

August 2023 – N° 8  
Deutschland € 4,50

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



## KALT & KÖSTLICH!

Erfrischende Suppen,  
kunstvoll verziert –  
z. B. Möhre-Kokos mit  
Pfirsich-Rosen (S. 18)



GEGRILLTE ANTIPASTI  
mit Saltimbacca-Spießen  
SEITE 52

## Eine Portion SOMMER, bitte!

Grill-Gemüse, Vorspeisen, leichte Salate:  
**WIE GEMACHT FÜR HEISSE TAGE!**

## NACHTISCH AUS DER EISWÜRFEL-FORM!

Käsekuchen, Eiscreme, Milchreis...  
im HAPPY-HÄPPCHEN-Format





JETZT NEU

Nur Nur  
NATUR

BIO, DAS WEITER GEHT



Nur erlesene  
Zutaten

Schonende  
Herstellungsverfahren

100% Dinkel aus  
Deutschland

Fördert die  
Artenvielfalt

BIO-DINKEL  
SPAGHETTI

1.65

500-g-Packung,  
kg-Preis = 3.30

Dinkel in seiner  
leckersten Form.



NATURLAND  
ZERTIFIZIERT

ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG,  
Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr.



ENTDECKE WEITERE  
NUR NUR NATUR PRODUKTE  
IN DEINER ALDI SÜD FILIALE.  
[ALDI-SUED.DE/NUR-NUR-NATUR](https://www.aldi-sued.de/nur-nur-natur)



Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](https://www.aldi-sued.de/filialen)  
oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



# SOMMER-BINGO

Sonne, Eiswürfel, „Aperol“

Spritz: **Unsere liebste**

**Jahreszeit** ist da und mit ihr die typischen Sätze, die man jetzt überall hört. Dir sind 4 Aussagen in einer Reihe bereits begegnet? Bingo – dann darfst du dich zurücklehnen, am besten mit einem unserer blitzschnellen Sommerdrinks (ab Seite 28)!

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**

„Einen ‚Aperol‘ Spritz, bitte!“ – Rezept auf S. 33



„Puh, ist das schwül heute.“

„ACHTUNG, WESPE!“



„Einen ‚Aperol‘ Spritz, bitte“

„Kannst du mir den Rücken eincremen? In der Mitte. Schultern und Hals hab ich schon.“

„Ich will heute nur was Leichtes essen. Salat oder so.“



„DAS FLEISCH BRAUCHT NOCH.“

„KANN ICH NOCH MAL EISWÜRFEL?“



„Autsch! Immer gehen die Mücken auf mich!“

bssssss

„Rück mal rüber. Ich muss ein bisschen in den Schatten.“

„FÄHRST DU NOCH WEG DIESEN SOMMER?“

„HEISS! HEISS! HEISS! HEISS! HEISS!“

„ICH SETZ MICH BISSCHEN RAUS.“



„Wie heiß wird's heute?“



„WASSER-MELONE“

„Noch jemand Kartoffel-salat?“



„IM BECHER ODER IN DER WAFFEL?“



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



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



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





Kühle Schönheit:  
Kartoffel-Suppe

12



27

Spaghettieis, neu gedacht:  
Strawberry & Stripes



42

Perfekt zum Teilen:  
Texmex-Nachos  
mit Pilz-Salsa

Welcher Drink ist dein  
Lieblings-Sundowner?  
Finde ihn ab S. 28



## AKTUELL & ANGESAGT

- 08 Gruß aus der Küche  
Jell-O-Shots
- 10 Kalte Sommersuppen  
Mit hübschen Toppings
- 23 Release Radar  
Aufregende Food-Neuheiten
- 46 Sommerküche  
Fruchtige, feurige und würzige  
Sonnenschein-Rezepte
- 66 Fischbrötchen  
Strandbuden-Klassiker vs.  
Gourmet-Variante

## SCHNELL & EINFACH

- 28 60-Sekunden-Drinks  
Mit Wein, Gin, Rum, Bier  
Prosecco oder Kaffee
- 58 Das toppen wir  
Fancy Extras für das  
Burgerbuffet
- 59 Die fixen vier  
20-Minuten-Gerichte
- 62 Selbst gekauft  
Weizentortillas
- 74 Quick & easy mit Moe  
Ofen-Lachs 3 x anders
- 80 Aber bitte mit Soße!  
Chimichurri – perfekt zu  
Gegrilltem und Burgern

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 40 Kochen für Freunde  
3 Gänge, die nach Mexiko  
schmecken
- 110 Drink Ocean Tonic

## WELLFOOD

- 45 Saisonheld  
Anti-Stress-Frucht Mirabelle
- 82 Tut-gut-Food  
Superkraut Minze



68

Es wird feurig:  
**Spicy Lachs-Stulle**



83

Green Power:  
**Kräuter-Salat mit  
Hackbällchen**



106

4-Zutaten-Erfrischung:  
**Melonen-Sorbet mit Papaya**



## SÜSSE SACHEN

- 24 Spaghettieis  
**Insta-Ideen mit Erdbeer,  
Vanille und weißer Schoki**
- 38 Aus-1-mach-2-Cake  
**Annalena zaubert  
No-Bake-Cheesecake**
- 92 Cube-Desserts  
**Mini-Nachtisch  
aus der Eiswürfelform**
- 104 Nachtisch?  
**Geht immer!  
Diesmal: Sorbet**

## PRIMA FÜRS KLIMA

- 76 Low & lecker  
**Preiswert und  
energiearm kochen**
- 88 Rest des Monats  
**3 praktische Ideen,  
Sahne zu verwerten**
- 89 Prima fürs Klima  
**7 einfache Tipps, um unser  
Klima zu retten**
- 90 Das Deko-  
Wochenendprojekt  
**Upcycling-Gläser mit  
Deckel und DIY-Tablett**
- 101 Fast wie Zauberei!  
**Nachwachsende Gemüse-  
reste – so geht Regrowing**

## GEMISCHTER TELLER

- 03 Editorial
- 06 Schnelle Übersicht
- 36 Kenn ich!  
**Witzige Wahrheiten  
aus der Alltagsküche**
- 107 Impressum
- 108 We love ...  
**Eine Liebeserklärung  
an die Wassermelone**
- 111 Vorschau

*Halber Sahne-Becher übrig?  
Mach 'ne Blitzpasta draus!*

88

Supercremig:  
**Parmesan-  
Kräuter-Soße**





# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Jell-O-Shots



S. 12 Kartoffel-Suppe mit Speck, Porree & Sprossen



S. 14 Melonen-Tomaten-Gazpacho



S. 16 Rote-Bete-Kaltschale



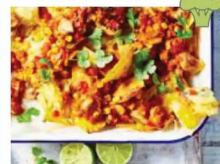
S. 27 Strawberry & Stripes



S. 28-35 60-Sekunden-Drinks auf Basis von: Weißwein, Gin, Rum, Bier, Prosecco, Rotwein und Kaffee



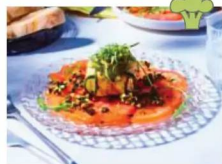
S. 38 No-bake-Cheesecake: „Solero“ & Schoko-Berry



S. 42 Texmex-Nachos mit Champignon-Salsa



S. 44 Steak medium auf scharfer Schoko-loco-Mole



S. 56 Feta-Päckchen auf Tomaten-Carpaccio



S. 57 Süßkartoffelsalat mit Tahinsoße



S. 60 Puten-Cordon-bleu auf Blattsalat



S. 60 Great Meat Balls on fire



S. 60 Ei-Avocado-Stulle mit Roastbeef



S. 60 Lange-satt-Gemüsespasta



S. 72 Knusper-Fisch mit Koriander, Curry und Chili



S. 74 3x Ofen-Lachs



S. 76 French Toast mit Sommerbeeren



S. 77 Brokkoli-Pizza „Green Low Carb Power“



S. 77 Turbo-Gnocchetti mit mediterranem Gemüse



S. 78 Ahoi-Bowl Sushi-Style



S. 93 Milchreis-Sushi



S. 94/95 Halva-Häppchen, Chia-Erdbeer-Pops



S. 96/97 Wassermelonen-Eis, Cheesecake Cubes



S. 98/99 Joghurt-Bites, Schoko-Sandwich



S. 100 Quark-Praline



S. 101 Salat-Tacos





S. 18 Möhren-Kokos-Suppe mit Pfirsich-Rosen



S. 20 Cremige Joghurt-suppe mit Kebabspieß



S. 22 Spicy Avocado-Gurken-Cremesuppe



S. 25 Spaghettieis-Tarte(lettes)



S. 26 Spaghettieis-Tiramisu



S. 26 Spaghettieis klassisch



S. 44 Tres-leches-Kuchen „me gusta“



S. 45 „Be happy“-Gnocchi „Tuttifrutti“



S. 48 Corn Ribs mit Paprika-Salsa



S. 50 Thai-Garnelen mit Mangosalat



S. 52 Gegrillte Antipasti mit Saltimbocca-Spießen



S. 54 Lammhackbällchen auf Labneh



S. 64 Quesadillas im BBQ-Style



S. 64 Breakfast Wrap „Tuttifrutti“



S. 65 Enchilada-Lasagne mit Chili con Carne



S. 67 Surf 'n' Turf mit Blitz-Hollandaise



S. 68 Spicy Lachs-Stulle mit Hummus und Chutney



S. 70 Fisch-Frikadellen mit Tomaten-Basilikum-Salsa



S. 78 Orient-Salat mit fruchtigem Extra



S. 80 Aber bitte mit Soße: Chimichurri



S. 83 Kräuter-Salat mit Hackbällchen



S. 84 Fünf-Früchte-Mix mit Minz-Sirup



S. 85 Zucchini-Tarte mit Feta und Oliven



S. 86 Spitzpaprika mit Quinoa-Füllung



S. 106 Nicecream-Bowl in Knallpink



S. 106 Melonen-Sorbet mit Papaya



S. 107 Frozen Pfirsich-Lassi



S. 110 Ocean Tonic

# So geht das!

FLEISCH

FISCH

VEGETARISCH

VEGAN



# GRUSS

When life gives  
you lemons –  
mach Jelly-Shots  
draus!

**Tipp:** Für mehr Halt  
Fruchthälften beim Befüllen  
in die Mulden eines  
Muffinblechs setzen.

## JELL-O-SHOTS

Für 20–25 Stück

**3 Bio-Zitronen** und **2 kleine Bio-Orangen** waschen, trocken tupfen. Früchte längs halbieren.

Fruchtfleisch und Trennhäute aus der Schale lösen, über einem Sieb auspressen, Saft beiseitestellen. **Je 4 Blatt Gelatine** getrennt in kaltem Wasser einweichen. **100 ml rote Limonade**

(z. B. Apfel-Holunder-Kirsch) und **100 ml gelbe Limonade** (z. B. Orange) in 2 kleinen Töpfen bei schwacher Hitze erwärmen. Je 4 Blatt Gelatine ausdrücken und in der roten bzw. gelben Limo auflösen. Jeweils **4 EL Fruchtsaft** und **50 ml Wodka** zufügen.

Rotes Jelly in die Zitronen-, gelbes Jelly in die Orangenhälften füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen. Früchte mit einem in heißes Wasser getauchtem Messer in Spalten schneiden.





Gelassen-  
heit

Macht schon beim  
Lesen glücklich.

Jetzt **happinez** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter [www.happinez.de/jahr](http://www.happinez.de/jahr) oder unter 01806/36 93 36\*

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt. \*(Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)





Avocado-  
Gurken-  
Cremesuppe,  
Seite 22

#### WIE WIRD DAS SO SCHÖN?

Lilafarbene Sauerkleeblätter sehen aus wie Schmetterlinge. Mit Gurkenscheibchen, Korbblütler und feinen Lauchzwiebelstreifen dekorieren wir die Suppe sichelförmig auf einer Seite. Erinnert optisch an eine Blumenwiese!



# Kühle SCHÖNHEIT

**EINE KALTE SOMMERSUPPE** ist die perfekte Erfrischung für heiße Tage. Unsere Kreationen fallen außerdem durch besonders hübsche Toppings auf.  
*PS: Einige von ihnen schmecken auch warm.*



# KARTOFFEL-SUPPE

## *mit Speck, Porree & Sprossen*

*Heute verwandeln wir den  
deftigen Klassiker in eine  
erfrischende Sommervariante*

ca. 35 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 370 kcal • E 4 g • F 29 g • KH 18 g

### Zutaten für 4 Personen

½ Stange Porree  
1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
500 g mehligkochende Kartoffeln  
6 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer  
100 ml trockener Weißwein  
ca. 700 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
100 g Schlagsahne  
2 Scheiben Bacon  
je 4 Stiele Kerbel und Petersilie  
essbare Blüten (s. unten) und  
Radieschensprossen für die Deko

**TIPP:** Diese essbare Blütenblätter haben wir verwendet: gelbe Tagetes und rosa Dahlien. Perfekt, wenn sie vom eigenen Balkon oder Garten stammen. Alternativ sind sie saisonal in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Oder du fragst beim Blumenhändler nach ungespritzten Blüten.

**1 Für die Suppe** Porree längs halbieren, waschen und das zarte Grün für das Topping in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, mit Rest Porree klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

**2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch und Porreestücke darin andünsten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen. Brühe und Lorbeer zugeben. Dann zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

**3** Lorbeer entfernen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei Sahne und evtl. etwas Brühe untermixen. Abkühlen lassen und 1–2 Stunden kalt stellen.

**4 Für das Topping** Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Porreestreifen im verbliebenen Speckfett 1–2 Minuten dünsten. Kräuter waschen und, bis auf einige für die Deko, mit 4 EL Öl pürieren.

**5 Zum Anrichten** Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen verteilen. Mit Kräuteröl beträufeln, Bacon in Stücken, Porree, Kräuter, Blüten und Sprossen darüberstreuen.

Schmeckt  
AUCH WARM



#### WIE WIRD DAS SO SCHÖN?

Kleine Kleckse vom selbst gemachten Kräuteröl mit einem Teelöffel auf eine Hälfte der Suppe verteilen und mit einem Stäbchen kleine Wirbel malen. Auf die andere Hälfte Sprossen, Blüten und Kräuter rieseln lassen.



VEGAN

KALT  
genießen



#### WIE WIRD DAS SO SCHÖN?

Zuerst wandern Melonenbällchen und Tomatenwürfel in die Suppe. In die Mitte einen Fächer aus Peperonistreifen legen. Zum Schluss mit Minze, Zwiebeln und Baguettebröseln dekorieren.

# Melonen-Tomaten-GAZPACHO

*Bei dieser fruchtig-süßen Blitzsuppe gehen einem das Herz und der Mund auf*

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 280 kcal • E 5 g • F 16 g • KH 26 g

## Zutaten für 4 Personen

- 8 Scheiben Baguette vom Vortag
- 3 EL Sherryessig
- 1 rote Paprikaschote
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- 1 kg Wassermelonen-Fruchtfleisch (ohne Kerne)
- 5–6 EL Olivenöl ■ ca. 5 Eiswürfel
- 1 große grüne Peperoni
- Salz, Pfeffer
- Minze für die Deko

**TIPP:** Wer seine Suppe statt in Morgenrot lieber in Mittagssonnengelb möchte, verwendet gelbe Paprika sowie gelbfleischige Wassermelonen und Tomaten

- 1 Für die Suppe** 4 Scheiben Baguette mit Essig beträufeln. Paprika putzen, waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Tomaten waschen. Aus dem Melonenfruchtfleisch ca. 20 kleine Kugeln ausstechen. Mit einer entkernten Tomaten- und Zwiebelhälfte für das Topping beiseitestellen.
- 2 Rest Melone, Tomaten und Zwiebeln** mit Paprika klein schneiden. Mit beträufeltem Baguette, Knoblauch, 3 EL Öl und Eiswürfeln im Standmixer fein pürieren. Bis zum Servieren kalt stellen.
- 3 Für das Topping** die übrige Tomaten- und Zwiebelhälfte fein würfeln. Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. 4 Baguettescheiben klein bröseln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Baguettescheiben darin rösten.
- 4 Zum Anrichten** Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen verteilen. Melonenkugeln, Zwiebel- und Tomatenwürfel, Baguettebrösel, Peperoni und Minze daraufgeben. Mit 1–2 EL Öl beträufeln.



# Rote-Bete-KALTSCHALE

*Ein pinkfarbener Traum aus süßen und sauren Noten.  
Getoppt mit Matjes, Ei und Dillblüten*

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 300 kcal · E 13 g · F 16 g · KH 24 g

## Zutaten für 4 Personen

500 g gegarte Rote Bete  
(vakuumverpackt)  
350 ml Gemüsebrühe  
150 g saure Sahne  
3 EL Apfelessig  
100 ml Apfelsaft  
2 Matjesfilets  
1 rote Zwiebel  
2 Gewürzgurken  
3 hart gekochte Eier  
½ Bund Schnittlauch  
1–2 EL Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer  
Dillblüten für die Deko

**1 Für die Suppe** Rote Bete abtropfen lassen, dabei Saft auffangen. Rote Bete, bis auf ½ Kugel für das Topping, kleiner schneiden. Mit abgetropftem Saft, Brühe, 100 g saurer Sahne und Essig mit dem Stabmixer pürieren, dabei Apfelsaft bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Bis zum Servieren kalt stellen.

**2 Für das Topping** den Matjes trocken tupfen. Zwiebel schälen, mit Gurken, Rest Roter Bete und Matjes würfeln und mischen. Eier pellen und in

Stücke schneiden. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden.

**3 Zum Anrichten** Suppe mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken, in vier Schalen verteilen. Matjes-Mix, Eier und je 1 TL saure Sahne daraufgeben. Mit Schnittlauch und Dillblüten garnieren.

**TIPP:** Statt Matjes-Mix schmecken als Topping-Alternative auch Räucherfische wie z. B. Forelle und Lachs





Schmeckt  
AUCH WARM

### WIE WIRD DAS SO SCHÖN?

Lass deiner Kreativität  
beim Anrichten  
freien Lauf. Gib die  
Toppings, bis auf  
das Ei, einfach in die  
Mitte und freu dich über  
die schönen Farb-  
kontraste. Das Ei am  
besten in Scheiben  
strahlenförmig anrichten.



