



**SCHOKO-
NIKOLAUS
ÜBRIG?**

Wir backen was
Schönes draus!
S. 88



Januar 2022 – N° 1
Deutschland € 4,20



Schmor-Gulasch
mit Pastinakenpüree
und Preiselbeeren
S. 82

Soulfood für kalte Tage

Leckeres zum Aufwärmen: Gulasch,
Suppen, Aufläufe und heiße Schokolade

Himbeer-Mango-Duett mit Baiserhaube S. 40



Desserts mit
Party-Potenzial

DU LIEBST GENUSS? *DU* BEKOMMST GENUSS!

MEHR ALS
350
K-FAVOURITES
ARTIKEL



Weitere Informationen unter
[kaufland.de/weihnachten](https://www.kaufland.de/weihnachten)



OH SHIT. NOT YOU AGAIN

Nach jedem „Cheerio!“ und „Skål, Miss Sophie!“ stolpert der volltrunkene James wieder über den Tierkopf. Fast nichts in dem Silvester-Sketch bringt uns so sehr zum Lachen. Man könnte fast sagen, der Tiger ist der heimliche Star von „Dinner for One“. Und die Großkatze wird im kommenden Jahr sogar noch wichtiger für uns: Sowohl in **Japan als auch in China** beginnt das Jahr des Tigers. Was das zu bedeuten hat? Wir dürfen uns auf ein 2022 voller interessanter Möglichkeiten freuen. Es wird Zeit, neue Wege zu gehen und Ungewöhnliches zu wagen. Also wir finden: Die folgenden Rezepte sind wie gemacht dafür. Viel Spaß beim Ausprobieren und ein frohes neues Jahr!

Ihre LECKER-Redaktion

SAME PROCEDURE AS EVERY YEAR

Der NDR strahlte „Dinner for One“ oder „Der 90. Geburtstag“ erstmals im März 1963 aus. Seit 1972 läuft der legendäre Sketch mit May Warden als Miss Sophie und Freddie Frinton in der Rolle des Butlers James jeden Silvesterabend in den dritten Programmen der ARD. Auch dieses Jahr wird das Bühnenstück wieder mehrmals und in verschiedenen Fassungen gesendet.



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



24

Perfektes Grillwetter:
Zitronengras-Hackspieße
an Ananas-Gurken-Salat



18

The Day after Christmas:
Gefüllte Paprika mit
Hack und Oliven

AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche
Fingerfood Cups
- 10 The Day after Christmas
Nach den Feiertagen gibt's
etwas Frisches auf die Teller
- 20 Leckerbissen
- 22 Perfektes Grillwetter
Famose Spieße aus dem Ofen
für Ganzjahres-Grillmeister
- 34 Das Easy-peasy-Menü
Entspannt vorbereiten für
einen stressfreien Abend
- 60 LECKER-Küchenkosmos
Im-Handumdrehen-fertig-
Happen für Silvester

FÜR JEDEN TAG

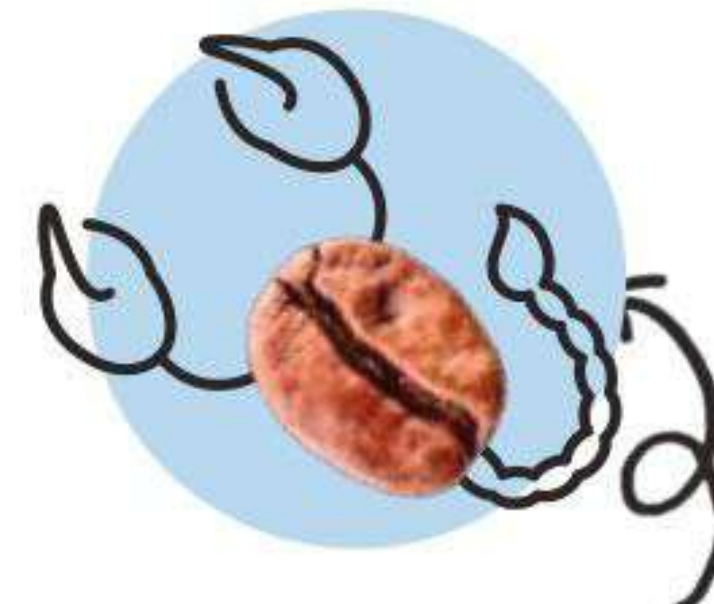
- 44 Helden des Alltags
Schnell gemacht, aus einem
Topf oder zum Mitnehmen

KOCHSCHULE

- 56 All Eyes on ...
Graved Lachs

WELLFOOD

- 62 Food for glow & flow
Ausgewogene, nähr-
stoffreiche Gerichte, die
Ihnen guttun



UNSER ASTRO-SPEZIAL:
WELCHER KAFFEE PASST ZU
WELCHEM STERNZEICHEN?
S. 102



48

Helden des Alltags:
Pastrami-Sandwich
„Let's bite away“



70

Food for glow & flow:
Fettuccine verde in
der Winter-Edition

SPECIALS

- 76 Smell the Sea and Glitter the Sky
Silvester mit hyggeligen Rezepten
am Strand von Dänemark

SÜSSE SACHEN

- 88 Wie werde ich
ihn los – in 4 Kuchen
Backen mit Schoko-Santas und
anderen XMAS-Naschis
- 104 Dessert



Das Easy-peasy-Menü:
Brasserie-Steaks
„Café de Paris“



Smell the Sea and Glitter the Sky:
Rote-Bete-Knaller
mit Räucherfisch

POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 32 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze
- 41 Impressum
- 42 Survival-Rezept
Belebender Betthupferl-Shot
- 74 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Grüner Pfeffer
- 86 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: DIY-Vogelfutter
- 102 Noch'n Käffchen?
- 108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger
- 110 Hausbar & Vorschau

110

LECKER-Hausbar:
Doctor Funk's
Rum Sour



90

Wie werde ich ihn
los – in 4 Kuchen:
Upcycling-Scone
aus Zimtsternen

LECKER Übersicht



S. 8 Fingerfood-Cups



S. 12 Easy-Beten-Suppe
mit Pumpernickel-Knusper



S. 14 Ofen-Quesadilla mit
Kürbis & Tomatensalsa



S. 16 Kohl-Curry mit
Tomaten-Kokos-Soße



S. 36 Frische Miesmuscheln
„Nordsee trifft Mittelmeer“



S. 38 Brasserie-Steaks
„Café de Paris“



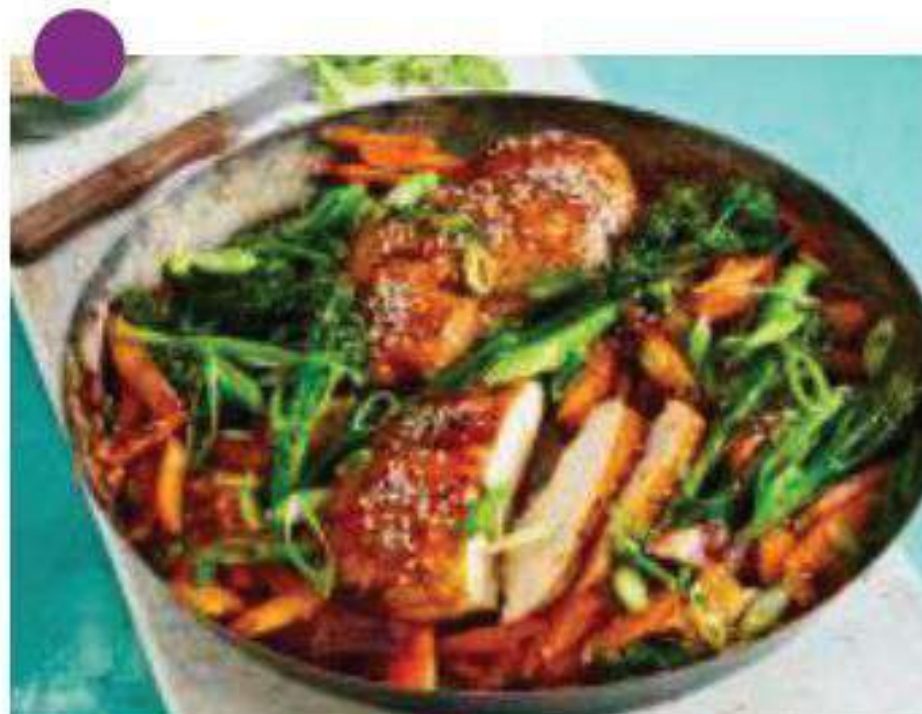
S. 40 Himbeer-Mango-Duett
mit Baiser-Haube



S. 45 Grünkohl-Wurst-Blech



S. 45 Spicy Ramen
zum Einheizen



S. 52 Teriyaki-Hühnchen
mit Sesam



S. 52 Spaghetti-Waffeln



S. 54 Linsen-Orecchiette



S. 56 Graved Lachs



S. 59 Turbo-Graved-Lachs



S. 60 „Yellow Submarine“-
Süppchen



S. 66 Quinoa-Bulette
auf Ruck-zuck-Salat



S. 68 Rainbow Salad
„Sweet Chili“



S. 70 Fettuccine verde
in der Winter-Edition



S. 72 Süße Muffins
„Mastermind“



S. 78 Rote-Bete-Knaller
mit Räucherfisch



S. 92 Wichtel-Bäumchen
mit Beste-Reste-Deko



S. 94 Saftige Gugelchen
aus Marzipan-Überbleibseln



S. 96 Spekulatius, die zweite
– in Bratapfel-Crostata



S. 98 Espresso-Strudel
mit Nugat reloaded

„Ich will raus
aus dem Vorrat
und rein in den
Kuchen...“
– ab S. 88





S. 18 Gefüllte Paprika mit Hack und Oliven



S. 24 Zitronengras-Hackspieße



S. 26 Halloumi-Radieschen-Sticks mit Apfeldoppel



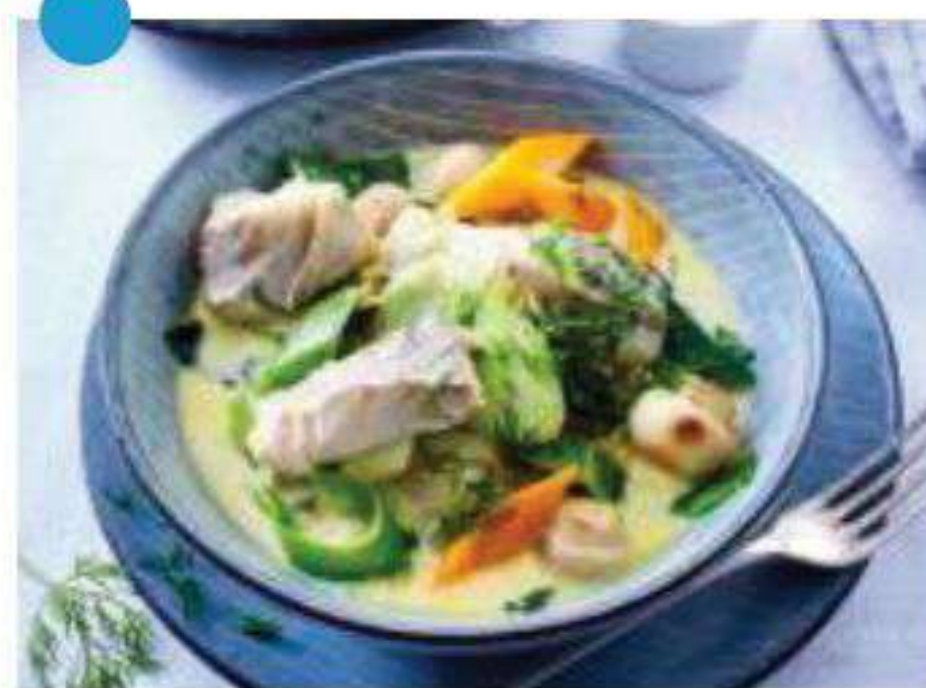
S. 28 Hähnchen-Saté und Erdnuss-Dip



S. 30 Lauchzwiebel-Yakitori mit Tare-Soße



S. 46 Graupen-Chili sin Carne



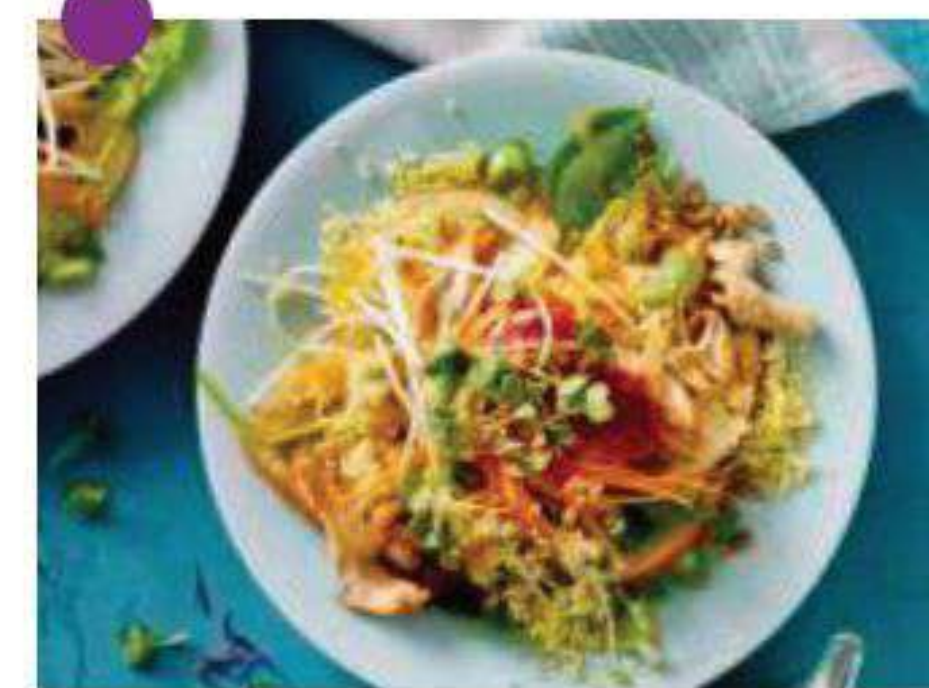
S. 46 Fisch-Ragout mit Meerrettich



S. 48 „Aus 4 mach 1“-Omelett



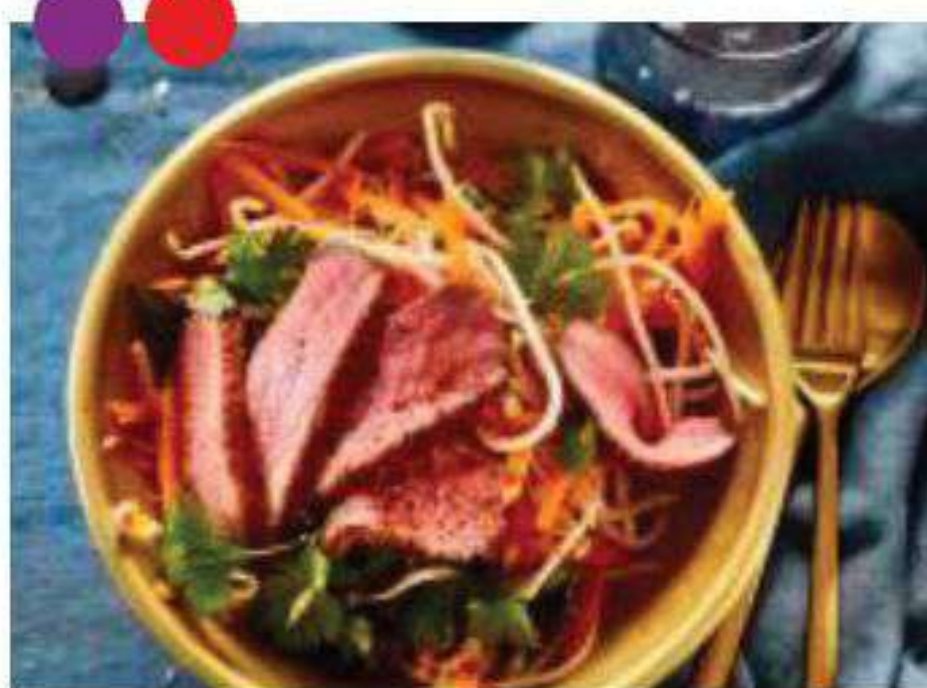
S. 48 Pastrami-Sandwich „Let's bite away“



S. 49 Gute-Laune-Salat mit Hirse



S. 50 Raclette-Auflauf mit Brot-Crunch



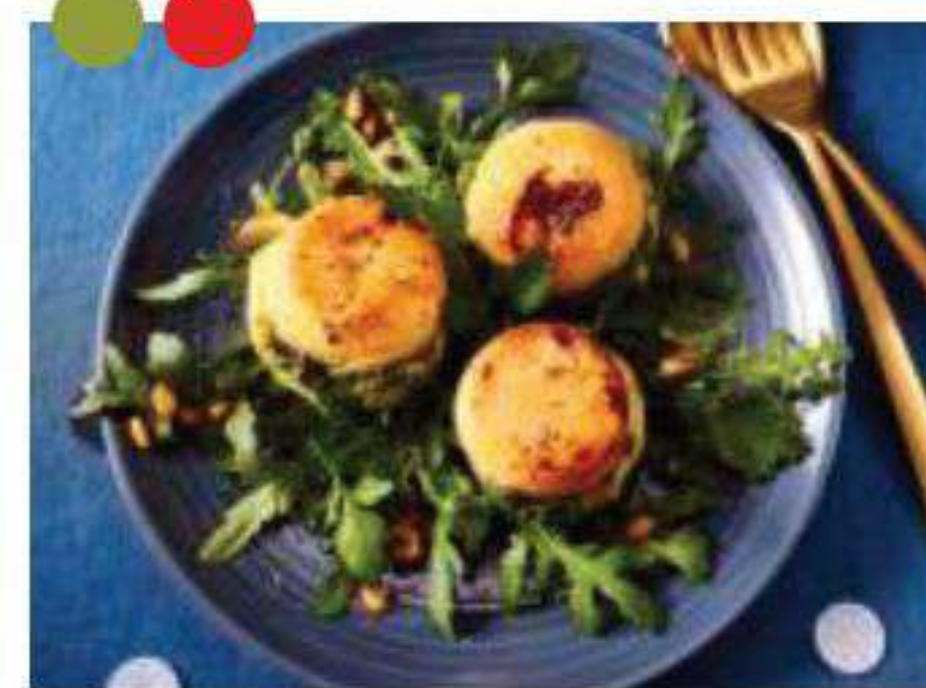
S. 60 „Get the Party started“-Salat



S. 61 „Alors on danse“-Rock-'n'-Röllchen



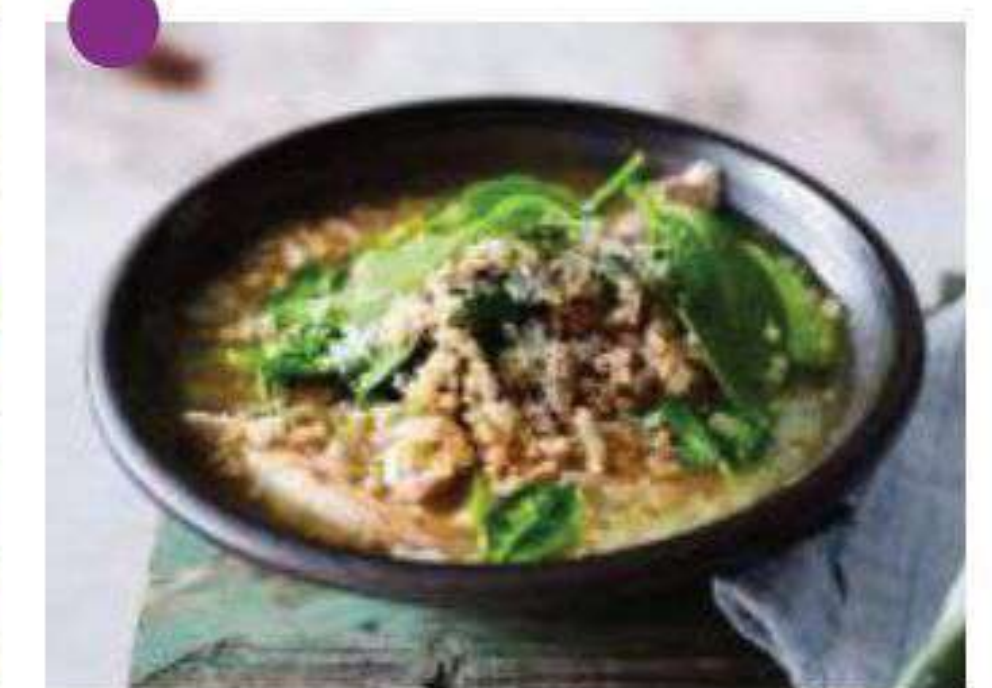
S. 61 „Twist and Shout“-Kordeln



S. 61 „Viva la vida“-Käse-Türmchen



S. 63 Stulle de luxe „Wald & würzig“



S. 64 Healthy Hot Pot mit Hähnchen und Spinat



S. 80 Käse-Fondue-Suppe mit Spektakel



S. 82 Gulasch-Countdown zu Pastinaken-Püree



S. 84 Schoki-Pannacotta mit Lass-krachen-Extra



S. 86 Das Deko-Wochenend-Projekt



S. 90 Upcycling-Scone aus Zimtsternen



S. 100 Mandeliger Chai-Latte und Up-spiced Chocolate



S. 105 Eispralinen-Creme



S. 106 Mini-Krapfen mit Himbeerherz



S. 110 Doctor Funk's Rum Sour

So geht das!

- Vorspeisen & Snacks
- Fleisch
- Fisch
- Vegetarisch

- Pasta
- Home sweet Home
- Süßes, Backen & Getränke



Gruf

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

Küche

YIPPIE, DAS BÜFETT GIBT'S DIESES
JAHR DIREKT AUF DIE HAND ...

Fingerfood-Cups

Für 4 Cups: 200 g Manchego in Stücke schneiden. 2 Feigen vierteln. Nach Belieben mit 8 Frischkäsepralinen (z. B. von Petrella), 12 bunten Kirschtomaten und ca. 100 g roten Weintrauben auf kurze Holzspieße stecken. 4 Scheiben Serrano-Schinken halbieren und fächerartig auf 4 lange Holzspieße stecken, dabei mit je 1 grünen Olive abschließen. 8 Grissini halbieren. Mit Spießen, restlichen Trauben und evtl. Nüssen in 4 angeschrägten Snackbechern (z. B. über amazon.de) anrichten.

Die Cups lassen sich
je nach Anlass mit Stift
und Stickern verzieren

HAPPY

NEW



LINGUINE ALFREDO MIT BLUMENKOHL UND PEKANNÜSSEN

Ein Pasta-Klassiker neu aufgelegt: Statt der traditionellen Zutaten kommen gesunde Pekannüsse, Blumenkohl und Milch in diese Alfredo-Sauce, die sich mit den Linguine zu einer herzhaften, köstlichen Mahlzeit verbindet.

