LECKER

Februar 2022 – N°2
Deutschland € 4,20

4 196360 004201 02

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

Gesund-Booster
INGWER-SHOTS
So mixt ihr das Trendgetränk ganz schnell selbst
S. 76

Magischer Mienudel-One-Pot
mit Hühnchen und Safran-Extra S. 16

One Pot Wonders

Die einfachsten Rezepte des Winters: schnippeln, köcheln – guten Appetit!

❤ Be my Valentine ❤
Mini-Kuchen für zwei

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

LIEBE IST ...

... ZU TEILEN. AUCH WENN'S DAS LETZTE STÜCK IST

Den Verknalltheits-Grad eines Paares erkennt man daran, wie bereitwillig es sein Lieblingsessen teilt. Die Skala geht von „Nimm du ruhig den Rest, Schatz" über „Aber nur einen Mini-Biss" bis hin zu „Wie, du willst probieren? Ich dachte, du hast keinen Hunger!" Wir finden: Jeder Tag ist ein Tag der Liebe und perfekt, um ihn mit Pizza oder unseren süßen Mini-Küchlein (ab Seite 92) im Bett zu verbringen. Einen gemütlichen Februar voller Love, Cheese & Happiness wünscht Ihnen

Ihre LECKER-Redaktion

Wenn er am Valentinstag mit einer Pizza vor der Tür steht, dann sollten Sie schnell ... zubeißen

Es gibt kein Gericht für das wir kein Rezept haben: lecker.de

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

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

Foto: Getty Images (1); Titel: House of Food (1), Marina Jerkovic (1), StockFood / PhotoCuisine (1)

LECKER Inhalt

14

One Pot Wonders:
Gutemines Linsen-Löffelei

28

Lieblingsfarbe? Käse!
Lasagne Tre Formaggi mit Gemüse-Interior

AKTUELL

8 Gruß aus der Küche
Süße Valentins-Grüße

10 One Pot Wonders
Magische Eintöpfe, die auch Obelix überzeugen

20 Leckerbissen

22 Lieblingsfarbe? Käse!
Wir lieben die warmen Gelbtöne von Camembert & Co

36 Das Easy-peasy-Menü
Entspannt vorbereiten für einen stressfreien Abend

62 LECKER-Küchenkosmos
Lifehacks im Redaktions-Test

FÜR JEDEN TAG

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

KOCHSCHULE

58 All Eyes on …
Grandioser Grünkohl

WELLFOOD

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

50

Helden des Alltags:
Knödel-Gröstel mit Raclette-Resten

105

Desserts:
Dreimal schokoladige Brownie-Bites

SPECIALS

80 Karneval in der Küche
Helau und Alaaf mit Gemüse-Konfetti und Crêpe-Kamelle

SÜSSE SACHEN

92 Liebling, ich hab den Kuchen geschrumpft
Mini-Kuchen zum Valentinstag

104 Desserts

67

Food for glow & flow:
Seemanns-Burger mit Wasabi-Mayo

82

Karneval in der Küche:
Birnenhäppchen im Speckmantel

POTPOURRI

3 Editorial

6 Schnelle Übersicht

34 Survival-Rezept
Overnight Oats für Aktive

44 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze

56 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Dip-dye-Kerzen

78 Healthy Chips
Gemüse zum Knuspern

91 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Ajvar

103 Noch'n Käffchen?

107 Impressum

108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger

110 Hausbar & Vorschau

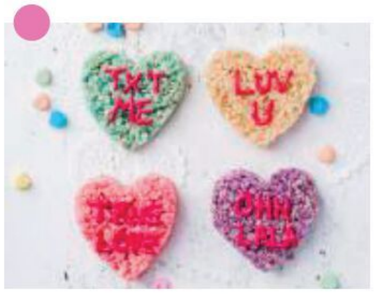
110

LECKER-Hausbar:
Ananas-Smash mit Ingwersirup

98

Liebling, ich hab den Kuchen geschrumpft:
Tête-à-Tête au Chocolat mit nussigem Karamell

LECKER Übersicht



S. 8 Valentine's Day Bites

S. 12 Veni-vidi-vici-Suppe mit Kichererbsen und Rind

S. 14 Gutemines Linsen-Löffelei mit Roter Bete

S. 16 Magisch-starker Hühnertopf mit Ingwer

S. 38 Knusprige Zucchini-Pommes

S. 40 Spinat-Risotto mit Pilzen

S. 42 Vanille-Himbeer-Eispops mit Schokoglasur

S. 47 Fix gerollte Hähnchen-Wraps

S. 47 Loaded Ofenkartoffel mit rotem Gemüse-Curry

S. 52 Fischstäbchen im Quinoa-Mantel

S. 53 Ofen-Hähnchen à l'Orange

S. 53 Quinoa-Mandel-Porridge mit Früchten

S. 54 Alles-Bulette-Lunch nach Hausmannsart

S. 55 Flammkuchen-Schnitzel Elsässer Art

S. 56 Das Deko-Wochenend-Projekt

S. 72 Superfood-Bowl für den Energiespeicher

S. 74 Gemüse-Tarte „Eat the Rainbow"

S. 75 Schokomüsli „Süßer Start"

S. 76 Bunte Ingwer-Shots

S. 78 Healthy Chips

Love is in the air: Kuchen für zwei ab Seite 92

S. 94 Zitrus-Liaison mit fluffiger Schmandcreme

S. 96 Cocoa & Beetroot forever im Gugelhüpfchen

S. 98 Tête-à-Tête au Chocolat mit nussigem Karamell

S. 100 Mini-Apfel-Galettes für große Mandel-Gefühle

S. 18 Die-haut-alles-weg-Fischsuppe in sauer-scharf

S. 24 Camembert im Filomantel

S. 26 Kürbis-Risotto mit Mascarpone-Dekor

S. 28 Lasagne Tre Formaggi mit Gemüse-Interior

S. 30 Käse-Sandwiches „Mozzarella in Carrozza“

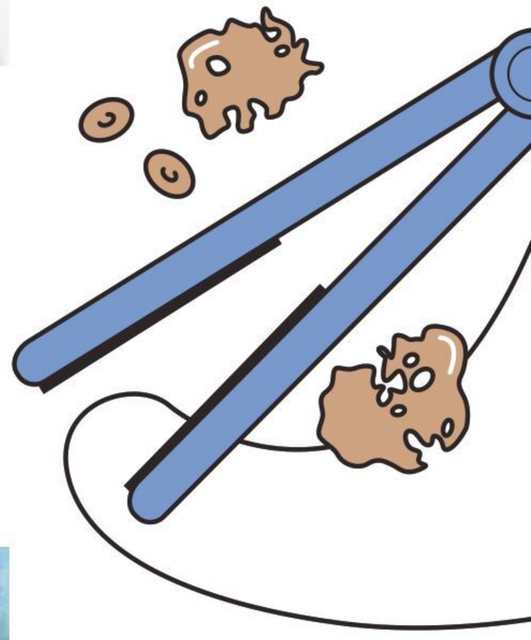
S. 48 Fusilli mit Paprika-Sugo

S. 50 Knödel-Gröstel mit besten Raclette-Resten

S. 50 Couscoussalat „Take it easy“

S. 51 Enchilada-Torte mit Chili-Füllung

Glätteisen in der Küche? Why not! Mehr ab Seite 62

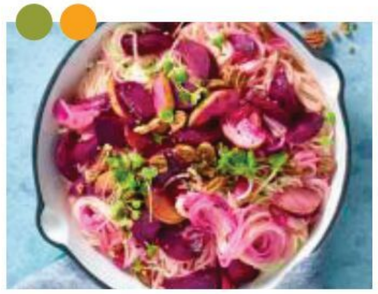


S. 58 Grandioser Grünkohl

S. 60 Brigittes Zucker-kartoffeln

S. 67 Seemanns-Burger mit Wasabi-Mayo

S. 68 Goldener Seelenwärmer mit Beefsteak-Flocken



S. 70 Rote-Bete-Pasta „La Dolce Vita“

S. 82 Birnen-Häppchen im Speckmantel

S. 84 Gemüse-Konfetti im Spätzle-Salat

S. 86 Brezelwähe mit grünen Löckchen

S. 88 Bunte Kohl-Bowl, fernköstlich maskiert

S. 90 Crêpe-Kamelle Pink Apple

S. 105 Dreimal schokoladige Brownie-Bites

S. 106 Pumpkin-Pudding

S. 110 Ananas-Smash mit Ingwersirup

So geht das!

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

Gruß
AUS DER
Küche

AM 14. FEBRUAR VERSCHENKEN
WIR ZUCKERSÜSSE LIEBES-GRÜSSE

Valentine's Day Bites

Für ca. 10 Stück: **150 g Butter** schmelzen. **150 g Mini-Marshmallows** zugeben und so lange Rühren, bis sich die Marshmallows aufgelöst haben. Die Masse nach Belieben mit **Lebensmittelfarbe (z. B. pink, violett, blau und grün)** einfärben. **150 g Haferflocken-Flakes** unterrühren. Flakes-Mix in eine Form (ca. 17 x 28 cm) geben, glatt streichen und auskühlen lassen. Mit einer Ausstechform (ca. 6 cm Ø) Herzen ausstechen. Mit **Lebensmittelfarbe in Pink** kleine Liebesbotschaften auf die Bites malen.

Flirty, romantisch oder lieber verspielt – Sie entscheiden!

Foto: Image Professionals

Klimaleicht Gutes tun.

Das Klima zu retten, ist schwer. Aber kleine Schritte machen, die das Klima schonen, das kann jeder. Und PENNY macht euch das ganz leicht. Mit **saisonalem Obst und Gemüse aus der Nähe**, das einen kürzeren Transportweg hat. Mit **umweltfreundlicherer Verpackung**. Oder mit Food For Future, PENNYs zu **100 % veganer Marke**.

VEGAN

100 % CO_2-AUSGLEICH!
Klimaneutral Produkt
ClimatePartner.com/16658-2106-1001

Das tut Food For Future fürs Klima.

Weil die Food For Future Produkte von PENNY komplett vegan sind, haben sie einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck als tierische Produkte. Veganes Hack spart beispielsweise im Vergleich zu konventionellem Rinderhack 91 % der CO_2-Emissionen ein. Die verbleibenden Emissionen kompensiert PENNY, indem mithilfe von ClimatePartner durch internationale Klimaschutzprojekte CO_2 ausgeglichen wird.

Mehr zu PENNYs Klima-Engagement auf
penny.de/klima

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln

Ein von unbeugsamen Galliern bevölkertes Dorf setzt in diesem Winter auf **köstlich-stärkende Eintöpfe.** Die Römer sollten sich besser warm anziehen. Oder ihre Löffel rausholen …

Illustration: TCD/Prod.DB / Alamy, House of Food

KOMMT SCHON, NUR EIN KLITZEKEINES BISSCHEN …
Nicht nur Obelix liebt schmackhafte Zaubersüppchen mit gesunden Zutaten, die von innen wärmen und jede Menge Power geben

Kein Wildschwein? Egal, ich will ja nicht meckern …

Beim Teutates, das gibt Kraft! Krieg ich noch Nachschlag?

VENI-VIDI-VICI-SUPPE mit Kichererbsen und Rind

Da kann Julius Caesar noch so viele Truppen schicken: Mit diesem würzigen Süppchen aus Kichererbsen (Protein-Bomben!), Rindfleisch und Pak Choi bleiben die Gallier kulinarisch unbesiegbar

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 290 kcal · E 19 g · F 11 g · KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Mini-Pak-Choi
200 g Rinderhüfte
2 EL Öl ▪ Salz, Pfeffer
Edelsüßpaprika,
Zatar (arabische Gewürzmischung, s. Tipp)
200 ml trockener Rotwein
1 Dose (450 ml) stückige Tomaten
½ l Gemüsebrühe
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
6 Stiele Koriander
4 EL griechischer Sahnejoghurt

1 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, alles fein würfeln. Pak Choi längs vierteln, waschen und quer in Streifen schneiden. Das Rindfleisch in feine kurze Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

2 Zwiebel, Knoblauch und Pak-Choi-Stiele im verbliebenem Bratfett anbraten. 1 TL Paprika unterrühren. Mit Wein ablöschen. Tomaten und Brühe angießen. Kichererbsen kalt abspülen und zugeben. Die Suppe aufkochen. Fleisch und Pak-Choi-Blätter in die Suppe geben, kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zum Servieren Koriander waschen, kleiner zupfen. Suppe in Schalen anrichten. Je 1 EL Joghurt daraufgeben und mit ½ TL Zatar sowie ein wenig Koriander bestreuen.

Zatar auf gepfefferte Gallier-Art

2 EL Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Mit **2 EL getrocknetem Thymian, ½ EL schwarzen Pfefferkörnern** und **1 TL grobem Meersalz** im Mörser zerstoßen. **2 TL Sumach** (oder 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale) untermischen.

Miraculix verrät:

„Pssst, die geheime Zutat in diesem Eintopf heißt Zatar. Der orientalische Gewürzmix besteht aus Thymian (ist verdauungsfördernd und reinigt die Atemwege), Sumach (neutralisiert freie Radikale) und Sesam (stärkt das Immunsystem und die Knochen). Zatar ist ein echter Allrounder und passt mit seinem mild aromatischen, nussigen Geschmack zu vielen Gerichten. Das Gewürz gibt's in türkischen Supermärkten zu kaufen, man kann es aber auch easy selbst machen."

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: House of Food, Shutterstock

GUTEMINES LINSEN-LÖFFELEI

mit Roter Bete

Immer wenn Majestix Angst hat, dass ihm der Himmel auf den Kopf fällt, bringt ihm seine Frau einen Teller Soulfood. Der Clou ist das Topping aus Ziegenfrischkäse und frittierter Minze

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 440 kcal · E 24 g · F 16 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Stangen Sellerie
2 Stiele Minze
300 g rote Linsen
4 EL Öl
Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz, Zucker, Pfeffer
3 EL Ajvar
1 ½ l Gemüsebrühe
1 kleine Rote Bete (ca. 100 g)
100 g Ziegenfrischkäse

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, alles fein hacken. Sellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen und die Blätter gut trocken tupfen. Linsen waschen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Minzblätter darin knusprig braten, dabei Topf eventuell leicht schräg halten, damit die Blätter besser im Öl schwimmen. Blätter herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Zwiebel, Knoblauch und Sellerie im verbliebenen Bratfett ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Linsen, ¼ TL Chili und 1–2 TL Kreuzkümmel zugeben und kurz anschwitzen. Ajvar unterrühren. Brühe angießen. Zugedeckt 15–20 Minuten köcheln.

4 Inzwischen Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Zucker ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5 Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen anrichten. Frischkäse etwas glatt rühren und als Klecks auf den Eintopf setzen. Rote Bete und Minzblätter dazugeben.

Miraculix verrät:

„Rote Bete gilt als eines der gesündesten Wintergemüse überhaupt, sie verbessert die Blutzirkulation und senkt sogar den Blutdruck. Das würde dem einen oder anderen Römer ganz guttun … Um möglichst viele Inhaltsstoffe zu erhalten, sollte die Powerknolle nicht gekocht werden. Am besten die Rote Bete einfach nur salzen und ziehen lassen. So wird sie weicher, behält aber einen schönen Knack und lässt uns kräftig kauen.“

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: House of Food, Shutterstock

Veggie

Geht fix. Und wie heißt es so schön: Zeit ist Sesterz.

!?!

TITEL-REZEPT

Kommt nicht zu spät zurück! Römer können warten …

… die Hühnersuppe nicht. Wissen wir!

MAGISCH-STARKER HÜHNERTOPF mit Safran-Boost

Bereit für den Hinkelstein-Weitwurf? Moment, nur noch schnell einen Löffel von dem phänomenalen Eintopf mit Hühnchen, Mienudeln und Safran naschen …

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 300 kcal · E 21 g · F 12 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün
1 Stück (2 cm) Ingwer
150 g Champignons
300 g Hähnchenfilets
2 EL Öl
1 EL Sesamöl
1 Dose (0,1 g) Safranfäden
300 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
125 g Mienudeln (instant)
Curry, Salz, Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
2 EL Granatapfelkerne

1 Zwiebeln und Suppengrün schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

2 Die Hähnchenfilets in dünne Scheiben schneiden. Die 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin ca. 3 Minuten bei starker Hitze anbraten, herausnehmen. Pilze im verbliebenen Bratfett kurz anbraten und dann herausnehmen.

3 Das Sesamöl im Topf erhitzen. Safran und Ingwer darin andünsten. Gemüsebrühe, 500 ml Wasser sowie Kokosmilch angießen und aufkochen. Zwiebeln sowie das Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Nudeln in der Suppe nach Packungsanweisung garen.

4 Fleisch und Pilze in die Suppe geben und erhitzen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In tiefe Teller füllen und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Miraculix verrät:

„In der Antike wurde Safran als potenzsteigerndes Mittel gefeiert. Die reichen Römer streuten Safranfäden auf Hochzeitsbetten und wichtigen Persönlichkeiten legte man sogar den Safran vor die Füße. Na ja, jeder, wie er mag. Wir nutzen Safran, weil es entzündungshemmende sowie krebsfeindliche Wirkstoffe enthält. Und wir die hübsche Farbe lieben!“

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

DIE-HAUT-ALLES-WEG-FISCHSUPPE in sauer-scharf

Ohne Fleisch kein Preisch? Nix da: Die aromatische Asia-Soup punktet mit eiweißhaltigem Fischfilet, das selbst den schlappesten Gallier wieder fit macht

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 170 kcal · E 18 g · F 9 g · KH 5 g

Zutaten für 4 Personen

100 g Schalotten ▪ 2 Fenchel
6 Kirschtomaten
1 Stück (ca. 2 cm) Galgant
2 Knoblauchzehen
1 Stange Zitronengras
1 grüne Chilischote
3 EL Sesamöl
Kurkuma, Salz, Pfeffer
1 Glas (400 ml) Fischfond
800 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
300 g weißes festes Fischfilet (z. B. Red Snapper)
Saft von 1 Limette
6 Stiele Koriander und
2 Stiele Thai-Basilikum
2 getrocknete Peperoni

1 Schalotten schälen, Fenchel und Tomaten waschen. Alles in feine Spalten oder kleine Stücke schneiden. Galgant und Knoblauch schälen, beides in feine Scheiben schneiden. Zitronengras waschen und längs halbieren. Grüne Chili waschen.

2 Sesamöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Fenchel, Knoblauch und Galgant darin unter Rühren leicht anbraten. Tomaten und ½ TL Kurkuma zugeben. Mit Fischfond sowie Gemüsebrühe ablöschen. Zitronengras, grüne Chili und Lorbeer zugeben. Aufkochen.

3 Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Limettensaft und Fisch in die Brühe geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kräuter waschen und kleiner zupfen oder schneiden. Fischsuppe in Schalen anrichten. Getrocknete Peperoni klein krümeln, mit Kräutern über die Suppe streuen.

Miraculix verrät:

„Grundregel für frische Kräuter? Immer erst zum Schluss dazugeben. Dann bleiben die ätherischen Öle erhalten – und damit auch ein großer Anteil ihrer gesunden Wirkung. Thai-Basilikum hilft bei Magenverstimmungen, Koriander wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und durchblutungsfördernd. Ein echtes Zauberkraut, ich werfe direkt noch eine Handvoll dazu!“

Foto: Are Media Syndication (1), PR (1); Illustration: House of Food, Shutterstock

Es ist so still. Hat jemand Troubadix gesehen?

!?!

Der wollte eine Ode an den Eintopf singen. Wir haben ihn rüber zu den Goten geschickt

FUTTER FÜR DEN FILMABEND: *Im aktuellen Gallier-Abenteuer „Asterix und das Geheimnis des Zaubertranks“ schickt der Druide Miraculix Asterix und Obelix auf die Suche nach einem Nachfolger, dem er das Geheimnis des Zaubertranks anvertrauen kann. Erhältlich auf DVD (7,99 Euro, thalia.de) und als Stream (u. a. Amazon Prime).*

Leckerbissen

ME, MYSELF AND I: HIER KOMMEN DIE FEEL-GOOD-FAVORITEN DER LECKER-REDAKTION – UND EINE EXTRAPORTION SELBSTLIEBE

Beerenstarke Bowl

Fix angerührt statt püriert: Der Instant-Smoothie aus Fruchtpulver und Hafermehl macht dank Ballaststoffen und Eiweiß richtig schön satt. 400-g-Dose 15,90 €* über mymuesli.com

Lazy Lasagne

Unsere liebste Entspannungübung: auf dem Sofa sitzen bleiben und den Ofen kochen lassen. Etwa die TK-Veggie-Lasagne von Iglo. Gibt's für ca. 3,50 €/450 g im Supermarkt.

