



KEKS- ZAUBER

Süßer Vorrat aus
wenigen Zutaten
S. 90



←
Festtags-Entenbrust
mit Cranberrysoße und
Polenta-Tännchen
S. 26

Lebkuchen-Tipi S. 63



Feiert schön!

Alles für die besten Wochen des
Jahres: Festessen, Drinks, Desserts ...

Lebkuchenhäuser
Step by Step

Dezember 2021 – N° 12
Deutschland € 4,20



.AVOURY
THE TEA

DIE ZEITEN ÄNDERN SICH. TEE AUCH.

ES IST ZEIT, TEE NEU ZU ERLEBEN –
MIT EINER MASCHINE, DIE TEE VERSTEHT.

Entdecke 40 einzigartige Tees in Bio-Qualität.
Und eine Maschine, die jeden einzelnen automatisch
erkennt und perfekt zubereitet. Entdecke Avoury.
Der Anfang einer neuen Teekultur. [Avoury.com](https://www.avoury.com)





Juhu, wir sehen uns öfter!

Ab Ausgabe 1/2022 erscheint **LECKER** nicht mehr 11 x, sondern 12 x im Jahr. Sind Sie Abonnent*in, passen wir Ihr Abo automatisch für Sie an. Der Heftpreis Ihrer LECKER bleibt gleich. Bei Fragen melden Sie sich gern beim Abo-Kundenservice.

GLÜHWEIN, KEKSE & WHAM

„But the very next day, you gave it awaaaay ...“ Nach dem zweiten Glas Glühwein klingt „Last Christmas“ besonders schön – finden die einen. Andere ergreifen bei den ersten Klängen sofort die Flucht. Einige davon aber vermutlich nur, weil sie die Whamageddon-Challenge mitmachen: Die Teilnehmer versuchen nämlich, unter allen Umständen zu vermeiden, das Lied zwischen dem 1. und dem 24. Dezember zu hören (facebook.com/whamageddon). Da ist Fantasie gefragt – und ein guter Kopfhörer. Aber egal ob mit oder ohne George Michael: Wir wünschen allen einen schönen Advent!

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)

LECKER



Inhalt

18

Der Baum steht, kommt essen:
**Holy Night
Cheeseburger**



30

Das hab ich mir gewünscht:
Gebackener Pasta-Stern



AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche
**Abendbrot inspired by
Christbaumkugel**
- 10 Der Baum steht,
kommt essen!
**Easy-peasy-Dinner mit
cooler Last-minute-Deko**
- 20 Leckerbissen
- 22 Ja! Rotkohl! Das hab
ich mir gewünscht
**Die besten Geschenke stehen
Heiligabend auf dem Tisch**
- 64 LECKER-Küchenkosmos
**Noch nicht so richtig in
XMAS-Stimmung?**

FÜR JEDEN TAG

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

KOCHSCHULE

- 60 All eyes on ...
Lebkuchen-Traumhaus

WELLFOOD

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



GESCHENKPAPIER
BÜGELN - SO PENIBLE
GESCHENKEAUSPACKER
KENNEN SIE AUCH?
NOCH MEHR TYPEN
AB SEITE 22



48

Helden des Alltags:
**Schweinefleisch
süßsauer**



70

Food for glow & flow:
**Winter-Wonder-
Spirelli-Salat**



SPECIAL

- 78 Und plötzlich ist wieder
das innere Leuchten da
**LECKER-Kollegen erzählen von
ihren liebsten XMAS-Ritualen**

SÜSSE SACHEN

- 90 Cirque de Noël
**Die spektakulärsten
Weihnachtskekse der Welt**
- 104 Desserts

82

Das innere Leuchten:
Gefüllte Ei-Geschenke



POTPOURRI

- 3 Editorial
- 4 Schnelle Übersicht
- 40 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze
- 42 Survival-Rezept
Schnelle Nikolaus-Knabberei
- 58 Das Deko-
Wochenendprojekt
Diesmal: Mooswäldchen
- 88 Die Geister aus
dem Kühlschrank
Diesmal: Süßer Senf
- 102 Noch'n Teechen?
- 107 Impressum
- 108 Kolumne
**Das letzte Wort
hat der Hunger**
- 110 Hausbar & Vorschau

110

Hausbar:
Pfeffi-Punch
„The Grinch“



92

Cirque de Noël:
Chili-Nuss-Printen
& Löwentatzen
mit Espresso-
Nugatkern

106

Desserts:
Tiramisu-Bäumchen
„Berry Christmas“





LECKER- Übersicht



S. 8 Abendbrot inspired
by Christbaumkugel



S. 12 Wichtelige
Kürbis-Ravioli



S. 14 Easy XMAS –
Tomatensuppe



S. 16 Hopp, Hopp –
Gewürz-Chicken



S. 30 Gebackener
Pasta-Stern mit Kabeljau



S. 32 Pastetchen-
Geschenke zu Honig-Pilzen



S. 34 Rotkohl-Liebling
mit Apfelscheiben



S. 35 Polenta-Ecken
mit Parmesan-Deko



S. 36 Ringel-Grütze
mit roten Beeren



S. 49 Käsesuppe
mit Nuss-Crumble



S. 50 Rainbow-
Buddha-Bowl



S. 52 Teriyaki-Lachs auf
scharfem Rahm-Wirsing



S. 52 Hungrige-Ritter-
Auflauf mit Baiserhaube



S. 54 Rotkohl-Minestrone
mit Bratwurst-Klößchen



S. 56 Hotdogs mit Coleslaw



S. 72 Mini-Kumpir
mit Thunfisch-Creme



S. 74 Gewürz-Lamm
„East meets West“



S. 76 Schokokuchen
mit Rote-Bete-Extra



S. 80 Schlesisches
Festtags-Allerlei



S. 82 Gefüllte Ei-Geschenke

*Hicks! Ab Seite 102
laden wir zur Tiroler
Tea Time ein*



S. 95 Phänomenale
Orangenknötchen



S. 96 Exotisch schillernde
Zebrataler



S. 98 Imposante
Elefanten-Lebkuchen



S. 99 Einzigartige
Funfetti-Kekse



S. 18 Holy Night
Cheeseburger



S. 24 Crêpe-Bäumchen
mit Lachs und Gurke



S. 25 Grüner Hummus-
Kranz und XL-Croûtons



S. 26 Festtags-Entenbrust
mit Mascarpone-Wirsing



S. 28 Schweinefilet mit
Semmelknödel-Surprise



S. 38 Karamell-Eiskonfekt



S. 45 Turbo-Tagliatelle
für Gipfelstürmer



S. 45 Chicorée-Schiffchen
mit Linsen und Granatapfel



S. 46 Kartoffel-Hähnchen-
Curry



S. 48 Rosenkohl-Kartoffel-
Salat „Take me away“



S. 48 Schweinefleisch
süßsauer



S. 58 Das Deko-
Wochenend-Projekt



S. 60 Lebkuchen-
Traumhaus



S. 63 Lebkuchen-Tipi



S. 67 Gemüse-Töpfchen
„Gold der Inka“



S. 68 Spinat-Lasagne
„Dreikäsehoch“



S. 70 Winter-Wonder-
Spirelli-Salat



S. 84 Selige
Bratapfel-Pfannkuchen



S. 86 Kräuterreiche Aioli



S. 92 Gefährlich süße
Löwentatzen



S. 93 Unglaublich starke
Makronenbömbchen



S. 94 Umwerfend
aromatische Zimtstangen



S. 100 Fabulös scharfe
Nuss-Printen



S. 105 Strudel-Röllchen



S. 106 Tiramisu-Bäumchen
„Berry Christmas“



S. 110 Pfeffi-Punch
„The Grinch“

So geht das!

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

Grüß AUS DER Küche

MJAM, MJAM ... ODER SOLLTE DAS AN DEN TANNENBAUM?

Abendbrot inspired by Christbaumkugel

Zutaten für die Lieblingsstulle (z. B. **Graubrot**, **Käse**, **Cornichons**, **Paprika**, **Apfel**) in fingerdicke 5–7 cm lange Stifte schneiden. Dünne Scheiben wie **Salami** oder **Schinken** aufrollen. Je mittig mit einem **Holzspieß** durchbohren. Mit **Küchengarn** (evtl. mithilfe einer Stopfnadel) auffädeln, dabei mit halbiertem **Kirschtomate** starten und **eingelegter Silberzwiebel** enden.

Noch mehr lustigen
Baumschmuck für
Foodies gibt's auf
Seite 20



Wir & Jetzt
für unsere
Region

**Gut für Bratkartoffeln.
Und die Region.**

Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirt:innen und Lieferant:innen zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort.
Mehr auf [edeka.de/regionalitaet](https://www.edeka.de/regionalitaet)

Wir ♥ Lebensmittel.



DER BAUM STEHT, KOMMT ESSEN!

Wer sagt, dass eine coole Deko und ein famoses Dinner im Advent nicht gleichzeitig drin sind? Unsere Elfen in Küche und Requisite haben da mal gemeinsam ein paar **Easy-peasy-Ideen** vorbereitet ...



WICHTELIGE

Kürbis-Ravioli

So flott auf dem Tisch, hat da doch wer geholfen? Die Ricotta-Ravioli kommen frisch aus dem Kühlregal, Spekulatius-Crunch sorgt für ein festliches Topping



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 560 kcal · E 26 g · F 25 g · KH 52 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 kleiner Hokkaido-

Kürbis (ca. 1 kg)

2 rote Zwiebeln

750 g Ravioli (Kühlregal;

z. B. Spinat-Ricotta)

getrockneter Thymian,

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

600 ml Gemüsebrühe

oder -fond (Glas)

80 g Butter

2 Stiele glatte Petersilie

6 Gewürz-Spekulatius

1 Kürbis waschen und halbieren. Kerne und faseriges Fleisch entfernen. Hälften vierteln und in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2 Ravioli, Kürbis, Zwiebelringe, 1TL Thymian, etwas Salz, Pfeffer und Öl mischen. Alles in eine flache ofenfeste Form (ca. 25x30 cm) geben. Brühe angießen. Butter in kleinen Stücken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten garen.

3 Petersilie waschen und die Blätter kleiner schneiden. Spekulatius zerkrümeln und ca. 5 Minuten vor Garzeitende über die Kürbis-Ravioli streuen. Zum Servieren mit der Petersilie bestreuen.



SCHNELL NOCH EINEN

Tannenzweig-Baum

Unterschiedlich lange Tannenzweige mit Nägeln oder kleinen Haken in Baumform an der Wand oder einer großen Pinnwand befestigen. Alternative: Zweige mit Silberdraht an Holzstangen befestigen, die dann wie ein Mobile arrangiert und aufgehängt werden.

Veggie



*Hingucker: Sahne
als Wintermotiv
(z. B. Mütze, Tanne) auf
Backpapierstücke streichen.
Ca. 15 Minuten im
Tiefkühler frosten*



EASY XMAS

Tomatensuppe

Die gehackte Einlage bekommt eine pikante Zimtnote – schon ist das Süppchen fertig. Wer mag, gibt noch einen Schuss Wodka oder Gin dazu

 ca. 25 Minuten  einfach  Portion ca. 240 kcal · E 11 g · F 18 g · KH 9 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Möhre

2 Stangen Staudensellerie

250 g gemischtes Hack

Salz, Pfeffer, Rosenpaprika (scharf), Zimt

2 EL Olivenöl

1 kg passierte Tomaten

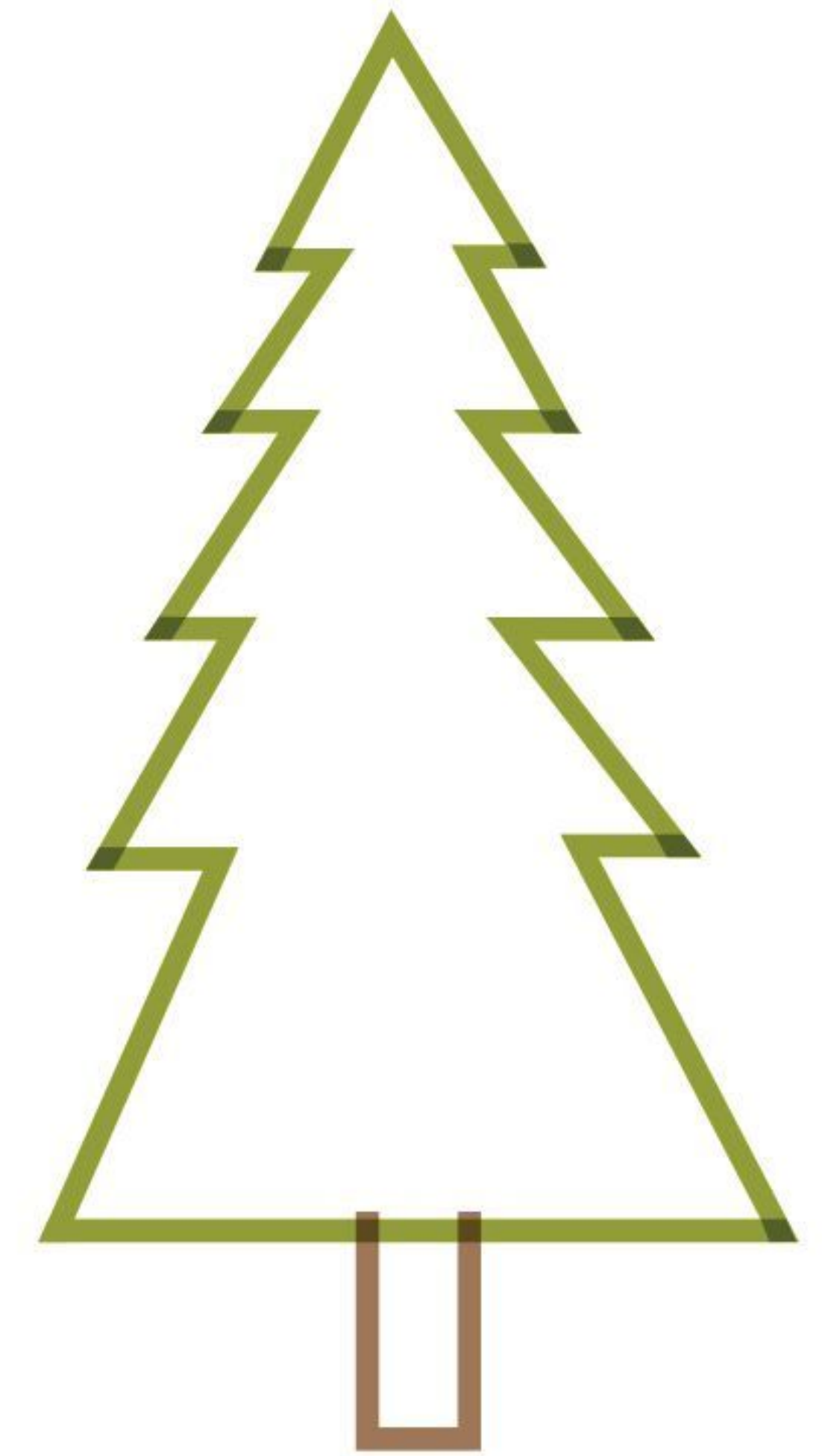
125 g Schlagsahne

2–3 EL Wodka oder Gin

1 Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie schälen bzw. waschen. Alles in kleine Würfel schneiden.

2 Topf ohne Fett erhitzen, Hack darin unter Rühren krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und ½ TL Zimt würzen, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie darin anbraten. Tomaten und ¼ l Wasser zugeben. Aufkochen und ca. 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln.

3 Inzwischen Sahne halbsteif schlagen, leicht salzen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Wodka abschmecken. Mit Würzhack in tiefe Teller oder Schalen verteilen. Jeweils ein wenig Sahne auf die Suppe geben. Dazu schmeckt Baguette.



SCHNELL NOCH EINEN

Masking-Tape-Baum

Dafür den Baum-Umriss aus Masking-Tape (oder Washi-Tape) an eine Wand oder Tür kleben. Wer es weniger puristisch mag, schneidet Kreise aus Silber- oder Dekopapier aus und klebt sie als „Kugeln“ dazu.

HOPP, HOPP

Gewürz-Chicken

Das Ofenhähnchen und der Spitzkohl-Salat teilen sich die Orangen-Honig-Marinade mit Kardamom – da sind wir ganz fix wieder aus der Küche raus



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 400 kcal · E 34 g · F 18 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

3 Orangen (davon 1 Bio)

3 EL flüssiger Honig
gemahlener Kardamom,

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer, Zucker

3 EL Öl

4 Hähnchenfilets (mit oder
ohne Haut; à ca. 150 g)

½ Spitzkohl (ca. 500 g)

2 Möhren

3 EL Zitronensaft

3 Stiele Petersilie

50 g Pekannüsse

1 Für die Marinade Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben, dann die Orange in Scheiben schneiden. Übrige Orangen auspressen. Orangenschale und -saft mit Honig, ½ TL Kardamom, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer und 2 Msp. Cayennepfeffer verrühren.

2 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchen trocken tupfen und darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Hälfte Marinade ablöschen. Orangenscheiben zugeben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten garen.

3 Inzwischen **für den Salat** Kohl waschen, längs halbieren. Möhren schälen. Gemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit ¼ TL Salz und 1 TL Zucker kurz verkneten. Zitronensaft, 1 EL Öl und Rest Orangen-Marinade untermischen.

4 Petersilie waschen und Blätter grob hacken. Nüsse grob hacken. Beides unter den Salat mischen, abschmecken. Mit Hähnchenfilets und der Orangensoße anrichten.



SCHNELL NOCH EINEN Postkarten- Baum

Wohin mit all den Weihnachtsgrüßen? Einfach als Deko-Baum an die Wand pinnen – über diesen Anblick freut man sich gleich doppelt. Auch schön: Weihnachtsfotos aus früheren Jahren oder der Kindheit dafür nehmen.



Veggie

HOLY NIGHT

cheeseburger

Ho, ho, ho – was mag denn wohl
in Santas Lieblingsburger stecken?
Na, aromatisch gebratene
Rosmarin-Pilze, Brie, Honigsenf,
Rucola und Preiselbeeren

 ca. 30 Minuten  einfach  Portion ca. 620 kcal · E 15 g · F 42 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

4 lange Rosmarinzwige
1 weiße Zwiebel
150 g Brie
50 g Rucola
8 Riesenchampignons
(à ca. 60 g)
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
4 Laugenbrötchen
4 TL Honigsenf
ca. 4 EL Mayonnaise
4 TL Wildpreiselbeeren
(Glas)
1 Holzspieß

1 Rosmarin waschen, von den unteren Stielenden insgesamt ca. 2 TL Nadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Brie in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Pilze putzen und waagrecht halbieren.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Gehackten Rosmarin zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze herausnehmen und im Ofen bei 50 °C warm halten.

3 1 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebelringe darin goldbraun braten, salzen und pfeffern.

4 Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen auf dem Toaster kurz rösten. Obere Hälften mit je 1 TL Senf, untere Hälften mit je 1 EL Mayonnaise bestreichen. Pilze, Brie, etwas Preiselbeeren, Zwiebelringe und Rucola darauf verteilen. Mit oberen Hälften abdecken. Burger erst jeweils mit einem Holzspieß durchstechen, dann 1 Rosmarinzwig hineinstecken.



SCHNELL NOCH EINEN

Bücherbaum

Legen Sie die Bücher im Kreis auf dem Boden aus, die dicken Wälzer nach unten. Darüber einen weiteren Kreis mit einem leicht verkleinerten Radius, weiterstapeln, bis oben die schmalen Gedichtbände liegen. Den Bücherbaum mit einer Lichterkette umwickeln – fertig!

Leckerbissen

KEKSE BACKEN, GESCHENKE EINPACKEN, BAUM SCHMÜCKEN – HIER KOMMT ALLES, WAS WIR FÜR UNSERE CHRISTMAS-TO-DO-LISTE BRAUCHEN



Smells Like Tea Spirit

Kleine Advents-Pause nötig? Wer keine Zeit für eine ausgiebige Nirvana-Meditation hat, gönnt sich einfach ein Tässchen Früchtetee „Gebrannte Mandeln“. 150-g-Glas für 8,99 €* über ankerkraut.de

Wir haben Weihnachts-Fieber!



Richtig schmuck

Damit gewinnt unser Bäumchen garantiert jeden Schönheitswettbewerb. Die funkelnden Foodie-Anhänger (z. B. Streusel-Donut, 10 cm Ø, 8,99 €) gibt's bei Butlers.

Lieber Crunch am Frühstückstisch als einen Grinch!



Knusper, knusper ...

