

Juni 2022 – N° 6  
Deutschland € 4,20



## WILDE KRÄUTER

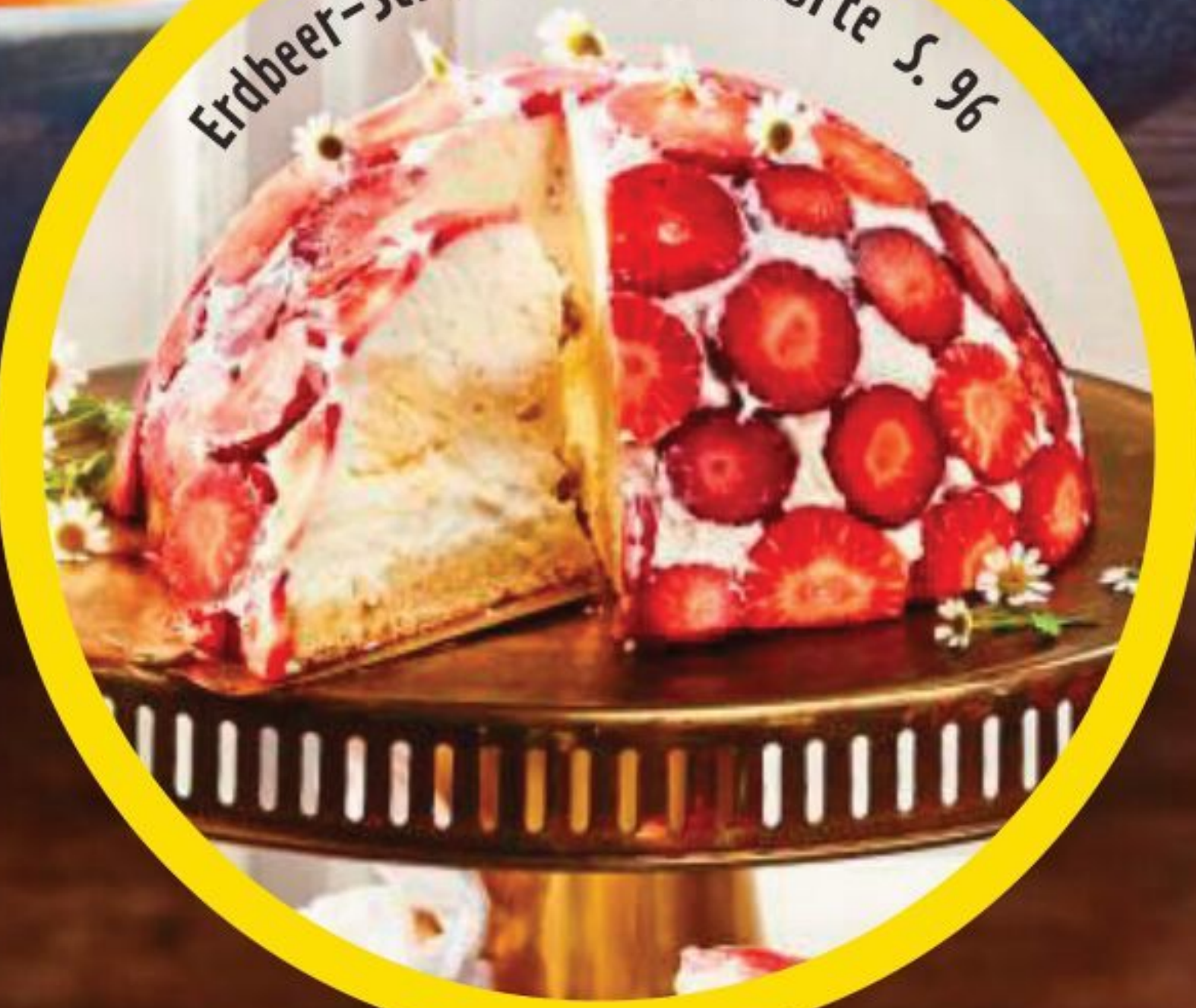
Kochen mit frischen  
Fundstücken aus  
der Natur S. 78

Pollo al Parmigiano  
auf One-Pot-Pasta  
S. 14

# Schnell mal nach Italien

Von Antipasti über Blitz-Pizza bis Dolci –  
alles in nur 30 Minuten gekocht. Buon Appetito.

Erdbeer-Schmand-Kuppeltorte S. 96



Skandalös gute  
Erdbeerkuchen





# 100% BIO.

## Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Für pikanten Genuss vom Grill oder aus der Pfanne:  
Mit unserem Grill- und Pfannengewürz verleihen Sie  
Fleisch, Fisch, Tofu oder Gemüse eine angenehme  
Schärfe. Nutzen Sie diese Mischung edler Gewürze  
und Kräuter zum Würzen oder Marinieren.  
Der nächste Grillabend kann kommen!



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze  
im Bioladen und unter [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).

### BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001





# MARE, PIZZA E GELATO

Schon seit den 1960er-Jahren, als das Reisen in fremde Länder noch keineswegs selbstverständlich war, verbrachten die Deutschen ihren Urlaub gern in Bella Italia. Und bis heute ist es **eines unserer liebsten Reiseziele – ganz besonders wegen des gigantisch guten Essens.** Kein Wunder also, dass von europaweit 26 000 italienischen Restaurants außerhalb Italiens 22 000 in Deutschland sind. Grund genug, der mediterranen Küche ein paar Seiten zu widmen. Mit unseren neuen Rezeptideen zu Carpaccio, Calzone und Pasta schmeckt's (fast) so gut wie beim Lieblingsitaliener. Buon Appetito!

Eure LECKER-Redaktion

Mit dem Boot auf dem Gardasee schippern und ab und an ins Wasser springen. Das war 1979 schon herrlich und ist es heute noch ...



Es gibt kein Gericht, für das wir kein Rezept haben: [lecker.de](http://lecker.de)



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



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



LECKER



Inhalt



16

Sorry, Lieblingsitaliener:  
Pinsa-Calzone  
mit Artischocken,  
Pilzen & Tomaten



26

Vielen Dank für die Blumen:  
Roasted Cauliflower  
Levante-Style

## AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche  
**Rhabarber-Chutney**
- 10 Sorry, Lieblingsitaliener  
**Heute kochen wir Carpaccio,  
Calzone und Pasta selbst**
- 20 Leckerbissen
- 22 Vielen Dank für die  
Blumen ...  
**Geröstet, geraspelt, püriert:  
Blumenkohl geht immer**
- 34 Das Easy-peasy-Menü  
**Entspannt vorbereiten für  
einen stressfreien Abend**
- 42 LECKER-Küchenkosmos  
**Welcher Kompost-Typ bist du?**

## FÜR JEDEN TAG

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

## KOCHSCHULE

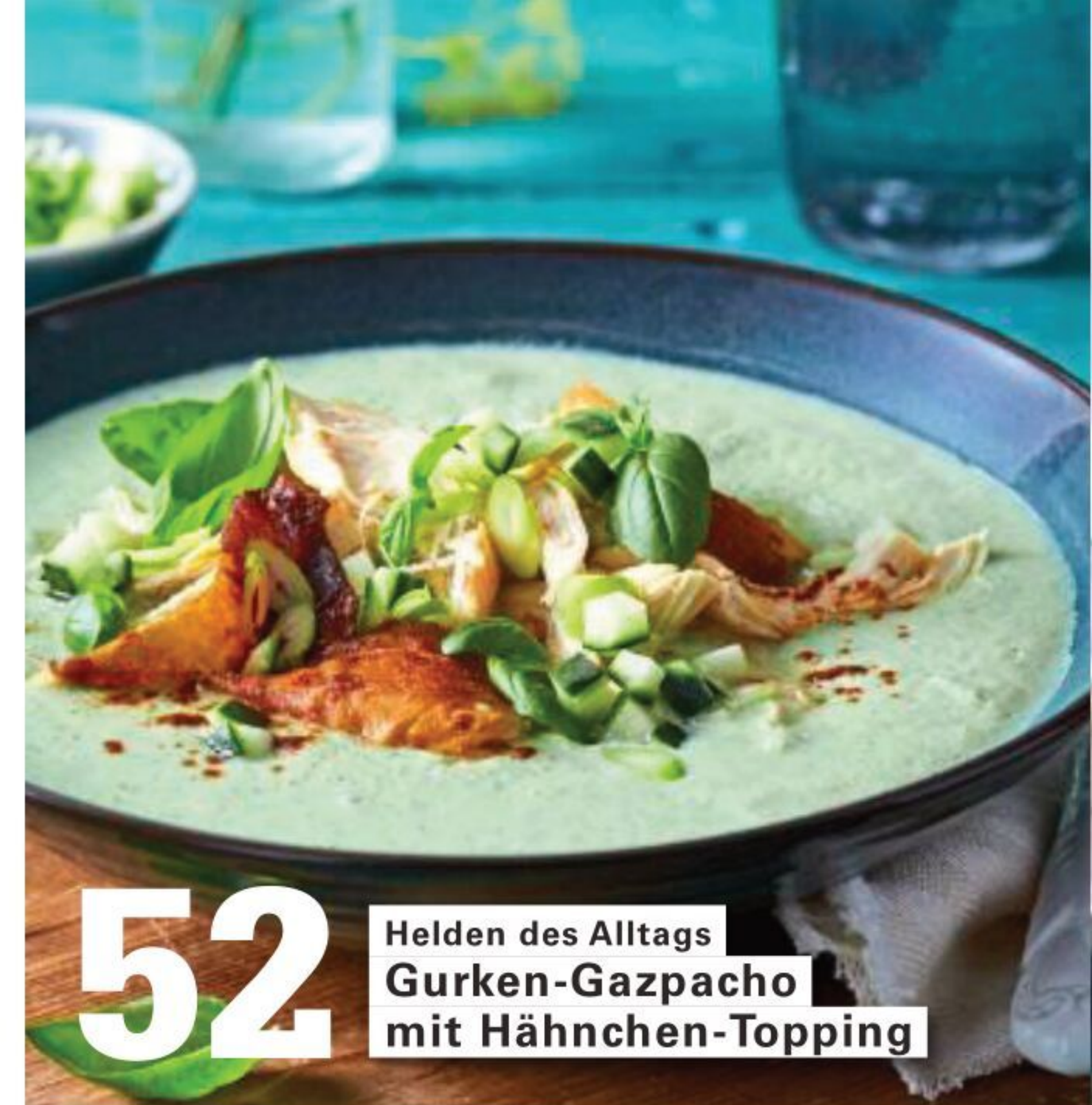
- 56 All Eyes on ...  
**Indonesisches Saté**

## WELLFOOD

- 64 Food for glow & flow  
**Ausgewogene und  
nährstoffreiche Gerichte,  
die euch guttun**



CIAO, BELLO! DER  
VESPA-PIZZA-SCHNEIDER  
UND NOCH MEHR DOLCE-VITA-  
PRODUKTE AB SEITE 20



52

Helden des Alltags  
**Gurken-Gazpacho  
mit Hähnchen-Topping**



105

Desserts:  
**Meringue-  
Cones**

## SPECIAL

- 78 Gefundenes Fressen  
**Fabio, Olaf und Jan kochen  
am liebsten mit Wildpflanzen**

## SÜSSE SACHEN

- 90 Das Juwel der Saison  
**Skandalös gute Erdbeer-  
kuchen im „Bridgerton“-Stil**
- 104 Desserts





# 36

Das Easy-peasy-Menü:  
**Sommer-Salat  
aus Wassermelone  
und Feta**



# 82

Gefundenes Fressen:  
**Hühnchen des Waldes mit  
Kräuter-Remoulade**

## POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 32 Lieb & teuer  
**Unsere Küchenschätze**
- 60 Survival-Rezept  
**Schokokuchen ohne Mehl**
- 76 Das Deko-  
Wochenendprojekt  
**Diesmal: Kochlöffel-Beutel**
- 88 Die Geister aus  
dem Kühlschrank  
**Diesmal: Tomatenmark**
- 102 Noch'n Käffchen?
- 107 Impressum
- 108 Kolumne  
**Das letzte Wort  
hat der Hunger**
- 109 Hausbar
- 110 Vorschau



# 109

Hausbar:  
**Sparkling  
Cucumber**



# 74

Food for glow & flow:  
**Frozen Cheesecake  
„Triple Delight“**



# LECKER Übersicht



S. 8 Rhabarber-Chutney



S. 12 Zucchini-Carpaccio mit Peperonata-Salsa



S. 14 Pollo al Parmigiano mit One-Pot-Pasta



S. 16 Pinsa-Calzone mit Artischocken und Pilzen



S. 30 Blumenkohl-Püree auf Chicken Masala



S. 36 Sommer-Salat aus Wassermelone und Feta



S. 38 Süß-scharfes BBQ-Hähnchen



S. 40 Honig-Nektarinen auf Tapioka-Creme



S. 45 Summer-Bowl mit Erdnuss-Frikadellen



S. 49 Griechischer Bohnensalat



S. 49 Hähnchen-Curry „Hawaii-Style“



S. 50 Gebackener Ziegenkäse auf Brot



S. 50 Nürnberger Ofen-Panzanella



S. 51 Fluffige Waffeln mit Erdbeer-Joghurt



S. 70 Gefüllte Tomaten auf Gewürz-Bulgur



S. 72 Spirelli-Salat mit Spargel und Wildlachs



S. 74 Frozen Cheesecake „Triple Delight“



S. 76 Das Deko-Wochenend-Projekt



S. 92 Klatsch-&-Tratsch-Törtchen mit Erdbeeren



S. 94 Schokokuchen mit Erdbeer-Joghurt-Creme

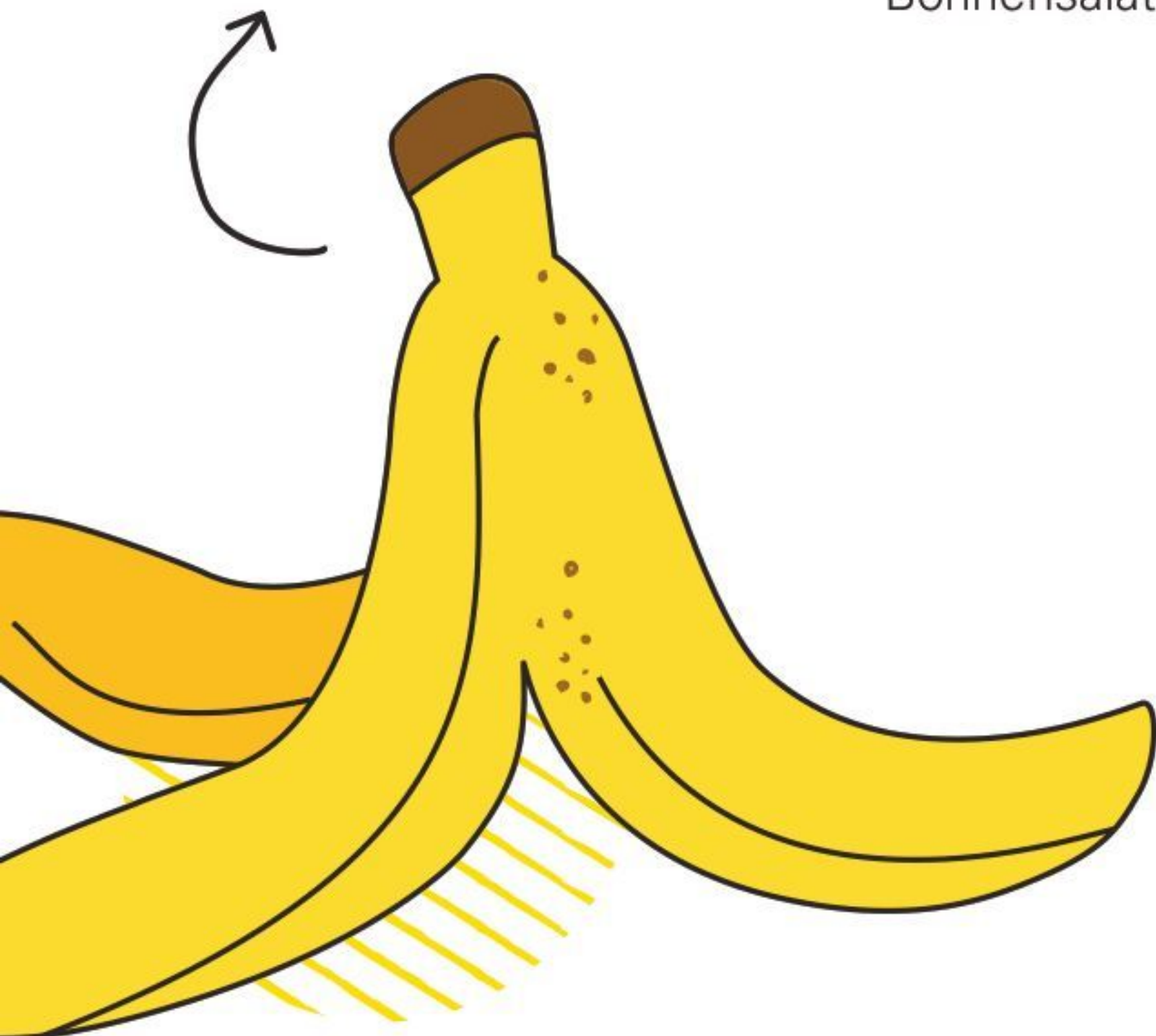


S. 96 Salonfähige Erdbeer-Kuppellei



S. 98 Skandalös hoher Windbeutel-Tower

Mache den Test  
und werde zum  
Abfallretter!  
Ab Seite 42







S. 18 Tiramisù con gelato auf Waffelkeks



S. 24 Blumige Suppe mit Rosmarin-Speck



S. 26 Roasted Cauliflower Levante-Style



S. 28 Mit Käsesoße überbackene Röschen



S. 28 Fixes Blumenkohl-Taboulé



S. 45 Pasta „Caprese“ to go mit Avocado-Dressing



S. 46 Fixes Thunfisch-Sandwich



S. 46 Sensationelles Schwaben-Pfännle



S. 48 Tortelloni-One-Pot mit Spargel und Kabanossi



S. 52 Gurken-Gazpacho mit Brathähnchen-Topping



S. 56 Indonesisches Saté



S. 65 Crispy Zucchini auf Pasta Napoli



S. 66 Rote-Bete-Creme „Dip dich glücklich“



S. 68 Thunfischsteak in grüner Begleitung



S. 80 Grüne Gazpacho mit Stadt-Pflanzen



S. 82 Hühnchen des Waldes



S. 84 Gegrillte Maischolle mit Strandkräutern



S. 86 Wildpflaumentarte



S. 105 Meringue-Cones



S. 106 Pfirsich-Twister



S. 109 Sparkling Cucumber



Wie wär's mal wieder mit Blumenkohl?  
Ab Seite 22

## So geht das!

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



# Gruß ----- AUS DER ----- Küche

YIPPIE, SO GENIESSEN WIR DEN  
SAISONSTAR DAS GANZE JAHR

## Rhabarber-Chutney

**Für 4 Gläser: 500 g Rhabarber**  
in kleine Stücke schneiden.

**3 Zwiebeln** fein würfeln. Rhabarber,  
Zwiebeln, **125 g Sultaninen**, **1 EL**  
**Senfkörner**, **1 TL gemahlenen Ingwer**,  
**½ TL Zimt**, **¼ TL Cayennepfeffer**,  
**je 1 TL Salz** und **Pfeffer** und **200 ml**  
**Himbeeressig** in einem Topf auf-  
kochen. **300 g braunen Zucker**  
langsam zugeben. **1 Zweig Rosmarin**  
waschen, zerzupfen und zufügen. Ca.  
40 Minuten unter gelegentlichem Rühren  
köcheln, bis das Chutney die Konsistenz  
von Konfitüre hat. Chutney heiß in  
Einmachgläser (à ca. 150 ml) füllen,  
luftdicht verschließen.

Dazu schmecken Cracker  
mit Kräuterfrischkäse,  
Brie, Pecorino ...



# VEGAN

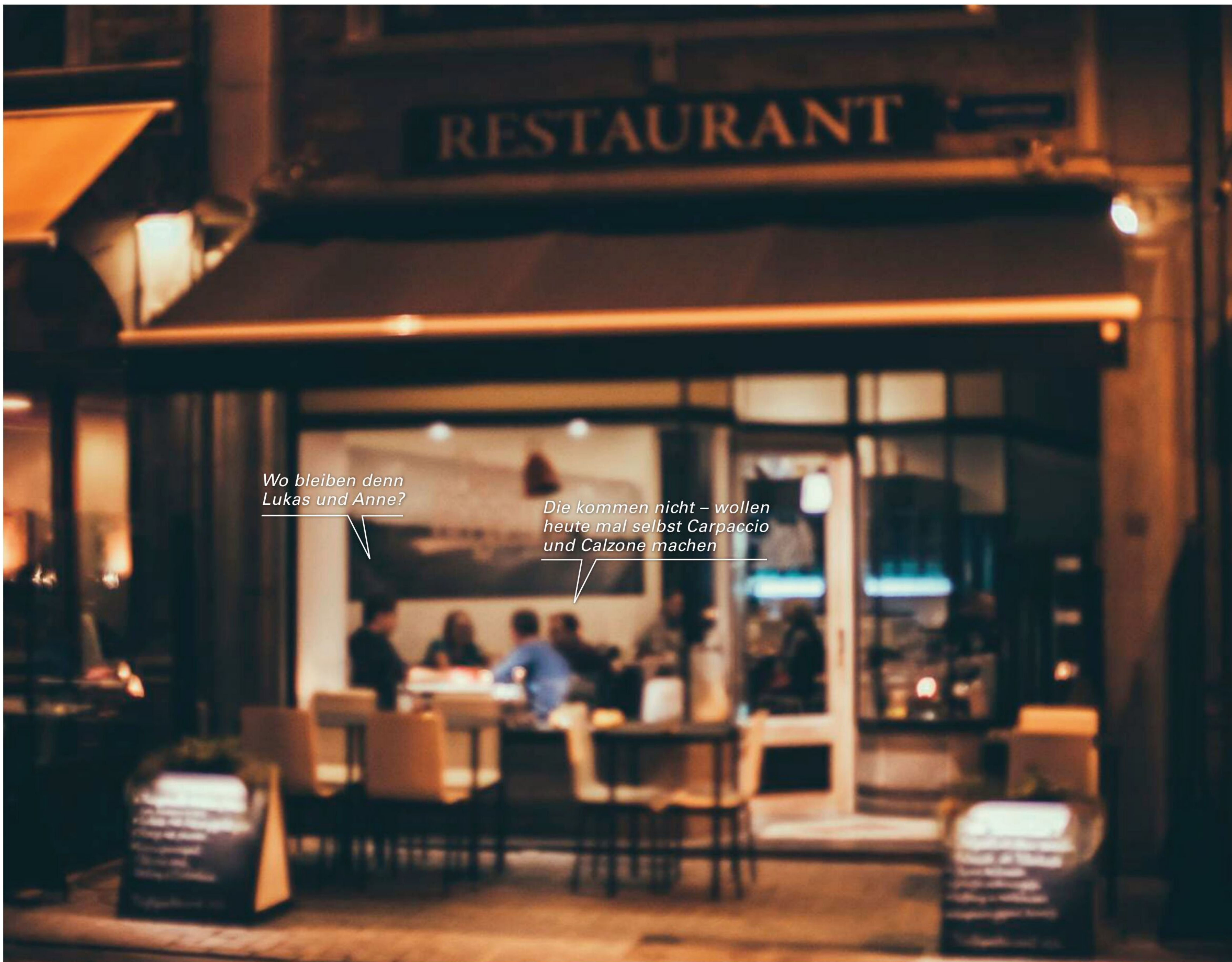
FÜR EINGE-  
FLEISCHTE  
FANS

Mach's auf die vegane Art mit den Leckerbissen von BÜRGER. Unsere vegane Vielfalt darfst du nicht verpassen. Von Tomaten-Gnocchi über Spätzle ohne Ei, da ist wirklich für jeden etwas dabei: **[buerger.de/vegan](https://www.buerger.de/vegan)**

Weitere  
Varianten  
im Kühlregal  
erhältlich







Wo bleiben denn  
Lukas und Anne?

Die kommen nicht – wollen  
heute mal selbst Carpaccio  
und Calzone machen



# SORRY, LIEBLINGS- ITALIENER

## HEUTE ESSEN WIR ZU HAUSE

---

*Bei Luigi um die Ecke gibt es zwar die beste Pizza und Pasta. Doch mit etwas Amore holen wir die italienische Küche molto rapido in unsere eigenen vier Wände*

**Plus: die  
Geschichte  
der Italo-  
Gastronomie**





## NUDELSKEPSIS

Obwohl erste Restaurants mit typischer Landesküche wie das „Cocozza“ (siehe Bild oben) schon 1870 in Berlin oder die „Osteria Bavaria“ 1890 in München eröffneten, waren italienische Gerichte in weiten Teilen Deutschlands bis ins späte 19. Jahrhundert so gut wie unbekannt. Dass die göttliche Nudel ihren Weg nicht wie von selbst über die Alpen gefunden hatte, musste den Südeuropäern schier unglaublich vorkommen. Selbst die Italienbegeisterung von Goethe und Heine änderte noch nichts daran. Der große Boom kam erst mit dem Wirtschaftswunder der 1950er-Jahre und durch die vielen italienischen Gastarbeiter.

# ZUCCHINI-CARPACCIO

## MIT PEPERONATA-SALSA

*Pssst, nicht Luigi verraten, aber dünn aufgeschnitten geht so ziemlich alles als Carpaccio durch. Unser Vorschlag: Zucchini mit Röstpaprika, Mandeln und Parmesan obendrauf*



ca. 20 Minuten



einfach



Portion ca. 210 kcal · E 7 g · F 19 g · KH 2 g

### Zutaten für 4 Personen

2 kleine Zucchini  
Salz, Pfeffer  
100 g Röstpaprika  
(im Essigsud)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
2–3 EL Zitronensaft  
50 g Rauchmandeln  
3 Stiele Basilikum  
60 g Parmesan (Stück)

- 1** Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben hobeln, kräftig salzen und ziehen lassen.
- 2** Inzwischen **für die Salsa** Röstpaprika abtropfen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Öl, Zitronensaft, etwas Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
- 3** Die Mandeln grob hacken. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Zucchini trocken tupfen, auf Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreuen. Salsa darüberträufeln. Käse in feine Späne hobeln und mit Basilikumblättern darübergeben.



