

REWE



# Schnelle NUDELN!

Cremige Pasta – in 15 MINUTEN auf dem Tisch



## SOMMER- ROLLEN

Umwertend hübsch  
und köstlich gefüllt  
mit Fleisch, Fisch,  
Gemüse & Früchten

Juli 2023 – №7  
Deutschland € 4,50

Österreich € 5,10  
Schweiz CHF 8,90  
Belgien, Luxemburg € 5,30  
Italien, Spanien € 6,20

07  
4 196360 004508



PAPPARDELLE  
mit Steakstreifen  
SEITE 32

DOLCE VITA  
ZUM NACHTISCH

Süße Italo-Klassiker mit Extra,  
z. B. Tiramisu + Beerenkompott





# 100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,  
ohne Künstlich.

Verleiht Guacamole das gewisse Etwas: unser Guacamolegewürz. In dieser pikanten Mischung geben aromatischer Knoblauch, fruchtige Tomate und scharfer Chili den Ton an. Für eine angenehme Frische sorgt Limette. Erleben Sie die Mexikanische Küche.

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

**BIO SEIT 1979**



# FOOD ODER FAKE?

Je eines der abgebildeten Pasta-, Donut- oder Burger-Gerichte gibt es **so nicht** – das Bild wurde von einer künstlichen Intelligenz (KI) erstellt. Die anderen wurden für uns oder andere Zeitschriften aus unserem Verlag fotografiert. Erkennst du, welche die KI-Werke sind? Die Auflösung findest du weiter unten. In dieser Ausgabe siehst du außerdem, was passiert, wenn man eine KI ins Kochduell gegen einen LECKER-Profi schickt. Wir haben beide je drei Rezepte entwickeln lassen: Nudelsalat, Fleischbällchen, Streuselkuchen. Die nachgekochten bzw. gebackenen Ergebnisse siehst du ab Seite 46.

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**



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



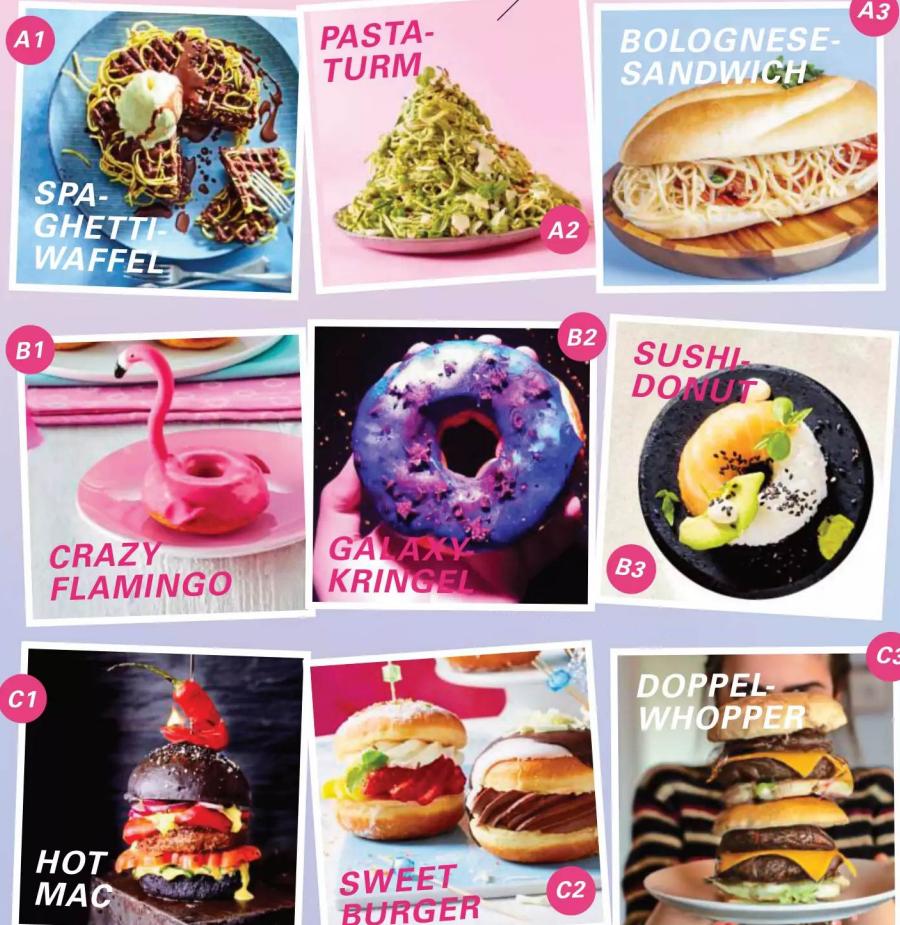
Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: [@lecker\\_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)



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

Foto: House of Food, OpenAI/DALLE 2, iStockphoto  
KI-generiert: A2, B2, C3

Ob diese Nudeln wohl echt sind?





## 23

Verdreh jedem den Kopf:  
Pink Erdbeerschnecke



Sei dabei, wenn es zum ersten Mal heißt: Profi oder KI – wer hat die heißesten Rezepte des Sommers?

## 46



## 35

Fertig in 12 Minuten:  
„Pasta Limone e Salmon“



## 43

Fix gestapelt:  
Sandwich-Türmchen mit Currysauce



## AKTUELL & ANGESAGT

- 08 Gruß aus der Küche  
**Fruchtige Rainbow-Spieße**
- 10 Sommerrollen  
**Mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Früchten + Roll-Anleitung**
- 21 Release Radar  
**Aufregende Food-Neuheiten**
- 46 Mensch vs. Maschine  
**Im Ring: Profi-Kochin Bonnie und künstliche Intelligenz Kiki**
- 72 Pimp dein Grillfleisch  
**Saftiges BBQ-Beef und knackige Sommersalate**

## SCHNELL & EINFACH

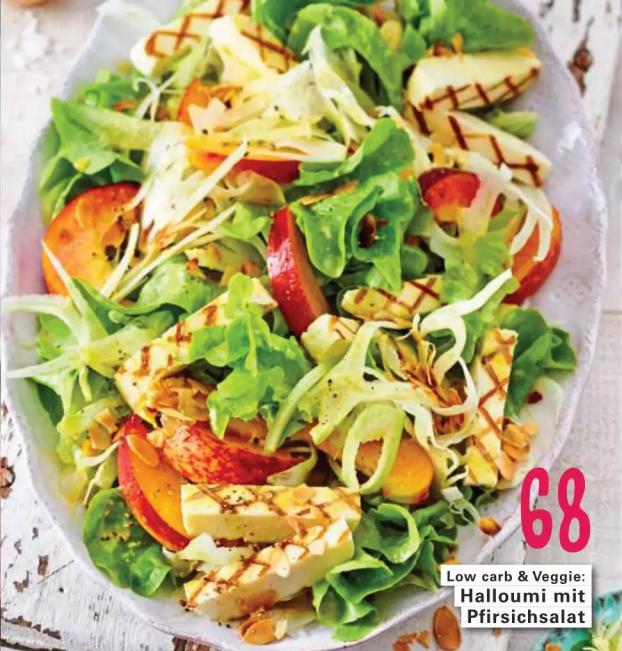
- 30 Pasta Pronto  
**Supercremige Pasta – in 15 Minuten auf dem Tisch**
- 43 Die fixen vier 20-Minuten-Gerichte
- 54 Das toppen wir!  
**Schokoladeneis de luxe**
- 80 Quick & easy mit Moe  
**Kräuterbutter 3x anders**
- 82 Selbst gekauft  
**Burger-Pattys**
- 86 Aber bitte mit Soße!  
**Cremige Vanillesoße – perfekt zu roter Grütze**

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 56 Kochen für Freunde  
**Japanisches 3-Gänge-Menü mit Umami-Flavour**
- 108 Geburtstagskuchen  
**Unser Party-Knaller Diesmal: Kokos-Kirsch-Gugel**
- 110 Drink Calimocho

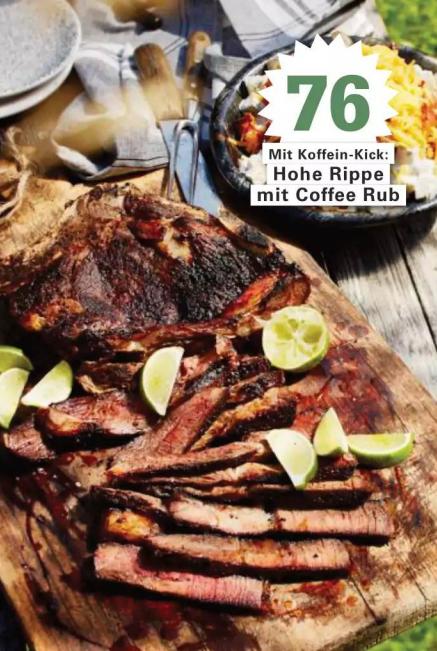
## WELLFOOD

- 64 Tut-gut-Food  
**Leichte Low-Carb-Küche für jeden Tag**
- 70 Saisonheld  
**Immun-Bodyguard Knoblauch**



68

Low carb & Veggie:  
Halloumi mit  
Pfirsichsalat



76

Mit Koffein-Kick:  
Hohe Rippe  
mit Coffee Rub



105

Sauer macht glücklich:  
Buttermilch-Küchlein

## SÜSSE SACHEN

- 22 Erdbeerkuchen  
**Unsere Sommerlieblinge  
aus dem Netz**
- 88 Italo-Stars  
**Dessert-Klassiker  
des Dolce Vita**
- 102 Nachtisch?  
Geht immer!  
**Zitronen-Desserts  
zum Verlieben**

## PRIMA FÜRS KLIMA

- 45 5 coole  
No-Waste-News  
**Nachhaltige Ideen  
aus der Getränke-Welt**
- 60 Low & lecker  
**Preiswert und  
energiarm kochen**
- 100 Das Deko-  
Wochenendprojekt  
**Bunte DIY-Vasen aus  
alten Shampoo-Flaschen**

## GEMISCHTER TELLER

- 03 Editorial
- 06 Schnelle Übersicht
- 28 Kenn ich!  
**Witzige Wahrheiten  
aus der Alltagsküche**
- 42 6 Hacks  
**Diesmal: Haushalts-Öffner**
- 105 Impressum
- 106 Liebeserklärung ...  
... an einen Helden aus  
**unserer Kindheit**
- 111 Vorschau

Lecker & easy: Wir zeigen  
dir Schritt für Schritt, wie  
du den beliebten Klassiker  
selbst machen kannst

86

Like a Dream:  
Vanille-  
soße

# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Rainbow-Spieße



S. 12 Sommerrollen mit Fisch



S. 14 Vegane Sommerrollen mit Gemüse



S. 18 Süße Sommerrollen mit Früchten



S. 38 Erdnuss-Ramen-Bowl



S. 40 Tiroler Ravioli in Paprika-Sugo



S. 44 Sandwich-Türmchen



S. 44 Erdbeer-Caprese



S. 44 Zoodle-Bowl



S. 44 Versunkene Eier im Spinatnest



S. 58 Gyoza mit Ponzu-Topping



S. 59 Sushi-Sandwich im Veggie-Style



S. 59 Bubble-Pudding „Matcha x Kokos“



S. 60 Knusprige Blumenkohl-Wings



S. 61 Power-Stulle mit Lachs-Ceviche



S. 61 Gyros-Rolle „Grünes Wunder“



S. 68 Halloumi mit Pfirsichsalat



S. 72 Gefüllte BBQ-Zwiebelbomben



S. 74 Scharfer Gurken-Melonen-Salat



S. 75 Nackenspieße mit Schwips



S. 76 Hohe Rippe mit Coffee Rub



S. 77 Cremiger Waldorfsalat



S. 86 Vanillesoße



S. 90 Schoko-Cannoli „Nanu-Nannini“



S. 92 Beeren-Tiramisu „Celentissimo“



S. 94 Ananas-Pannacotta „Ai Ramazzotti“



S. 96 La Fregolotta „Tutto Tozzi“



S. 98 Matcha-Affogato „Ai Banogato“

TITEL-  
REZEPT



S. 20 Sommerrollen mit Fleisch



S. 22–27 Erdbeerschnecke, XL-Froyo-rette, Mousse-Tarte, Biskuitrolle, Erdbeer-Lime-Pie



S. 32 Bandnudeln „Caprese 2.0“



S. 34 Pasta „Limone e Salmone“



S. 36 Penne mit Hummus-Creme



S. 48 Gefüllte Frikadellen Greek Style



S. 49 Bulette bleu mit Schinken-Käse-Füllung



S. 50 Scharfe Asia-Bowl



S. 51 Easy Nudelsalat mit Honig-Vinaigrette



S. 52 Streusel-Traum „Say Cheese“



S. 53 Apfelkuchen à la Omi



S. 62 Caprese-Boote mit Pesto



S. 62 Schnelle Fenchel-Cremesuppe



S. 63 Gefüllte Ofenkartoffel



S. 65 Teriyaki-Rindfleisch-Gemüse-Wok



S. 66 Lengfisch auf Gemüse-Julienne



S. 67 Zucchini-Fächer mit Camembert



S. 78 Orientalisches Aprikosen-Taboulé



S. 78 Bratwurst-Schnecken im Italo-Style



S. 80/81 Kräuterbutter dreimal anders



S. 84 Veggie-Turm mit Zucchini-Puffern



S. 84 Burger-Auflauf „Oh, so cheesy“



S. 85 Hacksteaks auf Avocado-Kartoffel-Püree



S. 102–105 Zitroniger Nachtisch: Macarons-Trifle, Pudding-Crumble, Buttermilch-Küchlein



S. 108 Kokos-Kirsch-Gugel



S. 110 Calimochco



FLEISCH  
FISH

VEGETARISCH  
VEGAN

# GRUSS



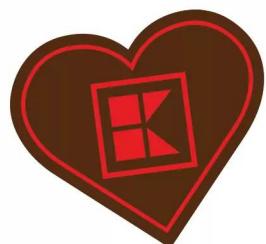


# WEIL UNS REGIONALITÄT AM HERZEN LIEGT.

Nähe ist für uns Herzenssache. Deshalb bieten wir dir Produkte von Erzeugern aus  
deinem Bundesland – für perfekte Frische, kurze, umweltschonende Anfahrtswege  
und zur wirtschaftlichen Unterstützung deiner Region.

Deutschlandweit findest du bei uns

- mehr als 25.000 heimische Produkte
- Artikel von über 1.800 Erzeugern, die in maximal 30 km  
Entfernung zur jeweiligen Filiale produzieren



Alle regionalen Spezialitäten erkennst du an unserem Regio-Herz am Regal.

Mehr zu unserem regionalen Angebot unter [kaufland.de/regio](http://kaufland.de/regio)

# ROLLEN WOLLEN

**SOMMERROLLEN** sind total angesagt.  
Umwerfend hübsch. Und köstlich gefüllt  
mit Gemüse, Fisch, Fleisch und Früchten.  
Hier kommen 12 Rezepte mit Roll-Anleitung





## ROLLEN- VERTEILUNG

DIese füllungen und dips  
erwarten dich auf den  
folgenden Seiten

### FISCH

Garnelen

Lachs

Thunfisch

PLUS: *Süßsauer-Dip*

### VEGGIE

Möhre & Zucchini

Avocado & Mango

Ringelbeete & Gurke

PLUS: *Chili-Dip*

### SÜSS

Pitahaya

Erdbeeren

Brombeeren

PLUS: *Himbeer-Kokos-Dip*

### FLEISCH

Roastbeef

Putenbrust

Kasseler

PLUS: *Erdnuss-Dip*



## 1 MIT GARNELEN

Stück ca. 80 kcal · E 4 g · F 2 g · KH 12 g

### Zutaten für 8 Stück

12 küchenfertige Garnelen  
(ohne Kopf; geschält; ca. 150 g)  
1 EL Öl ■ Salz, Pfeffer  
¼ Zucchini  
1 kleine orange Paprikaschote  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
8 Korianderblättchen  
ca. 320 g lila gefärbte Glasnudeln  
(s. Seite 17)

1 Garnelen im heißen Öl ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Zucchini längs halbieren und von einer Hälfte 24 dünne Scheiben abhobeln. Übrige Zucchini in feine Streifen schneiden. Aus der Paprika 32 kleine Tropfen (ca. 1 cm groß) ausschneiden. Übrige Paprika in feine Streifen schneiden.

2 Garnelen von der Rückenlinie halbieren. Je 3 Zucchinischeiben leicht überlappend, 4 Paprikatropfen und 1 Korianderblatt als Querstreifen mittig auf die Reispapierblätter legen. Je 3 Garnelenhälften darüberlegen. Nudeln, Paprika- und Zucchinistreifen darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

## 2 MIT LACHS

Stück ca. 100 kcal · E 5 g · F 3 g · KH 12 g

### Zutaten für 8 Stück

1 Ei  
3 Lauchzwiebeln  
3 Scheiben geräucherter Lachs (ca. 150 g)  
3 Stiele Dill  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g blau gefärbte Glasnudeln (s. Seite 17)

1 Ei in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und auskühlen lassen. Ei pellen und in 8 Scheiben schneiden, Enden hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Lachs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Dillspitzen abzupfen.

2 Je 1 Eischeibe mittig auf die Reispapierblätter legen. Daneben an beiden Seiten in einer Linie 3 Lauchzwiebelringe legen. Darauf 2 Dillspitzen legen. Lachs neben die Lauchzwiebeln legen. Nudeln, gehacktes Ei und Rest Lauchzwiebeln darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

## 3 MIT THUNFISCH

Stück ca. 80 kcal · E 2 g · F 2 g · KH 13 g

### Zutaten für 8 Stück

2 rote Zwiebeln  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Zucker ■ 1 kleine Dose (100 g) Thunfischfilet naturell  
4 Radieschen ■ 4 Mini-Römersalatblätter ■ 1 kleine Avocado  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g pink gefärbte Glasnudeln (s. Seite 17)

1 Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Essig, Zucker und 5 EL Wasser aufkochen. Über die Zwiebeln gießen. Abkühlen lassen, dann abtropfen lassen. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen. Radieschen in feine Scheiben hobeln. Salatblätter längs halbieren. Avocado quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Radieschenscheiben leicht überlappend als Streifen mittig auf die Reispapierblätter legen. Daneben jeweils ca. 10 g Thunfisch und 3-4 Avocadoscheiben legen. Gepickelte Zwiebeln an ein Streifenende legen. Mit jeweils einem Salatblatt, Glasnudeln und übrigen Avocadoscheiben belegen. Reispapier fest aufrollen.

DER DIP DAZU: { 1 Lauchzwiebel sehr fein hacken. 1 kleine Möhre sehr fein würfeln. Beides mit 3 EL Fischsoße, 3 EL süßsaurer SÜSSSAUER { Chilisoße, 1 EL Reisessig, 1 EL geröstetem Sesamöl, 1 TL Sojasoße und 2 EL Wasser verrühren.

**1**

## MÖHRE & ZUCCHINI

Stück ca. 60 kcal · E 0 g · F 1 g · KH 13 g

### Zutaten für 8 Stück

1 Möhre (ca. 100 g)  
 1 kleine Zucchini (ca. 100 g)  
 Salz, Zucker, Chiliflocken  
 1 EL Reis- oder Apfelessig  
 8 Reispapierblätter  
     (s. Seite 16)  
 ca. 320 g gelb gefärbte  
 Glasnudeln (s. Seite 17)

**1** In die Möhre rundherum der Länge nach 5 dünne Rillen einschneiden. Etwa die Hälfte quer in feine Scheiben (ca. 24 Blüten) schneiden. Übrige Möhre in feine Streifen schneiden. Zucchini mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. 24 Sterne (ca. 3 cm Ø) ausschneiden. Sterne und die ausgestochenen Scheiben mit ¼ TL Salz, 1-2 TL Zucker und Essig mischen. Ziehen lassen.

**2** Möhrenblüten und Zucchinisterne mittig auf die Reispapierblätter legen. Chiliflocken als feinen Streifen danebenstreuen. Glasnudeln, Möhrenstreifen und ausgestochene Zucchinischeiben darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

**2**

## AVOCADO & MANGO

Stück ca. 110 kcal · E 1 g · F 3 g · KH 19 g

### Zutaten für 8 Stück

1 Mango (ca. 400 g)  
 1 Avocado (ca. 200 g)  
 1-2 TL Limettensaft  
 2-3 TL Schwarzkümmel  
 8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
     ca. 320 g lila gefärbte  
 Glasnudeln (s. Seite 17)  
 16 Stiele Koriander

**1** Ca. 8 dünne Scheiben von der Mango abschneiden. Aus den Scheiben ca. 40 kleine Blüten (ca. 2 cm groß) ausschneiden. Übriges Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

**2** Je einen feinen Streifen Schwarzkümmel mittig auf die Reispapierblätter streuen. Darauf jeweils ca. 5 Mangoblüten und einige Avocadoscheiben leicht überlappend legen. Glasnudeln, Korianderstiele und Mangostreifen darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

**3**

## RINGELBEETE & GURKE

Stück ca. 50 kcal · E 0 g · F 1 g · KH 13 g

### Zutaten für 8 Stück

2 kleine Ringelbeete (ca. 70 g)  
 ½ Salatgurke ■ Salz  
 4 Mini-Römersalatblätter  
 ½ Beet rote Shiso-Kresse  
 8 Reispapierblätter  
     (s. Seite 16)  
 ca. 320 g pink gefärbte  
 Glasnudeln (s. Seite 17)

**1** Ringelbeete in ca. 24 dünne Scheiben hobeln. Von der Gurke 24 dünne Scheiben abschneiden, Rest in feine Streifen schneiden. Gurkenscheiben leicht salzen. Salatblätter längs halbieren. Je eine Scheibe Ringelbeete auf eine Gurkenscheibe legen.

**2** Kresse vom Beet schneiden und mittig auf den Reispapierblättern verteilen. Je 3 Beete-Gurken-Stapel nebeneinander darauflegen. Je ein Salatblatt, Glasnudeln und übrige Gurkenstreifen darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

**DER DIP DAZU:** { 1 rote Chilischote sehr fein hacken. Mit 2 EL Aprikosenkonfitüre, 1 TL geriebenem Ingwer, 2 EL geröstetem Sesamöl, Saft von ½ Limette und 1 TL Sojasoße verrühren. Mit ½ TL Schwarzkümmel bestreuen.  
**CHILI** { von ½ Limette und 1 TL Sojasoße verrühren. Mit ½ TL Schwarzkümmel bestreuen.