... Brötchen! Das Cranberry-Nuss-Müsli wird aus altem Brot hergestellt (BRÜSLi = Brot + Müsli) – einmal wachgeknuspert erledigen wir unsere Weihnachtseinkäufe mit links! Set mit zwei 400-g-Dosen für 11,90 €* über bruesli.com

Kleine Kunststücke

Ein Kindheitstraum wird wahr und wir starten eine Zirkus-Karriere als Dompteur. Alles, was wir dazu brauchen: diese Elefanten-Ausstechform (3 x 5 cm, 2, 95 €* über babybellyparty.de) und ein süßes Plätzchen-Rezept (siehe S. 98)





In der Waffelbäckerei...

... gibt's jetzt diese Leckerei. Knuspriger Keks trifft auf Mandel-Karamell-Cremefüllung im Spekulatius-Style. „Manner Winter Glück“, 200-g-Beutel ca. 2 € im Supermarkt.



Gemischtes Doppel

Egal ob Pasta oder Gänsebraten, eine Prise vom Fleur de Sel mit schwarzem Perigord-Trüffel sorgt für den festlichen Gourmet-Kick. Für 11,50 €*/75 g über salz-mischer.de



24 Gründe zum Feiern

Das Schönste an der Adventszeit? Die kleinen Überraschungen, die jeden Tag hinterm Kalendertürchen warten! Den können wir uns auf adventman.de selbst zusammenstellen und z. B. die knusprigen italienischen Kringel (0,95 €*/30 g) reinpacken.



Je ne Raclette rien!

Wir kaufen sowieso immer zu viel Käse fürs Raclette, dann aber jetzt richtig. Großes Plus: Der XXL-Laib ist garantiert unser goldgelbes Ticket zur heißesten Silvesterparty des Jahres. 69,95 €*/2,5 kg über swiss-finest.de



Der schnellste Bratapfel

Die Butterscotch-Brennerei hat es geschafft, Oma Erna ihr Geheimrezept zu entlocken. Also hoch die Gläser, es gibt Bratapfel für alle – sogar mit der Option auf Nachschlag. 500-ml-Flasche 19,90 €* über original-butterscotch.de



**EASY
DIY**

Glühweingelee zum Verschenken

240 g braunen Zucker und 1 Beutel (25 g) Gelierfix mischen. 180 ml Rotwein, 270 ml Orangensaft und Zuckermischung mit 1 Beutel Glüh-Fix aufkochen, mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen. Beutel entfernen und Gelee sofort in 3 saubere Twist-off-Gläser mit Winterlandschaft (z. B. über glaeserundflaschen.de; 1,59 €*/214-ml-Glas) füllen. Fest verschließen.



* Zzgl. Versandkosten



„JA! ROTKOH!!

Das hab ich mir gewünscht“

Sie wollen an Heiligabend auch solche Begeisterungstürme auslösen?
Dann ist diese Strecke genau das Richtige! Denn wenn es nach uns geht, liegen die
besten Geschenke nicht unterm Tannenbaum, sondern stehen auf dem Tisch
(Wie Sie die übrigen Präsente am besten verpacken und platzieren, verrät unsere kleine Geschenke-auspack-Typologie)

 ca. 50 Minuten  einfach  Portion ca. 200 kcal · E 8 g · F 14 g · KH 10 g

Zutaten für 6 Personen

35 g weiche Butter
1 Ei (Gr. M) ■ Salz
65 g Mehl
125 ml Milch
4 Stiele Dill
ca. 2 EL Öl zum Braten
40 g Doppelrahmfrischkäse
3 TL Meerrettich (Glas)
1 Mini-Gurke
100 g geräucherter Lachs
(in Scheiben)
100 g Schlagsahne

1 Für die Crêpes 15 g Butter schmelzen. Mit Ei, 1 Prise Salz und Mehl in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Milch nach und nach unterrühren. Dill waschen, Spitzen abzapfen und, bis auf etwas für die Deko, hacken. In den Teig rühren.

2 Eine kleine beschichtete Pfanne (ca. 15 cm Ø) ölen und erhitzen. Nacheinander darin

6 Crêpes backen, dafür je eine kleine Kelle Teig hineingeben. Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig dünn verteilt. Ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze backen, dann wenden und etwa 1 Minute weiterbacken.

3 Für die Füllung Frischkäse, 20 g Butter und 1 TL Meerrettich glatt rühren. Mit Salz abschmecken. Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

4 Crêpes halbieren und mit der geraden Seite nach oben legen. Mit Creme bestreichen und jeweils linkes Drittel mit Lachs- oder Gurkenscheiben belegen. Von der rechten Seite aus kegelförmig einrollen (die gerade Seite bildet die Tannenspitze). Übrige Crêpes ebenso bestreichen, füllen und formen. Mit übrigem Dill verzieren. Sahne anschlagen, 2 TL Meerrettich unterrühren und zu den Tännchen reichen.

CRÊPE-BÄUMCHEN

mit Lachs und Gurke

A Tännchen, please! Wir starten mit aufgerollten Eierkuchen, die im Inneren mit Meerrettich-Frischkäse zu Lachs oder Gurkenscheibchen begeistern

GRÜNER HUMMUS-KRANZ

und XL-Croûtons

Advent, Advent, uns hübsches Erbsen-Hummus schenkt. Einmal gedippt, wollen alle mehr, dann ist die Schüssel auch schon leer

 ca. 25 Minuten  einfach  Portion ca. 240 kcal · E 8 g · F 12 g · KH 24 g

Zutaten für 6 Personen

200 g TK-Erbesen

2 Baguettebrötchen

ca. 4 EL Olivenöl

Salz, gemahlener Kreuzkümmel

2 Knoblauchzehen

1 Dose (212 ml) Kichererbsen

100 g Tahini (Sesampaste; Glas)

1–2 EL Zitronensaft

3 Stiele Petersilie

1 Lauchzwiebel

3 Kirschtomaten

Backpapier

1 Gefrorene Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen. Inzwischen **für die XL-Croûtons** Baguette in dünne Scheiben schneiden, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Öl beträufeln, salzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 8–10 Minuten rösten (bei Ober- und Unterhitze Bleche nach ca. 5 Minuten tauschen).

2 Für das Hummus Knoblauch schälen und klein schneiden. Kichererbsen kalt abspülen. Mit Erbsen abtropfen lassen. 2 EL Erbsen beiseitelegen. Rest mit Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, je 1/2 TL Salz und Kreuzkümmel in eine Rührschüssel geben. Mit dem Stabmixer pürieren, dabei etwas Wasser esslöffelweise bis zur gewünschten Konsistenz untermixen.

3 Petersilie waschen, Blätter grob hacken. Lauchzwiebel waschen, in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen. Ein Schälchen mit Croûtons mittig in einen tiefen Teller stellen. Hummus darum verteilen. Mit Petersilie, Lauchzwiebel und Rest Erbsen bestreuen. Die Tomaten wie eine Krankschleife daraufsetzen.

Statt Baguette-
Chips können
hier auch Gemüse-
streifen im Mittel-
punkt stehen



FESTTAGS-ENTENBRUST

mit Mascarpone-Wirsing

Ein aufwendiger XMAS-Braten steht nicht auf Ihrer Koch-Wunschliste? Der Weihnachtsvogel lässt sich auch im Mini-Format zubereiten – mit Wirsing und Cranberrysoße

 ca. 45 Minuten  einfach  Portion ca. 520 kcal · E 45 g · F 33 g · KH 9 g

Zutaten für 6 Personen

1 kleiner Wirsing (ca. 750 g)
1 rote Zwiebel
4 Entenbrustfilets (à ca. 275 g)
Salz, Zucker, Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
ca. 350 ml Gemüsebrühe
250 g Mascarpone
100 ml trockener Rotwein
100 g Cranberrys (frisch oder TK) ■ 1–2 EL flüssiger Honig
1 TL Speisestärke

1 Äußere Wirsingblätter entfernen. Kohl vierteln, waschen und bis zum Strunk in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

2 Haut der Entenfilets mehrmals einschneiden. Mit der Haut nach unten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten knusprig braten. Salzen, wenden und 1–2 Minuten anbraten. In eine ofenfeste Form legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 6 Minuten garen.

3 Inzwischen 2–3 EL ausge-
tretenes Entenfett in einem
weiten Topf erhitzen. Wirsing
und Zwiebel darin anbraten.
Mit 2 TL Zucker bestreuen.
Mit Zitronensaft und 250 ml
Brühe ablöschen. Ca. 5 Minu-
ten köcheln. Mascarpone ein-
rühren und ca. 3 Minuten
weiterköcheln. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

4 Für die Cranberrysoße aus-
getretenes Entenfett, bis auf
1 EL, aus der Pfanne nehmen
und anderweitig verwenden.
Bratsatz mit Wein und 100 ml

Brühe ablöschen. Cranberrys
eventuell waschen und mit
Honig in die Pfanne geben.
Ca. 5 Minuten köcheln. Stärke
mit 1 EL Wasser glatt rühren,
in die Soße rühren, 1–2 Minu-
ten köcheln, mit Salz, Pfeffer
und Honig abschmecken,
warm halten.

5 Entenbrustfilets aus dem
Backofen nehmen, kurz ruhen
lassen und in Scheiben
schneiden. Mit Wirsing, Cran-
berrysoße und nach Belieben
Polenta-Ecken anrichten.

*Jetzt reißt doch endlich
die Geschenke auf! Ist ja
nicht auszuhalten ...*

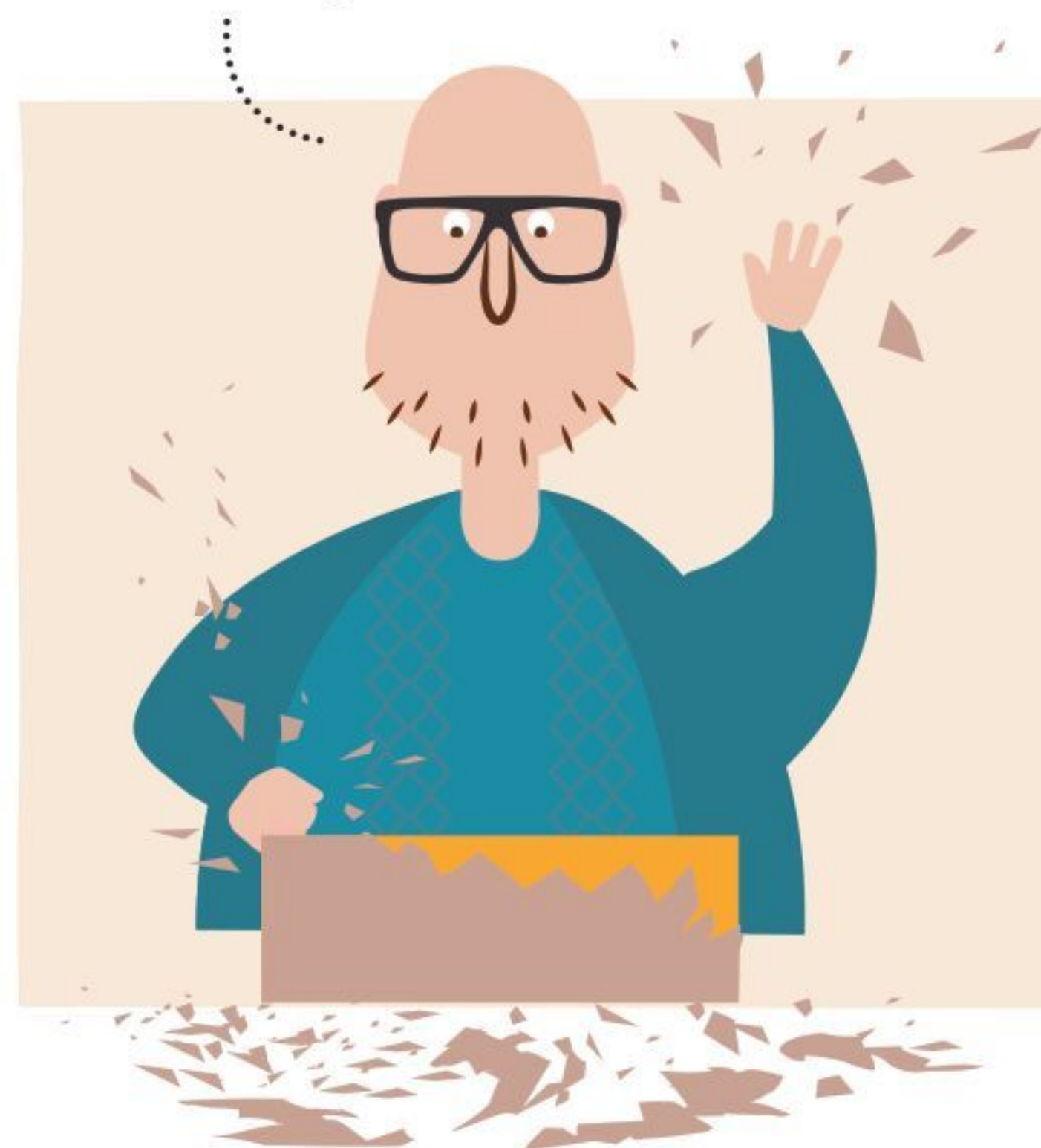
WER PACKT WIE AUS?

Die Aufreißer

Die Bescherung hat noch nicht begonnen, da scannen sie schon alle Päckchen ab. Welches gehört ihnen?

Lange Erklärungen dazu mögen sie nicht. **Und schon fliegen die ersten Fetzen. Ratsch! Zerr! Reiß! Für den Inhalt interessieren sie sich nur beiläufig, wichtig ist es, schnell zu sein.** „Oh, schön!“ Nächstes Geschenk. „Danke!“

Nächstes Päckchen. Selbst vor Fremdpaketen machen sie nicht halt. „Kann ich?“, und ohne eine Antwort abzuwarten, legen sie los. Unser Tipp: Verpacken Sie die Geschenke für die Aufreißer nicht nur einmal, sondern mehrfach in immer wieder größere Kartons, die Sie ebenfalls verpacken. So dauert die Bescherung etwas länger als nur ein paar Minuten.



*Dazu ein kleiner Wald aus
Polenta-Ecken? Das Rezept
gibt's auf Seite 35*

**TITEL-
REZEPT**

Beschert wird mit
Selleriepüree,
Weihnachtbutter und
Granatapfelkernen

Für alle, die auf den Nervenkitzel kleiner Überraschungen stehen. Der Knödel ist hier im Filet versteckt, umwickelt von Parmaschinken

SCHWEINEFILET mit Semmelknödel-Surprise

ca. 1 ½ Stunden  einfach  Portion ca. 550 kcal · E 39 g · F 36 g · KH 15 g

Zutaten für 6 Personen

2 Brötchen (vom Vortag)

3 Zwiebeln

2 EL + 150 g Butter

150 ml + ca. 200 ml Milch

ca. 6 Stiele Petersilie

1 Ei (Gr. M) ■ Salz, Pfeffer,

Lebkuchengewürz

3 Schweinefilets (à ca. 250 g)

9 Scheiben Parmaschinken

(à ca. 15 g)

2 EL Öl ■ 2 Knoblauchzehen

800 g Knollensellerie

½ rote Chilischote

abgeriebene Schale und Saft

von ½ Bio-Orange

evtl. Kerne von ½ kleinen

Granatapfel zum Bestreuen

1 Für die Füllung Brötchen klein würfeln. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. 150 ml Milch angießen, aufkochen und über die Brötchen geben. Petersilie waschen und die Blätter hacken. 1 EL Petersilie beiseitelegen, Rest mit Ei, ca. ¼ TL Salz und etwas Pfeffer unter die Brötchenmasse kneten.

2 Schweinefilets an einer Längsseite waagrecht tief ein-, aber nicht durchschneiden. Aufklappen und etwas flacher drücken. Auf jedes Filet etwa ein Drittel Knödelmasse geben und andrücken. Filets wieder zusammenklappen bzw. aufrollen. Jeweils mit 3 Scheiben Schinken umwickeln. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filets darin rundherum ca. 2 Minuten anbraten. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 130°C/Umluft: 110°C) 20–25 Minuten weitergaren.

3 Inzwischen für das Püree Knoblauch, 1 Zwiebel und Sellerie schälen. Alles klein schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin andünsten. 200 ml Milch angießen, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer zufügen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Danach mit einem Stabmixer pürieren.

4 Für die Weihnachtsbutter Chili waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Chili, 2 Prisen Lebkuchengewürz, ½ TL Salz, etwas Pfeffer, Orangensaft und -schale in einem Topf aufkochen. 150 g Butter in Stücken zugeben, schmelzen und kurz aufschäumen. Rest Petersilie zugeben. Filets aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Püree und Buttersoße anrichten. Nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreuen.



WER PACKT WIE AUS?

Die Ordnungsfanatiker

Ihnen eilt der Ruf der Undankbaren voraus. Die Würdigung eines Geschenks fällt ihnen aber nur deshalb extrem schwer, weil Geschenke an sich ein Albtraum für sie sind. Denn sie bedeuten Unordnung. Sie packen entsprechend zügig aus und schaffen Tatsachen in Form von bereits aufgestellten Müllbehältern. Auch aufwendig dekorierte Geschenke verschwinden auf diese Weise ruck, zuck wie von Zauberhand. Unser Tipp: Verpacken Sie die Präsente nach Furoshiki-Art in Tüchern statt in Geschenkpapier. Das senkt den Stresslevel der Ordnungsfanatiker deutlich.

GEBACKENER PASTA-STERN

Wenn der Ofen dreimal klingelt, bringen Muschelnudeln mit Fisch-Sahne-Füllung unsere Augen zum Leuchten

mit Kabeljau

 ca. 1 Stunde  einfach  Portion ca. 350 kcal · E 23 g · F 19 g · KH 20 g

Zutaten für 4–6 Personen

ca. 120 g große Muschelnudeln
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 EL Mehl
500 ml Milch
3 Lauchzwiebeln
500 g helles Fischfilet
(z. B. Kabeljau)
175 g Schlagsahne
125 g Mozzarella

1 Muschelnudeln in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest vorgaren. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen.

2 Inzwischen für die **Béchamel-soße** Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. Milch nach und nach unterrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Für die **Füllung** Lauchzwiebeln waschen und fein hacken. Fischfilets abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Fisch mit ½ TL Salz und ein wenig Pfeffer

mischen. Portionsweise im Universalzerkleinerer mit insgesamt 175 g Sahne fein pürieren. Die Lauchzwiebeln unterrühren. Masse in einen Spritzbeutel geben und die Nudeln damit füllen.

4 Soße (bis auf ca. 5 EL) in eine runde Auflauf- oder Pieform (ca. 20 cm Ø) geben. Gefüllte Nudeln darin kreisförmig von außen nach innen in die Form setzen. Rest Soße darüberträufeln. Mozzarella klein zupfen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen.



WER PACKT WIE AUS?

Die Peniblen

Ihre Geschenke nehmen sie mit glänzenden Augen entgegen. „Wie wunderschön!“, rufen sie und meinen damit jedoch oft die Verpackung und nicht den Inhalt. Schleifen, Deko und Tesafilm werden akribisch entfernt und das befreite Papier sofort sichergestellt. „Hast du vielleicht ein Bügeleisen da?“, ist dabei keine ungewöhnliche Frage. Das Geschenk selbst wird zur Seite geschubst, denn die Peniblen brauchen jetzt viel Platz. Voller Elan fangen sie an, den Papierbogen liebevoll zu bearbeiten – und am Ende sieht er wertiger aus als je zuvor. Unser Tipp: Kaufen Sie nur eine Kleinigkeit und investieren Sie Ihre Zeit darin, die Verpackung selbst zu gestalten und zu verzieren. So erfreuen Sie die Peniblen mit einem Unikat für ihre Geschenkpapier-Sammlung.





Mit den Resten
vom Blätterteig können
Sie die Päckchen
zusätzlich aufhübschen

VEGGIE

PASTETCHEN-GESCHENKE

Unser Veggiepräsent: Kürbisspalten mit Bergkäse, eingehüllt im Blätterteigpäckchen – und die Verpackung kann sogar mitgegessen werden!

zu Honig-Pilzen



ca. 1 ¼ Stunden



nicht so schwer



Pro Stück ca. 620 kcal · E 15 g · F 42 g · KH 42 g

Zutaten für 6 Stück

½ kleiner Hokkaido (ca. 400 g)

ca. 3 Stiele Salbei

2 Knoblauchzehen

2 EL + 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Packungen frischer Blätterteig (à 270 g; Kühlregal, z. B.

von Tante Fanny)

150 g Bergkäse

1 Ei ■ 4 EL Milch

400 g kleine Champignons

2 EL flüssiger Honig

50 ml trockener Rotwein

ca. 3 EL Wildpreiselbeeren

Backpapier

1 Kürbis waschen, eventuell noch entkernen und in dünne Spalten schneiden. Salbei waschen, 2 Blätter hacken, den Rest beiseitelegen. Knoblauch schälen, klein schneiden. Mit Kürbis, gehacktem Salbei, 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Inzwischen Blätterteig entrollen. Insgesamt 12 Kreise à ca. 12 cm Ø) ausstechen. 6 Teigkreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Kürbisspalten ordentlich daraufschieben. Käse grob raspeln und darüberstreuen. Ei und Milch verquirlen. Teigränder damit bepinseln.