Foto: Getty Images, House of Food









**TITEL-  
REZEPT**



# POLLO AL PARMIGIANO

## MIT ONE-POT-PASTA

„Cosa? Alle Zutaten in einen Topf?“ Okay, Italiener würden das wohl nicht tun. Aber die Nudeln in Tomatensoße schmecken mega zum Ofen-Hähnchen im Parmesan-Mantel

### Zutaten für 4 Personen

50 g Butter  
8 Stiele Thymian  
abgeriebene Schale von  
½ Bio-Zitrone  
50 g Parmesan (Stück)  
75 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer ■ 4 kleine  
Hähnchenfilets (à ca. 150 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel ■ 2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose (425 ml) stückige  
Tomaten  
300 g Mini-Penne  
ca. 600 ml Gemüsebrühe  
250 g Kirschtomaten  
125 g Mozzarella  
evtl. Basilikum für die Deko  
Backpapier



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 780 kcal · E 62 g · F 26 g · KH 70 g

**1** Butter schmelzen. Thymian waschen, Blätter mit Zitronenschale zur Butter geben. Käse fein reiben. Mit Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer mischen. Hähnchen erst in Thymianbutter, dann im Brösel-Mix wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, Rest Butter darüberträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

**2** Inzwischen für die **One-Pot-Pasta** Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark kurz darin anschwitzen. Erst

Dosentomaten, dann Brühe und Nudeln zugeben. Alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten köcheln.

**3** Kirschtomaten waschen, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin schwenken, salzen und pfeffern. Unter die Pasta mischen. Mozzarella mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mozzarella und Parmesan-Hähnchen anrichten. Nach Belieben noch mit Basilikum bestreuen.

## GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

Es ist die Zeit des Wirtschaftswunders. 1955 herrscht in Deutschland Vollbeschäftigung. Italien kämpft währenddessen mit Arbeitslosigkeit. Viele Italiener steigen in die Züge, um in Wolfsburg, Stuttgart oder Essen zu malochen. Nach getaner Arbeit würden sie wieder zurückreisen, dachten die Politiker, andere sogenannte Gastarbeiter würden kommen. Doch diese Rechnung geht nicht auf. Warum? Der Schrift-



steller Max Frisch sagte dazu mal: „Wir riefen Arbeitskräfte, und es kamen Menschen.“ Diese Menschen arbeiteten nicht nur hart, sie lebten auch, sie verliebten sich, sie blieben.





## ITALIENISCHE PFANNKUCHEN

Eine blaue Grotte aus Pappmaschee an der Decke – das Markenzeichen von **Deutschlands erster Pizzeria namens „Capri“**. Sie wurde am 24. März 1952 von dem aus Chieti stammenden Nicolino di Camillo in Würzburg eröffnet. Nicolino kam 1946 mit der US-Armee nach Bayern, wo er vorher als Küchenhelfer tätig war. Als Pizza-Bäcker hatte er es zunächst nicht leicht: Die meisten Einheimischen standen den großen „Pfannkuchen“ skeptisch gegenüber. Fast nur amerikanische Soldaten sollen anfangs gekommen sein, aber mit der Zeit interessierten sich auch die deutschen Nachbarn für die leckeren Fladen.

# PINSA-CALZONE

## MIT ARTISCHOCKEN, PILZEN & TOMATEN

*„Se bastasse una bella calzone, uhuhuhuuu...“ Mit Eros Ramazzotti im Hintergrund lässt sich der gekaufte Sauerteig für die Pizza mit Ricotta- und Gemüse-Füllung gleich noch besser flechten*



ca. 35 Minuten



nicht so schwer



Portion ca. 530 kcal · E 16 g · F 19 g · KH 64 g

### Zutaten für 2–3 Personen

150 g Champignons

200 g Kirschtomaten

1 Glas (280 ml)

Artischockenherzen

2 Stiele Oregano

100 g Ricotta

grobes Meersalz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 Packung Pinsateig

(400 g, Kühlregal; z. B.

von Tante Fanny)

Mehl zum Ausrollen

Backpapier

**1 Für die Füllung** Pilze putzen und vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Artischockenherzen vierteln. Oregano waschen, die Blätter hacken und mit Ricotta verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze bei starker Hitze anbraten. Mit Artischocken und Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Pinsateig auf etwas Mehl oval (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ricottacreme da-

rauf mittig der Länge nach als ca. 5 cm breiten Streifen verstreichen. Füllung auf der Creme verteilen. Teig entlang der Längsseiten ca. 1,5 cm bis zur Füllung einschneiden. Erst kurze Seiten über die Füllung legen, dann die eingeschnittenen Streifen im Wechsel über die Füllung klappen.

**4** Calzone mit 1 EL Öl bepinseln und etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 230 °C) 10–12 Minuten backen.





Veggie



# TIRAMISÙ

## CON GELATO

*Blitzdessert auf Italienisch:  
eine Kugel Tiramisu-Eis  
auf eine Butterwaffel  
setzen, mit gezuckertem  
Eischnee ummanteln und  
abflämmen. Finito!*

 einfach  ca. 15 Minuten  
Portion ca. 310 kcal  
· E 6 g · F 10 g · KH 47 g

### Zutaten für 4 Personen

250 g Erdbeeren

1 EL + 100 g Zucker

1 TL Balsamico-Essig

2 frische Eiweiß (Gr. M)

1 TL Zitronensaft

4 Kugeln Tiramisu-Eis

(à ca. 70 g)

4 feine Butterwaffeln (ca. 40 g)

1–2 TL Kakao

Küchengasbrenner

- 1 Erdbeeren waschen, putzen, würfeln. Mit 1 EL Zucker und Balsamico-Essig mischen.
- 2 Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt, Zitronensaft unterrühren.
- 3 Eiskugeln auf die Waffeln setzen. Eischneemasse mit einem Löffel oder einer kleinen Palette locker darumstreichen. Sofort mit dem Küchengasbrenner abflämmen. Mit Kakao bestäuben. Mit marinierten Erdbeeren servieren.





# DER GESCHMACK ITALIENISCHER LEBENSART.



## GRANA PADANO, DER WELTWEIT MEISTVERKAUFTE KÄSE MIT GESCHÜTZTER URSPRUNGSBEZEICHNUNG.

Ein Laib Grana Padano spricht für sich selbst. Aroma, Genuss, Lebensfreude und echte italienische Tradition erleben wir durch ihn. Grana Padano erinnert uns mit jedem Bissen daran, dass das Leben einen wunderbaren Geschmack hat.



DAS LEBEN IST EIN GENUSS.

\*Das Fehlen von Laktose ist eine natürliche Folge des typischen Herstellungsprozesses, durch den Grana Padano gewonnen wird. Er enthält Galaktose in Mengen von weniger als 10mg/100g.



# Leckerbissen

DARF'S EIN BISSCHEN MITTELMEER SEIN? SI, PREGO! DIESE PRODUKTE BRINGEN EINE PORTION DOLCE VITA NACH HAUSE

**THAT'S AMORE!**



## GEBACKEN, NICHT FRITTIERT

Und so schön crunchy! Die tomatigen „Bruschette Bites“ snacken wir unterwegs im Park oder zu einem Glas Vino auf dem Balkon. 1,59 €\* / 150 g über amazon.de



## BITTERSWEET PRALINÉ

Schmecken am besten aus dem Kühlschrank: Die Zartbitter-Pralinen sind mit einer zitronigen Limoncello-Creme gefüllt. 4,90 €\* / 100 g über eu.venchi.com



*Wir wollten schon immer eine Vespa!*

## UN ITALIANO VERO: DAS MOTORINO

Ständer einklappen und los! Der Pizzaroller fährt butterweich durch knusprigsten Teig. Danach fix die Reste abwaschen, damit sie nicht zur Bremse werden. Von Balvi, 10,90 €\* über sip-scootershop.com

100% BIO



## GIB MIR DIE KUGEL

Die kleinen runden Nudeln werden ähnlich wie Risotto zubereitet und in ihrer Heimat Sardinien am liebsten mit Muscheln und Tomatensoße serviert. „Fregola Tostata“, 6,49 €\* / 500 g über foodist.de



NUDEL-HIT

## PASTA-PATE

„Al Dente“ geben wir mit den Nudeln ins Wasser. Wenn er die Titelmelodie von „Der Pate“ anstimmt, ist es Zeit, die Spaghetti abzugießen. Pastatimer mit 4 Melodien, 25,50 €\* über tagio.de



## SCHARF, SCHÄRFER, CALABRESE

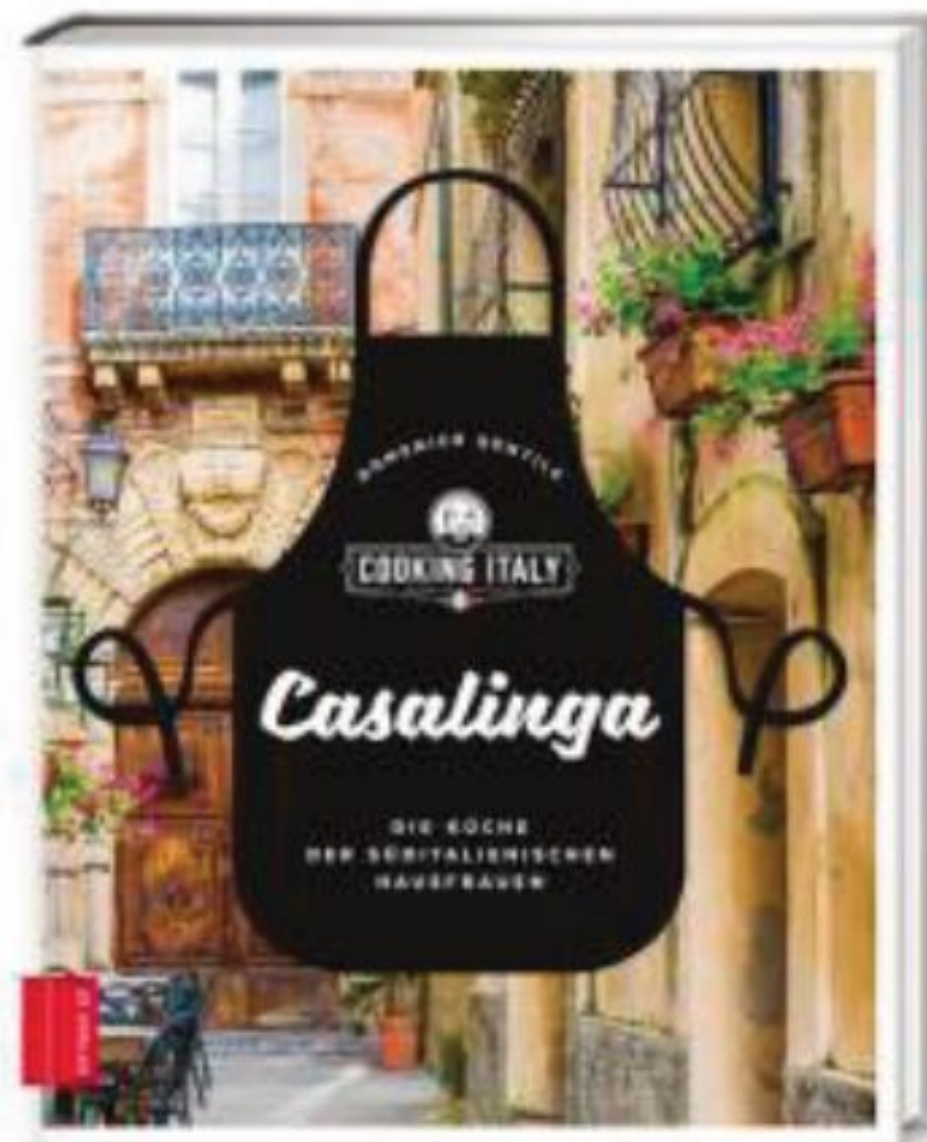
Das kalabrische Trio aus La Bumba, Viagró (zwei Gemüse-Aufstriche) und Nduja (Rohwurst) schmeckt und würzt mit der Extraportion Chili. 14,90 €\* / 270 g über lacalabrese.com





## OLIVA NOSTRA

Die leuchtend grünen Nocellara-Oliven sind echte Sizilianer und machen sich gut im Cocktail oder zum Aperitivo. 9,90 €/550 g über [ilbottaccio.com](http://ilbottaccio.com)



## WIE BEI MAMMA

Für Domenico Gentile ist die süd-italienische Küche Kindheit pur – die besten 66 Rezepte nach Art einer echten „Casalinga“ (dt.: Hausfrau) hat er in seinem Kochbuch gesammelt. „Casalinga“, ZS, 22,99 €



## RUNDES AROMA

Parmesan war gestern. Unser neuer amico ist dieser Pecorino. Der Schafskäse reift im Barriquefass mit Stroh. Den passenden Rotwein gibt's aus dem Nachbarort Montepulciano. Pecorino Paglietta, 21,50 €/400 g über [cosedelposto.com](http://cosedelposto.com)

*Sommer, Sonne,  
Strandgetränk*



## LA BELLA BIONDA

Ichnûssa ist der griechische Name für Sardinien, und von der Mittelmeerinsel kommt das naturtrübe, süffige Bier auch. Passt perfekt zu Oliven und würzigem Käse. Ichnusa non filtrata, 2,49 €/0,5 l über [gentilegusto.de](http://gentilegusto.de)



# SOMMER IM GLAS



Das Geheimnis eines richtig guten „Sugo al pomodoro“? Sind natürlich die aromatischen San-Marzano-Tomaten – die gibt es nur zwischen Juli und Oktober frisch, deswegen decken wir uns dann richtig ein und legen einen kleinen Wintervorrat an. Für die perfekte Soße 1 Zwiebel würfeln und mit 2 geschälten Knoblauchzehen in 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Knoblauch entfernen. 500 g gehäutete Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mind. 1 ½ Stunden leicht köcheln. Zum Schluss etwas gehacktes Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pronto!

\* Zzgl. Versandkosten









Vielen Dank für die  
Blumen, vielen Dank,  
wie lieb von dir!

Vorbei die Zeiten, als **Blumenkohl** nur mit Hollandaise oder Butter daherkam.  
Der weiße Kohl fristet längst kein Mauerblümchendasein mehr, sondern bietet einen kunter-  
bunten Strauß an Möglichkeiten: ob geröstet, geraspelt oder zum Süppchen püriert







# Blumige Suppe

## MIT ROSMARIN-SPECK

Weil fast alle Zutaten im Speckfett angebraten werden, schmeckt das cremige Blumenkohlsüppchen wunderbar würzig. Getoppt wird das Ganze mit knusprigen Bacon-Rosmarin-Croûtons. Na, Kohldampf?

ca. 40 Minuten  einfach  Portion ca. 320 kcal · E 7 g · F 27 g · KH 11 g

### Zutaten für 4 Personen

2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
8 Scheiben Bacon  
½ kleiner Zweig Rosmarin  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleiner Blumenkohl  
(ca. 800 kg)  
500 ml Hühnerbrühe  
2 Scheiben Weißbrot  
3 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

**1** Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck klein schneiden und darin knusprig braten. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Hälfte Nadeln hacken. Zum Speck geben und kurz mitbraten. Rosmarin-Speck herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Die Hälfte des ausgelassenen Speckfetts in einen Topf geben.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und im Topf mit heißem Speckfett andünsten. Blumenkohl waschen und inklusive Strunk klein schneiden. Mit Brühe und 400 ml Wasser in den Topf geben, aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich garen.

**3** Brotscheiben toasten und würfeln. Rest Speckfett in der Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin knusprig braten. Den Rosmarin-Speck zufügen und kurz erhitzen.

**4** Crème fraîche zum Blumenkohl geben. Mit dem Stabmixer pürieren, dabei eventuell noch etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Speck-Croûtons anrichten. Rest Rosmarin dazuservieren.

## GANZ IN WEISS

Sonnenlicht verfärbt den weißen Blumenkohl – damit das nicht geschieht, knicken Gemüsebauern ein bis zwei der **Blätter um die lichtempfindlichen Köpfe**.

Doch gibt es inzwischen auch pflegeleichte Züchtungen, bei denen sich die Blätter von selbst als Sonnenschirm über die Köpfe drehen. Beim Kochen bleiben die Röschen übrigens schön weiß, wenn man etwas Zitronensaft zum Kochwasser gibt.







# Roasted Cauliflower

## LEVANTE-STYLE

Wir verkohlen dich nicht: Mit Fenchelsamen und Koriander gewürzt, im Ofen geröstet und im Anschluss auf Frischkäse, Kichererbsen, Fenchel und Datteln gebettet, bekommt der Blumenkohl einen prächtigen Orient-Touch

 ca. 45 Minuten  einfach  Portion ca. 370 kcal · E 16 g · F 17 g · KH 31 g

### Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl  
(ca. 800 g)

5 EL Olivenöl

Fenchelsamen, Koriander-  
samen, Cayennepfeffer,  
Salz, Pfeffer

220 g Kichererbsen (Glas)

1 kleine Fenchelknolle

4 Datteln (z. B. Medjool)

1 Schalotte

Saft von 1 Zitrone

200 g Labneh (arabischer  
Frischkäse; ersatzweise  
Frischkäse mit Joghurt  
oder s. Tipp rechts)

2 Stiele Dill ■ *Backpapier*

**1** Blumenkohl waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Mit 2 EL Öl, 1 TL Fenchel, 1 TL Koriander, ¼ TL Cayennepfeffer, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten rösten.

**2** Inzwischen für den Salat die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Den Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen. Knolle längs halbieren und bis zum Strunk in feine Streifen hobeln oder schnei-

den. Datteln entsteinen und in dünne Streifen schneiden. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft, 3 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

**3** Labneh auf einer Platte locker verstreichen. Blumenkohl sowie Kichererbsensalat darauf anrichten. Dill waschen, die Spitzen mit beiseitegelegtem Fenchelgrün kleiner zupfen und darüberstreuen.



## WARUM DER NAME?

Der Blumenkohl gehört zur botanischen Familie der Kreuzblütler. Wie beim Brokkoli isst man beim Blumenkohl die **zu einem Kopf zusammenstehenden Blütenknospen**. Sein Name ist direkt von dieser Eigenschaft abgeleitet.



Veggie

## Labneh, easy selbst gemacht

250 g Vollmilchjoghurt, ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale und 1 Prise Salz verrühren. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, über eine Schüssel hängen. Joghurt ins Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.





## MIT KÄSESOSSE ÜBERBACKENE Röschen

Oben Käseknusper, unten cremiger Kohl – als Beilage für sechs oder mit Salat ein Hauptgericht für vier

 ca. 50 Minuten  einfach

**1 Blumenkohl** (ca. 1 kg) waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen und in eine Auflaufform verteilen. **1 EL Butter** in einem Topf schmelzen, **1 EL Mehl** darin anschwitzen. **400 ml Milch** nach und nach einrühren und kurz köcheln. **1 TL Dijon-Senf** und **100 g Schlagsahne** unterrühren. **100 g Cheddar** und **80 g Parmesan** reiben. Käsemix, bis auf ein Viertel, in die Soße rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und über den Blumenkohl gießen. **4 EL Pankobrösel** mit **2 EL Olivenöl** und etwas Salz mischen. Mit Rest Käse auf dem Blumenkohl verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen.





# FIXES Blumenkohl-Taboulé

Dieses frische Salätchen ist kein aufgewärmter Kohl – er schmeckt auch abgekühlt fantastisch. Entspanntes Gastgeben ist also garantiert! Zum Rassel-Kohl gesellen sich Quinoa, Nüsse und Granatapfel. Libanesisches Vibes gibt's dank Minze, Petersilie und Zitrone



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 280 kcal · E 8 g · F 19 g · KH 16 g

## Zutaten für 4 Personen

75 g Quinoa

50 g Nüsse und Kerne  
(z. B. Walnuss, Mandeln)

2 Knoblauchzehen

4–6 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, gemahlener  
Kreuzkümmel1 kleiner Blumenkohl  
(ca. 800 g)

1 Bund Petersilie

3–4 Stiele Minze

½ Bund Schnittlauch

evtl. Granatapfelkerne zum  
Bestreuen

**1** Quinoa in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit ca. 300 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten bissfest köcheln.

**2** Inzwischen Nüsse und Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Schwenken rösten, herausnehmen.

**3** Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 4 EL Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**4** Den Blumenkohl waschen. Eine grobe Gemüsereibe in eine große Schüssel stellen. Blumenkohl darauf rundherum bis zum Strunk runterraspeln. Nach ca. 10 Minuten zur Quinoa geben und mitgaren.

**5** Kräuter waschen, trocken schütteln. Blätter bzw. Halme fein schneiden. Quinoa und Blumenkohl eventuell kurz abtropfen lassen. Dressing, Kräuter, Nüsse und Kerne untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreuen.

## MACHT DEN KOHL NICHT FETT

Eine schlanke Alternative zu Bulgur: Gegerter Blumenkohl enthält gerade mal **5 g Kohlenhydrate auf 100 g**, gekochter Bulgur liegt mit ca. 19 g fast viermal höher. Dazu besteht Blumenkohl zu fast 90 % aus Wasser, enthält kaum Fett und Zucker. #healthyfood at its best








# Blumenkohl-Püree

## AUF CHICKEN MASALA

Low carb, in acht Minuten gar und fein im Geschmack: Wir müssen nicht durch die Blume sagen, dass Blumenkohl 'ne supi Alternative zu Kartoffeln ist. Hähnchenfilets, Parmesan und verschärfte indische Würze dazu – und das Dinner ist vom Tisch

 ca. 45 Minuten  einfach  Portion ca. 380 kcal · E 44 g · F 18 g · KH 9 g

### Zutaten für 4 Personen

100 g Vollmilchjoghurt  
Garam Masala (indische Gewürzmischung), Kurkuma  
Salz, Pfeffer, Zucker  
4 Hähnchenfilets (à 150 g)  
¼ Blumenkohl (ca. 300 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
4 EL Schlagsahne  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
2 EL weiches Kokosöl  
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten  
50 g Parmesan (Stück)  
4 EL Panko (japanische Semmelbrösel)  
2 Stiele Koriander

**1** Joghurt mit je 1 TL Garam Masala, Kurkuma und Salz verrühren. Hähnchenfilets darin wenden, ziehen lassen.

**2** Inzwischen Blumenkohl waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter schmelzen, Knoblauch, Blumenkohl und Sahne zugeben. Zugedeckt ca. 8 Minuten weich garen.

**3** Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Kokosöl erhitzen. Marinade vom Fleisch abstreifen. Filets ca. 5 Minuten anbraten, dabei einmal wenden und in eine flache ofenfeste Form legen. Im verbliebenen Bratöl Zwiebel und Chili anbraten. 125 ml Wasser und Tomaten zugeben, ca.

5 Minuten einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und um die Filets in der Form verteilen.

**4** Blumenkohl zermusen. Parmesan fein reiben, mit Panko unter das Blumenkohlmus rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Haube auf den Filets verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

**5** Zum Servieren den Koriander waschen, grob hacken, mit 1–2 Prisen Garam Masala über das Chicken streuen.

### TERMIN-SACHE

Zwar gibt es Blumenkohl das ganze Jahr über zu kaufen – **die ersten Exemplare aus Deutschland kommen aber erst im April.** Haupterntezeit ist ab etwa Mitte Mai. Beim Kauf im Supermarkt auf knackige Blätter achten, dann ist das Gemüse frisch. Außerdem schützen die Blätter den Blumenkohl vor Druck und vor dem Austrocknen. Wenn es zu Hause in den Kühlschrank geht, können die Blätter aber ab.









# Lieb & teuer

## UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Foto-redakteurin **Claudia Schacht** ihre Lieblinge

### Mrs Salz und Mr Pfeffer

„Bei Küchenutensilien stehe ich total auf witzige Designs – sie machen den Alltag etwas fröhlicher. Vor Kurzem habe ich dieses lustige **Salz-und-Pfefferstreuer-Paar** entdeckt, das meine kunterbunte Sammlung ergänzt.“ „Maela“ für 22,99 €\* über [westwingnow.de](http://westwingnow.de)



### Lunch mit Cinderella

„Disney ist für mich das Allergrößte. Ich kenne jeden Film! Deswegen musste ich dieses **Kochbuch** mit Rezepten zu den beliebtesten Klassikern natürlich haben. Jetzt koche ich mit Dornröschen, Aladdin & Co.“ „Disney: Das zauberhafte Kochbuch“, riva, für 22 €.



### Aha-Erlebnis

„Dass man Eierkartons kein zweites Mal benutzen sollte, habe ich letztens erst von einer Kollegin erfahren. Sonst droht Salmonellen-Gefahr. Also habe ich mir eine **Mehrwegbox** besorgt, in die ich Eier vom Markt jetzt stecke.“ Für 8,95 €\* über [koziol-shop.de](http://koziol-shop.de)



(Aber nur im Herzen.)

Einfach in die Spülmaschine damit



### After-Work-out-Snack

„Wenn ich nach dem Zirkel-training richtig ausgepowert bin, sind meine **Energy Balls** perfekt. Dafür nacheinander 50 g Zartbitterschoki, 75 g geröstete und gesalzene Erdnüsse und 200 g getrocknete Softdatteln im Universalzerkleinerer hacken. Mit 2 EL Leinsamen und 2 EL Erdnusscreme mischen und zu walnussgroßen Kugeln formen.“



### Tante Trautes Lifehack

„Meine Großtante hatte früher massenweise **Rhabarber** im Garten. Die Stangen liebe ich bis heute, das Schälen aber weniger. Tante hatte da aber einen Trick: Kurzes Überbrühen mit heißem Wasser, so lösen sich die Fasern leichter vom Fruchtfleisch.“

### Vier auf einen Streich

„Diese **Allrounder-Paste** aus Tomaten und Sonnenblumenkernen kommt mir natürlich aufs Brot, damit verfeinere ich aber auch Soßen, Eintöpfe oder Aufläufe.“ „**Streichcreme Tomate**“ von Alnatura für 1,69 €.



