



SOMMER-ROLLEN
Umwerfend hübsch
und köstlich gefüllt
mit **Fleisch, Fisch,
Gemüse & Früchten**



Juli 2023 – N° 7
Deutschland € 4,50

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



Schnelle NUDELN!

Cremige Pasta – in 15 MINUTEN auf dem Tisch

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.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



FOOD ODER FAKE?

Ob diese
Nudeln wohl
echt sind?

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



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



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

KI-generiert: A2; B2; C3
Auflösung (diese Bilder sind



LECKER Inhalt

23

Verdreht jedem den Kopf:
Pinke Erdbeerschncke

35

Fertig in 12 Minuten:
„Pasta Limone e
Salmone“

43

Fix gestapelt:
Sandwich-Türmchen
mit Currymayo

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

46

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-Köchin 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
energiearm 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

86

Like a Dream:
Vanille-
soße



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

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-Zwiebelschnecken



S. 74 Scharfer Gurken-Melonen-Salat



S. 75 Nackenspieße mit Schlagschnee



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 „Al Ramazzotti“



S. 96 La Fregolotta „Tutto Tozzi“



S. 98 Matcha-Affogato „Al Banogato“



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 Calimocha

So geht das!

FLEISCH

FISCH

VEGETARISCH

VEGAN

Reste? Beste!
Übrige Früchte
machen auch
in Obstsalat eine
gute Figur

IM JUNI
FEIERN WIR
PRIDE MONTH
♥

RAINBOW-SPIESSE

Für 6 Spieße aus 500 g Wassermelonenufruchtfleisch Kugeln ausstechen. 10–12 Physalis öffnen. 200 g Ananasfruchtfleisch in Stücke schneiden. 1 Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und vierteln. 40 g Heidelbeeren verlesen. 1 rote Pitahaya schälen und das Fruchtfleisch in rechteckige Stücke schneiden. Jede Obstsorte auf je einen Holzspieß stecken. 2 Stiele Minze waschen und hacken. Mit 3 EL Kokosblütensirup und Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette verrühren. Fruchtspieße mit der Marinade beträufeln.



WEIL UNS REGIONALITÄT AM HERZEN LIEGT.

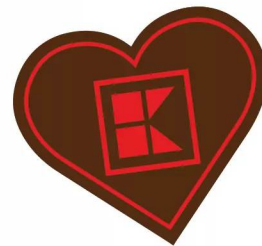
Nähe ist für uns Herzenssache. Deshalb bieten wir dir Produkte von Erzeugern aus deinem Bundesland – für perfekte Frische, kurze, umweltschonende Anfahrtswege und zur wirtschaftlichen Unterstützung deiner Region.

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](https://www.kaufland.de/regio)**





Yummi: Crunchy Erdnuss trifft cremige Kokosmilch

ROLLEN WOLLEN

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



SOMMERROLLEN
Fix gerollt mit
FLEISCH

Hübscher sahener
Putenbrust-
aufschnitt und
Minigurke noch
nie aus

Gerolltes
Pflänzchen aus
Roastbeef, Paprika
und Thai-Basilikum

Ringelpiez mit
Kasseler und
Radicchio-
blättern für den
Streifen-Look

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

Das hier sind
Paprikastückchen,
die wir zur Blüte
gelegt haben

2

3

Deko: eine dünn geschnittene Möhre

Ei in die Mitte,
lauchzwiebel-
röllchen und lachs
dazu. Perfekt zu
blauen Glasnudeln

Avocado, Radies-
chen und Zwiebeln
sind die Basis für
Thunfisch und
Glasnudeln in Pink

SOMMERROLLEN
Fix gerollt mit
FISCH

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) austechen. Übrige Paprika in feine Streifen schneiden.
- 2 Garnelen von der Rückenlinie her halbieren. Je 3 Zucchini Scheiben leicht überlappend, 4 Paprikatropfen und 1 Korianderblatt als Querstreifen mittig auf die Reispapierblätter legen. Je 3 Garnelenhälften darüberlegen. Nudeln, Paprika- und Zucchiniestreifen 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 Reissessig, 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) ausstechen. Sterne und die ausgestochenen Scheiben mit ¼ TL Salz, 1–2 TL Zucker und Essig mischen. Ziehen lassen.

2 Möhrenblüten und Zuchinisterne mittig auf die Reispapierblätter legen. Chiliflocken als feinen Streifen danebenstreuen. Glasnudeln, Möhrenstreifen und ausgestochene Zucchini-scheiben 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) ausstechen. 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 Avocado-scheiben 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.

SOMMERROLLEN
Fix gerollt in
VEGGIE

Zu gelben Glasnudeln passen
Gurke und Möhre als Sterne
und dazu Chiliflocken

3

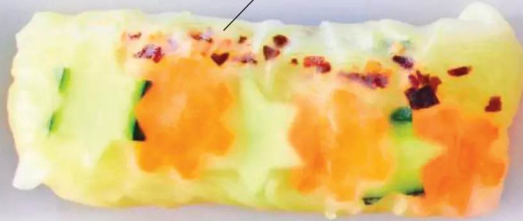
2

1

Cool: die Linie aus Schwarzkümmel

Die Blüten haben wir aus Mango
ausgestochen, dazu kommen
Avocado und Schwarzkümmel

Rote Kresse, Ringelbeete
und Gurke werden hier
zum Hingucker



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 FÄRZEN

SO WERDEN DEINE ROLLEN GANZ NATÜRLICH BUNT WIE EIN REGENBOGEN



IHR BLAUES WUNDER erleben deine Glasnudeln, indem du etwa 1 l Wasser aufkochst. Vom Herd nehmen. **100 g Glasnudeln** hingeben 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.

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.

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.

NUDEL-TIPP

Fertige Glasnudeln mit Frischhaltefolie oder feuchtem Küchenpapier zudecken – so trocknen sie nicht an.

