

SOMMER

Eine Portion SOMMER, bitte!

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



KALT & KÖSTLICH!

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



August 2023 – № 8
Deutschland € 4,50

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

08

4 196360 004508

GEGRILLTE ANTIPASTI
mit Saltimbocca-Spießen
SEITE 52

NACHTISCH AUS DER
EISWÜRFEL-FORM!

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



JETZT NEU

Nur Nur
NATUR

BIO, DAS WEITER GEHT



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



Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf 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!

„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!“



„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?“

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



Es gibt kein Gericht, für das wir kein Rezept haben: lecker.de



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

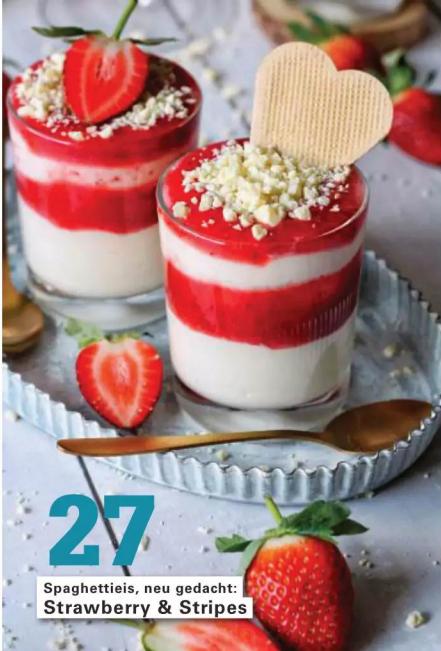


Mit uns wird eure Timeline lecker: facebook.com/lecker



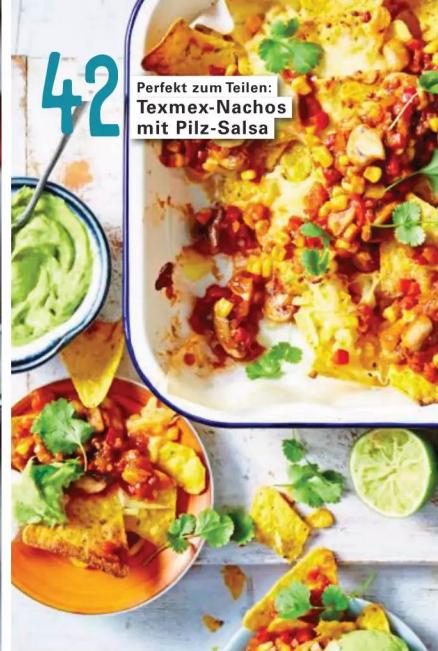
Kühle Schönheit:
Kartoffel-Suppe

12



27

Spaghetti Eis, 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

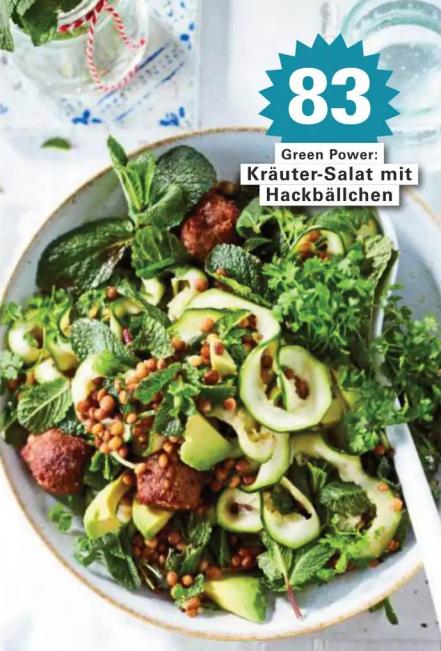
68

Es wird feurig:
Spicy Lachs-Stulle



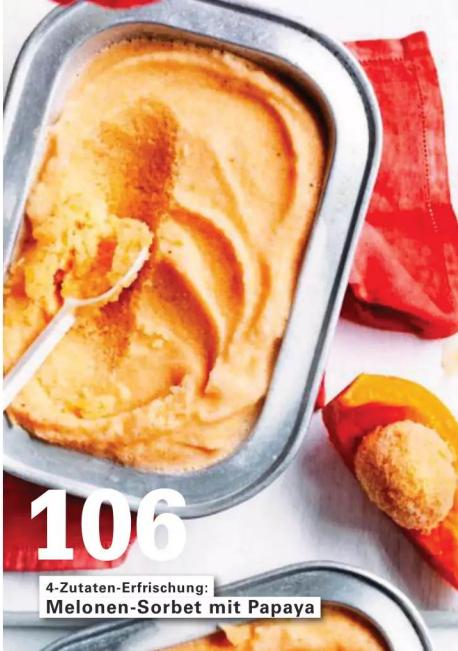
83

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
energiefarm 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 Tahinoße



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-Gemüsepasta



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 Kebapspieß



S. 22 Spicy Avocado-Gurken-Cremesuppe



S. 25 Spaghetti Eis-Tarte(lettes)



S. 26 Spaghetti Eis-Tiramisu



S. 26 Spaghetti Eis klassisch



S. 44 Tres-leches-Kuchen „me gusta“



S. 45 „Be happy“-Gnocchi



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 „Tutti frutti“



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



GRUSS



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 Limonade auflösen. Jeweils **4 EL Fruchtsaft** und **50 ml Wodka** zufügen. Rotes Jelly in die Zitronen-, gelbes Jelly in die Orangenhälfte 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 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 Sauerkleeblüter sehen aus wie Schmetterlinge. Mit Gurkenscheibchen, Kerbel 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

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.

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.

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.



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 Mittagssonnenrot 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



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-
WÖLCKCHEN:
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.



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 durchmixen, 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 Kebapspieß

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, Kräuterblätter bzw. -spitzen und Kichererbsen parallel nebeneinander auf der Suppe anrichten. Der Kebapspieß findet seinen Platz auf dem Schalenrand.



Spicy AVOCADO-GURKEN-CREMESUPPE

*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

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

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

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

3 Zum Anrichten Suppe mit Kreuz-
kümmel, Salz und Pfeffer ab-
schmecken und in vier Schalen
verteilen. Mit Öl beträufeln. Die
Gurkenscheiben, Lauchzwiebel-
streifen und Kräuterblätter da-
rauf 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 Spaghetti-Eis von früher!
- € Im 500-ml-Becher für ca. 6 € im Supermarkt



FRUCHTIGER DURSTLÖSCHER

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



MOST WANTED FRÜHSTÜKS-BOWL

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

SPAGHETTI-EIS

#KULTFOOD

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

Aktuell/TREND



Bei **@gruensteinkitchen** wird die Eiswaffel kurzerhand zum Tortenboden – genial!



Schneller als mit dem gestreiften Löffeldessert von **@verzuckertbyolly** geht's nicht zum Spaghetti-Eis-Glück



Das Grundrezept für selbst gemachtes Spaghetti-Eis vom **@lecker_magazin** ist so was von childhood approved



@experimentausmeinerkueche vereint mit luftigem Spaghetti-Eis-Tiramisu gleich zwei unserer Lieblingsdesserts

#

challenge

DU STEHST AUCH AUF RETRO-DESSERTS?
Cool! Zeig uns deine Kreationen auf Instagram und markiere **@lecker_magazin**, damit wir nichts verpassen!

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 Tüll (alternativ in eine Spätzepresse mit runden Löchern) füllen. Creme in kreisenden 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
@gruensteinenkitchen**
... hat neben türkischen Leckereien auch jede Menge schnelle Party-Rezepte auf Lager



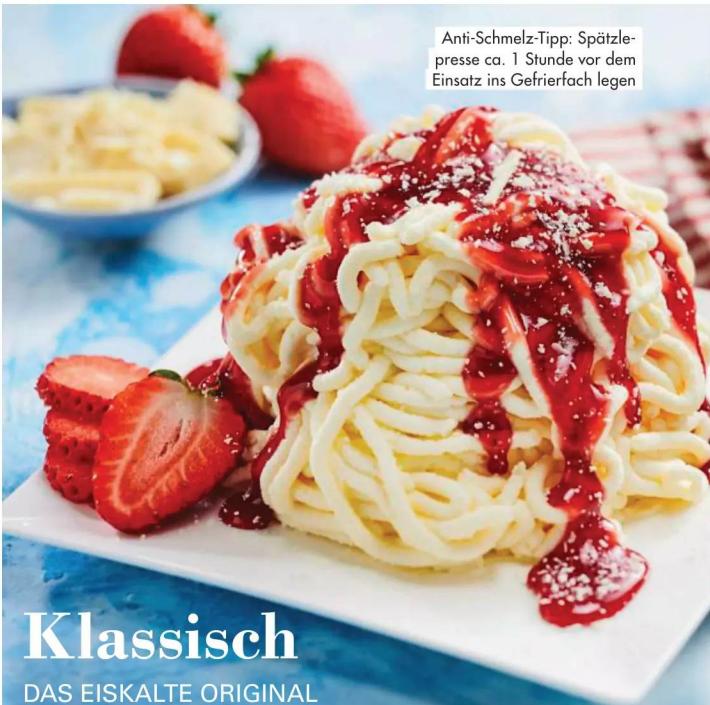
Yvonne von
@experimente
ausmeinerkueche

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 garnieren.



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 Dessertsteller verteilen. Eis portionsweise in eine gekühlte Spätzelpresse 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.

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



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 darüberraspeln. 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 herzhafe
Rezepte



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



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

Mit euch ist immer
Happy Hour!



Mit einem Sundowner
lassen wir den Tag ganz
entspannt ausklingen



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 Eiszwürfeln auffüllen. Drink mit Minze und Bio-Limettscheiben garnieren.

**GIO SPRITZ**

90 ml Weißwein und 30 ml „Aperol“ in einem Tumbler mischen. Mit 40 ml Sodawasser und Eiszwürfeln auffüllen. Drink mit 1 Bio-Orangenschale 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 Eiszwürfeln geben.

**WEISSWEIN**

GIN



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.

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



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.



GIN TONIC

60 ml Gin in ein Long-
drink-Glas geben. Mit
120 ml Tonic-Wasser und
Eiswürfeln auffüllen.
Vorsichtig umrühren.
Drink mit Bio-Limetten-
scheiben garnieren.

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

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 brauen Rum, 30 ml Zitronensaft 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!

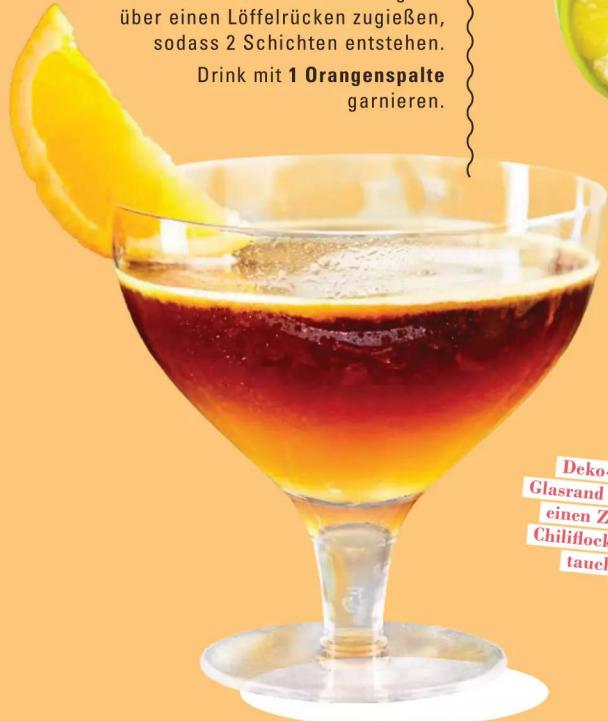


GUINNESS-SUNDOWNER

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 Worce-
tersoße, 1 Prise Salz und Pfeffer
in einem Longdrink-Glas mischen.

240 ml **Bier** (Pils) zugeben, um-
rühren. Mit **Eiswürfeln** auffüllen.

Drink mit **1 Limetten-
scheibe** 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 mixen

„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 Eiszwürfeln auffüllen.

Klassischer Kir Royal wird mit Schampus statt Wein gemixt



SLUSHY

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



EXPRESS- SANGRIA

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

Drink mit 1 Bio-Orangenscheibe garnieren.

KAFFEE



90 ml Orangensaft in ein Longdrink-Glas mit Eiszwürfeln 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 Eiszwürfeln 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



PS: Das Rezept gibt's auf Seite 33

UV-UFF

Die Sache mit der Sonne

Mega! Den einzigen Platz in der Sonne erwischst.



10 Minuten später...



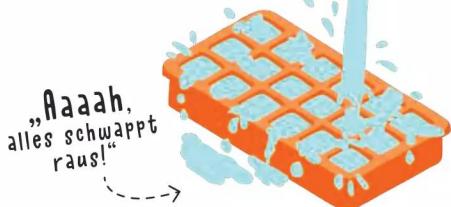
Oh Gott, ich muss raus aus der Sonne.

KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

EISKALT ERWISCHT

Der Kampf mit der Eiswürfelform:



Beim Befüllen spritzt das Wasser die schon gefüllten 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.

So viel Alpengeruss. So viel Bergader.



Entdecke Deine Bergader.

A oder B?

oder

AUS-1-MACH-2-CAKE
BACK-PROFI ANNALENA
MACHT AUS EINEM REZEPTE ZWEI
VERSCHIEDENE KUCHEN.

Diesmal: NO-BAKE-CHEESECAKE

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

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

SCHOKO-BEEREN-
DREAM



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

Süße Sachen/CHEESECAKE

— 1 —

Eine Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen.

— 2 —

Für den Boden

ODER



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

ODER



über einem warmen Wasserbad schmelzen.

Sahne steif schlagen. Frischkäse und Vanillepasta 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

ODER



Ihr wollt sehen,
wie's der Profi macht?
Das Rezept 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-MASSE
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



CREMIGES KUCHEN-FINALE
MIT SAHNEHAUBE UND ZIMTTOPPING

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
mitz. B. Grapefruit-
Limonade



1 Für die Salsa Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Bohnen und Mais abtropfen lassen.

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

3 Tortillachips in einer Auflaufform verteilen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei Grillfunktion 3–5 Minuten überbacken. Koriander 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 €; lunoir.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.

BIO SEIT 1979





2

Lasst'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 würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Vorbereite Zutaten mit 2 TL Kreuzkümmel und $\frac{1}{2}$ 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.



3

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. 24 x 36 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

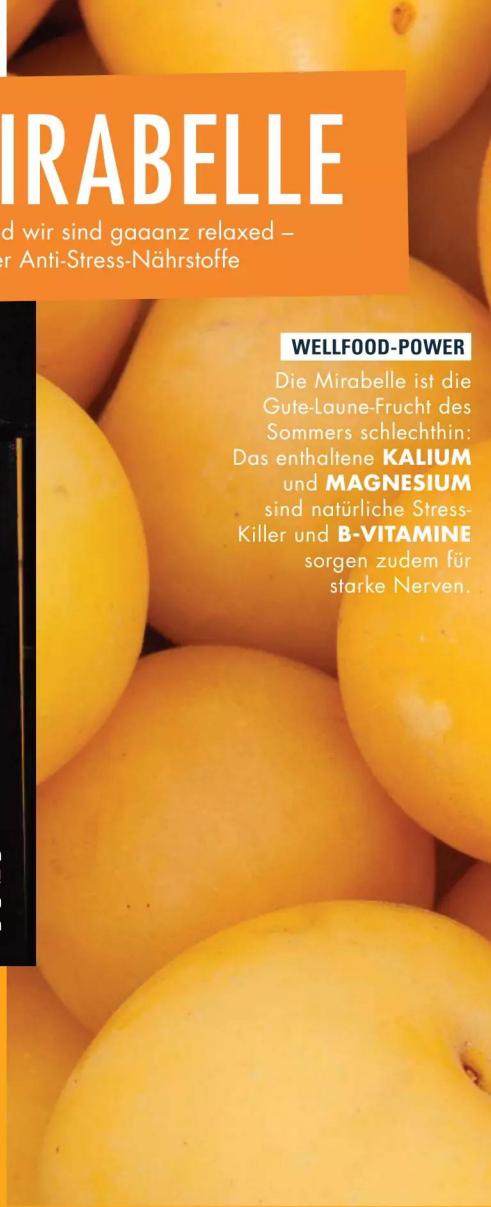
Ein Biss in das süße Fruchtfleisch genügt und wir sind gaaaanz relaxed – denn die Früchtchen stecken voller gesunder Anti-Stress-Nährstoffe



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.



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.

Dream-Team:
herzhafter Speck
und süße
Mirabellen



„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.



Mmmh, ab damit aufs getoastete Baguette

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.



Eine Portion **SOMMER,** *bitte*

JE HEISSER DIE TAGE, **DESTO AROMATISCHER**
DIE GERICHTE. UNSERE FRUCHTIGEN, FEURIGEN UND
WÜRZIGEN SOMMERREZEPTE SORGEN FÜR
SONNENSCHIN-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 Kalbs-schnitzel auf den Rost. Diese mediterranen Aromen zergehen auf der Zunge

WICHTIGE NEBENSACHE:
ZITRONENSCHIEBEN FÜR
DEN FRISCHKICK

Zutaten für 4–6 Personen
ca. 8 große Salbeibättter
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 Salbei-blättern 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. Paprika schneiden, 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
unter, 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 (arabische 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, $\frac{1}{2}$ TL Salz, etwas Pfeffer und $\frac{1}{4}$ 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



HAUCHDÜNNEN
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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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, $\frac{1}{2}$ 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

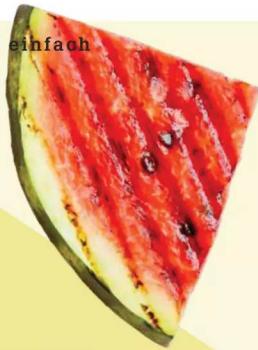
schneiden. Datteln klein schneiden. Spinat waschen.

3 Fürs Dressing 5 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser, Honig, $\frac{1}{2}$ 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 Granatapfelkerne unter den Süßkartoffelsalat heben. Mit Tahin-Soße beträufeln.



Schnell & einfach



BBQ-MELONE

1/4 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 Kartoffeltälern ausbacken.



FRUCHTIGE SALSA

2 Bund Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. 2 Peperoni halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. 100 g Aprikosenkonfitüre und 4 EL Olivenöl 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, 1/2 TL gem. Piment, 1/4 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



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. Cordons 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 wachsweich 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 Weinbaugebiete 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.

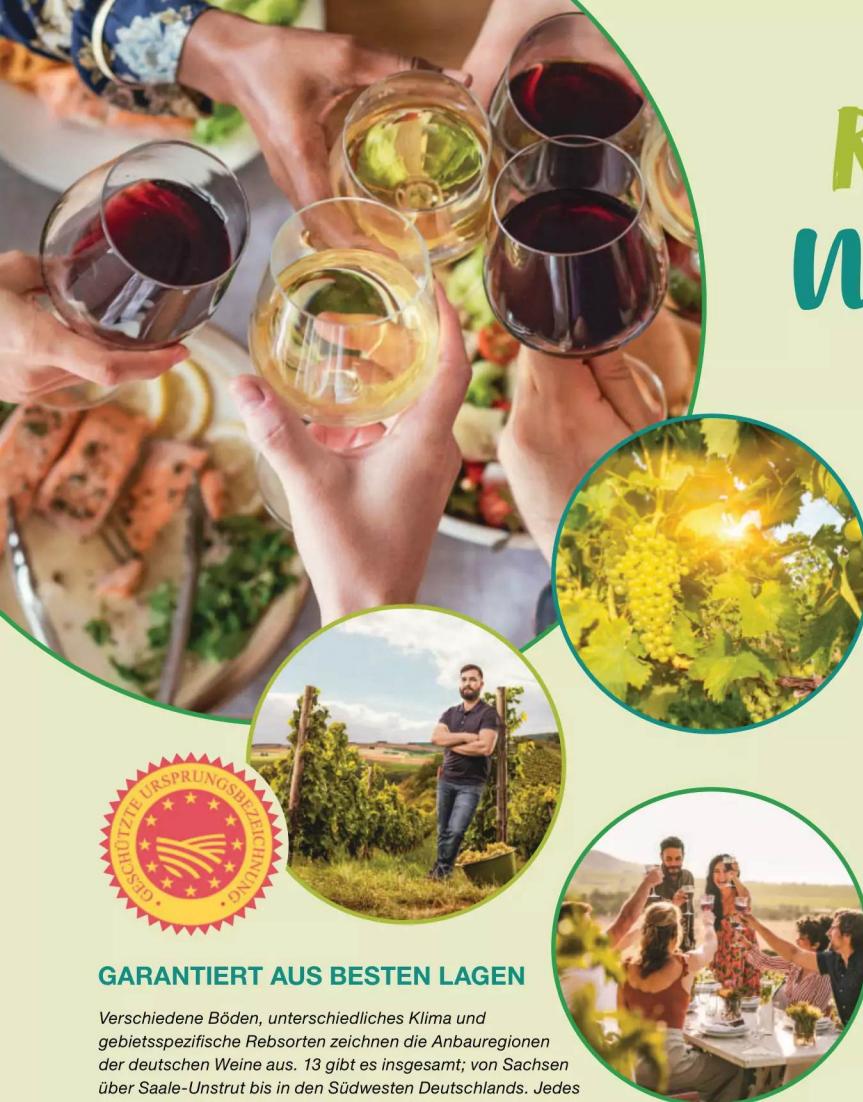
Neugierig auf die ausgezeichneten Weine aus den 13 deutschen Anbaugebieten? Einfach QR-Code scannen oder online mehr Infos finden unter: weine-mit-herkunft.de



Willkommen
in besten Lagen.
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 herhaft
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

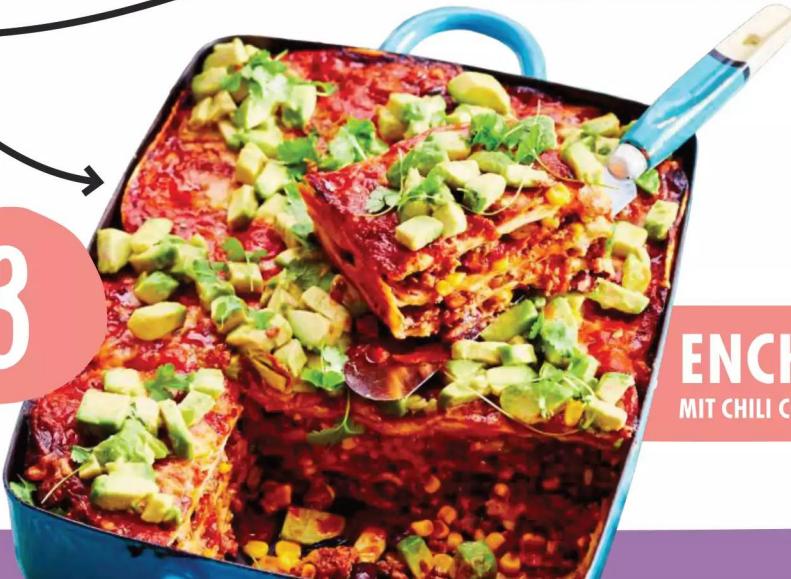
2



BREAKFAST WRAP

„TUTTI-FRUTTI“

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 Wezentortillas (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

„TUTTIFRUTTI“

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 Wezentortillas (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 bestrichen. Vorbereitetes Obst darauf verteilen. Mit Cranberries und Haferflocken bestreuen, zu Wraps aufrollen. Mit Rest Honig beträufeln.

ENCHILADA-LASAGNE

MIT CHILI CON CARNE

ca. 1 1/4 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, gemahle-
 ner 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

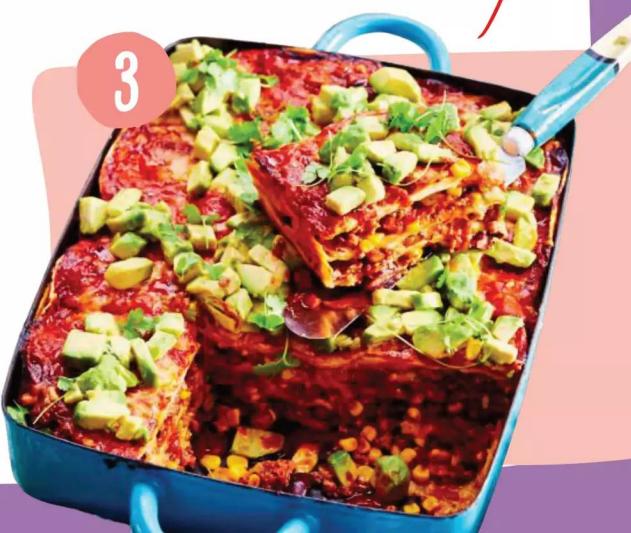
1 Knoblauch schälen, fein hacken.
 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch,
 3 TL Chili, 1 TL Kreuzkümmel und
 2 TL Oregano darin kurz rösten.
 Tomatenmark unterrühren. Mit
 400 ml Wasser und Tomaten ab-
 löschen. Brühe einrühren. Mit
 Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker wür-
 zen. Soße ca. 10 Minuten köcheln.

2 Mais und Bohnen abtropfen lassen.

1 EL Öl in einer großen Pfanne er-
 hitzen. Hack darin ca. 8 Minuten
 krümelig anbraten. Soße sowie
 Gemüse untermischen und würzen.

3 Käse reiben. Tortillas halbieren.
 Eine Auflaufform mit 4 Tortilla-
 hälften überlappend auslegen. Im
 Wechsel Hack-Chili, Käse und Tor-
 tillas einschichten, dabei mit Käse
 abschließen. Mit Folie abdecken. Im
 heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft:
 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
GOURMET-VARIANTE mit internationalem Upgrade

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





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 hauchdünнем 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 Friséessalat
8 rohe Riesengarnelen (à ca. 30 g; ohne Kopf und Schale) ■ 1 Knoblauchzehe
2 EL Öl ■ 4 Brötchen
150 g Roastbeefaufschnitt

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 untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

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

3 Brötchen längs aufschneiden. Salat, Roastbeef und Garnelen hineingeben. Mit Hollandaise beträufeln.

Für den KLASSEK
Brötchen mit Salat und Nordseekrabben füllen





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 KLASSEK
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.

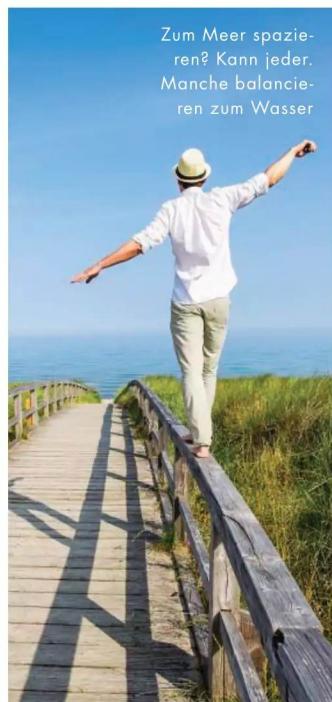
2 Für die Salsa Tomaten waschen und fein würfeln. Rest Knoblauch und Basilikum fein hacken. Mit Tomaten und Olivenöl verrühren und würzen.

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

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



Zum Meer spazieren? Kann jeder. Manche balancieren zum Wasser



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



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 Backfisch einfach mal mit Panko panieren



LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

Einfach ab damit
in die Röhre und
füße hochlegen

Diesmal: OFEN-LACHS

SO ZIEHST DU DIR GANZ FIX
DAS PERFEKTE FILET AN LAND

SUPERAROMATISCH

SUPERSCHNELL

SUPERZART



Das Auge isst ja
immer gern mit –
das Reel zum
Ofen-Lachs gibt's
AB DEM 21. JULI
auf [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)

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

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 streuselartig 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.

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.



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.“

Schnell & einfach/OFEN-LACHS

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. Hälften Marinade daraufstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft 200°C) ca. 10 Minuten backen. Rest Marinade darübergießen, 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 Eiermilch 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.



VEGGIE

Mit Babyleaf
garnieren

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 Knoblauchzehen ■ 100 g gemahlene Mandeln (mit Haut) ■ 4 Eier 200 g geriebener Pizzakäse Salz, Pfeffer ■ 1 gelbe Paprikaschote ■ 150 g Kirschtomaten

1 Dose (425 ml) passierte Tomaten mit italienischen Kräutern ■ Backpapier

1 Brokkoli waschen und Röschen vom Strunk schneiden. Knoblauch schälen, vierteln und mit ca. ½ Brokkoli im Hochleistungsstandmixer fein zerkleinern. Mit Mandeln, Eiern, 50 g Käse, Salz und Pfeffer zu einem weichen Teig vermengen.

2 Teig vierteln. Je 2 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes 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 garen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

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

ENERGIE-SPAR-TIPP

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

TURBO-GNOCHETTI

mit mediterranem Gemüse

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

2 Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Zu den Gnocchetti geben und unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Spinat waschen.

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

ENERGIE-FREUND

Du hast noch einen offenen Becher Schmand im Kühlschrank? 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 Reisessig • 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 Wenden ca. 3 Minuten braten.

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

mit Kresse und Sesam
bestreuen

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 Röschen vom Strunk schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Inzwischen Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 3 EL Öl, 1 TL Paprika,

Kichererbsen
aus der Dose
sparen Zeit
und Energie

GERADE MAL
1,80 €
PRO PORTION

VEGGIE



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 an!

Weitere Infos zur **kurkuma Kochschule** findest du unter www.kurkuma-hamburg.de.



www.meine-lecker-vorteilswelt.de

ABER BITTE MIT SOSSE!

Schnell & einfach/SOSSE

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



DIESMAL:
CHIMI-
CHURRI
PERFECT ZU GEGRILLTEM
UND BURGERN

Heiße Sache: Durch den
Schärfegehalt 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.

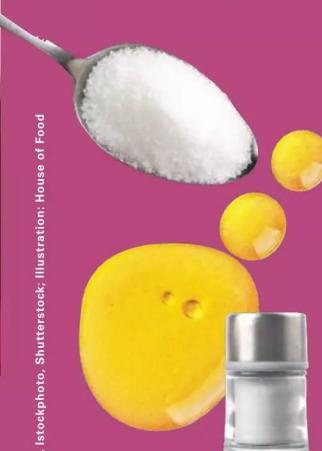
VORBEREITUNG

- 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.



Fertig!

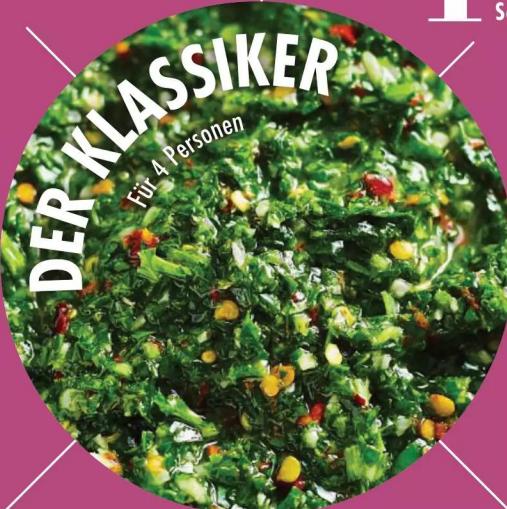
Zugedeckt am besten über Nacht durchziehen lassen.



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

DER KLASSEK

Für 4 Personen



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



Mit 1 TL getrocknetem Oregano und 2 TL Paprika-flocken würzen.



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



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



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



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



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

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 Vollkornsemmelbrösel • 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. Hälften 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.





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 sirupartig einköcheln. Minze waschen, abzupfen und, bis auf einige kleine Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Zum Zuckerkocher geben und abkühlen lassen. Orangensaft einrühren. Sirup durch ein Sieb gießen.

2 Melone halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Kugelstecher 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.



Cooles Kraut: Minze kühlt von innen und beruhigt die Nerven



Erfrischender ist wahrscheinlich nur ein kaltes Fußbad



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



SPITZPAPRIKA MIT QUINOA-FÜLLUNG

Die bunt beladenen Orientschiffchen schmecken nach Sommer pur

ca. 1 1/4 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 Gemüsewürfel 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 funk, kann eine Lebensmittel- unverträglichkeit dahinterstecken. Wir verraten, was dagegen helfen kann



Ein richtig gutes Bauchgefühl...

Wir 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 Sauer-milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark und Butter, aber auch lang gereifte Hartkäse wie Bergkäse, Appenzeller, Emmentaler, Gruyère, 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

2 mg Lysophilisat zum Einnehmen

Lysophosphatidylethanol
Bei akutem Durchfall
Für Erwachsene & Jugendliche ab 12 Jahren

6 Tropfen pro Erwachsenen



LINGUMELT® akut

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

1. Veltel, 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. **Warnhinweise:** Ent-hält Aspartam und Levomenthol. Arzneimittel für Kinder unzügänglich aufzubewahren. **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

GUT GEKÜHLT
IST ANGEBROCHENE
SAHNE NOCH
MEHRERE TAGE
HALTBAR.

FÜR 2
PERSONEN



BLITZ- PASTASOSSE

1 KNOBLAUCHZEHEN
schälen und fein
hacken. 1 EL BUTTER
in einer Pfanne schmelzen,
Knoblauch darin andünsten.
100 G SAHNE und 50 ML NUDEL-
WASSER zufügen. Mit SALZ
und PFEFFER würzen und
aufkochen. 50 G GERIEBENEN
PARMESAN und gehackte
KRÄUTER (z. B. Petersilie,
Dill, Schnittlauch) zufügen.
Alles noch einmal ab-
schmecken 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



SAHNIGES KARAMELL

150 G ZUCKER und 100 ML WASSER
in einem breiten Topf goldbraun
karamellisieren. Mit 100 G SCHLAG-
SAHNE 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.

EISKALTE DEKO

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

PERFekte KOMBI: MIT
EISKAFFEE ODER -SCHOKI



7 EINFACHE TIPPS, UM UNSER KLIMA ZU RETTEN

Fotos: Getty Images

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 CO₂ einsparen.

#PRIMA FÜRS KLIMA!

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

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.

Gemeinsam
Lust
auf
Zukunft
50 Jahre dm



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

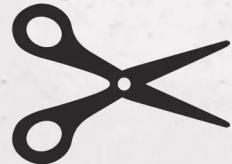
Wir brauchen ein Bewusstsein dafür, dass wir mit den Ressourcen unseres Planeten verantwortungsvoll umgehen und sie für zukünftige Generationen erhalten müssen. Zusammen mit der Marke Finish engagiert sich dm im Jubiläumsjahr für den Erhalt unserer Lebensgrundlagen. Finish steht für perfekt sauberes 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
oder via QR-Code



dm



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





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 Tabletts • Pinsel



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 Tablet mit schwarzer Kreidefarbe 2- bis 3-mal bepinseln (am besten Zeitung oder Karton unterlegen), dabei zwischendurch trocknen lassen. Tablettrand 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 Des-
sert 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 1/4 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.



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 Fruchtpulver (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. Sesammasse unterrühren. 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
einem frosten 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 Mullenwände 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.

SÜße Sachen/CUBE-DESSERTS

thermometer icon
-18°C

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 GESCHRUMPFT“

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

1 Das Melonenfruchtfleisch klein schneiden und
pürieren. Johannisbeeren waschen und unter-
rühren. Masse auf die Mulden der Eiswürfelf-
form verteilen, ca. 2 Stunden anfrieren lassen.

2 Kokosmilch glatt rühren und auf dem ange-
frorenen Meloneneis verteilen, die Eisstiele
hineinstechen und ca. 1 Stunde einfrieren.

3 Kiwis schälen, grob würfeln und pürieren. Mit
Agavendicksaft süßen. Auf die Kokossschicht
geben und weitere ca. 3 Stunden frosten.



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

**DIE PASSENDE
EISWÜRFELFORM:**
In die halbrunde Eis-
würfelform 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



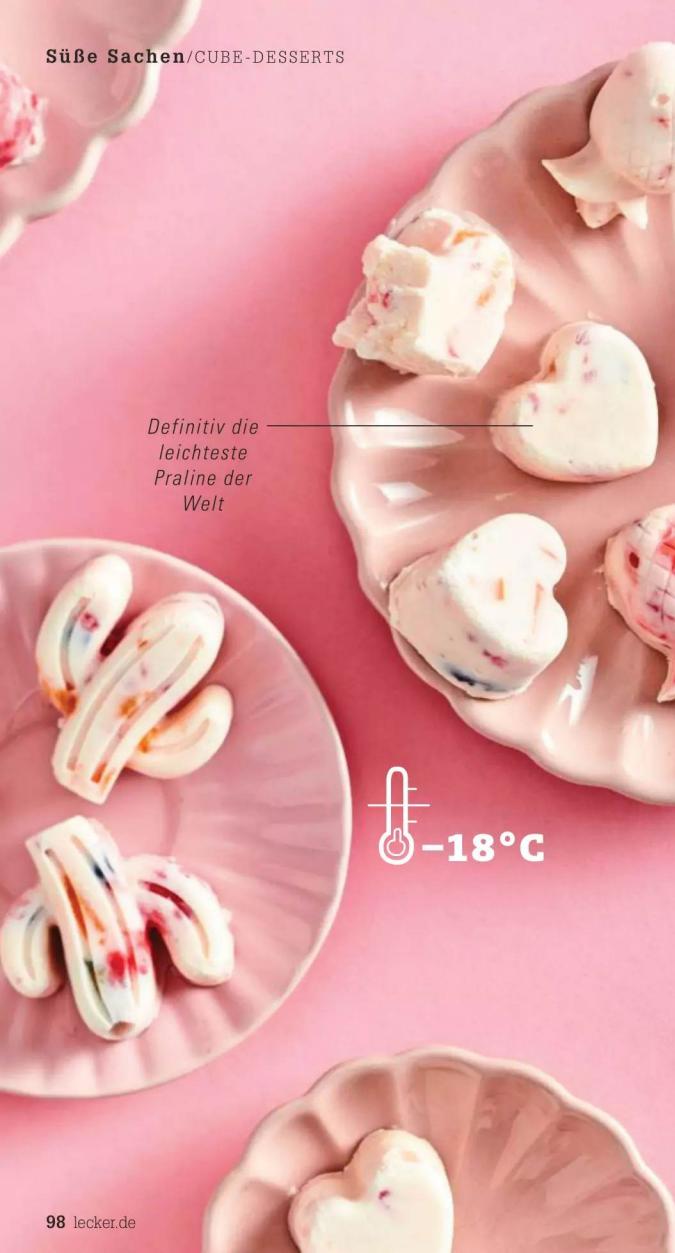
1 Butter schmelzen. Kekse in einem Gefrierbeutel mithilfe der Kuchenrolle fein zerbröseln. Mit Butter mischen und als Boden in in die Eiswürfelform-Mulden drücken. Kalt stellen.

2 Sahne erhitzen, Agar-Agar einrühren. Banane schälen, mit 1-2 EL Zitronensaft pürieren. Frischkäse, Agar-Agar-Sahne und Zucker untermischen. Auf dem Keksboden glatt streichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Himbeerpulver, 1-2 EL Zitronensaft und Puderzucker glatt rühren. Mini-Cheesecakes aus den Mulden lösen, mit Guss beträufeln. Himbeeren verlesen und daraufsetzen.

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





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 Eiswürfelformen gibt's z. B. bei butlers.com für 4,99 €

SCHOKO-TRIO

DER WINZIGE BRUDER VOM KULTIGEN SANDWICH-EIS

ca. 2 Minuten + ca. 1½ 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

DIE PASSENDE
EISWÜRFELFORM:
siehe S. 97!

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

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-Keksen verzieren.



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-Limetten
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 Limetten-saft, -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 trüpfeln, 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 Tage wachsen bereits die ersten Blätter nach. Wichtig: Wasser regelmäßig erneuern.



FUNKTIONIERT AUCH MIT ...



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 Salz und Pfeffer verquirilen. 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 $\frac{1}{2}$ Bio-Limette 2 Scheiben abschneiden. Rest auspressen. $\frac{1}{4}$ 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.

DELUXE!



Jetzt das LECKER Deluxe Angebot
und tolles Geschenk sichern!



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.*



10 € Amazon.de Gutschein

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.




Villeroy & Boch

Pastaschalen Set, 2-tlg.

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



Messer-Set „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, Universal-messer 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm, Schäler 15,5 cm.



LECKER Deluxe Angebot
12x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte

Wähle dein
Angebot!

Sichere dir die
beliebten Sonderhefte
4 x 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.

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.



QR-Code einfach per
Smartphone scannen.

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

LE #08/23 - 6646

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

Bitte kreuze ein Geschenk deiner Wahl an!

10 € Amazon.de Gutschein (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 kostenfrei, 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) 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.

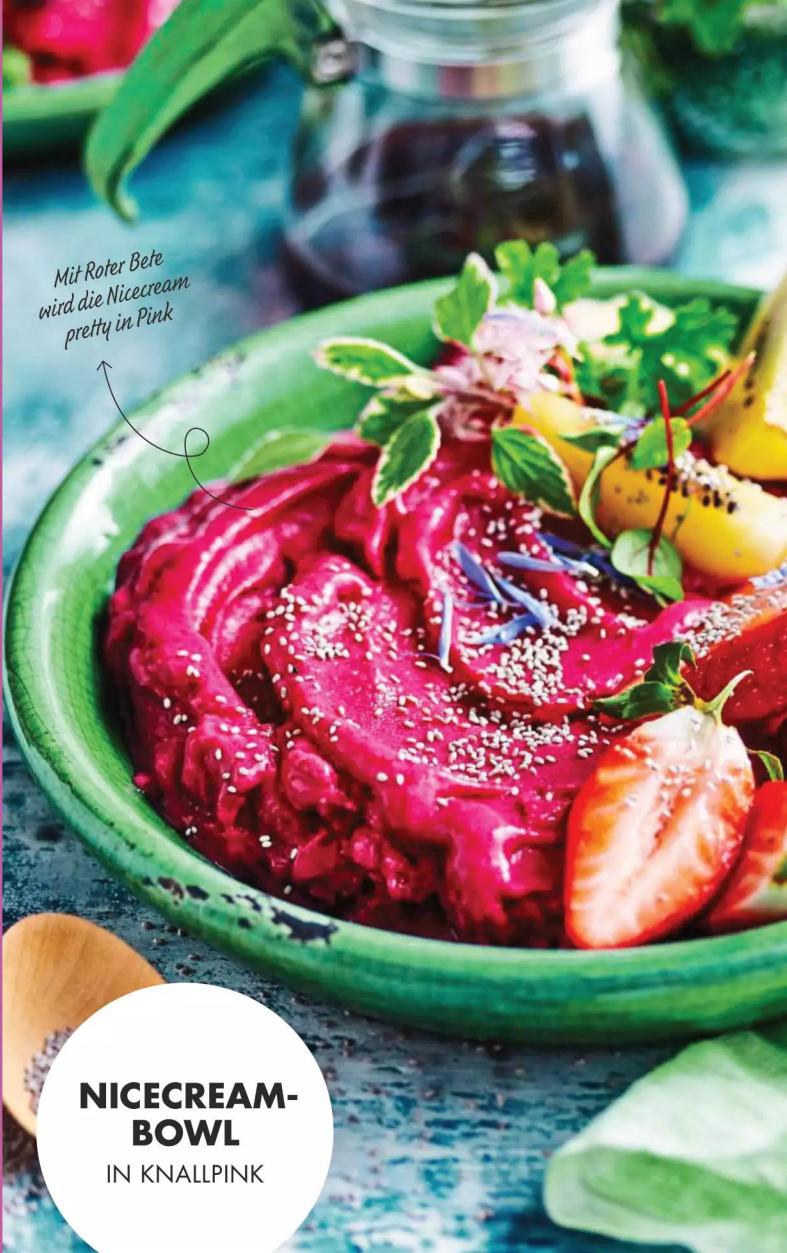
Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

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



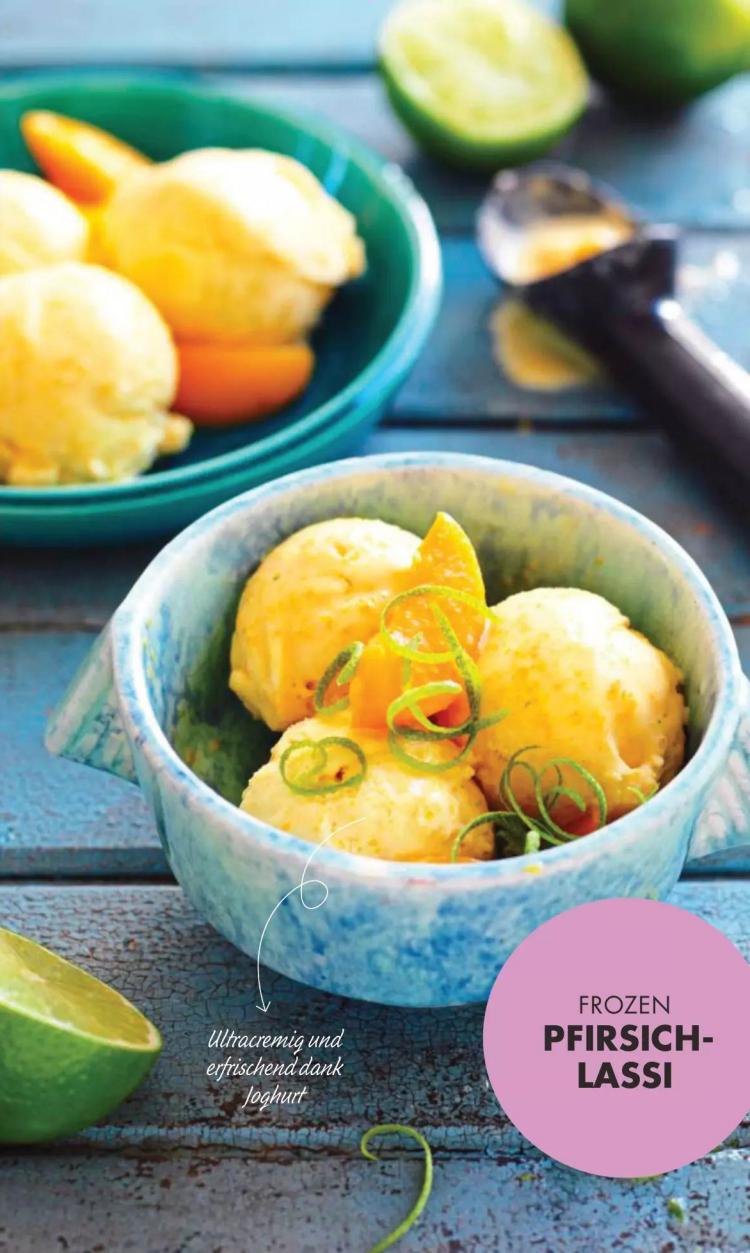
Mit Roter Bete
wird die Niceream
pretty in Pink

NICECREAM-
BOWL
IN KNALLPINK

MELONEN-SORBET MIT PAPAYA



FROZEN PFIRSICH-LASSI





VEGAN

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).

VEGAN





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

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

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).

SCHNEELLER 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

Herausgeber: 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, Maike 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 Ciglitti,

Alessandra Cremona, Katja Münch

Foodstyling: Anne Haupt,

Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa

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

Nicole Hartmann

Schlussredaktion: SchlussBllick

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.,
Wyzwolenia, 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 Publ.,
153 S Dean St, Englewood NJ 07631.
Application to mail at Periodicals Rates is
pending at Englewood NJ 07631 and
additional mailing offices. Postmaster:
Send Address changes to: Lecker, GLP,
PO Box 9868, Englewood NJ 07631

HOUSE of FOOD



LIEBESERKLÄRUNG AN 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 Wassermelone aus dem Supermarktregal zu wuchten und nach Hause zu schleppen... archaisch! Kaputt gehst du auch nicht so leicht wie Erdbeeren, diese Mimöschen. 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 an-klopfen, um zu erkennen, ob du reif bist (metallischer Klang: Finger weg). Deine Schale streicheln, beschnüfeln 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!

3 süße Ideen,

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



IM OBSTELLER-STIL

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



AM STIEL

Als Wassermelone-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

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

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.
Geschenknummer: 1

Nur 8,80 €
statt 13,50 €!



reisenthel bottlebag

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



MEPAL Lunchpot „Ellipse“

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



VITALmaxx Fitness-Armband

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



635 03 02245265
LE 2023-6645

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.

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,50 € pro Heft.



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 Ananassaf
4 EL Zitronensaft
360 ml Tonic-Water
80 ml Blue Curaçao
Eiswürfel und Crushed Ice

- 1 Kokoslikör, Ananassaf und Zitronensaft mit einigen Eiswürfeln in einen Cocktailschaker 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 **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.

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
9. August 2023

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Freundschaft.

ICH
FEIER
DICH!



UND WAS
FEIERST DU?



Jetzt mitmachen
und gewinnen!