### Danke für diese Pasta!

„Egal was ich Gesundes koche, meine Tochter isst oft keinen Bissen davon. Mein Trick: Das Gemüse klein gehäckselt unter die Tomatensoße mischen und mit diesen niedlichen Meeresbewohnern aka Nudeln servieren.“ **Kids-Pasta** für 1,70 €/300 g über [alb-gold-shop.de](http://alb-gold-shop.de)







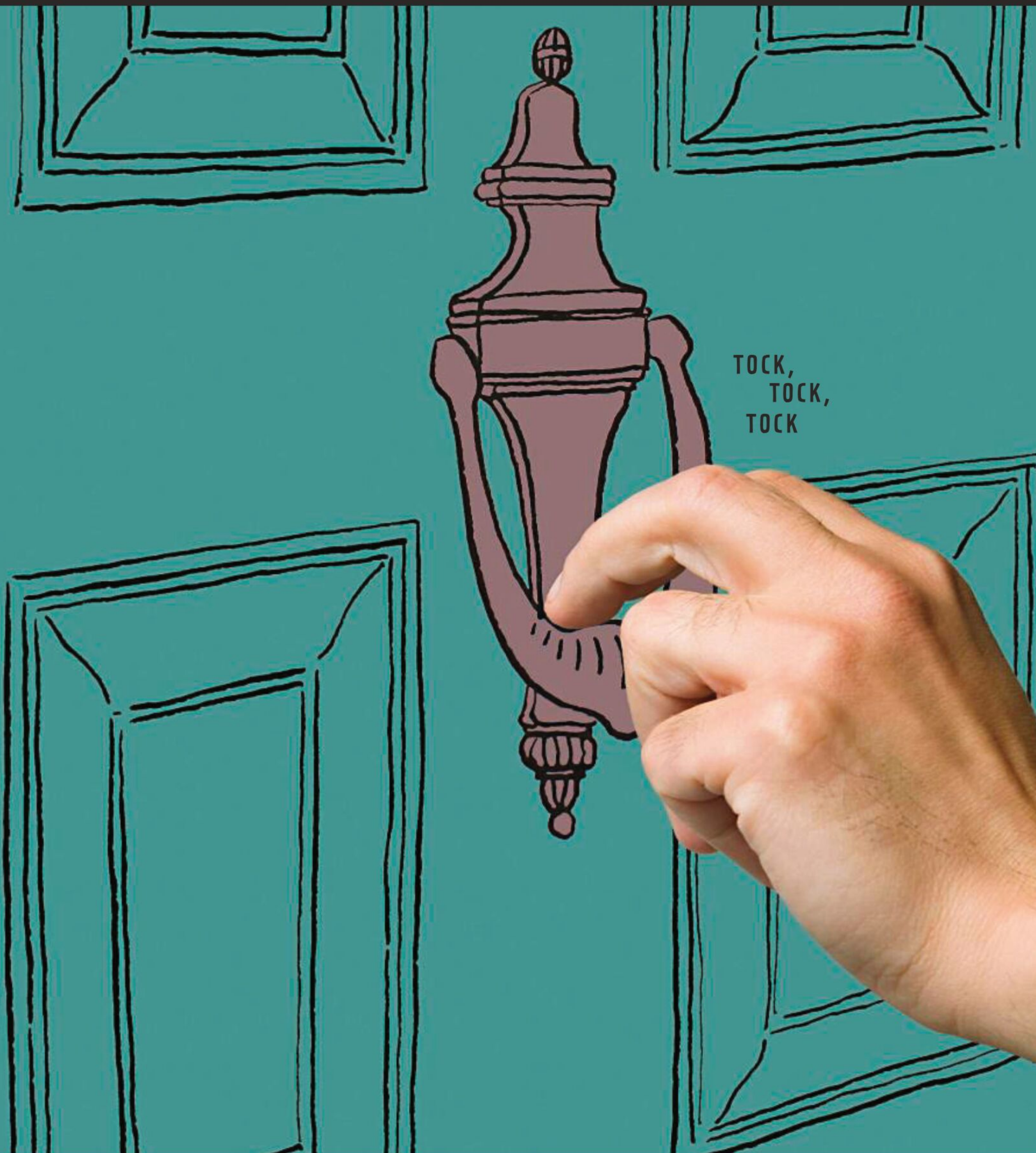
- ✓ Obst und Gemüse wird bei uns täglich frisch geliefert
- ✓ Wir kontrollieren regelmäßig die Frische
- ✓ Über das Jahr verteilt bieten wir mehr als 400 frische Obst- und Gemüseartikel an

# FRISCHE ERNTE, GUTER GESCHMACK

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







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 ...

---

### VORSPEISE

Sommer-Salat aus  
Wassermelone und Feta

---

### HAUPTGANG

Süß-scharfes  
BBQ-Hähnchen

---

### DESSERT

Honig-Nektarinen  
auf Tapioka-Creme

**GRILL-  
SPEZIAL**



# ZEITPLAN

## Ca. 3 Stunden vorher oder am Morgen

**Vorspeise:** Wassermelone  
in Stücke schneiden.

**Hauptgang:** Marinade zubereiten  
und Fleisch darin ziehen lassen.

Rettich salzen, ziehen lassen.

**Dessert:** Tapioka-Creme zu-  
bereiten und abkühlen lassen.  
Wassermelone, Rettich, Fleisch  
und Creme kalt stellen.

## Ca. 1 Stunde vorher

Entspannt den Tisch decken  
und den Grill anheizen.

## Ca. 15 Minuten vorher

**Vorspeise:** Vinaigrette anrühren.  
Salat zubereiten und anrichten.

## Ding-Dong!

Nach dem Anstoßen geht's  
weiter mit der Vorspeise.

## Nach der Vorspeise

... ist Zeit zum Schnacken.

**Hauptgang:** Fleisch auf den Grill  
legen, Reis und Toppings  
zubereiten. Alles anrichten.

## Nach dem Hauptgang

**Dessert:** Nektarinen mit Honig-  
mix bestreichen und grillen. Mit  
Tapioka-Creme, Kokoschips  
und Minze servieren.

## VORSPEISE

Den Gästen knürrt  
schon der Magen?  
Einfach etwas Brot  
zum Salat reichen

Veggie





# SOMMER-SALAT

## AUS WASSERMELONE UND FETA

Die rote, süß-saftige Frucht ist schon pur einer unserer Lieblingssnacks. Aber mit würzigem Schafskäse hat sie sogar das Zeug zur erfrischendsten Vorspeise der Saison



ca. 20 Minuten



einfach



Portion ca. 240 kcal · E 7 g · F 21 g · KH 6 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g kernlose

Wassermelone

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

1 kleine rote Zwiebel

4 Stiele Dill

100 g Kalamata-Oliven

(ohne Stein)

150 g Feta

**1** Melone in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale und dann in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Melone bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

**2** Für die Vinaigrette Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen grob abzapfen.

**3** Melonenwürfel, Zwiebelstreifen und Oliven vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen und in Schüsseln anrichten. Feta über den Salat bröseln. Mit Dill bestreuen.

### BBO- UPGRADE

*Die Melonen als Scheiben ca. 2 Minuten auf dem heißen Grill grillen, dabei einmal wenden.*



# SÜSS-SCHARFES BBQ-HÄHNCHEN

Das exotische Geheimnis ist die asiatische Birnen-Marinade – sie gibt dem Fleisch die fruchtige Würze. Der Rest ist ruck, zuck zubereitet, so bleibt am Abend mehr Zeit fürs Grill 'n' Chill



ca. 40 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit



einfach



Portion ca. 640 kcal · E 44 g · F 29 g · KH 49 g

## Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen

1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer

1 Nashi-Birne ■ 100 ml

Sojasoße ■ 1 EL Sesamöl

1 EL flüssiger Honig

8 Hähnchenoberschenkel

(mit Haut; ohne Knochen;

à ca. 100 g) ■ 200 g weißer

Rettich ■ Salz, Pfeffer

2 Packungen (à 250 g)

Express-Langkorn-Reis

2 Lauchzwiebeln

Sesam zum Bestreuen

Öl für den Rost

**1** Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Birne schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit Knoblauch, Ingwer Sojasoße, Sesamöl, Honig pürieren. Das Fleisch trocken tupfen, mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2** Rettich schälen, in kleine Stücke schneiden und salzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

**3** Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Rost mit Öl bestreichen. Fleisch auf dem heißen Grill

(direkte Hitze; ca. 180 °C) ca. 10 Minuten grillen. Danach bei indirekter Hitze weitere 10–15 Minuten grillen. Fleisch zwischendurch wenden.

**4** Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fleisch mit Reis, Rettich und Lauchzwiebeln anrichten. Mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Chilisoße.

## RIESLING, 2020, MARKUS MOLITOR, BERNKASTEL/MOSEL

Der feinherbe Weiße hat auf den Mosel-Schieferhängen ordentlich Sonnenwärme getankt. Mit aprikosiger Frische und mineralischer Würze ist er ein Top-Match für asiatische Schärfe: harmonisch, aber mit Tiefenmuskulatur. Flasche (0,75 l) für ca. 9,95 €\* über ludwig-von-kapff.de

Der  
Wein zum  
HAUPT-  
GANG





Wer's lieber mild mag,  
serviert zum Reis einfach  
Möhren statt Rettich





# HONIG-NEKTARINEN AUF TAPIOKA-CREME

Zart, knusprig, heiß, kalt: Das süße Finale  
überrascht mit reichlich kulinarischer Abwechslung  
– und ist trotzdem kinderleicht gemacht

**KEEP  
IT SIMPLE**

*Auch mit Milchreis  
schmeckt das Dessert  
hervorragend – den  
gibt's sogar fertig  
im Kühlregal.*



## DESSERT



ca. 45 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit



einfach



Portion ca. 270 kcal · E 4 g · F 6 g · KH 48 g

### Zutaten für 4 Personen

250 ml + etwas Milch ■ 250 ml  
ungesüßte Kokosmilch (Tetra Pak)

3 EL brauner Zucker

50 g Tapiokaperlen (Asialaden;  
alternativ Perlsago)

2 Stiele Minze ■ 1 EL Zitronensaft

1 EL flüssiger Honig ■ 4 Nektarinen

*Kokoschips zum Servieren*

*Öl für den Rost*

**1** 250 ml Milch, Kokosmilch und Zucker unter Rühren erhitzen. Tapioka zufügen, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

**2** Minze waschen, abzupfen und sehr fein hacken. Zitronensaft und Honig verrühren. Nektarinen waschen, halbieren und

entsteinen. Schnittflächen mit Honig-Mix bestreichen. Rost mit Öl bestreichen. Früchte auf dem heißen Grill (bei direkter Hitze; ca. 180 °C) rundherum ca. 8 Minuten grillen.

**3** Tapioka-Creme eventuell noch mit etwas Kokosmilch verdünnen. Mit Nektarinen, Kokoschips und gehackter Minze anrichten.

# Für eine schnellere, bessere Wundheilung & Hautflexibilität<sup>1</sup>

## BETAISODONA® ADVANCED WUND- UND HEILGEL



**1** Verbessert Flexibilität, Elastizität & Erscheinungsbild der Haut

**2** Sorgt für ein feuchtes Wundheilungsmilieu

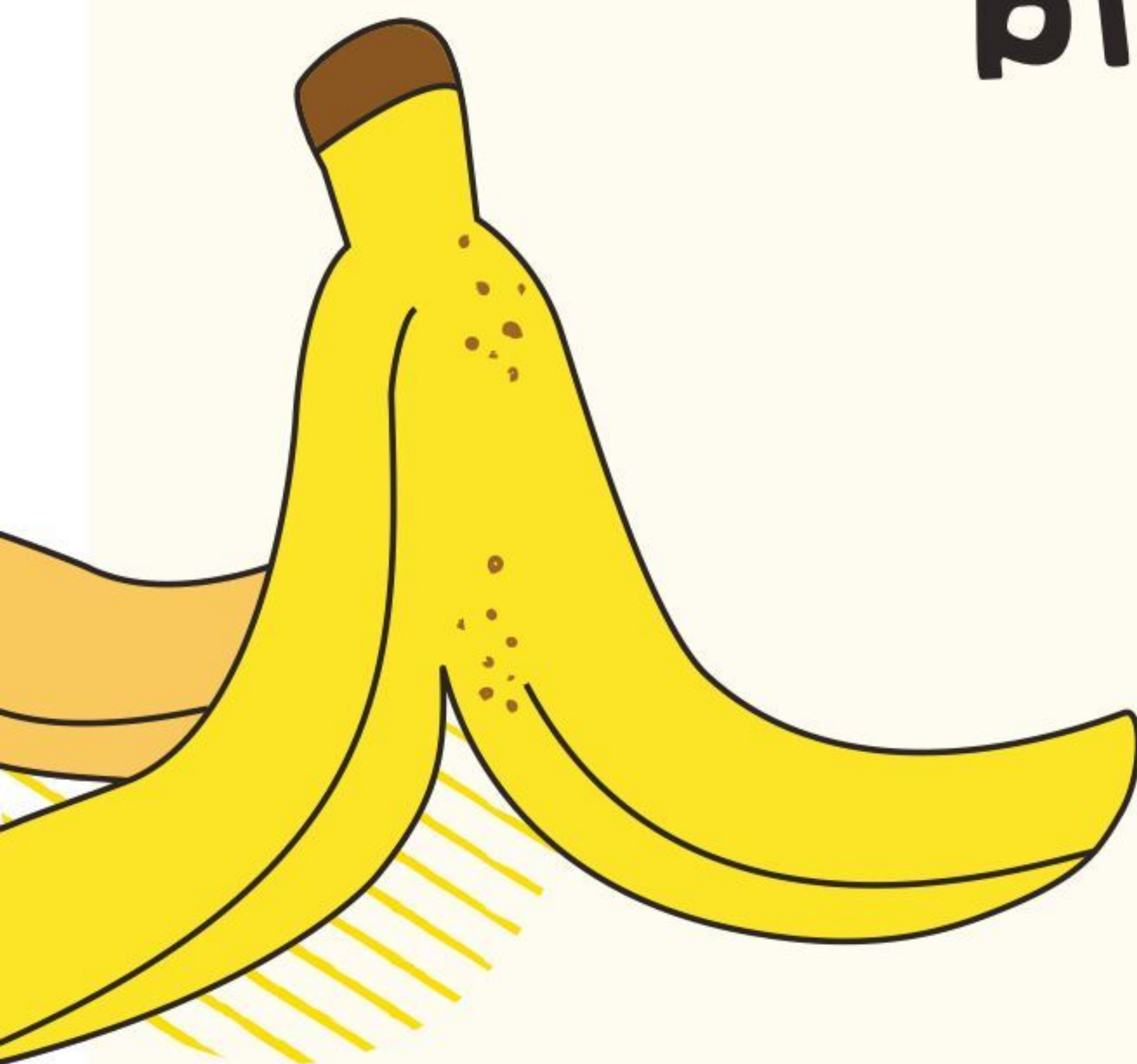
**3** Hält die Wunde sauber





# Welcher KOMPOST-TYP bist du?

**Egal ob Stadtpflanze oder Profi-Gärtner: Hier findest du heraus, welche Methode am besten zu dir passt**

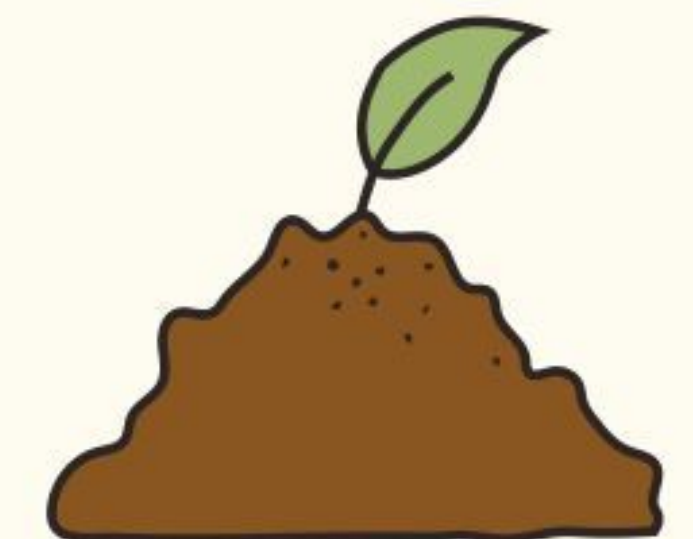


*In Sachen Kompost besteht wohl noch etwas Nachholbedarf – schau doch mal ins*  
**Recycling-Wiki**

Ist das nicht ein Dip?

**Hast du schon mal was von Humus gehört?**

Ich mag's easy! Bei mir landet alles im Restmüll



Ich glaube, das ist so was wie recycelter Dünger

**Du kennst dich wohl mit Pflanzen aus?**

Nö, ich hab keinen grünen Daumen

Ich liebe meinen kleinen Wohnzimmer-Dschungel

Ja, mein Garten ist mein Ein und Alles



## ÜBRIGENS:

DIE BIO-TONNE DARF MIT SPEISERESTEN UND KRANKEN PFLANZENTEILEN GEFÜTTERT WERDEN UND IST DAHER AUCH EINE SUPER ERGÄNZUNG ZUM EIGENEN KOMPOST.



## OUTSOURCING-EXPERTE

*Pflanzen gießen oder gar Kompost? Vieeeel zu anstrengend! Du magst es lieber entspannt.*

**Unser Tipp:** Man braucht nicht unbedingt einen eigenen Kompost, um Bio-Abfall mit gutem Gewissen zu entsorgen. Landen deine Abfälle zukünftig in der **Bio-Tonne**, können sie von Abfallunternehmen in Humus und sogar grüne Energie umgewandelt werden.

*Bio-Tonnen gibt's über die örtlichen Abfallunternehmen. Mieter wenden sich an die Hausverwaltung.*

## FENSTERBANK-FARMER

*Deine Wohnung beweist: Eine grüne Oase geht auch ohne Garten. Apropos, Kompost auch...*

**Unser Tipp:** Bokashi ist DIE Kompost-Methode für Küche oder Balkon: Im luftdicht verschließbaren Eimer wird dein Bio-Abfall durch Zugabe einer Mikrobenlösung geruchsfrei und (im Gegensatz zur Wurmkomposte) garantiert ohne Tierleid in Dünger für deinen Indoor-Garten umgewandelt. **Dauer:** 2–3 Wochen

Juwel Komposter Sensei; 79,90 €\* bei Bauhaus





# START

**Hand aufs Herz – wie entsorgst du deinen Bio-Müll?**

In der Bio-Tonne – Mülltrennung ist mir wichtig

Am liebsten füttere ich damit meinen Kompost! Einzige Ausnahme: Nicht pflanzliche Speisereste – die kommen natürlich in die Bio-Tonne

**Hast du einen Garten?**

Ne, mir bleibt nur der Park – wirklich total schade!

Ja, ich liebe es, zu Hause Zeit an der frischen Luft zu verbringen

**Wie groß ist dein kleines Paradies?**

Bei uns ist Platz für die ganze Familie

*Nicht traurig sein, kompostiere doch in der Küche wie der...*

Für einen gemütlichen Grillabend reicht's

## HOBBY-GÄRTNER

**Kompost ist für dich als Naturliebhaber kein Fremdwort. Die klassische Methode ist dir aber zu groß bzw. zu aufwendig für deinen Garten.**

**Unser Tipp:** Mit einer **Wurmrohre** kannst du stressfrei und ohne viel Platz recyceln, denn der Behälter wird direkt in die Erde eingegraben. Dort können Würmer & Co den Müll zersetzen und den Garten an Ort und Stelle mit Humus versorgen. **Dauer:** 2–3 Monate

WormUp TUBE; 79 Euro\* bei eu.wormup.ch

## OUTDOOR-JUNKIE

**Du setzt dich für die Umwelt ein und hast – dank großem Garten – auch ideale Voraussetzungen, deinen Bio-Abfall nachhaltig zu entsorgen.**

**Unser Tipp:** Ein **Freiluftkompost** ist die perfekte Ergänzung für deinen grünen Lifestyle. Bei dieser Methode ist zwar etwas Einsatz und Durchhaltevermögen gefragt, dafür wirst du aber mit reichlich Humus belohnt. **Dauer:** 1–2 Jahre

Komposter aus Holz und Metall  
90x90 cm; ca. 110 Euro bei toom


Du bist schon der perfekte **Abfallretter**.  
*Glückwunsch!*


## RECYCLING-WIKI

### Mehr als nur Müll

Im Garten- und Küchenabfall verstecken sich wertvolle Rohstoffe. Kleine Lebewesen wie Würmer und Asseln, aber auch Pilze und Bakterien können den Müll nachhaltig zersetzen und in nährstoffreichen Dünger, den sogenannten Humus, umwandeln. Damit kann man seine eigenen (Zimmer-)Pflanzen pflegen, Freunden mit Garten eine Freude machen oder aber den Lieblingspark füttern.

### Was darf in den Kompost?

 Kaffeefiltertüten, Teebeutel, Abfälle von Gemüse und Obst, Stroh und Streu, Eierschalen, Rasen-, Strauch- und Baumschnitt, Laub, Rinde, Sägemehl

 Asche, nicht pflanzliche Speisereste, Zitrusfrüchte, kranke Pflanzenteile, Katzenstreu

### Yippie, Humus kann...

- Pflanzen düngen
- den Boden lockern
- Wasser speichern
- das Bodenleben fördern
- umweltschädlichen Torf ersetzen



# 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.





## Summer-Bowl mit Erdnuss-Frikadellen

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal • E 38 g • F 49 g • KH 17 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Lauchzwiebeln  
75 g geröstete Erdnüsse  
600 g Rinderhackfleisch  
2–3 TL rote Currypaste  
Salz, Pfeffer ■ 7 EL Öl  
2 rote Paprikaschoten  
1 Mango ■ 2 EL heller  
Balsamico-Essig  
2 EL Orangensaft  
1 TL flüssiger Honig  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 Bund Rucola

Lauchzwiebeln,  $\frac{2}{3}$  der Nüsse und die Currypaste verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 12 Frikadellen daraus formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin unter Wenden 8–10 Minuten braten.

2 Inzwischen Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mango schälen und in Scheiben schneiden. Essig, Orangensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl darunter schlagen. Rucola, Paprika und Mango mit Vinaigrette vermengen. Salat in Schalen verteilen, je 3 Frikadellen daraufgeben. Mit übrigen Nüssen bestreuen.

1 Lauchzwiebeln waschen, erst in Ringe schneiden, dann hacken. Erdnüsse hacken. Hackfleisch,

## Pasta „Caprese“ to go mit Avocado-Dressing

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 19 g • F 33 g • KH 28 g

### Zutaten für 4 Personen

300 g Vollkorn-Penne  
Salz, Pfeffer  
400 g Kirschtomaten  
50 g Babyspinat  
2 Avocados  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum  
3 EL Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone  
300 g Mini-Mozzarella

3 Zuerst das Dressing, dann abwechselnd Mozzarella, Tomaten und Nudeln in Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) schichten. Mit dem Spinat abschließen.



1 Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tomaten waschen und halbieren. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Avocados, Basilikum, 50 ml Wasser, Öl und Zitronensaft mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.







## Bis(s) zur Mittagspause: Fixes Thunfisch-Sandwich

• ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 650 kcal • E 34 g • F 28 g • KH 61 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Tomaten ■ 2 Snackgurken  
1 rote Zwiebel

2 Dosen (à 185 g) Thunfisch  
naturell ■ 4 Stiele Oregano

4 Mini-Baguettes (à ca. 100 g)

150 g Doppelrahmfrischkäse  
60 g schwarze Oliven

(ohne Stein; Glas)

Salz, Pfeffer

evtl. Butterbrotpapier

**1** Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Gurken waschen, mit einem Sparschäler

in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und mit zwei Gabeln grob zerzupfen. Oregano waschen und Blättchen abzupfen.

**2** Baguettes längs aufschneiden. Schnittflächen der unteren Hälften mit Frischkäse bestreichen. Thunfisch und Oliven darauf verteilen. Tomaten, Zwiebelstreifen und Gurkenscheiben darauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Eventuell in Butterbrotpapier wickeln.

## Sensationelles Schwaben-Pfännle

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal • E 19 g • F 15 g • KH 52 g

### Zutaten für 4 Personen

400 g Champignons

2 Paprika (z. B. rot und gelb)

1 Stange Porree

2 Packungen vegane Maultaschen (à 6 Stück; Kühlregal; z. B. von Bürger)

2 EL Öl

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

100 g vegane Frischcreme  
(z. B. Creme Vega)

*Schnittlauch zum Bestreuen*

**1** Gemüse putzen. Pilze halbieren. Paprika in Stücke und Porree in Ringe schneiden. Maultaschen diagonal halbieren.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Maultaschen darin unter Wenden goldbraun anbraten und herausnehmen. Gemüse im Bratfett anbraten. Maultaschen wieder zufügen und Brühe angießen. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme als Kleckse auf den Maultaschen-Mix geben. Mit Schnittlauch bestreuen.





**mach**  
**Selbstgemachtes**  
**unvergesslich**



**Entdecke die Möglichkeiten mit dem K400 Artisan Standmixer.**

Vom Abendessen mit der Familie bis zu einem ruhigen Abend zu zweit, verwandelt der K400 sogar die einfachsten Rezepte in perfekt-schmeckende Kreationen. Egal für wie viele Personen. Erfahren Sie mehr über den K400 Standmixer auf [www.kitchenaid.de/K400](http://www.kitchenaid.de/K400)

**KitchenAid**



# Tortelloni-One-Pot mit Spargel und Kabanossi

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 16 g • F 27 g • KH 27 g

## Zutaten für 4 Personen

250 g grüner Spargel  
2 Möhren oder 8 Babymöhren  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g Champignons  
150 g Kabanossi  
2 EL Olivenöl  
150 ml trockener Weißwein  
1,5 l Gemüsebrühe  
2 Stiele Mangold  
250 g Tortelloni (Kühlregal)  
3 Stiele Kerbel  
2 Lauchzwiebeln  
Salz, Pfeffer,  
geriebene Muskatnuss

**1** Gemüse putzen bzw. schälen. Spargel schräg in Scheiben, Möhren eventuell in Stücke, Zwiebeln in Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Pilze vierteln. Kabanossi in Scheiben schneiden.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Kabanossi darin 2–3 Minuten anbraten. Pilze, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit dem

Wein ablöschen und einkochen lassen. Brühe zufügen und aufkochen. Spargel und Möhren zufügen, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln.