# UND SO ROLLST DU

Guck mal, so schwer ist das gar nicht. Mit dieser **SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG** klappt das mit dem Reispapier

**VORBEREITUNG:** Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Pro Rezept nacheinander 8 Blätter Reispapier (à 22 cm Ø) hineintauchen ...



... und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen, 1-2 Minuten durchweichen lassen.



Gewünschte Füllung als einen ca. 3 cm breiten und ca. 11 cm langen Streifen mittig auf das Reispapier legen.



Unteres freies Drittel über die Füllung schlagen ...



... bis diese bedeckt ist. Dann beide Seitenränder über die Füllung nach innen klappen.



Das Reispapier fest aufrollen. Dabei die Füllung zusammenschieben.



Tipp: Sollte das Reispapier in der Zwischenzeit zu trocken werden, mit einem Wasserstäuber wieder leicht anfeuchten.

# GLASNUDELN FÄRBEN

SO WERDEN DEINE ROLLEN GANZ NATÜRLICH BUNT WIE EIN REGENBOWEN



**GELBE GLASNUDELN** bekommst du, wenn du 1 l Wasser und **1 Döschen (1 g) gemahlene Safran** aufkochst. Vom Herd nehmen. **100 g Glasnudeln** hineingeben und ca. 10 Minuten darin quellen lassen. Abgießen und kalt abschrecken.



**WEISSE GLASNUDELN** Etwa 1 l Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen. **100 g Glasnudeln** hineingeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Glasnudeln abgießen, abkühlen lassen. **Saft von ½ Limette und 1 EL Sojasoße** verrühren. Mit den Nudeln mischen.



**IHR BLAUES WUNDER** erleben deine Glasnudeln, indem du etwa 1 l Wasser aufkochst. Vom Herd nehmen. **100 g Glasnudeln** hineingeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Abgießen und kalt abschrecken. **½ TL blaues Spirulinapulver, Saft von ½ Limette, 1 EL kaltes Wasser und 1 EL Sojasoße** verrühren. Mit den Nudeln mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**DU LIEBST LILA?** Dann **2 äußere Rotkohlblätter** waschen und in Streifen schneiden. Etwa 1 l Wasser, **¼ Bio-Zitrone** und Rotkohl aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und nochmals aufkochen. Über **100 g Glasnudeln** gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Abgießen und abkühlen lassen. Nudeln, **1 EL Sesamöl** und **1 EL Sojasoße** mischen.

**FÜR ORANGE** etwa 1 l Wasser und **1 EL gemahlene Kurkuma** aufkochen. Durch einen Teefilter passieren, Sud nochmals aufkochen. Vom Herd nehmen. **100 g Glasnudeln** hineingeben. Darin ca. 10 Minuten quellen lassen. Nudeln abgießen und kalt abschrecken.



**PINK WIRD'S**, wenn du etwa 1 l Wasser und **3 EL Hibiskusblüten** aufkochst. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und Tee nochmals aufkochen. Über **100 g Glasnudeln** gießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Abgießen und abkühlen lassen.



Hübsch: Kokosraspel auf einen Teil des Dips streuen

Die Sternchen sind Avocado, dazu wickeln wir blaue Glasnudeln, Basilikum und Beeren ein

Erdbeeren, Pistazie und Minze auf weißen Glasnudeln

Eine eingerollte Farbexplosion verursacht durch pinke Pitahaya, Heidelbeeren und Mango auf pinken Glasnudeln

SOMMERROLLEN  
Fix gerollt in  
**SÜß**

1

2

3

## 1 MIT PITAHAYA

Stück ca. 80 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 18 g

### Zutaten für 8 Stück

1 Mango  
1 pinke Pitahaya  
50 g Heidelbeeren  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g lila gefärbte Glasnudeln  
(s. Seite 17; ohne Sojasoße  
und Sesamöl)

**1** Ca. 24 dünne Scheiben von der Mango abschneiden, Rest in feine Streifen schneiden. Pitahaya in Scheiben schneiden. Aus den Scheiben 8 Kreise (ca. 4 cm Ø) ausschneiden. Aus den Kreisen jeweils ein Herz (ca. 1,5 cm Ø) ausschneiden. Rest Pitahaya klein schneiden. Heidelbeeren halbieren.

**2** Jeweils einen Pitahayakreis und ein Pitahayaherz mittig auf die Reispapierblätter legen. Je 6 Heidelbeerhälften daneben verteilen. Einige Mangoscheiben leicht überlappend darauflegen. Glasnudeln, Rest Pitahaya und Mangostreifen auf die Früchte legen. Reispapier fest aufrollen.

## 2 MIT ERDBEEREN

Stück ca. 90 kcal · E 2 g · F 3 g · KH 12 g

### Zutaten für 8 Stück

50 g Pistazien (in Schale)  
4 große Erdbeeren  
2 Stiele Minze  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g weiße Glasnudeln  
(s. Seite 17; ohne Sojasoße  
und Sesamöl)

**1** Pistazien aus der Schale lösen und fein hacken. Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Minzblättchen abzupfen.

**2** Pistazien in einem ca. 1 cm breiten Streifen mittig auf die Reispapierblätter streuen. Erst Minze, dann die Erdbeeren und Glasnudeln darauflegen. Reispapier fest aufrollen.

## 3 MIT BROMBEEREN

Stück ca. 80 kcal · E 1 g · F 2 g · KH 14 g

### Zutaten für 8 Stück

½ Avocado ■ 16 Basilikumblätter  
120 g Rote Johannisbeeren  
100 g Brombeeren  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g blau gefärbte  
Glasnudeln (s. Seite 17; ohne  
Sojasoße und Sesamöl)

**1** Avocado in Scheiben schneiden. Etwa 32 Mini-Sterne (ca. 1 cm groß) ausstechen. Restliches Fruchtfleisch klein schneiden.

**2** Je 2 Basilikumblätter, einige Avocadosterne, Johannis- und Brombeeren mittig auf die Reispapierblätter legen. Glasnudeln und restliche Avocadostücke darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

DER DIP DAZU: { 100 g Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit 1 Dose (400 ml) Kokosmilch und 3 EL

HIMBEER-KOKOS { Agavendicksaft verrühren. Mit 1 EL Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit Kokosraspeln bestreuen.



## 1 MIT ROASTBEEF

Stück ca. 100 kcal · E 4 g · F 3 g · KH 13 g

### Zutaten für 8 Stück

6–8 Stiele Thai-Basilikum  
1 kleine rote Paprikaschote  
3–4 Scheiben Roastbeef-  
Aufschnitt (ca. 100 g)  
40 g geröstete gesalzene  
Erdnüsse ■ 8 Reispapierblätter  
(s. Seite 16) ■ ca. 320 g weiße  
Glasnudeln (s. Seite 17)

1 Basilikumblätter abzupfen. Paprika vierteln und unterschiedlich große Kreise (1–2 cm Ø) ausschneiden. Rest Paprika in feine Streifen schneiden. Roastbeef in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Nüsse hacken.

2 Paprikakreise, Basilikumblätter und Roastbeefstreifen als „Blume“ jeweils mittig auf die Reispapierblätter legen. Nüsse danebenstreuen. Glasnudeln, Paprikastreifen und übriges Basilikum darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

## 2 MIT PUTENBRUST

Stück ca. 90 kcal · E 6 g · F 2 g · KH 12 g

### Zutaten für 8 Stück

2 TL Sesam ■ 200 g geräucherter  
Putenbrust-Aufschnitt  
(in Scheiben) ■ 1 Snackgurke  
Salz ■ 1 Beet Sprossen  
(z. B. Schnittknoblauch)  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g pink gefärbte  
Glasnudeln (s. Seite 17)

1 Sesam rösten. Auskühlen lassen. Puten-  
aufschnitt in ca. 1 cm breite Streifen  
schneiden. 16 dünne Scheiben von der  
Gurke abschneiden. Kerngehäuse mit ei-  
nem kleinen Blütenausstecher ausste-  
chen. 8 Gurkenscheiben leicht salzen.  
Restliche Scheiben und Gurkenfrucht-  
fleisch in feine Streifen schneiden. Die  
Sprossen vom Beet schneiden.

2 Etwas Sesam als feinen Streifen auf die  
Reispapierblätter streuen. Je 2 Gurken-  
blüten und 1 Gurkenring daraufsetzen.  
Sprossen neben den Sesam legen. Puten-  
streifen, Glasnudeln und Gurkenstreifen  
darauf verteilen. Reispapier fest aufrollen.

## 3 MIT KASSELER

Stück ca. 70 kcal · E 3 g · F 1 g · KH 12 g

### Zutaten für 8 Stück

50 g TK-Erbsen ■ Salz  
120 g Kasseler-Aufschnitt  
(in dünnen Scheiben)  
2 große Radicchioblätter  
2 TL Schwarzkümmel  
8 Reispapierblätter (s. Seite 16)  
ca. 320 g orange gefärbte  
Glasnudeln (s. Seite 17)

1 Erbsen in kochendem Salzwasser  
ca. 2 Minuten garen, kalt abschre-  
cken. Kasseler-Scheiben aufrollen  
und in feine Röllchen schneiden.  
Radicchio in ca. 1 cm breite Strei-  
fen schneiden.

2 Jeweils 3 Streifen Radicchio mit  
etwas Abstand schräg mittig auf  
die Reispapierblätter legen. Jeweils  
3–4 Kasseler-Röllchen dazwischen-  
setzen. Erbsen und Schwar-  
kümmel daneben verteilen. Übrige  
Kasseler- und Radicchio-Streifen  
und Glasnudeln darauf verteilen.  
Reispapier fest aufrollen.

**DER DIP DAZU:** **ERDNUSS** { 1 Dose (400 ml) Kokosmilch, 75 g crunchy Erdnusscreme, 1 EL gehackten Ingwer, 2 EL Sojasoße und 50 g süßsaurer Chilisoße in einem Topf verrühren, aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Soße abkühlen lassen und mit 1–2 TL Limettensaft abschmecken.

Schlemm dich  
durch den  
Sommer mit diesen  
Must-trys

# RELEASE RADAR

FRISCH FÜR DICH GESPOTTET: 5 AUFREGEND  
LECKERE FOOD- UND DRINK-NEUHEITEN!



**WÜRZIGES  
CHICKEN-DOUBLE**  
? Veganer Grillspieß mit  
Kräutermarinade  
♥ Cleaner Fleischersatz  
aus nur vier Zutaten  
€ 200-g-Packung für 4,99 €  
über de.shop.eatplanted.com

**SÜSSE  
POWER-BOOSTER**  
? Protein-Bites auf Basis  
von Soja und Molke  
♥ Kraftpakete zum Kaffee  
oder nach dem Training  
€ 4 x 100-g-Tray für 24,90 €  
über alphafoods.de

**TEE IN DER  
SOMMER-EDITON**  
? Gekühlter Chai-Tee  
mit fettarmer Milch  
♥ Die ideale Abkühlung  
to go an heißen Tagen  
€ 230-ml-Becher für  
1,89 € im Supermarkt

**DIE NUSS  
MACHT'S**  
? Backmischung mit  
Walnuss-Flavor  
♥ Fuchsteufelwildes Brot  
ohne Schnickschnack  
€ 1 Packung (500 g) für  
3,59 € im Supermarkt

**SNACK, SNACK  
HURRA!**  
? Pizza-Brotchen, gefüllt mit  
Veggie-Salami und Cheddar  
♥ Stillt Heißhunger im  
Büro oder auf Festivals  
€ 3er-Pack für 3,49 €  
im Supermarkt

# WIR ♥ ERDBEEREN

## #BACKEN

Kuchen essen wir im Sommer nur mit einer  
zusammen: der süßen Lady in Red!

Aktuell/TREND



#challenge  
DU BACKST AUCH ERDBEERKUCHEN?  
Cool! Zeig deine Cakes auf Instagram und markiere @lecker\_magazin, damit wir nichts verpassen!

# Pinke Erdbeerschnecke

DIE VERDREHT MIT SÜSSEM BISKUIT UND STRAWBERRY-SWIRL JEDEM DEN KOPF

## DAS BRAUCHST DU FÜR 1 TORTE

**Biskuit:** 3 Eier (Gr. M) • 100 g Zucker • 75 g Mehl • 50 g Speisestärke • 6 g Backpulver  
**Creme:** 500 g Mascarpone • 250 g Quark (20 % Fett) • 200 ml Milch  
100 g Zucker • 2 Pck. Vanillezucker • 1 Pck. Erdbeer-Kaltschalepulver • 350 g Erdbeerkonfitüre • Erdbeeren, Streusel und Minze für die Deko • Backpapier



## SO GEHT'S

**1** Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Eigelb nach und nach unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Auf die Eimasse sieben und zügig unterheben.

**2** Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Backpapier abziehen und Biskuit auskühlen lassen.

**3** Für die Creme Mascarpone, Quark, Milch, Zucker, Vanillezucker und Pulver mit den Schneebesen des Handrührgeräts verrühren.

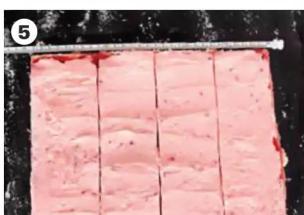
**4** Konfitüre auf dem Biskuit verstreichen. Creme, bis auf etwas für die Deko, dick darauf verteilen und glatt streichen.

**5** Biskuit längs in 4 Streifen schneiden (ca. 7 cm breit). Ersten Streifen zu einer Rolle wickeln und mit der Schnittkante wie einen Zylinder auf eine Tortenplatte stellen. Übrige Teigstreifen nacheinander darumwickeln.

**6** Einen Tortenring (20 cm Ø) um die Erdbeerschnecke spannen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Mit Rest Creme, Erdbeeren, Streusel und Minze verzieren.



**Vera von  
@nicestthingsblog**  
liebt guten Wein und Ästhetik –  
ihre hübschen Kreationen  
sind fast ein bisschen zu  
schön zum Aufessen ...





**Nicole von  
@lecker\_magazin**

100 Prozent Sommerstimmung:  
Redakteurin Nicole pflückt die  
roten Beeren frisch vom Feld



\* Am besten lässt sich  
die Masse aus einer  
Silikonform lösen



# XL-Froyo-rette

„DER GRÖSSTE SCHOKORIEGEL DER WELT“

## **DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 12 STÜCKE**

5 Blatt Gelatine • 400 g Schlagsahne  
100 g griechischer Joghurt • 85 g Zucker  
175 g Double-Chocolate-Cookies • 200 g Erdbeeren  
200 g Vollmilchkuvertüre • Gefrierbeutel  
Form (8x30 cm; ca. 2,5 l Inhalt)\* • Frischhaltefolie

## **SO GEHT'S**

**1** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Joghurt und Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei schwacher Hitze auflösen. 2–3 EL Joghurt einrühren. Dann unter den Rest Joghurt rühren. Sahne unterheben und die Creme ca. 20 Minuten kalt stellen.

**2** Cookies im Gefrierbeutel zerbröseln. Form mit Folie auslegen. Erdbeeren verlesen, waschen, klein schneiden und unter die Creme heben. In die Form geben. Brösel darauf verteilen. Leicht andrücken. Ca. 2 Stunden kühlen.

**3** Kuvertüre hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Erdbeer-Creme mithilfe der Folie aus der Form stürzen. Folie entfernen. Kuvertüre vorsichtig über die Creme gießen und dabei verstreichen. Mit einem Tortenkamm (alternativ einem Teelöffelstiel) feine Wellen in die Kuvertüre ziehen und fest werden lassen.

## **Frisch vs. TK-Obst**

Sommerzeit ist  
Erdbeerzeit!  
Außerhalb  
der Saison ist  
TK-Ware oft um-  
weltfreundlicher  
als Gewächs-  
hausobst.



# Gestreifte Mousse-Tarte

ERDBEEREN & KÜRBISKERNE SIND NICHT NUR GESCHMACKLICH EIN ABSOLUTES DREAM-TEAM – SIE SEHEN AUCH SO GUT ZUSAMMEN AUS!

## DAS BRAUCHST DU FÜR 1 TARTE

**Mürbeteig:** 230 g Mehl • 110 g Butter • 1 Ei • 70 g Zucker **Füllung:** 150 g Kürbiskerne • 100 g weiche Butter • 120 g Zucker • 4 Eier • 100 g blanchierte, gemahlene Mandeln **Creme:** 250 ml Schlagsahne • 5 TL San-apart • 200 g Erdbeeren • 15 g Speisestärke • 1-2 TL Zitronensaft • 200 g Mascarpone • 3 EL Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • Fett für die Form • Trockenerbsen • Backpapier • Frischhaltefolie

## SO GEHT'S

**1** Für den Teig alle Zutaten (Zimmertemperatur!) rasch glatt verkneten und zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen. Eine gefettete Tarteform (28 cm Ø) mit dem Teig auslegen. Den Boden mit einer mehrmals Gabel einstechen. Mind. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Teig mit Backpapier und Trockenerbsen belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten vorbacken.

**3** Für die Füllung Kürbiskerne mahlen. Butter schaumig schlagen. Zucker einrieseln lassen. Eier einzeln unterrühren. Mandeln und Kerne unterziehen.

**4** Boden aus dem Ofen nehmen. Papier und Erbsen entfernen. Füllung auf dem Boden glatt streichen. Weitere 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**5** Für die Creme Sahne mit 2 TL San-apart steif schlagen. Kühl stellen. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und Früchte pürieren.

**6** Fruchtpüree im Topf mit Stärke und Zitronensaft glatt rühren. Unter ständigem Rühren aufkochen. Erdbeerpudding direkt an der Oberfläche mit Folie abdecken und auskühlen lassen.

**7** Mascarpone mit Pudding, Zucker, Vanillezucker und 3 TL San-apart nur kurz (!) glatt rühren. Sahne unterheben und Creme auf der Tarte glatt streichen. Bis zum Servieren kalt stellen.



Jörg von  
@zungenzirkus

Der Blogger aus Regensburg backt am liebsten knallbunt und ohne Gelatine



Sweet and salty:  
Eine Prise Meersalz  
gibt der kernigen  
Füllung den  
Extra-Kick



Annalena von  
@heyfoodsister

feiert das zuckersüße Leben.

Auch für unser Instagram-Format LECKER Bakery steht sie regelmäßig vor der Linse



# Biskuitrolle „Berry Tropical“

MMMH, SO SCHMECKT DER SONNTAG WIE URLAUB IN DER SÜDSEE

## DAS BRAUCHST DU FÜR 1 ROLLE

**Biskuit:** 5 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz • 120 g + 2 EL Zucker  
90 g Mehl • 30 g Speisestärke **Füllung:** 200 g Sahne  
1 Pck. Sahnesteif • 25 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker  
250 g Mascarpone • 125 g Quark • 3 Maracujas  
250 g Erdbeeren • 125 g Pfirsich-Maracuja-Konfitüre  
Puderzucker zum Bestäuben • Backpapier

## SO GEHT'S

**1** Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß mit Salz und 40 g Zucker steif schlagen. Eigelb mit 80 g Zucker hellshaumig aufschlagen. Eischnee vorsichtig unterheben. Mehl und Speisestärke mischen. Zur Eimasse sieben und vorsichtig unterheben.

**2** Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Biskuitboden im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Ein feuchtes Geschirrtuch auf die Arbeitsfläche legen. Mit 2 EL Zucker bestreuen.

**3** Biskuit auf das vorbereitete Küchentuch stürzen. Papier abziehen. Teig samt Tuch von der langen Seite her aufrollen. Vollständig auskühlen lassen.

**4** Für die Füllung Sahne mit Sahnesteif, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Mit Mascarpone und Quark zu einer festen Creme aufschlagen.

**5** Maracujas halbieren. 3 EL Sahnecreme und eine Maracujahälfte beiseitestellen. Rest Fruchtmark herauskratzen und unter die Sahnecreme heben. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und klein schneiden. Einige Beeren beiseitestellen.

**6** Biskuit entrollen. Mit Konfitüre, Fruchtsahne und Beeren toppen. Ca. 2 cm Rand frei lassen. Von der langen Seite aufrollen. Mit Rest Sahne, Fruchtmark und Beeren verzieren. Mit Puderzucker bestäuben.

Ob wir uns eine Scheibe abschneiden wollen? Klar, das lassen wir uns nicht zweimal sagen!





# Erdbeer-Lime-Pie

„IST DAS KUNST  
ODER DÜRFEN WIR  
DAS AUFFUTTERN?“

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 1 TORTE**

**Mürbeteig:** 130 g kalte Butter • 130 g Zucker • 300 g Mehl

1 Ei (Gr. M) • 1 Prise Salz **Füllung:** 5 Bio-Limetten • 500 g Ricotta

5 Eier • 140 g Zucker **Außerdem:** 750 g Erdbeeren • 1–2 Eiweiß (Gr. M)  
80 g Zucker • Mehl zum Arbeiten • Fett für die Form • Frischhaltefolie

## **SO GEHT'S**

**1** Für den Mürbeteig Butter in Stücken mit den anderen Zutaten zügig glatt verkneten. Teig zur Kugel formen, in Folie gewickelt mind. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Teig auf bemehlter Fläche rund ausrollen und in eine gefettete Tarteform mit Hebeboden (20 cm Ø) geben. Leicht andrücken. Überstehenden Rand abschneiden. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten vorbacken.

**3** Für die Füllung Limetten heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. 200 ml Limettensaft und -schale mit Rest Zutaten zu einer flüssigen Masse anrühren.



**Mona von  
@zimtliebe\_de**

liebt die kreative Vielfalt –  
Kochen und Backen sind für  
sie die perfekte Ablenkung  
vom Alltag.

**4** Limettencreme gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Tarte im heißen Ofen auf mittlerer Schiene weitere 30–35 Minuten backen.

**5** Erdbeeren waschen, Grün entfernen und Früchte in dünne Scheiben schneiden. 50 g Beeren pürieren und evtl. etwas zuckern. Ausgekühlten Pie mit Erdbeerscheiben belegen. Erdbeerpüree gleichmäßig darüber verteilen.

**6** Für das Baiser Eiweiß steif schlagen. Zucker einröhnen lassen und schaumig rühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Torte mit kleinen Baisertupfen dekorieren und nach Belieben mit einem Küchen-gasbrenner etwas abflämmen.

## ALTGAS-SCHMACH

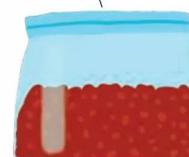
Wenn ich nur alle paar Wochen die leeren Weinflaschen wegbringe. Sonntags. Abends. Gut getarnt.



