

HERBST

Oktober 2023 – N° 10  
Deutschland € 4,50

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



**WEISST  
DU NOCH?**  
KATZENZUNGEN,  
KNALLBRAUSE, PUFFREIS:  
KINDHEITS-NASCHIS  
ALS NACHTISCH – AB S. 10



# Hurra, es gibt Kürbis!

KÄSEFONDUE, BRUSCHETTA, SUPPE und mehr –  
wir feiern den heiß geliebten SAISONHELDEN

MOZZARELLA  
trifft auf SPINAT  
und WALNUSS  
SEITE 42

**HACK ♥ HERBST**

Die besten Wohlfühl-Gerichte  
für kalte Tage

Sizilianische Hackbällchen, Seite 50





**CELEBRATE  
YOURSELF**

AND SUPPORT OTHERS

#SUPPORT *Her* AWARD  
**COSMOPOLITAN**



cosmopolitan.de/  
supporther

# DEINE STIMME ZÄHLT!

SOCIAL SUPPORT

FEARLESS

SUSTAINABILITY

CHANGE MAKER

Inspirierende Frauen sollten gesehen und gehört werden. Für die Kategorien Social Support, Fearless, Sustainability und Change Maker haben wir viele Bewerbungen erhalten. Unsere Jury hat je fünf Frauen, die durch ihr besonderes Engagement überzeugen, nominiert. **Vote vom 09.08. bis 11.10. auf [cosmopolitan.de/supporther](https://cosmopolitan.de/supporther) für deine Favoritinnen!**

SPONSORED BY

#NurWennIchEsWeiss

tamaris

Elizabeth Arden  
NEW YORK

WHITE TEA  
SKIN SOLUTIONS



# WELCHER LECKER-TYP BIST DU?

Von LECKER gibt es ja nicht nur diese Hauptaussgabe – sondern auch viele **INSPIRIERENDE SONDERHEFTE!** Welches davon die ideale Ergänzung für dich sein könnte, erfährst du hier.

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**

## 1 WENN DU DIR WAS GUTES TUN WILLST ...

- ☐ ... backst du einen leckeren Kuchen (5)
- ☐ ... isst du extragesund (0)
- ☐ ... gönnst du dir cremige Pasta (3)

## 2 DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES IST FÜR DICH:

- ☐ Ganz klar: Sommer (3)
- ☐ Herbst, Winter, gemütlich (5)
- ☐ Frühling: alles neu (0)

## 3 WIE WICHTIG IST DIR GESUNDE ERNÄHRUNG?

- ☐ Extrem wichtig! (0)
- ☐ Alles in Maßen ... (3)
- ☐ Schon, aber auf Süßes kann ich nicht verzichten. (5)

## 4 WENN DU EIN GERICHT WÄRST, DANN:

- ☐ Schoko-Sahne-Torte (5)
- ☐ Avocado-Toast (0)
- ☐ Spaghetti Bolo (3)

## 5 WOFÜR GIBST DU BESONDERS GERN GELD AUS?

- ☐ Sport oder Klamotten (0)
- ☐ Reisen (3)
- ☐ Schöne Erlebnisse mit Familie & Freunden (5)

### AUFLÖSUNG:

Hinter jeder deiner Antworten steht eine Punktzahl. Zähle die Punkte zusammen und rechts findest du das ideale LECKER-Sonderheft für dich!

Pasta oder Pancakes – das ist die Frage...

Hier scannen und du landest beim Amazon-Shop!



### LECKER LIGHT

**0 bis 8 Punkte**

Deine Figur halten (oder sogar abnehmen) – und trotzdem genießen! Dieses Heft ist ideal für bewusste Esser wie dich.



### LECKER BAKERY

**9 bis 17 Punkte**

Hol das Mehl raus! Obstkuchen, Cheesecakes, Brot: Diese „Back-Bibel“ ist ein Muss für dich!



### LECKER URLAUBSKÜCHE

**18 bis 25 Punkte**

Andere Länder sehen, Neues probieren – voll deins. Mit diesem Heft kochst du dich um die Welt!