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

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.



Eine eingerollte Farb-
explosion verursacht durch
pinke Pitahaya, Heidel-
beeren und Mango auf
pinken Glasnudeln

SOMMERROLLEN
Fix gerollt in
süss

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

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) ausstechen. Aus den Kreisen jeweils ein Herz (ca. 1,5 cm Ø) ausstechen. 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) ausstechen. 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 daneben streuen. 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. Putenaufschnitt in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. 16 dünne Scheiben von der Gurke abschneiden. Kerngehäuse mit einem kleinen Blütenausstecher ausstechen. 8 Gurkenscheiben leicht salzen. Restliche Scheiben und Gurkenfruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Sprossen vom Beet schneiden.
- 2 Etwas Sesam als feinen Streifen auf die Reispapierblätter streuen. Je 2 Gurkenblüten und 1 Gurkenring daraufsetzen. Sprossen neben den Sesam legen. Putenstreifen, 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-Erbesen ■ 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 abschrecken. Kasseler-Scheiben aufrollen und in feine Röllchen schneiden. Radicchio in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Jeweils 3 Streifen Radicchio mit etwas Abstand schräg mittig auf die Reispapierblätter legen. Jeweils 3–4 Kasseler-Röllchen dazwischen setzen. Erbsen und Schwarzkümmel 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 süßsaure 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-tries

«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-EDITION

? 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

♥ Fuchsteufelswildes Brot
ohne Schnickschnack

€ 1 Packung (500 g) für
3,59 € im Supermarkt



SNACK, SNACK HURRA!

? Pizza-Brötchen, 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!



@lecker_magazin lässt den Ofen aus und packt 'nen eiskalten Erdbeer-Joghurt-Riegel auf den Tisch



@zungenzirkus begeistert mit coolem Kontrast aus Erdbeermousse und Kürbiskerncreme



@heyfoodsister kombiniert Erdbeeren mit Maracuja – und wir sind voll von der Rolle



Bei @zimtliebe_de trifft süß auf sauer: Unter Beeren und Baiser versteckt sich die leckerste Limettencreme

#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



Geling-Trick: Biskuit auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Küchentuch legen, damit er beim Auskühlen nicht bricht

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.

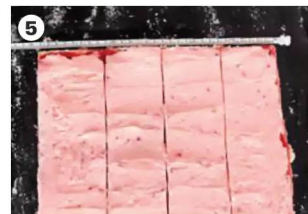
4 Konfitüre auf dem Biskuit verstreichen. Creme, bis auf etwas für die Deko, dick darauf verteilen und glatt streichen.

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 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 Gewächshausobst.



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-apt
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-apt steif schlagen. Kühlt 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-apt 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“

MMM, 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 hell-schaumig 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 Fruchtmarm herauskratzen und unter die Sahnecreme heben. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und klein schneiden. Einige Beeren beiseitestellen.

6 Biskuit entrollen. Mit Konfitüre, Frucht-sahne und Beeren toppen. Ca. 2 cm Rand frei lassen. Von der langen Seite aufrollen. Mit Rest Sahne, Fruchtmarm und Beeren verzieren. Mit Puderzucker bestäuben.

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





Auch cool als Deko:
Limettenscheiben in
einer Pfanne mit etwas
Zucker karamellisieren

Erdbeer- Lime-Pie

„IST DAS KUNST
ODER DÜRFEN WIR
DAS AUFFUTTERN?“



Mona von
@zimtliebe_de

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

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. Über-
stehenden 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.

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 Erdbeer-
scheiben belegen. Erdbeerpüree
gleichmäßig darüber verteilen.

6 Für das Baiser Eiweiß steif
schlagen. Zucker einrieseln 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.

ALTGLAS-SCHMACH

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

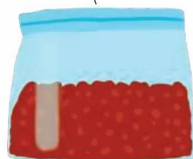


Äähm, was war da noch mal drin?

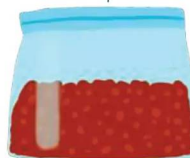
TIEFKÜHL-RÄTSEL

Was ist das Rote in dem Beutel?

Könnte Bolognese sein ...



... hatte auch mal Ratatouille eingefroren



... ob das der Eintopf ist?



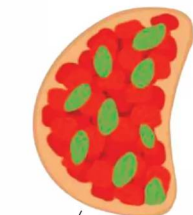
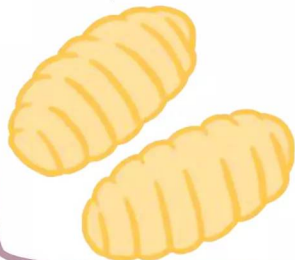
KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

NEULICH BEIM ITALIENER

Falsch ausgesprochene Bestellungen

„GNOTSCHI“



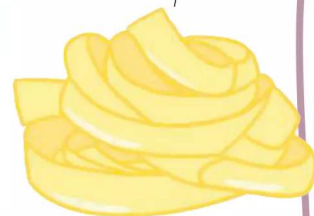
„BRUSCHEDDA“

„EXPRESSO“



„LADDE MATSCHATO“

„TACKLIATELLE“



LECKER empfehlen und Prämie sichern!



stelton Isierkanne

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

Geschenknnummer Granitgrau: 17, Geschenknnummer Lavendel: 52



Jeder kann werben!

reisenthel carrybag frame gold/black

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

Geschenknnummer: 27



35€ Gutscheine 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 Geschenknnummer: 47, Aral SuperCard Geschenknnummer: 38, REWE Geschenknnummer: 39



30€ Barprämie

Geschenknnummer: 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

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



Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter 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.



635 02 02244631
LE 2023 - 6227



Schnelle NUDELN

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



FERTIG IN
15
MINUTEN

MANDALA ODER
MITTAGESSEN?