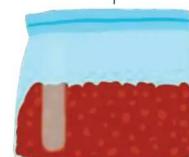
## TIEFKÜHL-RÄTSEL

Was ist das Rote in dem Beutel?

Könnte Bolognese sein ...



... hatte auch mal Ratatouille eingefroren



... ob das der Eintopf ist?



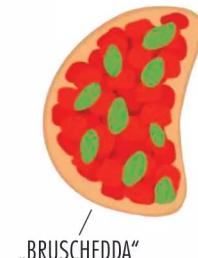
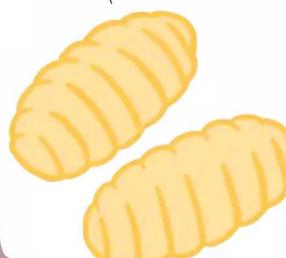
# KENN ICH!

## WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLAGSKÜCHE

### NEULICH BEIM ITALIENER

Falsch ausgesprochene Bestellungen

„GNOTSCHI“



„EXPRESSO“



„LADDE MATSCHATO“

„TACKLIATELLE“



# LECKER empfehlen und Prämie sichern!



## stelton Isolierkanne

Der Kipp-Mechanismus ermöglicht ein Ausschenken, ohne den Deckel öffnen zu müssen. Inkl. Picknick-Verschluss für Unterwegs. Inhalt: 1 Liter. Nur 16 € Zuzahlung!

Geschenknummer Granitgrau: 17, Geschenknummer Lavendel: 52

Jeder kann werben!



## reisenhetl. carrybag frame gold/black

Eine Innenetasche mit Reißverschluss, weich ummantelter Griff zum Umklappen, fester Boden mit Standfüßen. Maße (B x H x T): 48 x 29 x 28 cm.

Geschenknummer: 27



## 35 € Gutschein zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf [amazon.de/gc-legal](#).

Amazon.de Geschenknummer: 47, Aral SuperCard Geschenknummer: 38, REWE Geschenknummer: 39



## 30 € Barprämie

Geschenknummer: 50

Jetzt bestellen:

0180 6/00 52 80

Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf



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

Ganz bequem zur Bestellung und weiteren Angeboten oder einfach den QR-Code scannen.



635 02 02244631  
LE 2023 - 6227

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). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,50 € pro Heft.





# Schnelle NUDELN



Supercremige Pasta – in **MAXIMAL 15 MINUTEN** auf dem Tisch

MANDALA ODER  
MITTAGESSEN?  
Beides! Das Ravioli-Rezept  
findet ihr auf S. 40

FERTIG IN  
15  
MINUTEN

**Zutaten für 4 Personen**

250 g bunte  
Kirschtomaten  
1 Bund Rucola  
2 Hüftsteaks (à ca. 200 g)  
2 EL Öl  
400 g Bandnudeln (z. B.  
Pappardelle; Kühlregal)  
Salz, Pfeffer  
200 g Schlagsahne  
2 EL rotes Pesto (Glas)  
250 g Mini-  
Mozzarellakugeln

**VORBEREITUNG**

Kirschtomaten  
waschen. Rucola  
verlesen. Steaks  
trocken tupfen.



FERTIG IN  
**15**  
MINUTEN

PAPPERLAPP?  
NEE, PAPPARDELLE!

Die ca. 1 cm breiten Bandnudeln  
kommen aus der Toskana und werden  
traditionell „al ragù“ – also mit  
geschmortem Fleisch serviert



1

2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen.  
STEAKS darin unter Wenden pro  
Seite 4–5 Minuten braten.



2

Inzwischen NUDELN in kochendem  
Salzwasser nach Packungsanweisung  
garen und abgießen.



3

Steaks mit SALZ und PFEFFER würzen.  
Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt  
ruhen lassen.

## BANDNUDELN „CAPRESE 2.0“

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 790 kcal • E 45 g • F 43 g • KH 55 g



TOMATEN in die Pfanne  
geben und im heißen Bratfett  
kurz andünsten.



5

SAHNE angießen und aufkochen.  
PESTO einrühren und ca. 3 Minuten köcheln.  
Soße mit SALZ und PFEFFER abschmecken.



Nudeln unter die Soße heben und erhitzen.  
Steaks in Streifen schneiden. Pasta mit  
Steakstreifen, MOZZARELLA und RUCOLA  
anrichten. Mit PFEFFER bestreuen.



# 1

NUDELN in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung ca. 3 Minuten garen.



# 2

Inzwischen PETERSILIE und PISTAZIEN hacken.



# 3

Beides mit 2 EL ZITRONENSAFT und ÖL mischen. Gremolata mit SALZ abschmecken.



# 4

Nudeln abgießen, dabei ca. 300 ml Kochwasser auffangen. Beides wieder in den Topf geben. FRISCHKÄSE zugeben und unter vorsichtigem Rühren erhitzen.



# 5

Nudeln mit ZITRONENSCHALE, SALZ und PFEFFER abschmecken.



# 6

LACHS in Streifen schneiden. Nudeln mit Lachs und Gremolata anrichten. Nach Belieben mit ZITRONENSCHIEBEN garnieren.

FERTIG IN  
12  
MINUTEN

SAUER MACHT  
GLÜCKLICH  
... vor allem wenn  
es um Zitronen geht!  
Die Sonnenfrüchte  
peppen die cremige  
Soße ratzfatz auf

#### Zutaten für 4 Personen

1 Bio-Zitrone  
1 Bund glatte Petersilie  
400 g Capellini-Nudeln  
Salz, Pfeffer  
30 g Pistazien  
2 EL Olivenöl  
200 g Doppelrahm-  
frischkäse  
200 g geräucherter  
Lachs (in Scheiben)  
evtl. Zitronenscheiben  
zum Garnieren

#### VORBEREITUNG

**Zitrone** heiß waschen  
und die Schale fein ab-  
reiben. Frucht halbieren  
und den Saft auspressen.  
**Petersilie** waschen.

## 1001 CREME

Hummus gibt es in den meisten Supermärkten in den Sorten „Natur“ und „Pikant“, manchmal auch mit Ingwer oder Harissa verfeinert

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Minze
- 400 g Nudeln (z. B. Penne)
- Salz, Pfeffer
- 60 g Mandeln (mit Haut)
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Tomatenmark
- 200 g Hummus (Kühlregal)
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Granatapfelkerne (Kühlregal)

### VORBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze waschen.





**1**  
NUDELN in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



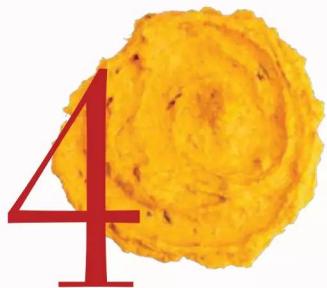
Inzwischen MANDELN grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.



**3**  
ÖL in der Pfanne erhitzen. ZWIEBEL und KNOBLAUCH darin andünsten. TOMATEN-MARK zugeben und kurz anschwitzen.

## PENNE MIT HUMMUS-CREME

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal • E 18 g • F 18 g • KH 40 g



**4**  
Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. HUMMUS und Kochwasser in die Pfanne geben, aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln.



**5**  
Soße mit ZITRONENSAFT, SALZ und PFEFFER abschmecken. Nudeln zugeben, mit der Soße vermengen und erhitzen.



**6**  
MINZE hacken. Pasta mit GRANATAPFELKERNEN, Mandeln und Minze bestreuen.



**NUDELN** in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen.



Inzwischen **LAUCHZWIEBELN** in feine Ringe schneiden. **ERDNÜSSE** grob hacken.



Nudeln abgießen. Dabei ca. 400 ml Kochwasser auffangen und mit **ERDNUSSCREME** im Topf unter Rühren erhitzen.

## ERDNUSS-RAMEN-BOWL

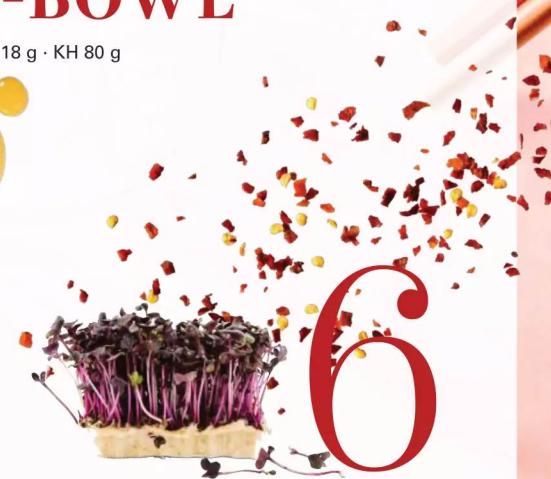
ca. 13 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 21 g • F 18 g • KH 80 g



Nudeln und gefrorene **EDAMAME** zufügen und kurz erhitzen.



Nudeln mit **SOJASOSSE**, **ÖL**, **ESSIG** und **SALZ** abschmecken.



Ramen mit Lauchzwiebeln und Erdnüssen in Bowls anrichten. Mit **CHILIFLOCKEN** und **KRESSE** bestreuen.



**Zutaten für 4 Personen**

1 Bund Lauchzwiebeln  
400 g Ramen-Nudeln  
50 g geröstete  
ungesalzene Erdnüsse  
4 EL Erdnusscreme  
150 g TK-Edamame  
2 EL Sojasoße  
1-2 TL Sesamöl  
1-2 EL Reisessig  
Salz, Chiliflocken  
rote Kresse zum  
Bestreuen

**VORBEREITUNG**

Lauchzwiebeln  
waschen. Kresse  
vom Beet schneiden.

**NIMM ZWEI**  
Wow, für die  
cremige Blitzsoße  
brauchst du nur  
Kochwasser und  
Erdnusscreme

**FERTIG IN  
13  
MINUTEN**



Zutaten für 4 Personen

100 g Babyspinat  
100 g Parmesan (Stück)  
2 EL Olivenöl • 3 frische  
Bratwürste (ca. 350 g)  
200 ml Fleischbrühe  
3–4 EL Ajvar  
150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
500 g Ravioli (z. B.  
Mezzelune; Kühlregal)

**VORBEREITUNG**

Spinat verlesen.  
Parmesan fein reiben.



ÖL erhitzen. **BRATWURSTBRÄT**  
als kleine Klößchen direkt aus  
der Pelle ins heiße Fett drücken  
und rundherum 3–5 Minuten  
anbraten. Herausnehmen.



**BRÜHE** in das heiße  
Bratfett gießen  
und aufkochen.



Brühe mit **AJVAR** und  
**CRÈME FRAÎCHE**  
zu einem Paprika-  
Sugo rühren.

## TIROLER RAVIOLI IN PAPRIKA-SUGO

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 850 kcal • E 39 g • F 60 g • KH 39 g



Paprika-Sugo mit **SALZ**  
und **PFEFFER** würzen.  
Klößchen zugeben.  
Warm halten.



**RAVIOLI** in kochendem  
Salzwasser nach  
Packungsanweisung  
garen. Abgießen.



Sugo in eine Servierform  
geben. Ravioli darauf  
anrichten. Mit **SPINAT** und  
**PARMESAN** bestreuen.

# Spontan ist der neue Plan:

## Pizzateig. Pizzasauce. Pizzagenuss!



Fannytastisch einfach!



→ mit Pizza  
Sauce



# 6 HACKS



## #SESAM, ÖFFNE DICH

Korkenzieher, Dosenöffner, Schere – wo sind die tollen Küchenhelfer, wenn man sie braucht? Mit diesen Tricks kriegst du trotzdem alles auf

### VOLLE PEN-POWER

Situation: Du hast ein bisschen zu doll an der Lasche deiner Getränkendose gezogen.

**Hack:** Mit einem Stiftende mehrmals schnell über die vorgeprägte Markierung am Dosenrand fahren. Durch den erhöhten Innendruck sprengt die Kohlensäure die Getränkendose an der vorgesehenen Sollbruchstelle auf.

Übrigens: Die Lasche bricht nicht so leicht ab, wenn du sie zum Aufheben um 180 Grad nach außen verschiebst



### EIN PIKSER FÜR DEN KAFFEE-JIEPER

Situation: Coffee first. Aber das Pulver ist sicher verpackt und die Schere verschollen.

**Hack:** Um die Kaffeeverpackung aufzufüllen zu können, muss erst das Vakuum weg. Dazu die Packung mit einer Gabel einstechen, damit Luft reinkommt. Jetzt lässt sich der Kaffeebeutel oben locker an der Lasche öffnen.

### SCHLAGKRÄFTIGER AUFTRITT

Situation: Party! Alle Gäste sind da, die Stimmung ist super – nur der Korkenzieher für den Vino fehlt.

**Hack:** Weinflasche mit dem Boden in die Öffnung eines Turnschuhs stellen. Sohle samt Flasche kräftig gegen eine Wand schlagen. So oft wiederholen, bis der Korken durch die Energie des Inhalts weit genug hoch gedrückt wird, dass du ihn herausziehen kannst.



Tipp: Beim Aufdrehen ein Küchentuch um den Deckel legen

### SOS-LÖFFEL

Situation: Hilfe, bei diesem hartnäckigen Schraubverschluss hilft sogar der berühmte Klaps auf den Boden nicht.

**Hack:** Teelöffel mit der Spitze knapp unter die Deckelkante schieben, bis ein Plopp-Geräusch zu hören ist. Jetzt ist wieder Luft im Glas und der Schraubdeckel lässt sich easy aufdrehen.



Die Konservendose braucht zum Öffnen einen sicheren Stand

### NAILED IT

Situation: Heißhunger auf Dosenravioli, aber kein Dosenöffner zu finden.



Klappt mit etwas Übung auch mit anderen harten Kanten oder einem Schnürsenkel

**Hack:** Nagel immer wieder dicht an dicht am oberen Dosenrand einhämmern. So entsteht ein Spalt, den du mit dem Nagel weiten kannst. Deckel dann einfach mit Hilfe eines Löffels aufheben.

# DIE **FIXEN** VIER

HAST DU MAL 20 MINUTEN? COOL. WEIL: LÄNGER BRAUCHEN DIESE TURBO-GERICHTE NICHT



Saftiger Farbtupfer:  
Curry sorgt für einen  
indischen Flavor-Kick



Mmmh, hier treffen  
süße Erdbeeren auf  
salzige Italo-Würze



Fitte Low-Carb-Pasta  
für unbeschwerten  
Sommergenuss



Erfrischend anders:  
Shakshuka mit grünem  
Gemüse statt Tomaten

**SANDWICH-TÜRMCHEN  
MIT CURRYMAYO**

**ERDBEER-CAPRESE  
„SAY CHEESE“**

**ZOODLE-BOWL  
MIT INGWER-GARNELEN**

**VERSUNKENE EIER  
IM SPINATNEST**



VEGGIE



VEGGIE

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 670 kcal · E 24 g · F 32 g · KH 71 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Stange Staudensellerie  
1 Apfel ■ 1 EL Zitronensaft  
200 g Salatmayonnaise  
2 EL Schnittlauchröllchen  
Salz, Pfeffer, Curry  
1 Bund Rucola  
12 Scheiben Sandwichtoast  
(ohne Rinde)  
250 g gekochter Schinken  
Holzspießchen

Sellerie und Apfel waschen, putzen und sehr fein würfeln. Mit Zitronensaft, Mayonnaise und Schnittlauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Rucola verlesen.

8 Toasts mit der Currycreme bestreichen. Mit Schinken und Rucola belegen. Je 2 belegte Brote mit je 1 Toast aufeinanderstapeln. Leicht zusammendrücken. Sandwiches jeweils vierteln und mit Holzspießchen feststecken.

ca. 15 Minuten • einfach • Portion  
ca. 390 kcal · E 23 g · F 27 g · KH 14 g

#### Zutaten für 4 Personen

500 g Erdbeeren  
(möglichst groß)  
4 Kugeln (à 125 g)  
Mozzarella  
Meersalzflocken, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 EL Crema di Balsamico  
8 Stiele Oregano

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren und Mozzarella fächerförmig auf vier Tellern anrichten. Mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen.

Caprese mit Olivenöl und Balsamico-Creme beträufeln. Oregano waschen, Blättchen abzupfen und über den Salat streuen. Dazu schmecken geröstetes Ciabattabrot oder Grissinistangen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 170 kcal · E 21 g · F 7 g · KH 4 g

#### Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini (ca. 400 g)  
1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
400 g küchenfertige Garnelen  
(ohne Kopf; geschält)  
2 EL Sesamöl  
Salz, Pfeffer  
evtl. Asiakräuter und Zitronenspalten zum Garnieren

Zucchini waschen. Mit einem Spiralschneider zu langen, dünnen Streifen schneiden. Chili waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides hacken.

Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Chili, Knoblauch und Ingwer im heißen Öl ca. 4 Minuten braten. Zucchini-nudeln zufügen, ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Kräutern und Zitronenspalten garnieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 280 kcal · E 17 g · F 18 g · KH 10 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen  
500 g grüne Paprikaschoten  
1 Stange Porree ■ 2 EL  
Olivenöl ■ 150 g Babyspinat  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
4 Eier ■ 150 g Ziegenfrischkäse  
Petersilie zum Bestreuen

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika und Porree putzen, waschen, klein schneiden. Alles im heißen Öl ca. 3 Minuten braten. Spinat waschen, mit Brühe zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Mit einem Esslöffel 4 Mulden in das Gemüse drücken. Je 1 Ei aufschlagen und hineingleiten lassen. Zugedeckt ca. 8 Minuten stocken lassen. Ziegenkäse zerbröckeln, mit Petersilie darüberstreuen.



# 5 COOLE NO-WASTE-NEWS

Weniger Plastik, wiederverwendbare Materialien und nachwachsende Rohstoffe: Hier kommen neue coole Produkte und Ideen **aus der Getränke-Welt**, die wir jetzt feiern, weil sie weniger Müll verursachen



## BYE-BYE, KAPSELN

Der „Coffee Ball“ kommt ohne Aluminium aus: Die Kugel aus gepresstem Kaffee ist von einer Alginat-Schicht ummantelt. Die sorgt nicht nur für Stabilität, sondern schützt auch vor Aroma-verlust. Die Bälle sind nach Benutzung 100 % kompostierbar.   
Maschine (149 €) + Bälle (1 Packung à 9 Stück ab 3,70 €) gibt's bei Edeka



## BETTER BOTTLE

Die Leichtglas-Recycling-„Eco2bottle“ wird mit Ökostrom und größtenteils aus Altglas hergestellt. Durch das geringere Gewicht und den Anteil an wiederverwendetem Glas verursacht sie rund 30 % weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen als eine herkömmliche Flasche.

**NOCH BESSER**  
Die Weinheimat Württemberg füllt ihre Weine in Pfandflaschen ab, die bis zu 50-mal wiederbefüllbar sind – das spart Unmenen an Abfall, Ressourcen und Energie.



## HOLZFASER-FLASCHE

Die Brauerei Carlsberg hat die weltweit erste Bierflasche aus nachhaltig erzeugten Pflanzenfasern entwickelt. Die Flaschenhülle ist biologisch abbaubar und recycelbar, außerdem wirkt sie isolierend – so bleibt das Bier länger kühl.



## DIY-RECYCLING-SYSTEM

Lidl verkauft viele seiner Getränke-Eigenmarken in der sogenannten Kreislaufflasche. Die wird nach Benutzung in einem hauseigenen Recyclingprozess zu Granulat verarbeitet, aus dem wieder neue Plastikflaschen hergestellt werden können. Das spart im Vergleich zu anderen Einweg-Systemen CO<sub>2</sub>.



## IMMER-DA-HAFERDRINK

Kein Tetra Pak, keine Plastiktüte. Das Bio-Haferdrinkpulver von Fairfood Freiburg kommt aus regionalem Anbau und im Pfandglas daher. 360-g-Glas ergibt bis zu 4 Liter; für ca. 9 € im Bio-Supermarkt

# Mensch vs. Maschine



Köchin  
Bonnie  
setzt auf  
Bauch-  
gefühl

**BONNIE** durfte schon als Kind bei Mama mit in den Töpfen rühren. Seit rund 10 Jahren steht sie mittlerweile als Profi mit viel Herz am Herd und setzt ihre Gerichte im LECKER-Fotostudio gekonnt in Szene.

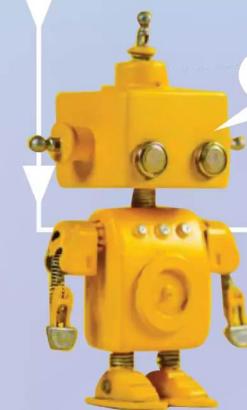


SEI DABEI, WENN ES HEISST: WER HAT DIE BESTEN REZEPTE DES SOMMERS? IM RING: **PROFI-KÖCHIN BONNIE** UND **KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KIKI**. AUF DEN TELLERN: FRIKADELLEN, NUDELSALAT UND STREUSELKUCHEN

Roboter  
Kiki  
greift auf  
Daten  
zurück

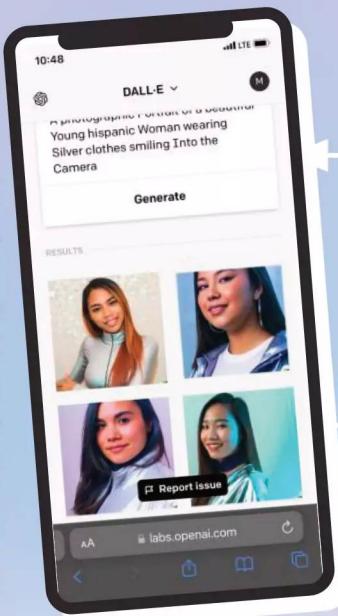
**KIKI** ist kein Mensch, sondern der Prototyp eines dialogbasierten Chat-Roboters (ChatGPT). Das System nutzt Unmengen von Wissen aus dem World Wide Web, um z. B. Rezepte zu generieren.

# BLICK HINTER DIE KULISSEN: SO SIND DIE KI-GERICHTE UND DIE REZEPTE UNSERER KOLLEGIN ENTSTANDEN



Was möchtest du heute essen?

Wir wollen Rezepte für Frikadelle, Nudelsalat und Streuselkuchen von unserer Kollegin Bonnie und einer KI entwickeln lassen.



Und auch ein menschliches Erscheinungsbild für die KI lässt sich mithilfe einer anderen KI, der bildgebenden „DALL-E 2“ von Open AI, fix erstellen. Fehlt nur noch ein Name: Wir taufen unseren Roboter „KIKI“.