3 In restliche Teigkreise Rautenmuster einritzen. Kreise auf die Kürbis-Kreise legen. Ränder rundherum mit einer Gabel andrücken. Pasteten mit Rest Eiernmilch bepinseln. Mit Rest Salbei belegen und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

4 Champignons putzen, größere halbieren. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten, salzen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Kurz köcheln. Mit Wein ablöschen und ca. 4 Minuten einköcheln. Mit Preiselbeeren zu den Pasteten servieren.

WER PACKT WIE AUS?

Die Geduldigen

Sie sind das Grauen für alle, die noch etwas vorhaben. Essen zum Beispiel. Die Geduldigen lassen allen Anwesenden gütig den Vortritt und legen ihre Geschenke erst mal auf dem Schoß ab, wo sie eine ganze Weile verbleiben. Erst mit gutem Zureden werden die Päckchen bedächtig geöffnet. Gut Ding will Weile haben. Und an Heiligabend verbirgt sich hinter allem ein gut Ding. Unser Tipp: Mehr als drei Geschenke sind für die Geduldigen tabu. Um Zeit zu sparen, könnten Sie Aufreißer (s. Seite 26) daneben setzen. Dann erledigt sich das Problem von selbst.



ROTKOHL-LIEBLING, *geschmückt mit Apfelscheibchen*

*Gehört zum Festtagsschmaus wie die Socken unterm Baum.
Gibt's zwar jedes Weihnachten, aber ohne wäre auch doof*

 ca. 1 ¼ Stunden  einfach  Portion ca. 190 kcal · E 2 g · F 6 g · KH 25 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 Rotkohl (ca. 1 kg) ■ 2 Zwiebeln

2 EL Butterschmalz

150 ml trockener Rotwein

6 EL Apfelessig

2 EL flüssiger Honig

Salz, Pfeffer, 4 Gewürznelken

1 Zimtstange, 4 Wacholderbeeren,

1 Lorbeerblatt

2 kleine Äpfel (z. B. Elstar)

4 EL Apfelgelee ■ Zucker

Gewürzsäckchen oder

Teepapierfilter

rühren. Wein, Essig, Honig und ½ TL Salz unterrühren. Nelken, Zimt, Wacholder und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und dazugeben. Zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren.

3 Äpfel waschen, eventuell das Kerngehäuse herausstechen, Äpfel quer in Scheiben schneiden. Gelee in den Rotkohl rühren, Äpfel zufügen und ca. 15 Minuten offen weitergaren. Das Gewürzsäckchen entfernen, den Rotkohl mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Passt super zur Festtagsentenbrust, zum Schweinefilet und zu den Pastetchen.

1 Äußere Kohlblätter entfernen. Rotkohl waschen, vierteln und jeweils bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.



2 Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl ca. 5 Minuten mitbraten, dabei öfter um-

*Gestern schon vorgekocht?
Dann bitte ohne Äpfel
und Gelee – beides erst
zum Wiedererhitzen zugeben*

POLENTA-ECKEN

mit Parmesan-Deko

Besser als Gratin oder Kroketten: Die knusprige Maisgrieß-Bäumchen werten jeden Weihnachtsteller auf

 ca. 30 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit  einfach

 Portion ca. 140 kcal · E 4 g · F 11 g · KH 5 g

Zutaten für 6 Personen

350 ml Milch ■ 1 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

80 g Polenta (Maisgrieß)

ca. 2 EL Butterschmalz

40 g Parmesan (Stück)

Frischhaltefolie

1 Milch, 1 EL Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskat in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren in die kochende Milch einrieseln. Aufkochen lassen (Achtung, es spritzt!).

2 Polenta vom Herd ziehen. Eine Form (ca. 20 x 25 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Polentamasse hineingeben, glatt streichen, auskühlen lassen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Feste Polenta aus der Form heben, Folie entfernen und in ca. 27 Dreiecke (à 6–7 cm Höhe) schneiden.

4 Schmalz in einer beschichteten Pfannen erhitzen. Polenta-Ecken darin portionsweise ca. 4 Minuten braten, dabei einmal wenden. Parmesan fein reiben und über die Ecken streuen (bei der Ente von Seite 26 haben wir den Parmesan weggelassen).



WER PACKT WIE AUS?

Die Desinteressierten

Sie müssen zur Bescherung getragen oder zum Auspacken gezwungen werden. Im besten Fall schafft es die Spezies, ein Päckchen zu öffnen, beim Rest murmeln sie ein halbherziges „Mach ich später auf“, denn sie wollen vermeiden, Freude vorzugaukeln. Unser Tipp: Verstecken Sie Geschenke für die Desinteressierten hinten unterm Weihnachtsbaum. Wenn sie nicht entdeckt werden, können Sie diese im Folgejahr noch mal benutzen.

Auch die Polenta lässt sich am Vortag zubereiten. Am Abend dann nur noch braten



Was cruncht da denn so?
Das ist das Kokos-Mandel-
Konfekt in der Creme




RINGEL-GRÜTZE

mit roten Beeren

Beim Dessert im Zuckerstangen-Look stellt sich die Frage: Kokos-Schmand und Vanille-Grütze Schicht für Schicht oder zusammen löffeln?

 ca. 25 Minuten  einfach

 Portion ca. 440 kcal · E 5 g · F 29 g · KH 41 g

Zutaten für 6 Personen

250 ml Sauerkirschnektar

1 Zimtstange ■ 90 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Speisestärke

400 g gemischte TK-Beeren

400 g Schmand

150 g Kokos-Mandel-Konfekt

(z. B. „Raffaello“)

1 Für die Grütze Nektar, Zimt, 40 g Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren. In den kochenden Nektar rühren und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Gefrorene Beeren untermischen, vom Herd ziehen, Zimtstange entfernen.

2 Für die Creme Schmand und 50 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Kokos-Mandel-Konfekt in Stücke schneiden und unter die Creme heben. Mit der Grütze in Gläser schichten. Bis zum Servieren kalt stellen.

**MILCH VERWANDELT
SICH IN ALLES.
SOGAR IN SCHÖNE
KINDHEITSERINNERUNGEN.**



**Initiative
Milch**

Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de






*Pssst ... in der
Espresso-Soße sind
noch Nussnugat-
creme und Amaretto
versteckt*

KARAMELL-EISKONFEKT

zur beschwipsten Espresso-Soße

Während am Ende alle überlegen, ob noch ein Eis reinpassen würde, stellen Sie einfach diese cremigen Häppchen hin. Und schon glauben alle, dass Sie Gedanken lesen können

 ca. 20 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit  einfach
 Portion ca. 410 kcal · E 6 g · F 25 g · KH 42 g

Zutaten für 6–8 Personen

1 gekühlte Dose (400 g)
gezuckerte Kondensmilch

Saft von 1 Zitrone

2 Päckchen Sahnefestiger

400 g Schlagsahne

5 Weichkaramellbonbons

(z. B. „Sahne Muhs“)

ca. 120 g Nussnugatcreme

2 EL Haselnusskrokant

1 EL Amaretto

ca. 50 ml heißer Espresso

Frischhaltefolie

form (10 x 25 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Hälfte Creme darin glatt streichen.

2 Karamellbonbons klein würfeln. Mit 70 g Nussnugatcreme in Klecksen auf der Milchcreme verteilen. Rest Milchcreme daraufgeben und glatt streichen. Mit Krokant bestreuen. Zugedeckt über Nacht einfrieren.

3 Am nächsten Tag zum Servieren ca. 50 g Nussnugatcreme mit Amaretto und heißem Espresso esslöffelweise bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Eis mithilfe der Folie aus der Form heben und in Würfel schneiden. Mit der Espresso-Soße anrichten.

1 Am Vortag gezuckerte Kondensmilch, Zitronensaft und Sahnefestiger mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 10 Minuten aufschlagen. Sahne steif schlagen und unterheben. Eine Kastenkuchen-

DOPPELT SO LANGE FRISCH

Kennen Sie Apeel? Die Schutzhülle auf pflanzlicher Basis hält Obst und Gemüse doppelt so lange frisch

Wer gesund durch Herbst und Winter kommen möchte, braucht jetzt Vitamine für eine starke Abwehr. Besonders der „Immunbooster“ Vitamin C spielt da eine Rolle: Vor allem Orangen sind reich an Vitamin C – zwei Stück decken fast den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Damit wir immer frische Orangen zu Hause haben, kommt Apeel ins Spiel: Die Schutzhülle sorgt dafür, dass Orangen, aber auch anderes Obst und Gemüse wie Zitronen, Grapefruits, Mandarinen und Avocados länger frisch bleiben. Die Schutzhülle auf pflanzlicher Basis verleiht der Oberfläche eine Art zweite Haut, durch die weniger Wasser aus dem Inneren durch die

eigentliche Schale verdunsten und zugleich weniger Sauerstoff von außen eindringen kann. Dadurch entsteht ein optimales Mikroklima und die Frucht kann weiter atmen. Der Reifungsprozess wird verlangsamt, wodurch Produkte mit Apeel bei gleichbleibend hoher Qualität und unverändertem Genusslebnis rund doppelt so lange frisch bleiben können. Mit Apeel behandeltes Obst und Gemüse ist in Deutschland bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf erhältlich.

Mehr Informationen unter edeka.de/apel und netto-online.de/apel.

APEEL MACHT OBST UND GEMÜSE LÄNGER HALTBAR



Die Apeel-Schutzhülle hilft dabei, wertvolle Ressourcen zu sparen. Deutlich wird dies am Beispiel der Orangen:

- Durch die Verwendung der Apeel-Schutzhülle kann auf traditionelle Wachse verzichtet werden, das freut die Umwelt, die Produzenten und die Kunden.
- Die essbare „zweite Haut“ trägt dazu bei, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.
- Dank der Schutzhülle halten sich die Orangen auf ihrem Weg von der Ernte bis zum Kunden rund doppelt so lange frisch.

Die Apeel-Schutzhülle beeinträchtigt weder den fruchtigen Geschmack noch den unverwechselbaren Duft der Orangen



Länger
frisch

Schutzhülle auf
pflanzlicher Basis



Weniger Lebensmittelverschwendung
durch rund doppelt so lange Haltbarkeit



Lieb & teuer

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Fotografin **Andrea Girard** ihre Lieblinge

(Aber nur im Herzen)



Stylische Küchenhilfe

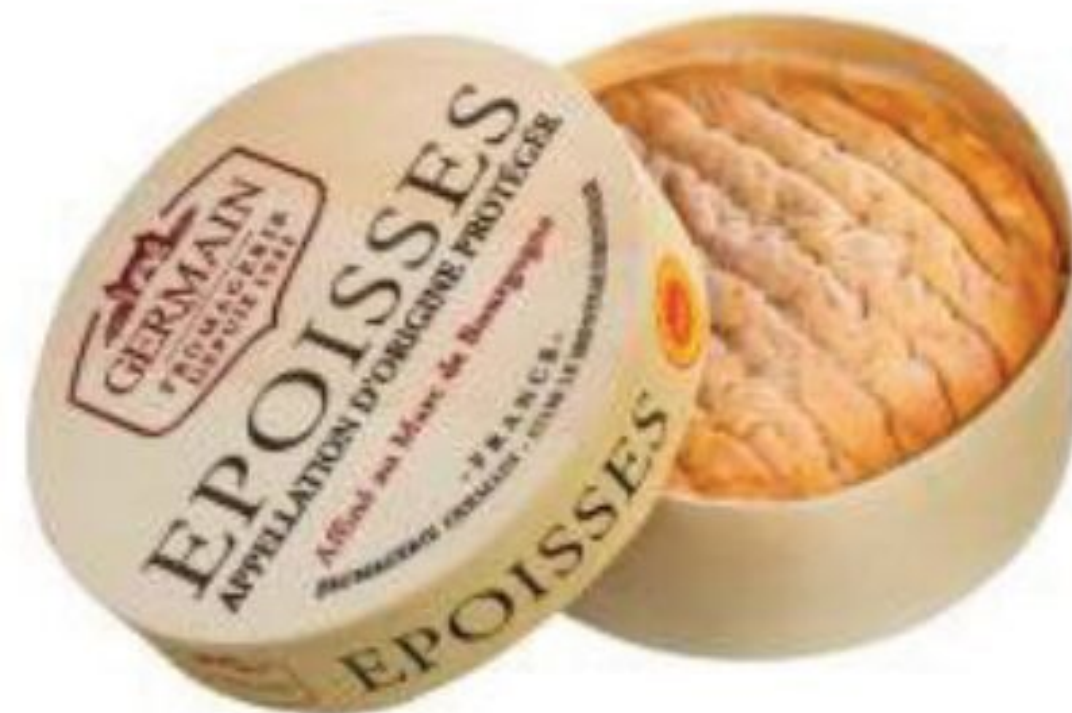
„Ich liebe den Kitchen Timer von Jacob Jensen. Kurz vor seinem Tod durfte ich den dänischen Star-Designer noch porträtieren. Zum Dank schenkte er mir dieses schöne und inzwischen nur noch schwer erhältliche Erinnerungsstück.“



Große Käse-Liebe

„Auch wenn andere die Nase rümpfen, ich mag Stinkekäse! Am liebsten esse ich Weichkäse aus Frankreich mit Rotschmiere. Und der muss schon fast zerfließen, dann schmeckt er mir am besten.“

Epoisses von der Fromagerie Germain, 100 g ab 4,80 €



Geschmort, gebraten oder roh – ich liebe Rotkohl in jeder Form



Win-win-Situation

„Jedes Mal große Begeisterung, wenn meine Gemüsebox aus der Solidarischen Landwirtschaft vor der Tür steht. Bei der Solawi schließen sich Landwirte und Privatpersonen zu einer Genossenschaft zusammen. Meine Nummer eins im Winter ist **Rotkohl**, der ist so flexibel.“



Sieht aus wie eine „Star Wars“-Figur – ist aber die Außenküche

Heiße Weihnacht

„Heiligabend wird bei uns gegrillt, am liebsten Steaks aus der Region. Im Winter gibt's auch gern mal Wild. Die Tiere leben in der Natur, es ist das nachhaltigste Fleisch überhaupt.“ **Gasgrill Q3000 von Weber**, für ca. 630 € im Fachhandel



Zum Start in den Tag ...

... gibt's eine Tasse Schwarztee der britischen Traditionsmarke PG Tips, dazu einen Löffel Honig und einen Schuss Milch. Der Kaffee kommt bei mir erst später.“ **160 Teebeutel für 8,99 €***, über shop.rewe.de



Eat, pray – Mörser

„Dieser Mörser ist mein liebstes Mitbringsel vom letzten Bali-Urlaub. Er hat unseren heimischen Mörser ersetzt, weil wir mit diesem viel besser schmackhafte Würz-Pasten zubereiten können.“ Ähnliche gibt es hier zu kaufen: bali-livingrooms.com



Das duftet nach Urlaub

„Ohne gutes Olivenöl geht in meiner Küche nichts. Mein Favorit ist das Öl von arteFakt. Für Salat oder Carpaccio nutze ich die Version mit Zitrone. Auch toll: Orangen-Ölivenöl auf Milchreis.“ **250 ml ab 9 €***, über artefakt.eu



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



Liebe Julia,
Mit vielen Gedanken
schreibe ich Dir. Hast Du
unsern alten Brief noch?
Ich bin ein Paar Heimate
tut so gut die ich besuche
st. Einmal mehr. Lische und
danach ich auf Hotel. Jede
igen. Deine alle meinen. Jede
es stand... 16. August 1891.
1. Versuch. (Kont. Philote
1. P. am 1. August, auf die
Liebe Julia. 1891.

www.wiltmann.de

Original  Wiltmann

Die Marke für Genießer.

Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINEN EINFALL. ETWA WENN AM 5. DEZEMBER PLÖTZLICH MEHR SCHUHE ALS ERWARTET IM FLUR STEHEN

SCHNELLE NIKOLAUS-KNABBEREI

2 Stiele Thymian  waschen und die Blättchen hacken. Mit 2 Msp. Zimt , je 1 TL grobem Salz , Edelsüß-Paprika  und braunem Zucker  mischen. 200 g Studentenfutter  in einer Schüssel erst mit 1–2 EL Öl , dann mit dem Würz-Mix gründlich mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft 180 °C) ca. 3 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in 3–4 kleine Pergamenttütchen verteilen. Schleifchen drum. Nun können Nikolaus und Knecht Ruprecht kommen. 



Weihnachtszeit. Winter. Wunderbar.

Fannytastisch einfach!



Preis für
langjährige
Produktqualität

Für weihnachtliche
Köstlichkeiten -
süß oder pikant!



Helden DES Alltags

MIT SUPERKRÄFTEN REIN
INS KOCHVERGNÜGEN



ABWASCH-HELD

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



DIE SCHNELLE NUMMER

Stoppt den Heißhunger! In höchstens 30 Minuten fertig gekocht



DOSEN-ZAUBER

Verwandelt praktische Fertigprodukte in gigantisch gute Essen



MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken. Zum Mitnehmen.



BUDGET-LIEBLING

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



Turbo-Tagliatelle für Gipfelstürmer

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 20 g • F 17 g • KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stange Porree
1 Apfel
50 g Tiroler Speck
(in Scheiben)
2 EL Butter
500 g Tagliatelle
(Kühlregal)
Salz, Pfeffer
50 g Bergkäse (Stück)
½ Bund Schnittlauch
evtl. zerbröseltes Schüttel-
brot zum Bestreuen

1 Porree putzen, in Ringe schneiden. Apfel waschen und würfeln. Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen und herausnehmen. Die Butter im Bratfett erhitzen. Den Porree und den Apfel darin ca. 4 Minuten dünsten.

2 Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen und dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, Speck, Apfel-Mix und Nudelwasser vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Käse hobeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pasta mit Schnittlauch, Käse und eventuell Schüttelbrot anrichten.

Chicorée-Schiffchen mit Linsen-Granatapfel-Ladung

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 15 g • F 16 g • KH 26 g

NUR
320 KCAL

VEGGIE



Zutaten für 4 Personen

150 g Vollmilchjoghurt
Saft von 1 Zitrone
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer ■ 4 Chicorée
75 g Walnüsse
1 Granatapfel
2 Beutel (à 180 g) gegarte
Linsen ohne Sud
1 Beet grüne Shiso-Kresse

1 Joghurt, Zitronensaft, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Chicorée waschen, putzen und längs halbieren. Walnüsse grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

3 Chicoréehälften auf einer großen Platte anrichten. Linsen, Granatapfelkerne und Nüsse darauf verteilen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Joghurt-Dressing in Klecksen daraufgeben.



Don't worry, eat happy: Kartoffel-Hähnchen-Curry

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 32 g • F 21 g • KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln
(z. B. Drillinge)

400 g Hähnchenfilet

1 Knoblauchzehe

1 Bund Lauchzwiebeln

2 EL Öl

Curry, Salz, Pfeffer

600 ml Gemüsebrühe

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

300 g TK-Erbsen

2 EL Zitronensaft

50 g Erbsen- oder Mungo-
bohnsensprossen

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 15 Minuten kochen. Inzwischen Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Fleisch darin ca. 4 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Lauchzwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz andünsten. Alles mit 1 EL Curry

bestäuben und diesen anschwitzen. Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Erbsen zugeben und weitere ca. 3 Minuten köcheln. Abgetropfte Kartoffeln zugeben. Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Sprossen waschen und abtropfen. Curry in Schüsseln verteilen und Sprossen daraufgeben.

MIT 32 g
EIWEISS



DER ORT, AN DEM WIR ZUM 5. MAL IN FOLGE ZUM HÄNDLER DES JAHRES

AUSGEZEICHNET WURDEN.



bis zu
140

Wein-, Sekt-
und Spirituosen
Artikel

EINER FÜR ALLES.

ALLES FÜR GÜNSTIG.

Bis zu 250 Premium-Weine online
unter netto-online.de/weinwelt

Netto

Marken-Discount



VEGGIE



Rosenkohl-Kartoffel-Salat „Take me away“

SAISON-LIEBLING

• ca. 35 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit
• einfach • Portion ca. 450 kcal • E 14 g • F 25 g • KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

400 g festkochende Kartoffeln
800 g Rosenkohl (z. B. grüner und roter) ■ 4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Zucker
2 Zwiebeln ■ 75 ml Weißweinessig ■ 150 ml Gemüsebrühe ■ 2 TL Sahne-
Meerrettich ■ ½ Dose (425 ml) Kichererbsen ■ 75 g Walnüsse
50 g getrocknete Cranberrys

den Kohl darin portionsweise 3–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und würfeln.

