

LECKER



September 2023 – N° 9
Deutschland € 4,50

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



LACHS-CURRY
mit Glasnudeln
SEITE 70



DAS geht ja fix!

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

PROSECCO

ZUM NACHTISCH

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



Gemeinsam
Lust
auf
Zukunft
50 Jahre *dm*

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



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.

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!



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

LECKER

Inhalt

16

Blaues Wunder:
Kokos-Cashew-Tarte

26

Supersaftig:
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



1 x 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
Blumenkohl-Suppe



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 Nachtsch?
Geht immer!
Diesmal: Vom Grill

PRIMA FÜRS 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
Haute: 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 Röstzwiebeln 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



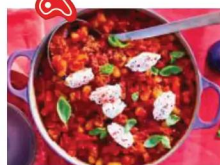
S. 72 Caprese di Mare mit Garnelen



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, Beschwipste Birne, Zabaione „Peach Melba Style“ & Rosa Sorbet mit prickelndem Aufguss



S. 100 Maulwurfkuchen & Kirschkuchen



S. 104 French Cake mit Banane vorn Grill



S. 18 Kiwi-Tarte mit Pink Grapefruit Curd



S. 20 Mango-Tarte mit Beerenpüree



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 Crôtons



S. 85 Pizza-Auberginen à la Caprese



S. 85 Lachs-Spaghetti Carbonara-Style



S. 86 Nugget-Sandwich mit Avocadocreme



S. 86 Johannisbeer-Pancakes



S. 104 Marshmallow-Sandwich mit Schoko



S. 105 Ananas BBQ-Style „Heiß & Eis“



S. 110 Himbeer-Colada

So geht das!

 **FLEISCH**

 **FISCH**

 **VEGETARISCH**

 **VEGAN**

Mmmh, schmilzt auch
himmlisch auf warmen Toasts,
Croissants oder Pancakes

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. Erdbeerpüree portionsweise unterrühren. Mit **½ 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 **Knäckebröte** 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, unbeschwerten 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 fördert 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

TA-TA-TAAA...

...Tartes!

Jetzt servieren wir die absolut leckersten und schönsten Obstkuchen des Sommers:
Fruchtig-frische Tartes – 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 Heheboden (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 Heheboden (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.



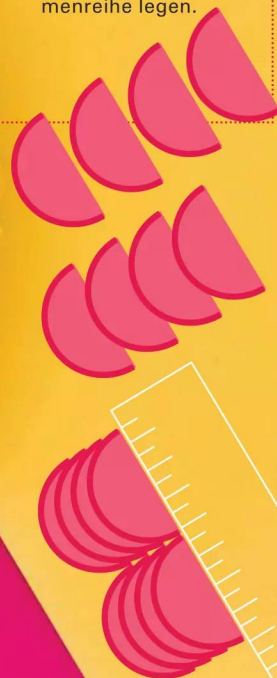
Na, welche
unserer Tartes
darf es denn
(zuerst) sein?



**70S
STYLE**

WIE WIRD DAS SO SYMMETRISCH?

Vier dünne Pflaumscheiben übereinanderlegen (die größte nach unten, die kleinste jeweils oben) und auffächern. 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.



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

PFLAUMEN-TARTE mit Vanillepudding

*Ein Kuchen-Traum im Retromuster.
Dank Kirschsaft wird aus einem
einfachen Vanillepudding die perfekte
Grundlage für hübsche Pflaumenfächer*



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 Tarteboden (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 Tarteboden 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. Fruchthälften in dünne Scheiben schneiden. Je vier Pflaumenscheiben übereinander leicht überlappend von der Kuchenmitte 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 zurechtschneiden.

Keinen Stress –
du bestimmst
den Maßstab



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 ¼ 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 Tarteboden (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 Tarteboden 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.

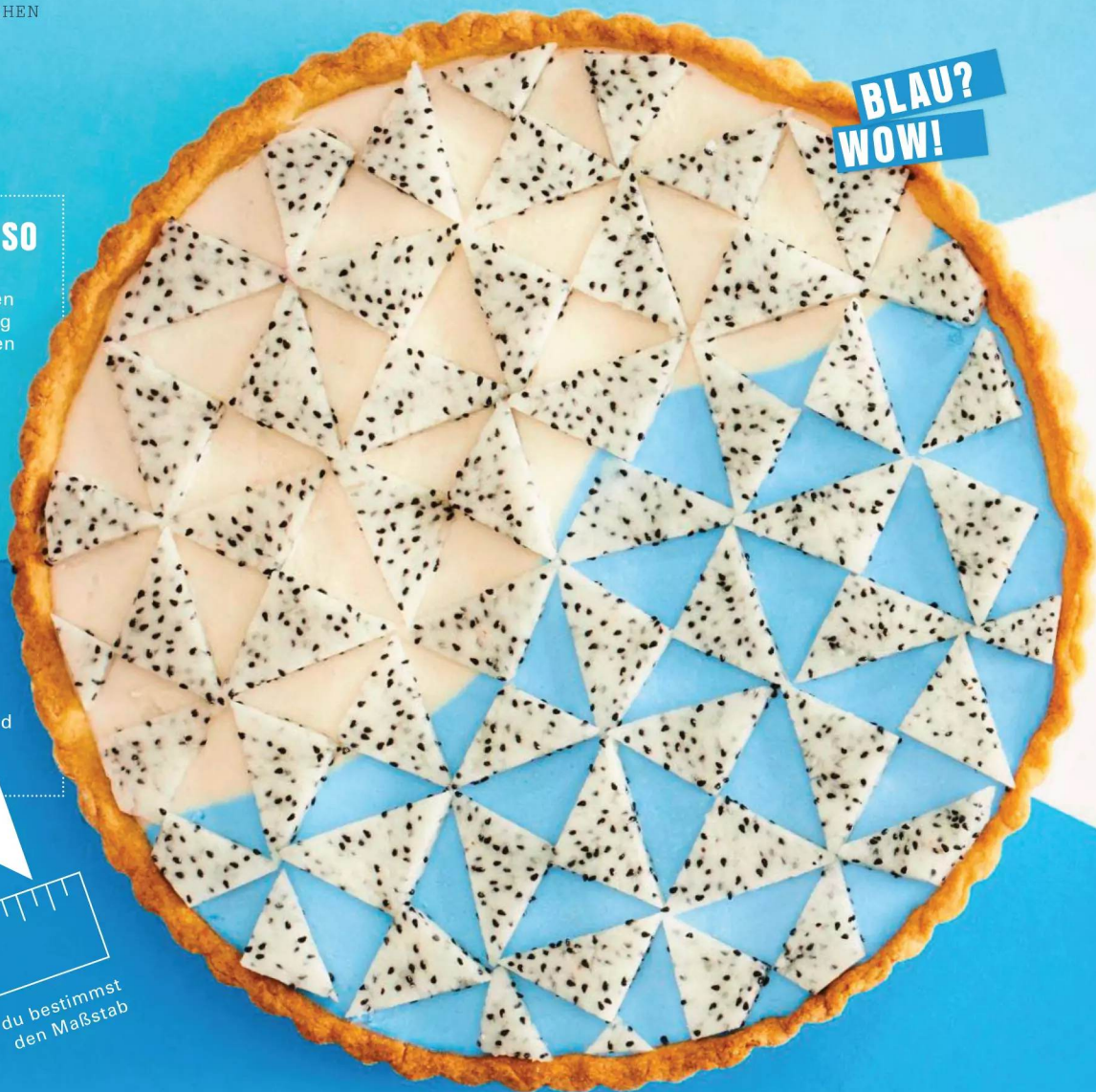


**GELB-ROTE
TARTE**

BLAU?
WOW!

WIE WIRD DAS SO HUBSCH?

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.





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 Tarteboden (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 Hälfte 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 Tarteboden 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.

**VERRÜCKT &
ZUGELEGT**



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

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 Tarteboden 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.

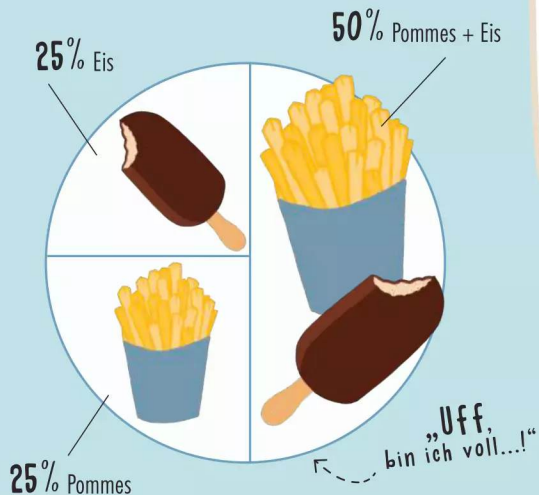
Mango und Heidelbeeren sind das Dream-Team auf unserer Tarte. Sie sind wie gemacht füreinander – aromatisch und farblich!



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:



„Nerv!
überall Kerne!“

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

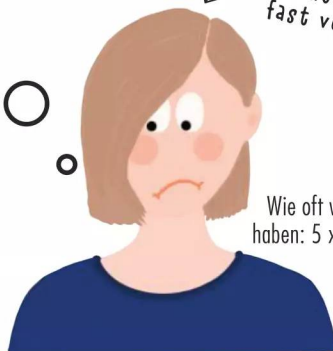
„Hurra,
endlich Sommer!!!
Grill-Saison!“

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

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

#SUMMER



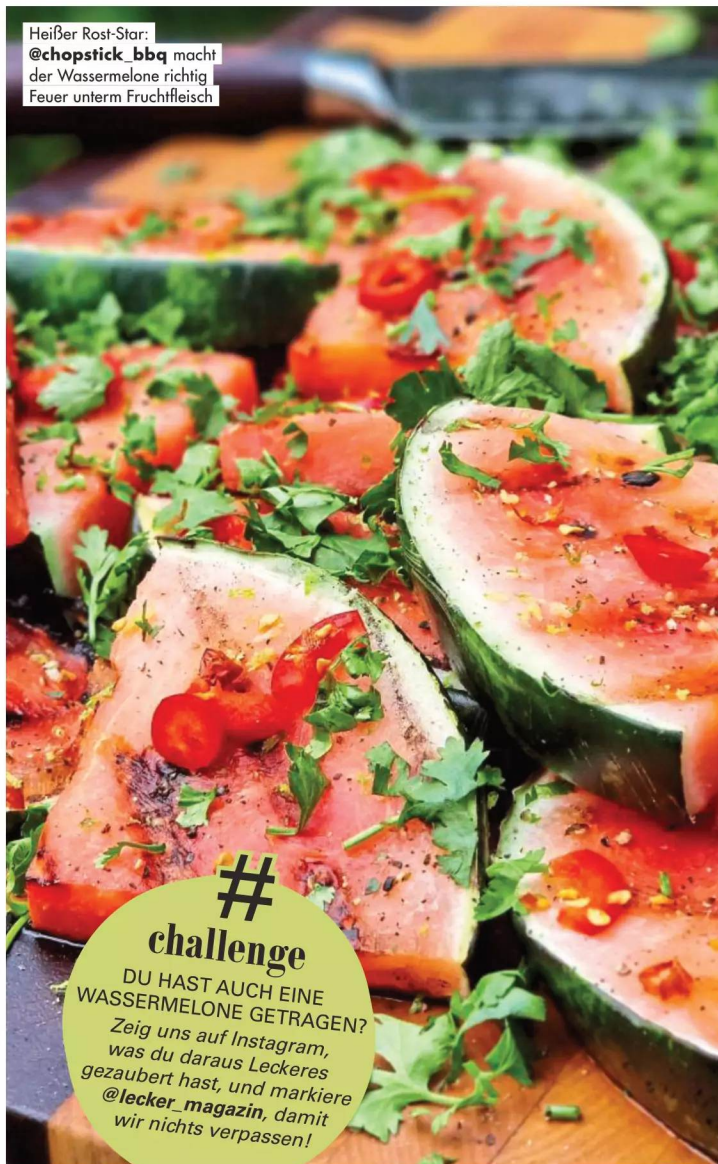
@eatthisorg macht aus dem Fruchtfleisch ein täuschend echtes Fisch-Double



Das fruchtige Margarita-Rezept von @marvinsfitnessblog gibt's in mehreren Schärfegraden



Frisch aus dem Kühlschrank sorgt die Melonen-Torte von @nicoleszuckerwerk für süße Abkühlung



Heißer Rost-Star: @chopstick_bbq macht der Wassermelone richtig Feuer unterm Fruchtfleisch

#challenge
DU HAST AUCH EINE WASSERMELONE GETRAGEN?
Zeig uns auf Instagram, was du daraus Leckerer gezaubert hast, und markiere @lecker_magazin, damit wir nichts verpassen!

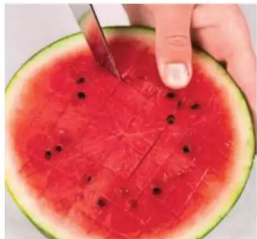
Wassermelonen-Sorbet

ULTRACREMIG UND SUPERFRESH – GANZ OHNE EISMASCHINE

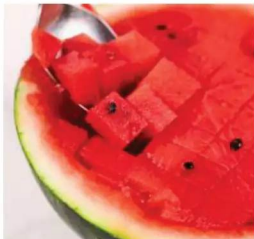
DAS BRAUCHST DU

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. Melonenschalen 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
@fabiundphil

Die Brüder sind immer den
neuesten 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, 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.

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 Sojasaße
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, Sojasaße und Liquid Smoke verrühren. Noriblatt in kleine Streifen schneiden und unterheben.

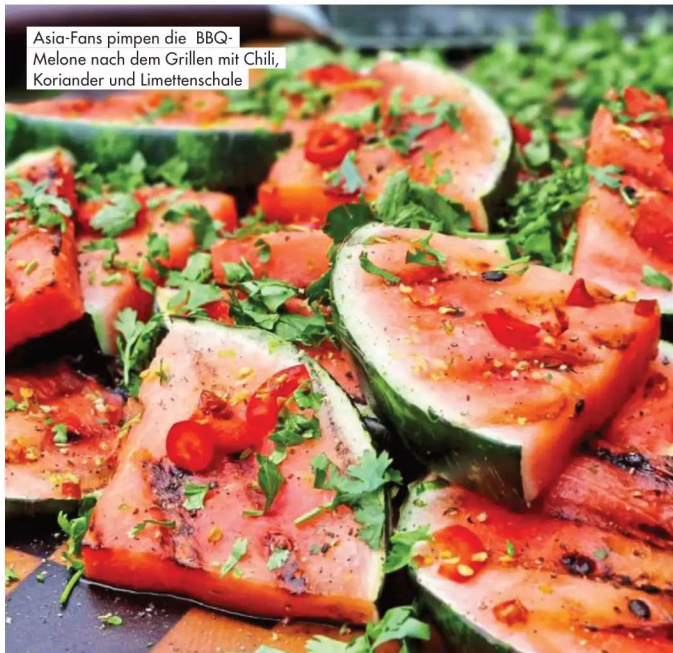
3 Melone abtropfen lassen. Mit der Marinade verrühren, mindestens ca. 30 Minuten, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.



**Nadine von
@eatthisorg**

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

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



Margarita

AY, CARAMBA, SO
SCHMECKT DER SOMMER

FÜR 4 GLÄSER:

Für die Deko **1 Limette** in 6 Spalten schneiden. Glasränder mit 2 Spalten einreiben. **2 TL 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 Ernährungs-
blogger zeigt, wie es geht



Nicole von
@nicoleszuckerwerk

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 Schlag-
sahne • 200 g Joghurt
200 g 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 Heheboden (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.

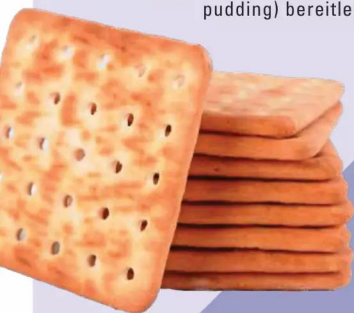


GEBRANNT EERDNÜSSE

100 ml Wasser, 150 g braunen Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, ½ 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.



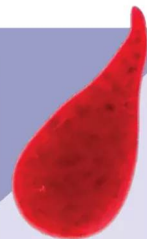
TRAUBIGER FRISCHE-KICK

Nach Belieben grüne Weintrauben waschen, abzapfen 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 auslassen. 2 EL flüssigen Honig zugeben. Bacon unter Wenden karamellisieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



BANOFEE-STYLE

Für Extra-Crunch Bananenchips (Supermarkt) grob zerbröseln.

DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Karamellpudding weckt schönste Kindheiterinnerungen! Aber anders als Oma pimpen wir die süße Leckerei auch gern salzig





NUR
5,85 €
STATT
8,94 €

6 Hefte & im Probeabo ein tolles Geschenk sichern!

Die meistgekaufteste 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



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

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



VEGAN

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

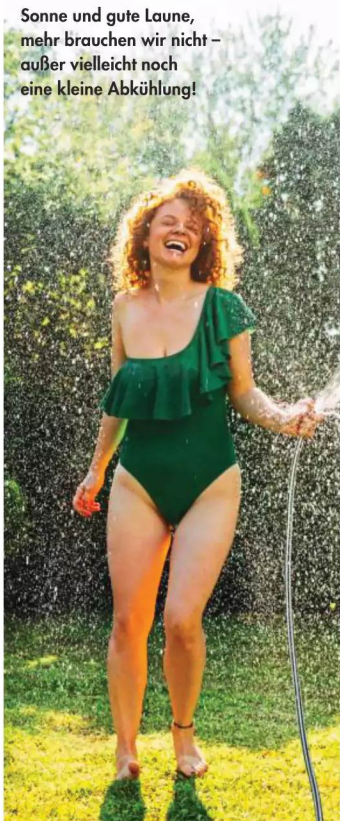
2 EL weiße Miso (Sojapaste) ■ ca. 50 g Granatapfelkerne ■ 1 Nori-Blatt ■ *Backpapier*

- 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 ¼ 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 kühlt 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
Weißen passt perfekt
zum mediterranen
Salat. Gallo Pinot
Grigio; Flasche (0,75 l)
ca. 6 €; z. B. bei Rewe

VEGGIE

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 fresher 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 ½ Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel-,
Koriander- und Fenchelsamen,
getrockneter Thymian
1 Kopfsalat
50 g Rucola
½ 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. ½ 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, 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.



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.oroiparma.de



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



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.

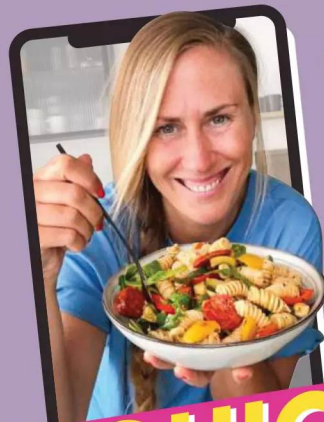
SCHRITT 2: DIE SPAGHETTI-NESTER FORMEN

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 Nestes 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!



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“
Neuting 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 Sojasaße
- 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, Sojasaße, 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.



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

250 g Gnocchetti sardi
½ Salatgurke
300 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
100 g griechischer Joghurt
Saft von ½ 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 Joghurtsöße, Gurke, Tomaten und Oliven mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern garnieren.



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 KÖCHEN

NUR EINMAL IN DEN SUPERMARKT UND DARAUS 5 LECKERE REZEPTE FÜR DIE GANZE WOCHE
ZAUBERN – GEHT OHNE FOOD-LANGEWEILE 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-Erbсен
- 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

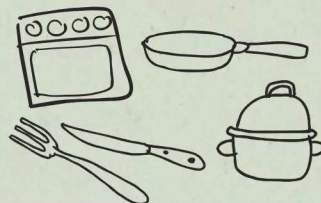
- 3 Knoblauchzehen
- 4 rote Zwiebeln
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Edelsüßpaprika
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 50 ml Sojasoße
- ca. 100 ml Olivenöl
- 100 g Nussmus (z. B. Erdnuss)
- Koriander

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

3. 1 x EINKAUFEN



4. 5 TAGE KOCHEN



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

! Das pinke 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 WARST EINKAUFEN?
DANN KANN ES JA LOSGEHEN...

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

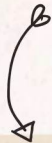
ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 29 g · F 15 g · KH 55 g

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 toppen 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
(Hälfte gegarte Kartoffeln ist für Tag 4)
- Salz, Pfeffer
- 1 Avocado
- Saft von ca. ½ Zitrone
- 1 Becher (200 g) Schmand
- ! 125 g Rucola (ca. ⅔ 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 ⅓ kleiner zupfen (Rest Rucola in einer mit Küchenpapier ausgelegten Frischhaltedose für Tag 4 kalt stellen).

- 3 Kartoffeln abgießen (Hälfte 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.

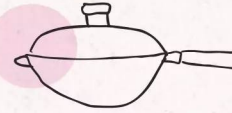


Noch ein
Spritzer
Zitrone? Passt
super zu Lachs
und Avocado-
Schmand

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

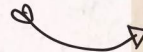
- 2 rote Zwiebeln
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- ½ Bund Möhren
- 2–3 EL Olivenöl
- Curry, Salz, Chiliflocken
- 50 ml Sojasoße
- Saft von ca. ½ Zitrone
- ca. 540 g gegarten Basmatireis (von Tag 1 – entspricht etwa 200 g rohem Reis)
- 200 g TK-Erbsen
- 100 g Nussmus (z. B. Erdnuss)
- 100 g Kirschtomaten
- 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 ½ 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, waagrecht 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

Aktuell/EINFACH EINGEKauft



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



VEGGIE



ALLES AUFGEESSEN. 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-Erbesen



- 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.

Statt Blätterteig kannst du
auch Flammkuchen-
oder Pizzateig verwenden

#

challenge

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

IM KÜLSCHRANK SIND
STÜCKIGE TOMATEN CA.
EINE WOCHEN 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 TOMATENSOSSSE

1 ZWIEBEL und **1 KNOBLAUCHZEHE** 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 **GETROCKNETEN 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 KAPERN-SOSSE



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

SMOOTHIE-BOWL
„GRÜNE WIESE“



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

ZIEGENKÄSE
AUF CROSTINI



Pssst: Der
Kartoffelsalat kommt
aus dem Kühlregal ...

KABELJAU
IN EIHÜLLE



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 darübertröpfeln. Kiwihälften 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-Minz-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 Zitronenstücken anrichten.

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 Industrie-
zucker und klebrige Schoko-Finger
€ 28-g-Riegel ca. 1,40 € in der
Drogerie und über 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 knallpinke Sommer-Drinks,
z. B. mit Rum oder Prosecco
€ 330-ml-Flasche für ca.
1,80 € im Supermarkt oder über
schwarze-schlichte.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

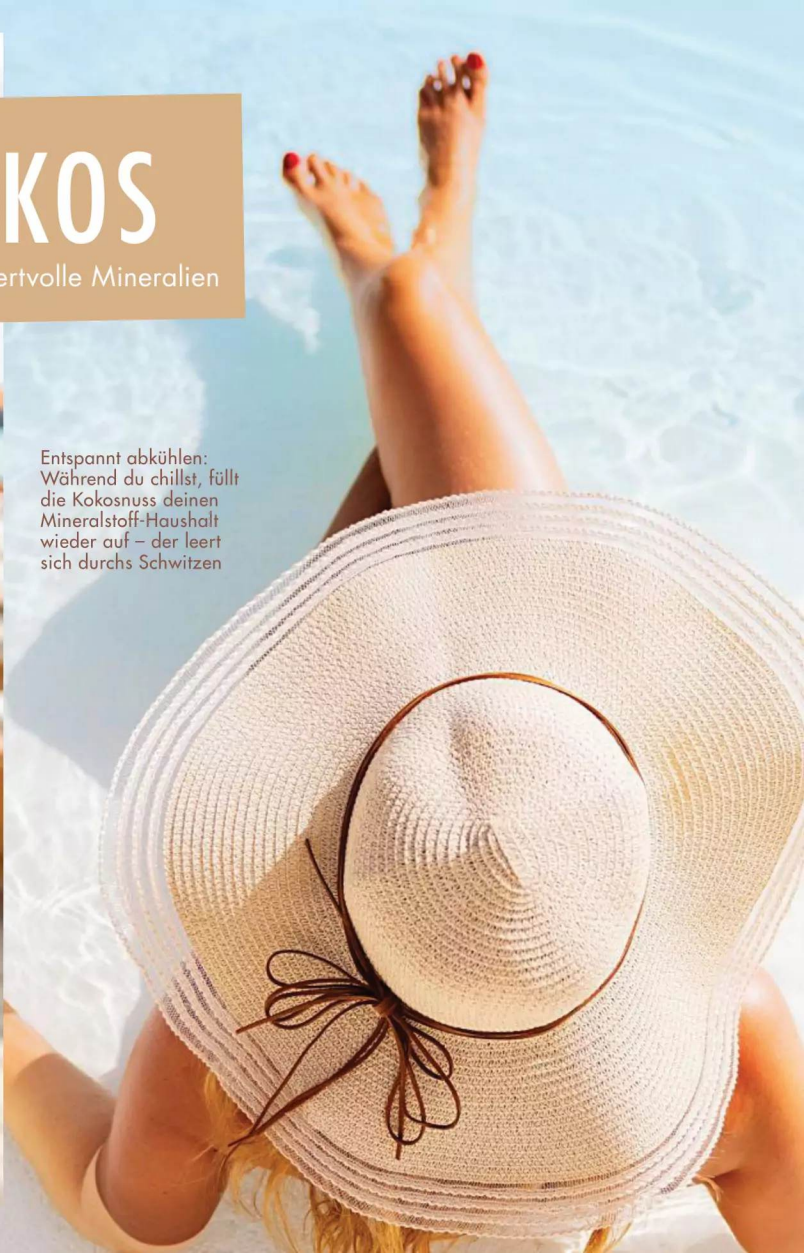
? Vollmilchschokolade mit
bunten Schokolinsen
♥ Nostalgischer Schoko-
Genuss hoch zwei
€ Die 100-g-Tafel ca. 1,50 €
im Supermarkt (ab September)

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
150 g küchenfertige 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.





VEGAN

DANK PROTEIN
MACHT
LANGE SATT
AUS KICHERERBSEN

Wir toppen
die Suppe mit
Kichererbsen,
Koriander und
scharfen Chilis

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 ⅓ 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. Zudeckt ca. 15 Minuten köcheln.

4 Suppe mit dem Stabmixer pürieren, evtl. noch Wasser untermixen. 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
Sättigungs-
gefühl

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 ¼ 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.

Noch nicht kokosnussig genug? Dann streue Kokosraspel in den Reis

VIEL
EIWEISS

BRAINFOOD

AUS HÄHNCHEN

FÜR
GÄSTE

DANK VITAMIN B1



Drink zubereiten,
schlürfen und sich
dabei genau
hierhin träumen

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.



VEGAN



GLUTEN-FREI

DANK VITAMIN C

IMMUN-
BOOSTER

AUS HIMBEEREN

Gegen Klümpchen: Kokosmehl
ist feucht, daher vorher sieben

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 darüber sieben. Alles mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Inzwischen Beeren waschen. 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 zusammenfallen. Mit Beeren, Mandeln und Kokoschips auf einer Platte anrichten.

Exklusiv für
Abonnenten

Highlights in Deiner www.meine-lecker-vorteilswelt.de



Als Abonnent/in der LECKER hast Du exklusiven Zugang zur **Meine LECKER VorteilsWelt**. Es erwarten Dich tolle Verlosungen und exklusive Vorteile!

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

Die Mitgliedschaft ist kostenlos und gehört zu Deinem Abo dazu.

Melde Dich jetzt auf 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 & Heißluftfritteusen.

Weitere Informationen auf 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](https://www.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



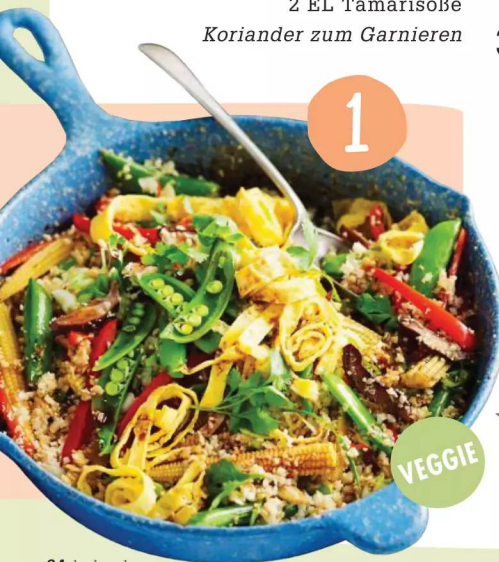
FRIED „REIS“

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 Shiitake-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



VEGGIE

1 Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eimasse darin schwenken und ca. 2 Minuten stocken lassen. Omelett aufrollen und in Streifen schneiden.

2 Gemüse waschen. Paprika in Streifen schneiden und Mais längs, Schoten eventuell quer halbieren. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Pilze putzen und in Streifen schneiden.

3 Knoblauch und Ingwer schälen. Chili entkernen, waschen. Alles fein hacken und in 1 EL heißem Öl kurz andünsten. Gefrorenen Blumenkohlreis zugeben, unter Rühren 4–6 Minuten braten. Herausnehmen. Gemüse in 1 EL Öl ca. 5 Minuten braten. Blumenkohlreis unterheben. Mit Tamarisoße würzen, pfeffern. Mit Omelett-Streifen anrichten. Mit Koriander garnieren.

Keinen frischen Mini-Mais bekommen? Nutzen 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. $\frac{2}{3}$ 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 Blumenkohlreis 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 Reissessig
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

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 Reissessig ablöschen. Gut vermengen und auskühlen lassen.

2 Rettich schälen, mit einem Spiralschneider 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.

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



ABER BITTE MIT SOSSE!

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



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

DIESMAL:
BBQ-
SOSSE
PERFEKT ZU GEGRILLETEN
UND BURGERN

3 GENIALE PROFI-TIPPS



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.



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-Pizzasauce anrühren. Dazu passt ein Wild-West-Belag aus weiteren Grillresten, wie Pulled Pork, Bacon, Mais und Zwiebeln.

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.

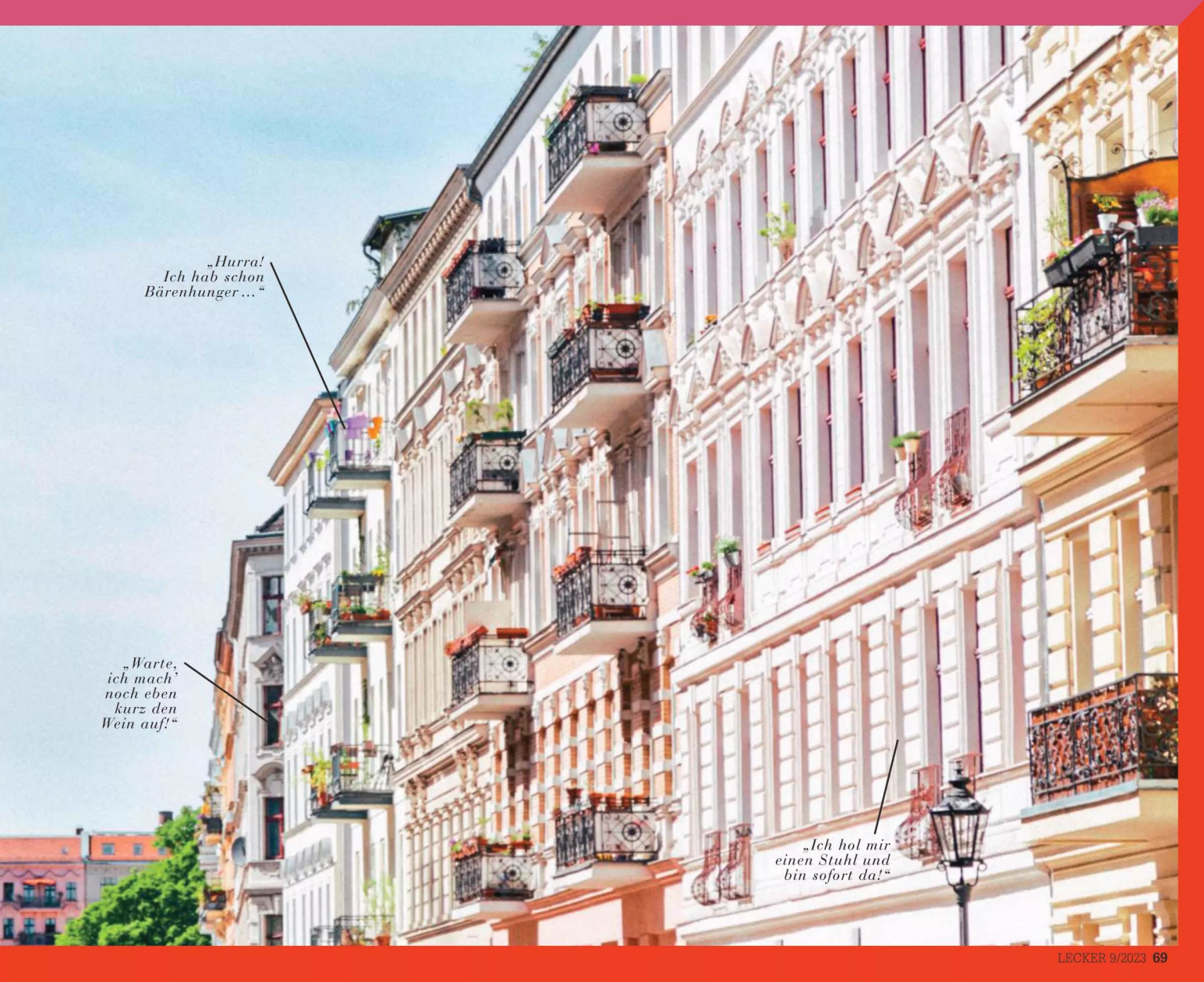


ERDBEERE

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



*„Hurra!
Ich hab schon
Bärenhunger...“*

*„Warte,
ich mach,
noch eben
kurz den
Wein auf!“*

*„Ich hol mir
einen Stuhl und
bin sofort da!“*

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 verblassen.

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

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

„Mmmh – 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
¼ 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

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

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

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, $1\frac{1}{4}$ l heißes Wasser, Sahne und $\frac{1}{2}$ 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 Sämigkeit 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 braten. Tomaten und Essig unterrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gnocchi unterheben.
- 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



Bioelectra® MAGNESIUM.
Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

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

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





**DIESMAL:
DRAUSSEN
UNTERWEGS**

1 LACHS MEETS MEERRETTICH AUF
(GESCHMACKS-)ERLEBNISTOUR



3 HOHER BESUCH ANGEGÜNDIGT? ZUM
DESSERT WIRD KAISERLICH GESPEIST

KOCHEN FÜR FREUNDE

DIESES MENÜ IST ON FIRE! SO GUT HABEN
EURE MITREISENDEN UND IHR NOCH NIE VOM
GASKOCHER GESCHLEMT. 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 SERVIEREN DAS FINGERFOOD ALS EINE-FÜR-ALLE-PFANNE

2



UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN 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 ½ 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



Lasst'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 ultrahochoerhitzte 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 abbaben – 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

SUPER-
GÜNSTIG

ENERGIE-
FREUNDE

GERADE MAL
2.40 €
PRO PORTION

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. 3 EL Öl im Bratfett erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun

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

2 Salat waschen, Blätter grob zerpflücken. 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 Brotreste vom Vortag verwerten

ENERGIE-
FREUND





GERADE MAL
1.90 €
PRO PORTION

ENERGIE-
FREUND

Mit frischer
Rucola toppen

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-

streichen, salzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen.

2 Knoblauch schälen hacken. Mit passierten Tomaten, 2 EL Öl und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Mais abgießen. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella zerzupfen, mit Gouda mischen. Soße und Käsemix auf die Auberginen geben. Mit Gemüse belegen, salzen und pfeffern. Weitere 10–12 Minuten backen.

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

lauch schälen und hacken.
Lachs grob zerzupfen.

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

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.

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, waagrecht halbieren. Schnittflächen mit der Avocadocreme bestreichen. Sandwich mit Nuggets, Rucola sowie Paprika füllen und servieren.

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

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.

GERADE MAL
1,40 €
PRO PORTION

ENERGIE-FREUND

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.



**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 eine Feige...

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.

WELLFOOD-POWER

Süße Wachmacher. Dank der **B-VITAMINE** und **MINERALSTOFFE** wie **KALZIUM** und **MAGNESIUM** wird der Energiestoffwechsel angekurbelt. Von jetzt an heißt es: hallo, Energie, und tschüss, Müdigkeit.

Leckerer Farblecks: Pistazien und lila Basilikum



DEFTIGE POWER-STULLEN

2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen. **50 g Pancetta** darin knusprig auslassen. In der Zwischenzeit **4 Scheiben Sauerteigbrot** 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
GESCHMACKSHAUFABRIK

Club of Wine™



dekoria

DR SMILE

EIS

Essen & Deine Anbieter
www.eis.de

 **Erwin Müller**
WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

gitti

LASCANA



Weitere spannende Angebote unter
www.shopdichglücklich.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

Prost! Auf einen
fabelhaften
Sommer

1 Für das Granité in einem kleinen Topf 100 g Zucker und $\frac{1}{4}$ 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 unterrühren. 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.

Happy
Hour!

OOOHHH!

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 WEISSER 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 hacken. 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

Schneebeesen 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.



Cheers,
Ladys!



АААHHH!

Wer keine Him-
beeren mag, kann
sie einfach durch
andere Beeren
ersetzen



uuuu!!!



← 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 Nektarinenwürfeln 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

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 wegsülen.



Statt Kuhmilch kannst du auch Pflanzendrink verwenden

PECH HILFT

Situation: Zu schwungvoll die Nudeln abgossen und eine Wasserpfütze 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



Tut beides gut: kaltes oder lauwarmes Wasser

WASSER MARSCH!

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

Hack: Oberflächliche Verbrennungen unter fließendem Wasser kühlen, bis der Schmerz nachlässt. Auf schmerzhaft 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

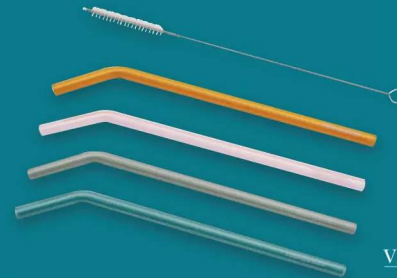
Nur 8,80 €
statt 13,50 €!



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

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



635 03 02245265
LE 2023 - 6645

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



KIRSCHKUCHEN
MIT MANDELN



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

A oder B?

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

Diesmal: RÜHRKUCHEN

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



MAULWURFKUCHEN
„VERY BERRY“

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

A

Kuchen nach
Belieben mit
PUDER-
ZUCKER
bestäuben.

ODER

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

B

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

B

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



GUCK'S DIR AN!

Ihr wollt sehen,
wie's der Profi macht?
Das Reel zu den
Rührkuchen gibt's
AB DEM 18. AUGUST
auf @lecker_magazin

LECKER
Bakery

... MIT ANNALENA

3 Tipps von der
Back-Queen (@heyfoodsister)

1

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

2

„DER RÜHRTEIG LÄSST 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 UNTERMENGEN. DURCH
ZU LANGES **RÜHREN** KANN SICH
DAS GLUTEN SONST LÖSEN UND DEN
TEIG ZU STARK BINDEN.“

NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

NACH WÜRSCHEN, 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



*Mit Honig-
Zimt-Bananen*

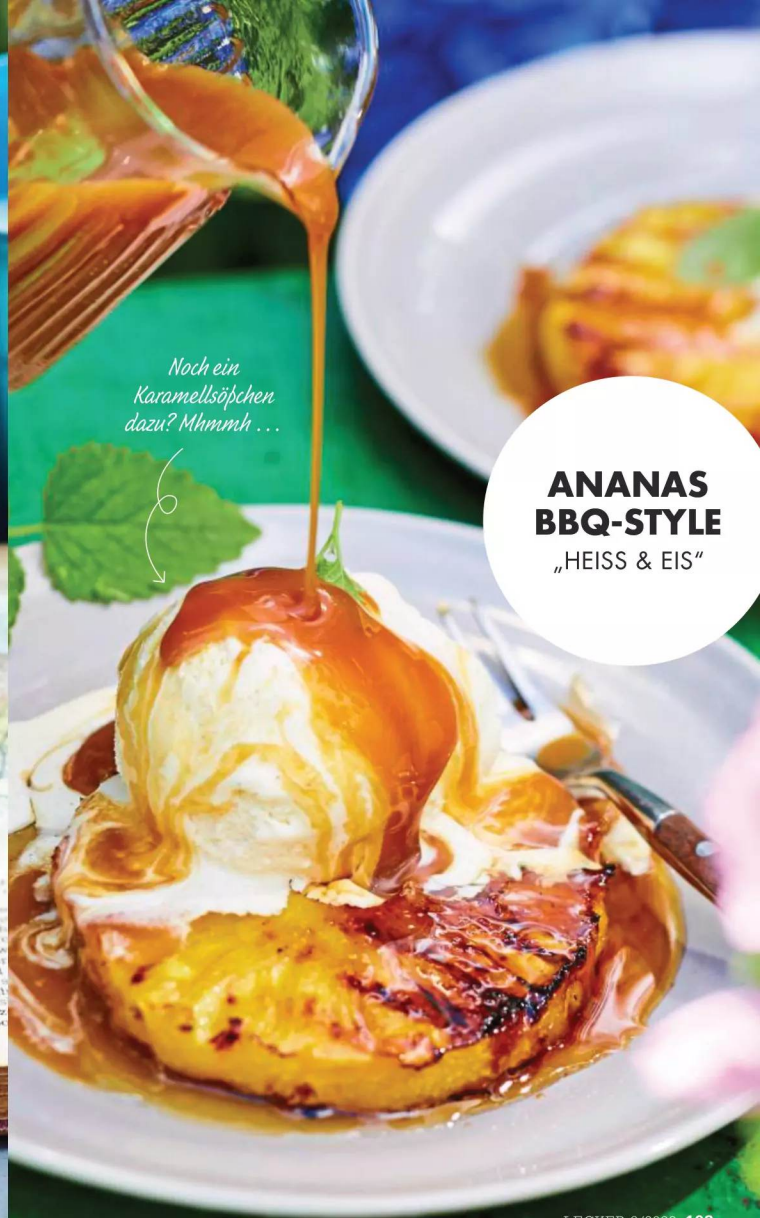
*Was für eine Geschichte!
Marshmallow auf Schoko und
auf Keks – märchenhaft!*



MARSHMALLOW- SANDWICH

MIT SCHOKO

*Noch ein
Karamellsöpfchen
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

*Perfekt sind
Kuchenreste – ohne
Schokoglasur*

1 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Butter schmelzen, mit 2 EL Honig und Zimt verrühren. Die Bananen schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Kuchen- und Bananenscheiben mit Zimt-Butter bepinseln.

2 Eine Grillplatte auf dem Grill erhitzen und fetten. Kuchen und Bananen darauf ca. 4 Minuten grillen, dabei einmal wenden und nochmals mit Zimt-Butter bepinseln. Vom Grill nehmen, mit Erdbeeren und Eis servieren. Nach Belieben mit 1 EL Honig beträufeln.

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 JEWEILS 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.



IMPRESSUM

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

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

Head of Editorial: Tjitske Schrieks
Head of Design: Michaela Könecke

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen
Photo Editor: Geraldin Pavone,
Claudia Schacht

Redaktion: Beate Diop, Maïke Doege,
Nicole Molitor, Friederike Möller, Lisa Opitz
Gestaltung: Insa Krebs, Silke Möller,
Alexia Nendza, Saskia Zebulka

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Maren Jahnke (Text, fr.)

Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt

Fotografie: Chiara Cigliutti, Alessandra
Cremona, Katja Münch, Niklas Sturmhöfel

Foodstyling: Stefanie Kröger-Firek,
Madlin Lipka, 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.,
Wykroty, ul. Wyzwolenia 54,
59-730 Nowogrodziec

Abo- und Bestellservice:

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Tel.: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr,

Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;

Adressänderungen, Bankdatenänderung,
Reklamationen bequem im Internet unter:

bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und
restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,

Postfach 14254, 20078 Hamburg,

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

Fax: 0049 40 3019-8829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG,
Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile,
verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird
nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in
Teilen in Print und digital vertrieben.

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

HOUSE of FOOD



Du möchtest sehen,
wie Herr Mandel
bastelt? Das Reel zu
den Vasen gibt's
AB DEM 30. AUGUST
auf @lecker_magazin

Dieses besonders
hübsche Blümchen
nennt sich Skabiose



LECKER DO IT YOURSELF ... MIT HERRN MANDEL

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



Vorher: PLASTIKVERPACKUNG

Nachher: BLUMENVASE

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



1



2



3

LOS GEHT'S:

- 1 Zuerst Aufkleber entfernen.
- 2 Sind noch Kleberreste vorhanden, rubble sie mit einem in acetonhaltigen Nagellack getränkten Wattepad ab.
- 3 Spül die Verpackung gründlich aus und trockne sie gut ab.
- 4 Nun die Arbeitsfläche mit (Zeitungs-)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

Statt Wattepads kannst du auch ein altes Stück Stoff verwenden

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

Wir kaufen unsere Haushalts-helfer jetzt nur noch nach Form



Kein Bock auf Sauerei? Leg Papier drunter

Wichtig beim Spray: Wasser abweisend und gut deckend

Immer eine Freude:
Streusel in allen Farben
des Regenbogens

LIEBESERKLÄRUNG AN DAS
ULTIMATIVE GUTE-LAUNE-TOPPING

LIEBE ZUCKER- STREUSEL,

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 Eisdielen 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 fröhlichknalligen 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 Zauberzutat 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 Kringel aufschneiden und mit Schlagsahne füllen. Jetzt nur noch Guss und Sprinkles drauf – tadaaa!



JOGHURT-POPS

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

LECKER empfehlen und Prämie sichern!



TRISTAR

Heißluftfritteuse

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

Jeder kann werben!



BSA
and cutlery works

Messerset

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



35 € Gutscheine zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf amazon.de/gc-legal.
Amazon.de Geschenknnummer: 47, REWE Geschenknnummer: 39, JET Geschenknnummer: 48



30 € Barprämie

Geschenknnummer: 50

Jetzt bestellen:



0180 6/00 52 80

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



www.lecker.de/abo

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



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



635 02 0224/4631
LE 2023-6227

DRINKS!

LECKER

COLADA, WIE DU WILLST

Der Karibik-Klassiker
besteht immer aus 3 Zutaten:
Kokosmilch, Ananassaft,
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 Ananassaft

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, Himbeerpüree, Ananassaft und Rum mit Eiswürfeln in einem Shaker kräftig shaken. Ca. 2 EL Himbeerpüree 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



1 Polpette al Sugo:
Hackbällchen in Tomatensoße



2 Rainbow Bites mit
Marshmallow-Haube



3 Es geht ans
Eingemachte, z. B.
mit marokkanischen
Salzzitronen



4 Ofenkürbis vom Blech
im Orient-Style

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

- 1 Wir ♥ Hack**
Unsere leckeren Seelenwärmer
sind wie gemacht für den Herbst
- 2 Kultnaschis reloaded**
Puffreis, Katzenszungen & 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.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001