Jetzt wird es spannend: Alle Rezepte werden in der LECKER-Versuchsküche gekocht ...



Wir melden uns gratis auf [chat.openai.com](https://chat.openai.com) an. Und befragen ChatGPT. Das ist der Prototyp eines dialogbasierten Chatbots. Dieser nutzt künstliche Intelligenz, um menschliche Sprache zu verstehen und so eine der menschlichen Sprache ähnelnde Antwort zu erzeugen.

Hallo, was ist dein Lieblingsrezept für gefüllte Frikadellen?

Als künstliche Intelligenz habe ich keine persönlichen Vorlieben, aber ich kann Ihnen ein Rezept für gefüllte Frikadellen empfehlen. Hier ist ein einfaches und leckeres Rezept:

Zutaten:

- 500g Rinderhackfleisch
- 1Zwiebel, gehackt

Send a message.

Free Research Preview. ChatGPT may produce inaccurate information about people, places, or facts. ChatGPT May 2 Version



Bonnie nimmt sich für die Rezeptentwicklung ein paar Stunden Zeit und schwelgt in Kindheitserinnerungen. Der Chat-Roboter generiert die drei Gerichte sekundenschnell.

... im Fotostudio geshootet ...



... und später in der Hamburger Innenstadt verköstigt und bewertet (s. Seite 52).



ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 760 kcal  
E 44 g · F 56 g · KH 20 g

**Zutaten für 4 Personen**

75 g getrocknete Datteln (entsteint)  
200 g Doppelrahmfrischkäse ■ 100 g Schmand  
1 TL Harissa (arabische Würzpaste)  
gem. Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer  
1 EL Zitronensaft ■ 200 g Blattspinat ■ 200 g Feta  
500 g Rinderhack ■ 1 Ei (Gr. M) ■ 3 EL Panko  
(japanische Semmelbrösel) ■ 4 EL Öl

**1 Für den Dip** Datteln, Frischkäse, Schmand, Harissa und  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel im Universalzerkleinerer fein mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Spinat waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Kalt abschrecken und gut ausdrücken. Feta in 8 Würfel schneiden.

**3 Für die Frikadellen** Hack, Ei und Panko mit 1 TL Kreuzkümmel,  $\frac{1}{2}$ –1 TL Salz und

1 TL Cayennepfeffer verkneten. Die Hackmasse in 8 Portionen teilen und zu flachen Pattys formen. Je einen Fetawürfel mit etwas Spinat umwickeln und auf einen Patty legen. Hackmasse darum verschließen und mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin 10–12 Minuten rundherum knusprig braun braten. Dazu den Dip servieren.

# Gefüllte Frikadellen Greek-style

IM LEGENDÄREN AUFENANDERTREFFEN LEGT ZUNÄCHST BONNIE VOR UND ÜBERRASCHT MIT EINER LECKEREN SPINAT-FETA-FÜLLUNG



Ich serviere dazu einen cremigen Dattel-Harissa-Dip.

KIKI SETZT AUF EINE KLASSISCHE FRENCH AFFAIR: STATT IM SCHNITZEL LANDET DIE TYPISCHE SCHINKEN-KÄSE-FÜLLUNG ABER IN DER BULETTE

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal  
E 33 g • F 58 g • KH 8 g

#### Zutaten für 4 Personen

2 Stiele Dill ■ 150 g Salatmayonnaise  
1 EL + 1 TL Dijon-Senf ■ 1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer ■ 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
500 g gemischtes Hackfleisch ■ 1 Ei (Gr. M)  
2–3 EL Semmelbrösel ■ 50 ml Milch  
1 TL Worcestersoße ■ je 4 dünne Scheiben  
Schinken und Käse (ca. 8 x 8 cm)  
2 EL Öl ■ evtl. frittierten Dill zum Garnieren

**1 Für den Dip** Dill waschen und fein hacken. Mit Mayo, 1 EL Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

**2 Für die Frikadellen** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Hack, Ei, Semmelbröseln, Milch und 1 TL Senf verkneten. Mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse in 8 Portionen teilen und jeweils zu flachen Pattys drücken.

**3** Schinken- und Käsescheiben jeweils zusammenklappen und auf vier Pattys verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit den anderen Pattys belegen und an den Rändern fest zusammendrücken.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Gefüllte Frikadellen darin unter Wenden 12–15 Minuten braten. Mit Dip anrichten. Nach Belieben mit Dill garnieren.

# Bulette bleu Oh, là, là



**KIKI:** ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE DIPS, DIE GUT ZU GEFÜLLTEN FRIKADELLEN PASSEN KÖNNEN. ICH HOFFE, DIESER KRÄUTER-MAYO HILFT DIR WEITER!



ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal  
E 22 g · F 30 g · KH 58 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer • 300 g Ribeye-Steak  
8 EL Sojasoße • je 1 EL weißer und schwarzer  
Sesam • 1 kleine rote Chilischote • 2 EL Agaven-  
dicksaft • 5–6 EL Limettensaft • 200 g Glasnudeln  
75 g Mayonnaise • 1 EL Wasabi (Tube) • Salz,  
Pfeffer • 1 Stange Sellerie • 100 g Zuckerschoten  
1 rote Spitzpaprika • 1 Möhre •  $\frac{1}{2}$  Mango  
2 EL Öl • Koriander zum Bestreuen

- 1 Ingwer schälen, Hälfte in Scheiben schnei-  
den. Fleisch trocken tupfen, mit Ingwer-  
scheiben und 4 EL Sojasoße ca. 30 Mi-  
nuten marinieren.
- 2 Weißen Sesam rösten. Rest Ingwer fein rei-  
ben. Chili entkernen, waschen und hacken.  
Sesam, Ingwer, Chili, 4 EL Sojasoße mit  
Agavendicksaft, 4–5 EL Limettensaft und  
2 EL Wasser mischen.
- 3 Nudeln mit kochendem Wasser begie-  
ßen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Mayo,  
Wasabi und 1 EL Limettensaft verrühren.  
Mit Salz würzen. Mit Salz würzen.
- 4 Sellerie, Zuckerschoten und Paprika waschen, fein schneiden.  
Möhre schälen und hobeln. Mango schä-  
len und Fruchtfleisch in feine Scheiben  
schneiden. Steak abtropfen lassen und im  
heißen Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen, ruhen lassen.
- 5 Steak in Scheiben schneiden. Nudeln,  
Gemüse und Chili-Dressing mischen.  
Mit Steak, Mayo, schwarzem Sesam  
und Koriander in Schüsseln anrichten.

# Scharfe Asia-Bowl

GLASNUDELN, GEMÜSE UND STEAK  
SORGEN IN BONNIES EXOTISCHER  
VARIANTE FÜR DIE RICHTIGE BALANCE  
ZWISCHEN KNACKIG UND SCHMACKIG



Lust auf  
Abwechslung?  
Dann probiere  
meinen Salat mit  
Wasabi-Mayo



SOMMER-GEMÜSE UND  
EINE LEICHE SOSSE MACHEN  
DEN NUDELSALAT VON KIKI ZUR  
TOP-GRILLBEILAGE

# Easy Nudelsalat mit Honig-Vinaigrette



KIKI: ES GIBT VIELE LECKERE NUDELSALAT-REZEPTE,  
ABER HIER IST EIN EINFACHES REZEPTE.

ca. 35 Minuten + mind. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Portion ca. 490 kcal • E 15 g • F 12 g • KH 75 g

## Zutaten für 4-6 Personen

500 g kleine Nudeln (z. B. Fusilli oder Penne)  
Salz, Pfeffer ■ je 1 rote und grüne Paprikaschote  
½ Bio-Salatgurke ■ 1 Möhre ■ 1 Zwiebel  
1 Dose (425 ml) Mais ■ 1 Dose (425 ml) Erbsen  
4 EL Weißweinessig ■ 1 EL Senf ■ 1 EL flüssiger  
Honig ■ 6 EL Olivenöl ■ ½ Bund Petersilie

- 1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen und klein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mais und Erbsen abtropfen lassen. Nudeln abgießen und kalt abschrecken.
- 3 Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl unterschlagen.
- 4 Nudeln mit Gemüse in eine große Schüssel geben. Dressing darübergießen und gut vermengen. Im Kühlschrank mind. 1 Stunde zudeckt ziehen lassen.
- 5 Petersilie waschen und hacken. Salat nochmals gut durchrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

# Streusel-Traum

„Say cheese“

SCHLAUER MOVE VON BONNIE:  
SIE FÜLLT IHREN KUCHEN MIT  
SCHMANDCREME UND GLEICH  
ZWEI SÜSSEN FRÜCHTCHEN



And the winner is ... **AB DEM 14. JUNI**  
siehst du auf unserem Instagram-  
Account @lecker\_magazin, welche  
Rezepte im Test überzeugt haben

ca. 1 1/4 Stunden + Wartezeit • einfach  
Stück ca. 520 kcal • E 8 g • F 25 g • KH 62 g

## Zutaten für 12 Stücke

100 g Cantuccini • 400 g Mehl • Salz

2 Päckchen Vanillezucker • 175 g brauner Zucker

200 g kalte Butter • 4 Eier (Gr. M) • 1 Dose (425 ml)

Aprikosen • 125 g Himbeeren • 400 g Schmand

1 EL Speisestärke • 75 g Zucker • abgeriebene

Schale von 1 Bio-Zitrone • 2 EL Semmelbrösel

*Fett für die Form • Gefrierbeutel*

- 1 Eine quadratische Springform (24 x 24 cm) fetten. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und grob zerbröseln. Mehl, 1 geschlagenen TL Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, braunen Zucker, Butter in Stückchen und 1 Ei verkneten. Die Keksbösel zufügen. Hälfte Teig in der Form zum Boden andrücken. Ca. 20 Minuten kalt stellen.
- 2 Aprikosen abtropfen lassen. Himbeeren verlesen. Schmand, 3 Eier, Stärke, Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Zitronenschale verrühren.
- 3 Streuselboden mit Semmelbröseln bestreuen. Etwas Creme daraufgeben. Mit Aprikosen belegen, Rest Creme daraufstreichen. Erst Beeren, dann Rest Teig als Streusel darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

*Mit fruchtigem  
Cheesecake  
liegst du immer  
goldrichtig!*

# Apfelkuchen à la Omi

MMMH, DER KÖSTLICHE EVERGREEN  
MIT MÜRBETEIG UND ZIMT-ÄPFELN – OB  
KIKI WOHL OMA KENNT?

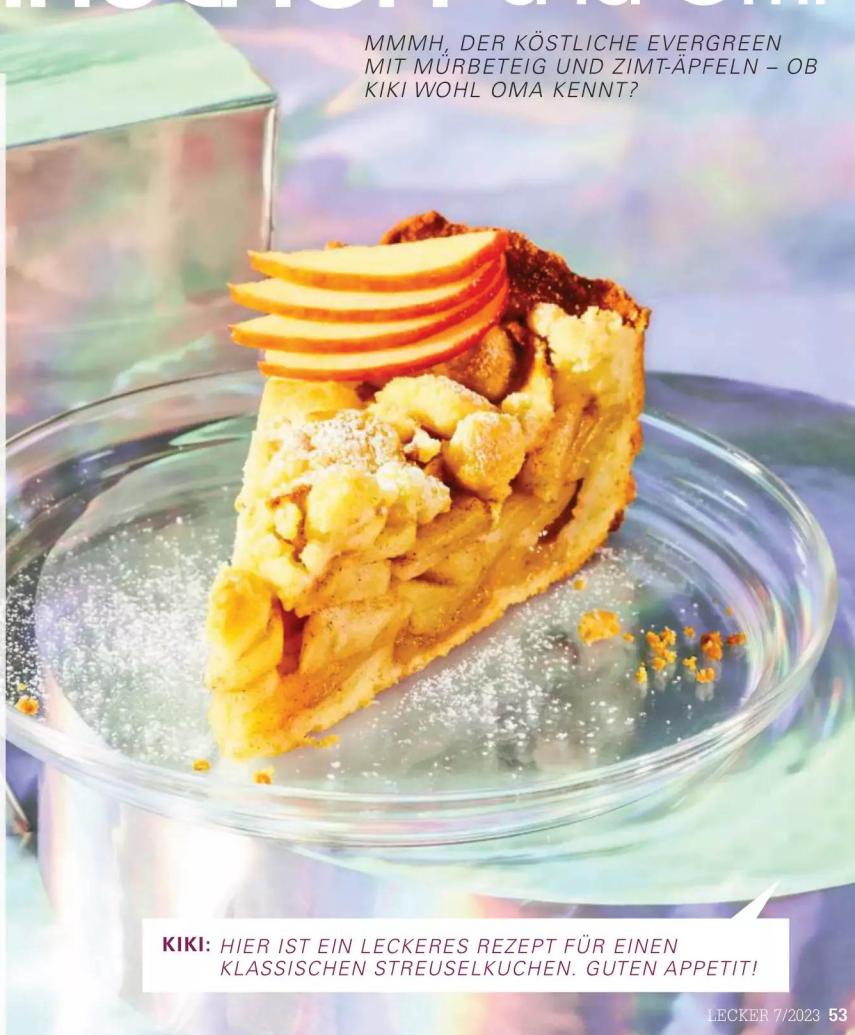
ca. 1½ Stunden + Wartezeit • einfach  
Stück ca. 330 kcal • E 4 g • F 13 g • KH 47 g

## Zutaten für 12 Stücke

300 g Mehl • ½ TL Backpulver • 125 g + 2 EL Zucker  
Salz • 1 Ei (Gr. M) • 175 g kalte Butter  
1,5 kg Äpfel • 1 TL Zimt • 1 EL Puderzucker

Fett für Form • Mehl für die Arbeitsfläche

- 1 200 g Mehl, Backpulver, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, Ei und 100 g Butter in Stückchen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.
- 2 Eine Springform (ca. 26 cm Ø) fetten. Teig auf etwas Mehl rund (ca. 36 cm Ø) ausrollen. Springform am Boden und Rand damit auskleiden.
- 3 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zucker sowie Zimt mischen. Äpfel gleichmäßig auf dem Boden verteilen und leicht andrücken.
- 4 100 g Mehl, 50 g Zucker, 75 g Butter und 1 Prise Salz zu einem krümeligen Teig verkneten und auf den Äpfeln verteilen. Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäubt servieren.



**KIKI:** HIER IST EIN LECKERES REZEPT FÜR EINEN KЛАSSИЧЕСКИЙ СТРЕУЗЕЛЬКУХЕН. GUTEN APPETIT!

Schnell & einfach

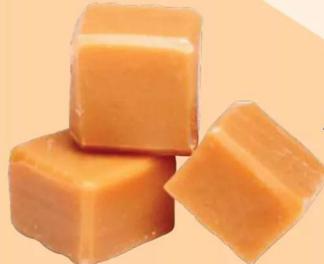
### BANANA SPLIT

4 Bananen schälen, längs halbieren. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit je 1 TL Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.



# DAS STOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



### KARAMELL-TOFFEES

Weiche Karamellbonbons (z. B. von Storck) grob hacken und über das Gelato streuen.



### ORIENT-EXPRESS

(TK-)Granatapfelkerne verfeinern dein Dessert mit Süße und Säure.

Du hast noch eine Ladung **Schokoladeneis** im Gefrierfach?  
Mit ein paar Toppings wird aus dem Klassiker ein Eisbecher de luxe

**COOKIE DOUGH**  
50 g Schoko-Espresso-Bohnen hacken.  
150 g Butter, je 75 g brauner und weißer Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 75 ml Milch,  
1 Prise Salz und 180 g Mehl verkneten.  
Bohnen untermischen. Übers Eis krümeln.



### KNACKIGE HÜLLE

230 g Schokolade hacken. Mit 75 g Kokosöl überm heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen. Abkühlen lassen. Aufs Eis geben und warten, bis es fest wird.



### HIMBEER-MANDELN

100 g Himbeerbonbons fein mahlen.  
Mit 1 EL Sirup schmelzen. 75 g gehackte Mandeln zugeben. Unter Rühren erhitzen. Auf Backpapier gießen.  
Auskühlen lassen, hacken.



### FRISCHE-KICK

Der erfrischende Geschmack der Minze harmoniert perfekt mit herb-süßer Schokolade.

WIR  
SUCHEN  
DICH!



[cosmopolitan.de/  
supporther](http://cosmopolitan.de/supporther)

# CELEBRATE YOURSELF

# SUPPORT HER AWARD  
**COSMOPOLITAN**

AND SUPPORT OTHERS

SOCIAL SUPPORT   FEARLESS   SUSTAINABILITY   CHANGE MAKER

Hast Du in einer dieser vier Kategorien etwas geleistet, das einen Award verdient? Vielleicht ein Produkt entwickelt, das die Welt ein bisschen besser macht? Vielleicht anderen Menschen über eine schwere Zeit hinweg geholfen? Oder Dich als Vorreiterin in einer Männerdomäne durchgesetzt?

Dann bewirb Dich jetzt – oder nominiere eine Freundin auf [cosmopolitan.de/supporther](http://cosmopolitan.de/supporther)

SPONSORED BY

# NurWennIchEsWeiss

**tamaris**

**Elizabeth Arden**  
NEW YORK

WHITE TEA  
SKIN SOLUTIONS

**vuse**

# KOCHEN FÜR FREUNDE

1

START: MIT VOLLEM HALBMOND  
UND ZITRONEN-SOSSE

DIESMAL:  
BIG IN  
JAPAN



„JAPAN“ BEDEUTET SO VIEL WIE „URSPRUNG DER SONNE“. UND: MEGALECKERES ESSEN MIT UMAMI-FLAVOUR. NA DANN: ITADAKIMAS!

1

Gyoza mit  
Ponzo-Topping

2

Sushi-Sandwich  
im Veggie-Style

3

Bubble-Pudding  
„Matcha x Kokos“



HEUTE KEINE STÄBCHEN-JONGLAGE, DIE REIS-SANDWICHES KÖNNT IHR MIT DEN FINGERN ESSEN

2

# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Am Morgen

**Hauptgang:** Reis kochen und Gemüse garen. Wasabi-Mayo zubereiten und kühlen.

**Dessert:** Puddings zubereiten und kühlen.

## Ca. 3 Stunden vorher

**Vorspeise:** Gyoza-Teigblätter auftauen.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Vorspeise:** Füllung zubereiten. Teigblätter füllen, auf Backpapier setzen und kalt stellen.

**Hauptgang:** Sandwiches zubereiten.

## Ca. 20 Minuten vorher

**Vorspeise:** Gyozas dämpfen.

**Hauptgang:** Sushi-Sandwiches aus dem Kühlschrank nehmen.

## Ding-Dong!

Hereinspaziert, darf's schon mal ein Gläschen **Sekt** sein?

**Vorspeise** Gyozas anbraten und anrichten.

## Nach der Vorspeise

Zeit für den **Hauptgang:** Sandwiches halbieren und mit Wasabi-Mayo servieren.

## Nach dem Hauptgang

**Dessert** verzieren und genießen.



Für den ersten Hunger

## GYOZA MIT PONZO-TOPPING

Perfekt für den ersten Kohldampf: In den Teigtaschen steckt eine würzige Füllung aus Pilzen, Kohl und Sprossen

ca. 1 1/4 Stunden + Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 160 kcal • E 7 g • F 9 g • KH 14 g

### Zutaten für 6 Personen

ca. 30 runde TK-Gyoza-Teigblätter  
(ca. 250 g; Asialaden)

100 g Spitzkohl ■ 5 Lauchzwiebeln  
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
einige Halme Schnittlauch

150 g Shiitake-Pilze  
4–5 EL Öl ■ 100 g Mungbohnen-  
sprossen ■ 2 EL Sojasoße (z. B. von  
Kikkoman) ■ 1 TL Sesamöl

*Chiliringe und Lauchzwiebel-  
streifen zum Garnieren  
Backpapier*

1 Teigblätter auftauen lassen. Inzwischen Kohl in sehr feine Streifen, 2 Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Ingwer hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pilze in feine Scheiben schneiden und in 2 EL Öl ca. 3 Minuten braten. Kohl, Lauchzwiebeln, Sprossen und Ingwer zugeben, ca. 2 Minuten mitgaren. Schnittlauch und Sojasoße unterrühren. Etwas abkühlen lassen.

2 Die Ränder der Gyoza-Teigblätter dünn mit Wasser bestreichen. Auf die Teigkreise je ca. 1 TL Füllung geben. Die gefüllten Teigkreise mit der Öffnung nach oben in einer Hand halten und den oberen Rand in 4–6 kleinen Falten auf den unteren Rand drücken. Gyozas auf Backpapier in einem Dämpfkorb oder -einsatz ca. 10 Minuten dämpfen.

3 Zum Servieren Gyozas im restlichen Öl knusprig braten. Mit ein wenig Ponzo-Soße und Sesamöl beträufeln anrichten. Mit Lauchzwiebelstreifen und Chiliringen garnieren. Restliche Soße dazureichen.



### GRAND ROSÉ, GELDERMANN PRIVAT- SEKTKELLEREI, BADEN

Feine Perlage und fruchtiges Aroma von Waldbeeren: Mit seiner Frische passt er perfekt zum Umami des Sushi. 750-ml-Flasche für 12,99 € über [shop.geldermann.de](http://shop.geldermann.de)



Lässt's euch schmecken

## SUSHI-SANDWICH IM VEGGIE-STYLE

Zugreifen und zubeißen, bitte! Wer mag, tunkt die Reisball-Maki-Fusion noch in die spicy Wasabi-Mayo

ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer  
Portion ca. 280 kcal · E 4 g · F 13 g · KH 35 g

### Zutaten für 6 Personen

4 EL Reisessig ■ Zucker, Salz  
250 g Sushireis  
1 Süßkartoffel (ca. 250 g)  
1 Ringelbete (ca. 200 g)  
2 EL Öl ■ 200 g Thai-Spargel  
6–8 Blätter Mini-Römersalat  
5 EL Salatmayonnaise  
1 EL Wasabipaste ■ 6 Noriblätter  
evtl. Shiso-Kresse und schwarzer  
Sesam zum Bestreuen

**1** Essig, 1 EL Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Reis so lange in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten zudeckt bei schwacher Hitze quellen lassen. In eine Schüssel umfüllen, Zucker-Essig-Mix vorsichtig unterheben. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken, auskühlen lassen.

**2** Süßkartoffel und Ringelbete schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne er-

hitzen, Kartoffel darin portionsweise unter Wenden ca. 2 Minuten braten, herausnehmen.