ZUTATEN

75 g naturbelassene Pekannusskerne in Stücken

235 ml Hafermilch (oder eine Milchsorte nach Wahl)

Ca. 500 g mittelgroße Blumenkohlröschen

1 große Knoblauchzehe

450 g Linguine

Schale und Saft von 1 Zitrone

1 TL grobes Natursalz

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

30 g frisch geriebener Parmesankäse oder veganer Parmesan – nach Geschmack mehr zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Die Pekannüsse in einen Mixer geben und mit der Hafermilch bedecken. Einweichen lassen, zunächst noch nicht mixen.
2. Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl und Knoblauch hineingeben und 5–6 Minuten so weich kochen, dass ein Messer leicht durchgeht. Beides mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer geben.
3. Das Wasser erneut aufkochen und die Linguine hineingeben. Nach Packungsanweisung al dente kochen.
4. Während die Nudeln kochen, Zitronenschale und -saft sowie Salz und Pfeffer in den Mixer geben und alles glatrühren.
5. Wenn die Linguine fertig sind, 120 ml Nudelwasser ausschöpfen und beiseitestellen. Die Linguine abgießen und sofort zurück in den Topf geben. Die Pekannuss-Blumenkohlsauce, den Parmesan und so viel Nudelwasser hinzugeben, dass die Pasta schön cremig ist.
6. Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	
500 kcal	14 g	2,5 g	
Natrium	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß
550 mg	77 g	6 g	17 g

ES GIBT EINEN NEUEN STAR UNTER DEN NÜSSEN

Die amerikanische Pekannuss schmeckt nicht nur besonders nussig und ist wahnsinnig knackig – sie passt auch perfekt zu süßen und herzhaften Gerichten. Außerdem bewahrt sie als einzige Nuss beim Einfrieren Geschmack und Konsistenz und lässt sich so besonders lange lagern. Ersetzt sie Mehl in Gebäck, wird das Ergebnis noch saftiger. Und karamellisiert macht sie jeden Salat zum Highlight. Neugierig geworden? Rezepte, Pekannuss-Hacks und viel Wissenswertes zur amerikanischen Supernuss gibt es auf www.pekanpioniere.de.



THE DAY AFTER **CHRISTMAS**



FRISCHES FUTTER NACH DEN FEIERTAGEN

Wer kennt ihn nicht: diesen einmalig komatösen Zustand zwischen den Jahren, zwischen Plätzchen und Braten ... Um nach all der Besinnlichkeit nicht die kulinarische Besinnung zu verlieren, kommt jetzt Frisches auf die Teller. Dazu servieren wir wohltuende Achtsamkeitstipps



EASY-BETEN-SUPPE

MIT PUMPER-NICKEL-KNUSPER

So ein knalliges Süppchen bringt frischen Wind auf den Tisch: Gemüse schnippeln, in Brühe und Hafersahne garen, pürieren – fertig! Und geröstetes Krümelbrot als Einlage ist eine feine Feste-, äh, Resteverwertung



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 240 kcal · E 5 g · F 14 g · KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen

500 g Rote Bete

1 Zwiebel

½ Knollensellerie

(ca. 300 g)

3 EL Olivenöl

ca. 1 l Gemüsebrühe

200 ml Hafer-Cuisine

2 Scheiben Pumpernickel

Salz

2 Stiele Dill

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Rote Bete, Zwiebel und Knollensellerie schälen. Alles grob würfeln.

2 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Rote Bete, Zwiebel, Sellerie und Hälfte Knoblauch darin andünsten. Mit etwa 1 l Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

3 Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei ca. 150 ml Hafer-Cuisine und eventuell noch etwas Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen, warm halten.

4 Pumpernickel zerkrümeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Knoblauch und Pumpernickel darin unter Wenden knusprig braten. Mit Salz würzen. Dill waschen, Spitzen kleiner zupfen.

5 Suppe in tiefe Teller oder Tassen füllen, je 1 EL Hafer-Cuisine hineingeben. Mit dem Pumpernickel-Crunch und den Dillspitzen bestreut servieren.

Achtsamkeitstipp

Nr. 1

**365 NEUE
CHANCEN.
PLANE SIE
SORGSAM!**

Vorsatz fürs neue Jahr: sich keine Vorsätze aufzuhalsen, die man eh nicht einhalten kann... Das frustriert nur. Stattdessen lieber aufschreiben, was man sich vom neuen Jahr erhofft: eine schöne Reise zu machen, sich mehr Zeit für sich zu nehmen, ausgeglichener zu sein... So eine Liste zu erstellen ist nicht nur ein spannender Zeitvertreib nach den hektischen Feiertagen, sondern hilft auch zu erkennen, was man wirklich möchte.



vegan

Rote Beten färben ab!
Daher beim Ver-
arbeiten evtl. Einmal-
handschuhe tragen

Kennen Sie schon den Spritzer
Limette zur Quesadilla? Ihre Säure
pusht herrlich das Kürbisaroma



OFEN-QUESADILLA

MIT KÜRBIS & TOMATENSALSA

Der Quesadilla-Auflauf lockt dich gewiss von der Couch: Das Nacheinander-Gebräte der Tortillas fällt nämlich aus. Stattdessen landen sie mit einer Füllung aus Kürbis, Mais und Cheddar in der Röhre



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 420 kcal · E 14 g · F 17 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Butternutkürbis

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Chiliflocken,

Zucker

3 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel

500 g Tomaten

4 Stiele Koriander

2 EL Limettensaft

4 Weizen-Tortillas

1 Dose (212 ml) Mais

80 g geriebener Cheddar

evtl. Limettenspalten

zum Anrichten

Backpapier

1 Für die Füllung Kürbis schälen, Kerne und faseriges Inneres entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Beides mit ½ TL Salz, etwas Pfeffer, ½ TL Chili und 2 EL Öl in einer ofenfesten Form mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten weich garen.

2 Inzwischen für die Salsa Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, klein schneiden. Koriander waschen, kleiner zupfen, mit Zwiebel, Tomaten, Limettensaft, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen.

3 Kürbis herausnehmen. Ofentemperatur reduzieren (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C). Tortillas aufeinander auf ein Backblech stapeln und ca. 2 Minuten im Ofen erwärmen. Kürbis mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mais abgießen, mit Cheddar unter den Kürbis rühren.

4 Vorgewärmte Tortillas jeweils zur Hälfte mit dem Kürbis-Stampf bestreichen und zusammenklappen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Mit der Salsa und eventuell Limette anrichten.

Achtsamkeitstipp

Nr. 2

ZEIT FÜR SELBST-FÜRSORGE

Nach dem ganzen Family-Futterkrams tut vor allem eins gut: Ruhe. Bei Kerzenschein im Schaumbad abtauchen, beim Waldspaziergang einmal kräftig durchatmen oder sich bei einer Massage im Spa den Stress wegkneten lassen – all das sind gute Ideen, um abzuschalten. Auch wohltuend: Das Smartphone einfach mal einen ganzen Tag lang beiseitelegen und das Telefon bimmeln lassen. Wichtig ist heute nur der Kontakt zu dir selbst.



KOHL-CURRY MIT PIKANTER TOMATEN- KOKOS-SOSSE

Dieses leicht scharfe Curry macht den Kohl nicht fett: In Kokosmilch und stückigen Tomaten köcheln Kartoffeln, Linsen und zweierlei Kohl – das spart Zeit für den Abwasch, die du zum Chillen nutzen kannst

 ca. 50 Minuten  einfach  Portion ca. 260 kcal · E 12 g · F 9 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Grün- oder
Palmkohl (ca. 250 g)
400 g kleine Kartoffeln
1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe
2 EL Kokosöl
1 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
1 Dose (425 ml)
stückige Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
400 g Blumenkohl ■ 2 Eier
1 Packung verzehrfertige
Linsen (180 g)
2 EL Sojasoße ■ Salz
evtl. Schwarzkümmel und
Kresse zum Bestreuen

1 Kohl waschen, Blätter von den dicken Rippen zupfen. Kartoffeln nach Belieben schälen, gründlich waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Kohlblätter darin bei starker Hitze knusprig braten, herausnehmen. Zwiebel und Knob-

lauch im Bratfett glasig dünsten. Currypaste einrühren und ca. 3 Minuten mitrösten. Kokosmilch angießen. Kartoffeln, Dosentomaten und Brühe zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Blumenkohl waschen, in Röschen vom Strunk schneiden und zum Curry geben. Ca. 10 Minuten weiterköcheln.

4 Eier in kochendem Wasser in ca. 7 Minuten wachweich kochen, kalt abschrecken. Linsen und Kohlblätter unter das Curry rühren und mit erwärmen. Mit Sojasoße und Salz abschmecken.

5 Eier pellen, halbieren und mit dem Curry anrichten. Nach Belieben mit Schwarzkümmel und Kresse bestreuen.

Achtsamkeitstipp

Nr. 3 PODCAST AN, GEDANKEN AUS

SHARE AND GROW Mit einem Masterabschluss in Positiver Psychologie und einer Menge Coaching-erfahrung im Gepäck ist Muriel Böttger bestens gerüstet, um mehr Achtsamkeit unter die Leute zu bringen. Gespickt mit Handlungsimpulsen, Übungen und Anekdoten ist dieser Podcast genau das Richtige für alle Psychologie-Interessierten, die ihr Leben mehr im Hier und Jetzt verbringen möchten.

HEILIGER BIMBAM ist der Podcast über den Sinn und Unsinn des Lebens. Aber: Deep Stuff ohne Eso-Blabla. Die Freundinnen Rebecca und Elisabeth sprechen über

Spiritualität zwischen Hype und Heilmittel, die ewige Suche nach dem Glück und die Frage, ob man auf dem Weg zur Erleuchtung eine Flasche Wein oder doch lieber einen Rosenquarz dabei haben sollte. Kritisch, lustig und mit Herz.

A MINDFUL MESS Ist dein Alltag auch ein achtsames Durcheinander? Dann ist der Podcast A Mindful Mess der Wiener Bloggerin Maddie genau das Richtige für dich. Dort spricht sie authentisch und inspirierend über Achtsamkeit im modernen Alltag, aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und hat dabei immer das Thema Nachhaltigkeit im Blick.



Veggie

Ciao bello! Palmkohl ist der italienische Bruder unseres Grünkohls und sehr ähnlich in der Zubereitung





GEFÜLLTE PAPRIKA

MIT HACK UND OLIVEN

Die Füllung hat sich frisch gemacht: Kichererbsen, Oliven, Hack und Tomaten entführen gedanklich in orientalische Sphären. Quasi ein Kurzurlaub für die Sinne nach Tagen der deftigen Weihnachtsküche ...



ca. 1 ¼ Stunden



einfach



Portion ca. 360 kcal · E 22 g · F 20 g · KH 17 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

1 Dose (285 ml) Kichererbsen

2 EL Öl

80 g grüne Oliven
(ohne Stein)

300 g Rinderhack

2 Dosen (à 425 ml)
stückige Tomaten

Salz, Pfeffer, gemahlener
Kreuzkümmel, Zucker

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

2 EL Balsamico-Essig

4 große Spitzpaprika
(à ca. 130 g)

evtl. Brunnenkresse
zum Servieren

1 Für die Füllung Zwiebel schälen und fein würfeln. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kichererbsen darin ca. 3 Minuten braten.

2 Oliven hacken. Mit Hack, Kichererbsen-Mix, etwa 200 g stückigen Tomaten, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und 2 Msp. Kreuzkümmel mischen.

3 Für die Soße Knoblauch schälen, fein hacken. Mit restlichen Tomaten, Tomatenmark, 100 ml Wasser, Essig, ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Form verrühren.

4 Paprikaschoten waschen. Die Schoten T-förmig einschneiden und entkernen. Mit der Hackmasse füllen. Schoten in die Tomatensoße setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten zugedeckt garen. Dann offen ca. 15 Minuten weitergaren.

5 Nach Belieben Brunnenkresse waschen, trocken schleudern und zum Servieren über die Paprika streuen.

Achtsamkeitstipp

Nr. 4 ACHTSAM DIE FREIE ZEIT VER- TREIBEN

Nach all der Hektik der letzten Tage kommt plötzlich Langeweile auf? Statt schon wieder den Fernseher einzuschalten, lieber mal die alten Fotoalben vom Dachboden holen. So eine Reise in die Vergangenheit kann das Hier und Jetzt ganz schön gemütlich machen. Und danach kramen wir dann die dicken Schinken aus dem Regal: Bildbände, die gefühlt nur einmal durchgeblättert wurden, und Coffee Table Books, die viel mehr können als nur schön auszusehen, sind nämlich eine tolle Inspirationsquelle.



Leckerbissen

VORSÄTZE FÜR 2022? DA MÜSSEN WIR EINE NACHT DRÜBER FEIERN...
HIER KOMMEN DIE PARTY-KNALLER DER LECKER-REDAKTION

Da geht noch mehr Konfetti

Die bunten Fondant-Streusel sorgen für Party-Pep auf Muffins, Cake-Pops oder Silvester-Krapfen. Von CakeDarlings für 8,69 €*/25 g über etsy.com



Good Vibes zum Knuspern

Die veganen Schoko-Kekse aus fairem Kakao sorgen für echte Glücksgefühle. Einfach aufbrechen, wegnaschen und sich über die süße Botschaft freuen. Für 4,99 €*/10 Stück über koawach.de



Wir lassen's krachen!

Einen Drink, ma chérie?

Empfehlung der Hausbar: ein fruchtig-süßer Manhattan mit Maraschino-Kirschen (wird „Maraskino“ ausgesprochen) – aber bitte gerührt, nicht geschüttelt. 400-g-Glas für 13,50 €* über thebrandbuilder-shop.de



Ich wär so gern ein Millionär ...

Linsen sollen zumindest laut Volksmund stets für einen gut gefüllten Geldbeutel sorgen. Da greifen wir doch gleich zweimal zu! 2,78 €*/142 g über de.iherb.com

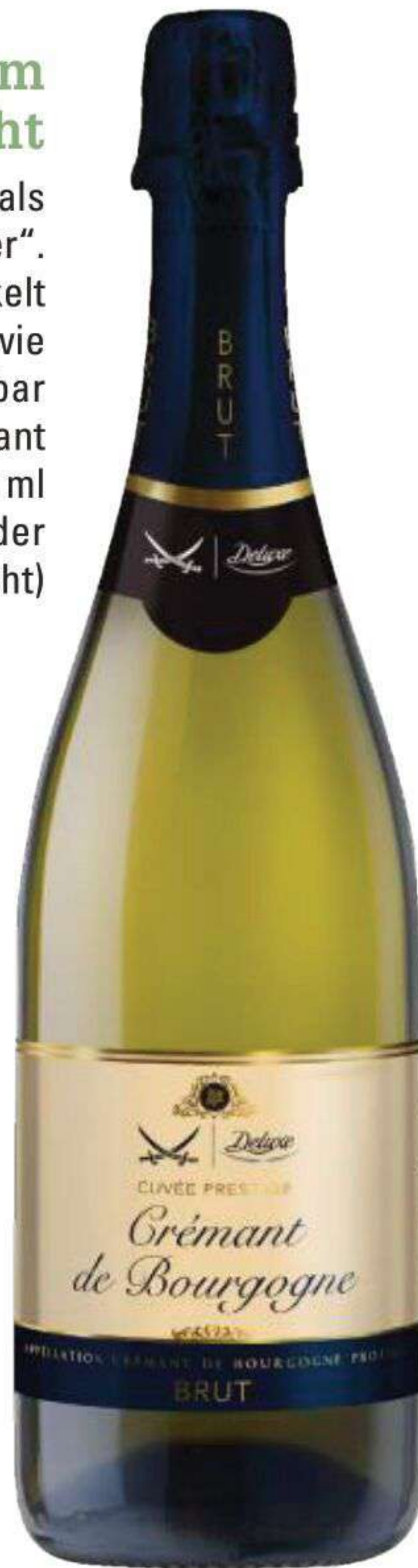


Statement-Serviette

Jaaa okay, Gin-Wortspiele kennt jeder schon. Aber wir lieben ihn eben – und deswegen finden wir auch die hübschen Servietten (16,5 x 16,5 cm) einfach gin-ial! 20-Stück-Packung für 3,75 €* über servietten-wimmel.de

Santé um Mitternacht

Crémant gilt auch als „kleiner Champagner“. Wir finden: Er prickelt genauso schön wie der große. Sansibar „Deluxe Crémant Brut“ für 6,99 €/750 ml bei Lidl (solange der Vorrat reicht)

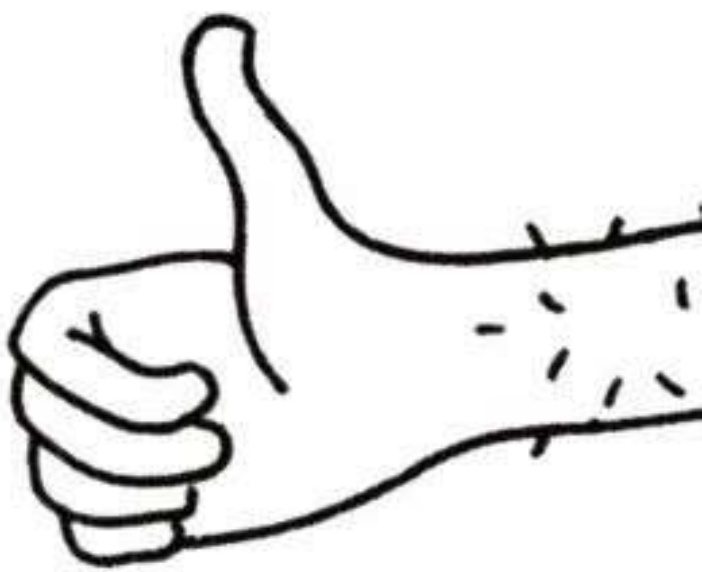


Onion-nomnom

Sharing ist ja bekanntlich Caring. Das fällt uns bei diesen knusprigen Kringeln aber zugegebenermaßen ganz schön schwer. „Crispy Onion Rings“ von McCain; 350 g für ca. 2,80 € im Supermarkt

Partytauglich

Wenn das Leben Ihnen Zitronen gibt, dann schmeißen Sie eine Fete! Die sonnigen Früchte sorgen dank 10 LED-Glühbirnen für gute Laune und stimmungsvolles Ambiente. Lichterkette „Zitrone“ für 9,99 €* über depot-online.de



Gut gemerkt

„Sag mal, wo ist denn schon wieder mein Glas?“ Mit den bunten Markern von InnoBeta behalten Gast und Gastgeber den Überblick. Am Ende des Abends lässt sich die Tinte ganz easy abspülen. 8 Stifte/14,99 €; amazon.de



POP-Star-Duo „Sweet & Salty“

Salzig: 2 Rosmarinzweige in 2 EL Öl anschwitzen. 100 g Popcorn-Mais zugeben. Zugedeckt poppen lassen, dabei öfter am Topf rütteln. Wenn Ruhe einkehrt, Topf vom Herd ziehen. Rosmarin entfernen. 60 g Butter schmelzen. Mit ca. 1 EL gehacktem Rosmarin und 2 TL Salz zum Popcorn geben, mischen.

Süß: 100 g Mais in 2 EL Öl poppen lassen. Mit 2 EL Puderzucker mixen. Mit 4 EL Karamellsoße beträufeln.



* Zzgl. Versandkosten

Perfektes Grillwetter!

VORM FENSTER TOBT NASSKALTES DEZEMBERWETTER? WIR LASSEN GANZJAHRES-GRILLMEISTER TROTZDEM NICHT IM REGEN STEHEN: DIESE OBERLECKEREN OFENGRILL-REZEPTE VERSPRECHEN HEITERE AUSSICHTEN

(WER SICH RAUSTRAUT, KANN AUCH DEN OUTDOOR-BBQ ANHEIZEN ...)



Zitronengras-Hackspieße

AN ANANAS-GURKEN-SALAT

Bei Regenwetter drehen wir den Spieß buchstäblich um: Die exotischen Puten-Buletten werden um Zitronengras geformt und beamen uns geschmacklich nach Südostasien

 ca. 50 Minuten  einfach  Portion ca. 290 kcal · E 33 g · F 10 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

1 Brötchen (vom Vortag)
500 g Putenfilet ■ Salz
3 TL Sambal Bajak (scharfe indonesische Würzpaste)
2 EL Sojasoße
6 Stangen Zitronengras
2–4 EL Erdnussöl
1 Bio-Salatgurke
300 g Ananasfruchtfleisch
1 Schalotte
2 Stiele Minze
Saft von ½ Limette
evtl. Alufolie

1 Die Brötchen in Wasser einweichen. Putenfleisch klein schneiden. Portionsweise mit ausgedrücktem Brötchen, ½ TL Salz, Sambal Bajak und Sojasoße im Mixer (Intervall-Funktion) zerkleinern. Das Zitronengras waschen, auf ca. 10 cm Länge kürzen, längs halbieren. Je 2–3 EL der Putenmasse als längliche Frikadelle um 1 halbierte Zitronengrasstange formen.

2 Backofengrill einschalten (ca. 230 °C). Ein Backofenrost auf ein Blech legen. Spieße und Zitronengras mit Öl bepin-

seln, auf den Rost legen. Nach Belieben Zitronengras mit Alufolie abdecken. Spieße auf der ersten Schiene von oben* ca. 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

3 Inzwischen Gurke waschen und mit Ananas klein würfeln. Die Schalotte schälen und längs in Streifen schneiden. Die Minzblätter waschen. Alles mit Limettensaft sowie etwas Salz mischen und zu den Spießen reichen.



Plan B(BQ)

DEN OUTDOOR-GRILL vorheizen (idealerweise auf ca. 160 °C). Geölte Spieße auf den Rost legen und zugedeckt bei indirekter Hitze etwa 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

IN DER GRILLPFANNE geölte Spieße bei mittlerer Hitze rundherum 10–12 Minuten braten, dabei etwa alle 3 Minuten ein Stückchen weiterdrehen. Im Ofen warm halten, bis alle Spieße fertig sind. **Extra:** Bratsatz mit 200 ml Kokosmilch und 100 ml Brühe ablöschen. Mit Sojasoße und Limettensaft abschmecken.



* DIE SPIESSE
SOLLTEN 5-8 CM
ABSTAND ZU
DEN HEIZSPIRALEN
IM OFEN HABEN.
GRUNDSÄTZLICH
BEIM OFEN-GRILLEN:
SPIESSE IMMER
IM AUGE BEHALTEN



FÜR SEHR FESTE ZUTATEN WIE
ETWA RADIESCHEN BESSER ZU EDELSTAHL-
SPIESSEN GREIFEN (DIE SIND
AUSSERDEM AUCH WIEDERVERWENDBAR)

Veggie

Halloumi-Radieschen-Sticks

MIT APFELDOPPEL

Donnerwetter, sind die gut! Granatapfelkerne sorgen für fruchtige, Apfelscheibchen für fein-säuerliche Geschmacksexplosionen



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 360 kcal · E 18 g · F 29 g · KH 7 g

Zutaten für 2-4 Personen

250 g Halloumi (Grillkäse)

1 Bund Radieschen

4-5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)

Saft von ½ Zitrone

½ Granatapfel

2 Stiele Minze oder Petersilie

ca. 8 Grillspieße

1 Käse in fingerdicke Stücke schneiden. Radieschen waschen, das Grün kürzen. Im Wechsel mit Käse auf Grillspieße stecken. Rundherum mit 2-3 EL Öl bepinseln, leicht salzen und pfeffern.

2 Backofengrill einschalten (ca. 220 °C). Ein Ofenrost auf ein Blech setzen. Spieße darauflegen. Spieße auf der ersten Schiene von oben 8-10 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

3 Inzwischen Apfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Öl mischen. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Kräuter waschen, Blätter in Streifen schneiden. Mit Granatapfelkernen unter die Apfelscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Käsespießen reichen.



Plan B(BQ)

DEN OUTDOOR-GRILL vorheizen (idealerweise auf ca. 170 °C). Geölte Spieße auf den Rost legen und bei direkter Hitze 8-10 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

IN DER GRILLPFANNE geölte Spieße rundherum ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei einmal wenden. **Extra:** Zum Schluss mit etwas abgeriebener Schale von ½ Bio-Zitrone bestreuen, salzen, pfeffern.



Hähnchen-Saté UND ERDNUSS-DIP

Asiatischer Monsun statt mitteleuropäisches Schmuddelwetter: Im Ofen grillen die mit Ingwer, Kurkuma, Thai-Basilikum, Limette und Sojasoße würzig marinierten Hähnchen-spieße, während auf dem Herd der creamy Erdnuss-Kokos-Dip köchelt. Yum-yum!

 ca. 1 Stunde  einfach  Portion ca. 300 kcal · E 37 g · F 14 g · KH 6 g

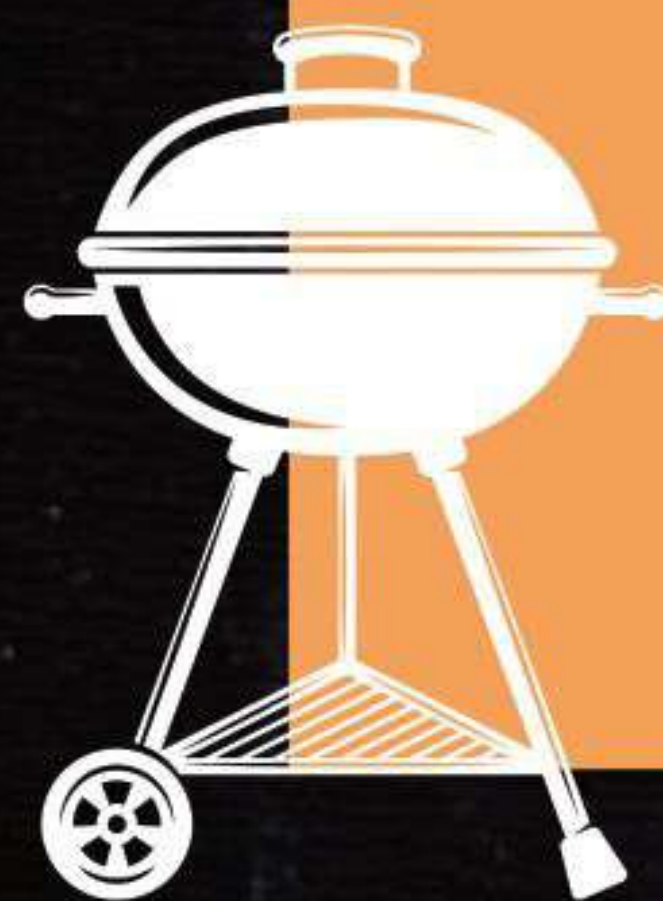
Zutaten für 4–6 Personen

1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer
2 Knoblauchzehen
gemahlene Kurkuma,
Salz, Pfeffer
3 EL Erdnussöl
3 EL Limettensaft
ca. 5 EL Sojasoße
2–3 Stiele Thai-Basilikum
800 g Hähnchenfilet
100 g Erdnusscreme (crunchy)
250 ml Kokosmilch
2 EL süße Chilisoße
evtl. gehackte Erdnüsse
zum Bestreuen
ca. 12 Grillspieße

1 Für die Marinade Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Mit 1 TL Kurkuma, 2 EL Öl, 2 EL Limettensaft und 2 EL Sojasoße mischen. Fleisch trocken tupfen, quer in dünne Scheiben schneiden und mit der Marinade mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Hälfte Blätter zufügen. Fleisch ca. 30 Minuten ziehen lassen

2 Inzwischen für den Dip Erdnusscreme, 3 EL Sojasoße, Kokosmilch und Chilisoße bei schwacher Hitze sämig köcheln.

3 Mariniertes Fleisch auf Spieße ziehen, dabei die Scheiben zusammenklappen. Ein Backofenrost ölen und auf ein Backblech setzen. Spieße darauflegen. Den Ofengrill einschalten (ca. 230 °C). Spieße auf der ersten Schiene von oben 12–15 Minuten grillen, dabei 1- bis 2-mal wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnuss-Dip abschmecken und mit übrigen Kräutern anrichten. Nach Belieben mit Nüssen bestreuen.



Plan B(BQ)

DEN OUTDOOR-GRILL vorheizen (idealerweise auf ca. 160 °C). Spieße nochmals ölen und bei direkter Hitze ca. 8 Minuten angrillen, dabei nach etwa 4 Minuten wenden. Dann am Rand indirekt ca. 5 Minuten zugedeckt fertig garen.

DIE GRILLPFANNE mit 1–2 EL Öl erhitzen. Spieße etwas trocken tupfen und ca. 10 Minuten rundherum anbraten. Vom Herd nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.





BEI GRILLSPIESSEN MIT
FLACHEN KLINGEN BLEIBT DAS
GRILLGUT BEIM WENDEN
IN POSITION UND DREHT SICH
NICHT UNGEWOLLT MIT



Lauchzwiebel-Yakitori MIT TARE-SOSSE

Achtung, Beifallsstürme ziehen auf! Der crunchy Schweinebauch bekommt seinen süßwürzigen Glanz durchs Bepinseln beim Grillen



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 490 kcal · E 30 g · F 36 g · KH 12 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer

120 ml Mirin (Reiswein)

80 ml Sojasoße

1 EL flüssiger Honig

600 g Schweinebauch (ohne Knochen und Schwarte)

4 Lauchzwiebeln

ca. 1 EL Öl

2 TL Sesam

ca. 8 Grillspieße

KLATSCHNASS IST KLASSE:
WENN DIE HOLZSPIESSE EIN
HALBES STÜNDCHEN IN WASSER
LIEGEN, VERBRENNEN SIE
AUF DEM ROST NICHT SO LEICHT

1 Für die Tare-Soße Ingwer schälen und fein hacken. Mit Mirin, Sojasoße und Honig leicht dicklich einköcheln.

2 Fleisch in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, ebenso in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebelstücke und Fleisch abwechselnd auf die Spieße stecken. Rest Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

3 Backofenrost ölen und auf ein Backblech setzen. Backofengrill einschalten (ca. 230 °C). Spieße mit der Soße bepinseln und auf den Rost legen. Auf der ersten Schiene von oben ca. 10 Minuten grillen, dabei einmal wenden und erneut mit der Soße bepinseln. Zum Servieren Spieße mit Sesam und Zwiebelringen bestreuen. Rest Soße dazureichen.

Plan B(BQ)

DEN OUTDOOR-GRILL vorheizen (idealerweise auf ca. 180 °C). Grillrost ölen, mit Soße eingestrichene Spieße darauflegen und bei direkter Hitze ca. 8 Minuten grillen, dabei einmal wenden und erneut mit Soße bepinseln.

IN DER GRILLPFANNE 1 EL Öl erhitzen. Bepinselte Spieße darin 7–9 Minuten bei starker bis mittlerer Hitze braten, dabei einmal wenden und mit der Tare-Soße bestreichen.



KÖSTLICHE VIELFALT AUS ASIEN

Die chinesische Küche ist schnell, aromatisch – und experimentiert gerne, besonders mit Saucen

Der Zufall ist manches Mal genial. 1888 vergaß Restaurantbesitzer Lee Kum Sheung seine Austernsuppe auf dem Herd. Als er es bemerkte, war sie längst zu Sauce eingekocht. Und sie schmeckte herrlich. Heute gehört sie zu den Standards in der chinesischen Küche, neben Sojasauce, Hoisin-Sauce und Chili-Öl. Alle runden den Geschmack von Gemüse, Huhn oder Lachs sowie Nudeln und Reis harmonisch ab. Auch untereinander lassen sie sich gut kombinieren – für noch mehr Geschmacksvielfalt. Die steht in der chinesischen Küche übrigens in rund 30 Minuten auf dem Tisch, denn für die Gerichte werden nur eine normale Pfanne, ein paar frische Zutaten und gute Saucen gebraucht. Noch dazu sind sie meist fettarm und sorgen dank unterschiedlicher Garmethoden für Abwechslung: Mal wird gedämpft, langsam gekocht oder geschmort. Gut für die Vitamine und den Genuss.



DAS SAUCEN-GEHEIMNIS AUS CHINA

Mindestens drei Monate wird eine gute Sojasauce in der Sonne fermentiert, wie die Saucen von Lee Kum Kee. Die **helle Sojasauce** verleiht pikantes Soja-Aroma beim Würzen und Marinieren, während die **dunkle Sojasauce** Nudeln und Fleischartöpfe färbt. Die pikant-süße **Hoisin-Sauce** macht sich als Dressing für knusprige Ente oder im Wok gut, sollte als Konzentrat aber sparsam dosiert werden. Ähnlich ist es beim **Chili-Öl** mit Knoblauch, Gewürzen und feinsten Chilis. Es setzt Akzente bei Nudeln, Dim Sum und überall dort, wo Schärfe willkommen ist. Experimentieren lohnt sich. Auch mit der **Lee Kum Kee Panda Austernsauce**. Sie ist mit ihrem "Xian Wei"-Geschmack (umami) ein Allrounder und die Geheimzutat vieler chinesischer Spitzenköche. Alle Saucen von Lee Kum Kee gibt es in asiatischen Supermärkten sowie bei Rewe, Edeka, Metro oder Amazon.

Originalrezepte und Ideen für Fusions gibt es unter www.LKK.com



Lieb & teuer

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

(Aber nur
im Herzen)

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

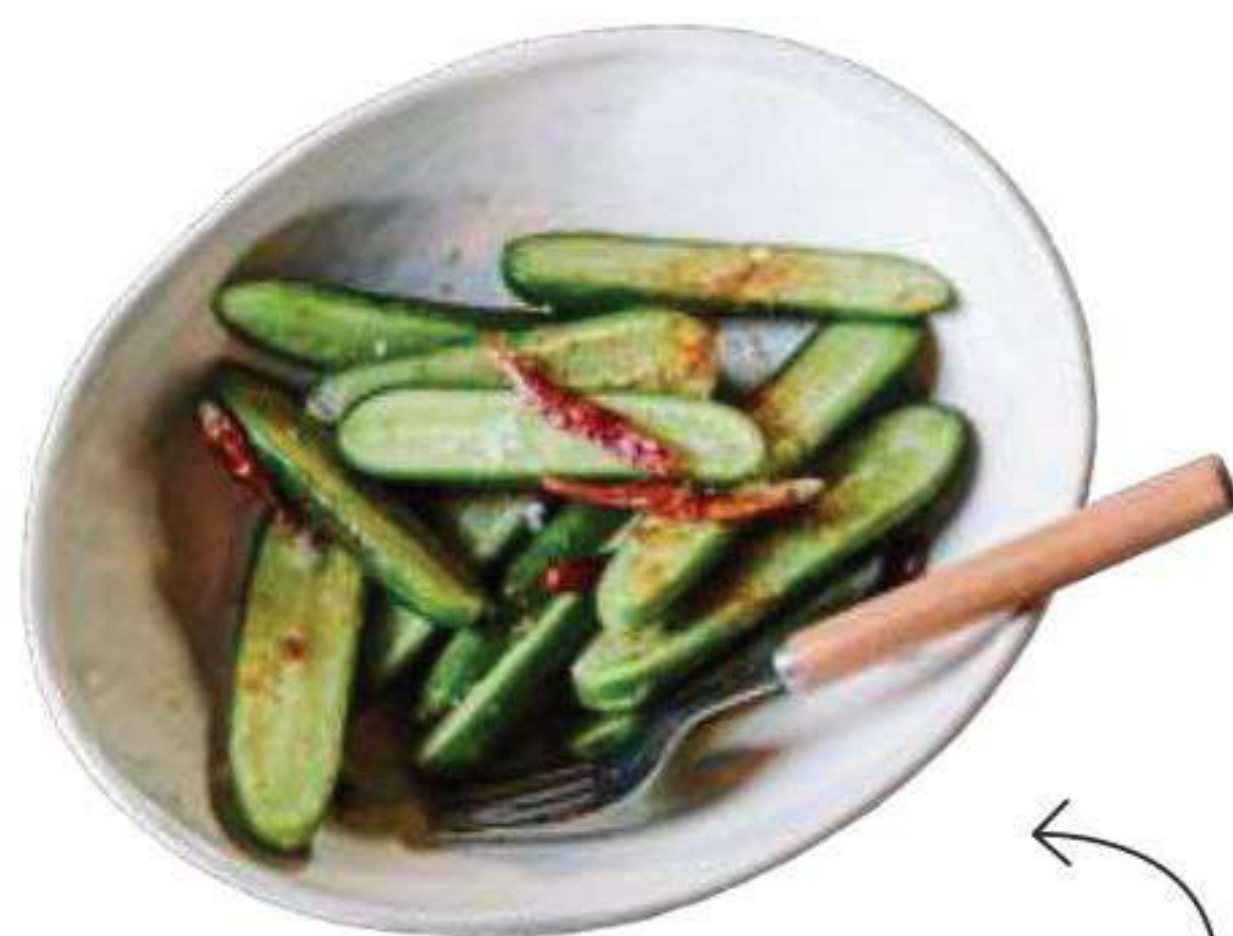
Hübscher Heißmacher

„Im Winter trinke ich oft nur heißes Wasser. Ich bilde mir ein, dass es mir guttut. Damit es nicht ganz so langweilig ist, wie es klingt, habe ich mir den hübschen **Plissé-Wasserkocher** von Alessi angeschafft.“
Für 72 €* über debijenkorf.de



Aber bitte mit Chili

„Kann man eigentlich zu viele **Snack-Gurken** essen? Ich hoffe nicht. Denn die kleinen Exemplare nasche ich weg wie nix – bevorzugt mit etwas Salz, Chili und einem Spritzer Zitrone.“



Sind knackiger
als ihre großen
Verwandten

Glückliche Fügung

„Vor ein paar Jahren hab ich mich mal vergriffen und **Dinkelmehl Type 630** statt Weizenmehl Type 405 eingekauft. Seitdem nehme ich nichts anderes mehr: Denn es ist genauso hell und man kann es eins zu eins austauschen, aber es ist gesünder.“
Etwa von **Alnatura** für 2,29 €/kg.



Oder als Saft? Einfach mit einer Zitruspresse bearbeiten

Da fehlt noch was Rotes ...

„Ich hübsche beim Kochen viele Gerichte mit frischen **Granatapfelkernen** auf. Egal ob heiß oder kalt, süß oder salzig, die leuchtend roten Kerne passen immer. Das Beste: Sie stecken voller Antioxidantien, die mein Immunsystem stärken.“



Cremiger Aroma-Booster

„Den **Bio-Paprika-Brot-aufstrich** schmiere ich mir nicht nur auf die Stulle, sondern verfeinere damit auch Quark oder Frischkäsedips, Currys und Kartoffelgulasch.“ Von **Deli Reform** für ca. 2,30 €/150 g.

Süße Familien-Tradition

„Meine Oma hat diesen **Teller der Manufaktur Schumann** geliebt! Jedes Jahr im Advent stellte sie ihn auf den Wohnzimmertisch und füllte ihn mit Plätzchen. Nun führe ich die Tradition fort, mit Rezepten aus unserem Familienbackbuch.“



Die musste ich haben!

„Fast zwei Jahre war ich mühlenlos und habe Pfeffer immer frisch gemörsert – was schön, aber auch nervig ist. Bei Freunden habe ich die **Mühle aus Akazienholz** mit Keramik-Mahlwerk gesehen und war schockverliebt.“
Für 14,99 €* über ikea.com



* Zzgl. Versandkosten

DER ORT, AN DEM DU LIEBLINGS PRODUKTE ZU DEINEM LIEBLINGSFEST FINDEST.

bis zu
150
Lieblings-
produkte

**EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.**

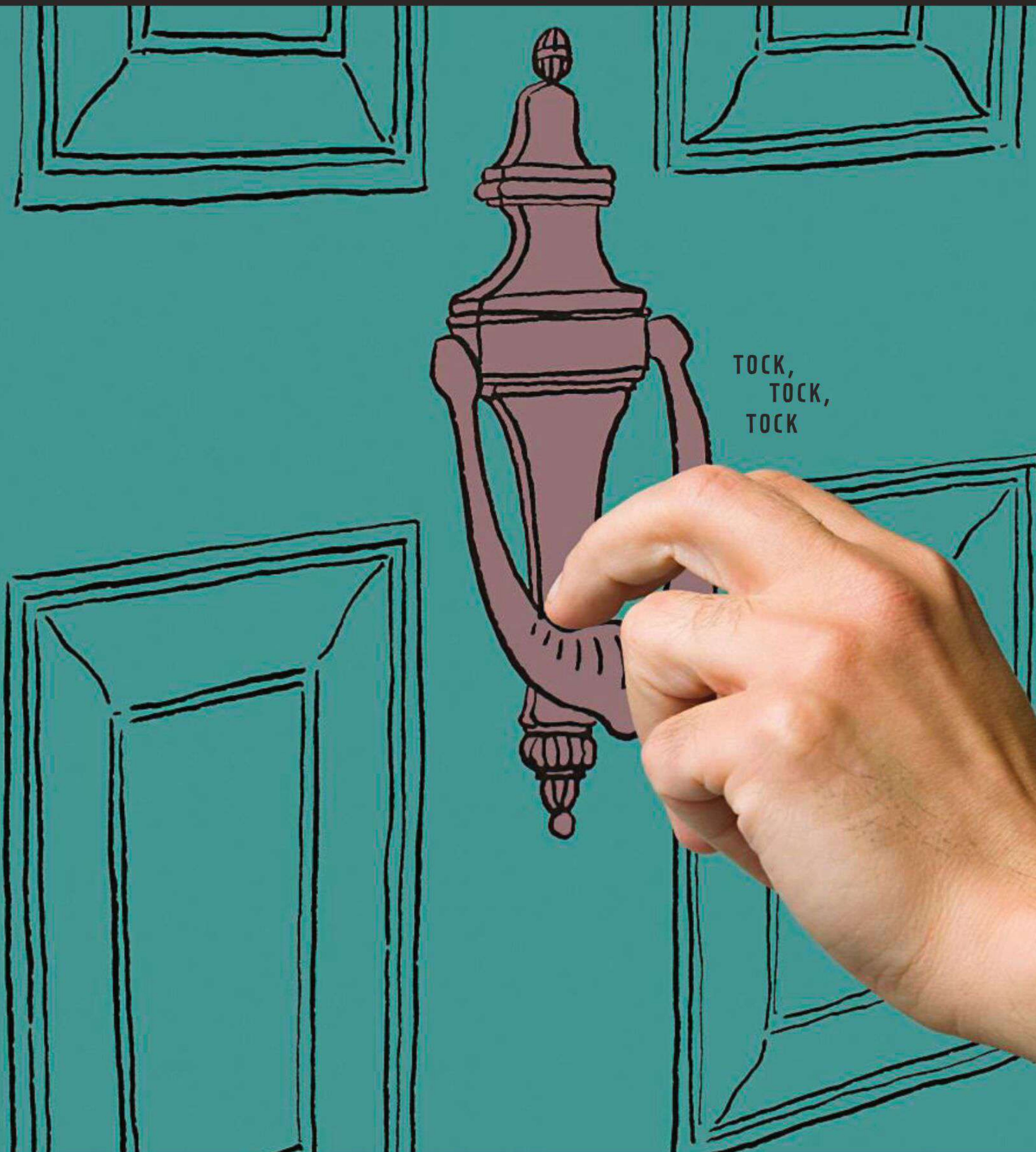


Unsere
Exklusivmarke
für Genuss-
momente

netto-online.de/weihnachten

Netto

Marken-Discount



ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

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

Last-minute-
XMAS-
MENÜ

VORSPEISE

Frische Miesmuscheln
„Nordsee trifft Mittelmeer“

HAUPTGANG

Brasserie-Steaks
„Café de Paris“

DESSERT

Himbeer-Mango-Duett
mit Baiser-Haube

ZEITPLAN

Am Vorabend

Vorspeise: Aioli zubereiten.
Hauptgang: Kartoffeln kochen.
Dessert: Eis und Früchte
in Gläser schichten.

Ca. 1½ Stunden vorher

Vorspeise: Muscheln waschen.
Hauptgang: Marinade vorbereiten
und auf die Kartoffeln geben.

Ca. 20 Minuten vorher

Vorspeise: Den Sud für die
Muscheln ansetzen.

Es klingelt

Yippie, die Gäste kommen!
Zeit, den Ofen vorzuheizen und
einen ersten Drink zu servieren.

Alle da?

Dann kommen die Muscheln
in den Kochtopf und kurz danach
ganz frisch auf die Teller ...

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Die Kartoffeln
knusprig backen. Steaks braten.

Nach dem Hauptgang

...gibt's das leckere Dessert:
Dazu die Gläschen aus dem
Gefrierschrank nehmen. Eischnee
aufschlagen und abflämmen.



AROMA AUFS BROT?

*Knoblauchzehe
halbieren und mit der
Schnittfläche übers
geröstete Brot
streichen.*

Frische Miesmuscheln

„NORDSEE TRIFFT MITTELMEER“

Augen zu und einmal kurz schnuppern: Das duftet nach salziger Brise, Watt – und französischem Bistro. Eine extrem leckere Mischung, die im Teller dekorativ und nach viel Arbeit aussieht, aber fast gar keine macht ...



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 370 kcal · E 12 g · F 32 g · KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen

 $\frac{1}{4}$ TL Safranfäden

100 g Mayonnaise

Salz, Pfeffer

2 kg Miesmuscheln

2 Schalotten

30 g Butter

330 ml Cidre brut

5 EL Crème légère

Estragon zum Garnieren

1 Für die Aioli 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. Mit Safranfäden in eine Schüssel geben, mit 1 TL kochendem Wasser überbrühen und ca. 1 Minute quellen lassen. Mayonnaise einrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt kalt stellen.

2 Muscheln unter fließend kaltem Wasser gründlich abbürsten, dabei beschädigte Muscheln aussortieren. Evtl. den Bart mit einem Messer abziehen. Offene Muscheln auf die Tischplatte klopfen. Schließen sie sich nicht, besser wegwerfen. Vorbereitete Muscheln eventuell noch mal kalt stellen.

3 Schalotten und die restlichen Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und ca. 5 Minuten in Butter anschwitzen. Cidre angießen und aufkochen.




4 Muscheln in den Sud geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, dabei den Topf öfter rütteln. Beim Abgießen durch ein feines Sieb den Sud auffangen. Muscheln, die nach dem Garen geschlossen sind, wegwerfen.

5 Sud aufkochen, Crème légère einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln mit Soße, Aioli und Estragon servieren. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Brasserie-Steaks

„CAFÉ DE PARIS“

Die Kartoffelbeilage hat einen Tusch verdient, so aromatisch ist sie. Das Geheimnis ist die Marinade, die im Handumdrehen angerührt ist – den Rest erledigt der Ofen. Und weil auch das Fleisch nur kurz gebraten wird, bleibt mehr Zeit für die Gäste

ca. 45 Minuten   einfach  Portion ca. 520 kcal · E 37 g · F 23 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen

1 kg kleine Kartoffeln

6 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

8 Sardellenfilets (in Öl)

1 TL + 4 EL mittel-scharfer Senf

Curry, Salz, Pfeffer

8 Stiele Thymian

4 Minutensteaks

vom Rind (à 150 g)

2 EL Butterschmalz

80 g Kapernäpfel (Glas)

grober Pfeffer zum Bestreuen

1 Kartoffeln gründlich waschen, in Wasser ca. 15 Minuten vorkochen und abgießen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Sardellen, 1 TL Senf und 1 TL Curry in einer Schüssel vermischen. Kartoffeln auf ein Backblech verteilen. Marinade mit den Kartoffeln mischen und diese dabei leicht andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 240 °C/ Umluft: 220 °C) 10–15 Minuten knusprig backen.

3 Inzwischen Thymian waschen und trocken schütteln. Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Schmalz

in einer Pfanne erhitzen, 2 Steaks darin ca. 1 Minute pro Seite braten. Rest Steaks ebenso braten. Thymian kurz im heißen Bratfett schwenken.