VEGAN

Schmeckt  
AUCH WARM



**KOKOS-  
WÖLKCHEN:**  
Kokosmilch  
sorgt für einen  
schönen  
Kontrast –  
optisch und  
geschmacklich

## WIE WIRD DAS SO SCHÖN?

Für die Fruchtblüten je  
5–7 Pfirsichscheiben überein-  
anderlappend zur „Straße“  
legen und von einem Ende  
aufrollen. Blüten aufrecht in  
die Suppe setzen. Hübsche  
Extraschärfe: zarte Ingwer-  
streifen als Staubblätter  
mittig hineingeben.

1



2



3



4



5



# MÖHREN-KOKOS-SÜPPCHEN

## mit Pfirsich-Rosen

*Wie gemacht für heiße Sommertage:  
würzig-süß und wunderbar cremig*

ca. 35 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 180 kcal • E 2 g · F 9 g · KH 18 g

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 2 EL Kokosöl
- gemahlene Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Pfirsiche ■ Salz, Pfeffer
- 2 Stiele violettes Basilikum
- Kokoschips für die Deko

**TIPP:** Lilafarbenes Basilikum ist nicht nur optisch ein Highlight, es schmeckt auch spannend dank seines Anis-Aromas

- 1 Für die Suppe** Möhren, Knoblauch und Ingwer schälen. Alles klein schneiden. Kokosöl im Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Kurkuma mit Brühe sowie 100 ml Kokosmilch zugeben. Dann aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.
- 2** 2 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen, klein schneiden und in die Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, auskühlen lassen und 1–2 Stunden kalt stellen.
- 3 Für das Topping** 2 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in sehr feine Scheiben schneiden. Zu Blüten aufrollen (s. links). Basilikum waschen.
- 4 Zum Anrichten** Suppe noch einmal kurz durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen verteilen. Die restliche Kokosmilch darüberträufeln. Pfirsichblüten auf die Möhren-Kokos-Suppe setzen. Mit Kokoschips und Basilikumblättern garnieren.



# CREMIGE JOGHURTSUPPE

mit Kebabspieß

*Optisch eher geradlinig – geschmacklich  
hingegen eine bunte Kombination der Aromen*

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal • E 27 g • F 36 g • KH 39 g

## Zutaten für 4 Personen

150 g feiner Bulgur  
ca. 500 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele Minze ■ ½ Bund Dill  
700 g griechischer Joghurt  
3 EL Olivenöl  
120 g gegarte Kichererbsen (Glas)  
1 kleine Zwiebel ■ 200 g Rinderhack  
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika  
8 Radieschen ■ 1 TL Zitronensaft  
schwarzer Sesam für die Deko  
4 Schaschlikspieße

**TIPP:** Keine Lust auf Fleisch?  
Angebratene Falafelbällchen  
schmecken genauso lecker

**1 Für die Suppe** den Bulgur nach Packungsanweisung mit 300 ml kochender Brühe garen. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und einige für das Topping beiseitelegen. Rest Kräuter mit Joghurt, Knoblauch und 1 EL Olivenöl im Standmixer pürieren. Bulgur untermixen, dabei ca. 200 ml Brühe bis zur gewünschten Konsistenz angießen. Bis zum Servieren kalt stellen.

**2 Für das Topping** Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Hack, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer und 2 Msp. Paprika verkneten.

In 4 Portionen teilen und jeweils länglich um 1 Spieß fest zusammendrücken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackspieße darin rundherum ca. 10 Minuten braten, herausnehmen. Kichererbsen im verbliebenem Bratfett kurz braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

**3 Zum Anrichten** Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in vier Schalen verteilen. Kichererbsen, Radieschen, restliche Kräuter und Sesam daraufgeben. Spieße dazu anrichten.

KALT  
genießen



#### WIE WIRD DAS SO SCHÖN?

Für alle, die es aufgeräumt mögen:  
Radieschenscheiben, Sesam, Kräuter-  
blätter bzw. -spitzen und Kichererbsen  
parallel nebeneinander auf der Suppe  
anrichten. Der Kebapspieß findet  
seinen Platz auf dem Schalenrand.





# Spicy AVOCADO-GURKEN-CREMESUPPE

VEGAN

*Ist das Kunst oder kann das gegessen werden?  
Diese Suppe ist ein wahrer Augenschmaus*

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 150 kcal • E 2 g • F 12 g • KH 6 g

## Zutaten für 4 Personen

2 reife Avocados  
6 Snack-Gurken ■ 1 Knoblauchzehe  
2 Lauchzwiebeln ■ 6 Stiele Koriander  
Saft von 1 Limette  
gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer ■ 2 TL Sesamöl  
lila Kräuterblätter (z. B. Sauerklee)  
für die Deko

**1 Für die Suppe** Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. 4 Gurken waschen. Knoblauch schälen. Lauchzwiebeln waschen, etwas Grün für das Topping in feine Streifen schneiden, beiseitelegen. Koriander waschen. Avocados, Zwiebeln, Knoblauch und Koriander, bis auf

einige Blätter für das Topping, kleiner schneiden und im Standmixer mit Limettensaft fein pürieren, dabei nach und nach ca. 500 ml eiskaltes Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Suppe bis zum Servieren kalt stellen.

**2 Für das Topping** 2 Snack-Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden.

**3 Zum Anrichten** Suppe mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen verteilen. Mit Öl beträufeln. Die Gurkenscheiben, Lauchzwiebelstreifen und Kräuterblätter darauf anrichten.

Wie die Sonnenseite  
des Lebens schmeckt? So  
wie diese Sommerhits!

# «RELEASE RADAR»

FRISCH FÜR DICH GESPOTTET:  
6 AUFREGEND LECKERE FOOD-NEUHEITEN!



## HEALTHY PRALINEN

? Vegane Bio-Fruchtwürfel  
mit Datteln und Ingweröl  
♥ Natürlich süß mit ein  
bisschen spicy Wumms  
€ Packung (35 g; 5 Stück)  
für 1,49 € bei Rewe



## VIRGIN VINO

? Alkoholfreier Weißwein  
mit zitroniger Jasmin-Note  
♥ Erfrischender Begleiter zu  
Fisch, Salat, Pasta – perfekt  
für deinen „dry Summer“  
€ 750-ml-Flasche für 7,40 €  
über store.gilfamily.es



## KAFFEE DER KARIBIK

? Lang gereifte Premium-  
Arabica-Bohnen  
♥ Vollmundiger Geschmack,  
auch lecker als Eiskaffee  
€ 250-g-Packung für 39 €  
über dallmayr-versand.de



## EISKALT ERFRISCHT

? Vanilleeis auf Hafer-Basis  
mit Erdbeersoße und Karamell  
♥ OMG, schmeckt wie  
Spaghett-Eis von früher!  
€ Im 500-ml-Becher für  
ca. 6 € im Supermarkt



## FRUCHTIGER DURSTLÖSCHER

? Kalorienarme  
Maracujasaft-Schorle  
♥ Prickelnde Alternative  
zur schنöden Apfelschorle  
€ 750-ml-Flasche für  
ca. 1,60 € im Supermarkt



## MOST WANTED FRÜHSTÜCKSBOWL

? Bio-Hafermüsli mit Blau-  
beeren und Lemon-Cookies  
♥ Zitronenkuchen zum  
Frühstück, jippie!  
€ In der 557-g-Dose für  
10,95 € über mymuesli.com



# SPAGHETTI

## #KULTFOOD

Der süße Nudelberg ist Kindheit pur! Aber die Knüllerkombi aus Vanille, Erdbeer und weißer Schokolade kann mehr als nur Eis





# Spaghettieis-Tarte(lettes)

YAY, WIR FEIERN UNSEREN LIEBLINGSEISBECHER JETZT ALS PARTYTORTE

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 1 TARTE ODER 10 TARTELETTES**

**Biskuitteig:** 3 Eier (Gr. M) • 90 g Zucker • 70 g Mehl • ½ gestr. TL Backpulver • 30 g Speisestärke **Creme:** 400 g Schlagsahne 1 Pck. Sahnesteif • 1 Pck. Paradiescremepulver (Vanillegeschmack) 2 EL Zucker • 250 g Quark **Sahne:** 200 g Schlagsahne • 1 Pck. Sahnesteif • 1 EL Zucker **Soße:** ca. 200 g Erdbeeren • 2 EL Zucker **Außerdem:** ca. 500 g Erdbeeren • weiße Schokolade • Fett für die Form

## **SO GEHT'S**

**1 Biskuitteig:** Eier und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Stärke vermischen. Auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Teig in eine gefettete Tarteform oder 10 kleine Tartelette-Förmchen (à 10 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C) 12–15 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Kuchenboden aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

**2 Creme:** Sahne mit Sahnesteif, Paradiescremepulver und Zucker steif schlagen. Quark unterheben und die Creme bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

**3 Sahne:** Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Ebenfalls kalt stellen.

**4 Soße:** Beeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte halbieren. Zucker zugeben. Mit einem Stabmixer fein pürieren.

**5 Zusammenstellen:** Biskuitboden/ Tartelettes auf eine Tortenplatte setzen. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Kuchenboden verteilen. Sahne mittig auf die Beeren geben. Vanillecreme in einen Spritzbeutel mit dünner Tülle (alternativ in eine Spätzepresse mit runden Löchern) füllen. Creme in kreisförmigen Bewegungen auf den Kuchen spritzen. Erdbeersoße mittig darübergießen. Schokolade raspeln und über die Soße streuen.

**TIPP:** Wenn du eine Turbo-Torte brauchst, nimm einfach fertige Biskuitböden (gibt's in Groß & Klein im Supermarkt)



**Esra von  
@gruensteinkitchen**

... hat neben türkischen  
Leckereien auch jede  
Menge schnelle Party-  
Rezepte auf Lager



Für die Deko ein paar  
Erdbeerhälften auf Kuchen  
bzw. Küchlein verteilen





**Yvonne von  
@experimente  
ausmeinerkueche**

Die Bloggerin aus  
Gütersloh steht auf locker-  
leichte Alltagsrezepte

# Als Tiramisu

WIN-WIN: DOPPELTES DESSERT  
MIT WENIGER KALORIEN

**FÜR 6 PORTIONEN:** 350 g Erdbeeren waschen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit **80 g Zucker** süßen und in einem Topf aufkochen. **1 EL Speisestärke** mit etwas Wasser verrühren und zugeben. Kurz aufkochen, abkühlen lassen. **500 g Skyr oder Magerquark** mit **20 g Proteinpulver Spaghettieis** (alternativ Vanille-Skyr) und **50 ml Mineralwasser** cremig rühren. Ca. **10 Löffelbiskuits** in eine Auflaufform legen und mit **90 ml Milch** (1,5% Fett) übergießen. Creme auf den Löffelbiskuits glatt streichen. Fruchtpüree darauf verteilen, und 2-3 Stunden kalt stellen. **25 g weiße Schokolade** raspeln. Spaghettieis-Tiramisu kurz vor dem Servieren damit garnieren.



Die Quarkcreme macht's  
herzlich leicht – da nehmen  
wir gleich noch ein Stück!



Anti-Schmelz-Tipp: Spätzle-  
presse ca. 1 Stunde vor dem  
Einsatz ins Gefrierfach legen

## Klassisch

DAS EISKALTE ORIGINAL  
MIT FROZEN SAHNEKERN

**FÜR 4 PORTIONEN:** 400 ml Vanilleeis ca. 5 Minuten antauen lassen. **250 g Erdbeeren** waschen. **4 Beeren** in Scheiben schneiden und für die Deko beiseitelegen. Rest Beeren, **1 Pck. Vanillezucker** und **2 TL Zitronensaft** mit einem Stabmixer fein pürieren. **100 g Schlagsahne** steif schlagen und auf 4 Desserteller verteilen. Eis portionsweise in eine gekühlte Spätzlepresse mit runden Löchern füllen und als Spaghetti auf die Sahne pressen. **30 g weiße Schokolade** raspeln. Eis mit Soße, Schokoraspeln und Erdbeerscheiben garnieren. Sofort servieren.



**Lisa von  
@lecker\_magazin**

Spaghettieis zum  
Frühstück? Unsere  
LECKER-Redakteurin  
wäre auf jeden Fall  
dabei

# Strawberry & Stripes

ANGERÜHRT, EINGEFÜLLT,  
LOSGELÖFFELT!

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 6 GLÄSER**

300 g TK-Erdbeeren  
1 TL + 1 EL Zitronensaft  
150 g Puderzucker  
250 g Mascarpone • 250 g Quark  
400 ml Schlagsahne (kalt)  
2 Pck. Vanillezucker  
50 g weiße Schokolade (gekühlt)

## **SO GEHT'S**

**1** Für das Erdbeerpüree die TK-Erdbeeren antauen lassen. Beeren, 1 TL Zitronensaft und 50 g Puderzucker mit einem Stabmixer fein pürieren.

**2** Für die Creme Mascarpone, Quark, 100 g Puderzucker und 1 EL Zitronensaft verrühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Mit dem Teigschaber unter die Creme heben.

**3** Zum Anrichten Creme und Erdbeerpüree im Wechsel in 4 Dessertgläser schichten. Für die Deko weiße Schokolade mit einer Reibe darüberspeln. Bis zum Servieren kalt stellen.

**TIPP:** Mit einem Spritzbeutel klappt das Schichten im Glas ganz easy und kleckerfrei



**Olly von  
@verzuckertbyolly**

Seit sie Mama ist,  
kreiert die Bloggerin aus  
NRW fast täglich neue  
süße und herzhaft  
Rezepte





Hoch die Gläser:  
Wir feiern den Sommer  
mit unseren besten Freunden –  
und den freshesten Cocktails



Mit euch ist immer  
Happy Hour!



Mit einem Sundowner  
lassen wir den Tag ganz  
entspannt ausklingen



# 60-SEKUNDEN- DRINKS

Von „Aperol“ Spritz über Rotwein Royal bis Bumble  
Coffee: Hier kommen unsere Lieblings-Sundowner.  
Das Beste: Sie sind in **1 Minute** zubereitet!

WEISSWEIN • GIN • RUM • BIER • PROSECCO • ROTWEIN • KAFFEE

## MOJITO-STYLE

1 Stiel Minze, 60 ml Limettensaft und 1 TL Zucker in einem Longdrink-Glas zerstoßen. 120 ml Weißwein zugeben und umrühren. Nach Belieben mit Mineralwasser und Eiswürfeln auffüllen. Drink mit Minze und Bio-Limettenscheiben garnieren.



## GIO SPRITZ

90 ml Weißwein und 30 ml „Aperol“ in einem Tumbler mischen. Mit 40 ml Sodawasser und Eiswürfeln auffüllen. Drink mit 1 Bio-Orangeschale und 2 grünen Oliven auf einem Holzspießchen garnieren.



## PEACHY LIMES

120 ml Weißwein, 60 ml Zitronenlimonade und 120 g TK-Pfirsiche im Standmixer pürieren. In ein Glas mit Eiswürfeln geben.





# GIN

Die spritzige  
Martini-Version  
aus Australien  
wird gerührt und  
nicht geschüttelt



## MARRICKVILLE

60 ml Dry Gin,  
1 ½ EL „Lillet“ und  
1 TL „Aperol“ in  
einem Martini-Glas  
mischen.

Drink mit 1–2 grünen  
Apfelscheiben  
garnieren.

## NEGRONI

30 ml Gin, 30 ml „Campari“  
und 30 ml roten Wermut in  
einem Tumbler mischen. Mit  
Eiswürfeln auffüllen.

Drink mit 1 Bio-Orangen-  
schale garnieren.



OHNE  
ALKOHOL  
gibt's Gin  
z. B. von  
The Duke



## GIN TONIC

60 ml Gin in ein Long-  
drink-Glas geben. Mit  
120 ml Tonic-Water und  
Eiswürfeln auffüllen.  
Vorsichtig umrühren.

Drink mit Bio-Limetten-  
scheiben garnieren.

# RUM

## PIÑA COLADA

60 ml weißen Rum,  
100 ml Ananassaft,  
40 ml Kokosnusscreme  
und 20 ml Schlagsahne  
mit einigen **Eiswürfeln**  
in einem Shaker  
kräftig schütteln.

In ein bauchiges Cocktail-  
Glas mit **Eiswürfeln**  
abseihen. Drink mit  
einem **Ananasstück**  
garnieren.

## RUM SOUR

60 ml braunen Rum, 30 ml Zitro-  
nensaft und 1 ½ EL Zuckersirup  
mit einigen **Eiswürfeln** in einem  
Shaker kräftig schütteln.

In einen Tumbler mit  
**Eiswürfeln** abseihen. Drink  
mit 1 **Bio-Orangenscheibe** und  
-schale garnieren.



Mit 'nem Schuss  
Rum schmeckt's  
gleich nach Karibik!



Und der Summer in  
the City fühlt sich an  
wie am Strand



# BIER

*Bier oder Wein?  
Beides lecker – vor  
allem im Cocktail*



*Also Prost – auf uns  
und den Sommer!*



## GUINNESS-SUNDOWNER

**100 ml Orangensaft, 30 ml Tequila und 30 ml Orangenlikör** mit einigen **Eiswürfeln** in einem Shaker kräftig schütteln. In ein Glas abseihen.

**100 ml Guinness-Bier** langsam über einen Löffelrücken zugießen, sodass 2 Schichten entstehen.

Drink mit **1 Orangenspalte** garnieren.



## MICHELADA

**30 ml Limettensaft, 1 TL Worcestersoße, 1 Prise Salz und Pfeffer** in einem Longdrink-Glas mischen.

**240 ml Bier (Pils)** zugeben, umrühren. Mit **Eiswürfeln** auffüllen.

Drink mit **1 Limettenscheibe** garnieren.



**Deko-Tipp:**  
Glasrand vorher in  
einen Zucker-  
Chiliflocken-Mix  
tauchen

# PROSECCO

## SECCO ROSSO

45 ml „Campari“ und 30 ml „Cinzano Rosso“ in einem Weinglas mischen. Mit gekühltem Prosecco und Eiswürfeln auffüllen. Drink mit 1 Bio-Orangenschale garnieren.