**3** Spargel waschen und in Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Salat waschen und trocken tupfen. Mayonnaise und Wasabi verrühren.

**4** Noriblätter mit der rauen Seite nach oben legen. Je 1 kleine Handvoll Reis (insgesamt etwa Hälfte Reis) mit feuchten Fingern mittig daraufgeben und leicht andrücken. Mit je 1 TL Wasabi-Mayo bestreichen. Je ein Sechstel Süßkartoffel, Spargel, Salat und Ringelbete auf die Noriblätter schichten. Rest Reis darauf verteilen, vorsichtig andrücken.

**5** Noriblatt-Ecken zur Mitte ziehen, andrücken und auf die Nahtseite setzen. Kalt stellen. Zum Servieren Sandwiches halbieren und nach Belieben mit Shiso-Kresse sowie schwarzem Sesam bestreuen. Rest Wasabi-Mayo dazureichen.



VEGAN

Für Süßes ist immer noch Platz

## BUBBLE-PUDDING „MATCHA X KOKOS“

Tasse Tee trifft Löffeldessert – und wir sind very Matcha in love!

ca. 30 Minuten + ca. 3  $\frac{1}{2}$  Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 300 kcal · E 2 g · F 19 g · KH 27 g

### Zutaten für 6 Personen

1 Vanilleschote  
2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch  
100 g weiße Tapiokaperlen (Asialäden)  
60 g Palm- oder Kokosblütenzucker  
Salz ■ 1  $\frac{1}{2}$  TL Matchapulver  
Bananenscheiben, Kokoschips und  
Matchapulver zum Verzieren

**1** Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kokosmilch, bis auf 4 EL, 200 ml Wasser, Vanilleschote und -mark in einem Topf verrühren. Tapiokaperlen zufügen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

**2** Zucker und 1 Prise Salz zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze 10–12 Minuten köcheln. Matchapulver und 2 EL heißes Wasser verrühren. Zu den Tapiokaperlen geben und gut verrühren. Mix auf 6 Gläser (à ca. 200 ml) verteilen, etwas abkühlen lassen, dann mindestens 2–3 Stunden kalt stellen.

**3** Den Pudding mit Bananenscheiben und Kokoschips garnieren. Mit restlicher Kokosmilch beträufeln. Mit Matcha bestäuben.

# LOW & LECKER

Preiswert kochen und Energie sparen? Kein Problem!  
Hier kommen 6 Rezepte für ein kleines Budget und mit  
geringem Stromverbrauch – die trotzdem total lecker sind



## Knusprige BLUMENKOHL-WINGS

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 390 kcal  
E 17 g · F 2 g · KH 69 g

### Zutaten für 4 Personen

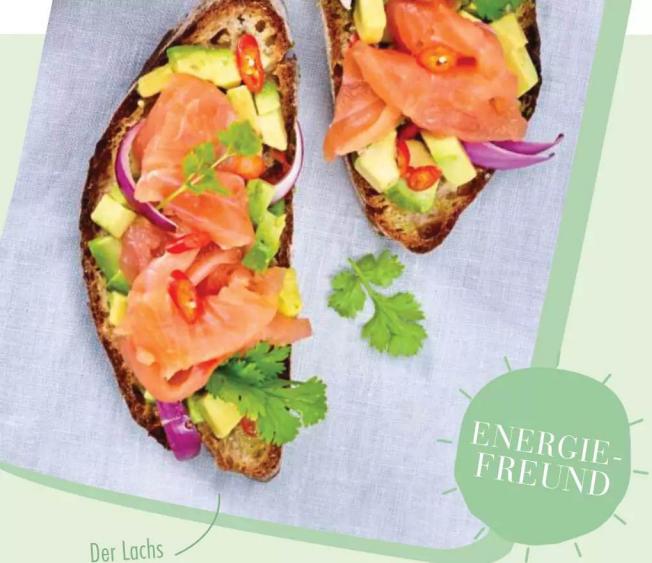
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)  
1 Knoblauchzehe ■ 150 ml  
Mandeldrink ■ 100 g Mehl  
Salz, Pfeffer, Grillgewürzmix  
150 g Panko (japanische  
Semmelbrösel)  
250 ml scharfe BBQ-Soße  
evtl. Basilikum zum  
Bestreuen ■ Backpapier

1 Blumenkohl waschen und  
in kleinen Röschen vom  
Strunk schneiden. Knob-  
lauch schälen und hacken.  
Mandeldrink mit 50 ml  
Wasser, Mehl, Salz, Pfeffer

und 3 TL Grillgewürz ver-  
rühren. Blumenkohl erst  
im Mandeldrink-Mix, dann  
im Panko wenden. Auf ein  
mit Backpapier ausgele-  
gtes Blech verteilen. Im hei-  
ßen Ofen (E-Herd: 180°C/  
Umluft: 160°C) ca. 20 Mi-  
nuten vorbacken.

2 Kohl herausnehmen und  
mit BBQ-Soße bestreichen.  
Bei gleicher Temperatur  
weitere ca. 25 Minuten ba-  
cken. Wings aus dem Ofen  
nehmen. Nach Belieben  
mit Basilikum bestreuen.





Der Lachs  
„gart“ durch  
die Säure der  
Limette

## POWER-STULLE mit Lachs-Ceviche

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal  
E 28 g · F 14 g · KH 63 g

### Zutaten für 4 Personen

1 rote Zwiebel ■ 2 Avocados  
Saft von 1 Limette ■ Salz,  
Pfeffer ■ 2 Chilischoten  
½ Bund Koriander  
400 g Lachsfilet (ohne  
Haut; in Sushiqualität)  
4 Scheiben Brot (à ca. 120 g)

1 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln und mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Chilis

waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

2 Lachs trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Rest Limettensaft und Salz vermengen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Brotscheiben toasten. Avocado, Zwiebel und Lachs darauf anrichten. Mit Chili und Koriander garnieren.

ENERGIE-FREUND

### ENERGIE-SPAR-TIPP

Geräucherte oder gesäuerte Speisen wie Ceviche müssen nicht mehr gekocht oder gebraten werden und passen super zum Sommer!

## GYROS-ROLLE „Grünes Wunder“

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 42 g · F 30 g · KH 24 g

### Zutaten für 4 Personen

50 g weiche Butter  
500 g Skyr ■ 3 Eier (Gr. M)  
100 g Mehl  
75 g geriebener Gouda  
Salz, Pfeffer ■ 1 Salatgurke  
150 g Kirschtomaten  
1 Mini-Römersalat  
300 g Gyrosfleisch  
(Fleischtheke) ■ Backpapier

2 Gemüse waschen. Halbe Gurke in Streifen schneiden, Rest raspeln. Tomaten halbieren. Salat zerzupfen. Gurkenraspel, Rest Skyr, Salz und Pfeffer glatt rühren. Rest Gemüse mischen. Fleisch ca. 5 Minuten bei starker Hitze braten.

3 Pfannkuchen samt Papier auf die Arbeitsfläche ziehen. Fleisch und Hälfte vom gemischten Salat darauf verteilen. Mit Hälfte Gerkendip beträufeln. Mithilfe des Papiers von der Längsseite aufrollen. Rolle mit Rest Salat und Gerkendip anrichten.

GERADE MAL  
2,00 €  
PRO PORTION



Mit dem Backpapier  
kannst du den heißen  
Pfannkuchen easy rollen



GERADE MAL  
1,70 €  
PRO PORTION

VEGGIE

Mediterrane Vorspeise  
oder leichter Lunch

## CAPRESE-BOOTE mit Pesto

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 20 g • F 47 g • KH 5 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Paprikaschoten  
(z. B. rot und orange)  
2 EL Öl  
125 g Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer  
250 g Mozzarella  
4 EL grünes Pesto (Glas)  
evtl. Basilikum zum  
Bestreuen

- 1 Paprikaschoten halbieren, putzen, die Stiele dabei stehen lassen. Paprika waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin mit den Schnittkanten nach unten ca. 2 Minuten braten.
- 2 Paprikahälften aus der Pfanne nehmen und mit der Öffnung nach oben in eine ofenfeste Form setzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen.
- 3 Tomaten waschen. Paprika aus dem Ofen nehmen und von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella halbieren und in die Paprikahälften drücken. Tomaten darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) weitere ca. 15 Minuten backen. Caprese-Boote mit je 1 EL Pesto beträufeln. Nach Belieben mit Basilikum bestreuen.

### ENERGIE- SPAR-TIPP

Hartes Gemüse wie Kartoffeln vor dem Kochen in gleich große bzw. kleine Stücke schneiden.

Dann gart es schneller und lässt sich leichter verarbeiten.

## Schnelle FENCHEL-CREMESUPPE

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 390 kcal • E 5 g • F 29 g • KH 26 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln  
1 großer Fenchel  
1 Stange Porree ■ 8 EL Öl  
800 ml Gemüsebrühe  
200 g Schlagsahne  
5 Stiele Petersilie  
Salz, Pfeffer  
evtl. Chilifäden zum  
Garnieren

- 1 Kartoffeln schälen und würfeln. Fenchel halbieren, waschen und den Strunk entfernen. Fenchel in Streifen schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden.

Rote Chilifäden  
sind ein hübscher  
Farbtupfer



VEGGIE

ENERGIE-  
FREUND

## Gefüllte OFENKARTOFFEL

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 640 kcal • E 27 g • F 38 g • KH 46 g

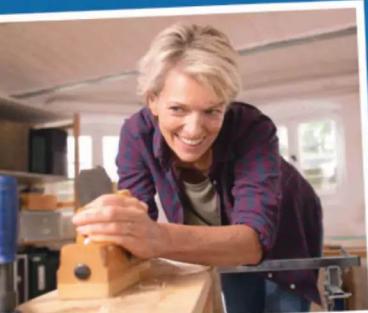
### Zutaten für 4 Personen

4 große Kartoffeln (à ca. 300 g) ■ Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 EL Butter ■ 1 EL Mehl  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Schlagsahne  
75 g geriebener Gouda  
1 EL Öl ■ 400 g Schweinemett  
150 g TK-Erbsen  
evtl. Majoran zum Bestreuen

- 1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 45 Minuten kochen. Abgießen und dann ausdampfen lassen.
- 2 Zwiebel würfeln und in heißer Butter andünsten. Mehl zugeben, anschützen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Öl erhitzen. Mett darin krümelig braten. Erbsen zufügen, kurz erwärmen. Würzen. Kartoffeln längs aufbrechen. Etwas Mett-Mix in die Kartoffeln geben. Mit Soße beträufeln. Mit Rest Mett bestreuen.
- 4 Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Evtl. mit Majoran bestreuen.



# DAS POWER-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN\*



- Nur 1x täglich
- Hochdosiert und gut verträglich
- Kleine Kapsel – leicht zu schlucken

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

\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. \*\* IQVIA, 04F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 02/2023, Packungen.

**Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln.** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.  
Verzehrs empfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021

# LEICHT + LOW CARB

Richtig lecker essen und dabei Kohlenhydrate sparen: Ja, das geht!

Satt und happy:  
Im Sommer  
sind Low-Carb-  
Gerichte mit viel  
Eiweiß und  
Gemüse ideal



Egal ob veggie,  
mit Fleisch oder  
Fisch: Wir bringen  
frischen Wind  
in deine Küche



# TERIYAKI-RINDFLEISCH-GEMÜSE-WOK

Yummie, hier trifft zartes Fleisch auf reichlich knackiges Gemüse

ca. 40 Minuten • einfach • Portion  
ca. 290 kcal • E 26 g • F 14 g • KH 13 g

## Zutaten für 4 Personen

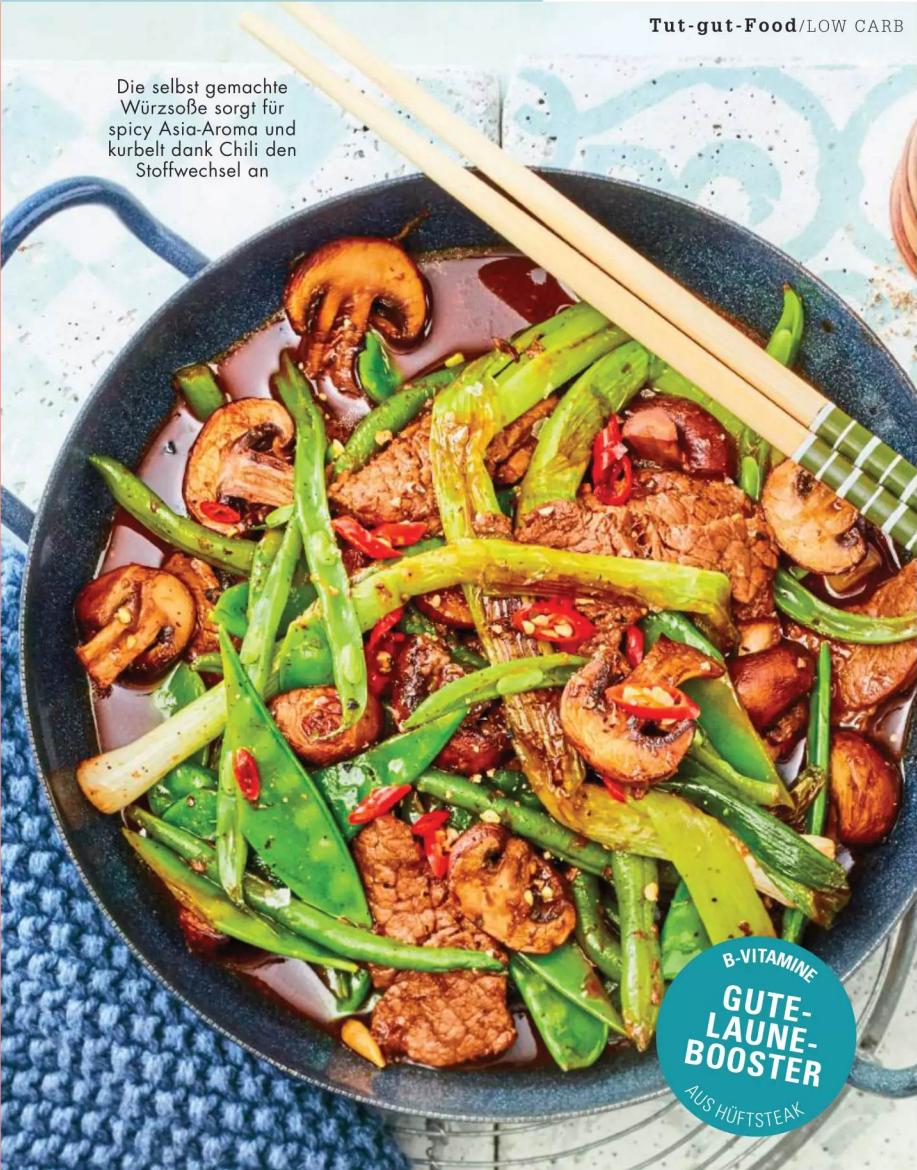
150 g grüne Bohnen • Salz  
150 g Champignons • 150 g Zuckerschoten  
1 Bund Lauchzwiebeln • 1–2 rote Chilischoten • 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
6 EL Teriyakisoße • 2 EL Sojasoße  
60 ml Gemüsebrühe • abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette  
400 g Rinderhüftsteak • 3 EL Sesamöl

**1** Bohnen waschen. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen und abschrecken. Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren. Zuckerschoten und Lauchzwiebeln waschen. Lauchzwiebeln längs halbieren.

**2** Chilis waschen und in schmale Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Mit Teriyaki, Sojasoße, Brühe, Limettenschale und -saft verrühren. Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

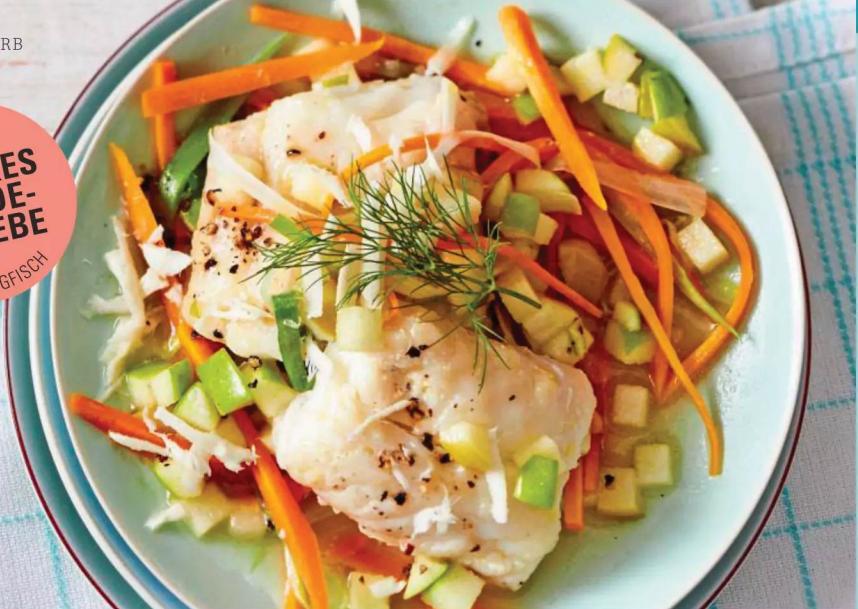
**3** 1 EL Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen. Fleisch darin portionsweise ca. 2 Minuten braten. Mit Salz würzen, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten braten. Mit Soße ablöschen, kurz einköcheln. Fleisch wieder zufügen, unter Schwenken erhitzen. Abschmecken.

Die selbst gemachte Würzsoße sorgt für spicy Asia-Aroma und kurbelt dank Chili den Stoffwechsel an





Durch die spezielle Gartechnik gelingt das Fischfilet supersaftig



## LENGFISCH AUF GEMÜSE-JULIENNE

Sanft gegart im Päckchen mit Apfelsaft, Meerrettich und einem Schuss Olivenöl

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 260 kcal • E 29 g • F 9 g • KH 14 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Stiele Dill  
1 Stück (ca. 4 cm) Meerrettich oder 2 TL geriebener Meerrettich (Glas)  
2 Äpfel (z. B. Granny Smith)  
100 ml Apfelsaft  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer • 3 Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
600 g Lengfischfilet  
Backpapier

- 1 Dill waschen und grob schneiden. Meerrettich schälen und raspeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Mit Meerrettich, Dill, Apfelsaft und Öl mischen. Sud mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Aus Backpapier 4 Streifen schneiden. Möhren schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Fisch abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Möhren, Lauchzwiebeln und Fisch auf die Papierstreifen legen, jeweils an den Enden zusammendrehen. Sud darauf verteilen. Die Streifen zu Päckchen verschließen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten garen.



Endlich mehr Power: Eiweißreiches Essen gibt dem Körper einen effektiven Energie-Kick



Ist es das Feelgood Food, das uns das wohlige Lächeln ins Gesicht zaubert?



Leckeres Finish:  
Wir toppen das  
Gemüse mit einer  
Radieschen-Salsa

# ZUCCHINI-FÄCHER MIT CAMEMBERT

Zu bunt wird es uns nie, schon gar  
nicht bei mit Käse gefülltem Gemüse

ca. 45 Minuten • einfach • Portion  
ca. 170 kcal · E 12 g · F 9 g · KH 9 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Bund Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Weißweinessig ■ Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl ■ 125 g Camembert  
(30 % Fett i. Tr.) ■ 3 EL Semmelbrösel  
je 2 schmale gelbe und grüne Zucchini  
4 Tomaten ■ Öl zum Beträufeln  
Backpapier

**1** Für die Salsa Radieschen waschen und in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Essig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterschlagen. Schnittlauch und Radieschen unterrühren.

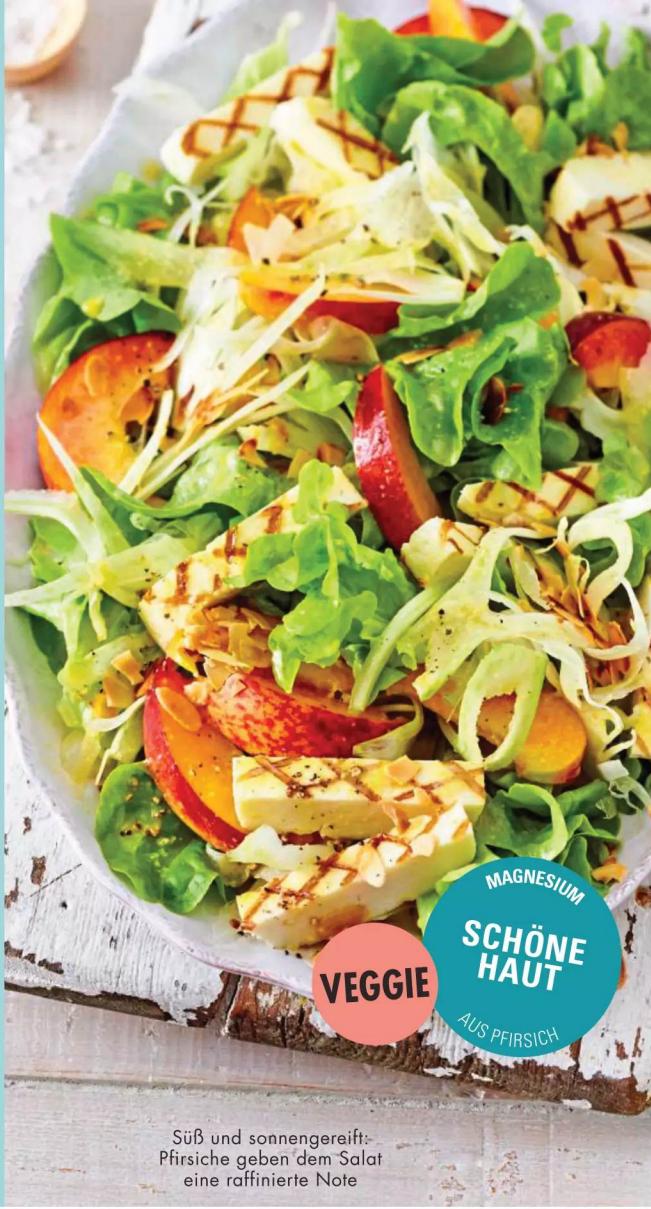
**2** Für die Fächer Camembert halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse in Semmelbröseln wenden und diese etwas andrücken. Zucchini waschen und der Länge nach fächerförmig einschneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**3** Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Öl beträufeln. Schnittflächen mit Käse und Tomaten belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten grillen. Mit Radieschen-Salsa bestreuen und servieren.

Der Tag war stressig?  
Dann gönn dir auch im Alltag  
kleine Entspannungspausen



Weg mit unnötigem  
Carb-Ballast und auf zur  
neuen Leichtigkeit



Süß und sonnengereift:  
Pfirsiche geben dem Salat  
eine raffinierte Note

# HALLOUMI MIT PFIRSICHSSALAT

Perfect Match: Grillkäse und  
Veggies machen genussvoll satt

ca. 30 Minuten • einfach • Portion  
ca. 380 kcal · E 20 g · F 28 g · KH 10 g

## Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen  
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
Saft von 1 Orange ■ Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl ■ 1 Pflücksalat  
1 Fenchelknolle ■ 2 Pfirsiche  
1 EL Mandelblättchen  
250 g Halloumi

- 1 Für die Vinaigrette Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Mit Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.
- 2 Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Fenchel waschen, in feine Scheiben hobeln. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
- 3 Mandeln rösten. Halloumi in einer heißen Grillpfanne ca. 8 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Käse aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.

- 4 Salat, Fenchel, Pfirsichspalten und Halloumi anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln. Mit Mandeln bestreuen.

# Bärlauch-Hefeschnecken

## mit LE RUSTIQUE Camembert

Dieser kulinarische Frühlingsgruß ist nicht nur hübsch anzusehen, er schmeckt auch noch wunderbar aromatisch!

**Zutaten für 10 Stück:**

½ Würfel (21 g) Hefe • Zucker, Salz, Pfeffer • 500 g Mehl • 260 ml Olivenöl 50 g Pinienkerne • 50 g Parmesan (Stück) 100 g Bärlauch • 3 EL Zitronensaft 150 g Wildkräutersalat mit Blüten

**2 Packungen (à 250 g)**

**LE RUSTIQUE Camembert**

**Fett und Mehl für die Tontöpfe**

**Mehl für die Arbeitsfläche**

**1** Hefe zerbröseln, mit 280 ml lauwarmem Wasser und 1 TL Zucker verrühren. Hefemix mit Mehl, 1 TL Salz und 90 ml Öl mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Pinienkerne rösten. Parmesan reiben. Bärlauch waschen und mit Pinienkernen in einem Hochleistungsmixer zerkleinern. 125 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Parmesan zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Teig auf einer bemehlten Fläche kurz durchkneten und in 2 Stücke teilen. Je ein Teigstück rechteckig (ca. 30 x 35 cm) ausrollen, mit je ¼ des Pesto bestreichen und von der langen Seite her aufrollen.

Teigrollen in je 5 Stücke (jeweils ca. 7 cm breit) schneiden. Schnecken mit der Schnittfläche nach oben in 10 gefettete und mehlige Tontöpfe (Ø unten ca. 3,5 cm, oben ca. 7 cm, ca. 7 cm hoch) geben.

**4** Tontöpfe abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**5** 2 EL Pesto mit 2 EL Zitronensaft, 45 ml Olivenöl und 2 EL Wasser verrühren. Wildkräutersalat waschen und mit der Vinaigrette vermengen. LE RUSTIQUE Camembert in Scheiben schneiden. Hefeschnecken waa-gerecht halbieren und mit Käse belegen. Mit Wildkräutersalat garnieren und restliches Pesto dazu reichen.

**Tipp:** Keine Tontöpfchen parat? Kein Problem! Alternativ können die Hefeschnecken auch in einem Muffinblech im Ofen backen. So behalten sie ihre schöne Form.

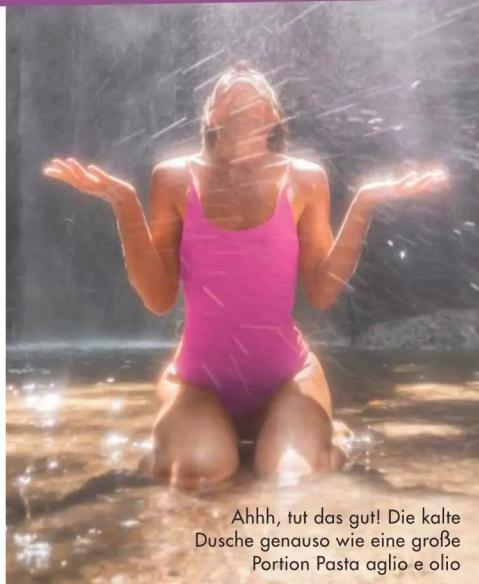


### Schon gewusst?

Im Frühling sind die Weiden voller junger Gräser und Kräuter. Denn wenn die Natur erblüht und die Kühe auf diesen frischen, saftigen Weiden grasen, wird die Frühlingsmilch noch geschmackvoller und der LE RUSTIQUE Camembert noch besser. Die Vielfalt der Natur und das handwerkliche Können der Käsemeister schmecken wir auf den ersten Biss. Die Herstellung im Einklang mit der Natur und der authentische, kraftvolle Geschmack – das ist typisch für LE RUSTIQUE aus der Normandie. Nur für kurze Zeit ist der LE RUSTIQUE Camembert aus Frühlingsmilch erhältlich. Mehr unter: [www.lerustique.de](http://www.lerustique.de)

# TUT GUT: KNOBLAUCH

Klar, wir lieben die Knolle wegen ihrer unglaublichen Aroma-Power. Aber wusstet ihr schon? A Knobi a day keeps the doctor away!



Ahhh, tut das gut! Die kalte Dusche genauso wie eine große Portion Pasta aglio e olio

## SAISON JUNI–OKTOBER

**GESCHMACK** Durchdringend und überraschend vielfältig: von **PIKANT-SCHARF** bis **NUSSIG-SÜSS**

**LAGERUNG** Wirklich anspruchsvoll ist Knoblauch nicht. Wichtig ist nur, dass die Knolle genug frische Luft und nicht zu viel Licht abbekommt.

**ACHTUNG:** Der Kühlschrank ist tabu, sonst droht Schimmelgefahr!

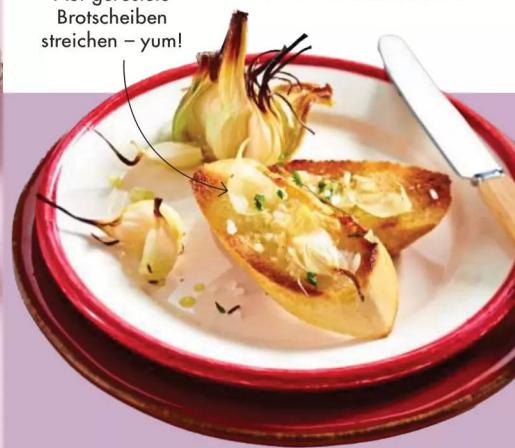


## WELLFOOD-POWER

Einen besseren Bodyguard fürs Immunsystem gibt es nicht: Dank der enthaltenen **PHYTONZIDE** (pflanzliche Stoffe, die antibiotisch wirken) haben diese Viren und Bakterien keine Chance.

Auf geröstete Brotscheiben streichen – yum!

Wellfood/SAISONHELD



## GEBACKENER KNOBLAUCH

**5 Stiele Thymian** waschen und trocken schütteln. Die Stiele von **5 frischen Knoblauchknollen** ca. 2 cm über der Knolle abschneiden. Äußere H äute je 4-mal senkrecht einschneiden. H äute nach außen klappen, sodass die Zehen zu sehen sind. Knoblauchknollen dicht aneinander mit den Thymianstielchen in eine Auflaufform geben. Mit **8 EL Olivenöl** beträufeln und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen.

## GEHEIMTIPP: IMMER-READY-KNOBI

Ca. **20 Zehen** mit einigen **Kräuterstielen** in **150 ml Wasser, 50 ml Rotwein, 50 ml Essig, 25 g Zucker, 2 Gewürznelken, 2 Lorbeerblättern** und **1 Prise Salz** zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 24 Stunden ziehen lassen. Dann in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Abkühlen und in ein verschließbares Glas füllen. **1 EL Olivenöl** daraufgeben.

# Ist Bio wirklich besser?

ÖKOLOGISCH ANGEBAUTE  
LEBENSMITTEL LIEGEN IM TREND.  
WIR ERKLÄREN, OB DER  
HYPE BERECHTIGT IST

Bio-Lebensmittel sind hierzulande längst kein Nischen-Produkt mehr. 2022 lag ihr Marktanteil bei sieben Prozent – Tendenz steigend. Acht von zehn Deutschen geben an, im Laden regelmäßig auf die als gesünder geltenden Lebensmittel zurückzugreifen. Doch was ist wirklich dran am Bio-Trend?

## Welche Vorteile haben Bio-Lebensmittel?

Zunächst einmal enthalten ökologisch angebautes Obst und Gemüse laut der Bundeszentrale für gesund-

heitliche Aufklärung weniger Wasser- und dadurch mehr gesund machende Stoffe wie Ballaststoffe, Vitamin C, Kalzium oder Vitamin A. Biologisch hergestellte Milch- und Fleischprodukte wiederum verfügen laut der Behörde über eine „ernährungsphysiologisch günstigere Fettsäurenzusammensetzung“.

**Besser Bio:** Studien haben ergeben, dass vor allem Früherdbeeren aus Spanien stark mit Pestiziden belastet sind.

Wie ist das mit den Pestiziden? Endlich Erdbeerzeit! Doch gerade bei den süßen Früchten ist Bio noch sinnvoller. Studien zeigen, dass Bio-Produkte insgesamt weniger stark mit Pflanzenschutzmitteln kontaminiert sind. In einer Untersuchung von

Frischobst etwa fand das Verbraucherschutzministerium Baden-Württemberg auf rund sieben Prozent der ökologisch angebauten Früchte Pestizid-Rückstände, wogegen konventionell angebaute Produkte zu 95 Prozent belastet waren. Experten vermuten, dass Bio-Lebensmittel indirekt mit den Pestiziden in Kontakt kommen – z.B. wenn auf einem benachbarten Acker gespritzt wird.

## RUND UM DIE ERDBEERE

### Rund **dreieinhalb Kilo**

Erdbeeren ist jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr. Was Sie jetzt über die Früchtchen wissen sollten ...

### Saison

Für Erdbeeren gilt: Je länger ihr Transportweg, desto mehr leiden die Früchte. Kaufen Sie deshalb am besten heimische Erdbeeren.

### Einkauf

Achten Sie auf reife, prallrote Früchte ohne Druckstellen – nur sie entfalten ihr ganzes Aroma.

### Gesundheit

Sie haben kaum Kalorien, dafür aber erstaunlich große Mengen an Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer. Und: Ihre Ballaststoffe fördern die Verdauung.

## ANZEIGE

Wir laden Dich ein, Zukunft zu gestalten. Hast Du Lust? Mehr Inspiration findest Du auf [dm.de/lust-auf-zukunft](http://dm.de/lust-auf-zukunft) oder via QR-Code



Lust  
auf  
Zukunft

50 Jahre dm

DE-OKO-007



## Was brauchen wir, um mit Freude und Zuversicht in die Zukunft blicken zu können?

Wir brauchen eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise. Bei der Zusammenstellung unseres Lebensmittelsortiments und bei den Produkten unserer Marke dmBio legen wir deshalb großen Wert auf Qualität und Geschmack. Schon vor mehr als 30 Jahren haben wir als Pionier Bio-Lebensmittel in unser Sortiment aufgenommen. Heute bieten wir im Ernährungsbereich etwa 95 Prozent der Artikel in Bio-Qualität an. Die meisten sind vegetarisch oder vegan, mehr als 600 dieser Produkte sind glutenfrei.



Alle für einen:  
Belohnt den „Grill-Bill“  
zwischendurch mal mit  
‘nem erfrischenden  
Kaltgetränk

Eine für alle:  
Aioli passt  
wirklich zu  
jedem  
Grillfleisch



# PIMP DEIN GRILLFLEISCH

## + BEST OF SOMMERSALATE

Der Sommer ist zum Grillen da! Und mit unseren  GEHEIMZUTATEN wird's nie langweilig auf dem Rost

### GEFÜLLETE **BBQ-ZWIEBELBOMBEN**

*Achtung, diese Bömbchen haben's in sich! Durch die würzige Speck-Zwiebel-Hülle wird 08/15-Hackfleisch ganz easy zum deftigen Grill-Liebling*

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 290 kcal • E 18 g • F 21 g • KH 5 g

#### Zutaten für ca. 14 Stück

½ Bund Petersilie  
1 kg gemischtes Hack  
Salz, Pfeffer  
5 große Zwiebeln  
28 Scheiben  
(ca. 280 g) Bacon  
7 EL Barbecuesoße  
2 EL flüssiger Honig

- 1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken. Hack mit Petersilie verkneten und mit 2 TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 14 Bällchen formen.
- 2 Zwiebeln schälen, halbieren. Je die äußersten 3 Zwiebelschichten ablösen (Reste anderweitig verwenden). Die Zwiebelschichten um die Hackbällchen legen (s. Abb. 1)

und andrücken. Mit je 2 Scheiben Speck über Kreuz umwickeln (s. Abb. 2) und dabei fest zusammendrücken.

- 3 Soße und Honig verrühren. Die Zwiebel-Hack-Bomben damit rundherum einstreichen und unter Wenden auf dem heißen Grill 15–20 Minuten braten.



Extra smoky:  
**BACON** sorgt  
für doppeltes  
Raucharoma



Füllen:  
Zwiebel auf,  
Hackbällchen  
rein, Zwiebel zu



Umwickeln:  
Einen Streifen  
Bacon längs  
und einen quer

1

2



**SCHARFER GURKEN-MELONEN-SALAT**

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal  
E 3 g · F 49 g · KH 25 g

**Für 4 Personen:** 2 Salatgurken würfeln. Mit **1/4 TL Salz** mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen **1,5 kg Wassermelone** in Stücke schneiden. **1 Bund Koriander** samt Stiel fein hacken. **200 g Mayonnaise** mit **6 EL Limettensaft**, **2 EL Sriracha** und **2 EL Sesamöl** verrühren. Gurkenstücke (inklusive Gurkenwasser) mit Melonenstücken, Koriander und Dressing mischen. Salat abschmecken. Mit **2 EL schwarzem Sesam** bestreuen.

**Schmeckt auch lauwarm mit gegrillter Wassermelone**



Die feinen Röstnoten von **SCHWARZBIER** passen ideal zu Schweinefleisch

## NACKENSPIESSE MIT SCHWIPS

*Grillgut mit Bier ablöschen war gestern. Wir nutzen den süß-herben Gerstensaft lieber, um die saftigen Fleischspieße zu verfeinern und sagen Prost – ääh, guten Appetit!*

ca. 40 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Stück ca. 700 kcal · E 57 g · F 42 g · KH 12 g

### Zutaten für ca. 4–6 Personen

1,8 kg Schweinenacken (ohne Knochen)  
4 EL mittelscharfer Senf  
1 Flasche (½ l) Schwarzbier  
2 EL flüssiger Honig  
getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer ■ 3 Zwiebeln  
4–6 rote Spitzpaprika  
4 Bratenspieße (ca. 30 cm)

**1** Fleisch trocken tupfen, in ca. 5 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Für die Marinade Senf, Bier, Honig und 2 EL Thymian verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über das Fleisch geben und gut mischen. Zugeschlagen ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Inzwischen Zwiebeln schälen und achteln. Fleischwürfel und Zwiebeln abwechselnd auf die Spieße stecken. Marinade beiseitestellen. Fleischspieße auf dem heißen Grill unter Wenden 15–20 Minuten grillen. Dabei immer wieder mit der restlichen Marinade einstreichen.

**3** Paprika waschen, trocken tupfen und nach 5–10 Minuten mitgrillen. Zwischendurch wenden.



Dank Grillschale  
tropft die  
Marinade nicht  
in die Glut

Cheesy Surprise:  
Paprika vor dem  
Grillen mit Feta  
füllen



Durch indirektes  
Grillen verbrennt  
die Kaffeekruste  
nicht so schnell

Ein Spritzer  
Limettensaft  
für den  
Säure-Kick



Geröstetes  
**KAFFEEPULVER**  
weckt mit seinen  
Aromen alle Sinne

## HOHE RIPPE MIT COFFEE RUB

*Gönne deinem Grillfleisch eine kleine Massage mit Gewürzen und Koffein-Kick. Zum Dank wird es außen schön knusprig und innen extrazart – yummiie!*

ca. 2 Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach  
Stück ca. 430 kcal • E 52 g • F 21 g • KH 5 g

### Zutaten für ca. 4–6 Personen

3 EL gemahlener Kaffee  
2 EL brauner Zucker  
abgeriebene Schale von  
2 Bio-Limetten

geräuchertes Paprikapulver,  
Meersalz, Cayennepfeffer  
1 Stück Hochrippe vom Rind  
(mit Knochen; ca. 1,9 kg)

*Bio-Limettenspalten  
zum Garnieren  
1 großer Gefrierbeutel  
evtl. Alufolie*

**Aroma-Tipp**  
Der Rub wird  
intensiver, wenn du  
die Gewürze vorher  
fein mörserst

**1 Am Vortag** Kaffee, Zucker, Limettenschale und jeweils 1 EL Paprika, Meersalz und Cayennepfeffer mischen (oder s. Tipp). Fleisch trocken tupfen und mit der Gewürz-

mischung von beiden Seiten einreiben. Fleisch in einen Gefrierbeutel geben. Die Luft herausdrücken und verschließen, dann das Fleisch im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren.

**2 Am nächsten Tag** beim Grill die durchgeglühte Kohle auf eine Seite schieben. Fleisch aus dem Beutel nehmen und auf die Grillrostseite ohne Kohle legen. Gesamten Grill mit Alufolie abdecken und so indirekt 1½–2 Stunden grillen. Wer einen Kugelgrill hat, grillt mit Deckel statt Folie. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Limettenspalten garnieren.

## CREMIGER WALDORFSALAT

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 260 kcal  
E 6 g • F 3 g • KH 44 g

**Für 4 Personen:** 1 Knollensellerie und 3 Rote Bete in feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz, 2 TL Zucker und 4 EL Obstessig gründlich durchkneten. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen 400 g Möhren grob raspeln. 2 Äpfel in Scheiben schneiden. 200 g Vollmilchjoghurt, 4 EL Obstessig, 3 EL Zucker und ½ TL Chiliflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren, Äpfel und Dressing mit Sellerie-Bete-Streifen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit **Knuspererbsen** bestreuen.





## ORIENTALISCHES APRIKOSEN-TABOULÉ

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal  
E 12 g · F 13 g · KH 58 g

**Für 4 Personen: 170 ml frischen Orangensaft, 100 ml Gemüsebrühe und 1 EL Öl aufkochen. 250 g Couscous zugeben, vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen 5 Stiele Minze, 1 Bund Petersilie und 50 g Mandeln hacken. 4 Lauchzwiebeln und 1 rote Peperoni in Ringe schneiden. 400 g Strauchtomaten und 3 Aprikosen würfeln. Couscous auflockern. Mit Rest Zutaten mischen. 80 ml frischen Orangensaft, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1/4 TL Kreuzkümmel verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Unter den Salat mischen, abschmecken.**



Als frisches Grün rundet **PETERSILIE** die italienische Würzmischung ab

## BRATWURST-SCHNECKEN

### IM ITALO-STYLE

*Sauer macht lustig? Yes! Unter der zitronigen Kräuter-Gremolata lachen sich die Grill-Würstchen kringelig*

ca. 20 Minuten • einfach  
Stück ca. 320 kcal · E 12 g · F 26 g · KH 6 g

#### Zutaten für ca. 6 Personen

6 Stiele Petersilie • 1 Zweig Rosmarin  
1 Bio-Zitrone • 1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl • 12 Lorbeerblätter  
6 Bratwurstschnecken (à ca. 150 g)  
Zitronenschale

**1** Petersilie und Rosmarin waschen, Hälfte fein hacken. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Schale in Streifen abziehen, Hälfte fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch, gehackte Kräuter und Zitronenschale mit Olivenöl verrühren.

**2** Lorbeerblätter waschen, je 2 davon in die Windungen der Bratwurstschnecken (à ca. 150 g) stecken. Wurstschnecken von einer Seite mit Gremolata bestreichen und auf dem heißen Grill pro Seite 3–4 Minuten grillen. Mit den übrigen Kräutern und der Zitronenschale bestreut servieren.



Bratwurst-  
schnecken gibt's  
fertig gewickelt  
beim Fleischer

Achtung:  
Gremolata nur kurz  
mitgrillen, sonst wird  
sie bitter





Das Auge isst ja  
immer gern mit –  
das Reel zu den  
Butter-Rollen gibt's  
**AB DEM 22. JUNI**  
auf [@lecker\\_magazin](https://www.instagram.com/@lecker_magazin)

Energiebündel  
Simone „Moe“  
Neufing kocht  
regelmäßig auf  
unserem Instagram-  
Account schnelle  
Alltags-Gerichte

# LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE



## Diesmal: KRÄUTERBUTTER

DIESES STREICHER-TRIO GIBT STEAK, BROT,  
MAIS & CO. DIE RICHTIGE WÜRZE

SUPERAROMATISCH  
FIX VORBEREITET  
PASST AUF ALLES



### SCHARF, MINZIG & ZITRONIG

**SO GEHT'S:** Minze fein hacken. Mit Butter, Zitronenschale und Chiliflocken in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verkneten. Anschließend längs auf Frischhaltefolie verteilen und einmal einschlagen. Dann mit den Händen zu einer „Wurst“ formen. Ganz einrollen und an den Seiten wie einen „Bonbon“ verdrehen, dabei die Butter noch etwas mehr zusammendrücken. Ca. 10 Minuten im TK-Fach oder mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.



1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
5 Stiele Koriander  
1 Knoblauchzehe  
250 g weiche Butter  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Garam Masala  
1 TL Rosenpaprika

„DIE BUTTER  
NEHME ICH CA.  
30 MINUTEN  
VORHER AUS  
DEM KÜHL-  
SCHRANK, DANN  
LÄSST SIE SICH  
AM BESTEN  
VERARBEITEN.“

## TOMATIG MIT KORIANDER & INGWER

**SO GEHT'S:** Ingwer fein reiben. Koriander hacken. Knoblauch pressen. Alles mit Butter, Tomatenmark, Garam Masala und Rosenpaprika in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut verkneten. Längs auf Frischhaltefolie verteilen und einmal einschlagen. Dann mit den Händen zu einer „Wurst“ formen. Ganz einrollen und an den Seiten wie einen „Bonbon“ verdrehen, dabei die Butter etwas zusammendrücken. Ca. 10 Minuten im TK-Fach oder mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt



100 g Bacon  
2-3 Stiele Rosmarin  
250 g weiche Butter  
1 TL flüssiger Honig  
Salz, Pfeffer

## HONEY, BACON & ROSMARIN

**SO GEHT'S:** Bacon in einer Pfanne knusprig auslassen. Rosmarin fein hacken. Butter in eine Schüssel geben, Bacon hineinbröseln. Rosmarin und Honig zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel gut verkneten, längs auf Frischhaltefolie verteilen und einmal einschlagen. Dann mit den Händen zu einer „Wurst“ formen. Ganz einrollen und an den Seiten wie einen „Bonbon“ verdrehen, dabei die Butter etwas zusammendrücken. Ca. 10 Minuten im TK-Fach oder mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

# HAB ICH SELBST GEKAUFT gemacht!

Wer sagt denn, dass man alles, wirklich alles selbst zubereiten muss? Eben. Lass uns doch mal eine Packung **BURGER-PATTYS** öffnen und drei Hammer-Gerichte daraus zaubern! Merkt keiner. Versprochen

Buletten  
aus Fleisch oder  
lieber veggie?  
Du entscheidest ...



## WAS IST DAS DENN?

Vegane Burger-Pattys aus Sojamehl und Gemüse.  
Gibt's bei Lidl in der 227-g-Packung (2 Stück) für 2,89 €

**VEGGIE-TURM**  
MIT SELBST GEMACHTEN ZUCCHINIPUFFERN

**1**

**BURGER-AUFLAUF**  
„OH, SO CHEESY“

**2**

**HACKSTEAKS**  
AUF AVOCADO-KARTOFFEL-PÜREE

**3**

Foto: House of Food, PR

LECKER 7/2023 83

# VEGGIE-TURM

## MIT SELBST GEMACHENEN ZUCCHINIPUFFERN

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 34 g • F 31 g • KH 23 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Lauchzwiebeln ■ 200 g körniger Frischkäse ■ Salz, Pfeffer je ½ rote und gelbe Paprikaschote 1 rote Zwiebel ■ 300 g Zucchini 1 Ei (Gr. M) ■ 2 EL Mehl ■ 3 EL Rapsöl 2 Packungen (à 227 g) vegane Pattys (oder 4 Rinder-Pattys) ■ 4 Scheiben Cheddar ■ 100 g Babyspinat

**1** Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und Zwiebel in Ringe schneiden.

**2** Zucchini grob raspeln und gut ausdrücken. Mit Ei und Mehl

verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 8 flache Taler formen und im heißen Öl unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen (50 °C) warm stellen.

**3** Pattys im heißen Bratfett unter Wenden 8–10 Minuten braten. Mit Käse belegen und zudeckt leicht schmelzen lassen.

**4** Zucchinipuffer mit Frischkäse-Mix, bestreichen. Mit je einem Patty, Zwiebel, Paprika, Spinat zu Burgern zusammensetzen.



1

DU STAPELST  
LIEBER IM  
ITALO-STYLE?  
DANN NIMM  
RICOTTA UND  
TOMATEN



VEGGIE

2

# BURGER-AUFLAUF

## „OH, SO CHEESY“

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 710 kcal  
E 31 g • F 51 g • KH 26 g

### Zutaten für 6 Personen

3 Zwiebeln ■ 1 EL Butter  
Zucker, Salz, Pfeffer  
4 EL Balsamico-Essig ■ 3 Packungen (à 227 g) vegane Pattys (oder 6 Rinder-Pattys)  
2 EL Öl ■ 400 g Schmand ■ 4 Eier (Gr. M)  
6 Burger-Brötchen ■ 150 ml BBQ-Soße  
150 g geriebener Gouda  
2–3 Blätter Römersalat ■ 1 Tomate  
1 Schalotte ■ 1–2 saure Gurken

Mmmh, die Schmand-  
soße ist auch der  
perfekte Fritten-Dip

- 1 Zwiebeln in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelspalten darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Essig ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln.
- 2 Pattys im heißen Öl 8–10 Minuten unter Wenden braten. Schmand und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Untere Brötchenhälften mit  $\frac{1}{3}$  BBQ-Soße bestreichen. Die Brötchenhälften in einen flachen Bräter legen. Pattys darauflegen und mit Zwiebeln belegen. Mit  $\frac{1}{2}$  Käse bestreuen. Rest BBQ-Soße darüberträufeln. Obere Brötchenhälften darauflegen. Mit Rest Käse bestreuen.
- 4 Schmandguss um die Brötchen gießen. Auflauf im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zudeckt ca. 25 Minuten backen. Dann offen 8–10 Minuten überbacken. Inzwischen Salatblätter in feine Streifen schneiden. Tomate, Schalotte und Gurken fein würfeln. Alles zum Schluss über den Auflauf streuen.

## HACKSTEAKS AUF AVOCADO-KARTOFFEL-PÜREE

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 660 kcal · E 25 g · F 43 g · KH 39 g

### Zutaten für 4 Personen

700 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer ■ 150 g Kirschtomaten  
50 g Rucola ■ 2 EL Weißweinessig  
4 EL Öl ■ 50 g schwarze Oliven  
(ohne Stein) ■ 2 Packungen  
(à 227 g) vegane Pattys (oder  
4 Rinder-Pattys) ■ 125 g Mozzarella  
1 Avocado ■ 100 g Crème fraîche  
75 ml Milch

- 1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Tomaten waschen und vierteln. Rucola waschen. Essig, etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Mit Tomaten und Rucola mischen.

- 2 Oliven grob hacken, mit den Pattys verkneten, zu 4 Hacksteaks formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin pro Seite 4–5 Minuten braten.

Du willst es leichter?  
Dann mach das  
Püree aus Pastinaken  
oder Sellerie



# ABER BITTE MIT SOSSE!

Schnell & einfach/SOSSE

Tschüss, Tetrablock: Wir erklären hier Schritt für Schritt, wie du die beliebtesten Soßen-Klassiker selbst machen kannst



Kuchen, Crumble, Obstsalat  
oder Beerenkompott – mit  
Vanillesoße ist alles besser

## 3 GENIALE PROFI-TIPPS



### WOW-FAKTOR

Mit Geheimzutat Kurkuma bekommt die Soße eine schöne goldige Farbe. Einfach eine Prise Gewürz zur heißen Milch geben.



### SCHUMMELPACKUNG

Keine Schote auf Lager? Dann verwende (statt Zucker und Schote) 2 Päckchen Vanillezucker für eine aromatische Note.



### ROHDIAMANT

Für den letzten Feinschliff ½ TL gemahlene Tonkabohne unterrühren und etwas geschlagene Sahne unterheben – sooo cremig!

## VORBEREITUNG

2 Eier (Gr. M) trennen.  
Eiweiß anderweitig nutzen.

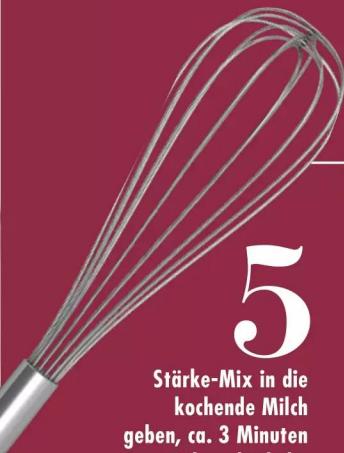


1

Eigelb mit den Schneebesen eines Rührgeräts  
kurz aufschlagen.

# Fertig!

Vanillesoße in ein  
Kännchen füllen und  
auskühlen lassen, dabei  
gelegentlich umrühren.



5

Stärke-Mix in die  
kochende Milch  
geben, ca. 3 Minuten  
unter Rühren köcheln.  
Vom Herd nehmen.  
Eigelb unterrühren.

DER KLASSEKIER  
Für 4-6 Personen



4

400 ml Milch mit 2 EL Zucker,  
Vanilleschote und -mark unter  
Rühren aufkochen.



$\frac{1}{2}$  Vanilleschote  
längs aufschneiden  
und das Mark  
herauskratzen.

3



## LUST AUF ABWECHSLUNG?

Dann swirl doch mal ...



KARAMELL-KICK

Ca. 60 g Karamellbonbons  
mit 100 g Schlagsahne  
erhitzen, bis die Bonbons  
geschmolzen sind. Abkühlen  
lassen und unter die fertige  
Vanillesoße swirlen.



BASIL SMASH

Ca. 5 Stiele Basilikum  
waschen. Mit ca. 2 EL  
der Vanillesoße pürieren.  
Basilikumpüree unter die  
restliche Soße swirlen.

# Dolce Vita



VOLARE, OH, OH

CANTARE, OH, OH, OH, OH

NEL BLU DIPINTO DI BLU

FELICE DI STARE LASSÙ

„Volare“ – Domenico Modugno

## ITALO-KLASSIKER MIT EXTRA

Hier treffen die größten **Hits aus Bella Italia** aufeinander. Für den Gaumen gibt's: süße Desserts mit Twist. Für die Ohren: Musik von Eros Ramazzotti, Al Bano & Romina Power und vielen mehr!





**NOSTALGIE PUR**  
Träum dich in den  
Sommer deines Lebens

Bunt gemixt kommen  
manche Oldies einfach  
nie aus der Mode

Cooler Remix:  
ein grasgrüner  
Affogato (Rezept  
auf S. 98)



Fenster runter, Musik rau:  
Im alten Fiat 500  
brettern wir durch  
Sizilien



## CRUNCH & CREAM

Sizilianische  
Cannoli rocken  
deinen Gaumen



## HART, ABER HERZLICH

### Cannoli

Teigrohre (it.  
„cannoli“ = Rohre)

BEKANNTER  
ALS

Rockröhre

Sizilien

WOHER?

Toskana (\*1954)

Süße Füllung

BESONDERE  
MERKMALE

Reibeisenstimme

Ricotta-Füllung  
und Pistazien  
oder kandierte  
Kirschen

DER  
KLASSIKER

„Bello e impos-  
sibile“ (1986)

Kakao im  
Teig und Schoki  
in der Füllung

TOP-  
KOMBI

Mit Edoardo Ben-  
nato „Un estate  
italiana“ (1989)



GIANNA NANNINI rockt deine Ohren



## SCHOKO-CANNOLI

## Nanu-Nannini

Cannoli sind schon wegen ihrer Form echte **Rock 'n' Roller**. Deshalb passen sie auch so perfekt zu Gianna Nannini. Die fetzt heute noch die Bühnen mit ihrer rauen Reibeisenstimme

NOTTI MAGICHE

INSEGUEndo UN GOAL

SOTTO IL CIELO

DI UN'ESTATE ITALIANA

„Un'estate italiana“ – Nannini &amp; Bennato

ca. 1 1/4 Stunden + ca. 1 1/2 Stunden Wartezeit • nicht ganz ohne • Stück ca. 210 kcal · E 7 g · F 12 g · KH 16 g

## Zutaten für ca. 12 Stück

20 g Butter ■ 150 g + etwas Mehl ■ 30 g Zucker  
 1 EL Kakao ■ 1/2 TL Zimt  
 1 Ei + 1 Eiweiß (Gr. M)  
 ca. 1 l Öl zum Frittieren  
 100 g Zartbitterschokolade  
 500 g Ricotta  
 2 EL Marsala (ital. Likörwein)  
 abgeriebene Schale von  
 ½ Bio-Orange  
 1 EL Puderzucker  
 1 EL Schokoraspel  
 ca. 12 Cannoli-Röhrchen  
 (z. B. aus Edelstahl)  
 Spritzbeutel

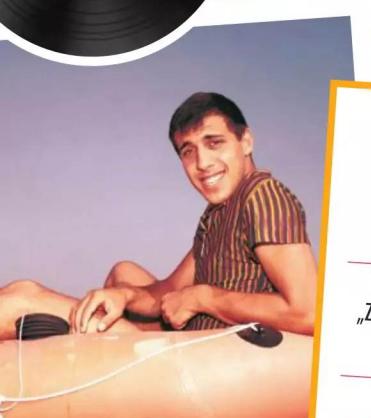
- 1 Butter schmelzen und abkühlen lassen. 150 g Mehl, Zucker, Kakao und Zimt in einer Schüssel mischen. Flüssige Butter und Vollei mit den Knethaken des Rührgeräts unterkneten. Dann auf etwas Mehl mit den Händen 5–10 Minuten kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen und in ca. 12 Quadrate (à ca. 9 cm) schneiden. Öl in einem großen Topf auf 180°C erhitzen. Inzwischen jedes Teigquadrat zu etwa drei Viertel um ein Cannoli-Röhrchen wickeln. Die noch abstehende Teig- ecke mit verquirltem Eiweiß bepinseln und auf das bereits gewickelte Teigröllchen legen. Küchentuch etwas ausdrücken. Mit etwa drei Viertel Schokolade, Marsala und Orangenschale glatt rühren. In einen Spritzbeutel füllen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 3 Portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten frittieren, dabei einmal wenden. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.
- 4 Für die Füllung Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Ricotta in einem sauberen Teigröllchen von den Röhren- förmchen lösen und mit Creme füllen. Zum Servieren mit Puderzucker und Schoko- raspeln bestreuen.

Von Nanninis Heimatstadt Siena ist es nur eine Stunde bis ins malerische Val d'Orcia

BEERENTIRAMISU

# Celentissimo

ACQUA E SALE MI FAI BERE  
CON UN COLPO MI TRATTIENI IL BICCHIERE  
MI FAI MALE, PUOI GODERE  
SE MI VEDI IN UN ANGOLO ORE ED ORE  
„Acqua e sale“ – Celentano & Mina



**ADRIANO CELENTANO**  
entertains as singer  
and actor

**STIMMUNGSKANONE**

*Tiramisu* *Adriano Celentano*

Schichtspeise **VON BERUF** Schauspieler, Sänger, Uhrmacher

Heißt übersetzt „Zieh mich hoch“ **FUN FACT** 1999 wurde ein Asteroid nach ihm benannt

Venetien **HERKUNFT** Mailand (\*1938)

Mascarpone mit Löffelbiskuits und Amaretto/Marsala **DER KLASSIKER** „Azzurro“ (1968)

Dunkle Waldfrüchte wie Heidel-, Him- und Brombeeren **TOP-KOMBI** Mit Mina „Acqua e sale“ (1998)

Wie Adriano Celentano verspricht das Tiramisu ganz großes Kino. Für **Vielschichtigkeit & Fun-Faktor** hätten beide Italo-Legenden den Oscar verdient

ca. 25 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 6 g • F 34 g • KH 41 g

**Zutaten für 6-8 Personen**

300 g gemischte TK-Beeren

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Speisestärke

75 ml Kaffee

2 EL Amaretto (ital. Mandellikör)

500 g Mascarpone

200 g Schlagsahne

80 g Zucker

200 g Löffelbiskuits

2 EL Kakao

**2** Kaffee und Amaretto mischen. Mascarpone, Sahne und Zucker glatt rühren. 100 g Biskuits in den Kaffee-Mix tauchen und in eine flache rechteckige Form (ca. 15 x 22 cm) legen. Hälfte Creme darauf verstreichen. Beeren daraufstreichen. Restliche Biskuits tränken und eng an eng auf die Beeren schicht legen.

**3** Übrige Creme darauf verstreichen. Tiramisu ca. 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren dick mit Kakao bestäuben.



**DREAM-TEAM** Die Kombi von Tiramisu und Kaffee lässt alle Latte-Art-Herzen höherschlagen

Sieht aus wie das Brandenburger Tor: Das Arco della Pace in Celentanos Heimat Mailand



Die italienische Modestadt begeistert mit alter Architektur



### FRUTTI DI BOSCO

Mit pinker Beerenschicht bekommt der Klassiker einen genialen Farb- und Geschmacks-Flash, ohne das Originalrezept krass zu verändern

Bunter sind nur die Häuser auf Burano. Von da ist es nicht weit bis Treviso, der Wiege des Tiramisu

## STÜRZEN ODER NICHT STÜRZEN?

Wir löffeln die Pannacotta heute mal ganz  
gechillt aus dem Glas



Barolo, Trüffel und Pannacotta:  
alles Leckereien aus dem Piemont

**EROS RAMAZZOTTI**

Der Schmuserocker mit dem Dackelblick

## SAMTIGE VERFÜHRER

**Pannacotta** *Eros Ramazzotti*

10. Jahrhundert  
im Piemont

**HERKUNFT**

1963 in Rom  
geboren

Die „gekochte  
Sahne“ (it. panna  
cotta) bleibt dank  
Gelatine in Form

**SCHÖNHEITS-  
GEHEIMNIS**

Der „Sexiest Singer  
Alive“ (2023, Glam  
Mag‘) bleibt dank  
Fußball und Reiten  
in Form

Vanille-, „Pudding“ mit  
rotem Fruchtspiegel

**DER  
KLASSIKER**

„Adesso tu“  
(1986)

Exotisch mit  
Ananas und  
frischer Minze

**TOP-  
KOMBI**

Als Liebespaar mit  
Michelle Hunziker  
(1996–2009).  
Musikalisch mit Tina  
Turner „Cose della  
vita“ (1997)

## ANANAS-PANNACOTTA

## Ai Ramazzotti

Die Gemeinsamkeit von Eros Ramazzotti und Pannacotta?  
Beide **Weltstars** sind verführerisch ohne viel Tamtam

SONO UMANE SITUAZIONI  
QUEI MOMENTI FRA DI NOI  
I DISTACCHI ED I RITORNI  
DA CAPIRCI NIENTE POI

„Cose della vita“ – Ramazzotti & Turner

ca. 25 Minuten + ca. 4½ Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 5 g · F 26 g · KH 45 g

**Zutaten für ca. 4 Portionen**

3 Blatt Gelatine  
1 Vanilleschote  
300 g Schlagsahne  
250 ml Milch  
100 g Zucker  
500 g Ananas  
1 Bio-Limette  
2–3 Stiele Minze

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Sahne, Milch und 50 g Zucker in einem Topf aufkochen. Ca. 5 Minuten offen köcheln.

2 Vanillesahne durch ein Sieb gießen. Gelatine ausdrücken und in der Sahne auflösen. Masse auf vier Gläser (à ca. 300 ml) verteilen. Abkühlen lassen, dann mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Ananas schälen, harten Strunk entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Limette heiß waschen, trocknen und Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. 50 g Zucker, 60 ml Wasser und Limettensaft unter Rühren köcheln, bis der Zucker ge-

schmolzen ist. Die Limettenschale und Ananaswürfel zufügen, abkühlen lassen.

4 Zum Servieren Minze waschen, Blätter nach Belieben fein schneiden. Mit Ananas auf der Pannacotta anrichten.

Die größten Wahrzeichen Roms?  
Kolosseum, Petersdom und Eros Ramazzotti



Ne echte Ikone ist auch der Bialetti-Espresso-kocher

# LA FREGOLOTTA

# Tutto Tazzi



TI AMO

IN SOGNO, TI AMO

IN ARIA, TI AMO

SE VIENE TESTA VUOL DIRE CHE, BASTA, LASCIAMOCI

„Ti amo“ – Tozzi & Bellucci

Das Knistern in der Stimme von Umberto Tozzi erinnert an den **Crunch** der Torta Fregolotta. Wir ölen mit Sahne und Rum-Pfirsichen nach

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 660 kcal · E 19 g · F 36 g · KH 52 g

## Zutaten für ca. 6 Personen

6 kleine Pfirsiche ■ 100 ml brauner Rum  
100 g brauner Zucker ■ 1 EL Honig  
Saft und abgeriebene Schale von  
½ Bio-Zitrone ■ 100 g Mandeln mit Haut  
150 g Mehl ■ 1 TL gemahlene Vanille  
1 TL Zimt ■ ¼ TL geriebene Muskatnuss  
2 EL + 100 g Schlagsahne ■ 100 ml + 2 EL  
Olivenöl ■ 500 g Magerquark  
1 EL Vanillezucker ■ Backpapier

1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in eine breite flache Schüssel geben. Rum, 50 g Zucker, Honig und Zitronensaft verrühren. Über die Pfirsiche gießen und ca. 30 Minuten marinieren.

2 Inzwischen Mandeln fein hacken. Mit Mehl, 50 g Zucker, Gewürzen und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. 2 EL Sahne und 100 ml Olivenöl zugeben. Mit den Fingern krümelig verkneten (evtl. 1-2 EL kaltes Wasser zufügen). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 1½ cm dick andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

## DAUERBRENNER

La Fregolotta

Umberto Tozzi

Ein großer  
„Krümel“ (it. fregole)  
aus Mürbeteig

### BEDEUTUNG

Einer der größten  
italienischen  
Exportschlager

Venetien

### HERKUNFT

Turin (\*1952)

Mandelkuchen mit  
Grappa zum Dippen

### DER KLASSIKER

„Ti amo“ (1977)

Mit gegrillten  
Pfirsichhälfte  
n und Sahne

### BESTE COVERVERISON

Howard  
Carpendales  
„Ti amo“ (1977)



UMBERTO TOZZI freut sich über  
viele internationale Cover-Versionen

Kommt hin: Aperol  
Spritz könnte Tozzis  
Signature Drink sein





Auch auf Italiens Straßen behalten Oldtimer die Vorfahrt

Ein Musterbeispiel für Erfolg: In den 70ern schafft Tozzi gleich drei Welt-Hits

**3** Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfirsiche aus dem Sud heben, trocken tupfen und portionsweise auf den Schnittflächen ca. 3 Minuten braten, herausnehmen. Rumsud in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten einköcheln.

**4** Quark und Vanillezucker verrühren, 100 g Sahne steif schlagen und unterheben. Creme auf Tellern verteilen. Fregolotta darüberkrümeln. Pfirsichhälften und Rumsud daraufgeben.

Ob die Fregolotta dem Bibione-Strand in ihrer Heimat Venetien nachempfunden wurde?