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



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



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



25

Très délicieux:  
Gefüllte Croissant-Buns

*Geschickt eingefädelt:  
Unsere kunterbunte  
Donut-Zuckerkette  
auf S. 12*



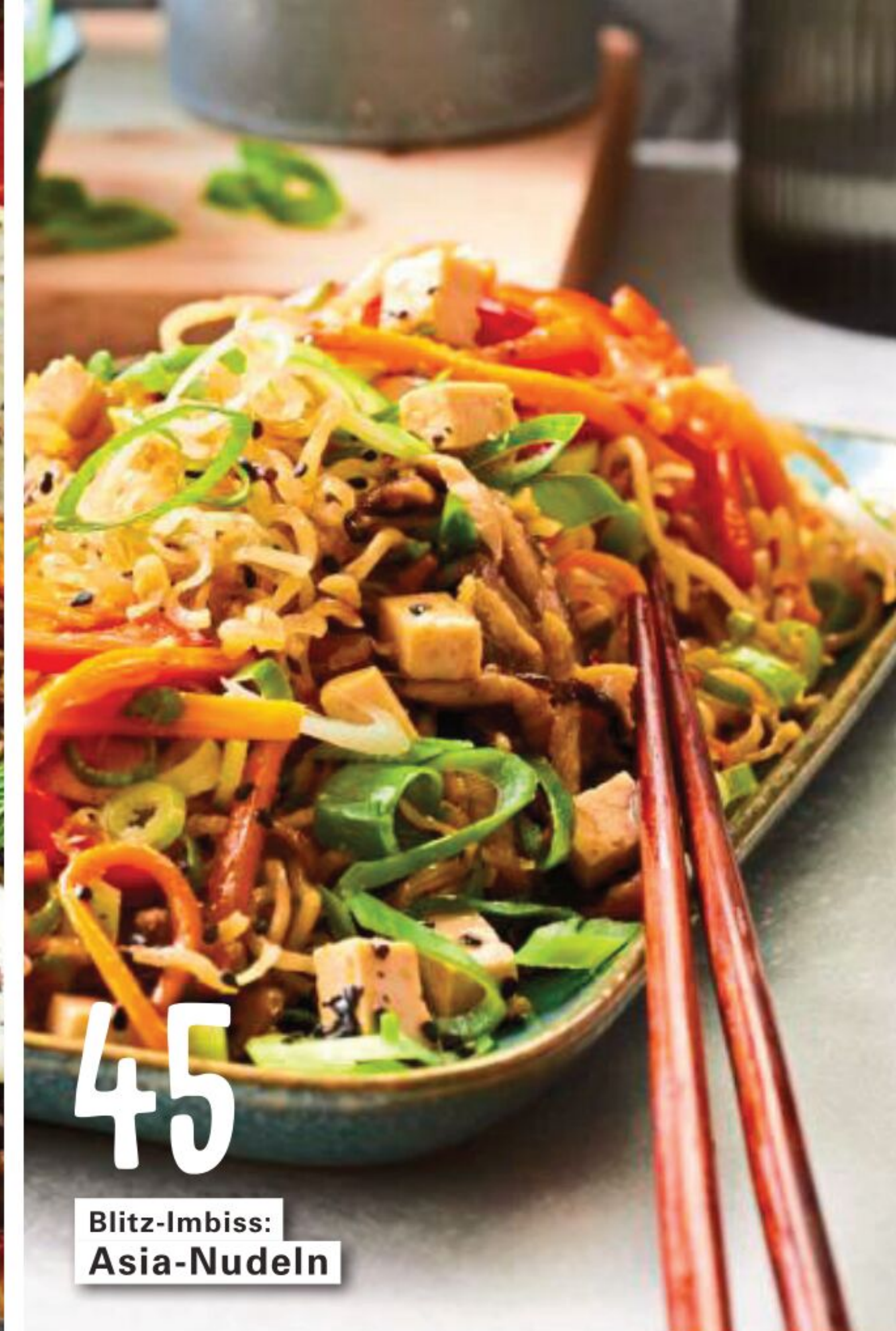
56

Hack, aber herzlich:  
Orientalische Ajvar-Pinsa



45

Blitz-Imbiss:  
Asia-Nudeln



## AKTUELL & ANGESAGT

- 08 Gruß aus der Küche  
Mojito-Jellys
- 24 Croissants  
Auf Insta sind die Hörnchen  
los – in süß und herhaft
- 30 Kürbiszeit  
Hokkaido überraschend anders
- 44 Release Radar  
Aufregende Food-Neuheiten
- 48 Märchenhaftes Hack  
Diese leckeren Gerichte haben  
wir zum Fressen gern!
- 76 Ran ans Eingemachte!  
Wir konservieren den Sommer  
mit Zucker, Salz, Essig und Öl