Ein Bissen happy

Glück kann man nicht kaufen. Aber die veganen Schokoriegel aus fairem Kakao (z. B. „Caramel & Sea Salt") sind ziemlich nah dran! Von NOMO, für ca. 1 €/38 g im Supermarkt

Bubble-Maker

Wenn alles zu viel wird, hilft: einfach mal untertauchen. Am besten geht das in der Badewanne mit den fruchtigen Bubble-Bars (9 €/200 g, bei Lush), da genießen wir dann unsere ganz eigene Seifenoper …

Das kleinste Teehaus

… der Welt steht bei uns im Wohnzimmer. Die handgemachte Kerze aus Sojawachs sorgt mit dem dezenten Duft von Matcha-Tee für Zen-Momente. 24,99 €* über ava-may.de

Frische Minze ist perfekt für Tee, Mojito oder im Taboulé

Oase auf der Fensterbank

Für alle Menschen ohne grünen Daumen: Das DIY-Kräuterset setzt auf Hydroponik – die Wurzeln stecken nicht in der Erde, sondern hängen in einer Nährlösung. So geht gaaaanz entspanntes Gärtnern. Für 25 €* über 4doutfitters.com

Kneten statt kaufen

Stress? Backen wir weg! Beim Teigkneten einfach alles rauslassen und sich dann über die ofenfrische Stulle mit Körner-Energieboost freuen. Bauckhof-Backmischung, ca. 4 €/500 g im Bio-Supermarkt

Möchten Sie diesen Rosé annehmen?

Oh ja, sehr gern – zu Vino sagen wir schließlich nie „no“ … Und weil in 100 ml Bio-Wein von Winade nur 3 g Zucker und gar kein Alkohol stecken, darf es auch mal ein Gläschen mehr sein. 6 Stück (à 0,33 l) für 22,30 € über winade.de

Das tut gut!

UNSERE 5 WOHLFÜHL-SECRETS

Pizza, Käsemakkaroni oder Milchreis – **Soulfood** macht happy.

Im Alltag zur Ruhe kommen und **Entspannungspausen** einlegen – in der Wanne, beim Yoga oder mit einem guten Buch.

Frisches Obst & Gemüse füllt die Vitamin-Speicher auf (z. B. Ingwer-Shots auf Seite 76).

Auch mal das Handy weglegen – ein **Digital Detox** sorgt für Erholung pur.

Ein Spaziergang im Wald oder im Park um die Ecke – **frische Luft** macht uns wach und konzentrierter.

Foto: PR; Illustration: Insa Krebs

Lieblingsfarbe?

KÄSE!

(weil wir nie genug davon bekommen)

Zu Hause ist es doch am schönsten – vor allem dann, wenn die neueste Kollektion an Käse-Köstlichkeiten einzieht. Wir geben euch einen kleinen Vorgeschmack auf die leckersten Gelbtöne der Saison

Foto: Getty Images (1)

Veggie

CAMEMBERT

als Statement-Piece im Filomantel

Einfach stilvoll, wenn der mit Gewürzen aufgemöbelte Weichkäse bei Anschnitt aus dem Knusper-Mantel zerläuft. Harmonisch zum zartgelben Kern: rote und grüne Äpfelchen auf Chicorée und Babyspinat

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 720 kcal · E 35 g · F 53 g · KH 25 g

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
4 Camemberts (à 125 g)
2 Blätter Filo- & Yufkateig (50 g, Kühlregal)
etwas + 4 EL Olivenöl
100 g Brunnenkresse oder Feldsalat
2 Chicorée (rot oder grün)
50 g Babyspinat
2 Äpfel (z. B. Granny Smith und Gala)
50 g Walnüsse
5 Stiele Schnittlauch
3 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
2 EL getrocknete Cranberrys
Backpapier

1 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen. Jeden Käse 2- bis 3-mal einschneiden. Knoblauch und Thymian in die Einschnitte stecken.

2 Teigblätter überkreuz vierteln. Jedes Viertel dünn mit etwas Öl bepinseln. Je 2 Viertel leicht verdreht aufeinanderlegen. 1 Käse mit den Einschnitten nach unten darauflegen und überstehenden Teig über den Käse zusammenklappen. Umdrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Rest Teig und Käse ebenso einwickeln.

3 Camemberts im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten goldbraun backen.

4 **Für den Salat** Brunnenkresse, Chicorée und Spinat waschen, trocken schleudern und nach Belieben kleiner zupfen. Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Nüsse hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

5 **Für das Dressing** Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Salatzutaten mit Cranberrys auf einer Platte anrichten, das Dressing darüberträufeln. Gebackene Camemberts darauf anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Foto: Are Media Syndication (1), imago images/CSP_nevod À (1)

DAS EINZEL-STÜCK

Von wegen zeitlos: ***Camembert*** schmeckt jeden Tag ein bisschen anders. Anfangs eher mild, wird der runde Franzose tagtäglich weicher und aromatischer. Im Kühlschrank in der Holzschachtel oder einer Dose aufbewahrt, hält der Rohmilchkäse mit der feinen Edelschimmelschicht rund 10 Tage. Schon Napoleon soll beim Anblick des Camemberts verzückt gewesen sein. Weil die Bezeichnung nicht geschützt ist, ist der Käse längst auch fernab seiner ursprünglichen Heimat, der französischen Normandie, zum Klassiker geworden.

GESCHMACKVOLLES KÜRBIS-RISOTTO

mit Mascarpone-Dekor

Das Must-have fürs Esszimmer: Unvergleichlich cremiges Risotto dank Butternutkürbis-Mus und Pecorino. Vollendet mit einem weißen Farbfinish aus sahnigem Mascarpone

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 590 kcal · E 13 g · F 28 g · KH 67 g

Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Butternutkürbis (ca. 800 g)
2 EL + 2 EL Olivenöl
Salz, Chilipulver, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250 g Risotto-Reis
125 m trockener Weißwein
80 g Pecorino (Stück)
4–6 Stiele Basilikum
100 g Mascaprone

1 Kürbis schälen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch längs in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl, je ½ TL Salz und Chili in einer flachen Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten rösten.

2 Brühe erhitzen, warm halten. Schalotten und Knoblauch schälen, alles fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zufügen und unter Rühren kurz mitschwitzen. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

3 Bei mittlerer Hitze Brühe in kleinen Portionen zugeben, fast einkochen lassen und erneut etwas Brühe zugeben, dabei nicht rühren, sondern nur die Pfanne schwenken (am Rand haftende Reiskörner mit einem Löffel ins Risotto schubsen). Das Risotto ist nach ca. 25 Minuten bissfest.

4 Pecorino fein reiben. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Etwa drei Viertel gebackenen Kürbis mit einer Gabel zerdrücken (Rest Kürbisspalten im ausgeschalteten Ofen warm halten). Kürbismus und Hälfte Pecorino ins Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Kürbisspalten und Mascarpone als Klecks auf dem Risotto anrichten. Mit übrigem Pecorino und Basilikum bestreuen.

DAS DESIGNERTEIL

Mascarpone wird in Italien auch „formaggio di lusso" genannt, also Luxuskäse. Nicht verwunderlich, immerhin steckt darin konzentrierte Sahne, was den gehaltvollen Frischkäse unvergleichlich cremig macht. Man kennt ihn meistens im Tiramisu-Schicht-Design, doch kommt er auch in herzhaften Gerichten wunderbar zur Geltung. Weil Mascarpone schnell verderblich ist, sollte er innerhalb weniger Tage verbraucht werden. Unbedingt gut verschlossen aufbewahren, da er sonst Fremdgerüche annimmt.

Foto: Are Media Syndication (1), ddp (1)

Veggie

Veggie

LASAGNE TRE FORMAGGI

mit Gemüse-Interior

Hier überzeugen Außen- wie Innendesign: Unter dem Dach aus crunchy Parmesan und creamy Ziegenkäse stecken Porree und Champignons in feiner Ricottacreme

ca. 1 ¼ Stunden · einfach · Portion ca. 520 kcal · E 24 g · F 34 g · KH 29 g

Zutaten für 6 Personen

1 große Stange Porree
750 g Champignons
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL + etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
75 g Parmesan (Stück)
500 g Ricotta
200 g Schlagsahne
2 Eigelb
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 TL getrockneter Oregano
9 Lasagneplatten (ca. 180 g)
100 g Ziegenfrischkäse

1 Porree längs halbieren, waschen und fein würfeln. Champignons putzen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 3 EL Öl in einer großen hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Porree und Pilze darin portionsweise ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Parmesan fein reiben. Ricotta mit Sahne, Eigelb, 40 g Parmesan, Zitronenschale, Oregano, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verrühren.

3 Eine ofenfeste Form (ca. 28 x 18 cm) mit Öl ausfetten. 3 Nudelplatten hineinlegen. Mit ein Drittel Ricottacreme bestreichen. Etwa Hälfte des Gemüses darauf verteilen. Nudel-, Ricotta- und Gemüseschicht wiederholen. Mit Rest Nudeln abdecken. Die übrige Ricottacreme auf der Lasagne verstreichen.

4 Ziegenfrischkäse in kleinen Stückchen auf der Lasagne verteilen. Rest Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen.

Foto: Are Media Syndication (1), ddp (1)

DER SHABBY SCHICKE

Bis zu 24 Monate reift so ein ***Parmesan,*** das erklärt seinen intensiven Geschmack. Und er hält verhältnismäßig lang: In einer Vorratsdose oder in Butterbrotpapier gewickelt und im Kühlschrank aufbewahrt, ist der italienische Vintage-Klassiker rund drei Wochen haltbar. Sein volles Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn man Parmesan rund 30 Minuten vor Anwendung aus dem Kühlschrank nimmt und ihn frisch übers Essen hobelt. Damit er beim Gratinieren homogener aussieht, braucht er weichere Schmelzpartner.

DER PURIST

Weiß passt zu allem, sagt man. So ist es auch mit ***Mozzarella:*** Die weiße Kugel kommt so mild daher, dass sie fast in allen Gerichten einen guten Eindruck macht. Aufgrund seines Fettgehalts ist Mozzarella wunderbar zum Überbacken geeignet, egal ob geraspelt oder in Scheiben geschnitten. Ursprünglich besteht der italienische Käse aus Büffelmilch („Mozzarella di Bufala DOP"), heutzutage meist aus Kuhmilch („Fior di Latte"). Kühl und mit Salzlake bedeckt hält sich der geschmeidige Käse einige Tage.

KÄSE-SANDWICHES

in „Mozzarella in Carrozza"-Design

Das italienische Streetfood kommt minimalistisch daher, denn zwischen den Toastscheiben liegt einzig Mozzarella. Doch in Ei und Mehl gewälzt, angebraten und mit Knusper-Salbei verfeinert, schmecken die Sandwiches ikonisch

ca. 25 Minuten · einfach · Stück ca. 540 kcal · E 21 g · F 34 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Stück

250 g (Büffel-)Mozzarella
8 Scheiben Toastbrot
Salz, Pfeffer
ca. 125 ml Milch
ca. 3 Stiele Salbei
4 EL Mehl
2 Eier
6–8 EL Öl zum Braten

1 Mozzarellakugeln waagerecht halbieren. Mit der Schnittfläche auf 4 Toastscheiben legen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Milch in einen tiefen Teller geben. Die übrigen Toastscheiben mit den Rändern rundherum hineintauchen, auf die Mozzarella-Toasts legen und an den Rändern andrücken.

2 Salbei waschen und die Blätter trocken tupfen. Mehl auf einen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, leicht salzen und pfeffern.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Salbei darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Sandwiches nacheinander erst in Mehl, dann in der Eimasse wenden und dann im verbliebenen Salbei-Öl ca. 4–5 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und diagonal halbieren. Mit gebratenem Salbei anrichten.

Veggie

Foto: Are Media Syndication (1), Shutterstock (1)

GUTER (EINRICHTUNGS-)GESCHMACK

So wird der Cheese zum It-Piece

Don't worry, Brie happy

Mit diesem zuckersüßen ***Kuschel-Brie*** bekommt Weichkäse eine ganz neue Bedeutung. Gibt's aber auch als Schweizer oder Blauschimmel-Käse. Von Jellycat, gefunden für 23,95 € auf zalando.de

Prima Durchschnitt

Unters Messer legen können sich bei diesem Modell vor allem Edelpilzsorten und halbfester Schnittkäse. ***Käsemesser*** von Boska für 11,70 €* über otto.de

Zum Dahinschmelzen

Als ***Kerze*** wird der Emmentaler beim Anzünden zum Schmelzkäse. Für 24,90 €* erhältlich auf tischwerk-interieur.de

Vorsicht, heiß und fettig!

Dann kommen die ***Holzuntersetzer für Raclette-Pfännchen*** gerade recht. Und nach der drölfzigsten Portion würde es sich lohnen, wenn sich die Gravur bewahrheitete. Von Laser Tattoo für 10,90 € via amazon.de

Und alle so: Cheese!

An denen Wänden hängt nur Käse? Dieser ***Kunstdruck*** vom digitalen Künstler Jonas Loose sorgt für Style. Als Poster ab 9,99 €* über juniqe.de

Käse zum Wein?

Damit's auch nach dem dritten Pinot Grigio auf der Party nicht zu Glas-Verwechslungen kommt: ***Drink-Markierer*** in Käseform. 6er-Pack für 7,77 €*, gesehen auf berlindeluxe-shop.de

*Zzgl. Versandkosten

Foto: PR (6)

1972

DAS SONDERHEFT ZUM JUBILÄUM

JETZT IM HANDEL!

2022

Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR EINE GUTE VORBEREITUNG. ETWA WENN MORGENS STATT FRÜHSTÜCKEN ERST MAL **SCHEIBENKRATZEN UND SCHNEESCHIPPEN** ANGESAGT SIND

OVERNIGHT-OATS FÜR FRÜH-AKTIVE

Wie gut, dass wir schon am Vorabend den Wetterbericht gehört und vorsorglich ein Porridge angesetzt haben. Dafür **4 EL kernige Haferflocken** mit **3 EL Joghurt (3,5 %)** und etwa **100 ml Milch** in einem Schraubglas (ca. 400 ml Inhalt) verrühren. Noch etwa **1 EL Pekannüsse** darüber zerbröseln und **2 EL TK-Himbeeren** daraufgeben. Nach Belieben mit **1 TL Honig** süßen. Das Glas verschließen und für den nächsten Morgen in den Kühlschrank stellen. Wenn's dann nach der Auto-Befreiungsaktion zeitlich eng wird, nehmen wir unser Frühstück einfach mit.

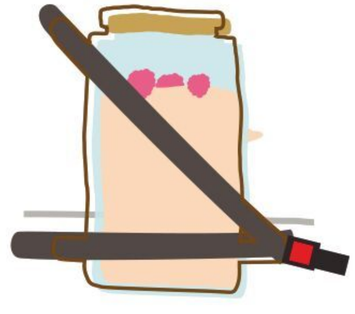
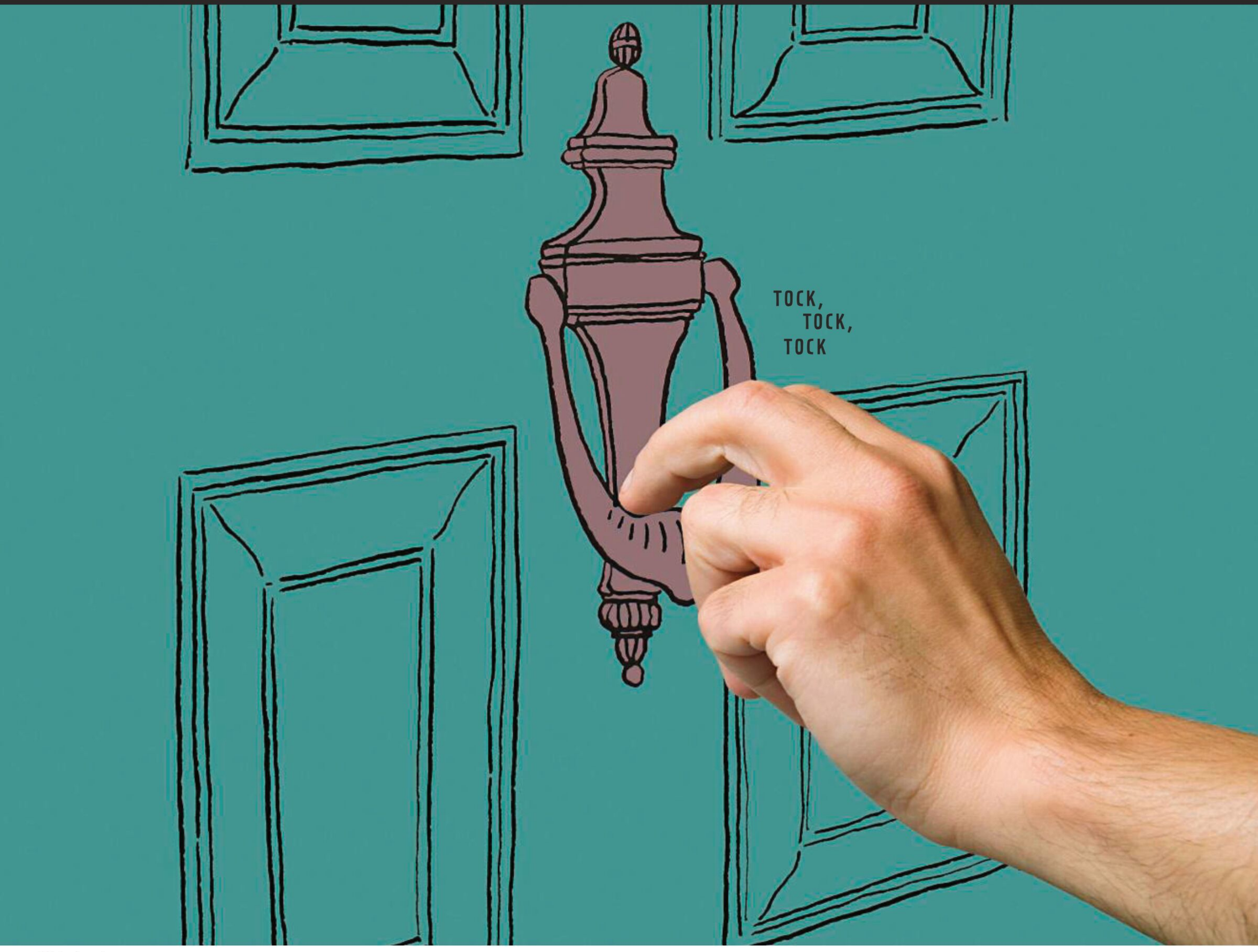


Foto: Liviu Pazargic / Alamy (1); Illustration: House of Food


TOCK,
TOCK,
TOCK

ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

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

Veganuary* SPECIAL

Mit Food-Bloggerin **Bianca Zapatka** (@biancazapatka)

VORSPEISE

Knusprige
Zucchini-Pommes

HAUPTGANG

Spinat-Risotto
mit Pilzen

DESSERT

Vanille-Himbeer-Eispops
mit Schokoglasur

Foto: Getty Images

*Eine Aktion, die Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar rein pflanzlich zu ernähren.

ZEITPLAN

2 Tage vorher
Dessert: Kokosmilch kalt stellen. Cashews über Nacht einweichen.

1 Tag vorher
Dessert: Füllung der Eispops zubereiten, ins Gefrierfach stellen.

Am Morgen
Dessert: Eispops in die Glasur tunken und verzieren.

Ca. 1 Stunde vorher
Hauptgang: Spinat auftauen. Pilze in Scheiben schneiden. Reis al dente kochen, Pfanne beiseitestellen.

Ca. 30 Minuten vorher
Vorspeise: Zucchinistifte panieren und im Ofen knusprig backen.

Die Gäste sind da!
Zeit für Wein und die Vorspeise.