**3** Mangold in Streifen schneiden. Mangoldstiele und Tortelloni mit in die Suppe geben und ca. 5 Minuten mitgaren. Die Kerbelblätter abzupfen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

**4** Kerbel, bis auf etwas zum Garnieren, Mangoldblätter und Lauchzwiebeln in die heiße Suppe geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eintopf mit Kerbel garnieren.

SAISON-  
LIEBLING







## Griechischer Bohnensalat

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 10 g • F 26 g • KH 9 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnen ■ 2 Stiele Thymian  
5 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer ■ 1 Salatgurke  
4 reife Tomaten  
100 g grüne Oliven (ohne Stein) ■ ½ Bund glatte Petersilie ■ 150 g Feta

**1** Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abpfeifen und hacken. Öl mit Essig verrühren. Thymian

unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abpfeifen und grob hacken.

**3** Bohnen, Gurke, Tomaten, Petersilie und Oliven mit der Vinaigrette vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta darüberbröseln.

## Hähnchen-Curry „Hawaii-Style“

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal • E 51 g • F 36 g • KH 38 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Brokkoli  
1 Dose (580 ml) Ananasstücke ■ 1 Zwiebel  
1–2 Knoblauchzehen  
750 g Hähnchenfilet  
3–4 EL Öl ■ Salz, Pfeffer, Curry, Zucker ■ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ■ 100 g geröstete Cashewkerne  
*Koriander zum Bestreuen*

**1** Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Fleisch in Streifen schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Filetstreifen darin unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Curry würzen. Herausnehmen.

**3** Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch und Ananas im heißen Bratöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Curry würzen. Mit Kokosmilch und Ananassaft ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Fleisch zufügen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

**4** Cashews grob hacken. Curry mit Cashews und Koriander bestreuen. Dazu schmeckt Naan-Brot.





# Hot 'n' crispy: Gebackener Ziegenkäse auf Brot

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 390 kcal • E 15 g • F 24 g • KH 25 g

## Zutaten für 4 Personen

4 Stiele Petersilie ■ 1 Ei  
40 g Panko (oder Semmelbrösel) ■ 1 Rolle (200 g)  
Ziegenweichkäse  
4 EL Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
4 Scheiben Sauerteigbrot  
4 EL Tomatenchutney  
oder -salsa (Glas)  
100 g Blattsalat (z. B. Frisée,  
Brunnenkresse)  
Backpapier

**1** Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken. Ei verquirlen. Panko und Petersilie mischen. Käse in 8 Scheiben schneiden, erst im Ei, danach im Bröselmix wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 10–15 Minuten backen.

**2** Inzwischen Öl und Zitronensaft verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brot toasten.

**3** Brotscheiben mit je 1 EL Chutney bestreichen. Je 2 Käsetaler darauflegen. Salat und Dressing mischen und dazureichen.

VEGGIE



# Nürnberger Ofen-Panzanella „Iss doch Wurst!“

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 19 g • F 46 g • KH 45 g

## Zutaten für 4 Personen

350 g Sauerteigbrot  
7 EL Olivenöl  
1 Aubergine  
1 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
300 g Rostbratwürstchen  
250 g Kirschtomaten  
50 g grüne Oliven  
(ohne Stein)  
150 ml Gemüsebrühe  
Basilikum zum Bestreuen

schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

**2** Rest Öl in einer Pfanne erhitzen, Aubergine darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Herausnehmen. Würstchen im Bratöl rundherum 4–5 Minuten anbraten.

**3** Aubergine, Paprika, Knoblauch, Tomaten, Würstchen und Oliven in eine Auflaufform geben. Die Brühe darübergießen. Brot in der Form verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten garen. Mit Basilikum bestreuen.

**1** Brot in grobe Stücke zupfen und mit 5 EL Olivenöl vermengen. Aubergine und Paprika in Würfel





## Fluffige Waffeln mit Erdbeer-Joghurt

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 310 kcal • E 25 g • F 14 g • KH 17 g

### Zutaten für 4 Personen

4 Eier + 8 Eiweiß (Gr. M)

3 EL Xylit ■ 8 EL Milch

120 g Kokos- oder Mandel-

mehl ■ 1 TL Backpulver

250 g Erdbeeren

150 g griechischer Joghurt

Fett für das Waffeleisen

evtl. Minze zum Verziern

**1** Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei Xylit einrieseln lassen. Milch und Eigelb verrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit dem Milch-Mix unter den Eischnee heben.

**2** Ein Waffeleisen für Herzwaffeln erhitzen und fetten. Ca. ¼ des Teigs einfüllen und goldbraun backen. Herausnehmen und im Ofen bei 60°C warm halten. Übrigen Teig ebenso verarbeiten.

Inzwischen Erdbeeren waschen und halbieren. 100 g Beeren mit dem Stabmixer pürieren. Joghurt glatt rühren, Erdbeerpüree in Schlieren unterheben. Waffeln mit Erdbeer-Joghurt und übrigen Erdbeeren anrichten. Mit Minze verzieren.

**AVERNA & DOLCI:**  
ENTDECKE DAS  
PERFEKTE DESSERT.



Seit 1868 begeistert Averna mit einem einzigartigen Rezept aus Sizilien: **besonders milder, bittersüßer Geschmack** durch mediterrane Kräuter, sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel. Die Kombination von Averna und süßen Desserts sorgt für einen einzigartigen Genussmoment.

Entdecke die **sanfte Seele Siziliens.**

[amaroaverna.com/de](http://amaroaverna.com/de)

**AMARO**  
**AVERNA**  
**SICILIANO**

Enjoy responsibly



# Gurken-Gazpacho mit Brathähnchen-Topping

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 43 g • F 29 g • KH 12 g

## Zutaten für 4 Personen

2–3 Bio-Salatgurken  
(ca. 1 kg)

3 Lauchzwiebeln

8 Stiele Basilikum

500 ml Buttermilch

200 g Schmand

Salz, Pfeffer,

Cayennepfeffer

1 fertiges Brathähnchen  
vom Imbiss (ca. 700 g)

**1** Gurken waschen, trocken reiben, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Etwa  $\frac{1}{4}$  von 1 Gurke in feine Würfel schneiden und zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Gurken in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen. 2 Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Übrige

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** Grobe Gurkenstücke, Basilikum, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, Lauchzwiebelstücke, Buttermilch und Schmand mit einem Stabmixer (in 2 Portionen)

oder in einem Standmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und  $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer abschmecken. Hähnchenfleisch mit Haut vom Knochen lösen und zerzupfen. Suppe in Schalen füllen. Hähnchen, Lauchzwiebelringe, Gurkenwürfel und die übrigen Basilikumblättchen daraufgeben.

**LOW  
CARB**





SAT.1

„MEINE BESTE  
ZEIT IST JETZT.“

BIRGIT SCHROWANGE JETZT IN SAT.1

**BIRGITS STARKE FRAUEN**

**AB 30. MAI** • MONTAGS • 20:15







### *Natur*

Für alle Liebhaber von Camembert: Camembert zum Streichen. Genau wie sein Kollege mit Schnittlauch enthält dieser pure Genuss neben den feinen Stückchen und dem vollmundigen Geschmack des Camemberts zu 100 % natürliche Zutaten.







# Pommes-Bowl

## MIT ZWEIERLEI CAMEMBERT-SOSSEN

*Doppelt hält besser. Daher servieren wir unsere köstliche Kartoffel-Kreation mit einem raffinierten Duo auf der Basis von Camembert Creme. Einfach genial!*

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
  - 5 EL Olivenöl
    - Salz
    - Pfeffer
- 4 EL Polenta (Maisgrieß)
  - ½ Bund Koriander
- 400 g Kirschtomaten
- 1 kleiner Granatapfel
  - 1 Avocado
  - Saft von 1 Limette
  - 1 Knoblauchzehe
- 250 g Alpenhain Camembert Creme
  - 4 EL Salatmayonnaise
  - 2 geröstete Paprika (Glas)
  - 1 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- evtl. Bio-Limettenspalten zum Garnieren
  - Backpapier

- 1** Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Spalten schneiden. Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 4 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta über die Kartoffelspalten streuen und mischen. Im vorgeheizten

Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 35 Minuten backen.

- 2** Inzwischen Koriander waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Kirschtomaten waschen und vierteln. Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Alles mit 1 EL Olivenöl und der Hälfte des Limettensafts vermengen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 125 g Alpenhain Camembert Creme, Mayonnaise und dem restlichen Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren. Knoblauch-Camembert-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. 125 g Alpenhain Camembert Creme mit gerösteter Paprika und Sriracha ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren. Chili-Camembert-Soße mit Salz abschmecken.

- 4** Pommes aus dem Ofen nehmen und in Bowls anrichten. Mit Salsa und je etwas Knoblauch-

Camembert-Soße und Chili-Camembert-Soße toppen. Mit Rest Koriander und evtl. Limettenspalten garnieren. Restliche Soßen dazu reichen.

### Schnittlauch

*Kräuter-Fans, aufgepasst: Die Alpenhain Camembert Creme Schnittlauch hat eine frische Schnittlauchnote. Der leicht würzige Geschmack überzeugt nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch als Extrakick in aromatischen Soßen oder als Grundlage für leckere Dips.*



### Bestes aus Bayern

Gute Ideen sind langlebig. Das bestätigt die Geschichte einer Dorfkäserei, die Anfang des letzten Jahrhunderts im bayrischen Lehen gegründet wurde. Mittlerweile ist aus dem kleinen Betrieb das international erfolgreiche Unternehmen Alpenhain geworden. Die Liebe zur Tradition ist geblieben. Noch immer liefern die Landwirte aus der Region die Milch für den Käse und



somit auch für den Camembert, das Herzstück von Alpenhain. Seit fünf Jahren gibt es ihn auch als Creme zum Streichen. Übrigens: Alle Rezepturen sind frei von Geschmacksverstärkern, Konservierungs- oder Farbstoffen.

### Weitere Informationen

und **Rezepte** finden Sie unter [www.alpenhain.de](http://www.alpenhain.de)





# All Eyes on ...

## INDONESISCHES SATÉ

Typisch niederländisch ist nicht nur Käse. Auch die Spieße sind quasi Nationalgericht – und für Redakteurin Tjitske das perfekte Heilmittel gegen „Heimwee“

„Mama, Papa, hört mal, wir haben übers Abendessen abgestimmt!“



„Und Erdnuss-Soße, ganz viel davon!“

„Schmeißt den Grill an, es gibt Saté-Spieße!“

Schreien wie am Spieß nach ihrem Lieblingsgericht: Tjitske (4) mit Bruder Bas und Schwester Heiki (von rechts)





ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit  einfach  
 Portion ca. 810 kcal · E 39 g · F 56 g · KH 33 g

### Zutaten für 4 Personen

600 g Hähnchen Oberschenkel  
 (mit Haut; ohne Knochen)  
 3 Stangen Zitronengras  
 4 Schalotten ■ 100 ml Öl  
 brauner Zucker, gem. Koriander,  
 Fenchel & Zimt, Chilipulver, Salz ■ 5–10 getr. rote  
 Chilis ■ 2 Knoblauchzehen  
 je 1 Stück (ca. 3 cm) Galgant  
 und Ingwer (Asialaden)  
 50 g getr. Tamarindenmark  
 (Asialaden) ■ 150 g geröstete  
 Erdnüsse ■ 200 ml Kokosmilch  
 1 EL Kecap Manis (süße  
 Sojasoße; s. Tipp auf S. 59)  
 ca. 24 lange Holzspieße

**1** Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Weißen Teil von 1 Stange Zitronengras hacken. 2 Schalotten schälen, fein würfeln. Mit 50 ml Öl, gehacktem Zitronengras, je 1 TL Zucker, Koriander, Chili, Fenchel mischen. Fleisch und Marinade, bis auf etwas zum Bepinseln, vermengen, mind. 2 Stunden kalt stellen.

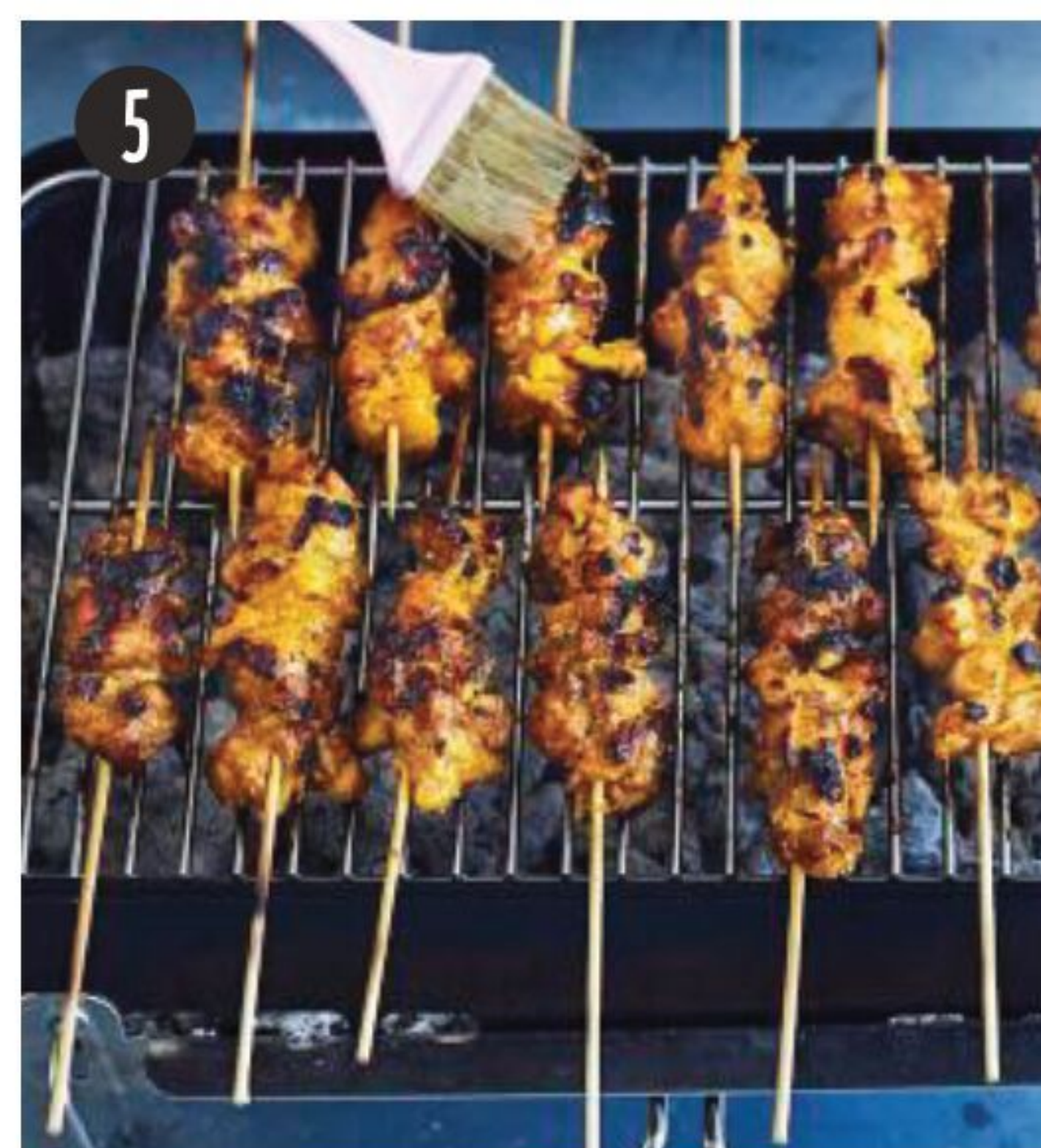
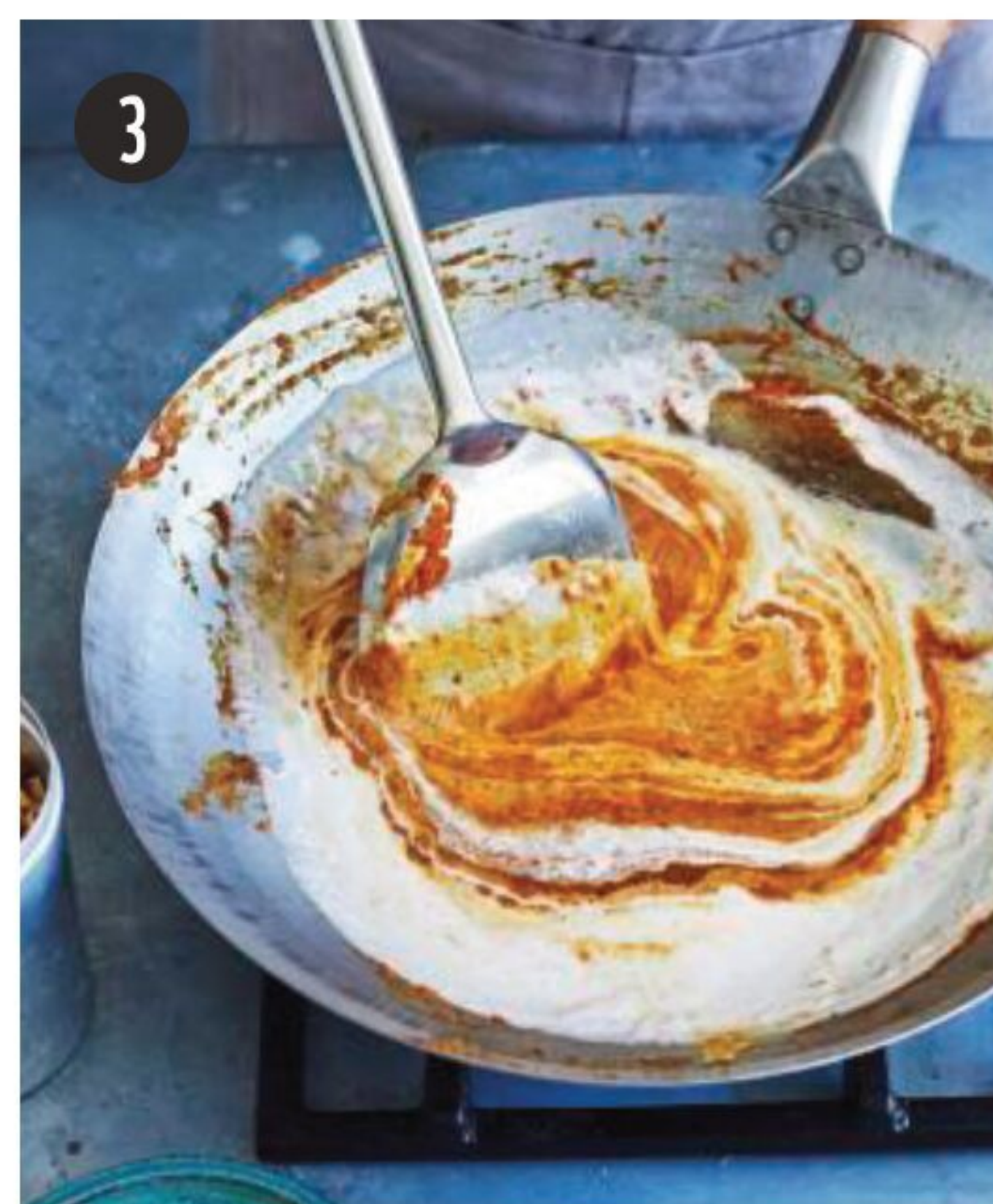
**2** Für die Erdnuss-Soße Chilis in warmem Wasser einweichen. Rest Schalotten und Knoblauch schälen, grob schneiden. Wei-

ßen Teil von 2 Stangen Zitronengras hacken. Chilis abgießen, in Stücke schneiden. Galgant und Ingwer schälen, grob hacken. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Mit 1 EL Koriander, je 1 TL Zimt, Fenchel und Chili würzen. Tamarindenmark zerzupfen und mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Erdnüsse hacken.

**3** 50 ml Öl im Wok erhitzen. Gewürzpaste darin 3–4 Minuten anschwitzen. Tamarindenmark samt Wasser und Kokosmilch zugeben, aufkochen. 1 EL Zucker, Kecap Manis und Erdnüsse einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz würzen, evtl. mit etwas Wasser verdünnen und warm halten.

**4** Die Holzspieße in Wasser einweichen. Kohlegrill anheizen. Fleischstücke aus der Marinade nehmen und jeweils 4–5 auf die Holzspieße stecken.

**5** Spieße auf dem heißen Grill direkt über der Glut garen. Zwischendurch wenden und mit der übrigen Marinade bepinseln. Dazu die Erdnuss-Soße servieren.







### MARINADEN-MAGIE

*Der Schlüssel zu richtig gutem Saté ist die Marinade. In der lasse ich das Fleisch so lange wie möglich (am besten über Nacht) ziehen, damit es die Aromen gut aufnehmen kann. Ich gebe auch gern noch 'nen Schuss Zitronensaft dazu. Das macht das Fleisch schön zart.*



### DIE BESTE SCHOTE

*Ich mag es scharf, deswegen nehme ich auch gern mal frische Rawit-Chilis. Die haben richtig Wumms, deswegen lieber nur 2–3 davon in die Soße tun. Die kleinen Schoten lassen sich übrigens auch prima trocknen – aber Achtung, dann sind sie noch schärfer!*



### CLEVERES RESTE-RECYCLING

*Das übrige Zitronengras kann man prima statt der Holzspieße verwenden. Stängel dazu halbieren, etwas anspitzen und das Fleisch darauffädeln.*

# SIMSALABIM, SATÉ! DAS SIND MEINE ZAUBERTRICKS ...

„Der größte Spießer in der Familie? Bin definitiv ich – und stolz darauf! Schließlich habe ich an meinem Signature-Saté lange getüftelt. Nur das Grillen überlasse ich heute noch meinen Eltern.“

*Wer eine Erdnussallergie hat, kann die Soße auch mit Tahin (Sesammus) zubereiten – schmeckt täuschend echt!*

TJITSKE SCHRIEKS  
Redakteurin



## WAS ES BEI UNS DAZU GIBT?

### NASI- ODER BAMIGORENG

Was in Deutschland meist als eigenständiges Gericht durchgeht, ist in den Niederlanden eine Beilage: Nasigoreng (gebratener Reis) und Bamigoreng (gebratene Nudeln). Das „a“ in nasi spricht man übrigens kurz und das „s“ stimmlos, also mehr wie „Nassi“.

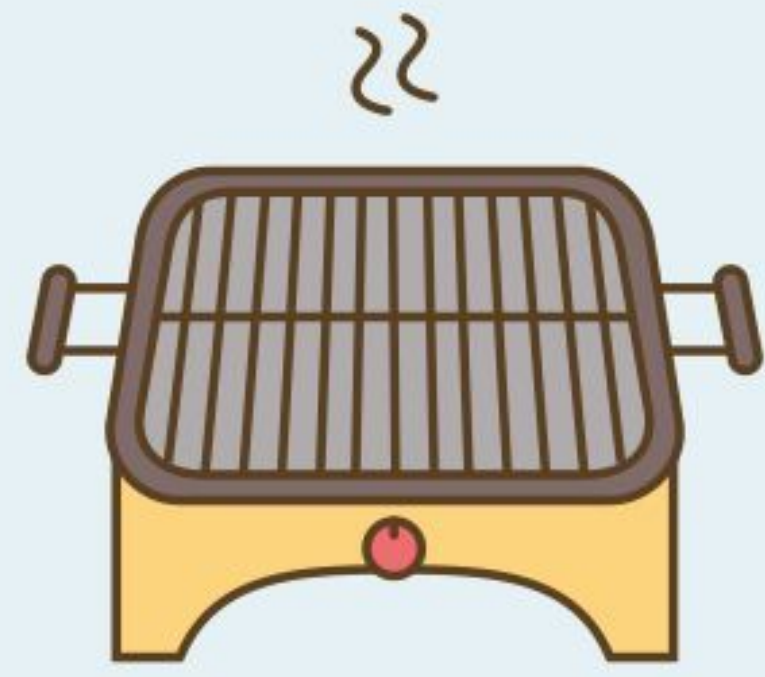
### POMMES (FRIET ODER PATAT)

Ketchup und Mayo? Ist doch langweilig. Bei uns kommen die knusprigen Kartoffel-Sticks mit heißer Erdnuss-Soße übergossen auf den Tisch – das nennen wir dann Friet saté oder Friet pinda-saus (dt.: Erdnuss-Soße).

### KRUPUK ODER EMPING

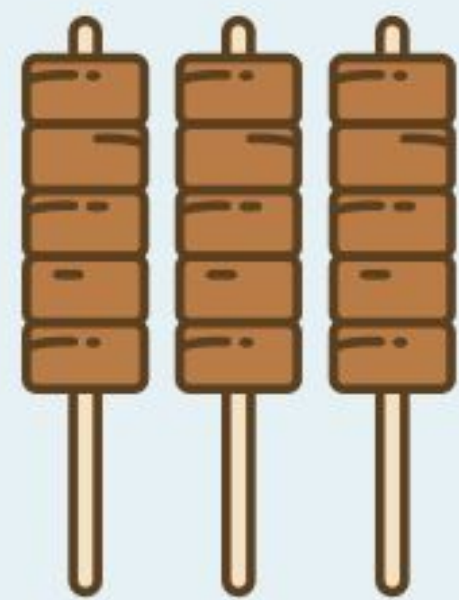
Die knusprigen Krabben-chips (Krupuk) kennt und liebt ihr bestimmt auch. Emping ist sozusagen die Veggie-Variante – die Chips werden aus gemahlenden Pflanzensamen hergestellt.





### MITMACH-VARIANTE FÜR DRINNEN

Wenn ich Freunde und Familie richtig verwöhnen will, lade ich zur „Rijsttafel“ (dt.: Reistafel) ein – ein großes Buffet mit Kurkuma-Reis, Frühlingsrollen, süß-saurem Gemüse und natürlich Saté-Spießen, die meine Gäste selbst auf dem Tischgrill brutzeln können.