## BELLINI

60 ml Pfirsichpüree oder -nektar in ein Sektglas geben. Langsam 120 ml gekühlten Prosecco zugeben. Vorsichtig umrühren.

OHNE  
ALKOHOL?  
Alkoholfreien  
Prosecco &  
Sanbitter  
mischen

## „APEROL“ SPRITZ

60 ml „Aperol“ und 90 ml gekühlten Prosecco in ein Weinglas geben. Mit 30 ml Mineralwasser und Eiswürfeln auffüllen. Drink mit 1 Bio-Orangenschale garnieren.



# ROTWEIN

## ROTWEIN ROYAL

120 ml Rotwein mit 30 ml Crème de Cassis in einem Sektglas mischen. Nach Belieben mit Eiswürfeln auffüllen.



Klassischer  
Kir Royal  
wird mit  
Schampus statt  
Wein gemixt

## SLUSHY

120 ml Rotwein, 60 ml Cranberrysaft und 120 g gemischte TK-Beeren im Standmixer pürieren. In ein Glas mit Eiswürfeln geben.



## EXPRESS-SANGRIA

120 ml Rotwein, 60 ml Orangensaft und 30 ml Grenadine in einem Weinglas mischen. Mit Eiswürfeln auffüllen.

Drink mit 1 Bio-Orangenscheibe garnieren.



# KAFFEE



EASY  
DRINK  
OHNE  
ALKOHOL

## BUMBLE COFFEE

90 ml Orangensaft in ein Longdrink-Glas mit Eiswürfeln geben. Langsam 30 ml Espresso über einen Löffelrücken zugießen, sodass 2 Schichten entstehen.

Drink mit 1 Orangescheibe garnieren.

Make it Tiramisu-  
Style: mit einem  
Schuss Amaretto



## ICED MACCHIATO

50 ml Milch mit 50 ml Sahnelikör in einem Longdrink-Glas mischen. Mit Eiswürfeln auffüllen. Langsam 40 ml Espresso über einen Löffelrücken zugießen, sodass 2 Schichten entstehen.



Wenn die  
Sonne mit den  
Drinks um die  
Wette strahlt



Wohoo, heute bleiben  
wir wirklich wach, bis  
die Wolken lila sind!



# „APEROL“-AUSSETZER

Typische Momente bei der Zubereitung

„Wie war das noch mal – mehr Proscendo oder mehr ‚Aperol‘ ...?“

„Ich google das schnell noch mal.“

Ab dem zweiten Glas: „Ach, ich mix das jetzt nach Gefühl.“

PS: Das Rezept gibt's auf Seite 33



## UV-UFF

Die Sache mit der Sonne

Mega! Den einzigen Platz in der Sonne erwisch.

Oh Gott, ich muss raus aus der Sonne.

„Glüh! Schwitz!“

10 Minuten später...



# KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

## EISKALT ERWISCHT

Der Kampf mit der Eiswürfelform:

„Aaaah, alles schwappt raus!“

Beim Befüllen spritzt das Wasser die schon befüllten Kammern wieder leer.



Wackel ...  
schütt ...  
zitter ...



Beim Reinlegen ins TK-Fach schwappt wieder was raus.

„HUCH, wo will der denn hin?!“



Beim Rausdrücken EINES Eiswürfels fliegt mindestens noch einer durch die Küche.

Kleckerfreie  
Eiswürfel-Desserts  
gibt's ab Seite 92

**Bergader**

# So viel Alpengenuss. So viel Bergader.



Entdecke Deine Bergader.



„SOLERO“-HEAVEN

EXOTIC MARACUJA  
DAS KULTIGE STIEL-  
EIS „SOLERO“ IST AUCH  
ALS KÄSEKUCHEN  
SUPER-ERFRISCHEND

A

oder

AUS-1-MACH-2-CAKE

BACK-PROFI ANNALENA  
MACHT AUS EINEM REZEPT ZWEI  
VERSCHIEDENE KUCHEN.

Diesmal: NO-BAKE-CHEESECAKE

SÜSSER MITTELPUNKT  
BEEREN ODER ANDERE  
FRÜCHTE ALS DEKO AUF  
DEN KUCHEN GEBEN

B?

SCHOKO-BEEREN-  
DREAM



**Zutaten:** 200 g Kekse ■ 100 g Butter ■ 300 g Schokolade  
300 g Sahne ■ 600 g Frischkäse ■ 1 TL Vanillepaste ■ Backpapier

— 1 —

Eine Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen.

— 2 —

Für den Boden



**A**  
200 G  
BUTTER-  
KEKSE

ODER

**B**  
200 G  
SCHOKO-  
COOKIES



in einem Gefrierbeutel zerbröseln (alternativ im Mixer fein mahlen). Butter schmelzen und mit den Krümeln mischen. Als Boden in die Form drücken.

— 3 —

Für den Cheesecake



**A**  
300 G  
WEISSE  
SCHOKO-  
LADE

ODER

**B**  
150 G ZART-  
BITTER und  
150 G VOLL-  
MILCHSCHOKO-  
LADE



über einem warmen Wasserbad schmelzen.  
Sahne steif schlagen. Frischkäse und Vanillepaste glatt rühren.  
Schokolade unterrühren. Sahne unterheben.

— 4 —

Cheesecake-Masse auf dem Keksboden glatt streichen.  
Für mindestens 4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

— 5 —

Für das Topping

**A**  
1 PCK. VANILLE-  
SOSSENPUVLER  
(OHNE KOCHEN)  
nach Anleitung mit  
225 ML MARACUJA-  
SAFT glatt rühren.  
Auf dem Cheesecake  
verteilen.

ODER

**B**  
Cheesecake mit  
CA. 300 G  
FRISCHEN  
BEEREN  
dekoriern.



GUCK'S DIR AN!



Ihr wollt sehen,  
wie's der Profi macht?  
Das Reel zu den  
Cheesecakes gibt's  
**AB DEM 14. JULI** auf  
[@lecker\\_magazin](#)

**LECKER**  
*Bakery*  
... MIT ANNALENA

3 Extra-Tipps von der  
Back-Queen (@heyfoodsister)

1



„FÜR MEHR FRISCHE ETWAS  
ABGERIEBENE BIO-ZITRONENSCHALE  
IN DIE CHEESECAKE-MASSSE  
VOM „SOLERO“-HEAVEN GEBEN“

2

„DER SCHOKO-BERRY-  
DREAM WIRD MIT 1–2 EL  
'NUTELLA' IN DER MASSE  
NOCH SAFTIGER“



3

„ABGEDECKT MIT FOLIE HALTEN SICH BEIDE  
CHEESECAKES CA. 2 TAGE IM KÜHLSCHRANK“





1

NACHOS MIT SALSA UND KÄSE –  
EIN GESELLIGER STARTER ZUM TEILEN

# KOCHEN FÜR FREUNDE

LADE DIR DEINE HERZENSMENSCHEN EIN  
UND FEIERE EINE KLEINE FIESTA. HIER SIND FEURIGE  
INSPIRATIONEN FÜR DEINEN MEXIKO-ABEND

1

Texmex-Nachos  
mit Champignon-Salsa

2

Steak medium auf  
scharfer Schoko-Loco-Mole

3

Tres-Leches-Kuchen  
„Me Gusta“



VOLLE POWER IM HAUPTGANG:  
ZARTES FLEISCH AUF SCHOKO-CHILI-SOSSE

2



CREMIGES KUCHEN-FINALE  
MIT SAHNEHAUBE UND ZIMMTOPPING

3



# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Ca. 3 Stunden vorher

**Dessert:** Kuchenteig anrühren.  
Kuchen backen.

## Ca. 2 Stunden vorher

**Dessert:** Guss anrühren, über den  
Kuchen geben und Kuchen kalt stellen.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Vorspeise:** Salsa-Zutaten vorbereiten.  
**Hauptgang:** Zutaten für Beilagengemüse  
und Mole vorbereiten.

## Ca. 30 Minuten vorher

**Vorspeise:** Salsa kochen. Nachos mit  
Käse in einer Auflaufform verteilen.

## Ding-Dong!

**Vorspeise:** Nachos in den Ofen geben.  
Mit Salsa und Koriander anrichten.

## Nach der Vorspeise

**Hauptgang:** Steaks braten, in den Ofen  
geben und Gemüse und Mole zubereiten.

## Nach dem Hauptgericht

**Dessert:** Sahne steif schlagen, auf den  
Kuchen geben und mit Zimt bestäuben.



Für den ersten Hunger

## TEXMEX-NACHOS MIT CHAMPIGNON-SALSA

Eine große Portion „Loaded Chips“ sorgt für lockere  
Stimmung am Tisch und stillt den ersten Hunger

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal • E 15 g • F 16 g • KH 48 g

### Zutaten für 6 Personen

250 g Champignons ■ 1 rote  
Paprikaschote ■ 2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen  
1 Dose (425 ml) Mais ■ 2 EL Öl  
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten  
ca. 2 TL Chipotle-Soße (rauchige  
Chilisoße) ■ Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Packung Tortillachips (300 g)  
100 g Pizzakäse  
5 Stiele Koriander

*Pur oder gemixt  
mit z. B. Grapefruit-  
Limonade*



**1 Für die Salsa** Pilze putzen und in  
Scheiben schneiden. Paprika entker-  
nen, waschen und klein würfeln.  
Zwiebeln und Knoblauchzehen schä-  
len und fein hacken. Bohnen und Mais  
abtropfen lassen.

**2 Öl** in einer großen Pfanne erhitzen.  
Pilze, Paprika, Zwiebeln und Knob-  
lauch darin ca. 5 Minuten anbraten.  
Kidneybohnen und Mais zugeben.  
Mit Tomaten ablöschen und bei mitt-  
lerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Mit  
Chipotle-Soße, Salz, Pfeffer sowie  
Zucker abschmecken.

**3 Tortillachips** in einer Auflaufform ver-  
teilen, mit Käse bestreuen und im  
vorgeheizten Backofen bei Grillfunk-  
tion 3–5 Minuten überbacken. Korian-  
der waschen, klein zupfen und mit  
Salsa auf den Nachos verteilen.

### LUNEOIR TEQUILA

Das mexikanische Nationalgetränk mit  
besonderen Aromen aus Agave, Yuzu,  
Mandarine, Zitronengras, Vanille, Pfeffer,  
Ingwer und Bergamotte sorgt für einen  
besonderen Menüabschluss.  
Flasche (0,5 l); 49,99 €; luneoir.com



# 100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,  
ohne Künstlich.

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



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

**BIO SEIT 1979**



DE-ÖKO-001







Lass't's euch schmecken

## STEAK MEDIUM AUF SCHARFER SCHOKO- LOCO-MOLE

*Rosa gebratenes Rind gesellt sich zu Soße mit Überraschungseffekt – ohne große Vorbereitung*

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 480 kcal • E 44 g • F 26 g • KH 16 g

### Zutaten für 6 Personen

- 1 Zwiebel ■ 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten ■ gemahlener Kreuzkümmel, Zimt, Salz, Pfeffer
- 6 Rumpsteaks (à ca. 180 g)
- 6 EL Öl ■ 500 ml Hühnerbrühe
- 1 Päckchen (400 g) passierte Tomaten
- 50 g Zartbitterschokolade
- 2 EL cremige Erdnusscreme
- ca. 12 Lauchzwiebeln (weiß oder violett) ■ 3 rote Paprikaschoten

**1 Für die Mole** Zwiebel schälen und fein würfen. Knoblauch schälen, fein hacken. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit 2 TL Kreuzkümmel und ½ TL Zimt mischen.

**2** Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 1–2 Minuten kräftig anbraten. Auf ein Blech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/ Umluft: nicht geeignet) ca. 12 Minuten garen.

**3** 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gewürz-Mix darin ca. 1 Minute anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Tomaten einrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Schokolade fein hacken und mit der Erdnusscreme in die Soße rühren. Dann unter Rühren ca. 5 Minuten erhitzen – die Mole soll eine sämige Konsistenz haben, anschließend warm halten.

**4** Lauchzwiebeln und Paprika waschen, Lauchzwiebeln dritteln, Paprika in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika und Lauchzwiebeln darin 4–5 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Steaks aus dem Ofen nehmen und mit Salz bestreuen. Mit dem Gemüse und der Schoko-Mole anrichten.



Für Süßes ist immer noch Platz

## TRES-LECHES- KUCHEN „ME GUSTA“

*2 Sorten Milch + 2 Sorten Sahne = 1 supersaftiges Gebäck mit Suchtgefahr*

ca. 50 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach  
Stück ca. 450 kcal • E 9 g • F 25 g • KH 47 g

### Zutaten für ca. 12 Stücke

- 300 g Mehl ■ 2 TL Backpulver ■ 125 g weiche Butter ■ 200 g Zucker ■ 1 Päckchen Vanillezucker ■ Salz ■ 6 Eier (Gr. M)
- 200 ml gezuckerte Kondensmilch ■ 200 ml Kaffeesahne ■ 200 ml Milch
- 300 g Schlagsahne ■ Zimt für die Deko
- Fett für die Form ■ Holzstäbchen*

**1 Für den Teig** Mehl und Backpulver mischen. Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Erst Eier nacheinander, dann Mehlmix unterrühren. Teig in einer rechteckigen, gefetteten Auflaufform (ca. 24x36 cm) glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen.

**2 Für den Guss** Kondensmilch, Kaffeesahne und Milch verrühren. Kuchen herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Kuchen mit einem Holzstäbchen im Abstand von ca. 1 cm einstechen. Guss kellenweise auf dem Kuchen verteilen, bis er vollständig den Guss aufgesogen hat. Abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

**3** Sahne steif schlagen und auf dem Kuchen verstreichen. Mit Zimt bestäuben.

# TUT GUT: MIRABELLE

Ein Biss in das süße Fruchtfleisch genügt und wir sind gaaaanz relaxed – denn die Früchtchen stecken voller gesunder Anti-Stress-Nährstoffe

## WELLFOOD-POWER

Die Mirabelle ist die Gute-Laune-Frucht des Sommers schlechthin: Das enthaltene **KALIUM** und **MAGNESIUM** sind natürliche Stress-Killer und **B-VITAMINE** sorgen zudem für starke Nerven.

Lass dich  
nicht stressen!  
Iss einfach  
Mirabellen

**SAISON** JULI – SEPTEMBER

**GESCHMACK** Von **SUPERSÜSS**  
bis **SÜSS-SÄUERLICH**

**LAGERUNG** Die Früchte verderben  
schnell und halten sich im Kühlschrank  
**NUR CA. 3 TAGE**. Alternativ  
einfach entkernen und einfrieren.

Dream-Team:  
herzhafter Speck  
und süße  
Mirabellen

Wellfood/SAISONHELD



## „BE HAPPY“-GNOCCHI

FÜR 2–3 PERSONEN: **400 g Gnocchi** (Kühlregal) in **Salzwasser** nach Packungsanleitung garen und abgießen. **250 g Mirabellen** halbieren und entsteinen. **150 g Tiroler Speck** (in Scheiben) dritteln. **1 rote Chilischote** und **4–5 Stiele Salbei** hacken. Speck in **2 EL heißem Öl** knusprig braten und herausnehmen. Restliche Zutaten im Bratfett ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Speck untermischen.

## EXPRESS-KOMPOTT

**500 g Mirabellen** entsteinen und vierteln.

**Schale von 1 Bio-Orange** als Zesten abziehen, Saft auspressen. **100 g Zucker** karamellisieren.

**2 EL Butter** und **Orangensaft** zugeben.

Früchte im Karamell wenden. Abkühlen lassen.

**1 EL Pistazien** hacken.

Mit Orangenschale unter die Mirabellen rühren. Kompott nach Belieben auf Brote geben und mit Minze verzieren.



Mmmh, ab damit  
aufs getoastete  
Baguette



# *Eine Portion* **SOMMER,** *bitte*

JE HEISSER DIE TAGE, **DESTO AROMATISCHER**  
**DIE GERICHTE.** UNSERE FRUCHTIGEN, FEURIGEN UND  
WÜRZIGEN SOMMERREZEPTE SORGEN FÜR  
SONNENSCHNITT-GARANTIE AUF DEINEM TELLER

## *Süßkartoffelsalat*

REZEPT AUF SEITE 57





CHILIFLOCKEN SORGEN  
FÜR EXTRASCHÄRFE

VEGGIE

# CORN RIBS

## mit Paprika-Salsa

Mehr Sommer geht kaum: Wir kombinieren süßen Mais mit rauchigen Grillaromen und servieren dazu eine fruchtig-scharfe Salsa

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 750 kcal • E 14 g • F 29 g • KH 100 g

### Zutaten für 4 Personen

4 frische Maiskolben  
Salz, Pfeffer  
je 1 kleine grüne und  
rote Paprikaschote  
1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe  
8 Stiele Koriander  
5 EL Olivenöl  
Saft von 1 Limette  
2 TL mexikanische  
Gewürzmischung  
50 g weiche Butter

1 EL Ahornsirup  
evtl. Limettenspalten zum  
Servieren

**1 Für die Corn Ribs** vom Mais die Hüllblätter und Seidenfäden entfernen. Reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Kolben darin ca. 6 Minuten vorkochen.

**2 Für die Salsa** Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen. Zwiebel schälen. Mit Paprikas fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen und, bis auf ca. 2 Stiele, inklusive Stiele fein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit 2 EL Öl und Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Mais abgießen, kalt abschrecken und mit einem großen scharfen Messer längs vierteln. 3 EL Öl, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer verrühren. Den Mais damit bepinseln. Auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 8 Minuten grillen.

**4** Zum Servieren Butter und Sirup verrühren, über den Mais pinseln. Mit Salsa, Rest Koriander und nach Belieben Limettenspalten anrichten.

*„Sommer,  
Sonne, Kaktus  
Ach, wie is  
das schön.  
Sommer,  
Sonne, Kaktus.  
Ich will nie  
mehr arbeiten  
gehen...“*

**HELGE  
SCHNEIDER**



# THAI-GARNELEN

## mit Mangosalat

Das beste Rezept gegen Sommerhitze: eine Kombination aus fruchtiger Schärfe. Denn so verrückt, wie es klingt, Chilis sorgen für eine wohltuende Abkühlung des Körpers

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 280 kcal • E 33 g • F 7 g • KH 20 g

### Zutaten für 4 Personen

250 g Möhren  
Zucker  
1 Mango (ca. 350 g)  
2 Lauchzwiebeln  
3 Stiele Koriander  
30 g geröstete, gesalzene Erdnüsse  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
4 EL Limettensaft  
5 EL Fischsoße  
500 g küchenfertige Riesengarnelen (geschält, mit Schwanzsegment)  
3 EL Sojasoße  
ca. 12 Schaschlik-Holzspieße  
evtl. ca. 20 TK-Kaffirlimettenblätter (s. Tipp)

**1** Holzspieße wässern. Möhren schälen, mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 TL Zucker mischen. Mango schälen, Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Koriander waschen und kleiner zupfen. Erdnüsse grob hacken.

**2** Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Chili, Limettensaft, 3 EL Wasser, 2 EL Fischsoße und Hälfte Knoblauch verrühren. Dann mit Möhren, Mango, Zwiebeln, Nüssen und Koriander mischen.

**3** Garnelen abspülen, trocken tupfen und auf die Spieße ziehen. 3 EL Fisch- und Sojasoße mit Rest Knoblauch mischen und Garnelen damit bepinseln. Auf dem heißen Grill unter Wenden 5–6 Minuten grillen, dabei noch ein- bis zweimal mit der Marinade bepinseln. Mit Mangosalat anrichten.

*„36 Grad, und es wird noch heißer.  
Mach den Beat nie wieder leiser.  
36 Grad, kein Ventilator. Das Leben  
kommt mir gar nicht hart vor“*

**2RAUMWOHNUNG**

HINGUCKER UND EXTRA-  
AROMAGEBER: KAFFIR-LIMETTEN-  
BLÄTTER AUS DEM ASIALADEN MIT  
DEN GARNELEN AUFSPIEßEN





**TITEL-  
REZEPT**



# GEGRILLTE ANTIPASTI

## mit Saltimbocca-Spießen

Wir schmeißen den Grill an und legen neben unserem Lieblingsgemüse zartes Kalbsschnitzel auf den Rost. Diese mediterranen Aromen zergehen auf der Zunge

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal • E 31 g • F 30 g • KH 7 g

WICHTIGE NEBENSACHE:  
ZITRONENSCHNITZEL FÜR  
DEN FRISCHEKICK

### Zutaten für 4–6 Personen

- ca. 8 große Salbeibätter
- 4 dünne Kalbsschnitzel  
(à ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 500 g grüner Spargel  
je 1 gelbe und rote  
Paprikaschote
- 1 Zucchini ■ 1 Aubergine
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g saure Sahne
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1–2 EL heller Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Olivenöl
- abgeriebene Schale von  
1-Bio-Zitrone
- 1 TL getrockneter Oregano  
evtl. Oregano zum Garnieren
- ca. 16 kleine Holzspieße

**1 Für die Spieße** Salbei waschen, trocken tupfen. Schnitzel trocken tupfen, eventuell etwas flacher klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Scheiben Schinken sowie Salbeiblättern belegen und aufrollen. Je mit ca. 4 Holzspießen in ca. 3 cm Abstand feststecken. Rollen zwischen den Spießen in dünne Röllchen schneiden.

**2** Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Paprikas achteln, entkernen und waschen. Zucchini und Aubergine waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**3 Für den Dip** Frischkäse, saure Sahne, Parmesan und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4 Für das Würzöl** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Zitronenschale, getrocknetem Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Saltimbocca-Röllchen ca. 8 Minuten und das Gemüse ca. 5 Minuten auf dem heißen Grill unter Wenden grillen. Dabei mehrmals mit dem Würzöl bepinseln. Zum Dip anrichten. Nach Belieben mit frischem Oregano bestreuen.

*„Liebe, liebe Sonne,  
komm ein bisschen  
runter, lass den Regen  
oben, dann werden  
wir dich loben“*

**KINDERLIED**



# LAMMHACKBÄLLCHEN

## auf Labneh

*Cremig, knackig, würzig, warm und kalt. Diese Mischung sorgt bei jedem Bissen für mächtig gute Laune und ist damit der perfekte Sommer-Snack*

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal • E 32 g • F 57 g • KH 10 g

### Zutaten für 4 Personen

60 g geröstete Pistazien  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Lammhack  
Salz, Pfeffer, gemahlener  
Kreuzkümmel, Zaatar (arabi-  
sche Gewürzmischung)  
4 EL Olivenöl  
1 Minigurke  
1 Bund Radieschen  
3 Stiele Petersilie  
800 g Labneh (arabische  
Frischkäsezubereitung)

**1** Pistazien, bis auf einige für die Deko, hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Hack, Pistazien, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und ¼ TL Kreuzkümmel verkneten. Zu kleinen Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin rundherum ca. 10 Minuten braten.

**2** Gurke und Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln. Petersilie waschen.

**3** Labneh glatt rühren und auf einer Platte verstreichen. Mit 1 TL Zaatar bestreuen. Gurken und Radieschen darauf verteilen. 2 EL Öl darüberträufeln. Hackbällchen darauf anrichten. Mit Petersilienblättern und Rest Pistazien bestreuen.

**TIPP:** Labneh schmeckt nach einem Mix von Joghurt und Frischkäse. Mit etwas Geduld geht's auch DIY. Dafür ein feines Sieb mit einem Mulltuch auslegen. 800 g griechischen Sahnejoghurt darin zugedeckt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

*„Endlich Sommer  
in meinem Kiez.  
Alle ham' sich auf  
einmal lieb.  
Lass uns um die  
Häuser zieh'n.  
Denn es ist Sommer  
in meinem Kiez“*

CULCHA CANDELA



HAUCHDÜNNE  
RADIESCHEN-SCHEIBEN,  
GEWÜRZE UND PISTAZIEN –  
DAS SCHMECKT!



VEGGIE

# FETA-PÄCKCHEN

## auf Tomaten-Carpaccio

Das Rezept macht ordentlich was her! Die Kombination wird euch sowohl optisch als auch geschmacklich überzeugen

„Raus aus dem Regen,  
ins Leben. Ab in den Süden,  
der Sonne entgegen“

**BUDDY**

ca. 30 Minuten • einfach  
Portion ca. 510 kcal  
• E 19 g • F 45 g • KH 6 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Zucchini (ca. 200 g)  
Salz, Pfeffer

600 g Fleischtomaten  
60 g Rucola

80 g schwarze Oliven  
(ohne Stein)

1 EL Kapern

7 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

6 Stiele Zitronenthymian  
abgeriebene Schale

von ½ Bio-Zitrone

2 Packungen (à 200 g) Feta

kleine Holzspießchen

# SÜSSKARTOFFELSALAT

## mit Tahinsoße

*Kartoffelsalat ist der unangefochtene Klassiker auf jedem Grillbuffet. Mit orientalischen Aromen sorgen wir für Abwechslung in der Salatschüssel*

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 18 g • F 30 g • KH 76 g

**1** Zucchini waschen und mit dem Sparschäler längs 16 dünne Scheiben rundherum abschälen, mit ½ TL Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen.

**2** Fürs Dressing Oliven, Kapern und eventuell die Zucchiniabschnitte sehr fein würfeln. Mit 3 EL Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Thymian waschen, Blätter mit Zitronenschale, ½ TL Pfeffer und 4 EL Öl verrühren. Feta in insgesamt 8 gleich große Stücke schneiden. Jeweils überkreuz mit 2 Zucchinischeiben umwickeln und mit 1 Holzspieß feststecken. Mit dem Thymian-Öl bepinseln und auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten unter Wenden grillen.

**4** Tomaten leicht übereinanderlappend auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Feta-Päckchen daraufsetzen, mit Rucola bestreuen.

### Zutaten für 4 Personen

200 g Dinkel  
Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)  
500 g Süßkartoffeln  
6 EL Olivenöl  
60 g Mandeln (mit Haut)  
1 rote Zwiebel  
40 g getrocknete Datteln (ohne Stein)  
100 g Babyspinat  
6 EL Zitronensaft  
2 TL flüssiger Honig  
3 EL Tahin (Sesampaste; Glas)  
100 g Granatapfelkerne

**1** Dinkel nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Süßkartoffeln schälen und mundgerecht schneiden. Mit 1 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Ras el-Hanout auf einem Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten garen. Mandeln grob hacken, ca. 3 Minuten vor Garzeitende auf dem Süßkartoffel-Blech mitbacken.

**2** Dinkel kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Streifen

schneiden. Datteln klein schneiden. Spinat waschen.

**3** Fürs Dressing 5 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser, Honig, ½ TL Ras el-Hanout, etwas Salz, Pfeffer glatt rühren. Mit Dinkel, Süßkartoffeln, Mandeln, Zwiebel und Datteln mischen. Kurz ziehen lassen.

**4** Tahin mit 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und 7–8 EL Wasser glatt rühren. Spinat und Grantapfelkerne unter den Süßkartoffelsalat heben. Mit Tahin-Soße beträufeln.





Schnell & einfach



### BBQ-MELONE

¼ Wassermelone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Bei indirekter Hitze ca. 2 Minuten pro Seite grillen. Mit Salz und Chili würzen.

### BLUE CHEESE

Statt klassischer Cheddar-Scheiben ca. 100 g **Blauschimmelkäse** (z. B. Gorgonzola) über die Pattys bröseln.



### RÖSTI-PATTYS

Fertigen **Reibekuchenteig** (Kühlregal) nach Packungsanweisung zu kleinen Kartoffeltalern ausbacken.



# DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Das **Burger-Buffer** ist eröffnet! Du hast die Wahl, welche fancy Extras zwischen den Buns landen

### FRUCHTIGE SALSA

2 Bund **Lauchzwiebeln** waschen, in Ringe schneiden. 2 **Peperoni** halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. 100 g **Aprikosenkonfitüre** und 4 EL **Oliveöl** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zwiebel und Peperoni unterrühren.



### SURF ZUM TURF?

12 **küchenfertige Garnelen** in 1–2 EL Öl ca. 2 Minuten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und auf 4 Burger verteilen.



### SELBST GEMACHTER KETCHUP

1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen, würfeln. In 1 EL Öl dünsten. 2 EL **Tomatenmark** kurz anschwitzen. 75 ml **Apfelessig**, 850 ml **Dosentomaten**, 6 EL **Ahornsirup**, 1 TL **Salz**, ½ TL **gem. Piment**, ¼ TL **Cayennepfeffer** zugeben. Ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze einköcheln. Mit dem **Stabmixer** pürieren. *Ergibt ca. 500 ml.*



### AUFGEBREZELT

Pro Portion 2–3 **Mini-Salzbrezeln** grob zerbrechen und auf dem Patty verteilen.





# DIE **FIXEN** VIER

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

Make it Meal Prep: Die hotten  
Bällchen schmecken auch kalt

Morgens, mittags, abends –  
Brot de luxe geht immer!

Aus Frischkäse und Nudelwasser  
wird 'ne schnelle Express-Soße

Außen super-crunchy,  
innen flüssiger Käse-Kern

**PUTEN-CORDON-BLEU  
AUF BLATTSALAT**

**GREAT MEAT BALLS  
ON FIRE**

**EI-AVOCADO-STULLE  
MIT ROASTBEEF**

**LANGE-SATT-  
GEMÜSEPASTA**





ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 510 kcal • E 46 g • F 29 g • KH 15 g

#### Zutaten für 4 Personen

4 Putenschnitzel (à ca. 140 g)  
Salz, Pfeffer ■ 4 Scheiben  
(à ca. 20 g) gekochter Schinken  
4 Scheiben (à ca. 20 g)  
Bergkäse ■ 1 Ei ■ 3 EL Mehl  
5 EL Semmelbrösel ■ 9 EL Öl  
150 g Salatmix ■ 1 TL Senf  
2 EL Weißweinessig

Schnitzel trocken tupfen, flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinken- und Käsescheiben belegen. Schnitzel zusammenklappen. Ei verquirlen. Fleisch in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. 6 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin pro Seite ca. 4 Minuten braten.

Salat waschen. Senf, Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Dressing mit Salat mischen. Cordon bleus kurz abtropfen lassen. Mit Salat anrichten.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 510 kcal • E 28 g • F 39 g • KH 9 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei (Gr. M) ■ 2 EL Semmelbrösel ■ Salz, Chiliflocken,  
Pfeffer, Zucker ■ 5 EL Öl  
150 g Babyspinat  
300 g Kirschtomaten  
1 rote Zwiebel ■ 2 EL Sojasoße  
Saft von 1 Limette

Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Hack, Ei, Semmelbröseln, ½ TL Salz, etwas Chili und Pfeffer verkneten. Masse zu ca. 16 Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin ca. 6 Minuten braten.

Spinat waschen. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Sojasoße, Limettensaft, ½ TL Zucker und etwas Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Gemüse und Dressing mischen. Mit Bällchen anrichten.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 550 kcal • E 25 g • F 35 g • KH 31 g

#### Zutaten für 4 Personen

4 Eier ■ 1 rote Zwiebel  
1 Avocado  
4 Scheiben (à ca. 50 g)  
Brioche oder Kastenweißbrot  
2 EL Butter ■ Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Roastbeef  
4 EL Remoulade  
½ Beet Kresse

Eier 5–6 Minuten wachsw weich kochen, abgießen, kalt abschrecken und pellen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Brotscheiben toasten und mit Butter bestreichen. Mit Zwiebelringen belegen. Eier halbieren. Mit Avocado auf die Brote verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Roastbeef darauflegen. Mit Remoulade beträufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 460 kcal • E 23 g • F 10 g • KH 71 g

#### Zutaten für 4 Personen

300 g Vollkornnudeln ■ Salz,  
Pfeffer ■ 150 g TK-Erbsen  
2 Zucchini ■ 2 Knoblauchzehen ■ 300 g Kirschtomaten  
1 EL Öl ■ 300 g Frischkäse  
1–2 EL Zitronensaft  
ca. 3 EL Basilikumblätter

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende gefrorene Erbsen zugeben. Zucchini waschen, klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Knoblauch darin anbraten. Mit 1–2 kleinen Kellen Nudelkochwasser ablöschen, den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, mit Soße, Tomaten, Basilikum mischen.

# RICHTIG GUTE WEINE FINDEN

**Rot, rosé oder weiß – zu jedem Essen gibt es den passenden Wein. Doch bei der Qualität zeigen sich Unterschiede. Ein EU-Zeichen hilft bei der Auswahl**

Qualität ist ein Versprechen. Doch nicht jeder Wein kann es halten. Von außen ist es ihm nicht anzusehen, ob er auf guten Böden, in sonnigen Lagen und mit dem Know-how von Generationen gekeltert wurden. Damit das gelingt, hat die Europäische Union das Gemeinschaftszeichen *Geschützte Ursprungsbezeichnung* (g.U.) für regionale und hochwertige Lebensmittel eingeführt. Es gibt Orientierung und vereinheitlicht unter anderem beim Wein genaue Kriterien, nach denen er sich Qualitätswein nennen – und den Namen seines Anbaugebiets tragen darf. Er muss zu 100 Prozent aus der Region kommen und nach einem anerkannten, dokumentierten Verfahren hergestellt werden. Das Siegel hilft, solche Weine beim Einkauf leicht zu erkennen. In ihnen steckt Qualität, denn die Weinbauern der 13 deutschen Weinbauregionen keltern mit Herzblut und viel Erfahrung. Nur so werden ihre Rot-, Rosé- und Weißweine zu geschmackvollen Begleitern für frische Salate, leichte Nudelgerichte oder Steak vom Grill.

Neugierig auf die ausgezeichneten Weine aus den 13 deutschen Anbaugebieten? Einfach QR-Code scannen oder online mehr Infos finden unter: [weine-mit-herkunft.de](http://weine-mit-herkunft.de)



**Willkommen  
in besten Lagen.**

[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)



## GARANTIERT AUS BESTEN LAGEN

Verschiedene Böden, unterschiedliches Klima und gebietsspezifische Rebsorten zeichnen die Anbauregionen der deutschen Weine aus. 13 gibt es insgesamt; von Sachsen über Saale-Unstrut bis in den Südwesten Deutschlands. Jedes Weinbaugebiet ist einzigartig und so reift ein Grauburgunder in Sachsen mit anderen Aromen als in Rheinhessen heran. Unterschiede, die schützenswert sind. Das rot-orange Gemeinschaftszeichen der Europäischen Union kennzeichnet sie – und garantiert Qualität im Glas.





# HAB ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

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

Die neutralen Tortillas  
kannst du ganz  
nach Geschmack herzhaft  
oder süß belegen



## WAS IST DAS DENN?

Dünne Weizenfladen zum Füllen  
und Rollen (370 g; 6 Stück à 25 cm Ø).  
Gibt's für 1,29 € bei Kaufland

1



## QUESADILLAS

IM BBQ-STYLE

2



## BREAKFAST WRAP

„TUTTIFRUTTI“

3



## ENCHILADA-LASAGNE

MIT CHILI CON CARNE



# QUESADILLAS

IM BBQ-STYLE

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 400 kcal • E 16 g • F 15 g • KH 48 g

## Zutaten für 6 Personen

- 2 Zucchini (ca. 400 g; z. B. grün und gelb) ■ 2 rote Zwiebeln
- 1 Dose (400 g) Kidneybohnen
- 2 EL Öl ■ Salz, Pfeffer
- 1 Packung Weizentortillas (370 g; 6 Stück à 25 cm Ø)
- 120 ml Salsasoße (Flasche)
- 150 g geriebener Gouda

- 1 Zucchini waschen, Zwiebeln schälen. Alles in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen.

- 2 Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Zucchini und Zwiebeln darin ca. 4 Minuten anbraten. Bohnen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

- 3 Tortillas mit je 2 EL Salsasoße bestreichen. Grillgemüse und Käse jeweils auf einer Fladenhälfte verteilen, andere Hälfte darüberklappen. In der Grillpfanne pro Seite ca. 2 Minuten braten. Quesadillas in der Mitte durchschneiden und anrichten.



Für das Frühstück to go einfach in Papier einschlagen



# BREAKFAST WRAP

„TUTTI FRUTTI“

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 370 kcal  
E 10 g • F 10 g • KH 59 g

## Zutaten für 6 Personen

- 2 Kiwis ■ 1 Mango ■ 100 g Erdbeeren
- 125 g Heidelbeeren ■ 1 Vanilleschote
- 250 g Speisequark (40 % i.Tr.) ■ 3 EL flüssiger Honig ■ 1 Packung Weizentortillas (370 g; 6 Stück à 25 cm Ø) ■ 40 g getrocknete Cranberrys ■ 50 g kernige Haferflocken



**1** Kiwis schälen und in Spalten schneiden. Mango schälen und Fruchtfleisch erst vom Stein dann in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Mit Quark und 2 EL Honig verrühren.

**2** Tortillas mit Quarkcreme bestreichen. Vorbereitetes Obst darauf verteilen. Mit Cranberrys und Haferflocken bestreuen, zu Wraps aufrollen. Mit Rest Honig beträufeln.

# ENCHILADA-LASAGNE

MIT CHILI CON CARNE

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 830 kcal • E 44 g • F 42 g • KH 62 g

## Zutaten für 8 Personen

2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl • Chiliflocken, gemahlener Kreuzkümmel, getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer, Zucker  
2 EL Tomatenmark  
1 Dose (850 ml) Tomaten  
2 TL Gemüsebrühe (instant)  
2 Dosen (à 425 ml) Mais  
2 Dosen (à 425 ml) Kidneybohnen  
1 kg gemischtes Hack  
300 g Manchego (Stück)  
2 Packungen Weizentortillas (à 370 g; 6 Stück à 25 cm Ø)

*Alufolie*

**1** Knoblauch schälen, fein hacken.  
1 EL Öl erhitzen. Knoblauch, 3 TL Chili, 1 TL Kreuzkümmel und 2 TL Oregano darin kurz rösten. Tomatenmark unterrühren. Mit 400 ml Wasser und Tomaten ablöschen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Soße ca. 10 Minuten köcheln.

**2** Mais und Bohnen abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 8 Minuten krümelig anbraten. Soße sowie Gemüse unterrühren und würzen.

**3** Käse reiben. Tortillas halbieren. Eine Auflaufform mit 4 Tortillahälften überlappend auslegen. Im Wechsel Hack-Chili, Käse und Tortillas einschichten, dabei mit Käse abschließen. Mit Folie abdecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten Folie entfernen.

Mit Avocado und Koriander toppen





# RUNSTEK ME FESK?\*

\*„Fischbrötchen?“ (auf Sylter Dialekt Söl'ring)

Ja, klar! Aber bei uns gibt's nicht nur den  
STRANDBUDEN-KLASSIKER, sondern auch die  
GÖURMET-VARIANTE mit internationalem Upgrade

„Ach, komm schon.  
Diesmal gehst du und holst  
uns die Fischbrötchen ...“

Fischbrötchen  
Bismarck 2,50 €  
Malteser  
Seelachs  
Brathering

Eingelegter  
Dorsch  
ap-Sauer  
mit Brötchen  
4,- €

Räucherfisch  
Heilbutt  
Rotbarsch  
Butterfisch  
Lachs  
Sprotten  
Flundern  
Aal

## GOURMET- STYLE

Unser Tipp: Statt Riesengarnelen  
kannst du auch Nordseekrabben  
zum Roastbeef geben

Wie man das  
futtert? Zuerst  
die Garnelen  
am Schwanz  
herausziehen und  
essen – dann  
den Rest. Oder:  
Garnelen ohne  
Schwanz  
dazugeben.

# SURF 'N' TURF

MIT BLITZ-HOLLANDAISE

Riesengarnelen, kombiniert mit hauchdünnem  
Roastbeef? Oh ja, bitte!

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal • E 24 g • F 25 g • KH 28 g

### Zutaten für 4 Personen

75 g Butter  
1 Eigelb (Gr. M) ■ 2–3 EL  
Zitronensaft  
Zucker, Salz, Pfeffer  
1 kleine Handvoll Friséesalat  
8 rohe Riesengarnelen (à  
ca. 30 g; ohne Kopf und  
Schale) ■ 1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl ■ 4 Brötchen  
150 g Roastbeefaufschnitt

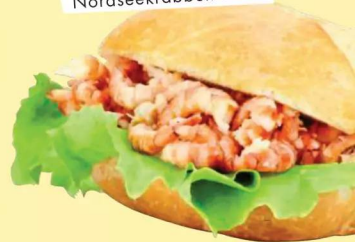
und fein hacken. Öl in einer  
Pfanne erhitzen, Garnelen  
darin 3–4 Minuten braten,  
dabei zum Schluss Knob-  
lauch mitbraten. Mit 1–2 EL  
Zitronensaft, etwas Salz  
und Pfeffer würzen.

3 Brötchen längs aufschnei-  
den. Salat, Roastbeef und  
Garnelen hineingeben. Mit  
Hollandaise beträufeln.

1 Für die Hollandaise Butter  
schmelzen. Eigelb, 1 EL  
Zitronensaft und 1 Prise  
Zucker in einem hohen  
Rührbecher verquirlen.  
Butter im dünnen Strahl  
mit dem Stabmixer unter-  
mischen. Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken.

2 Salat waschen. Garnelen  
kalt abspülen und trocken  
tupfen. Knoblauch schälen

Für den KLASSIKER  
Brötchen mit Salat und  
Nordseekrabben füllen







Das Beste am  
Lachsbrötchen?  
Es ist gesund  
UND lecker



Instagrammable:  
Nur du, das  
Meer und dein  
Fischbrötchen

# SPICY LACHS-STULLE

MIT HUMMUS UND CHUTNEY

Norddeutscher Klassiker trifft auf  
feurige Aromen der nordafrikanischen Küche

ca. 25 Minuten + Wartezeit • einfach  
Portion ca. 490 kcal • E 18 g • F 26 g • KH 43 g

## Zutaten für 4 Personen

abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone

Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz, Ras el Hanout (arab. Gewürzmischung)

500 g Lachsfilet ohne Haut

4 EL Öl ■ 3–4 Blätter

Radicchio ■ 4 Brötchen

150 g Hummus

2 EL Mangochutney (Glas)

## Für den KLASSIKER

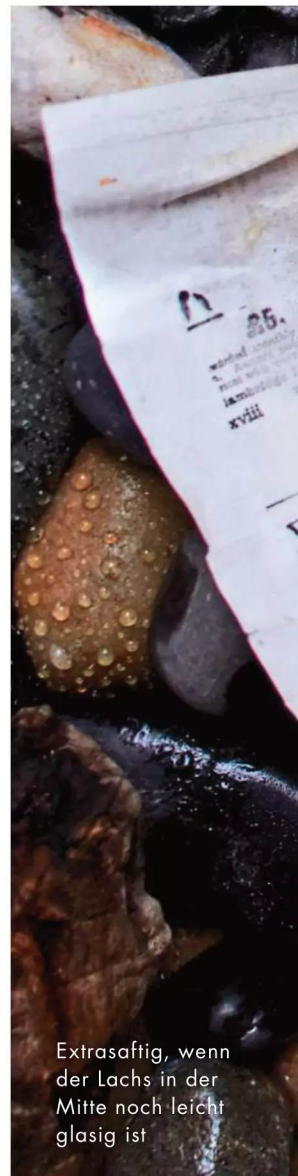
Lachs-Brötchen mit Rote-Bete-Aufstrich bestreichen und Dill darübergeben



**1** Zitronenschale mit 2 TL Kreuzkümmel, ¼ TL Chili, ½ TL Salz und 1 TL Ras el Hanout vermischen. Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleich große Tranchen schneiden. Im Gewürzmix wenden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin 2–4 Minuten bei starker Hitze braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Die Brötchen aufschneiden, Hummus darin verstreichen. Radicchio daraufgeben. Je 2 Lachsstreifen darauflegen. Mit Chutney beträufeln.



Extrasaftig, wenn  
der Lachs in der  
Mitte noch leicht  
glasig ist

**GOURMET-  
STYLE**

Unser Tipp: Mische zusätzlich  
Fenchelsamen oder Senfkörner  
drunter für eine gröbere Kruste

Die WÜRZMISCHUNG  
für den Lachs merken – passt  
auch super zu Hähnchenfilet



Wer sagt, dass  
Fischfrikadellen immer  
flach sein müssen?  
Einfach mal kugeln

**GOURMET-  
STYLE**

So wird das Fischbrötchen zum  
Italiener: mit Bruschetta-Salsa  
und Rucola – buon appetito

# FISCH-FRIKADELLEN

MIT TOMATEN-BASILIKUM-SALSA

Auf die Schnelle noch 'ne Fischfrikadelle. Heute toppen wir den Klassiker mal mit fruchtig-frischen Aromen

ca. 35 Minuten + Wartezeit • einfach  
Portion ca. 470 kcal • E 28 g • F 22 g • KH 36 g

## Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen ■ 2 Schalotten  
3 Stiele Basilikum ■ 1 TL Kapern  
500 g Rotbarschfilet ■ 3 EL  
Semmelbrösel ■ 1 Eiweiß (Gr. M)  
Salz, Pfeffer ■ 2 EL Öl  
3 Tomaten ■ 2 EL Olivenöl  
1 Bund Rucola ■ 4 Brötchen

**1 Für die Frikadellen** Knoblauch und Schalotten schälen. Basilikum waschen. Hälfte Basilikum

und Knoblauch beiseitelegen, den Rest mit Schalotten und Kapern fein hacken. Fisch abspülen, trocken tupfen und fein würfeln. Alles mit Semmelbröseln und Eiweiß mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 8 Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

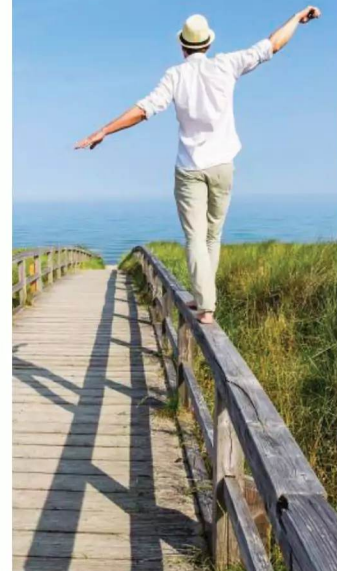
## Für den KLASSIKER

Frikadellen platt formen und Brötchen mit Salat, Zwiebelringen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen

**2 Für die Salsa** Tomaten waschen und fein würfeln. Rest Knoblauch und Basilikum fein hacken. Mit Tomaten und Olivenöl verrühren und würzen.

**3** Rucola waschen. Brötchen aufschneiden. Rucola, Fischbällchen und Salsa hineingeben.

Zum Meer spazieren? Kann jeder. Manche balancieren zum Wasser



Augen zu, ins Fischbrötchen beißen und genau hierhinräumen ...



Dein größter Feind, wenn du  
am Strand ein Fischbrötchen  
isst: die Möwe



Unser „Rundstück mit  
Fisch drauf“ schmeckt  
an Nord-, Starnberger  
und Baggersee



# KNUSPER- FISCH

MIT KORIANDER, CURRY UND CHILI

Lust auf thailändisches Fischcurry mal anders? Wir packen  
die Aromen einfach zwischen zwei Brötchenhälften

ca. 30 Minuten + Wartezeit • einfach  
Portion ca. 510 kcal • E 31 g • F 26 g • KH 35 g

## Zutaten für 4 Personen

5 Stiele Koriander ■ 3 EL  
Mayonnaise ■ Curry, Salz,  
Pfeffer ■ 4 EL Limettensaft  
500 g Kabeljaufilet ■ 1 Ei  
3–4 EL Mehl ■ 8 EL Panko  
3 EL Butterschmalz  
3 Lauchzwiebeln  
4 Brötchen  
ca. 2 EL Sriracha

**Für den KLASSIKER**  
Backfischbrötchen mit Blattsalat,  
Tomatenscheiben und  
Remoulade toppen



- 1 Für die Curry-Mayo** Koriander waschen. Stiele fein hacken. Mayo, gehackte Korianderstiele und 1 TL Curry verrühren. Mit 2–3 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für den Fisch** das Filet abspülen, trocken tupfen und in 8 gleich große Streifen schneiden. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Fisch nacheinander in Mehl, Ei und Panko wenden.
- 3** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze rundherum 4–6 Minuten goldbraun braten. Lauchzwiebeln waschen, in ca. 10 cm lange Streifen schneiden.
- 4** Brötchen aufschneiden. Mayo, Lauchzwiebeln, Fisch und Korianderblättchen darin verteilen. Mit Sriracha beträufeln.

**GOURMET-  
STYLE**

Sriracha und Koriander machen's  
möglich: einen Geschmacksausflug  
nach Asien mit nur wenigen Zutaten

Superknusprig beim  
Reinbeißen: statt  
Bierteig den Back-  
fisch einfach mal mit  
Panko panieren





UCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – das Reel zum **Ofen-Lachs** gibt's **AB DEM 21. JULI** auf [@lecker\\_magazin](#)

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

# LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

## Diesmal: OFEN-LACHS

SO ZIEHST DU DIR GANZ FIX DAS PERFEKTE FILET AN LAND

SUPERAROMATISCH

SUPERSCHNELL

SUPERZART

Einfach ab damit in die Röhre und Füße hochlegen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL weiche Butter
- 25 g geriebener Parmesan
- 40 g Panko (jap. Semmelbrösel)
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 300 g Lachsfilet
- Backpapier



### KNUSPRIG-KRÄUTERIG

**SO GEHT'S:** Knoblauch pressen, mit Butter, Parmesan, Panko, Kräutern, etwas Salz und Pfeffer streuseligartig verkneten. Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Streusel daraufdrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft 200 °C) ca. 15 Minuten backen.



100 g Schlagsahne  
1 EL Balsamico-Essig  
1 EL süßer Senf  
Salz, Pfeffer  
4–5 Bio-Zitronenscheiben  
300 g Lachsfilet

„SCHMECKT  
AUCH VOM  
GRILL. DAZU DAS  
FILET IN ALU-  
FOLIE WICKELN,  
SODASS ES  
KEINE DIREKTE  
HITZE BEKOMMT.  
SO BLEIBT ES  
SCHÖN ZART.“

## CREMIG-SOMMERLICH

**SO GEHT'S:** Sahne, Essig und Senf in einer Auflaufform mit Salz und Pfeffer verrühren. Lachs leicht mit Salz und Pfeffer würzen, in die Form setzen und mit Zitronenscheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
2 EL Sriracha  
1 EL flüssiger Honig  
1 EL abgeriebene Bio-Orangenschale  
300 g Lachsfilet  
Salz, Pfeffer  
Backpapier

## FRUCHTIG-FEURIG

**SO GEHT'S:** Ingwer reiben. Mit Sriracha, Honig und Orange verrühren. Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte Marinade daraufstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft 200 °C) ca. 10 Minuten backen. Rest Marinade darübergeben, ca. 5 Minuten weiterbacken.



# LOW & LECKER

Preiswert kochen und Energie sparen? Kein Problem! Hier kommen 5 Rezepte für ein kleines Budget und mit geringem Stromverbrauch – die trotzdem total lecker sind



## FRENCH TOAST mit Sommerbeeren

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 410 kcal • E 20 g • F 17 g • KH 43 g

### Zutaten für 4 Personen

50 g Heidelbeeren  
100 g Erdbeeren  
75 g Himbeeren ■ 1 kleine Banane ■ 250 g Magerquark  
75 g Joghurt ■ 1 EL + 4 TL Ahornsirup ■ 2 Eier ■ 175 ml Milch ■ 1 TL Vanilleextrakt  
■ 12 Scheiben (à 15 g) Baguette ■ 50 g Butter

1 Beeren evtl. waschen und je nach Größe halbieren. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Quark, Joghurt und 1 EL Ahornsirup verrühren.

2 Eier, Milch und Vanille in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Brotscheiben in die Eiernmilch geben und von beiden Seiten vollsaugen lassen.

3 Butter portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin portionsweise von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun braten.

4 French Toast auf 4 Tellern anrichten. Mit restlichem Sirup beträufeln. Mit Quark und Obst servieren.

Lust auf Crunch?  
Mit gerösteten Mandelblättchen toppen

ENERGIE-FREUND

GERADE MAL  
1,50 €  
PRO PORTION

VEGGIE





VEGGIE

Mit Babyleaf  
garnieren

### ENERGIE- SPAR-TIPP

Hast du mehrere  
Bleche Kuchen oder  
Pizza, nutze die  
Umluft-Funktion  
und backe alle  
Bleche gleichzeitig  
statt bei Ober-/  
Unterhitze.

GERADE MAL  
2,90 €  
PRO PORTION

## BROKKOLI-PIZZA

„Green Low Carb Power“

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 33 g • F 35 g • KH 13 g

### Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Brokkoli ■ 1 Knoblauch-  
zehe ■ 100 g gemahlene  
Mandeln (mit Haut) ■ 4 Eier  
200 g geriebener Pizzakäse  
Salz, Pfeffer ■ 1 gelbe Paprika-  
schote ■ 150 g Kirschtomaten  
1 Dose (425 ml) passierte  
Tomaten mit italienischen  
Kräutern ■ *Backpapier*

**1** Brokkoli waschen und Röschen  
vom Strunk schneiden. Knob-  
lauch schälen, vierteln und mit  
ca.  $\frac{2}{3}$  Brokkoli im Hochleis-  
tungsstandmixer fein zerklei-  
nern. Mit Mandeln, Eiern, 50 g  
Käse, Salz und Pfeffer zu einem  
weichen Teig vermengen.

**2** Teig vierteln. Je 2 Portionen  
auf ein mit Backpapier beleg-  
tes Blech geben und zu runden  
Pizzaböden (à ca. 20 cm Ø)  
streichen. Beide Bleche im  
heißen Ofen (Umluft: 180°C)  
ca. 20 Minuten backen.

**3** Rest Brokkoli in kochendem  
Salzwasser ca. 4 Minuten ga-  
ren. Paprika putzen, waschen  
und in Streifen schneiden. To-  
maten waschen und halbieren.

**4** Böden aus dem Ofen nehmen  
und mit passierten Tomaten  
bestreichen. Käse und Gemü-  
se darauf verteilen, würzen.  
Weitere ca. 8 Minuten backen.

## TURBO-GNOCCHETTI

mit mediterranem Gemüse

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca.  
365 kcal • E 22 g • F 11 g • KH 40 g

### Zutaten für 4 Personen

2 EL Butter ■ 2 Packungen  
(à 250 g) Gnocchetti  
(Kühlregal; z. B. von Rana)  
2 kleine Zucchini  
100 g Babyspinat  
2 EL grünes Pesto (Glas)  
Salz, Pfeffer, Muskat  
250 g Roastbeef-Aufschnitt

**1** Butter in einer Pfanne  
schmelzen und Gnocchetti  
darin bei mittlerer Hitze un-  
ter gelegentlichem Wenden  
ca. 10 Minuten braten.

**2** Zucchini waschen und in  
kleine Würfel schneiden. Zu  
den Gnocchetti geben und  
unter Wenden ca. 3 Minu-  
ten braten. Spinat waschen.

**3** Pesto in die Pfanne geben  
und unterrühren. Mit Salz,  
Pfeffer und Muskat ab-  
schmecken. Spinat zugeben  
und kurz zusammenfallen  
lassen. Gnocchetti-Pfanne  
mit Roastbeef anrichten.

ENERGIE-  
FREUND

Du hast noch einen offenen  
Becher Schmand im Kühl-  
schrank? Lecker! Ebenso passt  
Mozzarella oder Burrata







ENERGIE-  
FREUND

Das Auge isst mit:  
mit Kresse und Sesam  
bestreuen

## AHOI-BOWL Sushi-Style

ca. 45 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach  
Portion ca. 540 kcal • E 32 g • F 17 g • KH 50 g

### Zutaten für 4 Personen

16 rohe Garnelen  
(küchenfertig, à ca. 30 g)  
ca. 5 EL Teriyakisoße  
250 g Zuckerschoten  
1 Avocado  
1–2 EL Limettensaft  
3 EL Öl ■ Salz, Pfeffer  
150 g Sojajoghurt ■ 2 EL  
Sriracha ■ 2 Packungen (à  
250 g) Basmati-Expressreis  
2–3 EL Reissessig ■ 100 g  
eingelegter Sushi-Ingwer

1 Garnelen waschen, trocken  
tupfen und mit ca. 3 EL  
Teriyakisoße mischen. Ca.  
30 Minuten kalt stellen.

2 Zuckerschoten waschen.  
Avocado entkernen und

das Fruchtfleisch in dünne  
Spalten schneiden. Mit  
Limettensaft beträufeln.  
Garnelen abtropfen lassen.  
2 EL Öl erhitzen. Garnelen  
darin unter Wenden ca.  
4 Minuten braten. Salzen,  
pfeffern und herausnehmen.  
1 EL Öl im Bratfett erhitzen.  
Schoten darin unter Wen-  
den ca. 3 Minuten braten.

3 Joghurt mit Chili- und 2 EL  
Teriyakisoße verrühren.  
Reis in der Mikrowelle nach  
Packungsanweisung zube-  
reiten. Essig unterrühren.  
Reis, Avocado, Zuckerschoten  
und Garnelen anrichten.  
Sushi-Ingwer und Soße  
darauf verteilen.

### ENERGIE- SPAR-TIPP

Express-Produkte  
nutzen: Bei der  
Zubereitung von z. B.  
Express-Reis läuft die  
Mikrowelle nur ca.  
2 Minuten, während  
der Herd für Reis im  
Topf ca. 20 Minuten  
in Betrieb ist.

## ORIENT-SALAT

mit fruchtigem Extra

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 9 g • F 21 g • KH 16 g

### Zutaten für 4 Personen

800 g Blumenkohl  
2 Dosen (à 425 ml)  
Kichererbsen ■ 8 EL Öl  
Edelsüßpaprika, gem.  
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
125 g Rote Johannisbeeren  
1 EL flüssiger Honig  
1 EL Senf ■ 5 EL heller  
Balsamico-Essig

1 Kohl waschen, in Rös-  
chen vom Strunk schnei-  
den und in kochendem  
Salzwasser ca. 5 Minu-  
ten garen. Inzwischen  
Kichererbsen abspülen  
und abtropfen lassen.  
Mit 3 EL Öl, 1 TL Paprika,

1 TL Kreuzkümmel, Salz  
und Pfeffer mischen. In  
einer heißen Pfanne unter  
Wenden 2–3 Minuten bra-  
ten. Blumenkohl abgießen.

2 Petersilie waschen und  
hacken. Beeren waschen,  
von den Rispen streifen.  
1 EL Beeren zerdrücken.  
Honig, Senf und Essig ver-  
rühren, zerdrückte Beeren  
untermixen. Mit Salz und  
Pfeffer würzen. 5 EL Öl  
unterschlagen. Kicher-  
erbsen, Kohl, Beeren,  
Vinaigrette und Petersilie  
mischen, abschmecken.

Kichererbsen  
aus der Dose  
sparen Zeit  
und Energie

VEGGIE

GERADE MAL  
1,80 €  
PRO PORTION



Exklusiv für  
Abonnenten

# Meine LECKER Vorteilswelt



Als Abonnent/in der LECKER hast Du exklusiven Zugang zur Meine LECKER Vorteilswelt.

Es erwarten Dich tolle Verlosungen und exklusive Vorteile!

Zusätzlich findest du in der Abo-Couch leckere Rezepte und weitere Blog-Beiträge.

Die Mitgliedschaft ist kostenlos und gehört zu Deinem LECKER-Abo dazu.

**Zusammen mit der kurkuma Kochschule, Deutschlands erster veganer Kochschule, verlosen wir 5x einen Wochenend-Trip für zwei Personen im August nach Hamburg. Du hast die Chance, an einem geschmackvollen Kochkurs mit unseren Gemüsesuperhelden teilzunehmen und zu lernen, wie du köstliche vegane Gerichte zubereiten kannst.**

Melde Dich gleich auf [www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de) an!

Weitere Infos zur **kurkuma Kochschule** findest du unter [www.kurkuma-hamburg.de](http://www.kurkuma-hamburg.de).



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



# ABER BITTE MIT SOSSE!

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



Heiße Sache: Durch den Schärfegrad der Chili bestimmst du, wie spicy das Chimichurri sein soll

## 3 GENIALE PROFI-TIPPS



### AROMA-BOOSTER

Die frischen Zutaten nach dem Schneiden kurz im Mörser zerstoßen oder einmal durch den Blitzhacker jagen. Dann können sich die Geschmacksnoten besser entfalten.



### PESTO-STYLE

Für eine sommerlich-mediterrane Note tauschst du Petersilie und Koriander im Rezept einfach gegen die gleiche Menge Basilikum und Rucola aus – benissimo!



### FRISCHE-GARANTIE

Wenn alle Kräuter von einer Ölschicht bedeckt sind, kommt keine Luft dran und die Soße schimmelt nicht. Fest verschlossen hält sich das Chimichurri dann ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

## VORBEREITUNG

1 Chilischote (rot oder grün) längs aufschneiden, entkernen, waschen. 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. 1 Bund Koriander, 1 Bund Petersilie und 2 Stiele Thymian waschen.



# 1

Chili, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel (ca. 750 ml) geben.

# Fertig!

Zugedeckt am besten über Nacht durchziehen lassen.



# 2

Koriander und Petersilie fein hacken. Thymianblätter abzupfen. Kräuter in die Schüssel geben.

# 3

Mit 1 TL getrocknetem Oregano und 2 TL Paprikaflocken würzen.

# 4

Saft von 1 Limette und 100 ml Essig zugeben, kräftig umrühren.

# 5

Löffelweise 300 ml Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

## LUST AUF ABWECHSLUNG?

Probier doch mal...



### FRISCHE-KUR

Öl-Menge im Rezept auf 50 ml reduzieren und Essig durch ca. 400 g Joghurt ersetzen. Das Chimichurri wird so zum sommerlichen Salat-Dressing.



### DASSELBE IN ROT

Koriander im Rezept gegen 1 rote Spitzpaprika und 4 Kirschtomaten tauschen. Gemüse waschen. Tomaten halbieren. Paprika entkernen und würfeln. Alles mit Rest Zutaten im Multihacker zerkleinern.



# SUPERKRAUT MINZE

Die pfeffrige Heilpflanze ist der Hero unserer frischen Sommerküche

Müde? Von wegen!  
Das enthaltene Menthol  
wirkt anregend und  
macht richtig munter



Very British: Pfefferminze  
wurde im 17. Jahrhundert  
in England entdeckt





# KRÄUTER-SALAT MIT HACKBÄLLCHEN

Die grüne Power-Bowl strotzt nur so vor Vitaminen, Ballaststoffen und Sattmacher-Proteinen

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca.  
480 kcal · E 30 g · F 29 g · KH 22 g

## Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln ■ 5 EL Olivenöl  
1 Dose (425 ml) braune Linsen ■ 2 EL  
Apfelessig ■ 400 g Rinderhackfleisch  
2 EL Magerquark ■ 3 EL Vollkornsemmel-  
brösel ■ Salz, Pfeffer ■ ½ Bund Minze  
1 Bund Kerbel ■ 1 Gurke ■ 1 Avocado  
Saft von 1 Zitrone ■ 2 TL flüssiger Honig

- 1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Linsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Hälfte Zwiebeln mit Linsen und Essig mischen.
- 2 Für die Hackbällchen Rest Zwiebeln, Hack, Quark, Semmelbrösel, etwas Salz sowie Pfeffer verkneten und zu Bällchen formen. 1 EL Öl im Bratöl erhitzen. Bällchen darin rundum ca. 8 Minuten braten.
- 3 Für den Salat Kräuter waschen und abzupfen. Gurke waschen, entkernen und in lange Streifen hobeln. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Alles mit Linsenmix, Zitronensaft, Honig und 2 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hackbällchen anrichten.

Die Stängel von Minze und Kerbel kannst du mitessen – z. B. gehackt im Dressing

STÄRKT HERZ UND KREISLAUF MIT  
**OMEGA-3-FETT-SÄUREN**  
AUS AVOCADO

**HIGH PROTEIN**





Ein bisschen Joghurt oder Quark dazu – fertig ist das Fitness-Food

STARKE MUSKELZELLEN DANK  
**KALIUM**  
AUS CANTALOUPE-MELONE

**ZERO  
FAT**

## FÜNF-FRÜCHTE-MIX MIT MINZ-SIRUP

Keine Kraft mehr? Der bunte Obstsalat sorgt für einen süßen Energie-Boost

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 80 kcal • E 2 g • F 0 g • KH 14 g

### Zutaten für 4 Personen

- 100 g Zucker
- ½ Bund Minze
- 2 EL Orangensaft
- 1 Cantaloupe-Melone
- 2 Pfirsiche
- 3 Aprikosen
- 200 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 2 EL Mandelblättchen

**1** 300 ml Wasser aufkochen, den Zucker dabei einrieseln lassen und für ca. 15 Minuten sirup-artig einköcheln. Minze waschen, abzupfen und, bis auf einige kleine Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Zum Zuckerwasser geben und abkühlen lassen. Orangensaft einrühren. Sirup durch ein Sieb gießen.

**2** Melone halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Die

Pfirsiche und Aprikosen waschen, halbieren, Stein herauslösen und Hälften in dünne Spalten schneiden. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Die Himbeeren verlesen und waschen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**3** Früchte vorsichtig mit Minz-Sirup mischen und in Schälchen verteilen. Mit Minze und Mandelblättchen bestreuen.

Cooler Kraut: Minze kühlt von innen und beruhigt die Nerven

Erfrischender ist wahrscheinlich nur ein kaltes Fußbad

Keinen Filoteig  
gefunden?  
Klappt auch  
mit Blätterteig

VEGGIE

GESUNDE KNOCHEN + ZÄHNE MIT  
KALZIUM

AUS FETA

LOW  
CARB

# ZUCCHINI-TARTE MIT FETA UND OLIVEN

**Cremig, knusprig, aromatisch: Diese Tarte hat einfach alles, was wir wollen**

ca. 1 Stunde • einfach • Stück  
ca. 140 kcal • E 5 g • F 10 g • KH 9 g

## Zutaten für 12 Stücke

ca. ½ 250-g-Packung Filoteig  
(10 Blätter à ca. 30 x 30 cm; Kühlregal)

400 g Zucchini • Salz, Pfeffer

5 Stiele Minze • 100 g Feta • 2 Eier (Gr. M)

150 g Schlagsahne • 2 EL Butter

50 g schwarze Oliven (ohne Stein)

*Fett für die Form*

- 1 6 Teigblätter bei Raumtemperatur etwa 15–20 Minuten ruhen lassen. Die Zucchini waschen und grob raspeln, mit ½ TL Salz vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Minze waschen und hacken.
- 2 Feta zerbröseln, mit Eiern, Schlagsahne und Minze vermengen. Zucchini mit den Händen ausdrücken, zugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Butter schmelzen. Teigblätter in eine gefettete Tarteform (ca. 11 x 35 cm) legen und mit Butter bestreichen. Zucchini-Mix auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Oliven auf der Tarte verteilen. Die Tarte herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen. Mit Minze garnieren.





Nichts wie raus  
und die Seele  
baumeln lassen

Mit Limette, Soda  
und Minze hast du  
einen natürlichen  
Durstlöscher



Eine gehackte Knoblauchzehe sorgt für noch mehr Würz-Wumms im Dip

VEGGIE

UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG MIT  
BITTERSTOFFEN

AUS QUINOA

GLUTEN-FREI



## SPITZPAPRIKA MIT QUINOA-FÜLLUNG

Die bunt beladenen Orientschiffchen  
schmecken nach Sommer pur

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion  
ca. 400 kcal • E 12 g • F 21 g • KH 37 g

### Zutaten für 4 Personen

4 rote Spitzpaprika (ca. 700 g) ■ 2 Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln ■ 4 Stiele Petersilie  
3 EL Mandeln (mit Haut) ■ 3 EL Olivenöl  
gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer  
125 g Quinoa ■ 500 ml Gemüsebrühe  
6 Stiele Minze ■ 400 g griechischer Joghurt  
abgeriebene Schale und Saft von  
1 Bio-Zitrone ■ 4 EL Granatapfelkerne

- 1 Aus den Paprikas je längs einen Keil heraus-schneiden und fein würfeln. Die Möhren fein würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Die Mandeln hacken, in 1 EL Öl rösten, herausnehmen.
- 2 Gemüsegewürfel in 2 EL Öl andünsten, mit 1 TL Kümmel würzen. Quinoa und Hälfte Mandeln unterrühren. 250 ml Brühe angie-ßen und ca. 12 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Den Quinoa-Mix in die Paprika füllen, in eine Auflaufform legen. 250 ml Brühe angießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.
- 3 Minze hacken. Mit Joghurt, Zitronenschale und -saft verrühren, würzen. Paprika mit Dip, Granatapfelkernen, Rest Mandeln anrichten.



**Wenn der Bauch nach einer Mahlzeit  
SOS funkt, kann eine Lebensmittel-  
unverträglichkeit dahinterstecken.  
Wir verraten, was dagegen helfen kann**

# Gesund zu Tisch



## Ein richtig gutes Bauchgefühl...

**W**ir kochen gerne, für uns und für Freunde. Und wir genießen jede Mahlzeit. Doch so mancher Leckerbissen schmeckt unserem Bauch leider manchmal gar nicht. Er reagiert dann teilweise heftig – mit Bauchweh, Blähungen, Rumoren, Völlegefühl – oder auch akutem Durchfall. Hinter solchen Symptomen kann eine Lebensmittel-Unverträglichkeit stecken. In diesen Fällen gilt es, gerade bei akutem Durchfall, den Darm schnell und wirksam zu unterstützen, bevor es zu unangenehmen Situationen kommen kann. Zu den gängigsten Unverträglichkeiten zählen Intoleranzen gegen Fruktose (Fruchtzucker), Gluten (Klebereiweiß), aber auch Laktose (Milchzucker). Letztere ist besonders häufig: 15 - 20% aller Deutschen leiden bereits darunter, Tendenz steigend. Zu den Problemen kommt es übrigens, weil der Darm die Laktose aus Milchprodukten durch einen Mangel des Enzyms Laktase nicht richtig aufspalten kann, was schließlich zu Gärprozessen führt.

### DIE MENGE MACHT'S...

Die gute Nachricht: Betroffene müssen Laktose oft gar nicht komplett meiden, sondern nur die Mengen reduzieren. Häufig werden bis zu 10 Gramm (ca. 200 ml Kuhmilch) auf einmal gut vertragen, über den Tag verteilt und zusammen mit anderen Lebensmitteln kann sogar die doppelte Menge problemlos sein. Letztlich ist das aber von Mensch zu Mensch sehr individuell. Da hilft einfach nur: ausprobieren, was und wieviel der Körper problemlos verträgt. Besonders laktosearm sind übrigens Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt, Quark und Butter, aber auch lang gereifte Hartkäse wie Bergkäse, Appenzeller, Emmentaler, Greyerzer, Parmesan, Pecorino, Grana Padano oder Manchego. Wohl bekomm's!

### Genuss ohne Reue

**Wer auf Nummer Sicher gehen möchte: Es gibt inzwischen zahlreiche laktosefreie Produkte im Handel – vom Joghurt und Milch bis zu Butter, Käse und auch Süßspeisen**



# DURCHFALL? ZUNGE RAUS. FERTIG.



### LINGUMELT® akut

- Stoppt schnell und zuverlässig akuten Durchfall.<sup>1</sup>
- Zergeht ohne Wasser direkt im Mund.
- Diskrete Einnahme jederzeit.



<sup>1</sup> Vetel, J M et al. Comparison of racecadotril and loperamide in adults with acute diarrhoea. *Alimentary pharmacology & therapeutics* vol. 13 Suppl 6 (1999): 21-6.

**Lingumelt® akut 2 mg Lyophilisat zum Einnehmen: Wirkstoff:** Loperamidhydrochlorid. **Anwendungsgebiet:** Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Warnhinweis:** Enthält Aspartam und Levomenthol. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Stand:** 04/22-1. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

**KLINGE  
PHARMA**



**GUT GEKÜHLT  
IST ANGEBROCHENE  
SAHNE NOCH  
MEHRERE TAGE  
HALTBAR.**

**FÜR 2  
PERSONEN**

### **BLITZ- PASTASOSSE**

**1 KNOBLAUCHZEHE** schälen und fein hacken. **1 EL BUTTER** in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch darin andünsten. **100 G SAHNE** und **50 ML NUDELWASSER** zufügen. Mit **SALZ** und **PFEFFER** würzen und aufkochen. **50 G GERIEBENEN PARMESAN** und gehackte **KRÄUTER** (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch) zufügen. Alles noch einmal abschmecken und servieren.

# REST DES MONATS

**Sahnebecher:** Zu wenig fürs Rezept, aber zu schade für die Tonne.  
Wir haben 3 praktische und leckere Ideen für den letzten Schluck

**FÜR CA.  
250 ML**

### **EISKALTE DEKO**

Sahnetuffs auf ein Schneidebrett sprühen und ca 1 Stunde vorfrieren. Danach in geeignete Gefrierbehälter oder -beutel umfüllen. Im Eisfach sind sie ca. 3 Monate haltbar.

PERFECTE KOMBI: MIT  
EISKAFFEE ODER -SCHOKI

### **SAHNIGES KAREMELL**

**150 G ZUCKER** und **100 ML WASSER**

in einem breiten Topf goldbraun karamellisieren. Mit **100 G SCHLAGSAHNE** ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren, bis das Karamell gelöst ist und die gewünschte Konsistenz erreicht hat. In eine heiß ausgespülte Flasche füllen, verschließen und auskühlen lassen. Vor Gebrauch schütteln.

# 7 EINFACHE TIPPS, UM UNSER KLIMA ZU RETTEN

#PRIMA FÜRS KLIMA!

**Pflück it yourself:**  
Noch leckerer – und  
auch günstiger – sind  
Blaubeeren, wenn man  
sie ab Juli selbst pflückt

## Nachhaltig einkaufen

Regionale und saisonale Erzeugnisse verbrauchen für den Transport 48-mal weniger Energie als importiertes Obst und Gemüse. Noch besser: Bio-Produkte aus der Region. Diese werden zudem ohne den Einsatz von chemischen oder synthetischen Pestiziden erzeugt. So können Böden nachhaltiger bewirtschaftet werden – was wiederum die Artenvielfalt erhöht.

## Das Auto stehen lassen

Wer zum Markt läuft oder Rad fährt, tut nicht nur etwas für die Umwelt, sondern hält sich auch fit – vor allem mit vollen Taschen auf dem Rückweg.

## Mit Ökostrom backen

Die Strompreise sinken. Wer beim Anbieterwechsel auf Energie aus Sonne, Wind und Erdwärme setzt, kann bis zu eine Tonne CO<sub>2</sub> einsparen.

## Effizient kochen

Zu jedem Topf passt ein Deckel – und der lässt das Wasser schneller kochen. Das spart Zeit und Energie. Salzen sollte man erst, wenn das Wasser kocht: Der Siedepunkt von Salzwasser liegt nämlich etwas höher.

## Aus zweiter Hand

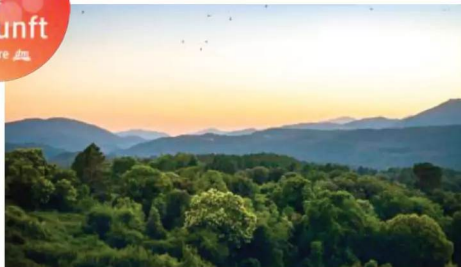
Es muss nicht immer neu sein. Heute bieten Händler und immer mehr Unternehmen Küchengeräte wie Airfryer oder Knetmaschinen komplett aufbereitet an. Das spart Ressourcen und schont den Geldbeutel.

## Richtig spülen

Oft reicht beim Geschirrspüler der Sparmodus, um Teller und Gläser sauber zu kriegen. Dabei spart man rund zehn Prozent Energie.

Fotos: Getty Images

Gemeinsam  
Lust  
auf  
Zukunft  
50 Jahre



## Was brauchen wir, um gemeinsam mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken?

Wir brauchen ein Bewusstsein dafür, dass wir mit den Ressourcen unseres Planeten verantwortungsvoll umgehen und sie für zukünftige Generationen erhalten müssen. Zusammen mit der Marke Finish engagiert sich dm im Jubiläumsjahr für den Erhalt unserer Lebensgrundlagen. Finish steht für perfekt sauberes Geschirr, ohne dass ein Vorspülen notwendig ist. So können wir alle dazu beitragen, wertvolles Trinkwasser zu sparen. Für eine lebenswerte Zukunft.

## ANZEIGE

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







DAS  
DEKO-

# Wochenend-

PROJEKT

DU WILLST DEIN GETRÄNK NICHT MIT INSEKTEN TEILEN? DANN  
HABEN WIR HIER DAS RICHTIGE FÜR DICH: UPCYCLING-GLÄSER MIT  
DECKEL! DAS PASSENDE DIY-TABLETT GIBT'S NOCH DAZU!

*Juhu, kein nerviges Tiere-  
Angeln mehr: Der Deckel schützt  
vor ungebetenen Flug-Gästen*



BILD & IDEE  
VON  
HERRLETTER.DE

## DAS BRAUCHST DU:

- leere Marmeladengläser
- Bohrer (Ø je nach Trinkhalmstärke)
- Schleifpapier
- farbiges Permanentspray in Pastell
- Papier
- Bleistift
- Glanzlackstifte
- schwarze Kreidefarbe/ Tafellack
- Kreidemarker in Pastell
- altes Tablett
- Pinsel



1 + 2



3



4



## UND SO GEHT'S:

**1** Reinige zunächst deine leeren Marmeladengläser. Anschließend in jeden Deckel mittig ein Loch für den Trinkhalm bohren. Abstehende Metallkanten mit ein wenig Schleifpapier entfernen.

**2** Besprühe die Deckel mit Permanentspray – in kurzen Stößen mit einem Abstand von ca. 30 cm. Lieber wenig Farbe benutzen und öfter sprühen, damit keine Nasen entstehen. Trocknen lassen.

**3** Inzwischen kannst du die Gläser gestalten: Auf einem Papierstreifen (in Höhe der Gläser) Motive mit Bleistift vorzeichnen. Skizze in das Glas legen und die Motive mit Glanzlackmarker nachmalen.

**4** Das Tablett mit schwarzer Kreidefarbe 2- bis 3-mal bepinseln (am besten Zeitung oder Karton unterlegen), dabei zwischendurch trocknen lassen. Tabletttrand mit Kreidemarkern nach Wunsch verzieren.

**Deko von Dauer:**  
Die Marker sind wasserfest, abrieb-, licht- und hitzebeständig







Dieses Symbol neben dem Rezept bedeutet: Das Dessert wird im **Kühlschrank** fest und fertig.



# MINI-NACHTISCH AUS DER EISWÜRFELFORM

*Käsekuchen,  
Eiscreme, Milchreis ...  
– alles im Happy-  
Häppchen-Format*



Dieses Symbol neben dem Rezept bedeutet: Das Dessert wird eiskalt genossen und muss vorm Servieren mind. ein paar Stunden im **Gefrierfach** erkalten.

# MILCHREIS-SUSHI

**ACH, SIND DIE SÜSS –  
NICHT NUR OPTISCH!**

ca. 1 Stunde + ca. 1 ¼ Stunden Wartezeit  
einfach • Stück ca. 110 kcal • E 3 g • F 4 g • KH 16 g

## Zutaten für ca. 12 Stück

250 ml Milch ■ 250 ml Kokosmilch  
2 EL Zucker ■ Salz  
1 Stück Bio-Zitronenschale  
125 g Milchreis  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
50 g Aprikosenkonfitüre  
ca. 250 g Früchte für die Deko  
(z. B. Kiwi, Melone, Heidelbeeren)  
2–3 Stiele Minze  
1 Eiswürfelform (s. unten)

**1** Milch, Kokosmilch, Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale aufkochen. Reis einstreuen und 30–35 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren quellen lassen. Reis etwas abkühlen lassen, dann in 12 Eiswürfelform-Mulden füllen und fest andrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Frischkäse mit Konfitüre glatt rühren. Kiwi und Melone schälen und in dünne Scheiben schneiden. Heidelbeeren und Minze waschen. Milchreis-Sushi aus den Mulden lösen. Mit der Frischkäsecreme bestreichen. Mit Früchten und Minze nach Belieben belegen und servieren.



Auch süße  
Nigiri essen  
wir natürlich  
stilecht mit  
Stäbchen



**DIE PASSENDE EISWÜRFELFORM:**  
Modell mit Deckel von Fackelmann mit  
15 rechteckigen Mulden (à ca. 25 ml Inhalt). Gibt's  
sogar im Doppelpack, z. B. bei Obi für 5,49 €



# HALVA-HÄPPCHEN

DIE ORIENT-NASCHEREI IM  
DREIMAL SÜSSEN SNACK-FORMAT

ca. 30 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit  
einfach • Stück ca. 40 kcal  
E 1 g • F 3 g • KH 3 g

## Zutaten für ca. 37 Stück

150 g geschälter Sesam

3 EL Zitronensaft • 100 g Honig

½ TL gemahlene Vanille

6 EL Pistazien (ohne Schale)

je 2 TL gefriergetrocknetes Frucht-  
pulver (z. B. Himbeer, Kiwi, Ananas)

*Sesamöl für die Form*

*1 Silikon-Waben-Eiswürfelform*

*(s. unten)*

- 1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei Zitronensaft untermixen.
- 2 Honig und Vanille erhitzen. Sesammasseiterrühren. Pistazien unterheben. Masse dritteln und jeweils mit 2 TL Fruchtpulver färben.
- 3 Mulden der Eiswürfelform fetten. Halva-Massen einfüllen und andrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren aus der Form drücken.



Wer die  
Wahl hat ...  
nimmt  
einfach von  
jedem ein  
Stückchen!

**DIE PASSENDE EISWÜRFELFORM:**  
In den Silikonwaben von Oveo können wir  
37 Eiswürfel oder süße Happen auf  
einmal gefrieren bzw. kühlen. Inklusive  
Deckel, gesehen bei Kaufland für 8,99 €



# CHIA-ERDBEER-POPS

FROZEN YOGURT WAR NOCH  
NIE SO HÜBSCH & HEALTHY

ca. 25 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit  
einfach • Stück ca. 60 kcal • E 2 g • F 2 g • KH 7 g

## Zutaten für ca. 9 Stück

150 ml Mandeldrink  
3 EL Chiasamen  
2 EL Agavendicksaft  
9 kleine + 200 g Erdbeeren  
50 g Granola ■ 100 g Mandeljoghurt  
9 saubere Mini-Joghurtbecher (à ca.  
50 ml Inhalt) ■ 9 Eisstiele

- 1 Mandeldrink, Chia und 1 EL Agavendicksaft verrühren, im Kühlschrank ca. 2 Stunden zugedeckt quellen lassen. Zwischendurch umrühren.
- 2 Kleine Erdbeeren waschen, putzen und längs halbieren. Je 2 Hälften mit der Schnittfläche hochkant an die Muldenwände der Eiswürfelform stellen. Chia-Masse daraufgeben. Mit Granola bestreuen, ca. 1 Stunde anfrieren.
- 3 200 g Erdbeeren waschen, putzen und fein pürieren. Mit Mandeljoghurt und 1 EL Agavendicksaft verrühren. Auf der Granolaschicht verteilen. Eisstiele hineinstecken und mindestens 3 Stunden einfrieren.



DIE PASSENDE  
EISWÜRFEL-  
FORM:

Formen für  
XXL-Würfel  
(siehe nächste  
Seite) oder  
leere Mini-  
Joghurtbecher

Cooler  
Eyecatcher:  
Erdbeer-  
hälften an  
den Rand  
stellen

VEGAN



## WASSERMELONEN-EIS

„LIEBLING, ICH HABE DIE MELONE  
AUF SNACKGRÖSSE GESCHRUMPT“

ca. 20 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit  
einfach • Stück ca. 50 kcal • E 1 g • F 0 g • KH 6 g

### Zutaten für ca. 9 Stück

400 g Wassermelonenfruchtfleisch (ohne Kerne)

80 g Schwarze Johannisbeeren

80 ml Kokosmilch ■ 2 Kiwis

2 EL Agavendicksaft

1 Silikon-Eiswürfelform mit 9 halbrunden

Mulden (s. unten; alternativ saubere

Mini-Joghurtbecher) ■ 9 Eisstiele



Die Melone ist kernfrei,  
versprochen! Die  
schwarzen Punkte sind  
Johannisbeeren

- 1 Das Melonenfruchtfleisch klein schneiden und pürieren. Johannisbeeren waschen und unterrühren. Masse auf die Mulden der Eiswürfelform verteilen, ca. 2 Stunden anfrieren lassen.
- 2 Kokosmilch glatt rühren und auf dem angefrorenen Meloneneis verteilen, die Eisstiele hineinstecken und ca. 1 Stunde einfrieren.
- 3 Kiwis schälen, grob würfeln und pürieren. Mit Agavendicksaft süßen. Auf die Kokoschicht geben und weitere ca. 3 Stunden frosten.

### DIE PASSENDE EISWÜRFELFORM:

In die halbrunde Eiswürfelform passen insgesamt über 500 ml rein! Entdeckt bei harecker.de für 16,95 €

# CHEESECAKE-PRALINEN

## QUADRATISCH, PRAKTISCH, LECKER!

ca. 30 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit  
einfach • Stück ca. 160 kcal  
E 2 g • F 12 g • KH 6 g

### Zutaten für ca. 15 Stück

40 g Butter ■ 60 g Haferkekse  
200 g Schlagsahne ■ 8 g Agar-Agar  
1 kleine reife Banane (ca. 90 g)  
2–4 EL Zitronensaft ■ 200 g Doppel-  
rahmfrischkäse ■ 50 g Zucker  
10 g gefriergetrocknetes Himbeer-  
pulver (z. B. von Spicebar)  
15 g Puderzucker ■ 15 Himbeeren  
1 Silikon-Eiswürfelform (s. rechts)

Oben Himbeere  
und Guss,  
unten crunchy  
Keks



### DIE PASSENDE EISWÜRFEL- FORM:

Die Silikon-  
Eiswürfelform  
von Profissimo  
zaubert 15 Mini-  
Törtchen auf  
einen Kühl-  
streich. Bei dm  
für 3,65 €





Definitiv die  
leichteste  
Praline der  
Welt

 -18°C

## JOGHURT-BITES

DIESE 3-ZUTATEN-  
MINIS HABEN KAUM  
KALORIEN

ca. 25 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit  
einfach • Stück ca. 20 kcal  
E 1 g • F 1 g • KH 1 g

### Zutaten für ca. 20 Stück

2 Aprikosen ■ 50 g Himbeeren  
20 g Heidelbeeren  
250 g griechischer Sahnejoghurt  
1 EL flüssiger Honig  
1–2 Silikon-Eiswürfelformen mit  
diversen Motiven (z. B. Herzen,  
Ananas, Kakteen, s. unten)

- 1 Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und klein würfeln. Die Himbeeren verlesen und etwas kleiner schneiden. Die Heidelbeeren waschen, trocken tupfen.
- 2 Joghurt und Honig verrühren. Früchte vorsichtig unterheben. Masse auf ca. 20 Mulden der Eiswürfelformen verteilen und mindestens 3 Stunden einfrieren. Joghurt-Bites aus den Formen drücken und sofort naschen.

### DIE PASSENDE EISWÜRFELFORM:

Mini-Kakteen zum Frosten  
und andere witzige Eis-  
würfelformen gibt's z. B. bei  
[butlers.com](http://butlers.com) für 4,99 €

# SCHOKO-TRIO

## DER WINZIGE BRUDER VOM KULTIGEN SANDWICH-EIS

ca. 2 Minuten + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit  
einfach • Stück ca. 170 kcal  
E 1 g • F 9 g • KH 7 g

### Zutaten für ca. 15 Stück

150 g Zartbitterkuvertüre  
150 g Ruby-Kuvertüre  
150 g weiße Kuvertüre  
6 EL Schlagsahne  
evtl. Mini-Butterkese zum Verzieren  
1 Silikon-Eiswürfelform

1 Kuvertüren getrennt hacken und nacheinander jeweils mit 2 EL Sahne über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Dafür mit der dunklen Kuvertüre starten und auf die Mulden der Eiswürfelform verteilen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten fest werden lassen.

2 Ruby-Kuvertüre schmelzen und auf die dunkle Schokoschicht geben, ebenfalls ca. 30 Minuten fest werden lassen. Zum Schluss weiße Kuvertüre schmelzen und auf die rote Schicht verteilen und ca. 30 Minuten kühlen. Zum Servieren aus der Form lösen und evtl. mit Mini-Kekschen verzieren.

**DIE PASSENDE  
EISWÜRFELFORM:**  
siehe S. 97!



So niedrig!  
Die Mini-Kekse im  
Streuselformat  
gibt's von Pickerd





## QUARK-TÜRMCHEN MIT FROZEN SCHOKO-SOSSE

ca. 35 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit • einfach  
Stück ca. 70 kcal • E 4 g • F 3 g • KH 5 g

### Zutaten für ca. 15 Stück

Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

4 EL Agavendicksaft ■ 2 EL Matchapulver

400 g Quark (20 % Fett i. Tr.) ■ ½ TL Vanilleextrakt

15 g + etwas gefriergetrocknetes Drachenfruchtpulver

(z. B. von KoRo) ■ 80 g Zartbitterkuvertüre

1 Silikon-Eiswürfelform ■ Spritzbeutel

1 Für die Matcha-Schicht Limettensaft, -schale und 1 EL Agavendicksaft mit Matcha glatt rühren. 50 g Quark unterrühren. Auf die Mulden der Eiswürfelform verteilen und ca. 1 Stunde anfrieren.

2 Inzwischen für die pinke Schicht 350 g Quark, 3 EL Agavendicksaft und Vanille verrühren. Etwa die Hälfte abnehmen und mit 15 g Drachenfruchtpulver verrühren. Kurz unter übrige weiße Creme

heben. Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf die angefrorene Matcha-Schicht verteilen, glatt streichen und mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach stellen.

3 Kuvertüre hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen. Quark-Würfel aus der Form lösen. Kuvertüre über die Pralinen träufeln, mit etwas Drachenfruchtpulver toppen.

**DIE PASSENDE  
EISWÜRFELFORM:**  
siehe S. 97



Köstlicher Kuvertüren-Knack auf  
den gefrorenen Türmchen



# FAST WIE ZAUBEREI!

Von jetzt an lassen wir unsere Salatherzen einfach nachwachsen. Denn **Regrowing** schont den Geldbeutel und die Umwelt, weil: keine Verpackung, keine Transportwege, keine Pestizide ...

## STATT IN DEN BIOMÜLL – AB MIT DEM SALATHERZ INS WASSERGLAS!

**SO GEHT'S:** Strunk abschneiden und in ein Gefäß stellen, sodass er „mit den Füßen“ im Wasser steht. Innerhalb weniger Tagen wachsen bereits die ersten Blätter nach. Wichtig: Wasser regelmäßig erneuern.



Hat der Strunk Wurzeln gebildet, kann er in die Erde gepflanzt werden – muss aber nicht.



## UND JETZT? Mach Tacos draus!

### HOMEGROW-TACOS

Für 1 Person: **1 Lauchzwiebel**, **2 Tomaten** und **1 Schalotte** würfeln. **1 EL Essig**, **1 TL Öl**, **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. **2 Stiele Koriander** hacken. Alles mischen. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** hacken. **50 g Zucchini** raspeln. **1 TL Öl** erhitzen. **100 g (veganes) Hack**, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten. Zucchini zugeben, mitbraten. Mit **Salz** und **Chili** würzen. Von **½ Bio-Limette** 2 Scheiben abschneiden. Rest auspressen. **¼ Avocado** würfeln, **50 g Rotkohl** raspeln, mit Limettensaft beträufeln. Tomatensalsa mit Hack mischen. **2 große Kopfsalatblätter** leicht überlappend nebeneinanderlegen. Hack, Avocado und Rotkohl darauf verteilen.

## FUNKTIONIERT AUCH MIT ...



PORREE



STAUDEN-  
SELLERIE



FRÜHLINGS-  
ZWIEBELN

Nur die Möhren gehören in die Erde und das, sobald sich im Wasser die ersten Wurzeln gebildet haben.



MÖHREN





# Jetzt das **LECKER** Deluxe Angebot und tolles Geschenk sichern!



## 10 € Amazon.de Gutscheine

Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte gib im Coupon deine E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf [amazon.de/gc-legal](https://amazon.de/gc-legal).



## Tupperware®

### „Große Hit-Parade“

Ob zum Frischhalten, Servieren oder Transportieren, diese Schüsseln sind ständig im Einsatz. Zudem nehmen die Behälter nur wenig Platz in Anspruch, weil sie aufeinander und ineinander stapelbar sind. 3x 600 ml. Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



Villeroy & Boch

## Pastaschalen Set, 2-tlg.

In den sanft geschwungenen Schalen lassen sich Spaghetti, Tortellini, Fusilli & Co. ganz besonders schön anrichten. Setze auf originelles Geschirr, perfekt für jeden Tag. Inhalt: 800 ml. Maße: 27 x 21 cm.



## Messerset „Carbon Optic“

Das Messerset im Carbon Design hat schwarze Messerklingen aus Edelstahl. Die Riffelstruktur sorgt dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Klingen und die Griffe haben eine antibakterielle Beschichtung. Kochmesser 20 cm, Ausbeinmesser 20 cm, Brotmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm, Schäler 15,5 cm.

# DELUXE!



**LECKER Deluxe Angebot**  
12x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte

**Wähle dein Angebot!**

Sichere dir die  
beliebten Sonderhefte  
4x jährlich frei Haus!



**LECKER Angebot**  
12x LECKER – einfach, aber besonders!

Deine Vorteile: • 2 Hefte GRATIS bei Bankeinzug • Keine Zustellgebühr im 1. Jahr • Immer sicher und bequem direkt nach Hause

## Jetzt bestellen!



**Bauer Vertriebs KG**  
**LECKER**  
Brieffach 14307  
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen,  
unterschreiben und gleich abschicken.



QR-Code einfach per  
Smartphone scannen.



**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**

Hier findest du weitere interessante Angebote.



**www.bauer-plus.de/international**

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z.B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/664772 (kostenfrei).

## JA, ICH MÖCHTE LECKER FÜR EIN JAHR LESEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuze nur eine Zeitschrift an: ☐ LECKER (635 03 02245562) ☐ LECKER Deluxe (635 03 02245579)

LE #08/23 - 6646

Bitte kreuze ein Geschenk deiner Wahl an!

☐ 10 € Amazon.de Gutscheine (50) ☐ Villeroy & Boch Pastaschalen Set, 2-tlg. (29) ☐ Tupperware® „Große Hit-Parade“ (59) ☐ King Messerset „Carbon Optic“ (18)

Ich erhalte LECKER (12 Hefte) bzw. LECKER Deluxe (12 + 4 Hefte) für ein Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, zum Jahrespreis von zzt. nur 54 € bzw. 80 € direkt ins Haus geliefert. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Das ausgewählte Geschenk erhalte ich dazu und in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

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

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

**Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte LECKER bzw. 2 Hefte LECKER + 1 Sonderheft gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.**

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		
Bankinstitut		

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

Gläubiger-ID: DE922Z00000518718

Datum, Unterschrift





# NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

ALS FRUCHTIGE ABKÜHLUNG  
GIBT'S DIESMAL 3 HALB GEFRORENE  
**SORBETS**, DIE AUCH GANZ EINFACH  
OHNE EISMASCHINE GELINGEN



**NICECREAM-  
BOWL**  
IN KNALLPINK

## MELONEN- SORBET

MIT PAPAYA

*Papaya – ja!  
Die Vitamin-C-Bombe ist ein  
exotischer Fatburner*



*Ultracremig und  
erfrischend dank  
Joghurt*

FROZEN  
**PFIRSICH-  
LASSI**





## KNALLIG PINK: NICECREAM BOWL

ca. 15 Minuten + 1–2 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 200 kcal • E 3 g • F 1 g • KH 40 g

### Zutaten für ca. 4 Personen

4 TK-Bananen (geschält,  
ca. 400 g; in Stückchen)  
300 g TK-Erdbeeren  
1 kleine Rote Bete (ca. 100 g;  
gegart, vakuumiert)  
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer  
150 ml Mandeldrink  
ca. 400 g frische Früchte  
(z. B. Erdbeeren, Kiwis)  
evtl. weiße Chiasamen,  
essbare Blüten  
und Kräuter für die Deko

1 Gefrorenes Obst ca. 5 Minuten antauen lassen. Rote Bete und Ingwer schälen, kleiner schneiden. Mit Obst und Mandeldrink im Standmixer pürieren. In einen sauberen Eisbehälter (ca. 1 l Inhalt) füllen und je nach gewünschter Konsistenz 1–2 Stunden zugedeckt einfrieren.

2 Frische Früchte waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Nicecream mit Früchten in Schüsseln anrichten. Nach Belieben mit Chiasamen, Blüten und Kräutern bestreuen.

## MELONEN-SORBET MIT PAPAYA

ca. 15 Minuten + ca. 5 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 180 kcal • E 2 g • F 0 g • KH 43 g

### Zutaten für ca. 4 Personen

100 g Zucker  
Saft von 1 Zitrone  
½ orangefleischige  
Zuckermelone (ca. 500 g;  
z. B. Cantaloupe)  
1 Papaya (ca. 400 g)

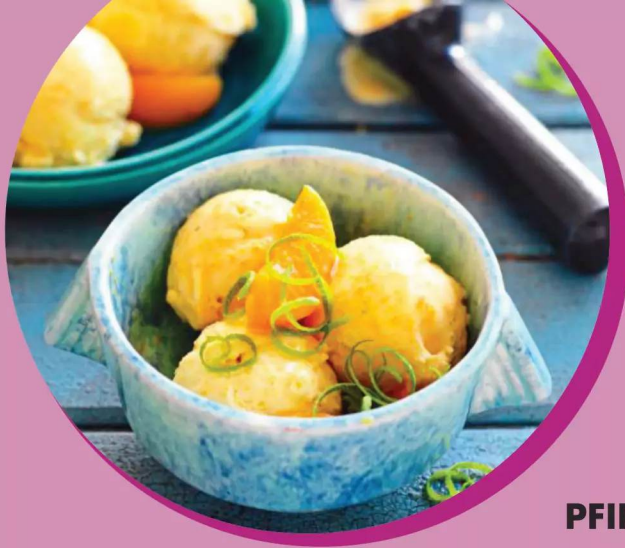
1 Zucker mit Zitronensaft erhitzen, bis sich der Zucker komplett auflöst. Melone entkernen, Fruchtfleisch herauschneiden und würfeln. Papaya schälen, halbieren, entkernen und würfeln.

2 Zuckersirup mit Melone und Papaya im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. In einen sauberen Eisbehälter (ca. 1 l Inhalt) füllen. Für ca. 5 Stunden zugedeckt einfrieren, dabei nach Belieben in Abständen umrühren (s. Tipp).

### FAST WIE MIT DER EISMASCHINE

MASSE STÜNDLICH  
MIT EINER GABEL  
ODER EINEM SCHNEE-  
BESEN UMRÜHREN.  
DADURCH BRECHEN  
DIE EISKRYSTALLE AUF  
UND DAS SORBET  
WIRD CREMIGER





## FROZEN PFIRSICH- LASSI

ca. 15 Minuten + ca. 5 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 150 kcal • E 4 g • F 3 g • KH 27 g

### Zutaten für ca. 4 Personen

1 Dose (820 ml)  
Pfirsichhälften  
feine Schalenstreifen von  
1 Bio-Limette  
250 g Vollmilchjoghurt

- 1 Pfirsiche abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
- 2 Pfirsichhälften abgedeckt kalt stellen. Rest Pfirsich mit Hälfte Limettenschale und ca. 5 EL Saft mit dem Stabmixer fein pürieren. Joghurt unterrühren. In einen sauberen Eisbehälter (ca. 1 l Inhalt) füllen. Für ca. 5 Stunden zugedeckt einfrieren (s. Tipp linke Seite).

2 Eis zum Servieren kurz antauen lassen und zu Kugeln formen. Beiseitegelegte Pfirsichhälften in Spalten schneiden. Mit Rest Limettenschale auf dem Eis anrichten.

### SCNELLER GEHT'S DAMIT:

EINFACH PFIRSICHE  
GEGEN CA. 400 G

TK-MANGOS  
ERSETZEN. DANN  
REICHT EINE  
KÜHLZEIT VON  
1-2 STUNDEN



## 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, Maïke Doege,  
Friederike Möller, Nicole Molitor, 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,  
Alessandra Cremona, Katja Münch

**Foodstyling:** Anne Haupt,

Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lipka

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

Nicole Hartmann

**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



Bis auf die ganz äußere grüne Schale ist hier alles essbar. Der weiße Teil schmeckt als Smoothie oder gerieben auf Salat



LIEBESERKLÄRUNG AN EINE  
ZUCKERSÜSSE HELDIN DES SOMMERS

# LIEBE WASSER- MELONE,

Jede Jahreszeit hat ihre kulinarischen Helden. Im Winter ist's die Mandarine, im Frühling der Spargel, im Herbst der Kürbis und aktuell bist es du.

Es mag Leute geben, die Erdbeeren für die wahren Königinnen des Sommers halten. Aber sorry: Wir sehen das anders. Schon dieser imposante Vorgang, eine kiloschwere Wasserball-große Frucht aus dem Supermarktregal zu wuchten und nach Hause zu schleppen... archaisch! Kaputt gehst du auch nicht so leicht wie Erdbeeren, diese Mimöschchen. Die reagieren schon bei der kleinsten Bodenwelle auf dem Heimweg beleidigt mit angeditschten Matschestellen.

Schon als Kind hat es uns fasziniert, dass unter deiner harten grünen Schale so viel Schönes, Rotes, Zuckersüßes steckt. Dass manche bei dir anklopfen, um zu erkennen, ob du reif bist (metallischer Klang: Finger weg). Deine Schale streicheln, beschnüffeln und untersuchen (je größer dein gel-

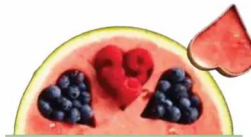
ber Fleck, umso reifer). Und dann dieses Gefühl, in eine deiner Halbmondscheiben reinzubeißen! Wie saftig und doch rau sich dein Fleisch anfühlt! Wie uns dein Saft von den Wangen runter auf Hals und T-Shirt tropfte!

Einziger Störfaktor im schmatzenden Hochgenuss: deine Kerne. Wenn man einmal angefangen hat, sie herauszupulen, und an ein besonders kerniges Exemplar geraten ist, ist man verloren. Die Dinger liegen übereinander, untereinander, scheinbar ohne System im Fleisch. Scheinbar. Wer möchte, kann sich in YouTube-Videos von Wassermelonen-Tranchier-Experten vormachen lassen, wie sich die Kerne nach speziellem Siebteln der Frucht in einer Spur herausschaben lassen. Halbmondscheiben kriegt man dann aber nicht mehr hin. Und so lassen wir Wassermelonistas die

Kerne einfach drin und essen sie mit (sind nämlich gesund). Wir sind doch keine Erdbeeren.

## 3 süße Ideen,

Melone anzurichten: in Spalten oder halbiert und gelöffelt war gestern!



### IM OBSTTELLER-STIL

Schnapp dir einen Ausstecher und fülle die Löcher mit Beeren. Die Herzen kannst du dazureichen



### AM STIEL

Als Wassermelon-Pops kannst du die Stücke sogar noch „Pizza-like“ toppen: z. B. mit Joghurt, Honig und Nüssen



### ALS SALAT-SCHÜSSEL

Bevor die Melonenschale in den Müll wandert, nutze sie als Schüssel – perfekt für ein Picknick im Park

# 3x LECKER testen + tolles Geschenk!



## Doppel Lunchbox ECO

Mit Elastikband und Besteckset. 100 % klimaneutral. Material: ABS mit 50 % Weizenstroh.  
Maße: 180 x 105 x 92 mm. Volumen: 2 x 400 ml.  
Geschenknnummer: 1

Nur 8,80 €  
statt 13,50 €!



## reisen.thel. bottlebag

Transportiert 9 Flaschen, Trageriemen mit Klettband-Kopplung. Material: hochwertiges Polyestergerewebe, wasserabweisend. Maße: 24 x 28 x 24 cm.  
Geschenknnummer dots: 109, Geschenknnummer paisley black: 60



## MEPAL Lunchpot „Ellipse“

Inhalt: unterer Behälter 500 ml, oberer Behälter 200 ml. Mikrowellengeeignet (ohne Deckel), auslaufsicher und tiefkühltauglich.  
Geschenknnummer Blau: 43, Geschenknnummer Rot: 44



## VITALMOXX Fitness-Armband

Das Armband misst die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Distanz sowie die Trainingszeit.  
Geschenknnummer: 19

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](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,50 € pro Heft.





# DRINKS!

LECKER

## LIEBER OHNE WELLENGANG?

Für die alkoholfreie Variante nehmen wir Kokosmilch und einen Blue-Curaçao-Sirup



## OCEAN TONIC

**Zutaten für 4 Gläser  
(à ca. 300 ml)**

160 ml Kokoslikör  
160 ml Ananassaft  
4 EL Zitronensaft  
360 ml Tonic-Water  
80 ml Blue Curaçao

*Eiswürfel und Crushed Ice*

- 1 Kokoslikör, Ananassaft und Zitronensaft mit einigen Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben. Verschließen, kurz und kräftig schütteln.
- 2 Gläser mit reichlich Crushed Ice füllen. Die Likörmischung darin abseihen. Mit Tonic-Water auffüllen.
- 3 Jeweils 20 ml Blue Curaçao langsam über einen Löffelrücken zugießen, sodass 2 Schichten entstehen. Den Drink sofort servieren.

# LECKER VORSCHAU



**1** In 20 Minuten fertig: Gelbes Lachscurry mit Kichererbsen



**2** „Aperol“-Granité auf Proseccogeelee



**3** Nudelsalat „Greek Style“ mit Gnocchetti sardi, Gurke und Zitrone



„Noch etwas Salat?“

## **1 Das geht ja fix!**

Ein Topf, 20 Minuten – fertig ist das Sommer-Dinner! Die besten und schnellsten One Pots für heiße Tage.

## **2 Prosecco!**

Jetzt trinken wir ihn nicht nur – ab sofort löffeln wir ihn auch noch. Als eines unserer erfrischenden Prosecco-Desserts!

## **3 Sommer-Salate**

Keine Garten- oder Grillparty ohne eine schön große Schüssel Salat. Unsere „Quick & easy“-Moe teilt mit euch drei genial einfache Rezepte!

## **4 Hübsche Früchtchen**

So hast du Sommerobst noch nicht gesehen! Augenweide-Kuchen mit Melone, Kiwi, Pflaume & mehr.



Eine Frage der Anordnung: Zweierlei Melonen ergeben ein schickes Muster

Deine nächste  
**LECKER**  
bekommst du ab dem  
9. August 2023



**RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.**

**Freundschaft.  
ICH  
FEIER  
DICH!**



weinheimat-wuerttemberg.de



**UND WAS  
FEIERST DU?**



Jetzt mitmachen  
und gewinnen!



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union. [www.weinheimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg](http://www.weinheimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg)