wirklichkeit oft mit Eisensalzen gefärbte grüne Oliven. Als Faustregel gilt: Nur schwarze Oliven mit Stein sind immer echt.



# THERMOMIX® FANS lesen das Original

*Kochschulen,  
Expertentipps,  
Rezept-Hotline*

**6**  
**Hefte**  
für nur 22 Euro  
im Jahr



*Tolle Saisongerichte,  
Alltagsküche,  
Wow-Rezepte*

*Superleckere Rezepte  
mit Gelinggarantie,  
kostenlose Zustellung*

**Jetzt das Abo bestellen  
und immer lecker essen!**

[www.thermomix-magazin.de/lecker](http://www.thermomix-magazin.de/lecker)







# ICH BACK MIR DIE WELT, *wie sie mir gefällt*



„Ich hab ein Haus, ein Äffchen und ein Pferd – nur die Kuchenform, die fehlt.“ Kein Problem, Pippi. Wir backen einfach ohne. Wer will's noch von uns lernen? Jeder, der es mag, kriegt unser Kuchen-Einmaleins gelehrt





Gluten-  
frei



# PAVLOVA

## Kunterbunt

Frech, wild und wunderbar, wie wir sind, füllen wir die formlose Baiser-Torte erst mit Vanille-Sahne sowie Mango-Würfeln und bekleckern sie dann mit selbst gemachter Erdbeersoße. Astrid wäre stolz auf uns!



⌚ ca. 4½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit einfach Stück ca. 260 kcal · E 4 g · F 13 g · KH 32 g

### Zutaten für ca. 10 Stücke

2 TL Maisstärke  
275 g Zucker  
6 frische Eiweiß (Gr. M)  
Salz  
Saft und abgeriebene  
Schale von  
½ Bio-Limette  
2 reife Mangos  
1 Päckchen  
Vanillezucker  
1 Päckchen  
Sahnefestiger  
400 g Schlagsahne  
evtl. Erdbeersoße zum  
Servieren (s. Tipp)  
Backpapier

**1 Für den Baiser** Stärke mit dem Zucker mischen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei den Stärke-Zucker-Mix einrieseln lassen. 1 TL Limettensaft unterrühren. Weiter schlagen, bis die Eischneemasse Spitzen bildet und glänzt.

**2** Eischnee auf einem mit Backpapier belegten Blech rund (ca. 24 cm Ø) ausstreichen, dabei mittig eine große Mulde formen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) ca. 2 Stunden backen. Hitze reduzieren (E-Herd:

80 °C/Umluft: 60 °C) und ca. 2 Stunden weitertrocknen lassen. Im Ofen bei leicht geöffneter Tür auskühlen lassen.

**3** Vor dem Servieren Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Mit Rest Limettensaft und -schale mischen. Vanillezucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, dabei Zucker-Mix zugeben. Pavlova auf eine Platte setzen. Erst Sahne, dann Mango in die Mulde geben. Eventuell mit Erdbeersoße servieren.

### QUIRLIGE ROTE SOßE

300 g Erdbeeren waschen, putzen, kleiner schneiden. Mit 2 EL Holunderblütensirup pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Hält sich abgedeckt ca. 3 Tage im Kühlschrank.



# STREUSEL- SCHNECKEN mit Johannisbeer-Punkten

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“  
Mit dieser Pippi-Longstrumpf-Einstellung gelingen die Hefeschnecken mit Vanillecreme-Füllung und Marzipanstreuseln garantiert. Nur Mut, das kriegen Sie schon gebacken ...



 ca. 1 ½ Stunden + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit  nicht so schwer  Stück ca. 370 kcal · E 6 g · F 13 g · KH 55 g

## Zutaten für ca. 8 Stück

½ Würfel (21 g) Hefe  
6 EL Zucker ■ 125 ml Milch  
60 g kalte Butter  
250 g + 60 g Mehl ■ Salz  
300 g Johannisbeeren  
(z. B. Rote, Weiße, Schwarze)  
60 g Crème double  
½ Päckchen Vanillesoßen-  
pulver (zum Kochen)  
50 g Marzipanrohmasse  
(gekühlt)  
100 g Puderzucker  
Mehl für die Arbeitsfläche  
Backpapier

**1 Für den Hefeteig** Hefe mit 2 EL Zucker flüssig rühren. Milch lauwarm erwärmen, vom Herd nehmen und 30 g Butter darin schmelzen. 250 g Mehl und 1 Prise Salz mischen. Hefe und Milch zugeben, mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2 Für die Füllung** Beeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen streifen. Crème double mit Soßpulver und 2 EL Zucker verrühren.