### WELCHES IST DAS RICHTIGE FLEISCH?

Jedes. Auf meine Spieße kommen meist Hähnchen oder Schwein. Rind, Lamm oder Fisch (Garnelen, mmmh...) gehen aber auch.

### Geht das auch vegetarisch...?

Geen Probleem! Meine drei fleischlosen Favoriten sind Tempeh, Seitan und Jackfrucht.

# HEISSHUNGER AUF SPIESSE(R)-WISSEN?

Den könnt ihr mit diesen funny Fakten stillen, während der Grill schon mal anheizt

### AUF DIE PALME GEBRACHT



In Indonesien werden die Mittelrippen der Kokospalmen-Blätter als Spieße benutzt.

### VON DER KOLONIE INS KÖNIGREICH

Vom Beginn des 17. Jahrhunderts bis Ende 1949 stand Indonesien unter niederländischer Kolonialherrschaft. Viele holländische Beamte brachten bei ihrer Rückkehr die Gerichte und Gewürze vom Inselstaat mit in ihre Heimat.



Findet ihr im Feinkostregal oder Asialaden

### KECAP MANIS

Die süße Sojasoße enthält Palmzucker, der sorgt für leckeres Karamell-Aroma.

Du bist fanatisch verliebt in das Asia-Fingerfood? Dann sag es der ganzen Welt! Zum Beispiel mit 'nem **STATEMENT-SHIRT**. Gibt's auf Etsy für ca. 23 €



**PLATZ 14** DER VON DER CNN  
VERÖFFENTLICHTEN LISTE  
DER „50 BESTEN GERICHTE  
DER WELT“ GEHT AN SATÉ

### BORNEO GOES BERLIN

Ihr seid in Berlin? Dann schaut unbedingt bei „Handoyo's Sate & Coffee“ vorbei. 1979 kam er aus Borneo nach Deutschland, um Modedesign zu studieren – und kehrte am Ende mit seinem Restaurant zu seinen Wurzeln zurück.











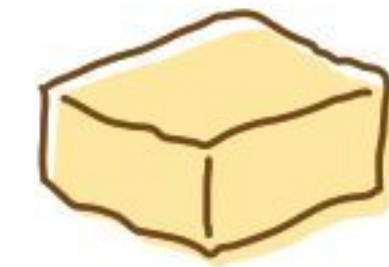

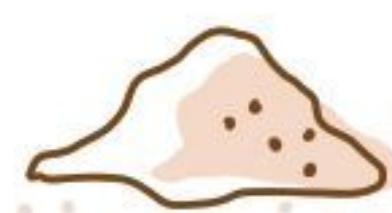
# Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL  
EINE ALTERNATIVE. ETWA, WENN SICH DIE KLEINSTEN AM MEHL  
FÜR DEN GEPLANTEN KUCHEN VERGRIFFEN HABEN

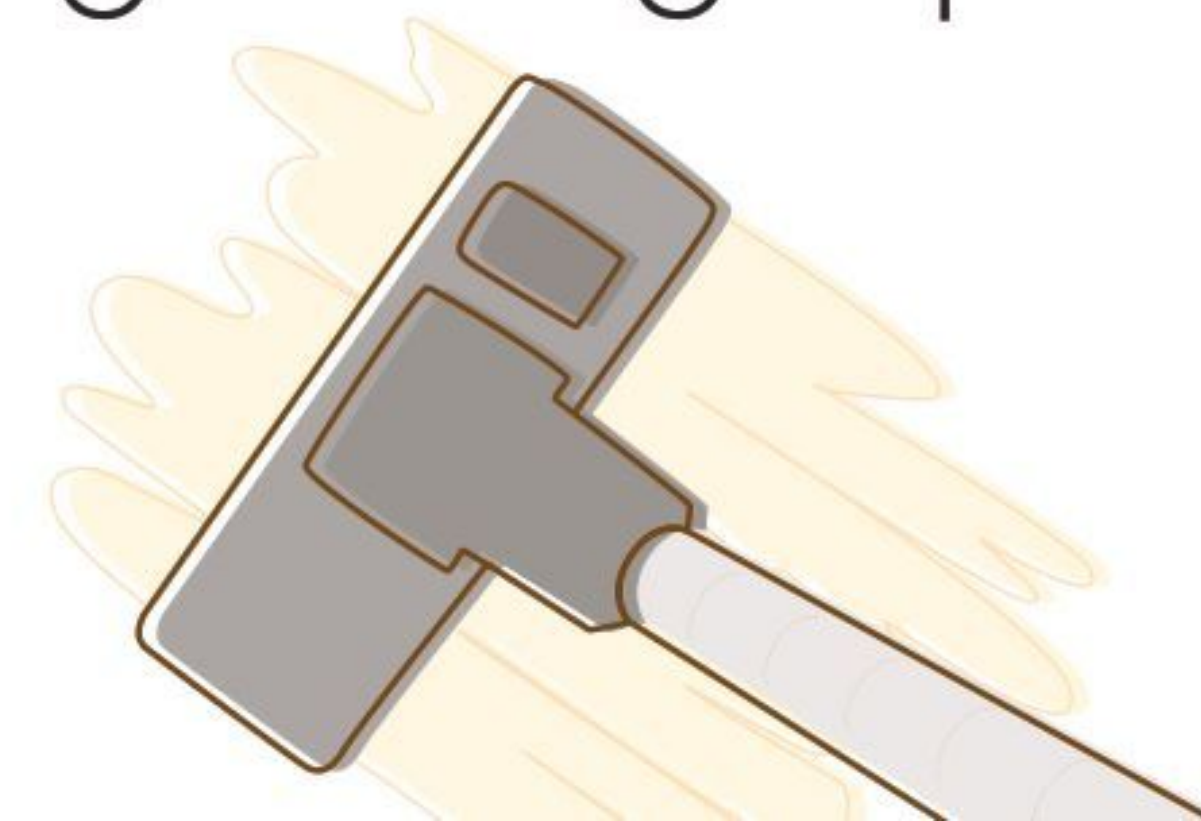


# SCHOKOKUCHEN OHNE MEHL

---

„Guck mal, Mama!“ Jetzt bloß nicht überreagieren, sondern lächeln und im Knabberschrank nach **100 g gerösteten und gesalzenen Erdnüssen**  suchen, diese fein mahlen, mit **2 TL Kakao**  und **1 TL Backpulver**  mischen. **100 g Zartbitterschokolade**  in Stücke brechen. Mit **75 g Butter**  über dem heißen Wasserbad schmelzen. Inzwischen **3 Eier (Gr. M)**  mit **75 g Zucker**  ca. 7 Minuten hellcremig aufschlagen. Schoki-Butter im dünnen Strahl unterrühren, dann Nuss-Mix unterrühren und in eine mit **Backpapier** ausgelegte Springform (20 cm Ø) geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Übrigens: Mehl immer trocken mit Besen oder Staubsauger entfernen. Nass wird Mehl wortwörtlich zu Kleister, der viel schwieriger wegzuputzen ist.

---







# GRATIS!

## Geschmacksprobe!

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



#### Vorratsdosen-Set, 3-tlg.

Die Vorratsdosen sorgen dafür, dass alles perfekt aufgehoben ist. Bestehend aus 3 Edelstahl-Schüsseln inkl. Frischhaltedeckel aus Kunststoff. Maße: ca. Ø 14 cm (350 ml), Ø 16 cm (650 ml), Ø 18 cm (1200 ml).



#### reisen<sup>thel</sup> 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.



#### Messerset „CARBON“, 3-tlg.

Das Messerset im Carbon Design ist der absolute Blickfang in Ihrer Küche. Die schwarzen Messerklingen sind aus Edelstahl und die Riffelstruktur und Beschichtung der Klingen sorgen dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Kochmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm. In Magnetbox verpackt.

Gratis zur Wahl!



#### FISKARS® Gemüseschäler „Functional Form“

Der Schäler eignet sich zum Schälen von Obst und Gemüse jeder Form und kann gleichzeitig als Hobel für dekorative Obst- und Gemüsestreifen genutzt werden. Die besonders scharfe und schmale Klinge aus Stahl schneidet die Schale hauchdünn ab. Ergonomischer Soft-Grip-Griff.





splashing into



mountains



mocca flowers

### bioloco Thermobecher

Ob zu Hause, unterwegs im Auto oder im Büro – der schicke bioloco Thermobecher hält mit seiner Doppelwand aus Edelstahl Getränke bis zu 3 Stunden warm oder kalt. Praktischer Deckel mit Trinköffnung. Füllmenge: 420 ml. Maße ca.: Boden Ø 8 cm x 13 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](http://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!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

- ☐ Vorratsdosen-Set, 3-tlg. (886) ☐ Messerset „CARBON“, 3-tlg. (812) coolerbag M pocket: ☐ signature navy (905) ☐ signature red (906)  
☐ Gemüseschäler „Functional Form“ (1027) bioloco Thermobecher: ☐ splashing into (1029) ☐ mountains (1028) ☐ mocca flowers (1030)

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, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

635 03 02236473  
LE #06/22 - 4669

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](mailto: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








# FOOD FOR glow & flow



AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE EUCH GUTTUN



# CRISPY ZUCCHINI AUF PASTA NAPOLI

**Mamma mia! Unser vegetarisches Schnitzel-Double steht dem Original in Sachen Knusper-Faktor in nichts nach**

 Portion ca. 550 kcal · E 20 g · F 18 g · KH 74 g

 ca. 45 Minuten  einfach

## Zutaten für 4 Personen

½ Bund Basilikum ■ 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe ■ 4 EL Öl

1 Dose (425 ml) stückige Tomaten

150 ml Gemüsebrühe ■ 300 g Nudeln (z. B.

Orecchiette) ■ Salz, Pfeffer ■ 3 Zucchini

2 Eier ■ 5 EL Mehl ■ 100 g Semmelbrösel

Parmesanhobel zum Bestreuen

- 1** Basilikum waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Tomaten, Brühe und gehacktes Basilikum zugeben. Alles ca. 20 Minuten köcheln. Warm halten.
- 2** Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Zucchini waschen, schräg in dicke Scheiben schneiden und salzen. Eier verquirlen. Zucchini erst im Mehl, dann im Ei und den in Bröseln wenden. Portionsweise in 3 EL Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten (fertige Zucchini im Ofen bei 60°C warm halten). Nudeln abgießen, mit Soße mischen und abschmecken. Zucchini und Pasta mit Parmesan anrichten. Dazu schmeckt ein grüner Salat.



Veggie

Gesundes  
Herz

dank  
KALIUM AUS ZUCCHINI



**Klima-Held dank**  
100 % pflanzlichen  
Zutaten und regionalem  
Gemüse.

**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck:**  
110 g pro Portion

# ROTE-BETE-CREME


## „DIP DICH GLÜCKLICH“

Ran an die Knolle! Denn der rote Saisonheld  
bringt nicht nur Farbe in die Schüssel,  
sondern auch den würzigen Geschmack

Stress-  
Bekämpfer  
dank  
MAGNESIUM AUS ROTER BETE

Vegan

 ca. 1 ¼ Stunden  einfach

 Portion ca. 170 kcal

E 7 g · F 11 g · KH 8 g

### Zutaten für 8 Personen

500 g Rote Bete ■ (Meer-)Salz,  
gemahlener Kreuzkümmel,  
gemahlener Koriander ■ 1 Tüte  
(225 g) vorgegarte weiße  
Bohnen ■ 2 Knoblauchzehen  
150 g ungesalzene geröstete  
Erdnüsse ■ 1 EL Rapsöl  
60 ml Zitronensaft

- 1 Rote Bete waschen. Je nach Größe in Salzwasser 45–60 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, etwas abkühlen lassen, schälen und würfeln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken.
- 2 Nüsse und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer geschmeidigen Creme pürieren. Rote Bete, Bohnen, Knoblauch und Zitronensaft zugeben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- 3 Rote-Bete-Dip mit 1 TL Meersalz, je ¼ TL Kreuzkümmel und Koriander würzen. Dazu schmecken Brotchips und Gurkensticks.





# Bio Green Dinner

In Zusammenarbeit mit



## Natürlich lecker erleben

**Besondere Events mit viel Geschmack:**  
Bei der Cooking-Class in der City oder  
in Pop-up-Restaurants auf dem Lande –  
dmBio wird zum Erlebnis für alle Sinne

Vegan ist Verzicht und am Gaumen auch eher fad? Nö. Die City-Cooking Class in Berlin zeigt wie's geht. Man nehme 100 Prozent Bio, eine gute Portion Handwerk und würze dann mit einer Prise Fantasie und einem Hauch Experimentierfreude. Unter der Anleitung des Bio-Spitzenkochs Tino Schmidt wird gerührt, geschnippelt und geschlemmt. Im Mittelpunkt: nur natürliche Zutaten für ein Maximum an Geschmack. So nah am Ursprung wie möglich, gilt auch sonst bei dmBio.

Was nicht ins Produkt muss, kommt auch nicht hinein. Mit allen Sinnen erfahren können die Gewinner:innen das auch bei den verschiedenen Hof-events von Green Dinner. Ankommen, zurücklehnen und genießen ist das Motto dieser Pop-up-Restaurants von dmBio in Zusammenarbeit mit Naturland. Die Idee: Frische, regionale Menüs in Bio-Qualität kommen genau da auf den Tisch, wo die Zutaten wachsen: auf ausgewählten Naturland-Höfen.

Was für ein Spaß:  
Bio-Spitzenkoch Tino Schmidt  
in seinem Element

**Jetzt mitmachen und dabei sein!**

### VEGANES GREEN DINNER IN IHRER NÄHE

Vom 28.5. bis 18.9. bittet **dmBio** regelmäßig zu Tisch. Sie möchten zum Beispiel ein veganes Menü zubereiten und genießen? Dann bewerben Sie sich für das **vegane Green Dinner** am 25.6.22 in Berlin. Mehr Infos, auch zu den anderen Events der **Green-Dinner-Reihe** sowie Teilnahmemöglichkeiten und -bedingungen gibt es auf:

[green-dinner.com](https://green-dinner.com)






# THUNFISCHSTEAK IN GRÜNER BEGLEITUNG

Frischer Fisch, knackiger Salat und süßsaures Dressing: Unser Low-Carb-Teller ist der ideale Wohlfühl-Lunch an heißen Tagen

Low  
Carb

Lindert  
Entzündungen  
durch  
GUTE FETTE AUS THUNFISCH

ca. 30 Minuten  einfach 

Portion ca. 410 kcal 

E 35 g · F 27 g · KH 7 g

## Zutaten für 4 Personen

½ Bio-Salatgurke ■ ½ Bund

Radieschen ■ 100 g Rucola

½ Bio-Zitrone ■ 8 EL Joghurt

1 EL flüssiger Honig

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL heller Balsamico-Essig

3 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer

4 Thunfischsteaks (à ca. 150 g)

**1** Gurke und Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

**2** Zitrone heiß waschen. Schale fein abreiben, Frucht in Spalten schneiden. Zitronenschale mit Joghurt, Honig, Senf, Essig und 1 EL Öl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Fisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin ca. 3 Minuten pro Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola, Gurke und Radieschen mischen und mit dem Thunfisch anrichten. Mit etwas Dressing beträufeln, den Rest dazureichen. Mit Zitronenspalten servieren.



inTouch & Closer

# SHOPPING FEVER

18.5.-12.6.2022

RABATTE VON ÜBER  
60 TOP-BRANDS

NOMOO



Fissler

ROYAL DONUTS

oatsome

SHEKO

the nu<sup>+</sup>company

brandnooz<sup>®</sup>  
PROBIER WAS NEUES

... UND VIELE MEHR.

Mehr Infos unter  
[www.intouchshoppingfever.de](http://www.intouchshoppingfever.de) und  
[www.closersshoppingfever.de](http://www.closersshoppingfever.de)  
#myshoppingfever\_official

BIS ZU  
**40%**





Nerven-  
nahrung  
dank  
B-VITAMINEN AUS HACK

Licht-  
schutz  
durch  
LYCOPIN AUS TOMATEN

# GEFÜLLTE TOMATEN AUF GEWÜRZ-BULGUR

Fernweh? Wir haben da was!  
Dieses spicy Ensemble holt ratzfatz  
einen Hauch 1001 Nacht nach Hause.  
Tamta bojbetk – guten Appetit ...





ca. 1 Stunde einfach Portion ca. 540 kcal · E 28 g · F 25 g · KH 47 g

#### Zutaten für 4 Personen

8 Tomaten (à ca. 70 g)  
1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl ■ 400 g  
Rinderhack ■ 250 g Bulgur  
Ras el Hanout, Salz, Pfeffer,  
gemahlener Kreuzkümmel  
1 Bund Koriander  
*Öl für die Form*

1 Tomaten waschen und einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, in eine geölte Auflaufform setzen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Hack zugeben, ca. 3 Minuten krümelig braten und herausnehmen. Das Tomatenfruchtfleisch und Knoblauchwürfel im heißen Bratfett andünsten. Mit Bulgur, 3 EL Öl, 300 ml

Wasser und 1 TL Ras el Hanout vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Koriander waschen, abzapfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Mit Hackmix vermischen. Mit 1 EL Ras el Hanout, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen. In die Tomaten füllen, Deckel daraufsetzen. Bulgur-Mix um die Tomaten verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten garen. Mit Rest Koriander bestreuen.

## GENIESSEN SIE DIE NEUE AUSZEIT



### FÜR STARKE NERVEN & ENTSPANNTE MUSKELN\*

- Schnell verfügbares Magnesium mit Langzeitfreisetzung durch Wirkstoff-Depot für entspannte Muskeln\*
- Wertvolle B-Vitamine für starke Nerven\*

**Bioelectra® MAGNESIUM.** Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

\*Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

**Bioelectra® MAGNESIUM 400 mg Nerven & Muskeln Vital.** 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. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: September 2021





Zell-  
aufbau

durch  
EIWEISS AUS LACHS

Abwehr-  
kraft

dank  
VITAMIN C AUS SPARGEL





# SPIRELLI-SALAT MIT SPARGEL UND WIDLACHS

Egal ob lauwarm oder kalt, daheim oder unterwegs – das schnell gemachte Feel-Good-Food lässt sich super vorbereiten und versorgt uns mit reichlich Energie

ca. 30 Minuten  einfach  Portion ca. 590 kcal · E 34 g · F 25 g · KH 57 g

## Zutaten für 4 Personen

300 g Nudeln  
(z. B. Spirelli)

Salz, Pfeffer, Chilipulver,  
gemahlener Kreuzkümmel

500 g grüner Spargel

1 Bund Lauchzwiebeln

1 TL körniger Senf

1 EL flüssiger Honig

1 TL Apfelessig ■ 4 EL Öl

400 g Wildlachsfilet

*Evtl. Kresse (z. B.  
Brunnenkresse) zum  
Garnieren*

**1** Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Stangen klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und nach Belieben in dünne Streifen schneiden. Senf, Honig und Essig verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und in eine Salatschüssel geben.

**2** ½ TL Chili, 1 TL Kümmel und 1 TL Salz mischen. Fisch trocken tupfen, in 4 Tranchen schneiden. Rundherum mit dem Gewürzmix einreiben. 1 EL Öl erhitzen. Fisch darin ca. 3 Minuten pro Seite braten, herausnehmen.

**3** 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Spargel darin ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs zerzupfen. Mit Spargel, Lauchzwiebeln und Senf-Dressing zu den Nudeln geben, gut vermengen. Nach Belieben mit etwas Kresse anrichten.

# Rapso®

## DAS ORIGINAL

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



Weitere Informationen können angefordert werden bei:  
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)









# FROZEN CHEESECAKE

## „TRIPLE DELIGHT“

Klebrig-süßer Dattelboden, tropische Cashewcreme und fruchtiges Beerenfinale: Dieser eiskalte Kuchen schmeckt gleich dreifach lecker – und das ganz ohne weißen Zucker. Sooo good!

 ca. 1 Stunde + ca. 6 Stunden Wartezeit  einfach  Stück ca. 310 kcal · E 8 g · F 17 g · KH 28 g

### Zutaten für ca. 12 Stücke

2 Bananen ■ 375 g Heidelbeeren ■ 275 g Cashewkerne  
100 g Mandeln (mit Haut)  
200 g + 3 getrocknete Medjool-Datteln (entsteint)  
30 g Kokosraspel  
80 ml + 1 EL Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft  
Evtl. Zitronenscheiben  
Backpapier



### MIX IT, BABY!

*Achtung: Für den Kuchen braucht ihr zwar keinen Ofen, dafür aber unbedingt einen guten Hochleistungsmixer oder Universalzerkleinerer.*

**1** Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Beeren verlesen und waschen. 100 g Beeren kalt stellen. Rest Beeren und Bananen ca. 3 Stunden einfrieren. Cashews mit warmem Wasser übergießen. Ca. 3 Stunden einweichen.

**2** Mandeln im Mixer (siehe Tipp) ca. 1 Minute zerkleinern. 200 g Datteln und Kokosraspel zugeben, zu einer formbaren Masse mixen. Boden und Rand einer Springform (18 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Mandelmasse auf dem Boden der Form verteilen, andrücken. Bis zur weiteren Verarbeitung einfrieren.

**3** Bananen kurz antauen lassen. Cashews abgießen. Mit Bananen,

80 ml Ahornsirup und Zitronensaft im Mixer zu einer glatten, cremigen Masse mixen. Boden aus dem Gefrierschrank nehmen.  $\frac{3}{4}$  der Creme auf dem Boden verteilen. 50 g der gekühlten Beeren in die Creme drücken. Kuchen ca. 20 Minuten einfrieren.

**4** Rest Creme, gefrorene Beeren, 3 Datteln und 1 EL Sirup glatt mixen. Kuchen aus dem Gefrierschrank nehmen. Creme auf die zweite Schicht gießen. Kuchen 2–3 Stunden einfrieren und fest werden lassen. Mit den übrigen Heidelbeeren und evtl. Zitronenscheiben verzieren. Vor dem Servieren den Kuchen 20–30 Minuten antauen lassen.





DAS DEKO-

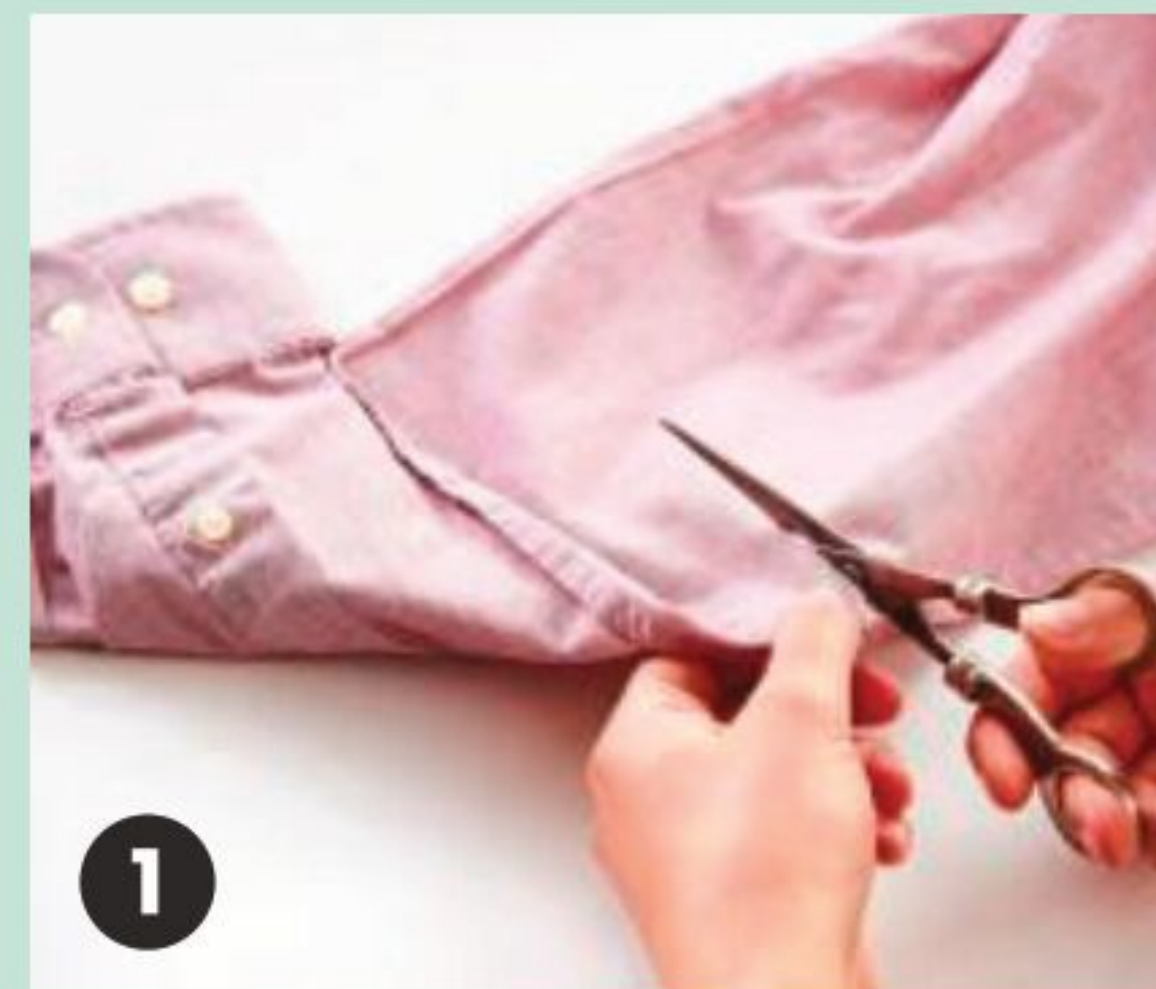
# Wochenend-PROJEKT

STATT SIE IN DER SCHUBLADE ZU VERSTECKEN, STELLEN WIR KOCHLÖFFEL & CO JETZT IN HÜBSCHEN BEUTELN ZUR SCHAU – EASY GENÄHT AUS EINEM AUSTRANGIERTEM HERRENHEMD

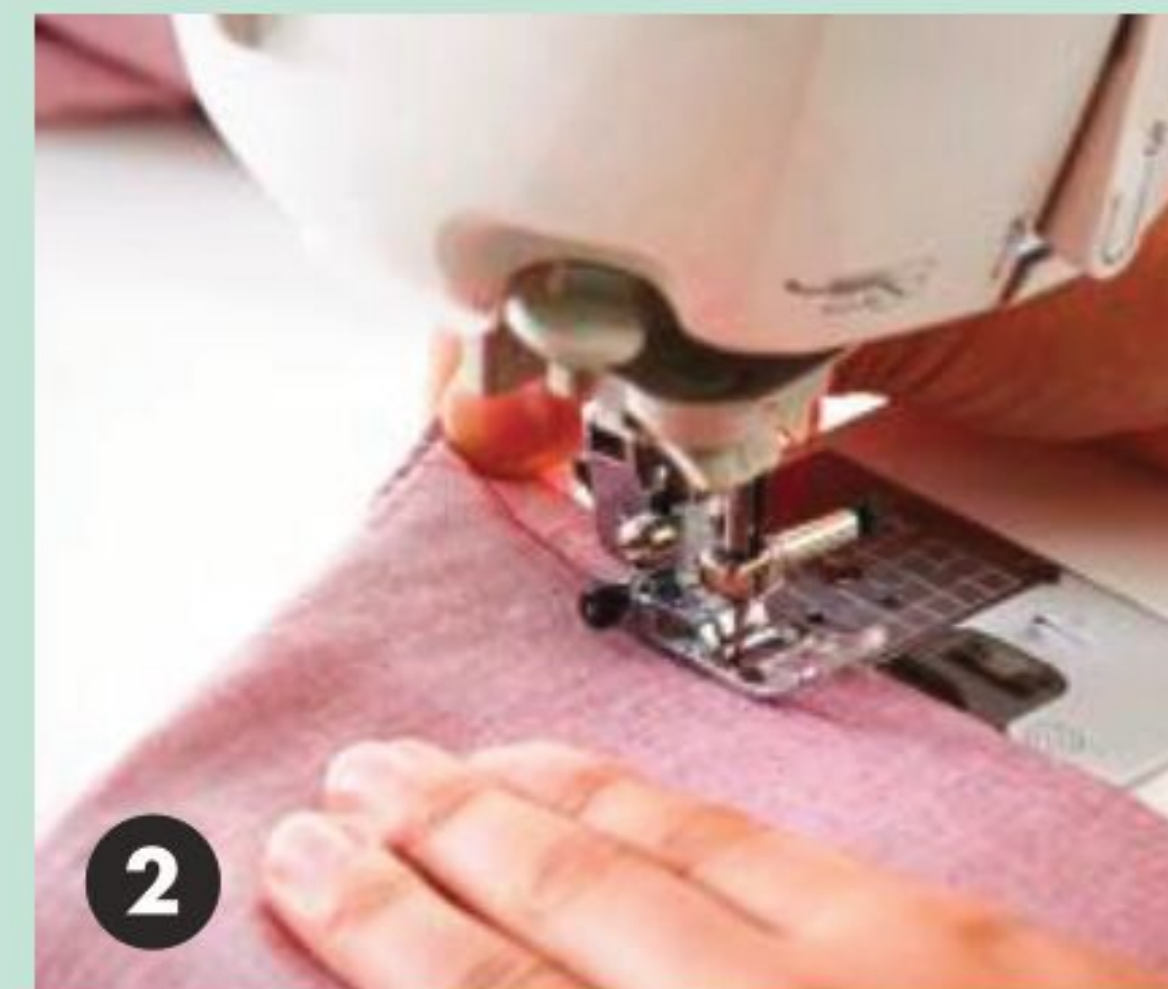


## DAS BRAUCHT MAN:

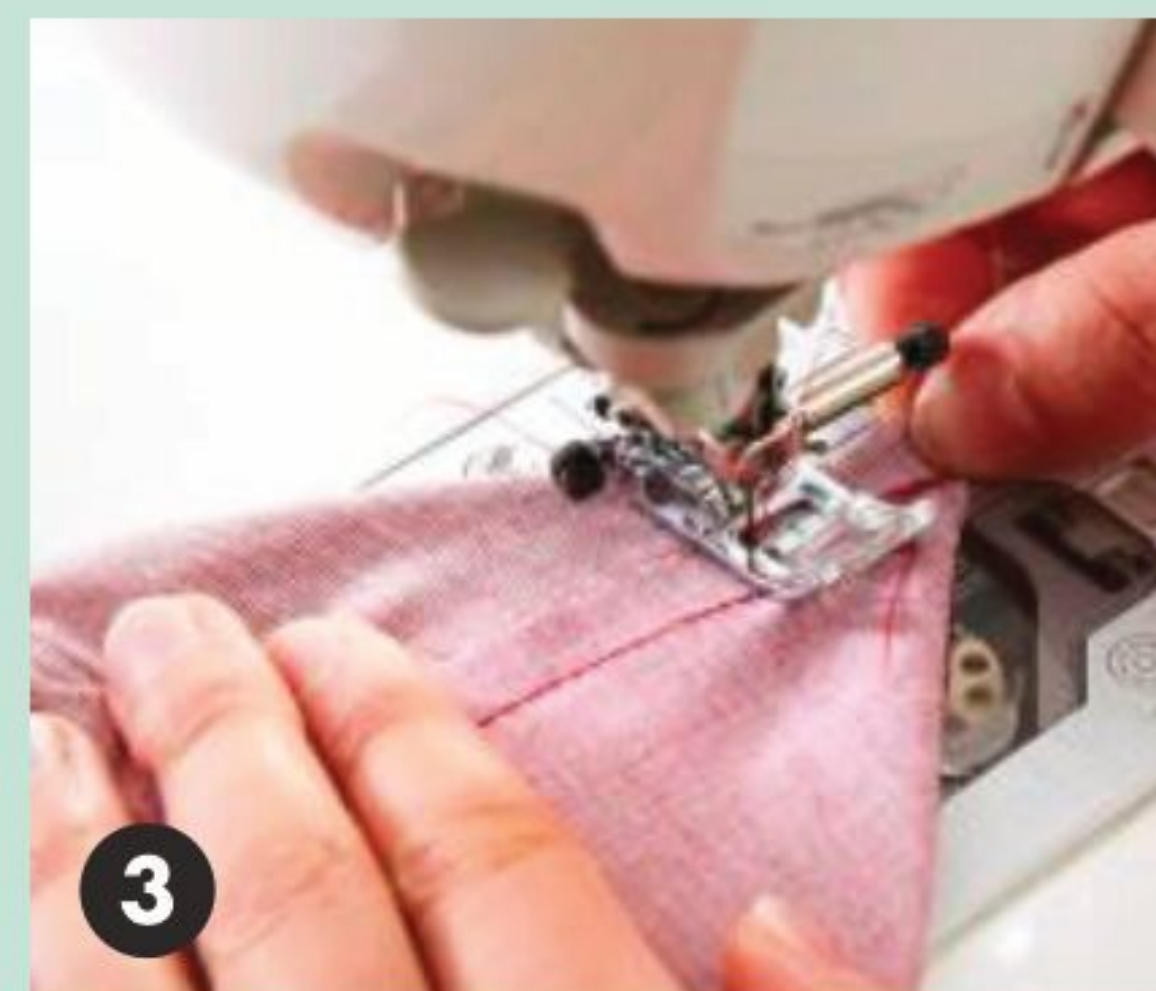
- altes Herrenhemd
- Stoffband
- Stoffschere
- Nähmaschine und Nähgarn



1



2



3



4

**1** Hemdsärmel mit ca. 25 cm Abstand vom Manschettenanfang mit der Stoffschere gerade abschneiden.

**2** Ärmel auf links drehen und über die Ärmelbreite mit der Nähmaschine zunähen.

**3** Die geschlossenen Ecken nacheinander zum Dreieck legen und absteppen. Das heißt: im gleichen Abstand parallel zur bereits existierenden Naht zu nähen. Anschließend die Ärmel wieder auf rechts wenden.

**4** Zum Aufhängen Stoffband zuschneiden, von innen an die Manschette nähen und mit einem Zickzackstich die Naht sichern. Alternativ können Sie das Band auch von außen aufnähen und über die gesamte Länge aufsteppen.

**Kleiner Tipp:** Kein Hemd zur Hand? Auf [vinted.de](https://www.vinted.de) gibt es tolle Secondhand-Schnäppchen zu finden.



# HEUTE:

# AUF HÖHERE HALTUNGS- FORMEN UMSTELLEN.

# MORGEN:

# MEHR TIERWOHL.

## HEUTE FÜR MORGEN. MIT ALDI.

Für ein lebenswertes Morgen setzen wir uns mit unserem  
#Haltungswechsel für mehr Tierwohl ein.

- 15% unseres Frischfleisches\* und 25% unserer Trinkmilch\*\* stammen bereits heute aus den tiergerechteren Haltungsformen 3 und 4. Bis 2030 sollen es 100% sein.
- Außerdem haben wir als einer der ersten großen Lebensmitteleinzelhändler das Kükentöten in unserem Schaleneier-Sortiment komplett abgeschafft.

Alle Infos unter:

[aldi-nord.de/heute-fuer-morgen](https://aldi-nord.de/heute-fuer-morgen) | [aldi-sued.de/heute-fuer-morgen](https://aldi-sued.de/heute-fuer-morgen)



**3** z. B. Frischluft, mehr Platz als Stufe 2,  
Futter ohne Gentechnik

**4** z. B. bei Bio: Auslauf, mehr Platz als  
Stufe 3, Futter ohne Gentechnik

\* Bezogen auf Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord & ALDI SÜD) in Deutschland mit Frischfleisch der größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute; ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel.

\*\* Bezogen auf Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord & ALDI SÜD) in Deutschland mit Trinkmilch der Eigenmarken, ausgenommen sind Markenartikel.







**Einfach mal den Strandtag zum Sammeln nutzen: Die Belohnung sind hochwertige, leckere Wildkräuter**



**KNIETIEF IM WILDKRAUT: DIE DREI SAMMEL-FREUNDE SIND AUF DER JAGD NACH DEN ZARTESTEN BLÄTTERN**





# VON SAMMLERN UND JÄGERN

## *Gefundenes Fressen*

DREI MÄNNER, DIE DAS KOCHABENTEUER VOR DER HAUSTÜR SUCHEN: FABIO, OLAF UND JAN BESORGEN SICH IHRE ZUTATEN AM LIEBSTEN AM WEGESRAND, IM WALD ODER AM STRAND. HIER ZEIGEN SIE UNS, WIE WIR WILDKRÄUTER, PILZE ODER OBST SAMMELN UND ZUBEREITEN KÖNNEN

### **GUCK MAL, BÄRLAUCH!**

Fabios Tipp: „Daraus lässt sich im Handumdrehen mit Salz und Olivenöl ein wunderbares Pesto pürieren“



## WER SIND DIE DREI WILDEN TYPEN ÜBERHAUPT?

*Fabio, Jan und Olaf gehören schon lange zur Hamburger Gastro-Szene. „Unabhängig voneinander wurde uns allen dreien klar, dass wir etwas an unserem Konsumverhalten in der Küche ändern wollen“, erzählt Jan. Er wurde zum Angler, um sich mit eigenem Fisch zu versorgen. Olaf sammelt viele wilde Pflanzen, Obst, Kräuter und Pilze in der Natur. Und Gastronom und Koch Fabio arbeitet in seinen Restaurants ausschließlich mit lokalen Landwirt\*innen, Jäger\*innen und Sammler\*innen zusammen, um seine Gäste nachhaltig und saisonal zu begeistern.*

ABENTEURER  
↓



### JAN HRDLICKA

Mit seiner Frau Dana macht Jan so gut wie alles selbst – angeln, jagen, sammeln und verarbeiten. „Wir wohnen in Hamburg, haben aber gerade in Niedersachsen einen alten Resthof gekauft, wo wir die Natur genießen.“

KOCH  
↙



### FABIO HAEBEL

Eine Sauerteig-Bäckerei gehört zu Fabios neuesten Errungenschaften. „Gestartet bin ich mit einem Café, das sich mittlerweile zur Dinner-Gastronomie entwickelt hat. Ich betreibe auch die Weinbar ‚La Cave‘ und die ‚XO seafoodbar‘.“

PFLANZEN-  
KENNER  
↙



### OLAF DEHARDE

Fotograf, Koch, Autor, Genuss-Mensch und Blogger. Auf seinem Instagram-Kanal „Wildes Fressen“ widmet sich Olaf den essbaren Wildpflanzen und Pilzen in seiner Region. „Für mich ist Nachhaltigkeit zum Lebensstil geworden.“



Foto: Olaf Deharde, Lukas Ellerbrock/Brandstätter Verlag, iStockphoto





\* MEHR KRÄUTER-INFO'S  
GIBT'S AUF SEITE 87

# Grüne Gazpacho mit Stadt-Pflanzen

Die hier benutzten Pflanzen wachsen mit ziemlicher Sicherheit bei euch vor der Haustür. Mit Gurke, Zitrone und Olivenöl wird daraus ein leckeres kaltes Süsspchen



ca. 15 Minuten



einfach



Portion ca. 110 kcal · E 5 g · F 6 g · KH 7 g

## Zutaten für 4 Personen

200 g Vogelmiere\*

200 g Franzosenkraut\*

100 g Sauerampfer\*

100 g Brennesseln

300 g Salatgurke

2 EL Olivenöl

1 TL abgeriebene Bio-

Zitronenschale

3–4 Eiswürfel

Chiliflocken, Salz

Chili und Zitronenschalenstreifen für die Deko

**1** Blätter und zarte Stiele der Wildpflanzen gut waschen (Achtung: Brennessel wehrt sich, daher am besten Küchenhandschuhe tragen). Ein paar Blätter Sauerampfer und Franzosenkraut für die Deko beiseitelegen.

**2** Gurke waschen, klein schneiden. Mit Wildpflanzen, Öl, Zitronenschale, Eiswürfeln, je 1 TL Chili und Salz in einem Küchenstandmixer fein pürieren, dabei eventuell etwas kaltes Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit den beiseitegelegten Blättern, Chili und der Zitronenschale bestreuen. Sofort servieren.



← AUFGEPASST, BRENNHÄRCHEN  
AM BLATTRAND! BESSER MIT  
HANDSCHUHEN PFLÜCKEN

## BRENNNESSEL

Die Super-Power unter den wild wachsenden Lebensmitteln. So ziemlich alles, was der Mensch braucht, ist in dieser Pflanze enthalten: sogar mehr Kalzium als in Milch und mehr Vitamin C als in Zitrusfrüchten. Geschmacklich geht die Reise in Richtung Spinat, nur besser!



DIE INTEGRATION  
VON HEIMISCHEN  
WILDPFLANZEN  
IST EIN KLEINER  
SCHRITT VOR  
DIE HAUSTÜR MIT  
GROSSEM  
EINFLUSS AUF  
DIE NATUR\*  
OLAF



## WAS IST DAS BESONDERE AN WILDPFLANZEN?

„Wildpflanzen wurden selten domestiziert und sind somit von der Industrie nie so richtig ‚in Form gebracht‘ worden. Viele Lebensmittel, die wir auf dem Markt kaufen, sind gezüchtete Hybrid-Sorten, denen unangenehme Eigenschaften über Jahre herausgezüchtet worden sind“, erzählt Olaf. Deswegen seien aber auch wichtige Inhaltsstoffe nicht mehr enthalten und die Sortenvielfalt ließe immer mehr zu wünschen übrig. Wer also seinen Geschmacks-Horizont erweitern und sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, dem/der sei geraten, sich vor die Tür zu bewegen, ein Pflanzen-Bestimmungsbuch einzupacken und einfach mal in einem Umkreis von zwei bis drei Kilometern Ausschau zu halten, was da so alles wächst.



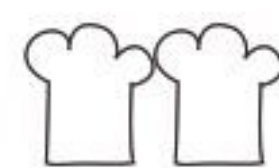


# Hühnchen des Waldes

Wenn man die englische Bezeichnung „chicken of the woods“ hört, fragt man sich, warum dieser Pilz nicht schon länger in den heimischen Küchen verarbeitet wird



ca. 40 Minuten



nicht so schwer



Portion ca. 540 kcal · E 13 g · F 46 g · KH 18 g

## Zutaten für 4 Personen

1 hart gekochtes Ei  
1 kleine Zwiebel  
1 Gewürzgurke + 1 EL  
Gewürzgurkensud  
100 g Mayonnaise  
100 g Naturjoghurt  
je 1 EL Schnittlauchröllchen  
und gehackte Petersilie  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
1 TL frischer Thymian  
1–2 frische, handgroße  
Schwefelporlinge  
2 Eier ■ ca. 5 EL Mehl  
ca. 5 EL Semmelbrösel  
ca. 1 l Öl zum Frittieren

**1 Für die Remoulade** gekochtes Ei pellen, Zwiebel schälen und beides mit der Gurke fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Petersilie, Schnittlauch, Gurkensud und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Thymian bestreuen.

**2 Schwefelporlinge** gegebenenfalls mit einem Messer oder einer Pilzbürste trocken säubern und in die gewünschte „Nuggetgröße“ schneiden. Eier mit etwas Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel in zwei weitere tiefe Teller geben. Pilzstücke erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Semmelbröseln wenden.

**3 Öl** in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Pilzstücke darin goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nuggets salzen, pfeffern und mit Remoulade genießen.

VON EIBEN, EICHEN UND ROBINIEN  
SOLLTE MAN DEN PILZ VORSICHTS-  
HALBER NICHT PFLÜCKEN.  
UND NIEMALS ROH VERZEHREN!

Kochfreunde/GEFUNDENES FRESSEN



## SCHWEFELPORLING

Der Name klingt zwar wenig appetitanregend, sowohl Textur als auch Geschmack erinnern aber stark an Huhn. Man findet den Pilz ausschließlich an Laubholz. Je weicher, desto jünger ist er, was geschmacklich einige Vorteile gegenüber älteren Exemplaren bietet.



## WILDPFLANZEN GIBT ES ÜBERALL

„Ihr müsst nicht auf dem Land oder im Wald wohnen, um zum/zur Sammler\*in zu werden. Für den Anfang reicht es, dass ihr euch auf bekannte Wildpflanzen wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnessel begrenzt, um sie in euren Koch-Alltag zu integrieren“, erklärt Fabio. Wichtig sei es, dass ihr eure Sammelstellen gut aussucht, bevor ihr euch die Taschen vollpackt, denn an stark befahrenen Straßen, an gern besuchten Spazierwegen, auf der Hundewiese oder an überdüngten Maisfeldern zu suchen sei nicht besonders ratsam. „Es gibt überall ein paar ruhige Stellen in Hinterhöfen, in Parks oder auf Spielplätzen, wo ihr wirklich erstaunliche Funde machen könnt.“ Aber bitte daran denken: Andere Wildpflanzen-Jäger\*innen suchen auch und nicht zuletzt sind alle Wildtiere auch auf Nahrungssuche. Nehmt also nur so viel mit, wie ihr braucht, und lasst immer etwas für die anderen übrig.

„STRAND-  
KRÄUTER SIND EIN  
NATÜRLICHER  
SALZ-ERSATZ!“

FABIO



## Gegrillte Maischolle mit Strandkräutern

Im späten Frühling landen in vielen Restaurants die Maischollen auf den Tellern. Dabei sind die Fische Ende Juni am leckersten. Also lieber warten und dann in vollen Zügen genießen

 ca. 20 Minuten  einfach  Portion ca. 570 kcal · E 22 g · F 54 g · KH 1 g

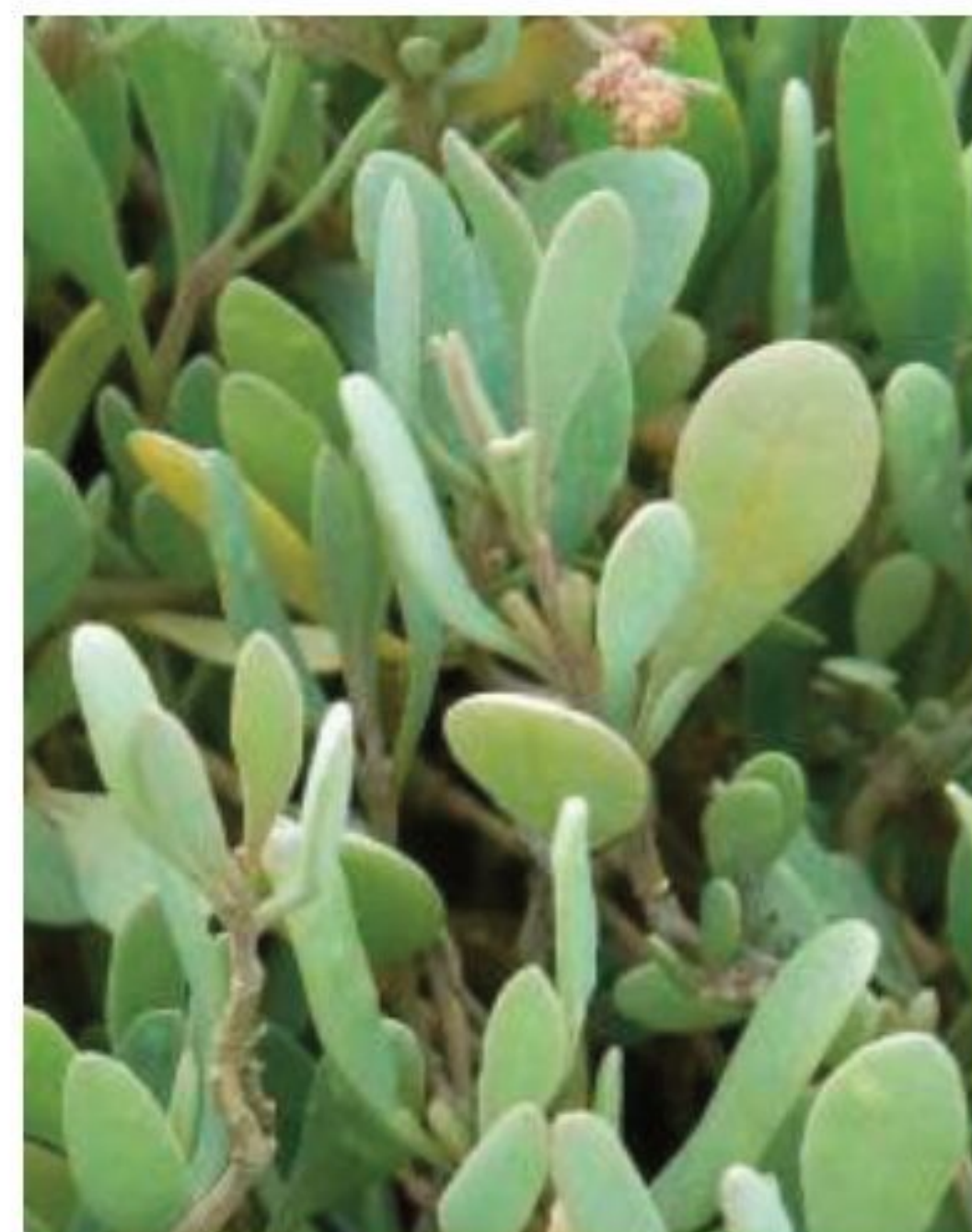
### Zutaten für 4 Personen

250 g Butter  
4 Stiele Thymian  
4 Zitronen oder Limetten  
(davon 2 Bio)  
Salz, Pfeffer  
4 küchenfertige Schollen  
(à ca. 300 g)  
Strandkräuter (z. B. Queller,  
Portulak-Keilmelde)

**1** Butter in einem Topf schmelzen. Thymian waschen, Blätter abstreifen und zugeben. Bio-Zitrusfrüchte heiß waschen, halbieren, beiseitelegen. Übrige Zitrusfrüchte auspressen. Saft in die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Schollen waschen, trocken tupfen. Mit der aromatisierten Butter bestreichen und auf einer heißen Grillplatte (z. B. Plancha-Platte) ca. 10 Minuten grillen, dabei einmal wenden und immer wieder mit der Butter bestreichen.

**3** Bio-Zitrushälften auf dem Grill Farbe nehmen lassen. Strandkräuter waschen. Schollen mit Kräutern bestreuen. Rest Butter und Zitrushälften dazureichen.



### PORTULAK-KEILMELE

Die Blätter können leicht gedünstet oder roh genutzt werden. Achtung! In Schleswig-Holstein steht die Pflanze auf der Roten Liste. In Niedersachsen dagegen könnt ihr kleine Mengen für den Eigenbedarf mitnehmen. Wir empfehlen, eher bei jüngeren Pflanzen zuzuschlagen, da deren Blätter zarter und saftiger sind.



WER KEINE  
GLATTE GRILL-  
PLATTE HAT:  
SCHOLLEN IN  
FISCHZANGEN  
ODER AUF EINER  
HOLZPLANKE  
GRILLEN



## QUELLER

Das wohl bekannteste „Küstengemüse“ der heimischen Salzwiesen. Wird gern auch unter dem französischen Namen „Salicorne“ im Handel angeboten. Salzig, knackig und aufgrund der vielen Nährstoffe auch sehr gesund.





# Wildpflaumentarte

In Fabios Tarterie war der Kuchen mit Blätterteig und Mandelcreme als Basis der absolute Renner. Besonders lecker wird er mit dem wilden Kernobst, das ein leicht säuerliches Aroma hat



ca. 55 Minuten



einfach



Stück ca. 370 kcal · E 6 g · F 18 g · KH 43 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

3 kg Wildpflaumen

50 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)

25 g Mehl

110 g gemahlene Mandeln

(mit Haut)

2 EL Pflaumenlikör

1 Packung Blätterteig

(Kühlregal, ca. 270 g)

etwas Puderzucker

2 EL Mandelblättchen

evtl. Dostblüten (wilder

Majoran) für die Deko

**1** Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Weiche Butter und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Ei und das Eigelb zugeben und ca. 3 Minuten schaumig schlagen. Nach und nach Mehl in die Masse sieben. Gemahlene Mandeln und Likör unterziehen.

**2** Blätterteig auf einem Blech entrollen. Die Masse darauf verteilen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen.

**3** Halbierte Pflaumen auf der Mandelmasse verteilen, mit etwas Puderzucker bestäuben. Mandelblättchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Eventuell mit Dostblüten bestreuen.

## WILDPFLAUME

Auch Kirschpflaume oder Wilde Mirabelle genannt, wächst dieses Steinobst an dornigen Sträuchern oder kleinen Bäumen in Wildgärten. Die Pflanze blüht weiß und bringt ab August mirabellenartige, säuerlich, weniger süße Früchte hervor. Die Farben variieren von gelb bis kirschrot. Reifen die Früchte aus, werden sie weicher und schmecken aromatisch süß.



„FRISCHER FISCH VOM GRILL  
IN KOMBI MIT SELBST  
GEFUNDENEN STRAND-  
KRÄUTERN IST NICHT ZU  
ÜBERTREFFEN“ JAN

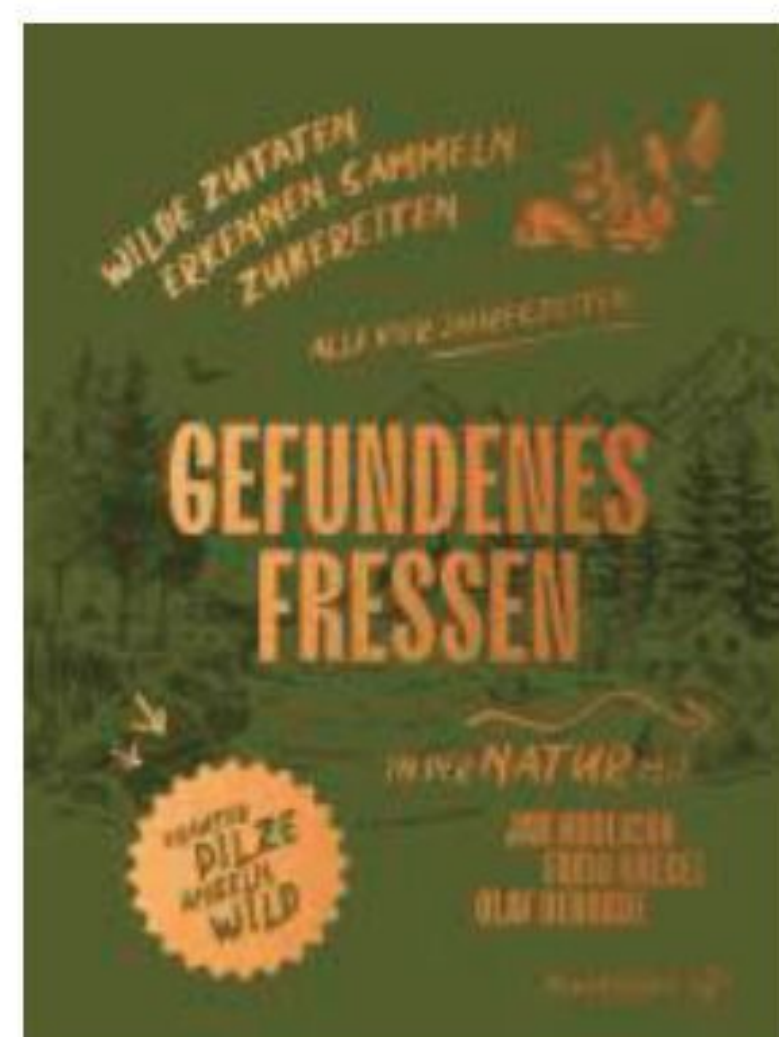


Bei Fabio, Olaf und Jan weckt der Strand Appetit. Die Luft, die Muschelbänke und die Aussicht auf Salzwiesen oder die vielen Hecken mit Sanddorn oder Hagebutten lassen bei den Jungs schon die ersten Rezept-Ideen entstehen

PLANCHIA-GRILL TO GO:  
SO EINE PLATTE KANN  
ÜBER EINEM KLEINEN  
LAGERFEUER UND AUCH  
AUF EINEM KUGELGRILL  
GENUTZT WERDEN

### Regt zum Umdenken an

Klar, nicht jede\*r will stundenlang durch die Natur marschieren, angeln oder jagen, um etwas Essbares nach Hause zu bringen. Doch wer in kleinen Schritten seinen Konsum nachhaltig verändern möchte, der braucht dieses Buch. „Gefundenes Fressen“, Brandstätter, 35 €.



## WERDE ZUM PFLANZENKENNER

Um grüne Wildkräuter zu sammeln, reicht oft ein kleiner Spaziergang. Diese vier Exemplare sind leicht zu finden und in unseren Rezepten zu verwerten

### VOGELMIERE

Die Vogelmiere ist ein wahres Wunder. Das ganze Jahr kann man sie ernten und selbst die Blüten kennen keinen Feierabend. Der Geschmack erinnert an junge Erbsen und zusammen mit Knoblauchsrauke ergibt sie ein extrem leckeres Pesto.



### SAUERAMPFER

Der Name signalisiert das Geschmacks-Profil. Frisch im Biss und im Geschmack macht dieses saure Pflänzchen Appetit auf mehr. Es harmoniert sehr gut zu Fischgerichten und ist eine der sieben Zutaten der Frankfurter grünen Soße. Im Herbst werden die Blätter rot und der Oxalsäure-Gehalt für den Verzehr zu hoch.



### GUNDERMANN

Sehr intensives Aroma. Wer aber einmal auf den Geschmack gekommen ist, der will schnell mehr. Bitter, ätherisch und scharf in der Nase begleitet Gundermann sowohl Herzhaftes als auch Süßes, da er leicht an Minze erinnert. Früher wurde er übrigens statt Hopfen ins Bier gegeben.



### FRANZOSENKRAUT

Das Knopfkraut ist nicht wählerisch, wächst an Straßen- und Feldrändern ebenso wie in Gärten und auf Äckern. Sowohl die Blätter als auch die Blüten sind essbar und lassen sich vielseitig verwenden. Geschmacklich erinnert das Wildkraut an Salat und kann genauso wie dieser zubereitet werden. Es ist aber auch eine tolle Zutat für Smoothies.





Je konzentrierter das  
Mark, desto gehaltvoller ist  
das Aroma und  
desto weniger wird benötigt

# Die Geister



----- AUS DEM KÜHLSCHRANK -----

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



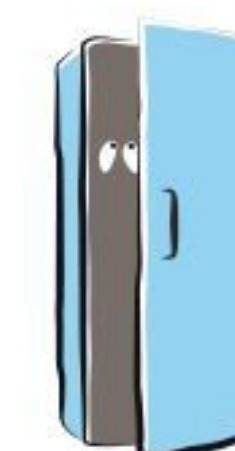
Die aromatische Paste stammt noch aus der Zeit, bevor es Kühlschränke gab. Damals ließ man sich viel einfallen, um Lebensmittel nicht verderben zu lassen: Tomaten, die nicht direkt gegessen oder getrocknet wurden, kochte man so lange ein, bis sie stark reduziert waren und am Ende als dunkelrotes Püree auch ohne Kühlung lange essbar blieben.

## (Über)natürliches Extrakt?

Die Paste kommt ohne Konservierungs- oder Zusatzstoffe daher, da sich die Herstellung seit Erfindung in der italienischen Emilia-Romagna kaum verändert hat. Dafür enthält es richtig viel antioxidatives Lycopin und Reihenweise Vitamine aus der A- und B-Gruppe, ist also gut für Haut, Zellschutz, Nerven und Gehirn.

## FÜRCHTERLICH LECKER

Gibt sanft geköchelter Bolognese oder Schmorbraten den letzten Schliff und sorgt für Bindung der Soßen. Bringt eine ungeheure Würze in Marinaden. Als Aufstrich mit Frischkäse und Kräutern wird's leicht fruchtig – perfekt fürs Sandwich. Oder statt Butter als würzige Überraschung aufs Käsebrot.



## Wie lange dauert der Spuk?

In der ungeöffneten Tube hält sich Tomatenmark gut zwei Jahre. Auch geöffnet bleibt es im Kühlschrank einige Wochen frisch. Gruselig wird's erst, wenn es säuerlich riecht, Bläschen schlägt, farblich ins Bräunliche geht oder sich die Verpackung aufbläht.



## Kurzer Schreck

Laut „ökotest“ wurden in manchen Produkten Schimmelpilzgifte nachgewiesen. Doch für diese Marken gab's ein „sehr gut“: Basic, Campo Verde, Edeka Bio, Eden, Cucina (Aldi Nord), Ja! (Rewe) und Mondo Italiano (Netto).



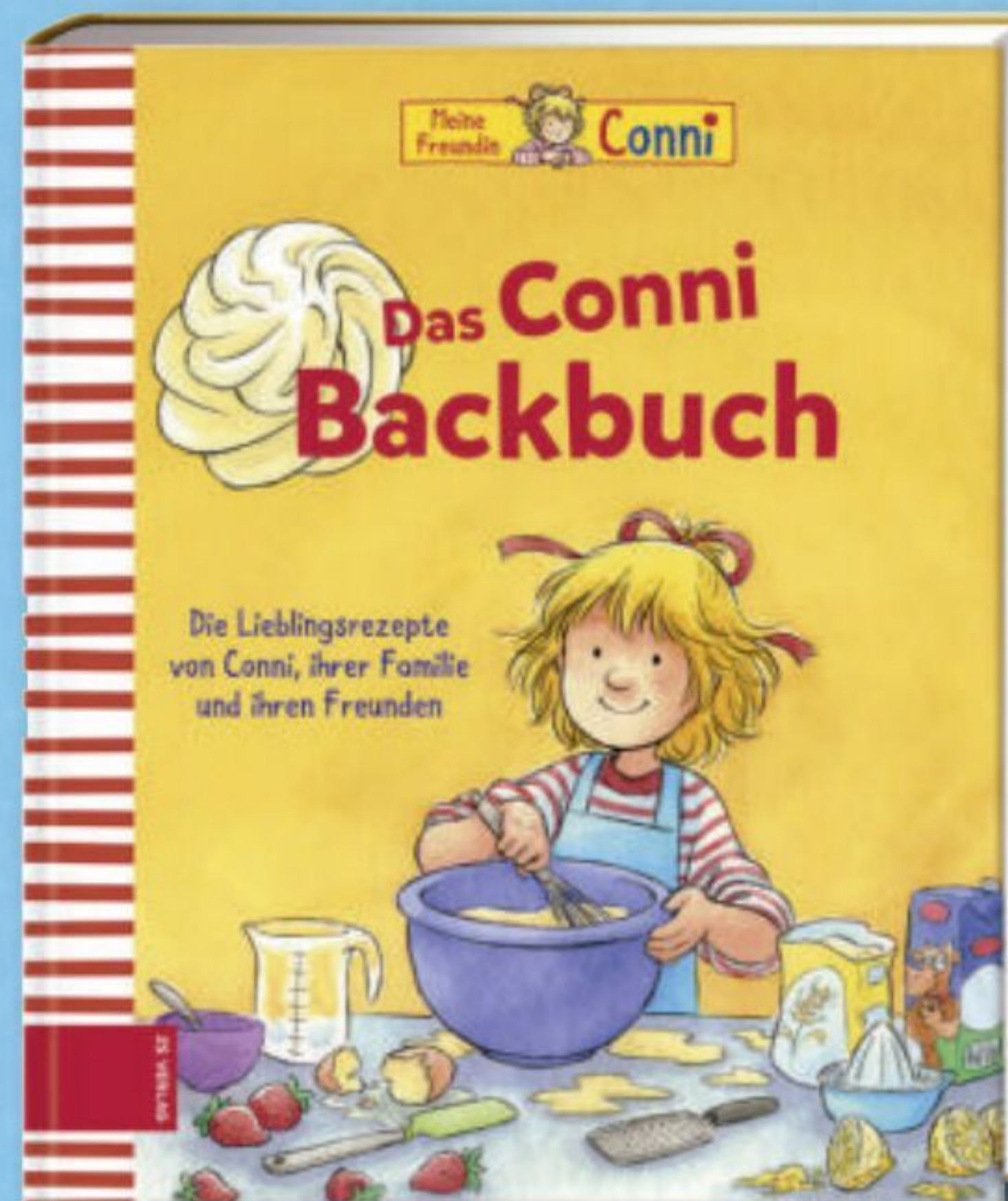


# Kochen, Backen und Feiern mit Conni

Die Lieblingsrezepte von Conni, ihrer Familie und ihren Freunden



ISBN: 978-3-89883-753-8  
160 Seiten



ISBN: 978-3-89883-823-8  
144 Seiten



ISBN: 978-3-96584-049-2  
144 Seiten

14,99 €

Jetzt überall im Handel erhältlich!





#### URTEIL ERSTER GÜTE

*In „Bridgerton“ wählt  
Königin Charlotte  
(Mitte) das Juwel –  
die begehrteste Jung-  
gesellin – der Saison  
aus. Mehr Infos zur  
Serie auf Seite 100*



# Das JUWEL der SAISON

Meine hochverehrte LECKER-Leserschaft, habe ich Ihnen gefehlt? Während die Mitglieder unserer feinen Gesellschaft sich fragen, wer die Verfasserin dieser Rezepte ist, habe ich nur eines getan: an meinen Fertigkeiten gefeilt – für skandalös gute Erdbeerkuchen ...



VEGAN

„Mein Name ist Lady Whistledown. Sie kennen mich nicht und werden auch niemals meine Bekanntschaft machen. Doch seien Sie versichert, ich kenne Sie nur zu gut!“

LADY WHISTLEDOWN





# Klatsch-&-Tratsch-Törtchen

## MIT ERDBEEREN

Es gibt keinen Skandal, der mir verborgen bliebe. Und was gäbe es Prächtigeres, als sich zu den neuesten Gerüchten ein Cashew-Tartelette mit Cremehäubchen und Erdbeerstücken auf der Zunge zergehen zu lassen



ca. 50 Minuten



einfach



Stück ca. 150 kcal · E 3 g · F 8 g · KH 16 g

### Zutaten für 12 Stück

125 g Cashewkerne

125 g getrocknete

Softaprikosen

40 g Cornflakes

5 TL + etwas + 2 EL

Kokosraspel

1 Päckchen

Sahnefestiger

3 EL Zucker

200 g ungesüßte  
vegane Schlagcreme

250 g Erdbeeren

Öl für die Formen

**1 Für den Boden** Cashewkerne im Universalzerkleinerer fein mahlen, herausnehmen. Aprikosen würfeln, portionsweise mit Cornflakes, 5 TL Kokosraspeln und Cashews im Universalzerkleinerer zu einem knetbaren Teig hacken. Zu einer flachen Kugel formen.

**2** Teig auf einer mit Kokosraspeln bestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Insgesamt 12 Kreise (mit Wellenmuster; à 8 cm Ø) ausstechen, dabei Teigreste zusammenkneten, ausrollen, ausstechen. Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) mit Kokosraspeln ausstreuen. Die Teigkreise in die Mulden legen, zu kleinen Tarteletteböden andrücken und kurz kalt stellen.

**3** Sahnefestiger und Zucker mischen. Schlagcreme steif schlagen, dabei Zucker-Mix einrieseln lassen. Kalt stellen.

**4** Erdbeeren waschen, putzen. 2 Beeren fein zermusen, mit 2 EL Kokosraspeln verrühren, bis sie sich rosa verfärben. Rest Beeren in Scheiben oder Spalten schneiden. Tarteletteböden mit einer Mini-Palette oder einem Buttermesser vorsichtig aus den Mulden heben. Sahne hineingeben. Mit Erdbeeren belegen. Mit Kokosraspeln bestreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.



*Daphne ist verzweifelt:  
Welche Geschichten verbreitet  
Lady Whistledown über sie?*



*Gossip to go: Zur Tee-  
stunde bei der Königin gehört  
immer auch das High-  
Society-Klatschblättchen*





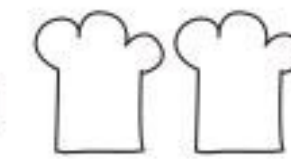
# Bridgertons Beauty:

## SCHOKOKUCHEN MIT ERDBEER-JOGHURT-CREME

Es ist an der Zeit, Wetten abzuschließen: Welches vortreffliche Backwerk wird zum Juwel des Jahres gekürt?  
Gut stehen die Chancen für dieses wahrlich hübsche Exemplar, gekrönt mit Macarons der delikatesten Art



ca. 45 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit



nicht so schwer



Stück ca. 450 kcal · E 8 g · F 28 g · KH 40 g

### Zutaten für 15–18 Stücke

375 g gegarte Rote Bete  
(vakuumverpackt)

300 ml Sonnenblumenöl

5 Eier (Gr. M) ■ 275 g Mehl

3 gestrichene TL Backpulver

100 g Kakao ■ 375 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

5 Blatt Gelatine  
(weiße und/oder rote\*)

400 g Erdbeerjoghurt

350 g Schlagsahne

400 g Erdbeeren

Macarons, essbare Blüten und

Puderzucker für die Deko

Backpapier

Einmalspritzbeutel

mit Lochtülle

**1 Für den Teig** Rote Bete abtropfen, klein schneiden und mit Öl in eine Schüssel geben. Mit dem Stabmixer pürieren (Achtung, Spritzgefahr!). Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver, Kakao, Zucker und Vanillezucker mischen. Zum Gemüse-püree geben. Zu einem glatten Teig verrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

**2 Inzwischen für die Füllung** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in einem kleinen Topf auflösen. Erst 2–3 EL Joghurt unter die Gelatine, dann Gelatinemasse unter restlichen Joghurt rühren. 200 g Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.

**3** Schokokuchen quer halbieren. Eine Hälfte auf eine große Platte ziehen und mit einem Backrahmen umspannen. Rosa Creme darauf verstreichen. Gut Hälfte Erdbeeren darauf verteilen. Andere Schokokuchenhälfte darauflegen und vorsichtig andrücken. Den Kuchen mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**4** Zum Servieren 150 g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und den Großbuchstaben B als Tupfen auf den Kuchen spritzen. Restliche Erdbeeren, nach Belieben Macarons und essbare Blüten darauf verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und bis zum Servieren kalt stellen.

*\*In unserer pinkfarbenen Creme stecken 3 Blatt rote und 2 Blatt weiße Gelatine. Creme in Zartrosa gewünscht? Einfach das Blatt-Verhältnis ändern.*





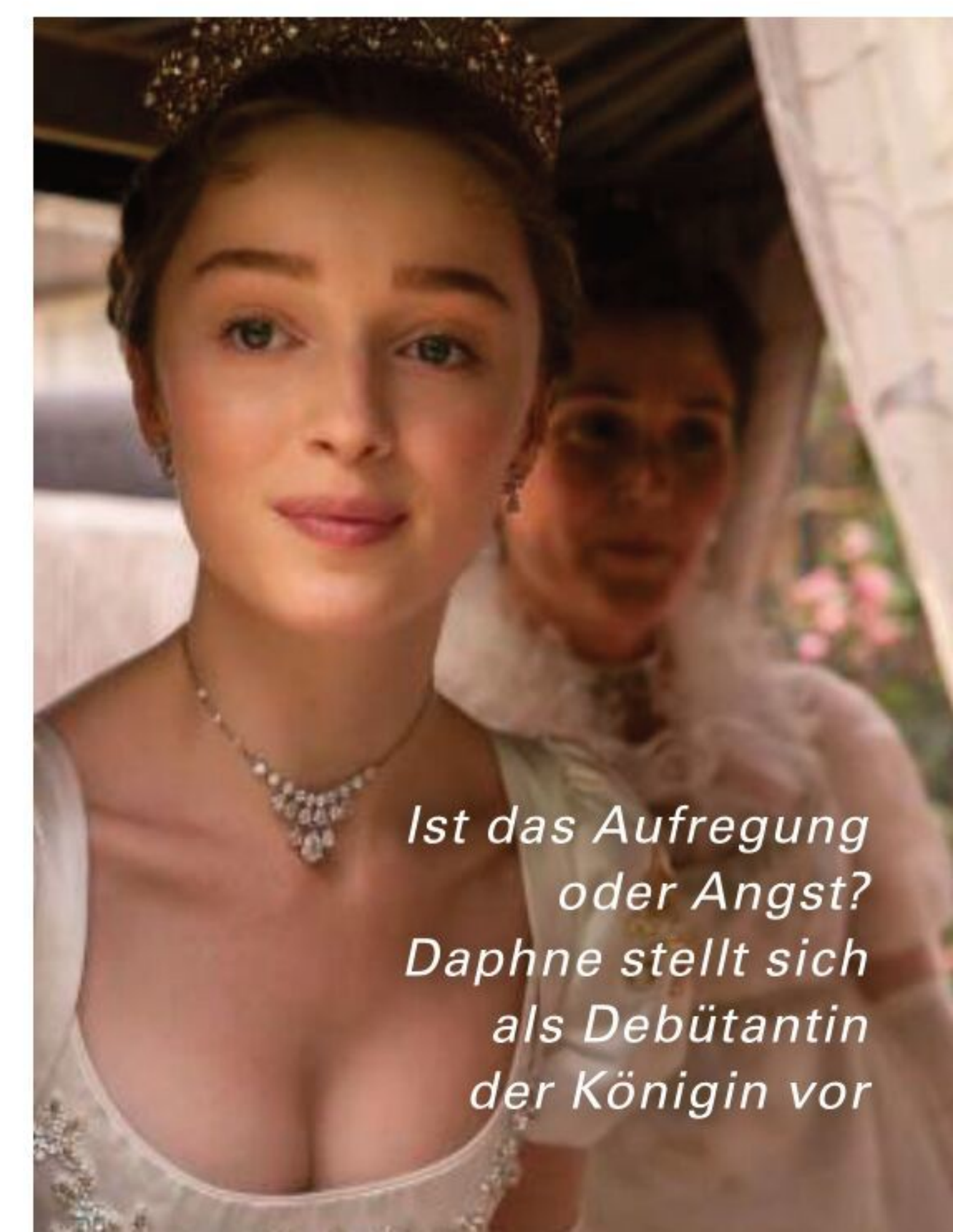
Foto: House of Food, 2020 Netflix, Inc.



*Beim Lustwandeln im Park gilt stets das Motto: Sehen und gesehen werden*

*„Du weißt nicht, wie es sich anfühlt, wenn das ganze Leben nur auf einen Augenblick ausgerichtet ist.“*

DAPHNE BRIDGERTON



*Ist das Aufregung oder Angst? Daphne stellt sich als Debütantin der Königin vor*





*Mehr Schein als sein: Jede Dame muss beschäftigt wirken – für den Fall, dass Herrenbesuch kommt*

*„Wie ist es möglich, dass bisher keine Verlobung stattgefunden hat? Ich sehne mich nach Unterhaltung ...“*

KÖNIGIN CHARLOTTE



*Hauptsache, es ist immer etwas los: Königin Charlotte liebt Gerüchte, solange sie nicht sie selbst betreffen*







# SALONFÄHIGE *Erdbeer-Kuppelei*

Eure Majestät, darf ich vorstellen: Miss Cake in einem halbrunden Erdbeerkleid mit edler Holunderblütencreme bittet um eine Kaffee-Audienz bei Eurer Königin



ca. 1 Stunde + ca. 5 Stunden Wartezeit



nicht so schwer



Stück ca. 520 kcal · E 8 g · F 29 g · KH 55 g

## Zutaten für ca. 8 Stücke

2 Eier (Gr. M)

120 g + 5 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

120 g sehr weiche Butter

200 g Vollmilchjoghurt

260 g Mehl

2 TL Backpulver

ca. 250 g Erdbeeren

1 Päckchen Sahnefestiger

200 g Schlagsahne

200 g Schmand

3 EL Holunderblütensirup

evtl. essbare Blüten (z. B.

Gänseblümchen) für die Deko

Backpapier ■ Frischhaltefolie

**1** Eine Springform (20 cm Ø) mit Backpapier auslegen. **Für den Teig** Eier, 120 g Zucker, Vanillezucker, weiche Butter und Joghurt mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zügig unterrühren und in der Springform glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Erdbeeren waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Eine Kuppelform (20 cm Ø; oder einen Schlagkessel) kalt ausspülen. Mit Folie auslegen und möglichst faltenfrei streichen. Mit Erdbeerscheiben von unten nach oben zum Formrand nebeneinander auslegen.

**3 Für die Creme** 5 EL Zucker mit Sahnefestiger mischen. Sahne, Schmand und Sirup mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig aufschlagen, dabei Zucker-Mix einrieseln lassen.

**4** Ausgekühlten Kuchen waagrecht halbieren, aus dem oberen Boden einen Kreis (ca. 15 cm Ø) ausschneiden (Rest vom oberen Boden naschen oder anderweitig verwenden). Gut ein Drittel Creme in die Kuppelform geben, vorsichtig glatt streichen. Kleineren Kuchenboden darauflegen. Rest Creme darauf verstreichen. Übrigen Kuchenboden darauflegen und vorsichtig andrücken. Mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

**5** Torte vorsichtig aus der Form auf eine Platte stürzen, Folie entfernen. Nach Belieben mit Blüten verzieren.



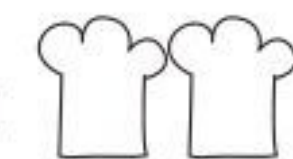


# SKANDALÖS HOHER *Windbeutel-Tower*

Die Bällchen-Saison ist eröffnet! Welches Ofenküchlein mit Erdbeer-Buttercreme-Füllung vermag es, Ihr Herz zu erobern? Mit Zuckerperlen, essbaren Blüten oder gehackten Pistazien obendrauf ...



ca. 1 ¼ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit



nicht so schwer



Stück ca. 110 kcal · E 1 g · F 5 g · KH 14 g

## Zutaten für ca. 30 Stück

50 g + 125 g sehr weiche Butter

Salz

125 g Mehl

3 Eier (Gr. M)

200 g Erdbeerkonfitüre

250 g Puderzucker

250 g Erdbeeren

evtl. Zuckerperlen, essbare Blüten  
und gehackte Pistazien für die Deko

Spritzbeutel mit Lochtülle

und Fülltülle

Backpapier

**1 Für den Teig** 125 ml Wasser mit 50 g Butter und 1 Prise Salz erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Aufkochen, vom Herd ziehen. Mehl auf einmal in den Topf geben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich dort eine weiße Schicht bildet. Topf vom Herd nehmen, Eier nacheinander unterrühren.

**2** Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 1 cm Ø) füllen. Insgesamt 30 Tuffs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**3 Für die Füllung** 125 g weiche Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 8 Minuten hellcremig aufschlagen. Konfitüre esslöffelweise unterrühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Fülltülle geben und in die ausgekühlten Windbeutel spritzen.

**4 Für den Guss** Puderzucker mit 5 EL Wasser glatt rühren, gut die Hälfte über die Windbeutel löffeln (Rest Guss abdecken). Nach Belieben mit Zuckerperlen, essbaren Blüten und Pistazien bestreuen, trocknen lassen.

**5** Erdbeeren waschen, putzen, je nach Größe kleiner schneiden. Windbeutel mit Rest Guss zu einem Turm zusammensetzen, dafür ein schmales Glas verkehrt rum mittig auf die Servierplatte stellen. Windbeutel darum hochstapeln. Zwischenräume und Platte mit Erdbeeren verzieren.

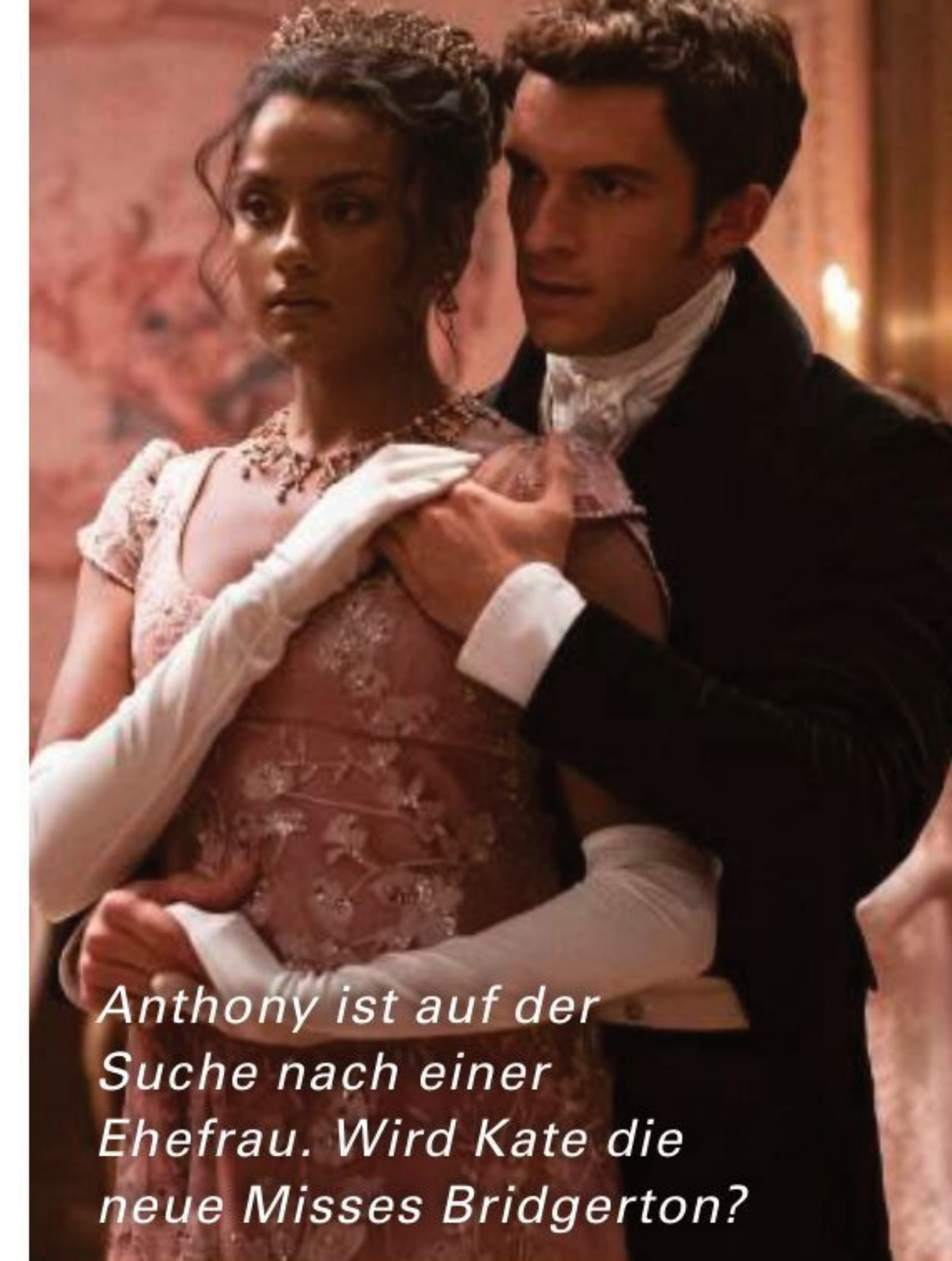
## KLEINER TRICK, GROSSE WIRKUNG

*Ein hitzebeständiges Schälchen  
Wasser mit in den heißen Ofen  
stellen – der Wasserdampf macht  
den Brandteig extrafluffig*





Da sprühen die Funken:  
Daphne und der Duke of  
Hastings können nicht die  
Augen voneinander lassen



Anthony ist auf der  
Suche nach einer  
Ehefrau. Wird Kate die  
neue Misses Bridgerton?

„In der Liebe und im  
Krieg ist alles gestattet.  
Doch aus so mancher  
Schlacht geht kein  
Sieger hervor und auf  
dem Felde bleiben nur  
zerbrochene Herzen  
zurück.“

LADY WHISTLEDOWN





# LOHNT ES SICH einzuschalten?

Viele Mädels lieben die Serie allein wegen der tollen Kleider, Männer gucken sie heimlich wegen der pikanten Szenen. Alles in allem ist es ein bunter Mix aus Jane Austen, „Gossip Girl“ und „50 Shades of Grey“. Wir sagen: Einen Versuch ist es allemal wert!

## GENAU HINHÖREN

*In der Serie werden instrumentale Cover bekannter Popsongs von Interpreten wie Maroon 5, Billie Eilish, Madonna oder Harry Styles gespielt.*

## GESCHICHTSTRÄCHTIG

*„Bridgerton“ ist die erste große Historien-Serie, in der sowohl weiße als auch schwarze Menschen Adelige des 19. Jahrhunderts spielen.*



**SCHON DURCHGESUCHTET? SEIT DEM 25. MÄRZ LAUFEN AUF NETFLIX DIE ACHT NEUEN „BRIDGERTON“-FOLGEN, PRODUZIERT VON „GREY'S ANATOMY“-ERFINDERIN SHONDA RHIMES.**



## NEU DABEI? DARUM GEHT'S IN „BRIDGERTON“:

Die Serie erzählt die Geschichte einer Londoner Elite-Gesellschaft. Sowohl die Familie Bridgerton als auch die Featheringtons buhlen um die Gunst von Königin Charlotte (Golda Rosheuvel). Besonderer Fokus liegt in Staffel 1 auf Daphne Bridgerton (Phoebe Dynevor), der ältesten Tochter, die sich während der Ballsaison zum ersten Mal auf den Heiratsmarkt begibt. Mit Simon Basset (Regé-Jean Page), Duke of Hastings, der eigentlich geschworen hat, nie zu heiraten, schließt Daphne den geheimen Pakt, eine Romanze vorzutäuschen, aus der sich schließlich echte Gefühle entwickeln. Suchtpotenzial bekommt die Serie durch Lady Whistledown, eine unbekannte Person, die regelmäßig ein Klatsch-Blatt voller Insider-Geheimnisse veröffentlicht.

## SCHON FAN? DAS PASSIERT IN STAFFEL 2:

Jede Staffel beleuchtet einen der acht Sprösslinge der Bridgertons. In der 2. Staffel wird Daphnes großer Bruder Anthony (Jonathan Bailey) ins Visier genommen – auch er sucht nach einer Ehefrau. Nachdem der notorische Junggeselle dem „Juwel“ der Saison, Edwina Sharma (Charithra Chandran) einen Heiratsantrag gemacht hat, gerät er in Konflikt mit ihrer missbilligenden, eigensinnigen Schwester Kate (Simone Ashley) – bis sich ihr verbaler Schlagabtausch in eine gegenseitige Anziehung verwandelt. Auch die anhaltende Fehde zwischen Königin Charlotte und Lady Whistledown geht weiter. Denn die Königin will nach wie vor die Identität der Klatschkolumnistin aufdecken, die den Zuschauern bereits am Ende der 1. Staffel verraten wurde.





# Jetzt **LECKER** empfehlen und Prämie sichern!



## „Bueno Pro“ Toaster

Die Frühstücksserie BUENO ist die Kombination aus zeitlos edlem Material und charmant gerundeten Formen mit schwarzen Elementen. BUENO ist absolut schick und modern designt - wie der Name verspricht: einfach gut. Maße: ca. 25,4 x 14,7 x 17,3 cm.



## Messerset, 4-tlg.

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



Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf [amazon.de/gc-legal](http://amazon.de/gc-legal)



## 35 € Gutscheine zur Wahl

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



## Jetzt bestellen!



**Bauer Vertriebs KG  
LECKER  
Brieffach 14305  
20086 Hamburg**

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



**0180 6 / 00 52 80**

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



**[www.lecker.de/abo](http://www.lecker.de/abo)**

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



**[www.bauer-plus.de/international](http://www.bauer-plus.de/international)**  
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

### Informationen zu Ihrem Abonnement:

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

## PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

635 02 02236561  
LE #06/22 - 6227

- (45) ☐ WMF „Bueno Pro“ Toaster  
(29) ☐ Messerset, 4-tlg.  
(38) ☐ 35 € Aral SuperCard  
(39) ☐ 35 € REWE Gutschein  
(40) ☐ 35 € Media Markt Gutschein  
(37) ☐ 35 € Amazon.de Gutschein

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzahlung gezahlt habe.

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

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

## NEUER ABONNENT

**JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.**

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte LECKER jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

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

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

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

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

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

Datum, Unterschrift





# Noch'n Kaffchen?

Egal was bei unseren LECKER-Kollegen morgens auf den Tisch kommt – Kaffee ist immer dabei! Dass der **Wachmacher nicht nur aus der Tasse schmeckt**, beweisen diese drei leckeren Frühstücks-Ideen

LECKER-  
BREAKFAST-  
CLUB



## INSAS POWER-SMOOTHIE

Für 2 Gläser (à ca. 400 ml)

Am Vorabend **1 Banane** in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren. **200 ml Kaffee** kalt stellen. Am nächsten Morgen gefrorene Bananenscheiben, kalten Kaffee, **2 EL gemahlenen Kaffee**, **2 EL Mandelmus**, **1 TL Vanilleextrakt**, **300 ml Mandeldrink** und **1 EL Ahornsirup** im Mixer cremig pürieren. In Gläsern anrichten und eiskalt genießen.

Frühstück oder Kaffee? Na, beides – und mein absoluter Favorit, wenn es mal wieder schnell gehen muss ...

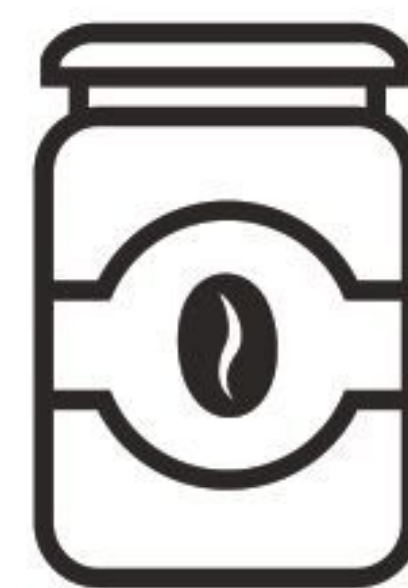


## BRIGITTES WACHMACHER-GRANOLA

Für 10 Portionen (à ca. 50 g)

**1 EL Kokosöl** schmelzen. **4 EL Honig** unterrühren. **50 g Mandeln** grob hacken. Mit **50 g Cashewkernen**, **50 g Sonnenblumenkernen**, **300 g kernigen Haferflocken**, **1 TL Zimt** und **1 Prise Salz** mischen. **70 ml Espresso** und Kokosmix einrühren. Granola auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten goldbraun rösten, dabei zwischendurch wenden. Auskühlen lassen. In Gläser oder Dosen verpacken.

Der frühe Vogel braucht Koffein: Statt Haselnusscreme kommt bei mir daher Espresso-Spread aufs Brot.



## THOMAS' ESPRESSO-SPREAD

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

**50 g Zartbitterschokolade** hacken. **125 g Butter** in Stückchen schneiden. Butter und Schokolade in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Erst **1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch**, dann **2 EL lösliches espressopulver** einrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Die heiße Creme in Einmachgläser umfüllen und abkühlen lassen. Kalt lagern.



Mein Tipp: Das Granola mit Joghurt und Beeren genießen. Sooo gut!



# nah näher

Ein einzigartiger Mix aus  
nationalen Stars, Adel und  
Real-Life-Stories.



Jeden Mittwoch neu

Closer ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter: [www.bauer-plus.de/closer](http://www.bauer-plus.de/closer)





# FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ





ca. 1 ½ Stunden  
+ 1 Stunde Wartezeit  einfach  
 Portion ca. 360 kcal  
· E 6 g · F 18 g KH 43 g

#### Zutaten für 4 Personen

2 Eiweiß (Gr. M)  
2 TL Zitronensaft ■ 100 g  
Puderzucker ■ 2 Msp. rote  
Lebensmittelfarbe (Tube)  
4 Eiswaffelhörnchen  
8 EL Zitroneneis  
4 TL gehackte Pistazien  
Backpapier

**1** Eiweiß mit Zitronensaft aufschlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. So lange weiterschlagen, bis die Masse weiße Spitzen bildet. Lebensmittelfarbe nur ganz kurz einrühren, sodass sich Schlieren bilden. Eischnee in einen Spritzbeutel füllen. 4 Tuffs im Durchmesser der Waffelöffnung auf ein Blech mit Backpapier spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: nicht geeignet) ca. 1 Stunde trocknen. Bei offener Ofentür abkühlen lassen.

**2** Waffeln mit je 2 EL Eis füllen, etwas davon über den Rand streichen, mit Pistazien bestreuen. Baiser daraufsetzen.

## Pretty in Pink: MERINGUE-CONES

Sieht aus wie Softeis, schmilzt aber nicht und hat stattdessen Biss: Für diese zarten Baiserhäubchen haben wir uns ein Küsschen verdient



Kein Pistazien-  
Fan? Dann  
Streusel nehmen



Mmmh ...  
am besten  
noch ofen-  
warm  
naschen

Auch mal mit Zimt oder  
gemahlener Tonkabohne als  
Topping ausprobieren



# Ruck, zuck ofenfertige PFIRSICH-TWISTER

Unkompliziert und echt raffiniert – beim Nachtsch  
haben wir den Dreh total raus! Denn für die süßen  
Mini-Törtchen brauchen wir nur drei Zutaten

 ca. 35 Minuten  einfach  Stück ca. 470 kcal · E 4 g · F 19 g · KH 70 g

## Zutaten für 8 Stück

2 Packungen Blätterteig

(à 270 g; z. B. von

Tante Fanny)

1 Dose (850 ml)

Pfirsichhälften

200 g + etwas Puderzucker

Backpapier

**1** Blätterteig aus dem Kühl-  
schrank nehmen. Pfirsiche  
abgießen, Saft dabei auffan-  
gen. 1 Teig entrollen, mit Pu-  
derzucker bestäuben. Zweiten  
Teig entrollen, darauflegen  
und von der kurzen Seite auf-  
rollen. Rolle in 16 Scheiben  
schneiden und vorsichtig auf  
einer mit Puderzucker be-  
stäubten Fläche etwas breiter  
ausrollen (ca. 12 cm Ø).

**2** 8 Teiglinge auf ein Blech mit  
Backpapier setzen. Je 1 Pfir-  
sichhälfte darauflegen, mit  
einem Teigstück bedecken,  
am Rand mit einer Gabel zu-  
sammendrücken. Im heißen  
Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft:  
200 °C) ca. 15 Minuten ba-  
cken. Mit Pfirsichsaft bepin-  
seln und weitere 5–10 Minu-  
ten backen. Abkühlen lassen,  
mit Puderzucker bestäuben.

## FÜLLUNG, WECHSLE DICH

*In die Blätterteig-  
scheiben füllen wir  
alles, was gerade so  
da ist: geschälten  
Apfel mit Rosinen,  
Erdbeeren und einen  
Klecks Vanillepudding  
oder einfach ein  
Stück Schoki...*



# IMPRESSUM

**Bauer Food Experts KG**  
**Redaktion LECKER**  
**Burchardstraße 11**  
**20077 Hamburg**  
**Tel.: 040 3019-5170**  
**ISSN 1862-5509**  
**lecker.de**  
**info@lecker.de**

**Herausgeberin:** Sabine Ingwersen

**Redaktionsleitung:** Brigitte Kesenheimer  
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion  
**Artdirector:** Thomas Knobloch  
**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen  
**Creative Concept Photo:** Claudia Schacht

**Redaktion:** Beate Diop, Lisa Opitz,  
Nadine Salchow, Tjitske Schrieks  
**Gestaltung:** Constantin Elze, Alexia  
Nendza, Insa Krebs, Silke Möller  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Yasmin  
Ertas-Ruzic (Grafik, fr.), Maren Jahnke  
(Food, fr.), Manu Schmickler (Food, fr.),  
Iris Soltan (Text, fr.), Carolin Zorn (Grafik fr.)

**Produktionsleitung:** Bianca Schwarz  
**Photo Director:** Andrea Girard  
**Producer:** Melanie Schmitt  
**Fotografie:** Marie-Therese Cramer,  
Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf  
**Foodstyling:** Stefanie Kröger-Firek, Katharina  
Wetjen; Ingo Breuer (fr.), Uwe Ocko (fr.)  
**Styling:** Judith Garbas, Nicole  
Hartmann, Julia Jensen, Laura Vaupel;  
Annamaria Zinnau (fr.)  
**Schlussredaktion:** SchlussBlick

**Verlagsleitung:** Malte Jensen  
**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

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

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

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

**Nachlieferservice und**  
**Einzelheftbestellungen:**  
www.meine-zeitschrift.de  
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

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

**Nachlieferservice und**  
**Einzelheftbestellungen:**  
www.meine-zeitschrift.de  
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Copyright 2022 Heinrich Bauer Verlag KG,  
Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile,  
verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag  
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird  
nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in  
Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Poland. LECKER (USPS no  
Pending) is published 12 times p.a. by Bauer  
Media Group. Subscription price for USA is  
\$ 80.00 p.a. K.O.P.: German Language Pub.,  
153 S Dean St, Englewood NJ 07631.  
Application to mail at Periodicals Rates is  
pending at Englewood NJ 07631 and  
additional mailing offices. Postmaster:  
Send Address changes to: Lecker, GLP,  
PO Box 9868, Englewood NJ 07631

## HOUSE of FOOD



IRIS'

BUNTE  
BOHNEN



## Der Rapper aus der Tiefkühltruhe

Früher machten Promis Werbung für Fleischsalat oder Nugatcreme, heute verdienen sie ihr Geld mit eigenen Produkten. Unsere Autorin fragt sich daher: ist der Supermarkt der neue rote Teppich?

**D**avid Beckham züchtet auf seinem Landsitz in den britischen Cotswolds jetzt Bienen und ließ sich und seine Familie bereits werbewirksam in Imker-Schutzanzügen fotografieren. Wir ahnen: nicht mehr lange, dann steht der Beckham-Honig in unseren Regalen. Immer mehr berühmte Menschen bringen eigene Food-Produkte auf den Markt. Den Anfang machte vor langer Zeit der gelernte Konditor Heino mit seiner Haselnusstorte, wobei die streng genommen ein Kuchen war, aber Heino heißt in Wahrheit auch nicht Heino. Heute kommt man sich beim Gang durch den Supermarkt vor wie auf der Bambi-Verleihung: In der Tiefkühltruhe wartet Rapper Capital Bra mit seiner „Gangstarella“-Pizza, gleich daneben Lukas Podolski mit TK-Döner und Eiscreme. Fitfluencerin Pamela Reif turnt durch die Müsli-Abteilung, Joko Winterscheidt verkauft „Jokolade“ und Sängerin Shirin David offeriert, zur großen Freude aller Zahnärzte, Eistee in der Geschmacksrichtung Zuckerwatte.

**Erstaunlich viele Promis tummeln sich im Spirituosensbereich.** Etwa Neu-Winzer Günther Jauch (trockener Riesling „Bockstein Großes Gewächs“), Beinahe-Boxweltmeister Axel Schulz („Axels Pils“), die Toten Hosen („Hosen hell“) und Popstar Sido („Kabumm Gin“). An der Prosecco-Front sieht es etwas mau aus, dafür überrascht It-Girl



**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

Sophia Thomalla mit einem bodenständigen Kornbrand. Na, dann mal Prost!

Anscheinend denkt die Lebensmittelindustrie, dass wir fröhlich alles in den Einkaufskorb laden, was einen bekannten Namen trägt. Egal, regen wir uns nicht auf, seien wir lieber froh, dass die Pizza im Ofen nicht anfängt zu rappen. Dass der Wein keine Quiz-

fragen stellt, bevor wir ihn öffnen dürfen. Und dass das Müsli uns nicht anschreit: „100 Liegestützen, jetzt!“ Diese Erfindung kommt so sicher wie der bechhamsche Honig, aber auf die können wir gern noch etwas warten.





# Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

## Sparkling Cucumber

 ca. 10 Minuten

**Zutaten für 2 Gläser (à ca. 300 ml)**

1 Stück (ca. 3 cm) Galgant  
(Asialaden; ersatzweise Ingwer)

1 TL brauner Zucker

1 Snack-Gurke ■ ½ Bio-Zitrone

1 Stange Zitronengras

12 cl Wodka ■ ca. 250 ml gekühltes  
Mineralwasser mit Kohlensäure

Eiswürfel

- 1 Galgant schälen, in feine Scheiben schneiden. Mit Zucker in einen Cocktailshaker geben, ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Gurke der Länge nach halbieren. Von einer Hälfte längs 4 dünne Scheiben und 2 Stifte abschneiden. Rest Gurke würfeln und in den Shaker geben. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Zitronengras längs halbieren und mit einem breiten Messerrücken etwas anklopfen.
- 3 Je 2 Gurkenscheiben an die Innenseiten von 2 Longdrinkgläsern legen. Je 1 Gurkenstift, 1 Stück Zitronengras, Zitronenscheiben und Eiswürfel in die Gläser füllen. Wodka und 3 Eiswürfel in den Shaker geben, kräftig schütteln. Drinks in die Gläser abseihen und mit Mineralwasser aufgießen.

### WÜRZIG & EXOTISCH

*Galgant zählt zu den Ingwergewächsen und ähnelt auch optisch der Knolle. Der Südostasiate ist aber etwas milder und schön blumig im Geschmack.*



# Vorschau auf eure nächste LECKER

47.456153, 10.985290!  
Nein, das ist kein Tipp-  
fehler, sondern die  
GPS-Angabe für den Eibsee  
in Bayern – einer unserer  
Wild-Swimming-Tipps

Große  
Sommer-  
ausgabe



1

Tomatensalat auf  
Weißer-Bohnen-Mus



2

Kunterbuntes  
Lakeside-Sandwich



3

Toast-Hawaii-Spieße  
mit Avocado-Dip

## 1 Heiße-Tage-tauglich

Wenn die Temperaturen auf über 30 Grad klettern, haben wir Bock auf leichte, frische Gerichte, die uns guttun

## 2 Wir nehmen ein Naturbad...

... im See, Fluss, Wasserfall oder Meer. Und zu jedem Schwimm-Hotspot gibt's das perfekte Picknick-Food

## 3 Mein Balkon, der Grill & ich

Die besten Rezepte fürs Outdoor-Schlemmen auf kleinstem Raum

## 4 Chill-out-Mix, Volume 7

Café-del-Mar-Playlist an und entspannt loskochen mit unseren fünf Sommerhits

## 5 Gastgeben, leicht gemacht

Poolparty oder Gartenfest geplant? Wir zeigen euch drei Gänge, die ohne viel Aufwand ruck, zuck zubereitet sind



4

Simply-yummy-  
Flammkuchen



5

Gelingsicheres Pfirsich-  
Basilikum-Sorbet

Eure nächste LECKER

bekommt ihr ab dem  
8. Juni 2022





WOHNEN\_EDELSTEINE\_\_SCHMUCK\_\_RÄUCHERN\_\_YOGA & SELF CARE\_\_SCHREIBEN & LESEN

Bei happinez findest du handgefertigte Unikate und wunderschöne Fair Trade Schmuckstücke. Entdecke den happinez Shop mit wunderschönen Accessoires und hochwertigen, liebevoll ausgewählten Produkten für Achtsamkeit und Spiritualität aus aller Welt.

[www.happinez.de](http://www.happinez.de)



**MANCHMAL  
MUSS  
ES SCHNELL  
GEHEN**

Special N° 2/2022

# LECKER

## Easy Peasy

**UNSER KÜCHENHELD!**  
Raspelt fix Gemüse  
für sommerliche  
Schreddersalate!

**FEIERN FÜR  
SPONTANE**  
Grandiose Mini-Bufferets  
zum Sattessen

**EASY BARBECUE**  
32 Rezepte & Tipps für  
entspannte Grillabende

**SCHNELL  
WAS SÜSSES**  
Desserts & Kuchen, die  
ihr ruck, zuck auftischt

**JETZT  
IM HANDEL  
UND BEI amazon**

FIXE TOMATEN-  
HACK-PFANNE  
mit Halloumi  
S. 55

**30 MINUTEN –  
UND FERTIG!**  
One-Pot-Gerichte, Blitz-Pizza & After-Work-Pasta

Erdbeer-Lemon-Trifle S. 52