2 Zwiebeln würfeln, in 2 EL Öl andünsten. Mit etwas Zucker bestreuen, karamellisieren. Mit Essig ablöschen, einköcheln. Brühe zugießen, aufkochen. Meerrettich einrühren. Kartoffeln zugeben, vom Herd nehmen, würzen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Kichererbsen abspülen, abtropfen. Nüsse hacken. Mit Kohl, Kichererbsen, Cranberrys und Kartoffeln mischen, anrichten.

1 Kartoffeln in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Rosenkohl waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und

Kleiner Asia-Imbiss: Schweinefleisch süßsauer

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 36 g • F 25 g • KH 17 g

Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprikaschote
1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL + 75 ml Öl ■ 50 g Zucker
3 EL Reisessig ■ 3 EL Sojasoße
1 EL Tomatenmark ■ 1 EL Speisestärke ■ Salz, Pfeffer
600 g Schweinefilet ■ je 2 EL heller und schwarzer Sesam

geben, ca. 2 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, dazugeben und aufkochen. Soße abschmecken und vom Herd ziehen.

2 Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. 75 ml Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise 2–3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Fleisch und Soße mischen und in Schalen anrichten. Mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

1 Paprika putzen, waschen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Alles in 2 EL Öl 2–3 Minuten anbraten. Zucker, Essig, Sojasoße, 5 EL Wasser und Tomatenmark zu-

**NUR
440 KCAL**



Käsesuppe mit Nuss-Crumble

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 23 g • F 36 g • KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Brie ■ 175 g Cheddar
 1 Zwiebel ■ 1 TL Butter
 1 EL Mehl ■ 250 ml Cider
 125 ml Apfelsaft
 375 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, geriebene
 Muskatnuss
 je 30 g Hasel- und Walnüsse
 ¼ Bund Petersilie

1 Brie entrinden und würfeln. Cheddar grob reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach Cider, Apfelsaft und Brühe unter Rühren zugießen, aufkochen. Käse nach und nach unter Rühren zugeben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Suppe in Schalen anrichten, mit Nüssen und Petersilie bestreuen.



Rindfleisch aus Weidehaltung für die Festtage

Natürlich nachhaltig:

- ✓ 99% familiengeführte Bauernhöfe
- ✓ Mindestens 220 Tage im Jahr auf der Weide
- ✓ 90% grasbasierte Ernährung

BORD BIA
 IRISH FOOD BOARD

Neugierig
 geworden?



irishbeef.de





VEGAN

Und jetzt alle: „Om-mmmh!“ Rainbow-Buddha-Bowl

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 27 g • F 22 g • KH 43 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Rotkohl

1 TL Ahornsirup

5–6 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer, Zucker

150 g bunte Quinoa

1 Glas (350 ml)

Kichererbsen

300 g Möhren

350 g Currytofu

3 EL Öl

½ Bund glatte Petersilie

3 EL Tahini (Sesampaste)

2 EL Sojajoghurt

1 Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Ahornsirup, 3 EL Essig sowie etwas Salz verkneten und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2 Inzwischen Kichererbsen abspülen, abtropfen. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Tofu würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Tofu darin rundherum anbraten.

3 Quinoa abgießen. Rotkohl nochmals abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Tahini, Joghurt, 2–3 EL Essig und evtl. etwas Wasser glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in Schüsseln anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit Dressing beträufeln.



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

Natürlich besser leben.



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

**STAA TL
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

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



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



Teriyaki-Lachs auf scharfem Rahm-Wirsing

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 30 g • F 38 g • KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Lachsfilet (ohne Haut)

4 EL Teriyaki-Soße

½ Wirsing (ca. 800 g)

1 Zwiebel ■ 3 EL Öl

200 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne ■ Salz

1–2 TL Sambal Oelek

4 Stiele Petersilie

2 EL heller Sesam

Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin kurz andünsten. Den Wirsing zugeben und andünsten. Brühe sowie Sahne zugießen und kurz aufkochen. Mit Salz und Sambal Oelek würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

3 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachstranchen eventuell portionsweise darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Wirsing und Lachs anrichten, mit Sesam und Petersilie bestreuen.

1 Lachsfilet trocken tupfen, in 12 dünne Tranchen schneiden und gleichmäßig mit Teriyaki-Soße bestreichen.

2 Wirsing putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die

Hungrige-Ritter-Auflauf mit Baiserhaube

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 9 g • F 20 g • KH 76 g

Zutaten für 4 Personen

75 g Butter ■ 3 EL + 125 ml

Milch ■ 5 Scheiben (à 20 g)

Toastbrot ■ 3 Äpfel

1 Ei + 3 Eiweiß (Gr. M)

125 g + 1 TL Zucker ■ Zimt

1 Päckchen Vanillezucker

100 g gelierte Preiselbeeren

Fett für die Form

2 Eine Auflaufform (ca. 17 x 23 cm) fetten und mit Zimt-Zucker austreuen. Apfel- und Brotscheiben abwechselnd einschichten, Eiermilch darübergießen. Auflauf im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

3 Eiweiß mit 100 g Zucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und als Tuffs auf den Auflauf spritzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 5 Minuten überbacken. Die Preiselbeeren dazureichen.

1 Butter schmelzen und 3 EL Milch einrühren. Brotscheiben in eine Form oder auf ein Tablett legen, mit Butter-Mix bestreichen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Ei, 125 ml Milch, 25 g Zucker und Vanillezucker verquirlen. Je 1 TL Zucker und Zimt mischen.

5-ZUTATEN-KÜCHE





≡ Wo wahrer Geschmack beginnt ≡

Authentische chinesische Sauce seit 1888



Erfinder der Austernsauce



Natürlich gebraute Sojasauce mit traditioneller chinesischer Handwerkskunst



Erhältlich bei REWE, EDEKA, Metro, Amazon und im Chinesischen Supermarkt

f LEE KUM KEE DEUTSCHLAND | www.LKK.com | LKKEUROPE | LEE KUM KEE EUROPE

Rotkohl-Minestrone mit Bratwurst-Klößchen

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 400 kcal • E 18 g • F 23 g • KH 25 g

Zutaten für 6–8 Personen

2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün
1 Rotkohl (ca. 1,5 kg)
4–5 EL Öl ■ Salz, Pfeffer,
Edelsüßpaprika, Zucker
2 EL Tomatenmark
1,2 l Gemüsebrühe
300 ml Orangensaft
400 g passierte Tomaten
250 g kleine Muschelnudeln
1 Bund Petersilie
1–2 Knoblauchzehen
1 Bio-Orange ■ 4 ungebrühte
grobe Bratwürste (à 100 g)

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün putzen, waschen und würfeln bzw. in Ringe schneiden. Rotkohl waschen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl in Stücke schneiden.

2 2–3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Suppengemüse darin unter Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen, Tomatenmark zufügen und leicht anschwitzen. Kohl zufügen und mit

Brühe, Orangensaft und Tomaten ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzapfen, hacken. Knoblauch schälen und hacken. Orange waschen, trocken tupfen und die Schale in Zesten abziehen. Petersilie, Knoblauch und die Orangenschale mischen.

4 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurstbrät als kleine Klößchen aus der Haut drücken und im heißen Öl rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten.

5 Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln in die Suppe geben und in Schüsseln verteilen. Brät-Klößchen und Gremolata darauf verteilen.

NUR
400 KCAL





Einfach mehr drin!

Die neue Kaufland *Card*
Jetzt anmelden und Vorteile sichern

- ✓ Extra-Rabatte
- ✓ Treuepunkte sammeln
- ✓ Exklusive Coupons
- ✓ Gewinnspiele

Viele Vorteile auch auf unserem
Online-Marktplatz Kaufland.de

JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store



Bei jedem Einkauf scannen
und Vorteile sichern!



Weitere Infos unter kaufland-card.de



Es geht um die Wurst: Hotdogs mit Coleslaw

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 30 g • F 39 g • KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Sauerkraut
3 TL Weißweinessig
Zucker, Edelsüßpaprika,
Salz, Pfeffer
200 g Rotkohl
Saft von ½ Limette
200 g Pak Choi
3 TL Öl
4 vegetarische Bratwürste
4 Baguette-Brötchen
(à ca. 75 g)
4 EL Senf (Tube)
3 TL Wasabi-Nüsse

VEGGIE

LIEBLINGS-
FINGERFOOD



1 Sauerkraut in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen lassen. Essig und 2 TL Zucker aufkochen, Sauerkraut zugeben und mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Limettensaft, 1 TL Zucker und Salz verkneten. Pak Choi putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Stiele darin unter Wenden ca. 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und mit Pak-Choi-Blättern mischen.

3 Rest Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin unter Wenden 4–6 Minuten braten. Brötchen längs tief einschneiden, mit Sauerkraut, Würsten, mariniertem Rotkohl und Pak Choi füllen. Senf daraufgeben. Nüsse grob hacken und auf den Hotdogs verteilen.



Vegane Bratwurst

mit rustikaler Tomatensauce



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg neue Kartoffeln
- Salz
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Rosmarinnadeln
- Pfeffer
- 600 g Flaschentomaten
- 150 g rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL kleine Kapern
- 3-4 EL vegane Mayonnaise
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Bratwurst

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und abdampfen lassen. Dann mit Daumen und Zeigefinger leicht zusammendrücken, in eine Schale geben und mit 4 EL Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Tomaten waschen, vierteln. Zwiebeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, längs halbieren. Thymian grob hacken.
2. Restliches Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark unterrühren, eine Minute mitbraten. Tomaten und Thymian unterrühren. Temperatur reduzieren und Sauce bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Öfter umrühren und dabei Tomaten fein zerkleinern. Pfanne vom Herd nehmen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

3. Kapern grob hacken und mit der Mayonnaise verrühren. Die Bratwürste mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und bei mittlerer Hitze auf dem Grill 4 Minuten goldbraun grillen. Zwischendurch drehen. Die Rosmarin-Kartoffeln auf eine Grillschale geben und von beiden Seiten je 3 Minuten grillen. (Alternativ Bratwürste in einer Grillpfanne braten und die Rosmarin-Kartoffeln im Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) von beiden Seiten je 3 Minuten anrösten.)
4. Bratwürste mit Rosmarin-Kartoffeln, warmer Tomatensauce und Kapern-Mayonnaise servieren.

REZEPTE FÜR
**WEITERE TOLLE
VEGGIE-GERICHTE:**
WWW.RUEGENWALDER.DE



AUCH VEGAN:



DAS DEKO- Wochenende- PROJEKT

ALLE WOLLEN ZURÜCK ZUR NATUR, WIR HOLEN UNS DIE NATUR INS WOHNZIMMER – ALS MÄRCHENHAFTES MOOS-WÄLDCHEN. DIESES SCHNELL GEBASTELTE ADVENTSGESTECK BEZAUBERT VOR ALLEM DURCH SEINE SCHLICHTHEIT



Weitere Aufhängungs-Möglichkeiten: Tannenzapfen, Efeu, Schlehen, Buchs und Salbei dazulegen. Aber bitte nicht alles gleichzeitig ...



DAS BRAUCHT MAN:

- Strohkranz • Plattenmoos
- Steckdraht, Stärke: ca. 2 mm
- Bindedraht (Silberdraht), Stärke ca. 0,25 mm
- 4 Kerzenhalter/Tüllen aus Metall
- 4 Stabkerzen

UND SO GEHT'S:

- 1** Die Moosplatten in passende Stücke schneiden und um den Strohkranz legen, dabei mit Bindedraht umwickeln.
- 2** Für die Tannenbäume aus je 1 Streifen Moos einen Kegel formen. Dazu das Moos mit Bindedraht umwickeln und so die Form fixieren. In die Kegelform ein stabiles Stück Steckdraht geben, auf die gewünschte Länge kürzen und das so entstandene Tannenbäumchen in den Mooskranz stecken. Die Arbeitsschritte wiederholen und so mehrere Bäume in unterschiedlichen Größen und Längen gestalten.
- 3** Für die Kerzen die Tüllen aus Metall mit Steckdraht umwickeln und ebenfalls in den Kranz stecken. Die Kerzenhalter können zusätzlich noch mit etwas Moos und Bindedraht umwickelt werden. Zum Schluss die Stabkerzen in den Tüllen platzieren.

Tipp: Das Moos ab und zu mit etwas Wasser besprühen – so bleibt der Kranz länger frisch.

GRÜNER URZEIT-TEPPICH

Moose können bis zu mehrere Tausend Jahre alt werden – daher bitte nicht in der Natur sammeln, sondern im Bastelbedarf besorgen (z. B. über blumigo.de).



FÜR LEBKUCHEN- TEIG UND GUSS

DIE ZUTATEN REICHEN FÜR
JE 1 LEBKUCHENHAUS



TEIG, STEP 1

100 g Zuckerrübensirup,
100 g Honig, **200 g braunen
Zucker** und **100 ml Wasser** in
einem Topf aufkochen. Vom
Herd nehmen. **300 g Butter** in
Stückchen unterrühren, bis
sie schmilzt. **30 g Lebkuchen-
gewürz**, **2 TL Natron** und
1 Prise Salz mischen. In die
lauwarme Honigmasse
rühren (Vorsicht, schäumt!).



TEIG, STEP 2

Masse in eine Rührschüssel
füllen, auf Zimmertemperatur
abkühlen lassen. **800 g Mehl**
unterkneten. Lebkuchenteig
zugedeckt mindestens
8 Stunden kalt stellen.



GUSS

400 g Puderzucker sieben.
2 frische Eiweiß mit den
Schneebeesen des Rührgeräts
unterrühren. Guss in einen
Einwegspritzbeutel füllen
und die Spitze abschneiden.

All Eyes on ... LEBKUCHEN-TRAUMHAUS

Zucker-Eiskristalle,
Glitzer-Dach und Wände
zum Anknabbern –
dieses märchenhafte
Bauwerk steht ganz oben auf
unserer Back-Wunschliste



**JEMAND
ZU HAUSE?**
Kleine LED-
Lichterketten
beleuchten das
Häuschen hübsch
von innen.

 ca. 3 Stunden + ca. 9 Stunden Wartezeit  nicht so schwer

Zutaten für 1 Lebkuchenwelt

1 Grundrezept Teig und Guss
(s. Spalte links)

1–2 Blatt Gelatine ■ rote und
blaue Lebensmittelfarbe

Mehl für die Arbeitsfläche

Zuckerstangen, Baiser-
tuffs, Geleesbeeren, diverse

Marshmallows und Zucker-
konfetti zum Verziern

Backpapier, Spritzbeutel

1 Am Vortag Lebkuchenteig zubereiten und kalt stellen (s. linke Spalte). **Am nächsten Tag** Teig portionsweise auf etwas Mehl ca. 6 mm dick ausrollen.

2 Schablonen der Hausteile auf Pappe vorbereiten (Vorlagen zum Download s. rechts unten). Seitenteile und Dach mit einem Messer ausschneiden. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Hausteile mit etwas Abstand darauflegen. Erst jetzt 2 Fenster ausschneiden. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 16–18 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Aus Rest Teig z.B. kleine Pflastersteine formen oder Figürchen ausstechen. Bei gleicher Temperatur backen, auskühlen lassen.

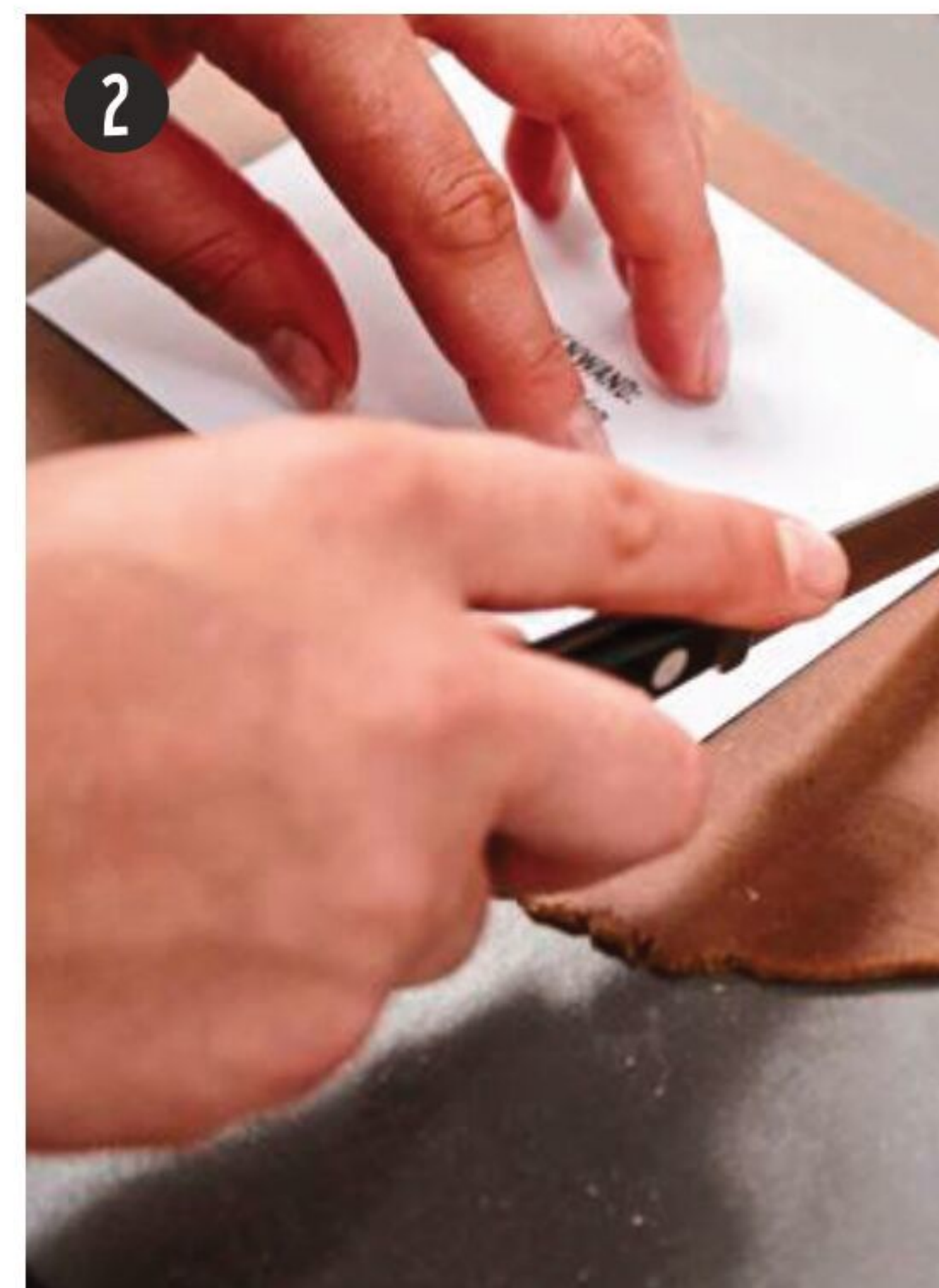
3 Guss wie beschrieben anrühren (s. Spalte links) und in einen Spritzbeutel füllen. Die Gelatineblätter mit einer Schere etwas größer als die Fenster zuschneiden. Von innen mit Guss fixieren.

4 Seitenteile des Hauses mit ca. Hälfte Guss zusammenbauen. Dazu Ränder der Hausteile mit Guss bestreichen, Teile zusammensetzen, leicht andrücken. Mit Gläsern abstützen, bis der Guss trocken ist. Zum Schluss die Dachteile draufsetzen und trocknen lassen.

5 Rest Guss dritteln. Ein Drittel rosa, ein Drittel hellblau färben. Mit Rest weißem Guss Süßigkeiten ans Haus kleben, Eiszapfen und Ornamente an Fenster oder Dach spritzen. Mit buntem Guss Dach, Tür- und Fensterrahmen verzieren. Ein Tablett nach Belieben mit Kunstschnee bestreuen. Haus daraufstellen. Mit vorbereiteten Steinen und Figürchen, Perlentannen oder Eisblümchen (s. Seite 62) verzieren.



**DIE LEBKUCHENHAUS-
VORLAGE GIBT'S
ZUM DOWNLOAD:**
lecker.de/schablone



ZUCKERSÜSSES ZUBEHÖR



EISBLUMEN

Marshmallowstreifen oder -spiralen mit einer Schere in Scheiben schneiden. Kleine Holzspieße halbieren, wie einen Blumenstiel in die Marshmallowscheiben stecken. In Blumentöpfe aus Marshmallowstreifen oder Geleebeeren stecken.



PERLENTANNEN

Eiswaffeln mit Guss dünn bestreichen. Mit Zuckerperlen oder buntem Zucker bestreuen. Rote Zuckersterne als Baumspitze aufsetzen. Trocknen lassen.