**3** Den Teig auf etwas Mehl kurz durchkneten. Zum Rechteck (ca. 18x25 cm) ausrollen. Die Vanillecreme daraufstreichen, dabei rundherum ca. 2 cm

Rand lassen. Gleichmäßig mit Beeren bestreuen und von der kurzen Seite aufrollen. Mit einem scharfen Messer in ca. 8 Scheiben schneiden. Scheiben mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**4 Für die Streusel** Marzipan grob raspeln. Mit 60 g Mehl, 2 EL Zucker, 30 g Butter in Stücken und 1 Prise Salz zu Streuseln verkneten. Auf die Schnecken streuen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

**5 Für den Guss** Puderzucker mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Schnecken herausnehmen. Lauwarm oder abgekühlt mit dem Guss beträufeln.

## STARKE STREUSEL

*Sie können bei den Marzipanstreuseln 1 EL Mehl durch 1 EL Weichweizengrieß ersetzen. Die ausgekühlten Streusel sind dann besonders crunchy.*











# NEKTARINEN- Taka-Tuka-Tarte

Eckig ausgerollt und an den Seiten umgeklappt entsteht auch ohne Form ein wunderbarer Rahmen für die Nektarinen. Denn wie sagte das rothaarige Mädchen so schön: „Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen“

 ca. 1 ¼ Stunden + ca. 50 Minuten Wartezeit  einfach  Stück ca. 360 kcal · E 5 g · F 16 g · KH 45 g

## Zutaten für ca. 10 Stücke

300 g Mehl  
100 g + 1 EL Puderzucker  
Salz ■ 125 g kalte Butter  
1 Ei (Gr. M)  
5–6 Nektarinen  
150 g Crème fraîche  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 EL helles Fruchtgelee  
(z. B. Quitte oder Apfel)  
2 EL Mandelblättchen  
4 EL Crème de Cassis  
(Johannisbeerlikör)  
evtl. 1 Packung (500 ml)  
Vanilleeis  
Backpapier

- 1 Für den Mürbeteig Mehl, 100 g Puderzucker, 1 Prise Salz, Butter in Stücken und Ei zügig zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Crème fraîche und Vanillezucker verrühren.
- 3 Den Teig auf einem Stück Backpapier rechteckig (ca. 35x40 cm) ausrollen und mithilfe des Papiers auf ein Blech ziehen. Vanillecreme auf dem Teig verstreichen. Fruchtspalten leicht überlappend darauflegen, dabei 2–3 cm Rand frei lassen.
- 4 2 EL helles Fruchtgelee mit 1 EL Wasser erwärmen. Nektarinen damit bepinseln, mit Mandeln bestreuen. Teigrand nach innen auf die Nektarinen klappen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen.
- 5 Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Rest Gelee mit Cassis unter Rühren erwärmen. Tarte kurz vor dem Servieren mit 1 EL Puderzucker bestäuben und den Guss darüberträufeln. Die Tarte nach Belieben mit Vanilleeis servieren.

## RUTSCHSICHERE SACHE

*Damit das Backpapier auf der Arbeitsfläche beim Ausrollen nicht immer hin und her rutscht, einfach einen schmalen Streifen zwischen Bauch und Arbeitsplatte einklemmen. Aber besser dabei auch eine Kittelschürze tragen ...*





# ERDBEER- SCONE *in ganz groß*



Lauter kleine Brötchen backen? Das Affentheater sparen wir uns. Denn „Faulsein ist wunderschön“ und gemeinsam essen auch! Deswegen laden wir alle, Groß und Klein, zum Riesenscone mit weißer Schoki, Limo und Erdbeerstückchen ein

 ca. 50 Minuten  einfach  Stück ca. 290 kcal · E 5 g · F 11 g · KH 43 g

## Zutaten für 6 Stücke

100 g Erdbeeren  
75 g weiße Schokolade  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
Salz  
125 g Schlagsahne  
125 ml Zitronenlimonade  
1 EL Puderzucker  
Mehl zum Bearbeiten  
Backpapier