4 Die Steaks mit Bratensaft, Kartoffeln, Kapernäpfeln und Thymian anrichten. Mit etwas grobem Pfeffer bestreuen. Rest Senf dazureichen. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

SPÄTBURGUNDER TROCKEN, 2019, SONNENBERG, AHR

Der macht eine echt gute Figur neben Rind und knoblauchwürzigen Kartoffeln: vom Holz geküsst, aber nicht erschlagen. Beerig, rund im Geschmack und mit wuchtiger Wärme. Flasche (0,75 l) für 8,50 €* über wirwinzer.de

Der
Wein zum
HAUPT-
GANG



* Zzgl. Versandkosten



Statt Kapernäpfel
schmecken auch
Oliven. Am besten
grüne mit Stein

**KEIN FLAMBIER-
BRENNER ZUR HAND?**



*Den Backofengrill
vorheizen und die
vier Gläschen für ca.
1–2 Minuten unter
den Grill stellen.*




Himbeer-Mango-Duett

MIT BAISER-HAUBE

Pimp my Ice: In die Eiscreme rühren wir fix die saftigen Früchte und toppen das Ganze mit Baiser. Völlig simpel – aber unglaublich lecker!

 ca. 30 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit  einfach

 Portion ca. 450 kcal · E 5 g · F 28 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

500 ml Speiseeis (z. B. Vanille oder Joghurt)

2 Mangos

100 g Himbeeren

2 frische Eiweiß

1 Prise Salz

80 g Zucker

- 1 Eis aus dem Gefrierschrank nehmen und etwas antauen lassen. Mangos schälen. Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in Stücke schneiden und grob pürieren. Himbeeren verlesen und zerdrücken.
- 2 Eis und Obst abwechselnd in 4 Gläser (à 200 ml; evtl. offenfest; s. Tipp links) schichten. Masse etwa 0,5 cm unter dem Rand glatt streichen. Gläschen mind. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.
- 3 Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. So lange schlagen, bis die Masse dick und glänzend ist (sie sollte sich mit einem Messer zerteilen lassen wie weiche Butter).
- 4 Gläser aus dem Gefrierfach nehmen. Eischnee gleichmäßig darauf verteilen und mit einem Küchen-Flambierbrenner goldbraun abflämmen.



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, Lisa Opitz,
 Nadine Salchow, Tjitske Schrieke

Gestaltung: Constantin Elze,
 Insa Krebs, Silke Möller

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr.), Luise Gand
 (Text, fr.), Maren Jahnke (Food, fr.), Manu
 Schmickler (Food, fr.), Iris Soltan (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Geraldine Pavone

Producer: Melanie Schmitt

Fotografie: Andrea Girard,
 Katja Münch, Nadine Wolf

Foodstyling: Andy Braumann,
 Anne Frier, Marco Micliuc,
 Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky,
 Judith Garbas, Julia Jensen,
 Sandy Grazia Kosak

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 12 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



Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR VORSORGLICH EIN KLEINES HILFSMITTELCHEN.
ETWA WENN AUF DER WEIHNACHTSFEIER AUSGELASSEN GEFEIERT WURDE

BELEBENDER BETTHUPFERL-SHOT

Nach der Fotobox-Session gab es noch einen Absacker zu viel? Dann zu Hause vor dem Schlafengehen

150 ml Tomatensaft  mit dem **Saft von ½ Zitrone**  etwas **Salz, Pfeffer**  und **1 TL flüssigem Honig** 

verrühren und trinken. Wer mag, knabbert dazu noch ein

großes Stück leicht gesalzene **Salatgurke** . So wird

schon mal der eigene Flüssigkeitsspeicher inklusive Vitaminen

und Mineralstoffen wieder etwas aufgefüllt, damit der

Kater am nächsten Morgen etwas erträglicher ausfällt.

Aber jetzt erst mal gute Nacht und süße Träume ...



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



Spicy Ramen zum Einheizen

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal • E 20 g • F 12 g • KH 60 g

Zutaten für 4 Personen

1 Möhre ■ $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
 200 g Shiitake-Pilze
 250 g Seiden-Tofu
 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer
 1 l Gemüsebrühe
 1 Packung (270 g) Ramen-Nudeln ■ 1 EL Öl ■ 1 kleine rote Chilischote ■ 6 EL Weißweinessig ■ 4 Eier
Petersilie zum Bestreuen

kochen. Nudeln zugeben und ca. 4 Minuten mitgaren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin ca. 2 Minuten anbraten. Chili waschen und in Ringe schneiden.

3 750 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben. Eier nacheinander in eine Tasse aufschlagen, in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Nudeln, Pilze und Chili in Schüsseln anrichten. Tofu und Gemüse dazugeben, Brühe zugießen. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und je 1 Ei mit in jede Schüssel geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

1 Möhre und Sellerie schälen, in feine Streifen schneiden. Pilze putzen. Tofu in Würfel schneiden. Ingwer schälen und hacken.

2 Brühe, Möhre, Sellerie, Tofu und Ingwer in einem großen Topf auf-

VEGGIE



Heißes Ofen-Duo: Grünkohl-Wurst-Blech

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 570 kcal • E 34 g • F 30 g • KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln
 2 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer, Zucker ■ 400 g Grünkohl
 4 Mettenden (à ca. 100 g)
 1 grüne Chilischote
 250 g Speisequark (40 % Fett)
 Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone ■ 3 Stiele Majoran

1 Kartoffeln waschen, halbieren. Mit Öl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer auf einem Backblech mischen und im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 30 Minuten backen.

2 Den Kohl waschen, zerzupfen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und etwas ausdrücken. Mit 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Wurst in Stücke schneiden. Chili waschen, in Ringe schneiden. Wurst, Chili und Kohl ca. 15 Minuten vor Garzeitende zu den Kartoffeln geben.

3 Quark, Zitronenschale und -saft, je 2 Prisen Zucker und ca. 5 EL Wasser verrühren. Majoran waschen, Blätter grob hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl-Wurst-Blech mit Dip servieren.

Graupen-Chili sin Carne

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 300 kcal · E 15 g · F 6 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Möhren ■ 2 rote Paprika
2 rote Chilis ■ 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe ■ 1 Dose
(425 ml) Kidneybohnen
2 EL Öl ■ Zucker, Salz, Pfeffer
2 EL heller Balsamico-Essig
2 Dosen (à 425 ml) Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
100 g Perlgraupen
3–4 Stiele Basilikum

1 Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika putzen, in Stücke schneiden. Chilis, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Bohnen abtropfen lassen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin ca. 1 Minute braten. Möhren und Paprika zugeben, ca. 1 Minute mitbraten. Mit 1 EL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren und mit Essig ablöschen. Tomaten und Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Graupen zugeben und unter Rühren ca. 30 Minuten köcheln.

3 Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Bohnen zum Chili geben und nochmals kurz aufkochen. In tiefen Tellern verteilen und mit Basilikum bestreuen. Dazu schmecken Grissini.

NUR 6 g
FETT

VEGAN



LOW
CARB



Fisch-Ragout mit Meerrettich

• ca. 30 Minuten + ca. 45 Min. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 510 kcal · E 47 g · F 27 g · KH 14 g

Zutaten für 4 Personen

800 g TK-Seelachsfilet
2 Zwiebeln ■ 300 g Möhren
2 Stangen Porree ■ 300 g
Champignons ■ Salz, Pfeffer
3 EL Zitronensaft ■ 2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
2 TL Sahne-Meerrettich
½ Bund Dill

in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Salzen und pfeffern, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

1 Fisch auftauen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen, längs halbieren, in Stücke schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und eventuell halbieren. Fisch

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Pilze und Porree darin andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Meerrettich einrühren und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

3 Fisch vorsichtig unter das Gemüse-Ragout heben, zugedeckt 5–7 Minuten gar ziehen lassen. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und hacken. Ragout damit bestreuen.

Zeit für Geschenke

Fruchtiges Gewürz-Ketchup mit weihnachtlichen Gewürzen

Was ist rot und das Highlight in der Weihnachtszeit?
Richtig! Selbst gemachtes Ketchup mit Zimt und Sternanis

Zutaten für 4 Flaschen (à ca. 250 ml):

- 2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl • 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Zimt • 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 Sternanis • ½ TL Piment
- 2 TL Chilipulver • 1 TL Salz
- 80 ml Himbeeressig
- 1,2 kg TK-Himbeeren
- 2 Dosen (à 425 ml) passierte Tomaten
- 1 Dosierkappe natreen® Classic Flüssigsüße (Strichlinie „100 g Zucker“)

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden bzw. hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Tomatenmark, Zimt, Ingwer, Sternanis, Piment, Chilipulver und Salz zugeben, kurz anschwitzen. Dann mit Essig ablöschen. Gefrorene Himbeeren und passierte Tomaten zugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.



natreen® Classic Flüssigsüße ...

... lässt sich wunderbar vielseitig verwenden und ist die ideale kalorienfreie Zuckeralternative zum Kochen oder Backen.

- 2 Ketchup durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Ketchup nochmals aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten cremig einkochen lassen. Zum Schluss natreen® Classic Flüssigsüße zugeben und unterrühren. Ketchup in sterile Flaschen abfüllen, sofort verschließen und auskühlen lassen.

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



Fruchtiger
Gewürz-Ketchup



VEGGIE

LOW
CARB



„Aus 4 mach 1“-Omelett

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 370 kcal • E 25 g • F 28 g • KH 4 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 3 EL Öl
400 g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer, geriebene
Muskatnuss
200 g braune Champignons
8 Eier (Gr. M)
4 TL Butter ■ 150 g Feta

2 Pilze putzen, halbieren. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen und Eier-Masse darin nacheinander zu 4 Omeletts braten. Omeletts im Ofen bei 50°C warm halten.

3 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Pilze darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln. Omeletts mit Spinat, Pilzen und Feta belegen und zusammenfalten.

1 Zwiebel schälen, würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zufügen, zugedeckt auftauen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Pastrami-Sandwich „Let's bite away“

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 25 g • F 18 g • KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (185 g)
Thunfisch naturell
3 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
1 Ciabatta-Brot (300 g)
1 Glas (370 g)
geröstete Paprika
30 g Rucola
125 g Sauerkraut (Dose)
160 g Pastrami-Aufschnitt
(alternativ Roastbeef)

1 Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Mayonnaise und Thunfisch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden und längs halbieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Ciabatta auf den Schnittflächen darin ca. 1 Minute kräftig anrösten und herausnehmen.

2 Paprika abtropfen. Rucola waschen, trocken schütteln. Untere Brothälften mit Thunfischcreme bestreichen. Mit Sauerkraut, Paprika, Pastrami und Rucola belegen. Obere Brothälften daraufsetzen.



Gute-Laune-Salat mit Hirse

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 27 g • F 25 g • KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Hirse ■ Salz, Pfeffer

300 g Hähnchenfilet

75 g Salatkern-Mix

5 EL Öl ■ 1 Beet Kresse

250 g Möhren ■ 75 g Baby-

Spinat ■ 2 Lauchzwiebeln

1 Apfel ■ 3 EL Zitronensaft

1 TL flüssiger Honig

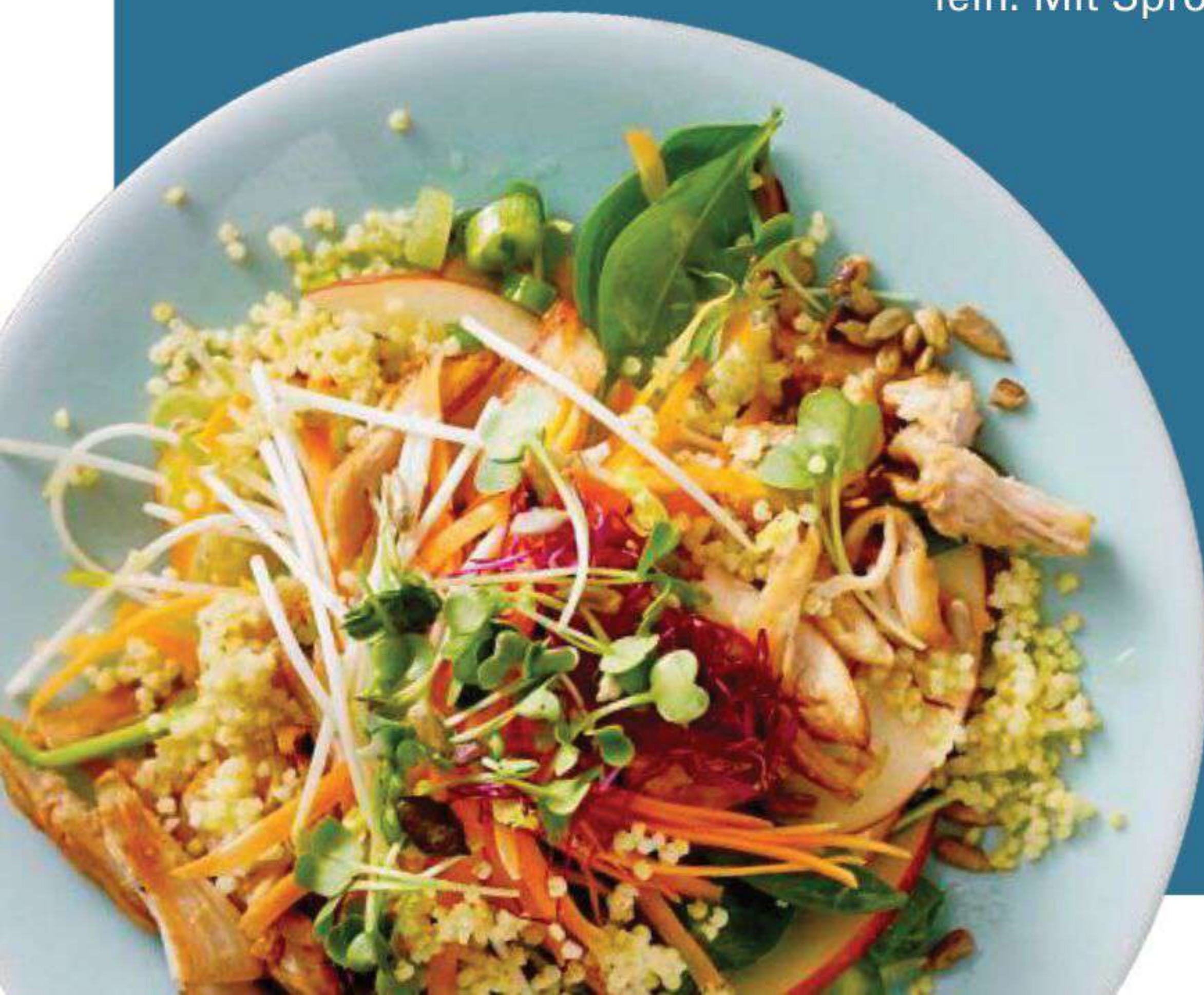
½ TL mittelscharfer Senf

evtl. Sprossen zum Garnieren

rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch unter Wenden darin ca. 10 Minuten braten, herausnehmen.

2 Kresse vom Beet schneiden. Möhren, Spinat, Lauchzwiebeln und Apfel waschen. Möhren in dünne Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Apfel in feine Spalten schneiden. Fleisch in feine Streifen schneiden.

3 Zitronensaft mit Honig, Senf und 3 EL Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hirse mit Gemüse, Hähnchen, Apfel, Salatkern-Mix und Kresse anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln. Mit Sprossen garnieren.



Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

Fructose-Intoleranz!

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?²

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

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

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

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

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz¹

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

Fructose-Unverträglichkeit¹

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

Die größten Fructose-Quellen

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

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

Tschüss, Fructose-Beschwerden: Fructaid® schaltet Fructose aus

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

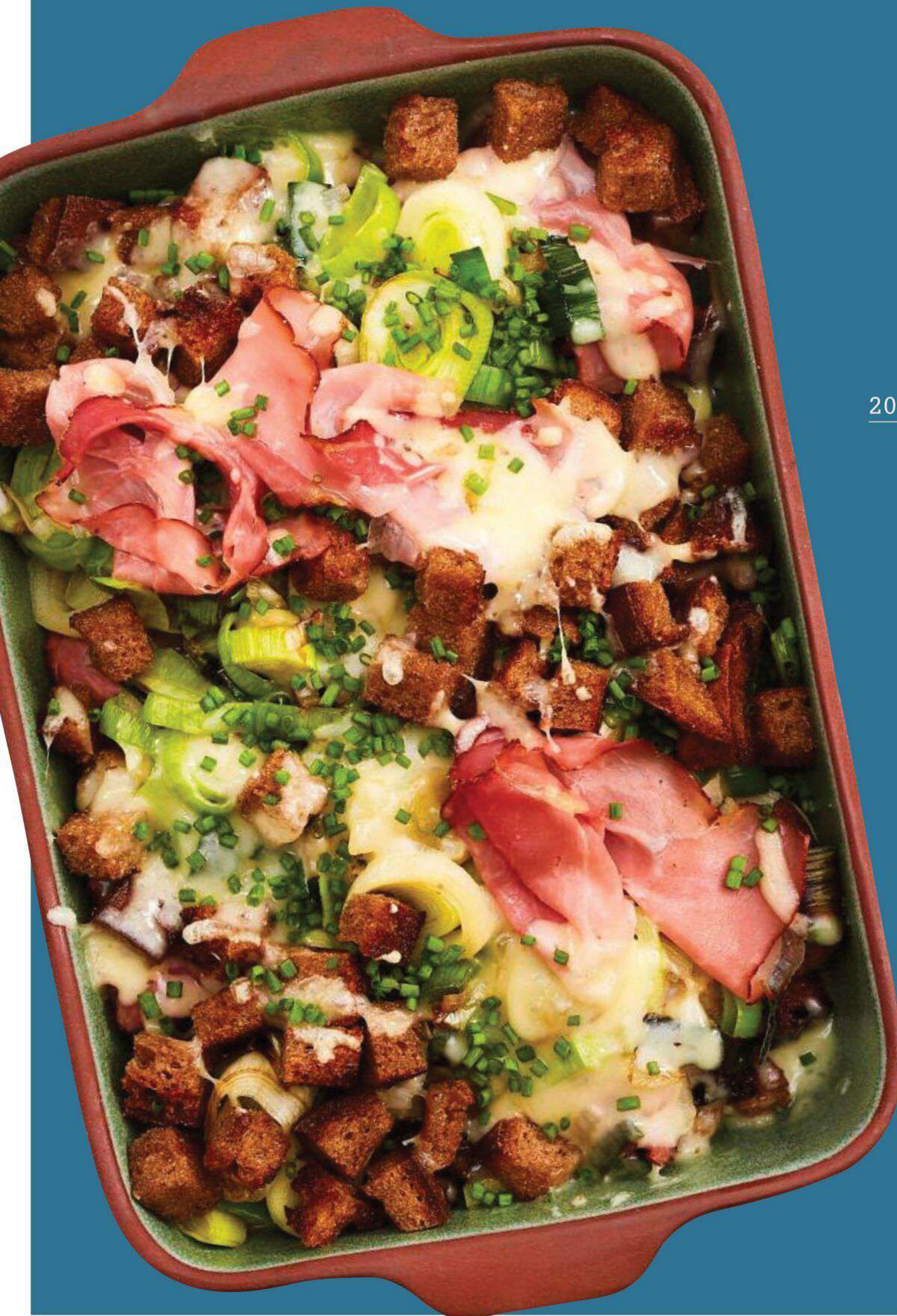


¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

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

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





Raclette-Auflauf mit Brot-Crunch

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 650 kcal • E 45 g • F 36 g • KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

2 Stangen Porree

1 Zwiebel

400 g Bauernbrot

200 g Raclettekäse (Stück)

2 EL Butter ■ 2 EL Öl

Salz, Pfeffer

100 g Schwarzwälder

Schinken (in Scheiben)

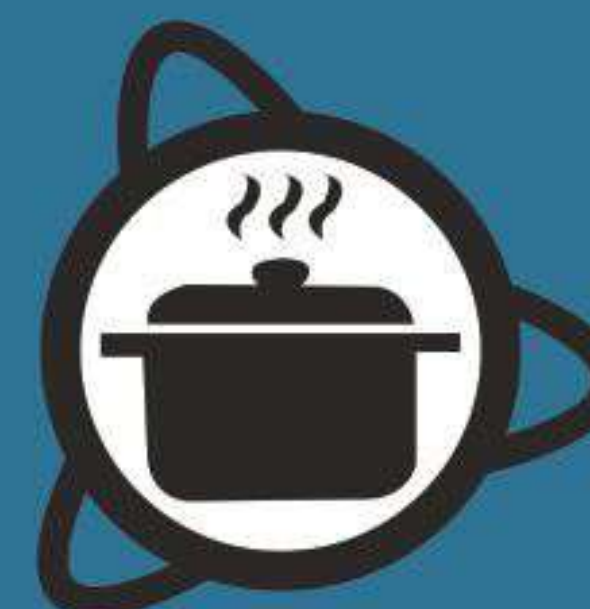
4 Halme Schnittlauch

1 Porree waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Brot in Würfel schneiden. Käse grob reiben. Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin unter Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Öl im Bratfett erhitzen. Porree und Zwiebel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brotwürfel und Schinken zum Porree in die Pfanne geben und alles vermengen (alternativ alles in einer großen Auflaufform vermengen). Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten überbacken.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

**MIT 45 g
EIWEISS**



GROSSES KÄSE-GLÜCK

PRÄSENTIERT VON KALTBACH

*Birnencreme, Feigenkonfitüre, Knäckebröt –
und dazu ein gutes Stück Käse. Die Gewinner des
Produkttestes waren im Käsehimmel!*

Im Januar dieses Jahres haben Lecker und KALTBACH zum großen Produkttest aufgerufen, um die neue Kreation der Käsemeister, den KALTBACH Gold, zu testen. Das Ergebnis war beeindruckend, denn die Tester waren rundum begeistert von seinem fein-pikanten Geschmack, dem leichten Schmelz und einer karamelligen Note. Unter allen Teilnehmern wurden anschließend 5 Käseliebhaber ausgelost, die am 8. Oktober mit Sternekoch Adrian Bühler in der Lecker-Showküche tolle Rezepte rund um den KALTBACH Käse ausprobierten. „Als Koch bin ich schon berufsbedingt begeistert von Lebensmitteln. Vielen ist nicht bewusst, wie viel Genuss bereits in einfachen Zutaten steckt – wie beispiels-

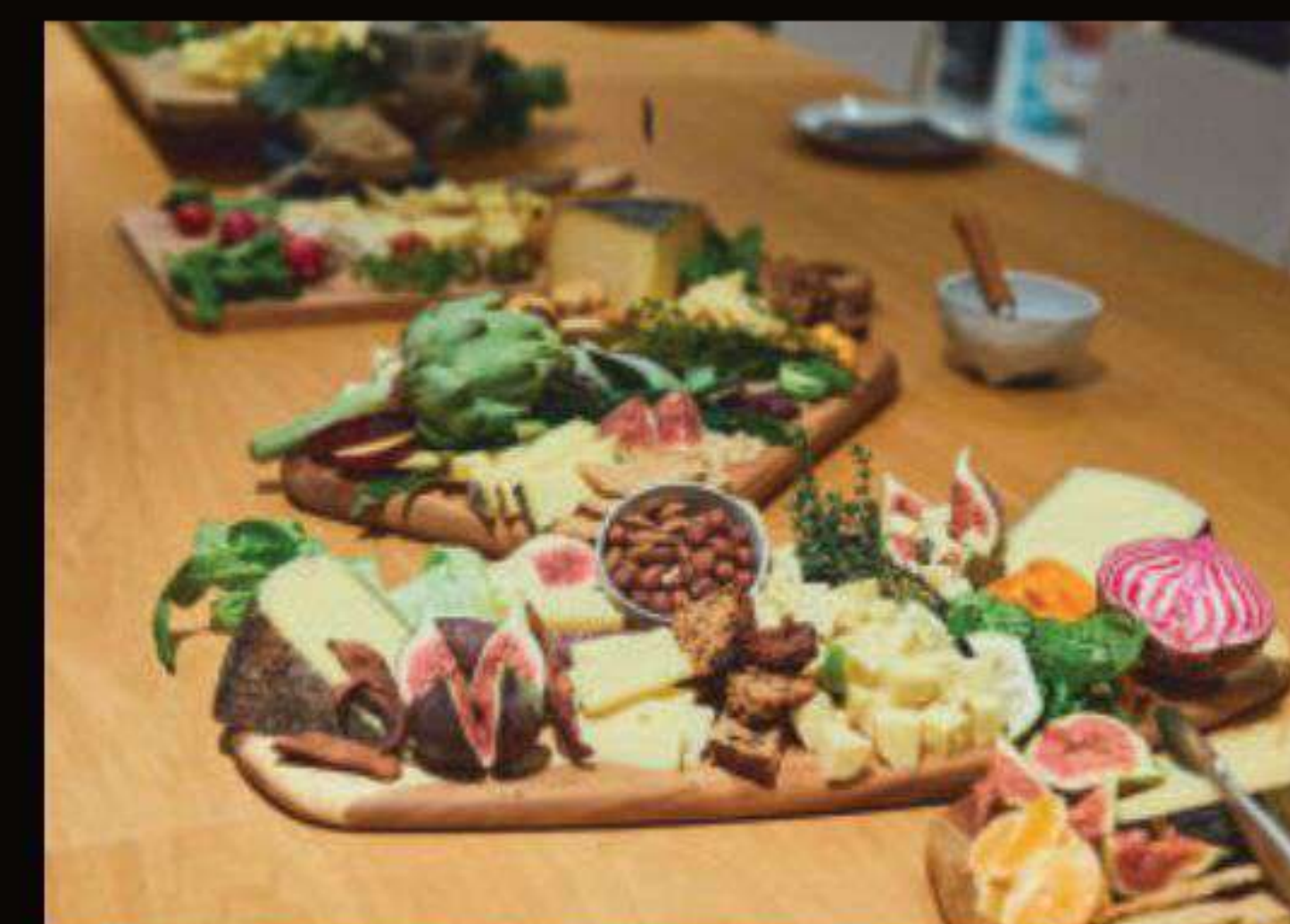
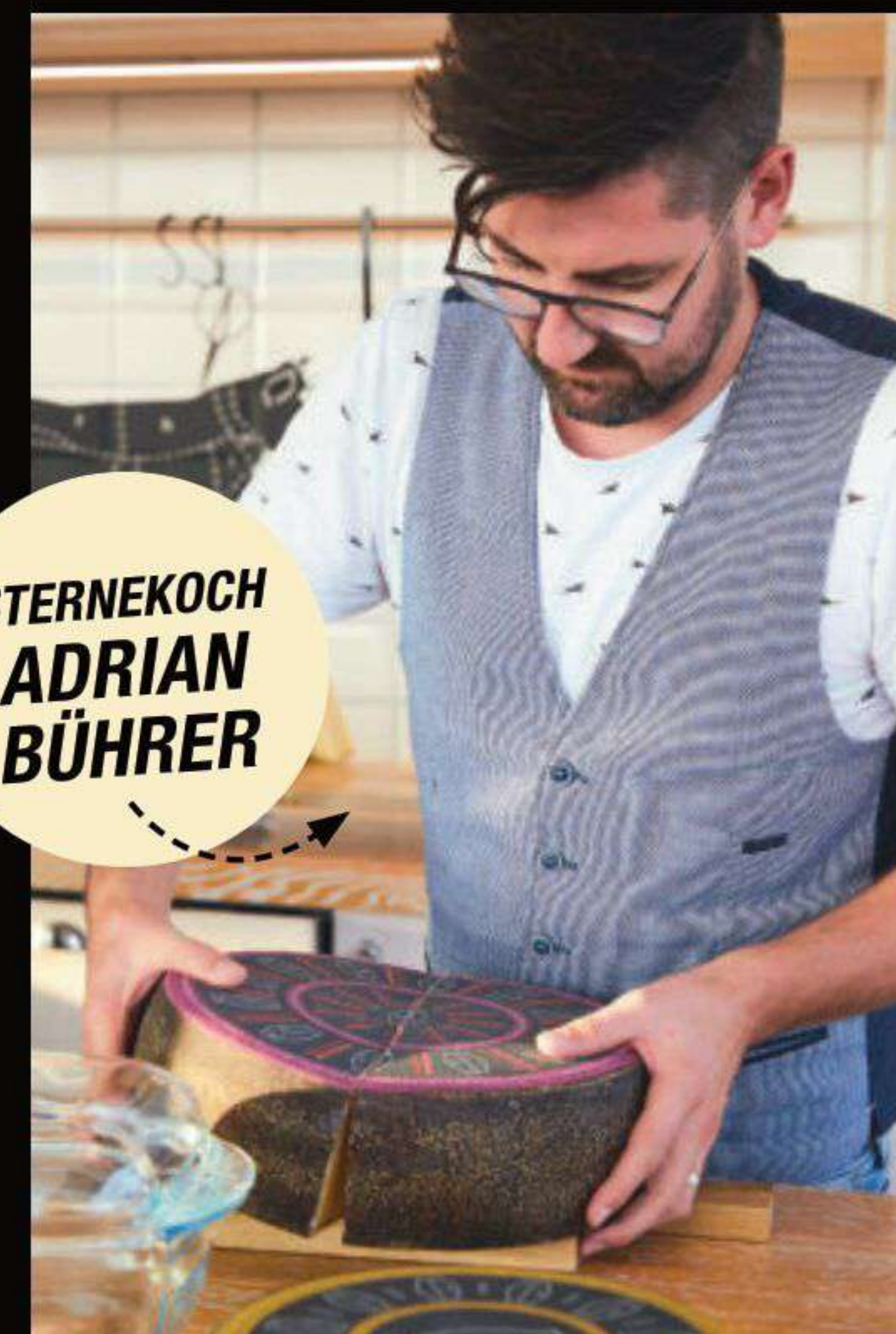
weise in einem Stück Käse oder Knäckebröt. Ich freue mich, dass ich diese Begeisterung mit den Teilnehmern teilen konnte.“ Der Schweizer Koch zeigte den Teilnehmern auch, wie man ein schönes Cheeseboard anrichtet; danach kreierten die fünf ihr eigenes Käse-Glück. „Es war ein toller Abend, einfach nur schön“, freuten sich die Gewinner einstimmig. Auch Stefan Hußmann (Marketing Manager Emmi Deutschland) war zufrieden: „Auf dem Event herrschte eine sehr schöne und lockere Atmosphäre. Das hat mich nach der langen Zeit mit Einschränkungen besonders gefreut.“

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



GOLDSTÜCKE

Vor über 22 Millionen Jahren formten Wasser und Eis im Santenberg bei Kaltbach eine Sandsteinhöhle – **ein echtes Naturwunder**, das einst von Käsern und Bauern als Abstellraum für Käselaibe genutzt wurde. Inzwischen bietet die Höhle Platz für die Lagerung von bis zu 120.000 Laiben fein veredelten Käses wie **KALTBACH Gold, Gruyère, Emmentaler** und **viele weiterer Sorten**.



Teriyaki-Hähnchen mit Sesam

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal • E 44 g • F 20 g • KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
100 ml Sojasoße
2 EL Weißweinessig
2 EL Sesamöl
2 EL flüssiger Honig
1 TL Speisestärke
500 g Möhren
3 Lauchzwiebeln
300 g Brokkolini
4 Hähnchenfilets (ca. 700 g)
3 EL heller Sesam

1 Knoblauch und Ingwer hacken. Mit Sojasoße, Essig, Öl, Honig, Stärke und 5 EL Wasser in einem Topf verrühren, aufkochen.

2 Möhren schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Brokkolini waschen, etwas zerzupfen.

3 Gemüse mit etwas Marinade mischen, auf einem Blech verteilen. Fleisch trocken tupfen, daraufsetzen und mit Marinade bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 10 Minuten garen. Rest Marinade darüberträufeln, weitere ca. 8 Minuten garen. Mit Sesam bestreuen.

MIT 44 g
EIWEISS



Schoko meets Pasta: Spaghetti-Waffeln

• ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 680 kcal • E 16 g • F 35 g • KH 74 g

Zutaten für 6 Stück

125 g Butter
1 Packung Spaghetti (250 g; Kühlregal, z. B. von Rana)
125 g Mehl ■ 1 EL Kakao
75 g brauner Zucker
½ TL Backpulver
Salz ■ 2 Eier (Gr. M)
175 ml Buttermilch
75 ml Schokoladensoße
6 Kugeln Vanille-Eis
Fett für das Waffeleisen

1 Butter schmelzen. Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen. Mehl, Kakao, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Buttermilch verquirlen. Mit der Butter zum Mehlmix geben und zum glatten Teig verrühren. Nudeln und Eiweiß vorsichtig unterheben.

2 Aus dem Teig in einem gefetteten Herzwaffeleisen nacheinander 6 Waffeln backen. Herausnehmen und mit Schokosoße und Vanille-Eis anrichten.



Initiative
Milch

**MILCH VERWANDELT
SICH IN BUTTER,
QUARK UND ANDERE
KÖSTLICHKEITEN.**

Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de





Kohlossal leckere *Linsen-Orecchiette*

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 23 g • F 10 g • KH 73 g

Zutaten für 4 Personen

600 g Rosenkohl

1 Zwiebel

50 g geräucherter
durchwachsener Speck

300 g Nudeln

(z. B. Orecchiette)

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

400 ml Gemüsebrühe

125 g rote Linsen

½ Granatapfel

1 Rosenkohl waschen, putzen. Einige der äußeren Blätter ablösen und beiseitestellen. Rosenkohlherzen vierteln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Rosenkohlblätter ca. 1 Minute vor Garzeitende dazugeben.

3 Inzwischen Öl in einem weiteren Topf erhitzen, Speck darin knusprig auslassen. Zwiebel und Rosenkohlviertel zufügen und kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen, Linsen zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Granatapfelkerne herauslösen. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln zurück in den Topf geben, die Linsen-Rosenkohl-Mischung unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Bedarf etwas Nudelwasser angießen. Mit Granatapfelkernen bestreuen.

**NUR 10 g
FETT**

**SAISON-
LIEBLING**





Echter italienischer Geschmack

Thunfisch-Filets in Olivenöl
für die italienische Küche.



SCHON GEWUSST?

ANGEBER-WISSEN RUND
UM DIE SPEZIALITÄT



WIKINGER-DELIKATESSE

Gravlaks (dt. „eingegrabener Lachs“) lässt sich bis ins Jahr 1348 zurückverfolgen: Die Skandinavier salzten den frischen Fisch und vergruben ihn in Erdlöchern.



XMAS-LIEBLING

Kartoffelsalat und Würstchen? Nö, in Schweden darf gebeizter Lachs auf keinem Julbord (dt. Weihnachtstisch) fehlen. Dill-Senf-Soße und eine große Tasse Glögg (Glühwein) dazu – god jul!



DOPPELGÄNGER-ALARM!


Räucherlachs sieht Graved Lachs zwar zum Verwechseln ähnlich, wird aber statt mit Gewürzen und Kräutern durch das Reifen im Räucherofen aromatisiert und haltbar gemacht.



ALLES FRESH?
In Folie verpackt ist Graved Lachs im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Im Gefrierfach hält er sich mindestens 3 Monate.

All Eyes on ... GRAVED LACHS

Wenig Aufwand, große Wirkung: Lachs beizen klingt fancy, ist aber kinderleicht und macht den Fisch einfach superzart

ca. 30 Minuten + 2 Tage Wartezeit  einfach
 Portion ca. 170 kcal · E 15 g · F 10 g · KH 4 g

Zutaten für 8–10 Personen

2 Seiten (à ca. 750 g) frisches
 Lachsfilet mit Haut (möglichst
 gleich dicke Mittelstücke;
 in Sushi-Qualität; s. Tipp)
 2 EL weiße Pfefferkörner
 1 TL Dillsaat (Gewürzhandel)
 40 g Meersalz ■ 80 g Zucker
 3 Bund Dill ■ abgeriebene
 Schale von 2 Bio-Zitronen
 evtl. Kräuter zum Servieren
 Frischhaltefolie ■ langes Brett
 4–5 volle Konservendosen

1 Lachs abspülen, trocken tupfen.
 Evtl. noch vorhandene Gräten
 mit einer Pinzette herausziehen.
 Pfefferkörner und Dillsaat im
 Mörser grob zerstoßen. Mit Salz
 und Zucker mischen.

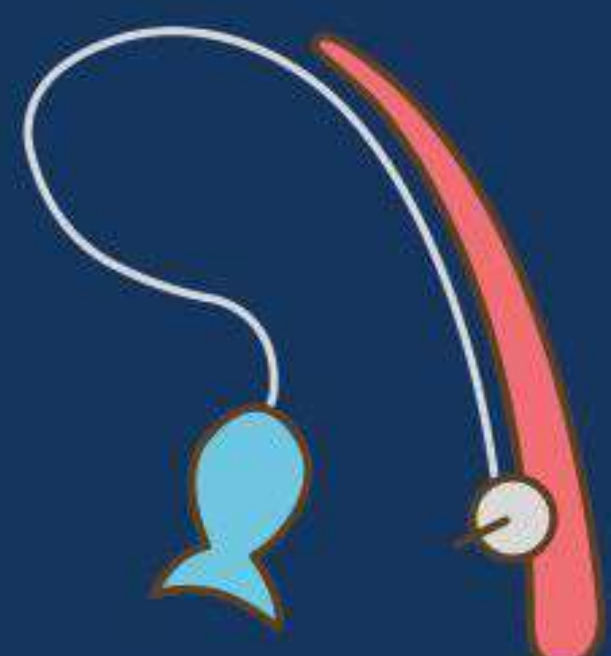
2 Dill waschen, trocken schütteln,
 fein schneiden. Lachs auf die
 Hautseite legen. Erst mit Gewürz-

mix, dann mit Zitronenschale und
 Dill bestreuen, leicht andrücken.

3 Lachsfilets mit den gewürzten
 Seiten genau aufeinanderlegen.
 Dann fest in Frischhaltefolie
 wickeln, damit die Beize (ent-
 stehende Flüssigkeit) nicht aus-
 läuft. In eine große flache Schale
 oder auf eine große Platte legen.

4 Damit die Gewürze besser ins
 Lachsfleisch eindringen, auf den
 Lachs ein Brett legen und mit
 Dosen beschweren. 2 Tage im
 Kühlschrank ziehen lassen (bei-
 zen). Lachs 2- bis 3-mal wenden,
 damit sich die Beize verteilt.

5 Lachs aus der Folie nehmen. Die
 Beize von den Filets abstreifen
 oder abspülen. Lachs abtropfen
 lassen. Die Haut entfernen und
 nach Belieben frische Kräuter
 auf dem Lachs verteilen. Mit
 einem langen scharfen Messer
 in dünne Scheiben schneiden.



WAS BEDEUTET EIGENTLICH SUSHI-QUALITÄT?

Hochseefischer müssen direkt auf dem Schiff ihren Fang verarbeiten und sofort bei –20 Grad schockgefrieren. So landet der Fisch dann beim Händler. Mit Sushi-Qualität darf dieser den Fisch nur auszeichnen, wenn er am Auftautag verkauft wird.



BEIZ-LEXIKON

Beizen ist eine uralte Methode, um Fisch oder Fleisch zu veredeln und gleichzeitig haltbarer zu machen. Der Begriff stammt eigentlich aus der Jägersprache und bedeutet, einen Falken das Wild beißen zu lassen – denn dabei wird (wie durch die Beize in der Küche) zähes Fleisch zart.

Beim **NASSEN BEIZEN** nimmt man zum Einlegen einen sauren Sud z. B. aus Essig und Zucker. Durch die Säure denaturiert das Fleisch: Ein biochemischer Vorgang, bei dem sich die Struktur der Eiweiße, ähnlich wie beim Kochen, verändert. Salz ist bei diesem Verfahren tabu!

Typisch
für
Fleisch

Typisch
für
Fisch

Die **TROCKENE BEIZE** besteht hauptsächlich aus Salz. Dieses entzieht dem Fisch Wasser und hemmt Wachstum und Vermehrung schädlicher Mikroorganismen. Auch wenn Lachs trocken gebeizt wird, entwickelt er bei der Lagerung eine flüssige Beize aus dem im Lebensmittel enthaltenen Wasser.

PIMP MY LACHS

Für Ihren Lieblingslachs braucht es Salz, Zucker und 1 Prise Fantasie – denn die Würzzutaten lassen sich ganz nach Geschmack unendlich variieren ...

1

ALKOHOL

Gin, Wodka, Cognac, Grand Marnier, Aquavit (Kümmelschnaps), Whisky

How to: Filet gleichmäßig mit der Spirituose einpinseln.

2

GEWÜRZE

Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Korianderkörner, Senfkörner, Piment, Sternanis, Kümmel, Kardamom

How to: Kurz vor dem Fischbeizen 2–3 EL Gewürze im Mörser leicht andrücken. Mit Salz und Zucker mischen, Fisch damit bestreuen.

4

ZITRUSFRÜCHTE/ GEMÜSE

Bio-Zitrone, Bio-Limette, Bio-Orange, Rote Bete

How to: Zitrusfrüchte waschen, trocken tupfen und Schale abreiben. Rote Bete schälen, waschen und fein raspeln. Auf die Beize streuen.

3

FRISCHE KRÄUTER

Dill, Rosmarin, Koriander, Basilikum, Minze, Petersilie

How to: Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen und hacken. Auf die Salz-Zucker-Mischung streuen und leicht andrücken.

PICK
&
MIX

DARF'S DAZU 'NE SOSSE SEIN?



SCHARF

75 g Mayonnaise, 200 g Schmand und ca. 40 g Wasabipaste glatt rühren. Mit Salz abschmecken.



LEICHT

300 g griechischen Joghurt mit Saft und abgeriebener Schale von ½ Bio-Zitrone glatt rühren. Mit Salz und Kräutern würzen.



KLASSISCH

Fähnchen von ½ Bund Dill abzupfen, evtl. hacken. 100 ml flüssigen Honig und 150 g mittelscharfen Senf gut verrühren. Dillfähnchen unterheben.

DORIS
GIBSON
Redakteurin



„Meine Turbo-Variante ...“

... ist genau das Richtige für ungeduldige Köche! Das Geheimnis? Für den schnellen Coup taucht der Lachs in Scheiben geschnitten in den Kühlschrank.“



Für 4 Personen: 400 g Lachs abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. Je 1 gestrichenen TL Salz und Zucker und ¼ TL Pfeffer mischen. Lachs damit würzen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Folie abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

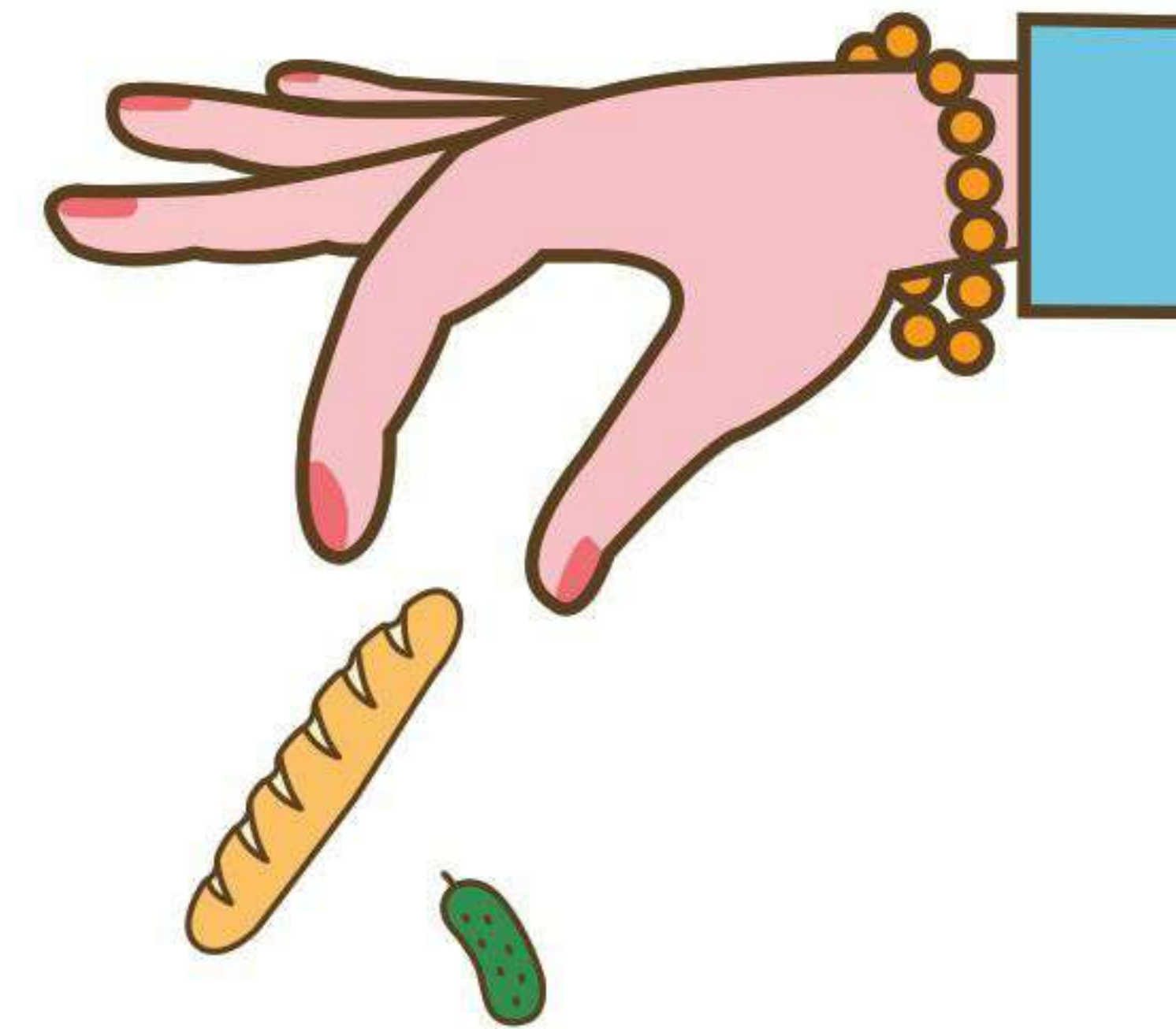
Welcher Fisch ist geeignet?

Beizen lassen sich vor allem Fische mit hohem Fettgehalt, wie **Lachs**, **Sardine** oder **Makrele** (bei kleinen Filets Salzmenge und Beizzeit reduzieren!). Achten Sie beim Kauf unbedingt auf **Bio- und Umweltsiegel**. Für Zuchtware sind dies die Siegel von Bioland, Naturland sowie vom ASC. Für Wildfisch ist das MSC-Siegel eine gute Orientierungshilfe.



**UNSER FAVORIT:
BIO-ZUCHTLACHS
MIT NATURLAND-
SIEGEL ODER MSC-
ZERTIFIZIERTER
WIDLACHS AUS
ALASKA**

All Eyes on .../GRAVED LACHS



Die passende Begleitung

- **Sattmacher:** Baguette, Schwarz- oder Weißbrot, Pellkartoffeln, Kartoffelpuffer oder Rührei
- **Extra-Würze:** Eingelegte Zwiebeln, Gurken, Fenchel oder Zitrusfrüchte
- **Zum Anstoßen:** Sekt, Wodka oder Weißwein wie Chardonnay und Riesling

Lachs, Lax oder Laks?

Alles richtig! Im Dänischen sagt man Gravad Laks, im schwedischen Gravad Lax, und im Norwegischen Gravlaks. Übrigens das deutsche Graved Lachs wird so ausgesprochen, wie es geschrieben wird.

Happy New Yeahhh!

*Chillen und feiern – das klappt mit unseren **Im-Handumdrehen-fertig-Happen** ganz easy. Nur einmal die Lieblings-Playlist hören, schon sind Sie zurück aus der Küche auf der Silvester-Party*

Fertig
in je
15
Minuten

„YELLOW SUBMARINE“- SÜPPCHEN

Für 6 Personen:

*1 Zwiebel würfeln, in
1 TL Butter andünsten.
2 Gläser (à 250 g)
Kürbispüree zugeben,
mit Salz und Pfeffer
würzen. 300 ml Gemüse-
brühe zugießen, leicht
köcheln. 6 Garnelen in
1 EL Öl braten, würzen.
1 Dose (400 ml) Hummer-
suppe und 150 g Sahne
zur Suppe geben. Mit
Garnelen und einem
Klecks Sahne anrichten.*



„Get the Party started“-Salat

Für 6 Personen: 400 g Möhren raspeln. Blätter von 1 Bund Koriander abzupfen. Alles mit 200 g Mungobohnensprossen mischen. 2 Limetten auspressen. Saft mit 6 EL Sesamöl, 2 EL flüssigem Honig und 3 EL Sojasoße verrühren. Mit Cayennepfeffer, Ingwerpulver, getrocknetem Zitronengras, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Gemüse mischen. 500 g geräucherte Entenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten.



„ALORS ON DANSE“- ROCK-'N'-RÖLLCHEN

Für 6 Stück: Fähnchen von $\frac{1}{2}$ Bund Dill abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. 200 g Mascarpone mit Dill und ca. 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 6 große Scheiben Räucherlachs mit der Mascarpone-Dill-Creme bestreichen. 50 g Lachs-Kaviar darauf verteilen und aufrollen. Röllchen mit Pfeffer bestreuen, mit Dill garnieren.

VEGGIE



„Viva la vida“- Käse-Türmchen

Für 6 Personen: 2 EL Pinienkerne rösten. 6 Ziegenfrischkäse-Taler waagrecht halbieren. 2 Dosen eingelegte Artischockenböden (ca. 12 Stück) abtropfen lassen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Ca. 150 g Basilikum-Pesto (Glas) darauf verteilen, mit Käsescheiben belegen. Mit Pfeffer würzen, mit 2 EL flüssigem Honig beträufeln. Unter dem heißen Ofengrill (240 °C) ca. 4 Minuten gratinieren. 4 EL hellen Balsamico-Essig mit 5 EL Öl verrühren, würzen. Türmchen mit 100 g Rucola, Blättern von 6 Stielen Petersilie und Pinienkernen anrichten, mit Vinaigrette beträufeln.

VEGGIE



„TWIST AND SHOUT“-KORDELN

Für 16 Stück: $\frac{1}{2}$ Packung Blätterteig (ca. 140 g; Kühlregal) entrollen. 1 Eigelb (Gr. M) mit etwas Wasser verquirlen. Teig damit bepinseln und quer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit 40 g gehackten Haselnüssen, 2 TL getr. Thymian, je 1 EL hellem Sesam und Mohn bestreuen. Streifen zu Kordeln drehen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.





FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE
GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Stulle de luxe „WALD & WÜRZIG“

Diese fein aromatisierten
Schnittchen sind beides:
Fitness-Snack und Festmahl!

ca. 35 Minuten  einfach

 Portion ca. 510 kcal

· E 26 g · F 25 g · KH 38 g

Zutaten für 4 Personen

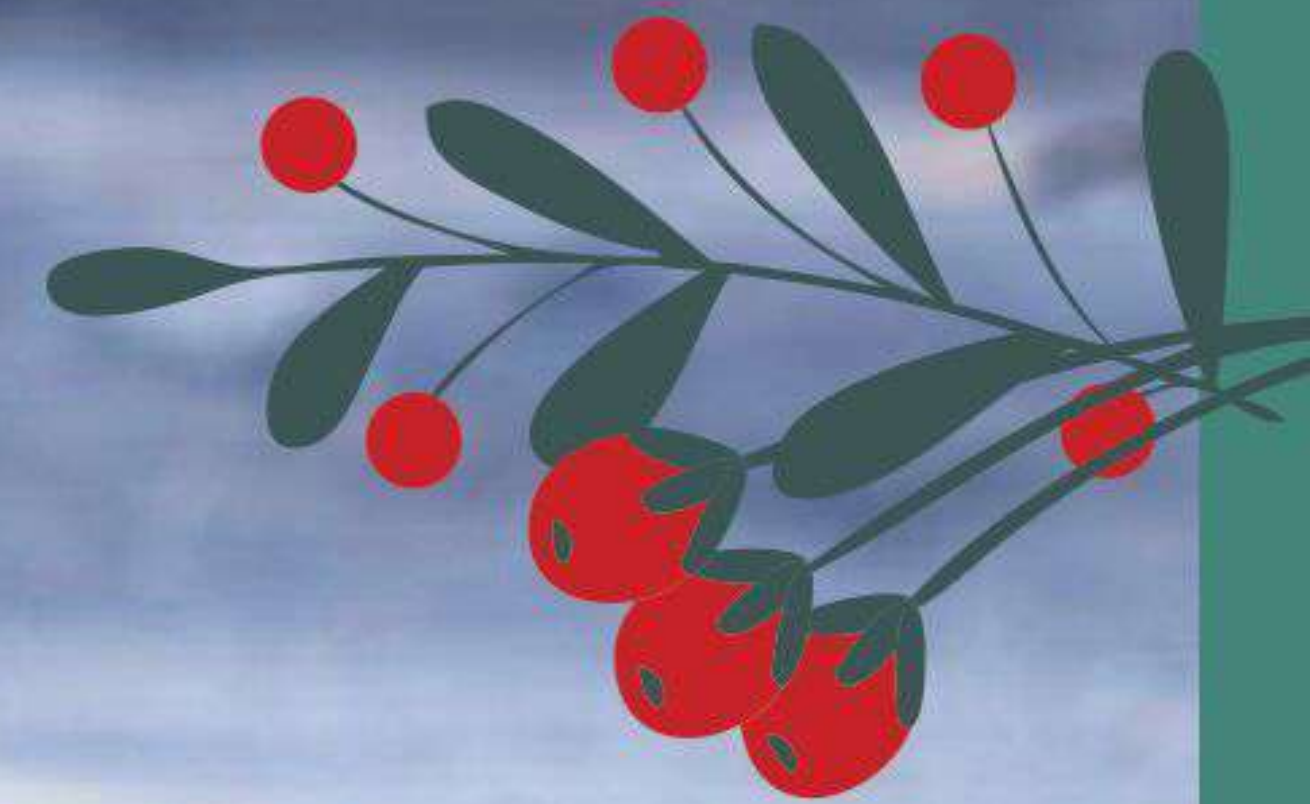
½ Bio-Zitrone ■ 1 Knoblauchzehe
4 Stiele Thymian ■ 3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer ■ 400 g braune
Champignons ■ 8 Scheiben
Sauerteigbrot (à 45 g) ■ 200 g
Raclettekäse (dünne Scheiben)

1 Zitrone waschen. Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch und Thymian hacken. Mit Abrieb und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze halbieren, auf ein Blech geben. Mit Hälfte Würzöl beträufeln. Im heißen Backofen (E-Herd 220°C/Umluft 200°C) ca. 20 Minuten rösten.

2 Pilze aus dem Ofen nehmen. Brotscheiben auf das Blech legen, mit Käse und Pilzen belegen. Mit Rest Würzöl und Zitronensaft beträufeln. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten backen.

GESUNDE BROTZEIT

Sauerteig kommt ganz ohne künstliche Aromen aus und enthält wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Selen und Zink.



Veggie

Starke
Knochen

dank
KALZIUM AUS KÄSE



69 g
Eiweiß

Muskel-
fitmacher
durch
AMINOSÄUREN AUS DINKEL

Abwehr-
kraft
dank
ZINK & EISEN AUS HÄHNCHEN



Healthy Hot Pot

MIT HÄHNCHEN UND SPINAT

Da kann draußen ruhig die Kälte klirren: An diesem Eintopf mit Gemüse, Getreide und Geflügel können wir uns wunderbar wärmen. Und ganz nebenbei hilft diese Kombi bei Erkältung



ca. 50 Minuten + Wartezeit



einfach



Portion ca. 650 kcal · E 69 g · F 27 g · KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

180 g Dinkelkörner
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
600 g Hähnchenfilet
250 g Babyspinat
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1,5 l Hühnerbrühe
30 g Parmesan (Stück)



SPEED UPGRADE

Wer Buchweizen statt Dinkel verwendet, spart sich die Einweichzeit. Plus: Die Körner sind glutenfrei und ideal für sensible Bäuche.


- 1 Dinkel in kaltem Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch hacken, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- 3 Zwiebel im heißen Bratöl ca. 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch zugeben, weitere ca. 2 Minuten braten. 1 l Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Fleisch in der Brühe bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.
- 4 Inzwischen 500 ml Brühe aufkochen. Dinkel in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Körner in die Brühe geben, bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln, abgießen.
- 5 Fleisch aus der Brühe nehmen, in Streifen schneiden und wieder in den Topf geben. Dinkel und Spinat, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben und etwa 2–3 Minuten erwärmen.
- 6 Parmesan reiben. Eintopf abschmecken, mit übrigem Spinat und Parmesan bestreuen.

Quinoa-Bulette

AUF RUCK-ZUCK-SALAT

Mittagstief? Nö! Die knusprigen Veggie-Bratlinge sorgen für lang anhaltende Kern-Energie und gute Laune

ca. 45 Minuten  einfach

 Portion ca. 340 kcal · E 12 g · F 19 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

100 g Quinoa ■ 1 Zwiebel ■ 1 Möhre
6 Stiele Petersilie ■ 1 TL + 3 EL Öl
Salz, Pfeffer ■ 3 EL Sonnenblumenkerne
2 EL zarte Haferflocken ■ 1 Ei
2 Mini-Römersalate ■ 1 EL Salatcreme
150 g Joghurt (1,5 %) ■ 2 TL körniger
Senf ■ 200 g Kirschtomaten
25 g gehobelter Käse (z. B. Montello)

- 1 Quinoa in einem feinen Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel würfeln. Möhre fein reiben. Petersilie fein hacken.
- 2 Zwiebel in 1 TL heißem Öl andünsten. Quinoa zufügen. Mit 250 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen. Möhrenraspel, 2 EL Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Petersilie unterheben. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Ei unterkneten.
- 3 Salat in Streifen schneiden. Salatcreme, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salat mischen.
- 4 Aus dem Quinoamix 8 Frikadellen formen, in 3 EL Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 5 Minuten Tomaten zugeben, mitbraten. Alles anrichten, mit Rest Kernen und Käse bestreuen.

Gut fürs
Herz

dank

Veggie

MAGNESIUM

AUS QUINOA



Zutaten für 4 Personen

- 150 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 265 g gegarte Kichererbsen (Dose, abgetropft)
- 2 gehäufte EL Tahini (Sesammus)
- 3 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 30 g rote Zwiebeln
- 1 kleine grüne Chilischote
- 160 g Granatapfelkerne
- 2 EL Granatapfelsirup
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- 4 Packungen Vegane Mühlen Frikadellen
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter
- schwarzer Sesam, Chiliflocken und Sumach

Zubereitung

1. Spinat grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Lauchzwiebel in kleine Stücke schneiden. Rote Chili längs halbieren, Kerne entfernen. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen.
2. 100 ml Wasser in Topf aufkochen. Spinat, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Chili und Kichererbsen zugeben, 1 Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Tahini und Zitronensaft dazugeben, alles mit Pürierstab pürieren. 3 EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat-Hummus in einer Schale im Kühlschrank auskühlen lassen.
3. Korianderblätter abzupfen. Rote Zwiebeln schälen, grüne Chili putzen. Alles fein hacken. Granatapfelkerne, Sirup und restliches Olivenöl untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Frikadellen mit 1-2 EL Sonnenblumenöl bestreichen und auf dem heißen Grill ca. 2-3 Minuten pro Seite grillen. Alternativ mit Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne anbraten.
5. Hummus aus dem Kühlschrank nehmen, mit Basilikum, schwarzem Sesam, Chiliflocken und Sumach würzen und mit den Frikadellen und der Granatapfel-Salsa servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

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



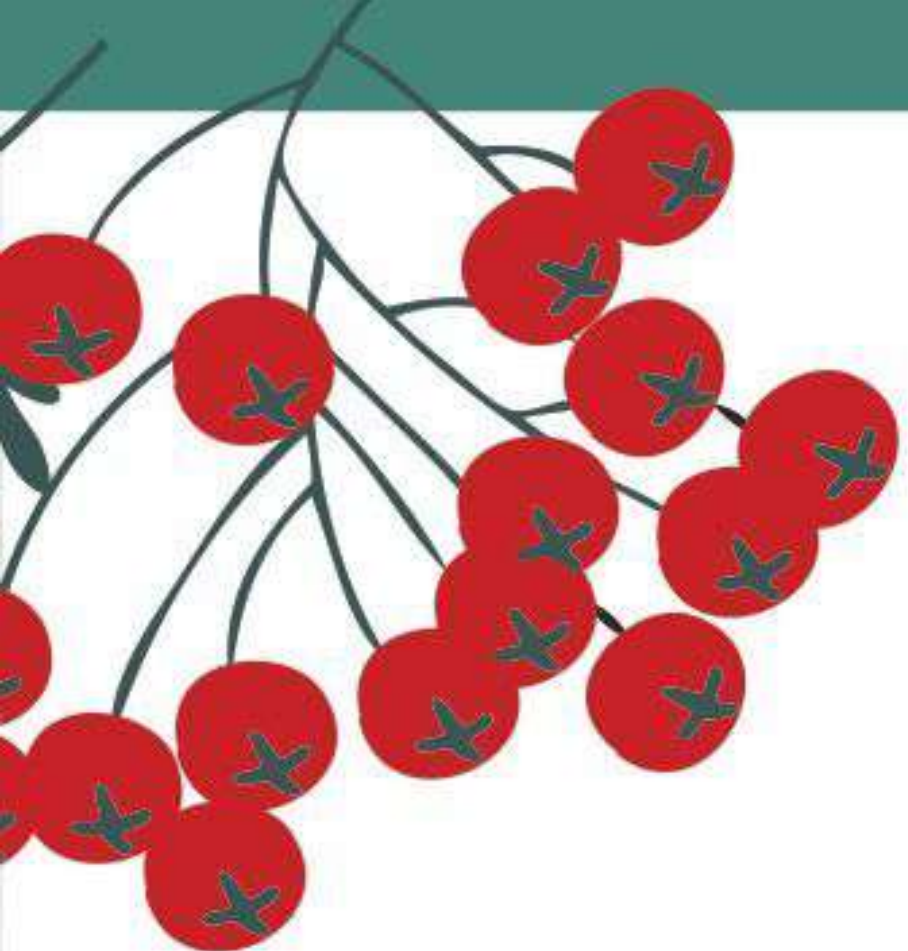
AUCH VEGAN:



Vegan

Immun-
stark

dank
VITAMIN C AUS ROTKOH



Rainbow Salad

„SWEET CHILI“

Ganz schön knackig, diese Mischung – und so fröhlich bunt, dass einem gleich gut gelaunt und sommerlich zumute wird. Also, nichts wie ran an die Küchenraspel!



ca. 30 Minuten



einfach



Portion ca. 240 kcal · E 9 g · F 12 g · KH 21 g

Zutaten für 4 Personen

200 g TK-Edamame (ohne Schale; oder Dicke Bohnen)
 Salz, Zucker, Pfeffer
 1 Stück (ca. 200 g) Rotkohl
 1 Möhre ■ 1 Mango
 4 Schalotten ■ 6 Stiele Minze
 6 Stiele (Thai-)Basilikum
 2 Chilischoten
 Saft von 1 Limette
 2 TL Traubenkernöl (alternativ Olivenöl)
 1 TL Ketjap Manis
 3 EL Kokosblütenzucker
 3 EL gerösteter Sesam

- 1 Edamame in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen, abgießen und abschrecken.
- 2 Rotkohl putzen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. Mit je 2 Prisen Salz sowie Zucker verkneten. Möhre schälen und in dünne Streifen hobeln oder grob raspeln. Mango schälen, Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Kräuter waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Vorbereitete Zutaten in eine große Schüssel geben und mischen.
- 3 Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Limettensaft, Öl, Ketjap Manis und Kokosblütenzucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili-Dressing mit dem Salat mischen. Mit Sesam bestreuen.

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

Fettuccine verde

IN DER WINTER-EDITION

Mal was Neues? Hier wird Grünkohl,
unser gesündestes Wintergemüse,
im Handumdrehen zum feinherben Pesto

ca. 30 Minuten  einfach 

 Portion ca. 430 kcal

E 20 g · F 9 g · KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Vollkorn-Nudeln

(z. B. Fettuccine)

Salz, Zucker, Pfeffer

300 g Grünkohl

2 Knoblauchzehen

30 g Mandeln mit Haut

1 Bund Basilikum

80 ml Olivenöl

1 TL Zitronensaft

60 g Pecorino (Stück)

1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Kohlblätter von den Rippen zupfen, mit je ¼ TL Salz und Zucker leicht verkneten. Knoblauchzehen und Mandeln im Universalzerkleinerer fein hacken. Kohl und Basilikum portionsweise zufügen, dabei Öl und Zitronensaft untermixen. Käse reiben, Hälfte Käse unter das Pesto rühren.

2 Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Garwasser auffangen. Mit Nudeln und Pesto in einer großen Schüssel mischen. Mit Rest Käse bestreuen.



ENDLICH WIEDER LECKERBISSEN AUF TISCHEN.

GOURMET
• FINEST CUISINE

PREMIUM-SALAT¹

Verschiedene Sorten, z. B. Garnelen
in Mango-Chili-Dressing;
125-g-Packung (100 g = 1.35)

1.69

GOURMET
• FINEST CUISINE

LACHS-CARPACCIO¹

123 g oder 125 g; Packung
(100 g = 3.08/3.03)

3.79

„Mhhh, einfach
köstlich!“



aldi-nord.de/weihnachten und aldi-sued.de/weihnachten

¹ Aus der Kühlung



Diese Artikel sind nur vorübergehend in unserem Sortiment. Auch bei sorgfältigster Planung ist es möglich, dass die Nachfrage die Angebotsmenge übersteigt und diese Artikel in einzelnen ALDI Märkten vorzeitig ausverkauft sind. Wir bitten um Verständnis. ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 48 70 zur Verfügung. ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de unter „Infos“, „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

Serviovorschlag

Süße Muffins

„MASTERMIND“

Banane, Erdnuss und Kichererbsen sind nicht nur ein Top-Team für den Geschmack, sondern auch super Brainfood

ca. 1 Stunde + Wartezeit  einfach
 Stück ca. 220 kcal · E 7 g · F 10 g · KH 24 g

Zutaten für 12 Stück

2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
 2 reife Bananen ■ 4 EL cremige
 Erdnussbutter ■ 100 ml Mandelmilch
 75 ml Ahornsirup ■ 50 g Haferflocken
 1 ½ TL Backpulver ■ 100 g vegane
 Zartbitterschokolade ■ 25 g Kokosfett
 50 g ungesalzene Erdnüsse
 evtl. Kakao-Nibs zum Bestreuen
 12 Papierbackförmchen

1 Kichererbsen abtropfen lassen. Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Bananen schälen, in Stücke teilen. Mit Kichererbsen, Erdnussbutter, Mandelmilch, Ahornsirup, Haferflocken und Backpulver in einem Standmixer (oder in einer Schüssel mit dem Stabmixer) fein pürieren.

2 Teig in die Förmchen geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

3 Schokolade grob hacken. Mit Kokosfett in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Schokomix vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken. Weiche Schokolade, Erdnüsse und eventuell Kakao-Nibs als Topping auf die Muffins geben.

NICHT WUNDERN...

Die Muffins sind nach Ende der Backzeit noch sehr weich. Wenn sie abkühlen, werden sie fester.

Nerven-
nahrung

dank

VITAMIN B

AUS KICHERERBSSEN

Vegan



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Was für ein Morgen: Unser Beeren Porridge-Gewürz mit Hagebutte, Erdbeere und Himbeere macht Ihre Haferflocken herrlich fruchtig und wunderbar beerig – so wird das Frühstück zur reinsten Leckerei.

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



BIO SEIT 1979

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



DE-ÖKO-001



Laut Ayurveda sollen
Menschen, die oft frieren,
mehr Pfeffer essen ...



Die Geister

BOO!



----- AUS DEM KÜHLSCHRANK -----

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

Ach du Schreck, der eingelegte Pfeffer
ist noch nicht weg? Wir haben ein paar gute
Ideen parat, wo man die butterweichen
Körnchen noch (außer in die Soße zu Steaks)
hineinpfeffern kann – damit sie für schrecklich
gute Geschmacksexplosiönchen sorgen.
Kleine Vorwarnung: Der grüne Pfeffer macht
buchstäblich Lust auf mehr, denn das
enthaltende Piperin wirkt appetitanregend ...

Dasselbe in Grün

Grüner Pfeffer ist ein und dasselbe wie schwarzer –
er wird nur unreif vom Pfefferstrauch geerntet.
Weil er anschließend entweder getrocknet oder ein-
gelegt wird, kann die Fermentation unterbunden
werden. Sprich: Die Reifung findet gar nicht erst statt.
So bleibt der Geschmack milder, fruchtiger und
weniger scharf als beim ausgewachsenen Bruder.



VERWANDLUNGSKÜNSTLER

Das mild-fruchtige Aroma der grünen
Körnchen pimpt Tomaten- und Kartoffel-
suppen, Pastagerichte, Currys oder
Frikadellen auf. Aufregend wird's in Kombi
mit Früchten, etwa in einem Salat mit
Ananas, Beeren oder Feigen sowie
im Orangensößchen zu Lachs.



Wie lange dauert der Spuk?

Dunkel, kühl und ver-
schlossen gelagert hält der
eingelegte Pfeffer rund ein
Jahr. Übrigens: Eine leichte
Trübung der Lake heißt nicht,
dass die Körnchen weg-
müssen. Nach dem Öffnen
aber darauf achten, dass
die Lake den Pfeffer vollstän-
dig bedeckt. Sonst muffelt
es doch irgendwann.



Selbst einlegen mit Hicks

40 g frische grüne Pfeffer-
körner (Asialaden) mit je 3 TL
Essig und Weinbrand in ein
sauberes Glas geben. 100 ml
Wasser mit 3 g Salz auf-
kochen, darübergießen. Glas
verschließen, kühl lagern.

Nur aus Norwegen: Bald beginnt wieder die Skrei-Saison



Noch ist der Skrei auf seiner über 1.000 km langen Reise von der Barentssee an die Küste Nordnorwegens – erst im Januar fängt für Fischerin Sisilie die Skrei-Saison an: Mit ihrem eigenen Boot fährt sie zum Fischen des einmaligen norwegischen Winterkabeljaus in der kalten, dunklen und oft sehr stürmischen Jahreszeit hinaus aufs Meer. Eine herausfordernde Arbeit, aber für Sisilie ist Fischen eben nicht nur ein Beruf, sondern Berufung. Klingt spannend?

Seien Sie live dabei und folgen Sie ihrem Leben auf den Lofoten:

 @seafoodfromnorway_deutschland

**SEAFOOD
FROM
NORWAY** 



Schon mal das neue Jahr
mit Goldregen am Strand begrüßt?
Willkommen 2022!

Smell the Sea and Glitter



The Sky

SILVESTER AM MEER

Mit Freunden ein schnuckeliges **Ferienhaus am Strand von Dänemark** anmieten und dort gemütlich den Jahreswechsel feiern. Klingt herrlich! Fehlen nur noch **hyggelige Rezepte** dazu. Godt Nytår!*

* „Frohes neues Jahr“ auf Dänisch



Ferienhaus-Checkliste

Genaue Infos zur Küchenausstattung fehlen? Dann lieber unverzichtbare Kochutensilien für die geplanten Gerichte mitnehmen. Für unsere Silvester-Rezepte sind das: Kartoffelstampfer, Sparschäler, Hobel und eventuell noch ein scharfes Küchenmesser. Auch Küchenrolle und Geschirrspültabs einzupacken ist sinnvoll, denn oft ist nur ein Vorrat für die ersten Tage vorhanden. Wer ein Ferienhaus mit Kamin gebucht hat, sollte außerdem bei Ankunft die Holzvorräte checken und lieber rechtzeitig für Nachschub sorgen.

ROTE-BETE-KNALLER

mit Räucherfisch

Wunderbar unkompliziert: Für den Salat mit Meerrettich-Remoulade kann alles vorbereitet werden. Nach einem langen Strandspaziergang nur noch zusammen anrichten und das Silvester-Dinner kann starten



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 220 kcal · E 7g · F 17 g · KH 8 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 Bio-Orange

3 Rote Beten (à ca. 150 g)

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Remoulade

1 TL Meerrettich (Glas)

5 Stiele Dill

1–2 EL Weißweinessig

1 EL Olivenöl

150 g geräuchertes

Makrelenfilet

2 EL Walnüsse

1 Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Orange auspressen. Rote Beten schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Leicht salzen und kurz ziehen lassen.

2 Inzwischen Remoulade mit Hälfte Saft und Meerrettich verrühren. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen hacken. Mit Orangenschale und etwas Salz mischen.

3 Rest Saft, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Roten Beten mischen und auf einer Platte anrichten. Fischfilet kleiner zupfen und darauf verteilen. Walnüsse grob zerbröseln und darüberstreuen. Mit Remouladensoße beträufeln und Dill-Mix bestreuen.



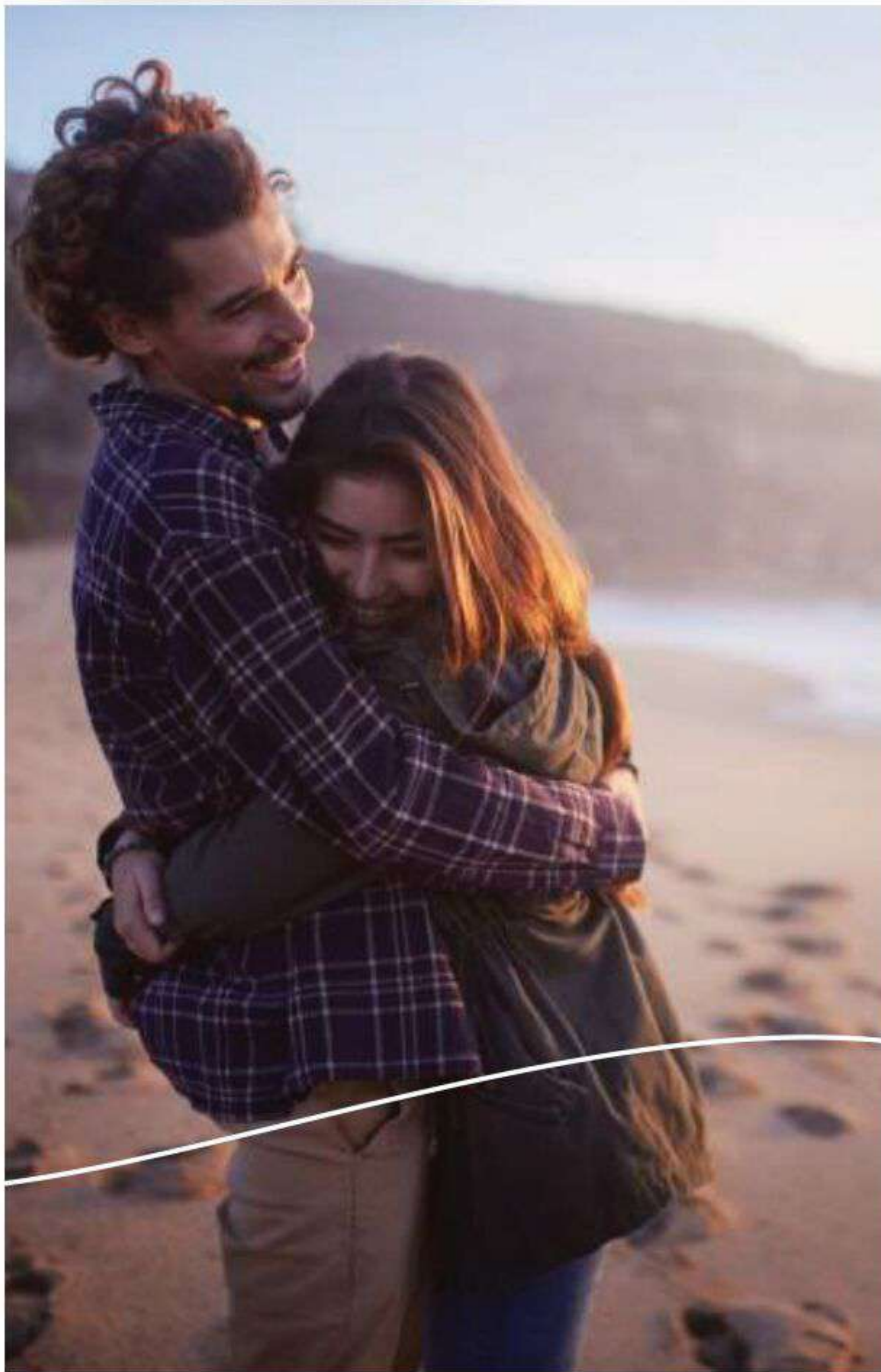
Foto: House of Food (1), Getty Images (2); Illustration: Shutterstock



Kochfreunde/SILVESTER AM MEER



Meer geht einfach
immer, auch im Winter –
am besten mit einem
heißen Gløgg to go



Veggie

KÄSE-FONDUE-SUPPE

mit Spektakel

Mit Schuss ins neue Jahr! Die Käsecremesuppe veredeln wir mit Weißwein. Dazu Kartoffeln, gebratene Pilze, Croûtons und Röstzwiebeln als Einlage. So kann sich jeder seinen Lieblings-Süppchen-Mix zusammenstellen

 ca. 45 Minuten  einfach  Portion ca. 470 kcal · E 14 g · F 26 g · KH 35 g

Zutaten für 4–6 Personen

500 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
Salz, Pfeffer, Zucker
2 Zwiebeln ■ 4 EL Butter
4 EL (60 g) Mehl
250 ml trockener Weißwein
1 l Gemüsebrühe
300 g Schmelzkäse-zubereitung
2 Scheiben Graubrot
ca. 350 g Pilze (z. B. Kräuter-seitlinge und Champignons)
2 Stiele Petersilie
4 EL Röstzwiebeln

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Inzwischen **für die Suppe** Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten anschwitzen. Mit Wein ablöschen, glatt rühren. Brühe angießen.

3 Schmelzkäse in Stücken in die Suppe geben. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Warm halten, dabei öfter umrühren.

4 Für die **Einlage** Brot grob würfeln. In einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann 1 EL Butter

zugeben und einmal aufschäumen, salzen, dann rausnehmen. Pilze putzen und je nach Größe kleiner schneiden. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Petersilie waschen und Blätter grob hacken.

5 Bei Tisch Kartoffeln, Pilze und Brot nach Geschmack in tiefe Teller füllen. Käsesuppe darübergeben. Mit Petersilie und Röstzwiebeln bestreuen.



Was ist mit Feuerwerk?

Zwischen dem 27. Dezember und 1. Januar darf auch in Dänemark geknallt werden. Dabei gilt es ein paar Dinge zu beachten: Mit Raketen muss min. 200 Meter Abstand zu Gebäuden gehalten werden – insbesondere zu Reetdachhäusern. Für andere Feuerwerkskörper gelten 100 Meter Abstand. Jede Kommune darf eigene Regeln festlegen, deswegen vorher beim Touristenbüro nachfragen. Und auf keinen Fall Feuerwerk aus Deutschland mitbringen! Dann winkt eine Geldstrafe von rund 70 €. Wenn, dann vor Ort im Supermarkt kaufen.

GULASCH-COUNTDOWN

zu Pastinaken-Püree

Je länger das Rindergulasch vor sich hin schmort, umso besser schmeckt's. Also Küchentimer auf zwei Stunden stellen, bis zum Finish gemütlich einkuscheln und vielleicht Wachsgießen, das Kaffeebohnen-Horoskop von Seite 102 lesen oder „Dinner for One“ gucken, was die Dänen übrigens genauso lieben wie wir

 ca. 2½ Stunden  einfach  Portion ca. 480 kcal · E 39 g · F 15 g · KH 35 g

Zutaten für 4–6 Personen

500 g Möhren
2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz
1 kg Rindergulasch
1 EL Tomatenmark
300 ml trockener Rotwein
500 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
600 g mehligkochende Kartoffeln
400 g Pastinaken
Salz, Pfeffer
2 EL weiche Butter
ca. ¼ l Milch ■ 1 EL Mehl
evtl. Wildpreiselbeeren
zum Anrichten

1 Für das Gulasch Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren in Stücke, Zwiebeln in Spalten schneiden. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch trocken tupfen, eventuell etwas kleiner schneiden und in zwei Portionen ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten.

2 Zwiebeln und Möhren zugeben, 2–3 Minuten mitbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen, Brühe angießen. Lorbeer zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze schmoren.

3 Für das Püree Kartoffeln und Pastinaken schälen, klein schneiden und ca. 30 Minuten vor Gulasch-Garzeitende in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Abgießen, kurz auf der noch heißen Herdplatte aus-

dampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. 1 EL Butter zugeben, Milch nach und nach unterrühren. Mit Salz abschmecken.

4 1 EL Butter mit 1 EL Mehl verrühren und in das kochende Gulasch rühren, kurz weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Püree anrichten. Nach Belieben mit Preiselbeeren servieren.








Rein ins kalte Nass!

Hunderte von Menschen rennen kreischend ins Meer und noch schneller wieder heraus. Zum Jahreswechsel laden mehrere dänische Orte zu einem großen Bade-festival ein. Denn im Winter ins Wasser zu springen ist eine Tradition, die erstaunlich viele Dänen pflegen. Die größten Veranstaltungen finden in Blåvand, Vorupør und Skagen statt. Danach gibt's Warmwasserbecken, heiße Getränke und noch viel mehr Hygge.

SCHOKI-PANNACOTTA

mit Lass-krachen-Extra

Was knuspert denn da so schön? In der sahnigen Schoki-Creme verstecken sich klein gehackte Lakritzbonbons. Dazu eine schnell gerührte Kirschsoße aus Konfitüre und Aquavit. Lækker!

 ca. 25 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit  einfach
 Portion ca. 510 kcal · E 7g · F 25 g · KH 58 g

Zutaten für 6 Personen

200 g Zartbitterschokolade

200 g Schlagsahne

400 ml Milch

4 Blatt Gelatine

ca. 40 g Lakritzbonbons
(z. B. „Türkisch Pfeffer“)

ca. 250 g Kirschkonfitüre

4 EL Aquavit (oder Wasser)

4–6 dänische Butter-Cookies

1 Die Schokolade in Stücke brechen. Mit Sahne und Milch in einem Topf erwärmen, dabei öfter umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und

in der heißen Schoko-Sahne unter Rühren auflösen. Dann abkühlen lassen und ca. 1 Stunde kalt stellen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Lakritzbonbons hacken oder zerkrümeln (bis auf etwas für die Deko) und nach ca. 1 Stunde in die leicht gelierte Schoki-Pannacotta rühren. In 6 Gläser oder Tassen verteilen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 Konfitüre mit Aquavit glatt rühren. Zum Servieren auf der Schoki-Pannacotta verteilen. Mit Rest Bonbonsplittern bestreuen. Kekse zerkrümeln und daraufgeben.

Kupfer ist das neue Gold

Nicht ohne Grund ist Kupfer bei Kochgeschirr die erste Wahl der Profiköche. Kupfer ist der beste Wärmeleiter, weshalb bereits kleinste Temperaturänderungen sofort an das Bratgut weitergegeben werden. Allerdings ist Kupfer sehr pflegeintensiv und nicht für alle Herdarten geeignet. Die Olav Pfanne mit innovativem 5-Schicht-System macht Kupfer alltagstauglich, robust und induktionsgeeignet.

Warum Kupferkern?



Gründer:
Christina & Till

Schnell wachsendes Start-up entwickelt langlebige Spitzenqualität

2017 haben die Gründer all ihr Ersparnis in die Vision von Olav investiert. Alle Produkte entwickelt Olav selbst mit viel Leidenschaft und einem Netzwerk aus den besten Ingenieuren und Profiköchen.

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 schönste Pfanne überhaupt!
Bratergebnisse sind hervorragend.
Wärmstens weiterzuempfehlen!“

Martina B.

+49 221 82829982



DAS
DEKO-

Wochenend-

PROJEKT

OH, DA IST EIN ROTKEHLCHEN! ENDLICH TUMMELN SICH DIE KLEINEN PIEPMÄTZE WIEDER VOR UNSEREM FENSTER. GRUND DAFÜR IST DAS LECKERE VOGELFUTTER, WAS SIE DORT FINDEN – SCHNELL UND EASY VON UNS SELBSTGEMACHT





DAS BRAUCHT MAN:

- Samen und Trockenobst, z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Hirse, Hanf- und Leinsamen, Haferflocken, Cranberrys, Pflaumen, Aprikosen
- Rindertalg vom Metzger, alternativ Pflanzenfett
- etwas Pflanzenöl
- alte Tasse, Topf & Löffel
- kleiner Stock & Zange
- Geschenkband oder Bindfaden

UND SO GEHT'S:

- 1** Trockenobst klein schneiden, mit den Samen mischen und in eine Tasse geben. Nebenbei Rindertalg in einem Topf bei geringer Hitze vorsichtig schmelzen. Achtung: nicht sieden oder kochen lassen!
- 2** Nachdem das Fett flüssig ist, einen Schuss Pflanzenöl hinzugeben. Damit bleibt die Masse später nach dem Aushärten geschmeidig. Das flüssige Fett zu dem Samen-Mix geben, gut umrühren und glatt streichen.
- 3** Als Sitzgelegenheit für die Vögel einen Stock in die Masse stecken. Diesen vorher mit einer Zange so einkürzen, dass er ca. 10 cm aus der Tasse herausragt.
- 4** Die Masse fest werden lassen. Ein Geschenkband oder Bindfaden durch den Henkel der Tasse fädeln und beide Enden verknoten. Aufhängen und auf die ersten hungrigen Piepmätze warten.

DER GEEIGNETE STANDORT ...
... sollte schattig sein, damit sich der Inhalt an einem sonnigen Wintertag nicht erwärmt und herausfällt. Zudem darauf achten, dass das Futter außer Reichweite von Katzen hängt.



Wie werde ich ihn los – IN 4 KUCHEN

Damit die ganzen Schoko-Nikoläuse nicht noch bis Ostern im Vorratsschrank ihr Dasein fristen, verbacken wir sie in hübschen Wichtel-Bäumchen. Auch für trocken gewordene Zimtsterne, übriges Marzipan oder offene Zitronat-Packungen haben wir noch eine leckere Verwendung



*Ist da noch ein
Plätzchen frei?*





Foto: House of Food (1), Shutterstock (1)

Upcycling-Scone

AUS ZIMTSTERNEN

Ups, da wurden noch ein paar zimtige Nussplätzchen auf dem Naschteller vergessen ... Dann werden sie eben im englischen Gebäck noch mal zum Star auf der Kaffeetafel

 ca. 40 Minuten  einfach  Stück ca. 380 kcal · E 5 g · F 24 g · KH 37 g

Zutaten für ca. 10 Stück

350 g + etwas Mehl

3 TL Backpulver

3 EL brauner Zucker

Zimt, Salz

125 g weiche Butter

150 g griechischer Joghurt

10 Zimtsterne (ca. 60 g)

Backpapier

1 Für den Teig 350 g Mehl, Backpulver, Zucker, ½ TL Zimt und 1 Prise Salz mischen. Butter und Joghurt zufügen und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem krümeligen Teig verkneten. Zimtsterne grob zerbrechen. Hälfte Kekse unter den Teig kneten.

2 Einen Bogen Backpapier mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig darauf ca. 2 cm dick rund ausrollen und mithilfe des Papiers auf ein Backblech ziehen. Rest Zimtsterne darauf verteilen, leicht andrücken.

3 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180° C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Scone herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen und in ca. 10 Stücke schneiden. Dazu schmeckt Schlagsahne mit etwas Zimt-Zucker.

SO VIELE MÖGLICHKEITEN

*Zu trocken geworden?
Für die Keks-Klassiker
gibt es reichlich
alternative Zweitver-
wendungen, zum
Beispiel **gehackt als
Füllung** im Brat-
apfel und in Hefeschne-
cken oder als toller
Krümel-Crunch auf Eis,
Joghurt oder Pudding.*




*Hey, wir sind doch auch nur
Xmas-Naschis, die bald
gegessen werden wollen...*



Wichtel-Bäumchen

MIT BESTE-RESTE-DEKO

Give Schoko-Nikoläusen a second chance! Und zwar geschmolzen auf gestapelten Fruchtschnecken mit Baisertuff-Spitzen

 ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit  einfach
 Stück ca. 200 kcal · E 3 g · F 11 g · KH 21 g

Zutaten für ca. 15 Schnecken

120 g rote Konfitüre (z. B. Wildpreiselbeeren)

150 g Kokosraspel

1 Packung frischer Hefeteig mit Butter (500 g; Kühlregal, z. B. Tante Fanny)

100 g Schokolade (z. B. von Nikoläusen) ■ ½ TL Kokosöl
5–7 Baisertuffs

1 Konfitüre erwärmen. Kokosraspel unterrühren. Hefeteig mit Papier entrollen, Kokos-Konfitüre-Mix auf die Teigplatte streichen. Mithilfe des Papiers von der Längsseite her aufrollen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

2 Papier auf ein Blech legen. Teigschnecken daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Schokolade in Stücke brechen. Mit Kokosöl über dem heißen Wasserbad schmelzen. Je 2–4 Frucht-Schnecken auf einer Tortenplatte mit etwas Schoki zusammensetzen. Baisertuffs als Spitze daraufsetzen, mit Rest Schoki beträufeln. Trocknen lassen.



RETTUNG DER PREISELBEEREN

Die herb-bittere Note der gelierten Preiselbeeren passt nicht nur zu Ente, Gulasch oder Käse – auch **als Konfitüre** im süßen Gebäck, auf Brot oder im Joghurt macht sie sich ganz wunderbar.

DER
MÄDELSABEND
IST GESETZ!

ALL RISE
DIE RICHTERIN
DIE NEUE SERIE. MONTAGS 20:15

SIXX

Mehr Infos unter sixx.de/allrise

Noch einen Topf
mit Rosmarin auf der
Fensterbank? Die
Spitzen sind hübsch als
kleine Kranz-Deko



Saftige Gugelchen

AUS MARZIPAN-ÜBERBLEIBSELN

Ob aus Rohmasse oder süßen Mini-Kartöffelchen: Den kleinen gugeligen Hupfen ist es egal, woher der Stoff kommt, der sie so wunderbar saftig macht...



ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Stück ca. 330 kcal · E 5 g · F 15 g · KH 44 g

NACHTISCH- UPDATE

Wer keine Lust auf Backen hat, kann mit Resten der Mandelsüßigkeit auch **ein tolles Dessert zaubern.**

Einfach würfeln und zusammen mit Joghurt und Bittermandelaroma pürieren. Dann Sahne unterheben und mit klein geschnittenen Früchten abwechselnd in ein Glas schichten.

Zutaten für ca. 8 Stück

etwas + 100 ml neutrales Öl
(z. B. Sonnenblumenöl)

etwas + 125 g Mehl

100 g Marzipan (z. B. Rohmasse
oder Marzipankartoffeln)

3 Eier (Gr. M)

ca. 250 g Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Backpulver

4–5 EL Zitronensaft

evtl. 2–3 Zweige Rosmarin

und Silber-Zuckerperlen

für die Verzierung

1 Ca. 8 Mini-Gugelhupfformen (à 150–200 ml Inhalt) mit Öl fetten, mit Mehl ausstäuben. **Für den Teig** Marzipan raspeln oder im Universalzerkleinerer mit Intervall-Modus feiner häckseln. Mit Eiern, 100 g Puderzucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren.

2 100 ml Öl im dünnen Strahl unter Rühren langsam zugeießen. 125 g Mehl und Backpulver mischen, kurz unter die Marzipanmasse rühren.

3 Teig in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 15–25 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

4 Gugelchen herausnehmen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen und vorsichtig aus den Formen stürzen. Auskühlen lassen. **Für den Guss** ca. 150 g Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren. Über die Gugelchen träufeln. Nach Belieben mit Rosmarin und Silberperlen verzieren, Guss trocknen lassen.

*Kuckuck,
ich bin
übrigens auch
noch da ...*





Spekulatius, die zweite

IN BRATAPFEL-CROSTATA

*Ho, ho, hol mich
aus der Süßig-
keitenschublade!*

Untergemogelt, aber keine Mogelpackung: Denn zerkrümelte Weihnachtskekse und fein gehacktes Zitronat geben dem Mürbeteigkuchlein ein winterlich leckeres Aroma



ca. 55 Minuten



einfach



Stück ca. 340 kcal · E 4 g · F 15 g · KH 45 g

Zutaten für ca. 10 Stück
300 g + etwas Mehl
5 EL brauner Zucker
Salz ■ 150 g kalte Butter
1 EL Zitronat ■ 75 g Rosinen
2 EL Rum
3 Äpfel (z. B. Elstar)
2 EL Crème fraîche
50 g mürbe Kekse (z. B.
Gewürzspekulatius)
Backpapier

1 Für den Teig 300 g Mehl, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, Butter in Stücken und 8 EL kaltes Wasser in eine Rührschüssel geben. Zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einem leicht mehlierten Bogen Backpapier rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen, auf eine Platte legen und kurz kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung Zitronat feiner hacken, mit Rosinen und Rum mischen. Äpfel waschen, das Kerngehäuse herausstechen. Die Äpfel waagrecht (oder nach Belieben im Zickzackschnitt) halbieren. Crème fraîche und 1 EL Zucker verrühren. Kekse fein zerkrümeln.

3 Gekühlte Teigplatte mithilfe des Papiers auf ein Backblech ziehen. Kekskrümel darauf verteilen, dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Creme auf die Krümel träufeln. Äpfel mit Schnittflächen nach oben daraufsetzen. Rum-Rosinen darübergerben.

4 Teigrand über die Füllung nach innen klappen. Crostata mit 2 EL Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

DAS KRIEGEN WIR NOCH WEG

*Seien wir mal ehrlich:
Zitronat oder Orangeat
brauchen wir nur einmal
im Jahr für die XMAS-
Bäckerei. Und dann? Die
Lösung heißt **einfach
sehr fein hacken**. Mit
ihren Zitrusaromen
verfeinern die kandierten
Schalen noch bis zum
Sommer z. B. Strudel
oder Butterkuchen.*





Espresso-Strudel

MIT NUGAT RELOADED

Viel zu schade, um es wegzuschmeißen! Lieber verstreichen wir es als Creme, gemischt mit Espresso, in einem fix gekneteten Quark-Öl-Teig

ca. 1 Stunde  nicht so schwer  Stück ca. 230 kcal · E 8 g · F 8 g · 38 g KH

Zutaten für 10 Stücke

175 g Magerquark

4 EL Zucker

Salz

1 Päckchen Vanillezucker

3 EL Öl

2 Eier (Gr. M)

350 g + etwas Mehl

½ Päckchen Backpulver

100 g Nugat (schnittfest)

3 EL Espresso

2 gestrichene EL Kakao

1-2 EL Milch

1-2 EL Puderzucker

Backpapier

1 Für den Teig Quark, Zucker, 1 Prise Salz, Vanillezucker, Öl und Eier verrühren. 350 g Mehl und Backpulver mischen und unterkneten. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung Nugat klein schneiden. Mit Espresso bei schwacher Hitze schmelzen. Kakao unterrühren.

3 Teig kurz kneten. Auf etwas Mehl rechteckig ausrollen (ca. 25x45 cm). Quer auf die Arbeitsfläche legen. Etwa ein Drittel Nugat mittig als ca. 12 cm breiten Streifen verstreichen, dabei oben und unten ca. 2 cm Teig frei

lassen. Rechte Teigseite darüberklappen, mit etwa ein Drittel Nugat bestreichen. Linke Teigseite darüberklappen.

4 Gefalteten Teig etwas flacher rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Rest Nugat mittig verstreichen. Die Längsseiten jeweils etwa alle 4 cm ca. 5 cm tief einschneiden. Einschnitte leicht schräg über den verstrichenen Nugat klappen. Mit Milch bepinseln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

ZWECKENT-FREMDUNG

Angebrochene Nugatpackung **kühl und dunkel** aufbewahren. So kann sie noch gut einen Monat zum Backen weiterverwendet werden. Oder einfach etwas schmelzen, mit Frischkäse verrühren und **aufs Frühstücksbrötchen schmieren**.

Wie sagt man noch gleich?
Last but not least!



Bye-bye, Nikolausi

Die letzten XMAS-Naschis haben wir uns für etwas ganz Besonderes aufgehoben: heiße Drinks mit allerlei Weihnachts-Extras



Ciao
Kakao!

MANDELIGER CHAI-LATTE

FÜR CA. 4 BECHER

1 TL Darjeeling, ca. **1 TL Weihnachtsgewürze** (z. B. Zimt, Gewürznelke, Ingwer, Sternanis) und **1 zerdrückte Marzipankartoffel** in einen Teefilter geben. In einer Kanne mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen. Ca. **100 ml Milch** angießen. In Becher füllen. Je **1 EL angeschlagene Schlag-sahne** daraufgeben. Mit ca. **4 TL Dattelsirup** beträufeln.

FÜR CA. 4 BECHER

Von **1 l Milch** 3 EL abnehmen und mit **2 TL Speise-stärke** und **1 TL Kakao** mischen. Rest Milch mit **2 Zimtstangen** bei schwacher Hitze aufkochen, Stärke-Mix einrühren und kurz köcheln. Vom Herd ziehen. Ca. **150 g Schokolade** (z. B. vom Schoko-Nikolaus) klein brechen und in der Milch schmelzen lassen. Nach Geschmack süßen. Zum Servieren mit je **1 Prise Chiliflocken** bestreuen.

UP-SPICED CHOCOLATE

**AUCH TOP
FÜR HOT DRINKS**

- Haselnusskrokant
- bunte Streusel
- Nugat-Stämmchen
- Mandelblättchen
- Karamellbonbons
- Minz-Schoko-tafeln



Jetzt **LECKER** empfehlen und Prämie sichern!



Heißluft-Fritteuse

Mit dieser praktischen 2 l Heißluft-Fritteuse können Sie Ihre Lieblings-Snacks ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren, backen und grillen. Temperaturbereich 80-200°C. Abnehmbarer Korb und Grillplatte. Antihafbeschichtung und Anti-Rutsch-Füße. Zuzahlung nur 8€!



Fondue-Set

Toller Fonduepotf aus Edelstahl (Ø 18,5 cm) mit Spritzschutz. Nutzbar auf unterschiedlichen Herdplatten, inklusive separatem, standsicherem Heizsockel aus Edelstahl. Inkl. 8 Edelstahl Fonduegabeln. Maße: ca. 28,5 x 18,0 x 18,5 cm. Ohne Zuzahlung!



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

35 € Gutscheine zur Wahl

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

Jetzt bestellen!



Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen,
unterschreiben und gleich abschieken.



0180 6 / 00 52 80

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



www.lecker.de/abo

Hier finden Sie weitere
interessante Angebote.



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

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

635 02 02233115
LE #01/22 - 6227

- (20) ☐ Heißluft-Fritteuse, zzgl. 8€*
(35) ☐ Fondue-Set
(38) ☐ 35 € Aral SuperCard
(39) ☐ 35 € REWE Gutschein
(40) ☐ 35 € Media Markt Gutschein
(37) ☐ 35 € Amazon.de Gutschein

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

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

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

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform künde. Ich erhalte LECKER 12x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

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

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

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

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

Kontoinhaber (Name, Vorname)

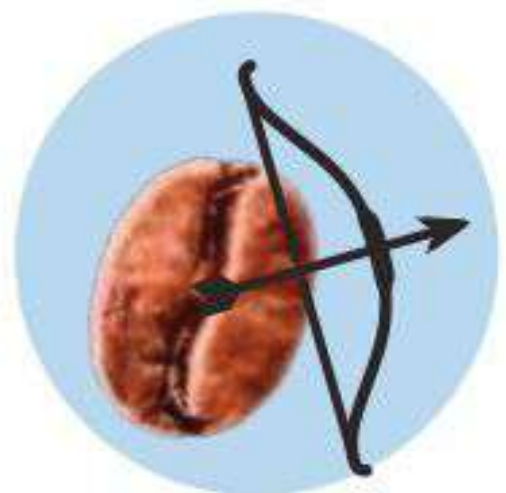
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung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

Datum, Unterschrift

Noch'n Kaffchen?

Extrastark, süß oder mit reichlich Milch – welcher Kaffee passt am besten zu meiner Persönlichkeit? Die Sterne verraten es uns ...

LECKER-
ASTRO-
SPEZIAL



SCHÜTZE

23.11.–21.12.

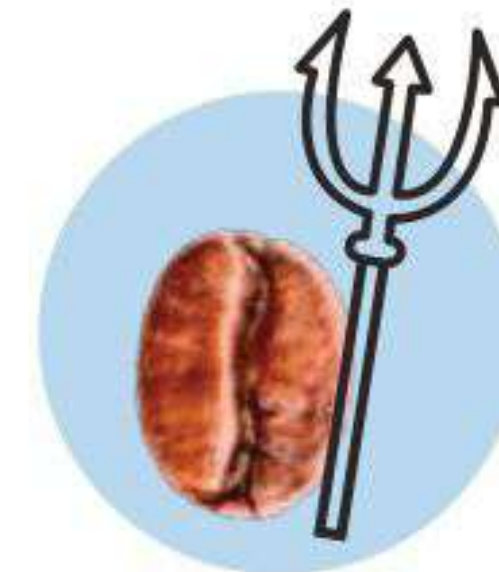
Sie sind abenteuerlustig – ein bitterer **Espresso Tonic** überrascht die Sinne.



STEINBOCK

22.12.–20.1.

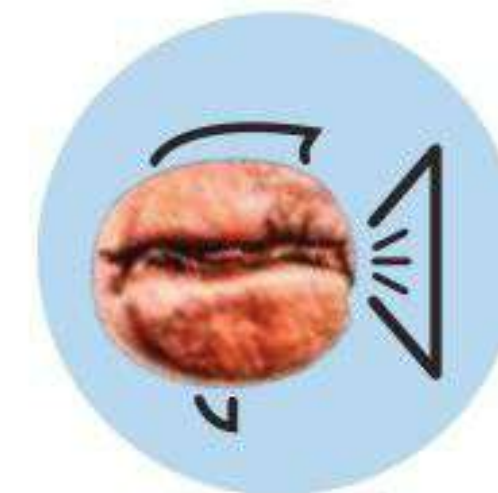
Ein perfekt geschichteter **Latte macchiato** spiegelt Ihre Geradlinigkeit wider.



WASSERMANN

21.1.–19.2.

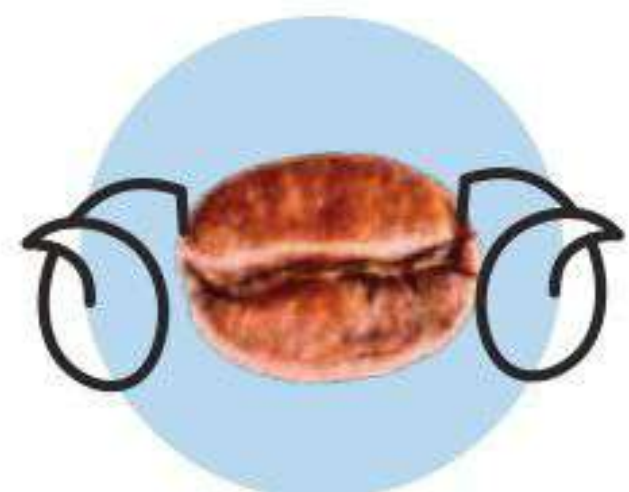
Ihr Wesen liebt das Besondere: Statt Kaffee setzen Sie auf **Matcha-Tee** als Wachmacher.



FISCHE

20.2.–20.3.

Sie sind Träumer und Naschkatze. Ein **Frappuccino** bringt Sie zum Strahlen.



WIDDER

21.3.–20.4.

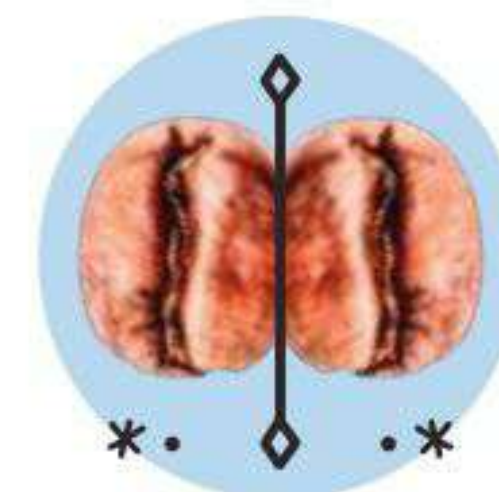
Ihre Persönlichkeit ist mutig, entschlossen und stark wie ein **doppelter Espresso**.



STIER

21.4.–20.5.

Ihre Freunde wissen: Sie sind wie eine Tasse **Cappuccino** – auf Sie ist immer Verlass!



ZWILLINGE

21.5.–21.6.

Sie lieben Abwechslung. Mit **saisonalen Latte-Variationen** wird Ihnen nie langweilig.



KREBS

22.6.–22.7.

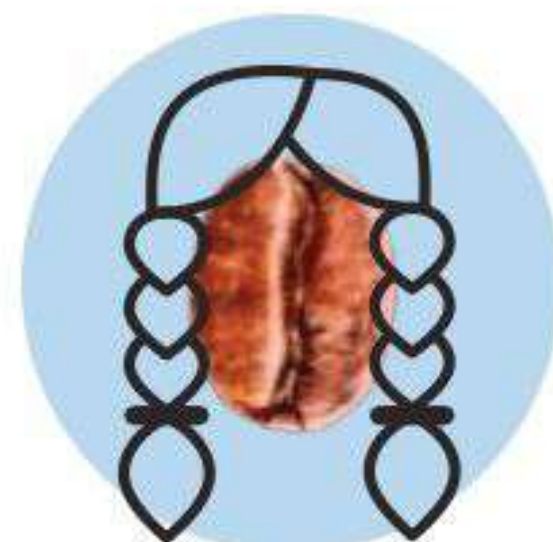
Ein **Caramel macchiato** mit viel Zucker und wenig Koffein passt zu Ihrer sensiblen Art.



LÖWE

23.7.–23.8.

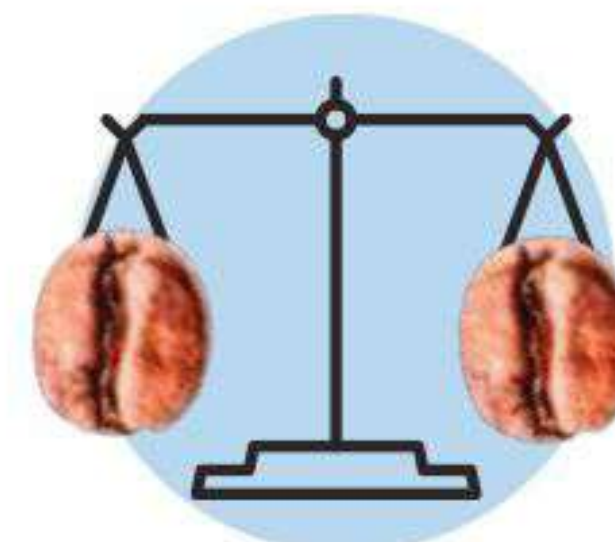
Morgens trinken Sie **Mokka**, denn Ihr Freigeist hebt sich gern von der Masse ab.



JUNGFRAU

24.8.–23.9.

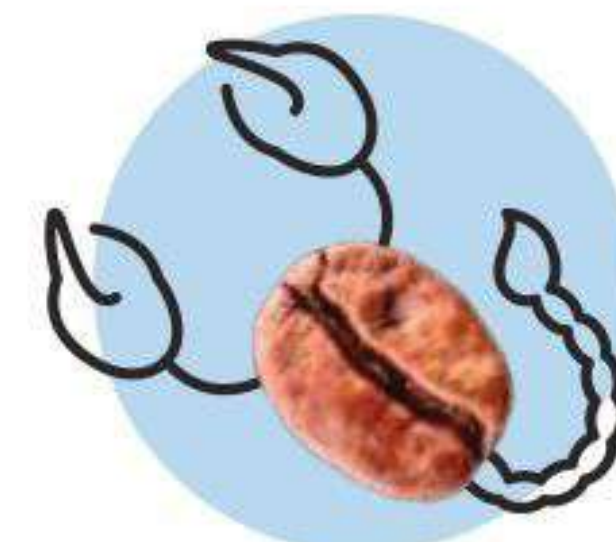
Sie mögen es strukturiert. **Schwarzer Kaffee** bringt Sie zuverlässig durch den Tag.



WAAGE

24.9.–23.10.

Ein **Milchkaffee** im Verhältnis 50:50 begeistert Ihr harmonisches Wesen.



SKORPION

24.10.–22.11.

Sie sind sehr direkt und kommen wie ein **Ristretto** gern schnell auf den Punkt.

Miele

Perfekt für Ihren persönlichen Geschmack.

Kaffeevollautomaten von Miele.

Die Suche nach der richtigen Bohnenmischung, dem perfekten Röstpunkt, der idealen Temperatur und dem cremigsten Milchschaum – Kaffee ist Emotion. Miele Kaffeevollautomaten werden mit meisterhafter Präzision gefertigt, damit Sie jede Tasse mit allen Sinnen genießen können. Ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.

miele.de/cm

Perfektes Aroma ist kein Zufall

Ob Mahlwerk, Brüheinheit oder Pumpe: Erst das perfekte Zusammenspiel aller Komponenten macht Kaffee zum Erlebnis. Mit dem innovativen Kegelmahlwerk der Miele Kaffeevollautomaten erleben Sie Kaffeegenuss neu: Die besondere Aromaschonung gelingt durch die Konstruktion aus hochwertigem, abriebfestem Stahl.

Jede Bohne wird gleichmäßig gemahlen - und das sogar besonders leise. Das AromaticSystem vermischt Kaffee und Wasser optimal, indem es sich während des Brühvorgangs ausdehnt. Eine meisterhafte Kombination für intensives Aroma und weniger Bitterstoffe – um das Beste aus der schwarzen Bohne herauszuholen.



Tasse für Tasse purer Genuss

Ob ein Cappuccino am Morgen, der Kaffee mit Freunden am Nachmittag oder ein schneller Espresso nach dem Dinner – für alle, die auch zuhause auf perfekten Kaffeegenuss nicht verzichten möchten,

bieten Miele Kaffeevollautomaten mit 13 köstlichen Kaffeespezialitäten sowie einer idealen Wassertemperatur für 6 Teesorten eine einzigartige Genussvielfalt.

Ihr Kaffee – so individuell wie Sie

Ihren persönlichen Lieblingskaffee können Sie schnell und einfach abrufen, wenn Sie diesen als einen von bis zu 10 persönlichen Genießerprofilen abspeichern. Auf Wunsch ermöglicht die Funktion OneTouch for Two eine zeitgleiche Zubereitung von zwei köstlichen Kaffeespezialitäten per einfachem Knopfdruck.

Auch das anschließende Reinigen tut der Gemütlichkeit keinen Abbruch, denn dies sowie auch das Entkalken* übernimmt Ihr Miele Kaffeevollautomat für Sie. Die entnehmbaren und größtenteils spülmaschinengeeigneten Komponenten sorgen zusammen mit effizienten Reinigungsprogrammen für maximale Hygiene und hohen Komfort.

* Ausstattung modellabhängig

FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ



Dieser Hingucker gelingt
auch last minute und
ist mit etwas Deko sogar
festtagstauglich

ca. 15 Minuten  einfach 
 Portion ca. 410 kcal

E 8 g · F 26 g · KH 39 g

Zutaten für 6 Personen

300 g TK-Himbeeren

200 g Schlagsahne

500 g griechischer Joghurt

80 g Zucker ■ 2 Päckchen

Vanillezucker ■ 2 Packungen

(à 10 Stück) TK-Eiskonfekt

1 Himbeeren etwas antauen lassen. Sahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Joghurt mit Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Die Sahne unterheben. Eiskonfekt, bis auf 6 Stück zum Verziern, hacken. Mit Himbeeren unter die Creme heben.

2 Creme in 6 Gläser (à ca. 250 ml Inhalt) füllen und bis zum Servieren – aber maximal 1 Stunde – kalt stellen. Vor dem Servieren mit restlichem Eiskonfekt verzieren.

Fix & fruchtig: Eispralinen-Creme



GLAMOUR, BABY!

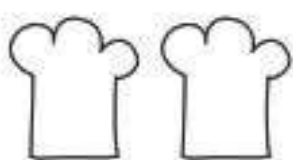

Für die schnelle Deko
einige Zahnstocher
oben beidseitig mit je
zwei aus Tonpapier
ausgeschnittenen
Sternen oder Namens-
schildchen bekleben.

Prost: Statt
Konfitüre
schmeckt auch
Vanillepudding
mit Eierlikör

Süßes
Fingerfood
für die
Party

Mini-Krapfen mit Himbeerherz

Vorsicht, die kleinen Berliner haben Suchtpotenzial.
Also lieber nicht probieren, bevor der Besuch kommt –
oder gleich einige mehr backen ...

ca. 45 Minuten + 1 Stunde Wartezeit  nicht so schwer
 Stück ca. 210 kcal · E 4 g · F 7 g · KH 32 g

Zutaten für ca. 14 Stück

150 ml Milch

80 ml Schlagsahne

400 g Mehl ■ 50 g Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

50 g weiche Butter

1 Ei ■ Zimt, Salz

250 g Himbeerkonfitüre

Mehl für die Arbeitsfläche

1 l Öl zum Frittieren

Zucker zum Wälzen

Spritzbeutel mit

langer Tülle

1 Milch und Sahne leicht erwärmen. Mehl, Zucker und Hefe mischen. Milch-Mix, Butter, Ei, je 1 Prise Zimt und Salz zufügen. Zum Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf bemehlter Fläche durchkneten, in 14 Stücke teilen, zu Kugeln rollen und etwas flach drücken. Nochmals ca. 15 Minuten ruhen lassen. Öl im Topf auf ca. 175 °C erhitzen (zum Test ein Holzstäbchen hineinhalten, bilden sich Blasen, ist es heiß genug).

3 Krapfen im Öl in ca. 4 Portionen goldbraun frittieren, kurz abtropfen und in Zucker wälzen. Konfitüre in einen Spritzbeutel mit langer, dünner Tülle geben und seitlich in die warmen Krapfen spritzen.

GLÜCKSKEKS DE LUXE

Kleine Zettel (ca. 1 cm x 2 cm) mit guten Wünschen oder Sprüchen beschriften, mit der Schriftseite nach innen eng einrollen und seitlich statt der Konfitüre in die Krapfen drücken.

 **LECKER**
Exklusiv für Abonnenten



ABONNENTEN Adventskalender



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





Ist das Kunst – oder kann ich das essen?

Wenn sich unsere Autorin die Foodfotos ihrer Freunde anguckt, ist sie nicht sicher, ob der Satz „Mit Essen soll man nicht spielen“ noch gilt. Vielleicht steckt aber auch ein ganz anderer Plan dahinter?

Neulich postete eine Freundin auf Instagram ein Foto ihrer „kleinen Snackplatte“: nach Farben sortierte Gemüsesticks, grazile Wurströllchen und sich an Cracker schmiegende Käsevariationen, dazwischen eine kecke Physalis. So raffiniert gestapelt, dass die Gäste bestimmt ehrfürchtig am Abendbrottisch saßen. Und hungrig. Wer will schon derjenige sein, der sich ein Möhrchen schnappt („Ich fang dann mal an!“) und das Werk zum Einsturz bringt? Das Arrangement erinnerte mich an den Maler Giuseppe Arcimboldo. Auf seinen Stillleben komponierte er Granatäpfel, Trauben oder Wurzelgemüse so kunstvoll, dass sie von Weitem wie Gesichter aussahen. Wahrscheinlich war er so eine Art Ur-Influencer, der für jede Menge Frust unter Renaissance-Foodies sorgte, die ihr schrumpeliges Grünzeug nicht so spektakulär angerichtet bekamen. Wobei ich persönlich mit dem Thema Essen dekorieren durch bin. Als meine Tochter kleiner war, ernährte sie sich phasenweise nur von

Kohlenhydraten. Um ihr Vitamine unterzuschmuggeln, schnitzte ich ein fröhliches Gesicht mit Gurkenaugen, Kohlrabi-Nase und Paprika-Zähnen. Der Dank? Eine Kinderfaust haute auf das Gemüsegesicht, bis es aussah wie ein Spätwerk von Picasso. Dann schallte ein vorwurfsvolles „Spaghetti?!“ durch die Küche.

Essen und Kunst, das passt zusammen. Köche (fast alle) verstehen sich als Künstler und Künstler (einige) gestalten ihre Werke mit Lebensmitteln. Von fast poetischer Schönheit ist das um 1970 entstandene Werk „Sonnenuntergang“ von Dieter Roth, auf dem die Sonne aus einer angeklebten Salamischeibe besteht. Oder kennen Sie die Künstlerin, die Skulpturen aus Butter fertigt und in beleuchteten Kühlvittrinen ausstellt? Mein nächster nicht aufgegangener Hefeteig gilt also in Zukunft nicht mehr als Küchen-Fail, sondern als Kunst. Den kann man essen. Oder man wartet zwanzig Jahre, bis dafür viel Geld gezahlt wird.



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



**EURE ZUKUNFT BEGINNT
JETZT!**



ROSINS HELDENKÜCHE

LETZTE CHANCE TRAUMJOB

AB **6. JAN** IMMER **DONNERSTAGS**

20¹⁵



KABEL EINS

LECKER- Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS



Anstelle von
Absinth lässt sich
auch Pernod
verwenden

Doctor Funk's Rum Sour

ca. 5 Minuten

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 250 ml)

100 ml Rum ■ 2 TL Absinth

5 TL Grenadine

50 ml Limettensaft

4 Spritzer Angostura-Bitter

1 sehr frisches Eiweiß ■ *Eiswürfel*

Limettenzesten zum Verziern

1 Rum, Absinth, Grenadine, Limettensaft, Angostura-Bitter und das Eiweiß in einen Shaker geben. Mit Eis auffüllen und kräftig schütteln.

2 Den Drink in ein gekühltes Cocktailglas (z.B. eine Coupette) abseihen. Das Glas mit Limettenzesten verzieren und sofort servieren.

DRINK AUF REZEPT

Die ursprüngliche Version des Cocktails wurde im 19. Jahrhundert vom deutschen Arzt und Mixologen Dr. Bernhard Funk als „medizinisches Tonikum“ erfunden. Na dann: Auf die Gesundheit!

Vorschau auf Ihre nächste LECKER



Beim Teutates!
Hier brodelt ein
besonders starkes
Süppchen mit
allerlei kraftvollen
Zutaten



1
Kichererbsen-Süppchen mit Sumach



2
Ricotta-Gemüse-Lasagne mit Ziegenfrischkäse



Mit den besten
Straßenumzügen für
Paradiesvögel,
Fastnachtstänzer
und Konfettistreuer



3
Asia-Sauerkraut und
Nürnberger aus dem Ofen



4
Zitrus-Törtchen mit fluffiger Schmandcreme

- 1 One Pot Wonder**
Zauberhafte Suppen und Eintöpfe, die uns im Winter neue Kraft geben
- 2 Wir schmelzen dahin**
Egal ob in Ofen, Topf oder Pfanne: Solange Käse drin ist, sind wir glücklich
- 3 Ach, du schöne Narrenzeit!**
Erst Kamelle fangen und dann mit leckerem Faschings-Food zu Hause weiterfeiern
- 4 Love is sweet**
Wir haben ein großes Herz für kleine Kuchen, die sich wunderbar zu zweit vernaschen lassen

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
12. Januar 2022

OLD AMSTERDAM

WÜNSCHT EINE GENUSSVOLLE WEIHNACHTSZEIT



Genuss von mild bis kräftig

Erhältlich auch im Kühlregal