**SOO JUICY**  
Durch das Rum-Bad bleiben die Früchte supersaftig



# Al Bano & Romina Power

FELICITÀ  
È TENERSI PER MANO, ANDARE LONTANO  
LA FELICITÀ  
È IL TUO SGUARDO INNOCENTE IN MEZZO ALLA GENTE  
„Felicità“ – Al Bano & Romina Power

ca. 5 Minuten • einfach • Portion  
ca. 220 kcal • E 6 g • F 11 g • KH 22 g

Zutaten für 4 Portionen

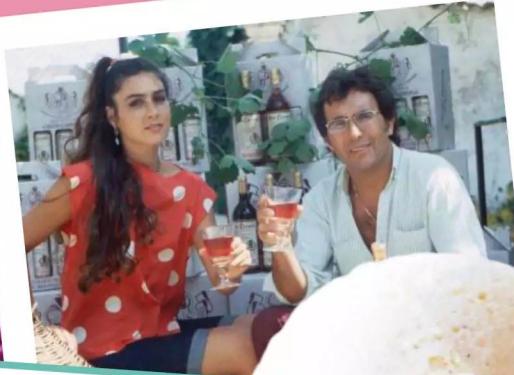
4 TL Matchapulver  
8 kleine Kugeln Vanilleeis

1 Matchapulver erst mit ca. 6 EL heißem Wasser glatt rühren, dann 200 ml heißes Wasser einrühren.

2 Je 2 Kugeln Eis auf 4 Gläser verteilen. Heißen Matcha-Tee angießen und sofort servieren.



Die Blütezeit des  
Italo-Disco-Sounds!



NIMM 2  
Es braucht nur  
zwei Zutaten  
für einen Hit,  
wie das Pop-  
Duo beweist



## ORIGINAL „AFFOGATO AL CAFFÉ“

Pro Portion einen frischen Espresso mit 1–2 Kugeln Vanilleeis in ein Glas geben

PARTYKRACHER	
<i>Affogato</i>	<i>Al Bano Carrisi</i>
Das Eis wird liebevoll im Espresso „ertränkt“ (it. affogare)	BEDEUTUNG Wurde im Duett mit Ex-Ehefrau Romina Power weltberühmt
Italien, mehr weiß man nicht	HERKUNFT *1943 in Apulien
Eiskugel	NIE OHNE Brille
Macht kühl	NEBENJOB Macht Wein
Vanilleeis mit Espresso	DER KLAISCHER Solo mit „Nel sole“ (1967)
Im Duett mit frischem Matcha-Tee	TOP-KOMBI Im Duett mit Romina „Felicità“ (1982)

Tradition haben auch die  
Steinhäuser in Alberobello.  
Al Bano lebt fast um die  
Ecke in Apulien



Exklusiv für  
Abonnenten

# Stars der LECKER Vorteilswelt im Spotlight!



 **Tchibo**



**Berndes**®

Als Abonnent/in der LECKER hast Du exklusiven Zugang zur LECKER Vorteilswelt. Es erwarten Dich tolle Verlosungen und exklusive Vorteile! Zusätzlich findest du in der Abo-Couch leckere Rezepte und weitere fantastische Blog-Beiträge.

**Gewinne einen von fünf Tchibo-Gutscheinen im Wert von 100,- Euro oder eine von fünf Wokpfannen der plastikfreien, recycelten Serie b.free von Berndes.**

Die Mitgliedschaft ist kostenlos und gehört zu Deinem LECKER-Abo dazu. Melde Dich gleich an!

[www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de)



DAS  
DEKO-

# Wochenend- PROJEKT

WER HÄTTE GEDACHT, DASS AUS LEEREN SHAMPOO-FLASCHEN  
SO FIX UND EASY HÜBSCHE DIY-VASEN FÜR SCHNITTBLUMEN  
ENTSTEHEN? EINFACH DAS SEIDENPAPIER AUS DEM BASTELFUNDUS  
HOLEN UND LOS GEHT DIE BUNTE KLEBEREI

*Mit Seidenpapier  
in den Softfarben  
Mauve, Hellgelb  
und Puder liegst  
du voll im Trend*

BILD & IDEE  
VON  
**WLKMNDYS.COM**



## DAS BRAUCHST DU:

- Seifen- oder Shampoo-flaschen
- nassfestes Seidenpapier (z. B. von [wlmkndys.com](http://wlmkndys.com))
- Papier-schere
- Bastel-Kleister • Pinsel
- Seidenpapier-Konfettistreifen
- evtl. eine Bastelmatte



## UND SO GEHT'S:

**1** Schneide dir das Seidenpapier mit einer Schere in handliche Stücke zurecht.



**2** Streiche deine Flasche mit etwas Kleister ein und klebe Stück für Stück die Seidenpapierteile darauf. Empfehlenswert sind mindestens zwei Lagen. Beim Arbeiten mit Seidenpapier solltest du mit zarten Pinselstrichen und wenig Druck arbeiten – das Papier könnte sonst reißen oder sich verschieben.



Sollte das passieren, kannst du die Stellen wieder flach drücken und sie an trocknen lassen, bis du mit der nächsten Lage startest.



**3** Keine Sorge: Das Papier wirkt sehr transparent, wird aber nach dem Trocknen blickdicht sein.



**4** Das bunte Finale feierst du mit Konfetti und streichst die Streifen sanft auf das Seidenpapier.

# Ciclopoli

gegen Nagelpilz



## Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz

- 滴 Mit besonderer, wasserlöslicher Lackgrundlage
- ▼ Transportiert den Wirkstoff tief in den Nagel
- ⌚ Schnell und einfach anzuwenden

### Die Nr. 1 gegen Nagelpilz\*

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz – Wirkstoff:** 8 % Ciclopirox. **Wirkstoffhaltiger Nagellack.** **Anwendungsgebiete:** Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. Apothekenpflichtig. Stand: November 2022. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

\* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2022

 **almirall**

# NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

WENN DAS LEBEN DIR ZITRONEN  
GIBT, DANN MACH EIN SÜSSSAURES  
**SOMMER-DESSERT** DARAUS! DIE  
SONNIGEN FRÜCHTE SORGEN IN JEDEM  
MENÜ FÜR EIN ERFRISCHENDES FINALE

Die Vanillecreme  
passt perfekt zum  
Zitrusgelee



## MACARONS- TRIFLE

„LE COUPLE PARFAIT“

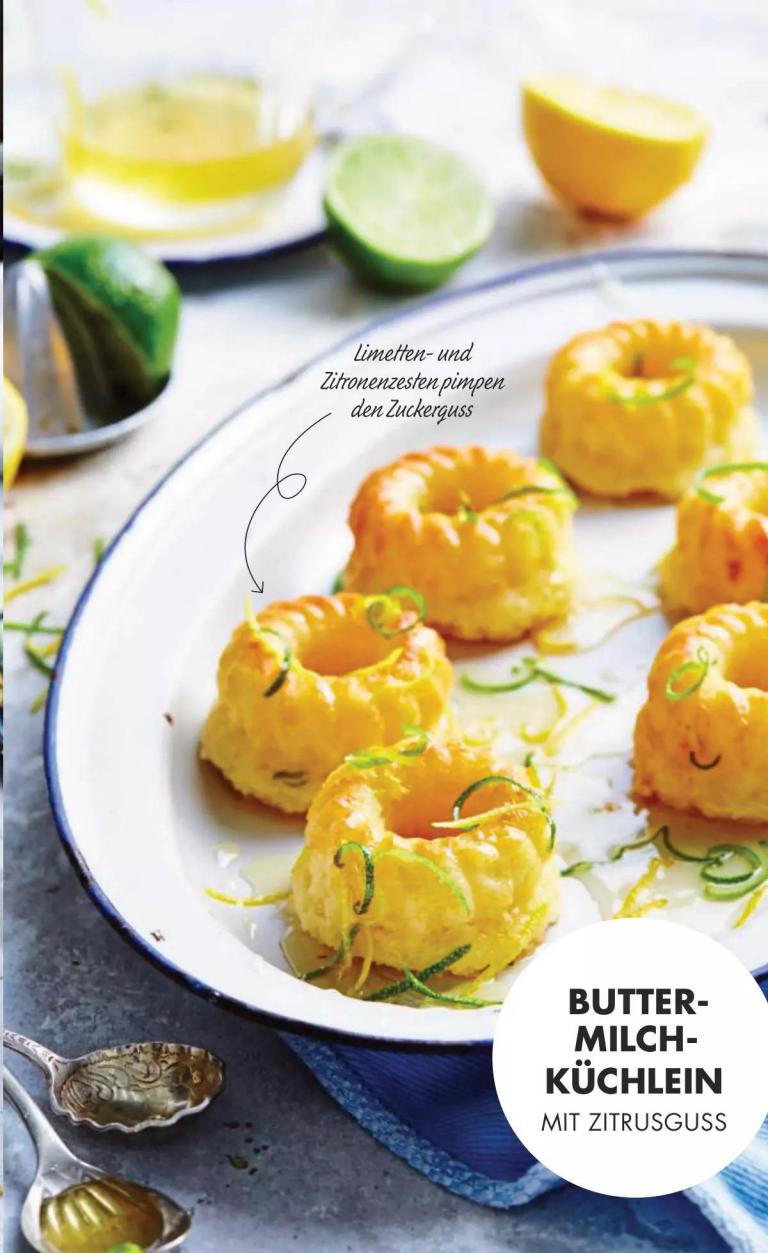
## PUDDING-CRUMBLE MIT LEMON CURD



Noch warm mit  
(flüssiger) Sahne  
servieren

Limetten- und  
Zitronenzesten pimpen  
den Zuckerguss

## BUTTER- MILCH- KÜCHLEIN MIT ZITRUSGUSS





## MACARONS-TRIFLE

„LE COUPLE PARFAIT“

ca. 50 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 430 kcal • E 8 g • F 24 g • KH 31 g

### Zutaten für 6-8 Personen

8 Blatt Gelatine  
2 Orangen (davon 1 Bio)  
500 ml frisch gepresster  
Orangensaft ■ 80 g + 4 EL  
Zucker ■ 200 ml trockener Sekt  
250 g Vanillequark  
250 g Mascarpone ■ 200 g  
Schlagsahne ■ ½ TL gem.  
Vanille ■ ca. 12 Zitronen-  
Macarons ■ evtl. Mandel-  
blättchen und kandierte  
Zitruschalen zum Verzieren

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen waschen, Schale von der Bio-Frucht abreiben. Früchte so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten heraus- schneiden, Saft auffangen.

2 Gesamten Orangensaft und 80 g Zucker unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist. Gelatine ausdrücken und im Saftmix auflösen. Sekt und Orangenfilets zufügen. In eine große Glasschale (ca. 2,5 l) geben, ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 Quark mit Mascarpone, 2 EL Zucker und Orangenschale verrühren. Sahne mit 2 EL Zucker und Vanille steif schlagen. Macarons hochkant am Schalenrand auf das Orangengelee stellen. Zunächst Mascarponecreme, dann die Sahne darauf verstreichen. Nach Belieben mit Mandeln und kandierten Zitruschalen verzieren.

## PUDDING-CRUMBLE

MIT HOMEMADE LEMON CURD

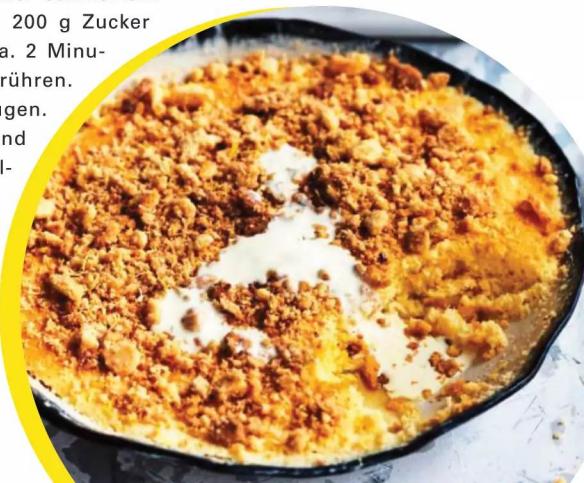
ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 7 g • F 19 g • KH 59 g

### Zutaten für 8 Personen

170 g Mehl  
1 ½ TL Backpulver  
2 EL + 300 g Zucker  
140 g + etwas Butter ■ Salz  
4 Eier (Gr. M) ■ 300 ml  
Milch ■ 120 ml Zitronensaft  
Backpapier

Mit Milch und Zitronensaft kurz unterrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen. In zwei Portionen unter die Masse ziehen.

3 Mix in die Form geben. Form in die Fettwanne des Ofens stellen. Heißes Wasser in die Fettwanne gießen, bis die Form ca. zur Hälfte im Wasser steht. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten stocken lassen. Streusel daraufgeben. Weitere 15–20 Minuten backen. Ca. 5 Minuten ruhen lassen.





## BUTTERMILCH-KÜCHLEIN MIT ZITRUSGUSS

ca. 40 Minuten • einfach • Stück ca. 210 kcal • E 3 g • F 10 g • KH 27 g

### Zutaten für 12 Stück

125 g weiche Butter  
200 g Zucker

2 TL abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone

2 Eier (Gr. M) ■ 150 g Mehl  
1 Messerspitze Backpulver

125 ml Buttermilch  
80 ml Zitronensaft  
1 EL Limettensaft

je 1 EL abgeriebene Zesten  
von 1 Bio-Zitrone und -Limette

Fett für das Blech

1 12 Mini-Gugelhupf-Mulden (à 100 ml) eines Blechs fetten. Butter, 100 g Zucker und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander

unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Buttermilch zügig unterrühren.

2 Teig in die Gugelhupf-Mulden verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft:160 °C) ca. 20-25 Minuten backen.

3 Zitronensaft mit 100 g Zucker aufkochen, ca. 5 Minuten sirupartig einköcheln. Limettensaft und Zitruszesten einrühren.

4 Küchlein aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte stürzen. Mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen. Mit Sirup beträufeln. Auskühlen lassen.



## IMPRESSIONUM

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

Redaktionssleitung: Ann Thorer-Binke  
(V.i. S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Head of Editorial: Tjitske Schrieks

Head of Design: Michaela Könecke

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen

Photo Editor: Geraldin Pavone,

Claudia Schacht

Redaktion: Beate Diop, Nicole Molitor,  
Friederike Möller, Lisa Opitz

Gestaltung: Insa Krebs, Silke Möller,

Alexia Nendza, Saskia Zebulka

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Maren Jahnke (Text, fr.)

Produktionssleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt

Photographer: Chiara Ciglitti (fr.)

Christian Kuhn, Katja Münch

Foodstyling: Madlin Lippa, Franziska

Maderecker (Head of Foodstyling), Simone  
Neufing (fr.), Sören Neumann, Bonnie Sieg,

Edmund Theis, Katharina Wetjen

Styling: Julia Böpel (fr.), Judith Garbas,

Sascha Mandel

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: Tim Lammek

Director Marketing & Brand:

Natalie Schwarz

Head of Magazines /

Crossmedia | Marketing & Brand:

Michael Linke

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:

Viola Schwarz

Anzeigenpreisliste:

Nr. 19 vom 1.1.2023

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

Abo- und Bestellservice:

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,  
Tel.: 040 32901616 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr,

Sa. 9-14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,  
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:  
bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und  
restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,  
Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr),  
Fax: 0049 40 3019-8829,  
E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

Copyright 2023 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



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HELDEN UNSERER KINDHEIT, DER GERADE SEIN 2. COMEBACK FEIERT

# LIEBES SPAGHETTI-EIS,

Dass der Sommer endlich da ist, erkennen wir jedes Jahr an dem Gewimmel an Menschen, das sich um die Eisdielen bildet. Genauer gesagt: vor der Eiskarte davor. An der jeder Eisliebhaber anhält, wie der gewissenhafte Autofahrer an einem Stoppschild.

Als Kinder war uns diese Karte total egal. Bananensplit? Pah! Krokantbecher? Pfff. Ja – nicht mal Eisbiene oder Eisschokolade vermochten uns in Versuchung zu führen. Denn wir wollten nur eins: dich, Spaghetti-Eis. In Schnürchen gepresster Genuss. Diesen cremigen Berg, von dem knallrote Erdbeersoße in breiten Strömen herunterläuft. Also eigentlich genau das, was wir schon zum Mittagsessen hatten. Nur in süß – es geht eben nichts über Pasta.

Warum wir beim Löfeln heute noch noch ein Kribbeln in Bauch und Kopf haben, ist leicht erklärt (und liegt nicht nur am Gehirnfrost, wenn wir zu gierig waren). Einen Becher Spaghetti-Eis

zu futtern ist wie eine alte Folge von „Friends“ sehen: Wir erleben so viele schöne Momente noch mal. Der erste Löf fel – „ahh!“ – und wir können uns vorstellen, was Joey beim Biss in eins seiner Sandwiches erlebt. Und dann erst das so perfekt knackig angefrorene Sahneherz, als käme es direkt aus Monicas Küche. Alles garniert mit weißen Schokoraspeln, die wie Chandlers Witze dem ganzen ein bisschen Biss geben (von beidem konnten wir nie genug kriegen). Spätestens wenn der Löf fel über den Tellerboden kratzt, klingt es wie „I'll be there for youuu“.

Dieses Jahr, liebes Spaghetti-Eis, wirst du schon 54 Jahre alt. Und erlebst ein irres Revival. Es gibt dich als Schokolade oder Eis-Praline, in den sozialen Netzwerken gehst du als Kuchen viral.

Doch für uns musst du dich gar nicht groß verändern. Wir haben dich am allerliebsten so, wie wir dich kennengelernt haben. Weiß. Rot. Kalt. Köstlich.



## CARBONARA

Mit Karamellsirup beträufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen



## „SUSI & STROLCH“-STYLE

Runde Schoko- oder Dattelpralinen sorgen für den Meatball-Look



## PESTO VERDE

Etwas pürierte Kiwi und gehackte Minze auf die Nudeln geben

# 3x LECKER testen + tolles Geschenk!



**LOQI**

## Zip Pockets „Pomme Chan“

Material: 100 % recycelter Taft von GREEN CIRCLE® zertifiziert, wasserabweisend.

Maße: 13 x 23 cm, 20 x 27 cm, 25 x 32 cm.

Geschenknummer: 80



**WMF**

## Spargelzange

Perfekte Handhabung für ein sicheres Servieren von empfindlichem Spargel und anderem langen Gemüse oder Fisch. Maße: 16 cm.

Geschenknummer: 90

*Jetzt bestellen:*

**0180 6/36 93 36**

Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr, 0,20 €/Anruf  
aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



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

Ganz bequem zur Bestellung und weiteren Angeboten oder einfach den QR-Code scannen.



## LECKER Frühstücks-Set, 3-tlg.

Das hübsche Set besteht aus einer Tasse, einem Teller und einer Müslischale mit dezentem LECKER Logo.

Geschenknummer: 106



**KESPER**

## Schneidebrett mit Auffangschale

FSC®-zertifizierter Bambus, herausziehbare Kunststoffschale. Auffangschale spülmaschinengeeignet. Maße gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm.

Geschenknummer: 55



635 03 02245265  
LE 2023 - 6645

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). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,50 € pro Heft.

1

BUTTER, VANILLE-ZUCKER, 1 PRISE SALZ und 125 G ZUCKER mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren.



Gern denkt der liebevolle und romantische **Krebs** an seine Kindheit zurück. Schon der Duft von selbst gebackenem Kuchen reicht aus, um ihn glücklich zu machen und in Erinnerungen schwelgen zu lassen.

2

EIER nacheinander unter den Teig rühren. MEHL-MIX abwechselnd mit 250 ML KOKOSMILCH unterrühren. Mehlierte OBSTMISCHUNG unter den Teig heben.



# GEBURTSTAGSKUCHEN

3

Teig in die Form füllen und 200 g der übrigen Früchte daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) ca. 1 Stunde backen.



4

Restliche Kokosmilch, **CRÈME FRAÎCHE**, 25 G **ZUCKER** und **SAHNEFESTIGER** mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren und kalt stellen. Restliche Obstmischung mit **AGAVENDICKSAFT** süßen.



5

Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte stürzen und mit Kokoscreme und Rest Obst verzieren.



ca. 1 1/4 Stunden  
nicht so schwer • Stück ca. 350 kcal  
E 7 g • F 16 g • KH 46 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

500 g Kirschen • 300 g Heidelbeeren  
350 g Mehl • 1 EL Backpulver  
125 g Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • Salz • 150 g Zucker  
4 Eier (Gr. M) • 1 Dose (400 ml) Kokosmilch • 200 g Crème fraîche  
2 Päckchen Sahnefestiger  
2 EL Agavendicksaft  
**Fett und Mehl für die Form**

## VORBEREITUNG

Eine Gugelhupfform (ca. 2,5 l Inhalt) **fetten** und **mehlieren**. Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Heidelbeeren waschen. Hälften Obst trocknen und in **50 g Mehl** wenden. **Rest Mehl** und **Backpulver** mischen.

# DRINKS!

LECKER



## \*LIKE A PRO

„Mocho“ wie „Motscho“ – mit der  
richtigen Aussprache beeindruckst du alle.  
Und jetzt im Chor „Mucho Mocho!“

## CALI-MOCHO\*

Zutaten für 4 Gläser  
(à ca. 450 ml)

2 Bio-Zitronen  
4 Stiele Zitronenmelisse  
500 ml Rotwein  
500 ml Cola (gut gekühlt)  
Eiswürfel zum Auffüllen

- 1 Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Melisse waschen.
- 2 4 Gläser mit Eiswürfeln füllen. Zitronenstücke und Wein auf die Gläser verteilen. Mit Cola auffüllen. Mit Melisse verzieren. Drinks mit einem

# LECKER VORSCHAU

Liebling, hast du den Kuchen  
geschrumpft? Nee, nur in der  
Eiswürfelform gemacht!



1 Corn Ribs vom Grill  
mit Paprika-Salsa



2 Süßes Fingerfood:  
Cheesecake Cubes



Moe fischt  
für uns drei-  
mal leckeren  
Ofenlachs



3 Lachsfilet in cremiger  
Sahne-Balsamico-Honig-Soße



4 Türkische Joghurtsuppe  
mit Kebab-Spieß!

1 **Leichte Sommerküche**  
Grillgemüse, Saltimbocca,  
Zucchini-Päckchen & Co sind wie  
gemacht für heiße Tage

2 **Snacksize-Kuchen**  
Quadratisch, praktisch, lecker! Für  
die süßen Minis brauchen wir  
weder Kuchenform noch Backofen

3 **Moes Ofenlachs de luxe**  
Einmal crispy, einmal  
spicy, einmal creamy – aber  
immer supereasy

4 **Gazpacho 2.0**  
Wir servieren euch sechs  
echt coole Suppen, die für  
Erfrischung sorgen

Deine nächste  
LECKER  
bekommst du ab dem  
12. Juli 2023



Auch wenn mein  
Wein mal die ganze  
Welt erobert – meine  
Wurzeln sind hier.

Weine aus deutschen Regionen:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack,  
sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deut-  
schen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.



Willkommen  
in besten Lagen.  
[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)