Etwa 2400 vor Christus

Eine frühe Form des Lebkuchens wurde schon von den alten Griechen und Ägyptern gebacken, die ihn zu zereemoniellen Zwecken verwendeten.

10. Jahrhundert

Der armenische Mönch und später heilige Gregory Makar soll das Gebäck einer französischen Legende zufolge nach Europa gebracht haben. Hier wurde es in Oblaten-Backstuben der Klöster hergestellt und dank seinem Ruf als gesundes Gebäck besonders in der Fastenzeit genossen.

1296

Der erste Lebkuchenbäcker (auch Lebküchler, Pfefferküchler, Lebzelter genannt) wird in Ulm urkundlich erwähnt, 1395 dann auch in Nürnberg.

Ab dem 15. Jahrhundert

Die Seidenstraße, ein Netz von Handelswegen zwischen dem Mittelmeerraum und Asien, ermöglicht den Import von Gewürzen in größeren Mengen. Dadurch wird auch Lebkuchen zunehmend gewürzt.

16. Jahrhundert

Das Gebäck schafft es an den königlichen Hof Großbritanniens – Queen Elizabeth I persönlich serviert ihren adligen Gästen Lebkuchen-Männer.

19. Jahrhundert

Deutsche Einwanderer bringen die Lebkuchenhaus-Tradition nach Amerika.

Um 1840

Mit der Erfindung der Dampfmaschine kann das Gebäck maschinell und in großen Mengen produziert werden.

1812

Nach der Veröffentlichung von „Hänsel und Gretel“ beginnen deutsche Bäcker vom Märchen inspiriert mit dem Verkauf von aufwendig verzierten Lebkuchenhäusern – die Nachfrage ist besonders in der Weihnachtszeit hoch.

Zur gleichen Zeit

Auch in Deutschland nimmt die Popularität Fahrt auf: Nürnberg, ein wichtiger Umschlagplatz für Gewürze, wird zur Produktions-Hochburg und gilt bis heute als „Lebkuchenhauptstadt der Welt“.



IMMER NUR HÄUSLE BAUEN?

Wir haben uns mal umgeschaut und von Sphinx bis London Eye echt coole Lebkuchen-Variationen gefunden. Dieses süße und easy Tipi hat es uns besonders angetan



1 Für die Schablone ein Dreieck (17 x 24 cm) auf Pappe zeichnen, ausschneiden, die Spitze (ca. 1,5 cm) abschneiden. Aus dem ausgerollten Teig (s. S. 60) 5 Platten mithilfe der Schablone ausschneiden. Bei einer Platte eine „Tür“ einschneiden. Wie im Rezept (s. S. 60) backen.



2 Platten nach Belieben verzieren, trocknen lassen. Die langen Seitenränder der Tipi-Platten mit Guss bestreichen.



3 Platten mithilfe einer 2. Person oder an einen Becher gelehnt zusammensetzen, leicht andrücken. Schnittkanten mit Guss verzieren.

4–5 Zimtstangen zusammenbinden und in die Öffnung stecken



All Eyes on .../LEBKUCHEN



Gewürz-Lexikon

Zimtig, würzig, kräftig im Geschmack – so muss das Weihnachtsgebäck schmecken. Eine standardisierte Mischung für Lebkuchengewürz gibt es nicht. Jeder Bäcker verwendet seine eigene, streng geheime Rezeptur. Zu den typischen Gewürzen zählen Zimt, Sternanis, Ingwer, Macis, Fenchel, Kardamom, Koriander, Gewürznelken und Muskat.

12.

DEZEMBER

IST DER TAG DES
LEBKUCHENHAUSES

Knuspern erlaubt!

Die süße Deko darf natürlich auch vernascht werden: Gebacken und verziert sind Lebkuchen-Häuschen ca. 4 Wochen haltbar.



EIN GEBÄCK, VIELE NAMEN

Forscher mutmaßen, dass Lebkuchen seinen Namen vom lateinischen libum (dt. Fladen) hat. Die ebenfalls gebräuchlichen Bezeichnungen **Pfefferkuchen** – „Pfeffer“ war im Mittelalter ein Sammelbegriff für exotische Gewürze – und **Gingerbread** (dt. Ingwerbrot) entstanden vermutlich in Anlehnung an die kräftige Würzung des Gebäcks.



Weihnachtsfreude — für alle!

37 %
der Deutschen
wünschen sich
ein entspannteres
Weihnachtsfest

Liebe XMAS-Muffel: Es gibt genug Möglichkeiten, jenseits von weich gespülten Filmen und vollen Weihnachtsmärkten in besinnliche Stimmung zu kommen. Hier gibt's unsere 7 Redaktions-Favoriten für einen relaxten Start in den Advent

EIN BAUM, DER UNS GEFÄLLT

Denn hinter der Emoji-Tanne versteckt sich eine kleine Entspannungseinheit – beim Rätseln können wir nämlich herrlich abschalten... Und da ja eh permanent XMAS-Evergreens im Radio laufen, fällt es Ihnen bestimmt nicht schwer, die richtigen Songs zu erraten, oder?



O Tannenbaum, jingle bell rock, driving home for Christmas, do they know it's Christmas (Time)?, Leise rieselt der Schnee

GLÜHWEIN NEU ERFINDEN

XMAS ohne den Drink ist wie Winter ohne Schnee. Nach 1, 2, 3... 5 Tassen wird das aber ganz schön langweilig. Höchste Zeit, den Klassiker zu pimpen. Wie wäre es z. B. mit Glühwein-Jelly? Für ca. 12 Shots: 6 Blatt Gelatine einweichen. Ausdrücken, mit ca. 100 ml Glühwein bei kleiner Hitze auflösen. Gelatine-Mix in ca. 500 ml Glühwein rühren. In Shotgläser füllen, ca. 3 Stunden kühlen. Mit Vanillesoße servieren.



Movie Night (ohne Kitsch)

Klar schauen wir gern Weihnachtsfilme – gern auch mal mit ganz viel Action ...

BAD SANTA (2003)

Von wegen Vorzeige-Santa: Ein als Weihnachtsmann verkleideter Gauner versucht, ein Kaufhaus auszurauben.

DER GRINCH (2000)

Grün, griesgrämig und doch ganz liebenswert: Der Grinch will das Fest mit allen Mitteln verderben.

BATMANS RÜCKKEHR (1992)

Besinnliche Weihnachten in Gotham City? Fehlanzeige! Die Schurken Pinguin und Shreck haben den Plan, die Stadt zu zerstören.



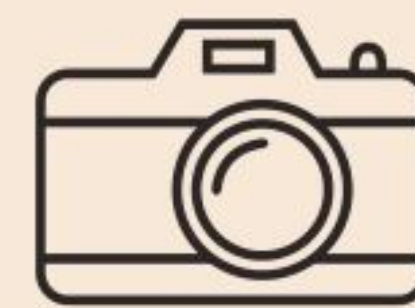
Erst knabbern, dann basteln

Stehen noch ein paar Erdnuss-Reste vom Filmabend auf dem Couchtisch? Super – aus den Schalen kann man ganz easy Geschenkanhänger basteln und sich den Shoppingtrip dafür sparen. Dazu jeweils eine Schalenhälfte mit Sekundenkleber auf einem Geschenkanhänger fixieren. Mit einem schwarzen Stift Ohren, Geweih sowie Augen aufmalen und mit einem roten die berühmte Rudolph-Nase. Fertig!



Einfach mal schnuppern

Weihnachtsdüfte sind Vorfreude-Düfte! Woran das liegt? Studien zufolge wecken sie bei vielen Menschen glückliche Erinnerungen und wirken so entschleunigend. Nach Belieben Orangen-, Ingwerschalen, Nelken oder Zimt sowie Tannengrün in etwas Wasser auf dem Herd erhitzen. Der Duft des „Simmer Pot“ versorgt uns bis zum nächsten Tag mit XMAS-Stimmung ...



„GUCK MAL DAS KLEID“-ERINNERUNGEN TEILEN

Der Abend, als man sich vor lauter Angst vor dem Nikolaus im Kleiderschrank versteckt hat, oder der goldfarbene Glitzerfummel, den Mama an Heiligabend anhatte – wir haben in der Redaktion alte Weihnachtsfotos ausgekramt (s. Seite 78) und haben wirklich unglaublich viel gelacht. Also Fotoalbum rausholen und im Freunde-Chat alte Weihnachtsfotos posten – wird sehr lustig, versprochen!

Wichteln aus dem Fundus

Ob Tiermotiv-Pulli, Schräger-Spruch-Tasse oder Federboa – wir alle haben doch schon mal was geschenkt bekommen, was in den Schränken schlummert. Die Lösung? Einfach weiterschicken! Beim Schrottwichteln ist das nämlich ausdrücklich erlaubt und sorgt für eine Menge Spaß und skurrile Überraschungen beim Auspacken.

Noch mehr Ideen und Rezepte für eine entspannte Adventszeit gibt's im aktuellen LECKER-Sonderheft





FOOD FOR glow & flow


AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE
GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Gemüse-Töpfchen

„GOLD DER INKA“

Quinoa und Süßkartoffeln zählen schon seit über 6000 Jahren zu den gesündesten Schätzen Südamerikas

 ca. 40 Minuten  einfach

 Portion ca. 370 kcal · E 8 g · F 9 g · KH 60 g

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe ■ 1 Zwiebel

1 Stück (ca. 6 cm) Ingwer ■ 400 g

Süßkartoffeln ■ 1 rote Chilischote

2 EL Öl ■ 1 EL Ahornsirup ■ 1 l

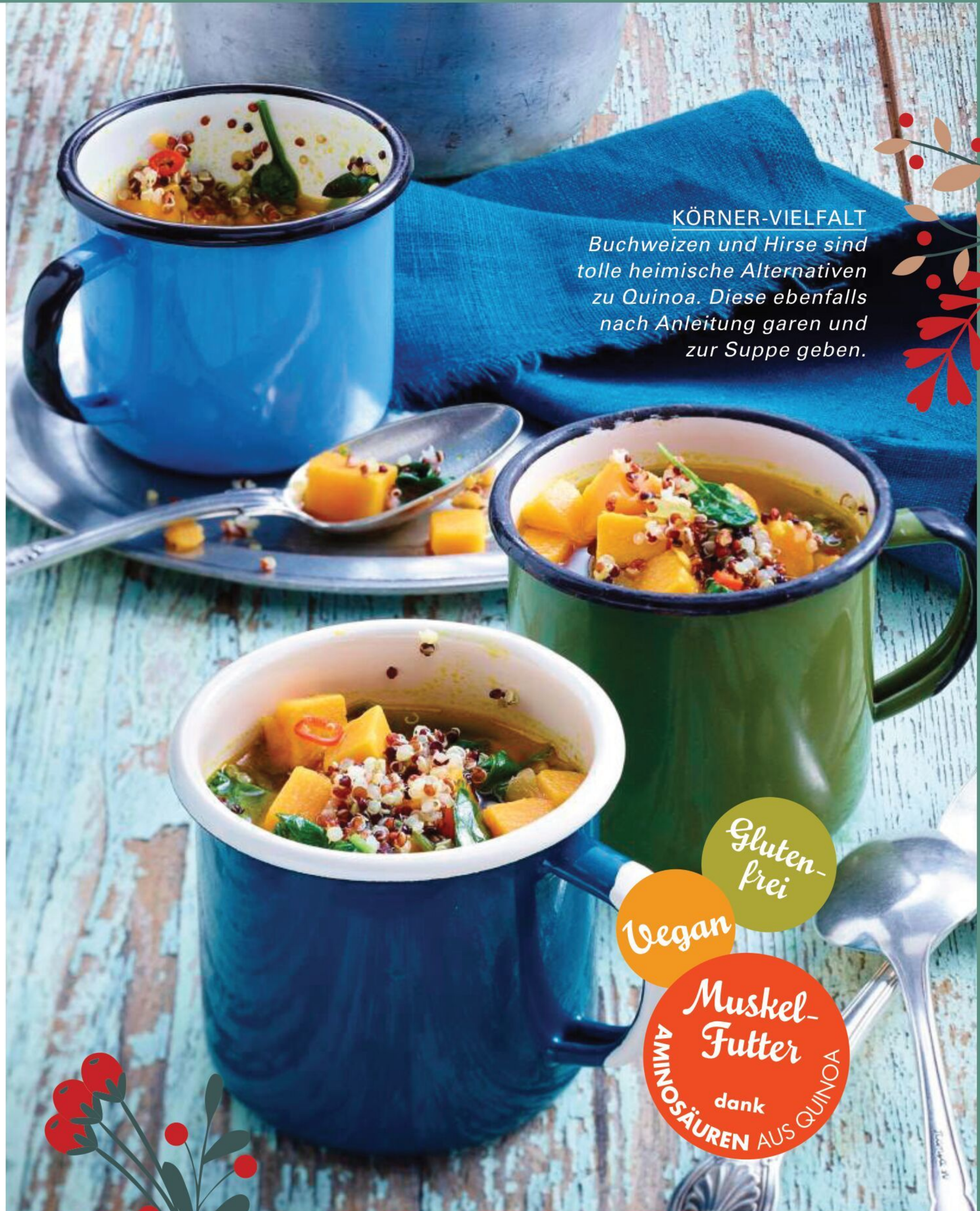
Gemüsebrühe ■ 200 g bunte Quinoa

Salz, Pfeffer ■ 100 g Baby-Spinat

- 1 Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili waschen und in Ringe schneiden.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Chili und Kartoffeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Sirup beträufeln und karamellisieren lassen. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln.
- 3 Inzwischen Quinoa in einem feinen Sieb kalt abspülen, abtropfen. Nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Quinoa und Spinat zum Eintopf geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

KÖRNER-VIELFALT

Buchweizen und Hirse sind tolle heimische Alternativen zu Quinoa. Diese ebenfalls nach Anleitung garen und zur Suppe geben.



Gluten-frei

Vegan

Muskel-Futter
dank
AMINOSÄUREN AUS QUINOA

Spinat-Lasagne

„DREIKÄSEHOCH“

Der Italo-Klassiker mit Ricotta, Parmesan und Mozzarella ist dank reichlich Gemüse ein überraschend leichter Seelenschmeichler

Veggie

Starke
Knochen

durch
KALZIUM AUS KÄSE



Zutaten für 4 Personen

100 g Parmesan (Stück)

125 g Mozzarella

500 g Blattspinat ■ 2 Eier

Salz, Pfeffer ■ 250 g Ricotta

1 Bund Basilikum ■ 2 Dosen

(à 425 ml) stückige Tomaten

6–8 Lasagneblätter

Fett für die Form

ca. 1 ¼ Stunden  einfach  Portion ca. 600 kcal · E 38 g · F 25 g · KH 52 g

1 Parmesan reiben. Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Ricotta, Spinat und Hälfte des Parmesans vermengen.

2 Basilikum waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit den Tomaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Boden einer gefetteten Auflaufform (ca. 20x25 cm) mit Tomatensoße bedecken. Je 2 Lasagneplatten, Spinat und Tomatensoße abwechselnd schichten. Mit der Soße abschließen. Den übrigen Parmesan und Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten garen. Dazu passt ein grüner Salat.

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

Bioelectra® Magnesium. Bewährte Qualität aus der Apotheke.



AUCH MIT
ZITRONEN-
GESCHMACK



*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

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

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Zitronen-/Orangengeschmack. Verzehrsempfehlung: 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






Gluten-frei

Abwehr-kraft
durch
VITAMIN C AUS ROTKOHLE

Veggie

WINTER-WONDER- Spirelli-Salat

Rotkohl, Granatapfel und Linsen-Nudeln
versorgen uns an grauen Tagen mit ordentlich
Farbe und Vitamin-Power

 ca. 40 Minuten  einfach  Portion ca. 600 kcal

E 32 g · F 11 g · KH 85 g

Zutaten für 4 Personen

¼ Rotkohl (ca. 400 g)

Zucker, Salz, Pfeffer,

Zimt, gemahlener

Kreuzkümmel,

Chiliflocken

500 g Rote-Linsen-

Nudeln (z. B. Spirelli)

3 Lauchzwiebeln

1 Granatapfel

2 EL Crème légère

Saft von 1 Orange

8 EL Zitronensaft

2 EL flüssiger Honig

3 EL Olivenöl

1 Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Mit je 1 TL Zucker und Salz verkneten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen.

2 Für den Gewürz-Dip Crème légère und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Kümmel und Chili abschmecken.

3 Für die Vinaigrette Zitronensaft, Honig und Öl verrühren.

4 Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit Vinaigrette vermischen. Kohl, Lauchzwiebeln, Granatapfelkerne und Dip untermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**GUT
KOMBINIERT.
BESTENS
VERSORGT.**

Unsere Direktsäfte
mit wertvollen Vitaminen
und Mineralstoffen.

Auch erhältlich in Ihrem
Reformhaus

GESUNDE
VIELFALT

Rabenhorst®

FÜR DAS
IMMUNSYSTEM
Direktsaft mit Vitamin C und Zink für
die Funktion des Immunsystems

Mini-Kumpir

MIT THUNFISCH-CREME


Yummie: Das Kartoffel-Schiffchen mit mediterraner Besatzung macht herrlich satt und zufrieden

Gluten-
frei

Satt-
macher

PROTEIN dank
AUS THUNFISCH

ca. 40 Minuten  einfach

 Portion ca. 510 kcal

E 19 g · F 22 g · KH 58 g

Zutaten für 4 Personen

8 große Kartoffeln (à ca. 220 g)

Salz, Pfeffer ■ 2 Eier

80 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Dose (185 g) Thunfisch in Öl

½ Bund Petersilie ■ 1 Schalotte

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL Weißweinessig ■ 4 EL Öl

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Eier ca. 10 Minuten kochen. Inzwischen Tomaten und Thunfisch abtropfen und grob hacken bzw. zerzupfen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf einige, hacken. Schalotte schälen und würfeln. Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.

2 Eier abschrecken, pellen und hacken. Kartoffeln abschrecken, je der Länge nach einen Deckel abschneiden. Kartoffeln so aushöhlen, dass ein Rand (ca. 0,5 cm) bleibt. Kartoffelinneres und -deckel hacken. Mit Fisch, Eiern, gehackter Petersilie, Tomaten und Schalotte mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kartoffeln mit dem Thunfisch-Eier-Mix füllen. Mit Vinaigrette beträufeln. Mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Kupfer ist das neue Gold

Nicht ohne Grund ist Kupfer die erste Wahl der Profiköche. Kupfer ist der beste Wärmeleiter, weshalb bereits kleinste Temperaturänderungen sofort an das Bratgut weitergegeben werden. So kannst du die Wärmezufuhr genau dosieren, präzise und gleichmäßig braten und sparst gleichzeitig Energie und Zeit.

Warum Kupferkern?



Entdecke Olav auf:
myolav.com



Code:
Lecker

Olav



Gründer:
Christina & Till

Deutsches Start-up Olav denkt Kochen neu

Unsere Produkte entwickeln wir alle selbst, gemeinsam mit Ingenieuren und Experten mit jahrzehntelanger Erfahrung. Olav steht für höchste Qualität, die Kochen zu etwas Besonderem macht.

Spitzenqualität in der Küche

Dank der keramisch verstärkten Antihaftbeschichtung brennt dir nichts an. Sollte die Anti-Haft-Wirkung dennoch nachlassen, kannst du deine Pfanne über Olav einfach neu beschichten lassen.



*Ein Geschenk, das Freude macht

Mach deinen Liebsten oder dir selbst eine Freude mit Olavs Kupferkernpfanne. Zu jeder Bestellung schenken wir dir mit dem Code **LECKER** exklusiv ein Olav Weihnachtsgeschenk dazu.

*Die Aktion ist gültig bis zum 31.12.2021.



„Die Beschichtung der Pfannen sind extrem hochwertig - fettarmes Braten ohne Anbrennen.“

André F.

+49 221 82829982



Nur 13g
Fett

Low
Carb

Stress-
bekämpfer
dank
VITAMIN B12
AUS LAMMFLEISCH





Gewürz-Lamm

„EAST MEETS WEST“

Achtung, Dream-Team-Alert!
Während das heimische Gemüse
die Nährstoff-Speicher füllt, stillen
exotische Gewürze unser Fernweh



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 350 kcal · E 38 g · F 15 g · KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Rosenkohl

2 Knoblauchzehen

2 kleine, rote Zwiebeln

2 Äpfel ■ 600 g Lammlachse

Salz, Pfeffer, gemahlener

Kreuzkümmel, gemahlener

Koriander, Zimt ■ 2 EL Öl

150 g griechischer Joghurt

Alufolie

1 Kohl putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Äpfel waschen und die Kerngehäuse herausstechen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

2 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, je 2 TL Kreuzkümmel und Koriander und 1 TL Zimt würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Ca.

1 Minute vor Bratzeitende Knoblauch zugeben. Fleisch in Alufolie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen Zwiebeln und Äpfel im heißen Bratöl portionsweise grillen, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Rosenkohl in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen. Ca. 30 Sekunden ziehen lassen, abgießen und gut abtropfen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden. Alles anrichten und den Joghurt dazureichen.



www.lactrase.de

Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 12000 aus der Apotheke

Seit 20 Jahren
die Nr.1*



- Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**
(UVP: 45 Stck. 9,45 €, 90 Stck. 17,65 €, 150 Stck. 28,50 €)

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.



Schokokuchen MIT ROTE-BETE-EXTRA

Bei diesem saftigen
Prachtexemplar werden
sogar Gemüse-Muffel
schwach, versprochen!

ca. 1½ Stunden einfach
Stück ca. 270 kcal · E 4 g · F 20 g · KH 18 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

3 Eier (Gr. M) ■ Salz, Zimt, Muskatnuss
150 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)
125 g Butter ■ 200 g rohe Rote Bete
1 Bio-Orange ■ 125 g Rohrzucker
70 g + etwas gemahlene Haselnüsse
50 g feiner Maisgrieß ■ 2 TL Backpulver
Fett für die Form
evtl. Kokosmilchpulver zum Bestäuben

- 1 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Schokolade hacken, mit Butter in einem Topf schmelzen. Rote Bete schälen, Orange waschen. Mit einem Zestenreißer einige Streifen von der Roten Bete und Orange abziehen. Rest Orangenschale abreiben.
- 2 Rote Bete würfeln. Im Mixer mit Zucker und 70 g Nüssen fein zerkleinern. Eigelb zugeben und mixen, bis eine feine Masse entsteht. In eine Schüssel geben, Schoko-Mix unterrühren. Eischnee unterheben. Grieß, Backpulver, 1 TL Zimt, etwas Muskat und Orangenabrieb mischen, unterheben. Teig in eine gefettete, mit Nüssen ausgestreute Kastenform (ca. 30 cm) füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 50–60 Minuten backen.
- 3 Kuchen ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form stürzen, auskühlen lassen. Nach Belieben mit Kokosmilchpulver sowie Rote-Bete- und Orangenstreifen verzieren.

Bio für alle.

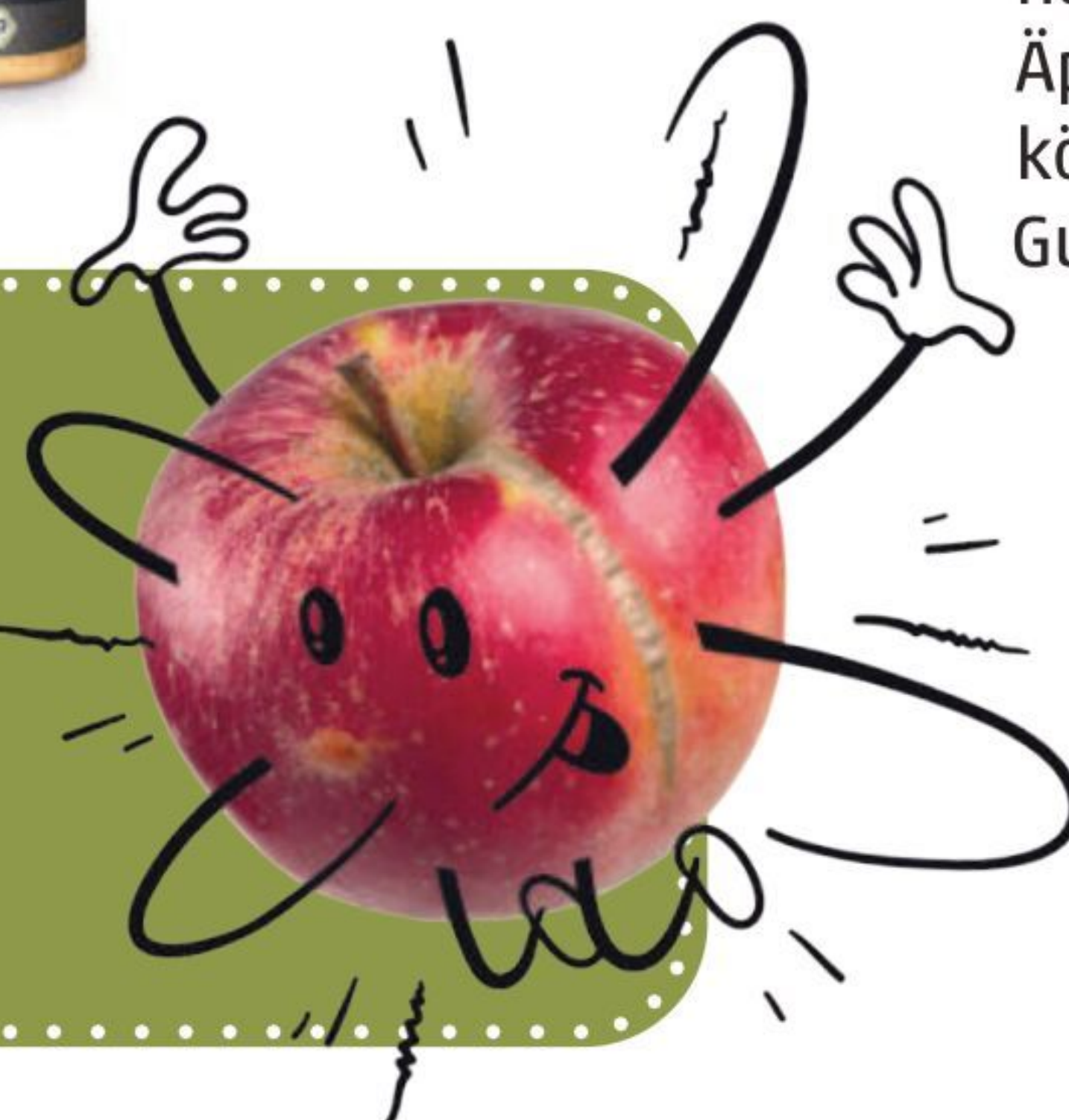
Auf Bio zu verzichten, weil es zu teuer ist, muss längst nicht mehr sein. Denn bei PENNY bekommt man mit Naturgut beides: bio und günstig. Das vielfältige Sortiment bietet mit über 200 Produkten allen eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln zum kleinen Preis.

**NATUR
GUT**



Das sind unsere Naturgut Bio-Helden:

Obst und Gemüse mit hervorragendem Geschmack – trotz kleiner Macken. Denn die wirken sich nicht auf die Qualität unserer Bio-Helden aus. Und dass sie komplett natürlich wachsen durften, bekommt ihnen auch ganz gut.



Bratapfel mit Walnüssen, Honig und Zimt (für vier Personen)

8	Naturgut Bio-Helden-Äpfel
4 EL	Naturgut Bio-Blütenhonig
1 Tasse	Naturgut Bio-Walnusskerne
200 g	Süßrahmbutter
etwas	Naturgut Bio-Ceylon-Zimt
etwas	Muskatnuss, gemahlener Ingwer, (bei Bedarf) Gewürznelken, Rosinen

So einfach geht's:

- 1 Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Bei allen Äpfeln den obersten Teil abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die vorbereiteten Äpfel können jetzt in einer Auflaufform verteilt werden. Auf jeden Apfel einen halben EL Honig geben.
- 3 Jetzt die Walnusskerne fein hacken und mit Zimt, Muskatnuss und gemahlenem Ingwer vermischen. Nach Belieben können auch Gewürznelken oder Rosinen hinzugefügt werden.
- 4 Die fertige Mischung jetzt gleichmäßig auf allen Äpfeln verteilen. Am Ende noch jeweils ein Stück Butter darauflegen.
- 5 Und ab in den Ofen damit: nach ca. 20 – 25 Minuten sind die Äpfel fertig gebacken und können serviert werden. Guten Appetit!



Mehr Infos unter penny.de/naturgut



Und plötzlich ist es wieder da, dieses innere Leuchten...

...wenn wir an unsere liebsten Weihnachtsrituale
von früher denken. Vier LECKER-Kollegen
erzählen, wie sie als Kinder die Feiertage verbracht
haben und was damals auf den Tisch kam







Theater und Kartoffelbrei

Vor der Bescherung ging's für
Insa immer zum Krippenspiel



„Egal ob Engel, Schäfchen, Hirte oder Maria – ich hatte jede Rolle schon mal. Das Theaterstück in der Kirche war an Weihnachten Pflicht für uns. Wieder zu Hause wurden meine Geschwister und ich nach oben geschickt, bis das Glöckchen klingelte. Das Christkind war da und es gab endlich Geschenke! Erst nach der Bescherung ging's an den Esstisch. Da meine Mutter nicht die ganze Zeit in der Küche stehen wollte, gab es immer mit Gewürzen verfeinerte Schlesische Weißwürste nach einem Rezept aus Papas Familie. Deswegen war auch er stets für das Kartoffelpüree zuständig, das es dazu gab. Das Besondere: der Stampf wird mit festkochenden Kartoffeln gemacht.“



*Insa Krebs,
Grafikerin
und 1-a-
Geschenke-
Einpackerin*

*Mein erstes
Geschirr gab's
von Oma zu
Weihnachten*



 einfach  Portion ca. 680 kcal
E 22 g · F 46 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

4 Paar Schlesische Weißwürste

1 Zwiebel

2 EL + 1 EL Butter

1 Dose (850 ml) Wein-
sauerkraut

125 ml Apfelsaft

4–5 Wacholderbeeren

100 ml Milch

2 Stiele Petersilie



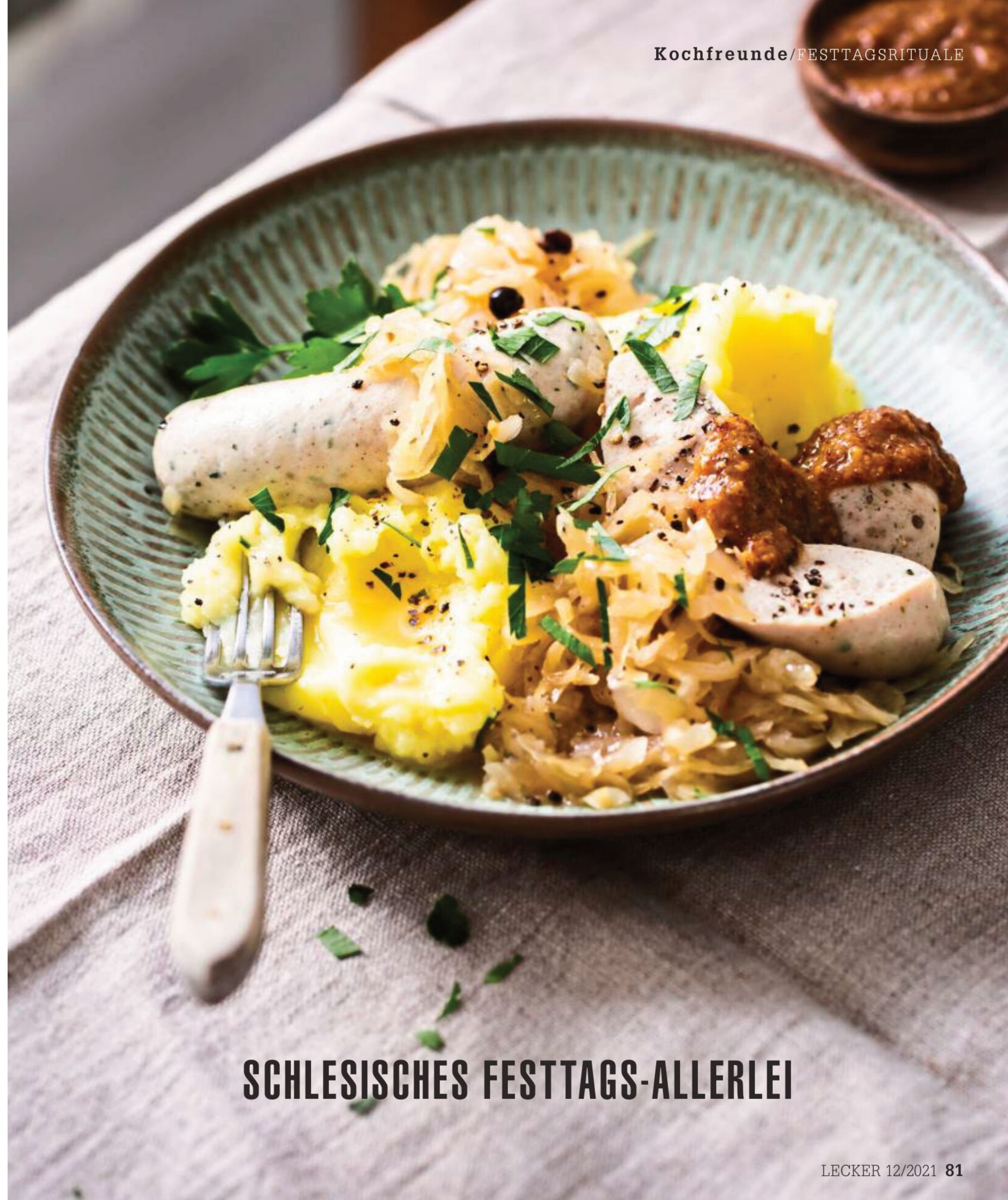
*Lego! Damit spielten meine
Geschwister und ich am liebsten
unterm Weihnachtsbaum*



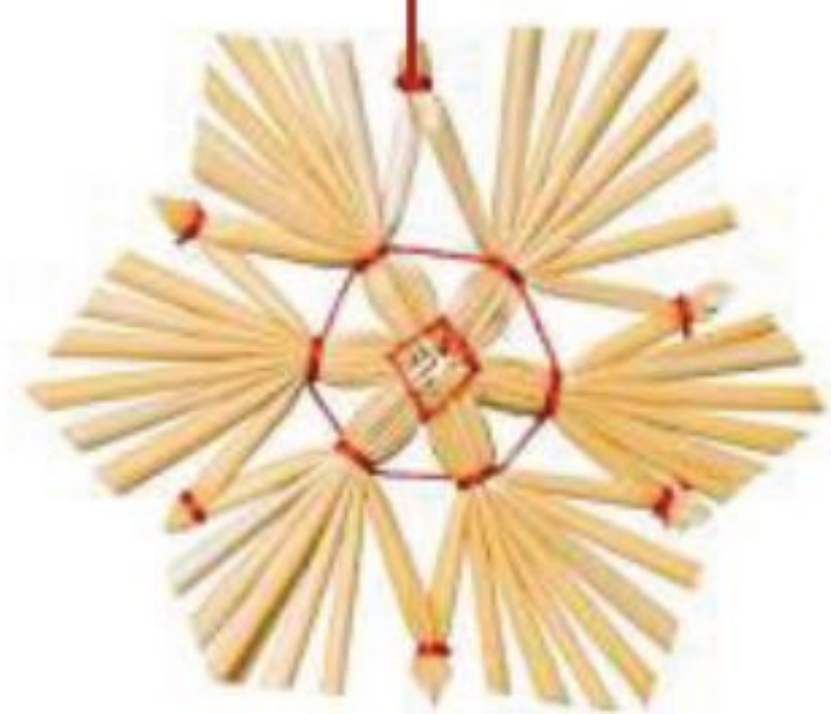
1 Für den Kartoffelbrei Kartoffeln schälen und waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Würste in siedendem Wasser ca. 30 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!)

2 Inzwischen für das Apfelkraut Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Butter schmelzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Sauerkraut zufügen, mit Saft ablöschen und aufkochen. Wacholder zugeben, ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Kartoffeln abgießen, in eine Schüssel geben und zerstampfen. 1 EL Butter zugeben. Milch erhitzen, nach und nach mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Petersilie waschen und die Blätter grob hacken. Würste aus dem Topf heben und aus der Haut pellen. Mit Kartoffelbrei und Apfelkraut anrichten. Die Petersilie darüberstreuen. Unbedingt dazu: süßer Senf!



SCHLESISCHES FESTTAGS-ALLERLEI



Fondue zu Boney M.

Klein, aber fein: Christine feierte Heiligabend zu dritt mit ihren Eltern

„Wenn ich ‚Felicidad‘ höre, kommt bei mir sofort Weihnachtsstimmung auf. Liegt wohl daran, dass am 24. mein Vater immer seine Boney-M.-Platten aufgelegt hat. Auch beim Essen ging's bei uns weniger klassisch zu. Es gab zwar Fondue mit Rinderfilet, Champignons und Kartoffeln. Mein Vater und ich fanden die russischen Eier aber immer am spannendsten, die meine Mutter noch als Kleinigkeit dazugereicht hatte. Danach ging es mit Kaffee, Nusskranz und Rotweinglas zum Geschenkeauspacken auf die Couch. Weil wir das Auspacken so lieben, wurde bei uns immer jede Kleinigkeit einzeln verpackt – so konnte die Bescherung schon mal bis Mitternacht dauern.“



Christine Matthiesen,
Chefin vom Dienst und
Profi-Geschenke-Erräterin



Ich habe ein
Pferd – die Liebe
dazu kam schon
früh. Schon
damals hingen
Pferdefiguren bei
uns am Weih-
nachtsbaum



Das war mein Advents-
kalender, den kriege ich
noch heute von meiner
Mutter im Dezember



GEFÜLLTE EI-GESCHENKE



ca. 35 Minuten



einfach



Stück ca. 90 kcal · E 5 g · F 7 g · KH 1 g

Zutaten für 16 Stück

8 Eier

1 Zwiebel

2 Scheiben Bacon

175 g Doppelrahm-
frischkäse

1–2 TL mittelscharfer Senf

Salz, Edelsüßpaprika

2–3 Kopfsalatblätter oder

1 Handvoll Babyleafsalat

1–2 EL deutscher Kaviar
(Seehasenrogen)

1 Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Bacon klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen.

3 Eier pellen und halbieren. Eigelb mit einem Löffel herauslösen. Eigelb, Zwiebel, Frischkäse und Senf glatt verrühren. Mit Salz abschmecken. Masse mit einem Teelöffel in die Eihälften füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

4 Zum Anrichten den Salat waschen, gut abtropfen und auf einer Platte verteilen. Eier daraufsetzen und mit etwas Paprikapulver bestäuben. Den Kaviar bzw. zerbröselten Speck auf die Eier verteilen.

*Die übrige Eimasse
gab's mit Laugenbrötchen
zum Frühstück*

*Hinter vielen Advents-
kalender-Türchen
haben diese Schoko-
täfelchen gesteckt*



SELIGE BRATAPFEL-PFANNKUCHEN

 ca. 45 Minuten  einfach  Portion ca. 560 kcal · E 14 g · F 24 g · KH 68 g

Zutaten für 4 Personen

4 Eier (Gr. M)

1 EL + 4 EL Zucker

1 EL Rum

abgeriebene Schale von

½ Bio-Zitrone

250 g Mehl

ca. 200 ml Mineralwasser mit

Kohlensäure

2 Äpfel (z. B. Elstar)

1 TL Lebkuchengewürz

4 EL Butterschmalz

100 g Schlagsahne

*Bei uns
schmückten
noch echte
Kerzen den
Weihnachts-
baum*



1 Für den Teig Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, 1 EL Zucker, Rum, Zitronenschale und Mehl mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren, dabei Mineralwasser nach und nach zugeben. Teig ruhen lassen.

2 Inzwischen Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Zucker und Lebkuchengewürz mischen. Eischnee in 2 Portionen unter den Teig heben.

3 Pro Pfannkuchen etwas Butterschmalz in einer kleinen Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Teig etwa fingerdick hineingeben, mit 3 Apfelscheiben belegen. Ca. 2 Minuten zugedeckt, dann ca. 2 Minuten offen garen. Vorsichtig wenden und 2 Minuten weiterbacken. Im Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) warm halten, bis Teig und Apfelscheiben verbraucht sind. Sahne steif schlagen, mit Lebkuchen-Zucker dazureichen.



Foto: Marina Jerkovic (1), Shutterstock (2), Adobe Stock (2), Privat (4); Illustration: Shutterstock



War das ein schiefer Ton? Wer hat da wieder falsch gespielt?



Meine Mutter hat den Lebkuchen gebacken und wir haben die Hexenhäuser verziert

Erst Pfannkuchen, dann Flötenmusik

An Weihnachten war bei Beate und ihren vier Geschwistern immer etwas los

„In der Adventszeit startete bei uns der Flöten-Katzenjammer in Form von ‚Ihr Kinderlein kommet‘ oder ‚Oh, du fröhliche‘. Meine Schwester und ich haben fleißig geübt, die Weihnachtslieder zweistimmig zu spielen – das war nicht immer schön, aber an Heiligabend hat's dann geklappt. Der Vormittag war meistens mit Last-minute-Einkäufen und Vorbereitungen fürs große Festessen ausgefüllt. Das Mittagessen fiel deswegen aus. Am späten Nachmittag gab es stattdessen dicke Bratapfel-Pfannkuchen mit Lebkuchenzucker. So konnten wir alle ohne Magenknurren den Gottesdienst überstehen. Wieder zu Hause startete unser großes Flötenkonzert und schließlich die Bescherung – ich habe das Hinauszögern geliebt! So wurde die Vorfreude immer größer.“



*Beate Diop,
Foodredakteurin
und Lebkuchen-
baumeisterin*





*Endlich Geschenke
auspacken! Mit
3 Jahren gab es ein
Blinky-Bill-Buch*

Scampi für Santa

Am 24. bekam Constantin seine Geschenke
vom Weihnachtsmann höchstpersönlich

„Genauer gesagt war es mein Onkel, der sich hinter dem roten Mantel verbarg. Dass es den Weihnachtsmann nicht gibt, habe ich mit sieben Jahren selbst herausgefunden, als ich beim Spielen im Waschkeller unsere Geschenke fand und meinen Brüdern präsentierte. Und obwohl ich sie zurückbrachte, fanden wir sie nie unterm Weihnachtsbaum. Am meisten haben wir uns eh immer auf die Aioli gefreut, davon hat meine Mutter eine Riesen-Schüssel gemacht. Dazu wurden Scampi auf dem Raclette gegrillt. Daran haben meine Brüder und ich uns meist satt gegessen. Das Rezept hat meine Mutter nach mehreren Mallorca-Urlaube und vielen Besuchen in einer Tapas-Bar dem Besitzer abgequatscht, dazu war reichlich Alkohol nötig. Das Besondere: Es ist Petersilie drin.“



*Constantin Elze,
Grafiker und
Blätterkrokant-Fan*



*Meine erste Begegnung
mit dem Weihnachts-
mann – allerdings als
Spielzeugpuppe*





KRÄUTERREICHE AIOLI

 ca. 15 Minuten  nicht so schwer
 Portion ca. 590 kcal · E 2 g · F 66 g · KH 1 g

Zutaten für 4 Personen

2 Eigelb (Gr. M) ■ 250 ml Sonnenblumenöl ■ Salz, Zucker, Pfeffer

3 Knoblauchzehen
einige Spritzer Zitronensaft
1 Bund krause Petersilie

- 1 Temperatur-Check:** Eigelb und Öl sollten dieselbe Temperatur haben – entweder kommen beide kalt aus dem Kühlschrank oder beide haben Zimmertemperatur!
- 2** Eigelb mit $\frac{1}{4}$ TL Salz und 1 Prise Zucker in eine Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührgeräts verrühren, dabei Öl im dünnen Strahl nach und nach unterrühren.
- 3** Knoblauch schälen, durch eine Presse dazudrücken. Zitronensaft unterrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Unter die Aioli rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Aioli passt auch super zu den übrigen Raclette-Zutaten wie Kartoffeln oder Gemüse.

Ich habe es geliebt, Kassetten zu hören: Am liebsten „Bibi Blocksberg“, „Alf“ oder „Die drei ???“



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



Hepar Hevert Lebertabletten

IMMER WICHTIGER:
LEBERSCHUTZ IM ALLTAG



HEPAR HEVERT LEBERTABLETTE

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

➡ Mehr Informationen unter www.lebertabletten.de

Hepar Hevert Lebertabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Leber- und Galle-Störungen. Eine Arzneimitteltherapie bei Lebererkrankungen ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (zum Beispiel Alkohol) und sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sowie bei Gallensteinleiden, bei Verschluss der Gallenwege und bei Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PZN: 13863263. Hevert-Arzneimittel · www.hevert.de · In der Weiherwiese 1 · 55569 Nussbaum

 **Hepar Hevert Lebertabletten**
AUS DER APOTHEKE

PZN 13863263

Senfsaat, Wasser, Zucker
oder Honig, Essig & Gewürze:
mehr sollte in einem süßen
Senf nicht drin sein



Die Geister



----- AUS DEM KÜHLSCHRANK -----

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

1854 gab der experimentierfeudige
Münchner Johann Conrad Develey in
seiner Senffabrik erstmals auch Essig,
braunen Zucker sowie Gewürze zu
Gelb- und Braunsenf und kochte diese
Mischung. Der Zucker wurde damals
mit glühenden Schürhaken karamellisiert.
Die Geschichte des süßen Senfs als
Weißwurst-Sidekick begann ...

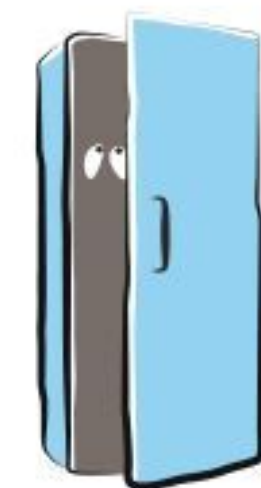
Geschmacks-Pionier

Lange bevor Pfeffer und Chili in Europa erschwinglich wurden, sorgte Senf für Aroma in der Küche. Die Würz-Paste war damals aber nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch wegen ihrer verdauungsfördernden Wirkung beliebt. Die verdankt sie ätherischen Ölen, die Speichel- und Magensaftproduktion in Schwung bringen.



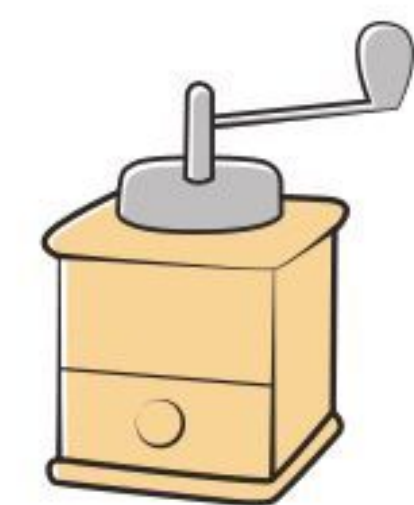
BESONDERE FÄHIGKEITEN

Süßer Senf kann so viel mehr als nur Oktoberfest. Nämlich: Sauerkauf oder Dressings für Kartoffel- und Feldsalat aufpimpen, würzige Bratenkruste zaubern. Im Mix mit Schmand ist er toll zu Ofenkartoffeln oder als würziger Aufstrich für Flammkuchen.



Wie lange dauert der Spuk?

Mit Senf ist es wie mit Honig:
Er wird eigentlich nicht
schlecht. Mit der Zeit setzt
sich lediglich oben etwas
Flüssigkeit ab, die kann man
einfach wieder unterrühren.
Wärme und Licht beeinflussen
die Schärfe des Senfs – also
kühl und dunkel lagern.



Schärfe-Zauber

Erst durchs Mahlen der
Senfkörner und den Kontakt
mit Flüssigkeit werden
ätherische Öle (Senföle) frei-
gesetzt. Je nach verwen-
deter Senfsorte entsteht dann
die typische Schärfe.



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Egal ob süß oder herzhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig. Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln. Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.

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.



DE-ÖKO-001



DIE
8

KNUSPRIGSTEN
KUNSTSTÜCKE
ALLER ZEITEN



LET THE
COOKIE
SHOW
BEGIN!

VORHANG
AUF FÜR
PLÄTZCHEN,
DIE SIE NIE
VERGESSEN
WERDEN

BACKSTARS IN DER MANEGE

KAUFEN SIE HEUTE NOCH IHR MEHL!



COMING SOON TO YOUR KITCHEN

CIRQUE DE NOËL



JA, AUCH
GEFÄHRLICHE
TIERE
HINTERLASSEN
IHRE SPUREN

DIE SPEKTAKULÄRSTEN
KEKSE DER WELT

HEREINSPAZIERT! UNTER UNSERER ZIRKUSKUPPEL
ERWARTEN SIE PRINTEN, MAKRONEN, SENSATIONEN –
DAS DÜRFEN SIE NICHT VERPASSEN!





★★★ GEFÄHRlich SÜSSE ★★★

LÖWENTATZEN

Keine Sorge, unser Dompteur hat das wilde Erdnuss-Spritzgebäck im Griff. Im cremigen Espresso-Nugat-Kern ist es nämlich ganz lieb



ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Stück ca. 70 kcal · E 2 g · F 4 g · KH 7 g

Zutaten für ca. 45 Stück

150 g Erdnusscreme (creamy)

80 g weiche Butter

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Puderzucker

1 Ei (Gr. M) ■ 200 g Mehl

½ TL Natron ■ 5 EL Milch

100 g Nussnugat (schnittfest)

2 EL Espresso

Backpapier ■ Spritzbeutel mit
Tülle (z. B. Open Star, ca. 1 cm Ø)


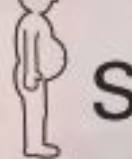
Natron mischen. Mit Milch unter die Buttermasse rühren.

2 Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ca. 90 kleine längliche Tuffs (à ca. 3 cm Länge) auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) ca. 9 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Für die Füllung Nugat klein schneiden. Mit Espresso bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen. In einen Spritzbeutel füllen und abkühlen lassen. Je 2 Plätzchen mit etwas Creme zusammensetzen und dann gut trocknen lassen.

1 Für den Teig Erdnusscreme, Butter, Vanillezucker und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. Ei unterrühren. Mehl und

Zum Füllen tut's
übrigens auch ein
Gefrierbeutel (kleine
Ecke abschneiden)

ca. 40 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit  einfach  Stück ca. 100 kcal · E 1 g · F 6 g · KH 10 g

Zutaten für 25–30 Stück

4 frische Eiweiß (Gr. M)

150 g Zucker

1 Päckchen

Vanillezucker

1 Stück (2–3 cm) Ingwer

1 TL Zitronensaft

45 g Speisestärke

200 g Kokosraspel

150 g Vollmilchkuvertüre

evtl. Goldpuder zum Bestäuben

Backpapier

1 Eiweiß steif schlagen, dabei zum Schluss Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Weiter schlagen, bis die Eischneemasse glänzende Spitzen bildet. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Zitronensaft, Stärke und Kokosraspeln kurz unterrühren.

2 Aus der Makronenmasse mit angefeuchteten Händen knapp walnussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/

Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Makronen mit der Oberseite in die Kuvertüre tauchen, etwas abtropfen lassen und aufrecht trocknen lassen. Nach Belieben mit Goldpuder bestäuben.



DIE UNGLAUBLICH STARKEN MAKRONENBÖMBCHEN

Ein Hoch auf unsere goldigen Kokosbällchen, die im Inneren mit einer zarten Ingwernote überraschen. So gut, davon kann man doch glatt noch ein paar mehr stemmen ...



Alternatives Topping:
Kokosraspel auf die
weiche Schoki streuen



UMWERFEND AROMATISCHE ZIMTSTANGEN

Eins, zwei, drei – alle auf einmal. Die Kunst des Plätzchen-Jonglierens begeistert Groß und Klein – vor allem, weil das Walnussgebäck ohne Mehl auskommt



ca. 1 Stunde + Wartezeit einfach Stück ca. 50 kcal · E 1 g · F 3 g · KH 4 g

Zutaten für 35–40 Stück

175 g Walnusskerne

2 Eiweiß (Gr. M)

100 g + 50 g Puderzucker

Zimt, Salz

Backpapier

★ ★ ★
**GLUTEN-
FREI**
★ ★ ★

1 Nüsse im Universalzerkleinerer fein mahlen. 1 Eiweiß in einer Schüssel verquirlen. Nüsse, 100 g Puderzucker und 1 TL Zimt zufügen, mit einem Kochlöffel zum weichen Teig kneten.

2 Mit leicht angefeuchteten Händen haselnussgroße Teigstücke zu ca. 6 cm langen Röllchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen.

3 Inzwischen 1 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 50 g Puderzucker einrieseln lassen.

4 Zimtstangen aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen. Ofentemperatur reduzieren (E-Herd: 130°C/Umluft: 110°C). Kekse mit einer Seite vorsichtig in die Eischneemasse dippen, wieder auf das Backblech legen und im Ofen weitere 13–15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 100 kcal · E 1 g · F 6 g · KH 11 g

Zutaten für ca. 35 Stück

1 Bio-Orange

50 g Zucker

350 g Mehl

200 g kalte Butter

150 g Schmand

75 g Puderzucker

Backpapier

1 Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwa die Hälfte der Schale fein abreiben. Mit Zucker mischen und beiseitestellen. Die Orange auspressen. **Für den Teig** Mehl, die Butter in Stückchen, Schmand und 2–3 EL Orangensaft erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zügig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen

2 Walnussgroße Teigstückchen jeweils erst zu Röllchen, dann zu Kordeln und Knoten formen. Auf

zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen.

3 Inzwischen Puderzucker mit ca. 2 EL Orangensaft zu einem Guss verrühren. Plätzchen aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit dem Guss bepinseln und mit dem Orangenzucker bestreuen. Auskühlen lassen.



★ ★ ★ PHÄNOMENALE ★ ★ ★

ORANGENKNÖTCHEN

Die Back-Akrobatik sieht kompliziert aus, ist aber mit dem Schmandteig kinderleicht. Schwieriger wird es sein, die Finger von den duftigen Knötchen zu lassen

Mit selbst
gezaubertem
Orangenzucker



★★★ EXOTISCH SCHILLERNDE ★★★ ZEBRATALER

Das Schwarz-Weiß-Gebäck zeigt in der Back-Arena eine beeindruckende Heidesand-Rollen-Dressur mit rosa Zucker. Applaus für dieses glitzernde Kunststück!

⌚ ca. 45 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit 🧑🍳 nicht so schwer 🧑 Stück ca. 70 kcal · E 1 g · F 4 g · KH 7 g

Zutaten für ca. 60 Stück

1 Ei (Gr.)
275 g weiche Butter
150 g Zucker ■ Salz
1 TL abgeriebene
Bio-Zitronenschale
300 g + etwas Mehl
50 g Kakao
2 Msp. gemahlener
Kardamom
6 EL rosa
Dekorzucker
Frischhaltefolie
Backpapier

1 Ei trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb, weiche Butter, Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts hellcremig verrühren. 300 g Mehl kurz krümelig unterrühren. Masse halbieren und eine Hälfte mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Kakao und Kardamom unter die andere Hälfte kneten. Teige ca. 1 Stunde zugedeckt kalt stellen.

2 Beide Teige jeweils sechsteln und auf etwas Mehl zu fingerdicken Rollen formen, leicht flach drücken. Auf einem Stück Frischhaltefolie je 3 dunkle und helle Teigstränge im Wechsel aufeinanderlegen. Die Folie fest

darum verschließen und leicht hin- und herrollen, bis sich eine Rolle (à ca. 3 cm Ø) bildet. Rest Teigstränge ebenso zu einer Zebra-rolle formen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3 Rosa Zucker auf einen Teller geben. Eiweiß verquirlen. Zebra-rollen auswickeln, mit Eiweiß rundherum einpinseln und im Zucker wälzen. Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Abstand auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Glitzer-Dekorzucker in vielen Farben gibt's z. B. bei meincupcake.de

Zeit für Gemütlichkeit

Birnen-Zimt-Quark-Torte mit Waldheidelbeeren

Wenn die Tage kühler und dunkler werden, wird's höchste Zeit für einen fruchtigen Herbstkuchen mit Zimt und Mascarpone

Zutaten für 1 Springform (26 cm Ø):

- 5 Eier • 20 g natreen® stevia Streusüße • abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange • 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver • 100 ml Sonnenblumenöl • 100 ml Milch (1,5%)
- 500 g Magerquark • 1 Prise Zimt
- 2 TL natreen® stevia Flüssigsüße
- 500 g Mascarpone • 1 Glas (370 ml) natreen® Williams-Christ-Birnen
- 75 g natreen® Waldfrucht-Konfitüre
- ½ Glas (370 ml, 125 g abgetropft) natreen® Wald-Heidelbeeren

- 1 Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eigelb mit der stevia Streusüße und dem Orangenabrieb cremig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Zusammen mit dem Öl und der Milch unter das Eigelb rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 155°C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

- 2 Den Quark mit dem Zimt, der stevia Flüssigsüße und Mascarpone ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Die Birnenviertel gut abtropfen lassen und längs halbieren.
- 3 Den Kuchen waagrecht halbieren und den unteren Boden mit der Waldfrucht-Konfitüre bestreichen. Mit 2/3 der Birnenspalten belegen und 2/3 der Creme auf die Birnen streichen. Den Tortendeckel auflegen und mit der übrigen Creme bestreichen. Mit den restlichen Birnenspalten belegen. Die Torte ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 4 Vor dem Servieren die gut abgetropften Wald-Heidelbeeren darauf streuen.

TIPP: mit einem Klecks Natreen Himbeer-Konfitüre toppen

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



natreen® stevia Streusüße...
... die Zuckeralternative mit Süßungsmittel aus der Stevia-Pflanze eignet sich zum Kochen oder Backen, für Desserts oder Obstsalate





ca. 1 ¼ Stunden + ca. 2 ½ Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 60 kcal · E 1 g · F 2 g · KH 9 g

Zutaten für 35–40 Stück

250 g + etwas Dinkelmehl

(Type 630)

½ Päckchen Backpulver

25 g Kakao

125 g brauner Zucker

1 EL Lebkuchengewürz

Salz

100 g vegane Margarine

50 g Sojacreme

1 TL Amaretto

ca. 120 g Puderzucker

evtl. rote und grüne Lebens-

mittel-Gelfarbe (z. B. Wilton)

Backpapier

1 Für den Teig 250 g Mehl, Backpulver, Kakao, braunen Zucker, Lebkuchengewürz, 1 Prise Salz, Margarine in Stücken, Sojacreme und Amaretto in eine Schüssel geben. Alles zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Teig noch mal kurz durchkneten und auf gut bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Elefanten (à ca. 5,5x8,5 cm) ausstechen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Rest Teig verkneten, erneut ausrollen und ausstechen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, auf den Blechen auskühlen lassen.

3 Für die Verzierung jeweils ca. 40 g Puderzucker mit 2 TL Wasser glatt rühren und mit der gewünschten Farbe einfärben bzw. weiß lassen. Aus Backpapier drei kleine Spritztüten formen, mit Guss füllen, verschließen, Spitze abschneiden und die Elefanten damit verzieren. Ca. 30 Minuten trocknen lassen.



IMPOSANTE ELEFANTEN- LEBKUCHEN

Verehrtes Publikum, begrüßen Sie dieses eindrucksvolle vegane Rüsseltier-Gebäck! Herrlich duftend und bezaubernd verziert – wir sollten es schnell aus der Keksdose befreien





ca. 40 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Stück ca. 80 kcal · E 1 g · F 5 g · KH 8 g

Zutaten für ca. 50 Stück

280 g Mehl
100 g gemahlene
Mandeln (ohne Haut)
70 g Puderzucker
1 Päckchen
Vanillezucker
2 Eigelb (Gr. M)
200 g kalte Butter
Salz
75 g kleine bunte
Zuckerperlen
ca. 150 g Himbeer-
konfitüre (ohne Kerne)
Backpapier
Gefrierbeutel

1 Für den Teig Mehl, Mandeln, Puderzucker, Vanillezucker, Eigelb, Butter in Stücken, 1 Prise Salz und Zuckerperlen in eine Rührschüssel geben. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Teig zu knapp walnusskern-großen Kugeln formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen, jeweils mittig mit einem Kochlöffelstiel vor-sichtig eindrücken.

3 Konfitüre erwärmen, glatt rüh-ren, in einen Gefrierbeutel fül-len und abkühlen lassen. Eine kleine Ecke abschneiden und Konfitüre in die Keksmulden spritzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten backen. Plätzchen herausnehmen und auskühlen lassen.



EINZIGARTIGE FUNFETTI- KEKSE

Mit dieser beerig-saftigen
Zuckerperlen-Nummer
bringt der Cookie-Clown
uns alle zum Lächeln



Mehr Konfetti? Kekse
mit Guss von Seite 95 bepinseln und
mit Zuckerperlen bestreuen





ca. 1 Stunde + ca. 12 Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 75 kcal · E 1 g · F 3 g · KH 9 g

Zutaten für ca. 65 Stück

5 g Pottasche

50 g gehacktes Orangeat

250 g + etwas Mehl

100 g gemahlene Haselnüsse

1 TL Spekulatiusgewürz

250 g dunkler Sirup

50 g Zucker

70 g Krümel-Kandiszucker

75 g Haselnusskrokant

300 g weiße Kuvertüre

5 g Kokosfett (z. B. Palmin)

2–3 TL Chiliflocken

Frischhaltefolie

Backpapier

1 Am Vortag Pottasche in 1 EL Wasser auflösen. Orangeat feiner hacken. 250 g Mehl, Nüsse, Orangeat und Spekulatiusgewürz mischen. Sirup und Zucker erwärmen und in eine Rührschüssel geben. Aufgelöste Pottasche unterrühren. Die Mehlmischung nach und nach unterrühren. Kandis zugeben und auf der Arbeitsfläche zum Teig verkneten. Zu einer flachen Rolle formen, in Folie wickeln und bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 18x50 cm) ausrollen. Mit Krokant bestreuen und diesen leicht in den Teig einrollen.

