LECKER

Juni 2021 – N°6
Deutschland € 4,20
Österreich € 4,70 Schweiz CHF 8,70
Belgien, Luxemburg € 4,90
Italien, Spanien € 5,70

4 196360 004201 06

Portugiesische
PUDDING-TÖRTCHEN
Step by Step

SEITE 98

Express-Tagliatelle mit Parmesan-Chips
S. 24

Pasta pronto

In nur 25 Minuten zum Nudelglück

Erdbeer-Joghurt-Tarte S. 104

Kein Sommer ohne Erdbeerkuchen

ALLES FÜRS GRILLEN!

GRILLEN BEGINNT JETZT ONLINE!

Ab sofort rund **30.000** Non-Food-Artikel zum Grillen auf unserem neuen Online-Marktplatz **Kaufland.de** entdecken.

1.000 LECKERE GRILLARTIKEL IN IHRER KAUFLAND-FILIALE

DU LIEBST GRILLEN? *DU* KRIEGST GRILLEN!

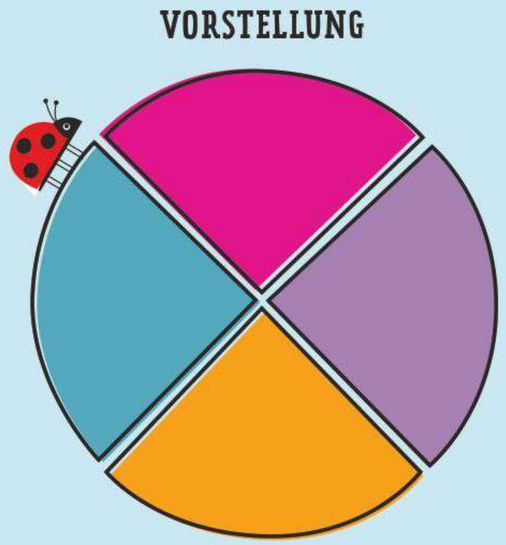
Weitere Informationen unter kaufland.de/grillen

Kaufland

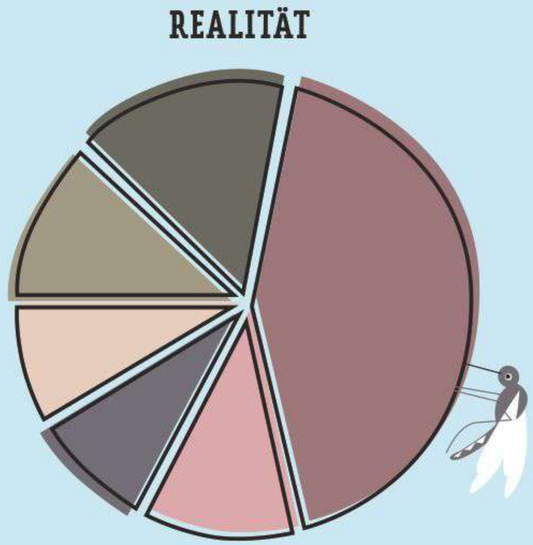
ENDLICH WIEDER RAUS IN DIE FREIE NATUR …

Doch manchmal kommt's bei so einem Ausflug anders, als man denkt (siehe unten). Davon lassen wir uns aber nicht abhalten – denn die ***Begeisterung für den Trip ins Grüne*** *überwiegt. Kein Wunder, dass auch Lauben-WGs wie von Seite 86 momentan im Trend liegen. Es gibt nichts Besseres, als mit der eigenen Ernte zu kochen. Aber auch Balkonianer können sich mit unseren Veggie-Rezepten ab Seite 10 frische Bohnen, Spinat oder Brokkolini auf den Teller holen*

Ihre LECKER-Redaktion



- Endlich raus aus der vollen Stadt
- Tiiief einatmen und entspannen!
- Einfach abschalten, auch das Smartphone
- Lagerfeuer, wie romantisch!



- Ich hab kein Netz!
- Igitt, Mücke verschluckt
- Meine Klamotten stinken nach Rauch
- Ich müsste mal aufs Klo
- Mist, Sonnencreme vergessen
- Immer noch kein Empfang!

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

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

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

Illustration: Saskia Zebulka, Shutterstock (Titel)

LECKER Inhalt

18

Ein Herz für Grünes:
Gnocchi Masala mit grünem Vitamin-Durcheinander

40

Das Easy-peasy-Menü:
Saftige Tomahawksteaks mit Gemüse

GRILLMEISTER ANDY VERRÄT AB SEITE 44 SEINE LIEBSTEN RUBS UND BBQ-TIPPS

AKTUELL

8 Gruß aus der Küche
Maxi-Crostini mit Salami

10 Ein Herz für Grünes
Veggie-Rezepte mit grünem Gemüse zum Liebhaben

20 Leckerbissen

22 Akku leer? Pasta hilft!
Bester Energiebooster: Eine schnelle Nudel

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

44 Grill-Extra
Selbst gemachte BBQ-Rubs

70 LECKER-Küchenkosmos
Welcher Grilltyp bin ich?

FÜR JEDEN TAG

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

WELLFOOD

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

KOCHSCHULE

98 All Eyes on …
Pastéis de Nata

118

Dessert:
Kokos-Pannacotta mit gebratener Mango

49

Helden des Alltags:
Fixe Salatplatte „Hello Summer“

SPECIAL

86 Unsere Lauben-WG
Erst gemeinsam ernten, dann zusammen genießen

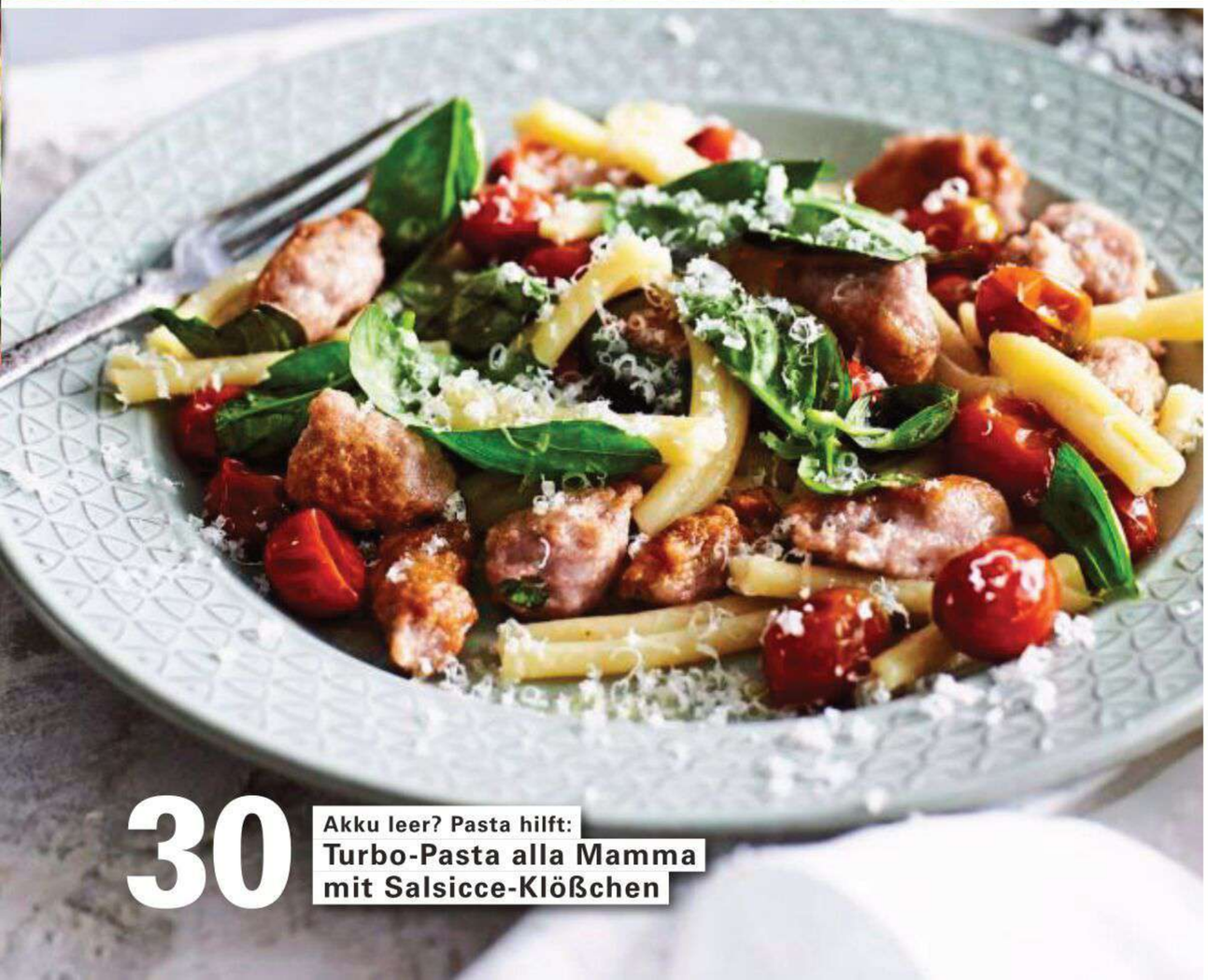
SÜSSE SACHEN

102 Entspannt backen
Im Erdbeerkuchen-Flow mit Yogaübungen für die Wartezeit

116 Desserts

Unsere Lauben-WG:
Im Ofen gezüchtete Filo-Röllchen

88



30 **Akku leer? Pasta hilft:**
Turbo-Pasta alla Mamma mit Salsicce-Klößchen

POTPOURRI

3 Editorial

6 Schnelle Übersicht

34 Survival-Rezept
„Fast & Not Furious"-Eiscreme

46 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze

60 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Curry-Paste

84 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Aufhängung zum Kräutertrocknen

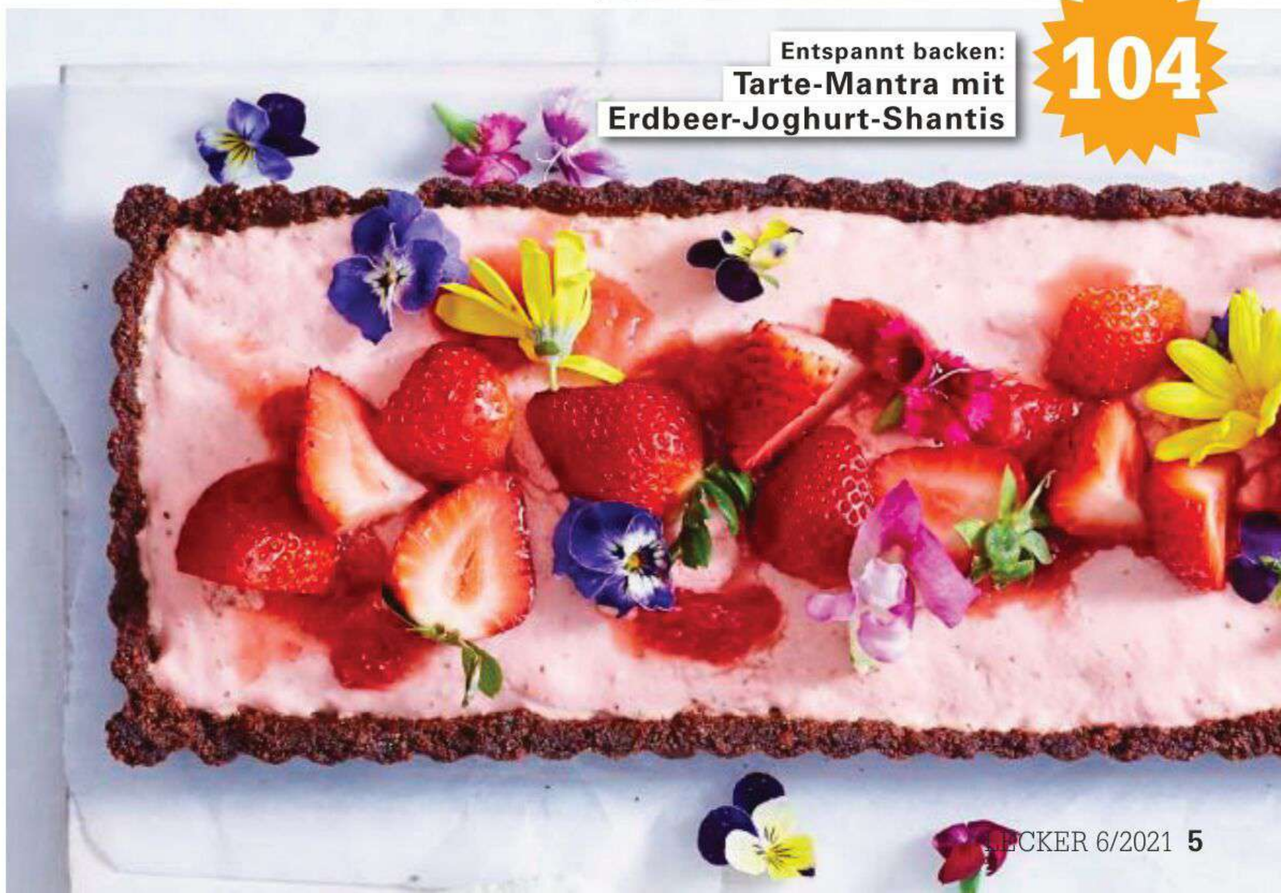
114 Noch'n Käffchen?

119 Impressum

120 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger

122 Hausbar & Vorschau

122 **LECKER-Hausbar:**
Wassermelonen-Gin-Fizz



104 **Entspannt backen:**
Tarte-Mantra mit Erdbeer-Joghurt-Shantis

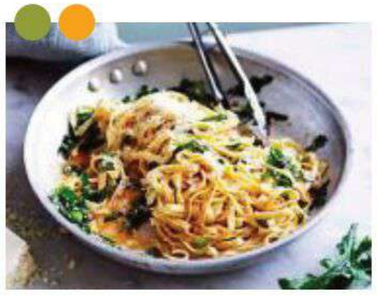
LECKER-Übersicht

S. 8 Maxi-Crostini mit Salami

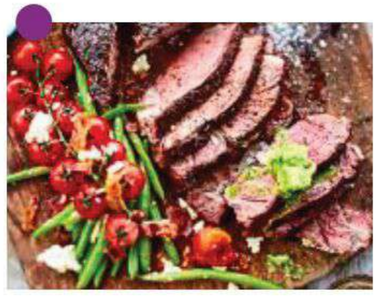
S. 12 Linsen-Bulette mit reichlich Grünzeugs

S. 14 Paella mit Erbsen und Bohnen

S. 16 Go-Green-Tarte mit Brokkolini


S. 32 Fixe Rucola-Linguine mit Knofi-Paprika-Öl

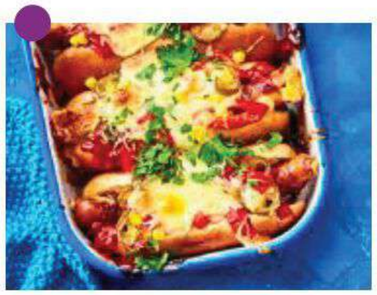
S. 38 BBQ-Avocado mit gerösteten Kichererbsen


S. 40 Saftige Tomahawk-steaks mit Röstkartoffeln

S. 42 Gegrillte Donuts mit Ananas und Frozen Yogurt

S. 44 BBQ-Rubs für Steaks & Co.

S. 53 Beerige Hütt'n-Gaudi: Kaiserschmarren


S. 54 Hotdog-Auflauf „Mexican Edition"

S. 56 Pannfisch „Müllerin-Art" mit Apfel-Möhren-Salat

S. 56 Gnocchi-Bowl mit Tomaten und Feta-Soße

S. 58 Andalusischer Kartoffeltopf

S. 73 Homemade Tuna-Sub

S. 84 Das Deko-Wochenend-Projekt

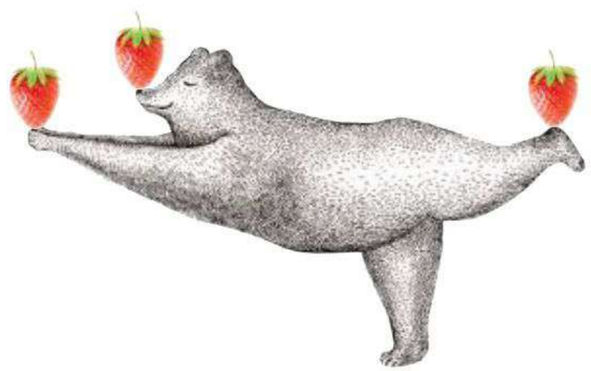
S. 88 Im Ofen gezüchtete Filo-Röllchen

S. 90 Taboulé in Röstpaprika

S. 91 Gepickelter Salatschnitt

S. 92 Gar nicht spießiges Puten-Schaschlik

Entspannte Erdbeerkuchen für Back-Yogis

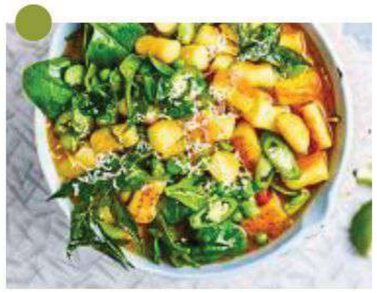


S. 108 Chi-Törtchen im Erdbeer-Flow

S. 110 Shavasana-Schnitten mit Erdbeerfüllung

S. 112 Erdbeer-Pops mit Karamell & Schoko

S. 114 Coffee Jelly



S. 18 Gnocchi Masala

S. 24 Express-Tagliatelle
mit Parmesan Chips

S. 26 Orecchiette mit
gebackenem Blumenkohl

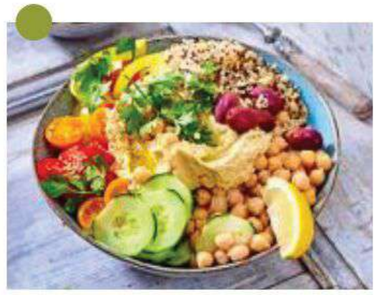
S. 28 Ratzfatz-Penne
mit scharfen Garnelen

S. 30 Turbo-Pasta
alla Mamma

S. 46 Geröstete
Kichererbsen

S. 49 Blumenkohl
mit Linsenvinaigrette

S. 49 Fixe Salatplatte
„Hello Summer“



S. 50 Veggie-Bowl
mit Quinoa und Hummus

S. 52 Unwiderstehlich
gute Penne Pollo

S. 52 Hähnchenpfanne
Thai-Style: Pad Kra Pao

S. 74 Spargel-Platte
mit Bratkartoffeln

S. 76 Chili con Carne
„Asia meets Mexico“

S. 78 Pasta-Salat
„Buon Appetito“

S. 80 Honig-Ricotta
auf Apfelcarpaccio

S. 82 Quesadillas
mit Spinat-Käse-Füllung

S. 94 Obst-Baiser-Trifle

S. 98 Portugiesische
Pastéis de Nata

S. 104 Tarte-Mantra mit
zweierlei Erdbeerpositionen

S. 106 Mini-Pavlovas mit
mariniertem Beeren-Mudra

S. 117 Beeren-Gazpacho
mit Crème-fraîche-Topping

S. 118 Kokos-Pannacotta
mit gebratener Mango

S. 122 Wassermelonen-
Gin-Fizz

Selbst geerntet schmeckt's am besten!

Wie brutzeln Sie? Großer Grilltyp-Test auf Seite 70

So geht das!

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

Gruß
AUS DER
Küche

KEINE LUST AUF KOCHEN? BEI UNS GIBT'S DANN 'NE KROSSE BROTZEIT

Maxi-Crostini mit Salami

Für 10 Stücke: 2 EL Ajvar (Glas), 1 EL Tomatenmark, 1 EL flüssigen Honig und **1 EL hellen Balsamico** verrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **getrocknetem Oregano** würzen. **4 Stiele Basilikum** waschen, Blätter abzupfen. **1 Ciabatta-Brot** längs halbieren, Schnittflächen dünn mit **Olivenöl** bestreichen, die Hälften nacheinander in einer Grillpfanne von beiden Seiten knusprig rösten. Brothälften mit der Soße bestreichen, mit **100 g Fenchelsalami** (in dünnen Scheiben) belegen. Mit Basilikum bestreuen und mit etwas **Olivenöl** beträufeln.

Provolone, Tomaten, Rucola … Aufs Knusperbrot darf alles, was schmeckt!

Foto: Are Media Syndication

ANZEIGE

ZUCCHINI-BURGER

Dieser Burger ist perfekt für Grillabende im Frühling und Sommer und auch für Vegetarier ein echter Genuss

Zutaten für 4 Personen:
- 1 Zucchini
- 100 g KALTBACH Le Gruyère AOP
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin • 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer • 100 g Pflücksalat
- 4 Stücke Focaccia (à ca. 150 g)
- 100 g Zaziki (Packung)

Backpapier

1. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Zucchiniraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. KALTBACH Le Gruyère AOP entrinden und grob reiben. Schalotte und Knoblauch schälen. Beides würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln vom Zweig streifen und hacken. Vorbereitete Zutaten und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Zucchinimasse 4 Fladen formen. Zucchinifladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.

2. Salat waschen und trocken schütteln. Focacciastücke waagerecht halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen goldbraun rösten. Untere und obere Focacciahälften auf den Schnittflächen mit Zaziki bestreichen. Zucchinifladen aus dem Ofen nehmen, auf die unteren Focacciahälften verteilen und mit Salat belegen. Obere Focacciahälften darauflegen.

KALTBACH LE GRUYÈRE AOP

Der fruchtig-würzige Gruyère ist ein wahrer Klassiker unter den Schweizer Hartkäsen. Durch die Pflege und Reifung in der Sandsteinhöhle von KALTBACH erhält der KALTBACH Le Gruyère AOP seine unverwechselbare rustikal-braune Patina. Er reift insgesamt 12 Monate, wobei die besondere Affinage in der KALTBACH Höhle den KALTBACH Le Gruyère AOP zu einer ausgewählten Delikatesse macht: kräftig, harmonisch, jedoch ohne Salzigkeit oder Schärfe.

KALTBACH
HÖHLENGEREIFT

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

Ein Herz für GRÜNES

Nein, das wird nicht die zigtausendste Ode ans Waldbaden und Bäumeumarmen. Wir wollen mit diesem Bild einfach nur zum Ausdruck bringen, wie sehr wir die Natur schätzen. Und als Liebesbeweis gibt's von uns leckere Veggie-Rezepte mit grünem Gemüse und nachhaltige Einkaufs-Tipps obendrauf

Foto: Istockphoto (1)

Veggie

Avocados gibt es nicht nur aus Übersee, sondern auch aus Spanien. Zu kaufen etwa über olefruits.com

LINSEN-BULETTE

mit reichlich Grünzeugs

Mal ehrlich: Grün steht doch jedem – auch der Veggie-Frikadelle. Dank dem Salatbett und der Avocadocreme mit Koriander-Tomaten schmeckt sie verführerisch nach Sommer

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 210 kcal. · E 5 g · F 15 g · KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

4 Stiele Koriander
400 g Tomaten ▪ Salz, Pfeffer
1 Avocado
3 EL Zitronensaft
1 kleiner Eisbergsalat
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel ▪ 2 Packungen vorgegarte Linsen (à 180 g; z. B. Bonduelle PUR)
100 g Seidentofu
2 TL Senf
1 EL Tomatenmark
ca. 2 EL Öl zum Braten

1 **Für das Tomaten-Topping** den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten waschen, halbieren und mit einem Esslöffel entkernen. Fruchtfleisch würfeln, Koriander untermischen, salzen und pfeffern.

2 Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit 1 EL Zitronensaft zerdrücken. Mit Salz würzen.

3 Salat in jeweils 2–3 dicke Blattsegmente teilen, waschen und trocken tupfen. **Für die Vinaigrette** 2 EL Zitronensaft mit ¼ TL Salz und ein wenig Pfeffer verrühren. Olivenöl drunterschlagen.

4 **Für die Frikadellen** Zwiebel schälen und fein würfeln. Linsen in einer Schüssel mit dem Stabmixer grob pürieren. Tofu untermixen. Zwiebel, Senf, Tomatenmark, ½ TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse ca. 12 Frikadellen formen.

5 Die 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin 5–8 Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit der Avocadocreme und dem Tomaten-Topping auf dem Salat anrichten. Jeweils etwas Vinaigrette darüberträufeln.

Soja, besser als ihr Ruf

Der Hülsenfrucht, die zum größten Teil in Brasilien und den USA angebaut wird, hängt ein schlechter Klimaruf an. Doch was viele nicht wissen: ***Soja wird auch in Österreich und Deutschland produziert – zum Beispiel in der Nähe von Freiburg.*** *Hier bauen Bio-Landwirte schon seit 20 Jahren die einjährige Hülsenfrucht für den Tofu-Hersteller Taifun an. Als Vertragsbauern bekommen sie dafür zudem einen sicheren Preis.*

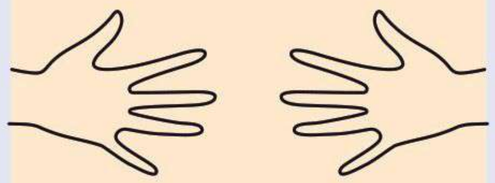


Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Shutterstock

„ES GRÜNT SO GRÜN"-PAELLA

mit Erbsen und Bohnen

Do something green today! Zum Beispiel diese duftende Safran-Reis-Pfanne ohne Fleisch, dafür mit ganz viel Liebe zum grünen Gemüse

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 430 kcal. · E 9 g · F 13 g · KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 schmale Auberginen (à ca. 120 g)
1 rote Paprikaschote
3 Tomaten
1,5 l Gemüsebrühe
1 Döschen (0,1 g) Safran
3 EL Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer, Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)
300 g Paella-Reis
100 g TK-Erbsen
100 g TK-Prinzessbohnen
4 Stiele Petersilie
50 g Kalamata-Oliven
einige Spritzer Zitronensaft

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen und mit Kernen fein hacken. Auberginen waschen und in Stifte schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren, mit einem Esslöffel entkernen und würfeln.

2 Brühe aufkochen. Safran zugeben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen.

3 Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika im Bratfett in der Pfanne dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. ¼ TL Paprikapulver mit Reis unterrühren. Heiße Brühe angießen. Ca. 20 Minuten leicht simmernd garen, dabei öfter umrühren.

4 Auberginen, gefrorene Erbsen und Bohnen auf der Paella verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten weitergaren, bis die Erbsen und Bohnen heiß sind.

5 Petersilie waschen und die Blätter grob hacken. Mit den Oliven unter die Paella rühren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frisch vs. gefroren

Es ist okay, mit TK-Gemüse zu kochen. Laut des unabhängigen Freiburger Öko-Instituts sind ***Tiefkühlprodukte nicht klimaschädlicher als Glas- und Dosen-Produkte. Zum Teil sind sie sogar besser als Frischware!*** *Tiefgekühlt und in Kartons verpackt passt mehr Gemüse in einen Lkw als im Normalzustand. Hinzu kommt, dass frisches Gemüse außerhalb der Saison in Treibhäusern gezogen oder per Flugzeug transportiert wird. Ist ein Produkt aber saisonal, regional und aus Bio-Anbau, übertrifft es nach wie vor TK-Ware.*

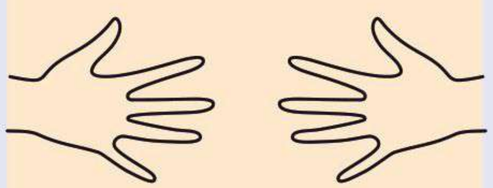


Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Shutterstock

Und die übrige Petersilie? Einfach klein hacken und einfrieren. Später beim Kochen direkt in das heiße Essen geben

Vegan

Wie nachhaltig ist Olivenöl?

Es ist keine Klimasünde, Olivenöl zu kaufen. Aber zugegeben, ***in puncto Wasserverbrauch und beim CO_2-Ausstoß schneiden Raps- und Sonnenblumenöl besser ab.*** *Am besten greift man bei Olivenöl zum Bio-Produkt, das von alten Olivenhainen in Italien stammt. Das ist definitiv nachhaltiger als Massenware aus Marokko oder Tunesien.*

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

GO-GREEN-TARTE

mit Brokkolini

Wir freuen uns über die grünen und kleinen Dinge im Leben. Hier macht uns neben den zarten Gemüsebäumchen der körnige Frischkäse in Teig und Guss besonders glücklich

ca. 1¼ Stunden + Wartezeit · einfach · Stück ca. 190 kcal · E 11 g · F 10 g · KH 13 g

Zutaten für 8 Stücke:

125 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Backpulver
Salz, Pfeffer, Muskat
3 Eier (Gr. M)
250 g körniger Frischkäse (5 % Fett)
3 EL + 1 EL Olivenöl
300 g Brokkolini (alternativ Brokkoli)
3 Schalotten
50 g Parmesan (Stück)
1–2 EL Kürbiskerne
Fett und Mehl für die Form
Mehl für die Arbeitsfläche

1 **Für den Teig** Mehl, Backpulver, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel mischen. 1 Ei, 125 g Frischkäse und 3 EL Öl mit dem Stabmixer pürieren. Zum Mehl-Mix geben und zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.

2 Inzwischen die Brokkolini waschen. Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Brokkolini darin andünsten. Mit 5 EL Wasser ablöschen und weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3 Eine rechteckige Tarteform mit Lift-off-Boden (11 x 35 cm; ersatzweise rund, 22 cm Ø) ölen und mit etwas Mehl ausstäuben. Teig kurz kneten und auf ein wenig Mehl etwas größer als die Form ausrollen. Form mit dem Teig auslegen, dabei am Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten vorbacken.

4 **Für den Guss** Parmesan fein reiben. Mit 2 Eiern, 125 g Frischkäse, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer pürieren. Brokkolini und Schalotten auf dem Tarteboden verteilen. Eimasse vorsichtig darübergießen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten weiterbacken. Abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

GNOCCHI MASALA

mit grünem Vitamin-Durcheinander

Grüner wird's wohl nicht für die italienischen Kartoffelklößchen. Mit Erbsen, Edamame und Spinat vereinen sie sich zu einem indischen Eintopf, der unser Herz im Sturm erobert

ca. 1½ Stunden · nicht so schwer · Portion ca. 490 kcal · E 18 g · F 12 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

600 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Mehl
Salz, Kurkuma, Curry, Zucker
4–5 EL Öl
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
1 grüne Peperoni ▪ 400 g stückige Tomaten (s. rechts)
250 ml Kokosmilch
je 150 g TK-Erbsen und TK-Edamame („ohne Schote")
ca. 50 g Babyspinat
ca. 2 EL Limettensaft
40 g Ziegengouda (Stück)
Mehl für die Arbeitsfläche

1 **Für die Gnocchi** Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 25 Minuten garen. Kalt abschrecken, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, je 2 Msp. Salz und Kurkuma gründlich unterkneten.

2 Teig vierteln, jeweils auf etwas Mehl zu 1–2 cm dicken Rollen formen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Portionsweise in siedendem Salzwasser 2–4 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf einer Platte mit ca. ½ EL Öl beträufeln.

3 **Für das Curry** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen und in Ringe schneiden (nach Belieben entkernen). 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin andünsten. 1 TL Curry und 1 TL Zucker unterrühren. Tomaten, Kokosmilch und 150 ml Wasser zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln. Gefrorene Erbsen und Edamame zugeben und ca. 5 Minuten weitergaren.

4 2–3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gnocchi darin portionsweise 2–3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und etwas Curry würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 100 °/Umluft: 80 °C) warm halten, bis alle Gnocchi gebraten sind. Spinat waschen und trocken schleudern. Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken. Spinat und Gnocchi untermischen. Käse darüberreiben.

Dose oder Tetrapak?

Klar ist, die Dose ist wegen hoher Emissionen und der Rohstoffe die umweltunfreundlichste Verpackung. Wegen des hohen Energieaufwands wird auch Einwegglas als umweltschädlich eingestuft. ***Bei kurzen Transportwegen ist Mehrwegglas dagegen die umweltfreundlichste Verpackung*** *– die gibt es aber fast nur bei Getränken und Milchprodukten. Also: Auch wenn sie Kunststoff enthalten, sind Tetrapaks für Tomaten und Kokosmilch die ökologisch beste Wahl.* ***Tipp: Mittlerweile gibt es auch Tetra-Rex-Kartons, die zu 100 % aus nachwachsenden Rohstoffen bestehen.***

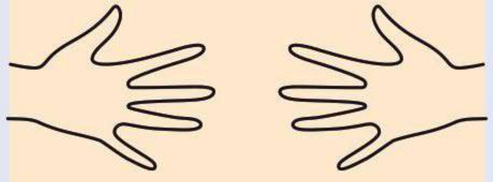


Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Shutterstock

Veggie

Selbst gemachte Gnocchi in einer Blitzvariante: 1 Packung (750g) Kloßteig aus dem Kühlregal mit Gewürzen verkneten und wie beschrieben zubereiten

Here comes the Sun

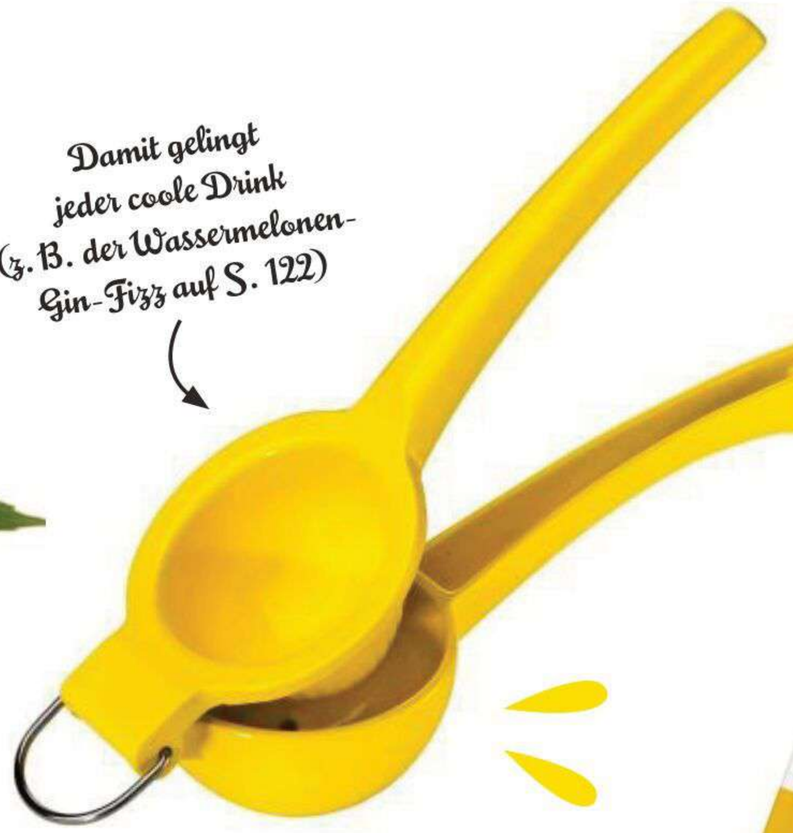
Leckerbissen

DIESE ZART- BIS LEUCHTEND GELBEN LIEBLINGE DER LECKER-REDAKTION SORGEN JETZT AUCH IN DER KÜCHE FÜR SONNIGE AUSSICHTEN

Holder Holler

Jetzt heißt es schnell sein, denn Holunder (oder auch Holler) blüht meist nur im Juni. Was wir damit machen? Holunderküchlein! Dazu die gesäuberten Blüten in Backteig tauchen und in heißem Öl 2–3 Minuten frittieren. Für den Teig 3 Eier, 200 g Mehl, 250 ml Milch, 1 Prise Salz und 4 EL Zucker verrühren (reicht für 10 Dolden).

Damit gelingt jeder coole Drink (z. B. der Wassermelonen-Gin-Fizz auf S. 122)



Und jetzt alle: Squeeeze!

Wenn uns das Leben Zitrusfrüchte gibt, wandern diese direkt in die Zitronenpresse „Limona" von Cilio – dem quasi kleinsten Entsafter der Welt. 9,95 €* über mondogusto.de

Eis? Natürlich!

Das Zitronen-Limetten-Sorbet „Baba Succo Sicily" schlecken wir mit Freuden. Denn hier stecken 100 % natürliche Zutaten drin und die 58 Kalorien pro Stück „trainieren" wir schon beim Sonnenbaden wieder ab. Ca. 2 € in der Eistruhe

Inselschatz

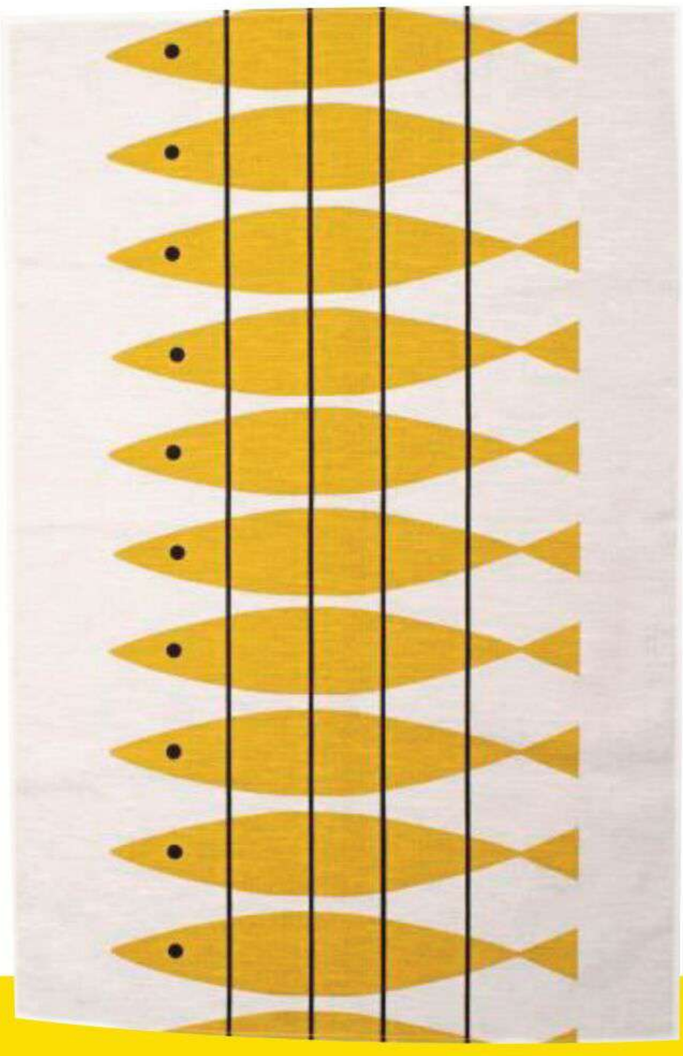
Meersalz aus Es Trenc, Orangen aus Sóller: Im Gewürzsalz „Flor de Sal d'Es Trenc Orange & Chili" vereinen sich die Aromen Mallorcas. Toll zu Geflügel oder Fisch. 60-g-Dose für 7,50 €* über solvino.de

Gechillte Haken

Den kleinen Äffchen können wir einfach nicht böse sein, wenn sie den ganzen Tag nur faul rumhängen. „Monkey Business Just Hanging“ von Doiy für 14,90 €*/ 3 Stück über amazon.de

Cocktail an der Copacabana

Ob Poolparty, Ostseestrand oder heimischer Garten – mit einem „Mango Kiss“ fühlt sich’s an wie unter Palmen. Unser Tipp: Pur auf Eis genießen. Von Mangaroca Batida, für ca. 10 €/700-ml-Flasche



Erfrischend anders

Moment mal, „Cuja Mara Split“ das kennen wir doch alle noch als Eis am Stiel?! Die coole Neuinterpretation von All In Fruits kommt als cremiger Smoothie in der Glasflasche daher. 250 ml gibt’s für ca. 1,80 € z. B. bei Edeka

Kein Spülverderber

Mit dem Geschirrtuch „Sill“ aus Leinen und Baumwolle ist der Abwasch ruck, zuck in trockenen Tüchern. Und lässt uns an den letzten Schweden-Urlaub und eingelegte Heringsfilets (= Sill) denken. Für 14 €* über nordicnest.de

O Girasole mio …

Wir sind auf Goldgelb gestoßen – die neuen Girasoli „Ricotta & Limone“ von Giovanni Rana bringen uns die Sonne auf den Teller. Wir genießen sie am liebsten pur mit etwas Olivenöl und Rucola. 250 g für ca. 3,30 € im Kühlregal des Supermarkts

Foto: Adobe Stock, PR; Illustration: Insa Krebs

* Zzgl. Versandkosten

Schon außer Betrieb? Die Linguine von Seite 32 und unsere Energiebooster verleihen wieder Bärenkräfte

AKKU LEER?

Pasta hilft!

Nach einem langen Tag finden wir oft nur noch im Energiespar-Modus nach Hause aufs Sofa. Die Lösung: schnelle und einfach gemachte Nudelgerichte, die unsere Batterien rasch wieder aufladen

Foto: Getty Images (1)

Express-Tagliatelle

MIT PARMESAN-CHIPS

Antriebslos? Dank Antipasti-Sugo mit schmalen Bandnudeln und würzigem Käseknusper läuft der Motor in Nullkommanix wieder auf Höchstleistung

ca. 25 Minuten · einfach · Portion ca. 520 kcal · E 20 g · F 8 g · KH 85 g

Zutaten für 4 Personen

2 Paprikaschoten
1 dünne Zucchini
1 kleine Aubergine
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
2 EL heller Balsamico-Essig
2 Dosen (à 425 ml) Kirschtomaten
400 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)
40 g Parmesan (Stück)
evtl. Basilikum zum Bestreuen
Backpapier

1 **Für das Antipasti-Sugo** Paprika, Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Reichlich Salzwasser (etwa 1 TL Salz pro Liter) in einem großen Topf aufkochen. Öl in einem Bräter erhitzen. Vorbereitetes Gemüse und Knoblauch darin bei starker Hitze anbraten. Honig und Essig zugeben. Tomaten unterrühren. Soße würzen und ca. 8 Minuten köcheln.

3 Inzwischen die Nudeln ins kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

4 Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech reiben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 5 Minuten schmelzen.

5 Nudeln abgießen, tropfnass ins Sugo geben. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebackenen Parmesan in Stücke brechen und zur Pasta reichen. Nach Belieben mit Basilikum bestreuen.

ENERGIEBOOSTER: FENSTER

Hand an den Griff, umdrehen und so weit wie möglich öffnen! Denn die sauerstoffreiche Luft macht uns wieder munter. Noch besser: einen kleinen Spaziergang machen.

Schon viereckige Augen? Einfach mal ein paar Minuten aus dem Fenster in die Ferne gucken. Die größere Distanz macht müde Augen wieder munter

Foto: House of Food (1); Illustration. Saskia Zebulka

TITEL-
REZEPT
Veggie

Veggie

Immer noch müde?
Ein kalter Umschlag
für Handgelenke,
Stirn oder Nacken
wirkt wahre Wunder

Nebenbei gezauberte Orecchiette

MIT GEBACKENEM BLUMENKOHL

Die Haupt-Röstarbeit erledigt der Ofen. Die restlichen Kochreserven werden nur fürs Walnuss-Pesto inklusive hübscher Salbei-Chips gebraucht

ca. 25 Minuten · einfach · Portion ca. 750 kcal · E 23 g · F 40 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

½ Blumenkohl (ca. 400 g)
2 EL + 75 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Limette
4 Stiele Salbei
50 g Walnusskerne
400 g Nudeln (z. B. Orecchiette)
ca. 80 g Parmesan (Stück)
Backpapier

1 Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 2 EL Öl, ½ TL Salz und Limettenschale mischen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 8–10 Minuten rösten.

2 Reichlich Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen Salbei waschen und trocken tupfen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen. 75 ml Öl in der Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin knusprig braten, einige Blätter für die Deko herausnehmen.

3 Nudeln ins kochende Salzwasser geben, nach Packungsanweisung bissfest garen.

4 Inzwischen Salbei-Öl und Nüsse in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Parmesan reiben, etwa Hälfte unter das Nuss-Öl rühren. Mit Salz und Chili abschmecken.

5 Nudeln abgießen, dabei ca. 75 ml Kochwasser auffangen. Nudeln wieder in den Topf geben. Nuss-Pesto, Blumenkohl mit Kochwasser untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili sowie Limettensaft abschmecken. Mit Salbeiblättern und Rest Parmesan anrichten.

ENERGIEBOOSTER: WASSER

Regelmäßig trinken – vergessen wir leider alle im Alltag mal. Das kann aber zu Müdigkeit und fehlender Energie führen. Der Grund? Unser Körper braucht für fast alle Prozesse Wasser, um optimal zu funktionieren. Trinken wir zu wenig, schützt er sich und fährt nach und nach runter.

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration. Saskia Zebulka

Ratzfatz-Penne

MIT SCHARFEN GARNELEN

Nach nur 20 Minuten wieder voll auf der Höhe: Denn das Chili in der Tomaten-Garnelen-Soße bringt unseren Kreislauf in Schwung

ca. 20 Minuten · einfach · Portion ca. 580 kcal · E 29 g · F 15 g · KH 79 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
4 EL Panko (japanische Semmelbrösel)
400 g Nudeln (z. B. Penne)
1 rote Chilischote
300 g rohe Garnelen (ohne Kopf und Schale)
2 EL Zitronensaft
500 g passierte Tomaten
3 Stiele glatte Petersilie

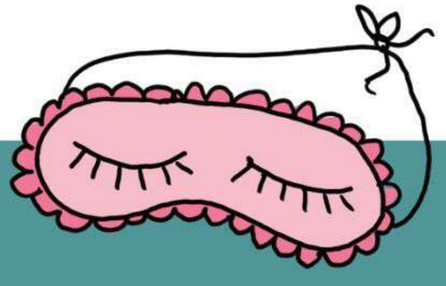
1 Reichlich Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) in einem großen Topf aufkochen. **Für die Brösel** Knoblauch schälen und fein hacken. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Panko mit der Hälfte des Knoblauchs darin goldbraun rösten. Herausnehmen.

2 Die Nudeln ins kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Inzwischen Chili waschen, mit Kernen fein hacken. Die Garnelen abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Rest Knoblauch zufügen. Mit Salz würzen und mit Zitronensaft ablöschen. Die Tomaten zugeben und ca. 4 Minuten köcheln.

4 Nudeln abgießen, dabei ca. 75 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln wieder in den Topf geben. Die Tomaten-Garnelen-Soße und das Kochwasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Unter die Panko-Brösel mischen und über die Nudeln streuen.



ENERGIEBOOSTER: COFFEE NAP

Klingt komisch, funktioniert aber: erst eine Tasse Kaffee trinken und dann kurz hinlegen. Denn Koffein braucht 20 bis 30 Minuten, bis seine aufputschende Wirkung bei uns einsetzt – also genau dann, wenn wir erholt aus unserem Nickerchen aufstehen.

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration. Saskia Zebulka

Turbo-Pasta alla Mamma

MIT SALSICCE-KLÖSSCHEN

Dank der italienischen Wurst sparen wir uns die Bällchen-Formerei und viel Energie: einfach anbraten und mit Tomaten sowie Wein blitzschmoren

ca. 20 Minuten · einfach · Portion ca. 710 kcal · E 29 g · F 32 g · KH 72 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
300 g Salsicce
400 g Nudeln
(z. B. Casarecce)
300 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
4 EL trockener Rotwein
6 Stiele Basilikum
50 g Pecorino (Stück)

1 Reichlich Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Salsicce in Stücken aus der Pelle in die Pfanne drücken und unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten.

2 Die Nudeln ins kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Inzwischen Tomaten waschen, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides zum Brät in die Pfanne geben und 2–3 Minuten weiterbraten. Mit Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Pecorino fein reiben. Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln wieder in den Topf geben. Die Salsicce-Tomaten und das Kochwasser untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Pecorino und die Basilikumblätter unter die Nudeln mischen.

ENERGIEBOOSTER: TREPPE

Der Klassiker hilft immer: Treppe laufen statt Aufzug nehmen. Sie können auch einfach mit den Beinen kräftig strampeln – das klappt sogar unbemerkt unterm Tisch. Wozu? Es erhöht die Herzfrequenz, kurbelt die Durchblutung an und wir fühlen uns wacher. Kniebeugen, Liegestütze oder eine Runde laufen geht auch. Aber nicht zu sehr auspowern, das bewirkt genau das Gegenteil.

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration. Saskia Zebulka

Fixe Rucola-Linguine mit Knofi-Paprika-Öl

Veggie

Kurzer Rauke-Check im Kühlschrank und die Wachmacher-Nudeln sind so gut wie fertig – denn beides wird mit dem Würzöl einfach im Topf vermengt

ca. 15 Minuten · einfach · Portion ca. 630 kcal · E 20 g · F 29 g · KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, geräuchertes Paprikapulver, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Bund Rucola (ca. 150 g)
400 g Nudeln (z. B. Linguine)
80 ml Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
80 g Parmesan (Stück)

1 Reichlich Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) in einem großen Topf aufkochen. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rucola waschen, trocken schleudern, kleiner schneiden.

2 Die Nudeln ins kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 1–2 Minuten braten. 2 Msp. Paprikapulver zufügen. Würzöl vom Herd ziehen.

4 Nudeln abgießen, dabei ca. 5 EL Kochwasser auffangen. Nudeln wieder in den Topf geben. Paprika-Öl, Rucola und Kochwasser untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben und untermischen, sofort servieren.

Auch frischer Atem bringt etwas: Denn Kaugummi kauen erhöht den Herzschlag und regt die Durchblutung im Gehirn an

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Saskia Zebulka

Aus Deutschlands größter Genießer-Region:

Württemberger Spitzenreiter.

endlich :)

Gönn' dir was!

Dazu: Ein spritziger Riesling!

Freuen Sie sich auch immer schon fast ein ganzes Jahr lang auf den Beginn der Spargelsaison? Mit dem königlichen Gemüse verbinden wir eben nicht nur die Aussicht auf wärmere Tage, sondern auch die wunderbare Kombination mit einem herrlich spritzigen Riesling aus dem „Land der Vielfalt“. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

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

WEIN HEIMAT WÜRTTEMBERG

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

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

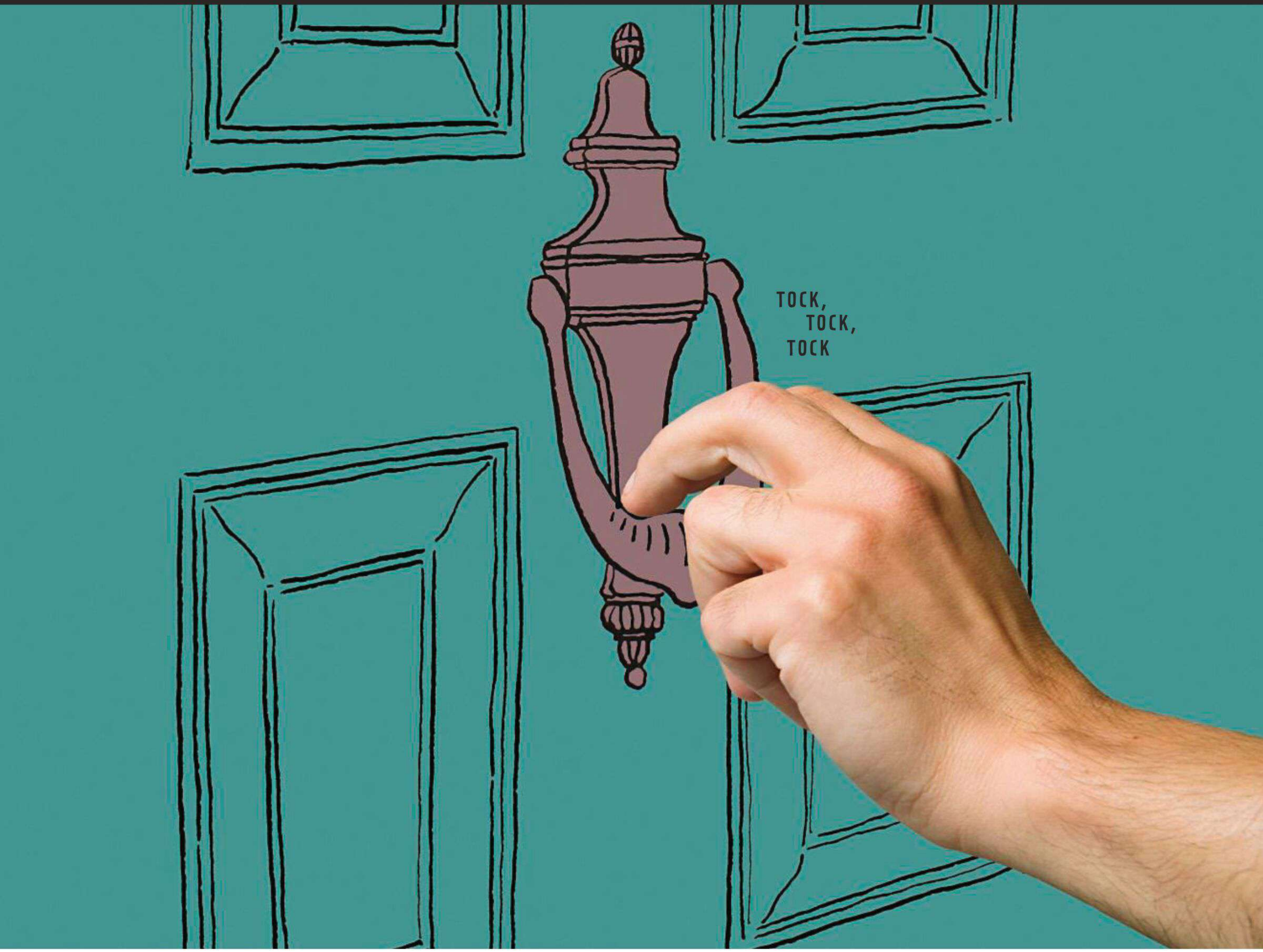
Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINEN GUTEN ERSATZ. ETWA WENN **KLEIN LOTTI DAS GERADE GEKAUFTE EIS RUNTERFÄLLT** UND DIE SCHLANGE VOR DER EISDIELE INZWISCHEN DREIMAL SO LANG IST

„FAST & NOT FURIOUS"-EISCREME

Oh, oh! Wenn aus der bebenden Unterlippe kein hysterisches Weinen werden soll, muss jetzt schnell eine Ablenkung her! Dafür **300 g TK-Früchte (z. B. Mango)** 5–10 Minuten antauen lassen. Mit **3 EL Limettensaft** und **1–2 EL Agavendicksaft** in einen hohen Rührbecher geben und das Ganze mit dem Stabmixer glatt pürieren. **2 EL Doppelrahmfrischkäse** untermixen. Jetzt kann sich Lotti noch aussuchen, ob sie lieber **Schokostreusel** oder **zerkrümelte Cookies** obendrauf streuen will – und schon hat Ihr Nachwuchs den Eisunfall vergessen.

Foto: Getty Images; Illustration: Michaela Könecke, Saskia Zebulka


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 ...

Grill-Special

VORSPEISE

BBQ-Avocado
mit gerösteten Kichererbsen

HAUPTGANG

Saftige Tomahawksteaks
mit Röstkartoffeln und Gemüse

DESSERT

Gegrillte Donuts
mit Ananas und Frozen Yogurt

Foto: Getty Images

ZEITPLAN

1 Tag vorher
Hauptgang: BBQ-Rub vorbereiten. Steaks damit einreiben und in Folie gewickelt kalt stellen.

2 ½ Stunden vorher
Vorspeise: Salat zubereiten.
Hauptgang: Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Kräuterbutter und Beilagen vorbereiten.
Dessert: Joghurt einfrieren. Mandeln rösten, Ananas mit Agavendicksaft marinieren.

1 Stunde vorher
Hauptgang: den Grill anheizen.

20 Minuten vorher
Fix den Tisch decken und die Steaks auf den Grill legen.

Ding Dong!
Nach dem Anstoßen mit den Gästen geht's weiter mit der Vorspeise: Avocados grillen.

Nach der Vorspeise
… ist Zeit zum Schnacken.
Hauptgang: die fertigen Steaks in Alufolie wickeln. Beilagen grillen.

Nach dem Hauptgang
Dessert: Donuts und Ananas grillen. Mit Frozen Yogurt servieren.

BBQ-Avocado

MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

Was gibt es Schöneres als ein lauer Sommerabend in guter Gesellschaft? Die Sonne scheint und der Grill ist heiß: höchste Zeit, den Abend mit einer leckeren Vorspeise und einem kühlen Drink einzuläuten

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 220 kcal · E 6 g · F 14 g · KH 15 g

Zutaten für 6 Personen

1 Dose (425 ml) Kichererbsen
1–2 EL Öl
1 EL Hoisinsoße (alternativ Barbecuesoße)
2 Stiele Minze
½ Salatgurke
125 g Kirschtomaten
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
3 große Avocados
4 EL Tahin (Sesampaste; Glas)

1 **Für geröstete Kichererbsen** diese abspülen, abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kichererbsen darin ca. 3 Minuten anbraten. Hoisinsoße unterrühren und ca. 2 Minuten weiterbraten. Kichererbsen aus der Pfanne nehmen.

2 **Für den Salat** Minze waschen, fein hacken. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Gurke, Tomaten, Zitronensaft und Minze mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf den heißen Grill legen und ca. 5 Minuten grillen. Die gegrillten Avocados salzen und pfeffern, mit dem Salat und den Kichererbsen füllen. Tahin glatt rühren und darüberträufeln.

REIF, ABER NICHT ZU WEICH

Avocados für den Grill sollten noch nicht cremig-weich sein, sie drücken sich sonst zu sehr in den Rost ein.

Saftige Tomahawksteaks
MIT RÖSTKARTOFFELN UND GEMÜSE

Während das extragroße Steak sanft auf dem heißen Rost gart, haben Sie Zeit, es sich mit Ihren Gästen im Garten so richtig gemütlich zu machen. Mmmh – wie das schon duftet!

ca. 2½ Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Portion ca. 780 kcal · E 62 g · F 49 g · KH 20 g

Zutaten für 6 Personen

BBQ-Rub nach Wahl (siehe S. 44)
2 Tomahawksteaks (à ca. 1,2 kg)
60 g weiche Butter
1 EL Zitronensaft
2 TL grünes Pesto (Glas)
Meersalz, Pfeffer
6 Scheiben Bacon
600 g kleine Kartoffeln
600 g grüne Bohnen
4 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
300 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl
200 g Feta
Frischhaltefolie,
evtl. Alugrillschalen, Alufolie

1 **Am Vortag** den Rub vorbereiten. Steaks trocken tupfen. Mit dem Rub von beiden Seiten einreiben, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kalt stellen.

2 **Am nächsten Tag** Fleisch aus der Folie wickeln, ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Für die Kräuterbutter inzwischen Butter, Zitronensaft und Pesto verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Einen Kugelgrill zum indirekten Grillen anheizen (s. Tipp Seite 45). Kartoffeln waschen, in Wasser ca. 15 Minuten vorkochen, abgießen. Bohnen waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, grob schneiden. Rosmarin waschen und grob hacken. Tomaten waschen. Kartoffeln, Knoblauch und Rosmarin in einer feuerfesten Form oder Grillschale mit Öl mischen. Mit Salz würzen. Bohnen und Tomaten ebenfalls in eine Form geben, würzen. Feta darüberbröseln, beiseitestellen.

4 Steaks in die Mitte des Rosts legen. Deckel schließen. Steaks ca. 1½ Stunden indirekt grillen (200 °C; falls im Deckel ein Thermometer sein sollte).

5 Steaks vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Kartoffeln und Gemüse auf den Rost über die Glut stellen (direkte Grillmethode). Deckel schließen. Beides ca. 10 Minuten grillen. Inzwischen alles anrichten. Bacon über das Gemüse bröckeln. Die Kräuterbutter dazureichen.

Foto: House of Food, PR

Der Wein zum HAUPT-GANG

SPÄTBURGUNDER SPÄTLESE TROCKEN, 2018, BOTTWARTALER WINZER

Der trockene Rotwein bringt sommerliche Frische mit und lässt die Röstaromen des Steaks schön zur Geltung kommen. Flasche (0,75 l) für 7,40 €* über bottwartalerwinzer.de

* Zzgl. Versandkosten

Foto: House of Food

Gegrillte Donuts
MIT ANANAS UND FROZEN YOGURT

Noch leicht warme Gebäckkringel, glasierte BBQ-Früchte und eine erfrischende Mandel-Minz-Garnitur – da schmilzt nicht nur das selbst gemachte Joghurteis dahin!

ca. 30 Minuten + ca. 45 Minuten Wartezeit · einfach · Portion ca. 400 kcal · E 8 g · F 21 g · KH 42 g

Zutaten für 6 Personen

2 kleine Becher (à 125 g) Kokosjoghurt
6 EL Mandelblättchen
800 g Ananas
3 EL Agavendicksaft
4 Stiele Minze
6 Donuts mit Zuckertopping
evtl. große Alugrillschalen

1 Joghurt im Becher ca. 1 Stunde einfrieren. Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ananas schälen, in 6 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk mit einem runden Ausstecher entfernen. Die Ananasscheiben mit Agavendicksaft in einer Schüssel marinieren. Minze waschen, abzupfen und ein paar Blättchen grob zerzupfen.

2 Donuts portionsweise auf einer Grillplatte oder in einer Alugrillschale auf dem heißen Grill von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun braten, herausnehmen. Ananasscheiben ebenfalls in einer Grillschale von jeder Seite 1–2 Minuten grillen. Donuts waagerecht halbieren. Unterseiten mit je 1 Scheibe Ananas belegen. Oberseiten darauflegen.

3 Angefrorenen Joghurt aus dem Gefrierfach nehmen, in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer kurz cremig pürieren. Donuts mit Frozen Yogurt, Mandeln und Minze anrichten.

CLEVER VORBEREITET
Der Joghurt kann natürlich auch länger im Gefrierfach bleiben – dann brauchen Sie sich während des Dinners nicht darum zu kümmern. Ist der Joghurt komplett durchgefroren, kann man ihn aber nicht direkt pürieren. Lassen Sie die Masse daher erst etwas antauen. Alternativ können Sie auch mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen.

Passt auch gut zu Hähnchen

SMOKY-MEAT-RUB

1 EL Fenchelsamen, **1 EL Kreuzkümmel** und **1 EL Koriandersamen** in einer Pfanne rösten, bis sie duften. In einem Mörser abkühlen lassen und fein zerstoßen. Mit **1 EL geräuchertem Paprikapulver** und **1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale** mischen.

Luftdicht verschlossen **ca. 3 Monate** haltbar

Lecker zu Fisch und Garnelen

SPICY MUMBAI

2 EL Koriandersamen und **2 EL Kreuzkümmelsamen** rösten, bis sie duften. In einen Mörser geben, abkühlen lassen und fein zerstoßen. Mit **2 TL gem. Kurkuma**, **2 TL Currypulver**, **1 TL gem. Ingwer** und **1 TL Chilipulver** mischen.

BBQ-Rubs

FÜR STEAKS & CO.

Einfach Gewürzmix wählen und das Fleisch großzügig damit einreiben. In Folie wickeln und kalt stellen – über Nacht nehmen die Stücke dann die Aromen auf

ORIENTAL MIX

1 EL schwarze Pfefferkörner, **1 TL gefriergetrocknete Zwiebeln** und **1 TL Meersalz** im Mörser zerstoßen. Mit **2 EL Gewürzsumach** (oder 1 TL Bio-Zitronenabrieb), **1 EL getrocknetem Oregano** und **1 TL Knoblauchpulver** mischen.

AFRICAN ALLROUNDER

2 TL Koriander- und **1 TL Bockshornkleesamen** rösten. Im Mörser abkühlen lassen. **2 EL Zwiebelpulver**, **Samen von 2 Kardamomkapseln** sowie **1 TL schwarzen Pfeffer** zugeben, alles zerstoßen. Mit **4 EL Edelsüß-Paprika,** je ½ **TL gem. Zimt** und **Ingwer** mischen.

Ideal auch für Lamm

Super zu Hähnchen oder Lamm

Foto: Are Media Syndication, House of Food

ANDY BRAUMANN
Food-Stylist

Tipps vom Profi zum Menü

So macht's Grillmeister Andy

Grill anheizen
Ich verwende Grillbriketts, die halten lange die Hitze. In einem Anzündkamin lasse ich sie erst vorglühen und verteile sie dann zum indirekten Grillen rechts und links auf dem Kohlenrost. Jetzt einfach den Deckel schließen und ca. 10 Minuten vorheizen.

Zeit fürs Fleisch
Die Steaks kommen in die Mitte des Rosts, denn beim indirekten Grillen liegt das Fleisch nicht direkt über der Glut. Der Deckel bleibt ab jetzt geschlossen und wird nur kurz geöffnet, um die Vorspeise zu grillen – so bleibt die Hitze möglichst konstant.

Beilagen grillen
Fertige Steaks wickele ich in Alufolie und lasse sie ruhen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilen kann. In der Zeit erhitze ich Gemüse und Kartoffeln im geschlossenen Grill, dabei stelle ich die Formen direkt über die Glut.

Premium-Qualität
für Ihren Grill.

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

BORD BIA
QUALITY
ASSURANCE
ORIGIN-IRELAND

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

IrishBeef.de
Qualität, die man schmeckt

Weitere nachhaltige
Rezeptinspirationen
auf IrishBeef.de

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 Bildredakteurin ***Claudia Schacht*** ihre Lieblinge

Spielplatz-Freunde

„Als Mutti muss man immer was zu essen dabeihaben: Meine Tochter Kaja mag die Naschereien von Freche Freunde besonders gern. Momentaner Liebling: die **Fruchtchips** „Roter Beerenmix." *Für ca. 1,95 €/10 g in Supermärkten und Drogerien.*

Die Obststücke sind gefriergetrocknet – so bleiben Vitamine erhalten

Kuchen hilft immer

„Durch Homeoffice und Kinderbetreuung hab ich fast den Geburtstag meines Papas vergessen. Die Rettung: der saftige **Kirschkuchen aus der Dose.** Eine Kerze ist übrigens auch gleich dabei." *Von Wondercandle, 8,50 €*/170 g über oschaetzchen.com*

Erbstück aus den 70ern

„Dieser **Handmixer** von Philips ist kein Retromodell! Den habe ich damals beim Auszug aus meinem Elternhaus mitgehen lassen. Er ist ziemlich sicher älter als ich. Und trotzdem: Der läuft und läuft und läuft …"

Ist auch ein super Topping für Suppen und Salate

Perfekt für zwischendurch

Ein Dauerbrenner sind bei uns **geröstete Kichererbsen:** 1 Dose (425 ml) abgießen, abspülen und gut abtropfen. Mit 1 EL Öl, 1 gehackten Knoblauchzehe, ½ TL geräuchertem Paprikapulver, ¼ TL Chiliflocken, 1 EL gemahlenem Kreuzkümmel und ¼ TL Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

Würziger Allrounder

„**Ras el Hanout** ist eine marokkanische Mischung aus 30 verschiedenen Gewürzen – die passt nicht nur zu Couscous. Wir schmeißen sie gerade auf alles, was in der Pfanne brutzelt – etwa Rührei oder Bratkartoffeln." *4,99 €*/65 g über ankerkraut.de*

Ablenkungs-Manöver

„Der **Eiweiß-Shaker** von ihrem Dad ist Kajas liebstes Spielzeug in der Küche. Wir haben ihn mit anderen unkaputtbaren Küchenutensilien in einem Schrank verstaut, den sie ausräumen kann, wenn ich koche. Ich leihe ihn mir manchmal aus, um Dressings zu mixen." *Von Performa für 13,99 €* über power-fitness-shop.de*

Ein guter Tag endet mit Wein

„Zum Feierabend genießen mein Freund Tim und ich gern ein Glas auf dem Sofa. Früher wurde einfach irgendeine Flasche gekauft. Mittlerweile haben wir großen Spaß daran, neue Sorten zu probieren. Neueste Entdeckung: der **Bacchus Piceno Rosso** von Ciù Ciù." *Für 5,75 €*/0,75 l über centro-italia.de*

* Zzgl. Versandkosten

Foto: House of Food (1), PR (5), Privat (1); Illustration: Kaja Paradiek

DER ORT,

AN DEM WEINE NICHT NUR KÖSTLICH, SONDERN AUSGEZEICHNET SIND.

GRATIS
beim Kauf
von 5 Flachen
6. Flasche gratis

Aufsteiger des Jahres
(Rheingau Vinum)

Weingut des Jahres
(Vinial Super 2019/2021)

Piccini Costa Toscana Rosato
0,75 Liter (6.65 / l)
bei Kartonverkauf
(5.55 / l)

- Italien/Toskana
- Rosewein, trocken
- zu Fisch, hellem Fleisch und als Aperitif

Aktion
4.99
mit Netto App
3.99 (5.32 / l)

Bester Produzent Italiens
Berliner Wein Trophy
2019/95 Punkte
Luca Maroni

Kaufmann Riesling QW
0,75 Liter (9.32 / l)
bei Kartonverkauf
(7.77 /l)

Aktion
6.99
mit Netto App
5.99 (7.99 / l)

- Deuschland Rheingau
- Weißwein, trocken
- zu der leichten Küche oder der vegetarischen und indisch-inspirierten Küche.

Grande Alberone „My Soul“
0,75 Liter (9.32 / l)
bei Kartonverkauf
(7.77 / l)

- Italien
- Rotwein, halbtrocken
- zu Suppen, gegrilltem Gemüse, Pastagerichten und gereiftem Käse.

Aktion
6.99
mit Netto App
5.99 (7.99 / l)

Unsere ausgezeichneten Weine des Monats Mai

Alles rund um das Thema Weinwelt online unter netto-online.de/weinwelt

Samstag, 01.05.21 – Montag, 31.05.21

Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein.
Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

Netto Marken-Discount

KW 22 – 26 / national

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

Für Röschen-Kavaliere:

Blumenkohl mit Linsenvinaigrette

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 23 g · F 16 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
30 g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
2 Köpfe Blumenkohl (ca. 2 kg) ▪ Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander
60 g Rosinen
3–4 EL Weißweinessig

1 Linsen waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen. 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Linsen zufügen, Brühe angießen, ca. 8 Minuten bissfest garen.

2 Kohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen und abgießen.

3 Rosinen, Kerne und 3 EL Öl unter die Linsen rühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und gemahlenen Koriander würzen. Kohl mit der Linsenvinaigrette anrichten.

Fixe Salatplatte „Hello Summer"

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal · E 12 g · F 25 g · KH 17 g

Zutaten für 4 Personen

100 g Haselnüsse
1 Kopf Pflücksalat
½ Wassermelone (ca. 600 g Fruchtfleisch)
1 rote Zwiebel
4 EL heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
4 Stiele Minze
150 g Feta

1 Nüsse ohne Fett rösten und grob hacken. Salat waschen, abtropfen lassen, Blätter zerzupfen. Melone in Scheiben schneiden, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden.

2 Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Vorbereitete Zutaten mit der Vinaigrette mischen. Die Minze waschen, Blättchen abzupfen. Feta fein würfeln, mit der Minze über den Salat streuen.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Veggie-Bowl mit Quinoa und Hummus

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 17 g · F 31 g · KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

200 g bunte Quinoa
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
2 gelbe Paprikaschoten
200 g bunte Kirschtomaten
½ Salatgurke
100 g Kalamata-Oliven
3 Stiele Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Packung Hummus (175 g; Kühlregal)
1 EL Sesam
evtl. Zitronenspalten

1 Quinoa gründlich waschen und in 400 ml kochendem Salzwasser abgedeckt ca. 15 Minuten garen.

2 Kichererbsen abtropfen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gurke eventuell schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen.

3 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunterschlagen.

4 Quinoa, Gemüse, Hummus, Kichererbsen und Oliven in Schüsseln verteilen. Mit dem Dressing beträufeln, mit Sesam und Petersilie bestreuen. Eventuell Zitronenspalten dazureichen.

Foto: House of Food

GEERNTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-NEUTRAL!

VEGGIE FILEES IM BACKTEIG »

« PERFEKT FÜR VEGGIE FISH & CHIPS

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

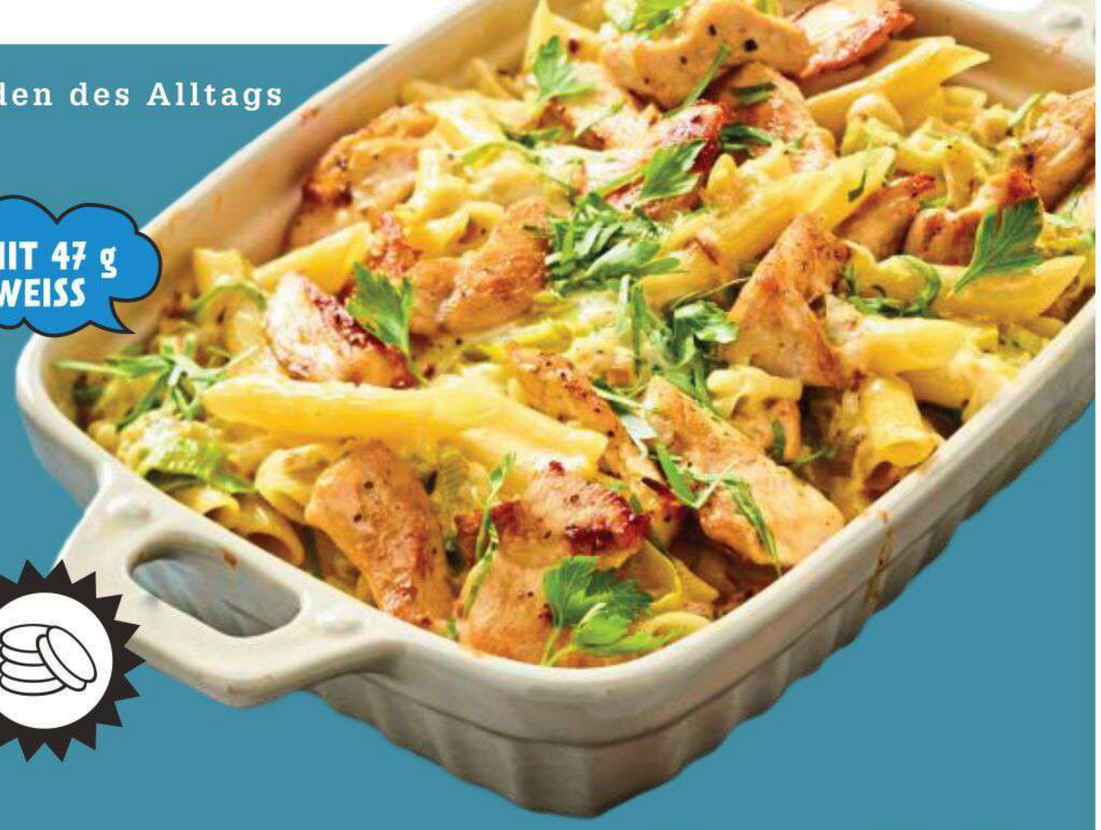
Deshalb findest du auf unserer Zutatenliste auch **keine Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe**, sondern Schwarzwurzeln, Jackfruit, Borlotti Bohnen, Blumenkohl und Leinöl. Pflanzliche Zutaten eben.

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

DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZU FISCH.

INSTAGRAM.COM/FISCHVOMFELD | WWW.FISCHVOMFELD.DE

IN DER « TIEFKÜHLTRUHE



Unwiderstehlich gute Penne Pollo

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 720 kcal · E 47 g · F 39 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Nudeln (z. B. Penne)
Salz, Pfeffer
2 Stangen Porree
1 Knoblauchzehe
600 g Hähnchenfilet
2 EL Öl
200 g Schlagsahne
200 ml Gemüsebrühe
125 g Mozzarella
2 EL gehackte Petersilie

1 Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und in heißem Öl ca. 8 Minuten braten. Würzen, herausnehmen. Porree und Knoblauch im Bratfett ca. 3 Minuten braten. Sahne und Brühe angießen, aufkochen, salzen und pfeffern. Mozzarella grob reiben.

3 Alles in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten überbacken. Mit Petersilie betreuen.

Hähnchenpfanne Thai-Style: Pad Kra Pao

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 530 kcal · E 50 g · F 16 g · KH 44 g

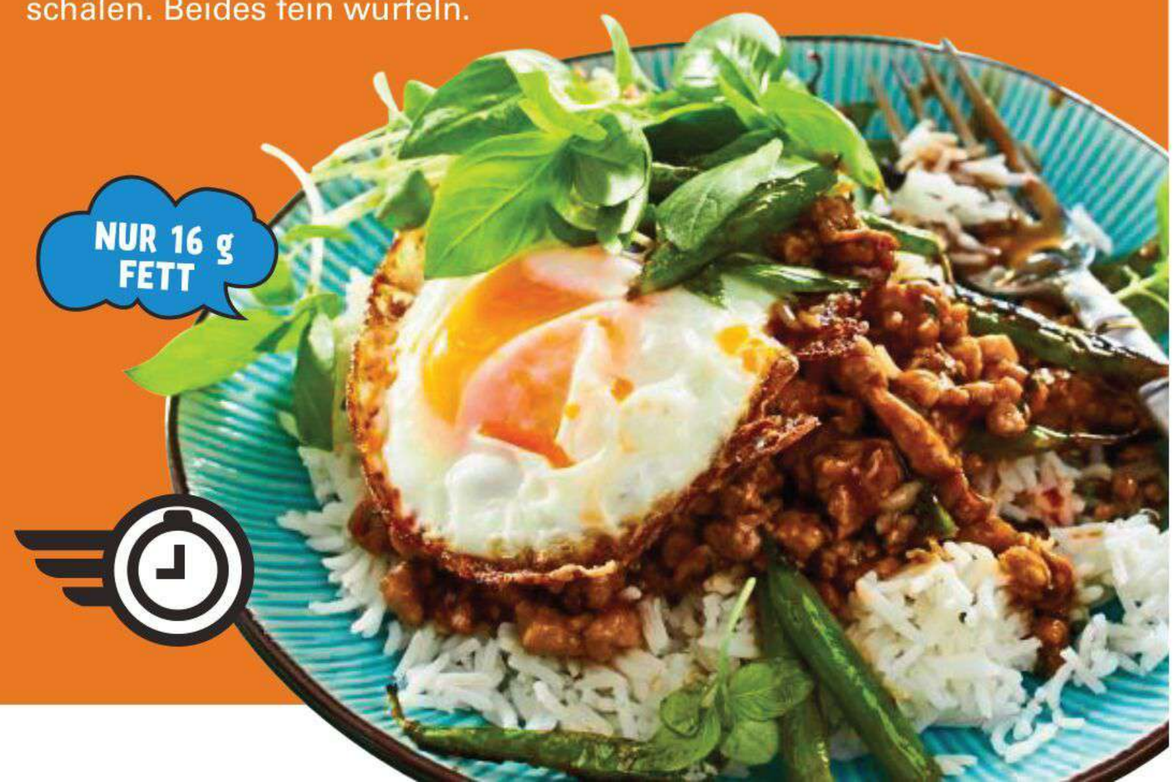
Zutaten für 4 Personen

200 g Jasminreis
Salz, Zucker, Pfeffer
2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
600 g Hähnchenfilet
3 EL Öl ▪ 250 g TK-Bohnen
200 ml Geflügelbrühe
4–6 EL Austernsoße
4 EL Sojasoße ▪ 4 Eier
½ Bund Thai-Basilikum

1 Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Chilischoten waschen, eventuell entkernen. Knoblauch schälen. Beides fein würfeln.

2 Fleisch trocken tupfen und klein hacken. Mit Chili und Knoblauch in 2 EL heißem Öl anbraten. Bohnen und Brühe zugeben, ca. 5 Minuten garen. Austern- und Sojasoße einrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eier in 1 EL heißem Öl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Abgetropften Reis mit Hähnchen-Bohnen-Mix und je 1 Spiegelei anrichten. Mit Basilikumblättchen bestreuen.



Beerige Hütt'n-Gaudi: Kaiserschmarren

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 20 g · F 20 g · KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Erdbeeren
4 Stiele Minze
4 EL Orangensaft
1 EL flüssiger Honig
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier ▪ 350 ml Milch
3 EL Zucker ▪ 250 g Mehl
100 g körniger Frischkäse
Salz ▪ 2 EL Butterschmalz
3 EL Puderzucker

1 Beeren waschen, putzen und vierteln. Minze waschen, Blättchen in Streifen schneiden. Beeren, Minze, Saft, Honig und Vanillezucker mischen.

2 Eier trennen. Eigelb, 100 ml Milch und Zucker verquirlen. Mehl, Frischkäse und 250 ml Milch unterrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee unter den Teig heben.

3 Je 1 EL Butterschmalz in 2 beschichteten Pfannen (24 cm Ø) erhitzen. Jeweils eine Hälfte des Teigs hineingießen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten backen, mithilfe eines Deckels wenden und weitere ca. 5 Minuten backen. Mit 2 Gabeln in Stücke zupfen. Mit jeweils 1 EL Puderzucker bestreuen, unter Wenden karamellisieren.

4 Den Kaiserschmarren mit den marinierten Erdbeeren anrichten. Mit dem übrigen Puderzucker bestäuben.

Foto: House of Food

ANZEIGE

JETZT WIRD'S luftig

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

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

Ein Hauch von frischem Meerrettich

NEU ENTDECKT IN LECKER

Frischkäse küsst Gorgonzola

Die Würze von französischen Kräutern

Mit pikant-scharfer Note

Eine aromatische Note von Knoblauch

Wilder Bärlauch ganz sanft

Weitere leckere Sorten finden Sie unter **www.miree.de**

so luftig & locker miree

Hotdog-Auflauf „Mexican Edition“

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 700 kcal · E 26 g · F 46 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

200 g geröstete Paprika (Glas)
50 g Jalapeños (in Scheiben; Glas)
100 g Mais (Dose)
100 g Gouda (Stück)
4 feine Bratwürste (à ca. 125 g)
8 Scheiben Bacon
2 EL Öl
4 Hotdog-Brötchen
4 EL Tomatenketchup
½ Bund Petersilie

1 Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Jalapeños und Mais abtropfen lassen. Ca. 40 g Käse in dünne Streifen schneiden, Rest reiben.

2 Würstchen längs einschneiden, Käsestreifen in die Einschnitte stecken. Würstchen mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Würstchen darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten.

3 Die Hotdog-Brötchen längs einschneiden. Mit Würstchen, Ketchup, Paprika, Jalapeños und Mais füllen. Hotdogs mit der Füllung nach oben in eine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) legen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

4 Petersilie waschen, hacken. Auflauf damit bestreut servieren.

Foto: House of Food

Dann.Doch.Dinkel.

Fannytastisch einfach!

Tante Fanny

kraftvoll
im Geschmack
für ein ganzes
Backblech

Pannfisch „Müllerin-Art“
mit Apfel-Möhren-Salat

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 480 kcal · E 27 g · F 24 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

5 EL Zitronensaft
1 EL flüssiger Honig
2 EL Öl ▪ Salz, Pfeffer
400 g Möhren ▪ 1 Apfel
600 g festkochende Kartoffeln
½ Bund Petersilie
4 Seelachsfilets (à ca. 120 g)
3–4 EL Mehl ▪ 6 EL Butter

1 Zitronensaft, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Möhren schälen, Apfel waschen, beides raspeln. Mit dem Dressing mischen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Die Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Fisch abspülen, salzen und pfeffern und in Mehl wenden.

3 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin unter Wenden 6–8 Minuten braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. 4 EL Butter im Bratfett goldbraun erhitzen. Petersilie unterrühren. Fisch mit Kartoffeln und Salat anrichten. Filets mit Petersilienbutter beträufeln.

Gnocchi-Bowl
mit Tomaten und Feta-Soße

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 640 kcal · E 18 g · F 33 g · KH 64 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Feta ▪ 125 ml Milch
3 EL flüssiger Honig
Pfeffer, Salz
1 Bund (50 g) Rucola
250 g Kirschtomaten
2 reife Avocados
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
600 g Gnocchi (Kühlregal)

1 Feta mit der Milch pürieren. Mit 1 EL Honig und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin ca. 2 Minuten braten, mit 2 EL Honig karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Butter im Bratöl schmelzen, die Gnocchi und Knoblauch darin unter Wenden goldbraun braten.

3 Gnocchi mit Rucola, Tomaten und Avocado in Schüsseln anrichten. Mit Feta-Soße beträufeln.

Foto: House of Food

THUNING FÜR WORTSPIELFREUNDE:

THUN SIE IHREM KÖRPER MAL WAS GUTES.

Hawesta
SEIT 1909

Viele schnelle Rezepte
jetzt auf thuning.de

Andalusischer *Kartoffeltopf*

• ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 20 g · F 28 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

600 g neue Kartoffeln
½ Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
225 g Chorizo (Stück)
400 g Möhren
200 g Bratpaprika (Pimientos de Padron)
2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
700 ml Gemüsebrühe
2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
2 EL trockener Sherry
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer
2 EL Oreganoblättchen

1 Kartoffeln waschen und vierteln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Chorizo in Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Pimientos waschen.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen, Chorizo darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten, herausnehmen. Pimientos im heißen Bratfett ca. 4 Minuten braten, ebenfalls herausnehmen. Kartoffeln, Möhren, Lauchzwiebeln und Knoblauch im Bratfett ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark kurz mitrösten. Brühe und Tomaten zugeben, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Bohnen abtropfen lassen. Oliven halbieren. Beides mit der Chorizo zum Eintopf geben und weitere ca. 10 Minuten garen. Mit Sherry, Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pimientos und Oregano bestreut anrichten.

Foto: House of Food

ANZEIGE

Bio für alle.

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

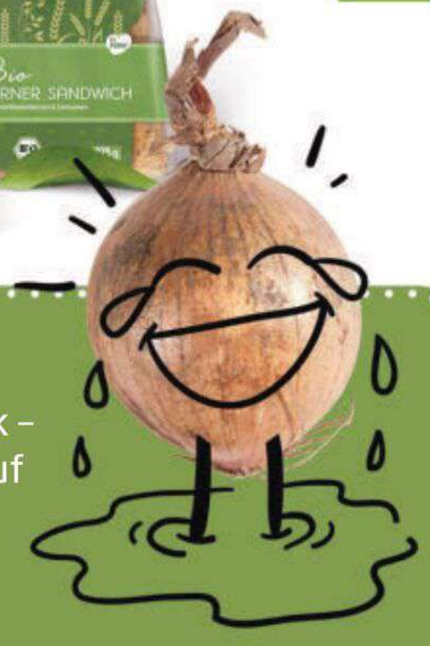
NATUR GUT

DE-ÖKO-006

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Das sind unsere Naturgut Bio-Helden:

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



Saftiger Bio-Brotauflauf mit Gemüse und Kochschinken

für eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm / 4 Portionen)

8 Scheiben	Naturgut Bio-Körnersandwich
8 EL	Naturgut Bio-Rapskernöl
8 Scheiben	Naturgut Bio-Käse (z. B. Emmentaler)
8 Scheiben	Naturgut Bio-Kochschinken
2	Naturgut Bio-Helden Zwiebeln
300 g	Naturgut Bio-Gemüsepfanne französische Art
8	Naturgut Bio-Eier
240 ml	Naturgut Bio-Vollmilch
40 g	Naturgut Bio-TK-Schnittlauch
etwas	Salz und Pfeffer

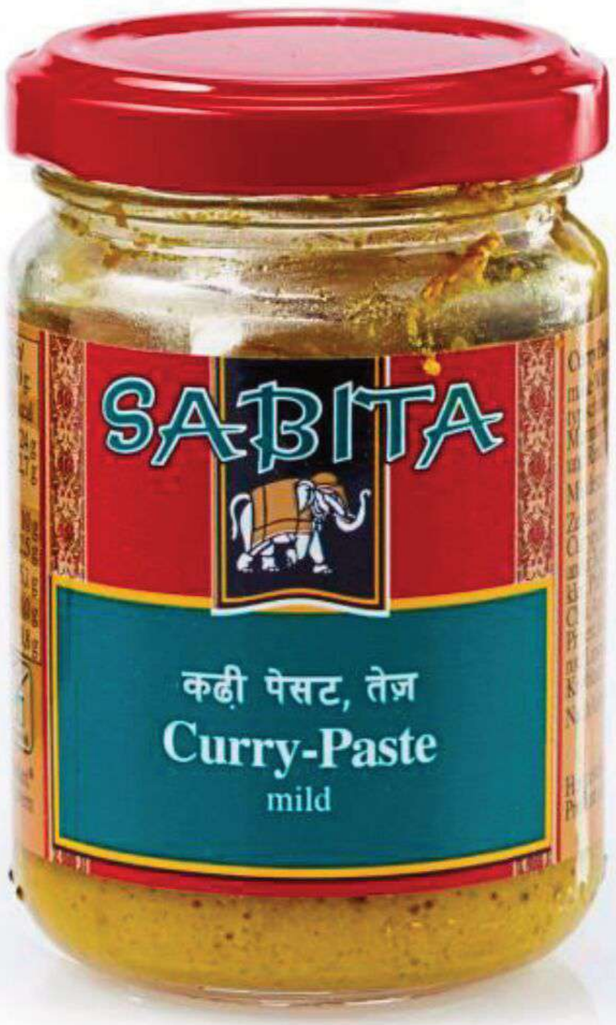
So einfach geht's:

1. Körnersandwich in kleine Stücke schneiden und in 4 EL Rapskernöl rösten.
2. Fein gewürfelte Zwiebeln im restlichen Öl anschwitzen und ca. 5 Minuten mit der Gemüsepfanne bei geringer Hitze dünsten.
3. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, Schinken und Käse in Streifen schneiden.
4. Brotwürfel, Schinken, die Hälfte des Käses, Gemüse und Schnittlauch untermischen.
5. Die Masse in die eingefettete Auflaufform geben, restlichen Käse darüber verteilen und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen.

Mehr Infos unter penny.de/naturgut

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln

Die gängigsten Curry-Pasten gibt es im Supermarkt zu kaufen. Wer mehr Auswahl will, wird im Asialaden fündig



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: CURRY-PASTE

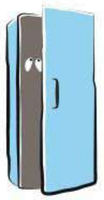
Mitbringsel waren schon im Kolonialismus angesagt. Ein britischer Beamter wollte in der Heimat nicht auf seine indischen Lieblingsgerichte verzichten und nahm einen Mix aus Gewürzen mit, der uns heute als „Curry“ bekannt ist. Mit dem trockenen Pulver wird bis heute weder in Indien noch Thailand oder Indonesien gekocht. Dort stellt man lieber auf Basis von Chilischoten, Gewürzen und Kräutern verschiedenste Pasten zum Kochen her.

Verwirrende Herkunft

Das Wort „Curry“ kommt von „Kahri“ – einem Begriff aus der tamilischen Sprache, die in Südindien gesprochen wird. Er bedeutet „Soße“. Denn dort sind Currys keine Gewürzmischung, sondern ein Gericht mit flüssiger Konsistenz. Mit der Zeit wurde „Curry“ zum Sammelbegriff für alle würzigen Eintöpfe aus Asien.

BESONDERE FÄHIGKEITEN

Die Paste kann mehr, als Curry-Gerichten einzuheizen. Sie lässt sich unter Mayo oder Frischkäse rühren – als Dip, für Nudelsalate oder Sandwiches. Zudem verfeinert sie auf wundersame Weise cremige Gemüsesuppen, Marinaden, (Fisch-)Buletten oder Omeletts.



Wie lange dauert der Spuk?

Ungeöffnet verdammt lange. Nach dem Öffnen gehört die Paste in die Kühlschranktür. Dort hält sie sich zwar locker drei Monate, verliert aber nach vier Wochen an Geschmack. Wer länger etwas davon haben will, kann sie auch einfrieren – am besten portionsweise in Gefrierbeuteln.

Gefährliche Farbfolge

Vorsicht! Das klassische Ampelsystem gilt nicht bei Curry-Pasten. Denn die schärfste ist die grüne Paste, dann kommt die rote und die gelbe ist die mildeste Version.

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

Ordnung ist das beste Rezept.

Das Fleisch brutzelt, die Soße brodelt und wo ist jetzt der Weißwein? Da, wo er hingehört: leicht zugänglich und jederzeit griffbereit im ausziehbaren Flaschenkorb. Und fehlt noch ein Schuss Sahne, finden Sie die leicht in einem anderen raffinierten Ordnungssystem Ihres Liebherrs. Entdecken Sie Details für mehr Komfort auf **home.liebherr.com/innovation2021**

LIEBHERR

Kühlen und Gefrieren

GRATIS!

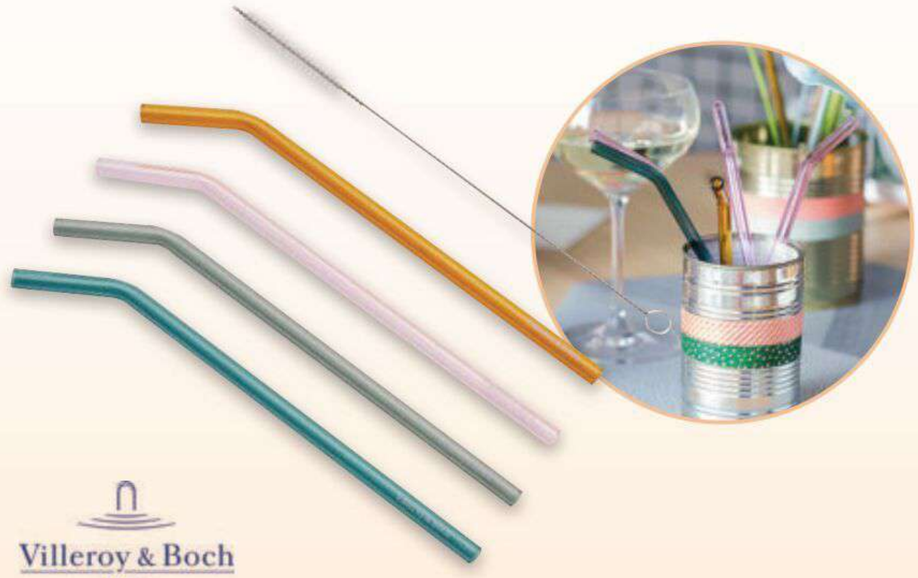
Geschmacksprobe!

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

rice
people care - we care

Flamingo Backform

Einen Anlass für einen leckeren Kuchen gibt es immer – mit dieser Silikonbackform in Pink zaubern Sie einen einzigartigen und leckeren Flamingokuchen. Spülmaschinengeeignet, Maße: 4,5 x 23 x 33 cm.



Villeroy & Boch
1748

Glas Trinkhalm-Set, 4-tlg.

Die Glashalme sind leicht und stabil, perfekt für ihr nächstes Lieblingsgetränk mit Freunden und Familie. Entdecken Sie die praktischste Art Tee, Kaffee und Kakao zu genießen. Spülmaschinenfest und kleine Bürste anbei.

Gratis zur Wahl!

Doppel-Lunchbox

Nachhaltig und funktional: eine komplette Mahlzeit stilsicher verpackt! Mit Elastikband und Besteckset. 100 % klimaneutral. Material: ABS mit 50 % Weizenstroh. Maße: 180 x 105 x 92 mm. Volumen: 2 x 400 ml.

MEPAL

Lunch-Becher „Ellipse“

Der ideale Becher für unterwegs – verfeinern Sie Ihren Joghurt, Ihre Suppe oder Ihren Salat mit Früchten, Müsli und Croutons. Inhalt: unterer Behälter 500 ml, oberer Behälter 200 ml. Mikrowellengeeignet (ohne Deckel), auslaufsicher und tiefkühltauglich.

signature navy

signature red

reisenthel

coolerbag M pocket

Die ideale Tasche für Lunch, Snacks oder ergänzend bei Einkäufen. Dicht schließende Deckel mit Zwei-Wege-Reißverschluss. Thermo-Innenfutter aus hochwertiger Aluminiumfolie, pflegeleichte Reinigung. Material: hochwertiges Polyestergewebe, Maße: 25,5 x 12 x 20 cm.

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

Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14307
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

0180 6/36 93 36

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

www.lecker.de/abo

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 02229800
LE #06/21 - 4669

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

☐ **Flamingo Backform** (1007) ☐ **Glas Trinkhalm-Set, 4-tlg.** (859) ☐ **Doppel-Lunchbox** (846) ☐ **Lunch-Becher „Ellipse“ blau** (826)
☐ **Lunch-Becher „Ellipse“ rot** (827) ☐ **coolerbag M pocket signature navy** (905) ☐ **coolerbag M pocket signature red** (906)

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, 10x 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 €. 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

✗

Exklusiv für Abonnenten

Back- und Frühlings-Gefühle mit Ihrer LECKER Vorteilswelt!

Meine LECKER Vorteilswelt

Als Abonnent/in der LECKER haben Sie exklusiven Zugang zur LECKER Vorteilswelt.
Es erwarten Sie tolle Verlosungen und exklusive Vorteile!

Gewinnen Sie mit uns 3x 1 Brotbackautomat BA 550 von ROMMELSBACHER. Dieser Back-Automat ist perfekt, um selbstgemachtes Brot nach individuellen Rezepten herzustellen. Bestimmen Sie die Zutaten für Ihre Brotrezepturen selbst, ganz natürlich und ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe.

Die Mitgliedschaft ist kostenlos und gehört zu Ihrem LECKER-Abo dazu. Melden Sie sich gleich an!

www.meine-lecker-vorteilswelt.de

ROMMELSBACHER
FREUDE AM KOCHEN

Jetzt neues Motiv

Entdecken Sie die LECKER-Postkarte zum Download. Regelmäßig kommen neue Motive zu verschiedenen Anlässen dazu. Laden Sie sich kostenlos Ihre LECKER Vorteilswelten Postkarte runter:

www.meine-lecker-vorteilswelt.de

LECKER DOSSIER

Wir ♥ Milch

Am 1. Juni ist Tag der Milch – wir feiern das weiße Gold mit einem spannenden Blick hinter die Kulissen der Molkerei Weihenstephan und natürlich leckeren Rezepten

Hier steckt Gutes drin

EXKLUSIVE INFOS + REZEPTE RUND UM MILCH & MILCHPRODUKTE

Der perfekte Start in den Tag

Cremige
MILCHHIRSE
Rezept auf S. 69

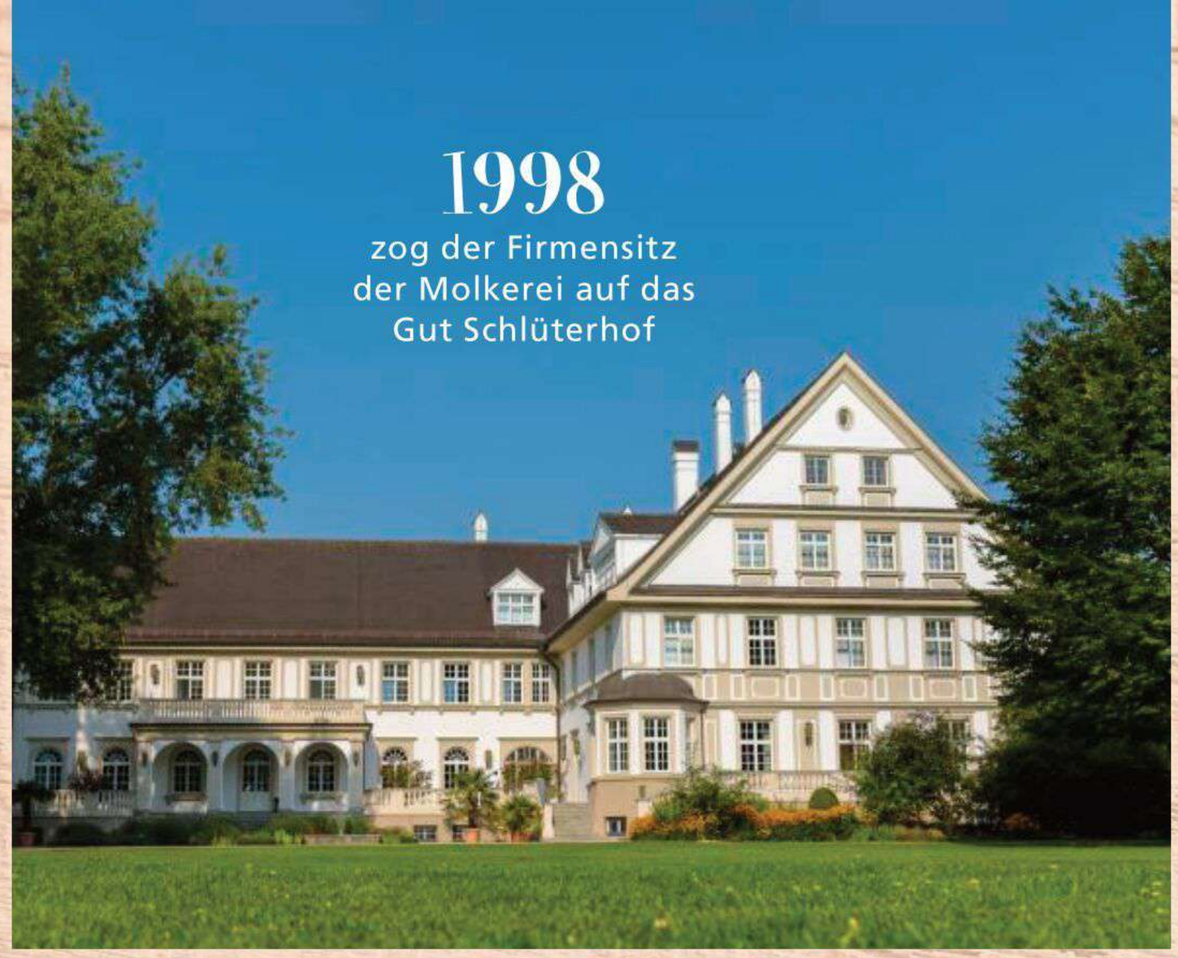
IHR EXTRA VON
Weihenstephan

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

IM JAHR 1957
wurde der Weltmilchtag ins Leben gerufen. Seit 2001 wird er in aktuell mehr als 40 Ländern einheitlich am 1. Juni gefeiert.

94 PROZENT
der Deutschen konsumieren laut einer Studie des GfK Consumer Panel regelmäßig Milchprodukte.

250 MILLILITER
Milch, Joghurt, Kefir oder Buttermilch und 50–60 g Käse sollten laut Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) pro Tag auf dem Speiseplan stehen.



Das Beste aus Milch

Bereits im 11. Jahrhundert stellten Benediktiner-Mönche in ihrem Kloster am Weihenstephaner Berg Milchprodukte her. Die tiefe Identifikation mit den bayerischen Wurzeln zeigt sich noch heute in den weiß-blauen Farben des Traditionsunternehmens. Qualitätsanspruch, Kultiviertheit und modernste Technologien: Es sind die kleinen Details in der Zubereitung, die den Weihenstephan-Produkten ihren unverwechselbaren frischen Geschmack verleihen und die wertvollen Inhaltsstoffe bewahren.

LIEBE ZUM PRODUKT

Nur wer mit allergrößter Sorgfalt auf entscheidende Einzelheiten achtet, erhält das Beste aus der Milch: den natürlichen und unverfälschten Geschmack. Bei Weihenstephan beginnt die Sorgfalt bereits bei der Auswahl der Zutaten. Beim Joghurt z. B. sind es erstklassige Rohmilch und beste Früchte. Während der Zubereitung selbst achtet die Freisinger Molkerei auf jede Nuance: Die Weihenstephan-H-Milch hat ihren unverkennbar frischen Milchgeschmack, weil sie auf besonders schonende Weise erhitzt wird. Nur ganz kurz und das schmeckt man auch. Die einzigartige Verpackung der Butter mit Schutzversiegelung sorgt für perfekten Produktschutz. So ist die Butter bis zum ersten Öffnen deutlich besser geschützt. Die praktischen Komfort-Laschen sorgen zudem für schnelles und einfaches Öffnen. Rund 70 Produkte zählt die Weihenstephan-Produktfamilie aktuell, da ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

Clever verpackt
Die innovative Schutzversiegelung der Weihenstephan-Butter bewahrt ihren frischen Geschmack.

Wie weißes Gold

Vorhang auf für den Klassiker: Milch schmeckt nicht nur gut, sie versorgt den Körper zusätzlich mit vielen wertvollen Nährstoffen

Milchfette
wie Palmitin- und Buttersäure sind für den Körper wichtige Träger fettlöslicher Vitamine.

Kalium
trägt zur Funktion des Nervensystems und der Muskeln sowie zu einem normalen Blutdruck bei.

Phosphor
unterstützt den Erhalt von Knochen und Zähnen und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

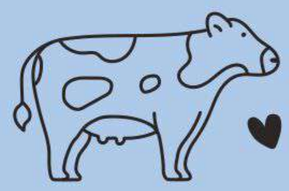
Milcheiweiß
leistet einen Beitrag zum Erhalt und Aufbau von Muskelmasse.

Vitamin B2 und B12
tragen z. B. zur Verringerung von Müdigkeit, normalen roten Blutkörperchen und einem normalen Energiestoffwechsel bei.

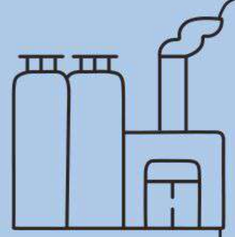
Kalzium
unterstützt unter anderem den Erhalt von Knochen und Zähnen sowie die normale Funktion von Verdauungsenzymen.

Chlorid
trägt zu einer normalen Verdauung und Bildung von Magensäure bei.

HALTBARE MILCH – SO KOMMT SIE IN DIE TÜTE

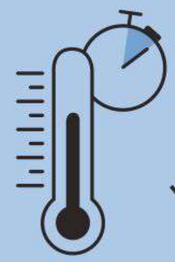


Die Rohmilch wird auf den Höfen in Bayern und Oberösterreich abgeholt.

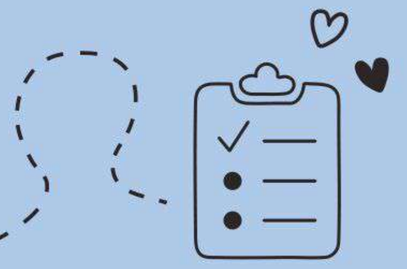


Vorbereitung der Rohmilch in fünf Stufen:

1 *Erwärmen und reinigen*
2 *Trennung von Magermilch und fettreichem Rahm*
3 *Homogenisieren: Der Fettgehalt wird festgelegt*
4 *Erhitzen gegen Bakterien*
5 *Kühlen auf < 6 Grad Celsius*



Max. 3 Sekunden wird die H-Milch ultrahocherhitzt.



Abschließende Qualitätskontrolle + Abfüllen in Tetra-Paks

Weihenstephan **IHR EXTRA VON**

BUNTE GEMÜSE-QUICHE mit Joghurtcreme

Zutaten für ca. 12 Stücke

200 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
130 g kalte Weihenstephan-Butter
4 Eier
600 g bunten Möhren (orange, gelb, violett)
2 Zucchini
75 g Bergkäse
200 g Weihenstephan Joghurt mild
100 ml Weihenstephan Frische Milch
2 EL Semmelbrösel
Thymian zum Garnieren
Fett für die Form
Frischhaltefolie

• ca. 1 1/2 Stunden • einfach • Portion ca. 240 kcal • E 8 g, F 14 g, KH 19 g

1 Mehl, 1 Prise Salz, 100 g Butter in Stückchen und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Möhren und Zucchini in Streifen hobeln. Käse reiben, mit Joghurt, Milch und 3 Eiern verquirlen. Joghurt-Mix mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Teig rund ausrollen (ca. 27 cm Ø) und in eine gefettete Tarteform mit Lift-off-Boden (ca. 26 cm Ø) geben.

3 Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Semmelbröseln ausstreuen. ⅔ Joghurt-Mix in die Form füllen, Gemüse kreisförmig darin schichten. Rest Joghurt-Mix darübergießen. Mit 30 g Butter in Stückchen belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°/Umluft 180°) auf unterster Schiene ca. 50 Minuten backen. Quiche mit Thymian garnieren.

Der Weihenstephan-Joghurt mild ist die **Nummer-1-Marke** *für Joghurt mild in Deutschland.*

CREMIGE MILCHHIRSE
mit karamellisierten Nüssen

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion
ca. 480 kcal • E 14 g, F 15 g, KH 68 g

Zutaten für 4 Personen
je 25 g Haselnüsse und Mandeln
4 EL Zucker • 500 g gemischte Beeren
1 EL Puderzucker • 2 EL Zitronensaft
175 g feinkörnige Hirse
600 ml Weihenstephan Frische Milch
Mark von 1 Vanilleschote
Minze zum Garnieren
Backpapier

1 Nüsse und Mandeln rösten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und ca. 2 Minuten karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen, grob hacken. Beeren waschen, evtl. in Stücke schneiden. Mit Puderzucker und Zitronensaft vermischen.

2 Hirse in ein feines Sieb geben, waschen. Mit Milch, 2 EL Zucker und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren. Den Brei warm oder ausgekühlt mit Beeren, Nüssen, Mandeln und Minze servieren.

Würziger KURKUMA-LATTE

• ca. 15 Minuten • einfach • Glas ca. 190 kcal • E 8 g, F 9 g, KH 19 g

Zutaten für 4 Gläser
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
1 Stück (6–7 cm) Kurkuma
1 l Weihenstephan-Barista-Milch
1 TL Kardamomsamen
1/2 TL Pfefferkörner
1 Zimtstange
2–3 EL flüssiger Honig

1 Ingwer und Kurkuma schälen, fein reiben. Mit 800 ml Milch, Kardamom, Pfeffer, Zimt erhitzen. 5–10 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen.

2 Milch-Mix durch ein feines Sieb gießen. Mit Honig süßen, in Gläser (à ca. 250 ml) füllen. Rest Milch erhitzen, aufschäumen. Kurkuma-Latte mit Milchschaum servieren.

IHR EXTRA VON Weihenstephan

MILCHSCHAUM-Lexikon

Cappuccino: *Espresso mit einer großen Milchschaumhaube*

Latte macchiato: *Je 1/3 Espresso, warme Milch und Schaum.*

Cortado: *Espresso und leicht geschäumte Milch zu gleichen Teilen.*

Flat White: *Ristretto mit flüssigem und feinporigem Milchschaum.*

Perfekter Milchschaum

Das Geheimnis der Weihenstephan-Barista-Milch? Drei Prozent Fett und ein Mehr an Milcheiweiß. So gelingt perfekter Milchschaum für alle Kaffeekreationen wie von Meisterhand.

Foto: Weihenstephan by House of Food (3), Shutterstock, Weihenstephan, Steffen Runke, Ba
stian Werner; Illustration: Insa Krebs

Welcher GRILL-TYP sind Sie?

Von rustikal bis High End: Hier finden Sie heraus, welches Modell am besten zu Ihnen passt

Haben Sie einen Garten?

Leider nur einen Balkon und da ist Rauch tabu – wirklich total schade!

Nicht traurig sein, grillen Sie doch mal im Park wie der **Outdoor-Junkie**

Ja, im Sommer ist das unser zweites Wohnzimmer

Auf jeden Fall!

Ich lasse mir gern Zeit

Gegrillt wird eher selten, ich suche ein günstiges Modell

Was kommt auf den Tisch?

Würstchen und Kartoffelsalat, dazu Ketchup und Senf

Steak, Scampi, Ciabatta und natürlich Trüffelmayo

GEWOHNHEITSTIER

Sie grillen am liebsten „klassisch" mit Kohle im eigenen Garten. Auf dem gedeckten Tisch stehen auch Brot und Dips zum Überbrücken der Zeit.

Unser Tipp: Auf einem großen Holzkohlegrill ist viel Platz. Während die Kohle qualmt, genießen Sie die neidischen Blicke der Nachbarn …

Rösle Kugelgrill No.1 Belly F50 (Ø 50 cm); *139,99 €* z.B. über obi.de*

GOURMET-GRILLER

Sie haben exquisiten Geschmack und hohe Ansprüche. BBQ, Grillgut, Beilagen und Getränke sind vom Feinsten – die Grillsession wird liebevoll zelebriert.

Unser Tipp: Keramikgrills gelten als echter Geheimtipp unter Profis. Sie sind zwar relativ teuer, ermöglichen aber ausgiebiges Grillvergnügen auf hohem Niveau.

Big Green Egg Medium; *1399 €* über egg-spezialist.de*

GELEGENHEITS-BRUTZLER

Sie mögen's gern unkompliziert und schmeißen den Grill nur bei extrem gutem Wetter an – Würstchen kann man ja schließlich auch in der Pfanne braten.

Unser Tipp: Schnell und fast ohne Geruch oder Qualm, das schafft ein Elektrogrill. Die Teile einiger Modelle lassen sich sogar in der Spülmaschine reinigen.

Tefal AROMATI-Q 3 in 1 Tischversion; *161,89 €* über amazon.de*

Foto: PR; Illustration: Insa Krebs

* Zzgl. Versandkosten

START

Ist glühende Kohle und Raucharoma ein Muss?

Ne, würde die Nachbarn nur nerven

Soll unbedingt zu Hause gegrillt werden?

Essen vorbereiten, Grillrost schrubben, Abwasch – klingt gerade irgendwie ganz schön stressig

Sie sind wohl eher der geborene Gast als Gastgeber – lassen Sie sich doch lieber einfach zu einer **Grillparty einladen**

Beides okay

Wo grillen Sie gern?

Zu Hause

Eher Blitzgriller oder Genießer??

Es soll möglichst unkompliziert gehen

Wie sieht's mit dem Budget aus?

Grillen ist quasi Familien-Sport – das Gerät darf daher schon etwas kosten

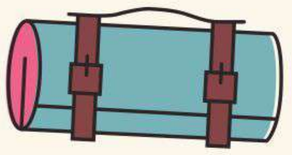
Im Park

Was kommt mit in den Park?

Ne, auf einer Grillwiese wäre auch okay

Ja, alles in den Park schleppen ist doof

Bier und eine große Picknickdecke



Eine fancy Sonnenbrille und gekühlter Rosé

FAMILIEN-MANAGER

Bei Ihnen ist immer was los: Die Kinder wollen spielen, der Hund muss raus – hier muss es schnell und einfach gehen.

Unser Tipp: Mit einem Gasgrill entfällt langes Warten und aufwendige Temperaturreglung. Familie und Freunde können entspannt mit Würstchen versorgt werden.

Gasgrill Rexon PTS 4.1;
399 € über landmann.de*

OUTDOOR-JUNKIE

Sobald sich die Sonne durch die Wolken kämpft, zieht es Sie an die frische Luft und auf die Grillwiese – es geht doch nichts über den Geruch von Kohlefeuer!

Unser Tipp: Für klassisches Rauch-aroma und Lagerfeuer-Feeling sorgt ein Grilleimer, egal wo Sie sind. Er ist leicht, kompakt und braucht weder Strom noch Gas.

Bloomingville Außengrill pink;
41 € über livingandcompany.com*

PARK-POSER

In Ihre Designer-Tasche kommen natürlich Porzellangeschirr und Weingläser – denn auch beim Grillen gilt: Sehen und gesehen werden.

Unser Tipp: Stilvoll, flexibel und einfach in der Handhabung: Ein To-go-Gasgrill in Kofferoptik ist garantiert DER Hingucker auf der Grillwiese.

Weber Go-Anywhere Gas;
159,99 € über weber-grill.de*

FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

HOMEMADE Tuna-Sub

Gesund, easy, fix: Das Sandwich ist unser To-go-Lunch für die Pause im Park

ca. 15 Minuten · einfach
Portion ca. 390 kcal
· E 26 g · F 11 g · KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell ▪ 1 EL Kapern (Glas) 100 g Röstpaprika (Glas) 4 Stiele Basilikum 50 g Rucola ▪ 2 EL Pinienkerne 4 EL Salatcreme ▪ Salz, Pfeffer 4 Baguette-Brötchen

1 Thunfisch, Kapern und Paprika abtropfen. Kapern hacken, Paprika in Streifen schneiden. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Pinienkerne ohne Fett rösten.

2 Thunfisch, Salatcreme, Kapern und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brötchen längs einschneiden. Mit Rucola, Thunfischcreme und Röstpaprika füllen. Mit Pinienkernen bestreuen.

EINE PRISE ITALIEN

Brötchen mit grünem Pesto bestreichen, dafür die Thunfischcreme nur mit der Hälfte Mayo zubereiten.

26 g Eiweiß

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

Foto: Are Media Snydication; Illustration: Getty Images

Spargel-Platte
MIT BRATKARTOFFELN

Wir servieren den Klassiker ganz leicht: Statt Hollandaise gibt's eine fettarme Kräutersoße, die knusprige Kartoffelbegleitung kommt aus dem Backofen

Nur 390 kcal

Veggie

Zell-aufbau dank VITAMIN K AUS SPARGEL

Foto: House of Food

ca. 35 Minuten | einfach | Portion ca. 390 kcal · E 18 g · F 14 g · KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

2 Eier
1 kg junge Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
1,5 kg Spargel
4 Stiele Dill
1 Beet Kresse
200 g Kräuterquark
Backpapier

1 Eier ca. 9 Minuten kochen. Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in knapp ½ cm dünne Scheiben schneiden. Mit Öl und ¼ TL Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

2 Reichlich Wasser mit 1 TL Zucker und Salz aufkochen. Eier abschrecken und pellen. Spargel schälen, waschen und die holzigen Enden abschneiden. Im leicht siedenden Wasser 12–15 Minuten garen.

3 Dill waschen und hacken, Kresse vom Beet schneiden. Kräuterquark mit 5 EL Wasser glatt rühren. Eier und Hälfte Kräuter unterrühren. Spargelstangen aus dem Wasser heben. Mit Kartoffeln und Soße anrichten. Restliche Kräuter darüberstreuen.

„MIT ZUNEHMENDEM ALTER WIRD DIE HAUT ANFÄLLIGER FÜR INFEKTIONEN."[1]

Mit seinem Bulli hat Michael schon viele Abenteuer erlebt und sich liebevoll um jede Beule und jeden Kratzer gekümmert. Doch wenn es um seine eigene Haut geht, zuckt er bei Kratzern und Schrammen nur gelassen mit den Schultern, anstatt sie mit einem geeigneten Produkt zur Wunddesinfektion zu behandeln.

BETAISODONA®

FÜR WEITERMACHER

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unsere Abwehrkräfte mit zunehmendem Alter abnehmen und daher das Risiko für Wundinfektionen steigt.[2] Höchste Zeit für Michael, sich um seine Wunden genauso gut zu kümmern, wie um sein geliebtes Auto.

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

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

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

„GOOD FAT"-TOPPING
Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen.

Chili con Carne

„ASIA MEETS MEXICO“

Unser mexikanisches Leibgericht genießen wir heute mal mit exotischem Asia-Twist. Das Beste? Das spicy Fusion-Food ist eine richtige Proteinbombe!

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 480 kcal · E 31 g · F 28 g · KH 23 g

Zutaten für 4 Personen

je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote
4 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
400 g Geflügelhack (oder Tatar)
2 EL Öl ▪ 2 EL Sojasoße
Pfeffer, Salz
1–2 TL rote Currypaste (Glas)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
Saft von 1 Limette
½ Bund Koriander
4 EL saure Sahne
evtl. Tortilla-Chips

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2 Das Hack im heißen Öl grob-krümelig anbraten. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Paprika, Knoblauch, weiße Lauchzwiebelringe und Ingwer zugeben, ca. 2–3 Minuten mitbraten. Currypaste einrühren, ca. 1 Minute mitdünsten. Kokosmilch und 300 ml Wasser angießen, alles ca. 10 Minuten köcheln.

3 Kichererbsen abtropfen und die letzten ca. 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Koriander waschen, Blättchen hacken. Saure Sahne und Hälfte Koriander verrühren. Chili con Carne mit Dip, Rest Koriander und Lauchzwiebelringen anrichten. Nach Belieben Tortilla-Chips dazureichen.

Foto: House of Food

ANZEIGE

CAROLINE WILLS WISSEN

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

***Caroline:* Ich achte auf eine gesunde Ernährung. Soll ich nun eigentlich Milch trinken oder nicht?**
Weihenstephan: *Kuhmilch leistet einen Beitrag zur Versorgung mit notwendigen Nährstoffen. Neben dem wohl bekanntesten Mineralstoff Calcium beinhaltet die Milch auch die Vitamine B_{12} und B_2. Vitamin B_2 trägt u. a. zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei.*

***Caroline:* Bei Calcium muss ich gleich an meine Kindheit denken – da hieß es immer, das Calcium in der Milch sei gut für Knochen und Fingernägel. Stimmt das denn?**
Weihenstephan: *Calcium unterstützt den Erhalt von Knochen und Zähnen. Schon ein Glas Milch à 200 ml enthält 240 mg Calcium und deckt damit bereits ca. ein Viertel unseres Tagesbedarfs.*

***Caroline:* Als Kind wurde mir immer gesagt, ich soll auch viel Milch trinken, um groß und stark zu werden. Soll ich auch heute noch darauf achten, Milch in meine Ernährung zu integrieren?**
Weihenstephan: *Wenn wir älter werden, benötigen wir weniger Energie, aber unser Bedarf an essenziellen Nährstoffen bleibt gleich und ist in einigen Fällen (z. B. bei Protein) sogar erhöht. Hilfreich sind dann Lebensmittel, die möglichst viele Nährstoffe gleichzeitig zur Verfügung stellen. Milch enthält viele Komponenten, die gerade im Alter in den Ernährungsplan integriert sein sollten. Proteine tragen im Körper zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse bei. In der Kombination mit Calcium und Vitamin B_{12}, das zur Verringerung von Müdigkeit beiträgt, haben wir mit der Milch ein Lebensmittel, in dem all diese Nährstoffe von Natur aus enthalten sind.*

MEHR INFOS UNTER
www.molkerei-weihenstephan.de

Pasta-Salat

„BUON APPETITO"

Wir mögen's gern fix: Pasta kochen, Gemüse schnippeln, Vinaigrette anrühren – fertig ist der bunte Italo-Genuss!

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 310 kcal · E 10 g · F 7 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

250 g kurze Nudeln (z. B. Penne)
Salz, Pfeffer, Zucker
250 g Kirschtomaten
4 Lauchzwiebeln
2 gelbe Paprikaschoten
4 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Apfelsaft ▪ 1–2 TL Senf
2 EL Olivenöl
75 g Rucola

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

2 Nudeln abgießen und abschrecken. Essig, Apfelsaft und Senf verrühren. Öl darunterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3 Nudeln, Tomaten, Paprikastreifen und Lauchzwiebelringe mit der Vinaigrette mischen, abschmecken. Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Foto: House of Food

Lust auf mehr?

Das Rezept für Gemüsemaultaschen mit Paprika-Zitronengras-Linsen und Papaya und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte

Maultaschen gehen immer!

Honig-Ricotta AUF APFELCARPACCIO

Frühstück oder Dessert? Beides! Außerdem lässt es sich mit nahezu allen Sommerfrüchten nach Belieben kombinieren

ca. 20 Minuten · einfach · Portion ca. 290 kcal · E 20 g · F 7 g · KH 33 g

Zutaten für 2 Personen

1 Apfel (z. B. Granny Smith)
1–2 TL Zitronensaft
125 g Heidelbeeren
2 EL Mandeln (mit Haut)
250 g Ricotta (Magerstufe)
2 EL flüssiger Honig
abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
Zimt

1 Den Apfel waschen und nach Belieben das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher ausstechen. Apfel in hauchdünne Scheiben hobeln bzw. schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

2 Heidelbeeren verlesen, waschen und eventuell halbieren. Die Mandeln hacken. Ricotta, Honig, Hälfte der Orangenschale und 1 Messerspitze Zimt verrühren.

3 Apfelspalten und Ricottacreme auf Teller verteilen. Mit Heidelbeeren, gehackten Mandeln und restlicher Orangenschale bestreuen. Sofort servieren.

Foto: Are Media Syndication

Saftglück vom Bodensee bei dm

Starke Partnerschaft: dmBio arbeitet eng mit Naturland zusammen. Die Anforderungen des Öko-Verbandes sind höher als die beim EU-Bio-Siegel. Bertram Ledergerber, Apfelbauer am Bodensee, ist einer, der sie jeden Tag aus Überzeugung erfüllt.

„Unsere Mostäpfel müssen nicht perfekt aussehen, sondern gut schmecken und robust wachsen“, sagt Bertram Ledergerber, Betriebsleiter und Teilhaber einer 130-Hektar-Plantage. Deshalb hat er sich für alte und resistente Apfelsorten mit feinsäuerlichem Geschmack entschieden wie Zitronenapfel, Hilde und Rewena.

Summende Helfer

140 Bienenvölker regionaler Imker finden in den Apfelbäumen reichlich Nahrung. Wilde Honigbienen und Hummeln befruchten als willkommene Gäste ebenfalls einen Teil der Apfelbäume. „Wir erleben, dass die Natur unser Partner ist und wir mit ihr in einer Symbiose arbeiten können“, sagt Johannes von Bodman, Inhaber der Apfelplantage. „Das hat uns letztendlich zu Naturland geführt.“ Typisch Bio und typisch Naturland ist auch die Verarbeitung der Äpfel zum dmBio Apfelsaft, nämlich minimalistisch: Die geernteten Äpfel kommen in die Safterei, werden gewaschen und zu einem Direktsaft gepresst.

DE-ÖKO-001

Rund 550 dmBio Produkte gibt es bei dm, und über 100 davon tragen bereits das Naturland Siegel.

Regional und international

In 60 Ländern arbeiten 100.000 Bäuerinnen und Bauern nach Naturland Richtlinien – für eine Landwirtschaft mit gerechten Arbeitsbedingungen, die Bodengesundheit und Artenvielfalt bewahrt.

Neugierig? Hier geht’s zu einem Kurzfilm über die Apfelernte.

Eine Kooperation von dmBio und Naturland.
Weitere Informationen unter:
www.dm.de/dmBio
www.naturland.de

Foto: Are Media Syndication

Quesadillas

MIT SPINAT-KÄSE-FÜLLUNG

Klar, warum das der Liebling des Monats ist, oder? Die gefüllten Teigfladen schmecken warm oder kalt und liefern dank Salatbegleitung reichlich Vitamin-Power

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 550 kcal · E 21 g · F 27 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

2 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer ▪ 3 EL Öl
2 Snackgurken
300 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Blattspinat ▪ 100 g Feta
½ Bund Dill ▪ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
100 g geriebener Gouda
6 Vollkorn-Tortillas (Wraps; ca. 25 cm Ø)
evtl. Tsatsiki zum Servieren

1 Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Gurken waschen, vierteln und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Gurken und Tomaten mit Vinaigrette mischen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Spinat zufügen, zusammenfallen lassen. In einem Sieb gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Pfanne säubern. Feta zerbröseln. Dill waschen, Hälfte der Fähnchen abzupfen und fein hacken.

3 Spinat, Zitronenschale, beide Käse und gehackten Dill mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne erhitzen. Spinatfüllung auf 3 Tortillas verteilen, mit je 1 weiteren Tortilla belegen, leicht andrücken und nacheinander unter Wenden in der heißen Pfanne ca. 5 Minuten knusprig braten. In Stücke schneiden, mit Salat und Rest Dill anrichten. Nach Belieben Tsatsiki dazureichen.

DAS DEKO-Wochenend-PROJEKT

MIT EINEM HÄNGENDEN HOLZRAHMEN LÄSST SICH AUF HÜBSCHE ART UND WEISE EIN VORRAT AN GETROCKNETEN KRÄUTERN ANLEGEN. EINMAL FIXIERT, VERSTRÖMEN DIE GRÜNEN BÜNDEL AUSSERDEM EINEN WUNDERBAREN DUFT IN DER KÜCHE

DAS BRAUCHT MAN:

- *2 Holzleisten ca. 25 x 1 x 2 cm*
- *2 Holzleisten ca. 50 x 1 x 2 cm*
- *3 Holzstäbe 49,5 cm x 0,4 cm*
- *Akkubohrer • Holzleim*
- *Klebeband • Schrauben (optional)*
- *4 Schraubhaken • Holzperlen*
- *festes Garn*
- *Gardinenring zum Aufhängen*
- *Wäscheklammern aus Holz*

UND SO GEHT'S:

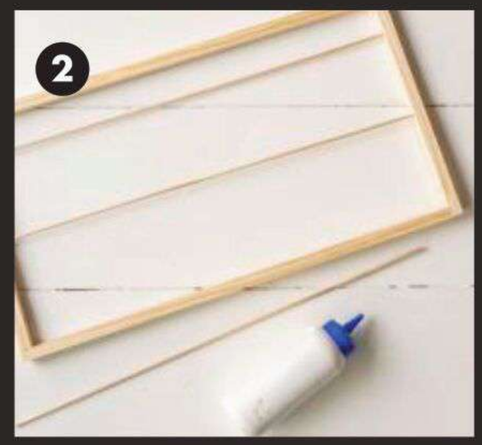
1 In die kürzeren Holzleisten die Löcher für die Holzstäbe in regelmäßigen Abständen vorbohren.

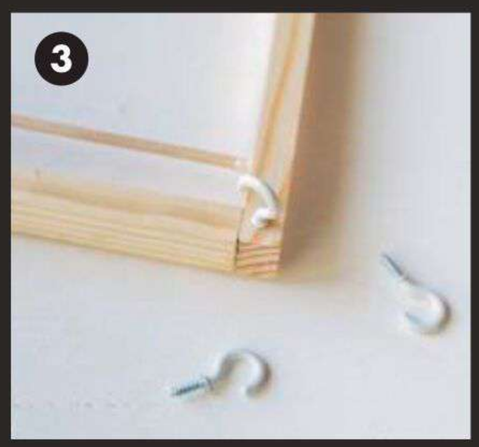
2 Aus allen Holzleisten den Rahmen bauen. Die Ecken können entweder verleimt und zum Trocknen mit Klebeband fixiert oder verschraubt werden. Für Letzteres vorbohren nicht vergessen, sonst reißen die Leisten. Danach die Stäbe mit Holzleim in den vorgebohrten Löchern befestigen.

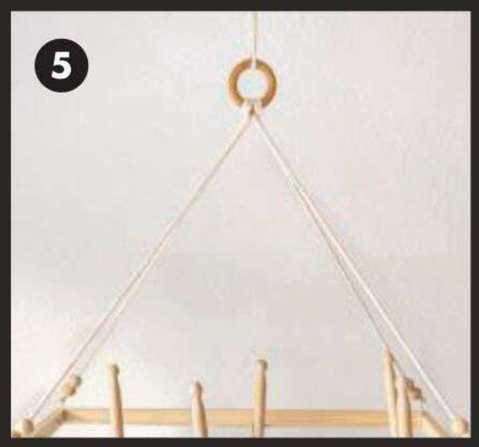
3 Zum Aufhängen in die Ecken des Rahmens die Haken zum Aufhängen schrauben.

4 Perlen auf vier gleich lange Garnstücke auffädeln und an den Haken befestigen.

5 Alle Garnfäden über der Mitte des Rahmens am Gardinenring festknoten, mit einem Haken an der Decke aufhängen. Kräuterbündel mit den Wäscheklammern an den Stäben befestigen und 7–14 Tage trocknen lassen.







TIPP: AUCH EIN ALTER BILDERRAHMEN AUS HOLZ LÄSST SICH FÜR DIE KRÄUTER-AUFHÄNGUNG WIEDERVERWENDEN. DAS ERSPART EINEN TEIL DER ARBEIT.

Foto: Flora Press/Katharina Pasternak (7)

„Ich liebe es, abends noch mit allen zusammen den Tag ausklingen zu lassen“

„Wenn alle mit anpacken, kriegen wir auch große Gartenarbeiten schnell erledigt“

„Zu sehen, wie das Gemüse wächst, das wir essen, ist total spannend!“

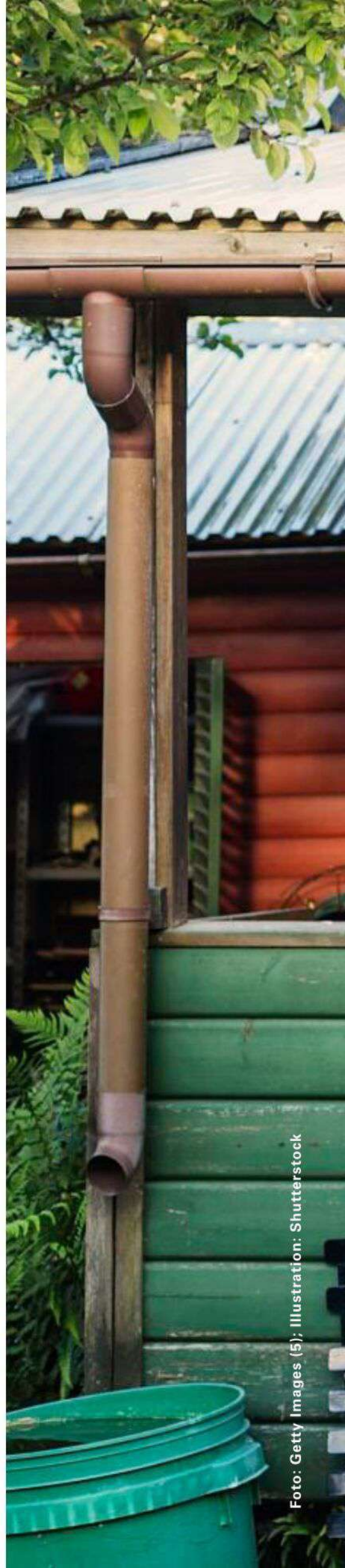


Foto: Getty Images (5); Illustration: Shutterstock

WILLKOMMEN IN UNSERER

Lauben-WG

Von wegen spießig! Immer mehr Großstädter träumen von dem eigenen Fleckchen Grün sowie selbst angebautem Obst und Gemüse. Um sich Kosten und Aufwand zu teilen, beackern sie die Beete einfach gemeinsam und verspeisen die Ernte später in Gesellschaft

Ab und zu den Boden auflockern, dann wächst Koriander besser

Perfektes Fingerfood für die Laube – je weniger Abwasch, desto besser

IM OFEN GEZÜCHTETE

Filo-Röllchen

Frischen Koriander aus dem Garten mitnehmen, zu Hause für die Hackfüllung mit Feta und Baharat verwenden und die knusprigen Röllchen bei der nächsten Stippvisite in der Laube genießen – so schließt sich der Kreis

ca. 1¼ Stunden · einfach · Stück ca. 110 kcal · E 7 g · F 6 g · KH 6 g

Zutaten für ca. 15 Röllchen

350 g Rinderhack
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Pinienkerne
3 EL Apfelessig
2 EL Korinthen
Baharat (arabische Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer
7 Stiele Koriander
75 g Feta
2 EL Olivenöl
4 EL Milch
5 Blätter Filo- oder Yufkateig (ca. 125 g; Kühlregal)
Backpapier

1 **Für die Füllung** Hack in eine heiße Pfanne ohne Fett geben und anbraten, dabei öfter umrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken und mit Pinienkernen zum Hack geben. Etwa 3 Minuten weiterbraten. Mit Essig ablöschen. Korinthen und 1 TL Baharat unterrühren. abkühlen lassen.

2 Koriander waschen und inklusive Stiele fein hacken. Feta zerkrümeln. Beides unter die Hackmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Öl mit Milch verrühren. Filoblätter in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Für jedes Röllchen 1 Filostreifen dünn mit Öl-Mix bepinseln. An eine kurze Seite, ca. 4 cm vor dem Ende, 1 EL Hackmasse geben. Erst den 4-cm-Rand, dann die linken und rechten langen Seitenränder über das Hack klappen, aufrollen.

4 Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Öl-Mix bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Dazu schmeckt der Allrounder-Dip (s. Seite 90).

Welche Kräuter sind Best Buddies? Grundsätzlich können mediterrane Pflanzen gemeinsam ins Beet gesetzt werden. Das Gleiche gilt für heimische Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie.

KRÄUTER-BEET

Für Küchenkräuter braucht es nur Erde, Wasser, Pflanzen und etwas Liebe

Samen vs. Pflanzen
Vorteil der vorgezogenen Kräuter: Das Schwierigste ist überstanden. Denn Aufziehen ist aufwendig. Dafür sind sie etwas teurer. Besser Pflanzen aus dem Gartencenter als aus dem Supermarkt nehmen – sie sind widerstandsfähiger.

Gutes Gedeihen
Vorgezogene Pflanzen mit spezieller Kräutererde (überall, wo es Pflanzen gibt) einpflanzen bzw. umtopfen. Den kompletten Ballen umsetzen und darauf achten, dass die Wurzeln nicht verletzt werden.

Richtig gießen
Regelmäßig, etwa alle zwei Tage, aber nicht zu viel. Tipp: Mediterrane Kräuter mit von der Sonne aufgewärmtem Wasser gießen.

Foto: Are Media Syndication (1), Getty Images (1), Adobe Stock (1); Illustration: Shutterstock

HEISS ODER KALT AUFGETISCHTES

Taboulé in Röstpaprika

Was kommt nach dem Unkrautzupfen und vor dem großen Gießen? Na, diese grandiosen Schotenhälften mit Couscous-Mix und Knofi-Kreuzkümmel-Dip. Die schmecken sogar, wenn sie nicht gerade erst frisch aus der Röhre kommen

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 300 kcal · E 9 g · F 19 g · KH 23 g

Zutaten für 6 Personen

200 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 TL Harissa (arabische Würzpaste)
abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
150 g Couscous
3 rote Paprikaschoten
5 Stiele Koriander
50 g geröstete Pistazien
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen
300 g griechischer Joghurt
2 EL Mayonnaise

1 **Für die Füllung** Brühe, 1 EL Öl, Harissa und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen und Couscous einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Paprikaschoten der Länge nach halbieren. Die Hälften entkernen und waschen. Den Koriander waschen, fein hacken. Pistazien grob hacken.

3 Couscous mit einer Gabel auflockern. Koriander, Pistazien, Zitronensaft und 1 EL Öl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Paprikahälften füllen und dann nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen, bis die Schoten weich sind.

4 **Für den Allrounder-Dip** Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Joghurt und Mayo verrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Röstpaprika essen.

Noch etwas Geduld mit dem Aussetzen! Frostempfindliche Pflanzen wie Paprika besser erst nach den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) in die Erde bringen.

Foto: Are Media Syndication (2), Getty Images (1), Shuterstock (1); Illustration: Shutterstock

Gelbe oder grüne Exemplare geerntet? Die gehen natürlich auch

Veggie

Kochfreunde/LAUBEN-WG

GEPICKELTER SALATSCHNITT

*Pro Person **ca. 250 g Gemüse** (z. B. Möhren, Rotkohl, Rettich, Zwiebel) putzen, waschen bzw. schälen und in feine Streifen schneiden. **4 EL Essig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zucker** und etwas **Salz** verrühren. Gemüse mit etwa 3/4 Marinade mischen. Mit **3–4 Blättern Basilikum** und **1 TL Sesam** in ein Glas (ca. 500 ml Inhalt) schichten. **2 EL TK-Edamame** in Salzwasser ca. 2 Minuten garen, abschrecken und ins Salatglas geben. Rest Marinade darübergießen.*

„Die Zeit in unserer Laube fühlt sich fast wie Urlaub an“

Zwiebeln benötigen ein warmes, sonniges Plätzchen im Garten

Zum Grillen Holz-Spieße ca. 30 Minuten vorher in Wasser einweichen

GAR NICHT SPIESSIGES

Puten-Schaschlik

Egal ob bereits gebratenes Mitbringsel oder erst vor Ort gegrillt: Dank der famosen Miso-Marinade werden aus schlichten Geflügelspießen gefeierte Gartenhelden. Und dazu gibt's einen neu aufgelegten Krautsalat mit Rettich und Edamame

ca. 50 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit · einfach · Portion ca. 240 kcal · E 16 g · F 16 g · KH 6 g

Zutaten für 6 Personen

2 Knoblauchzehen
1 EL weiße Misopaste
3 EL geröstetes Sesamöl
1 kg Putenfilet
1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g)
Salz, Zucker
200 g weißer Rettich
150 g TK-Edamame (ohne Schoten)
3 EL Limettensaft
2 Handvoll großblättrige Gartenkresse (oder Babyspinat)
2 EL Öl ▪ 2 EL Sesam
2 EL geröstete Nori-Chips (Algensnack; Asialaden)
12 Spieße

1 **Für die Marinade** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Misopaste, 2 EL heißem Wasser und 2 EL Sesamöl verrühren. Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade mischen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 **Für den Salat** Kohl waschen und in feinen Streifen bis zum Strunk schneiden. ½ TL Salz und 2 TL Zucker mit den Fingern unterkneten. Rettich schälen, grob raspeln und untermischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Edamame in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Mit 1 EL Sesamöl und Limettensaft unter den Krautsalat mischen. Kresse waschen und trocken schleudern.

4 Fleisch auf die Spieße stecken. 2 EL Öl in einer großen Grillpfanne portionsweise erhitzen. Spieße darin rundherum ca. 6 Minuten braten (oder mit Öl bepinseln und auf heißem Grill zubereiten).

5 **Für den Nori-Crunch** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nori-Chips zerkrümeln, mit Sesam mischen. Kresse unter den Salat mischen, abschmecken. Mit Spießen und Nori-Crunch anrichten.

Weide oder Haselnuss in der Laubenhecke? Ihre Zweige sind für Spieße zum Braten oder Grillen am besten.

VEGGIE-ANBAU

Einsteiger starten am besten mit drei bis vier Sorten an einem sonnigen Plätzchen

Gemüse aus Samen
Für den Schnellstart weniger geeignet, da die Aufzucht zeitintensiv ist. Ausnahmen: Radieschen und Snackgurken. Sie sind nach ca. 4 bzw. 10 Wochen erntereif.

Steck-Zwiebeln
Ideal für den unkomplizierten Anbau von Zwiebeln, Schalotten oder Knoblauch.

Jungpflanzen
Gibt es im Gartencenter. Sie lassen sich direkt in die vorbereiteten Beete pflanzen. Empfehlenswert für Einsteiger: Kohlrabi, Blattsalate, Bohnen, Paprika, Beeren.

Foto: Are Media Syndication (1), Getty Images (1), Imago Classic (1); Illustration: Shutterstock

„Mit etwas Deko-Liebe wird aus einer einfachen Laube eine richtige Wohlfühl-Oase“

AUS DEM SÜSSEN GEWÄCHSHAUS:

Obst-Baiser-Trifle

Laubenpieper, aufgepasst! Hier wächst Schicht für Schicht ein leckeres Dessert in Gläsern heran. Auf der Limetten-Creme gedeihen Früchte mit Knusperstückchen besonders gut

Foto: Are Media Syndication (1), Getty Images (1); Illustration: Shutterstock

ca. 25 Minuten · einfach · Portion ca. 280 kcal · E 10 g · F 11 g · KH 33 g

Zutaten für 6 Personen

1 Bio-Limette ▪ 400 g Skyr (Frischkäsezubereitung)
150 g Schlagsahne
ca. 500 g Früchte (gewaschen, geputzt bzw. geschält; z. B. Mango oder Erdbeeren)
ca. 6 EL flüssiger Honig
ca. 60 g Haferkekse
12 kleine Baisertuffs*

1 Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in feinen Streifen abziehen. Die Limettenfrucht auspressen. Saft mit Skyr verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. In 6 Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) geben.

*Ein Rezept für DIY-Baiser gibt's auf Seite 106 – ist sogar vegan

2 Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und in die Gläser auf die Limettencreme verteilen. Jeweils mit ca. 1 EL Honig beträufeln.

3 Kekse grob zerkrümeln und auf die Fruchtstücke streuen. Limettenschalenstreifen und Baiser daraufgeben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Zum Start „Pflanzen zum Ausgraben" über eBay Kleinanzeigen kaufen – das spart Geld und es dauert nicht so lange, bis sie eine akzeptable Größe haben.

DECKEN SIE EINFACH + SCHNELL IHREN MAGNESIUM-BEDARF!

- **Schnell** – Einnahme ohne Wasser
- **Bequem** – nur 1x täglich
- **Bewährt** – gut verträglich

BIO-AKTIVE MAGNESIUM IONEN

Auch mit Zitronengeschmack erhältlich

BIOLECTRA® MAGNESIUM.
QUALITÄT AUS DER APOTHEKE.

Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: November 2013

Kochfreunde/LAUBEN-WG

„Mit unserer Parzelle können wir Stadtleben und Auszeit im Grünen vereinen“

WIE WIRD MAN KLEINGÄRTNER?

Schrebergärten sind beliebter denn je. Um eine Parzelle zu pachten, gibt es ein paar Dinge zu beachten

Auf Wartezeiten einstellen

Lassen Sie sich auf die Anwärterlisten der nah gelegenen Kleingartenvereine setzen. Sprechen Sie auch aktiv andere Schrebergärtner an, ob sie von einer Parzelle wissen, die bald frei wird. Manche Vereine machen auch Aushänge oder Pächter mit Nachmieterwunsch stellen ihr Gesuch online. Hat man etwas gefunden, schnell einen Termin mit dem Vorstand des Vereins vereinbaren – denn oft kann man nur als Mitglied eine Parzelle pachten.

Alle Kosten bedenken

Neben der Pacht sind auch ein Mitgliedsbeitrag und Betriebskosten zu bezahlen. Hinzu kommt die Ablöse an den Vorpächter und die Aufnahmegebühr im Verein. In manchen Städten kommen 250 bis 500 Euro im Jahr zusammen.

Regeln beachten

Schrebergärten sind nicht mehr so angestaubt wie ihr Image, einige Dinge sollte man trotzdem beachten: Etwa, dass Ziergärten sowie Tiere verboten sind, Übernachten nur am Wochenende erlaubt ist und Nachtruhe herrscht. Die Parzelle muss gepflegt werden und ein Drittel der Fläche ist für die kleingärtnerische Nutzung vorgesehen.

Garten-Sharing

Der Trend kommt aus Berlin, wo Wohnraum und Gärten knapp sind. Mehrere Personen bilden eine Gartengemeinschaft, teilen sich eine Parzelle und somit auch Kosten und Arbeit. Wer seinen Garten zum Teilen anbieten will, sollte sich vorher beim Verein erkundigen, ob das möglich ist. Die meisten haben jedoch nichts dagegen. Wer eine Garten-WG sucht, wird auf Plattformen wie gartenpaten.org fündig.

Foto: Getty Images (2); Illustration: Shutterstock

Natürlich besser leben.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

HCO_3^-

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL. FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1001

ZUCKERSÜSSE LIEBLINGE

BACKBOTSCHAFTER

Pastéis de Nata repräsentierten Portugal im Rahmen der Initiative Café d'Europe, bei der jedes teilnehmende Land eine typische Backware wählen durfte.

FROMMES KÜCHLEIN

Doçaria Conventual (dt.: klösterliche Süßwaren) ist der Oberbegriff für etwa 200 urportugiesische Süßwaren – Natas gelten als ihr bekanntester Vertreter.

SÜSSE SPAR-KOMBI

Was wir eher von Fastfood-Restaurants kennen, gibt's in Portugal in vielen Bäckereien: Die Kombi aus Kaffee und einem Pastel de Nata kostet oft nicht mehr als 1 €.

All Eyes on ...

PASTÉIS DE NATA

Wir begeben uns auf einen kulinarischen Spontantrip nach Lissabon und holen uns den süßen Duft der Pudding-Blätterteig-Törtchen in unsere Küche

PERFEKTES FINISH

Die süßen Vanille-Törtchen bekommt man in Lissabon meist noch warm serviert – bestäubt mit etwas Zimt. Wir finden: Unbedingt probieren!

ca. 1 Stunde | nicht so schwer | Stück ca. 210 kcal · E 3 g · F 10 g · KH 28 g

Zutaten für 12 Stück

1 Packung Blätterteig (Kühlregal; 270 g, 24 x 42 cm; z. B. von Tante Fanny)
175 g Zucker
Zimt, Salz
½ Vanilleschote
300 ml Milch
1 TL Butter ▪ 1 EL Mehl
3 Eigelb (Gr. L)
6 TL Puderzucker
Fett für die Form
Mehl zum Ausrollen

1 Teig aus dem Kühlschrank nehmen. 50 g Zucker und 1 EL Zimt mischen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs fetten. Den Teig entrollen und vom Papier lösen. Teig gleichmäßig mit Zimtzucker bestreuen und von einer Längsseite her aufrollen.

2 Rolle in 12 gleichmäßige Scheiben schneiden. Teigscheiben so drehen, dass eine Schnittfläche nach oben zeigt. Mit der Hand flach drücken und mit einer leicht bemehlten Teigrolle zu Kreisen (à 9–10 cm Ø) ausrollen. Teigkreise in die Mulden des Muffinblechs legen, mit den Fingern am Rand andrücken, kalt stellen.

3 Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen. Milch mit Vanilleschote und Butter aufkochen, Schote entfernen. Rest Zucker, Mehl, 1 Prise Salz mischen, unter Rühren in die heiße Milch geben. Dann unter Rühren aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln und vom Herd ziehen. Das Vanillemark mit Eigelb verquirlen. 3–4 EL heiße Creme unterrühren, dann unter die übrige Creme rühren.

4 Creme gleichmäßig in die Mulden verteilen. Törtchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen.

5 Törtchen abkühlen lassen, aus der Form heben und mit je ½ TL Puderzucker bestreuen. Zucker mit einem Küchen-Gasbrenner (oder für etwa 3–4 Minuten unter dem heißen Grill des Ofens) karamellisieren. Pastéis de Nata abkühlen lassen, lauwarm oder kalt servieren.

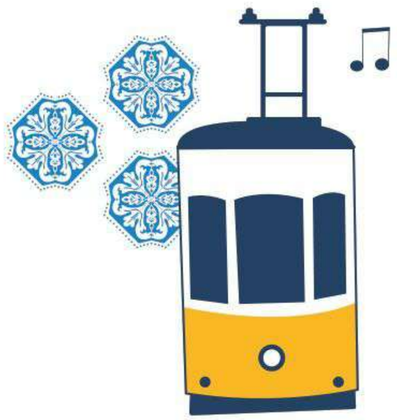


Foto: House of Food; Illustration: Insa Krebs

UND AUCH SO GIBT'S NATAS …

Mmmh: Der **Licor 35** ist ein Sahnelikör, der dem Geschmack der Pasteis de Nata nachempfunden ist. *Ca. 18 €*/700 ml über adega24.de*

1,2,3 … Ja, wie viele Törtchen sind's eigentlich? Die Pastel-de-Nata-**Socken** *von Smith and Co. finden wir zum Anbeißen! ca. 16 €* über redbubble.com*

Echte Fans zeigen ihre Törtchen-Liebe mit einem Statement-Outfit. **T-Shirt** „Pastel de Nata", beige, 25 €* über portugalleben.de

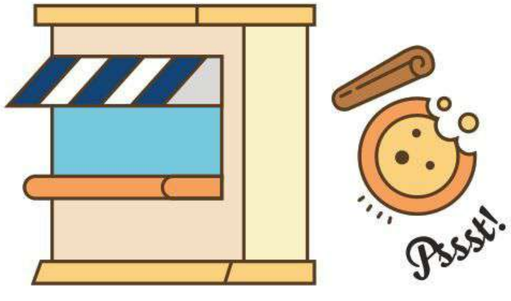
* Zzgl. Versandkosten

AUF DEN SPUREN DER Pudding-Törtchen

In Lissabon gibt's die süßen Stückchen an nahezu jeder Ecke. Auch weltweit haben Pastéis de Nata Naschkatzen-Herzen erobert. Doch wie kam es zu dem Ruhm?

DIE ERFOLGSGESCHICHTE *der kleinen Törtchen beginnt vermutlich bereits vor dem 18. Jahrhundert im Lissabonner Hieronymus-Kloster. Da die Nonnen zum Stärken ihrer Hauben und Klären von Portwein Unmengen von Eiweiß brauchten, erfand man in der Klosterküche das Gebäck mit Cremefüllung, um das überschüssige Eigelb zu verwenden – und bot die Törtchen zum Verkauf an.*

IM JAHR 1834 *beschloss Portugal dann per Gesetz die Trennung von Kirche und Staat. Das hatte zur Folge, dass Klöster keine weltlichen Geschäfte mehr betreiben durften. So wurde das Rezept an den Besitzer einer nahe gelegenen Zuckerraffinerie verkauft.*



SEIT 1837 UND BIS HEUTE *verkauft man dort in den weiß-blau gekachelten Räumen der Konditorei „Confeitaria de Belém" (Rua de Belém, 84–92, Lissabon) die kleinen Törtchen. Sie fanden so großen Anklang, dass die Bäcker beschlossen, die Zubereitung geheim zu halten – nur die nach Geheimrezept gebackenen Blätterteigküchlein dürfen sich „Pastéis de Belém" nennen, alle anderen Törtchen heißen schlicht „Pastéis de Nata" (dt.: Sahnetörtchen).*

3

KONDITOREN der Confeitaria kennen nur die Originalrezeptur. Alle anderen Bäckereien haben ihre eigene Version.

FÜR DAS ORIGINAL STEHT MAN SICH IN BELÉM SCHON MAL DIE BEINE IN DEN BAUCH. WIR FINDEN: DIE TÖRTCHEN AUS DEN PASTELERIAS DER ALTSTADT SIND MINDESTENS GENAUSO LECKER! VOR ALLEM WENN SIE WARM AUS DEM OFEN KOMMEN …

BRIGITTE KESENHEIMER
Redaktionsleiterin

Mein Blitz-Blätterteig

„Die portugiesischen Profis machen den Teig natürlich selbst. Das dauert mir aber zu lange! Superknusprig und in der Hälfte der Zeit geht's mit dieser Turbo-Variante"

1 DIE BASIS

90 g kalte Butter *in kleine Würfel schneiden.* ***125 g Mehl*** *und* ***1 Prise Salz*** *in eine Schüssel geben. Butter zugeben, mit einem Metallspatel oder -messer sanft unterkneten (die Butterstückchen sollten sichtbar bleiben).* ***75 ml sehr kaltes Wasser*** *zufügen und mit dem Metallspatel unterkneten, bis der Teig etwas Konsistenz annimmt.*

2 WEITER GEHT'S: AUSROLLEN & FALTEN

Teig auf einer leicht ***bemehlten Fläche*** *mit dem Handballen zum flachen Rechteck drücken. Teig mithilfe einer mit* ***Mehl bestäubten Teigrolle*** *zum langen Rechteck ausrollen. Teig erst zur Mitte falten, dann zusammenklappen, sodass der Teig nun dreilagig ist.*

3 GEDULD HABEN

Teig um 90° *drehen. Schritt 2 (Ausrollen & Falten) wiederholen. In Folie gewickelt ca. 20 Minuten kalt stellen. Schritt 3 zweimal wiederholen, sodass ein glatter Teig entsteht und die Butter nicht mehr sichtbar ist. Teig bis zur weiteren Verarbeitung kalt stellen.*

NATA-CITY-GUIDE

Sie wollen nicht so lange warten, bis der Ofen warm ist? Hier gibt's unsere 5 Café-Favoriten

BERLIN

Im **Gãlao A Pastelaria** gibt es (wie auch der Name schon verrät) natürlich köstlichen Galão (s. rechts) und authentische Natas.

Weinbergsweg 8
10119 Berlin

HAMBURG

Die **Pastelaria Transmontana** im Herzen des Schanzenviertels entführt uns mit nur einem Biss direkt in die sonnigen Gassen Lissabons.

Schulterblatt 86
20357 Hamburg

MÜNCHEN

Das **Café Bricelta** ist ein buntes und charmantes Lokal mit echter portugiesischer Gastfreundschaft.

Kreuzstraße 3a
80331 München

KÖLN

In der Südstadt verwöhnt uns das von einem Portugiesen geführte Büdchen **Bom Dia** mit köstlichen Vanilletörtchen.

Vorgebirgsstraße 1c
50677 Köln

FRANKFURT

Das Café **Estrela Doce** serviert traditionelle portugiesische Naschereien in familiärer Atmosphäre.

Triftstraße 10
60528 Frankfurt am Main

DREAM-TEAM

Zu Natas trinkt man in Portugal gern Galão, eine Art portugiesischer Latte macchiato. Er besteht aus einem Viertel Espresso mit drei Vierteln Milchschaum und wird üblicherweise im Glas serviert.

Foto: House of Food, PR; Illustration: Insa Krebs

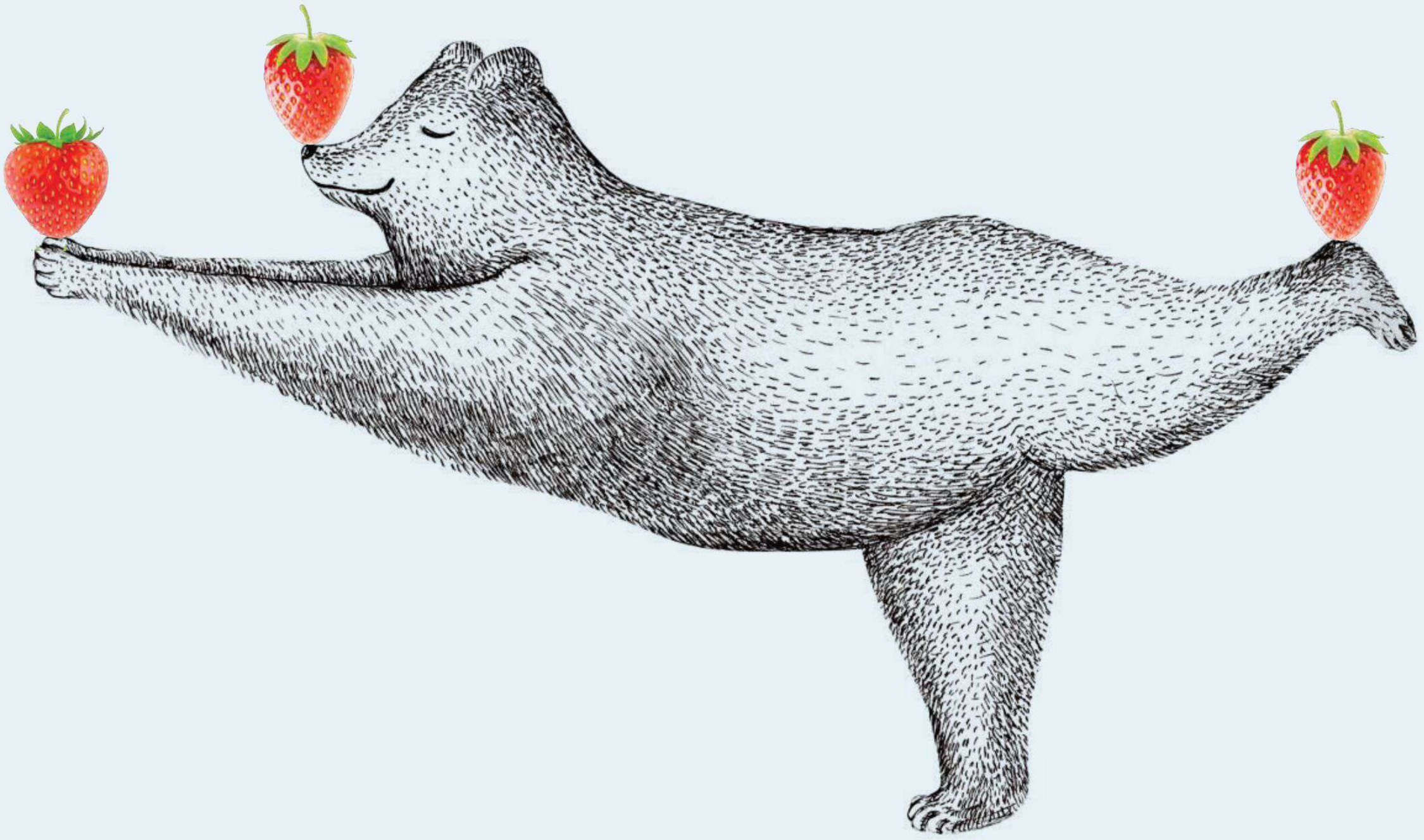


Foto: House of Food (1), Istockphoto (1); Illustration: Adobe Stock

Entspannt backen

MIT ERDBEER-YOGA

Wir starten in Küchen-Position. Schließen Sie die Augen, nehmen Sie den leckeren Duft der Beeren wahr und erlauben Sie sich mit jedem Atemzug, immer mehr in Ihrer Kuchen-Praxis anzukommen. Unsere heutige Back-Einheit widmen wir den süßen roten Früchten und ihrer freudebringenden Wirkung. Lassen Sie uns beginnen …

* Veggie-Yogis können in die Joghurt-Creme auch drei Blatt „Vegantine“ einbauen

NO BAKE

GEHT AUCH ALS SONNENGRUSS *mit hellem Boden*

Für den Boden Haferkekse nehmen, wie im Rezept beschrieben zubereiten und in einer runden Tarteform mit Hebeboden (24 cm Ø) zum Boden andrücken. Zum Anrichten übrige Beeren in Scheiben schneiden und kreisförmig auf der Creme anrichten. Rest Püree dazureichen.

Tarte-Mantra

MIT ERDBEER-JOGHURT-SHANTIS

Tief einatmen und achtsam einen Schokokekskrümel-Boden formen. Mit „Ommm“ ausatmen und behutsam mit Erdbeerjoghurt füllen. Während der Kuchen nun kalt gestellt verweilt, einfach vorfreuen

ca. 40 Minuten + ca. 3½ Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 370 kcal · E 7 g · F 24 g · KH 28 g

Zutaten für ca. 8 Stücke

100 g Butter
250 g Schokoladenkekse (z.B. Cookies)
600 g Erdbeeren
500 g griechischer Joghurt
2 EL flüssiger Honig
6 Blatt Gelatine*
evtl. essbare Blüten für die Deko ▪ *Gefrierbeutel*

1 **Für den Boden** Butter schmelzen. Schokokekse in einen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen und mit der Teigrolle darüberfahren, bis die Kekse fein zerkrümeln. Mit der flüssigen Butter mischen. In einer Tarteform mit Hebeboden (12 x 35 cm) zu einem Boden andrücken, dabei einen 1–2 cm hohen Rand formen. Etwa 30 Minuten kalt stellen.

2 **Für die Joghurt-Creme** inzwischen 450 g Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Stabmixer pürieren. 3 EL Erdbeerpüree beseitestellen. Den Joghurt und den Honig unter das übrige Püree rühren.

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf schmelzen. Ca. 3 EL Erdbeerjoghurt unterrühren, dann Gelatine-Mix in den übrigen Erdbeerjoghurt rühren. Auf dem Keksboden verteilen und etwa 3 Stunden kalt stellen.

4 Zum Anrichten Rest Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit beiseitegestelltem Püree auf dem Kuchen anrichten. Nach Belieben mit essbaren Blüten verzieren.

Asana für die Wartezeit

INNERE RUHE MIT DER BERGSTELLUNG

Diese stark erdende Haltung lässt uns Gelassenheit entwickeln. Dafür einen stabilen Stand einnehmen. Beine sind geschlossen, die Fußaußenkanten parallel, das Gewicht ist gleichmäßig auf den Fußsohlen verteilt. Das Becken ist aufgerichtet, Knie sind leicht gebeugt, Schultern ziehen nach unten. Die Hände hängen locker neben dem Körper oder sind vor dem Herzen gefaltet. Bauchmuskulatur und Gesäß sind leicht angespannt, das Gesicht ist entspannt und die Augen sind geschlossen.

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

Mini-Pavlovas

MIT MARINIERTEM BEEREN-MUDRA

Loslassen ist die größte Herausforderung für einen Back-Yogi. Genau das üben wir, wenn wir die veganen Baiserhäubchen aus Kichererbsensud dem Ofen vertrauensvoll zum Trocknen überlassen

ca. 5 Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit · einfach · Stück ca. 140 kcal · E1 g · F 7 g · KH 18 g

Zutaten für ca. 12 Stück

1 Dose (425 ml) Kichererbsen
150 g Zucker
1 EL Speisestärke
1 TL Zitronensaft
300 g Erdbeeren
½ TL Sumach (oder ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale)
Mark von ½ Vanilleschote
2 EL Puderzucker
250 g Soja-Schlagcreme
Backpapier

1 **Für das Baiser** Kichererbsen abgießen, dabei 125 ml Sud auffangen (Kichererbsen anderweitig verwenden, z. B. s. Seite 76). Sud ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucker und Stärke mischen. Kalten Kichererbsensud ca. 5 Minuten mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen, dabei Zucker-Mix einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt und Spitzen bildet. Den Zitronensaft unterrühren.

3 Insgesamt ca. 12 Mini-Pavlovas backen, dafür jeweils 1 gehäuften EL Masse mit etwas Abstand auf das Blech setzen und eine Mulde hineinstreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) ca. 4½ Stunden trocknen.

4 **Für das Topping** Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Sumach und Vanille in einer Schüssel mischen. Den Puderzucker darübersieben. Zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren.

5 Baiser aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Zum Servieren Schlagcreme steif schlagen und in die Baiserschälchen verteilen. Marinierte Erdbeeren daraufgeben.

Asana für die Wartezeit

MEHR KRAFT DANK DES HERABSCHAUENDEN HUNDES

Diese Position dient der Stärkung und Dehnung von Rücken-, Bein-, Arm- und Schultermuskulatur. Dafür über den Vierfüßlerstand die Hüfte nach oben schieben, die Hände sind schulterbreit auseinander, Finger gespreizt, Mittelfinger zeigen parallel nach vorn. Füße sind hüftbreit auseinander, Knie können leicht gebeugt werden, um das Steißbein weiter nach oben und hinten zu schieben und den Rücken noch mehr zu strecken.

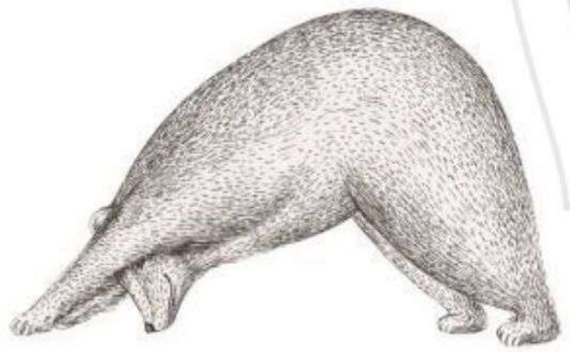


Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

Und was machen in der Trocknungszeit? Wie wäre es mit einem Verwöhn-Programm inklusive Meditation und Beauty-Maske …
VEGAN

NO BAKE
Der Törtchen-Boden erinnert etwas an Cookie-Teig und zeigt: Auf weißen Zucker lässt es sich problemlos verzichten

Chi-Törtchen

IM ERDBEER-FLOW

Wir lassen die Energie auch ohne Backen fließen und bringen Datteln, Walnüsse und Haferflocken in Einklang. Auf dieser Basis können wir uns ganz dem Skyr-Creme-Topping hingeben

ca. 45 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 230 kcal · E 6 g · F 16 g · KH 15 g

Zutaten für ca. 5 Stück

100 g Walnüsse
1 EL Kokosöl (ca. 20 g)
100 g getrocknete Softdatteln ohne Stein
2 EL zarte Haferflocken (25 g)
150 g Skyr (isländische Milchcreme)
1 EL Agavendicksaft
100 g Schlagsahne
250 g Erdbeeren

1 **Für den Boden** Walnüsse mit warmem Wasser übergießen. Ca. 1 Stunde einweichen.

2 Kokosöl schmelzen. Nüsse abgießen. Mit Datteln, Haferflocken, Öl und 2 EL Wasser im Standmixer (oder portionsweise im Universalzerkleinerer) zu einer formbaren Masse mixen. Daraus 5 gleich große Bällchen (à ca. 60 g) formen und zu runden Scheiben (à 6–7 cm Ø) flach drücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 **Für die Creme** Skyr und Agavendicksaft verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben, kurz kalt stellen. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Etwa ein Drittel mit einer Gabel fein zerdrücken und unter die Creme swirlen. Creme mit Erdbeeren auf die Törtchen-Böden geben und sofort servieren.