Beides! Das Ravioli-Rezept
findet ihr auf S. 40

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

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



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



Inzwischen **NUDELN** in kochendem
Salzwasser nach Packungsanweisung
garen und abgießen.



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.



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.

PASTA „LIMONE E SALMONE“

ca. 12 Minuten • einfach • Portion ca. 570 kcal • E 27 g • F 20 g • KH 66 g



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 **ZITRONEN-**
SCHEIBEN 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.

FERTIG IN
15
MINUTEN

VEGAN



NUDELN in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.



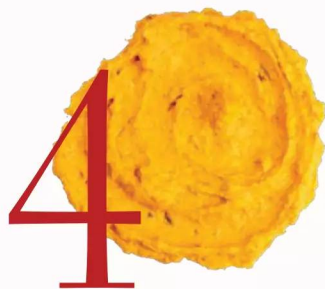
Inzwischen **MANDELN** grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.



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

PENNE MIT HUMMUS-CREME

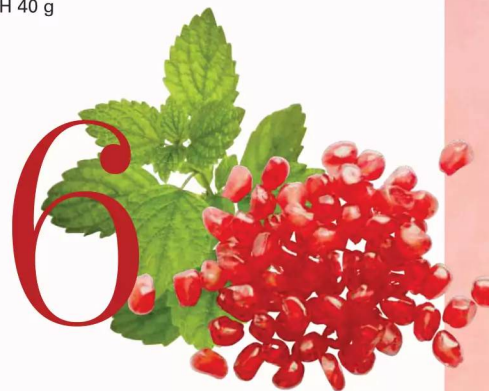
ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal • E 18 g • F 18 g • KH 40 g



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



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



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



1
NUDELN in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen.



2
Inzwischen **LAUCHZWIEBELN** in feine Ringe schneiden. **ERDNÜSSE** grob hacken.



3
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



4
Nudeln und gefrorene **EDAMAME** zufügen und kurz erhitzen.



5
Nudeln mit **SOJASOSSE**, **ÖL**, **ESSIG** und **SALZ** abschmecken.



6
Ramen mit Lauchzwiebeln und Erdnüssen in Bowls anrichten. Mit **CHILIFLOCKEN** und **KRESSE** bestreuen.

VEGAN

FERTIG IN
13
MINUTEN

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

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.



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

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.



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



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 Getränkedose gezogen.

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

Übrigens: Die Lasche bricht nicht so leicht ab, wenn du sie zum Aufhebeln 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 Kaffeepackung aufreißen zu können, muss erst das Vakuum weg. Dazu die Packung mit einer Gabel einstechen, damit Luft reinkommt. Jetzt lässt sich der Kaffeepack 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.



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.



Tipp: Beim Aufdrehen ein Küchentuch um den Deckel legen

KANTE ZEIGEN

Situation: Wegbie? Check! Flaschenöffner? Zu Hause ...

Hack: Umfasse den Flaschenhals so mit der Hand, dass zwischen Zeigefinger und Kronkorken noch gerade so die untere Kante eines Feuerzeugs passt. Das Ende mit einer schnellen Bewegung herunterdrücken, um den Bierdeckel aufzuhebeln.



Die Konserve braucht zum Öffnen einen sicheren Stand



NAILED IT

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

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 mithilfe eines Löffels aufhebeln.

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



SANDWICH-TÜRMCHEN
MIT CURRYMAYO



Mmmh, hier treffen
süße Erdbeeren auf
salzige Italo-Würze

ERDBEER-CAPRESE
„SAY CHEESE“

Fitte Low-Carb-Pasta
für unbeschwerten
Sommergenuss



ZOODLE-BOWL
MIT INGWER-GARNELEN

Erfrischend anders:
Shakshuka mit grünem
Gemüse statt Tomaten



VERSUNKENE EIER
IM SPINATNEST



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 zusammen-drücken. 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
Meersalzflöckchen, 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 Salzflöckchen und Pfeffer bestreuen.

Caprese mit Olivenöl und Balsamico-Creme beträufeln. Oregano waschen, Blättchen abpfeifen 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. Asiakrauter 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 Aromaverlust. Die Bälle sind nach Benutzung 100 % kompostierbar.

Maschine (149 €) + Bälle (1 Packung à 9 Stück ab 3,70 €) gibt's bei Edeka

Alge statt Alu

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 CO₂-Emissionen als eine herkömmliche Flasche.



Weniger Emissionen

NOCH BESSER

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

Cheers to weniger Müll!



Wasser, Kaffee, Wein – so wird dein **DRINK** nachhaltig

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.



Flasche aus Pflanzen



Aus Alt mach Neu

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 CO₂.

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



Null Plastik

Mensch vs. Maschine

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



Köchin
Bonnie
setzt auf
Bauch-
gefühl

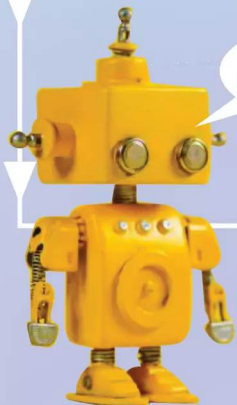
BONNIE durfte schon als Kind bei Mama mit in den Töpfen rühren. Seit rund 10 Jahren steht sie mittlerweile als Profi mit viel Herz am Herd und setzt ihre Gerichte im LECKER-Fotostudio gekonnt in Szene.



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.

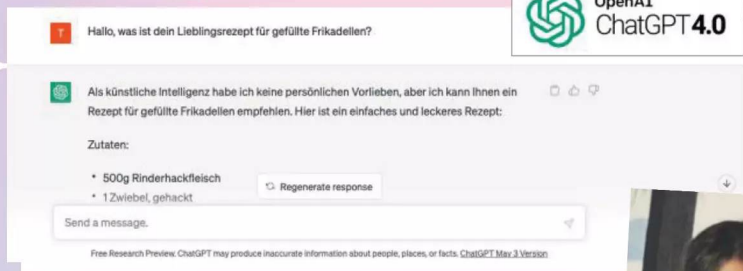
BLICK HINTER DIE KULISSEN: SO SIND DIE KI-GERICHTE UND DIE REZEPTE UNSERER KOLLEGIN ENTSTANDEN



Was möchtest du heute essen?

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

Wir melden uns gratis auf 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.

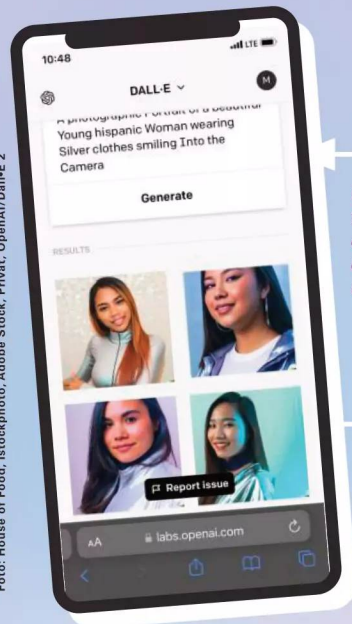


OpenAI
ChatGPT 4.0



Bonnie fragen wir auch – persönlich.

Lust auf ein Duell, Bonnie?



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“

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



Das hat mir früher schon so gut geschmeckt!

... im Fotostudio geschootet ...



Probiert mal!

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



... 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 ½ 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, ½–1 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 AUFEINANDERTREFFEN 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

Bulette bleu

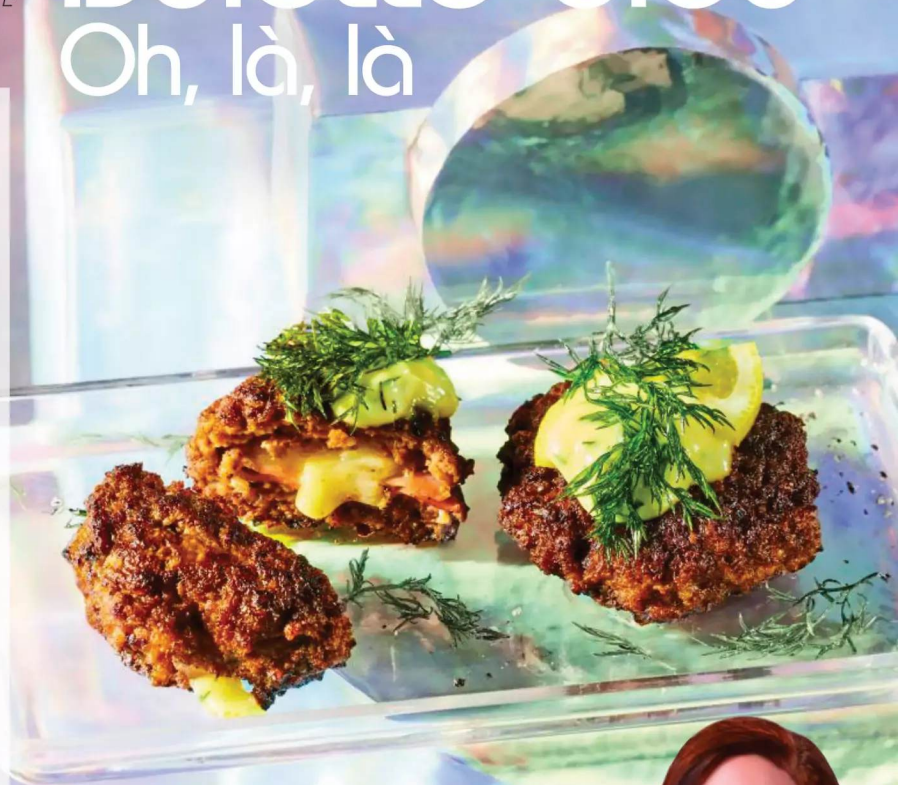
Oh, là, là

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 Käse-**scheiben 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.



KIKI: ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE DIPS, DIE GUT ZU GEFÜLLTEN FRIKADELLEN PASSEN KÖNNEN. ICH HOFFE, DIESE 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 ■ ½ Mango
2 EL Öl ■ *Koriander zum Bestreuen*

- 1 Ingwer schälen, Hälfte in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen, mit Ingwerscheiben und 4 EL Sojasoße ca. 30 Minuten marinieren.
- 2 Weißen Sesam rösten. Rest Ingwer fein reiben. 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 begießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Mayo, Wasabi und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz würzen.
- 4 Sellerie, Zuckerschoten und Paprika waschen, fein schneiden. Möhre schälen und hobeln. Mango schälen 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 Chilis 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 LEICHTE 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 REZEPT.

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 zugelegt 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 ¼ 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 (24x24 cm) fetten. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und grob zerbröseln. Mehl, 1 gestrichenen TL Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, braunen Zucker, Butter in Stückchen und 1 Ei verkneten. Die Keksbrösel 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

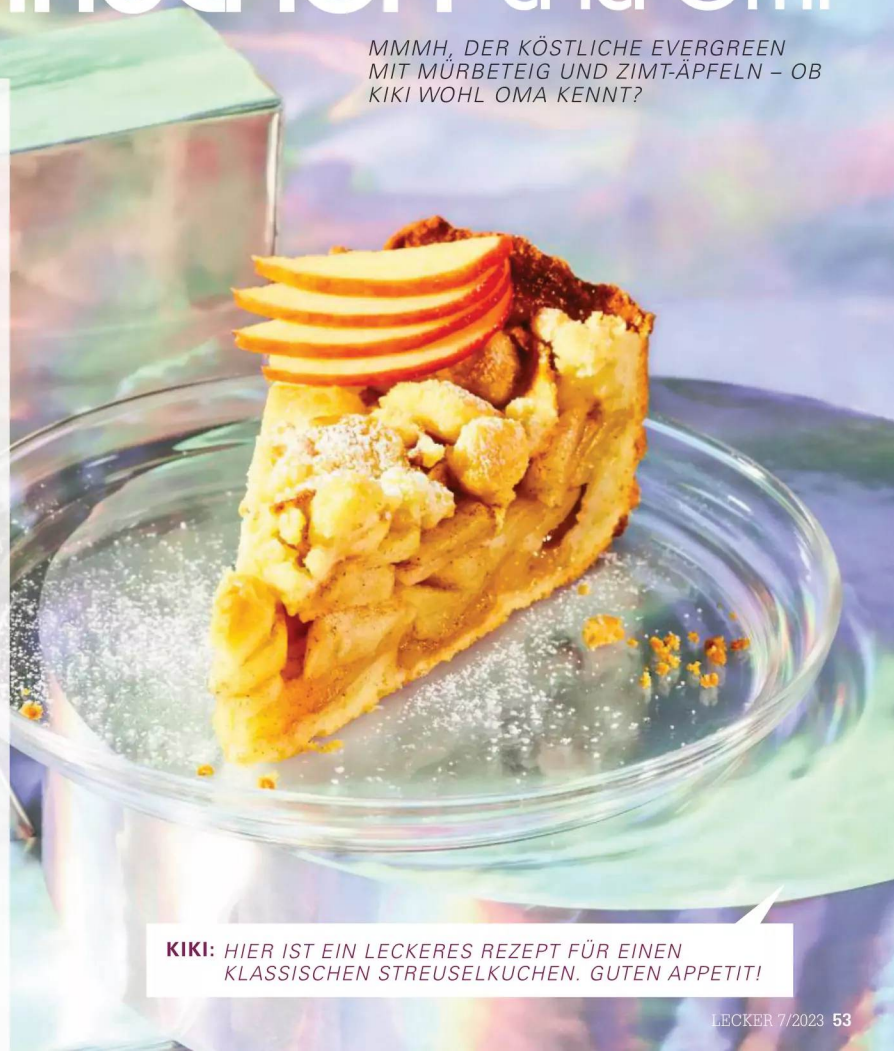
Zutaten für 12 Stücke

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 Kugelformen 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.

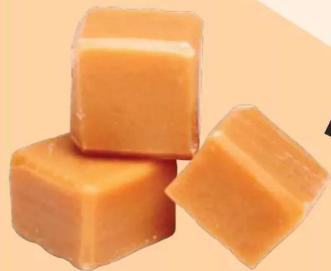


KIKI: HIER IST EIN LECKERES REZEPT FÜR EINEN
KLASSISCHEN STREUSELKUCHEN. GUTEN APPETIT!

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.



KAREMELL-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.



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.

DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

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

WIR
SUCHEN
DICH!



cosmopolitan.de/
supporther

CELEBRATE YOURSELF

#SUPPORTHER 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

SPONSORED BY

#NurWennIchEsWeiss

tamaris

Elizabeth Arden
NEW YORK

WHITE TEA
SKIN SOLUTIONS

vuse



**DIESMAL:
BIG IN
JAPAN**

1

START: MIT VOLLEM HALBMOND
UND ZITRONEN-SOSSE



3

PUDDING IN A CUP: WIR PACKEN DIE
BUBBLES IN KOKOSMILCH STATT TEE

KOCHEN FÜR FREUNDE

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

1

Gyoza mit
Ponzu-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 PONZU-TOPPING

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

ca. 1¼ 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
100 ml Ponzu-Soße (z. B. von Kikkoman) ■ 1 TL Sesamöl
Chiliringe und Lauchzwiebelstreifen 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 Dampfkorb oder -einsatz ca. 10 Minuten dämpfen.



2 Jahre in der
Flasche gereift

**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



Lasst'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 ½ 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 zugedeckt 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.



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 ½ 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 (Asialaden)

60 g Palm- oder Kokosblütenzucker

Salz ■ 1 ½ 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 zugeben 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

und 3 TL Grillgewürz verrühren. Blumenkohl erst im Mandeldrink-Mix, dann im Panko wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten vorbacken.

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

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



VEGAN

Zu den spicy Wings
schmeckt süßsaures
Mango-Chutney





Der Lachs
„gart“ durch
die Säure der
Limette

ENERGIE-
FREUND

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 Rin-
ge schneiden. Koriander
waschen, trocken schüt-
teln und Blätter abzupfen.

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

3 Brotscheiben tosten. Avo-
cado, Zwiebel und Lachs
darauf anrichten. Mit Chili
und Koriander garnieren.

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

1 Ein Blech mit Backpapier aus-
legen, mit Butter bestreichen
und im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) vorheizen. 250 g
Skyr, Eier und Mehl glatt rühren.
Käse unterrühren. Mit Salz und
Pfeffer würzen. Das Blech samt
Papier herausnehmen. Den Teig
sofort darauf verstreichen. Bei
gleicher Temperatur ca. 15 Minu-
ten backen.

Mit dem Backpapier
kannst du den heißen
Pfannkuchen easy rollen

2 Gemüse waschen. Halbe Gur-
ke in Streifen schneiden, Rest
raspeln. Tomaten halbieren.
Salat zerzupfen. Gurkenras-
pel, Rest Skyr, Salz und Pfeffer
glatt rühren. Rest Gemüse
mischen. Fleisch ca. 5 Minu-
ten bei starker Hitze braten.

3 Pfannkuchen samt Papier auf
die Arbeitsfläche ziehen.
Fleisch und Hälfte vom ge-
mischten Salat darauf ver-
teilen. Mit Hälfte Gurkendip
beträufeln. Mithilfe des Pa-
piers von der Längsseite auf-
rollen. Rolle mit Rest Salat
und Gurkendip anrichten.





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.

Rote Chilifäden
sind ein hübscher
Farbtupfer

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.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln und je Hälfte Fenchel und Porree darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und 10–15 Minuten weich köcheln.

3 Petersilie waschen, grob hacken und mit 5 EL Öl pürieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Fenchel und Porree darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Suppe pürieren und abschmecken. Gemüse und evtl. Chili darauf verteilen. Mit Petersilienöl beträufeln, Rest dazureichen.



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-Erbesen
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, anschwitzen. 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 Mettmix 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.

Mit selbst
gemachter Käsesoße



DAS POWER-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*



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



Bioelectra® MAGNESIUM.
Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. ** IQVIA, O4F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 02/2023, Packungen.

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Verzehrempfehlung: 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 Teriyakisauce ■ 2 EL Sojasauce
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, Sojasauce, 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 Sauce ablöschen, kurz einköcheln. Fleisch wieder zufügen, unter Schwenken erhitzen. Abschmecken.

Tut-gut-Food/LOW CARB

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



B-VITAMINE
GUTE-
LAUNE-
BOOSTER
AUS HÜFTSTEAK

EIWEISS
**STARKES
BINDE-
GEWEBE**
AUS LENGFISCH

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. Die Streifen zu Päckchen verschließen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten garen.



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

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





KALIUM

MUSKEL-
FUTTER

AUS ZUCCHINI

VEGGIE

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

- 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.
- 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.
- 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 PFIRSICHSALAT

**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 ½ des Pestos 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 mehlierte 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 waagrecht 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.

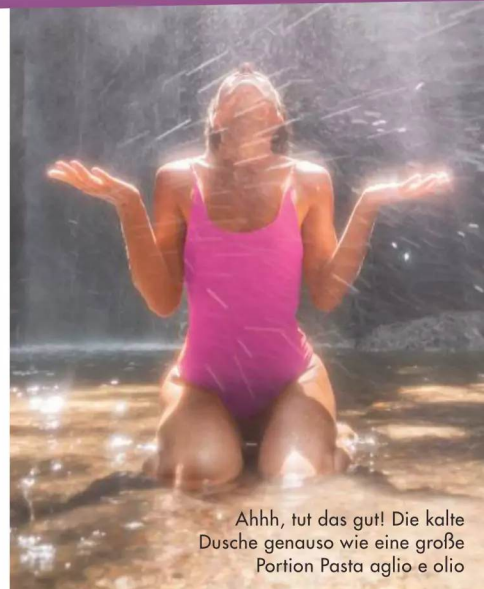


Schon gewusst?

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

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.

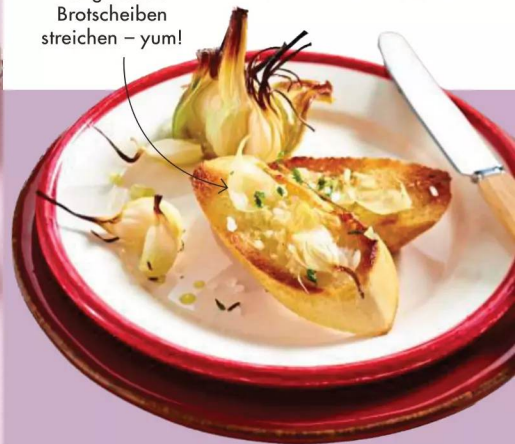
ACHTUNG: Der Kühlschrank ist tabu, sonst droht Schimmelgefahr!

WELLFOOD-POWER

Einen besseren Bodyguard fürs Immunsystem gibt es nicht: Dank der enthaltenen **PHYTONZIDE** (pflanzliche Stoffe, die antibiotisch wirken) haben fiese 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 Häute je 4-mal senkrecht einschneiden. Häute nach außen klappen, sodass die Zehen zu sehen sind. Knoblauchknollen dicht aneinander mit den Thymianstielen 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 Fettsäurezusammensetzung“.

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.

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

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.

Lust
auf
Zukunft

50 Jahre dm



DE-ÖKO-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 Lebensmittel-sortiments 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.

ANZEIGE

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



A man in a red shirt is grilling food at an outdoor stall. In the foreground, a white plate holds two large, roasted pork knuckles (Schweinshaxe) with a golden-brown, slightly charred skin. To the left of the knuckles is a blue bowl filled with a creamy, yellow aioli. To the right is a small bowl of green salad with lemon wedges. A tall glass bottle of red sauce stands behind the aioli. The background shows a blue corrugated metal wall and a wooden table.

*Alle für einen:
Belohnt den „Grill-Bill“
zwischen durch 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

GEFÜLLTE **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 Barbecue-Soße
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 äußeren 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

Schmeckt auch
lauwarm mit
gegrillter
Wassermelone

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 **¼ 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.



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. Zugedeckt 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

*Ein Spritzer
Limettensaft
für den
Säure-Kick*

*Durch indirektes
Grillen verbrennt
die Kaffeekruste
nicht so schnell*



Geröstetes
KAFFEEPULVER
weckt mit seinen
Aromen alle Sinne

HOHE RIPPE

MIT COFFEE RUB

Gönn deinem Grillfleisch eine kleine Massage mit Gewürzen und Koffein-Kick. Zum Dank wird es außen schön knusprig und innen exotisch – yummie!

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 Beten** 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.

Wow, dieses
Pink ist einfach
der Hammer!





Lecker:
Süße Früchte
treffen auf spicy
Orient-Würze

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 **¼ 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

UCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – das Reel zu den Butter-Rollen gibt's **AB DEM 22. JUNI** auf [@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

5 Stiele Minze

250 g weiche Butter

2 EL Bio-Zitronenschale

1–2 EL Chiliflocken

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

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

„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 zusammen-drücken. Ca. 10 Minuten im TK-Fach oder mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt

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 zusammen-drücken. 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“

3

HACKSTEAKS

AUF AVOCADO-KARTOFFEL-PÜREE

2

VEGGIE-TURM

MIT SELBST GEMACHTEN 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 zugedeckt leicht schmelzen lassen.

4 Zucchini-puffer 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

VEGGIE

2

BURGER-AUFLAUF

„OH, SO CHEESY“

ca. 1¼ 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 Schmandsoße 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 $\frac{3}{4}$ BBQ-Soße bestreichen. Die Brötchenhälften in einen flachen Bräter legen. Pattys darauflegen und mit Zwiebeln belegen. Mit $\frac{3}{4}$ 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) zugedeckt 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.

- 3 Mozzarella in Scheiben schneiden. Hacksteaks damit belegen und zugedeckt schmelzen lassen.
- 4 Kartoffeln abgießen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Kartoffeln, Crème fraîche und Milch grob zerstampfen. Mit Salz abschmecken. Püree, Hacksteaks und Salat zusammen anrichten.



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

ABER BITTE MIT SOSSE!

Tschüss, Tetrapack: 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

Foto: StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Schardt, Wolfgang, Adobe Stock, istockphoto, imago images/Shotshop, Shutterstock, Privat

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.



Fertig!

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

DER KLASSIKER

Für 4–6 Personen

1

Eigelb mit den Schnee-
besen eines Rührgeräts
kurz aufschlagen.



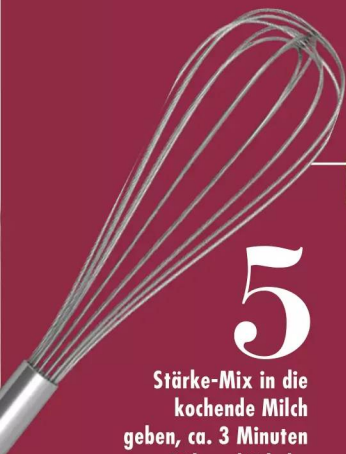
2

10 g Stärke und
100 g Schlagsahne
kurz verrühren.



5

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



4

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



½ 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 swirln.



BASIL SMASH

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

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!



Foto: StockFood / The Picture Pantry, Getty Images, Adobe Stock, Shutterstock



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 rauf:
Im alten Fiat 500
brettern wir durch
Sizilien



CRUNCH & CREAM

Sizilianische
Cannoli rocken
deinen Gaumen



HART, ABER HERZLICH

Cannoli

Gianna Nannini

Teigrohre (it.
„cannoli“ = Rohre)

BEKANNTER
ALS

Rockrohre

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

Nanni-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 & Bennato

ca. 1¼ Stunden + ca. 1½ 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 ■ ½ 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 Teigecke mit verquirltem Eiweiß bepinseln und auf das bereits gewickelte Teigröllchen legen.

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

Küchentuch etwas ausdrücken. Mit etwa drei Viertel Schokolade, Marsala und Orangenschale glatt rühren. In einen Spritzbeutel füllen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

5 Teigröllchen von den Röhrenförmchen lösen und mit Creme füllen. Zum Servieren mit Puderzucker und Schokoraspeln bestreuen.

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

BEEREN-TIRAMISU

Celentissima



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

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



ADRIANO CELENTANO
entertaint als Sänger
und Schauspieler

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)

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

1 Beeren und Vanillezucker aufkochen. Stärke mit 3 EL Wasser glatt rühren und in die heißen Beeren rühren. Ca. 1 Minute köcheln und abkühlen lassen.

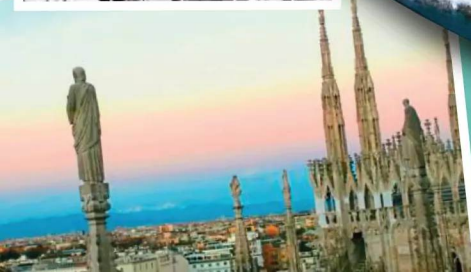
2 Kaffee und Amaretto mischen. Mascarpone, Sahne und Zucker glatt rühren. 100 g Biskuits in den Kaffee-Mix tauchen und in eine flache rechteckige Form (ca. 15x22 cm) legen. Hälfte Creme darauf verstreichen. Beeren daraufstreichen. Restliche Biskuits tränken und eng an eng auf die Beerenschicht legen.

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-Heizer höher schlagen

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



FRUTTI DI BOSCO

Mit pinker Beerschicht 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



Die italienische
Modestadt begeistert
mit alter Architektur

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.

Ne echte Ikone ist auch der Bialetti-Espresso-kocher

Die größten Wahrzeichen Roms?
Kolosseum, Petersdom und Eros Ramazzotti



LA FREGOLOTTA

Tutta Tozzi



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

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
Pfirsichhälften
und Sahne

BESTE
COVERVERSION

Howard
Carpentales
„Ti amo“ (1977)

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*

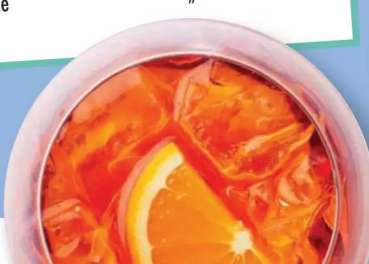
1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in eine breite flache Schüssel geben. Rum, 50 g Zucker, Honig und Zitronensaft verrühren. Über die Pfirsiche gießen und ca. 30 Minuten marinieren.

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.



UMBERTO TOZZI freut sich über viele internationale Cover-Versionen

Kommt hin: Aperol
Spritz könnte Tozzis
Signature Drink sein



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



Auch auf Italiens
Straßen behalten
Oldtimer die Vorfahrt

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



MATCHA-AFFOGATO

Al Banogato

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

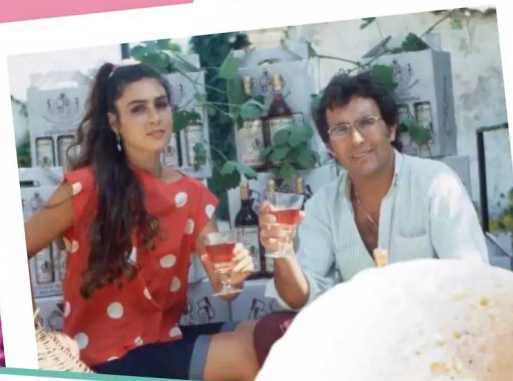
4 TL Matchapulver

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

PARTYKRACHER

Affogato

Al Bano Carrisi

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 KLASSIKER

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

ORIGINAL
„AFFOGATO
AL CAFFÈ“

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

Exklusiv für
Abonnenten

Stars der LECKER Vorteilswelt im Spotlight!



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.

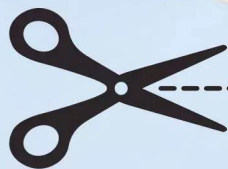
Die Mitgliedschaft ist kostenlos und gehört zu Deinem LECKER-Abo dazu. Melde Dich gleich an!

www.meine-lecker-vorteilswelt.de

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

BILD & IDEE
VON
WLKMDYS.COM

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

DAS BRAUCHST DU:

- Seifen- oder Shampoo-
flaschen
- nassfestes Seidenpapier
(z. B. von wlkmyndys.com)
- Papierschere
- 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 antrocknen 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

- 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:** Pilzkrankungen 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. 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 ERFRISCHENDEN FINALE



MACARONS- TRIFLE

„LE COUPLE PARFAIT“

PUDDING- CRUMBLE

MIT LEMON CURD



*Noch warm mit
(flüssiger) Sahne
servieren*

Foto: Are Media Syndica .com



*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 Batt 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
Zitrusschalen 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 Orangene-filets 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 Zitrusschalen 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

1 100 g Mehl, 1 TL Backpulver, 2 EL Zucker, 50 g Butter in Stückchen und 1 Prise Salz krümelig verkneten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen.

2 Eine Form (ca. 25 cm Ø) fetten. 90 g Butter schmelzen. Eier trennen. 200 g Zucker und Eigelb ca. 2 Minuten cremig rühren. Butter zufügen. 70 g Mehl und ½ TL Backpulver mischen.

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 Fettpfanne des Ofens stellen. Heißes Wasser in die Fettpfanne 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 Zitronensaft mit dem 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.



IMPRESSUM

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleitung: 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.),

Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt

Fotografie: Chiara Cigliutti (fr.),

Christian Kuhn, Katja Münch

Foodstyling: Madlin Lipka, Franziska
Maderecker (Head of Foodstyling), Simone
Neufing (fr.), Sören Neumann, Bonnie Sieg,
Gudrun 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, Auslandsservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr),
Fax: 0049 40 3019-8829,
E-Mail: auslandsservice@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

Was das Kulteis mit Tänzer Massimo Sinatò und Komiker Bülent Ceylan gemeinsam hat? Kommen alle drei aus Mannheim.



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HEDEN 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 Eisdieneln 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, Spaghettieis. In Schnürchen gepresster Genuss. Diesen cremigen Berg, von dem knallrote Erdbeersoße in breiten Strömen herunterläuft. Also eigentlich genau das, was wir schon zum Mittagessen hatten. Nur in süß – es geht eben nichts über Pasta.

Warum wir beim Löffeln 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 Spaghettieis

zu futtern ist wie eine alte Folge von „Friends“ sehen: Wir erleben so viele schöne Momente noch mal. Der erste Löffel – „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 Löffel über den Tellerboden kratzt, klingt es wie „I’ll be there for youuuu“.

Dieses Jahr, liebes Spaghettieis, 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.

3 x EIS-PASTA

Aber bitte mit anderer Soße?
Nichts leichter als das:



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!

Nur 8,80 €
statt 13,50 €!



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.

Geschenknnummer: 80



WMF

Spargelzange

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

Geschenknnummer: 90



LECKER Frühstück-Set, 3-tlg.

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

Geschenknnummer: 106



KESPER

Schneidebrett mit Auffangschale

FSC®-zertifizierter Bambus, herausziehbare Kunststoffschale. Auffangschale spülmaschinengeeignet.

Maße gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm.

Geschenknnummer: 55

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

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



635 03 02245265
LE 2023 - 6645

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter 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.





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.

Mmmh, der supersaftige **KOKOS-KIRSCH-GUGEL** schmeckt bis auf den letzten Krümel! Das Geheimnis: ein Schuss cremige Kokosmilch



4

Restliche Kokosmilch, **CRÈME FRAÎCHE**, 25 g **ZUCKER** und **SAHNEFESTIGER** mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren und kalt stellen. Restliche Obstmischung mit **AGAVEN-DICKSAFT** süßen.

5

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



GEBURTSTAGS-KUCHEN

ca. 1 ¼ 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. Hälfte Obst trocknen und in **50 g Mehl** wenden. **Rest Mehl** und **Backpulver** mischen.

DRINKS!

LECKER



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

*LIKE A PRO

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

LECKER VORSCHAU



1 Corn Ribs vom Grill mit Paprika-Salsa



Süßes Fingerfood: Cheesecake Cubes **2**



Moe fischt für uns dreimal leckeren Ofenlachs



Lachsfilet in cremiger Sahne-Balsamico-Honig-Soße **3**



Erfrischung gefällig? Gibt es bei uns jetzt auf die Löffel!

4 Türkische Joghurtsuppe mit Kebab-Spieß

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

- 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 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.



**Willkommen
in besten Lagen.**

deutscheweine.de