Den Teig längs in 3 Streifen (à ca. 6 cm) schneiden. Jeden Streifen in 20–24 Dreiecke schneiden.

3 Kekse auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 7 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

4 Kuvertüre hacken. Mit Kokosfett über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Nuss-Printen mit der Kuvertüre bepinseln und mit Chiliflocken bestreuen. Trocknen lassen.

★★★ FABULÖS SCHARFE NUSS-PRINTEN

Staunen Sie, was alles möglich ist: Diese Keksecken präsentieren sich mit viel Chili-Glamour und entfachen ein weihnachtliches Geschmacks-Feuerwerk! Ganz klar unsere geheimen Lieblingskünstler



Achtung, Chili:
Keks-Esser besser
vorwarnen

Ein schönes
Geschenk aus
der Küche.
Dazu schnell
und einfach
zubereitet

Marzipan- Spekulatius- Konfekt

FROHE
WEIHNACHTEN

TIPP
Statt Rum kann
auch Wasser
verwendet
werden.



ANZEIGE

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 264 kJ, 63 kcal, E 1,08 g, F 3,61 g, KH 5,26 g

Zutaten für 30 Stück:

- 100 g Spekulatius • 4 EL weißer Rum
- 200 g Dr. Oetker Lübecker Marzipan Rohmasse
- ½ TL Dr. Oetker NATÜRLICH Orangenextrakt in Öl
- etwa 50 g Dr. Oetker Kuvertüre Weiß

- 1 Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit einem Teigroller klein zerbröseln. Marzipan in kleinen Stückchen in eine Rührschüssel geben. Rum, Orangenextrakt und die Hälfte der Spekulatiusbrösel hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) gut verkneten. Mit Hilfe eines Teelöffels portionieren und zügig zu kleinen Kugeln formen. Anschließend die Kugeln in den übrigen Spekulatiusbröseln wälzen.
- 2 Kuvertüre grob hacken, in einen kleinen Gefrierbeutel geben und sorgfältig verschließen. Den Beutel in ein Wasserbad hängen und die Kuvertüre bei schwacher Hitze schmelzen. Eine kleine Ecke des Gefrierbeutels abschneiden und die Kuvertüre sofort über die Kugeln sprengeln. Kuvertüre fest werden lassen und nach Belieben in Pralinenkapseln setzen. Die Kugeln in einer gut schließenden Dose kühl aufbewahren und möglichst frisch verzehren.



Jetzt entdecken:

Die Kombination aus knusprigem Spekulatius und der Dr. Oetker Lübecker Marzipan Rohmasse sorgt für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Mit einer Verzierung aus weißer Kuvertüre werden die kleinen Konfekt-Kugeln zum echten Hingucker. Hübsch verpackt eignet sich das weihnachtliche Marzipan-Spekulatius-Konfekt auch als süßes Last-minute-Weihnachtsgeschenk.



Mehr Informationen
und tolle Rezeptideen
unter www.oetker.de



Noch'n Teechen?

Tea Time in den Alpen? Na klar – aber mit ordentlich Schuss! In den typischen Tiroler Almhütten warten seit jeher knisternde Scheite, deftiges Essen und eine große Tasse Jagertee auf kalte Füße ...



Very-important-Partygetränk

Eine Hüttengaudi ohne den Punsch? Undenkbar! Jagertee und Après-Ski gehören zusammen wie Weihnachtsmarkt und Glühwein. Das könnte vielleicht daran liegen, dass er ähnlich viel Alkohol enthält (12–16 Vol.-%) und so für die ein oder andere heiße Nacht sorgt ...

UND SO GEHT DER KLASSIKER

Für 4 Tassen (à ca. 150 ml): 500 ml heißen schwarzen Tee mit 2 EL braunem Zucker, 1 Zimtstange und 2 Gewürznelken in einen Topf geben. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und Gewürze herausnehmen. Je 5 cl Tiroler Obstler und Rum zugeben. Nach Belieben mit etwas Zucker nachsüßen und umrühren. Heiß servieren.

EIN JAGERTEE.
SWEI JAGERTEE
DREI JOGETEE
FIE YOGATE
HICKS ...

Wer hat's erfunden?

Die wärmende Eigenschaft von Jagertee war schon lange vor seinem Party-Siegeszug bekannt. Vermutlich wurde das Getränk irgendwann Mitte des 19. Jahrhunderts getreu seinem Namen von frierenden Jägern und Forstarbeitern aus Tirol und Vorarlberg verbreitet – quasi als „Heizung aus dem Häferl“ (s. unten).

STILECHT AUS DEM „Häferl“

Wenn man auf der Alm einen Jagertee bestellt, kann es durchaus passieren, dass man gefragt wird, ob man lieber ein großes oder ein kleines „Häferl“ möchte. Gemeint ist damit schlichtweg eine Tasse, in der man das Getränk traditionell serviert. Die richtige Antwort ist also: groß!

**600 000
LITER**

Vorgemischter
Jagertee werden in
Österreich pro Jahr
produziert.

Jagertee = Hüttentee?

Jein – denn Hütten- oder auch Förstertee schmeckt zwar oft identisch, ist aber streng genommen nicht das Original. Der Begriff Jagertee ist nämlich rechtlich geschützt und darf nur für in Österreich produzierte Produkte mit heimischem Rum genutzt werden.

3 LECKERE VARIANTEN MIT ...

O-SAFT

Hälfte des Tees durch (frisch gepressten) Orangensaft ersetzen.

Ideal für:
Naschkatzen



WEIN

5 cl Obstler durch 100 ml trockenen Rotwein ersetzen und den Jagerteemix sanft erhitzen (nicht aufkochen!).

Ideal für:
Glühwein-Fans

BEEREN

Statt schwarzem Tee Früchtetee verwenden und den Punsch mit Johannisbeersaft abschmecken.

Ideal für:
Jagertee-Einsteiger.



Die liebe Verwandschaft

Der Tiroler Tee hat einen **karibischen Doppelgänger**: den Grog. Der kleine, aber feine Unterschied: Er wird traditionell aus **Wasser, Zucker** und **Südsee-Rum** hergestellt. Heute kennen wir den Drink vor allem aus den **kalten Küstenregionen Europas**. Zu verdanken haben wir das der britischen Marine – sie brachte das Getränk im 18. Jahrhundert über den Seeweg zu uns.



Glück ^{ist} **homemade.**
Wenn du aus einer Tea-Time
deine **Me-Time** machst.



Jetzt Rezepte
entdecken.




diamant-zucker.de

FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ



 Stück ca. 300 kcal · E 6 g · F 12 g · KH 41 g

 ca. 1 Stunde  einfach

Zutaten für 4 Stück

20 g gehackte Mandeln ■ 1 Apfel
Schale und Saft von ¼ Bio-Zitrone
20 g Sultaninen ■ 2–3 EL Zucker ■ Zimt
3 EL Butter ■ 4 Strudelteigblätter
(30 x 31 cm, Kühlregal; z. B. von
Tante Fanny) ■ 4 TL Semmelbrösel
200 ml Vanillesoße (Kühlregal)
etwas Puderzucker ■ Backpapier

- 1 Mandeln ohne Fett rösten. Apfel schälen, entkernen, fein würfeln. Mit Zitrone, Mandeln, Sultaninen, Zucker und etwas Zimt mischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Butter schmelzen. 1 Teigblatt auf ein feuchtes Tuch legen und halbieren. Beide Streifen mit Butter bestreichen, aufeinanderlegen. Je 1 TL Semmelbrösel und 1–2 EL Apfelmasse darauf verteilen, dabei unten und an den Längsseiten etwas Rand, oben ca. 5 cm frei lassen. Längsseiten über die Füllung klappen, Teig von unten aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Drei weitere Strudel ebenso rollen. Strudel mit restlicher Butter bestreichen, im heißen Ofen (E-Herd 180 °C/ Umluft 160 °C) ca. 25 Minuten backen.
- 3 Inzwischen Vanillesoße leicht erwärmen. Strudel aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben. Soße dazureichen.

Knusper, Frucht & Soße: Strudel-Röllchen

Ratet mal, was da im Ofen backt ... Es duftet
zimtig-weihnachtlich – ein Bratapfel vielleicht?
Der hier ist sogar fingerfoodtauglich

Statt Puderzucker
darf's gern auch
Zimt sein






Vor dem Schneiden
das Messer in heißes
Wasser tauchen – dann
geht's leichter



Schmeckt
auch als
Eis-Bombe

Tiramisu-Bäumchen „Berry Christmas“

Wieder kein Winter-Wonderland draußen? Wer braucht schon einen verschneiten Tannenwald, wenn es diese cremig-weiß umhüllten Bäume zum Nachtsch gibt!

 ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit  nicht so schwer
 Portion ca. 350 kcal · E 3 g · F 17 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Stück (8 Portionen)

2 Gläser (à 370 ml) Cranberrys
Zimt, Zucker ■ 2 Blatt Gelatine

200 g Gebäckröllchen (z. B.
„Cigarettes Russes“)

200 g Schlagsahne

1 Päckchen Sahnefestiger

100 g Mascarpone
Einmal-Spritzbeutel

1 Cranberrys abtropfen lassen. Saft dabei auffangen. 16 Beeren zum Verzieren beiseitelegen, Rest mit ½ TL Zimt pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ca. die Hälfte des Cranberrysafts erhitzen. Gelatine ausdrücken, im Saft auflösen. Gelatinemix unter das Beerenpüree rühren und abkühlen lassen.

2 Cranberrymasse in einen Einmal-Spritzbeutel füllen. Eine dünne Spitze abschneiden (ca. 3 mm Ø). Gebäckröllchen damit füllen (dabei das untere Ende mit einem Finger abdichten). Gefüllte Röllchen ca. 15 Minuten kalt stellen.

3 Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, vorsichtig unter den Mascarpone heben. Für jeden Baum 6 Röllchen pyramidenförmig übereinanderstapeln, die Zwischenräume dabei mit Sahnecreme füllen. Bäume zum Schluss rundherum mit Creme einstreichen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Übrige Cranberrys in 2–3 EL Zucker wälzen. Bäumchen mit je 4 Beeren verzieren.



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 Schrieke
Gestaltung: Constantin Elze,
Silke Möller
Food & Foto Experts: Insa Krebs
Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr.),
Iris Soltan (Text, fr.), Linda
Walden (Grafik, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Geraldine Pavone
(in Elternzeit)
Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Andrea Girard, Katja
Münch, Nadine Wolf; Lena Jacobsen (fr.)
Foodstyling: Andy Braumann,
Anne Frier, Madlin Lippa,
Marco Micliuc, Katharina Wetjen
Styling: Katja Danowsky,
Judith Garbas, Sandy Grazia Kosak;
Annamaria Zinnau (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

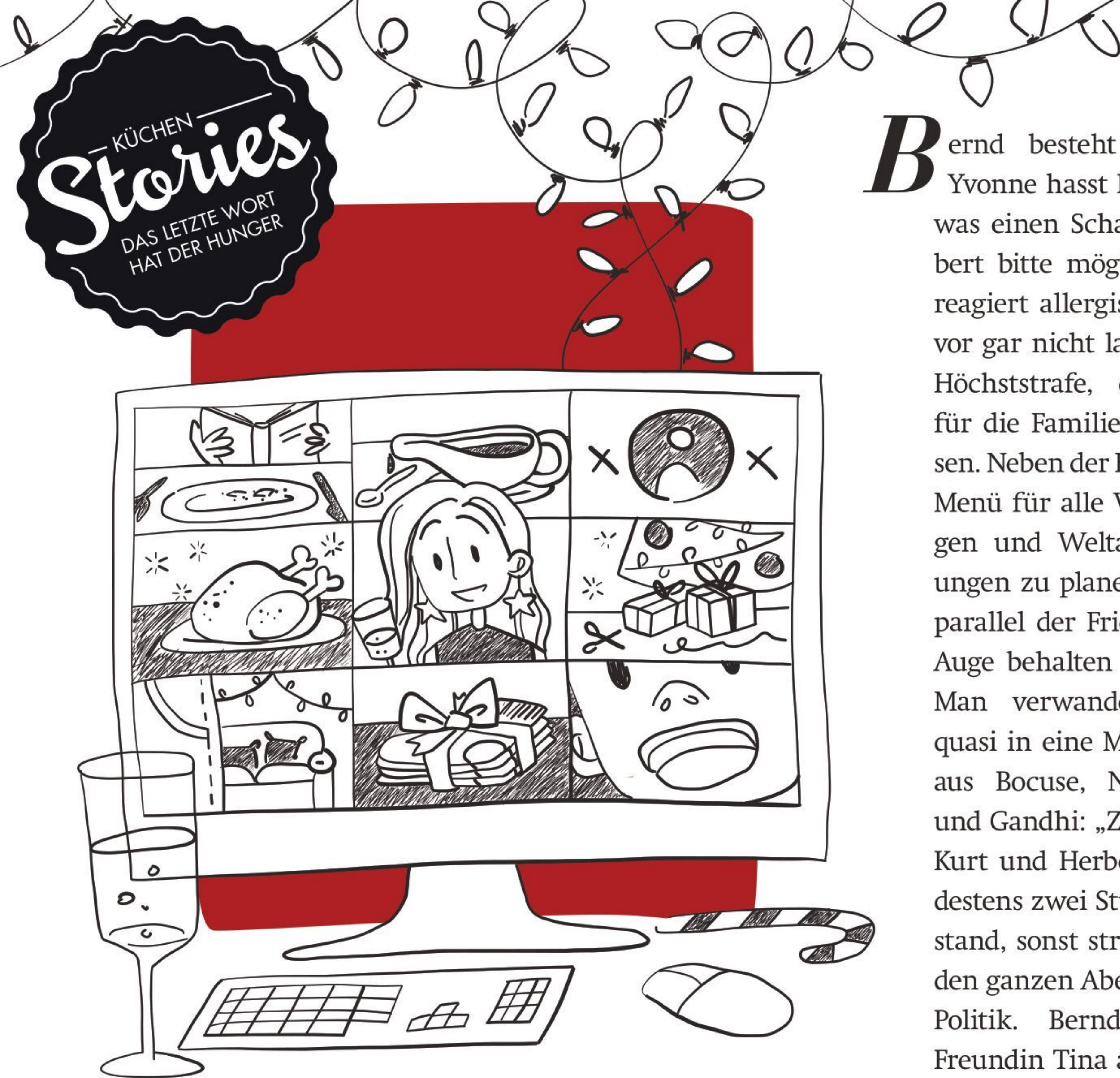
Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k.,
Wykroty, ul. Wyzwolenia 54,
59-730 Nowogrodziec

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



KÜCHEN
Stories
DAS LETZTE WORT
HAT DER HUNGER

Bocuse, Napoleon und Gandhi

Eine Zoom-Konferenz mit allen Verwandten – das war Weihnachten 2020. Nach diesem digitalen Ausnahme-Erlebnis freut sich unsere Autorin jetzt ganz besonders auf die Festtage

Bernd besteht auf Kartoffelsalat. Yvonne hasst Ente. Lisa isst nichts, was einen Schatten wirft. Für Herbert bitte möglichst salzarm. Svea reagiert allergisch auf Nüsse. Noch vor gar nicht langer Zeit galt es als Höchststrafe, das Weihnachtsfest für die Familie ausrichten zu müssen. Neben der Herausforderung, ein Menü für alle Vorlieben, Abneigungen und Weltanschauungen zu planen, muss parallel der Frieden im Auge behalten werden. Man verwandelt sich quasi in eine Mischung aus Bocuse, Napoleon und Gandhi: „Zwischen Kurt und Herbert mindestens zwei Stühle Abstand, sonst streiten sie den ganzen Abend über Politik. Bernds neue Freundin Tina ausladen oder Svea dreht durch. Olli erzählt nach dem

dritten Bier so miese Witze, dass er sehr weit ans Tischende geschoben werden sollte.“

Zugegeben, als das Weihnachtsfest 2020 pandemiebedingt ausfiel, war ich erst ein klitzekleines bisschen erleichtert: „Wir können ja zoomen.“ Heiligabend also saßen wir vor dem geschmückten Baum und konferier-

ten im 20-Minuten-Takt mit den Verwandten, Sekt-Anstoßen und Weihnachtsliedgesinge inklusive. Dazwischen Bild- und Tonausfälle bis kurz vor dem Nervenzusammenbruch aller Beteiligten.

Irgendwann fiel ich heulend aufs Sofa, weil ich die ganze Bagage so vermisste. Niemand

zoffte sich um den letzten Rest Soße, kein gequältes Lächeln beim Auspacken der Geschenke („Oh toll, ein Sechserpack Socken“). Und zum ersten Mal seit Jahren fehlte der Spruch: „Du weißt aber schon, dass die Filme mit Romy Schneider nichts mit dem Leben der echten Sisi zu tun haben?“

Dabei gehört genau das doch dazu! Genau wie

dieser magische Moment, wenn die Gäste weg sind, man sich beim Geschirrspülen den letzten Rest Schampus teilt und sagt: „Ach, war doch schön.“ Ob wir dieses Jahr wieder alle zusammenfeiern? Ich hoffe es wirklich sehr.



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





LECKER
Exklusiv für Abonnenten

ABONNENTEN

Adventskalender



smeg
tecnologia che arreda

22



STOCKLI



COSO
DESIGN

JETZT NOCH REGISTRIEREN

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

WWW.MEINE-LECKER-VORTEILSWELT.DE

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

LECKER- Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS



Das ist (fast) dasselbe in Grün: Waldmeisterlikör ist ein super Pfeffi-Ersatz

KEINE PARTY OHNE PFEFFI...

Der im Westen lange unbekannte Traditions-Likör aus dem Osten hat sich in den letzten Jahren vom Studenten-Geheimtipp zum Trend-Getränk gemausert. Mittlerweile zählt der Likör zu den beliebtesten Club-Getränken und wird dort als minzig-frischer Shot oder Longdrink serviert.

Cin
cin!

Pfeffi-Punch „The Grinch“

ca. 15 Minuten

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 220 ml)

50 g Zucker ■ 50 g Kokosraspel

80 ml Vanillewodka (aus dem Gefrierfach; z. B. von Absolut)

320 ml gekühlter grüner

Pfefferminzlikör (z. B. „Pfeffi“)

120 ml kalte Kokosmilch

(Tetrapak, keine Dose)

evtl. 4 Kugeln Mandel-Kokos-

Konfekt (z. B. „Raffaello“)

1 Zucker und 5 EL Wasser in einem Topf aufkochen, unter Rühren 8–10 Minuten sirupartig einköcheln. Topf vom Herd nehmen. Kokosraspel in eine Schüssel geben.

2 Die Glasränder in den Zuckersirup tauchen, überschüssigen Sirup abtropfen lassen. Die Glasränder sanft in die Kokosraspel drücken.

3 Wodka, Likör und Kokosmilch in eine Karaffe geben und verrühren. Die vorbereiteten Gläser mit dem Pfeffi-Punsch auffüllen.

4 Kokoskugeln mit einem scharfen Messer etwas einschneiden, Gläser damit verzieren. Sofort servieren.

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Zu viele Schoko-Nikoläuse in letzter Zeit? Gut, dass sich aus Weihnachtsnaschis auch famose Kuchen backen lassen



Hallöchen!



1 Grillspieße mit Zitronengras



2 Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Ingwer-Linsen



3 Happy-New-Year-Gulasch mit Kartoffel-Pastinaken-Püree



4 Himbeer-Mango-Duett mit Baiser-Haube

- 1 Gar nicht spießig**
Für den Wintergrill oder die Indoor-Grillpfanne: Spieße mit Hähnchen, Käse oder Gemüse
- 2 The Day after Christmas**
Nach dem großen Schlemmen gibt's etwas Leckerleichtes für Körper und Seele
- 3 Silvester geht's zum Strand**
Wie schön! Die größte Sause des Jahres mal ganz gemütlich im Ferienhaus am Meer feiern
- 4 Mit Glanz und Gloria**
An den Feiertagen lassen wir es so richtig krachen mit einem fulminanten 3-Gänge-Menü

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
7. Dezember 2021

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württembergischer Seelenwärmer.



Dazu: Ein richtig guter Glühwein!

Was gibt es Schöneres an kalten Wintertagen, als einen wunderbar heißen Glühwein aus dem „Land der Vielfalt“? Komponiert nach traditionellem Rezept aus bestem Wein, Frucht und Gewürzen, wärmt er Leib und Seele. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-wuerttemberg.de