Asana für die Wartezeit

STABILITÄT DURCH DEN KRIEGER DREI

Diese dynamische Übung ist für versierte Yogis und verbessert Balance sowie Konzentration. Dafür in der Bergstellung die Arme auf die Hüfte legen. Linken Fuß nach hinten strecken, während das Körpergewicht auf dem rechten Bein liegt. Spannung in der Körpermitte, der Oberkörper geht nach vorn und das hintere Bein nach oben, bis beide parallel zum Boden sind. Fixpunkt suchen und die Arme auf Schulterbreite nach vorn bringen, die Handflächen zeigen nach innen. Darauf achten, dass die linke Hüfte nicht nach oben aufdreht.

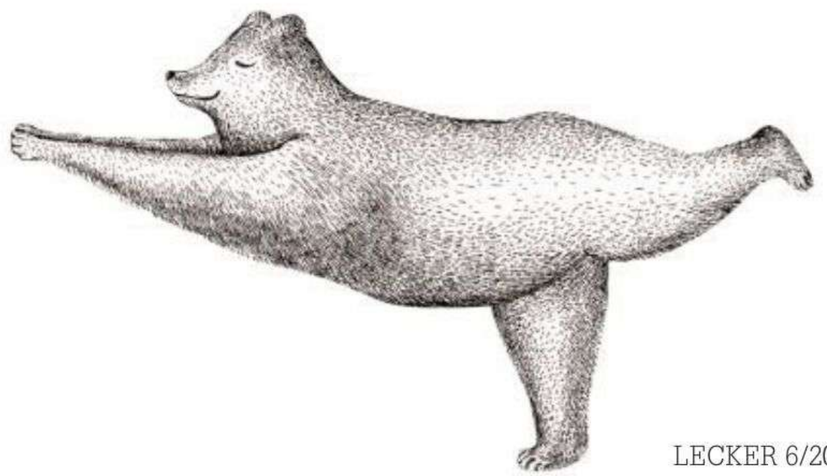


Foto: House of Food (1); Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

Shavasana-Schnitten

MIT NAMASTE-ERDBEER-FÜLLUNG

Für die vollkommene Entspannung brauchen wir zwei Hilfsmittel: Filoteig aus dem Kühlregal und Puddingpulver. So können wir bei dieser Kuchen-Einheit völlig zur Ruhe kommen

ca. 1¼ Stunden + ca. 3 Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 240 kcal · E 6 g · F 13 g · KH 25 g

Zutaten für 6–8 Stücke

ca. 700 g Erdbeeren
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml + 5 EL Milch
1 EL Zucker ▪ 2 Eier (Gr. M)
40 g weiche Butter
5 Blätter Filo- oder Yufkateig (ca. 125 g; Kühlregal z. B. Tante Fanny)
1–2 EL Puderzucker

1 Erdbeeren waschen, putzen. 200 g Beeren vierteln, Rest für die Deko beiseitelegen.

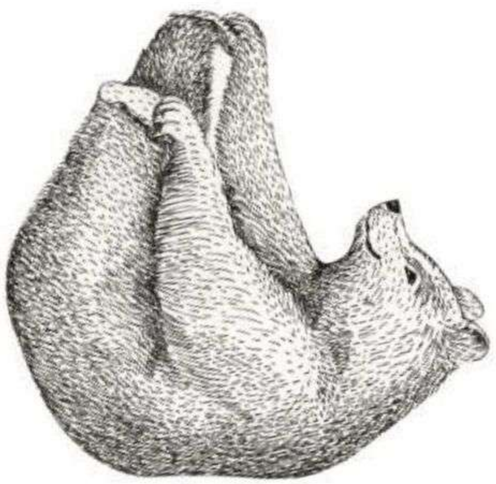
2 **Für die Füllung** Puddingpulver, ca. 100 ml Milch und den Zucker glatt rühren. 400 ml Milch aufkochen. Die Puddingmischung mit einem Schneebesen einrühren und nach Packungsanweisung unter Rühren aufkochen. Dann vom Herd ziehen. Eier nacheinander unterrühren.

3 Eine ofenfeste Form (ca. 15 x 20 cm) mit ca. 1 EL Butter fetten. Rest Butter mit 5 EL Milch erwärmen. Teigblätter über Kreuz vierteln (ergibt 20 Blätter). 10 Teigviertel nacheinander leicht versetzt in die Form legen, dabei jeweils mit der Milch-Butter bestreichen.

4 Pudding in der Form verstreichen. Geviertelte Erdbeeren darauf verteilen. Restliche Teigviertel nacheinander darauflegen, dabei mit Milch-Butter bestreichen.

5 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form auf eine Platte stürzen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

6 Kuchen wieder umdrehen und in 6–8 Stücke schneiden. Rest Erdbeeren daraufsetzen, mit Puderzucker bestäuben.



Asana für die Wartezeit

ZUFRIEDEN IN DER HAPPY-BABY-POSITION

Diese Haltung dehnt die Hüfte und hilft dabei, Geist und Körper zu entspannen. Dafür auf den Rücken legen, Knie vor dem Rumpf beugen, sodass die Unterschenkel senkrecht nach oben und die Fußsohlen zur Decke zeigen. Von innen an den Knien entlang über den Fußspann die Fußaußenkanten greifen. Mit den Händen die Füße Richtung Boden ziehen, während diese gleichzeitig Richtung Decke drücken.

Foto: Are Media Syndication (1); Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

Für noch mehr Gelassenheit
können Sie den Kuchen auch einen
Tag vor Verzehr zubereiten

-POPS MIT KARAMELL & SCHOKO

Kleine Erdbeer-Einheit für unterwegs

• ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • nicht so schwer
• Stück ca. 90 kcal · E 1 g · F 3 g · KH 14 g

200 g Zucker und **200 ml Wasser** in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Dann ca. 10 Minuten köcheln, bis sich der Sirup golden färbt. **1 EL Mandelblättchen** hacken. **15 große Erdbeeren** waschen und gut trocken tupfen. Dann **15 Holzspieße** durch den grünen Stielansatz in die Erdbeeren stecken. Den Karamellsirup vom Herd ziehen. Aufgespießte Beeren nacheinander bis zur Hälfte eintauchen, auf **Backpapier** legen und fest werden lassen (wird der Karamell im Topf zu fest, wieder erwärmen und gegebenenfalls etwas Wasser zufügen). **150 g Zartbitterkuvertüre** hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Karamell-Beeren in die Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen, auf Backpapier legen und mit Mandeln bestreuen. Trocknen lassen.

Sanskrit*-Glossar

FÜR EINSTEIGER-YOGIS

Asanas *ist der Oberbegriff für alle Stellungen und Übungen beim Yoga.*

Chakren *sind die sieben Energiebereiche, in die unser Körper aufgeteilt ist.*

Chi *bedeutet Lebensenergie oder Lebenskraft.*

Mantras *sind heilende Silben. „Om" ist das heiligste aller Mantras und steht für die Gegenwart des Absoluten.*

Mudra *bedeutet „Siegel" und ist eine symbolische Handgeste bei Yogaübungen.*

Namasté *ist die bekannteste Grußform im Hinduismus und ein Zeichen für tiefen Respekt.*

Shantis *sind Friedenswünsche, die am Anfang und Ende einer Yogastunde gesungen werden.*

Shavasana *ist die liegende Schlussentspannung nach der Yogapraxis.*

**Die heilige Yogasprache*

Achtsamkeits-Tipps

FÜR ERDBEEREN

Qualitäts-Check *Finger weg von Beeren mit Macken – sie sind ein* ***Tummelplatz für Bakterien.*** *Zugreifen bei Pappschälchen: Sie sind ein Hinweis auf die* ***regionale Herkunft*** *der Früchte. Da sie nicht so stabil sind, wurden sie wahrscheinlich nicht so lange transportiert und die Beeren sind noch schön frisch.*

Richtig putzen *Die empfindlichen Früchte vertragen* ***keinen harten Wasserstrahl.*** *Deswegen nur sanft abspülen oder* ***in reichlich kaltem Wasser im Spülbecken*** *hin und her bewegen. Und danach erst das Grün abschneiden.*

Foto: Are Media Syndication (1), Istockphoto (1); Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

100 % BIO.

Ohne Wenn,
ohne Aber,
ohne Künstlich.

Feine Kräuter, würziger Hopfen und duftender Lavendel: Unser Abendtraum® begleitet Sie ganz entspannt und genussvoll durch den Abend. Wer braucht da noch Zusätze?

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

BIO SEIT 1979

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

DE-ÖKO-001

Noch'n Käffchen?

Von **Beauty-Statement** bis **Dessert-Innovation**: **Kalter Kaffee** kann so viel mehr sein als nur der traurige Rest in der Kanne

ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

COLD BREW-TEST

Cold Brew wird mit kaltem Wasser über mehrere Stunden gebrüht. Er ist deshalb besonders mild und aromatisch. Hier unsere „Ready to drink"-Favoriten:

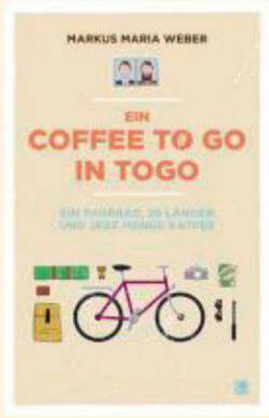
GOOD SPIRITS PURE BLACK ETHIOPIA
2,75 €/200 ml über goodspirits.com*
Schmeckt: Fruchtig-floral mit Kirschnote
Liebt: Grapefruitsaft
Intensität: ●●●

J. HORNIG COLD BREW COFFEE
2,49 €/200 ml über jhornig.com*
Schmeckt: Natürlich süß und etwas holzig
Liebt: Hafermilch
Intensität: ●●

KAFFEETSCHI
2 €/200 ml über kaffeetschi.co*
Schmeckt: Schokoladig mit leichtem Rumaroma
Liebt: Milch
Intensität: ●●●

WACHMACHER IN BUCHFORM

In „Ein Coffee to go in Togo" radelt Autor Markus Weber für 'nen Kaffee bis nach Afrika. So fesselnd, dass man immer weiterliest! 12,95 €, Conbook



KRÜMEL-ESPRESSO

Da sind wir hellwach: In einem Cookie versteckt sich so viel Koffein wie in einem Espresso. Hallo.Wach.Keks!, 10 €/10 Stück über hallowachkeks.de*

Sommer, Sonne, kalter Kaffee!

HÜBSCHER BEGLEITER

Das beste Accessoire zum Eiskaffee to go? Nagellack in der Farbe der Sommersaison: Kaffeebraun. Quick-dry-Nagellack Nr. 70 „Cold Brew Crew" von Essie, ca. 8 € z. B. über flaconi.de*

EISKALTER KOFFEIN-SHOT

Der Jägermeister Cold Brew vereint herbes Kräuteraroma mit milden Kaffeenoten und einem Hauch Kakao. Ca. 19 €/500 ml, z. B. über rumundco.de*

JAPANISCHES COFFEE-JELLY

TREND-DESSERT

Für 4 Portionen: ***2 Päckchen Agartine (à 10 g), 3 EL Zucker*** *und* ***200 ml kalten Kaffee*** *ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen,* ***350 ml kalten Kaffee*** *unterrühren. Sofort in* ***Eiswürfelformen*** *(am besten aus Silikon; z. B. 96er-Mini-Diamantform) oder eine Schüssel geben. Abkühlen lassen, bis die Masse zu gelieren beginnt, dann 1–2 Stunden kalt stellen. Jelly vorsichtig herauslösen oder in Stücke schneiden. Schmeckt pur – oder mit etwas* ***Vanillesoße****.*

Foto: House of Food, PR

* Zzgl. Versandkosten

seit 1873

Eilles

KAFFEE

IN JEDER BOHNE STECKT DER CHARAKTER UNSERER RÖSTMEISTER.

MARIO HAUKE
EILLES KAFFEE Röstmeister,
aus einer Kaffeebohne geschnitzt.

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

Sehen Sie hier, wie das Bohnen-Porträt entstand:

FÜR EIN

Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ

Beeren-Gazpacho

mit Crème-fraîche-Topping

**Eine Haube, so weiß wie Schnee,
und vom Löffeln bekommen wir Lippen,
so rot wie reife Sommerfrüchte …
Klingt märchenhaft und schmeckt auch so!**

ca. 25 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit | einfach | Portion ca. 450 kcal

E 4 g · F 15 g · KH 61 g

Zutaten für 4 Personen

je 250 g Erd- und Himbeeren
150 g Zucker ▪ 120 ml Dessertwein (z. B. Vin Santo)
Saft und Abrieb von je 1 Bio-Orange und -Limette
1 TL Rosenwasser
100 g Eiswürfel ▪ 200 g Crème fraîche ▪ 100 ml Milch ▪ 2 EL Puderzucker ▪ 4 Baiser-Tropfen

1 Erdbeeren halbieren. Ca. ¾ Beeren mit Zucker, Wein, Zitrussäften und 200 ml Wasser erhitzen. Aufkochen und 6–8 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen. Mit dem Rosenwasser, 100 ml kaltem Wasser und Eiswürfeln in einen Mixer geben, alles cremig mixen. Mit Zitrusschale verfeinern und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Crème fraîche mit Milch und Puderzucker dickcremig aufschlagen. Gazpacho in Gläser (à ca. 300 ml) füllen, Rest Beeren und Creme daraufgeben. Baiser darüberbröseln.

Setzt jedem Essen ein Krönchen auf

Foto: Are Media Syndication; Illustration: Stocksy

Zum Stürzen mit einem schmalen Messer am Glasrand entlangfahren und die Gläser kurz in warmes Wasser stellen.

Tropic like it's hot!

Kokos-Pannacotta mit gebratener Mango

Kleiner Besuch in der Karibik? Gar kein Problem: Das cremige Dessert stillt garantiert jedes Tropen-Fieber

ca. 45 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit | nicht so schwer

Portion ca. 360 kcal · E 2 g · F 16 g · KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

1 Vanilleschote
1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
5 Blatt Gelatine
200 ml Kokosmilch
150 g Zucker
200 g Schlagsahne
1 große Mango
2 EL Zitronensaft

1 Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Ingwer schälen und hacken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2 Kokosmilch mit 50 g Zucker, Sahne, Ingwer, Vanillemark und -schote aufkochen. Die Kokosmilch durch ein Sieb gießen und 2–3 Minuten abkühlen lassen.

3 Gelatine gut ausdrücken und in der Kokosmilch auflösen. 4 Gläser (à ca. 250 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Kokoscreme einfüllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Spalten schneiden. Mit 50 g Zucker bestreuen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten karamellisieren, herausnehmen. 50 g Zucker mit 4 EL Wasser in die Pfanne geben, unter Rühren erhitzen und etwas einkochen. Zitronensaft zugeben und unter Rühren sirupartig einkochen.

5 Pannacotta vorsichtig stürzen (s. Tipp links). Mit Mango und Karamellsoße anrichten. Dazu schmecken Blätterteig-Ecken.

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

Redaktion: Beate Diop, Doris Gibson, Nadine Salchow
Food & Foto Experts: Lisa Opitz, Tjitske Schrieks
Gestaltung: Michaela Könecke, Silke Möller, Saskia Zebulka
Food & Foto Experts: Insa Krebs
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr), Iris Soltau (Text, fr.)

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

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com
Managing Director: Frank Fröhling
Head of Marketing: Daniela Henning
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 17 vom 1. Januar 2021
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Heike Peth

Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Einzelheftbestellung:
Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg, Bestellhotline: 01806 012906 (0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf, abweichende Preise aus dem Ausland möglich; Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 040 85369-111, E-Mail: service@meine-zeitschrift.de, Onlineshop: laden.lecker.de

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

Abo- und Bestellservice:
Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Tel.: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com; Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter: bauer-plus.de/service;
Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):
Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 0049 40 3019-8829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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

Printed in Poland. LECKER (USPS no Pending) is published 10 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

Schwarze Croissants und quietschblauer Tee

Cloud Eggs, Sushi-Donuts oder Sauerteig-Exzesse – das ganze Internet ist eine gigantische Versuchsküche. Mittendrin: Unsere Autorin, die immer noch auf der Stufe „Dalgona-Kaffee“ feststeckt

Meistens laufe ich Trends ja hinterher. Aber in den 1980ern war ich einmal ganz vorn dabei: Als ich Hermann nach Hause brachte, den Kuchenteig auf Sauerteigbasis, der mit einem freundlichen Drohbrief kam, damit man die „Fütterung und Pflege“ bloß nicht vermasselte. Hermann sollte wachsen, dann geteilt und an Freunde weitervermacht werden. Die Begeisterung meiner Mutter über den müffelnden Mitbewohner hielt sich in Grenzen. Eines Tages war er verschwunden. „Wird wohl weitergewandert sein“, sagte meine Mutter und beeilte sich, den Müll rauszubringen. Meine Antwort „Dann will ich ein Meerschweinchen!“ stieß auf taube Ohren.

Wenn ich auf Instagram heute die Hobbybäcker sehe, die liebevoll ihre Sauerteige tätscheln und füttern, denke ich manchmal: Vielleicht wünschen die sich in Wahrheit ein Haustier? Neben Bildern von frisch gebackenen Broten fluten jede Menge andere schicke Food-Fotos meinen Instagram-Feed. Sushi-Donuts, Mermaid-Toasts, Cloud Eggs oder Focaccia, die aussieht wie ein Blumenbeet. Super, will ich auch! Lediglich den Trend, mit Aktivkohle zu backen, finde ich eher schwierig (schwarze Croissants? Leute, das geht auch einfacher).

Mir gefällt die Verwandlung von Normalokuchen in kulinarische Kreativzellen. Es gibt aber so viel auszuprobieren, ich komme gar nicht mehr mit. Während ich noch versuche, den perfekten Dalgona-Kaffee aufzuschäumen, trinken die anderen nach einer Reihe von Rotwein-Cola-Cocktail-Experimenten jetzt quietschblauen Schmetterlingserbsentee. Kann mich mal jemand auf Stufe zwei schieben? Stutzig wurde ich nur bei einer Meldung der Lebensmittelindustrie, dass während der Pandemie die Umsätze von Fertigsuppen und Konserven durch die Decke schossen. Moment mal. Löffeln die wahren „Early Adopter“ am Ende Pichelsteiner Eintopf aus der Dose? Wenn das ein Trend wird, bin ich dabei.

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

Sein, wie du bist

Das Magazin für starke Frauen

3 x smilla testen für 5,80 € unter
www.ocean.global/shop
oder +49 431 530325-0

Jetzt im Handel!

Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

Unser Favorit für einen Abend auf dem Balkon

Wassermelonen-Gin-Fizz

ca. 10 Minuten

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 350 ml)
3 Limetten (davon 1 Bio)
750 g Wassermelone (ohne Kerne; gut gekühlt) ▪ 75 g Rohrzucker
150 ml Gin ▪ 250 ml gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure
Eiswürfel und evtl. Minze

2 Limetten halbieren, auspressen. Bio-Limette heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden. Das Melonenfruchtfleisch in Stücken von der Schale schneiden und pürieren. Püree durch ein feines Sieb in eine Karaffe streichen. Zucker, Limettensaft und Gin unterrühren. Limettenscheiben zugeben. Den Cocktail mit Mineralwasser auffüllen, mit Eis und evtl. Minze servieren.

MORGENRAUSCH

Im 19. Jahrhundert startete man gern spritzig in den Tag: Damals wurde der Gin-Fizz (von engl. „sprudeln“) oft schon nach dem Frühstück als Erfrischung serviert – wir genießen unsere fruchtige Melonen-Variante allerdings lieber als Afterwork-Drink.

Foto: Are Media Syndication (4), Getty Images (1), Hoersch@taverne-agency.com (1), StockFood / News Life Media (1); Illustration: Nenilkime / Freepik

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

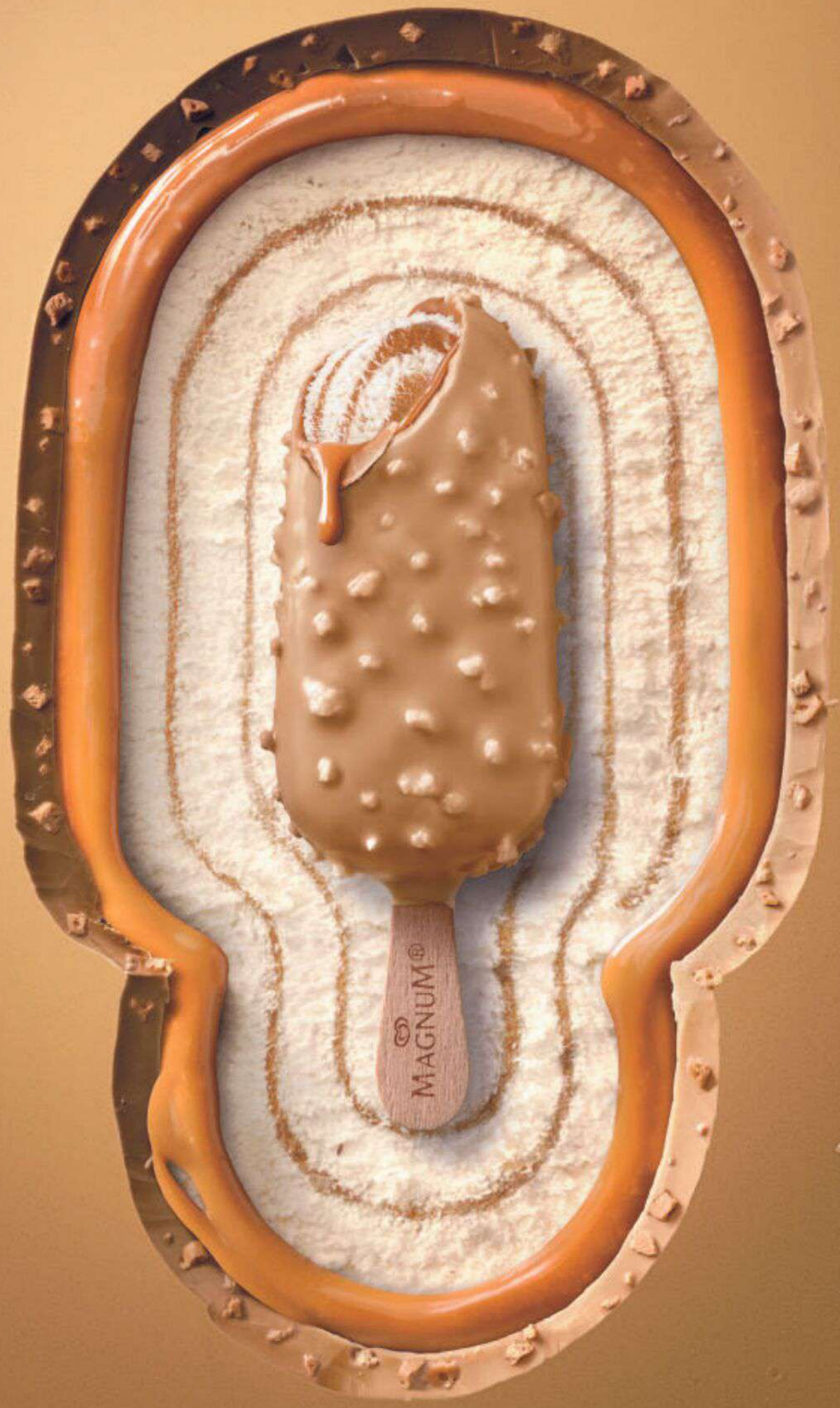
1. **Grillen ist weiblich**
Wenn Frauen die Grillzange in der Hand haben, gibt es leckere Veggie-Gerichte vom Rost

2. **Ein Tag am Meer …**
Strand-Picknick mit beachtauglichem Fingerfood für Korbsitzer und Sonnenanbeter

3. **Die Frikadellen-Stars**
Köfte, Polpette oder Bulette: Welches Hackbällchen-Team holt sich den Titel?

4. **Backen ohne Kuchenform**
Wir verzichten auf genaue Maße und backen uns die Welt, wie sie uns gefällt

Ihre nächste LECKER bekommen Sie ab dem 14. Juni 2021



GENUSS IST VIELSCHICHTIG

MAGNUM DOUBLE
GOLD CARAMEL BILLIONAIRE

MAGNUM®
lebe deinen genuss