**1** Die Erdbeeren waschen und die Stielansätze entfernen. Beeren klein schneiden. Schokolade hacken und mit Mehl, Backpulver sowie 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Sahne und Limonade verrühren. Zum Mehl-Mix geben und mit einem Messer „schneidend“ unterrühren, bis der Teig gerade zusammenhält. Die Erdbeeren kurz untermischen.

**2** Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit mehlierten Händen zu einem Kreis (ca. 18 cm Ø) formen und mit dem Messer 6 Tortenstücke einschneiden. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten goldbraun backen.

**3** Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

## LÖPFE ABSCHNEIDEN

*Clotted Cream ist vielleicht typisch, aber kein Muss zu Scones! Die Ecken schmecken genauso gut mit Schlagsahne, Crème double, Sahnejoghurt, Eiscreme oder was Ihnen noch so einfällt. Und wer es süßer mag, stellt ein Glas Erdbeerkonfitüre bereit.*







Damit Redakteurin Lisa die Mundart ihrer Heimat nicht vergisst, steht auf ihrer Tasse „ni schwäbbern“ (sächsisch für „nichts verschütten“).



Redakteurin Nadine und ihr Mann Micha sind eine Ossi-Wessi-Liebe: Beide leben gern in Hamburg, sind aber auch (Tassen-)Lokalpatrioten.



Zum 15-jährigen LECKER-Jubiläum gab's für Bildredakteurin und Disney-Fan Claudia eine süße Dumbo-Tasse von den Kollegen.



# Noch'n Kaffchen?

Morgens halb zehn, Zeit für die LECKER-Videokonferenz. Mit dabei: diese lustigen, hübschen oder auch etwas schrägen **Lieblingstassen** der Kollegen

Grafikerin Insa liebt das Universum, witzige Memes, Veggie-Burger und guten Kaffee. Kein Wunder also, dass sie und ihre Tasse unzertrennlich sind.



Hauptsache, viel drin! Redakteurin Tjitske schlürft am liebsten aus ihrer XXL-Keramiktasse, – ein Urlaubsmitbringsel made in Portugal.



Hübsch und blau muss sie sein: hier nur ein paar ausgewählte Exemplare aus der Sammlung von Grafikerin Saskia.







# IN JEDER BOHNE STECKT DER CHARAKTER UNSERER RÖSTMEISTER.



**FREDDY SCHOKNECHT**  
EILLES KAFFEE Röstmeister,  
aus einer Kaffeebohne geschnitzt.

Mit ihrer Handwerkskunst verleihen unsere Röstmeister  
EILLES KAFFEE seinen einzigartigen Charakter. Seit 1873.

Sehen Sie hier, wie das Bohnen-Porträt entstand:








# FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ





 ca. 45 Minuten + Wartezeit  
 einfach  Portion ca. 560 kcal  
· E 10 g · F 32 g · KH 59 g

#### Zutaten für 4 Personen

4 Pfirsiche ■ 1 Vanilleschote  
110 g Zucker ■ 3 frische Eigelb  
250 g Mascarpone  
2 EL Orangenlikör  
2 EL Zitronensaft  
100 g Löffelbiskuits

- 1 Pfirsiche kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Spalten schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 100 ml Wasser, 80 g Zucker, Vanillemark und -schote unter Rühren erhitzen. Pfirsiche darin 3–5 Minuten garen. Abgießen, Sirup auffangen und abkühlen lassen.
- 2 Eigelb und 30 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Mascarpone unterrühren. Sirup, Likör und Zitronensaft mischen.
- 3 Löffelbiskuits in Stücke brechen. Mit Mascarponecreme und Pfirsichspalten in Gläser schichten, dabei Biskuits und Früchte mit Sirup beträufeln. Bis zum Servieren kalt stellen.

## Vanille-Trifle „Peach Perfect“

Süßer Pfirsich und sahnige Mascarpone – das ist das beste Sommer-Duo seit Bikini und Flip-Flops. Ein Schuss Orangenlikör sorgt für das Dolce-Vita-Feeling

Mit  
kleinem  
Schwips








Praktische  
Schale,  
fruchtiger  
Kern



# Obstsalat-Bowl

## „One in a Melon“

Diese Melone tragen wir direkt zur Picknickdecke:  
farbenfroher Fruchtsalat, getoppt mit Pistazien,  
Minze und selbst gemachtem Hibiskus-Sirup

 ca. 35 Minuten + Wartezeit  einfach  
 Portion ca. 240 kcal · E 4 g · F 6 g · KH 37 g

### Zutaten für 4 Personen

3 Beutel Hagebutten-  
Hibiskus-Tee

3 EL flüssiger Honig

1–2 TL Rosenwasser

1 kleine kernarme

Wassermelone (ca. 800 g)

2 Nektarinen

500 g Erdbeeren

40 g Pistazien (ohne Schale)

3–4 Stiele Minze

evtl. Basilikumsprossen

zum Garnieren

1 Teebeutel mit 150 ml heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann Teebeutel entfernen. Tee aufkochen, Honig einrühren und ca. 8 Minuten sirupartig einköcheln. Rosenwasser zufügen, Sirup abkühlen lassen.

2 Melone halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Pistazien hacken.

3 Minze waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Das Obst in den Melonenhälften verteilen. Mit dem Sirup beträufeln und mit Pistazien und Minze bestreuen. Eventuell mit Sprossen garnieren.

Das junge Grün lässt sich zu Hause ganz einfach im Keimglas ziehen (Glas und Samen gibt's im Bio-Laden)



# 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: Silke Möller, Saskia Zebulka  
Food & Foto Experts: Insa Krebs  
Mitarbeiter dieser Ausgabe:  
Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr.), Maren  
Jahnke (Food, fr.), Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz  
Photo Director: Geraldine Pavone  
Producer: Melanie Schmitt  
Fotografen: Andrea Girard, Katja  
Münch, Olfert Poelen, Nadine Wolf  
Foodstyling: Andy Braumann,  
Anne Frier, Marco Micliuc,  
Katharina Wetjen  
Styling: Katja Danowsky,  
Aylene Ruschke, Laura Vaupel  
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 11 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





## Von Hochstaplern und Reinschummeln

Die Auswahl ist ein bisschen langweilig und das Personal versteht keine Witze: So würde unsere Autorin ihr heimisches Frühstück auf einer Online-Plattform bewerten. Sie träumt davon, mal wieder an einem richtig schönen Hotel-Bufferet anzustehen ...

Nein“, sagt mein Mann, „ich schnitze dir ganz sicher keinen Schwan aus einer Wassermelone“. Schade. Mir fehlt die Abwechslung am Frühstückstisch. Seit Monaten sehe ich immer die gleichen Gesichter, dazu Himbeermarmelade, Gouda und am Wochenende Krabbensalat. Für Überraschung sorgt lediglich der kaputte Toaster, bei dem man nie weiß, in welcher Farbe, Konsistenz und Geschwindigkeit er das Brot herauskatapultiert. Davon mal abgesehen, würde ich der Stimmung in unserer Küche höchstens zwei von fünf Punkten geben.

*Wehmütig denke ich an das gute alte Hotel-Bufferet zurück,* obwohl mich der Anblick von Rührei-Bergen und dreißig

Müslisorten früher immer überfordert hat. Heute würde ich einiges dafür geben, mal wieder eine Woche lang „all-inclusive“ zu essen. Also inklusive der schrägen Typen, die man im Speisesaal so trifft. Wie den Jenga-Spieler, der strategisch Futter auf seinen Teller stapelt, um mit einem wankenden Pancake-

Wurst-Lachs-Schokopudding-Turm alle Umstehenden in die Flucht zu jagen. Den Vordrängler, der sich mit Masse und Kraft nach vorn ans Buffet wuchtet. Und seinen ähnlich sympathischen Artgenossen, den „Was, hier ist gar nicht das Ende der Schlange? Na, egal“-Reinschummeler. Nicht zu vergessen, die Deko-Pickerin, die im Vorbeigehen mit

den Fingern eine Erdbeere von der Käseplatte pflückt. Die Möchtegern-Influencerin, die für Stau sorgt, weil sie mit erhobenem Smartphone Speisen fotografieren möchte, bevor gierige Hände danach grabschen. Und dann gibt es noch mich, die Frau, die jeden Kaffeeautomaten kaputt kriegt, aber vorher noch den letzten Latte macchiato zieht.

Ich spüre immer noch die Hassblicke der Gäste mit ihren leeren Kaffeetassen hinter mir. Tja, ich weiß auch nicht, meine Aura verträgt sich irgendwie nicht mit Elektrogeräten. Da fällt mir ein: Braucht jemand einen Toaster?



**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







# 3 x LECKER für nur 8,20 € + Geschenk!



## Schneidebrett

Auf die richtige Grundlage kommt es an oder besser gesagt: auf die richtige Unterlage. Dieses Schneidebrett mit spülmaschinengeeigneter Auffangschale besteht aus FSC®-zertifiziertem Bambus. Maße Schale: 35,7 x 23,7 x 2,6 cm, Maße gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm.



## Muffinform Set, 4-tlg.

Handliches Set zum Backen und Servieren von Muffins. Serie: Clever Baking. Die Muffin-Förmchen haben einen geschwungenen Rand, der gleichzeitig als Griff dient. Machen Sie Ihren Lieben eine Freude mit süßen Leckereien. Inhalt: 100 ml. Maße: 9 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](http://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:

☐ Schneidebrett (1022) ☐ Muffinform Set, 4-tlg. (1023)

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, 11x 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 4,40 €. 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 02230348  
LE #07/21 – 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 <a href="mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com">widerrufwerbung@bauermedia.com</a> ) widerrufbar.			
<b>Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.</b>			
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			

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718



# LECKER- Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

Die ideale  
After-Work-  
Erfrischung



# Cranberry-Shots als Eis am Stiel

ca. 25 Minuten + ca. 8 Stunden Wartezeit

## Zutaten für 12 Stück

2 Stiele Minze ■ 6 cl Wodka

4 EL Holunderblütensirup

4 EL Limettensaft ■ 100 ml

Mineralwasser mit Kohlensäure

375 ml Cranberrynektar

Frischhaltefolie ■ 12 Holz-Eisstiele

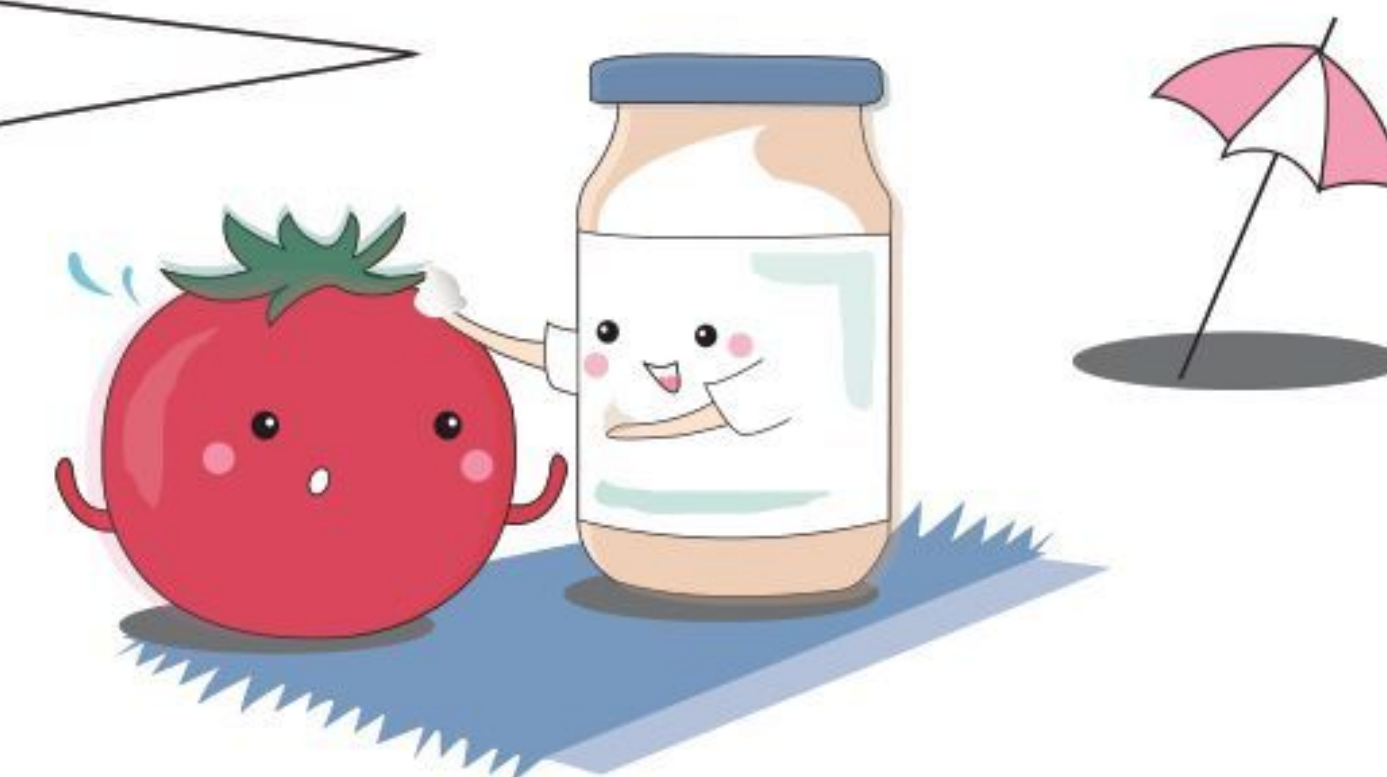
Minze waschen, Blätter zerzupfen. Wodka, Sirup, Limettensaft sowie Mineralwasser mischen. In 12 hohe Schnapsgläser (à 60 ml) oder Eisförmchen füllen. Mit Minze bestreuen. Gläser rundum in Folie wickeln. Eisstiele durch die Folie in die Flüssigkeit stecken. Für ca. 6 Stunden einfrieren. Folie entfernen, Nektar auf die Wodka-Schicht gießen. Weitere ca. 2 Stunden einfrieren.

## SERVIERVORSCHLAG

Gläser aus dem Gefrierer nehmen. Ein Küchentuch unter heißes Wasser halten und die Außenseite der Gläser damit abreiben – dann die Shots vorsichtig aus der Form lösen. Durch den Alkohol ist das Eis etwas weniger fest als gewohnt...

# Vorschau auf Ihre nächste LECKER

„Du bist ja rot wie eine Tomate! Ich creme dich besser mal ein ...“



1 Fiesta-mexicana-Salat mit Pulled Chicken



2 Zucchini-Boote mit Tofu-Gemüse-Füllung



3 Surfbowl mit Lachsfilet und Rotkohl-Slaw

- 1 **Salate zum Sattessen**  
Outdoortauglich dank cremiger Dressings, die auch warme Temperaturen gut vertragen
- 2 **Gemüse-Flotte in Sicht!**  
Paprika-, Auberginen- und Zucchini-Schiffchen, beladen mit leckersten Füllungen
- 3 **Kanadas Strandparadies**  
Auf Vancouver Island einsame Strände, frisches Seafood und üppige Regenwälder entdecken
- 4 **Eiskalte Doppelgänger**  
Geniale Kuchen, die Schoko-bechern, Banana Split & Co zum Verwechseln ähnlich sehen



4 Double-Choc-Becher mit Brombeeren

Ihre nächste LECKER  
bekommen Sie ab dem  
13. Juli 2021



# The Sound of Silence.

Wir haben zugehört, was sich Ihre Kunden wünschen: nichts hören. Deshalb bleiben unsere Geräte dezent im Hintergrund und sind flüsterleise. Entdecken Sie unsere neuen Einbaugeräte unter [home.liebherr.com/innovation2021](https://home.liebherr.com/innovation2021)

## LIEBHERR

Kühlen und Gefrieren