Nach der Vorspeise
Hauptgang: Risotto erhitzen. Inzwischen Pilze braten. Erst Sahne, dann Spinat unter den Reis rühren. Zum Schluss Pilze zugeben.

Nach dem Hauptgang …
… kommt das süße Finale! Während Sie den Tisch abdecken, können die Eispops etwas antauen.

Foto: Bianca Zapatka

KNUSPRIGE Zucchini-Pommes

Wir starten den Abend mit einem wahren Verwandlungskünstler, denn Zucchini werden dank Panko-Panade ratzfatz zum healthy Fritten-Double – und stehen dem Original in Sachen Feel-good-Faktor in nichts nach

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 190 kcal · E 7 g · F 5 g · KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

100 g Panko (japanische Brotflocken)
getrocknete italienische Kräutermischung,
Knoblauchpulver, gemahlene Kurkuma, Salz, Pfeffer
30–40 g Mehl
ca. 80 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 Zucchini
nach Belieben Dips zum Servieren, z. B. Guacamole, Kräuter- oder Knoblauchdip
Öl für das Ofengitter
Kochspray (optional)
Backpapier

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und ein gefettetes Ofengitter darauf platzieren.

2 In einer großen Schüssel Panko, 1 TL Kräutermischung, ½ TL Knoblauchpulver, 1 Prise Kurkuma, 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer vermischen und beiseitestellen.

3 Mehl und Sojadrink jeweils in einen tiefen Teller geben. Zucchini in etwa 7,5 cm lange Stifte schneiden, nacheinander zuerst in Mehl wälzen, dann in den Sojadrink tunken. Zuletzt in der Pankomischung wenden und diese vorsichtig andrücken.

4 Die panierten Zucchinistifte auf das vorbereitete Gitter legen, dabei genug Platz zwischen den einzelnen Stiften lassen. Evtl. mit etwas Kochspray besprühen, damit sie knuspriger werden. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten goldbraun backen.

5 Zucchini-Pommes sofort mit Dips nach Wunsch servieren, solange sie noch heiß und knusprig sind.

Wer es „käsiger“ mag, kann ein paar Hefeflocken zur Pankomischung hinzufügen

Spinat-Risotto
MIT PILZEN

Achtung, Suchtgefahr! Die vegane Variante des cremigen Italo-Klassikers ist einfach zum Reinlegen gut – das Geheimnis? In den marinierten Champignons versteckt sich die herzhaft-pikante Geschmacksrichtung „umami“

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 330 kcal · E 9 g · F 11 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

150 g TK-Blattspinat
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
200 g Champignons
ca. 600 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
200 g Risotto-Reis
120 ml veganer Weißwein (siehe Tipp rechts)
120 ml „Soja Cuisine“ oder „Hafer Cuisine“
Salz, Pfeffer
2–3 EL Tamari (oder Sojasoße)
nach Belieben veganer Parmesan und Petersilie zum Garnieren

1 1 EL Wasser und Spinat in einem Topf zugedeckt ca. 10 Minuten erwärmen, abtropfen und ggf. hacken. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze säubern, in Scheiben schneiden. Brühe in einem Topf erhitzen und warm halten, während das Risotto zubereitet wird.

2 1 EL Öl in einem beschichteten Topf oder einer Antihaftpfanne erhitzen. Zwiebel darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch zufügen und anbraten.

3 Reis hinzufügen, unter Rühren 1–2 Minuten anrösten. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Eine Kelle Gemüsebrühe zugießen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren kochen, bis der Reis die Brühe fast aufgesogen hat. Dann auf die gleiche Weise immer wieder Brühe zugießen und rühren, bis die gesamte Flüssigkeit verbraucht und der Reis al dente ist – das dauert etwa 15 Minuten.

4 Zuletzt pflanzliche Sahne einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Spinat unterrühren. Vom Herd nehmen und das Risotto abgedeckt beiseitestellen.

5 In der Zwischenzeit Rest Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 3–5 Minuten bei starker Hitze goldbraun braten. Mit Tamari ablöschen. Die Pfanne schwenken, sodass die Pilze gleichmäßig mariniert sind. Zum Schluss die Pilze zum Risotto geben. Das Risotto nach Belieben mit veganem Parmesan und Petersilie garnieren.

Cheers!
Pinot Grigio, 2020, Terre di Chieti, Flasche (0,75 l) für ca. 5 € bei Alnatura

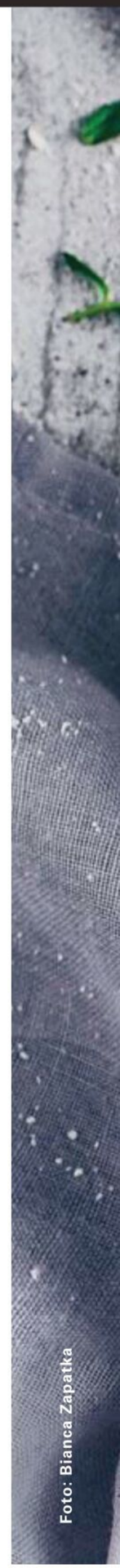


Foto: Bianca Zapatka

Zum Verzieren eignen sich auch gehackte Nüsse oder Kokosraspel

Vanille-Himbeer-Eispops
MIT SCHOKOGLASUR

Eine Portion Glück am Stiel, bitte! Die Kombi aus Cashewkernen, Kokosmilch, Schoki und Himbeeren hebt uns mit nur einem Biss auf Dessert-Wolke sieben. Schnell aufessen, bevor es schmilzt ...

ca. 20 Minuten + ca. 28 Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 450 kcal · E 8 g · F 37 g · KH 20 g

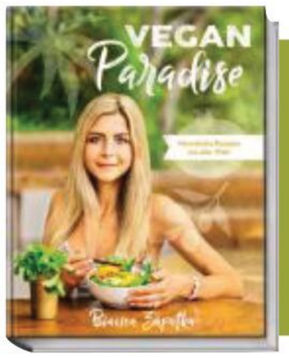
Zutaten für 4 Stück

1 kleine Dose (200 ml) Kokosmilch (ohne Zusätze; 65 % Kokosfleisch)
75 g Cashewkerne
1 EL + 1 TL Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt
75 g TK-Himbeeren
½ EL Chiasamen
75 g vegane Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
3 TL Kokosöl
nach Belieben buntes Zuckerdekor zum Verzieren
4 Silikon-Eisformen
4 Holzstiele
Backpapier

1 **Für die Eiscreme** Kokosmilch über Nacht kalt stellen. Cashews mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Von der Kokosmilch mit einem Esslöffel die feste Creme, die sich oben abgesetzt hat, abschöpfen (ergibt ca. 200 g, Rest anderweitig verwenden). Cashews, Kokoscreme, 1 EL Ahornsirup und Vanilleextrakt in den Hochleistungsmixer oder die Küchenmaschine geben, cremig pürieren.

2 **Für die Füllung** Himbeeren in einem Topf erhitzen und kurz köcheln, bis man sie leicht mit einer Gabel zerdrücken kann. 1 TL Ahornsirup und Chiasamen unterrühren und beiseitestellen, bis die Mischung eindickt, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Hälfte der Cashewcreme in die Silikon-Eisformen füllen und mit einem Stiel versehen. Etwa 1 EL Himbeerfüllung pro Form in der Mitte verteilen. Dann Rest Cashewcreme darauf-geben und glatt streichen. Ins Gefrierfach stellen, bis das Eis vollständig gefroren ist (mind. 3–4 Stunden, besser über Nacht).

3 **Für die Glasur** Schokolade hacken und zusammen mit dem Kokosöl über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Eispops vorsichtig aus der Form lösen, in die Schokoglasur tunken. Auf Backpapier legen und die Schokolade kurz aushärten lassen. Nach Belieben dekorieren. Bis zum Verzehr im Gefrierfach aufbewahren. Vor dem Servieren mind. 15 Minuten antauen lassen, damit das Eis cremiger wird.



LUST AUF MEHR?
Weitere vegane Rezept-Highlights der Food-Bloggerin finden Sie in ihrem neuem Kochbuch. 26 €, BJVV

Das Buch zum MENÜ

Foto: Bianca Zapatka

Lieb & teuer

(Aber nur im Herzen)

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

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

Einfach zweckentfremden

Ich finde für Küchenutensilien gern neue Verwendungen. Eisportionierer sind etwa super, um gleich große Frikadellen zu formen, die richtige Teigmenge ins Waffeleisen zu geben oder um Butter hübsch anzurichten. Ach ja, für Eis sind sie natürlich auch geeignet.

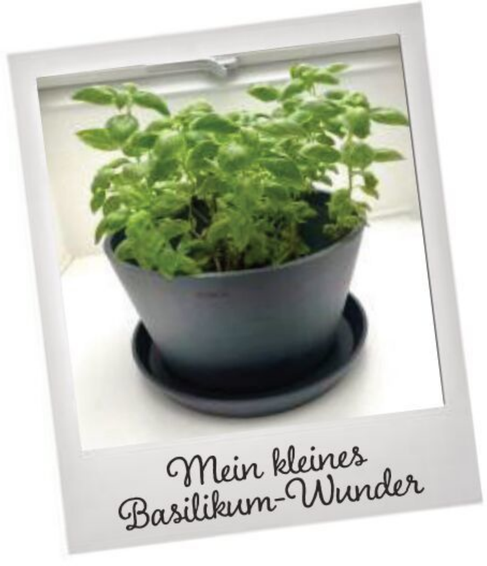
Ich habe gleich drei verschiedene Größen

Gute Sache

Bei Milchprodukten ist es mir wichtig, dass sie aus nachhaltiger, regionaler Haltung kommen, wie die vom Hamfelder Hof. Vor Kurzem hat die Bauernmeierei ihren Milchpreis um 20 Cent erhöht, um Tierwohl und Arbeitsbedingungen zu verbessern. Das unterstütze ich gern. ***Z. B. Vollmilchjoghurt für 1,49 € im Supermarkt.***

Grün, grün, grün …

… ist meine Fensterbank. Letztes Jahr war das noch anders: Die Kräuter sind mir immer eingegangen. Dann bekam ich von meinem Kollegen Manni den Tipp, die Erdballen aufzuteilen und in größere Behälter einzutopfen, um den Pflanzen mehr Platz zu geben. Jetzt wächst bei mir ein ganzer Urwald!



Mein kleines Basilikum-Wunder

Mediterraner Rotwein mit feinen Kräuternoten

Ein Löffelchen voll Glück

Auf Brot und Kuchen, als Soße aufs Eis oder direkt aus dem Glas naschen. Selbst gemachtes Salzkaramell geht immer! Dafür 120 g Zucker schmelzen, leicht bräunen, 250 ml Sahne dazugeben, Karamell unter Rühren darin auflösen. 15 Minuten köcheln lassen und mit 10 Prisen Salz würzen. Im Schraubglas hält es sich gekühlt bis zu einem Monat.

Ordentlich Schmackes

Bisschen gemein, dass ein Gewürz für Lammfleisch „Schnuckel" heißt. Immerhin passt das Gewürz mit Tonkabohne und Rosenblütenblättern auch zu Feta, Fisch, Hackfleisch, Kartoffeln oder Reis. ***Für 9,90 €* über pades.de***

Ideal für Single-Haushalte

Ich genieße abends gern mal ein Glas Wein, will dafür aber nicht gleich eine ganze Flasche aufmachen. Deswegen kaufe ich Wein-Boxen. Darin bleibt der Wein länger trinkbar und ich kann mir ab und an ein Glas zapfen. Mit billigem Fusel haben die Kartons heute übrigens nichts mehr zu tun. ***Etwa Hauswein Nr. 7 Tinto für 18 €*/5 l über vinos.de***

Pfanne mit Durchblick

Mein neues Lieblingsteil in der Küche ist eine Pfanne mit weißer Keramikbeschichtung. Das macht sie nicht nur kratzfest und einfach zu spülen, ich sehe beim Karamellkochen auch genau, welche Farbe die Masse hat. ***2teiliges Bratpfannenset (Ø 20 und 28 cm) für 99 € über greenpan.de***

* Zzgl. Versandkosten

Foto: Privat (2), Adobe Stock (2), PR (4); Illustration: Kaja Paradiek

Bauer Media Group
BEST SELLER
Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

NEUHEIT!

STREAM XXL

+ 14 Tage Premium TV-Programm

60 Seiten Streaming-Magazin

TV Movie FIRST IN ENTERTAINMENT

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

Fix gerollte Hähnchen-Wraps

• ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 610 kcal · E 23 g · F 19 g · KH 85 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (212 ml) Mais mit Paprika ▪ 1 Dose (234 ml) Ananasstücke
3 Lauchzwiebeln
1 Mini-Römersalat
200 g Putenbrust-Aufschnitt
120 g Salatcreme (36 % Fett)
Salz, Pfeffer
8 Weizen-Tortillas
evtl. Pergamentpapier

1 Mais-Mix und Ananas abtropfen lassen, Ananassaft dabei auffangen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aufschnitt würfeln. Salatcreme und 2 EL Ananassaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tortillas jeweils mit 1 EL Creme bestreichen. Salat, Mais-Mix, Ananas, Lauchzwiebeln und Putenaufschnitt mittig darauf verteilen. Fladen von einer Seite über die Füllung schlagen und eng aufrollen. Nach Belieben in Pergamentpapier wickeln.

Loaded Ofenkartoffel
mit rotem Gemüse-Curry

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal · E 12 g · F 19 g · KH 52 g

Zutaten für 4 Personen

2 Packungen (à 400 g) Baked Potatoes
2 Zwiebeln ▪ 1 Fenchel
1 rote Paprikaschote
3 EL Öl ▪ Salz, Pfeffer
1–2 TL rote Currypaste
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
150 g TK-Zuckerschoten
50 g Cashewkerne
4 TL Crème légère
Koriander zum Bestreuen

1 Kartoffeln nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Zwiebeln, Fenchel und Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Gemüsestreifen und Currypaste zugeben und anschwitzen. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Kichererbsen abtropfen, mit Zuckerschoten ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cashews grob hacken.

3 Kartoffeln längs einschneiden und mit Curry anrichten. Mit Crème légère servieren. Evtl. mit Koriander bestreuen.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Fast und furios: Fusilli mit Paprika-Sugo

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 400 kcal · E 14 g · F 5 g · KH 72 g

Zutaten für 4 Personen

3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
300 g Dinkel-Nudeln (z. B. Fusilli)
Salz, Pfeffer, Zucker, gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
3 Lauchzwiebeln
Basilikum zum Bestreuen

1 Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen.

2 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Paprika zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und Soße etwas anpürieren. Kichererbsen zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie Kreuzkümmel abschmecken.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nudeln abgießen. Nudeln und Lauchzwiebeln unter die Paprikasoße mischen, auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreuen.

Foto: House of Food

ANZEIGE

DER GROSSE PATÉ-PRODUKTTEST

Lecker hat 100 Saupiquet-Genusspakete verschickt und wollte wissen: Wie schmecken die neuen Thunfisch- und Lachs-Patés?

96 %
der TesterInnen waren begeistert von der vielseitigen Verwendbarkeit der Paté Creme Thunfisch

Fischliebhaber kamen bei diesem Produkttest so richtig auf ihre Kosten: Insgesamt durften 100 Testerinnen und Tester aus der LECKER.de-Community abstimmen und ihr Feedback zu Geschmack, Cremigkeit und Vielseitigkeit der beiden Patés von Saupiquet abgeben. Das beeindruckende Ergebnis: 92 Prozent der Befragten würden die Paté Cremes weiterempfehlen! Aber auch im Detail punkteten die leckeren Neuzugänge von Saupiquet. 86 % der TesterInnen waren sehr zufrieden mit der Paté Creme Lachs, 91 % verliebten sich in die Paté Creme Thunfisch und servierten sie sogar direkt ihren Gästen. Auch lobten die TesterInnen mit 98 Prozent die praktischen Tuben, die eine gute Dosierung der Patés ermöglichen, zum Beispiel in kleinen Kirschtomaten oder auf Crackern. Fazit des großen Paté-Produkttests: Saupiquet weiß, wie Fisch schmecken muss.

92 %
der Befragten würden die cremigen Fisch-Patés von Saupiquet weiterempfehlen

99 %
fanden den hohen Fischanteil in den Paté-Cremes großartig

99 %
aller TeilnehmerInnen sagten: Die Cremigkeit der Lachs-Paté ist einfach unübertrefflich

DIE GENIESSER-PATÉS
DER PATÉ-GENUSS AUS DER TUBE

It's Brunchtime! Gibt es etwas Schöneres, als mit Freunden vor einem reich gedeckten Tisch voller kalter und warmer Köstlichkeiten zu sitzen? Für alle, die ihrem Büfett eine ganz besondere Note verleihen wollen, gibt es von Saupiquet zweierlei Paté Cremes, die für Genussmomente nach italienischer Art sorgen: Die Patés Thunfisch und Lachs kommen cremig-zart daher und sind in der wiederverschließbaren Tube ein Garant für viele Schlemmer-Einsätze auf dem Brunchbüfett, aber auch geeignet zum Aperitif oder als Snack.

Unser Tipp: Auf einem knusprigen Ciabatta-Brot und Crackern oder als Füllung für gegrillte Zucchini sind die Patés ein Hit. Perfekt dosierbar aus der Tube und dabei laktose- und glutenfrei sowie ohne Konservierungsstoffe sind sie ideal zum Garnieren oder Verfeinern.

Weitere Infos und **Rezepte** finden Sie unter **saupiquet.de**

Saupiquet RIO mare

Knödel-Gröstel
mit besten Raclette-Resten

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 50 g · F 27 g · KH 43 g

Zutaten für 4 Personen

1 Packung (400 g) Mini-Kartoffelknödel
2 Zwiebeln
1 Glas (370 ml) Rotkohl
4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g)
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
200 g Raclettekäse

1 Mini-Knödel nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Rotkohl abtropfen lassen.

2 Schnitzel trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Schnitzelstreifen darin unter Wenden anbraten. Nach ca. 5 Minuten Knödel, Zwiebeln und Rotkohl hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in Stücke zupfen und auf den Knödeln verteilen. Gröstel im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 5 Minuten überbacken.

Couscoussalat „Take it easy"

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal · E 9 g · F 17 g · KH 58 g

Zutaten für 4 Personen

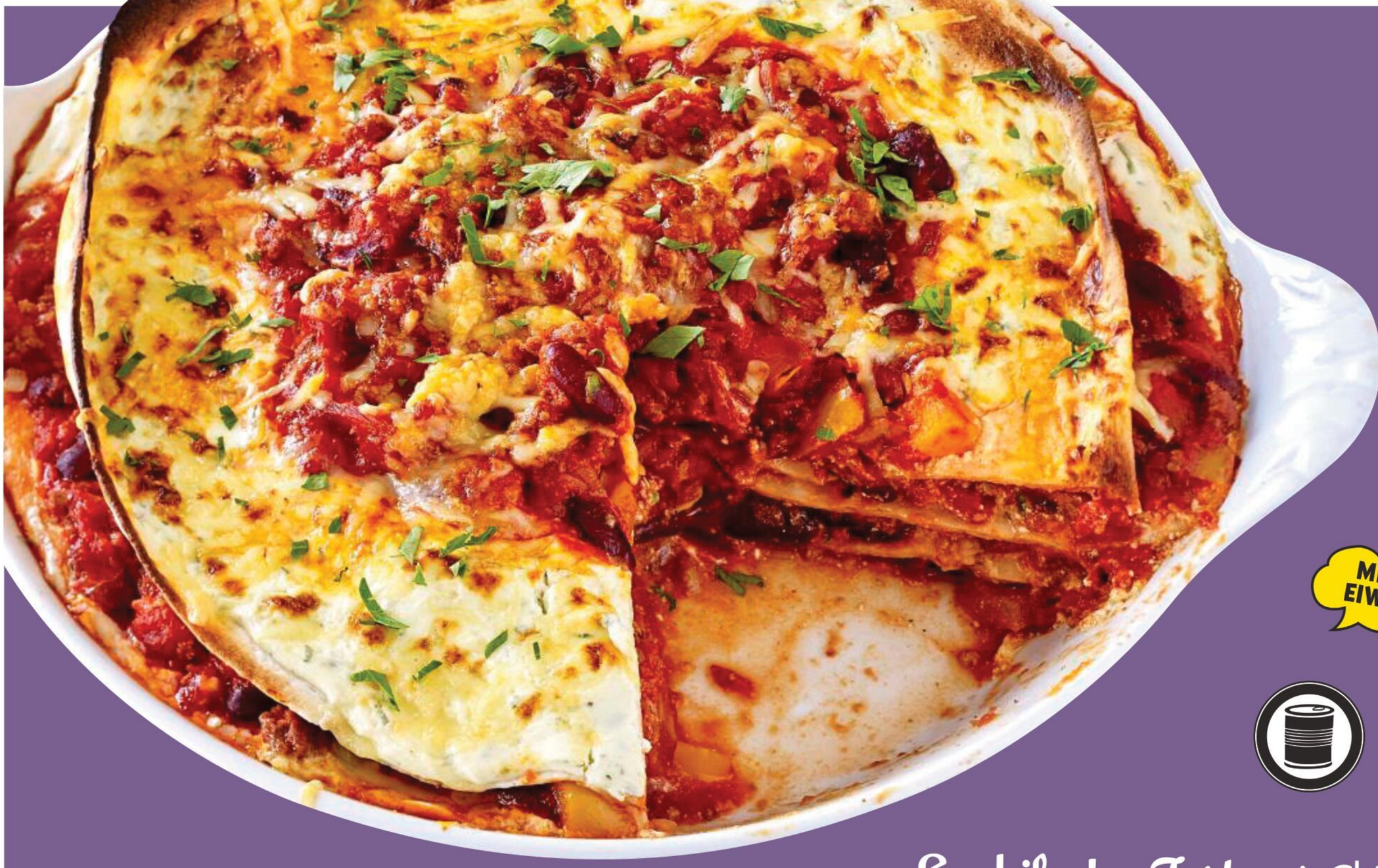
250 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
150 g Feldsalat
350 g Möhren
6–7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Granatapfel
5 EL heller Balsamico-Essig

1 Couscous mit heißer Brühe übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern. Den Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

2 Möhren putzen, waschen und längs mit einem Sparschäler in Streifen hobeln. In 2 EL Olivenöl portionsweise unter Wenden anbraten. Salzen und die Streifen eventuell aufrollen.

3 Granatapfel halbieren, Saft einer Hälfte auspressen. Kerne aus der zweiten Hälfte herauslösen. Saft, Essig und 1 TL Zucker verrühren. 4–5 EL Öl unterschlagen und Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Couscous, Salat, Granatapfelkerne und Möhren mischen. Mit Vinaigrette beträufeln.



MIT 31 g EIWEISS

Enchilada-Torte mit Chili-Füllung

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 31 g · F 36 g · KH 31 g

Zutaten für 6 Personen

2 rote Paprikaschoten ▪ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ▪ 500 g gemischtes Hackfleisch ▪ 2 EL Öl ▪ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten ▪ Salz, gem. Kreuzkümmel, getr. Thymian ▪ 1 TL Tabasco ▪ 3 Weizentortillas ▪ 200 g Crème fraîche mit Kräutern ▪ 100 g geriebener Gouda ▪ *evtl. gehackte Petersilie zum Bestreuen*

1 Paprika putzen, waschen und würfeln. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Hack im Öl krümelig anbraten. Paprika und Bohnen zugeben, ca. 4 Minuten mitbraten. Tomaten unterrühren. Mit Salz, Kreuzkümmel, Thymian und Tabasco würzen. Ca. 15 Minuten köcheln.

2 Tortillas mit Crème fraîche bestreichen. Soße und Tortillas abwechselnd in eine runde Auflaufform (ca. 26 cm Ø) schichten. Käse darüberstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Torte aus dem Ofen nehmen und evtl. mit Petersilie bestreuen.

Foto: House of Food

Fischstäbchen im Quinoa-Mantel

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal · E 44 g · F 29 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke
2 rote Zwiebeln
5 EL Apfelessig
7 EL Öl
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
3–4 Stiele Petersilie
6 Halme Schnittlauch
150 g saure Sahne
100 g Vollmilchjoghurt
125 g bunte Quinoa
800 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
1 Beet rote Shiso-Kresse

MIT 44 g EIWEISS

1 Gurke und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Essig und 3 EL Öl mischen. Gurkensalat mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

2 Petersilie hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Saure Sahne, Joghurt sowie Kräuter verrühren und würzen.

3 Quinoa auf einen Teller geben. Fisch trocken tupfen, in 12 lange Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Quinoa wenden. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Kresse vom Beet schneiden. Fischstäbchen mit Gurkensalat und Kräuter-Dip anrichten. Mit Kresse bestreuen.

Foto: House of Food

Ofen-Hähnchen à l'Orange

• ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 46 g · F 27 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen
300 g Pastinaken
½ Hokkaido (ca. 450 g)
300 g Rosenkohl ▪ 6 Stiele Thymian ▪ 1 Bio-Orange
2 EL Honig ▪ 1 TL + 2 EL Olivenöl ▪ Salz, Pfeffer
½ küchenfertiges, zerteiltes Hähnchen (ca. 800 g)

1 Die Pastinaken waschen und in grobe Stücke schneiden. Kürbis putzen, waschen und in Spalten schneiden. Rosenkohl putzen, halbieren. Thymian waschen.

2 Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale dünn abreiben. Orange halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen (andere Orangenhälfte anderweitig verarbeiten). Orangensaft und -schale mit Honig und 1 TL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Orangen-Marinade einstreichen.

3 Gemüse und Thymian auf der Fettpfanne des Backofens verteilen. Mit 2 EL Olivenöl und der restlichen Marinade beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen darauf verteilen und alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten garen.

Quinoa-Mandel-Porridge
mit Trauben und Banane

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 16 g · F 19 g · KH 88 g

Zutaten für 4 Personen
250 g helle Quinoa
750 ml Mandeldrink
3 Bananen
350 g dunkle kernlose Weintrauben
Zimt ▪ 4 EL Ahornsirup
100 g Mandeln (mit Haut)

1 Quinoa in einem feinen Sieb mit warmem Wasser abspülen. Mandeldrink und Quinoa im Topf unter Rühren aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln, bis der Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist.

2 Inzwischen Bananen schälen und in feine Scheiben schneiden. Trauben waschen und halbieren. Ca. die Hälfte vom Obst, 1–2 TL Zimt und Ahornsirup unter den Porridge rühren, ca. 5 Minuten quellen lassen.

3 Mandeln grob hacken. Porridge in Schüsseln verteilen. Übrige Trauben und Bananenscheiben daraufgeben und mit Mandeln bestreut servieren.

Alles-Bulette-Lunch nach Hausmannsart

• ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 730 kcal · E 29 g · F 45 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ▪ 1 Apfel
400 g gemischtes Hackfleisch ▪ 1 Ei (Gr. M)
40 g Semmelbrösel
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Tomatenmark
Salz, getr. Majoran, Edelsüßpaprika, Pfeffer
50 g Speckwürfel
1–2 EL Öl ▪ 1 Dose (850 ml) Sauerkraut ▪ 600 g mehligkochende Kartoffeln
250 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
1 Lorbeerblatt
8 Wacholderbeeren
100 ml Milch
evtl. Petersilie und Majoran
Backpapier

1 Zwiebel würfeln. Apfel grob reiben, mit Hälfte Zwiebel, Hack, Ei, Semmelbröseln, Senf und Tomatenmark verkneten. Mit Salz, Majoran und Paprika würzen. Aus der Masse 8 Frikadellen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Inzwischen Rest Zwiebelwürfel und Speck im Öl anbraten. Das Sauerkraut zufügen und 5–7 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

3 Brühe und 150 g Sahne zum Sauerkraut gießen, aufkochen. Lorbeer und Wacholder zufügen, zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Milch und Rest Sahne erwärmen. Kartoffeln abgießen, mit Milch-Mix zu Püree stampfen. Mit Salz würzen. Frikadellen mit Kraut und Kartoffelstampf anrichten. Evtl. mit Petersilie und Majoran bestreuen.

Foto: House of Food

Flammkuchen-Schnitzel Elsässer Art

• ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 450 kcal · E 19 g · F 35 g · KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
250 g Möhren
Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g magere Schinkenwürfel
3 EL Öl
200 g Schmand
4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
1 Ei (Gr. M)

1 Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. Möhren grob reiben. Beides mit je 1–2 TL Salz und Zucker verkneten. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Ca. die Hälfte unter den Rotkohl mischen und beiseitestellen.

2 Knoblauch hacken. Schinkenwürfel in 1 EL Öl anbraten. Rest Lauchzwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Ca. ⅓ der Mischung aus der Pfanne nehmen. Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Schmand zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, vom Herd nehmen.

3 Schnitzel in 2 EL Öl unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform setzen. Ei unter die Schmandmasse rühren und Masse auf den Schnitzeln verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten überbacken. Schnitzel mit Kohlsalat anrichten und mit Lauchzwiebel-Schinken-Mix bestreuen.

GESEHEN BEI
unterfreundenblog.com

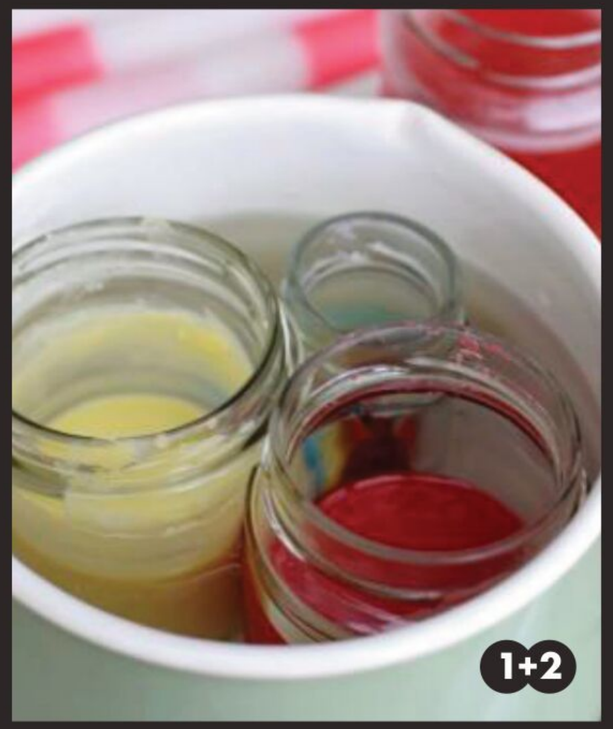
DAS DEKO-Wochenend-PROJEKT

HABEN SIE IN DEN INTERIOR-LÄDEN AUCH SCHON DIE HÜBSCHEN DIP-DYE-KERZEN ENTDECKT? STATT DAFÜR VIEL GELD AUSZUGEBEN, KÖNNEN SIE DIE TREND-LICHTER AUCH GANZ EINFACH MIT WACHSRESTEN ZU HAUSE SELBST MACHEN

Foto: Marion Paulus / unterfreundenblog.com (5)

DAS BRAUCHT MAN:

- *weiße Stabkerzen*
- *Kerzenreste* (Farbe nach Wahl)*
- *alte saubere Einmachgläser*
- *Holzstäbchen*
- *Topf fürs Wasserbad*



1 Wachsreste klein schneiden und in die Gläser füllen – für jede Farbe eines benutzen.

2 Gläser in einen Topf mit Wasser stellen und das Wachs bei mittlerer Hitze schmelzen, bis es flüssig ist. Die Holzstäbchen dabei zum Umrühren benutzen.

3 Die weißen Kerzen kurz in das farbige Wachs eintauchen. Die Schicht trocknet, sobald sie in Kontakt mit der Luft kommt. Der Docht darf übrigens mit eingetunkt werden – beim Anzünden macht er später keine Probleme. Als Nächstes die Kerze weniger tief ins Wachs tauchen und so oft wiederholen, bis der gewünschte Farbverlauf entsteht. Beim Färben den Topf am besten auf dem Herd lassen – so bleibt das Wachs flüssig und zieht nicht an.

4 Die andere Seite genauso einfärben und nach Lust und Laune verschiedene Kombinationen kreieren.

** Keine Wachsreste zu Hause? Bunte Kerzen zum Einfärben gibt es in jedem Supermarkt. Wer besondere Farben sucht, kann aber auch Wachsfarbe über amazon.de oder etsy.com bestellen*

ETWAS KOHLTUR

HIER GIBT'S FEINSTES SMALL-TALK-WISSEN

GUT FÜRS IMAGE

Grünkohl war im römischen Reich Delikatesse und Statussymbol: Wer sich große Mengen leisten konnte, galt als reicher Mann.

HOCH LEBE DER KÖNIG!

Alljährlich wird eine Persönlichkeit aus der Politik zur Kohl-Majestät gewählt. Zu den royalen Amtsinhabern zählten schon Helmut Kohl, Gerhard Schröder und Angela Merkel.

SUMMA KOHL LAUDE

In Oldenburg gibt es ein in Deutschland einzigartiges Grünkohl-Studium. Unterrichtet wird unter anderem in den Fächern: Kohlografie, Kohlinarik und Plattdüütsch.

SÜSSE NEBENSACHE

Redaktionsleiterin Brigitte serviert zum Grünkohl am liebsten **Ingrids Zuckerkartoffeln** – und verrät uns auf S. 60 ihr Geheimrezept.

All Eyes on ... GRANDIOSER GRÜNKOHL

Heiß begehrtes Winteressen: Wir schicken das nordische Kultgemüse auf Deutschland-Tournee

ca. 2 Stunden | einfach | Portion ca. 490 kcal · E 38 g · F 19 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

1 kg geputzter Grünkohl
3 Zwiebeln ▪ 2 EL Butterschmalz
500 g ausgelöstes Kasseler-kotelett (am Stück)
4 Würste (z. B. Pinkel; s. Tipp)
3 EL zarte Haferflocken
Salz, Pfeffer
1–2 EL mittelscharfer Senf

1 Grünkohlblätter jeweils von der großen Mittelrippe zupfen. Bei stärkeren Blättern die Mittelrippe am besten mit einem Messer herausschneiden. Blätter gründlich waschen, da in den krausen Rändern oft noch Sand haftet. Danach Blätter leicht ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 In einem großen Topf 2–3 l Wasser zum Kochen bringen. Grünkohlblätter portionsweise in den Topf geben, ca. 30 Sekunden ziehen lassen (durch das Blanchieren schmeckt der Kohl nicht mehr so bitter). Mit einer Schaumkelle herausheben und im Sieb abtropfen lassen. Kohl grob hacken. Zwiebeln schälen und würfeln.

3 Schmalz in einem Bräter oder großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kohl zufügen, kurz dünsten. Ca. 500 ml Wasser zugießen. Alles aufkochen. Inzwischen Kasseler trocken tupfen und auf den Grünkohl legen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1½ Stunden schmoren.

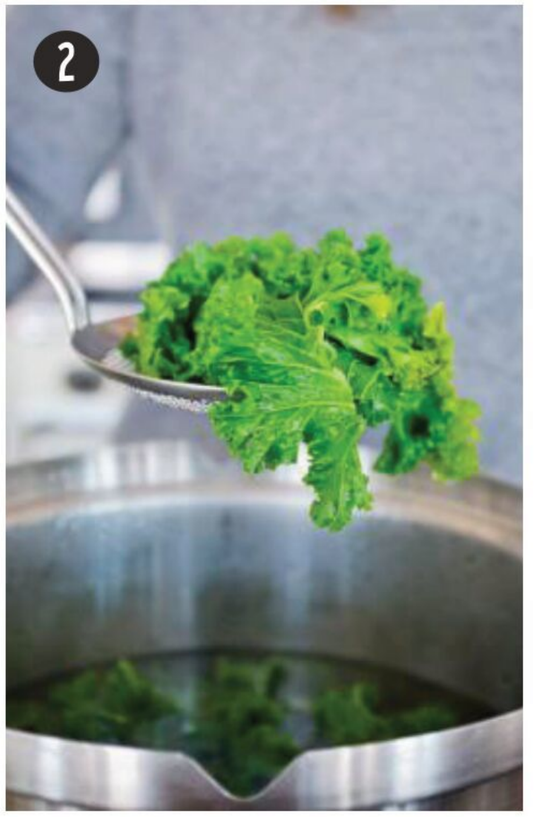
4 Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit Würste auf den Kohl legen. Zugedeckt weiterschmoren. Kasseler und Würste herausnehmen.

5 Haferflocken unter den Kohl rühren, ca. 5 Minuten weiterköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Grünkohl mit Kasseler und Würsten servieren. Dazu schmecken karamellisierte Kartoffeln (siehe Seite 60).

HIER GEHT'S UM DIE WURST

Zum Kohl serviert man je nach Region 3 Sorten:

1. **Bregenwurst:** eine leicht geräucherte Mettwurst
2. **Pinkel:** eine grobkörnige, geräucherte Grützwurst
3. **Kohlwurst:** eine geräucherte Lungenwurst



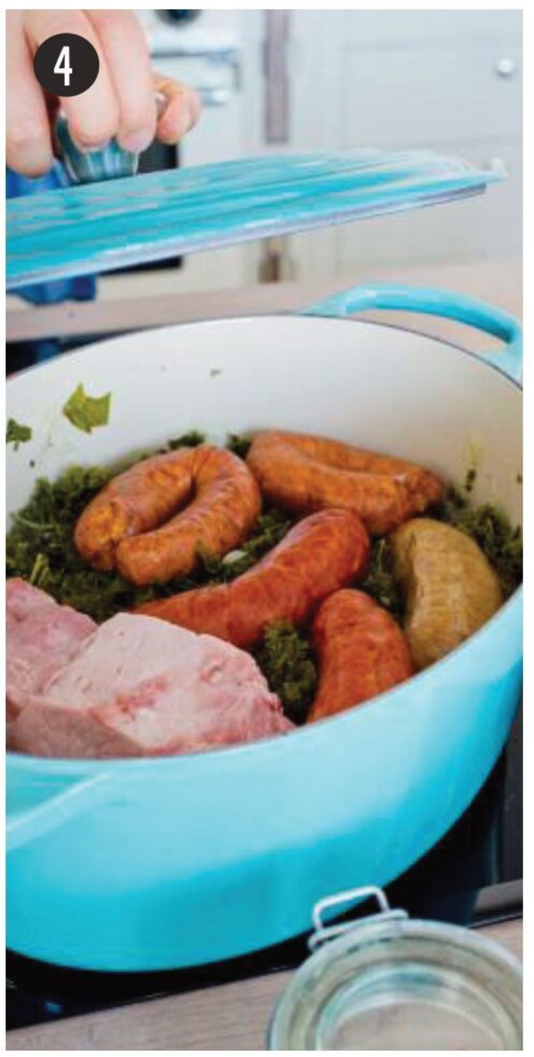


Foto: House of Food; Illustration: Insa Krebs

KOHL-PEDIA

DIE BEKANNTESTEN SORTEN IM ÜBERBLICK

GRÜNKOHL
So kennen wir das Gemüse: sattgrün und mit krausen, kräftigen Blättern, die roh höchstens nach ausgiebigem Kneten schmecken.

BABY KALE
Der junge Grünkohl wird schon vor der Saison geerntet. Er ist zart und mild und daher perfekt für Smoothies und Salate.

LILA GRÜNKOHL
Dank der violetten Blatt- und Stielfarbe ein Hingucker. Das Gemüse schmeckt wie sein grüner Verwandter besonders gut in deftigen Eintöpfen.

BRIGITTE KESENHEIMER
Redaktionsleiterin

„MEIN ERSTES MAL …

… mit Grünkohl war in unserer Versuchsküche im Verlag. Ich kam als Praktikantin aus dem tiefsten Süden, hatte bis dahin nicht mal Grünkohl gegessen und schon gar nicht gekocht. Der Foodstylist drückte mir eine komplette Oldenburger Palme in die Hand (das ist das Riesending rechts) – und weg war er. Erst mal waschen, kann ja nicht schaden, dachte ich mir. Erwies sich aber als etwas unhandlich. Da kam Köchin Ingrid rein, die „Mutti" der Küche. Sie schnappte sich das Teil und zeigte mir Schritt für Schritt, wie's geht. Wie der Kohl dann schmeckte? Kann mich nicht erinnern! Aber das Rezept von Ingrids karamellisierten Kartoffeln, die sie dazu zauberte, hab ich heute noch."

BRIGITTES ZUCKERKARTOFFELN

Für 4 Personen: 800 g kleine, festkochende Kartoffeln *waschen. Ungeschält in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und pellen.* ***2 EL Butterschmalz*** *in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten. Mit* ***Salz*** *würzen. Mit ca.* ***2 EL Zucker*** *(oder Puderzucker) bestreuen, unter Wenden ca. 1 Minute karamellisieren.*

KLARGESTELLT: AUFWÄRMEN ERLAUBT

Wir finden: Grünkohl schmeckt am nächsten Tag sogar doppelt so gut! Trotzdem hält sich im Netz das Gerücht, dass das Gemüse nicht aufgewärmt werden darf.

Der Grund: Grünkohl enthält Nitrat – ein Stoff, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Tatsächlich kann sich der Nitrat-Gehalt durch Hitze erhöhen, das passiert allerdings erst bei häufigem Erhitzen. Mit der ***richtigen Aufwärm-Technik*** können wir den Kohl bedenkenlos am nächsten Tag genießen.

SO GEHT'S:

1 *Kohl-Reste baldmöglichst kalt stellen.*

2 *Das kalte Gemüse schonend ca. 2 Min. im Topf auf über 70 °C erwärmen, dabei umrühren.*

Die Oldenburger Palme

Oder auch Krauskohl, Federkohl, Hochkohl, Winterkohl ... Unser Saison-Liebling hat viele Namen – und noch mehr besondere Eigenschaften und Talente

REGIONAL AB NOVEMBER BIS ENDE FEBRUAR ERHÄLTLICH

Achten Sie beim Kauf auf knackige, dunkelgrüne, krause Blätter, die quietschen, wenn man sie aneinanderreibt.

SCHMECKT AUCH VEGGIE

400 g Räuchertofu würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Tofu knusprig braten. Kurz vor dem Servieren zum Grünkohl geben.

IMMER AUF VORRAT

Das Gemüse hält sich im Kühlschrank etwa 5 Tage. Keine frische Ware im Supermarkt? TK-Grünkohl ist eine gute Alternative.

AUF DER SUCHE NACH DEM SUPERKOHL

Aktuell gilt: je mehr Bitterstoffe (bääääh!), desto gesünder der Kohl. Forscher versuchen daher eine Variante zu züchten, die mildes Aroma mit viel Nährstoffgehalt verbindet.

GEMÜSE-IKONE VS. NO NAME

Kaum setzt der erste Frost ein, spaltet sich die Nation: Während der Kohl im Norden Kult-Charakter genießt, ist er im Süden eher unbekannt.

HEIMISCHES SUPERFOOD

Grünkohl enthält jede Menge Vitamin C, A und E sowie viele wichtige Mineralstoffe.

GRÜNKOHL OHNE SCHMOREN

GREEN SMOOTHIE

Für 2 Gläser: 2 Birnen *würfeln. Mit* ***100 g (jungem) Grünkohl,*** *Schale und Saft von ½* ***Bio-Limette, 300 ml Orangensaft, 1 EL Agavendicksaft*** *und ca.* ***80 g Crushed Ice*** *in einen Mixer geben und fein pürieren.*

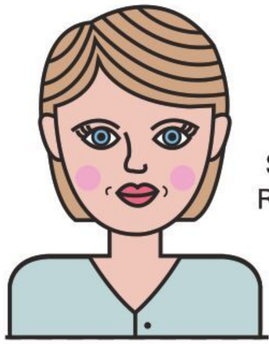
CREMIGER ASIA-KOHL

Für 2 Personen: 500 g Grünkohl *blanchieren. Je* ***1 gehackte Zwiebel*** *und* ***Chilischote*** *in* ***2 EL Öl*** *anschwitzen. Kohl zugeben, ca. 3 Minuten braten.* ***100 ml Kokosmilch (Dose)*** *und* ***4 EL Erdnussbutter*** *unterrühren, ca. 2 Minuten köcheln. Mit* ***Salz*** *und* ***Pfeffer*** *würzen.*

Oder probieren Sie doch mal knusprige ***Grünkohl-Chips*** *aus dem Ofen. Rezept S. 78*

Foto: iStockphoto (2), Alamy, Shutterstock, Adobe Stock, House of Food; Illustration: Insa Krebs

KANN MAN TOAST WIRKLICH BÜGELN?



TJITSKE SCHRIEKS, Redakteurin

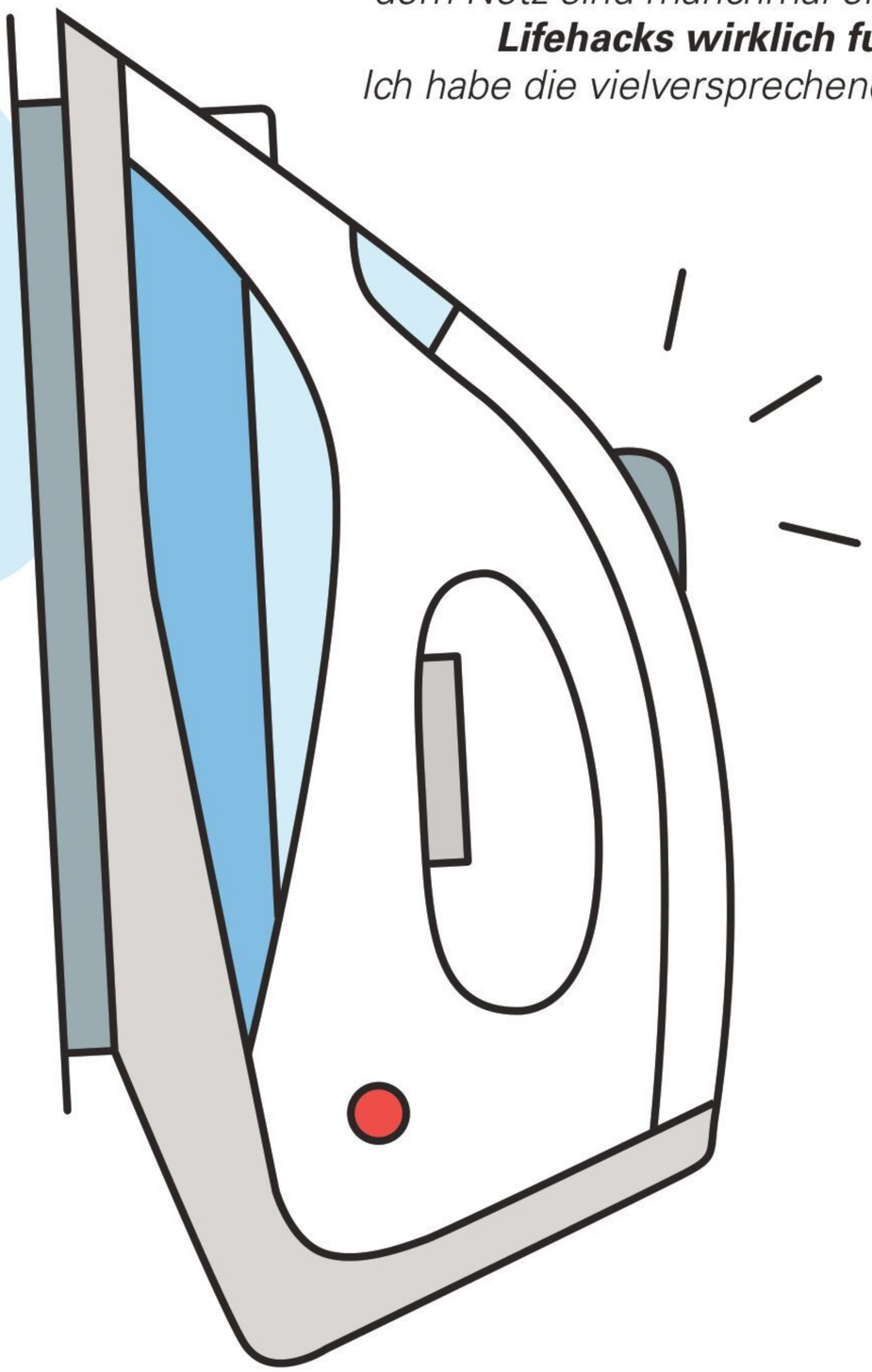
*Die „Mach dein Leben leichter"-Tipps aus dem Netz sind manchmal eher kurios – **ob diese Lifehacks wirklich funktionieren?** Ich habe die vielversprechendsten für Sie getestet*

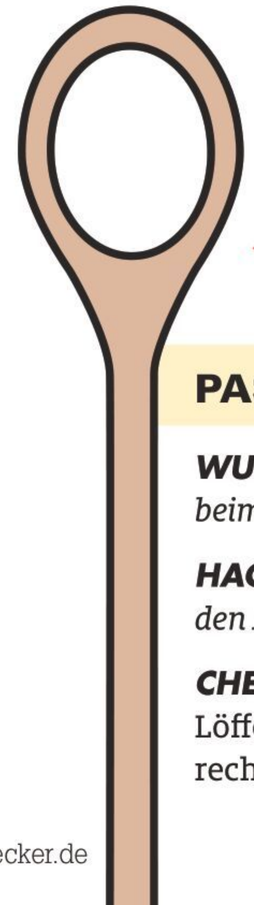
GEBÜGELTER KÄSETOAST

WUNSCH: *Leckerer Käsetoast ohne Kontaktgrill zubereiten.*

HACK: *Toastscheiben von außen mit Butter bestreichen und nach Belieben mit Käse (z. B. Gouda) belegen. Sandwich in Alufolie einwickeln (die Folie sollte sich nicht unnötig überlappen) und die Folienseiten einrollen. Auf höchster Stufe von beiden Seiten je ca. 2 Minuten bügeln.*

CHECK: Klappt hervorragend, produziert aber leider ganz schön viel Müll.





HALT, STOPP!

PASTA-HELD KOCHLÖFFEL

WUNSCH: *Das Nudelwasser bleibt beim Kochen im Topf.*

HACK: *Einen Holzlöffel quer über den Kochtopf legen.*

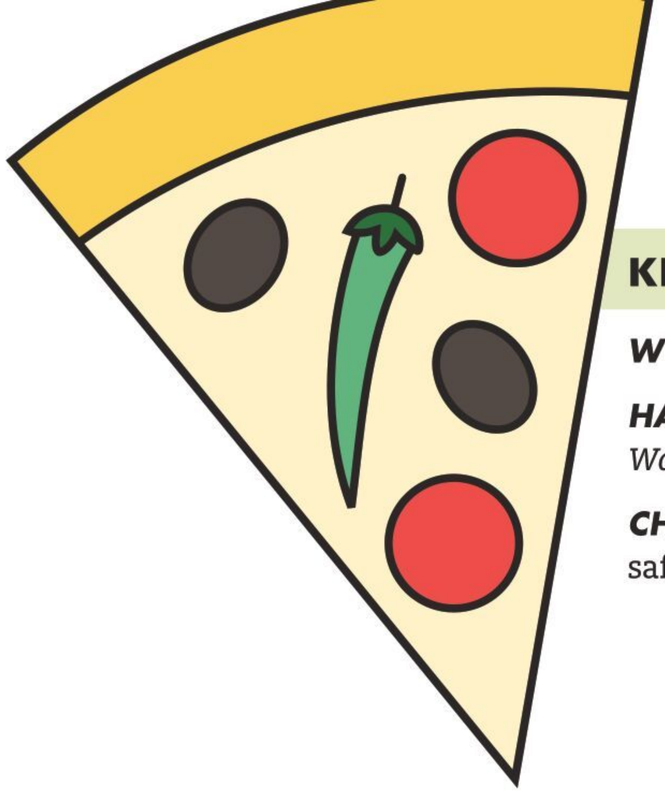
CHECK: Schade, das Wasser kocht trotz Löffel ratzfatz über. Besser: Hitze rechtzeitig reduzieren.

IMMERGRÜNE AVOCADOS

WUNSCH: *Nie wieder braune Avocadohälften.*

HACK: *Zur Lagerung im Kühlschrank Avocado-Schnittfläche mit einer Zitronenscheibe bedecken.*

CHECK: Yippie, unsere Test-Avocado sieht auch am nächsten Tag noch appetitlich aus! Einziges Manko: Die Zitronenscheibe bedeckt leider nicht die ganze Frucht.

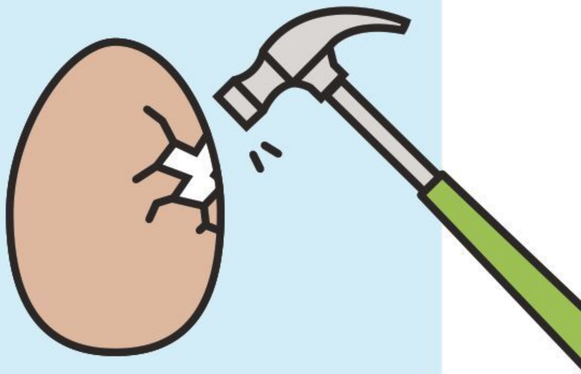


KNUSPER-PIZZA AUS DER MIKROWELLE

WUNSCH: *Pizzareste mit „Frisch gebacken"-Faktor aufwärmen.*

HACK: *Zum Aufwärmen der Pizza zusätzlich ein halbvolles Wasserglas in die Mikrowelle stellen.*

CHECK: Mmmh, das schmeckt tatsächlich noch ganz schön saftig – aber leider nicht ganz so knusprig wie am Vortag.

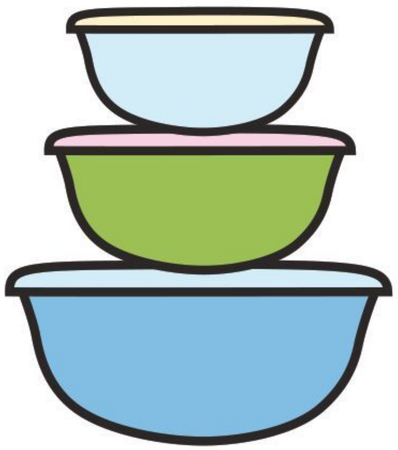


EIER SCHÄLEN, LEICHT GEMACHT

WUNSCH: *Hart gekochte Eier leichter und schneller pellen.*

HACK: *Zum Kochen der Eier etwas Backpulver zum Wasser hinzufügen.*

CHECK: Cool, mit diesem Hack pellen wir wirklich wie die Profis!

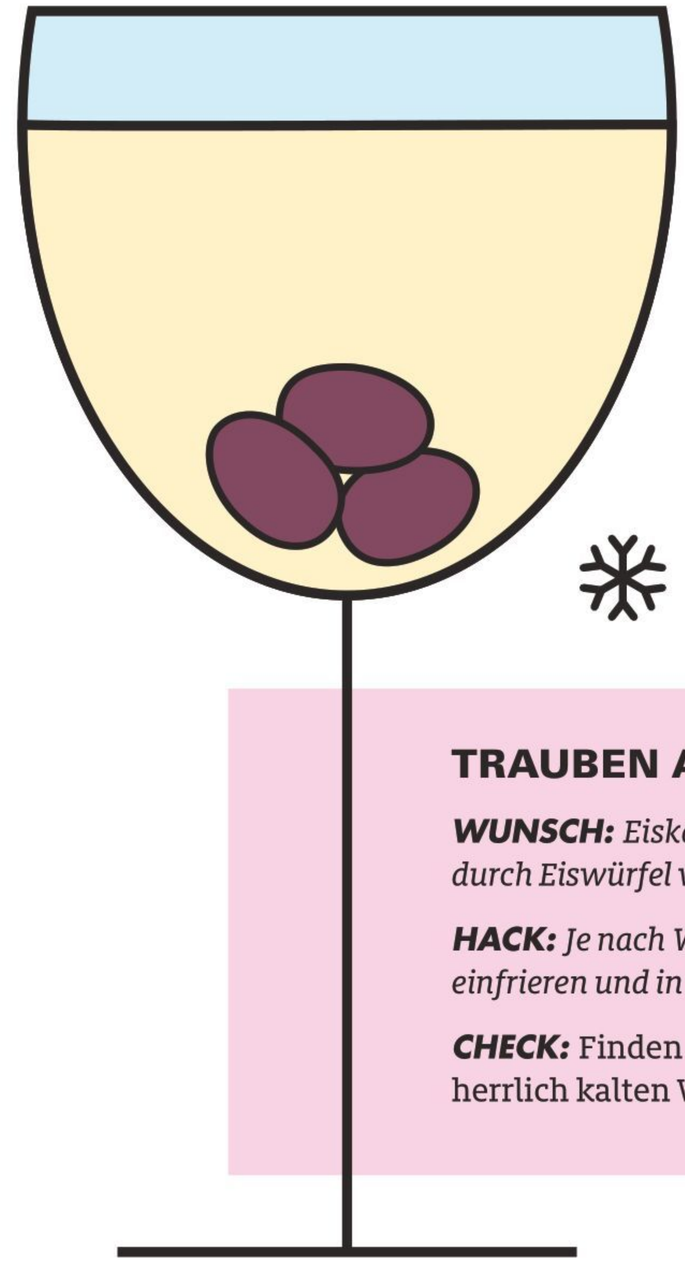


GERUCHSFREIE DOSEN DANK ZEITUNGSPAPIER

WUNSCH: *Plastikbehälter von Geruchspartikeln der letzten Mittagsmahlzeit befreien.*

HACK: *Einen Bogen Zeitungspapier zusammengeknüllt oder gefaltet ca. 24 Stunden in die Kunststoffbehälter legen.*

CHECK: Der Geruch bleibt, wird aber etwas weniger intensiv – da haben wir ein wenig mehr erwartet …



TRAUBEN ALS WEINKÜHLER

WUNSCH: *Eiskalter Wein, ohne dass dieser durch Eiswürfel verwässert.*

HACK: *Je nach Weinsorte rote oder weiße Trauben einfrieren und in den Wein geben.*

CHECK: Finden wir gleich doppelt gut, denn so gibt's herrlich kalten Wein UND was zu naschen.

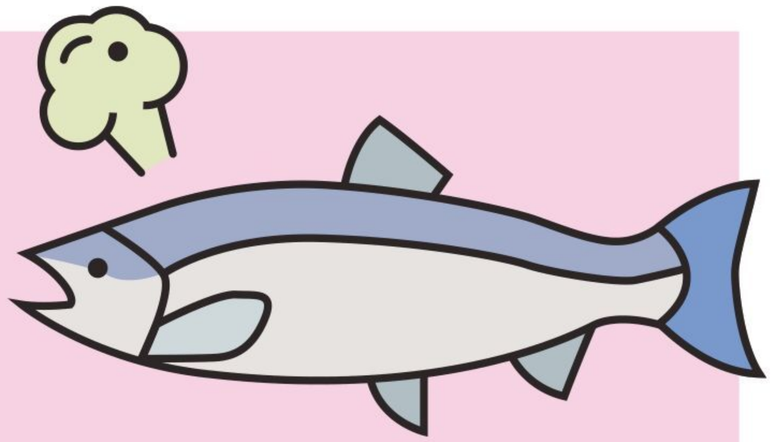
Illustration: Insa Krebs

FRÜHSTÜCKSEI AUS DEM WAFFELEISEN

WUNSCH: *Ein perfekt gebratenes Omelett, das beim Wenden nicht kaputt geht.*

HACK: *1 Ei verquirlen und würzen. Nach Belieben Kräuter und weitere Lieblingszutaten (z. B. Paprika- oder Zwiebelwürfel) untermischen. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Öl einfetten. Ei-Mix hineingeben und ca. 3 Minuten backen, dabei den Deckel gut andrücken.*

CHECK: Die kleinen Omelett-Herzen sind nicht nur gelingsicher, sondern auch optisch ein Highlight.

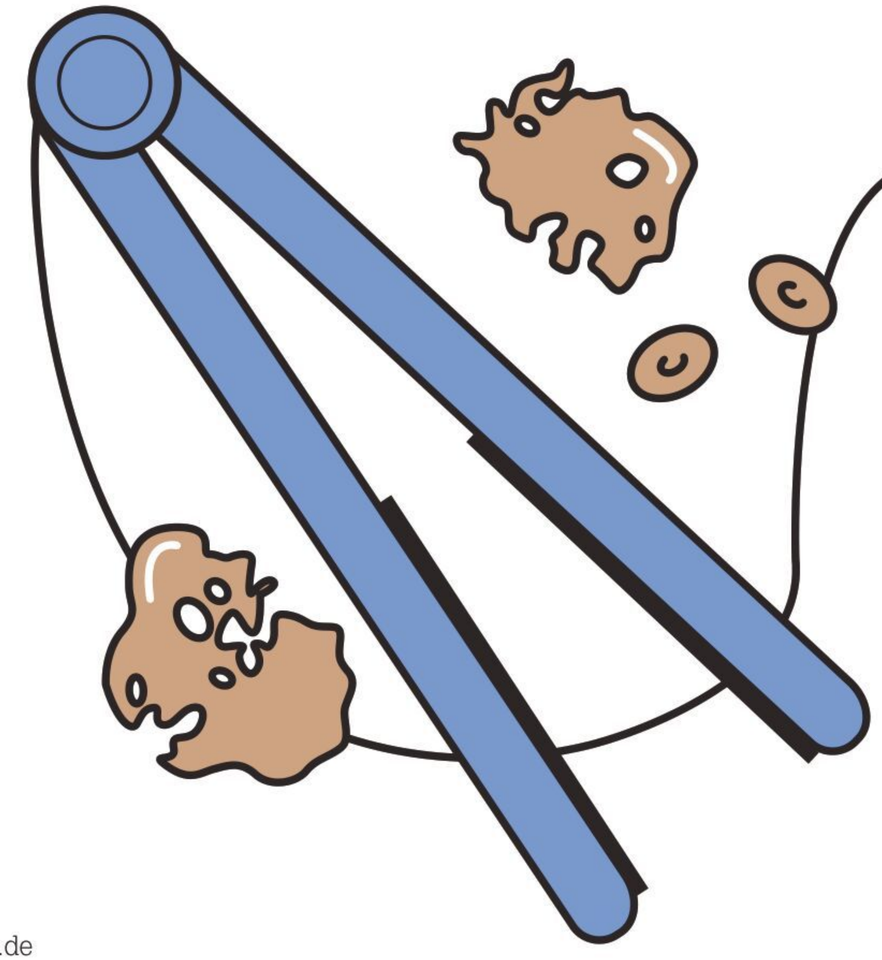


TEE STOPPT DEN GERUCH

WUNSCH: *Nach dem Braten von Lachs & Co riecht die Küche nicht nach Fisch.*

HACK: *Etwas losen grünen Tee mit in die Bratpfanne geben.*

CHECK: Der Duft des Tees überdeckt den typischen Fischgeruch etwas – ersetzt aber nicht die Dunstabzugshaube. Ob der Fisch nach Tee schmeckt? Nein!



KARAMELL-CHIPS DANK GLÄTTEISEN

WUNSCH: *Zarte Karamell-Chips aus Bonbons zaubern.*

HACK: *Einen ungefüllten Bonbon mittig in den Knick eines gefalteten Stücks Backpapier (ca. 20 x 20 cm) legen. Dann mit dem Haarglätteisen (180 °C) einklemmen und mit leichtem Druck einschmelzen, dabei mit dem Glätteisen leicht „nachschnappen“, sobald der Bonbon weich wird.*

CHECK: Wow, geht das schnell! Karamell-Chips unbedingt im gefalteten Papier auskühlen lassen.

Illustration: Insa Krebs

PRÄMIE!

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. Antihaftbeschichtung und Anti-Rutsch-Füße. Zuzahlung nur 8 €!

Fondue-Set

Toller Fonduetopf 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 € Gutschein 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 abschicken.

0180 6 / 00 52 80
Mo. bis Fr. 8 – 20 Uhr, 0,20 € / Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 € / Anruf.

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

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

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.
Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

635 02 02233115
LE #02/22 - 6227

(20) ☐ **Heißluft-Fritteuse, zzgl. 8 €***
(35) ☐ **Fondue-Set, 3-tlg.**
(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. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte LECKER 11x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,40 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich 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

FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Seemanns-Burger
MIT WASABI-MAYO

Würzige Fischfrikadelle, knackiges Veggie-Topping und spicy Soße: Hier gibt's die volle LECKER-Ladung

ca. 40 Minuten · einfach

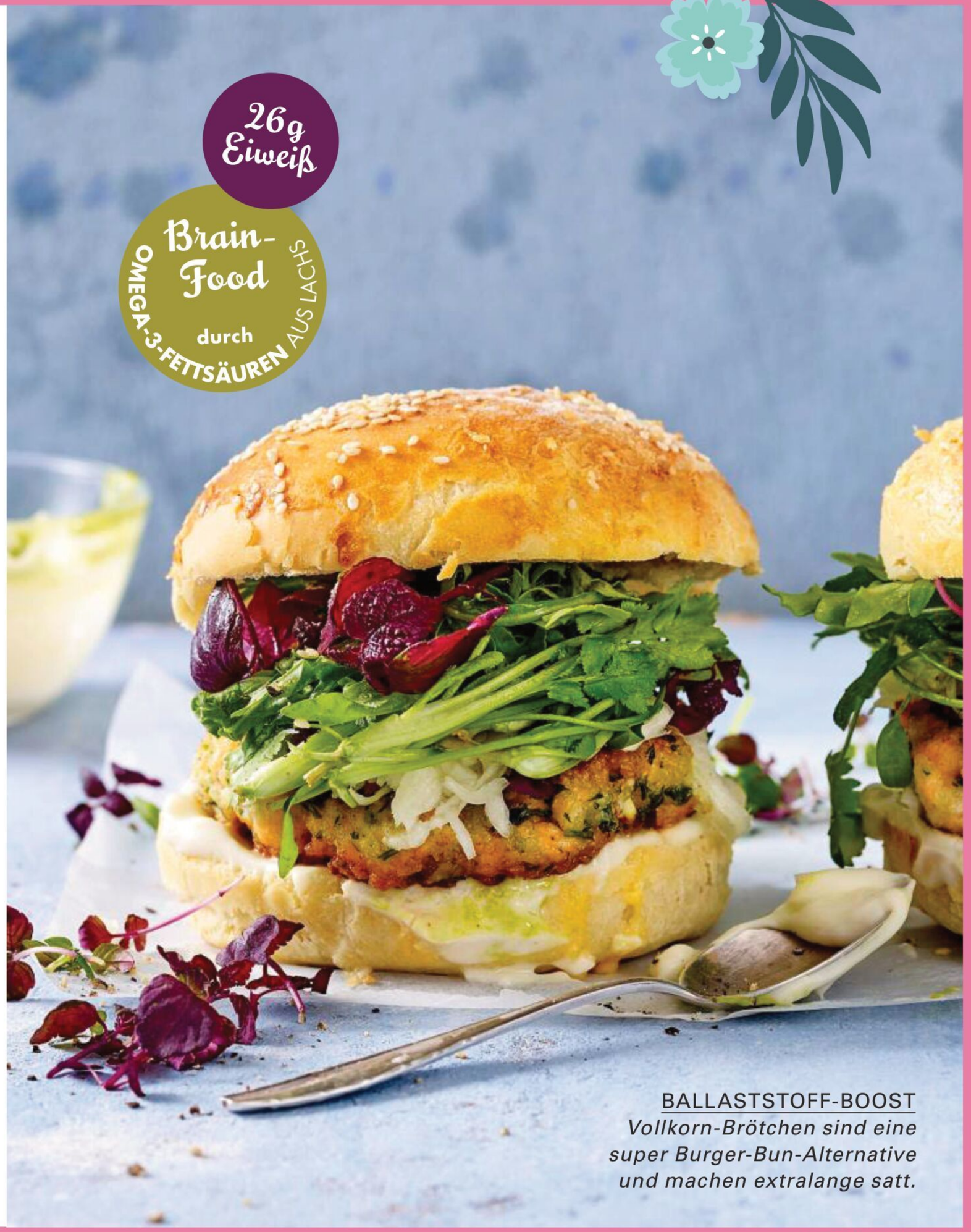
Portion ca. 490 kcal · E 26 g · F 32 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Lachsfilet (ohne Haut) ▪ ½ Bund Koriander ▪ 1 Ei ▪ Saft von ½ Zitrone 2 ½ EL Panko (japanische Brotflocken) Salz, Pfeffer ▪ 2 EL Öl ▪ 50 g Rucola 2 EL Salat-Mayonnaise (10 % Fett) 1 Msp. Wasabi ▪ 1 Beet rote Shiso-Kresse 4 Burger-Brötchen ▪ 200 g Krautsalat

1 Fisch trocken tupfen, fein hacken. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und ca. Hälfte fein hacken. Lachs mit Ei, Zitronensaft, Panko und gehacktem Koriander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 4 Frikadellen formen.

2 Öl erhitzen, Frikadellen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Rucola waschen und trocken schütteln. Mayonnaise und Wasabi verrühren. Kresse vom Beet schneiden. Brötchen waagerecht halbieren und goldbraun toasten. Auf die unteren Hälften Mayo streichen, Frikadellen daraufgeben und mit Krautsalat, Rucola, Rest Koriander und Kresse belegen. Brötchendeckel darauflegen.



BALLASTSTOFF-BOOST
Vollkorn-Brötchen sind eine super Burger-Bun-Alternative und machen extralange satt.

Foto: House of Food; Illustration: Getty Images

Nur 11 g Fett
Abwehr-kraft durch VITAMIN C AUS MÖHREN
Augenblicklicher Liebling der REDAKTION

Goldener Seelenwärmer

MIT BEEFSTEAK-FLOCKEN

Vorhang auf für unseren absoluten Winterliebling! Kurkuma, Knoblauch und Chili halten lästige Erkältungen fern – und verfeinern das würzig-warme Süppchen so lecker, dass wir unbedingt einen Nachschlag brauchen

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 300 kcal · E 16 g · F 11 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln
750 g Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
3 EL Öl
Curry, gemahlene Kurkuma, Salz, Pfeffer
ca. 1,5 l Gemüsebrühe
250 g Beefsteakhack
1 Beet Kresse

1 Kartoffeln und Möhren schälen, grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen, in Ringe schneiden.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 2 TL Curry, 2 TL Kurkuma und Hälfte Chili zufügen, kurz anschwitzen. Kartoffeln und Möhren zugeben, kurz anbraten. Brühe zugießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Beefsteak-Flocken, Kresse und Rest Chili anrichten.

KNUSPER-TOPPING

Aus klein geschnittenem Dinkeltoast in etwas heißem Olivenöl Croûtons braten.

Foto: House of Food

Veggie

Anti-Stress

dank MAGNESIUM AUS ROTER BETE

Gluten-frei

Rote-Bete-Pasta

„LA DOLCE VITA"

Der Himmel ist grau, draußen ist es kalt und ungemütlich – genau der richtige Zeitpunkt, um sich mit einer rosaroten Italo-Pasta in die Sonne zu träumen und ganz nebenbei die Nährstoff-Speicher aufzufüllen

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 650 kcal · E 5 g · F 17 g · KH 114 g

Zutaten für 4 Personen

700 g Rote Bete
2 Äpfel
2 EL Olivenöl
1 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer
100 ml Apfelsaft
ca. 1 l Gemüsebrühe (s. Tipp)
400 g glutenfreie Spaghetti
3 EL Ziegenfrischkäse
50 g Pekannüsse
1 Beet Kresse

1 Rote-Bete-Knollen schälen und in schmale Spalten schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rote Bete darin 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Äpfel zufügen, weitere 2–3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen, ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Saft und Brühe in die Pfanne geben und aufkochen. Nudeln darin ca. 12 Minuten bissfest garen, eventuell etwas Brühe nachgießen. Zum Schluss den Ziegenkäse einrühren.

4 Inzwischen Nüsse hacken und Kresse vom Beet schneiden. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete- und Apfel-Spalten unterheben und kurz erhitzen. Pasta mit Kresse und Nüssen bestreut servieren.

EINKAUFS-TIPP

Achtung, nicht jede Brühe ist glutenfrei – in den zugesetzten Aromen kann sich nämlich Weizen verstecken. Werfen Sie also am besten einen Blick auf die Zutatenliste.

Foto: House of Food

Haut-
schutz
dank
BETACAROTIN AUS SÜSSKARTOFFELN
Gut fürs
Herz
dank
KALIUM AUS AVOCADO
Veggie
Für einen
veganen Lunch
Honig durch
Ahornsirup
ersetzen

Superfood-Bowl
FÜR DEN ENERGIESPEICHER

Na, laufen die Akkus mal wieder komplett auf Reserve? Kein Problem – das leckere Dream-Team aus Avocado und Süßkartoffel holt uns dank komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten ratzfatz aus dem Mittagstief

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 510 kcal · E 7 g · F 20 g · KH 70 g

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
1 EL Rohrzucker
Salz, gemahlener
Kreuzkümmel, gemahlener
Koriander, Chiliflocken, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 kg Süßkartoffeln
2 Avocados
1 Kopf Römersalat
½ Bund Minze
1 EL Tahini (Sesampaste)
1 TL flüssiger Honig
grober Pfeffer zum Bestreuen
Backpapier

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Knoblauch, Zucker und je 1 TL Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Chili mit Olivenöl vermengen.

2 Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit dem Würzöl vermengen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 20–30 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, grob würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Salat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Minze waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Tahini, 2 EL Zitronensaft, Honig und 5–6 EL Wasser verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kartoffeln, Salat, Avocado und Minze vermischen. Salat mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

Foto: House of Food

Gemüse-Tarte „EAT THE RAINBOW"

Jetzt wird's bunt! Wurzelgemüse versorgt uns diesen Winter mit farbenfrohen Good Vibes und einer Menge Vitamin-Power

ca. 1¼ Stunden · einfach

Stück ca. 280 kcal · E 4 g · F 18 g · KH 26 g

Zutaten für ca. 6 Stücke

1 Rote Bete ▪ 1 Möhre ▪ 1 weiße Rübe ▪ 1 Pastinake ▪ ½ kleine Steckrübe ▪ 3 EL Olivenöl ▪ 1 EL Ahornsirup ▪ Salz, Pfeffer ▪ 1 Packung Dinkel-Blätterteig (270 g; ohne Ei und Butter; Kühlregal; z. B. von Tante Fanny) ▪ je 3 Stiele Thymian und Salbei ▪ *grober Pfeffer zum Bestreuen* ▪ *Fett für die Form*

1 Gemüse putzen, schälen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl und Sirup auf einem Blech mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten garen, kurz abkühlen lassen. Inzwischen Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ruhen lassen.

2 Gemüse in eine gefettete Tarteform (ca. 24 cm Ø) geben. Teig entrollen. Von der schmalen Seite ca. 6 cm abschneiden und an der langen Seite festdrücken. Mit einem Messer einen Kreis (ca. 26 cm Ø) ausschneiden. Auf das Gemüse legen, überstehende Ränder nach unten in die Form drücken. Oberfläche mehrmals einstechen.

3 Die Tarte im heißen Backofen bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten backen. Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen. Tarte aus der Form stürzen. Mit Kräutern und grobem Pfeffer bestreuen.

Schokomüsli

„SÜSSER START"

Mmmh, wie das knuspert: Auf unserer Crunch-Skala bekommt das healthy Selfmade-Frühstück 10/10 Punkte

ca. 40 Minuten · einfach

Portion ca. 340 kcal · E 8 g · F 21 g · KH 29 g

Zutaten für 12 Portionen (à ca. 90 g)

100 g Haselnüsse
150 g Haferflocken
150 g Dinkelflocken
100 g gepuffter Amarant
5 EL Chiasamen ▪ 50 g Kakaonibs
130 ml Kokosöl ▪ 6 EL Ahornsirup
180 ml Sojadrink (ungesüßt)
2–3 EL roher Kakao

1 Haselnüsse hacken. Hafer- und Dinkelflocken, gepufften Amarant, Chiasamen, Kakaonibs und Haselnüsse auf einem tiefen Backblech mischen.

2 Kokosöl, Ahornsirup und Sojadrink erhitzen, Kakao einrühren. Schoko-Mix über die Müslimischung gießen, gut mischen.

3 Müsli im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten rösten. Auskühlen lassen und trocken lagern. Dazu schmecken Obst und Sojajoghurt.

Foto: House of Food

Foto: Are Media Syndication

Bunte Ingwer-Shots
FÜR KALTE TAGE

Wir boostern jetzt unser Immunsystem! Dazu verschreiben wir uns täglich frischen Ingwer. Und der verwandelt sich auf Knopfdruck mit ein paar Zutaten zu fruchtig-scharfen Wohlfühl-Drinks

Classic Ginger Power
MIT ZITRONE & APFEL

60 g frischen Ingwer möglichst dünn schälen und in Stücke schneiden. Mit **50 ml Zitronen- und 200 ml naturtrübem Apfelsaft** im Stand- oder Hochleistungsmixer kräftig mixen, bis der Ingwer möglichst fein ist.

Pink Vitality
MIT GRANATAPFEL & ORANGE

60 g frischen Ingwer dünn schälen und in Stücke schneiden. Mit **2 Orangen** (geschält, in Stücke geschnitten), **40 ml Zitronen- und 100 ml Granatapfelsaft** im Stand- oder Hochleistungsmixer kräftig mixen, bis der Ingwer möglichst fein püriert ist.

Orange Drive
MIT KAROTTE & LIMETTE

60 g frischen Ingwer dünn schälen und in Stücke schneiden. Mit **40 ml Limettensaft, 1 Apfel** (geschält, gewürfelt) und **150 ml Karottensaft** im Stand- oder Hochleistungsmixer kräftig mixen, bis der Ingwer möglichst fein püriert ist.

Golden Energy
MIT MANGO & KURKUMA

60 g frischen Ingwer dünn schälen und in Stücke schneiden. Mit **50 ml Zitronensaft, 125 g Mangofruchtfleisch, ½ TL Kurkurma** und ca. 100 ml Wasser im Stand- oder Hochleistungsmixer kräftig mixen, bis der Ingwer möglichst fein püriert ist.

Poepeyes Delight
MIT SPINAT & APFEL

60 g frischen Ingwer dünn schälen und in Stücke schneiden. Mit **40 ml Zitronensaft, 50 g Blattspinat** (gewaschen), **1 Apfel** (geschält, gewürfelt) und 150 ml Wasser im Stand- oder Hochleistungsmixer kräftig mixen, bis der Ingwer möglichst fein ist.

UND NACH DEM MIXEN...

Flüssigkeit eventuell durch ein Sieb streichen, in eine saubere Flasche (à 250 ml) füllen und gekühlt aufbewahren. Jeden Tag 50–60 ml davon trinken.

HEALTHY *Chips*

Perfekte Filmabend-Knabberei oder krass krosses Topping für Suppen, Salate und Bowls

1 CHEESY ZUCCHINI

50 g geriebenen Parmesan und **50 g Semmelbrösel** vermengen. **2 schmale Zucchini** (à ca. 200 g) in knapp 5 mm dünne Scheiben schneiden. Mit **1 EL Olivenöl** mischen. Unter den Käse-Mix rühren, auf Blechen verteilen. Im heißen Ofen (Ober- und Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 CRISPY SESAM-NORI

2 Nori-Algenblätter dünn mit ca. **1 TL Sesamöl** einpinseln. In Streifen schneiden und auf ein Blech legen. Mit **2 TL Sesam** bestreuen. Im heißen Ofen (Ober- und Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C) ca. 10 Minuten backen.

3 SWEET-BATATE- & PASTINAKEN-SNACK

Je 150 g Süßkartoffel und Pastinake schälen und in knapp 1 mm dünne Scheiben schneiden. Mit **1 EL ÖI**, ca. **1 EL Thymianblättchen, 2 TL Agavendicksaft** und etwa ¼ **TL Salz** mischen. Auf Blechen verteilen. Im heißen Ofen (Ober- und Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 1 Stunde backen.

4 ROTE-BETE-CHIPS

300 g große Rote Beten schälen und in knapp 1 mm dünne Scheiben schneiden. Mit **1 EL ÖI**, ca. **1 EL Rosmarinnadeln, ¼ TL Salz** mischen. Auf Blechen verteilen. Im heißen Ofen (Ober- und Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 1 Stunde trocknen.

5 GRÜNKOHL-CRUNCH

300 g Grünkohl waschen, trocken schleudern und ohne dicke Blattrippen in mundgerechte Stücke zupfen. Mit **3 EL ÖI**, ¼ **TL Salz** und ½ **TL Edelsüßpaprika** mischen. Auf Blechen verteilen. Im heißen Ofen (Ober- und Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C) 20–30 Minuten backen.

Zutaten so auf mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen, dass sie sich möglichst nicht berühren. Am besten zwischendurch kurz die Ofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Bei Ober- und Unterhitze Bleche zwischendurch tauschen.

Neben den Gemüseknabbereien gibt es in unserer neuen **LECKER Healthy** auch Schlemmer-Soulfood, köstliche Fernweh-Küche und oberleckere Kuchen. Ganz nach dem Motto: Nebenbei gesund essen.

Foto: Are Media Syndication (1), PR (1)

Die Kostüme beim Karneval in Rottweil werden über Generationen vererbt

sag mir, als was du gehst, und ich sag dir, wo du lebst

Statt Helau sagen sie „Kille Wau“ beim Chinesen-Fasching in der Oberpfalz

Poetische Stimmung um vier Uhr früh beim Basler „Morge-straich“

Foto: imago images/Arnulf Hettrich (1), ddp (1), Alamy (2), House of Food (1)

Knallige Farben, rhythmische Trommeln: Bremen ist eine Samba-Hochburg

KARNEVAL IN DER KÜCHE

KÖLN UND MAINZ KENNT JA JEDER. ABER WUSSTEN SIE, DASS AUCH IN ANDEREN STÄDTEN EIN WILDER FASCHING DURCH DIE STRASSEN TOBT? WIR STÜRZEN UNS INS GEWÜHL UND PROBIEREN NATÜRLICH DIE REGIONALEN SCHMANKERL. KOMMEN SIE MIT?

Rio? Ach was, viel zu weit weg. Auch Bremen tanzt Samba

Die fantasievollen Kostüme locken Tausende von Zuschauern an die Weser

BIRNEN-HÄPPCHEN IM SPECKMANTEL

MIT BOHNENDIP

Schüttle, was du hast! Das Samba-Motto passt wunderbar zu unserem Fingerfood, für den wir die norddeutsche Spezialität „Birnen, Bohnen und Speck" mit brasilianischen Aromen wie Cachaça und Limette mixen. Gibt neue Energie, die Nacht ist ja noch lang …

ca. 40 Minuten · einfach · Stück ca. 180 kcal · E 7 g · F 14 g · KH 6 g

Zutaten für 16 Stück

2 feste Birnen (à ca. 175 g)
5 EL Cachaça (Zuckerrohrschnaps)
4–5 EL Limettensaft
250 g Halloumi
5 Stiele Petersilie
225 g weiße Bohnen (vorgegart; Glas)
100 g Schmand
1 rote Chilischote
Salz, Pfeffer
16 Scheiben Bacon (ca. 180 g)
1 EL Olivenöl
Backpapier

1 Birnen waschen, vierteln, entkernen. Viertel jeweils noch mal längs halbieren. Mit dem Cachaça und 1 EL Limettensaft beträufeln. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Halloumi in 16 gleich große Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln.

3 **Für den Dip** Bohnen in einem Sieb kalt abspülen. Mit 3 EL Limettensaft und Schmand in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden, unter den Dip rühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Birnen trocken tupfen. Jeweils 1 Birnenspalte und 1 Käsestück mit 1 Scheibe Bacon umwickeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Backofengrill einschalten (ca. 240 °C). Birnen-Speck-Häppchen auf der zweiten Schiene von oben ca. 5 Minuten grillen.

5 Inzwischen die Petersilienblätter mit Öl mischen. Die Birnen-Speck-Häppchen wenden, Petersilie dazu auf dem Blech verteilen und ca. 4 Minuten weitergrillen. Mit Bohnendip anrichten.

Foto: House of Food (1), imago/CHROMORANGE (1), imago/Bettina Strenske (2)

SAMBA-KARNEVAL in Bremen

Da soll noch mal einer sagen, die Norddeutschen hätten kein Feuer im Blut: Eine Woche vor Rosenmontag findet in Bremen der größte Samba-Karneval Europas statt.

Statt Büttenreden und Clownsnasen gibt's jede Menge Pailletten, Glitzersteine, Federn sowie mitreißende Choreografien zu sehen. Den Auftakt machen Samba-Partys im Bremer „Viertel" am Freitag, gefolgt von einem Umzug am Samstag. Trommelnde Fabelwesen und himmelstürmende Artisten verwandeln die wintertriste Stadt in ein Meer aus Farben.

Hu-Hu-Hu!

KARNEVAL in Rottweil

In Rottweil, einer der Hochburgen der schwäbisch-alemannischen Fastnacht, beginnt die tolle Zeit offiziell am Dreikönigstag. Dann werden die traditionellen Narrenkleider sowie die „Larven“ genannten Masken aus dem Schrank geholt und traditionell „abgestaubt“. Die als Gschell, Biss oder Fransenkleid bezeichneten Kostüme ähneln Sagengestalten und werden häufig über Generationen vererbt. Richtig bunt wird es dann ab dem Fasnetssonntag, wenn die Narrenzunft bei der Proklamation vor dem alten Rathaus das Regiment in Rottweil übernimmt. Am Fasnetsmontag und -dienstag ziehen die Narren in ihren traditionellen Kostümen beim berühmten „Narrensprung“ durch Rottweil. Schon von Weitem hört man ihren Ruf: Hu-Hu-Hu oder Narri-Narro!

GEMÜSE-KONFETTI
IM SPÄTZLE-SALAT

Nicht ohne unsere Spätzle, sagen die Schwaben: Diese leichte Salat-Version mit Joghurtdressing macht satt, aber nicht schlapp – die Narren müssen ja noch durch die Stadt springen

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 240 kcal · E 13 g · F 13 g · KH 17 g

Zutaten für 6–8 Personen

150 g Vollmilchjoghurt
2–3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 EL Mayonnaise
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
1 Bund Radieschen
½ Bio-Salatgurke
200 g Putenbrust-Aufschnitt
75 g Walnüsse
200 g Babyspinat
2 Packungen Spätzle (à 400 g; Kühlregal)

1 **Für das Dressing** Joghurt, 2 EL Zitronensaft, Öl, Mayo und 5 EL Wasser verrühren. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln. Mit einem Spritzer Zitronensaft in leicht gesalzenes Eiswasser legen. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Aufschnitt ebenso würfeln.

3 Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat waschen und trocken schleudern.

4 Spätzle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen, abgießen und mit Spinat mischen. Abkühlen lassen. Radieschen abtropfen lassen. Mit Gurke, Aufschnitt, Dressing und Walnüssen unter die Spinat-Spätzle mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

So also sieht der Rottweiler „Narrensprung“ aus – der Umzug führt durch die historische Altstadt

Wer sich wohl hinter diesen Masken versteckt? Werden wir nie erfahren …

Foto: House of Food (1), imago stock&people (1), imago images/Shotshop (1), imago images/Arnulf Hettrich (1)

MORGE-STRAICH in Basel

Punkt vier Uhr früh beginnt der „Morgestraich" damit, dass die Stadtwerke die Straßenbeleuchtung ausschalten und dann unzählige verkleidete Grüppchen mit Laternen durch die Gassen streifen. Bei Sonnenaufgang verschwinden sie, um nachmittags im großen Zug – der „Cortège" – wieder aufzutauchen. Abends treffen sich die Basler in den Kneipen zum satirischen „Schnitzelbängg" (Bänkelsang).

Beeindruckend: Zu den Klängen von Piccolo-Flöten (s.o.) und Trommeln ziehen die Basler durch die Straßen und freuen sich auf die „drey scheenschte Dääg" des Jahres

BREZELWÄHE
MIT GRÜNEN LÖCKCHEN

Der Schweizer Zwiebelkuchen-Klassiker feiert im handlichen Brezelformat – mit Flöten, Blasmusik und prachtvollen Kostümen von morgens um vier bis spät ins Nächtle

ca. 35 Minuten · einfach · Stück ca. 380 kcal · E 12 g · F 21 g · KH 35 g

Zutaten für 6 Stück

3 Lauchzwiebeln
6 TK-Brezel-Rohlinge
2 rote Zwiebeln ▪ 2 EL Öl
200 g Crème fraîche
120 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer
Backpapier

1 **Für die Deko** das Grün der Lauchzwiebeln in ca. 12 cm lange, feine Streifen schneiden. Etwa 30 Minuten in eine Schüssel mit Eiswasser (Eiswürfel und kaltes Wasser) legen, bis sie sich kringeln.

2 Brezeln ca. 10 Minuten antauen lassen. Rest Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelspalten und die Lauchzwiebelringe darin ca. 5 Minuten dünsten. Vom Herd ziehen und Crème fraîche sowie 100 g Emmentaler unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

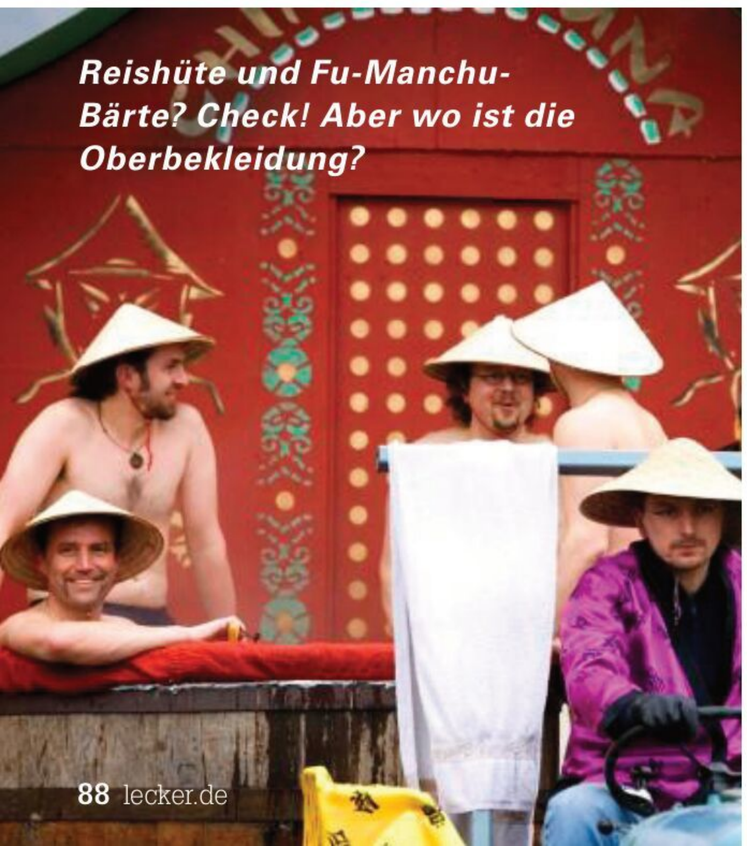
3 Brezeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zwiebelmasse in die Brezellöcher verteilen. Mit ca. 20 g Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

4 Brezelwähen herausnehmen und auf dem Blech etwa 30 Minuten abkühlen lassen. Zwiebellocken trocken tupfen und auf die Brezeln streuen.

Foto: House of Food (1), imago stock&people (1), imago images/Peter Widmann (1)

Helau!

Ni Hao! Viele Teilnehmer gestalten ihre Kostüme nach Original-Vorlagen



Reishüte und Fu-Manchu-Bärte? Check! Aber wo ist die Oberbekleidung?

Foto: House of Food (1), ddp (2), imago/Westend 61 (1)

BUNTE KOHL-BOWL

FERNKÖSTLICH MASKIERT

So sieht gelungene Völkerverständigung aus: Kraut und Nürnberger Würstchen kuscheln mit Sesam, Koriander und Sojasoße in einer Bowl. Nur beim Reinbeißen ist Vorsicht geboten – die rote Blütenpracht ist eine verkleidete Peperoni

ca. 50 Minuten · einfach · Portion ca. 350 kcal · E 16 g · F 26 g · KH 12 g

Zutaten für 6–8 Personen

6–8 Peperoni
ca. 1 kg Spitzkohl
Salz, Zucker
1 Stange Porree
2 große Möhren
2 EL geröstetes Sesamöl
6 EL Reisessig
2 Packungen (à 300 g) Nürnberger Rostbratwürste
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
2 EL Pflaumenmus
2–3 EL Sojasoße
5 Stiele Koriander
1 EL Sesam

1 **Für die Blüten** Peperoni waschen und rundherum etwa von der Hälfte bis zur Spitze in feinen Streifen einschneiden. Etwa 30 Minuten in eine Schüssel mit Eiswasser (Eiswürfel und kaltes Wasser) legen, bis sie „aufblühen".

2 **Für das Kraut** Kohl waschen, längs vierteln und jeweils bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit je 1 TL Salz und Zucker ca. 2 Minuten kneten. Porree längs halbieren, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Porree, Kohl, 1 EL Öl und 4 EL Essig mischen.

3 Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, dabei am Rand Platz für die Bratwürste lassen. Würste auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen, dabei Würste nach der Hälfte wenden.

4 Inzwischen **für die Soße** Ingwer schälen und fein hacken. Mit Pflaumenmus, 2 EL Essig, Sojasoße und 1 EL Öl verrühren. Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Kraut und Würstchen in Schalen anrichten. Mit Pflaumensoße beträufeln. Koriander und Sesam darüberstreuen. Die Peperoni-Blüten trocken tupfen und darauf anrichten.

FASCHING IN DER OBERPFALZ

Seit 1954 wird das oberpfälzische Altmühltal am „Unsinnigen Donnerstag" zu „Bayrisch China". Der Rathausplatz heißt dann „Platz des Himmlischen Friedens" und Kostümierte im Kimono singen laut „Tschai Mitschi Tscheng". Sogar das chinesische Staatsfernsehen hat über den „Chinesenkarneval" berichtet, seitdem kommen immer mehr Gäste aus Fernost. Wie der Generalkonsul Zhang Yue, der das Geschehen wohlwollend kommentierte – in China würden sie ja schließlich auch das Oktoberfest feiern.

Ob die Schriftzeichen eine Bedeutung haben?

CRÊPE-KAMELLE PINK APPLE

Mit cremig gefüllten Bonbons aus Crêpeteig begrüßen wir die fünfte Jahreszeit (sorry, zu schade zum Werfen)

ca. 25 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit

Pro Stück ca. 50 kcal ▪ E 2 g ▪ F 2 g ▪ KH 6 g

Zutaten für ca. 18 Stück

1 Ei (Gr. M)

100 g Mehl ▪ ½ TL + 1 EL Zucker

125 ml Milch ▪ 2 EL weiche Butter

50 g Doppelrahmfrischkäse

1 TL Rote-Bete- oder Granatapfelsaft

Öl zum Braten

1 kleiner Apfel (z. B. Red Prince)

1 TL Zitronensaft

Frischhaltefolie

ca. 18 Holzspieße

1 **Für die Crêpes** Ei, Mehl, ½ TL Zucker und Milch mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Kurz quellen lassen.

2 **Für die Füllung** Butter mit 1 EL Zucker in einem schmalen Rührbecher cremig aufschlagen. Frischkäse und Rote-Bete-Saft unterrühren. Aus dem Teig in einer beschichteten, geölten Pfanne nacheinander 3 Crêpes backen. Auskühlen lassen.

3 Jeden Crêpe mit Creme bestreichen, aufrollen, stramm in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde frosten.

4 Apfel waschen, das Kerngehäuse herausstechen. Apfel erst quer in ca. 1,5 cm dicke Ringe, dann in ca. 36 kleine Dreiecke schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Crêperollen jeweils in ca. 6 Stücke schneiden. Stücke mit Apfelecken aufspießen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Foto: House of Food (1)

Die Geister aus dem Kühlschrank

BOO!

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

Ajvar leitet sich vom türkischen Wort „Havyar“ ab – denn das leicht klumpige rote Mus erinnert an roten Kaviar

Manch Slawe schrie auf, als Dua Lipa, die britische Sängerin mit albanischen Wurzeln, Ajvar im TV als albanische Spezialität anpries. Denn fast jedes Balkanland beansprucht für sich, Schöpfer der Paprikapaste zu sein. Ihre genaue Herkunft ist jedoch bis heute geheimnisumwittert, ihr Einsatz in der Küche aber gewiss kein Mysterium: das säuerlich-pikante Mus wertet so manches Gericht auf.

Aufschrei wegen Ajvar

„Vergib mir Vater, ich habe geröstet“, twitterte ein Mazedonier sarkastisch, nachdem das Paprikarösten 2016 auf öffentlichen Plätzen polizeilich unter Strafe gestellt wurde. Dabei ist das gemeinsame Zubereiten von Ajvar nach der Paprikaernte Tradition – rauchende Grills am Straßenrand inklusive. Inzwischen wird von Geldbußen wieder abgesehen.

AUFBRAUCHEN? KEIN HEXENWERK!

Die Paprikapaste verfeinert deftige Linsensuppen (wie auf S. 14) und Gulaschgerichte, macht Djuvec-Reis und Nudelsoßen würziger, schmeckt mit Feta und Gewürzen vermixt unheimlich lecker zu Fladenbrot und verschärft Salatdressings sowie herzhafte Hefeschnecken.

Wie lange dauert der Spuk?

Es heißt, dass angebrochene Gläser gekühlt gelagert innerhalb weniger Wochen aufgebracht werden sollen. Oft hält sich Ajvar länger – daher checken: Riecht und schmeckt die Paste säuerlich, ist sie verfärbt oder schimmlig? Wenn nicht: Hau rein! Alternativ: geöffnete Paste in kleinen Mengen einfrieren.

Ungeheuer wenige Zutaten

Traditionelles Ajvar besteht aus gerösteten Paprikaschoten, Öl, Salz und Pfeffer. In manchen Varianten stecken noch Auberginen oder Peperoni für die Schärfe. That’s it!.

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

Foto: Getty Images (1); Illustration: Shutterstock

LIEBLING, ICH HAB DEN KUCHEN GESCHRUMPFT

Große Dinge beginnen manchmal mit kleinen Kuchen, die sich perfekt zu zweit genießen lassen. Und für alle, die ihre tiefe Liebe zueinander noch lange erhalten wollen, haben wir ein paar Mini-Alltags-Tipps

Pssst – am 14. Februar ist Valentinstag

Springform, ca. 12 cm Ø ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit einfach Stück ca. 380 kcal · E 5 g · F 23 g · KH 38 g

Zutaten für 4 Stücke

etwas + 40 g weiche Butter
½ Bio-Limette
1 Ei (Gr. M)
40 g + 2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
75 g Mehl
½ TL Backpulver
4 EL Milch
100 g Schlagsahne
100 g Schmand
1–2 EL Orangenmarmelade
1 Clementine

1 Springform fetten. **Für den Teig** Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Ei trennen. Eiweiß mit 2 Spritzer Limettensaft steif schlagen.

2 40 g Butter, 40 g Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig rühren. Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Milch und Hälfte Limettenschale zügig unterrühren. Eischnee unterheben.

3 Teig in der Form glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 160 °C) ca. 15 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.

4 **Für die Creme** Sahne steif schlagen. Schmand mit 2 EL Zucker und Rest Limettenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Sahne unterheben. Auf dem Kuchen locker verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.

5 Zum Servieren Marmelade mit 1 Spritzer Limettensaft erwärmen. Clementine gründlich schälen, quer in Scheiben schneiden und auf dem Kuchen anrichten. Mit der Marmelade beträufeln und sofort servieren.

ZITRUS-LIAISON

mit fluffiger Schmandcreme

Wenn sich Limettensaft, Orangenmarmelade und Clementinenscheibchen zu einem kleinen Küchlein vermählen, wird daraus die ganz große Backliebe

LIEBE IST ...

... Interesse zu zeigen: „Wie war dein Tag?“ Der kleine Satz kann einen riesigen Unterschied machen. Und dann gilt es, den anderen einfach mal reden zu lassen und zuzuhören. So nehmen wir auch Zwischentöne wahr, die uns sonst vielleicht entgangen wären.

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: House of Food

COCOA & BEETROOT FOREVER
im Gugelhüpfchen

Die beiden gehören zusammen wie Kaffee und Kuchen, Gin und Tonic, Kino und Popcorn – das könnten wir noch ewig so weiterführen. Am besten einfach nachbacken und die Kombi aus feiner Kakao-Note und herb-süßer Roter Bete selbst probieren

Mini-Gugelhupfform, ca. 12 cm Ø · ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit · einfach · Stück ca. 290 kcal · E 9 g · F 12 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Stücke

etwas + 40 g weiche Butter
1 kleine Rote Bete (ca. 100 g)
1 EL flüssiger Honig
1 TL + 30 g Zucker
1 Ei (Gr. S) ▪ 60 g Mehl
½ TL Backpulver
1 EL Kakao ▪ 150 g Skyr
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Raspelschokolade (Zartbitter)
evtl. 1–2 EL Granatapfelkerne (frisch oder TK)

1 Gugelhupfform fetten. Rote Bete schälen und fein raspeln. 1 EL Raspel mit 1 TL Zucker mischen und für das Topping ziehen lassen.

2 **Für den Teig** 40 g Butter, Honig und 30 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Ei unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen. Mit Rest geraspelter Roter Bete kurz unterrühren.

3 Teig in der Form glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.

4 **Für das Topping** Skyr, Vanillezucker und ca. 1 TL entstandenen Rote-Bete-Saft cremig rühren. Ca. 2 EL auf den Kuchen streichen. Mit Raspelschokolade und nach Belieben Granatapfelkernen bestreuen. Rest Creme dazu servieren.

LIEBE IST …

… morgens den Kaffee ans Bett zu bringen. Oder die Kuschelsocken auf der Heizung vorzuwärmen, aber auch ein inniger Kuss zum Abschied. Diese Kleinigkeiten sind wichtige Rituale, die jedem Pärchen den Alltag versüßen.

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

TÊTE-À-TÊTE AU CHOCOLAT
mit nussigem Karamell

Es ist Tarte, sagen die Franzosen. Es ist Pie, sagen die Briten. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Egal welchen Namen der Mürbeteig mit Schoko-Ganache und Nusskaramell trägt, wir haben uns beim ersten Bissen in ihn verschossen

Springform, ca. 12 cm Ø

ca. 50 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 320 kcal · E 4 g · F 22 g · KH 25 g

Zutaten für 6 Stücke

etwas + 60 g kalte Butter
80 g + etwas Mehl
1 EL Vanillezucker ▪ Salz
1 Eigelb (Gr. M)
50 g Schlagsahne
50 g Crème fraîche
100 g Zartbitterschokolade
50 g Karamell-Brotaufstrich (z. B. Bonne Maman)
20 g Pekan- oder Walnüsse
Backpapier und Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Springform fetten. **Für den Teig** Mehl, Vanillezucker, 1 Prise Salz, 30 g Butter in Stücken, Eigelb und etwa 1 TL kaltes Wasser mit den Händen zügig verkneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf etwas Mehl rund (ca. 17 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, dabei am Rand leicht andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 160 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.

3 Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Mürbeteig weitere 10–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

4 **Für die Ganache** Sahne und Crème fraîche in einem Topf erhitzen, vom Herd ziehen. Schokolade hacken. Mit 30 g Butter in die Sahnemischung geben und unter Rühren schmelzen lassen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ganache gut durchrühren und auf dem Mürbteigboden verteilen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5 Karamellaufstrich erwärmen. Nüsse hacken und unterrühren. Abkühlen lassen und auf die Tarte geben. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

LIEBE IST ...

... ohne Anlass ein paar schöne Zeilen schreiben. Ein kleines Kompliment per WhatsApp senden oder eine liebevolle Post-it-Botschaft hinterlassen. Denn oft sagen wir uns viel zu selten, wie wichtig uns der andere ist.

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

LIEBE IST ...

... immer wieder eine Überraschung: ganz spontan den Partner von der Arbeit abholen und zum Essen einladen zum Beispiel. Oder unverhofft ein kleines Geschenk mitbringen – die Lieblingsschoki etwa. Und wer lieber selbst etwas zaubert, backt einfach einen kleinen Kuchen.

Doch lieber groß?
So lassen sich Zutaten für andere Backformen berechnen:
lecker.de/umrechnung

ca. 50 Minuten + Wartezeit · einfach · Stück ca. 610 kcal · E 9 g · F 36 g · KH 62 g

MINI-APFEL-GALETTES
für große Mandel-Gefühle

Die schönsten Erinnerungen sammelt man immer zu zweit – zum Beispiel an den gemeinsamen Genuss dieser süß-fruchtigen Küchlein mit Mandelcreme

Zutaten für 4 Stück

1 Ei (Gr. M)
120 g kalte Butter
175 g + etwas Mehl
Salz ▪ 40 g + 40 g Zucker
60 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
2 kleine Äpfel
1 EL Zitronensaft
1 EL Schlagsahne
2 EL Mandelblättchen
1–2 EL Puderzucker
evtl. 4 EL Wildpreiselbeeren zum Servieren
Backpapier

1 Ei trennen, Eiweiß kalt stellen. **Für den Teig** Eigelb, 80 g Butter in Stückchen, 175 g Mehl, 1 Prise Salz, 40 g Zucker und eventuell 1 EL kaltes Wasser erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 **Für die Mandelcreme** 40 g Butter schmelzen. Warme Butter, 40 g Zucker, gemahlene Mandeln und Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einer streichfähigen Creme verrühren.

3 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

4 Den Teig vierteln. Jeweils auf etwas Mehl zu Kreisen (à ca. ½ cm Dicke) ausrollen. Mit Mandelcreme bestreichen, dabei rundherum etwa 2 cm Teig frei lassen. Apfelspalten fächerartig darauflegen. Teigränder darüberklappen, mit Sahne bepinseln und mit Mandelblättchen bestreuen.

5 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Galettes herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben noch Preiselbeeren erwärmen und dazu servieren.

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

SAG ES MIT … Schokolade

Es braucht keine großen Worte, nur etwas Kuvertüre, eine Spritztüte und eine ruhige Hand, um seine Liebe mit filigranen, aber überraschend leicht gemachten Kuchen-Verzierungen zu zeigen

Je 2 gekühlte Schokoladenflügel in gefaltetes Backpapier legen. Schokikörper dazwischenspritzen

Kleine Deko für große Gefühle

Etwa 12 Motive (s. links; mindestens 3 cm groß) auf Papier zeichnen. Mit Backpapier abdecken – die Motive scheinen durch. **50 g Zartbitterschokolade oder -kuvertüre** fein hacken. Etwa ⅔ über einem heißen Wasserbad schmelzen. Herausheben, Rest Schoki unter Rühren darin schmelzen. In eine kleine Spritztüte aus Backpapier (oder Gefrierbeutel) füllen, Spitze knapp abschneiden. Motive mit der Schoki (nicht zu fein!) nachspritzen. Mindestens 6 Stunden, besser über Nacht kalt stellen. Vorsichtig vom Papier lösen (am besten mit Einmalhandschuhen).

Foto: House of Food (4); Illustration: Shutterstock

Noch'n Käffchen?

„Ja, aber heute mal wie früher bei Oma!“ Der Muckefuck startet sein großes Comeback und hat ein paar überzeugende Argumente im Gepäck

Muckefuck

*ist eine **volkstümliche Bezeichnung für Kaffee-Ersatz.** Sprachforscher wissen: Das Wort geht auf den rheinischen Ausdruck **„Mucken“** (braune Stauberde) zurück. Der Zusatz **„fuck“** steht für faul.*

WER HAT'S ERFUNDEN?
Bereits im alten Ägypten wurden Getränke aus gerösteten Körnern hergestellt. Im 18. Jahrhundert kam es dann auch in Europa zum Boom: Weil Kaffee mit hohen Zöllen belegt war, suchte man günstigen Ersatz.

Woher kommt das Kaffee-Aroma?

Wie bei der Verarbeitung von Bohnenkaffee sorgt die Röstung der Körner, Hülsenfrüchte und Pflanzen und der darin enthaltenden Gerb- und Bitterstoffe für den typischen Geschmack und die Entfaltung des Kaffee-Aromas.

3 GUTE GRÜNDE FÜR GENUSS OHNE BOHNEN

- Egal ob Cappuccino oder Tiramisu: Unsere Alternativen (s. unten) sind so vielfältig anwendbar wie Kaffee. Uns schmeckt's übrigens in Kombi mit Hafermilch am besten
- Koffein steckt keines drin, daher ist es sehr bekömmlich für den Magen
- Die Zutaten stammen aus regionalem Anbau und punkten mit weniger Pestiziden, fairen Arbeitsbedingungen und kurzen Transportwegen

DIE FAVORITEN AUS UNSEREM TEST

Muffig wie Stauberde? Schon lange nicht mehr! Wir haben für Sie geschlürft – und waren vom Kaffee-Potenzial ehrlich begeistert

MALZKAFFEE
Schmeckt: Mild und leicht malzig mit süßer Note.
Kaffee-Potenzial: ●
Instant-Malzkaffee; 100 g; ca. 2,50 € bei dm

LUPINENKAFFEE
Schmeckt: Würzig, kräftig und aromatisch.
Kaffee-Potenzial: ● ●
Naturkraftwerke Lupinenkaffee; 250 g; 10,49 €; nu3.de*

LÖWENZAHNKAFFEE
Schmeckt: Nussig und malzig mit leichter Säure.
Kaffee-Potenzial: ● ●
Sonnentor Falscher Kaffee; 75 g; 9,90 €; sonnentor.com*

GETREIDEKAFFEE
Schmeckt: Leicht bitter mit fruchtig-süßlicher Note.
Kaffee-Potenzial: ● ● ●
Naturata Getreidekaffee; 200 g für ca. 8 € im Biomarkt

* Zzgl. Versandkosten

Fotos: PR; Illustration: Insa Krebs

FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ

Dreimal schokoladige Brownie-Bites

Saftiger Zartbitter-Teig, creamy Chunks und crunchy Kakaonibs – hier findet garantiert jeder Schoko-Lover die Liebe auf den ersten Biss …

ca. 50 Minuten · einfach

Stück ca. 400 kcal

E 7 g · F 26 g · KH 34 g

Zutaten für ca. 16 Stück

80 g geröstete Mandeln (mit Haut)
100 g Milchschokolade
250 g Butter
250 g Zartbitterschokolade
220 g Rohrzucker
4 Eier (Gr. M)
170 g Mehl ▪ 50 g Kakao
¼ TL Backpulver
50 g Kakaonibs
Fett für die Form

1 Mandeln und Milchschokolade grob hacken. Butter und Zartbitterschokolade über einem warmen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, erst Zucker, dann Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver auf die Masse sieben und kurz unterrühren. Mandeln, Milchschokolade und Kakaonibs unterheben.

2 Teig in eine gefettete quadratische Springform (22 x 22 cm) füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden.

Da geht noch was: Brownies mit warmer Schokosoße servieren

Kleine Glücks-Würfel

Foto: Are Media Syndication; Illustration: Stocksy

Noch mehr Knusper? Mit Zucker bestreuen und karamellisieren – voilà: Pudding brulée

Heiße Schüssel:
Pumpkin-Pudding

Wir verpassen dem Klassiker einen Aroma-Twist: Zimt, Vanille und Ingwer geben dem cremigen Nachtisch eine herrlich würzige Note

ca. 1 ½ Stunden · nicht so schwer

Portion ca. 440 kcal · E 7 g · F 37 g · KH 18 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
250 g Kürbispüree (Dose)
250 g Schlagsahne
4–6 EL Zucker, Zimt, gem. Ingwer ▪ 6 Eigelb (Gr. S)
125 g Crème fraîche
½ Päckchen Vanille-Aroma
Kekse (z. B. Ingwer-Gebäck), Kürbiskerne und Puderzucker zum Servieren ▪ Alufolie

1 Ingwer fein reiben. Mit Kürbispüree und ca. Hälfte Sahne aufkochen, vom Herd nehmen. 2–3 EL Zucker, je ¼ TL Zimt und gemahlenen Ingwer mit 3 Eigelb schaumig schlagen. Dann nach und nach die Kürbismischung unterrühren. Creme in einen Krug füllen.

2 Crème fraîche, Vanille-Aroma und Rest Sahne aufkochen. 2–3 EL Zucker und 3 Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Nach und nach den Sahne-Mix unterschlagen. Ebenfalls in einen Krug füllen.

3 Kürbis- und Vanillecreme gleichzeitig in vier Schalen (à 200 ml) gießen, sodass sie sich etwas vermischen. Ein tiefes Backblech zur Hälfte mit Wasser befüllen. Schalen hineinstellen, mit Folie abdecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140°C) ca. 20 Minuten backen.

4 Pudding aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Keksbröseln und Kürbiskernen bestreuen. Mit Puderzucker bestäubt noch warm servieren.

Foto: Are Media Syndication

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
Artdirector: Thomas Knobloch
Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen
Creative Concept Photo: Claudia Schacht

Redaktion: Beate Diop, Doris Gibson, Lisa Opitz, Nadine Salchow, Tjitske Schrieks
Gestaltung: Constantin Elze, Insa Krebs, Silke Möller
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr.), Luise Gand (Text,fr.), Maren Jahnke (Food, fr.), Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Andrea Girard
Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Katja Münch, Nadine Wolf; Marina Jerkovic (fr.)
Foodstyling: Andy Braumann, Marco Micliuc; Max Faber (fr.), Uwe Ocko (fr.)
Styling: Judith Garbas, Julia Jensen, Sandy Grazia Kosak; Annamaria Zinnau (fr.)
Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com
Managing Director: Frank Fröhling
Head of Marketing: Daniela Henning
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 18 vom 1. Januar 2022
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,

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 2022 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

KÜCHEN Stories
DAS LETZTE WORT HAT DER HUNGER

Gebt mir Käse, Pasta und Milchreis mit Zimt!

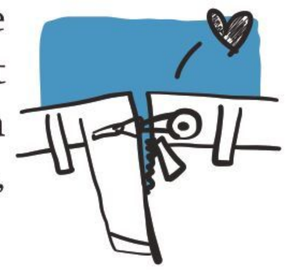
Viele nutzen die Wintermonate zum Detoxen. Völlig falsche Strategie, findet unsere Autorin. Gerade jetzt müssten Kalorien auf den Teller. Ein Plädoyer für wunderbares Wohlfühl-Essen

Langes Schweigen neulich in der WhatsApp-Gruppe. Dabei hatte ich nur gefragt, ob wir mal den neuen Pizzaladen an der Ecke austesten wollen. Weil keine Antwort kam, checkte ich, ob ich meine Freundinnen irrtümlich zu einem dreitägigen LSD-Selbsterfahrungstrip eingeladen hatte. Nein, tatsächlich ging es nur um einen Abend mit Weißmehl, Käse und Rotwein. Nach einiger Zeit ploppten auf meinem Smartphone die Absagen auf: Sorry, sorry, ich mache gerade Trennkost, die Kohlsuppendiät, Intervallfasten, schrieben meine Freundinnen.

Ich war einigermaßen fassungslos. Ja, okay, die Hose kneift und man will vielleicht noch einige Neujahrsvorsätze in den Frühling retten, damit man sich nicht für eine totale Versagerin hält, wo das mit dem Sport schon … Ach, lassen wir das. Was ich eigentlich sagen will: Wenn es eine Zeit gibt, in der niemand, wirklich niemand eine Diät machen sollte, dann ja wohl in diesen Tagen voller Graupelschauer. Da braucht der Körper doch ganz viel Liebe. Und mollige Pasta, deftige Eintöpfe mit Bohnen oder Linsen oder cremigen Milchreis mit Zimt.

Das ist Soulfood, dessen Duft einen schon umhüllt wie eine warme Decke. Der Begriff steht aber nicht nur für hochkalorische Gerichte, sondern für lange, gemütliche Mahlzeiten mit der Familie oder Freunden. So wie bei unseren Vorfahren aus der Steinzeit, die sich bei Kälte um das Lagerfeuer zusammengekuschelt haben. Da kam auch niemand in die Höhle und sagte: „Mammut? Nee, Leute, da bin ich raus, ich mache gerade beim Veganuary mit.“

Hier mein ultimativer Fashion-Tipp: Wenn die Jeans nicht schließt, Gummiband durch das Knopfloch fädeln, verknoten und um den Knopf schlingen, weites Sweatshirt drüber, fertig. Der Sommer ist ja noch einige Monate entfernt. Im Juni melde ich mich wieder mit einer Hommage an die Rohkost-Platte, versprochen.



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

Foto: mia-takahara.com; Illustration: Michaela Könecke

GRATIS!

3 x LECKER für nur 8,20 € + Geschenk!

chic·mic

Thermobecher

Der hochwertige bioloco office Edelstahlbecher hält mit seiner Doppelwand aus Edelstahl Getränke bis zu 3 Stunden warm oder kalt. Praktischer Deckel mit Trinköffnung. Füllmenge: 420 ml.

KING

Messerset „CARBON“, 3-tlg.

Die schwarzen Messerklingen sind aus Edelstahl, die Riffelstruktur und Beschichtung der Klingen sorgen dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Kochmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm.

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

Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14307
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

0180 6/36 93 36
Mo. – Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 9 – 14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

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

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

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

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

635 03 02232331
LE #02/22 – 4669

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

bioloco Thermobecher: ☐ **love yourself** (910) ☐ **moon child** (911) ☐ **Messerset „CARBON“, 3-tlg.** (812)

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

Name, Vorname | Geburtsdatum

Straße, Hausnr. | PLZ, Ort

Telefon | E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

✗

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

Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname) | Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

✗

LECKER-Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

Doch lieber mit Schuss? Karamellisierte Ananas mit 150 ml hellem Rum pürieren.

ohne Alkohol

DETOX-POWER

Wir starten das Jahr mit einem Fresh-up-Drink: Der schmeckt zwar nach Cocktail, steckt aber voller Vitamine, die dem Körper helfen zu entgiften. Das Ergebnis? Mehr Energie und strahlende Winterhaut.

Ananas-Smash mit Ingwersirup

ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 350 ml)

1 kleine Ananas (400–500 g)

2 EL Zucker ▪ 4 Stiele Minze

Saft von 4 Limetten

4 EL Ingwersirup ▪ ca. 800 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

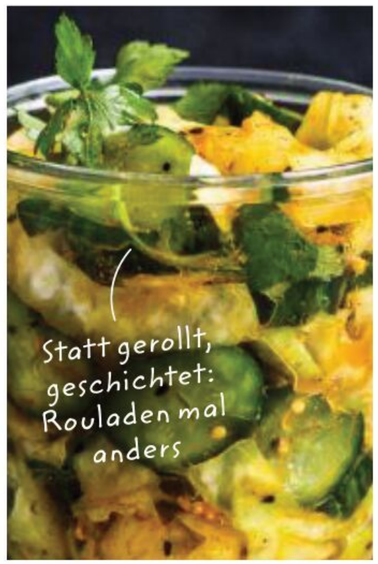
Crushed Ice

1 Ananasenden abschneiden. Für die Deko 1 Scheibe (ca. 1 cm breit) von der Ananas schneiden, vierteln und beiseitelegen. Übrige Ananas längs vierteln, den Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Ananas darin kräftig anbraten. Mit Zucker bestreuen, ca. 1 Minute hell karamellisieren lassen.

2 Minze waschen, trocken schütteln. Ananaswürfel mit dem Stabmixer pürieren. Mit Limettensaft und Sirup in einen Shaker (ca. 1 l Inhalt) geben, gut durchschütteln. Erst Crushed Ice, dann den Ananasmix in die Gläser verteilen. Mit Mineralwasser aufgießen. Gläser mit Minze und Ananasvierteln verzieren.

Foto: House of Food (2), Getty Images (1), Marina Jerkovic (3), Are Media Syndication (1); Illustration: Shutterstock

Vorschau auf Ihre nächste LECKER



1. **Gute-Laune-Essen**
   Egal wie der Tag läuft – wenn wir diese Gerichte kochen, geht es uns sofort besser
2. **Der ist ja noch warm!**
   Kuchen, die am besten frisch aus dem Ofen schmecken. Plus warme Soße für obendrüber
3. **Ein Kopf, vier Möglichkeiten**
   Für das Gericht brauchen wir nur einen halben Weißkohl – was machen wir mit dem Rest?
4. **Heute mal Wellness?**
   Von Auflauf bis Kekse: Ausgewogene und nährstoffreiche Rezepte, die uns guttun

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
9. Februar 2022

DER ORT, AN DEM PFLANZLICHES TIERISCH GUT SCHMECKT.

bis zu **350** vegetarische und vegane Artikel

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.

netto-online.de

Netto
Marken-Discount

Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof