

# KÜCHEN ZEIT

DAS  
geht ja fix!

DIE SCHNELLSTEN ONE POTS DES SOMMERS:  
1 TOPF, 20 MINUTEN – Essen ist fertig!



September 2023 – № 9  
Deutschland € 4,50

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

4 196360 004508

09



LACHS-CURRY  
mit Glasnudeln  
SEITE 70

PROSECCO

ZUM NACHTISCH

...auf  
Zitronensorbet,  
zu „Aperol“-  
Granité, als  
Zabaione.  
Ab SEITE 90



Gemeinsam

Lust  
auf

Zukunft

50 Jahre 

# Die dm-Zukunftswoche

## 25.-29. September 2023

Bist Du dabei? Erlebe im Livestream einen inspirierenden Austausch  
namhafter Persönlichkeiten zu Zukunftsthemen. Mehr Informationen  
zu Speakern, den 5 Tagen, weiteren Programmpunkten und Liveformaten  
findest Du unter [dm.de/zukunftswoche](https://dm.de/zukunftswoche)



Unsere Partner für ein lebenswertes Morgen



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

**EIER**

- JA
- NEIN
- VIELLEICHT



Nein. Waren sie aber einmal im Kühlschrank, sollten sie bis zum Verzehr weiter bei max. 7 Grad gelagert werden.

**SOJASOSSE**

- JA
- NEIN
- VIELLEICHT



Nicht unbedingt.  
Sie bleibt gekühlt aber länger haltbar und schmeckt besser.

**BROT**

- JA
- NEIN
- VIELLEICHT



Nein, Brot trocknet gekühlt viel schneller aus.



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](#)

# WILLST DU MIT MIR GEHEN?

KÜHL- ODER KÜCHENSCHRANK ...

... das ist hier die Frage! Sollten Tomaten und Eier gekühlt aufbewahrt werden? Schmeckt Schokolade kalt wirklich besser? Kreuze deine Vorlieben an und du siehst, ob du richtig liegst.

Viel Spaß mit dieser LECKER!

**SCHOKOLADE**

- JA
- NEIN
- VIELLEICHT



Geschmackssache.  
Aber: Geöffnete Schokolade kann im Kühlschrank Fremdgerüche aufnehmen.

**BUTTER**

- JA
- NEIN
- VIELLEICHT



Muss nicht in den Kühlschrank, hält sich bei Zimmertemperatur aber nur 3 bis 4 Tage.

**TOMATEN**

- JA
- NEIN
- VIELLEICHT



Lieber nicht, sie sind kälteempfindlich und werden im Kühlschrank schneller weich.

**challenge**

WAS HAST DU VERRÜCKTES IM KÜHLSCHRANK?  
Nachtcreme? Gummibärchen? T-Shirts? Poste es auf Instagram und erwähne [@lecker\\_magazin](#), damit wir nichts verpassen!

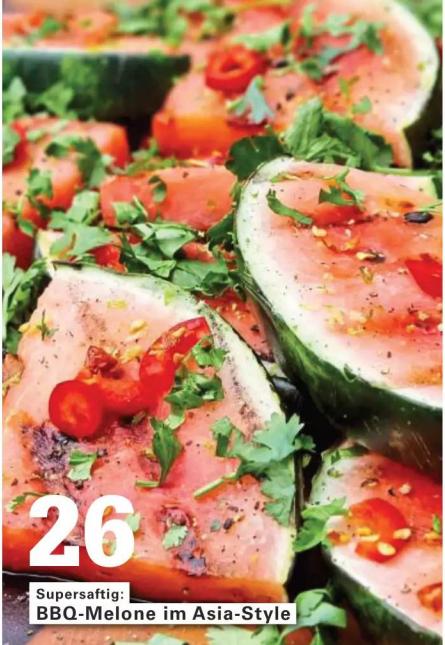
# LECKER

# Inhalt



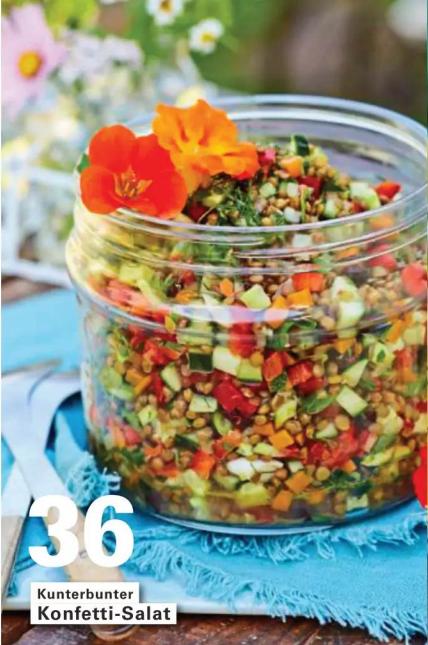
16

Blaues Wunder:  
Kokos-Cashew-Tarte



26

Superaftig:  
BBQ-Melone im Asia-Style



36

Kunterbunter  
Konfetti-Salat

Einmal shoppen, eine  
Woche kochen: Rezepte und  
Tipps für abwechslungs-  
reiche Vorratsküche gibt's  
ab S. 40



1x EINKAUFEN  
5x KOCHEN

## AKTUELL & ANGESAGT

- 08 Gruß aus der Küche  
Erdbeerbutter
- 24 Wassermelone  
So setzt sich die Riesenbeere  
auf Insta in Szene
- 40 1 x einkaufen, 5 x kochen  
Wochenplan für Sparfüchse
- 55 Release Radar  
Aufregende Food-Neuheiten
- 68 Sommer-One-Pots  
Fixe Gerichte aus einem Topf

## SCHNELL & EINFACH

- 28 Das toppen wir  
Karamellpudding reloaded  
– süß oder salzig
- 38 Quick & easy mit Moe  
Nudelsalat 3 x anders
- 53 Die fixen vier  
20-Minuten-Gerichte
- 62 Selbst gekauft  
TK-Blumenkohl-„Reis“
- 66 Aber bitte mit Soße!  
BBQ-Soße – perfekt zu  
Gegrilltem und Burgern

## FEIERN MIT FREUNDEN

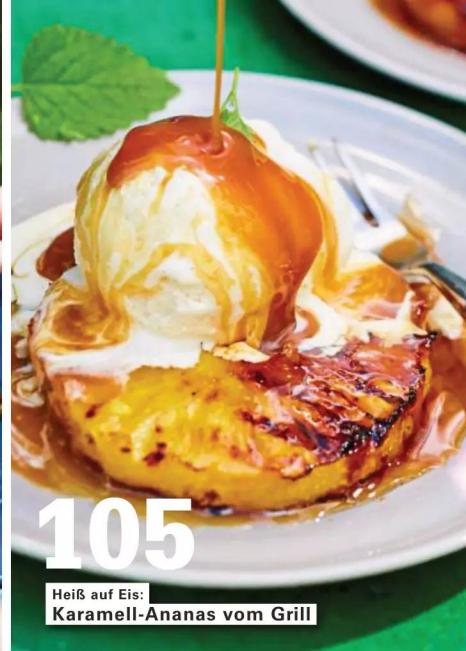
- 30 Sommersalate  
So bunt kann Grünzeug sein
- 80 Kochen für Freunde  
3-Gänge-Outdoor-Menü
- 110 Drink Himbeer-Colada

## WELLFOOD

- 56 Tut-gut-Food  
Sattmacher Kokos
- 88 Saisonheld  
Muntermacher Feige

# 58

Creamy & crunchy:  
Tropische  
Blumenkohlsuppe



# 83

Kochen unterwegs:  
Enchilada-Pfanne

# 105

Heiß auf Eis:  
Karamell-Ananas vom Grill

## SÜSSE SACHEN

- 10 Mandala-Cakes  
**Mit fruchtigen Toppings**
- 90 Prosecco  
**Spritzige Dessert-Ideen**
- 100 Aus-1-mach-2-Cake  
**Annalena zaubert Rührkuchen**
- 102 Nachtisch?  
Geht immer!  
**Diesmal: Vom Grill**

## PRIMA FÜR'S KLIMA

- 52 Rest des Monats  
**3 praktische Ideen, stückige Tomaten zu retten**
- 84 Low & lecker  
**Preiswert und energiearm kochen**
- 106 Do it yourself  
**Kreatives Upcycling mit Herrn Mandel**

## GEMISCHTER TELLER

- 03 Editorial
- 06 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn ich!  
**Witzige Wahrheiten aus der Alltagsküche**
- 98 6 Hacks  
**Diesmal: Aua in der Küche**
- 105 Impressum
- 108 We love ...  
**Eine Liebeserklärung an Zuckerstreusel**
- 111 Vorschau

Unter der Haube: Ananas,  
Kokos & Rum

# 110

**Karibik im Glas:  
Himbeer-Colada**



# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Erdbeer-Butter



S. 12 Pflaumen-Tarte mit Vanillepudding



S. 14 Melonen-Tarte mit Waldmeister-Pannacotta



S. 16 Drachenfrucht auf Kokos-Cashew-Füllung



S. 27 No-Bake-Melonen-Torte



S. 31 Bunte Reisplatte mit Ofen-Kürbis



S. 32 Green Seafood Salad im Thai-Style



S. 34 Gewürz-Halloumi mit Röstiwiebeln im Salatbett



S. 36 Konfetti-Salat



S. 38 Nudelsalat im Asia-, Greek- und Italo-Style



S. 54 Smoothie-Bowl „Grüne Wiese“



S. 54 Ziegenkäse auf Crostini



S. 54 Kabeljau in Eihülle



S. 57 Kokos-Garnelen mit Ingwer-Mayo



S. 58 Blumenkohlsuppe mit Kichererbsen



S. 59 Saté de Coco



S. 72 Caprese di Mare mit Garnelen



S. 74 Chili con Pollo „¡Ay, caramba!“



S. 76 Sommer-Pasta mit Artischocken



S. 78 Gnocchi-Pot im Bolo-Style



S. 82 Hot Potato Pot mit Stremellachs



S. 83 Enchilada-Pfanne con Carne y Queso



S. 88 Kickstart-Aufstrich & Deftige Power-Stullen



S. 91–97 Prosecco-Jelly, Beschwigste Birne, Zabaione „Peach Melba Style“ & Rosa Sorbet mit prickelndem Aufguss



S. 100 Maulwurfkuchen & Kirschkuchen



S. 104 French Cake mit Banane vom Grill



S. 18 Kiwi-Tarte mit  
Pink Grapefruit Curd



S. 20 Mango-Tarte  
mit Beererpüree



S. 25 Wassermelonen-  
Sorbet



S. 26 Wassermelone  
vom Grill



S. 26 Veganer Thunfisch



S. 27 Margarita



S. 42 Kokos-Curry mit Reis



S. 44 Kartoffeln mit Avocado-  
Schmand und Räucherlachs



S. 46 Nasigoreng  
mit Erdnuss-Soße



S. 48 Grillhähnchen auf  
Kartoffeln und Tomaten



S. 50 Zwiebelwiese auf  
Blätterteig



S. 54 Pasta piccante mit  
Kapern-Soße



S. 60 Avocado-Smoothie &  
Kokos-Crêpes mit Beeren



S. 64 Fried „Reis“ mit  
Gemüse und Omelett



S. 64 Würziges Lamm  
auf Blumenkohl-Pilaw



S. 65 Lachs-Roll 2.0  
Low-Carb-Version



S. 66 BBQ-Soße



S. 70 Lachs-Curry  
mit Glasnudeln



S. 83 Beeren-Schmarren  
mit Marshmallows



S. 84 Bunter Salat mit  
Bacon und Croûtons



S. 85 Pizza-Auberginen  
à la Caprese



S. 85 Lachs-Spaghetti  
Carbonara-Style



S. 86 Nugget-Sandwich  
mit Avocadocrema



S. 86 Johannisbeer-  
Pancakes



S. 104 Marshmallow-  
Sandwich mit Schoko



S. 105 Ananas BBQ-Style  
„Heiß & Eis“



S. 110 Himbeer-Colada



# AUS DER KÜCHE GRUSS



## ERDBEER-BUTTER

Für 2 Gläser (à 150 ml)  
100 g Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit 1 TL Puderzucker pürieren. 200 g weiche Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Erdbeerpuree portionsweise unterrühren. Mit  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Tonkabohne (oder Vanille) abschmecken. 2 EL fein gehackte Pistazien unterheben und ca. 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren Butter auf ca. 20 runde Cracker oder Knäckebrote streichen. Nach Belieben mit Minze und Erdbeeren garnieren.



Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

# Natürlich besser leben.

## Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwertem Leben leisten.



STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es begünstigt die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)

# TA-TA-TAAA... ~~TA~~ Tartes!

Jetzt servieren wir die absolut leckersten und schönsten Obstkuchen des Sommers:  
Fruchtig-frische Tarte – mustergültig belegt mit Kiwis, Pflaumen, Melonen und mehr!



## DIESER SCHNELLE TARTEBODEN IST DIE BASIS FÜR ALLE KUCHEN:

ca. 15 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach

### Zutaten für 1 Tarteform mit Hebeboden (26 cm Ø)

250 g + etwas Mehl

100 g Zucker ■ Salz

125 g kalte + etwas Butter

- 1 250 g Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, 125 g Butter in Stückchen und 3–4 EL kaltes

Wasser kurz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 29 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestreute Tarteform mit Hebeboden (26 cm Ø) legen, dabei

den Rand etwas andrücken. Boden mehrmals mit der Gabel einstechen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

- 2 Den Mürbeteigboden im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft:

180 °C) 25–30 Minuten auf unterster Schiene goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und die Füllung nach Wahl hineingeben.

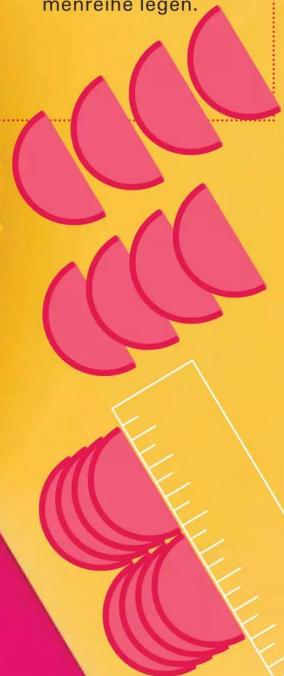




70S  
STYLE

## WIE WIRD DAS SO SYMMETRISCH?

Vier dünne Pflaumescheiben übereinanderlegen (die größte nach unten, die kleinste jeweils oben) und aufzäubern. Zum Starten ein langes Lineal mittig über die Tarte legen und Pflaumen von der Mitte hin zum Kuchenrand als Reihe an das Lineal legen. Lineal entfernen und an die Pflaumenschnittkanten versetzt die nächste Pflaumenreihe legen.



# PFLAUMEN-TARTE mit Vanillepudding

*Ein Kuchen-Traum im Retromuster.*

*Dank Kirschsaft wird aus einem  
einfachen Vanillepudding die perfekte  
Grundlage für hübsche Pflaumenfächer*

Angeblich isst man von  
pinkfarbenen Tellern  
weniger – glauben wir  
in diesem Fall nicht



ca. 40 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach • Stück ca. 290 kcal · E 3 g · F 16 g · KH 34 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

- 1 Packung (37 g)  
Vanillepuddingpulver
- 250 ml Kirschnektar
- 250 g Schlagsahne
- 6 rote Sommerpflaumen  
(ca. 500 g)
- 1 Tartegeboden (s. Seite 10)  
ein 30-cm-Lineal

**1 Für die Füllung** Vanillepuddingpulver, 5 EL Kirschnektar und Sahne glatt rühren. Rest Nektar aufkochen und vom Herd ziehen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Den Kirsch-Vanillepudding auf den Tartegeboden gießen und ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

**2 Für das Topping** Pflaumen waschen und das Fruchtfleisch jeweils möglichst

knapp links und rechts vom Stein runterschneiden. Frucht-hälften in dünne Scheiben schneiden. Je vier Pflaumen-scheiben übereinander leicht überlappend von der Kuchen-mitte her so auf der Tarte verteilen, dass sie mal mit den Schnittkanten und mal mit den Rundungen zueinander liegen. Am Tarterand die Scheiben eventuell etwas zu-rechtschneiden.



Pannacotta  
in Mintgrün?  
Ja, dank Götter-  
speisepulver!



# MELONEN-TARTE mit Waldmeister- Pannacotta

*So hast du Pannacotta vermutlich noch nie gegessen. Mit Götterspeisepulver wird es sowohl optisch als auch geschmacklich zum Erlebnis*

ca. 1 1/4 Stunden + ca. 1 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 350 kcal · E 4 g · F 22 g · KH 33 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

500 g Schlagsahne

½ Packung Götterspeisepulver zum  
Kochen „Waldmeister-Geschmack“  
(1 Beutel = 11,7 g)

1 Packung Vanillezucker

1 Tartegeboden (s. Seite 10)

1 Scheibe kernlose Wassermelone  
¼ orangefleischige Zuckermelone  
(z. B. Cantaloupe)  
ein 30-cm-Lineal

**1 Für die Füllung** Sahne erhitzen. Götterspeisepulver und Vanillezucker in einem Topf mischen. Sahne einrühren und so lange erhitzen, bis alles gelöst ist (nicht kochen!). Grüne Pannacotta etwas abkühlen lassen und noch warm auf den Tartegeboden geben. Creme abkühlen lassen, dann ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2 Für das Topping** Melonen schälen und in kleine flache Rechtecke (à ca. 2x4 cm) schneiden. Geometrisch auf die Creme legen, am Rand eventuell etwas zurechtschneiden.

Keinen Stress –  
du bestimmst  
den Maßstab



## WIE WIRD DAS SO GERADE?

Melonenstücke in gleich große Rechtecke schneiden. Dann ein Lineal längs über die Tarte-Mitte legen. Rote sowie orangene Melonenstücke im Wechsel und mit gleich großer Lücke untereinanderlegen.

Lineal entfernen. Nun die Melonenstücke farblich versetzt an die Lücken anlegen, sodass jeweils die gleichen Farbe eine Diagonale ergibt.



**GELB-ROTE  
TARTE**

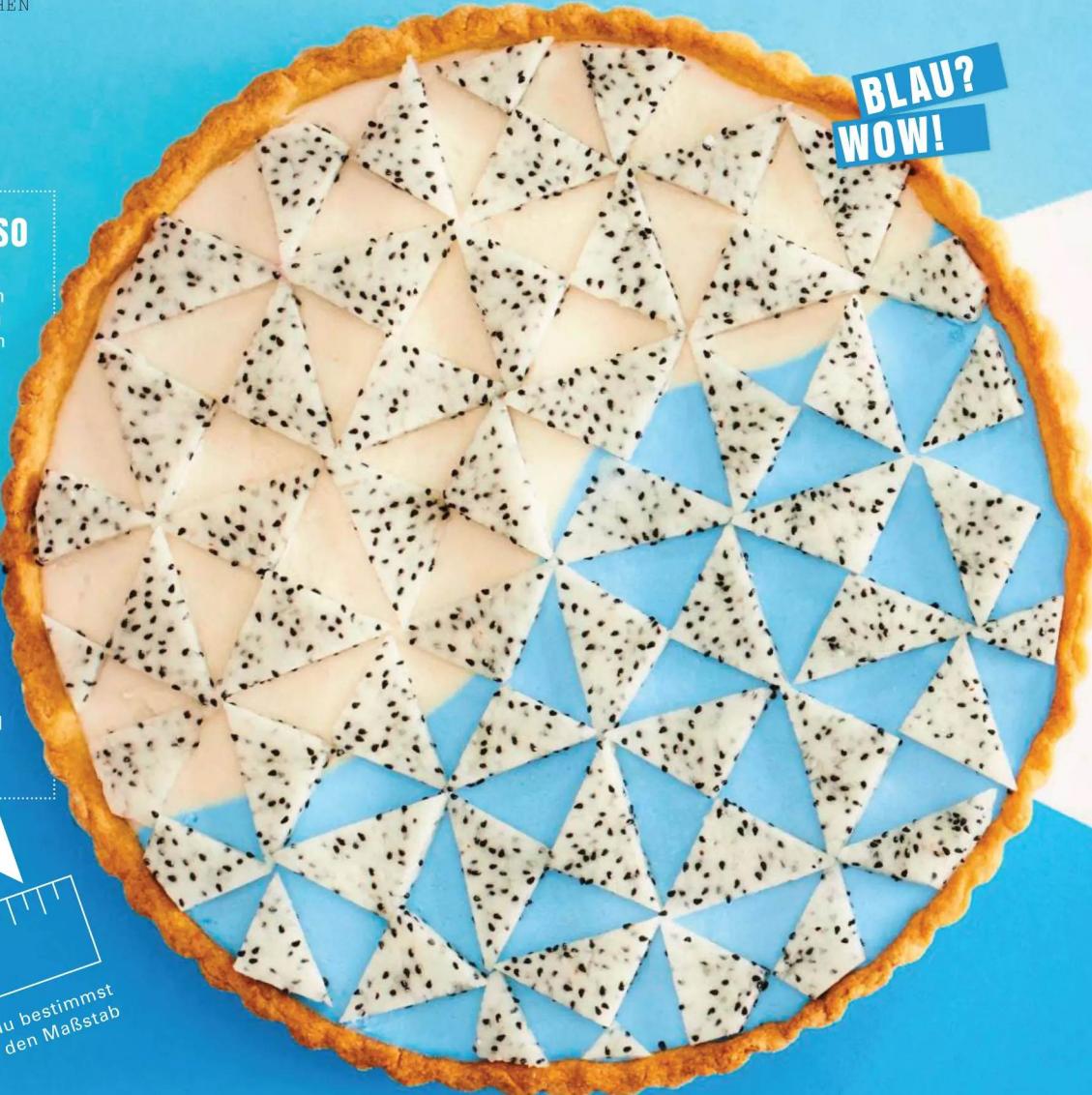
## WIE WIRD DAS SO HÜBSCH?

Für die rechtwinkligen Dreiecke die viereckig geschnittenen Scheiben der Drachenfrucht diagonal zerteilen. Lineal quer über die Tarte legen (etwa auf der Hälfte). Dann die Dreiecke mit der Spitze zueinander zu einer „Fliege“ legen. Diese im Wechsel um 90° drehen und nebeneinander auf die Tarte bzw. ans Lineal legen wie unten in der Skizze abgebildet. Lineal entfernen, Muster fortsetzen. Randstücke ggf. passend zuschneiden.

BLAU?  
WOW!



Keinen Stress – du bestimmst den Maßstab





# DRACHENFRUCHT AUF Kokos-Cashew-Füllung

*Knuspriger Mürbeteig, gefüllt mit einer blau-weißen Creme aus Cashewkernen und Kokosnuss. Was könnte das noch toppen? Ganz klar: süß-säuerliche Pitahaya im stilvollen Fliegen-Look*

Statt Spirulina kannst du auch jede andere Lebensmittel-farbe verwenden

ca. 40 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 250 kcal · E 3 g · F 14 g · KH 28 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

100 g Cashewkerne

2 Dosen kalte Kokosmilch (à 400 g; ohne Stabilisatoren)

4 EL Agavendicksaft

Saft von 2 Limetten

½ TL Spirulinapulver

1 Tartegeboden (s. Seite 10)

2 weißfleischige Pitahaya

ein 30-cm-Lineal

**1 Für die Füllung** Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen, trocken tupfen und im Universalzerkleinerer fein mahlen. Die feste Kokosmasse aus beiden Dosen herauslösen (insgesamt ca. 400 g; Rest Kokoswasser z.B. für die Suppe s. Seite 58 verwenden). Mit Agavendicksaft, Cashewkernen und Limetten-

saft in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren nur leicht erwärmen, bis die Masse homogen ist.

**2** Hälften Masse abnehmen und Spirulina unterrühren (Achtung: Falls die blaue Masse krisselig wird, nochmals leicht erwärmen). Blaue und weiße Masse in 2 Messbecher füllen und ca. 10 Minuten ruhen las-

sen. Nun mit linker und rechter Hand zeitgleich in den Tartegeboden gießen. Tarte mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**3 Fürs Topping** Pithayas schälen, erst in Scheiben, diese zu Quadraten und dann in kleine gleich große Dreiecke schneiden. Geometrisch auf die Creme legen, am Rand eventuell etwas zurechtschneiden.



# KIWI-TARTE mit Pink Grapefruit Curd

Wer sagt, dass es immer Lemon Curd sein muss? Mit Grapefruit erhält der Curd eine frischere Note – und eine coolere Farbe

1 Msp. rote Lebensmittel-Gelfarbe (z.B. Wilton) bringt den Curd noch intensiver zum Leuchten

ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 330 kcal · E 4 g · F 15 g · KH 43 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

3 Pink Grapefruits  
(davon 1 Bio-Grapefruit)  
4 Eier (Gr. M) ■ 200 g Zucker  
60 g Butter  
1 Msp. rote Speisefarbe  
1 Tarteboden (s. Seite 10)  
3 Kiwis  
ein 30 cm-Lineal

**1 Für die Füllung** Bio-Grapefruit heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Alle Grapefruits auspressen und ca. 230 ml Saft abmessen. Saft, Schale, Eier und Zucker in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis die Masse leicht andickt. Eimasse in eine Schüssel füllen. Butter in Stückchen unterrühren, bis

sie geschmolzen ist. Creme mit Speisefarbe rötlich färben. Creme auf dem Boden verteilen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2 Für das Topping** Kiwis schälen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Kiwistücke als grafisches Muster auf die Creme legen.



## WIE WIRD DAS SO SYMMETRISCH?

Lineal längs über die Tarte legen. In der Mitte der Tarte beginnen: je 2 Kiwiviertel so hinlegen, dass sie wie eine auseinandergezogene halbe Scheibe aussehen (siehe Skizze oben). Diesen Vorgang bis zu den Rändern wiederholen. Auf der anderen Seite die Kiwiviertel in die Zwischenräume legen und wie gehabt weitermachen. Nächste Reihe wieder mit Lineal beginnen.



## KACHEL-KUCHEN

### WIR WIRD DAS SO GEMUSTERT?

Hier haben wir ein in sich geschlossenes Muster, das jeweils aus 6 Dreiecken besteht. Dafür zu Beginn 2 Mango-Dreiecke mittig mit jeweils der rechtwinkligen Spitze aneinander platzieren – am besten an einem Lineal, das du über die Tarte legst. An die übrigen spitzen Ecken 4 Dreiecke andocken (siehe Skizze). Dann das gleiche Muster erneut anlegen und dabei immer um  $90^\circ$  drehen.

Keinen Stress –  
du bestimmst  
den Maßstab

# MANGO-TARTE mit Beerenpüree

ca. 35 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Stück ca. 260 kcal · E 3 g · F 9 g · KH 37 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

250 g TK-Bererenmischung  
250 g TK-Heidelbeeren  
100 g Zucker  
Saft von 1 Zitrone  
25 g Speisestärke  
1 Tartegeboden (s. Seite 10)  
1 Mango (ca. 350 g)  
ein 30-cm-Lineal

Mango und Heidelbeeren sind das Dream-Team auf unserer Tarte.  
Sie sind wie gemacht füreinander –  
aromatisch und farblich!

**1 Für die Füllung** gefrorene Beerenmischung mit Heidelbeeren, Zucker und Zitronensaft unter Rühren erhitzen. Beeren pürieren. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren und unter das Beerenpüree rühren. Ca. 2 Minuten köcheln. Beerenpüree abkühlen lassen und noch leicht warm auf dem Tartegeboden verteilen. Etwa 1 Stunde kalt stellen.

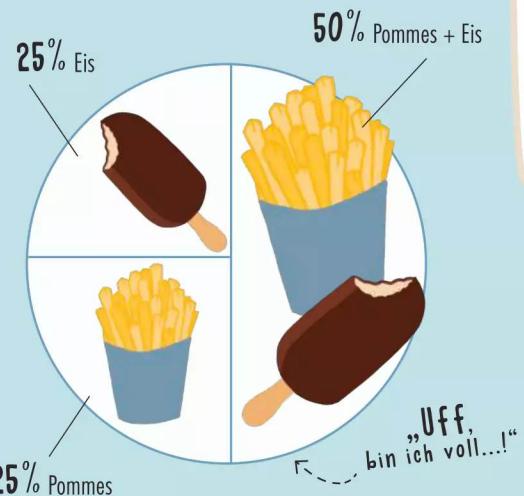
**2 Für das Topping** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden – und zwar erst in dünnen Scheiben, dann in kleine gleichschenkelige Dreiecke (s. links). Als grafisches Muster mithilfe eines Lineals auf den beerigen Fruchtspiegel legen. Am Tarterand die Ecken eventuell etwas zurechtschneiden.



Das Beerenpüree  
schmeckt auch wunderbar auf Brot – einfach  
doppelte Menge  
zubereiten

## PLANSCH-PLÄNE

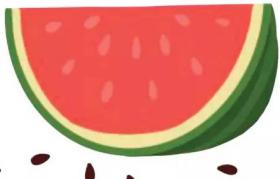
Was ich im Freibad esse, wenn ich NICHT Pommes und Eis essen will:



## WASSERMELONEN-WANDEL

Die Kerne und ich – im Laufe des Sommers

Anfang vom Sommer:  
Ich fummle alle Kerne raus.



Ende vom Sommer:  
„Mir doch egal. Ich futter die Kerne mit.“



# KENN ICH!

## WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

### GRILL-NUTZUNG

Plan vs. Realität

Hurra,  
endlich Sommer!!!  
Grill-Saison!!

Wie oft ich dachte, dass  
wir grillen: jeden 2. Tag.



„Oh,  
Sommer schon  
fast vorbei.“

Wie oft wir gegrillt  
haben: 5 x insgesamt.

MIT KUCHEN GIBT ES IMMER  
ETWAS ZU FEIERN.



# DAS GROSSE BACKEN

AB 30. AUG ▶ MITTWOCHS ▶ 20:15

SAT.1

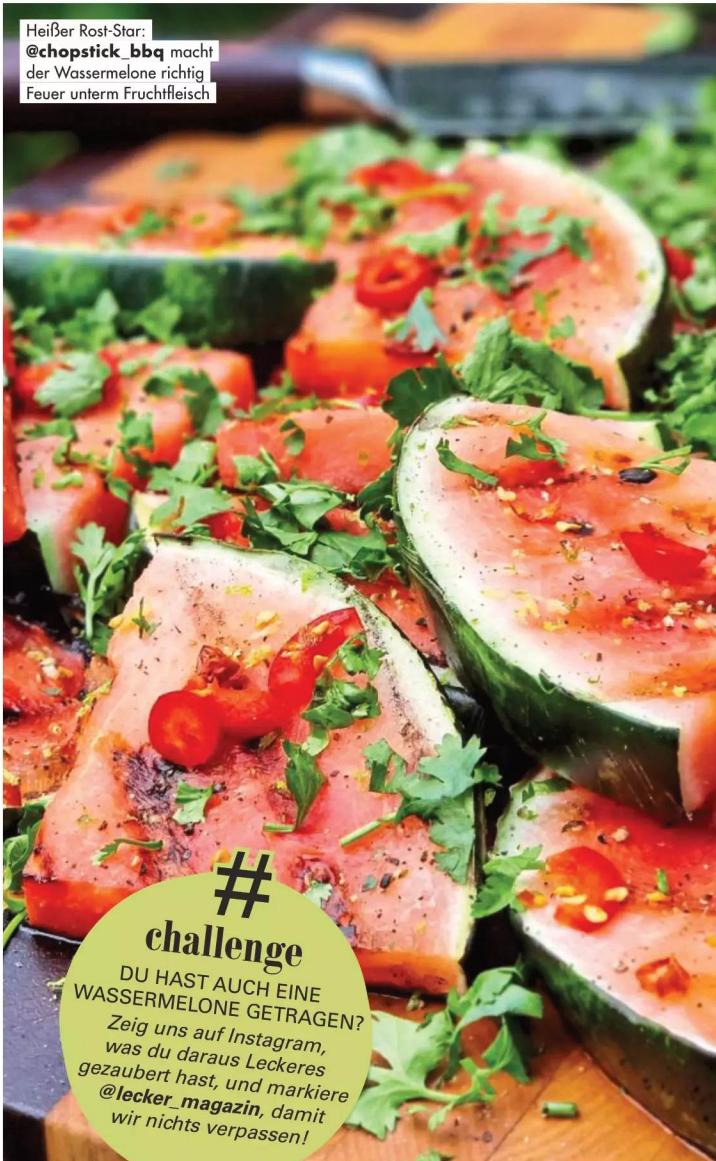


ODER VORAB  
STREAMEN  
**joyn**

# WASSERMELONE

## #SUMMER

Die rot-grüne Riesenbeere besteht zu über 90 Prozent aus Wasser und ist Erfrischung pur. Wie trinkst ... äh, issst du sie am liebsten?



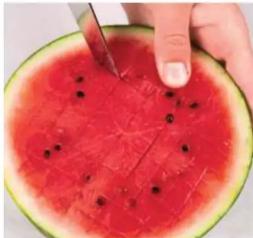
# Wassermelonen-Sorbet

ULTRACREMIG UND SUPERFRESH – GANZ OHNE EISMASCHINE

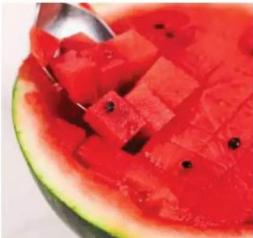
## DAS BRAUCHST DU

600 g Wassermelone • 200 g TK-Erdbeeren • Saft von ½ Limette • 1–2 EL flüssiger Honig  
evtl. Schokodrops und Minze für die Deko

## SO GEHT'S



**1** Melone halbieren.  
Das Fruchtfleisch beider Hälften würfelförmig bis zum Rand der Schale einschneiden.



**2** Fruchtwürfel mit einem Löffel aus der Schale lösen und ca. 3 Stunden einfrieren. Melonen-schalen kalt stellen.



**3** Gefrorene Melone und TK-Erdbeeren ca. 5 Minuten antauen lassen. Mit Limettensaft und Honig in einem Mixer zu glattem Sorbet pürieren.



**4** Zum Servieren das Sorbet auf die beiden Melonenschalen verteilen. Nach Belieben mit Schokodrops und Minze garnieren.

Schmeckt auch lecker mit TK-Himbeeren oder frischen Früchten



Fabi und Phil von  
**@fabiusundphil**

Die Brüder sind immer den neusten TikTok-Food-Trends auf der Spur



**Waldemar von  
@chopstick\_bbq**

Der Weltenbummler bringt  
fernöstliches Flair auf den Rost

# Vom Grill

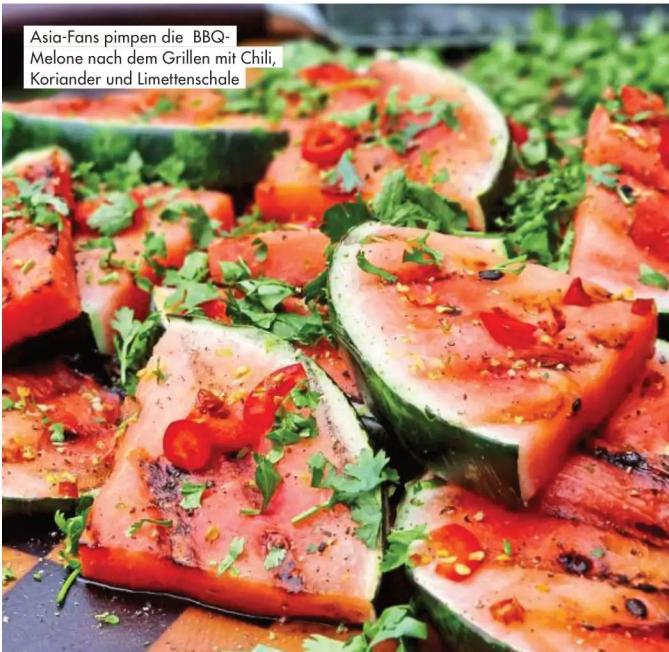
SAFTIGER ALS JEDES STEAK

## DAS BRAUCHST DU

1 kg kernarme Wassermelone  
etwas Erdnussöl • Salz, Pfeffer

**1** Melone in ca. 2 cm dicke Dreiecke schneiden. Beidseitig mit Öl bestreichen, salzen. 10 Minuten ruhen lassen.

**2** Scheiben auf dem Grillrost verteilen. Bei starker direkter Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten rösten, bis Grillstreifen entstehen. Mit Pfeffer würzen und servieren.



Asia-Fans pimpfen die BBQ-Melone nach dem Grillen mit Chili, Koriander und Limettenschale

Luftdicht verschlossen hält sich  
der Wassermelonen-Thunfisch im  
Kühlschrank 3–4 Tage



# Veganer Thunfisch

PERFEKT FÜR SUSHI-HAPPEN UND BOWLS

## DAS BRAUCHST DU

500 g kernlose Wassermelone (geschält) • Salz • 3 EL Tafelessig  
3 EL Leinöl • 2 EL Sojasoße  
¼ TL Liquid Smoke • ½ Noriblatt

**1** Melone in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Mit 2 TL Salz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten schmoren.

**2** Für die Marinade Essig, Öl, Sojasoße und Liquid Smoke verrühren. Noriblatt in kleine Streifen schneiden und unterheben.

**3** Melone abtropfen lassen. Mit der Marinade verrühren, mindestens ca. 30 Minuten, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.



**Nadine von  
@eatthisorg**

... und Partner Jörg beweisen mit ihren Rezepten, dass veganes Essen alles andere als eintönig ist

# Margarita

AY, CARAMBA, SO  
SCHMEKT DER SOMMER

## FÜR 4 GLÄSER:

Für die Deko 1 Limette in 6 Spalten schneiden. Glasränder mit 2 Spalten einreiben. 2TL Meersalz in eine flache Schüssel geben. Glasränder eintunken.

Für die Margarita 750 g kernlose Wassermelone klein schneiden. Mit 120 ml Limettensaft und 1 Handvoll Eiswürfeln im Mixer pürieren. 120 ml Tequila einrühren. Margarita in Gläser mit Eiswürfeln füllen. Mit Limettenspalten garnieren.



Marvin von  
@marvinsfitness  
blog

Gesund naschen und zugleich abnehmen? Der Sport- und Ernährungsblogger zeigt, wie es geht



Schokodrops auf dem Guss geben der Melonen-Torte ihre „kernige“ Optik



Nicole von  
@nicoleeszuckerwerk

Die leidenschaftliche Backfanatikerin punktet bei Instagram und YouTube mit süßen Kreationen

## No-Bake-Melonen-Torte

FAST ZU SCHÖN ZUM ESSEN ...  
WENN SIE NICHT SO LECKER WÄRE!

### DAS BRAUCHST DU

#### Für den Boden:

270 g Butterkekse  
110 g Butter • grüne Lebensmittelfarbe

Für die Creme: 5 Blatt Gelatine • 250 g Schlagsahne • 200 g Joghurt  
200g Mascarpone  
65 g Puderzucker  
1 TL Vanilleextrakt  
Saft von ½ Zitrone

Für den Guss: 300 g Wassermelone • 1 TL Vanilleextrakt • 1 Pck. roter Tortenguss

1 Für den Boden Kekse zerbröseln. Butter schmelzen. Mit Krümeln und Lebensmittelfarbe vermengen, bis die Krümel grün sind. Als Boden und Rand in eine Tarteform mit Hebeboden (28 cm Ø) drücken. Kalt stellen.

2 Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Joghurt, Mascarpone, Puderzucker, Vanilleextrakt und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, schmelzen, einrühren. Sahne unterheben. Creme auf dem Keksboden verteilen. Torte ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Für den Guss Melone pürieren, durch ein Sieb gießen. Den Saft ggf. mit Wasser auf 250 ml ergänzen. Mit Vanilleextrakt und Tortenguss nach Packungsanweisung einen Guss zubereiten. Auf der Creme verteilen.

Schnell & einfach

### SCHOKO-BAISER

50 g Vollmilchkuvertüre schmelzen. Unteres Viertel von 10 rosa Mini-Baiser-Tropfen erst in die Kuvertüre, dann in 40 g Kokosraspel eintauchen. Trocknen lassen.



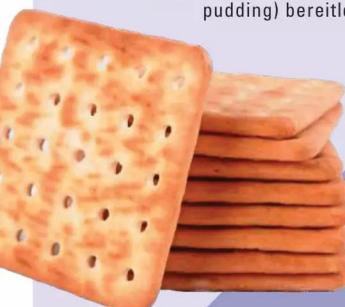
### GEBRANNTE ERDNÜSSE

100 ml Wasser, 150 g braunen Zucker, 1 TL Vanilleextrakt,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt und 1 Prise Salz im Topf aufkochen. 200 g ungesalzene Erdnüsse zugeben. Auf einem Blech auskühlen lassen.



### DIP IT REAL GOOD

Gesalzene Cracker zum Dippen (in den Karamellpudding) bereitlegen.



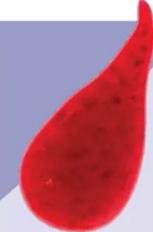
### TRAUBIGER FRISCHE-KICK

Nach Belieben grüne Weintrauben waschen, abzupfen und halbieren.



### BLITZ-HIMBEERSOSSE

200 g TK-Himbeeren mit 1-2 EL Zucker ca. 10 Minuten unter Rühren köcheln. Soße heiß oder kalt über den Pudding träufeln.



### CANDY BACON

4 Scheiben Bacon in einer heißen Pfanne knusprig ausslassen. 2 EL flüssigen Honig zugeben. Bacon unter Wenden karamellisieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



### BANOFEE-STYLE

Für Extra-Crunch Bananenchips (Supermarkt) grob zerbröseln.

Karamellpudding weckt schönste Kindheitserinnerungen!  
Aber anders als Oma pimpfen wir die süße Leckerei auch gern salzig

FÜR 4 PERSONEN



NUR  
5,85 €  
STATT  
8,94 €

# 6 Hefte & im Probeabo & ein tolles Geschenk sichern!

Die meistgekaufte Fernsehzeitschrift  
Deutschlands bequem im Bauer Abo

tv14 ist das TV-Magazin, das die Themenvielfalt einer Wochenzeitschrift mit der Übersichtlichkeit eines zweiwöchigen Fernsehprogramms verbindet. Sichern Sie sich eines der erfolgreichsten Magazine Deutschlands im Abo und verpassen kein Heft mehr!

## Geschenk zur Wahl!



Carbon Optic Messerset



MEPAL

Lunchpot Ellipse



GOURMETmaxx  
Edelstahl-Schüsseln, 8-tlg.

**Jetzt  
bestellen:**

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer (tv14 in LE 2023– 6645 // 342 03 **2244432**) und die Geschenknummer: Messerset **23**, Lunchpot **44** oder Edelstahl-Schüsseln **15**.

**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.

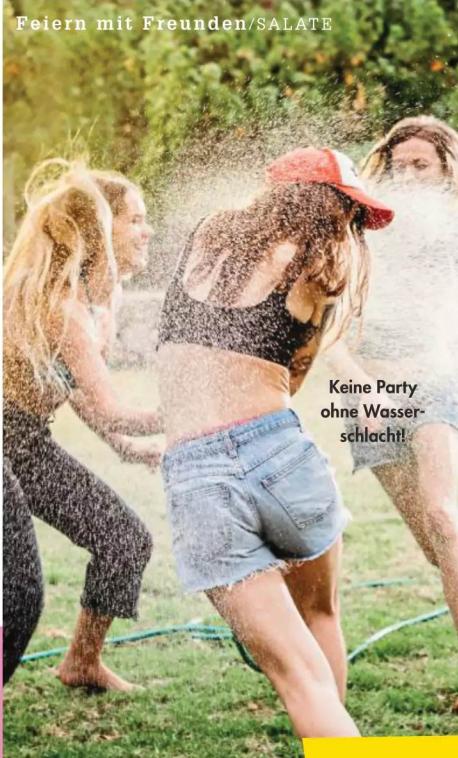


[www.lecker.de/tv14](http://www.lecker.de/tv14)

Oder einfach den nebenstehenden Code einscannen  
und weitere interessante Angebote finden.



Feiern mit Freunden/SALATE



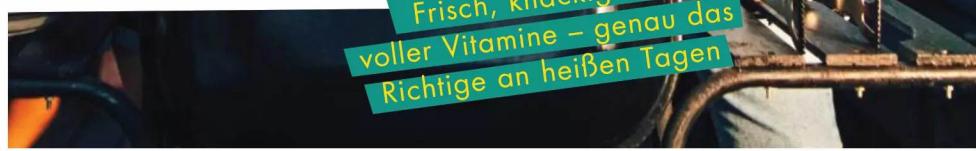
Keine Party  
ohne Wasser-  
schlacht!



Good Food –  
good Vibes

# SOMMER- SALATE

Frisch, knackig und  
voller Vitamine – genau das  
Richtige an heißen Tagen





Topping-Trend:  
Nori-Algen, ganz fein  
geschnitten

# BUNTE REIS-PLATTE

## MIT OFEN-KÜRBIS

Vollkorngetreide, knackiger Brokkoli und süße Granatapfelkerne – auf dieser Platte findest du alles, was Magen und Sinne glücklich macht

ca. 40 Minuten • einfach

Portion ca. 200 kcal • E 5 g • F 5 g • KH 28 g

### Zutaten für 8 Personen

200 g Vollkornreis ■ Salz, Pfeffer  
1 kleiner Hokkaido (ca. 1 kg) ■ 2 EL Olivenöl  
1 Brokkoli ■ 3 Stangen Sellerie ■ Saft von  
1 Zitrone ■ 1 EL flüssiger Honig ■ 1 TL Sesamöl  
2 EL weiße Miso (Sojapaste) ■ ca. 50 g Granatapfel-  
kerne ■ 1 Nori-Blatt ■ Backpapier

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Mit Öl, etwas Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.

**2** Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft, Honig, Sesamöl und Miso glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis evtl. abgießen, kalt abschrecken. Mit Brokkoli, Sellerie, Kürbis und Miso-Dressing mischen. Mit Granatapfelkernen auf einer Platte anrichten. Nori-Blatt in sehr feine Streifen schneiden und darüberstreuen.

Bisschen beschatten lassen  
in der Chill-out-Oase



Sonne und gute Laune,  
mehr brauchen wir nicht –  
außer vielleicht noch  
eine kleine Abkühlung!



# GREEN SEAFOOD SALAD

## IM THAI-STYLE

Taucht ein in ein aufregendes Geschmacksabenteuer! Zwischen aromatischen Kräutern tummeln sich Tintenfische in einer süß-spicy Marinade

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 250 kcal · E 22 g · F 13 g · KH 9 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke  
Salz, Pfeffer, brauner Zucker  
100 g Sojabohnensprossen  
ca. 100 g gemischte Kräuter  
(z. B. Koriander,  
Thai-Basilikum,  
Petersilie, Minze)  
2 rote Spitzpaprika  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
400 g Tintenfischtuben  
(küchenfertig)  
2 EL Öl  
3 EL Reisessig  
2 TL Fischsoße  
1 TL dunkles Sesamöl  
4 EL geröstete und  
gesalzene Erdnüsse

1 Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz mischen. Sprossen und Kräuter waschen. Stielansätze der Paprikaschoten abschneiden. Schoten entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Tintenfisch abspülen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden und die Innenseiten kreuzweise schneiden. Tuben in Stücke schneiden.

3 Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Tintenfisch darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten braten, herausnehmen. Knoblauch und Chili im Bratfett anbraten. Mit 1 TL Zucker bestreuen, leicht ka-

ramellisieren. Mit Reisessig und 2–3 EL Wasser ablöschen. Kurz köcheln. Fischsoße und Sesamöl zugeben. Über den Tintenfisch geben, auskühlen lassen.

4 Kräuterblätter, Paprika, Gurke und Sprossen mischen. Tintenfisch mit Soße daraufgeben. Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen.



Scharf essen macht cool! Zwar treibt es uns erst kurz den Schweiß auf die Stirn – der Verdunstet dann aber und kühltd dadurch den Körper.

Findest du an der Fischtheke oder in  
der TK-Truhe vom Asia-Supermarkt

Ideale Trinktemperatur:  
10–12 °C

**CHEERS!**  
Das sommerliche Zitrusaroma des halbtrockenen Weißens passt perfekt zum mediterranen Salat. Gallo Pinot Grigio; Flasche (0,75 l) ca. 6 €; z.B. bei Rewe



Würziges  
Extra:  
Pistazien  
kurz in Öl  
rösten und  
salzen

# GEWÜRZ-HALLOUMI

## MIT RÖSTZWIEBELN IM SALATBETT

Ob als Beilage zum BBQ oder als Hauptgericht, der Käse sorgt mit Gewürz-Upgrade und frischer Begleitung bei deinen Gästen für ein „Cheese“ auf den Lippen

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 21 g · F 36 g · KH 3 g

### Zutaten für 4 Personen

4 EL griechischer Joghurt  
Saft und abgeriebene Schale  
von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel-,  
Koriander- und Fenchelsamen,  
getrockneter Thymian  
1 Kopfsalat  
50 g Rucola  
 $\frac{1}{2}$  rote Chilischote  
1 rote Zwiebel  
250 g Halloumi  
3 EL Pistazien

- 1 Für das Dressing Joghurt mit Zitronensaft und 1 EL Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Rucola waschen. Auf einer Platte verteilen.
- 2 Chili entkernen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Jeweils 1 TL Kreuzkümmel-, Koriander- sowie Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen.  $\frac{1}{2}$  TL Thymian untermischen und alles grob mörsern. Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Würz-Mix wenden.
- 3 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pistazien kurz darin rösten, herausnehmen und leicht mit Salz würzen. Halloumi im verbliebenen Bratöl auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten und auf dem Salat anrichten. Zwiebelringe und Chili kurz im übrigen Bratöl braten, über den Käse streuen. Mit dem Dressing beträufeln. Zitronenschale und Pistazien darüberstreuen.

No Waste: Wiederverwendbare Wasserbomben gibt es bei [deinfussabdruck.de](http://deinfussabdruck.de), ca. 23 €/6 Stück



Das Beste am Sommer: die Gartenpartys



Sich satt essen erlaubt!

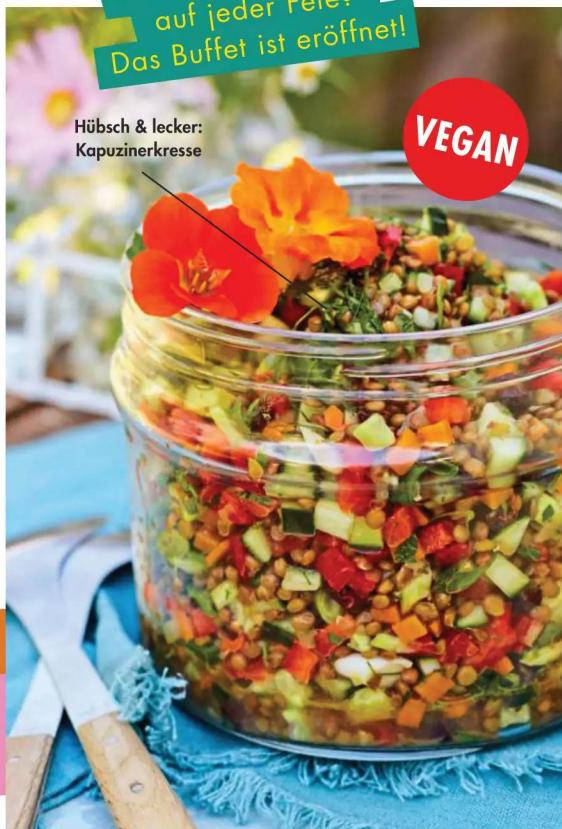
Deko steht,  
die Party  
kann starten

Der beliebteste Satz  
auf jeder Fete?  
Das Buffet ist eröffnet!

Hübsch & lecker:  
Kapuzinerkresse

VEGAN

Schnell einen fruchtigen  
Refill und dann ab zurück  
in die Sonne, cheers!



## KONFETTI-SALAT

### MIT LINSEN UND CRANBERRYS

Der Sattmacher-Mix ist super vorzubereiten, einfach zu transportieren und ganz nebenbei noch megagesund

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 260 kcal · E 9 g · F 11 g · KH 26 g

#### Zutaten für 4–6 Personen

- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Pardina-Linsen
- Curry, Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Möhren ■ 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- je 5 Stiele Dill und Petersilie
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Himbeeressig

1 Zwiebeln schälen und hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Linsen und 1 TL Curry unterrühren. 600 ml Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Abgießen, abtropfen lassen.

2 Möhren und Zucchini waschen. Paprika und Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Gemüse klein würfeln. Lauchzwiebeln und Kräuter waschen, fein schneiden. Cranberrys hacken.

3 Linsen mit Zitronensaft, Essig und 4 EL Öl mischen. Gemüse, Cranberrys und Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Neuinterpretation eines Pasta-Klassikers:

# Spaghetti-Nester mit Provolone und Guanciale

mittel 4 Portionen 45 Min.

## ZUBEREITUNG

### SCHRITT 1: DIE SAUCE ZUBEREITEN

Den Guanciale-Speck oder Pancetta in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Weißwein hinzufügen und reduzieren lassen. Die ORO di Parma stückigen Tomaten mit Basilikum zugeben und für 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### SCHRITT 2: DIE SPAGHETTI-NESTER FORMEN

Gare die Spaghetti im kochenden Wasser extra al dente. Die gekochten Spaghetti in einer Schüssel mit der Sauce vermischen. Sechs Pasta-Nester formen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. In die Mitte jedes Nests kommt der Provolone Hartkäse, dann die Sauce drauf – mit etwas geriebenem Pecorino – und die frischen Basilikumblätter.

### SCHRITT 3: AL-FORNO-PART

Schiebe die Auflaufform für etwa 15-20 Minuten in den Ofen. Wenn der Käse leicht gebräunt ist, direkt aus der Auflaufform servieren und mit ein paar frischen Basilikumblättern garnieren.

Buon Appetito!

## Italien für Zuhause!

100 % sonnengereifte Tomaten aus der italienischen Region Parma, mit wenigen, sehr hochwertigen Zutaten schonend verarbeitet und nachhaltig mit der Bahn zu uns transportiert ... so holt ORO di Parma dir und deinen Liebsten den Italienurlaub nach Hause!

Weitere original italienische Rezepte zum Nachkochen unter [www.orodiparma.de](http://www.orodiparma.de)



JETZT  
NEU

## ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 150 g Pancetta oder Guanciale
- 150 g Provolone Hartkäse
- ¼ Bund Basilikum
- 80 g Pecorino
- 10 ml Weißwein
- 1 Dose ORO di Parma Bio stückige Tomaten mit Basilikum
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst  
ja immer gern mit –  
das Reel zu den  
Nudelsalaten gibt's  
**AB DEM 9. AUGUST**  
auf @lecker\_magazin

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

# LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

## Diesmal: NUDELSALATE

BEIM GRILLEN, PICKNICK ODER ZU HAUSE – MIT DEN BUNten  
PASTA-BOWLS KOMMT URLAUBSLAUNE AUF

SIND FIX GEMACHT  
VON CREMIG BIS SPICY  
MACHEN LANGE SATT



250 g Spaghetti  
1 TL geriebener Ingwer  
1 TL Sojasoße  
2 EL Erdnusscreme  
Saft von 1 Limette  
1 TL flüssiger Honig  
3 EL Sesamöl  
2 TL chinesischer Gewürzmix  
2 Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 rote Chilischote  
2 EL Sesam  
Salz, Pfeffer

### ASIA-STYLE

**SO GEHT'S:** Nudeln nach Packungsanweisung garen. Ingwer, Sojasoße, Erdnusscreme, Limettensaft, 50 ml Wasser, Honig, Sesamöl und Gewürzmix verrühren. Möhren schälen, in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Chili in Scheiben schneiden. Nudeln kalt abschrecken. Mit Dressing, Gemüse und Sesam mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 250 g Gnocchetti sardi
- ½ Salatgurke
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g griechischer Joghurt
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Kräuter
- 150 g Oliven
- Salz, Pfeffer

## GREEK-STYLE

**SO GEHT'S:** Nudeln nach Packungsanweisung garen. Gurke würfeln. Tomaten halbieren. Knoblauch pressen und mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Kräuter hacken oder Blätter abzupfen. Nudeln kalt abschrecken. Mit Joghurtoße, Gurke, Tomaten und Oliven mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern garnieren.

„GLASNUDELN,  
MINI-PENNE UND  
FRISCHE NUDELN  
HABEN EINE  
KÜRZERE GARZEIT,  
SODASS DU  
DAMIT NOCH  
MEHR ZEIT  
SPAREN KANNST“



- 250 g Fusilli
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 100 g Chorizo
- 200 g Kirschtomaten
- 1 TL Dijon-Senf
- 3 EL Rotweinessig
- 50 g Rucola

## ITALO-STYLE

**SO GEHT'S:** Nudeln nach Packungsanweisung garen. Paprika, Zwiebel und Zucchini klein schneiden. Mit 3 EL Öl, 1 EL Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. In der Pfanne ca. 5 Minuten scharf anbraten. Chorizo in Scheiben schneiden. Mit Tomaten 1 Minute mitbraten. Nudeln kalt abschrecken. Senf, Essig, je Rest Öl und Kräuter zum Dressing mixen. Alles vermengen. Rucola unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# 1x EINKAUFEN 5x KOCHEN

NUR EINMAL IN DEN SUPERMARKT UND DARAUS 5 LECKERE REZEPTE FÜR DIE GANZE WOCHE  
ZAUBERN – GEHT OHNE FOOD-LANGWEILE UND LANGES-IN-DER-KÜCHE-STEHEN, VERSPROCHEN!  
DAS GEHEIMNIS: GESCHICKTE LEBENSMITTEL-KOMBIS UND PFIFFIGES MEAL-PREP



# SO GEHT'S:

## 1. EINKAUFSLISTE

ABFOTOGRAFIEREN

### Gemüse

- 1 Bund Möhren
- 2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (mit Schale essbar, daher gern in Bio-Qualität)
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- 2 Bio-Zitronen
- 125 g Rucola
- 500 g Kirschtomaten

### TK-/Kühlung

- 1 Packung (400 g) TK-Erbsen
- 2 Becher (à 200 g) Schmand
- 1 Packung (200 g) Räucherlachs in Scheiben
- 1 Packung (275 g) Blätterteig
- 400 g Rinderhack
- 600 g Hähnchenfilets

### Außerdem

- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 400 g Basmatireis

## 2. VORRAT

CHECKEN

Das solltest du außerdem im Haus haben

- 3 Knoblauchzehen
- 4 rote Zwiebeln
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Edelsüßpaprika
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 50 ml Sojasoße
- ca. 100 ml Olivenöl
- 100 g Nussmus (z. B. Erdnuss)
- Koriander

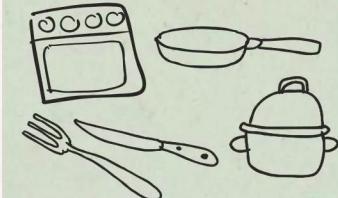
## 3.

## 1 x EINKAUFEN



## 4.

## 5 TAGE KOCHEN



Das gelbe Ausrufezeichen sagt dir, wenn du etwas auf Vorrat kochst.



Einkäufe und Vorrat beziehen sich auf **4 PERSONEN**



Das pink Ausrufezeichen sagt dir, wenn du etwas Vorgekochtes einsetzt.

Du magst keinen Koriander? Dann streu einfach andere frische Kräuter wie Petersilie oder Thai-Basilikum drüber





DU WARTS EINKAUFEN?  
DANN KANN ES JA LÖSGEHEN...

# TAG 1: KOKOS-CURRY

MIT REIS

Das fängt ja gut an: Knackiges Gemüse trifft auf cremige Kokosnuss und feurige Aromen. Dazu sorgt luftiger Reis für die perfekte Balance in der Bowl

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 29 g · F 15 g · KH 55 g

## Zutaten für 4 Personen

- ½ Bund Möhren
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Basmatireis
- !** (Hälfte gegarter Reis ist für Tag 3)
- Salz, Curry, Pfeffer, Zucker, Chiliflocken
- 400 g Rinderhack
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe
- 150 g TK-Erbsen
- Saft von ca. ½ Zitrone
- 4 Stiele Koriander



- 1 Möhren, Paprika und Lauchzwiebeln waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen (Hälfte Reis für Tag 3 auf einer Platte verteilt auskühlen lassen. Zugedeckt kalt stellen).
- 3 Inzwischen eine Wokpfanne erhitzen. Hack darin ohne Fett krümelig anbraten. Möhren, Paprika und Knoblauch zugeben, ca. 4 Minuten mitbraten. Mit 1 EL Curry bestäuben.
- 4 Kokosmilch und 250 ml Wasser zugeben, aufkochen. Brühe, gefrorene Erbsen und Lauchzwiebeln, bis auf einige zum Bestreuen, zugeben. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Zitronensaft abschmecken. Koriander waschen und die Blätter kleiner zupfen. Reis und Curry in Bowls anrichten, mit übrigen Lauchzwiebeln und Koriander bestreuen.

Wer keinen Koriander im Topf hat, sondern frische Kräutersträußchen, wickelt diese am besten in feuchtes Küchenpapier ein und legt sie in den Kühlschrank

YEAH! ALLES IM HAUS...



# TAG 2: PELLKARTOFFELN

## MIT AVOCADO-SCHMAND UND RÄUCHERLACHS

Heute gibt es Knolle de luxe! Denn statt schnödem Kräuterquark topfen wir die Kartoffeln mit feiner Avocadocreme und Lachs

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal · E 17 g · F 24 g · KH 42 g

### Zutaten für 4 Personen

! 2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln  
(Hälften gegarte Kartoffeln ist für Tag 4)

Salz, Pfeffer

1 Avocado

Saft von ca. ½ Zitrone

1 Becher (200 g) Schmand

! 125 g Rucola (ca. ¼ gewaschen  
für Tag 4 wieder kalt stellen)

1 Packung (200 g) Räucherlachs

1–2 EL Olivenöl

evtl. Spalten von ½ Zitrone  
zum Servieren

1 Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit Zitronensaft und Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Knapp ¼ kleiner zupfen (Rest Rucola in einer mit Küchenpapier ausgelegten Frischhaltebox für Tag 4 kalt stellen).

3 Kartoffeln abgießen (Hälften Kartoffeln auskühlen lassen und für Tag 4 zugedeckt kalt stellen), längs einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Lachs kleiner zupfen. Mit Avocado-Schmand und Rucola in die Kartoffeln füllen. Mit dem Olivenöl beträufeln.

Die vorgekochten Kartoffeln ersparen dir nicht nur Zeit am Tag 4. Die Stärke in Kartoffeln verändert sich beim Abkühlen, wodurch sie einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora hat.



Noch ein  
Spritzer  
Zitrone? Passt  
super zu Lachs  
und Avocado-  
Schmand



Nasigoreng wird traditionell aus Resten zubereitet. Hast du noch Gemüse im Kühlschrank liegen – immer rein damit

VEGAN



HEUTE GEHT'S SCHNELL, DENN WIR  
HABEN NOCH DEN REIS VON TAG 1



# TAG 3: NASIGORENG

## MIT ERDNUSS-SOSSE

So schmeckt Kurzurlaub aus der Pfanne. Den indonesischen Reis(e)-Klassiker verfeinern wir zusätzlich noch mit einer cremigen Nuss-Soße

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 16 g · F 18 g · KH 60 g

### Zutaten für 4 Personen

2 rote Zwiebeln  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
 $\frac{1}{2}$  Bund Möhren  
2–3 EL Olivenöl  
Curry, Salz, Chiliflocken  
50 ml Sojasoße  
Saft von ca.  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
! ca. 540 g gegarten Basmatireis (von Tag 1 – entspricht etwa 200 g rohem Reis)  
200 g TK-Erbsen  
100 g Nussmus (z. B. Erdnuss)  
100 g Kirschtomaten  
4 Stiele Koriander

1 Zwiebeln, Paprika, Möhren schälen bzw. putzen, waschen und in Streifen oder dünne Spalten schneiden. Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Gemüse darin anbraten.

2 Gemüse mit  $\frac{1}{2}$  EL Curry bestreuen, anschwitzen und mit Sojasoße und Zitronensaft ablöschen. Gegarten Basmatireis und gefrorene Erbsen unterheben. Unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Chili abschmecken.

3 Für die Soße Nussmus mit ca. 150 ml Wasser glatt rühren. Tomaten waschen und klein schneiden. Koriander waschen und kleiner zupfen. Zum Servieren Nasi-Goreng mit Soße beträufeln, mit Tomaten und Koriander bestreuen.

Erdnussmus lieber mit oder ohne Stückchen – du entscheidest. Alternativ geht auch fertige Saté-Soße



DER KOCHTOPF HAT PAUSE –  
HEUTE IST DAS BACKBLECH DRAN

# TAG 4: GRILLHÄHNCHEN

## AUF KARTOFFELWÜRFELN UND SCHMORTOMATEN

Raffiniertes kann so einfach sein. Während die vorbereiteten Zutaten in der Röhre brutzeln, schwingen wir kurz den Stabmixer für ein leckeres Pesto-Topping

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal · E 36 g · F 16 g · KH 42 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Hähnchenfilets (ca. 600 g)

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika

! 1 kg gegarte Kartoffeln (Rest von Tag 2 – entspricht 1 kg roh)

400 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

! ca. 85 g gewaschener Rucola  
(Rest von Tag 2)

Backpapier

1 Hähnchenfilets trocken tupfen, waagerecht halbieren, mit 2 EL Öl einreiben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofengrill einschalten. Hähnchenfilets mit etwa 10 cm Abstand zu den Grillschleifen 6–8 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

2 Inzwischen gegarte Kartoffeln mit Schale in Würfel schneiden und Tomaten waschen. Beides mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen und zum Hähnchen auf das Blech geben. Alles ca. 7 Minuten weitergrillen.

3 Knoblauch schälen und kleiner schneiden. Mit gewaschenem Rucola, 2 EL Öl und 3 EL Wasser mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz abschmecken. Kartoffel-Tomaten-Mix und Grillhähnchen auf Teller verteilen und mit Pesto beträufeln.

Wirf mal einen Blick in deinen Gewürzschrank: Du kannst die Filets auch mit Chili, Kreuzkümmel oder Brathähnchengewürz verfeinern

Solltest du noch etwas  
Parmesan im Kühlschrank  
finden, kannst du ihn  
einfach mit ins Pesto geben



Mit den Fingern  
oder doch lieber  
mit Messer und  
Gabel? Hier  
macht es jeder,  
wie er will!





ALLES AUFGEGESSEN. DAS WAR  
LECKER UND HAT SPASS GEMACHT!

# TAG 5: ZWIEBELWIESE

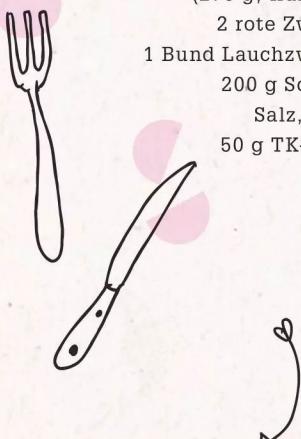
AUF BLÄTTERTEIG

Lass das Gemüse erblühen und leg es zum schicken Muster.  
So wird's besonders hübsch und lecker, was will man mehr ...

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 6 g • F 35 g • KH 27 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung Blätterteig  
(275 g; Kühlregal)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Schmand
- Salz, Pfeffer
- 50 g TK-Erbsen



Statt Blätterteig kannst du  
auch Flammkuchen-  
oder Pizzateig verwenden

- 1 Teig mit Backpapier auf einem Backblech entrollen. Zwiebeln schälen und längs in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und waschen.
- 2 Schmand glatt rühren und auf dem Teig verstreichen. Die Zwiebelscheiben und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf der untersten Schiene ca. 18 Minuten backen. Herausnehmen, gefrorene Erbsen darauf verteilen und bei gleicher Temperatur ca. 3 Minuten weiterbacken.

#  
**challenge**

DU KOCHST 5 TAGE MIT?  
Wunderbar! Dann zeig uns  
deine Bilder auf Instagram  
und markiere  
**@lecker\_magazin**, damit  
wir nichts verpassen!

IM KÜHLSCHRANK SIND  
STÜCKIGE TOMATEN CA.  
EINE WOCHE HALTBAR

#### SPICY SALSA

2 TOMATEN halbieren. Aus den Hälften die Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. 1 ZWIEBEL schälen und fein würfeln. 1 CHILI waschen, entkernen und in Ringe schneiden. 250 G STÜCKIGE TOMATEN sowie das geschnittene Gemüse miteinander vermischen. Mit SALZ, PFEFFER, ETWAS ZITRONENSAFT und 1 TL ZUCKER abschmecken. In einer Schüssel anrichten, mit GROBEM PFEFFER und KORIANDERBLÄTTERN bestreuen.



# REST DES MONATS

**Stückige Tomaten:** Ist die Dose halb voll oder halb leer?  
Egal wie du es siehst, wir haben 3 leckere Ideen für die letzten Stückchen

TABASCO ODER PFEFFER:  
TOMATEN MÖGEN'S SCHARF

#### LECKERER FARBKLECKS

Tomaten geben deinem SMOOTHIE ein fruchtiges Aroma-Upgrade. Einfach nach Belieben mit in den Drink geben – das sorgt zudem für ein schönes Rot.



#### FIXE TOMATENSOSSE

1 ZWIEBEL und 1 KNOBLAUCHZEHEN schälen und fein hacken. 1 EL BUTTER in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. 250 G STÜCKIGE TOMATEN zufügen. Mit SALZ, PFEFFER UND GE-TROCKNETEN ITALIENISCHEN KRÄUTERN abschmecken.

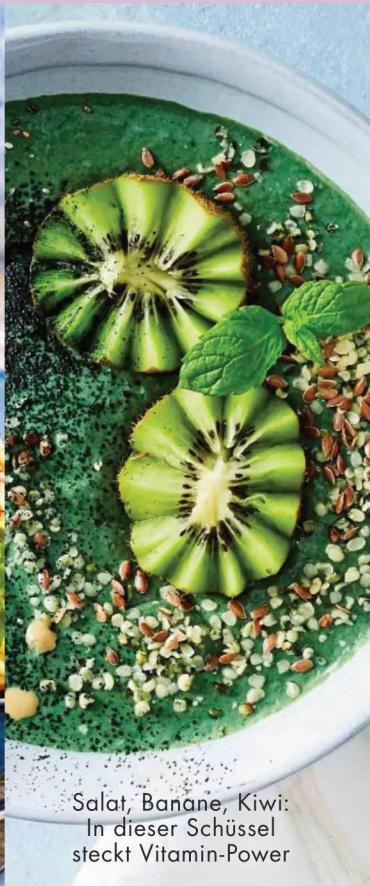
# DIE **FIXEN** VIER

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



Die leichten Nudeln sind ideal für heiße Tage

**PASTA PICCANTE**  
MIT KAPERNSOSSE



Salat, Banane, Kiwi:  
In dieser Schüssel steckt Vitamin-Power

**SMOOTHIE-BOWL**  
„GRÜNE WIESE“



Süßer Honig und würzige Käsecrème – it's a match!

**ZIEGENKÄSE**  
AUF CROSTINI



Pssst: Der Kartoffelsalat kommt aus dem Kühlregal ...

**KABELJAU**  
IN EIHÜLLE



VEGGIE

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 480 kcal · E 17 g · F 15 g · KH 65 g

**Zutaten für 4 Personen**

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kirschtomaten
- 400 g Nudeln (z. B. Linguine)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2–3 EL Öl ■ 3 Stiele Majoran
- 3 TL Kapern (Glas)
- 50 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und evtl. halbieren. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in heißem Öl andünsten. Mit ca. 150 ml Nudelkochwasser ablöschen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Majoran waschen, kleiner zupfen. Mit Kapern unter die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen. Mit Soße mischen und anrichten. Käse darüberhobeln.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 280 kcal · E 7 g · F 7 g · KH 36 g

**Zutaten für 4 Personen**

- 2 reife Bananen ■ 100 g Feldsalat ■ 8 Kiwis ■ 200 ml Apfelsaft ■ 5 TL Leinsamen
- 1 EL Spirulinapulver
- 2 Stiele Minze
- 3 TL Chiasamen
- 3 TL Hanfsamen
- 4 TL Cashewmus

Bananen schälen. Feldsalat verlesen und waschen. 4 Kiwis schälen. Mit Bananen, Salat, Apfelsaft, 2 TL Leinsamen und Spirulina cremig pürieren. Rest Kiwis (nach Belieben zackenförmig) halbieren. Minze waschen und Blättchen abzupfen.

Smoothie-Mix in Schüsseln verteilen. Mit Chia-, Hanf- und Rest Leinsamen bestreuen. Das Cashewmus mit 2 TL Wasser glatt rühren und darüberträufeln. Kiwihälfte auf die Bowls setzen und mit Minzblättern garnieren. Sofort servieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Stück  
ca. 150 kcal · E 4 g · F 7 g · KH 17 g

**Zutaten für 12 Stück**

- 125 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Sahnejoghurt
- Saft von 1 Zitrone
- 16 schwarze Oliven (ohne Stein) ■ Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Minze ■ 6 getrocknete Datteln ■ 1 TL flüssiger Honig ■ 3 EL Olivenöl
- 12 Scheiben Baguette

Käse, Joghurt und ½ TL Zitronensaft verrühren. 5 Oliven in Ringe schneiden, Rest würfeln und in die Käsecreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen und die Blätter fein schneiden. Datteln entsteinen und fein würfeln.

Rest Zitronensaft, Honig und 2 EL Öl verrühren. Datteln und Minze zufügen. Brot rösten, mit Rest Öl beträufeln. Käsecreme daraufgeben. Mit Olivenringen garnieren. Mit Dattel-Minzen-Dressing beträufeln.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 580 kcal · E 37 g · F 25 g · KH 52 g

**Zutaten für 4 Personen**

- 1 Salatgurke (ca. 500 g)
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie ■ 1 kg Pellkartoffelsalat (Kühlregal)
- 3–4 TL Tafelmeerrettich
- 600 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Mehl ■ Salz, Pfeffer
- 2 Eier ■ 4–5 EL Öl

*½ Bio-Zitrone zum Garnieren*

Gurke waschen, in Scheiben hobeln. Kräuter waschen und fein schneiden. Kartoffelsalat mit Meerrettich, Gurke und Kräutern mischen.

Fisch abspülen, trocken tupfen achteln und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Eier verquirlen. Fisch erst im Mehl, dann im Ei wenden. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Kartoffelsalat und Zitronenstückchen anrichten.



VEGAN



VEGGIE



Spürst du diese  
frische Brise?  
Das sind die coolen  
Sommer-Newcomer!

# “RELEASE RADAR”

EXTRA FÜR DICH GESPOTTET:  
5 AUFREGEND LECKERE FOOD-NEUHEITEN!



## SÜSS ODER SALZIG? BEIDES!

- ? Vegane Kakao-Dattel-Riegel mit Mandelcremefüllung
- ♥ Natürlich süß, ohne Industriezucker und klebrige Schoko-Finger
- € 28-g-Riegel ca. 1,40 € in der Drogerie und über [foodloose.net](http://foodloose.net)

## DREIFALTIGE PASTA-EINHEIT

- ? Kurze Riffel-Nudeln mit drei Kammern im Alessi-Design
- ♥ Die crazy Form nimmt Soßen perfekt auf
- € In der 450-g-Packung für ca. 2,80 € im Supermarkt

## FRUCHTIGER FARB-FLASH

- ? Alkoholfreie Himbeer-Limonade
- ♥ Für knallpink Sommer-Drinks, z. B. mit Rum oder Prosecco
- € 330-ml-Flasche für ca. 1,80 € im Supermarkt oder über [schwarze-schlachte.de](http://schwarze-schlachte.de)

## 2-IN-1- THAI-BASIS

- ? Kokosmilch mit grüner Curry-Paste
- ♥ Die beiden wichtigsten Thai-Curry-Zutaten in einem!
- € In der 400-ml-Dose für ca. 3 € im Supermarkt

## GUTE LAUNE IM QUADRAT

- ? Vollmilchschokolade mit bunten Schokolinsen
- ♥ Nostalgender Schoko-Genuss hoch zwei
- € Die 100-g-Tafel ca. 1,50 € im Supermarkt (ab September)

# SATTMACHER KOKOS

Schmeckt nach Urlaub, stillt Hungergefühle und liefert wertvolle Mineralien



Der beste  
Durstlöscher  
des Sommers:  
Schmeckt total  
lecker und  
steckt voller  
Nährstoffe

Entspannt abkühlen:  
Während du chillst, füllt  
die Kokosnuss deinen  
Mineralstoff-Haushalt  
wieder auf – der leert  
sich durchs Schwitzen



# KOKOS-GARNELEN MIT INGWER-AIOLI

Bäm! Diese süß-scharfe Kombi lässt die Geschmacksnerven tanzen

ca. 30 Minuten • einfach • Portion  
ca. 470 kcal · E 30 g · F 33 g · KH 12 g

Zutaten für 2–4 Personen

1 Knoblauchzehe ■ 1 Stück (ca. 2 cm)

Ingwer ■ 3 EL Salatmayonnaise

2 EL Kokosjoghurt ■ 1–2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika

2 Eier ■ 40 g Panko (jap. Semmelbrösel)

50 g Kokosraspel ■ ca. 3 EL Mehl

500 g kuchenfertige Riesengarnelen  
(ohne Kopf und Schale) ■ ca. 8 EL Öl

**1** Für die Aioli Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Mit Mayo und Joghurt verrühren. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

**2** Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko mit Kokosraspeln auf einem Teller mischen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Garnelen abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss im Kokos-Mix wenden.

**3** Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin ca. 4 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden. Herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Aioli anrichten. Dazu schmeckt grüner Salat.



Der Ingwer im  
Aioli bringt  
deinen Kreislauf  
auf Trab



## PARADIESISCH GUTE BLUMENKOHLSUPPE

Hier kommen Creme, Gemüse und scharfer Crunch auf einem Löffel daher

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 330 kcal · E 9 g · F 23 g · KH 17 g

### Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl

1 Dose (425 ml) Kichererbsen

½ rote Peperoni

1 Zwiebel

2 EL Kokosöl

Salz, Pfeffer,

Edelsüßpaprika, Curry

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

ca. 600 ml Gemüsebrühe

2–3 EL Limettensaft

Koriander zum Servieren

**1** Blumenkohl putzen, waschen und mit Stiel klein schneiden. Kichererbsen abspülen und trocken tupfen. Peperoni entkernen, waschen und fein schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

**2 Für das Topping** Öl im großen Topf erhitzen. Etwa ½ Kichererbsen und Peperoni darin braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und herausnehmen.

**3** Blumenkohl, Rest Kichererbsen und Zwiebel im verbliebenen Bratfett anbraten. Mit 1 TL Curry bestäuben. Kokosmilch und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**4** Suppe mit dem Stabmixer pürieren, evtl. noch Wasser untermischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kichererbsen-Mix und Koriander anrichten.



Wenn du das von deiner Sonnenliege aus beim Blick in den Himmel siehst – lieber etwas weiter nach rechts rücken.



Kokosnuss ist leicht verdaulich und sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl



## SATÉ DE COCO

**Der Asia-Snack ist schnell vernascht, also lieber gleich ein paar mehr braten**

ca. 30 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Portion ca. 250 kcal · E 39 g · F 7 g · KH 5 g

### Zutaten für 4 Personen

50 g Erdnussmus ■ 250 ml Kokosmilch  
2 EL Sojasoße ■ 1 EL Limettensaft  
600 g Hähnchenfilets ■ 1 Mini-Gurke ■ Salz  
evtl. Limettenhälften zum Anrichten  
ca. 12 Holz- oder Bambusspieße ■ Backpapier

- 1 Für die Marinade Erdnussmus, Kokosmilch, Sojasoße und Limettensaft glatt rühren. Fleisch trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit Hälfte Marinade mischen, zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Inzwischen Spieße in Wasser einweichen. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz mischen, ziehen lassen.
- 3 Fleischstreifen auf die Spieße fädeln und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofengrill einschalten und Spieße ca. 8 Minuten grillen, dabei einmal wenden.
- 4 Für die Soße Rest Marinade mit 3–5 EL Wasser unter Rühren 1–2 Minuten köcheln. Saté aus dem Ofen nehmen, mit den Gurkenwürfeln bestreuen. Mit Soße und nach Belieben Limettenhälften anrichten. Dazu schmeckt Reis.



## AVOCADO-SMOOTHIE

Für 4 Gläser **1 Avocado** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit **400 ml Kokosmilch**, **2 EL Agavendicksaft**, **2 EL Kürbiskernen**, **Saft von 1 Limette**, Blättern von **3 Stielen Minze** und **ca. 10 Eiswürfeln** im Standmixer cremig pürieren.



# KOKOS-CRÊPES MIT HIMBEEREN

Die tropischen Teigtaschen sind innen cremig-süß und außen crunchy getoppt

ca. 25 Minuten • einfach • Portion  
ca. 320 kcal · E 13 g · F 24 g · KH 10 g

### Zutaten für 2–4 Personen

3 Eier (Gr. M) ■ 2 TL Zucker  
125 ml Milch ■ 2 EL Kokosmehl  
100 g Himbeeren ■ 2 EL Mandeln  
(mit Haut) ■ ca. 1 EL Kokosöl  
2 Becher (à 160 g) Kokosjoghurt  
2 EL Kokoschips

**1** Für den Teig Eier, 1 TL Zucker und Milch in eine Rührschüssel geben. Kokosmehl darüberriesen. Alles mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Beeren verlesen. Mandeln grob hacken. Kokosöl portionsweise in einer beschichteten (Crêpe-)Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben, dabei die Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute backen, vorsichtig wenden und ca. 1 Minute weiterbacken. Mit Rest Teig ebenso verfahren.

**3** Joghurt mit Rest Zucker verrühren, auf die Crêpes geben und zu Vierteln locker zusammenfalten. Mit Beeren, Mandeln und Kokoschips auf einer Platte anrichten.

Exklusiv für  
Abonnenten

# Highlights in Deiner [www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de)



NINJA



Als Abonent/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 Abo dazu.

**Melde Dich jetzt auf [www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de) an und gewinne mit etwas Glück einen von vier energiesparenden EcoStoofs inkl. Kochbuch oder einen von zwei NINJA Speedis - Rapid Cooking Systeme & Heißluftfriteusen.**  
Weitere Informationen auf [www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de).

# HAB ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

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

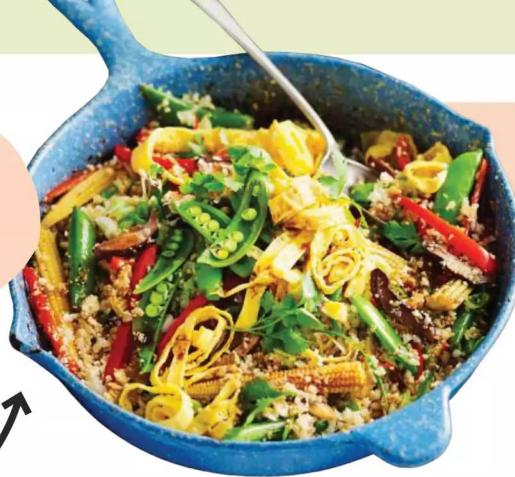
Sieht  
richtigem Reis  
zum Verwechseln  
ähnlich, besteht  
aber komplett  
aus Gemüse ...



## WAS IST DAS DENN?

„Reis“, zu 100 % aus Bio-Blumenkohl. Gibt es über [followfood.de](http://followfood.de) in der 300-g-Packung für 2,29 €

1



**FRIED „REIS“**  
MIT GEMÜSE-UPGRADE UND OMELETT-STREIFEN

2



**WÜRZIGES LAMM**  
AUF BLUMENKOHL-PILAW

3



**LACHS-ROLL 2.0**  
LOW-CARB-VERSION



# FRIED „REIS“

MIT GEMÜSE-UPGRADE UND OMELETT-STREIFEN

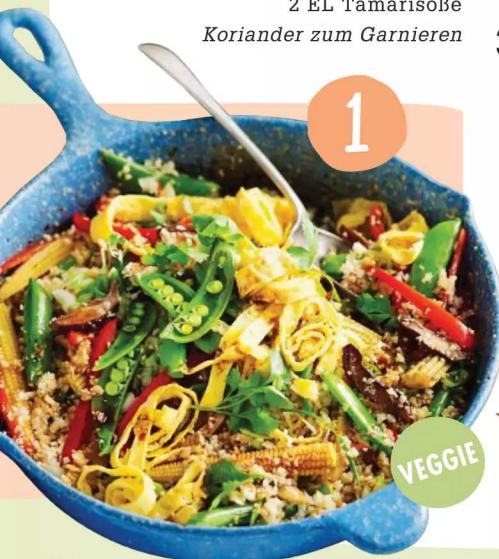
ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 250 kcal · E 12 g · F 13 g · KH 20 g

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Eier (Gr. M) ■ Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl ■ 1 rote Paprikaschote
- 100 g Mini-Maiskolben
- 200 g Kaiser- oder Zuckerschoten
- 100 g Shitake-Pilze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
- 2 Chilischoten
- 2 Packungen (à 300 g) TK-Blumenkohl-„Reis“
- 2 EL Tamarisoße

Koriander zum Garnieren

1



Keinen frischen Mini-Mais bekommen? Nutze den aus dem Glas

2



# WÜRZIGES LAMM

AUF BLUMENKOHL-PILAW

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal · E 48 g · F 25 g · KH 8 g

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen ■ 3 EL Öl
- Garam Masala, Salz, Pfeffer, gemahlene Kurkuma
- 600 g Lammlachse ■ 1 Schalotte
- 1 Stück (ca. 1cm) Ingwer ■ 4 EL Mandeln (mit Haut)
- ca. 10 getrocknete Curryblätter (Asialaden)
- 2 EL Schwarzkümmel
- 2 Packungen (à 300 g) TK-Blumenkohl-„Reis“
- 2 EL Sultaninen ■ Koriander zum Garnieren

Dazu passt  
Joghurt-Minz-Dip

**1 Für das Lamm** Knoblauch schälen, fein hacken.  $\frac{1}{3}$  Knoblauch, 2 EL Öl, 1 EL Garam Masala, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch trocken tupfen, mit dem Würzöl bestreichen und in einer heißen Pfanne unter Wenden ca. 12 Minuten braten. Herausnehmen und ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

**2 Für den Pilaw** Schalotte und Ingwer schälen, fein hacken. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotte, Ingwer, Rest Knoblauch und Curryblätter darin 2–3 Minuten andünsten. 1 TL Kurkuma und Schwarzkümmel 1–2 Minuten mitrösten. Gefrorenen Blumenkohlkreis zugeben, 4–6 Minuten mitbraten. Mandeln und Sultaninen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Lamm in Scheiben schneiden, auf dem Blumenkohl-Pilaw anrichten. Mit Koriander bestreuen.

# LACHS-ROLL 2.0

## LOW-CARB-VERSION



ca. 50 Minuten • einfach • Stück ca. 70 kcal · E 3 g · F 6 g · KH 1 g

### Zutaten für 36 Stück

- 2 EL Öl ■ 2 Packungen (à 300 g)  
TK-Blumenkohl-, „Reis“
- Zucker, Salz ■ 4–5 EL Reisessig
- 200 g Rettich ■ 2 Lauchzwiebeln
- 1 große Avocado ■ 300 g Lachsfilet  
(ohne Haut; in Sushi-Qualität)
- 6 Noriblätter ■ 100 g Mayonnaise
- 4 EL heller Sesam ■ Sojasoße und  
Wasabi zum Anrichten

**3** Nacheinander je 1 Noriblatt auf eine Sushimatte legen. Blumenkohl als breiten Streifen mittig darauf verteilen, fest andrücken. Vorbereitete Zutaten draufgeben. Mayo mit etwas Wasser verrühren, darüberträufeln. Mit Sesam bestreuen. Noriblätter fest aufrollen, in 6 Stücke schneiden. Mit Sojasoße und Wasabi anrichten.

Perfektes  
Farb-  
Match:  
pinker  
Sushi-  
Ingwer

**1** Öl in einer Pfanne erhitzen. Gefrorenen Blumenkohl darin unter Rühren 4–6 Minuten braten. 2 TL Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz darüberstreuen und mit 4–5 EL Reisessig ablöschen. Gut vermengen und auskühlen lassen.

**2** Rettich schälen, mit einem Spirlschneider in lange Streifen schneiden. In Salzwasser einlegen. Lauchzwiebeln waschen, ebenfalls in lange Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Lachs abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden.



# ABER BITTE MIT SOSSE!

Schnell & einfach/SOSSE

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



DIESMAL:  
BBQ-SOSSE  
PERFKT ZU GEGRILLTEM  
UND BURGERN



## GLATTE SACHE

Keine Lust auf Stückchen? Soße nach dem Kochen pürieren und durch ein Sieb streichen. Oder statt frischer Zutaten je ca. 1 TL Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerpulver verwenden.

## 3 GENIALE PROFI-TIPPS



## PANNENHILFE

Ist die BBQ-Soße zu flüssig, kannst du sie mit Tomatenmark eindicken. Zähe Soße wird mit Wasser, Apfelsaft, Cola oder – als cooler Aroma-Kick – Kaffee geschmeidiger.



## RESTE RETTEN

Übriggebliebene Soße mit stückigen Tomaten (s. S. 52) zur BBQ-Pizzasoße anrühren. Dazu passt ein Wild-West-Belag aus weiteren Grillresten, wie Pulled Pork, Bacon, Mais und Zwiebeln.

Mehr als ein Dip:  
Die klebrig-süße BBQ-  
Soße eignet sich auch  
perfekt als Marinade für  
Spareribs, Chickenwings  
oder Grillgemüse

## VORBEREITUNG

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer schälen und fein hacken.

# fertig!

Luftdicht verschlossen hält sich die BBQ-Soße im Kühlschrank 2–3 Wochen. Für volles Aroma 3 Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.



# 5

Soße mit Pfeffer, (Rauch-)Salz und Ahornsirup abschmecken.



# 4

175 g Ketchup unterrühren. Aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# DER KLASSIKER

Für 4 Personen (Marinade für ca. 1,5 kg Rippchen)



# 1

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.



# 2

4 EL braunen Zucker zugeben und unter Rühren karamellisieren.



# 3

Mit 100 ml Apfelessig, 60 ml Worcestersoße (oder Sojasoße) ablöschen.

## LUST AUF ABWECHSLUNG?

Probier doch mal eine Variante mit ...



### APRIKOSE

2 Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, klein schneiden und andünsten (Step 1). Wie im Rezept links weiter zubereiten, dabei Ketchup-Menge auf 50 g reduzieren und 1 EL Senf zugeben. Mit Tabasco abschmecken. Soße pürieren und passieren.

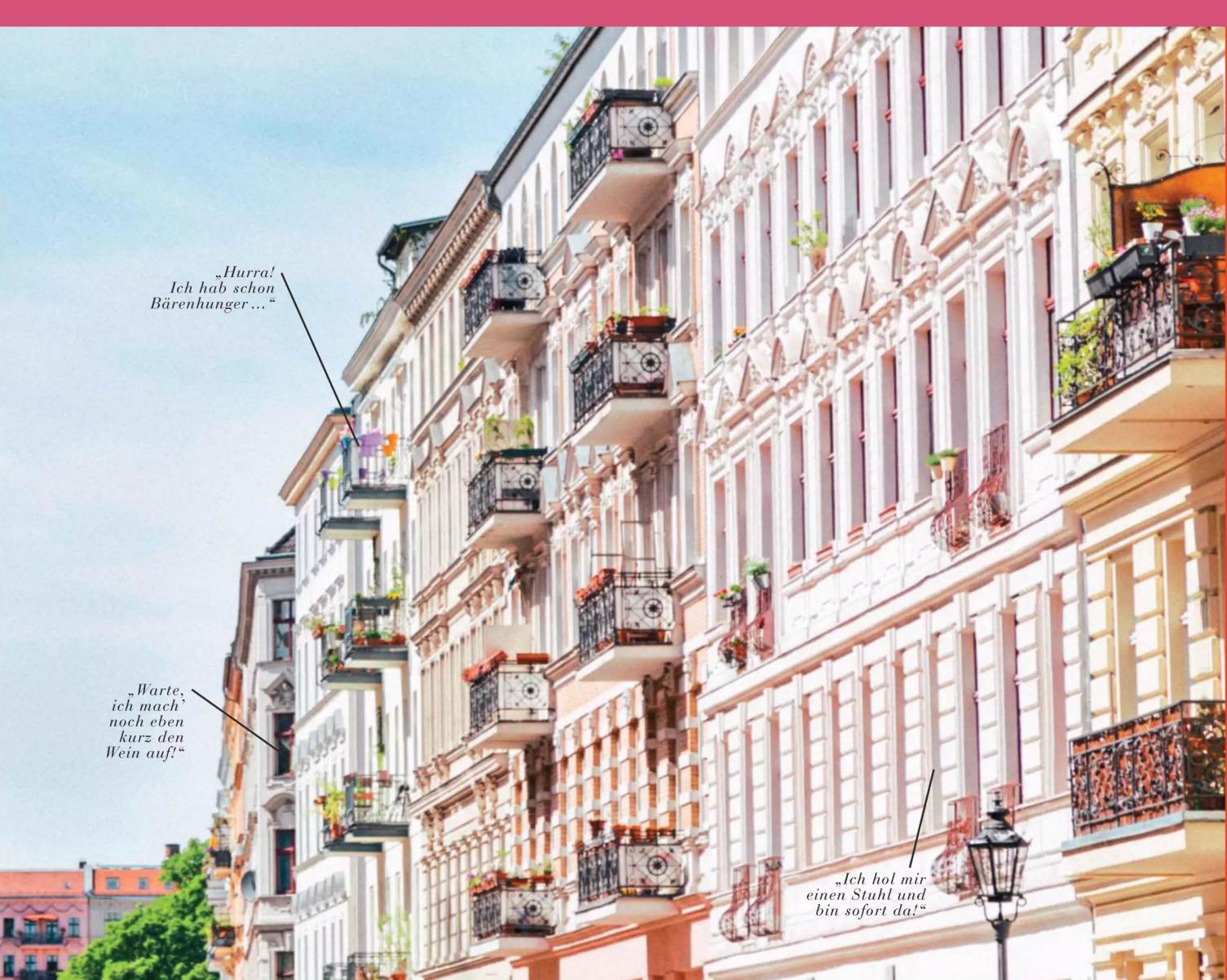


### ERDBEERE

Ca. 150 g Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit 2 EL Tomatenmark zu den karamellisierten Zwiebeln geben (Step 2). Wie im Rezept links weiter zubereiten, dabei Ketchup-Menge auf ca. 50 g reduzieren. Soße pürieren.

# “ONE POT IST FERTIG!”

3 MAGISCHE WORTE, DIE ALLE GANZ SCHNELL  
AUF DEM BALKON VERSAMMELN – UND DER ABWASCH  
MACHT SICH AUCH FAST WIE VON ZAUBERHAND



# LACHS-CURRY

## mit Glasnudeln

Gönn dir nach einem langen Arbeitstag noch mal ein paar Sonnenstunden mit diesem goldgelben Express-Topf

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 37 g · F 26 g · KH 39 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Dose (425 ml) Kichererbsen  
200 g Zuckerschoten  
600 g Lachsfilet (ohne Haut)  
2 EL Kokosraspel  
2 EL Öl  
Curry, Salz, Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Dose (400 ml) Kokosmilch  
100 g Glasnudeln  
3–5 EL Limettensaft  
6 Stiele Koriander  
evtl. Limettenspalten  
zum Servieren

- 1 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Zuckerschoten waschen und putzen. Fisch abspülen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden.
- 2 Kokosraspel in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Fisch darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten und herausnehmen.
- 3 2 TL Curry in den Bratsatz geben. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Die Glasnudeln mit Kichererbsen und Zuckerschoten zugeben. Ca. 2 Minuten köcheln. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Lachs auf das Curry legen und in 2–3 Minuten zugedeckt erwärmen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und mit Kokosraspeln über das Curry streuen. Nach Belieben mit Limettenspalten servieren.

*Ups, gekleckert? Einfach kurz ausspülen und wieder in die Sonne setzen – die lässt gelbe Curry-Flecke einfach verbllassen.*

HIER BEKOMMT IHR DEN  
ULTIMATIVEN BEST-OF-ASIA-MIX

*„Für mich bitte  
eine doppelte  
Portion!“*



EIN SONNENUNTERGANG  
AUF CAPRI? KOMMT SOFORT!



# CAPRESE DI MARE

## mit Garnelen

Italienischer Salat trifft auf Seafood und süße Melone – eine gewagte Verbindung? Wir finden: Ein Aroma-Abenteuer, das nach Amore pur schmeckt!

„Mmh – das  
riecht doch  
nach Meer...“

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 31 g · F 27 g · KH 16 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Kirschtomaten  
500 g große küchenfertige Garnelen  
(ohne Kopf und Schale)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Peperoni ■ 5 EL Olivenöl  
100 g grüne Oliven (ohne Stein)  
5 EL Marsala (ital. Likörwein)  
Salz, Pfeffer  
200 ml Gemüsefond (Glas)  
1 Packung (125 g) Mini-Mozzarella  
6 Stiele Basilikum  
 $\frac{1}{4}$  Charantais-Melone (ca. 300 g)

- 1 Tomaten waschen. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.
- 2 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Peperoni darin ca. 4 Minuten braten. Tomaten und Oliven zugeben. Mit Marsala ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fond angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

- 3 Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Die Melone schälen, entkernen und würfeln. Mit Mozzarella, 2 EL Öl, Basilikum und etwas Pfeffer mischen. Zum Servieren alles auf dem Garnelentopf anrichten. Dazu schmeckt Baguette.



# CHILI CON POLLO

## „¡Ay, caramba!“

Wo soll's heute hingehen? Mexiko! Zartes Hähnchen, Mais und feurige Jalapeño schicken die Geschmacksnerven auf Reisen



„Salud, amigos!  
Darf ich mitessen? Ich  
bin die perfekte  
Weinbegleitung...“

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal · E 44 g · F 32 g · KH 22 g

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Weizen-Tortilla (Wrap) • 2 EL Öl
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 180 g)
- Salz, Pfeffer, Brathähnchengewürz
- 1 Dose (425 ml) Mais
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 grüne Jalapeño
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Ajvar (Paprikapaste; Glas)  
ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Doppelrahmfrischkäse
- 2 kleine Avocados
- 2 Stiele Petersilie

1 Wrap im Topf ohne Öl beidseitig rösten, herausnehmen, in dünne Streifen schneiden und beiseitelegen. Öl im Topf erhitzen. Das Fleisch trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Hähnchengewürz würzen und im Topf ca. 10 Minuten braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen.

2 Inzwischen Mais abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, würfeln. Jalapeño waschen, in Ringe schneiden. Mais, Paprika und Jalapeño im verbliebenen Bratfett anbraten. Mit Hälfte Limettensaft ablöschen. Ajvar,

Brühe und 2 EL Frischkäse unterrühren und 2–3 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Filets halbieren, kreisförmig auf das Gemüse legen und zugedeckt kurz erhitzen. Inzwischen 1 EL Frischkäse mit ca. 4 EL Wasser glatt rühren. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit Rest Limettensaft mischen. Petersilie waschen und Blätter grob hacken. Mit Avocados und Tortillastreifen auf dem One Pot anrichten. Frischkäsesoße darüberträufeln.

UNSER MOTTO HEUTE:  
ERST FOOD-FIESTA, DANN SIESTA



„Ich mix uns  
noch schnell  
Margaritas  
dazu!“

WIR MACHEN AUS „EINFACH NUR NUDELN“  
SONNENGELADENES HAPPY FOOD

VEGGIE



# SOMMER-PASTA

## mit Artischocken

Yummie, Lieblings-Pasta alla Nonna, aber in der fixen Alltagsversion.

Der Trick? Die Nudeln werden direkt in der Soße zubereitet



ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 20 g · F 29 g · KH 77 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
400 g Nudeln (z. B. Rigatoni)  
200 g Schlagsahne  
Salz, Pfeffer ■ 1 Dose (425 ml)  
Artischockenherzen  
5 Stiele Petersilie  
2 EL grünes Pesto (Glas)  
ca. 2 EL Zitronensaft  
40 g Hartkäse (z. B. Parmesan)  
Zitronenscheiben  
für die Deko

- 1 Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zucchini und Knoblauchzehe darin ca. 2 Minuten braten und herausnehmen.
- 2 Nudeln, 1 1/4 l heißes Wasser, Sahne und 1/2 TL Salz in den Topf geben und aufkochen. Alles zugedeckt ca. 13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Inzwischen die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Petersilie waschen und die Blätter grob hacken. Mit Pesto, Artischocken und Zucchini unter die Nudeln mischen, je nach gewünschter Sämligkeit evtl. noch etwas Wasser zufügen.
- 4 Pasta mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Käse hobeln und zum Servieren über die Pasta streuen. Mit Zitronenscheiben anrichten.

„Da geh ich mal klingeln!“

DIE KLEINEN KARTOFFEL-KLÖSSE LOCKEN  
AUCH COUCH-POTATOS NACH DRAUSSEN

„Huhu,  
habt ihr  
noch einen  
Platz frei?“



In diesem einen  
bekannten Song  
heißt es doch  
auch „Gnocchi  
else matters“ ...

# GNOCCHI-POT

## im Bolo-Style

ca. 20 Minuten • einfach  
Portion ca. 530 kcal · E 27 g · F 24 g · KH 50 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe ■ 3 EL Olivenöl ■ 1 Packung Mini-Gnocchi (600 g; z. B. „Gnocchini“; Kühlregal)  
400 g Rinderhack ■ 1 Zwiebel ■ 200 g Möhren  
1 Dose (400 ml) stückige Tomaten ■ 2 EL Rotweinessig  
Salz, Pfeffer, Zucker, Chiliflocken  
3 Stiele Basilikum ■ 250 g Ricotta

Beim Topf-Tauchgang mit der Kelle entdeckt: Im tomatigen Ragout verstecken sich goldene Kartoffel-Perlen. Diesen leckeren Schatz holen wir uns ganz schnell auf den Teller

- 1 Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Gnocchi mit Knoblauch darin unter Wenden goldbraun anbraten und herausnehmen.
- 2 Hack im verbliebenem Bratfett krümelig anbraten. Inzwischen Zwiebel und Möhren schälen, beides klein würfeln. Zum Hack geben und ca. 5 Minuten mit-
- 3 Basilikum waschen und die Blätter kleiner zupfen. Ricotta in Nocken abstechen und auf die Gnocchi-Bolo setzen. Mit Basilikum und Chili bestreuen.

# DAS POWER-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN\*



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

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

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

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



1

LACHS MEETS MEERRETTICH AUF  
(GESCHMACKS-)ERLEBNISTOUR

3

HOHER BESUCH ANGEKÜNDIGT? ZUM  
DESSERT WIRD KAISERLICH GESEPIST

DIESMAL:  
DRAUSSEN  
UNTERWEGS

# KOCHEN FÜR FREUNDE

DIESES MENÜ IST ON FIRE! SO GUT HABEN  
EURE MITREISENDEN UND IHR NOCH NIE VOM  
GASKOCHER GESCHEMMT. VERSPROCHEN!

1

Hot Potato Pot  
mit Stremellachs

2

Enchilada-Pfanne  
con Carne y Queso

3

Beeren-Schmarren  
mit Marshmallows

ENCHILADAS ZUM LÖFFELN? ¡CLARO QUE SÍ!

WIR SERVIERENN DAS FINGERFOOD ALS EINE-FÜR-ALLE-PFANNE

2



# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GÄSTGEBEN ON TOUR

## Ca. 3 Stunden vorher:

Gaskocher kann ja jeder. Du willst über dem Lagerfeuer kochen? Dann begib dich schon mal auf Feuerholz-Suche.

## Ca. 2 Stunden vorher

**Fürs Kochen im Lagerfeuer:**  
Feuerstelle vorbereiten und die nötigen Kochutensilien bereitstellen.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Vorspeise:** Gemüse waschen und schneiden.  
**Hauptgang:** Zutaten vorbereiten, Tortillas füllen und rollen.

**Dessert:** Teig anrühren.  
Lagefeuer entzünden (klappt am besten mit feinen Holzspänen).

## Ca. 15 Minuten vorher

**Vorspeise:** Suppe kochen.

## Dinner-Time!

**Vorspeise:** Suppe mit Lachs servieren.

## Nach der Vorspeise

**Hauptgang:** Tortilla-Rolls in einer Pfanne auf das Feuer/den Gaskocher stellen.

## Nach dem Hauptgericht

**Dessert:** Kaiserschmarren braten.



Für den ersten Hunger

# HOT POTATO POT MIT STREMELLACHS

Im gemüsigen Express-Eintopf sorgen Frischkäse und Fisch für ein cremig-würziges Aroma-Upgrade

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal · E 26 g · F 21 g · KH 33 g

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Stangen Staudensellerie
- 600 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose (425 ml) Mais
- 200 g Meerrettich-
- Frischkäse
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 200 g Stremellachs

1 Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerie darin ca. 3 Minuten andünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 800 ml Wasser angießen und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln.

2 Mais abgießen, in der Suppe kurz erhitzen. Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachs klein zupfen und in die Suppe geben.

Kühlbox nicht vergessen – eiskalt schmeckt's am besten!



## FRUCHTIG-SÜSSE ERFRISCHUNG

und reichlich spritziges Sommer-Feeling gibt es mit dem schwedischen Birnen-Cider von Rekorderlig. Auch in anderen spannenden Geschmacksrichtungen wie Passionsfrucht oder Wassermelone-Zitrone erhältlich. Ca. 1 €/0,33-l-Dose; online und in ausgewählten Supermärkten



Lass's euch schmecken

## ENCHILADA-PFANNE CON CARNE Y QUESO

Die schnellen Fladenröllchen aus der One Pan  
Camperia klappen ganz ohne Ofen

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 29 g · F 34 g · KH 38 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer,  
getrockneter Oregano  
175 g luftgetrocknete Salami  
250 g Mozzarella  
1 Glas (200 ml)  
Artischockenherzen  
1 Bund Rucola  
4 Weizentortillas  
(Wraps; ca. 22 cm Ø)  
1 EL Öl

**1** Knoblauch schälen und fein hacken.

Mit Tomatenmark, 1–2 EL Wasser, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Oregano verrühren. Salami in feine Scheiben schneiden. Mozzarella klein zupfen. Artischocken abgießen und längs vierteln. Rucola waschen.

**2** Tortillas mit dem Tomatenmark-Mix bestreichen. Artischocken, Salami, jeweils etwa Hälfte Rucola und Käse auf die vorderen Tortillaviertel verteilen und aufrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Röllchen darin mit der Nahtseite nach unten zugedeckt ca. 3 Minuten braten. Vorsichtig wenden. Rest Mozzarella darauf verteilen. Dann ca. 4 Minuten zugedeckt weiterbraten. Mit restlichem Rucola bestreuen.

### PROFI-PACKEN

Zu viele Getränke in der Kühlbox? Kein Problem! Nimm einfach ultrahocherhitzte Milchprodukte mit (wie H-Frischkäse, Schmand, Sahne) – das spart Platz. Aber bitte ganz verwenden, denn einmal angebrochen, mögen die es auch lieber kühl.



Für Süßes ist immer noch Platz

## BEEREN- SCHMARREN MIT MARSHMALLOWS

Jeder, der diesen süßen Happen schnuppert, will auch etwas abhaben – wir setzen lieber gleich ein bisschen mehr Teig für spontane Gäste an ...

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca.  
340 kcal · E 8 g · F 8 g · KH 56 g

### Zutaten für 4 Personen

200 g Heidelbeeren ■ 2 Eier (Gr. M)

250 ml Milch ■ 5 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Mehl ■ 1 TL Backpulver

2 EL Butterschmalz

ca. 50 g Mini-Marshmallows

ideal zum Campen:  
Butterschmalz.

Das Fett ist auch ohne  
Kühlung haltbar

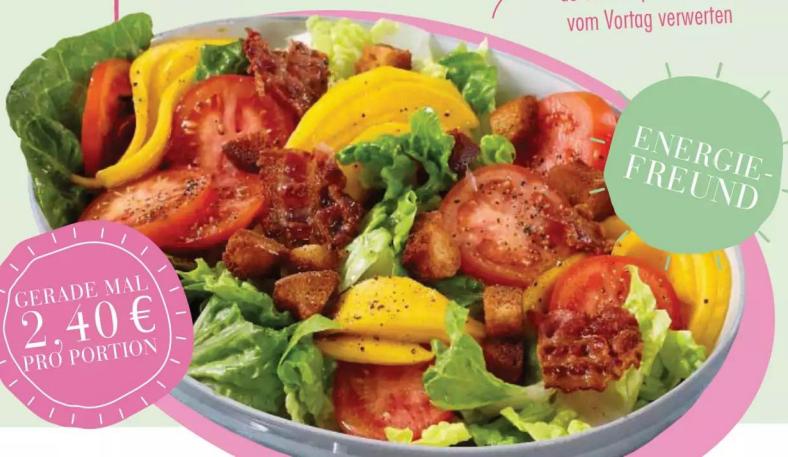
**1** Beeren verlesen. Eier, Milch, 3 EL Zucker, Vanillezucker, Mehl und Backpulver glatt rühren.

**2** 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. Teig darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten backen. Wenden und ca. 2 Minuten weiterbacken.

**3** Teig in Stücke zupfen. Rest Butterschmalz zugeben. Beeren, Marshmallows und 2 EL Zucker darüberstreuen. Ca. 1 Minute karamellisieren und warm servieren.

# 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



## BUNTER SALAT

mit Bacon-Topping und Croûtons

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 410 kcal · E 7 g · F 30 g · KH 27 g

### Zutaten für 4 Personen

100 g Bacon  
4 Scheiben Weißbrot  
6 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer  
2 Mini-Römersalate  
4 Tomaten ■ 1 Mango  
4 EL Limettensaft  
1 TL Ahornsirup

1 Bacon in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in grobe Stücke teilen. Brot in Würfel schneiden. Limettensaft, Sirup, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Salat, Tomaten und Mango mit Dressing mischen. Mit Croûtons und Bacon anrichten.

rösten, mit Salz würzen.  
Ebenfalls auf Küchenpapier  
abtropfen lassen.

2 Salat waschen, Blätter grob zerzupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Scheiben schneiden. Limettensaft, Sirup, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Salat, Tomaten und Mango mit Dressing mischen. Mit Croûtons und Bacon anrichten.

Für Croûtons kannst  
du auch super Brotröste  
vom Vortag verwenden

**VEGGIE**

## PIZZA-AUBERGINEN

à la Caprese

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 360 kcal · E 14 g · F 24 g · KH 18 g

**Zutaten für 4 Personen**

- 2 große Auberginen (à ca. 400 g)
- 5 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer
- 1 TL TK-italienische Kräuter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung (400 g) passierte Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln ■ 1 Dose (425 ml) Mais ■ 200 g bunte Kirschtomaten
- 1 Packung (125 g) Mozzarella
- 50 g geriebener Gouda
- Backpapier*

- 1 Auberginen waschen, längs in dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 3 EL Öl be-

GERADE MAL  
1,90 €  
PRO PORTION

**ENERGIE-FREUND**Mit frischer  
Rucola toppen**ENERGIE-SPAR-TIPP**

Wer sich beim Geschirrspülen per Hand von sauber nach schmutzig vorarbeitet, kann genauso effizient wie eine Spülmaschine sein.

## LACHS-SPAGHETTI

Carbonara-Style

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca.  
750 kcal · E 37 g · F 31 g · KH 77 g**Zutaten für 2 Personen**

- 200 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer, Muskat,
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Stremellachs
- 5 EL Schlagsahne
- 2 frische Eier (Gr. M)
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 EL Olivenöl
- Basilikum zum Garnieren

- 1 Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knob-

lauch schälen und hacken. Lachs grob zerzupfen.

- 2 Sahne, Eier und Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin kurz anschwitzen. Nudeln zugeben, zügig mit Eimasse und Lachs vermengen. Eventuell etwas vom Kochwasser zugeben. Auf Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.

Kochwasser sorgt für eine tolle Cremigkeit. Je mehr du zugibst, desto sämiger wird es

**ENERGIE-FREUND**

# CHILI-NUGGET-SANDWICH

mit Avocadocreme

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 41 g · F 27 g · KH 65 g

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g Semmelbrösel
- 1–2 TL Chiliflocken
- 2 Eier (Gr. M)
- 4 Schweineschnitzel  
(à ca. 120 g) ■ Salz, Pfeffer
- 4 EL Mehl ■ 5 EL Öl
- 1 Avocado ■ 100 g Schmand
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Rucola ■ 1 Baguette
- 4 geröstete Paprika (Glas)

**1** Semmelbrösel und Chili mischen. Eier verquirlen. Schnitzel trocken tupfen und salzen. Nacheinander im Mehl, in den Eiern und Bröseln wenden.



ENERGIE-FREUND

Lieber veggie?  
Dann nimm eine Scheibe vorgegartes Gemüse wie Kohlslaw oder Süßkartoffel statt Schnitzel

**2** Nuggets im heißen Öl von beiden Seiten je 3–4 Minuten goldbraun braten. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Schmand fein zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Rucola waschen. Baguette in 4 Stücke schneiden, waagerecht halbieren. Schnittflächen mit der Avocadocreme bestreichen. Sandwich mit Nuggets, Rucola sowie Paprika füllen und servieren.



ENERGIE-FREUND

## ENERGIE-SPAR-TIPP

Im Sommer bleibt der Herd aus? Gar keine doofe Idee, mit Salaten, Sandwiches oder kalten Suppen kann man an heißen Tagen nichts verkehrt machen – und du sparst Energie.

Puderzucker,  
Sahne oder  
Vanilleeis oben-  
drauf, mmmh ...



# JOHANNISBEER-PANCAKES

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 7 g · F 24 g · KH 67 g

## Zutaten für 4–6 Personen

- 2 EL Butter ■ 500 g Rote Johannisbeeren ■ 2 Eier (Gr. M) ■ 75 g Zucker

**1** Päckchen Vanillezucker Salz ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette 200 g Schmand 200 g Mehl ■ 1 ½ TL Backpulver ■ 200 ml Milch ca. 60 g Butterschmalz

**1** Butter schmelzen. Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Eier, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Limettenschale cremig rühren.

Schmand und flüssige Butter unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit der Milch unterrühren.

**2** Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake je ca. 3 EL Teig hineingeben und mit den Johannisbeeren bestreuen. Küchlein pro Seite 2–3 Minuten backen. Fertige Pancakes warm stellen. Aus übrigem Teig und Beeren weitere Küchlein backen.

special N° 3 | 2021

# LECKER Urlaubsküche!

JETZT  
IM HANDEL  
UND BEI amazon

KOCH DICH NACH ROM, MAILAND, BOLOGNA -  
IN NUR 25 MINUTEN

SÜßES MIT  
„APEROL“ SPRITZ

FREIBAD-FRITTEN  
RELOADED  
MIT SEAFOOD, CHILI-CHEESE,  
TOFU-NUGGETS UND MEHR

SYLT

BEST OF  
KÜSTENKÜCHE

Pasta-EXPRESS

Peperonata mit Auberginen-Tomaten-Ragout und Fleischbällchen, S. 42

REISEGEBÄCK

SO MACHST DU CHURROS, ECLAIRS, BAKLAVA!

SCHMECKT  
NACH  
URLAUB



# TUT GUT: FEIGE

Kaffee? Nein, danke! Wir genießen ab jetzt lieber süße Feigen. Sie sind nämlich ein supergesunder Muntermacher



Guten Morgen, Sonnenschein!  
Jetzt erst mal eineFeige ...

## SAISON AUGUST–OKTOBER

**GESCHMACK** von HONIGSÜSS bis FRUCHTIG–NUSSIG

**LAGERUNG** Feigen sind sehr druckempfindlich und mögen direkten Kontakt nicht sonderlich gern. Daher am besten nebeneinander **IM KÜHLSCHRANK** lagern und möglichst schnell vernaschen.



Leckerer Farbklecks: Pistazien und lila Basilikum



## DEFTIGE POWER-STÜLLEN

**2 EL ÖL** in einer Pfanne erhitzen. **50 g Pancetta** darin knusprig auslassen. In der Zwischenzeit **4 Scheiben Sauer-Teigbrot** im Toaster rösten. **4 Feigen** vierteln. Die Feigen auf der Schale für ca 1 Minute mit in die Pfanne zum Speck geben. Brotscheiben mit jeweils **1 EL Frischkäse** bestreichen. Feigen und Speck auf dem Brot verteilen und mit **Balsamico-Creme** beträufeln.

## FRUCHTIGER KICKSTART-AUFSTRICH

**1 kg reife Feigen** waschen, vierteln und klein schneiden. **1 Zitrone** halbieren und den Saft auspressen. **300 g Gelierzucker (3:1)**,

Feigen und Zitronensaft in einem Topf mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

**100 g Walnüsse** in einer Pfanne rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Feigen-Mischung aufkochen, abschäumen und 3–4 Minuten köcheln.

Walnüsse zugeben, aufkochen und Gelierprobe machen. In saubere, gut verschließbare Gläser füllen. Verschließen und auskühlen lassen.



SHOP DICH  
**glücklich**

PRÄSENTIERT VON **tina & Laura**

vom **6.9. - 19.9.2023**

**Top-Angebote,**  
die dein Herz  
höherschlagen lassen



**ANKERKRAUT**  
GESCHMACKSMANUFAKTUR

**Club of Wine™**



**DR SMILE**

**EIS**

Eiscreme. Dein Frostkicker.  
[www.eis.de](http://www.eis.de)



**gitti**

**LASCANA**



Weitere spannende Angebote unter  
**[www.shopdichgluecklich.de](http://www.shopdichgluecklich.de)**



**ZUM  
GLÜCKSMOMENT**  
Code scannen und alle  
Rabatte entdecken.

# PROSECCO

... gönnen wir uns jetzt zum Nachtisch! Und zwar mit Crushed Eis aus „Aperol“, zu pochierter Birne und als fluffig-fruchtiges Creme-Dessert. Erfrischend wie eine Pool-Party am Nachmittag!



Top on top:  
Das „Aperol“-Granité  
schmeckt auch ohne  
Gelee – als Crushed  
Ice direkt im Prosecco

# Prosecco-Jelly

MIT CRUSHED ICE AUS „APEROL“ UND GRAPEFRUIT

Prosecco zum Löffeln? Oh ja, bitte immer her damit! Und für die coole  
Abkühlung on top sorgt ein wunderbar fruchtiges Granité

ca. 30 Minuten + ca. 5 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 240 kcal · E 2 g · F 43 g · KH 39 g

**Zutaten für 6–8 Personen**

250 g Zucker  
80 ml „Aperol“  
100 ml Pink-Grapefruit-Saft  
5 EL Zitronensaft  
7 Blatt Gelatine  
1 Flasche (750 ml) Prosecco



Foto: Are Media Syndication, iStockphoto, Getty Images

Prost! Auf einen  
fabelhaften  
Sommer

**1 Für das Granité** in einem kleinen Topf 100 g Zucker und  $\frac{1}{6}$  l Wasser ca. 3 Minuten sirupartig einköcheln. Aperol, Grapefruit- und Zitronensaft einrühren. Auskühlen lassen, dann 4–6 Stunden zugedeckt einfrieren, dabei nach ca. 3 Stunden mit einer Gabel durchrühren.

**2 Für das Jelly:** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 150 g Zucker und  $\frac{1}{4}$  l Wasser aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 3–5 Minuten köcheln, bis der Zucker gelöst ist. Topf vom Herd ziehen.

**3** Gelatine ausdrücken und im Sirup auflösen. Prosecco nach und nach untermischen. Auf 6–8 Dessertgläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen. Im Kühlschrank zugedeckt mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

**4** Zum Servieren Granité kurz antauen lassen und mit einer Gabel runterschaben. Auf dem Prosecco-Gelee anrichten und sofort servieren.



# ooooohhh!

Im Sommer gibt es  
besonders süß-  
saftige Sorten wie  
z. B. die Williams  
Christ



Perfekt für den  
Sommer: Sonnen-  
schein zum Löffeln

# Beschwipste Birne

## MIT WEISSE SCHOKO-SOSSE

Das ist Wellness pur: Die Birnen können sich über ein Rundum-verwöhn-Paket aus prickelndem Prosecco und zart schmelzender Schokolade freuen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal · E 3 g · F 16 g · KH 86 g

### Zutaten für ca. 4 Personen

4 Birnen (à ca. 200 g)

1 Bio-Zitrone

1 Vanilleschote

1 Flasche (750 ml) Prosecco

150 g Zucker

100 g weiße Schokolade

100 g Schlagsahne

- 1 Birnen schälen, dabei den Stiel stehen lassen. Den Blütenansatz und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher von unten vorsichtig herauslösen.
- 2 Zitrone waschen, Schale in breiten Streifen abziehen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen.
- 3 Prosecco mit Zucker, Zitronenschale, Vanillemark und -schote aufkochen. Birnen in den Sud geben. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

- 4 Birnen herausheben und abkühlen lassen. Den Garsud auf ca. 200 ml einköcheln und abkühlen lassen.
- 5 Inzwischen Schokolade haken. Sahne erhitzen, vom Herd ziehen und die Schokolade darin schmelzen lassen. Birnen mit etwas Sud in Gläser verteilen. Schokosoße dazureichen.

Fresh & fruchtig!



# Prosecco-Zabaione

„PEACH MELBA STYLE“

Wenn der Sommer ein Dessert wäre, würde er vermutlich genauso aussehen und schmecken: süßer Pfirsich, sonnenreife Beeren und dazu eine luftig-leichte Creme

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 170 kcal · E 2 g · F 2 g · KH 29 g

## Zutaten für ca. 4 Personen

4 weiße Pfirsiche  
4 Eigelb (Gr. M)

60 g Zucker

1 TL abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
120 ml Prosecco  
200 g Himbeeren



- 1 Pfirsiche waschen, Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Pfirsiche kurz in kochend heißes Wasser legen, mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken und die Haut abziehen.
- 2 Für die Zabaione Eigelb, Zucker, Zitronenschale und Prosecco in eine Rührschüssel (am besten aus Metall) geben und über einem heißen Wasserbad mit den

Schneebesen des Rührgeräts 8–10 Minuten schaumig aufschlagen.

- 3 Himbeeren verlesen. Jeweils 1 Pfirsich mit einigen Beeren auf vier Teller verteilen. Die Zabaione darübergeben, sofort servieren.





AAAHHH!

Wer keine Himbeeren mag, kann sie einfach durch andere Beeren ersetzen



uuuuhh!



30 Grad?  
Kein Problem, das Dessert  
schmeckt auch dann noch, wenn  
das Sorbet geschmolzen ist

# Rosa Sorbet

## MIT PRICKELNDEM AUFGUSS

Erfrischend zauberhaft: rosa Zitronensorbet mit Schuss.  
Ein Dessert mit Gute-Laune-Garantie

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal · E 1 g · F 0 g · KH 56 g

### Zutaten für ca. 4 Personen

2 Nektarinen  
400 ml Zitronensorbet  
2 EL Hibiskus-Sirup  
ca. 600 ml kalter Prosecco

Hoch die Hände,  
Wochenende!

- 1 Die Nektarinen waschen und halbieren. Stein entfernen, Fruchthälften klein würfeln.
- 2 Zitronensorbet kurz leicht antauen lassen. Hibiskus-Sirup unterrühren. Bis zum Servieren erneut zugedeckt einfrieren.
- 3 Sorbet zu Kugeln abstechen und mit Nektarinewürfeln auf vier Gläser verteilen. Mit dem Prosecco aufgießen und sofort servieren.

Hipp, hipp,  
hurra – der Sommer  
ist da!



## MEHR SOMMER-REZEPTE!

Lust auf Süßes mit „Aperol“ Spritz? Oder Nudeln wie in Italien? Dann hol dir das neue Extraheft LECKER Urlaubsküche! – jetzt am Kiosk und bei AMAZON!



Jetzt hier im LECKER-  
Shop auf [AMAZON.de](#)  
bestellen!



# HACKS

## #KÜCHEN-AUAS

Einmal nicht aufgepasst und schon haben wir das Malheur! Mit diesen cleveren Tipps sind kleine Wehwehchen schnell vergessen

### EINE PRISE SALZ

Situation: Mal wieder zu hungrig gewesen und beim Probieren auf die Zunge oder die Wange gebissen.

**Hack:** Wenn es eine kleine Wunde gegeben hat, kannst du einen Eiswürfel auf die Stelle drücken und mit einer milden Salzlösung ca. 20 Sekunden den Mund spülen.

Für die Salzlösung einfach 250 ml lauwarmes Wasser mit 5 g Salz mischen



### LECKER IN SUPPEN & GUT GEGEN AUAS

Situation: Schnell was gesucht, fix was gefunden (yay!) – und dann voller Elan beim Schublade-wieder-Zumachen, die Finger eingeklemmt. Autsch!

**Hack:** Eisbeutel auf die betroffene Stelle legen, aber nicht zu lange, das kann die Haut zusätzlich reizen. Hast du kein Eis zu Hause, kannst du natürlich auch TK-Gemüse oder Obst verwenden.



### GUT DESINFIZIERT

Situation: Geht leider meist schneller als Zwiebelschneiden – sich in den Finger zu schneiden.

**Hack:** Bei kleinen Wunden hat schon Oma zu Jod gegriffen, denn es kann die Wunde desinfizieren und zur Wundheilung beitragen. Übrigens: Für das brennende Gefühl sorgt nicht Jod, sondern der häufig enthaltene Alkohol.



Jod in praktischer Salbenform gibt es in der Apotheke z. B. von Betaisodona



Statt Kuhmilch kannst du auch Pflanzendrink verwenden

### SOS-MILCH

Situation: Chili fürs Curry geschnitten und mit den Fingern im Auge gerieben.

**Hack:** Finger weg von Wasser, denn der in Chilis enthaltene Scharfstoff Capsaicin ist nicht wasserlöslich. Tränk lieber ein Wattebausch mit Milch. Das Fett kann den brennenden Stoff lösen und wegspülen.



Tut beides gut:  
kaltes oder  
lauwarmes  
Wasser

### PECH HILFT

Situation: Zu schwungvoll die Nudeln abgegossen und eine Wasserpütze auf dem Boden hinterlassen. Nicht mehr daran gedacht und einfach ausgerutscht und Knöchel verknackst.

**Hack:** Da hilft einfach nur noch PECH: Pausieren. Eis. Compression. Hochlegen.



Füße hoch  
und lass dich von  
deinen Lieben  
umsorgen

### WASSER MARSCH!

Situation: Vorfreudig die Pizza aus dem Ofen geholt und am Backblech verbrannt.

**Hack:** Oberflächliche Verbrennungen unter fließendem Wasser kühlend, bis der Schmerz nachlässt. Auf schmerzhafte Brandblasen kannst du ein Pflaster mit Metallbeschichtung kleben.

# 3x LECKER testen + tolles Geschenk!



Villeroy & Boch  
1748

## Salatschalen, 2-tlg. Set

Salatschalen mit sinnlich geschwungener Form für knackige Salate und Pasta, ideal für den täglichen Gebrauch. Stoß- und schlagfeste Kanten. Maße: 21 x 17 cm.  
Geschenknummer: 45



chic.mic

## bioloco plant lunchpot

Schadstofffrei sowie geruchs- und geschmacksneutral. Spülmaschinen- und mikrowellengeeignet. Fassungsvermögen: 500 ml + 200 ml. Material: PLA.  
Geschenknummer: 119

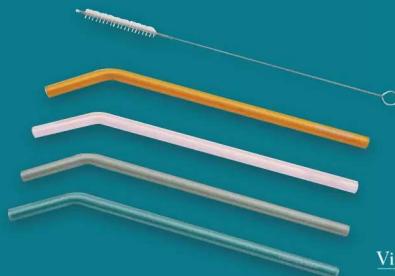
Nur 8,80 €  
statt 13,50 €!



blomus®

## Windlicht

Attraktives Windlicht für eine bezaubernde Atmosphäre. Höhe: 14 cm, Durchmesser: 10 cm.  
Material: Beton und Glas.  
Geschenknummer: 101



Villeroy & Boch  
1748

## Trinkhalm-Set

Die Glashalme sind leicht und stabil und eignen sich für kalte sowie warme Getränke.  
Spülmaschinenfest und kleine Bürste anbei.  
Geschenknummer: 91

Jetzt bestellen:

0180 6/36 93 36

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



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

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



635 03 02245265  
LE 2023 - 6645

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



KIRSCHKUCHEN  
MIT MANDELN

# A oder B?

oder

AUS-1-MACH-2-CAKE

BACK-PROFI ANNALENA

MACHT AUS EINEM REZEPTE ZWEI  
VERSCHIEDENE KUCHEN.

Diesmal: RÜHRKUCHEN

SCHOKO-FAN?  
FÜR EINEN DUNKLEN  
„MAULWURFHÜGEL“  
EINFACH 2-3 EL BACK-  
KAKAO UNTER DEN TEIG  
RÜHREN

IMMER GUT  
KIRSCHEN ESSEN  
HAST DU ABSEITS DER  
SAISON MIT TK-KIRSCHEN  
ODER SAUERKIRSCHEN AUS  
DEM GLAS (680 ML)

MAULWUREKUCHEN  
„VERY BERRY“  
NEU

**Zutaten für ca. 12 Stücke:** 175 g weiche Butter • 175 g Zucker • 1 TL Vanillepaste  
3 Eier (Gr. M) • 250 g Mehl • 2½ TL Backpulver • Salz • 150 g Schlagsahne • Backpapier

## — 1 —

Eine Springform (26 cm Ø) mit **Backpapier** auslegen.

### Für den Teig

**Butter, Zucker und Vanillepaste** mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. **Eier** nacheinander unterrühren. **Mehl, Backpulver** und **1 Prise Salz** mischen. Im Wechsel mit **Sahne** kurz unter die Butter-Zucker-Creme rühren. In der Form glatt streichen.

**A**  
Ca. 400 g  
KIRSCHEN waschen,  
entsteinen. Mit 50 g  
MANDELBLÄTTCHEN  
und 1 EL ZIMT-  
ZUCKER auf dem  
Teig verteilen.

## — 2 —

Für die Füllung

ODER

**B**  
3 BECHER (à 200 g)  
SCHLAGSAHNE  
mit 3 PCK. SAHNE-  
FESTIGER portionsweise  
steif schlagen. 50 g  
ZARTBITTERSCHOKO-  
RASPEL unterheben.  
Schokosahne kalt  
stellen.

Teig im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C) 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

## — 3 —

Für das Topping

ODER

**A**  
Kuchen nach  
Belieben mit  
**PUDER-**  
**ZUCKER**  
bestäuben.

Kuchen mit einem Löffel mittig aushöhlen, dabei an Rand und Boden je ca. 2 cm Kuchen stehen lassen. Ausgelöffelte Kuchenstücke zerbröseln.

**B**  
Rest SCHOKO-  
SAHNE kuppelartig  
daraufstreichen. Mit  
Bröseln bestreuen und  
leicht andrücken.  
Mindestens  
1 Stunde kalt  
stellen.

**B**  
Hälften SCHOKO-  
SAHNE in die  
Kuchenmulde füllen.  
2 BANANEN  
(in Scheiben) mit  
250 g GEMISCHTEN  
BEEREN darauf-  
geben.



3 Tipps von der  
Back-Queen (@heyfoodsister)

### 1

„2 EL AMARETTO IM TEIG GEBEN  
DEM KIRSCHKUCHEN EIN FEINES  
MANDEL-AROMA.“

### 2

„DER RÜHRTEIG LASST SICH AUCH IN  
EINER KASTENFORM VON 25 CM LÄNGE  
BACKEN – DANN VERLÄNGERT SICH DIE  
BACKZEIT EVTL. EIN WENIG. STÄBCHEN-  
PROBE NICHT VERGESSEN!“

### 3

„FÜR LOCKERE KUCHEN DAS MEHL  
NUR KURZ UNTERMIXEN. DURCH  
ZU LANGES RÜHREN KANN SICH  
DAS GLUTEN SONST LÖSEN UND DEN  
TEIG ZU STARK BINDEN.“

# NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

NACH WÜRSTCHEN, FLEISCH UND  
GEMÜSE LANDEN BEI UNS AUCH NOCH  
DIE **DESSERTS AUF DEM GRILL.**  
DER MIX AUS HEISS, KALT UND SÜSS  
SCHMECKT EINFACH PHÄNOMENAL

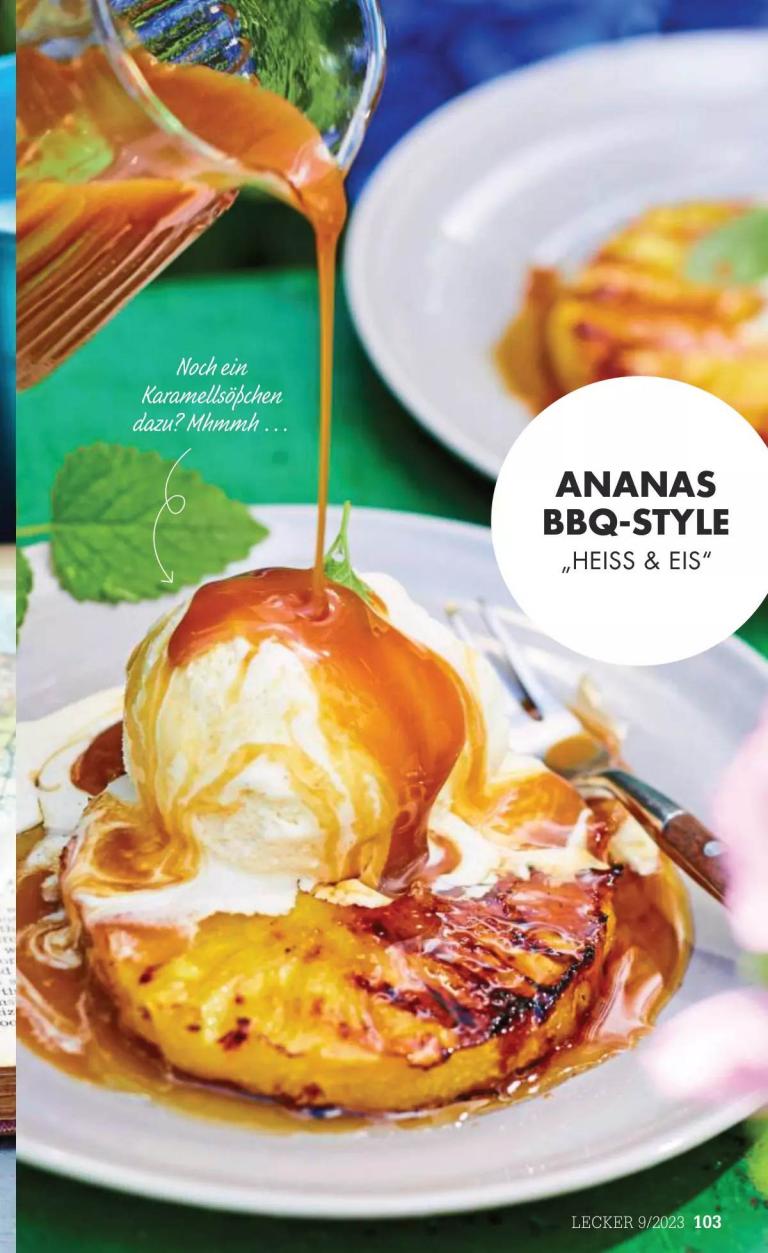
FRENCH  
CAKE  
VOM GRILL





*Was für eine Geschichte!  
Marshmallow auf Schoko und  
auf Keks – märchenhaft!*

## MARSHMALLOW- SANDWICH MIT SCHOKO



*Noch ein  
Karamellsöpchen  
dazu? Mhmmh ...*

## ANANAS BBQ-STYLE „HEISS & EIS“

## FRENCH CAKE

MIT BANANE VOM GRILL

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal · E 2 g · F 27 g · KH 24 g

### Zutaten für 4 Personen

125 g Erdbeeren

75 g Butter

2–3 EL flüssiger Honig

1 TL Zimt

2 feste Bananen

4 Scheiben Kastenkuchen

(z. B. Zitronenkuchen;  
alternativ Butter-Brioche)

4 Kugeln Eis (à ca. 50 g;  
z. B. Walnusseis)

Fett für die Grillplatte

Perfektsind  
Kuchenreste – ohne  
Schokoglasur



## MARSHMALLOW-SANDWICH MIT SCHOKO

ca. 5 Minuten • einfach

Stück ca. 150 kcal · E 2 g · F 4 g · KH 10 g

### Zutaten für 6 Stück

12 Kekse (z. B. Haferkekse)

6 Marshmallows

6 Stücke Vollmilchschokolade

1 Eine Grillplatte auf dem Grill erhitzen. Dann 6 Kekse mit der flachen Seite nach unten auf die Grillplatte legen. Daneben 6 Kekse mit der flachen Seite nach oben auf die Grillplatte legen. Darauf je 1 Stück Schokolade und 1 Marshmallow geben. Ca. 1 Minute zugedeckt grillen.

2 Unbelegte Kekse mit der flachen, angegrillten Seite auf die belegten Kekse legen und vom Grill nehmen. Sofort servieren.





## ANANAS BBQ-STYLE „HEISS & EIS“

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 180 kcal · E 2 g · F 7 g · KH 25 g

### Zutaten für 4 Personen

½ Ananas ■ 1–2 EL Öl  
1–2 EL flüssiger Honig  
1 Stiel Zitronenmelisse  
4 Kugeln (à ca. 50 g) Vanilleeis  
evtl. 4 EL Karamellsoße  
zum Servieren

### AROMA-PLUS

MEHR FEUER KRIEGT  
DIE ANANAS, WENN  
DU JEWELLS NOCH  
ETWAS MEERSALZ UND  
1 PRISE CHILIFLOCKEN  
DARÜBERGIBST.

**1** Ananas schälen, in 4 Scheiben schneiden und den Strunk jeweils herausschneiden oder -stechen. Ananasringe mit Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill 5–7 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Zum Schluss mit Honig bepinseln.

**2** Zitronenmelisse waschen und die Blätter abzupfen. Ananas-scheiben mit Vanilleeis und Zitronenmelisse auf Teller setzen. Nach Belieben mit Karamellsoße beträufeln.



## IMPRESSIONUM

### 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

**Redakteursleitung:** 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,

Nicole Molitor, Friederike Möller, Lisa Optiz

**Gestaltung:** Insa Krebs, Silke Möller,

Alexia Nenzda, 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, Niklas Sturmöhöfel

**Foodstyling:** Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Franziska Maderecker (Head of Foodstyling), Sören Neumann, Bonnie Sieg

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

**Schlussredaktion:** SchlussBlick

**Verlagsleitung:** Malte Jensen

**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

**Verlag:** LECKER erscheint in der

Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Anzeigen:** Bauer Advance KG,

Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,

Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com

**Managing Director:** Frank Fröhling

**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.,

Wykrot, ul. Wyzwolenia 54,

59-730 Nowogrodziec

**Abo- und Bestellservice:**

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Tel.: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr,

Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

bauer-plus.de/service/;

Aboservice (Österreich, Schweiz und

restliches Ausland);

Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,

Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr),

Fax: 0049 40 3019-8829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte

Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

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

## HOUSE of FOOD



GUCK'S DIR AN!  
Du möchtest sehen,  
wie Herr Mandel  
bastelt? Das Reel zu  
den Vasen gibt's  
**AB DEM 30. AUGUST**  
auf @lecker\_magazin



# LECKER DO IT YOURSELF ... MIT HERRN MANDEL

Aus Alt mach Hübsch. Weitere  
DIY-Inspirationen findest du  
auf Herrn Mandels Instagram-  
Account @sutjeinsumte

Dieses besonders  
hübsche Blümchen  
nennt sich Skabiose



# Vorher: PLASTIKVERPACKUNG

## Nachher: BLUMENVASE

VASEN AUS GLAS? GANZ NETT, ABER AUS ALDEN VERPACKUNGEN EINFACH WOW!



1

2

3

### LOS GEHT'S:

- 1 Zuerst Aufkleber entfernen.
- 2 Sind noch Kleberreste vorhanden, rubbel sie mit einem in acetonhaltigen Nagellack getränkten Wattepads ab.
- 3 Spül die Verpackung gründlich aus und trockne sie gut ab.
- 4 Nun die Arbeitsfläche mit (Zeitung-)Papier auslegen und in mehreren Schritten die Verpackung von allen Seiten, in der Wunsch-Farbe ansprühen.

### DAS BRAUCHST DU:

- leere Plastikverpackungen (z.B. Waschmittel, Reiniger)
- Nagellackentferner mit Aceton
- Wattepads oder alten Stoff
- Papier oder Zeitungen
- Sprühfarbe auf Kunstharz- oder Acryl-Basis
- deine Lieblingsblumen.  
In unseren Vasen stehen:  
*Craspedia, Wilde Möhre, Lilie, Skabiose und Dill*

**Farb-Tipp:** Herr Mandel verwendet z.B. die Sprühfarbe von Montana Colors; MTN 94; 400-ml-Flasche für ca 4,50 € über [www.mtn-shop.de](http://www.mtn-shop.de)

Statt Wattepads  
kannst du auch  
ein altes Stück  
Stoff verwenden

Auf den Nägeln  
ein No-Go, hier  
ein Muss:  
Aceton

Kein Bock  
auf Sauerei?  
Leg Papier  
drunter

Wichtig beim  
Spray: Wasser  
abweisend und  
gut deckend

Wir kaufen  
unsere  
Haushalts-  
helfer jetzt  
nur noch  
nach Form



LIEBESERKLÄRUNG AN DAS  
ULTIMATIVE GUTE-LAUNE-TOPPING

# LIEBE ZUCKER- STREUSEL,

Immer eine Freude:  
Streusel in allen Farben  
des Regenbogens



Ihr seid Süßigkeit gewordene Sommersprossen. Konfetti für die Zunge. In Döschen gefüllte gute Laune. Ihr sei nie „zu“ – zu viel, zu süß, zu bunt. Ihr seid: immer richtig. Immer eine Freude. Wie der Regenbogen nach einem Sommerschauer. Der Eiswürfel im Weinglas. Das Kompliment, mit dem du nicht gerechnet hast.

Gerade begegnen wir euch besonders oft. Wo? In den coolen Eisdienlen der Stadt, in denen es nicht nur eine Theke mit kunterbunt-verrückten Eissorten gibt, sondern inzwischen auch immer eine Topping-Theke. Wo die coolen Kinder der Stadt ihre Eiskugeln mit Smarties, Gummibärchen oder eben fröhlich-knalligen Zuckerstreuseln krönen lassen.

Man kann euch nicht exakt dosieren – und Zurückhaltung ist sowieso nicht euer Ding. Wenn ihre eine Frau wärt, dann die, die immer am lautesten lacht. Die mit dem knalligen Lippenstift. Die mit der Vor-

liebe für neonfarbene Klamotten. Kurz: Die, die immer heraussticht. Und keiner nimmt's ihr übel. Weil ein bisschen „anders“ in all dem „gleich“ so herrlich erfrischend ist.

Liebe Zuckerstreusel, ihr verleiht jedem Kuchen, Keks oder Cupcake eine Prise Verrücktheit, Freude, Humor. Und beim Anblick eines kunterbunt betreuselten Stücks Zitronenmuffin fragen wir uns: Warum gibt es euch eigentlich nur zum Verschönern von Eis, Gebäck und Sahnehäubchen? Warum nicht auch als eine Art Zaubерzutat für unseren Alltag?

Gute Laune zum Drüberstreuen – über sich oder den muffigen Busfahrer. Das wär's doch! Eine Portion Mut zur Verrücktheit, ein paar Streusel Frisch-verliebt-Gefühle, ein kleines bisschen „Ich bin toll“-Topping an Grübel-Tagen! Nach dem

Motto: Gibt das Leben dir Saures, wirf Streusel drüber. Also, wir wären bereit dafür.

## JETZT WIRD'S BUNT!

Wir schmeißen eine Streusel-Party



### KONFETTI-KUCHEN

Süße Sterne, Einhörner & Co. machen aus deiner Creme-Torte ratzatz ein crazy Backkunstwerk.



### FILLED DONUTS

Die Kringle aufschneiden und mit Schlagsahne füllen. Jetzt nur noch Guss und Sprinkles drauf – tadaaa!



### JOGHURT-POPS

Einfach die Lieblingssorte mit Stiel einfrieren und mit geschmolzener Kuvertüre und Streuseln verzieren.

# LECKER empfehlen und Prämie sichern!



Jeder kann werben!

\*\*\*  
**TRISTAR**

## Heißluftfritteuse

Diese 2 l Heißluftfritteuse kann ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren, backen und grillen. Temperaturbereich 80-200 °C. Antihaftbeschichtung und kühlebleibende Griffe. Nur 11€ Zuzahlung! Geschenknummer: 20



## 35€ Gutschein zur Wahl

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

Amazon.de Geschenknummer: 47, REWE Geschenknummer: 39,  
JET Geschenknummer: 48



**BSF**  
für das Kochen Wohl.

## Messer-set

Das Set besteht aus einem Gemüsemesser (9 cm), einem Fleischmesser (16 cm), einem Kochmesser (20 cm) und einem Brotmesser (20 cm). Material: rostfreier Spezialstahl. Geschenknummer: 29



## 30 € Barprämie

Geschenknummer: 50

Jetzt bestellen:

**0180 6/00 52 80**

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



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

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



635 02 02244631  
LE 2023 - 6227

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



# DRINKS!

LECKER

## COLADA, WIE DU WILLST

Der Karibik-Klassiker besteht immer aus 3 Zutaten: Kokosmilch, Ananassaf, Rum – und allem, was du noch dazumixen willst!



## HIMBEER-COLADA

Zutaten 4 Gläser (à ca. 400 ml)

300 g Schlagsahne  
300 g Himbeeren  
250 ml Kokosmilch  
300 ml Ananassaf  
200 ml weißer Rum  
*Eiswürfel und Crushed Ice*

- 1 200 g Schlagsahne steif schlagen und kalt stellen. Ca. 250 g Himbeeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Ca. 4 EL Püree abnehmen.
- 2 Kokosmilch, restliche Schlagsahne, Himbeerpuree, Ananassaf und Rum mit Eiswürfeln in einem Shaker kräftig shaken. Ca. 2 EL Himbeerpuree an den inneren Glasrändern als Streifen herunterlaufen lassen. Etwas Crushed Ice in die Gläser verteilen. Mit Colada auffüllen.
- 3 Schlagsahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und als Tuffs auf die Drinks spritzen. Mit übrigem Püree und Himbeeren verzieren. Nach Belieben mit einem Trinkhalm servieren.

# LECKER VORSCHAU

Bunt, süß und  
sooo yummy – kennst  
du den noch?



## 1 Wir ❤️ Hack

Unsere leckeren Seelenwärmer  
sind wie gemacht für den Herbst

## 2 Kultnaschis reloaded

Puffreis, Katzenzungen & Co  
erleben ein Knaller-Comeback

## 3 Konservierter Sonnenschein

Mit eingemachtem Obst & Gemüse  
verlängerst du den Sommer  
ganz nach deinem Geschmack

## 4 Endlich wieder Kürbis!

Bruschetta, Shakshuka und  
mehr: Wir feiern die Hokkaido-Zeit  
mit spannenden Rezepten

Deine nächste  
LECKER  
bekommst du ab dem  
15. September 2023



# 100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,  
ohne Künstlich.

Fruchtige Akzente setzt diese fein abgestimmte,  
würzige Mischung für Tomatenbutter. Die Komposition  
aus Tomate, Salz und mediterranen Kräutern verleiht  
Baguette, Gemüse oder Grillgut den letzten Schliff.  
Sie brauchen nur noch Butter – und Zeit zum Genießen.



NEU



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

BIO SEIT 1979

