

Oktober 2021 – N° 10
Deutschland € 4,20

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



SIMPLIFY COOKING

One-Pot-Gerichte
mit viel „WOW“
S. 80

Sattmacher-Kürbis-Bowl
mit gratiniertem Ziegenkäse
S. 32

Kürbis macht süchtig...

Bunt, kalorienarm und megalecker!

Schmackofatz-
Apfelkuchen



4

19636000420110

WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.

„Der Herbst ist ein zweiter Frühling, in dem jedes Blatt zur Blüte wird.“
Albert Camus
(frz. Schriftsteller)

HABEN SIE AUCH HERBSTMÖPfen?

Wenn die bunten Blätter wieder anfangen, unsere Wege zu schmücken, können wir einfach nicht anders, als durch den nächstbesten Laubhaufen zu rennen! Auch der Reflex, in Pfützen zu springen oder Kastanien aufzulesen, geht niemals verloren. Denn für all diese wunderbaren Herbstrituale sind wir nie zu alt. Dazu gehören auch noch: Kürbis aushöhlen, Drachen steigen lassen, Eichel-Männchen basteln oder es sich mit heißer Schokolade und Omas dicken Stricksocken auf dem Sofa gemütlich machen. Hach – herrlich, diese dritte Jahreszeit!

Ihre LECKER-Redaktion



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



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



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



AKTUELL

- 8 Kunst aus der Küche
Balloon Dog à la LECKER
- 10 Aufgedeckt!
Eindruck machen mit genial getarnten Fertigprodukten
- 20 Leckerbissen
- 22 Unbekannte Foodobjekte
Galaktisch gute Rezepte aus der seltenen Kürbisgalaxie
- 36 Das Easy-peasy-Menü
Entspannt vorbereiten für einen stressfreien Abend
- 64 LECKER-Küchenkosmos
Scharf, feurig oder extra hot?

FÜR JEDEN TAG

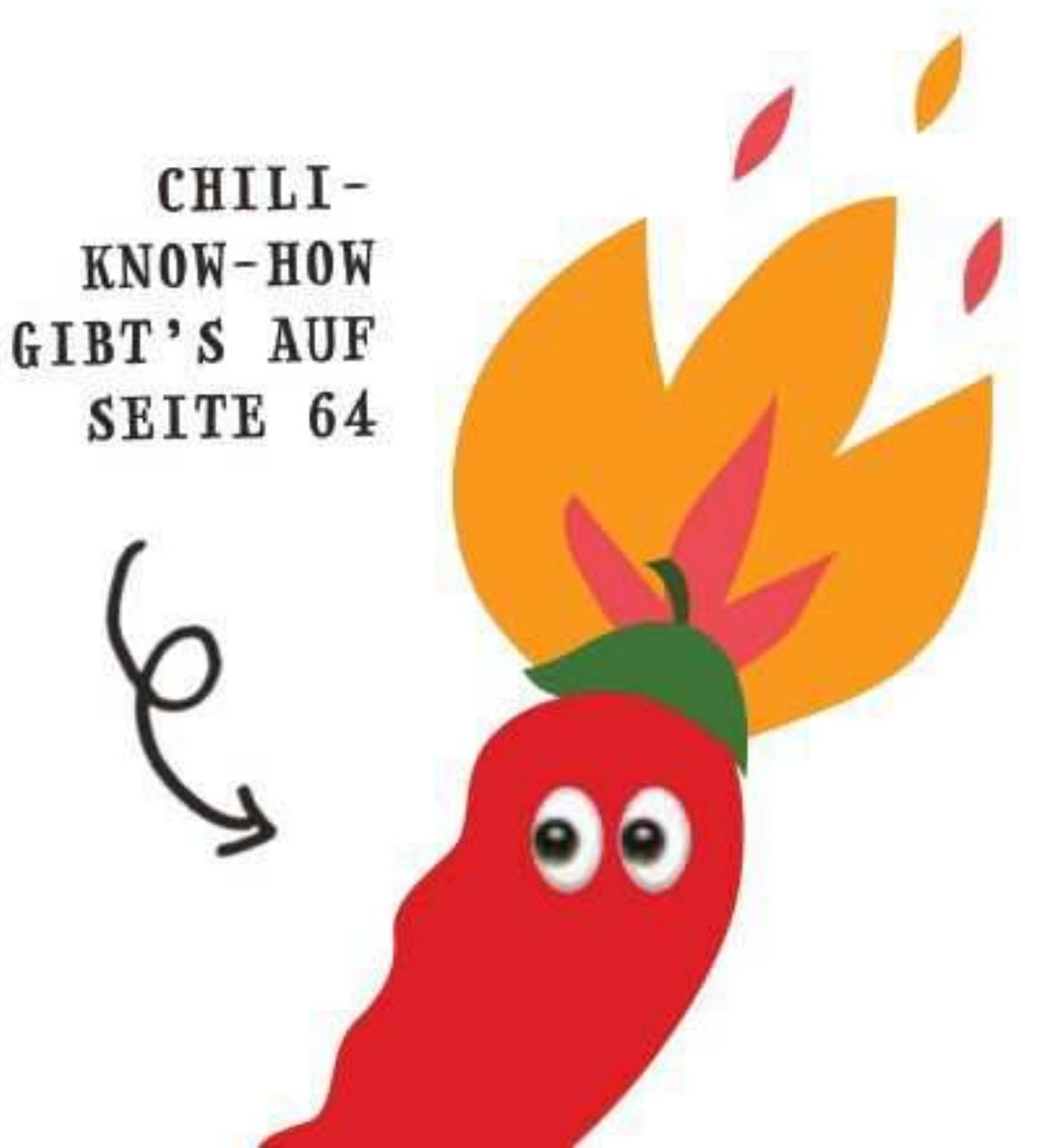
- 46 Helden des Alltags
Schnell gemacht, aus einem Topf oder zum Mitnehmen

KOCHSCHULE

- 58 All eyes on ...
Zwiebelkuchen

WELLFOOD

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

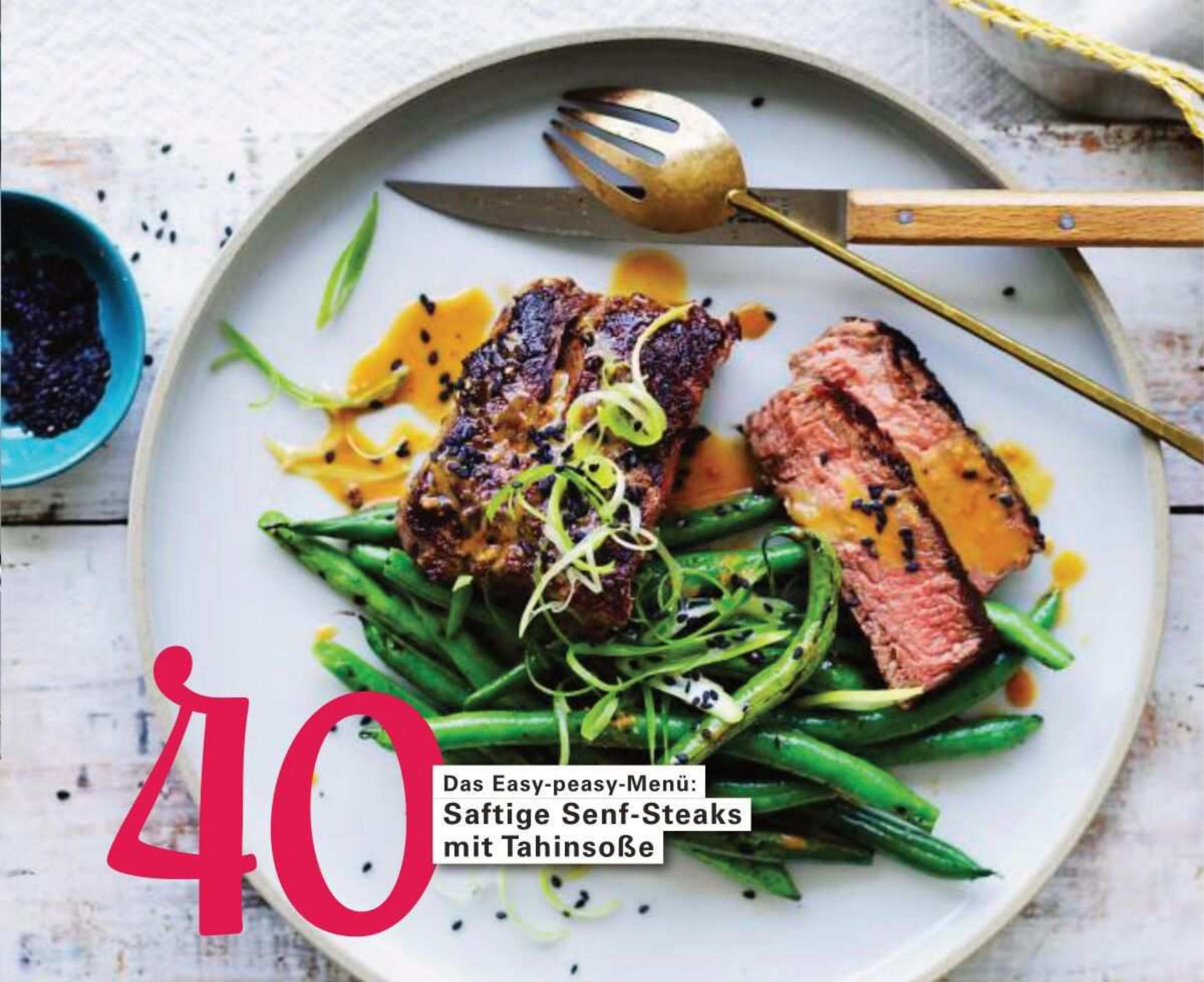


SPECIALS

- 80 „Ich bin das Gulasch und du der Salat“
Wir laden ein zur Potluck-Party

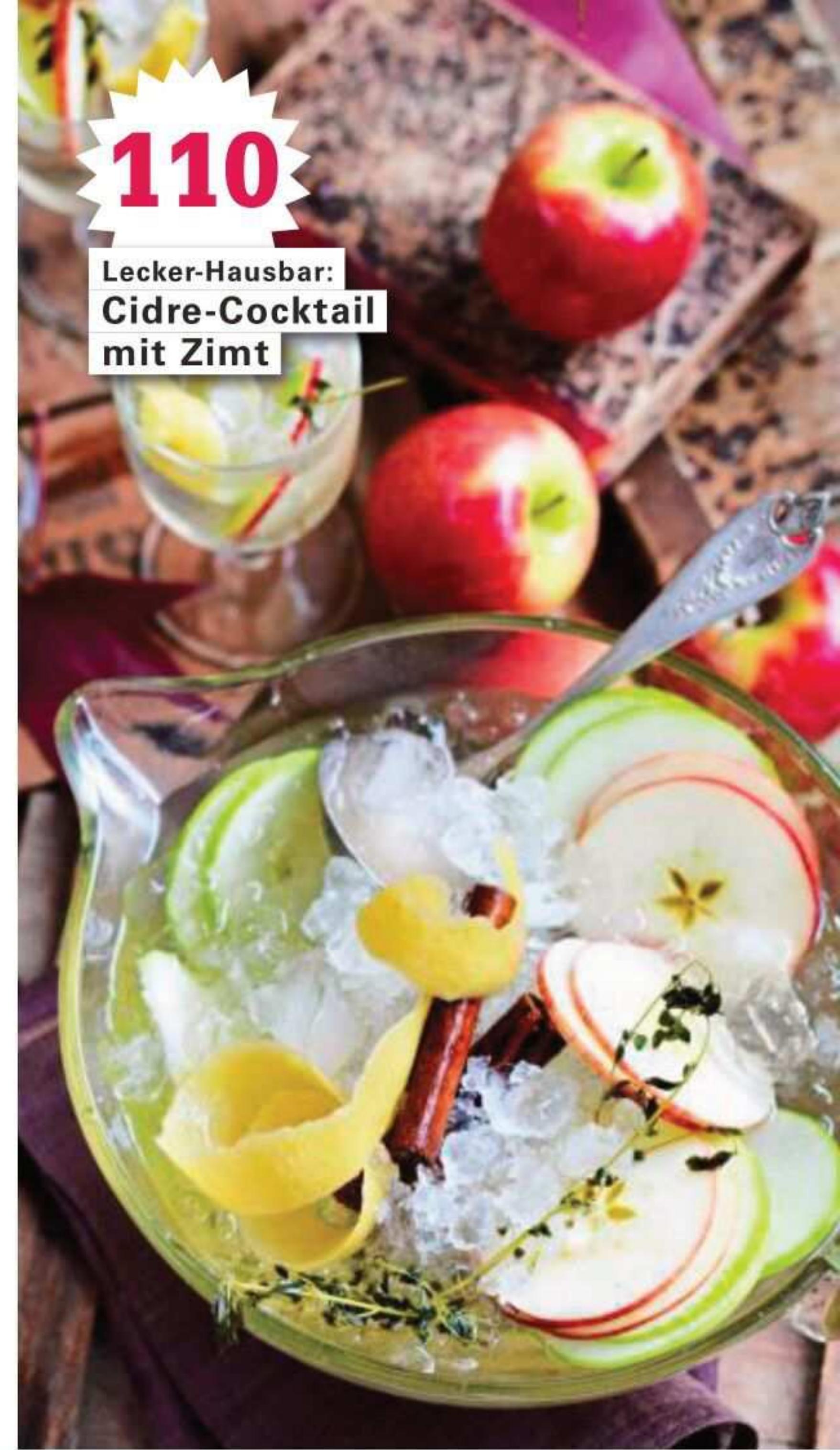
SÜSSE SACHEN

- 92 Wer Apfel sagt, muss auch Backen sagen
Die saftigsten Kuchen der Saison
- 104 Desserts



POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 34 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze
- 44 Survival-Rezept
XL-Banana-Pancake
- 51 Impressum
- 78 Das Deko-
Wochenendprojekt
**Diesmal: Küchenhelfer-
Upcycling**
- 90 Die Geister aus
dem Kühlschrank
Diesmal: Peperoni
- 102 Noch'n Insta-Käffchen?
- 108 Kolumne
**Das letzte Wort
hat der Hunger**
- 110 Hausbar & Vorschau



LECKER- Übersicht



wie Apfel und
O wie Ofen: duftende
Lieblingskuchen
ab S. 92



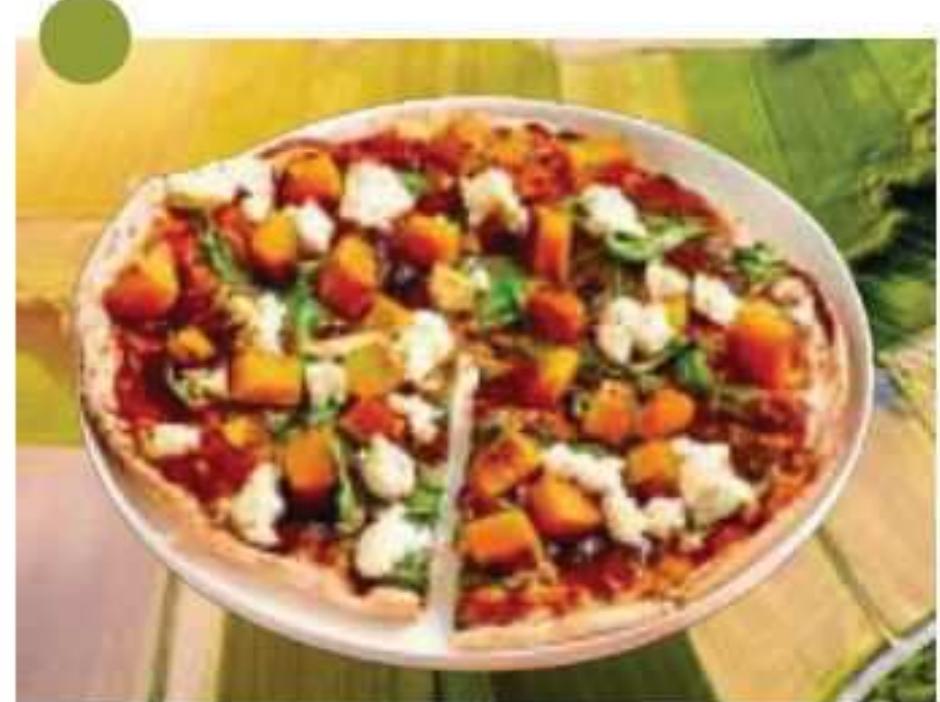
**Insta-Käffchen
gefälltig? Mehr dazu
auf S. 102**



S. 18 Hochstapler-Hähnchen in Möhrensoße



S. 24 Sweet-Dumpling-Gnocchi from Apple Space



S. 26 Muskatkürbis-Pizza-Kreise mit Karamellzwiebeln



S. 28 Außerirdische Mini-Patissons mit Hack



S. 47 Spicy Rührei mit Chorizo und Paprika



S. 47 Asia-Wok „Soba-dooba-doo!“



S. 48 Knusprig-pikante Feierabend-Croissants



S. 49 Herrlich fluffiger Mandarinen-Quark-Auflauf



S. 50 Fernweh-Kokossuppe mit Pak Choi



S. 58 Zwiebelkuchen



S. 67 Kichererbsensalat „Orient-Express“



S. 68 Portobello-Pilz auf Parmesan-Schnitzelchen



S. 70 Seelenstreichler mit Gemüsekraft



S. 84 Salat-Couscous-Kreisel mit Good-to-go-Vinaigrette



S. 86 Meal-Prep-Gulasch mit Krokettenspirale



S. 88 Bunte Pho im Wok zum Vor-Ort-fertig-Zaubern



S. 94 Carrot Apple Cake mit Cheesecake-Gitter



S. 106 Birnen-Cobbler mit Buttermilch-Streuseln



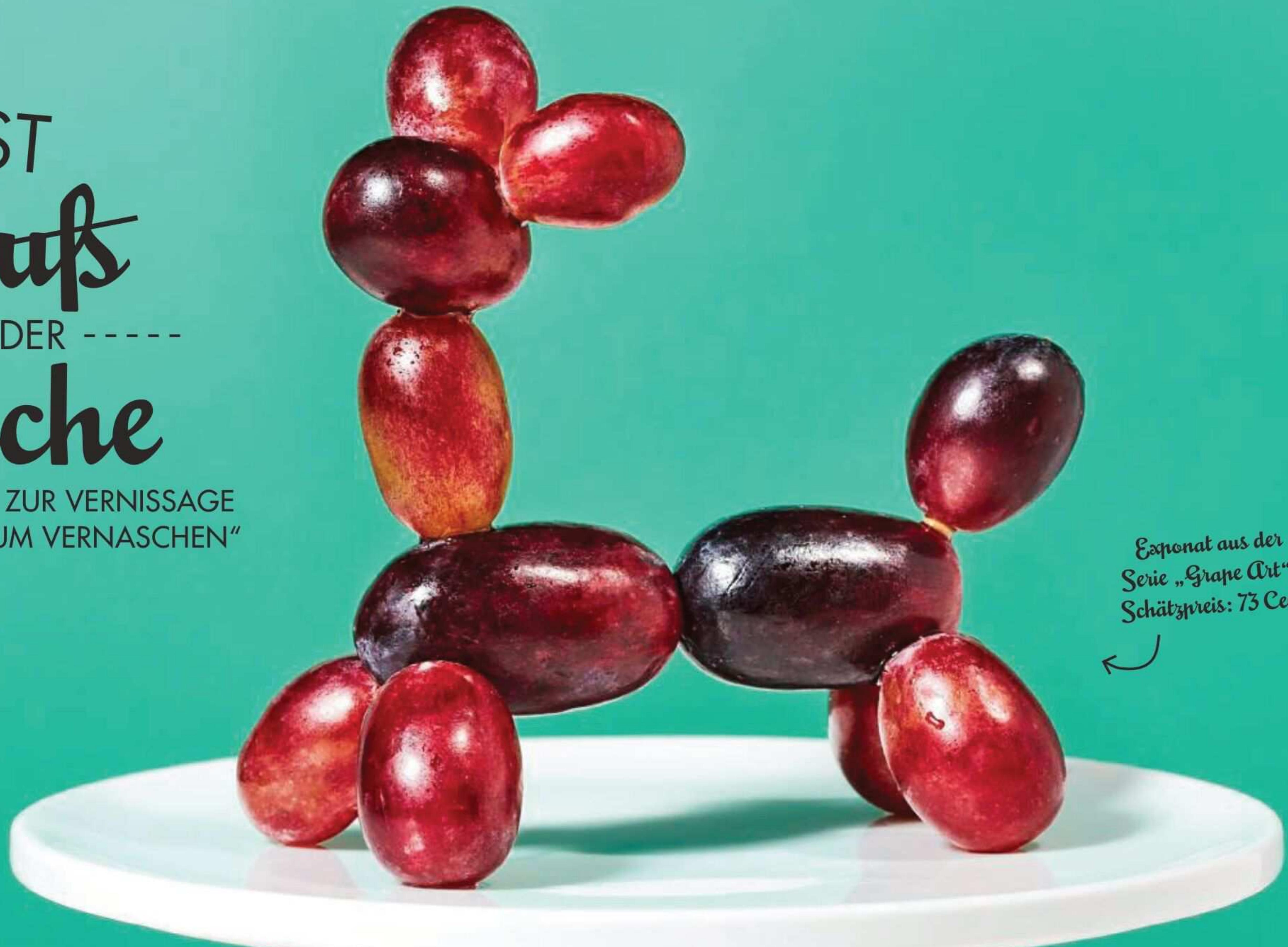
S. 110 Cidre-Cocktail mit Zimt

So geht das!

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

KUNST
~~Grafs~~
----- AUS DER -----
Küche

WIR LADEN EIN ZUR VERNISSEAGE
„SKULPTUREN ZUM VERNASCHEN“



Balloon Dog à la LECKER

Für einen Hund brauchen Sie **11 unterschiedlich große kernlose Weintrauben** (z. B. rote). Damit die Proportionen stimmen für die Ohren, den Kopf und den Schwanz kleinere Trauben wählen als für den Körper. Mit kleinen Holzzahnstochern Trauben zusammenstecken, dabei nach Bedarf die Zahnstocher mit einem Messer oder Cutter teilweise halbieren oder etwas einkürzen. Fertig ist das kleine Kunstwerk frei nach Jeff Koons!

NATÜRLICH GENIESSEN

Zwei, die Bio lieben und leben: Bei EDEKA können Sie eine vielfältige Auswahl an Obst und Gemüse in heimischer Demeter-Qualität entdecken

Knackige Möhren, fruchtige Äpfel oder aromatische Kartoffeln – gibt es etwas Besseres als feinste Bioqualität aus Deutschland? EDEKA unterstützt den Anbau von regionalen Bioprodukten und bietet in seinen Märkten eine große Auswahl an Obst und Gemüse in Demeter-Qualität an. Demeter-Landwirte betrachten ihren Hof als einen lebendigen, einzigartigen Organismus, in dem jedes Organ das andere braucht: Mensch, Pflanze, Tier und Boden wirken zusammen. Interessant: Die Kriterien für den biologisch-dynamischen Anbau bei Demeter gehen über die der EU-Öko-Verordnung hinaus. Das kommt der Qualität der Lebensmittel ebenso zugute wie der Umwelt – zum Beispiel was die Bodenqualität und den Erhalt der Artenvielfalt betrifft. Philip Stotz vom Obsthof Stotz in Friedrichshafen weiß, wie wichtig der regionale Obstbau für unsere Ökosysteme ist.



WELT DES GENUSSES

In der Rezeptwelt von EDEKA entdecken Sie regionale und saisonale Ideen von klassisch bis raffiniert – suchen Sie einfach nach Zutaten, Gerichten oder beliebigen Schlagwörtern unter edeka.de/rezepte



„Heimischer Obstanbau ist in der Zukunft nicht wegzudenken: Kurze Transportwege schonen unser Klima, das sollte jedem bewusst sein. Regionale Obsterzeugung ist der Schlüssel für ein intaktes Ökosystem.“ Und das beeinflusst auch den guten Geschmack der Demeter-Äpfel.

Mehr Informationen unter edeka.de/demeter



PIONIERE DER BIO-BRANCHE

Demeter ist der älteste Bioverband in Deutschland und steht für Lebensmittel ganz ohne Chemie und Gentechnik in höchster Bioqualität und im Einklang mit der Natur.



„Regionales Klima und Standort haben immer einen Einfluss auf den Geschmack“

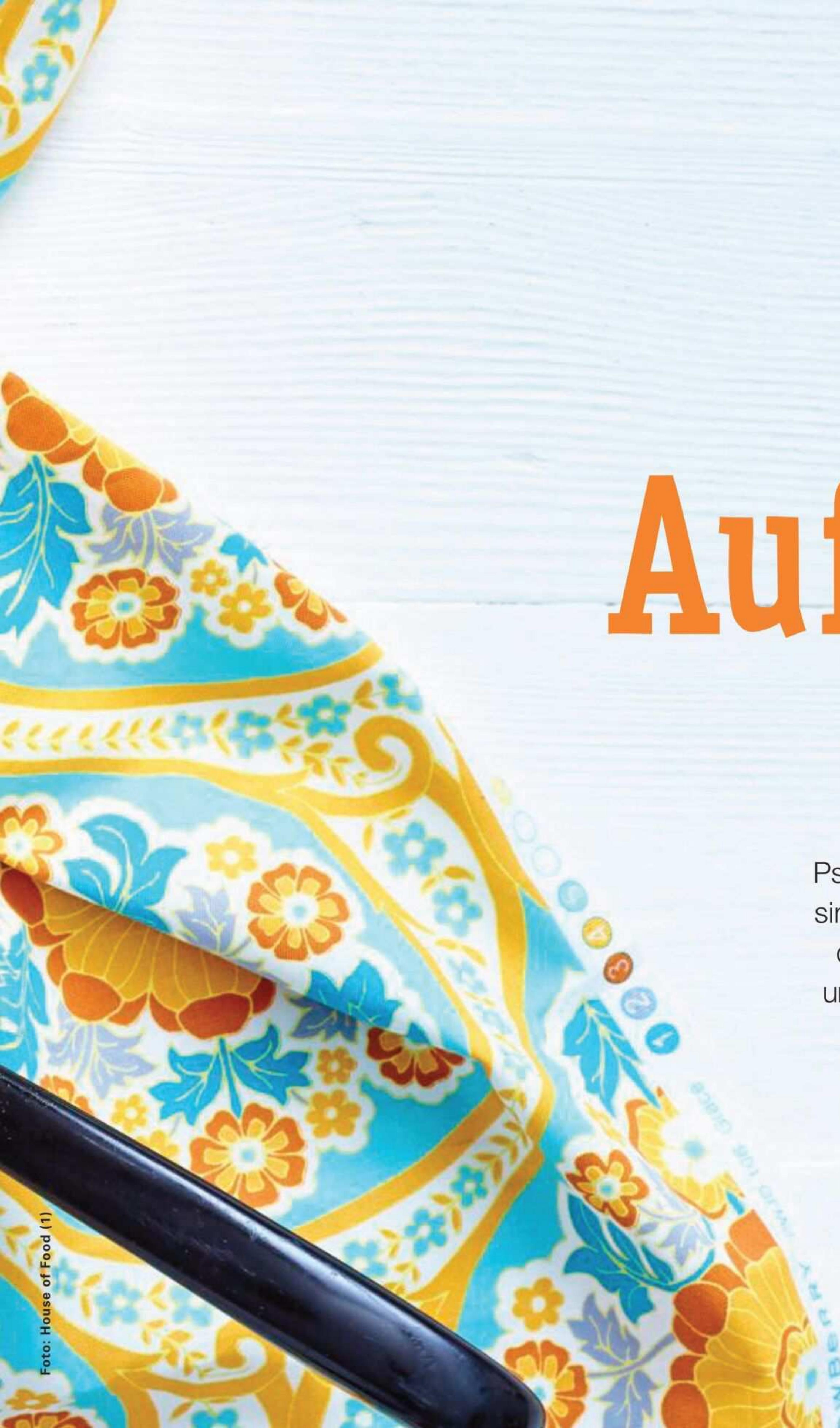
Philip Stotz vom Obsthof Stotz

Wir  Lebensmittel.





„Der Mittagstisch“ von Ingrid Noll (Diongenes) ist eine bitterböse Krimikomödie über eine alleinerziehende Mutter, die regelmäßig für Fremde kocht. Hier springt nicht nur das Gemüse über die Klinge.



Aufgedeckt!

Eindruck machen mit genial getarnten Fertigprodukten

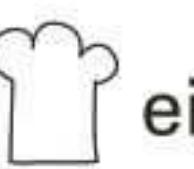
Pssst! Die Zutaten, die in den folgenden Gerichten stecken, sind so delikat getarnt, dass Ihnen garantiert niemand auf die Spur kommt. Weitere kulinarische Delikte finden Sie in unseren Krimi-Tipps. Zeit zum Lesen haben Sie ja jetzt ...

Mordsmäßiger Maultaschen-Auflauf mit Pulled Pork

Das raffinierteste Gaunerpärchen seit Bonnie und Clyde: **Maultaschen und Pulled Pork aus dem Kühlregal** – mit Kidneybohnen in einer feinen Tomatensoße versteckt



ca. 50 Minuten



einfach



Portion ca. 430 kcal · E 38 g · F 18 g · KH 26 g

Zutaten für 6 Personen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

2 Packungen Pulled Pork

(à 550 g; Kühlregal)

4 EL Olivenöl

500 g passierte Tomaten

150 ml Tomatenketchup

4 EL Apfelessig

brauner Zucker, Salz, Pfeffer

1 Dose (425 ml) Kidneybohnen

300 g Kirschtomaten

2 Packungen vegetarische

Maultaschen (à 400 g;

Kühlregal, z. B. von Bürger)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, alles fein würfeln. Chili waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Fleisch grob zerzupfen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Fleisch zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Passierte Tomaten, Ketchup, Essig, 1 EL Zucker, etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

3 Kidneybohnen kalt abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, etwa die Hälfte halbieren. Maultaschen in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

4 Bohnen, halbierte Tomaten und Hälfte Maultaschen unter das Fleisch heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine große ofenfeste Form (ca. 24 x 25 cm) umfüllen. Rest Maultaschen und ganze Tomaten darauf verteilen, leicht eindrücken. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten garen.

In "Teufelsfrucht"
(Tom Hillenbrand; Kiwi)
bricht ein Gastrokritiker tot
in einem Restaurant zusammen.
Weil es in seinem Laden
geschah, ermittelt Sternekoch
Xavier Kieffer selbst.



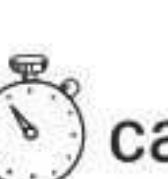
veggie



In „Vino Criminale“ (Michael Böckler; Knaur) will der ehemalige Polizeipsychologe Hippolyt eigentlich nur noch essen und guten Wein eines: essen und guten Wein trinken. Muss dann aber noch mal einem alten Freund helfen.

Findiges Falafel-Gemüse mit Tzatziki

Quark, Parmesan und frische Kräuter geben den **bratfertigen Falafeln** das perfekte Alibi. Die stecken nämlich in den Zucchini- und Paprikaschiffchen gemeinsam unter einer Käsedecke



ca. 50 Minuten



einfach



Portion

ca. 620 kcal · E 37 g · F 35 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

2 rote Spitzpaprika

2 Zucchini

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

je 5 Stiele Minze und

Petersilie

80 g Parmesan (Stück)

2 Packungen Falafeln

(à 200 g; Kühlregal)

2 Eier (Gr. M)

120 g Magerquark

1 Knoblauchzehe

½ Salatgurke

250 g Sahnejoghurt

1–2 TL Zitronensaft

1 Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Zucchini-hälften öfter mit einer Gabel einstechen, mit den Schnittflächen nach oben in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech setzen. Mit Öl beträufeln und leicht salzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.

2 Für die Füllung Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Den Parmesan reiben. Falafeln, Eier, Quark, ein Drittel Parmesan, Petersilie, Hälfte Minze, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel verkneten.

3 Zucchini aus dem Ofen nehmen. Falafelmasse in die Zucchini- und Paprikahälften verteilen. Im Ofen bei gleicher Temperatur 20–25 Minuten weiterbacken. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Rest Käse bestreuen.

4 Für die Soße Knoblauch schälen, fein hacken. Gurke waschen, putzen und grob raspeln. Mit Joghurt, Knoblauch, und übriger Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken. Zum Ofen-Gemüse essen.

Ein
schrulliger
Professor für
Kulinaristik untersucht in
"Die letzte Reifung" (Carsten
Sebastian Henn; Piper) den ominösen
Tod einer Käserin im Reifekeller.



Spinatknödel-Komplott auf Blattsalat



ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Portion ca. 540 kcal · E 15 g · F 36 g · KH 42 g

Zutaten für 4-6 Personen

500 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

100 g Schinkenwürfel

2 EL Weißweinessig

½ TL mittelscharfer Senf

Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat,

100 g Babyleafsalat

80 g Pecorino (Stück)

1 Packung Kloßteig „Thüringer Art“ (750 g; Kühlregal)

2 Eigelb (Gr. M)

50 g Mehl ■ 100 g Butter

3 EL Semmelbrösel

1 Spinat auftauen lassen (geht auch über Nacht im Kühl- schrank). Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken darin knusprig braten, herausneh- men und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch im Schinken- fett glasig dünsten.

2 Für die Vinaigrette Essig, Senf und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Käse grob reiben. Kloßteig, Eigelb, zwei Drittel Käse und Mehl in einer Schüssel ver-

kneten. Spinat ausdrücken. Mit Zwiebel-Mix, ca. ¼ TL Salz, etwas Pfeffer sowie Muskat unter die Kloßmasse kneten. Mit den Händen zu 24 Mini-Knödeln formen. In einem weiten Topf mit sie- dendem Salzwasser portions- weise bei schwacher Hitze 10–12 Minuten gar ziehen las- sen, bis die Knödel nach oben steigen. Mit Schaumkelle he- rausheben, abtropfen lassen.

4 Butter in der Pfanne schmel- zen. Semmelbrösel darin un- ter Rühren kurz rösten. Salat mit Vinaigrette mischen und mit Knödeln auf Tellern an- richten. Bröselbutter, den üb- rigen Käse und die Schinken- würfel darübergeben.

Hochstapler-Hähnchen in Möhrensoße

Der cremigste Coup ever: **Fertige Möhren-Ingwer-Suppe** einschmuggeln, in der dann zarte Hähnchenfilets und Süßkartoffeln garen

⌚ ca. 40 Minuten 🍴 einfach 🚶 Portion ca. 600 kcal · E 56 g · F 17 g · KH 51 g

Zutaten für 2 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Süßkartoffel
(ca. 200 g)
- 1 Dose (212 ml) Kichererbsen
- 2 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika
- 1 Becher Möhren-Ingwer-Suppe (ca. 400 ml; Kühlregal)
- 5 Stiele Basilikum
- 1–2 EL Zitronensaft
- ¼ Granatapfel

- 1** Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2** Hähnchenfilets trocken tupfen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 2–3 Minuten kräftig anbraten. Rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, bei schwacher Hitze 2 Minuten weiterbraten und dann herausnehmen.
- 3** 1 EL Öl im verbliebenen Bratfett erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Kichererbsen und Süßkartoffel darin ca. 5 Minuten braten. Möhrensuppe und ca. 150 ml Wasser angießen und aufkochen. Fleisch wieder in die Pfanne geben. Alles bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten zugedeckt garen.
- 4** Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen oder klopfen (Vorsicht! Spritzgefahr). Basilikum in die Soße geben. Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Granatapfelkerne darüberstreuen.



Miele



**SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG.
SCHNELL KONTROLLIERT.**

DAS NEUE MIELE TwoInOne IST UNSERE LEISTUNGSSTÄRKSTE KOMBINATION AUS
INDUKTIONSKOCHFELD UND DUNSTABZUG. DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST.



Leckerbissen

UNSER REZEPT GEGEN SCHLECHTWETTER-BLUES? EINE DICKE WOLLDECKE, MOOD-FOOD UND UNSERE LIEBLINGE DER SAISON



Ganz großes Kino

Besser als jeder Action-Film: Während wir vor dem Fernseher lümmeln, pflanzt Wildcorn pro Kilo geerntetem Mais einen Blütenstreifen, um bedrohte Bienen zu retten. 80 g für ca. 2 € bei dm

*Popp, popp, popp ...
Geschmacks-
explosion!*



Eine Prise Luxus

... im Alltag tut einfach gut! Statt 08/15-Nudeln kommen jetzt Trofie in den Topf – eine elegante Pasta-Spezialität aus Ligurien. Noch ein Klecks Pesto dazu, dann schmeckt's wie an der Riviera. Barilla Collezione; 500 g für ca. 2,50 € im Supermarkt

Sonnen-Gruß

Warum wir so strahlen? Na, weil wir eine Banane verputzt haben! Die ist nicht nur lecker, sondern enthält auch eine Feel-good-Nährstoff-Kombi: Während Tryptophan für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin sorgt, beruhigt Vitamin B die Nerven.



Meister im Relaxen

Faultiere wissen: Lazy sein ist gut für die Seele. Wir legen also Smartphone und Laptop beiseite, schnappen uns die neue LECKER und trinken dazu ganz entspannt eine gute Tasse Tee.

Grüner Tee Sencha;
20 Beutel für 3,99 € bei Tchibo



Wie Musik in den Ohren

Achtung, Tanzgefahr – die Melodie des Chartsstürmers werden wir einfach nicht mehr los, seit wir die krosse TK-Pizza „Prosciutto e Ananas“ von Gustavo Gusto probiert haben. Für je ca. 3,50 €, z. B. bei Rewe



Unsere Sofa-Bowl

Egal ob Suppe, Pasta oder Snacks: Soulfood schmeckt einfach besser, wenn man es sich damit so richtig gemütlich machen kann. Also alles rein in die Bowl und ab auf die Couch! Schüssel „Ourika“ (18 cm Ø) von Chabi Chic für 39,95 €* auf debijenkorf.de



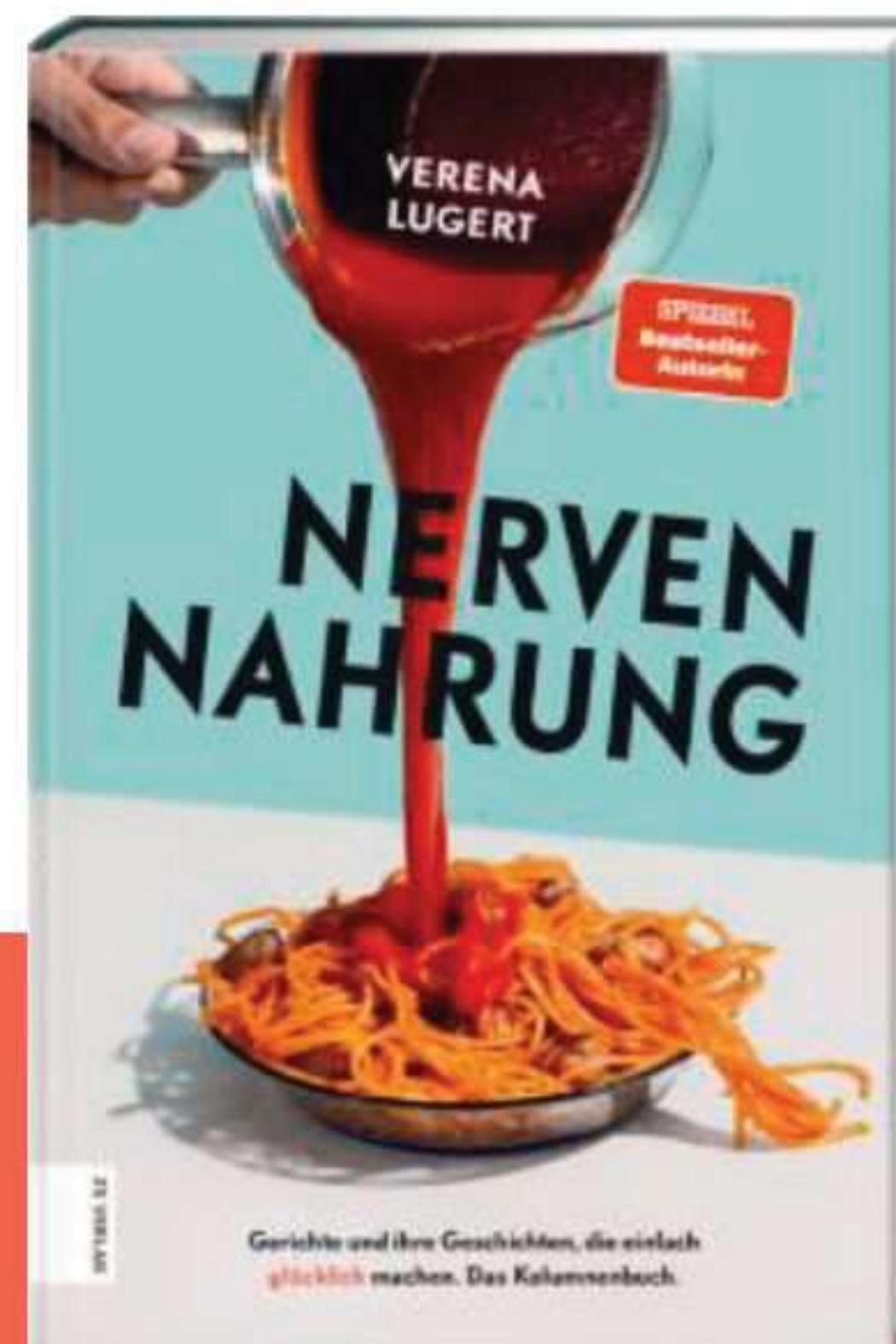
Seelen-Schmeichler

„Wellutata“ ist italienisch und heißt samig. Der Cashew-Kakao-Aufstrich hat den schönen Namen verdient: Er ist supercremig und obendrein „well“ (dt. gut) – da bio, vegan und palmölfrei. 7,50 €*/200 g über beckscocoa.com



Zum Fairlieben

Grauer Morgen? Da hilft nur noch Kaffee! Und den genießen wir gern mit gutem Gewissen: Die Bohnen von Aldi Süd für 9,99 €/kg sind bio- und Fairtrade-zertifiziert. Dazu noch einen fair produzierten Cookie – und wir sind happy....



Nervennahrung

Verena Lugerts Geschichten machen warm uns Herz, ihre Rezepte wohlig im Bauch. Kurzum: Wir lieben es – schon wegen des Risottos mit weißer Schokolade. ZS Verlag, für 19,99 € im Buchhandel



Fries forever

Anfangsbuchstaben von Geliebten um den Hals tragen? Kann man machen. Aber seien wir mal ehrlich: Pommes gehen immer – in guten wie in schlechten Zeiten. Anhänger und Kette aus vergoldetem Edelstahl für 27,90 €* über murandum.com





*

UFOs UNBEKANNTES FOOD-OBJEKTE

Sie kommen aus den unendlichen Weiten der seltenen Kürbisgalaxie
und haben nur ein Ziel: unsere Küchenwelt einzunehmen,
um ihre leckeren Herbstgerichte unter uns zu verbreiten

*** Patisson, aka UFO-Kürbis, gibt es
hierzulande in kleinerer Form. Ideal zum
Befüllen, etwa mit Hack wie auf Seite 28**

SWEET-DUMPLING-GNOCCHI FROM OUTER APPLE-SPACE



ca. 1 Stunde



einfach



Portion

ca. 340 kcal · E 7 g · F 16 g · KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

300 g mehligkochende
Kartoffeln

ca. 400 g Sweet Dumpling
(alternativ: Butternut-Kürbis)

Salz, geriebene Muskat-
nuss, Pfeffer

100 g + etwas Kartoffelstärke

1 großer rotschaliger Apfel

80 g Bacon

6 Stiele Salbei

2 EL Olivenöl

4 EL Butter



1 Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden. Kürbis eventuell schälen, waschen, halbieren, Kerne und faseriges Inneres herausschaben. 300 g Kürbisfruchtfleisch abwiegen und in Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Kartoffel-Kürbis-Mix durch eine Kartoffelpresse drücken. 100 g Stärke unterkneten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Teig auf etwas Stärke zu 2 Rollen (à ca. 2 cm Ø) formen. Rollen in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit einer in Stärke getauchten Gabel Rillen auf einer Seite hineindrücken.

Invasion der Kartoffel-Kürbis-Klößchen: Mit Apfel-Bacon-Topping an Bord haben sie schon nach dem ersten Happen die Kontrolle über uns



TRANS-FORMER

Roh, kurz angebraten oder sogar in der Mikrowelle gegart: Dank essbarer Schale und zartem Fruchtfleisch können sich **Sweet Dumplings** in jedes Gericht einschleusen. Die kleinen Kürbisse haben ein feines Kastanienaroma und schmecken leicht süß.





MUSKATKÜRBIS-PIZZA-KREISE MIT GALAKTISCHEN KARAMELL-ZWIEBELN

ca. 1 1/4 Stunden  Stück ca. 450 kcal · E 18 g · F 20 g · KH 50 g

We want to believe in runde Fladen aus dem Ofen-Orbit. Haben Sie auch die Spinat- und Ricotta-Zeichen gesehen?



Zutaten für 4 Stück

600 g Muskatkürbis (alternativ: Hokkaido)
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano
3 Zwiebeln
2 EL Ahornsirup
4 EL Balsamico-Essig
100 g Babyspinat
4 Weizen-Tortillas („Dürüm“; evtl. Vollkorn, à 20 cm Ø)
250 g passierte Tomaten
250 g Ricotta
Backpapier

- Kürbis waschen, schälen, Kerne und faseriges Inneres entfernen. Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit 2 EL Öl, ½ TL Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen und gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.
- Inzwischen Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten braten. Ahornsirup zugeben, karamellisieren. Mit Essig ablöschen, kurz köcheln lassen und vom Herd ziehen.
- Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Die Ofen-temperatur auf 220 °C (Umluft: 200 °C) erhöhen.
- Spinat waschen und trocken schleudern. Tortillafladen mit den passierten Tomaten dünn bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Oregano würzen. Spinat, Kürbis und Zwiebeln darauf verteilen. Ricotta als Flöckchen daraufgeben.
- Je 2 Pizzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nacheinander im heißen Ofen jeweils 10–15 Minuten überbacken.

RIESEN-METEOR

Als Mutter-schiff wiegt der **Muskatkürbis** bis zu 30 Kilo. Im Supermarkt sind deswegen oft nur kleinere Teilstücke zu sehen. Ohne Schale und Kerne kann sein süß-säuerliches Fruchtfleisch auch zu Süßspeisen oder Chutneys verarbeitet werden.



KLEINE KÜRBIS-WESEN
Patissons
überleben
nach dem Kauf
nur wenige
Tage in der
Kühlschrank-Galaxie, können aber
mit Schale im Glas
konserviert werden.
Ihr süßlicher
Geschmack erinnert
etwas an Artischocke.



AUSSERIRDISCHE MINI-PATISSONS VOM LECKEREN HACK-PLANETEN



ca. 50 Minuten



einfach



Portion ca. 430 kcal · E 27 g · F 31 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

8–12 kleine Patissons

(alternativ: 4 kleine Hokkaido)

2 Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 EL Öl

500 g gemischtes Hackfleisch

1–2 TL Meerrettich (Glas)

Salz, Pfeffer

200 ml Gemüsebrühe

- 1 Patissons waschen, auf der gewölbten Seite einen Deckel abschneiden. Kürbishälften mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Kerne und das faserige Innere entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden.
- 2 **Für die Füllung** Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin unter Rühren krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis-Fruchtfleisch zugeben, kurz mitbraten. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Hackmasse in die Kürbis-hälften füllen. Kürbisse in eine große ofenfeste Form setzen. Kürbisdeckel auflegen.
- 4 Kürbisse rundum mit 2 EL Öl einstreichen. Brühe in die Form geben. Die Kürbisse im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Sie müssen bis ins Innere der kleinen Kürbis-UFOs vordringen, um sie mit Hack-Lauch-zwiebel-Füllung weiter ins schwarze Röhrenloch schicken zu können

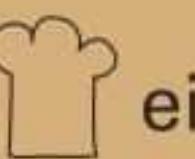




veggie



RÜCKKEHR DER KÜRBISSUPPE AUS MYSTERIÖSER BISCHOFSMÜTZE

ca. 50 Minuten  einfach Portion ca. 310 kcal · E 9 g · F 18 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

800 g Bischofsmütze (alternativ: Hokkaido)
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
Zucker, Salz, Pfeffer
4 EL Apfelessig
1,2 l Gemüsebrühe
1 Mango
1 kleiner Granatapfel
4 EL Crème fraîche
50 g Kerne-Mix (z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)
2 TL Kürbiskernöl

- Den Kürbis waschen, schälen und vierteln. Die Kerne und faseriges Inneres entfernen. Kürbisfruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbisstücke zufügen, kurz mitdünsten, mit 2 EL Zucker bestreuen, karamellisieren. Mit Essig ablöschen, Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 Minuten köcheln.
- Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Nach ca. 20 Minuten Garzeit zur Suppe geben und mitgaren. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Schale vom Granatapfel mehrmals vom Blütenansatz her einschneiden und abtrennen. Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen.
- Suppe in Schalen füllen, je einen Klecks Crème fraîche daraufgeben. Mit Kerne-Mix und den Granatapfelkernen bestreuen. Das Kürbiskernöl darüberträufeln.

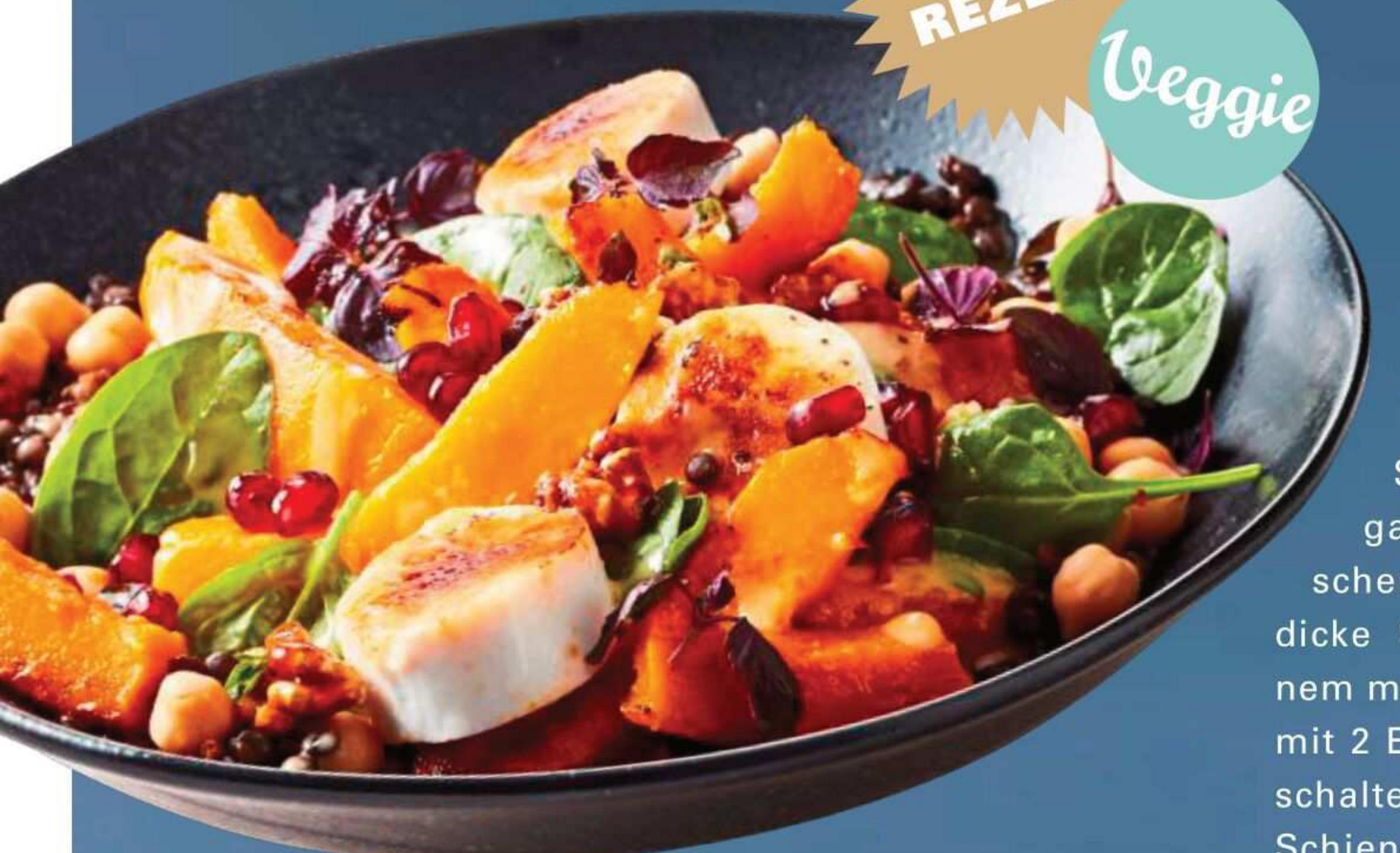
Ein wiederkehrendes Phänomen gibt Rätsel auf: In der Kochtopf-Area 51 tauchen plötzlich Schalen mit cremigem Inhalt und Granatapfelkernchen auf



WELTEN-WANDLER
Eigentlich kommen Bischofsmützen aus dem Deko-Kosmos. Doch wer Schale und oberen Teil der Mütze entfernt, kann den süßlich-nussigen Kürbis mit seiner mehligem Konsistenz auch in der Küche verwenden.

TITEL-
REZEPT

veggie



SCHWERELOSE HOKKAIDO-BOWL MIT WARMEM LINSENSALAT

Die gebackenen Kürbisspalten kommen in Frieden und haben Ziegenkäsetaler, Babyspinat und Kichererbsen dabei



Zutaten für 4 Personen

150 g Beluga-Linsen ■ 800 g Hokkaido (alternativ: Muskatkürbis)
6 EL Olivenöl ■ 40 g Walnüsse ■ brauner Zucker, Salz, Pfeffer
100 g Babyspinat ■ 1 Beutel (180 g) gegarte Kichererbsen
4 EL Apfelessig ■ 3 TL Senf ■ 1 EL Ahornsirup ■ 200 g Ziegenfrischkäse-Taler ■ ½ Granatapfel ■ evtl. Kresse ■ Backpapier

⌚ ca. 40 Minuten 🍴 einfach 🧑‍🍳 Portion ca. 520 kcal · E 21 g · F 28 g · KH 46 g

- 1 Linsen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Kürbis waschen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech mit 2 EL Öl mischen. Ofengrill einschalten und Kürbis auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten grillen.
- 2 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, mit 1 EL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen. Spinat waschen und trocken schleudern. Kichererbsen kalt abspülen und zu den Linsen geben. Kurz aufkochen und in ein Sieb abgießen.
- 3 Für das Dressing Essig, Senf, Sirup und 4 EL Öl in ein Schraubglas geben. Verschließen, kräftig schütteln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Kürbis salzen, wenden. Käsetaler mit auf das Blech setzen, jeweils mit ca. ½ TL Zucker bestreuen und auf der obersten Schiene unter dem Grill 1–2 Minuten übergrillen.
- 5 Linsen, Kichererbsen, Spinat und Hälfte Dressing mischen. In Bowls mit Kürbis und Käse anrichten. Granatapfelkerne aus der Schale lösen, mit Nüssen und nach Belieben Kresse über die Bowls streuen. Rest Dressing dazu servieren.

GEERNTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-
NEUTRAL!

VEGGIE
FILEES IM BACKTEIG »



Wir sind davon überzeugt, dass wir die Ernährung unserer Zukunft aktiv mitgestalten müssen. **Denn Fischbestände sind endlich und gute alternative Proteinquellen werden immer wichtiger.** Dabei sollte guter Geschmack aus natürlichen Zutaten kommen und nicht aus künstlichen Aromen.

Deshalb findest du auf unserer Zutatenliste auch **keine Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe**, sondern Schwarzwurzeln, Jackfruit, Borlotti Bohnen, Blumenkohl und Leinöl. Pflanzliche Zutaten eben.

So schmeckt Fisch vom Feld auch nicht künstlich fischig. Aber ist das nicht genauso bei frischem Fisch? **Beiß an und überzeuge dich von den knusprig, saftigen Feldfischen doch einfach mal selbst.**

DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE
ALTERNATIVE ZU FISCH.

INSTAGRAM.COM/FISCHVOMFELD | WWW.FISCHVOMFELD.DE

« PERFECT FOR VEGGIE
FISH & CHIPS

IN DER
« TIEFKÜHLTRUHE



Lieb & teuer

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Redakteurin **Nadine Salchow** ihre Lieblinge

Faul trifft nachhaltig

„Warum schleppe ich eigentlich Wasserkästen in den dritten Stock?“, hab ich mich irgendwann gefragt. Schließlich gibt's bei uns beste Qualität aus der Leitung. Und für unterwegs füll ich es in eine dieser coolen Edelstahl-Trinkflaschen ab.“ **Ab 27,95 €*** über kleankanteen.de



Auch für unterwegs pack ich gern Minze ins Wasser

Hafer aufs Brot

„Ich versuche gerade, meinen Milchprodukte-Konsum etwas runterzuschrauben. Auf der Suche nach Ersatz für Frischkäse habe ich den Hafer-Aufstrich von Oatly! entdeckt. Gurke-Knoblauch mag ich am liebsten.“ **Gibt's für ca. 1,80 €/150 g im Supermarkt.**



„Mein grüner Liebling ...

... ist die marokkanische Minze. Sie schmeckt besonders fein und wächst auf meinem Balkon. Wenn es mich im Hals kratzt, gieße ich 3 Stiele Minze und etwas Ingwer mit heißem Wasser auf, geb den Saft einer Orange und etwas Honig dazu. Fertig ist der Erste-Hilfe-Tee.“



(Aber nur im Herzen)



Esse ich mehrmals die Woche zum Frühstück



Riesige Porridge-Liebe!

„Ich hab gerade Baked-Porridge für mich entdeckt: Haferflocken mit zerdrückter Banane, Hafermilch, Leinsamen, Zimt und etwas Honig mischen. In einer Auflaufform kurz quellen lassen. Früchte der Saison on top und für 20–30 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben.“ Mmmh!



Meine Vintage-Sammlung

„Bei altem Porzellan werde ich schwach, einige meiner Teile sind über 100 Jahre alt und stammen noch von meiner Uroma. Und ich liebe Kristall-Glas, das ich meist auf Flohmärkten kaufe – mir aber auch gern mal von Freunden schenken lasse.“

Für Groß und Klein

„Egal ob Gegrilltes oder Frikadellen – ich brauche Ketchup dazu. Ist wahrscheinlich das innere Kind in mir. Das Beste an diesem Tabaluga-Produkt: 78 Prozent Tomatenmarkanteil, wenig Zucker und mit dem Kauf unterstütze ich benachteiligte Kinder.“ **500-ml-Packung für ca. 1,80 € bei Edeka.**



Fleck-weg-Box

„Gerade mit einem kleinen Kind ist Küchenpapier schon praktisch. Auch wenn sich immer mein schlechtes Gewissen meldet. Das von Smooth Panda ist immerhin aus dem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus.“ Für **ca. 4 €/200 Blatt in Drogerien.**

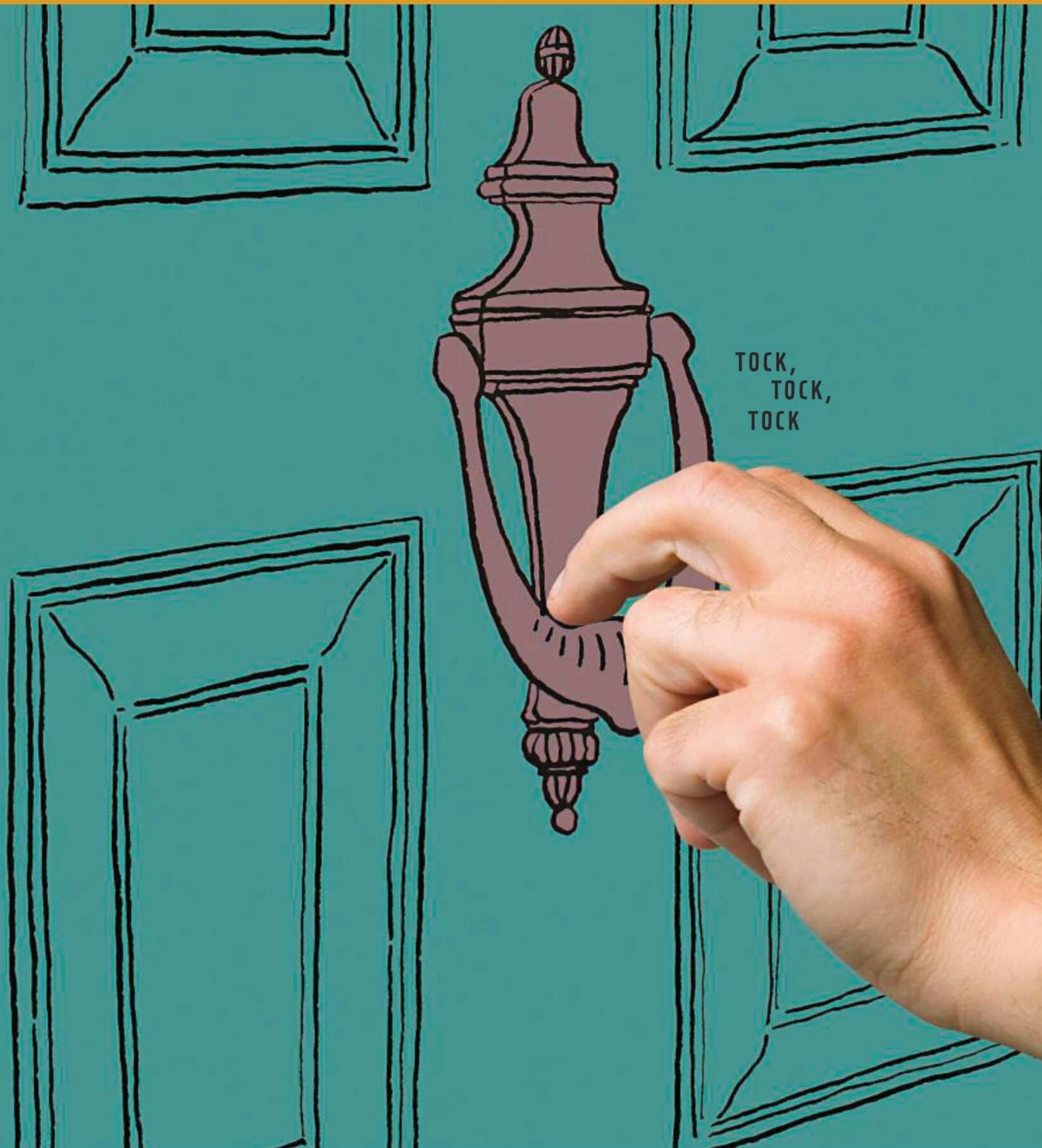
Fast zu schön, um ihn zu schließen.

Bei jedem Öffnen ein Genuss: Die puristische Designsprache, edle Glas- und Edelstahlkomponenten und ein innovatives Beleuchtungskonzept machen Ihren Liebherr zu einem ästhetischen Highlight Ihrer Küche. Und zum stolzen Gewinner des iF Design Awards. Entdecken Sie unsere neuen Einbaugeräte auf home.liebherr.com/innovation2021

LIEBHERR

Kühlen und Gefrieren





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

Kräuter-Champignons
aus dem Ofen

HAUPTGANG

Saftige Senf-Steaks
mit Tahin-Soße und Bohnen

DESSERT

Mousse au Chocolat
auf Birnen-Kompott

ZEITPLAN

1 Tag vorher

Dessert: Birnen-Kompott zubereiten und zugedeckt kalt stellen.

Am Morgen

Dessert: Mousse au Chocolat zubereiten und mit dem Kompott in Gläser schichten.

Ca. 1 Stunde vorher

Vorspeise: Alle Zutaten vorbereiten und Champignons füllen.

Hauptgang: Soße zubereiten, Bohnen garen, abschrecken.

Ca. 30 Minuten vorher

Hauptgang: Steaks aus dem Kühlschrank nehmen.

Vorspeise: Ofen vorheizen. Gefüllte Champignons garen.

Es klingelt

Yippie, die Gäste sind da!

Nach dem Anstoßen (den passenden Aperitif gibt's auf S. 110) geht's direkt los mit der Vorspeise.

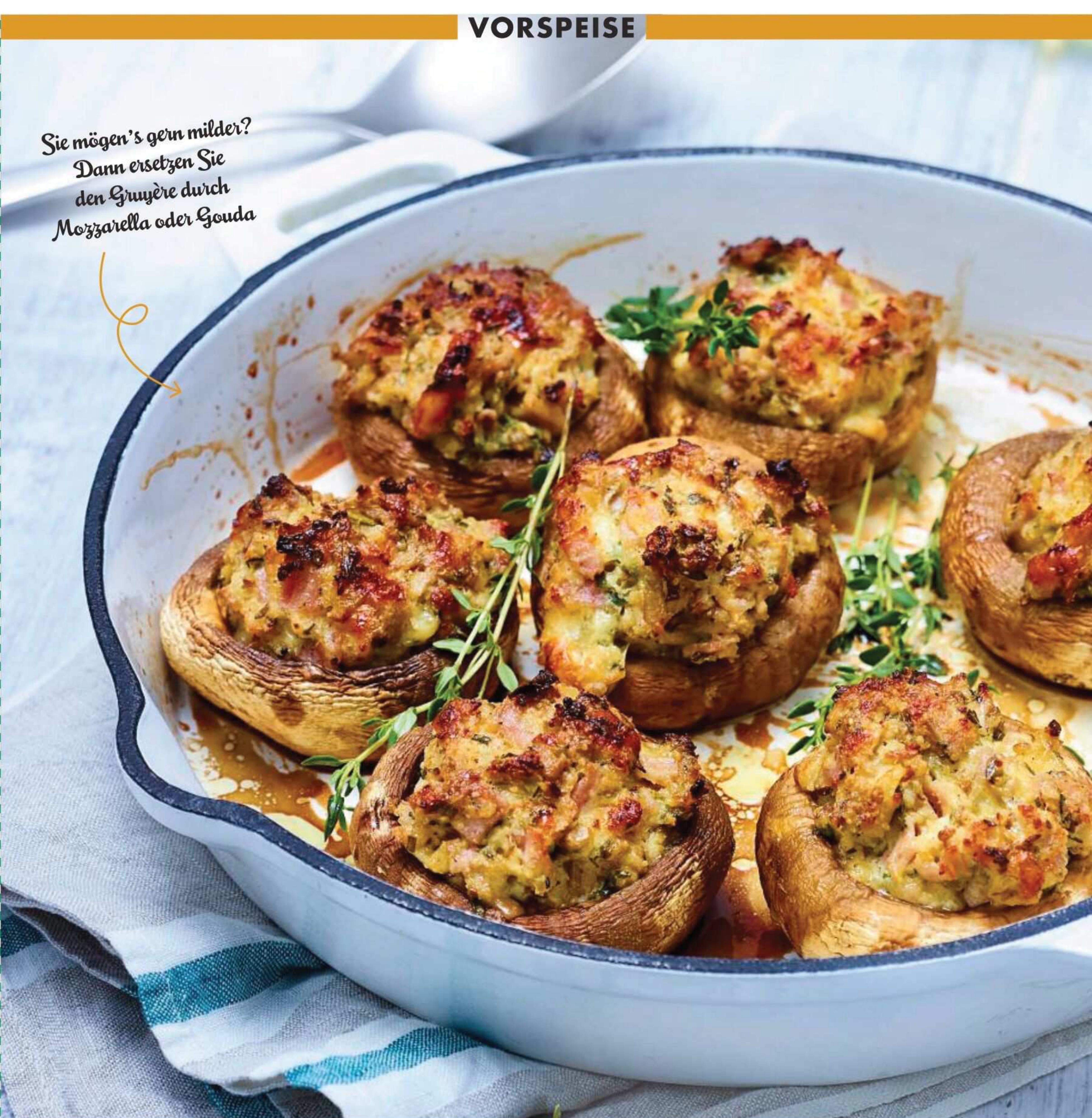
Nach der Vorspeise

Hauptgang: Steaks würzen und braten. Bohnen im Bratfett erwärmen. Mit Soße und Toppings anrichten.

Nach dem Hauptgang

... ist Zeit für das süße Finale!

Sie mögen's gern milder?
Dann ersetzen Sie
den Gruyère durch
Mozzarella oder Gouda



Kräuter-Champignons

AUS DEM OFEN

Eine Vorspeise, die uns ganz besonders gefällt: Die Füllung aus Kräutern, Schinken und Käse ist rasch in den XL-Pilzen versteckt – und schon brutzeln sie ohne weiteres Zutun im heißen Ofen vor sich hin



Zutaten für 4 Personen

100 g gekochter Schinken	8 Stiele Kerbel
	5 Stiele Petersilie
	8 Stiele Thymian
8 Riesen-Champignons	
	1 Zwiebel
	2 EL Butter
100 g Doppelrahmfrischkäse	
50 g geriebener Gruyère	
	1 Eigelb
2 EL Semmelbrösel	
	Salz, Pfeffer
	4 EL Olivenöl



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 230 kcal · E 14 g · F 18 g · KH 1 g

- 1 Schinken in Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Kräuterblättchen, bis auf 4 Stiele Thymian, abzupfen und hacken. Pilze putzen, Stiele entfernen und hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und gehackte Pilzstiele darin unter Wenden anbraten. Schinken, gehackte Kräuter und Frischkäse unterrühren. Vom Herd nehmen. Gruyère, Eigelb und Semmelbrösel zugeben, alles gut vermengen. Kräuter-Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Pilze in eine Auflaufform oder ofenfeste Pfanne setzen. Mit Kräuter-Mix füllen. Rest Thymian neben die Pilze legen. Alles mit Öl beträufeln.

- 4 Pilze im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne bzw. Form servieren oder je 2 Pilze pro Gast auf einem Teller anrichten.

Saftige Senf-Steaks MIT TAHIN-SOSSE UND BOHNEN

Oh, là, là!! Nach dem Rezept für dieses aromatische (und dabei nur kurz zusammengemixte) Sößchen werden Sie ganz sicher am Ende des Abends gefragt. Schmeckt ja auch einfach zu lecker ...



ca. 40 Minuten + Wartezeit



einfach



Portion ca. 530 kcal · E 57 g · F 25 g · KH 16 g

Zutaten für 4 Personen4 Filetsteaks (à ca. 175 g)1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer2 EL Olivenöl2 EL Limettensaft2 EL Sojasoße1 EL Tahini (Sesampaste)3 TL flüssiger HonigSalz, Pfeffer600 g grüne TK-Bohnen2 Lauchzwiebeln1 EL mittelscharfer Senf3 EL Öl2 TL schwarzer SesamAlufolie

1 Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Soße Ingwer schälen, hacken. Mit Olivenöl, Limettensaft, Sojasoße, Tahini und Honig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Bohnen in kochendes Salzwasser geben und ca. 6 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Streifen schneiden. Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen.

3 Filets trocken tupfen, würzen, mit Senf bestreichen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze ca. 1 Minute anbraten. Dann von jeder Seite ca. 2 Minuten

weiterbraten. Herausnehmen, in Folie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Bohnen darin schwenken. Steaks mit Bohnen anrichten. Mit Soße beträufeln und mit Sesam und den Lauchzwiebel-Streifen bestreuen.



**ST. KILIAN CUVÉE BLANC, 2019,
GENOSSENSCHAFTSKELLEREI
HEILBRONN EG, WÜRTTEMBERG**

Der trockene Weißwein vereint ausdrucksvollen Geschmack mit fruchtiger Finesse und passt deshalb sowohl zum kräftigen Fleisch als auch zur feinen Asia-Note des Gerichts. Flasche (0,75 l) für 11,90 €* über wg-heilbronn-shop.de

* Zzgl. Versandkosten

**Der
Wein zum
HAUPT-
GANG**





Mit etwas Baguette-
Brot als Beilage
bekommen wir auch
hungrige Gäste satt

Mousse au Chocolat

AUF BIRNEN-KOMPOTT

Luftig, cremig und mit fruchtiger Begleitung:
Wir servieren zum süßen Finale eine 3-Zutaten-
Variante des französischen Klassikers



JE BESSER
DIE SCHOKOLADE...

*... desto köstlicher die
Mousse au Chocolat!
Für ein intensives Aroma
nehmen wir gern Tafeln
mit einem Kakaogehalt
von mindestens
70 %.*



ca. 30 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit



einfach



Portion ca. 440 kcal · E 6 g · F 30 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

<u>½ Bio-Zitrone</u>
<u>3 kleine, reife Birnen</u>
<u>4 EL Apfelsaft</u>
<u>1 EL flüssiger Honig</u>
<u>60 ml Milch</u>
<u>140 g Edelbitter-Schokolade</u>
<u>280 g Schlagsahne</u>
<u>Frischhaltefolie</u>

1 Für das Kompott ein Stück Zitronenschale dünn abschneiden und Zitrone aussprellen. Birnen schälen, vierteln, entkernen und würfeln.

2 Birnen, Zitronenschale, -saft, Apfelsaft und Honig aufkochen. 3-5 Minuten offen köcheln, bis ein stückiges Kompott entstanden ist. Das Kompott auskühlen lassen. Zitronenschale entfernen.

3 Für die Mousse Milch erhitzen. Schokolade in Stücke brechen und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Milch unter Rühren vorsichtig zugießen. Abkühlen lassen.

4 Sahne steif schlagen, unter die noch flüssige Schokolade heben. Kompott in Gläser (à ca. 250 ml) verteilen. Mousse daraufgeben. Mit Folie bedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

MIT VITALEN MUSKELN* DURCH DEN SOMMER!

DECKEN SIE EINFACH & SCHNELL IHREN ERHÖHTEN MAGNESIUM-BEDARF!

- Unkompliziert nur 1x täglich ohne Wasser
- Hochdosiert und gut verträglich
- Ideal für Unterwegs im praktischen Direct-Stick



Biolectra® Magnesium. Bewährte Qualität aus der Apotheke.

*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Zitronen-/Orangengeschmack. Verzehrssempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: Juli 2021

AUCH MIT
ZITRONEN-
GESCHMACK





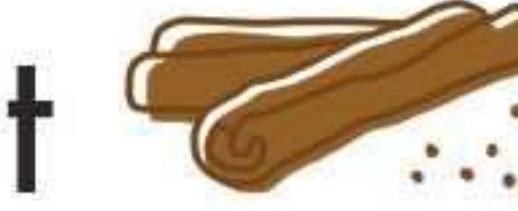
Survival Rezept



ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINE BESÄFTIGUNG. ETWA WENN DER APPETIT GROSS, DIE KÜHLSCHRANK-AUSBEUTE ABER EHER KLEIN UND DIE LAUNE DESWEGEN IM KELLER IST



XL-BANANA-PANCAKE

Jetzt bloß nicht „hangry“ (hungry + angry) werden und 100 g Mehl , 1 TL Backpulver , 2 EL Zucker  und 1 Prise Salz  mischen. 1 überreife Banane  mit der Gabel zerdrücken. Mit 1 TL Zimt  und 100 ml Milch  zur Mehlmischung geben. Mit einem Schneebesen zum glatten Teig verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. 2 EL Öl  in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, dabei die Pfanne schwenken. 1–2 EL TK-Beeren (z. B. Heidelbeeren)  darauf verteilen. Bilden sich kleine Bläschen auf der Oberseite, Pancake vorsichtig wenden, ca. 2 Minuten weiterbraten und schon kann das innere Hunger-Monster bezwungen werden.



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 Fertig-
produkte in gigantisch gute Essen



MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken.
Zum Mitnehmen.



BUDGET-LIEBLING

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

Spicy Rührei mit Chorizo

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 31 g • F 39 g • KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprikaschote

3 Lauchzwiebeln

200 g Chorizo

2 EL Olivenöl

8 Eier

6 EL Milch

einige Spritzer Tabasco

Salz, Pfeffer

schneiden. Mit Paprika im heißen Öl ca. 4 Minuten anbraten.

2 Eier und Milch verquirlen. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer kräftig würzen. In die Pfanne geben, und etwas stocken lassen. Dann mit Lauchzwiebeln bestreuen und die Masse von außen nach innen immer wieder zusammenschieben. Auf Tellern anrichten, nach Belieben noch mit etwas Tabasco beträufeln.

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Chorizo eventuell häuten, der Länge nach halbieren, in Scheiben

LOW CARB



Asia-Wok „Soba-dooba-doo!“

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal • E 33 g • F 20 g • KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu ■ 1 Knoblauchzehe

2 EL flüssiger Honig

2 EL + 100 ml Sojasoße

1 rote Paprikaschote

300 g Wirsing

3 Möhren ■ 1 Zwiebel

1 rote Chilischote

250 g Sobanudeln ■ 3 EL Öl

50 g geröstete Erdnüsse

Koriander zum Garnieren

Möhren und Zwiebel schälen. Alles in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken.

2 Nudeln nach Packungsanweisung garen. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Tofu darin anbraten, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gemüse, Zwiebel und Chili darin ca. 3 Minuten braten. Nudeln abgießen. 100 ml Wasser, 100 ml Sojasoße und 1 EL Honig verrühren. Mit den Nudeln zufügen, 2-3 Minuten köcheln. Tofu und Nüsse unterheben. Mit Koriander bestreuen.

1 Tofu in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit 1 EL Honig und 2 EL Sojasoße verrühren. Tofu damit mischen. Paprika und Wirsing waschen,



Knusprig-pikante Feierabend-Croissants

• ca. 40 Minuten • einfach • Stück ca. 330 kcal · E 10 g · F 19 g · KH 29 g

Zutaten für 12 Stück

75 g grünes Pesto (Glas)
50 g Frischkäse mit Joghurt
Salz, Pfeffer
2 Tomaten
4 Stiele Basilikum
2 Lauchzwiebeln
150 g Brie (Stück)
2 Packungen (à 250 g)
Croissants zum Aufbacken
ca. 60 g Himbeerkonfitüre
12 dünne Scheiben Salami
80 g geriebener Gouda
evtl. Ahornsirup
und Sesam zum Anrichten
Backpapier

1 Pesto und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Basilikumblättchen abzupfen. Die Lauchzwiebeln in Ringe und den Brie in Scheiben schneiden.

2 Croissantteig aus der Packung nehmen, entrollen. 6 Teigdrei-ecke mit Konfitüre bestreichen. Brie und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Teig zur Spitze hin zu Croissants aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 Restliche Teigstücke mit Pesto-creme bestreichen. Mit jeweils 2 Scheiben Salami, Tomatenwürfeln und Basilikum belegen. 40 g Gouda darüberstreuen, zu Croissants aufrollen, mit aufs Blech legen und mit Rest Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten backen.

4 Brie-Croissants vor dem Servieren eventuell mit Sirup beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Herrlich fluffiger Mandarinen-Quark-Auflauf

• ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 25 g • F 15 g • KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (314 ml) Mandarinen
3 Eier ▪ Salz
50 g Zucker
50 g Butter
50 g Puderzucker
500 g Magerquark
75 g Hartweizengrieß
Saft von 1 Zitrone
Fett für die Form

NUR 15 g
FETT



1 Mandarinen abtropfen lassen. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. Butter und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eigelb einrühren. Quark, Grieß und Zitronensaft zufügen. Mit Eischnee unterheben.

2 Quarkmasse und Mandarinen in eine gefettete, runde Auflaufform (ca. 20 cm Ø) schichten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen.



Was häufig hinter
Magen-Darm-Problemen
steckt:

Fructose-Intoleranz!¹

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?²

30% aller Erwachsenen und rund 70% der Kinder vertragen keinen Fruchzucker – doch viele wissen nichts davon. Dabei lassen sich die Beschwerden leicht vermeiden.

Fein Apfel am Tag erspart den Arzt? Oft gilt das Gegenteil: Vielen Menschen grummelt es nach dem Verzehr von Obst im Bauch. Kennen Sie das auch? Dann reagieren Sie vermutlich empfindlich auf Fruchzucker (Fructose). Das Problem: Dieser ist längst nicht nur in Früchten und Säften enthalten, sondern auch in Gemüse und dem „normalen“ Haushaltzucker. Was dazu führt, dass wir oft viel mehr davon verzehren, als wir ahnen ...

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

Ein Stück Schokoladenkuchen etwa enthält mit ca. 20g Fructose schon deutlich mehr, als ein Großteil von uns verträgt.

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz¹

- ▶ Blähungen und Flatulenzen
- ▶ Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- ▶ Völlegefühl und Übelkeit
- ▶ Verstärkter Stuhldrang bis hin zu Durchfall

Fructose-Unverträglichkeit¹

Doch was passiert eigentlich bei einer Fructose-Unverträglichkeit? Liegt sie vor, wird nur ein Teil der zugeführten Fructose über unsere Dünndarmschleimhaut aufgenommen (Malabsorption). Die nicht aufgenommene

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf.

Die größten Fructose-Quellen

- ▶ Früchte und Fruchtsäfte
- ▶ Haushaltzucker (Saccharose)
- ▶ Eiscreme
- ▶ Back- und Süßwaren
- ▶ Brotaufstriche, Honig und Marmeladen
- ▶ Fastfood und Softdrinks
- ▶ Fruchtjoghurts

Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut. Die Folge: Verdauungsbeschwerden, die oft erst Stunden später auftreten und daher nicht mit einer Fructose-Unverträglichkeit in Verbindung gebracht werden.

Tschüss, Fructose-Beschwerden: Fructaid® schaltet Fructose aus

Und dann? Ständiger Fructose-Verzicht? Nicht nötig! Mit Fructaid® können Sie alles, was Fructose und Haushaltzucker enthält, z.B. Obst, Gemüse, Süßes und Desserts, wieder unbeschwert genießen.



Fructaid® – das patentierte Medizinprodukt bei
Fructose-Intoleranz¹
Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de



VEGAN

NUR
470 Kcal



Fernweh-Kokossuppe mit Pak Choi und Reisnudeln

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal · E 10 g · F 21 g · KH 57 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Zuckerschoten

3 Mini-Pak-Choi

250 g Champignons

250 g Reisbandnudeln

2 rote Zwiebeln

1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer

2 EL Öl

1–2 TL rote Curtypaste

600 ml Gemüsebrühe

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

4–6 EL Sojasoße

2–4 EL Limettensaft

1 Zuckerschoten waschen, halbieren. Pak Choi waschen und in Spalten schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung garen.

2 Zwiebeln und Ingwer schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Ingwer hacken. Beides im heißen Öl andünsten. Curtypaste einrühren, Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen. Das Gemüse zufügen, ca. 8 Minuten köcheln. Mit der Sojasoße und dem Limettensaft abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Suppe anrichten.

Ratzfatz-Ravioli in Schinken-Sahne-Soße

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 26 g · F 36 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer

500 g Ravioli mit Steinpilz-Füllung (Kühlregal)

100 g luftgetrockneter Schinken (in Scheiben)

1 EL Öl ■ 200 g Schlagsahne

200 ml Gemüsebrühe

100 g Rucola

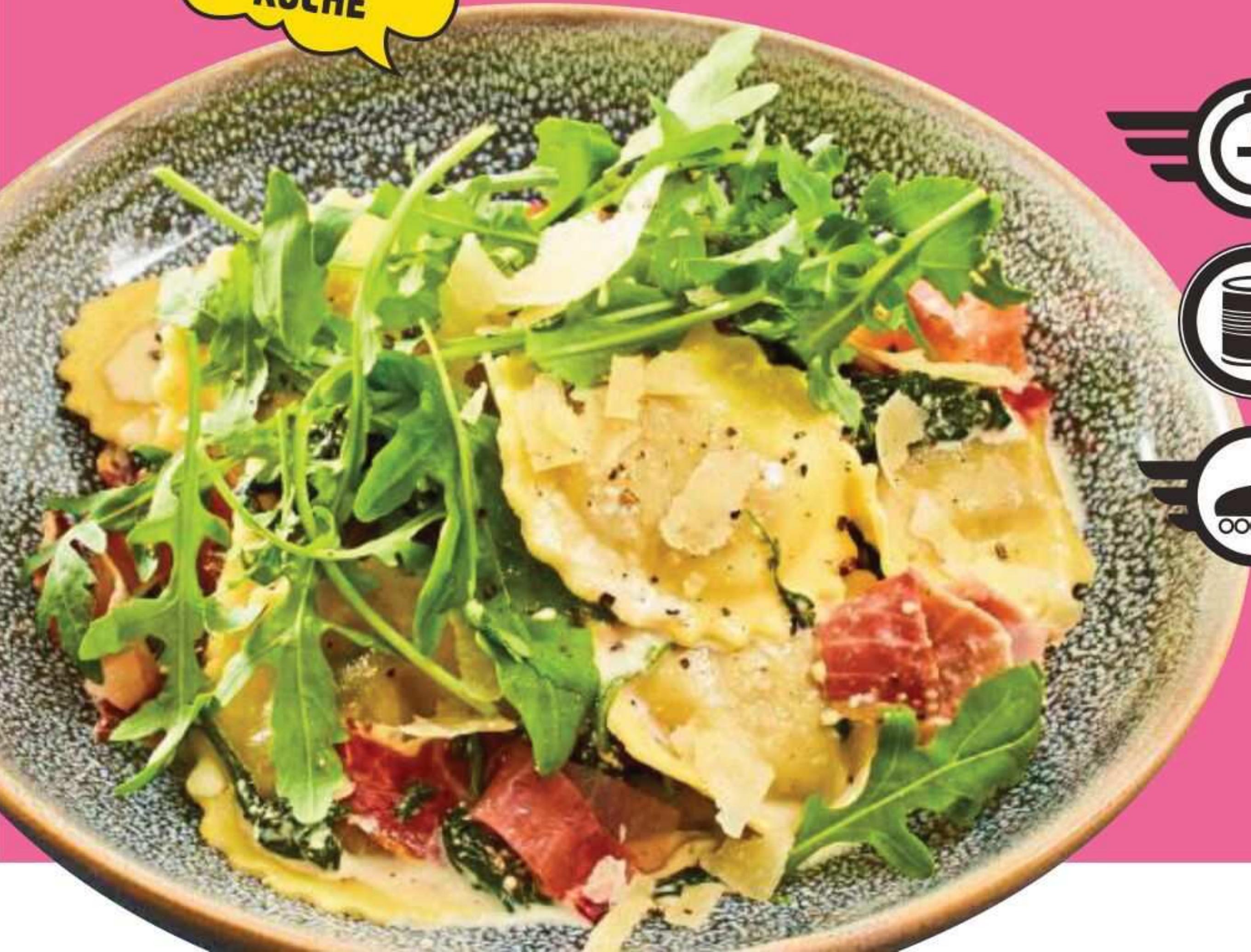
50 g Parmesan (Stück)

1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin nach Packungsanweisung garen.

2 Inzwischen Schinken in Streifen schneiden und im heißen Öl knusprig braten. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Rucola waschen und, bis auf einige Blätter, grob hacken. In die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Ravioli mit Soße und restlichem Rucola anrichten. Parmesan als Späne darüberhobeln.

5-ZUTATEN-KÜCHE





Zucchini-Pfanne im Risotto-Style

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal • E 14 g • F 15 g • KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini (ca. 500 g)

1 Zwiebel

2 EL Öl

200 g Langkornreis

3 EL Tomatenmark

600 ml Gemüsebrühe

200 g Feta

½ Bund Basilikum

Salz, Pfeffer

1 Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin ca. 4 Minuten braten und herausnehmen.

2 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Reis einstreuen und anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren, die Brühe zugießen und aufkochen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln und gelegentlich umrühren.

3 Feta zerbröseln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Feta, Zucchini und gehacktes Basilikum unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikumblättern bestreut servieren.



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: Constantin Elze,

Silke Möller, Saskia Zebulka

Food & Foto Experts: Insa Krebs

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr.), Maren

Jahnke (Food, fr.), Manu Schmickler

(Food, fr.), Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz

Photo Director: Geraldin Pavone

Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Andrea Girard, Katja

Münch, Nadine Wolf; Benni Bock (fr.)

Foodstyling: Andy Braumann,

Anne Frier, Marco Micliuc,

Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky,

Aylene Ruschke, Laura Vaupel;

Sherine Petersen (fr.)

Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: LECKER erscheint in der

Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG,

Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,

Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com

Managing Director: Frank Fröhling

Head of Marketing: Daniela Henning

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:

Viola Schwarz

Anzeigenpreisliste: Nr. 17

vom 1. Januar 2021

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:

Heike Peth

Leitung Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,

Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Einzelheftbestellung:

Pressevertrieb Nord KG,

Schnackenburgallee 11,

22525 Hamburg,

Bestellhotline: 01806 012906

(0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf, abweichende

Preise aus dem Ausland möglich;

Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Fax: 040 85369-111,

E-Mail: service@meine-zeitschrift.de,

Onlineshop: laden.lecker.de

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

Abo- und Bestellservice:

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Tel.: 040 32901616 (Mo.-Fr. 8-20 Uhr,

Sa. 9-14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und

restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,

Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.-Fr. 8-20 Uhr),

Fax: 0049 40 3019-8829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2021 Heinrich Bauer Verlag KG,
Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile,
verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird
nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in
Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Poland. LECKER (USPS no
Pending) is published 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



Orientalische Hähnchen-Reis-Bowl

• ca. 30 Minuten • einfach

• Portion ca. 550 kcal · E 40 g · F 21 g · KH 48 g

Zutaten für 4 Personen

1 EL Butter ▪ 200 g Basmatireis

Kurkuma, Salz, Pfeffer, Ras el Hanout (Gewürzmischung)

600 g Hähnchenfilet

5 EL Öl ▪ 4 EL Chilisoße

1 EL flüssiger Honig

5–6 EL Zitronensaft

150 g Vollmilchjoghurt

2 Tomaten

100 g Feldsalat

1 Butter in einem Topf schmelzen, Reis darin unter Rühren glasig dünsten. 400 ml Wasser, je $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma und Salz zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

2 Hähnchen waschen, trocken tupfen und in 2 EL heißem Öl unter Wenden ca. 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chilisoße, Honig, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Ras el Hanout verrühren. Hähnchen in der Pfanne

rundum damit einstreichen, von der Herdplatte ziehen und zugedeckt ruhen lassen.

3 Joghurt mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Ras el Hanout würzen. 3–4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen.

4 Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Feldsalat verlesen,

waschen und gut abtropfen lassen. Dann vorsichtig unter das Dressing heben.

5 Fleisch in Scheiben schneiden. Reis mit einer Gabel auflockern. Zusammen mit dem Salat anrichten. Den Joghurt darüberträufeln. Mit den Tomatenwürfeln bestreuen.





LUDWIG VON KAPFF

WIR EMPFEHLEN WEIN SEIT 1692

IHR PERSÖNLICHER
HELD IST NICHT DABEI?

15% **
RABATT
AUF ALLES

ausgenommen rabattierte
Ware und Subskription

CODE: LECKER21

**Der Gutscheincode ist gültig bis zum 08.10.2021. Nur einmal pro
Kunde im Onlineshop oder in den Filialen einlösbar; nicht mit
weiteren Rabatten kombinierbar.

Hier geht's
zum Paket ↗

statt € 48,70 **€ 29,90**
Liter: € 6,64



lvk.de/lecker



6 Flaschen im Probierpaket »Weinhelden« Bestell-Nr. 991245

*Angebot gültig solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert.

(04 21) 39 94 317

ludwig-von-kapff.de

lvk.de/unsere-weinlaeger

Ludwig von Kapff GmbH, Konsul-Smidt-Straße 8 J, 28217 Bremen, Telefon: (04 21) 39 94 317, service@ludwig-von-kapff.de



Warme Pilz-Stullen mit pochiertem Ei

• ca. 40 Minuten • einfach • Stück ca. 290 kcal · E 14 g · F 15 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Stück

250 g Champignons
3 EL Olivenöl ▪ Salz, Pfeffer
4 große Scheiben Bauernbrot
5 EL Weißweinessig
4 Eier ▪ 80 g Feldsalat
4 Stiele Petersilie
4 TL Frischkäse

- 1 Pilze putzen, in Scheiben schneiden, in 1 EL heißem Öl 3–4 Minuten braten. Salzen, pfeffern. Herausnehmen. Portionsweise 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Das Brot darin von beiden Seiten knusprig rösten. Herausnehmen.
- 2 Inzwischen 1 l Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Etwas Salz und Essig hinzugeben. Eier nacheinander in eine Suppenkelle schlagen und in das Essigwasser gleiten lassen. Bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten wachsweich garen.
- 3 Feldsalat und Petersilie waschen. Petersilienblätter hacken. Brote mit je 1 TL Frischkäse bestreichen. Mit Salat und Pilzen belegen. Eier aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf den Brotchen anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

VEGGIE

Gebackener Butternut „Caprese“

• ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 390 kcal · E 15 g · F 24 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

2 Butternut-Kürbisse (à ca. 800 g) ▪ Salz, getrockneter Oregano, Pfeffer
3–4 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 Dose (400 g) Pizzatomaten
100 g Kirschtomaten
1 Ciabatta-Brötchen ▪ 250 g Mozzarella ▪ 50 g Rucola

verrühren. Kürbisse mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit Marinade bepinseln. Pizzatomaten in die Kürbismulden verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen.

- 1 Kürbisse längs halbieren, entkernen, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mit ½ TL Oregano, Öl, Salz und Pfeffer
- 2 Kirschtomaten waschen und halbieren. Brötchen und Mozzarella in Stücke zupfen. Rucola waschen, grob hacken. Auf den vorgebackenen Kürbissen verteilen und unter dem heißen Backofengrill (ca. 220 °C) 3–5 Minuten überbacken.

SAISON-LIEBLING

VEGGIE

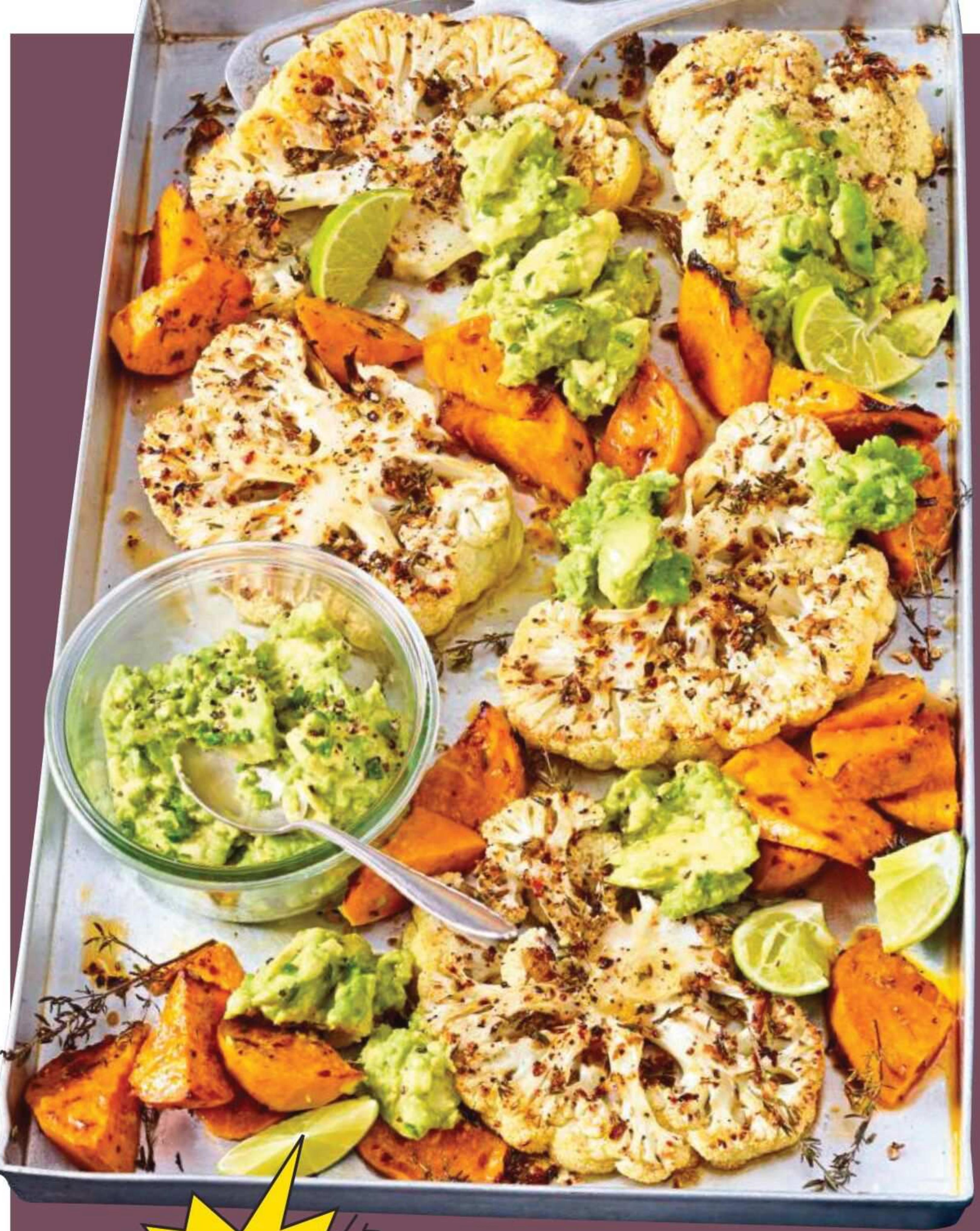




Almgenuss aus frischer Alpenmilch erleben



Entdecke Deine Bergader mit Almzeit.



Blumenkohlsteaks mit Süßkartoffeln aus dem Ofen

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 8 g · F 32 g · KH 54 g

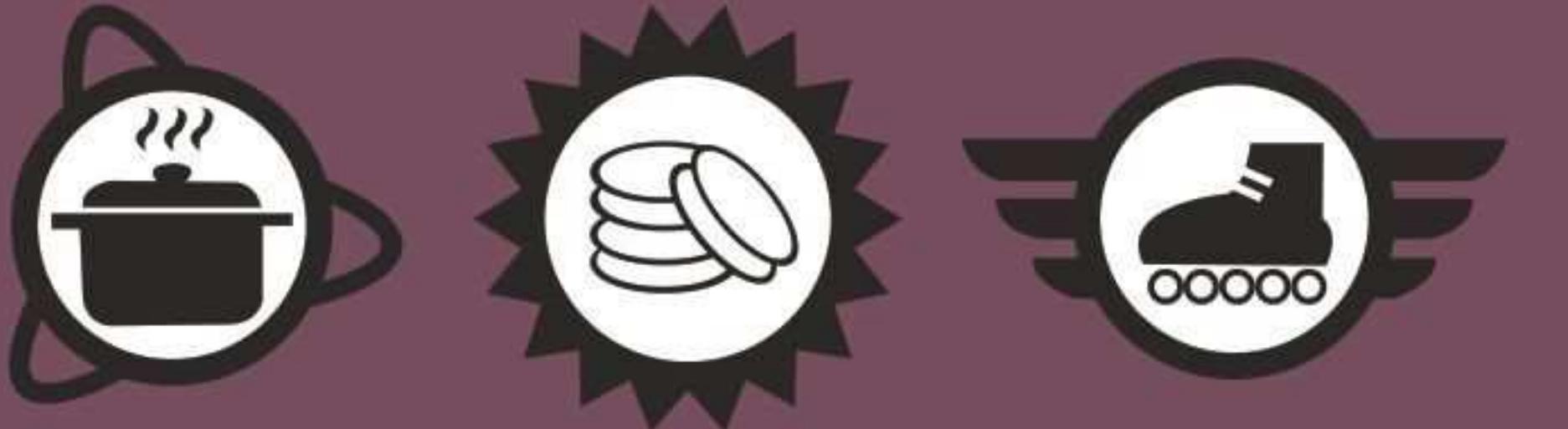
Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl (ca. 800 g)
750 g Süßkartoffeln
6 Stiele Thymian
2 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 2 cm)
Ingwer
8 EL Olivenöl
Kreuzkümmelsamen,
Pfeffer, Salz
1 grüne Chilischote
1 reife Avocado
3–4 EL Limettensaft
Limettenspalten
zum Anrichten
Backpapier

1 Blumenkohl waschen, im Ganzen in Scheiben (3 cm) schneiden. Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

2 Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Öl, Knoblauch, Ingwer, Thymian, 1 EL Kreuzkümmel, je 1TL Pfeffer und Salz mischen. Blumenkohl mit ca. $\frac{2}{3}$ des Würzöls bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kartoffeln im restlichen Würzöl wenden und zwischen den Blumenkohlscheiben verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten backen.

3 Für den Dip Chili waschen, längs aufschneiden, entkernen und hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob zerdrücken. Mit Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus dem Ofen holen, mit Avocado-Dip und Limettenspalten anrichten.



BÜRGER

Lust auf mehr?

Das Rezept für Schwäbische Maultaschen mit grünem Kokoscurry und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte



Maultaschen
gehen iuuuer!

ONIONomnom ...

ANGEBER-WISSEN RUND
UM DIE SPEZIALITÄT



ROYALER STARTSCHUSS

Kaiser Karl der Große erlaubte Winzern um 800 n. Chr., in Straußenvirtschaften Wein zu servieren. Wann genau der Zwiebelkuchen dazukam, ist nicht dokumentiert.



HOCH LEBE DIE ZWIEBEL!

Jedes Jahr im Herbst laden zahlreiche Gemeinden in Süddeutschland zu Zwiebelkuchenfesten ein. Allein in der Winzerkapelle Munzingen werden dann rund 600 Kilo des Gemüses geschält.



DIE LIEBEN VERWANDTEN

Andere Länder, andere Zwiebelkuchen! In Argentinien serviert man „Fugazzeta“, eine Variante mit Käse im Teig. In Nizza fallen Käse und saure Sahne weg. Dafür wird die „Pissaladière“ mit Oliven und Anchovis belegt.



All Eyes on ...
ZWIEBELKUCHEN

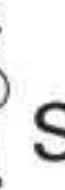
**Für uns bedeutet
Herbstanfang nicht Mütze,
Pfütze, Sturm – sondern
Federweißer und dazu dieser
deftige Gemüsekuchen**



ca. 2 Stunden



nicht so schwer



Stück ca. 380 kcal · E 15 g · F 22 g · KH 30 g

Zutaten für ca. 8 Stücke300 ml Milch1 Päckchen Trockenhefe350 g + etwas MehlZucker, Salz, Pfeffer ▪ 8 EL Öl3 Speisezwiebeln2–3 große rote Zwiebeln½ Bund Lauchzwiebeln200 g Schinkenwürfel200 g Käse (Stück; z. B.Emmentaler) ▪ 200 g saure Sahne4 Eier ▪ 5 SchnittlauchhalmeFett und Mehl für die Form

und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin knusprig braten und herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen, alle Zwiebeln ca. 5 Minuten unter Rühren glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen.

4 Käse grob reiben. Saure Sahne und Eier mit dem Schneebesen verquirlen. Käse, Zwiebeln und Schinken untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig in die Form geben und runderum bis an den Rand drücken.

5 Den Zwiebelmix auf dem Teig verstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Schnittlauch bestreuen. Warm oder kalt servieren.

1 Für den Hefeteig Milch in einem Topf leicht erwärmen. Vom Herd nehmen. Die Trockenhefe einrühren und auflösen. Mehl, 1 TL Zucker und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Eine Mulde ins Mehl drücken. Hefemilch in die Mulde gießen. Kurz mit den Knethaken des Rührgeräts verrühren. 4 EL Öl dazugeben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten.

2 Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestreuen und mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

3 Inzwischen Speisezwiebeln schälen und würfeln. Rote Zwiebeln schälen



WELCHE SORTE FÜR PIKANTE KUCHEN?

ROTE ZWIEBEL

Bringt Farbe auf den Kuchen und schmeckt etwas milder als die „normale“ Speisezwiebel.

GEMÜSEZWIEBEL

Die XL-Version ist fleischig, saftig und leicht süßlich im Geschmack. Ideal für große Mengen.

SPEISEZWIEBEL

Der Allrounder mit angenehm würziger Schärfe.

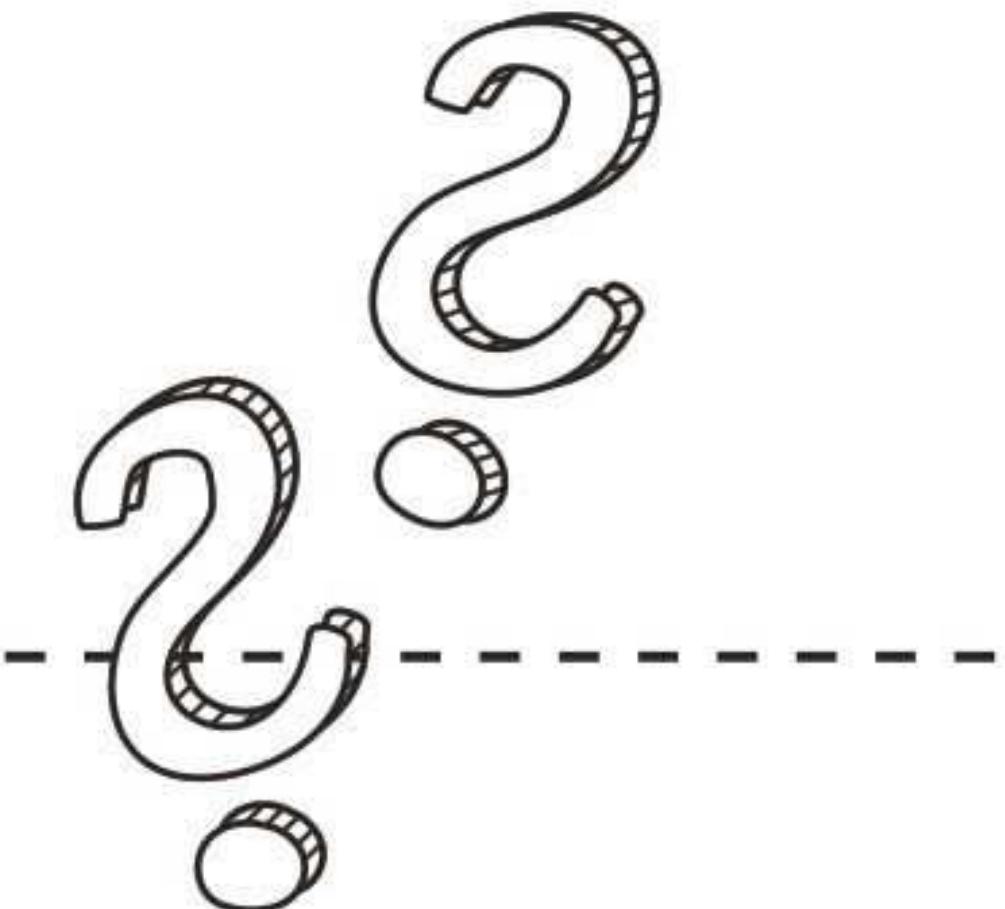
LAUCHZWIEBEL

Eher mild. Die grünen röhrenförmigen Blätter haben eine frische Schärfe, die an Schnittlauch erinnert.

LECKER-TIPP FÜR DAS ULTIMATIVE ZWIEBEL-ERLEBNIS: VERSCHIEDENE SORTEN KOMBINIEREN

Das kleine Zwiebel-Quiz

Während der herrlich duftende Kuchen im Ofen backt, vertreiben wir uns die Zeit mit etwas Rätselspaß

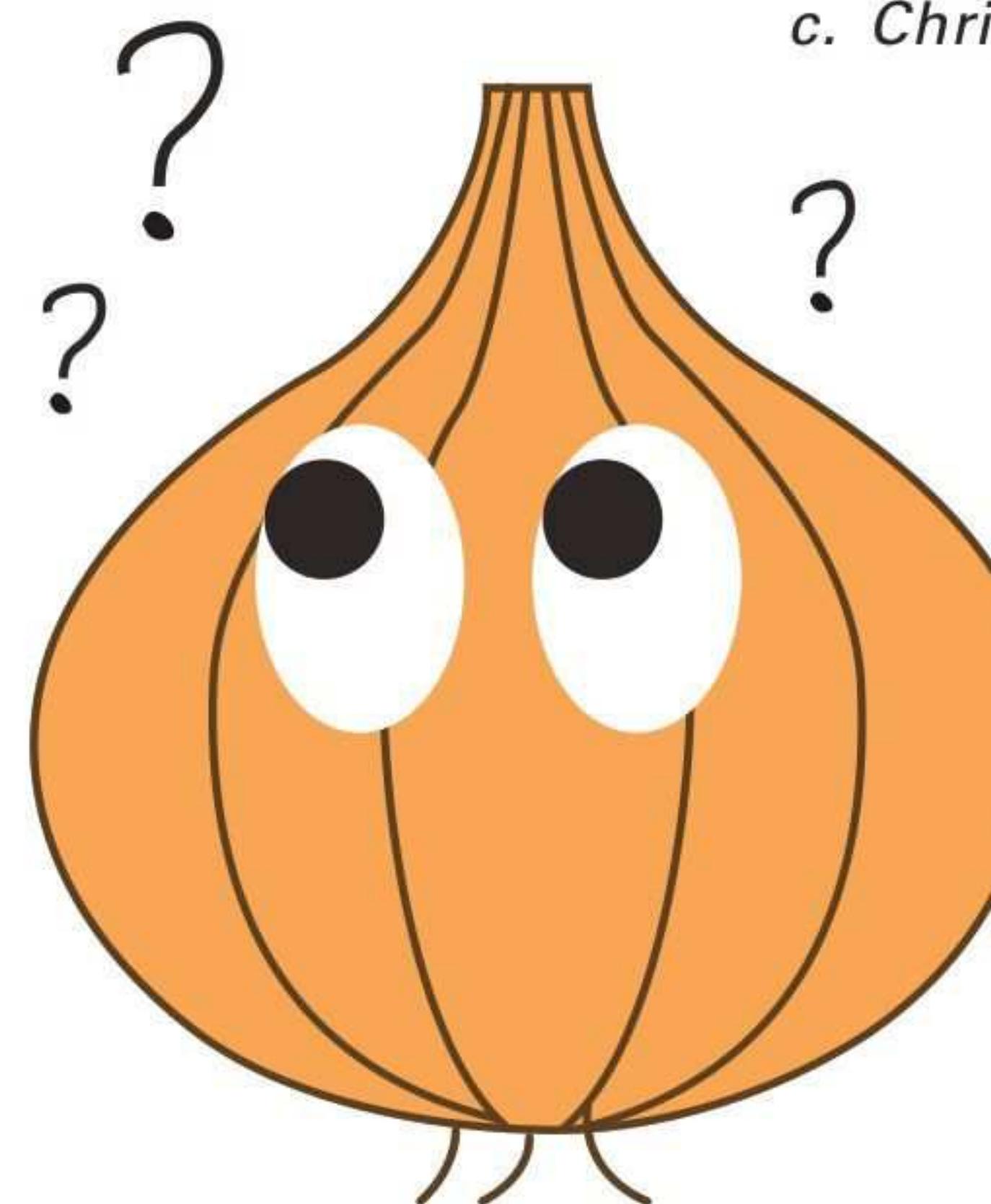


1. Die Speisezwiebel ist eine der ältesten uns bekannten Kulturpflanzen. Im Grab welcher berühmten Persönlichkeit fand man Zwiebelreste?

- a. Pharao Tutanchamun
- b. Feldherr Gaius Julius Cäsar
- c. Ordensgründerin Klara von Assisi

3. Die Zwiebel wurde 2015 aufgrund...

- a. ... der hohen Nachfrage zum beliebtesten Gemüse der Deutschen gekürt.
- b. ... von Ernteausfällen kurzweilig zum überdurchschnittlich teuren Luxus-Gemüse.
- c. ... ihrer Blutdruck, Blutfette und Blutzucker senkenden Wirkung zur Heilpflanze des Jahres gewählt.



2. Wer brachte die Speisezwiebel zu uns nach Mitteleuropa?

- a. Arabische Kaufleute
- b. Römische Legionäre
- c. Christoph Kolumbus

4. Wie viel wiegt die schwerste Zwiebel der Welt?

- a. 8,15 kg (reicht für etwa 12 Zwiebelkuchen)
- b. 2,30 kg (reicht für etwa 3 Zwiebelkuchen)
- c. 5,75 kg (reicht für etwa 8 Zwiebelkuchen)

5. Woher kommt der Zwiebelkuchen?

- a. Aus dem Schwabenland
- b. Aus dem Elsass
- c. Aus dem gesamten süddeutschen Weinbaugebiet und dem Elsass

6. In traditionsbewussten Häusern gilt für Zwiebelkuchen die Rezeptur

- a. Hälften Zwiebeln, Hälften Speck
- b. Drei Viertel Zwiebeln, ein Viertel Speck
- c. Ein Viertel Zwiebeln, drei Viertel Speck



Für alle Hefeteig-Muffel

ANNE FRIER
Food-Stylistin

VERRÄT ANNE DREI
TOLLE ALTERNATIVEN

1 DER KNUSPRIGE

Für **Mürbeteig** verknete ich 250 g Mehl, 150 g gewürfelte kalte Butter, ½ TL Salz, 1 Eigelb und 2 EL kaltes Wasser. In Folie wickeln, ca. 1 Stunde kühlen. Backzeit: Ca. 1 Stunde

2 DER LEICHE

Schön luftig wird's mit einem **Quark-Öl-Teig**. Dazu 200 g Mehl, 100 g Magerquark, 4 EL Öl, 3 EL Zucker, 1 Prise Salz, 4 EL Milch und 3 TL Backpulver verkneten. Backzeit: 30–35 Minuten

3 DER SCHNELLE

Wenn's fix gehen muss, schneide ich einfach fertigen **Blätterteig aus dem Kühlschrank** zu. Die Ofentemperatur erhöhe ich auf 200 °C (E-Herd). Backzeit: Ca. 40 Minuten



WAS HAT ES MIT DEN TRÄNEN AUF SICH?

In puncto Zwiebelschneiden werden wir gern mal zu Heulsusen. Schuld daran ist die im Gemüse enthaltene schwefelhaltige Aminosäure Alliin und das Enzym Alliinase. Damit die Augen trocken bleiben, am besten das Fenster öffnen und ein scharfes Messer verwenden – dann wird die Zwiebel nicht so stark gedrückt und setzt weniger Heulstoffe frei.

Beim Einschenken lassen sich mit etwas Fantasie wirbelnde Federchen darin sehen – so kam zumindest der Name zustande

ENTHÄLT 4–5 VOL.-% ALKOHOL

und schmeckt wie ein Mix aus **Traubensaft mit prickelndem Sekt** – je nach Gärungsgrad mal süßer, mal herber.

EIN GETRÄNK, VIELE NAMEN

Bei der Herstellung von Federweißer wird der Zucker im Traubensaft in Alkohol umgewandelt. Aufgrund des brodelnden Mosts wird der junge Wein auch **Rauscher, Bitzler, Sturm** oder **Sauser** genannt.



JUNGER HÜPFER

Idealerweise trinkt man Federweißer auf halbem Weg vom Traubensaft zum Wein, wenn sich **Süße, Alkohol und Fruchtsäure** in guter Balance befinden.

HALTBARKEIT

Gekühlt hält sich Federweißer ca. **2 Wochen**. Wer ihn herb mag, lässt ihn einige Stunden draußen stehen, bevor's in den Kühlschrank geht.

NUR VON SEPTEMBER BIS ENDE OKTOBER ERHÄLTLICH

DIE SACHE MIT DEM DECKEL

Den Verschluss auf keinen Fall fest zudrehen, sonst kann die entstehende Kohlensäure nicht entweichen. Flaschen daher auch stehend transportieren.

PRÄMIE!



Jetzt LECKER empfehlen und Prämie sichern!



Messerset, 4-tlg.

Das Messerset von BSF, eine Marke der Zwilling Gruppe, besteht aus Gemüsemesser (90 mm), Fleischmesser (160 mm), Kochmesser (200 mm) und Brotmesser (200 mm). Material: rostfreier Spezialstahl.



Pfannenset mit Holzgriff, 3tlg.

Ideal zum Braten und Kochen ohne Fett. Extrem robust und langlebig dank der pflanzlichen und plastikfreien Keramik-Antihaft-Versiegelung. Backofen- und spülmaschinengeeignet. Für alle Herdarten. 3 Pfannen: ø 20 cm, ø 24 cm, ø 28 cm. Zuzahlung nur 11€!



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



Villeroy & Boch
1748

Lunchbox, rund

Die Kollektion To Go & To Stay ist der trendbewusste Begleiter für alle, die umweltbewusst und gesund das Leben genießen wollen. Material: Premium Porcelain, Silikon. Geschmacksneutral, schadstofffrei. Mikrowellen-, backofen-, spülmaschinengeeignet. Maße: 13 x 13 x 9,5 cm, 13 x 13 x 6 cm. Zuzahlung nur 8 €!



Viele ABO-Vorteile: • 2x GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug • LECKER empfehlen und TOP-Prämie wählen • Keine Ausgabe verpassen • Jeder kann werben

Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen,
unterschreiben und gleich abschicken.

0180 6/00 52 80

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

www.lecker.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

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

Informationen zu Ihrem Abonnement:

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

- (29) **Messerset, 4-tlg.**
 (32) **Pfannenset mit Holzgriff, 3tlg., zzgl. 11 €***
 (33) **Lunchbox, rund, zzgl. 8 €***
 (28) **30 € Rewe Gutschein**
 (9) **30 € Ikea Gutschein**
 (3) **30 € Aral SuperCard**
 (1) **30 € Amazon.de Gutschein**

635 02 02231855
LE #10/21 - 6227

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail

(für evtl. Rückfragen)

Telefon

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

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform kündige. Ich erhalte LECKER 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 kostenfrei, 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 darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

(für Kundenkorrespondenz)

E-Mail

Telefon

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

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

IBAN

Bankleitzahl

Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Scharf, feurig oder EXTRA HOT?



*Welche Chili wir in Zukunft sicher
meiden. Und warum die Kerne nicht
so schlimm sind, wie wir dachten.
Ein kleiner LECKER-Chili-Guide*

DIE KERNE SIND'S NICHT

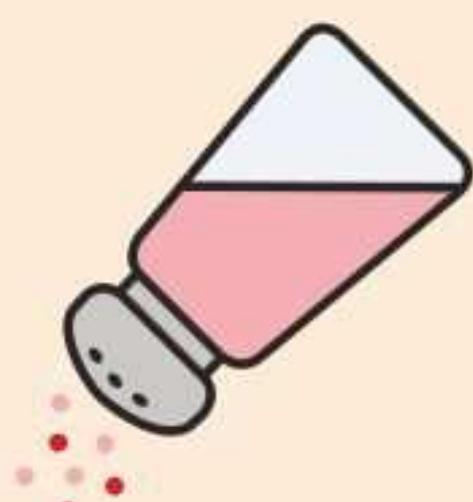
Wie scharf eine Chilischote ist, hängt vom Capsaicin-Gehalt der jeweiligen Sorte ab. Besonders viel dieser Substanz befindet sich in den weißen Rippen, an denen die Kerne hängen. Wer seine Schoten entschärfen will, sollte also mehr als nur die Kerne herauslösen.

Doktor Chili

Capsaicin löst neben dem Schärfe- auch einen Wärmereiz aus. Diesen durchblutungsfördernden und wärmenden Effekt nutzen auch medizinische Pflaster oder Salben aus, z. B. gegen Verspannungen.



**AUS RESTEN
WÜRZSALZ
MACHEN**
**1–2 Chilis pro 100 g
grobem Meersalz
hacken und mit
dem Salz mischen.
Ca. 1 Woche ziehen
lassen. Gekühlt
und gut ver-
schlossen lagern.**



SCHON GEWUSST?

Chilipulver ist eine eher milde 🔥 Gewürzmischung aus Cayennepfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Oregano und je nach Mix auch Muskat, Zimt oder Nelken. Wer's schärfer mag, sollte hingegen lieber zu **Cayennepfeffer** greifen. Dieser besteht zu 100 % aus Chilischoten der Sorte Cayenne 🔥🔥🔥.



WER DIE WAHL HAT ...

... ist im Supermarkt vermutlich bei all den verschiedenen Begriffen doch etwas verunsichert. Chili, Pimiento, Peperoncini – was ist denn der Unterschied?

CHILI Die Bezeichnung ist ein Sammelbegriff für alle **capsaicinhaltigen Gewürzpflanzen**. Also alle scharfen Schoten in frischer oder getrockneter Form. Einen Überblick zu den Sorten und ihren (doch sehr unterschiedlichen) Schärfegraden gibt es rechts.

PEPERONI ODER AUCH PFEFFERONI

Die Schoten zählen ebenfalls zu den scharfen Gewürzpflanzen, sind aber **größer und oft milder**. Sie kommen meistens aus dem Mittelmeerraum und werden in einem Würzsud eingelegt angeboten (siehe Seite 90).

PIMENTOS Die **kleinen grünen Bratpaprika** gehören tatsächlich auch zu den Chilis. Da sie aber noch unreif geerntet werden, sind sie in der Regel eher mild. Aaaber: Ab und zu versteckt sich auch eine feurige darunter!

PEPERONCINO Ist der **italienische Name** für Chilischoten und bedeutet übersetzt „kleine Paprika“.



ZUR PFLANZENGATTUNG PAPRIKA (CAPSICUM) GEHÖRT NICHT NUR DAS MILDE GEMÜSE, SONDERN AUCH DIE SCHARFE GEWÜRZPFLANZE.



0–3 Mild 4–6 Wohliges Brennen 7–9 Sehr scharf > 10 Autsch!



Zu scharf?

Was wirklich hilft, wenn es brennt...

... im Topf

Eine zu feurige Soße lässt sich mit Erdnussbutter, Honig, Kokosmilch, Frischkäse, Sahne oder Schmand abmildern. Einfach einröhren, was gerade da ist – und was am besten zum Essen passt.

... auf der Haut

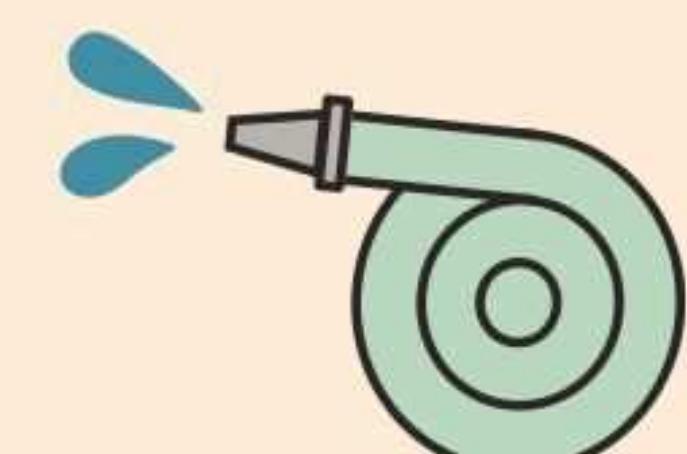
Wenn man sich nach dem Schnippeln unbedacht an Nase oder Auge fasst, tut's richtig weh.

Hier hilft leider nur Vorbeugen: Nach dem Schnippeln sofort Hände (und Fingernägel) mit Öl einreiben, dann mit Spülmittel und Wasser gründlich abwaschen.

... im Mund

Brot oder Milchprodukte schwächen die Wirkung vom Capsaicin und lindern den Schmerz.

Tipp der Wissenschaft: Beides kombinieren, etwa als Käsebrot – einer Studie zufolge ist diese Kombi besonders wirksam.



Statt Wasser lieber mit Milch löschen



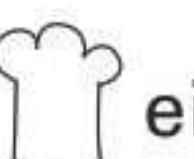
FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE
GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Kichererbsensalat

„ORIENT-EXPRESS“

Immer mit der Ruhe und ran an Dose und Hobel. Ruck, zuck steht es dann vor uns – das ideale Nervenfutter

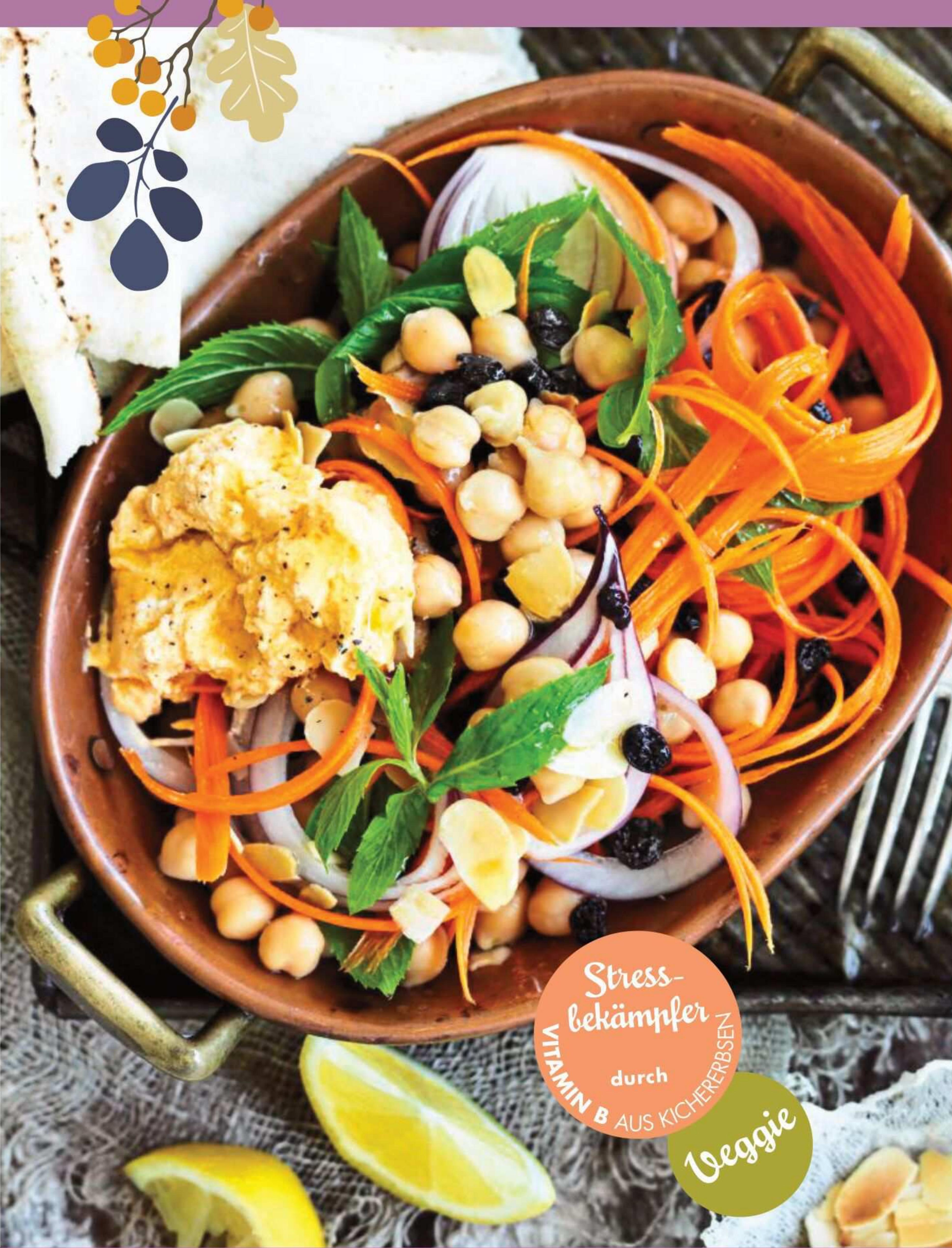
ca. 20 Minuten  einfach  Portion

ca. 320 kcal · E 16 g · F 13 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
600 g Möhren ■ 1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl ■ 2 EL Zitronensaft
2 EL flüssiger Honig ■ Salz, Pfeffer
50 g Mandelblättchen ■ 50 g Sultaninen
4 Stiele Minze ■ 250 g Magerquark
3 TL Harissa-Paste (Chilipaste)

- 1 Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Möhren schälen, in dünne Streifen oder Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- 2 Öl, Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing, bis auf 1 EL, mit den vorbereiteten Zutaten, Mandelblättchen und Sultaninen vermengen.
- 3 Minze waschen, Blättchen abzupfen. Quark mit Harissa-Paste verrühren, abschmecken und auf den Salat geben. Salat mit übrigem Dressing beträufeln, mit Minze anrichten. Dazu schmeckt Fladenbrot.



Portobello-Pilz auf PARMESAN-SCHNITZELCHEN

Fast wie ein Herbstspaziergang auf dem Teller: Die leckere Pilz-Kräuter-Kombi duftet herrlich würzig nach Wald ...





Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen
je $\frac{1}{2}$ Bund Thymian und
Basilikum ■ $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
2 EL Pinienkerne ■ 50 g gehobelter
Parmesan ■ 50 ml + 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer ■ 4 Portobello-Pilze
oder ca. 300 g Riesenchampignons
8 Minutensteaks (à ca. 80 g;
Hähnchen, Rind oder Schwein)
2 EL Sonnenblumenöl
Backpapier

ca. 30 Minuten einfach Portion ca. 510 kcal · E 42 g · F 37 g · KH 2 g

- 1 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. Kräuter waschen und, bis auf 3 Thymianstiele, abzupfen. Zitrone heiß waschen. Schale abreiben, Saft auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne, Hälfte vom Parmesan, 50 ml Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 2 Pilze putzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Salz sowie

Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 10–12 Minuten backen.

- 3 Fleisch trocken tupfen. Rest Knoblauch schälen. 2 EL Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und 3 Thymianstiele darin anschwitzen. Fleisch zugeben, ca. 1 Minute pro Seite braten. Mit Rest Parmesan bestreuen, kurz erwärmen. Die Pilze darauf anrichten und etwas Pesto daraufgeben.

Rindfleisch aus Weidehaltung für höchsten Grillgenuss.

Natürlich nachhaltig:

- ✓ 99% Familienbetriebe
- ✓ 220+ Tage Weidehaltung
- ✓ 90% grasbasierte Ernährung



BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

Neugierig
geworden?



irishbeef.de





Seelenstreichler MIT GEMÜSEKRAFT

Süppchen mit der Lizenz zum Schlürfen!
Denn so schmecken die Aromen der
gerösteten Paprika noch intensiver nach
Süden als ohnehin schon



Zutaten für 4 Personen

6 rote Paprikaschoten
1 rote Zwiebel
1 Stange Porree
3 Stangen Staudensellerie
3 EL Olivenöl ■ 5–6 Stiele Oregano ■ 1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver
Fett für das Blech

ca. 1 1/4 Stunden

einfach



Portion ca. 140 kcal · E 3 g · F 8 g · KH 10 g

- 1 Paprika halbieren, entkernen, waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein gefettetes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 12 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft.
- 2 Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln. Porree und Sellerie putzen, waschen und in Ringe bzw. Stücke schneiden. Paprika aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

- 3 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Porree und Sellerie darin 2–3 Minuten anbraten. Oregano waschen, Blättchen abzupfen. Paprika und Oregano, bis auf etwas zum Garnieren, zum Gemüse geben. Brühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.
- 4 Suppe mit Salz, Pfeffer und 1TL Paprikapulver würzen. Suppe fein pürieren. Mit Rest Oregano bestreuen. Dazu schmeckt das Körnerbrot von Seite 72.

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

„MIT ZUNEHMENDEM ALTER WIRD DIE HAUT ANFÄLLIGER FÜR INFektIONEN.“¹



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.² 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.

1. 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 2. 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*)

Betasodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. **Salbe Anwendungsgebiete:** Betasodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betasodona® 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:** Betasodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betasodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betasodona® 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

Kerngesundes KRAFTKORNBROT

Mehl? Brauchen wir nicht.
Korn an Korn gibt locker
Energie bis zum Abend



ca. 1½ Stunden + Wartezeit
einfach Scheibe ca. 170 kcal
· E 6 g · F 10 g · KH 11 g

Zutaten für 1 Brot (ca. 30 Scheiben)

250 g + 1 EL Sonnenblumenkerne
60 g + 1 EL Kürbiskerne
100 g Haselnüsse ■ Kümmel-, Koriander-, Fenchelsamen, Salz
300 g zarte Haferflocken
180 g geschrotete Leinsamen
40 g Flohsamenschalen (Bioladen)
2 EL flüssiger Honig ■ 6 EL Öl
<i>Backpapier</i>

1 250 g Sonnenblumen-, 60 g Kürbiskerne und Haselnüsse, ½ TL Kümmel und je 1 TL Koriander und Fenchel auf einem Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen. Portionsweise im Universalzerkleinerer grob hacken.

2 Kern-Mix mit Hafer, Leinsamen, Flohsamenschalen, 2TL Salz, Honig, Öl und 700 ml warmem Wasser ca. 5 Minuten verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

3 Eine Kastenform (ca. 2 l Inhalt) mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen. Mit je 1 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) etwa 1 Stunde backen. Das Brot aus der Form lösen, auskühlen lassen.



VOLLE PFLANZENKRAFT VORAUß

Dieses vegetarische Schätzchen ist mit dem Thermomix® schnell zubereitet

Ein guter Burger braucht Fleisch? Nein! Denn saisonale und regionale Produkte auf Pflanzenbasis sind oft viel abwechslungsreicher und eine überraschend leckere Alternative. Der Thermomix® ist der perfekte Küchenpartner, wenn es um die Zubereitung von frischen vegetarischen und veganen Zutaten geht: Er erledigt das Zerkleinern von Gemüse und Obst im Nu und dampfgart vitaminschonend und knackig, sodass die Aromen erhalten bleiben und neu entdeckt werden können. Der Clou: Der Thermomix® vereinfacht das Kochen auf jedem Level: ob Alltagskoch, Hobbykoch oder Spitzenkoch.

Mehr Infos unter www.thermomix.de



Jeden Tag neue
Lieblingsrezepte unter
www.cookidoo.de



RICKY SAWARD - VEGANER STERNEKOCH

Deutschlands einziger veganer Sterne-Koch ist ein großer Fan des Thermomix®. Liebevoll nennt er ihn seinen sexy, stylischen Helfer. „Eine Küche ohne Thermomix® ist für mich tatsächlich nicht mehr denkbar.“ Für den Pulled-Jackfrucht-Burger hat er noch tolle Tipps: „Ich würde Crème fraîche, Worcestersauce und Honig durch vegane Produkte ersetzen. Anstatt des Rotkohls würde ich auf ein Sauerkraut gehen, wegen des süß-sauren Geschmacks.“

PULLED-JACKFRUCHT-BURGER

Kennen Sie die Jackfrucht? Sie wächst in Süd- und Südostasien und verfügt über ein Fruchtfleisch, das auch beim Kochen schön bissfest bleibt und deshalb der perfekte Fleischersatz ist. Mit knackigem Rotkohl, Schalotten, Paprika, Crème fraîche und Worcestersauce lässt sich damit ein leckerer vegetarischer Pulled-Jackfrucht-Burger zaubern. Das komplette Rezept gibt es auf dem Thermomix® Rezept-Streaming-Portal Cookidoo. Hier finden Sie mit über 9.000 köstlichen und anregenden Rezeptideen, darunter allein 1.000 vegetarische, garantiert auch Ihr Thermomix® Lieblingsrezept mit Gelinggarantie.

Grenzenlose und internationale Rezeptauswahl unter www.cookidoo.de





YAY ODER NAY?
Einer US-Studie
zufolge entschei-
den unsere Gene,
ob wir Koriander
mögen oder nicht.
Alternativ einfach
mit etwas Peter-
silie bestreuen.



Rainbow Salad

MIT MUNTERMACH-GARANTIE

**Alles so schön bunt hier. Das ist genau das,
was wir jetzt brauchen: Farbe auf dem Teller, die auch
graue Regentage sonnig strahlen lässt**



ca. 30 Minuten



einfach



Portion

ca. 500 kcal · E 14 g · F 16 g · KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

200 g grüne TK-Bohnen

Salz, Zucker

200 g Glasnudeln

300 g Rotkohl

1 Mango ■ 2 Möhren

½ Bund Koriander

1 rote Chilischote

2-3 EL Agavendicksaft

Saft von 1 Limette

2 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

2 EL Öl zum Braten

200 g Räuchertofu

4 EL gesalzene geröstete

Erdnüsse



- 1 Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, ca. 3 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kohl putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit $\frac{1}{4}$ TL Salz und 1 TL Zucker gründlich verkneten.
- 2 Mango schälen. Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in Streifen schneiden. Möhren schälen, in Streifen schneiden. Koriander waschen. Nudeln und Bohnen kalt abschrecken, abtropfen lassen.
- 3 Chili entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Agavendicksaft, Limettensaft, Sojasoße und Sesamöl verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu grob zerbröseln und darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten.
- 4 Nudeln, Rotkohl, Bohnen, Möhren, Mango und Tofu in Bowls anrichten. Das Dressing darüberträufeln. Mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.

Rapso[®]

DAS ORIGINAL

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



Natürlich aus Österreich

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





Power-Lachsfilet

„MEER UND MEHR“

Wirklich ein Top-Team: Der zarte Fisch und die Würz-Linsen sind dank reichlich gesunder Fette nicht nur das ideale Brain-Food – sie versorgen auch unsere Muskeln mit hochwertigem Eiweiß

ca. 35 Minuten einfach Portion ca. 550 kcal · E 42 g · F 31 g · KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

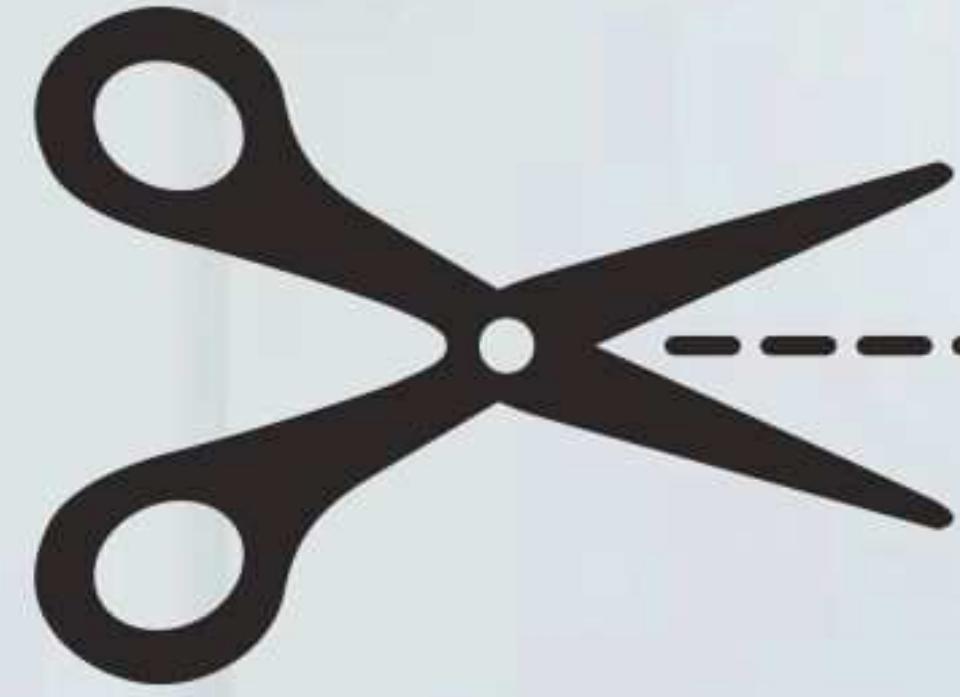
1 Zwiebel ■ 4 EL Olivenöl
160 g grüne Linsen (z. B. Puy)
gemahlener Kümmel, gemahlener Koriander, Salz, Pfeffer
375 ml Gemüsebrühe
120 g Babyspinat
8 Stiele Dill ■ 4 Lachsfilets
(ohne Haut, à 150 g)
1 Bio-Zitrone
150 g griechischer Joghurt
evtl. grober Pfeffer zum Bestreuen

- 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Linsen, je 1 TL Kümmel und Koriander zufügen und kurz mitdünsten. Brühe zugeben und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen.
- 2 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen.
- 3 Lachs trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.
- 4 Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Linsen mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Linsen, Spinat und Lachs auf Tellern anrichten. Den Joghurt daraufgeben. Mit Dill und evtl. grobem Pfeffer bestreuen.



LINSENWEISHEIT

Je kleiner die Linse, umso leichter verdaulich. Dill und Kümmel geben tolle Würze und wirken Luft im Bauch entgegen.



DAS
DEKO-

Wochenend- PROJEKT

HALT! STOPP! BEVOR SIE ALTE HOLZLÖFFEL UND
SCHNEIDEBRETTER ENTSORGEN, GEBEN SIE IHNEN
NOCH EINE ZWEITE CHANCE: MIT EIN PAAR
EINFACHEN TRICKS VERHELLEN WIR DEN AUSRANGIERTEN
KÜCHENHELFERN ZU NEUEM DIY-GLANZ



Kennen Sie schon
unsere Lecker-App?



EIN PLÄTZCHEN FÜRS TABLET

DAS BRAUCHT MAN:

- Holzwinkel (Baumarkt)
- Holzbrett
- Holzstück (4 x 8 cm)
- Holzleim • 2 Holzschrauben
- Acrylfarbe in Weiß und und Schwarz (Bastelladen)
- evtl. Klarlack • Korken • Säge
- Akkubohrer • Pinsel

UND SO GEHT'S:

1 Den Winkel mit Holzleim von hinten mit der Stütze nach oben gerichtet gegen das Brett kleben, sodass es leicht nach hinten geneigt aufstellbar ist. Beides mit wasser verdünnter weißer Farbe lasieren und trocknen lassen.

2 Für die Ablagefläche das Holzstück zusägen, ebenfalls mit weißer Farbe lasieren und trocknen lassen.

3 Die Ablage mit Holzleim unten auf die Brett vorderseite kleben. Von hinten mit Holzschrauben fixieren.

4 Mit einem kleinen Korken und schwarzer Farbe Punkte auf die Vorderseite des Brettes stempeln, trocknen lassen.

5 Brett eventuell mit Klarlack lackieren. Trocknen lassen.



PUBLIKUM BEIM KOCHEN

DAS BRAUCHT MAN:

- Holzlöffel und -gabeln
- Bleistift
- Acrylfarbe
- Pinsel
- evtl. Klarlack

UND SO GEHT'S:

1 Mit einem Bleistift Gesichter oder Muster auf Holzlöffel und -gabeln vormalen.

2 Mit Acrylfarbe Vor- gezeichnetes ausmalen und trocknen lassen.

3 Löffel eventuell mit Klarlack lackieren. Trocknen lassen.





„ICH BIN
DAS GULASCH
UND DU
DER SALAT.“

„BRINGST DU
NOCH BROT
ZUM DIPPEN
MIT ODER
SOLL ICH?“



IT'S A POTLUCK*!

Gastgeben kann so entspannt sein. Zumindest, wenn Sie eine Mitbring-Party schmeißen. Denn dafür bereitet jeder Guest etwas zu Hause vor und bringt sein *Topfglück einfach mit. Klingt gut? Wir hätten da ein paar geniale One-Pot-Wonder, die sich wunderbar zur nächsten Feier transportieren lassen

ÜBERBACKENE PIZZA-ROLLS

ZUM MITNEHMEN

„Wow, was ist das Leckeres?“, werden Sie bei diesem Topf voller Hefeschnecken, gefüllt mit Tomatensugo und Zucchinispalten, auf der Feier öfter hören. „Einfach zugreifen! Die sind noch warm, schmecken aber auch kalt“, können Sie dann sagen



ca. 1 1/4 Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit



nicht so schwer



Portion ca. 470 kcal · E 18 g · F 14 g · KH 65 g

Zutaten für 6 Personen

1/2 Würfel (ca. 21 g) Hefe
Zucker, Salz, Pfeffer
500 g + etwas Mehl (Type 550)
2 EL + etwas Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
200 g passierte Tomaten
1/2 TL getrockneter Oregano
1 große Zucchini (ca. 300 g)
250 g Mozzarella
8 Stiele Basilikum

1 Für den Teig Hefe zerbröckeln, mit 1/2 TL Zucker und 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mit 500 g Mehl, 1 TL Salz und 2 EL Öl zu einem geschmeidigen Teig verketten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Mit Tomatenmark, passierten Tomaten, Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini waschen, über Kreuz vierteln und jedes Stück längs dritteln.

3 Hefeteig auf etwas Mehl ausrollen (ca. 30 x 40 cm). Längs in 6 Streifen (à ca. 5 cm Breite) schneiden. Streifen jeweils quer halbieren und mit 1-2 EL Tomatensugo bestreichen. Auf jeden Teigstreifen an einem Ende 1 Stück Zucchini so legen, dass es über eine Seite hinausragt. Streifen aufrollen,

mit Zucchinispitze nach oben aufrecht in einen geölten ofenfesten Topf (mindestens 25 cm Ø) stellen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 Pizzarolls im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten vorbacken. Hälfte vom Mozzarella klein zupfen, auf den Rolls verteilen und ca. 20 Minuten weiterbacken.

5 Zum Servieren Rest Käse klein zupfen, Basilikum waschen. Beides auf den Pizzarolls anrichten.

**DEN DECKEL
MIT ZWEI
GUMMIS AN
DEN
HENKELN
BEFESTIGEN.
(S. SEITE 78)**

BRING 'NEN TOPF MIT

Unser Mitbring-Held für Partys: der Kochtopf. Das Gericht nehmen wir nach dem Kochen direkt darin mit, statt Folie kommt der Deckel drauf und an den Griffen lässt er sich super tragen. Man kann den Topf vor Ort auch noch mal auf den Herd oder in den Ofen stellen. Ach ja, Abwasch sparen wir uns so natürlich auch.





veggie

ZUM
AUFWÄRMEN:
MIT DECKEL
BEI 200 °C
FÜR CA.
15 MINUTEN
IN DEN OFEN
SCHIEBEN.



veggie

GEMÜSE MIT
ZITRONENSAFT
BETRÄUFELN,
SO BLEIBT
ES LÄNGER
KNACKIG-
FRISCH.

ca. 45 Minuten  einfach Portion ca. 650 kcal · E 15 g · F 32 g · KH 72 g

Zutaten für **6** Personen

2 Knoblauchzehen
80 ml + 5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
gemahlener Kreuzkümmel,
Salz, Pfeffer, Zucker
4 Wezentortillas
(Wraps; ca. 250 g)
250 ml Rote-Bete-Saft
250 ml Gemüsebrühe
350 g Couscous
3 Möhren • 1 Salatgurke
3 Lauchzwiebeln
1 Römersalat • ½ Granatapfel
je 1 TL süßer und Dijonsenf
4 EL Weißweinessig
100 g Feta • Backpapier

1 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit 80 ml Öl, Zitronenschale, 1 TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Tortillas damit bepinseln und achteln. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

2 Rote-Bete-Saft, Brühe und 1 EL Öl im Topf aufkochen, Couscous einstreuen und vom Herd ziehen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

3 Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und würfeln. Lauch-

zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Tortillachips herausnehmen und auskühlen lassen.

4 Für das Dressing beide Sorten Senf, Essig, 4 EL Öl, je ¼ TL Salz und Zucker in ein Schraubglas geben. Verschließen und kräftig schütteln.

5 Zum Servieren in der Couscous-Mitte eine Mulde für das Dressingglas formen. Glas hineinstellen. Rundherum Möhren, Gurke und Salat verteilen. Feta zerbröseln, mit Zwiebeln und Granatapfelkernen darüberstreuen. Tortillachips zwischen Salat und Topfrand stecken.

POTLUCK-GASTGEBER?

Damit auf dem Tisch nicht nur Chili con Carne steht, vorher eine Liste mit Food-Kategorien (Salat, Suppe, Gulasch usw.) rumschicken, in der sich jeder Gast eintragen kann. Super funktioniert das über die Online-Dienste Doodle oder Google Drive. Und nicht vergessen festzulegen, wer sich um die Getränke kümmert. In der Regel macht das der Gastgeber ...

WIE
WÄRE
ES NOCH
MIT
EINEM
MOTTO?

SALAT-COUSCOUS-KREISEL MIT GOOD-TO-GO-VINAIGRETTE

Sie wollen, dass Ihr Salat im Mittelpunkt steht? Unser Vorschlag: Couscous mit Rote-Bete-Saft einfärben, Tortillachips selbst machen und alles mit Gemüse und Feta rund ums Senf-Dressing anrichten. An der Kreation kommt keiner vorbei



MEAL-PREP-GULASCH

MIT KROKETTENSPIRALE

Gulasch sieht doch langweilig aus? Mit fertigen Potato Pops lässt sich der Rinder-Schmortopf mit Rotwein und weißen Bohnen ganz einfach aufpimpen. Und die Beilage ist all-inclusive!



ca. 2 1/4 Stunden



einfach



Portion ca. 560 kcal · E 57 g · F 22 g · KH 23 g

Zutaten für 6 Personen

1 Gemüsezwiebel

1,5 kg Rindergulasch

4 EL Öl

Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer

2 EL Tomatenmark

200 ml trockner Rotwein

300 ml Fleischbrühe

3 rote Paprikaschoten

1 Dose (425 ml) stückige

Tomaten

1 Dose (425 ml) weiße Bohnen

500 g TK-Kartoffel-Pops

(z. B. von McCain)

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Fleischwürfel trocken tupfen, nach Belieben etwas kleiner schneiden.

2 In einem großen Topf Fleisch in drei Portionen jeweils in 1 EL heißem Öl kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebel im verbliebenen Bratfett anbraten. Das Fleisch zufügen. Mit 1 TL Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren. Mit Wein ablöschten und leicht einköcheln. Brühe angießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren.

3 Paprika waschen und klein schneiden. Mit Tomaten ins Gulasch rühren. Ca. 20 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bohnen kalt abspülen und ins Gulasch rühren.

4 Zum Servieren gefrorene Kartoffel-Pops kreisförmig auf dem Gulasch anrichten. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Zum Knusprigbräunen kurz vor Garzeitende eventuell den Backofengrill dazuschalten.

POTLUCK-GAST?

Da jeder mal von allen Gerichten probieren will, sind die benötigten Portionen meistens kleiner. Bringen Sie lieber noch einen Schwung Besteck oder Teller mit – dafür ist jeder Gastgeber dankbar. Und wenn Ihr Essen noch mal in den Ofen oder auf den Herd muss, besser vorher anmelden. Sonst gibt es Stau in der Küche.

1 NORMALE
PORTION
ENTSPRICHT
2 POTLUCK-
PORTIONEN.





FÜR EIN VIRGIN-
GULASCH WEIN
DURCH APFEL-
SAFT UND 4 EL
BALSAMICO-
ESSIG ERSETZEN.

BEIM GASTGEBER
NUR NOCH
WASSER UND
NUDELN ZUGEBEN
UND ALLES
ERHITZEN.



BUNTE PHO IM WOK

ZUM VOR-ORT-FERTIG-ZAUBERN

Etwas Show Cooking muss sein? Zu Hause schon mal Hack und Pak-Choi-Stiele anbraten sowie alles von Champignons bis Zwiebeln für die Suppeneinlage vorschnippeln. Der große Auftritt folgt beim Gastgeber, wenn alles in der heißen Brühe vereint wird



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 550 kcal · E 26 g · F 28 g · KH 48 g

Zutaten für **6** Personen

2 Knoblauchzehen

1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer

3 Baby-Pak-Choi

2 EL Sesamöl

600 g Schweinehack

6 EL Sojasoße

Chilipulver, gemahlene

Gewürznelke

200 g Zuckerschoten

100 g Mungobohnensprossen

1 rote Zwiebel

150 g Champignons

1-2 EL Limettensaft

8 Stiele Thai-Basilikum

300 g Reisbandnudeln

1 Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Pak Choi waschen, Blätter abschneiden, und beiseitelegen. Die Stiele in breite Streifen schneiden.

2 Öl in einem Wok mit Deckel (oder einem großen Topf) erhitzen. Hack darin krümelig braten. Knoblauch und Ingwer zufügen, ca. 2 Minuten mitbraten. Pak-Choi-Stiele zugeben, kurz mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Mit $\frac{1}{4}$ TL Chili und 2 Prisen Gewürznelke würzen. Vom Herd ziehen.

3 Zuckerschoten und Sprossen waschen, mit Pak-Choi-Blättern in den Hacktopf geben. Zwiebel schälen, in feine Streifen und Pilze in Scheiben schneiden, mit Limettensaft beträufeln. Basilikum waschen. Vorbereitete Zutaten in ein gut schließendes Gefäß füllen.

4 Zum Servieren 1,5 l heißes Wasser zum Hacktopf geben und aufkochen. Nudeln darin 2-3 Minuten köcheln. Suppe mit Zwiebelstreifen, Pilzscheiben und Basilikum anrichten.

**SUPER-
GÄSTE ...**

... fragen beim Rausgehen, ob sie schon mal Müll mitnehmen können oder 'nen Schwung Leergut einpacken sollen. Darüber freut sich jeder Gastgeber – und richtet dann sicher gern die nächste Party aus.

**UND: TOPF
UNGEWÜLT
MIT NACH
HAUSE
NEHMEN.**





Bisschen übertrieben mit der Schärfe? Etwas Honig wirkt abmildern

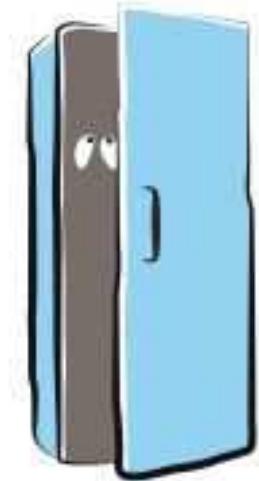
Die Geister

BOO!

----- AUS DEM KÜHLSCHRANK -----

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

Da war dieser griechische Salat, den man für eine Party mal mit einer Handvoll Peperoni garniert hat. Seitdem steht das Glas im Kühlschrank. Wir fordern: Free the Peperoni! Denn dieses Schotengemüse hat ordentlich Wumms – und wir reden hier nicht nur von der Schärfe. Außerdem kann man damit richtig zaubern, ja, ganz ehrlich ...



Wie lange dauert der Spuk?

Im Glas sind Peperoni drei bis fünf Jahre haltbar, geöffnet dürfen sie im Kühlschrank noch mindestens drei Monate lagern. Dafür Peperoni nur mit sauberem Besteck rausholen und darauf achten, dass der Sud sie bedeckt.

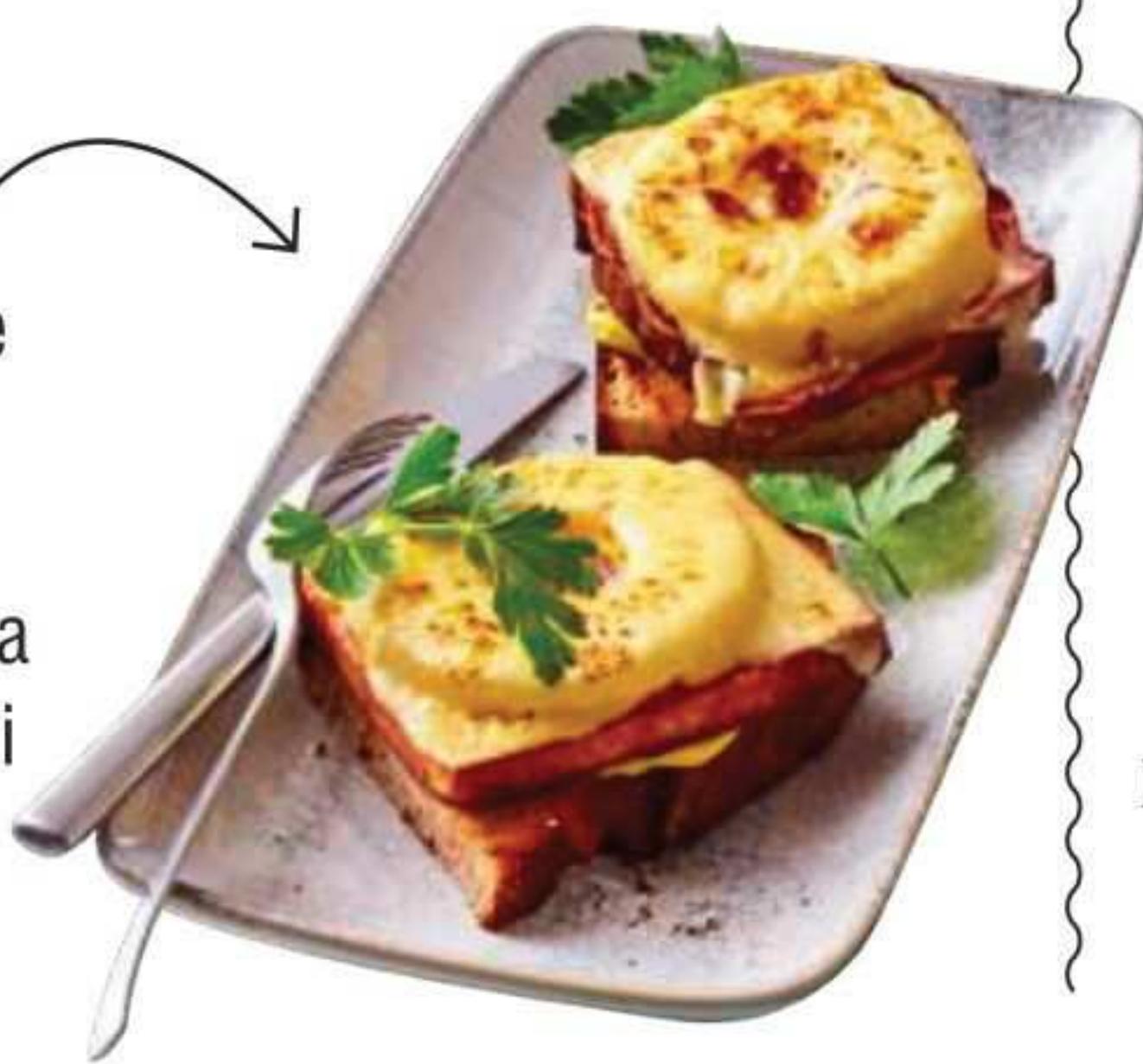


Besondere Fähigkeiten

Peperoni zählen zu den Vitamin-C-reichsten Nahrungsmitteln überhaupt. Dazu enthalten sie große Mengen Kalium, Magnesium, Kalzium und Zink. Sie haben eine antioxidative Wirkung und reduzieren das Infektions-Risiko. Kurzum: Sie sind ein Fest für das Immunsystem!

HEIMLICHE SUPERKRÄFTE

Scharfe Peperoni sind die perfekte Würze für Fleisch- und Schmorgerichte. Sie geben aber auch Gerichten mit Käse einen Kick, etwa Käsespätzle, Raclette, Toast Hawaii oder Salami-Pizza. Immer gut: Spaghetti mit Knobi und Peperoni.



Nicht verwechseln!

Eine Chili ist viel kleiner, enthält aber wesentlich mehr Capsaicin als die Peperoni. Bedeutet: Sie sorgt in Gerichten für viel mehr Zunder als die große Schwester.



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.



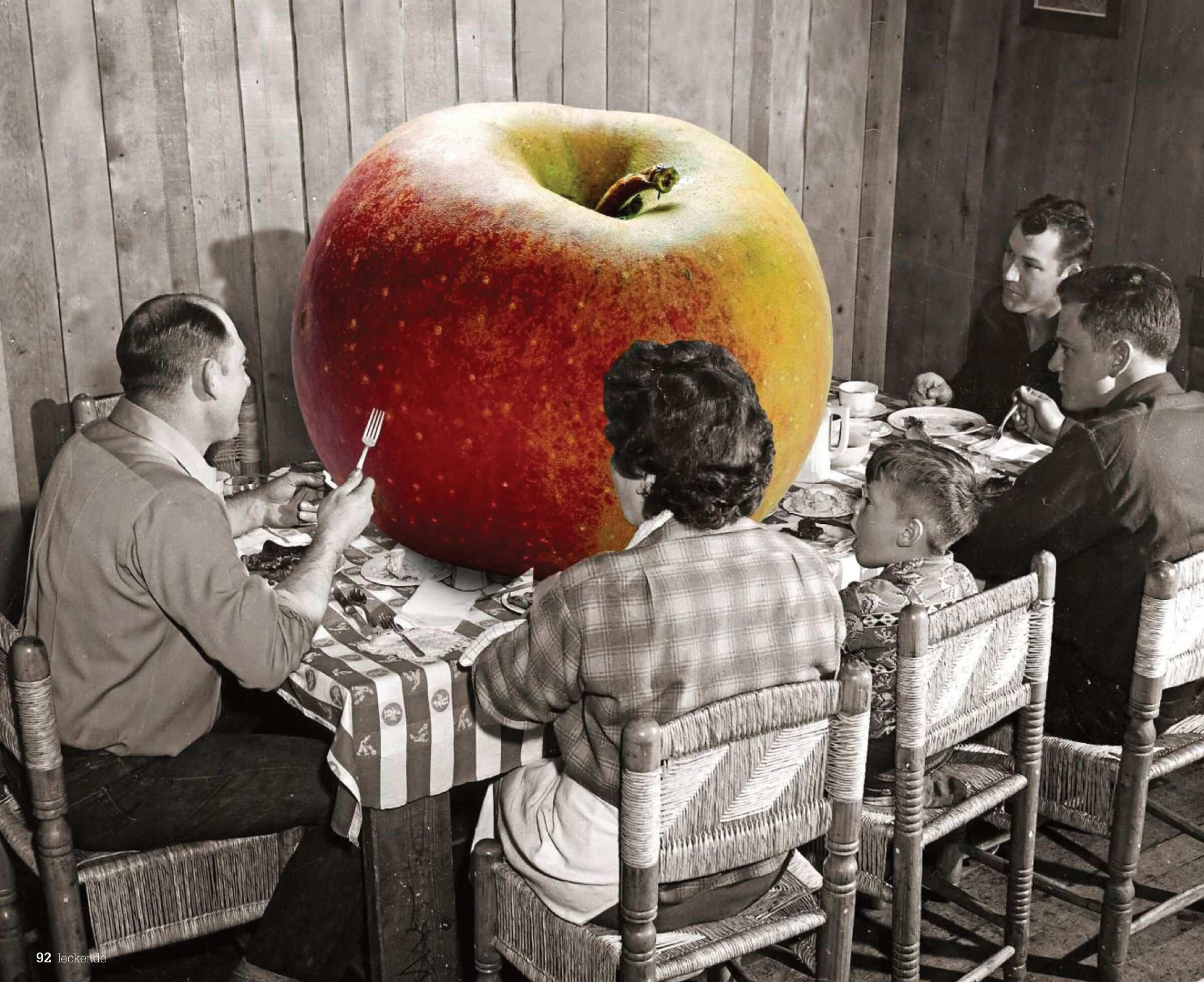
Unser Grill-Meister macht seinem Namen alle Ehre: Gekonnt verwandelt er Ihr Fleisch in würzige Köstlichkeiten. Und eingerührt in Ketchup zaubert er dank Kaffee, Paprika und Schwarzkümmel eine raffinierte Grillsoße. Wahrlich meisterhaft.

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

BIO SEIT 1979

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





Wer A B pfel sagt, MUSS AUCH acken sagen

Deutlicher als mit diesem Big Apple im Bild können wir es kaum machen: Es ist wieder Apfel-Saison! Und das heißt für uns: kein Halten mehr an den Rührschüsseln. Denn nichts verarbeiten wir so gern zu fabelhaften Kuchen wie das süßsaurere Kernobst



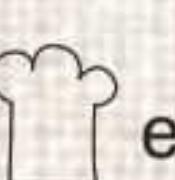
Carrot Apple Cake

MIT CHEESECAKE-GITTER

Was macht saftigen Rüblikuchen noch saftiger? Geraspelte Äpfel natürlich! Darauf noch mitgebackene Käsekuchen-Creme plus Brombeer-Topping und wir befinden uns im Kuchenparadies



ca. 1 ¾ Stunden + Wartezeit



einfach



Stück

ca. 370 kcal · E 6 g · F 20 g · KH 42 g

Zutaten für 14–16 Stücke

2 große Äpfel (350 g; z. B. Wellant) ▪ 1 Möhre
50 g gemahlene Haselnüsse
Zimt, Salz
2 Eier (Gr. M) ▪ 400 g Mehl
2 TL Backpulver
200 ml Sonnenblumenöl
280 g + 1 TL Zucker
300 ml + 3 EL Milch
200 g Doppelrahmfrischkäse
1 gestr. EL Speisestärke
100 g Brombeeren
Fett für die Form
Spritzbeutel mit Lochtülle
(ca. 5 mm Ø)
Backpapier

1 Eine quadratische Springform (24 cm; ersatzweise rund 26 cm Ø) fetten. Äpfel und Möhre schälen, grob raspeln. Mit Haselnüssen und ½ TL Zimt mischen.

2 Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Erst Eigelb, Öl, 250 g Zucker und 300 ml Milch mit den Schneebesen des Rührgeräts, dann Apfel- und Möhrenraspel unterrühren. Eischnee unterheben. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.

3 100 g Frischkäse, 30 g Zucker und Stärke glatt rühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Als Gitter auf den

Kuchenteig spritzen. Im vorheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50–60 Minuten backen (Stäbchenprobe), dabei evtl. nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken (so bleibt die Käsemasse heller). Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen.

4 Für das Brombeer-Topping Brombeeren verlesen und mit einer Gabel leicht andrücken. 100 g Frischkäse, 3 EL Milch und 1 TL Zucker glatt rühren. Die Brombeeren unterheben. Zum Apfelkuchen servieren.



**WIE ACH, GEHT
DOCH NICHT ...**

Auch wenn Sie sonst Äpfel meiden müssen, bei alten Sorten können Sie zugreifen. Der Grund: Ihr Anteil an Polyphenolen (sekundären Pflanzenstoffen) ist meist höher. Und die binden und neutralisieren allergieauslösende Eiweißstoffe besser. Nicht alt, aber trotzdem allergiefreundlich ist übrigens die Sorte Wellant – gibt's vor allem auf Wochenmärkten.



Apfel-Rosinen-Striezel

IM GUGELHUPF-LOOK

Der buttrige Hefeteig mit seinem mandeligen Apfelkompott im Inneren macht es sich auch gern in der Napfkuchenform gemütlich – und nimmt auf der Oberseite gleich noch 'ne Extra-Ladung Früchte mit in den Ofen



ca. 1½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit



nicht so schwer



Stück ca. 380 kcal · E 8 g · F 14 g · KH 54 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

250 ml Milch

180 g Zucker

¾ Würfel (ca. 30 g) Hefe

150 g weiche Butter

3 Eier (Gr. M)

500 g Mehl

3 Äpfel (450 g; z. B. Elstar)

1 EL Zitronensaft

20 g Mandelblättchen

40 g Sultaninen

2 TL Puderzucker

Fett und Mehl für die Form

evtl. Vanillesoße zum

Servieren

1 Für den Teig Milch mit 20 g Zucker lauwarm erwärmen. Hefe unter Rühren darin auflösen. Butter und 120 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Hefemilch zugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für das Kompott Äpfel (bis auf 1 Hälfte) schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit Zitronensaft, 40 g Zucker, Mandeln und Sultaninen in einem Topf mischen. Aufkochen, unter Rühren 2–4 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

3 Gugelhupfform (24 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Etwa Hälfte Teig in die Form geben. Erst Kompott, dann Rest Teig daraufgeben. Übrige Apfelhälfte entkernen, in dünne Spalten schneiden und in den Teig drücken. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten backen, eventuell abdecken. Striezel aus dem Ofen nehmen, ca. 15 Minuten abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen. Mit der Apfelseite nach oben auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben Vanillesoße dazureichen.



WIE BELIEBT

Wir Deutschen lieben unsere Äpfel: 173 Stück isst jeder von uns im Schnitt pro Jahr. Kein Wunder, dass auf ganzen 34000 Hektar das Kernobst bei uns angebaut wird – das entspricht fast ganz Mallorca!

Am liebsten verspeisen wir übrigens die Sorte Elstar. Dabei gibt es etwa 2000 Apfelsorten allein in Deutschland.







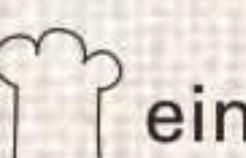
Honigsüßer Schokokuchen

MIT APFEL-BLÜTEN

Mit Äpfeln backt sich's einfach schöner. Vor allem, wenn sie als hübsche Rosetten auf cremiger Calvados-Sahne mit Früchesud daherkommen. Ganz zu schweigen von dem Schokokuchen darunter ...



ca. 1 1/4 Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Stück ca. 270 kcal · E 5 g · F 9 g · KH 40 g

Zutaten für ca. 10 Stücke

3 Eier (Gr. M)

40 g + 3 EL flüssiger Honig

120 g + 1 TL Zucker

Salz

160 g Mehl

4 gestr. TL Backpulver

40 g Kakao

2 kleine rotschalige Äpfel

(ca. 280 g; z. B. Gala)

100 ml Apfelsaft

2 EL Zitronensaft

200 g Schlagsahne

1 EL Calvados

Fett für die Form

1 Eine Springform (22 cm Ø) fetten. **Für den Teig** Eier, 40 g Honig, 120 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und kurz unterrühren. Den Teig in die Springform geben.

2 Die Äpfel waschen und die Kerngehäuse herausstechen. 1 Apfel quer in breite Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 30–40 Minuten backen (eine Stäbchenprobe). Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 **Für das Topping** inzwischen übrigen Apfel quer in feine Scheiben schneiden. Jeweils bis zur Mitte einschneiden. Apfel- und Zitronensaft mit 3 EL Honig in einer weiten Pfanne aufkochen. Apfelscheiben darin ca. 30 Sekunden dünsten, herausheben und auskühlen lassen. Apfelsud 5–7 Minuten sirupartig einköcheln, auskühlen lassen.

4 Zum Servieren Sahne mit 1 TL Zucker und Calvados steif schlagen. Kuchen aus der Form lösen. Sahne locker daraufstreichen. Apfelscheiben eindrehen, daraufsetzen. Mit Apfelsud beträufeln.



WIE ANTI-OXIDANS

Warum werden Äpfel nach dem Schälen und Schneiden eigentlich braun? Und wieso hilft Zitronensaft dagegen?

Alles Chemie: Das Fruchtfleisch der Äpfel reagiert mit dem Sauerstoff aus der Luft. Wird es mit Zitronensaft beträufelt, verhindert das darin enthaltene Antioxidans Vitamin C die chemische Reaktion und somit die Verfärbung.



Apfel-Cookie in XXL

MIT VANILLEEIS

Für einige ist es eine feine Tarte Tatin. Für uns ist es ein riesiger softer Haferkeks, der auf karamellisierten Apfelspalten gebacken und danach gestürzt wurde



ca. 1 Stunde



nicht so schwer



Stück ca. 370 kcal · E 6 g · F 18 g · KH 45 g

Zutaten für 8-10 Stücke

160 g brauner Zucker

1 EL + 120 g weiche Butter

Salz

2 Äpfel (ca. 300 g;

z. B. Elstar)

1 Ei (Gr. M)

120 g Mehl

1 TL Backpulver

125 g zarte Haferflocken

500 ml Vanilleeis

- Für den Karamell** 50 g Zucker in einem Topf schmelzen und karamellisieren. 1 EL Butter und 2 Prisen Salz zugeben. Bei schwacher Hitze cremig rühren. In eine runde ofenfeste Form oder Pfanne (ca. 20 cm Ø) geben.
- Äpfel** waschen, eventuell schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Dicht an dicht kreisförmig auf den Karamell legen.
- Für den Teig** 120 g weiche Butter und 110 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Das Ei untermischen. Mehl mit Back-

pulver und Haferflocken mischen, zügig unter die Butter-Zucker-Creme rühren. Teig mit einem Esslöffel auf den Äpfeln verteilen, vorsichtig etwas flach drücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen.

- Cookie-Tarte** aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Die Form mit einem großen Teller abdecken. Teller und Form wenden, dabei beides gut festhalten (Achtung, der Karamell ist noch flüssig und sehr heiß). XXL-Cookie etwas abkühlen lassen. Mit Vanilleeis servieren.



WIE BIBLISCH

Adam und Eva im Paradies, so steht es im Alten Testament – nur der Apfel, der fehlt dort irgendwie ... Den haben die Übersetzer damals reingemogelt. Fakt ist jedoch: Schon in der Steinzeit machten sich Mammuts über die Früchte her. Die riesigen Tiere starben zum Ende der letzten Eiszeit aus, beinahe auch der Apfel.

Doch dann kam der Mensch und verbreitete ihn über Handelsrouten wie etwa die berühmte Seidenstraße weiter.





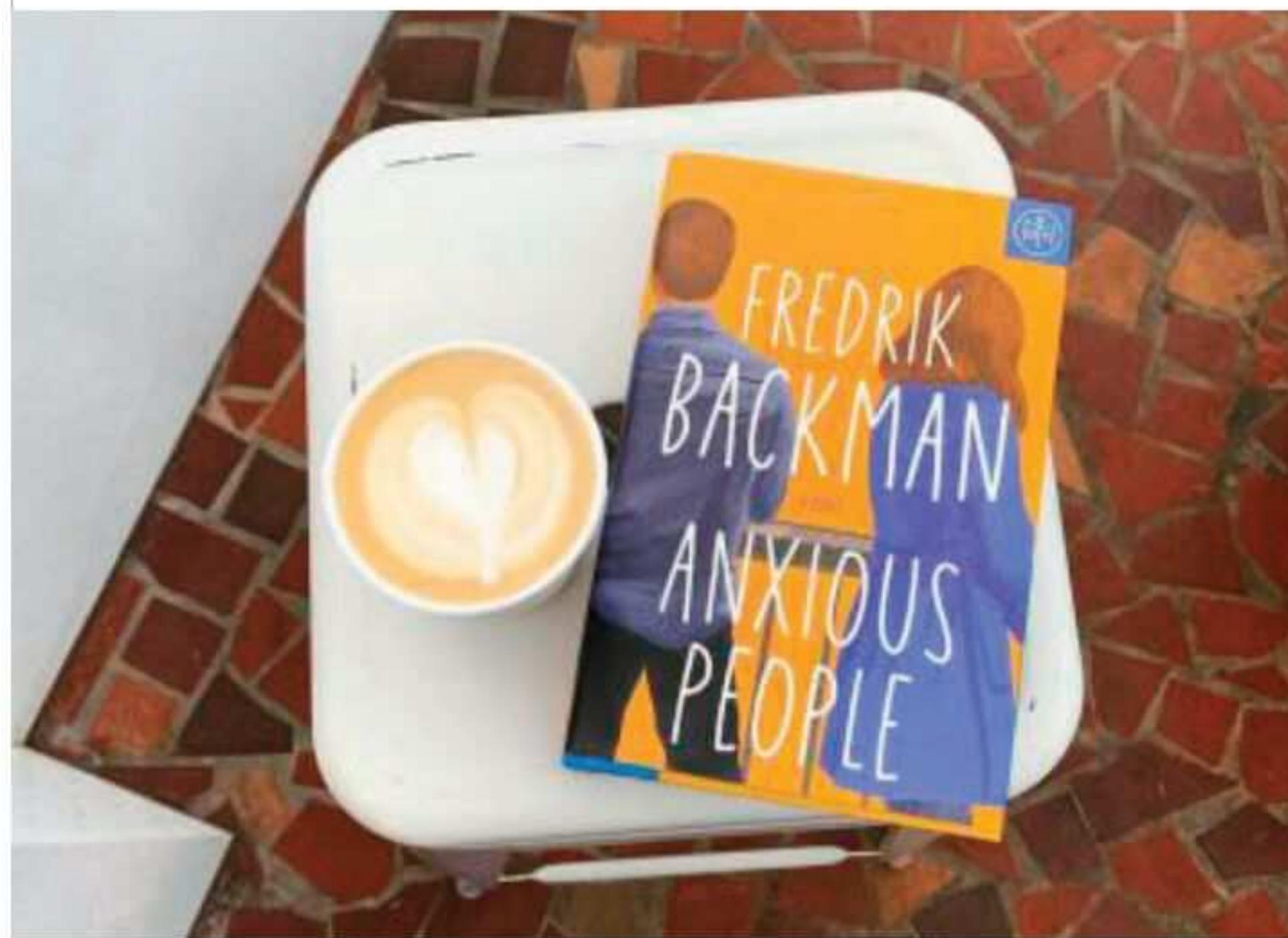
Foto: House of Food (2); Illustration: Shutterstock

 latte_art_tutorials
236 Tsd. Abonnenten



♥ Q ⚡ 
Schaumkreationen zum Bestaunen und Nachmachen –
dank DIY-Videos zaubern auch wir Tiere, Blumen & Co.
#latteart #baristaswag #diy  @leekangbin91

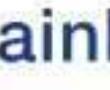
 booksandbeans
167 Tsd. Abonnenten



♥ Q ⚡ 
Ganz viel spannendes Lesefutter: Autorin @etafrum teilt
mit uns die Highlights aus ihrem Coffee- & Bookstore 😊
#buchtipps #inspo #coffeelovesbooks #relax

 menandcoffee
337 Tsd. Abonnenten



♥ Q ⚡ 
Heiße Typen + heißer Kaffee? Eine Foto-Kombi mit
Insta-Erfolgsgarantie! Wir geben ein Like 🔥😊
#hot  @romainhoudaer  @monsieurkay

Noch'n Insta-Käffchen?

#kaffee #kaffeepause #kaffeezeit #kaffeeklatsch #instacoffee #dailycoffee #baristadaily #coffeeshots #coffeeaddict #coffeeporn #coffee #coffeegram

 jimseven
244 Tsd. Abonnenten



♥ Q ⚡ 
Barista-Pro James Hoffmann erklärt uns alles rund um
Kaffee. Kleiner Spoiler: Zentrifugiert schmeckt's nicht ...
#profitipps #weirdcoffeescience #baristachampion

 coffeecupsoftheworld
89 Tsd. Abonnenten



♥ Q ⚡ 
In diesem Feed sind Takeaway-Cups aus aller Welt
der Star. Einfach zu schön zum Wegwerfen! 🌎
#art #recycle #greece  @belem_cafe_2020

 coffeeandseasons
217 Tsd. Abonnenten



♥ Q ⚡ 
Künstlerin @clangart und ihre Fans inszenieren
stimmungsvoll Kaffee im Wandel der Jahreszeiten.
#herbststimmung #photography  @birgittetheresa



Für besondere Genuss-Momente

Wagyu Rind gilt als das beste Fleisch der Welt. Mit seiner einzigartigen Fettmarmorierung, dem unvergleichlichen, leicht nussigen Geschmack und der zarten Textur ist es ein einmaliges Geschmackserlebnis.

Es ist die Wertschätzung für gute Zutaten und unsere Leidenschaft für Details, die unsere **adamant® comfort Pfanne** zu einem perfekten Partner für besondere Genuss-Momente macht.

Fissler. Premium Kochgeschirr.
#Für das was zählt



FÜR EIN *Dessert*

IST IMMER NOCH PLATZ



ca. 40 Minuten  einfach
 Portion ca. 550 kcal
E 9 g · F 29 g · KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

75 g Zartbitterschokolade
2 Schokoriegel mit Milchcremefüllung (à 43 g; z. B. „Milky Way“) 75 g weiche Butter ■ 80 g Zucker ■ 1 TL Vanilleextrakt
2 Eier (Gr. M) ■ 100 g Mehl
1 TL Backpulver
2 EL Espresso ■ 1 EL Kakao
Fett für die Förmchen

1 Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Schokoriegel grob hacken. 4 ofenfeste Förmchen (à 200 ml Inhalt) fetten.

2 Butter, 30 g Zucker und Vanillecremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit Kaffee unterheben. Flüssige Schokolade und Schokoriegel unterrühren. Masse in die Förmchen verteilen.

3 100 ml Wasser und 50 g Zucker aufkochen, Kakao einrühren. Soße in die Förmchen gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten backen.

Warm servierte Mokka-Küchlein

Hier kommen Kaffee und Kuchen zusammen aus dem Ofen. Süß? Und wie! Denn es steckt auch noch zweierlei Schoki drin

Soße auf die Küchlein trüpfeln und mit Puderzucker bestäuben



SELBST GEMACHTE VANILLESOSE

Je 125 ml Milch und Sahne, 2 EL Zucker und 1 TL Vanilleextrakt unter Rühren aufkochen. 1 Ei und 1 Eigelb verquirlen. Vanillesahne nach und nach unterrühren. Über dem warmen Wasserbad rühren, bis die Soße andickt.

Pie in
a Pan



Gerade keine Birnen
da? Zum süßen
Auflauf passen auch
Äpfel oder Pflaumen



Birnen-Cobbler mit Buttermilch-Streuseln

In Amerika wird der Nachtisch wegen des blubbernden Geräusches in der Pfanne auch „Grunzer“ genannt. Wir finden: „Schmatzer“ hätte besser gepasst



ca. 1 1/4 Stunden



einfach



Portion ca. 500 kcal · E 7 g · F 12 g · KH 87 g

Zutaten für 6 Personen

270 g Mehl
2 TL Backpulver
1/4 TL Natron ■ Salz
50 g + 3 EL kalte Butter
250 ml Buttermilch
6 Birnen
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
150 g + 3 EL Rohrzucker
120 ml Pfirsichnektar
Saft von 1 Zitrone

1 Für die **Streusel** Mehl, Backpulver, Natron und 1 TL Salz mischen. 50 g Butter in Stückchen und Buttermilch zugeben und alles gut verkneten. Zugedeckt kalt stellen.

2 Für das **Kompott** Birnen schälen, achteln und entkernen. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Birnen mit 150 g Zucker, Nektar, Zitronensaft und Hälfte Ingwer in einer ofenfesten Pfanne (25 cm Ø) erhitzen, ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln.

3 Streuselteig aus dem Kühlschrank nehmen, grob in Stücke zupfen und auf das Kompott geben. Zugedeckt weitere 10–15 Minuten köcheln.

4 3 EL Butter schmelzen. 3 EL Zucker und Rest Ingwer mischen, Streusel damit bestreuen, mit Butter beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 10–15 Minuten backen.



www.lactrase.de

Lactose-Intoleranz? Lactrase® 6000 aus der Apotheke



Seit 20 Jahren
die Nr.1*

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll + Mini-Preis**

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!



Spülmaschinen-Deo oder Würstchen-Toaster?

Minimalismus liegt im Trend, das weiß unsere Autorin.

Doch gilt „Weniger ist mehr“ auch für die Küche, wo es doch so absurde Produkte zu kaufen gibt? Ein Plädoyer für unnützen (aber lustigen) Schnickschnack

Bei Einkauf im Discounter laufe ich gern zu dem Gang mit den Sonderaktionen. Da, wo man zwischen Gartenschläuchen und Paprikachips auch Wandtattoos findet mit Sprüchen wie „Hier wird mit Liebe gekocht“. Im Sonderposten-Regal gibt es Produkte, deren Existenz völlig an mir vorbeigegangen ist. Wie das Spülmaschinen-Deo beispielsweise. Oder der Croissantschneider. Der Fleischbällchenformer. Jedes Mal steh ich extra lange im Gang, um zu sehen, wer sich solch kuriose Erfindungen in den Einkaufswagen legt. Rufen die: „Das gibt's ja nicht! Einen Tomatenstrunk-Entferner aus Edelstahl habe ich ja schon ewig gesucht!“? Und steppen dann mit wedelnden Jazzhänden in Richtung Kasse? Keine Ahnung. Ich hab tatsächlich noch nie jemanden gesehen, der hier zulangt.

Sehr fasziniert war ich von der Entdeckung des Wursters, eines Toasters für Bratwürste. Die Produktinfo versprach ein „optimales Grillergebnis durch die Programme „dicke Wurst“ und „dünne Wurst“.“

Hier, so stellte ich mir vor, legte vielleicht eine WG ihr Geld zusammen, um den Wurster fortan als Partyhighlight zu nutzen. Wo dann alle Gäste wie beim Silvester-Countdown runterzählen und jubeln, wenn die heißen Würstchen aus dem Toaster-Schlitz fliegen. Dazu würde dann die Ketchup-Pistole passen, die ich letztens... Na, Sie wissen schon.



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

Einmal wurde ich allerdings doch schwach. Da erschien mir der Erwerb einer Doppelsaftpresse als die beste Idee überhaupt. Mit beiden Händen gleichzeitig eine Zitrone und eine Orange auspressen? Spart ja so viel Zeit. Blöd nur, dass dabei keine Hand zum Festhalten der Presse frei bleibt und der ganze Saft auf den Küchenboden schwappt. Für die Erfindung ist die Welt erst bereit, wenn Menschen mit drei Armen geboren werden. So lange hänge ich die Doppelsaftpresse an die Wand. Als Kunstobjekt, das mich daranerinnert, ab jetzt einen großen Bogen um die Sonderposten zu machen.



GRATIS!



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.

Jetzt 1 Jahr **LECKER** lesen
und tolles Geschenk sichern!



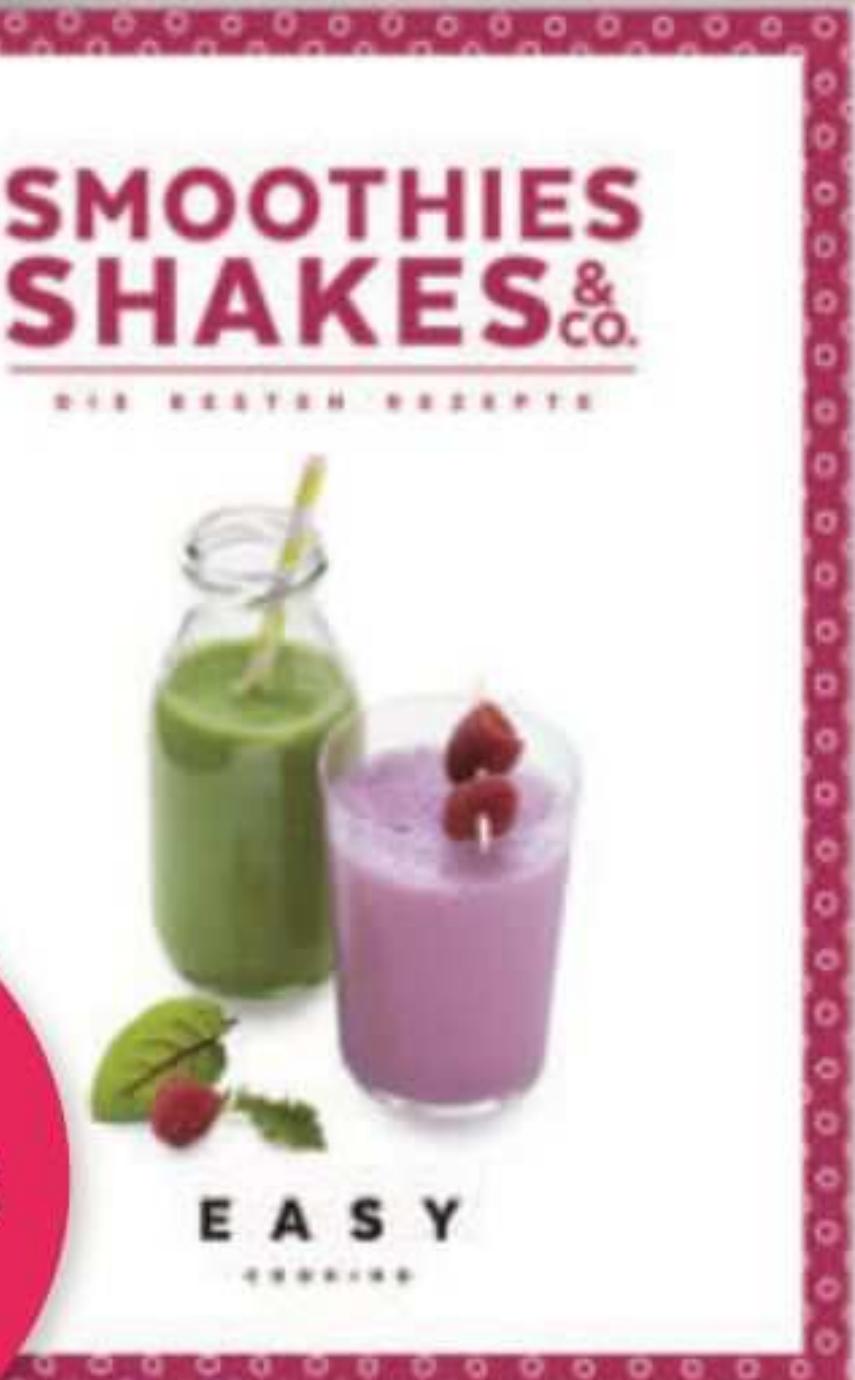
10 € amazon.de Gutschein

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



10 € REWE Gutschein

**Schnell
sein lohnt
sich!**



JETZT BESTELLEN!

Die 8 schnellsten Besteller*innen
erhalten zusätzlich zum ausgewählten
Wunschgeschenk dieses Buch mit den besten
Rezepten für leckere Smoothies und Shakes.

Der Versand Ihres Wunschgeschenks und des Buches erfolgt getrennt.

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

Jetzt bestellen!



Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14307
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



0180 6/36 93 36

Mo. – Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 9 – 14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.lecker.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

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

635 03 02231902
LE #10/21 – 4670

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

10 € amazon.de Gutschein (285)

10 € REWE Gutschein (892)

Smoothie Maker (392)

Ich erhalte LECKER für ein Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, 11x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, für zzt. nur 4,20€ pro Heft, 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€. 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) widerrufbar.

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

IBAN

Bankleitzahl

Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

Bankinstitut

Datum, Unterschrift

LECKER- Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

„Mensch, im Apfel
liegt dein Glück!“

Georg Ries

Cidre-Cocktail mit Zimt

ca. 10 Minuten

Zutaten für 4 Gläser

- je 1 roter und grüner Apfel
- Saft und Schale (in langen Streifen) von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 3 EL Zuckersirup
- 130 ml Apfel-Wodka (z. B. „Absolut“)
- 3 Stiele Zitronenthymian
- 2 Zimtstangen • *Crushed Ice*
- 1 Flasche (750 ml) Cidre

Äpfel waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sirup, Wodka, Thymian, Zimt und Zitronenschale in einer Karaffe (ca. 1,5 l) mischen. Mit Crushed Ice und Cidre auffüllen. Apfelscheiben zugeben.

CIDRE, CIDER & CO

Im Supermarkt schwirrt uns da schon mal der Kopf! Und auch wenn sie alle aus Äpfeln gemacht sind, gibt es doch kleine Unterschiede. Während deutscher Apfelwein und britischer Cider eher herb munden, prickelt der französische Cidre deutlich süßer und enthält meist weniger Alkohol.

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Sensationsfund:
Wir haben seltene
Croque-odile in unserer
Küche gesichtet!



1 Croque-odilen auf der Spur
Foodie-Forscher decken das Geheimnis der eher unbekannten Sandwich-Spezies auf

2 Ein Tässchen Suppe, bitte!
Stilvoll und heiß serviert mit Stövchen, Kännchen und Croûtons-Schälchen

3 Heute schon geknackt?
Wir zaubern leckere Herbstgerichte mit Mandeln, Pinienkernen und Walnüssen

4 Schokolade ist die Lösung ...
... egal wie schlecht die Laune ist. Lust auf Brownies, Mousse-Torte oder Zartbitter-Pancakes?

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
12. Oktober 2021

Dann.Diesmal.Dinkel.

Fannytastisch einfach!



für pikante
Klassiker &
süße Kreationen



Tante
Fanny

Preis für
langjährige
Produktqualität