## SCHNELL & EINFACH

- 45 Die fixen vier  
20-Minuten-Gerichte
- 47 Das toppen wir  
Porridge-Extras gegen den  
Einheitsbrei
- 60 Quick & easy mit Moe  
Loaded Drillinge 3 x anders
- 64 Aber bitte mit Soße!  
Jägersoße – perfekt zu  
Schnitzel
- 72 Selbst gekauft  
Eierspätzle

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 96 Kochen für Freunde  
3 spicy Gänge zum Einheizen
- 100 Aus-1-mach-2-Cake  
Annalena zaubert  
Apfel-Streuselkuchen
- 110 Drink Pfirsich-Limes

## WELLFOOD

- 58 Saisonheld  
Bauchschmeichler Gurke
- 66 Tut-gut-Food  
Beauty-Booster Fisch





## SÜSSE SACHEN

- 10 Comeback der Retro-Sweets  
**Wir feiern die Süßigkeiten unserer Kindheit**
- 88 Noch 'nen Kaffee?  
**Leckereien für Coffeeholics**
- 102 Nachtisch? Geht immer!  
**Diesmal: Mousse**

## PRIMA FÜRS KLIMA

- 28 Rest des Monats  
**3 praktische Ideen, altes Brot zu verwerten**
- 84 Low & lecker  
**Preiswert und energiearm kochen**
- 95 Prima fürs Klima  
**Kaffee zum Fairlieben**
- 106 Do it yourself  
**Geschirr-Upcycling mit Herrn Mandel**

## GEMISCHTER TELLER

- 03 Editorial
- 06 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn ich!  
**Witzige Wahrheiten aus der Alltagsküche**
- 105 Impressum
- 108 We love ...  
**Eine Liebeserklärung an Pommes frites**
- 111 Vorschau



*Backfee Annalena macht flechweise Apfel-Streusel-Träume wahr*

**Sieht das gut aus! Gedeckter Apfelkuchen**

LECKER

Bakery

... MIT ANNALENA



# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Mojito-Jellys



S. 12 Kunterbunte  
Donut-Kette



S. 14 Leckerschmecker-  
Schokotörtchen



S. 16 „Piff Paff“-  
Puffreis-Sandwich



S. 28 French Toast und  
Brotchips aus altem Brot



S. 32 Ofen-Pumpkin  
vom Blech



S. 34 Kürbis-Suppe mit  
beschwipstem Apfel



S. 36 Hokkaido-Shakshuka



S. 38 Pumpkin-Bruschetta



S. 40 Kürbis-Quiche  
„Indian Summer“



S. 52 Märchenhafter  
Mac-'n'-Cheese-One-Pot



S. 54 Beschwipster  
Hackbraten



S. 56 Orientalische Pinsa  
mit Minze



S. 58 Griechischer Salat  
und Smoothie mit Gurke



S. 60 3x Loaded Drillinge



S. 64 Jägersoße



S. 75 Süße Spätzle  
zwischen Quark-Kirschen



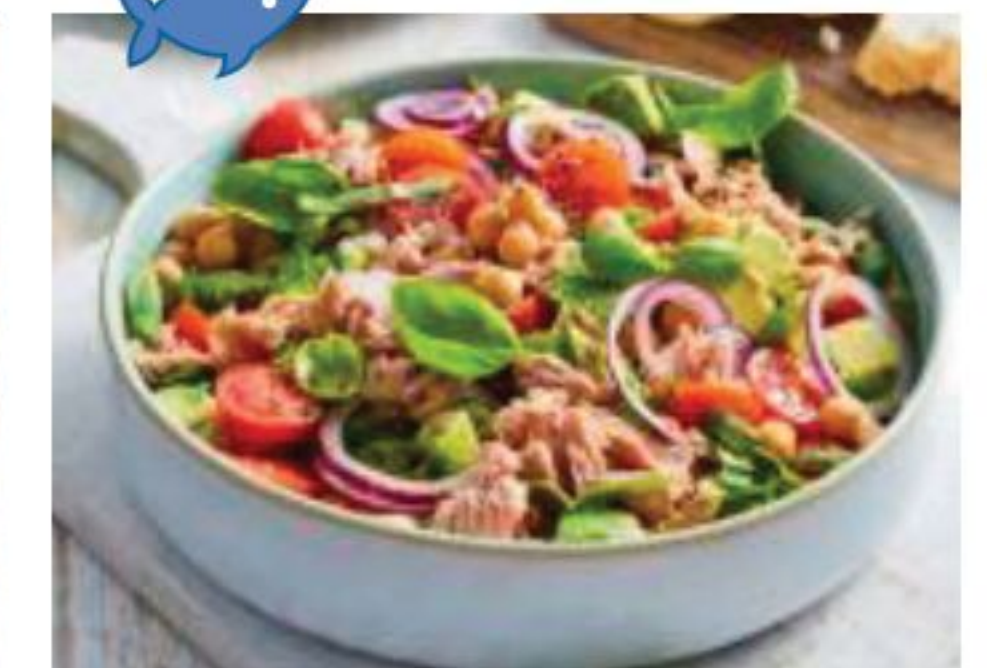
S. 76 **Sommer im Glas:** Einmachen mit Salz,  
Öl, Zucker und Essig – mit Fermentier-Exkurs



S. 84 Overnight Oats  
in der Papaya-Bowl



S. 85 Sellerie-Schnitzel  
im Ofengemüsebett



S. 85 Protein-Salat „Thunfisch  
meets Kichererbse“



S. 94 Energy Balls „Coco  
Loco“



S. 98 Tostones  
mit Chili-Essig



S. 99 Hot Chickenwings zu  
Berberitzen-Reis



S. 99 Pudding-Törtchen  
„Coco 'n' Choco“



S. 100 Apfel-Streuselkuchen  
2 x anders



S. 104 Brombeer-Mousse





S. 18 Brizzle Cookie Dough



S. 20 Helgoländer  
Frozen Tiramisu



S. 25 Croissant-Buns  
à la Cheesecake



S. 26 Pain au Chocolat



S. 26 Hörnchen-Auflauf  
„Berrylicious“



S. 27 Croissant-Sandwich



S. 42 Creamy  
Käsefondue



S. 46 Express-Erbsensuppe  
mit Knusper-Käsebroten



S. 46 Krabben-Omelett  
auf Pumpernickel



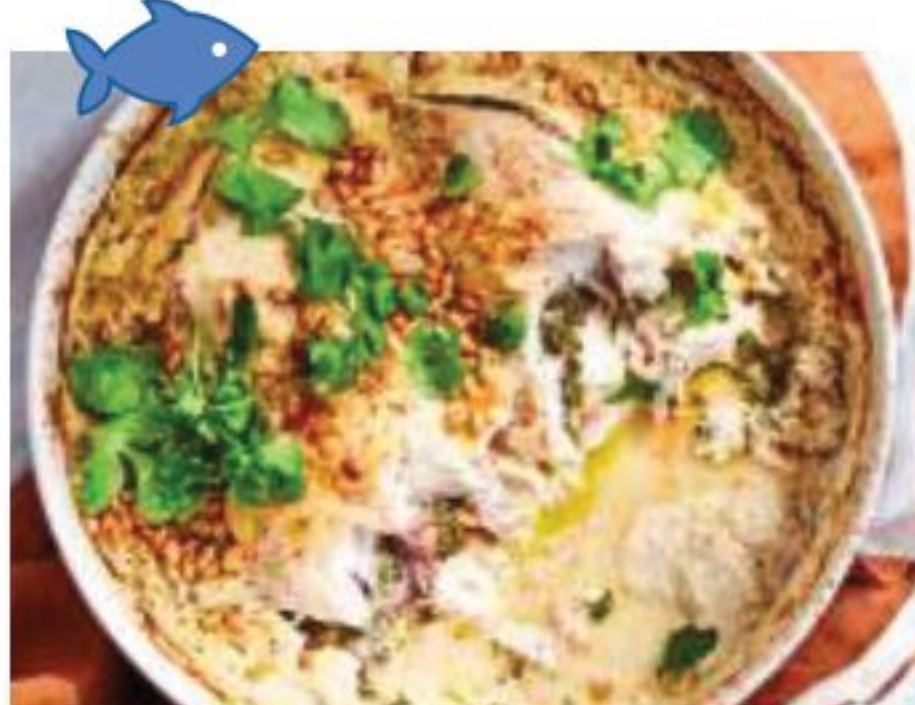
S. 46 Beeren-Smoothie  
„Power Boost“



S. 46 Veggie Nudeln  
Asia-Style



S. 50 Sizilianische  
Hackbällchen-Pfanne



S. 67 Barsch-Auflauf  
mit Tahin-Creme



S. 68 Surfer-Sandwich  
„Tuna Pockets“



S. 69 Forellen-Salat  
mit Asia-Dressing



S. 70 Crispy Dippers



S. 74 Spätzle mit zarten  
Medaillons



S. 74 Linsentopf  
„Wie von Mutti“



S. 86 Herbstpüree  
mit Spinat und Ei



S. 86 Pute Teriyaki  
auf Bratgemüse



S. 89 Cake Cubes „White  
Russian“



S. 90 Karamell-Kaffee-  
Bonbons



S. 92 Käsekuchen mit  
Espresso-Spiegel



S. 104 Avocado-Creme  
à la Mousse au Chocolat



S. 105 Joghurt-Sahne-Duett



S. 110 Pfirsich-Limes

**So geht das!**

**FLEISCH**

**FISCH**

**VEGETARISCH**

**VEGAN**



# GRÜNS

AUS DER KÜCHE

Schalen-Mix:  
Hälfte der Limetten-  
schale in feinen  
Zesten abziehen

## MOJITO- JELLYS

Für ca. 15 Stück

**2 Bio-Limetten** heiß waschen, Schale fein abreiben. Limetten auspressen. **6 Blatt Gelatine** in kaltem Wasser einweichen. **75 g Zucker** und **350 ml Wasser** aufkochen. Gelatine ausdrücken und im heißen Zuckerwasser auflösen. **4 EL Rum**, Limettensaft und Hälfte Schale zugeben. Auskühlen lassen. **4-6 Stiele Minze** waschen. Blätter und Rest Schale in eine Silikon-Eiswürfelform (z. B. 15 Mulden à 3,4 x 3,4 cm) verteilen. Rum-Mix vorsichtig angießen. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden fest werden lassen. Zum Servieren mit einem Messer vom Rand lösen. Formboden kurz in heißes Wasser tauchen und Jellys vorsichtig herausdrücken.





## Vogel checkt: Den eigenen Briefkasten überall dabeihaben?

„Ist wirklich praktisch und mit POSTSCAN ganz einfach: Für 14,99 im Monat scannen die meine Briefe und ich kann sie digital lesen – egal wo ich bin. Die Originale werden verwahrt und monatlich gesammelt zu mir nach Hause oder an meine Wunschadresse geliefert.“

# LÄUFT.

Selber checken auf: [postscan.de](https://postscan.de)





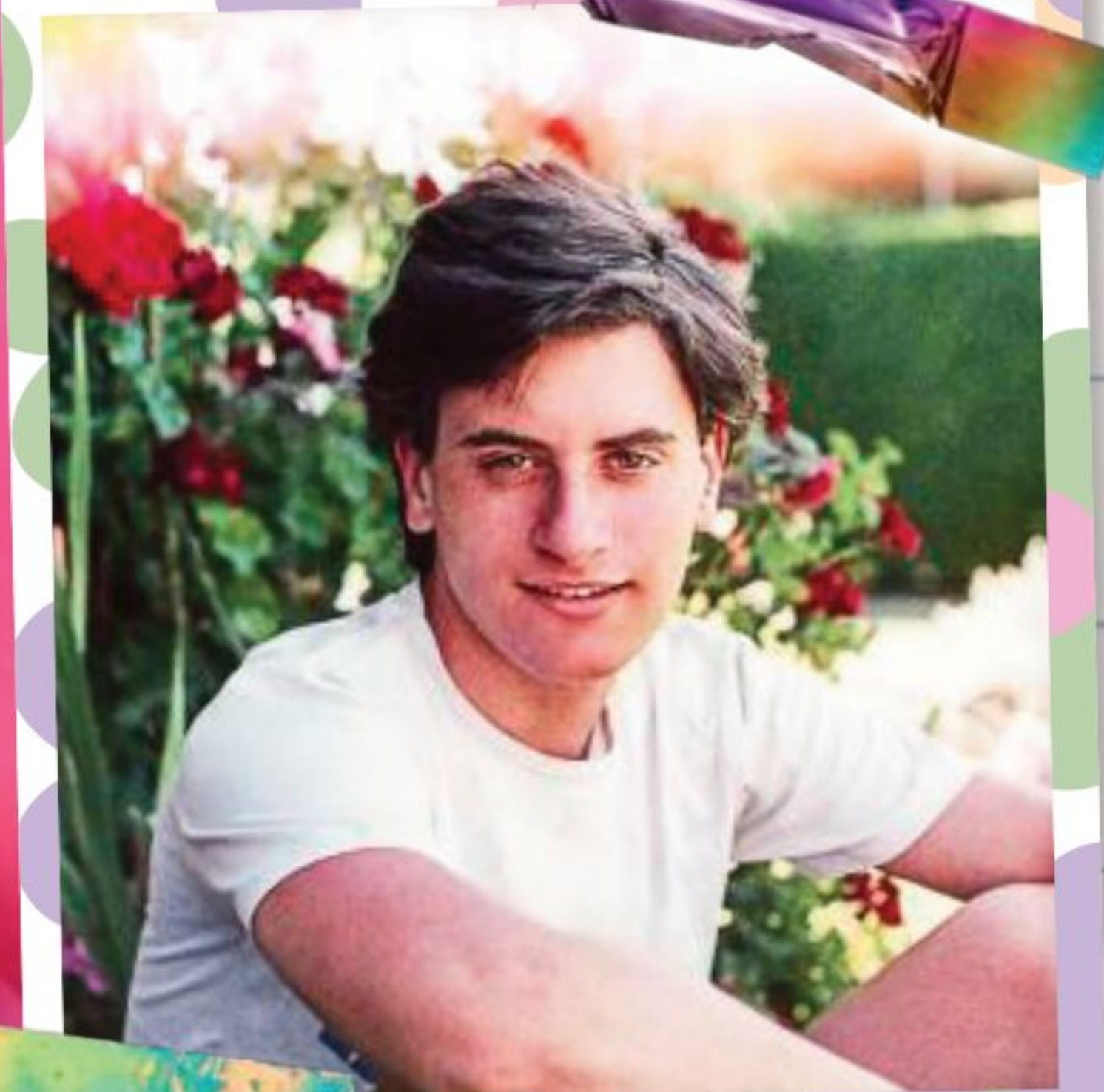


8.8.1999

Das bin ich! Und  
gleich geht's auf  
den Rummel



⚡️ ✨ Süße Erinnerung: Mit Alex  
hinter den Boxautos knutschen und  
danach riesige Kaugummiblasen machen.  
Einfach oheraffengeil!



Alex - mein  
erster Schwarm!







Katzenzungen, Knallbrause, Puffreis ...  
Wir haben die LIEBLINGS-NASCHIS aus  
unserer Kindheit neu in Szene gesetzt –  
kommst du mit auf süße Zeitreise?

Naschi, oh, **Nas**  
verschwinde schnell  
in meinen Mund





Ultrakrass:  
Guss mit  
zerstoßenen  
Zuckerperlen  
garnieren





# Kunterbunte DONUT-KETTE

Schmuck, wie wir ihn am liebsten haben: süß und bunt. Und da wir davon nie genug bekommen können, haben wir statt der kleinen Zuckerperlen einfach mal fluffige Donuts aufgefädelt

ca. 45 Minuten + ca. 2½ Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 430 kcal • E 7 g • F 18 g • KH 59 g

## Zutaten für ca. 20 Stück

3 Eier (Gr. M)  
1 Päckchen Trockenhefe  
650 g Mehl ■ 100 g Zucker  
Salz ■ abgeriebene  
Schale von ½ Bio-Zitrone  
100 g weiche Butter  
350 ml + ca. 5 EL Milch  
1–2 l Fett zum Frittieren  
300 g Puderzucker  
diverse Lebensmittelfarben  
(z. B. in Grün, Rot, Orange, Lila)  
*Mehl für die Arbeitsfläche*

## 1 Für den Hefeteig 1 Ei trennen.

Eiweiß beiseitestellen. Hefe, Mehl, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Zitronenschale, Butter, Eigelb, 2 Eier und 350 ml Milch zufügen. Ca. 4 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1½ Stunden gehen lassen.

## 2 Hefeteig auf einer gut bemehl-

ten Arbeitsfläche etwa 1½ cm dick ausrollen. Ca. 20 Ringe (außen à ca. 8 cm Ø, innen à ca. 3 cm Ø) ausstechen, dabei Rest Teig immer wieder verkneten und ausrollen. Etwa 30 Minuten ruhen lassen.

## 3

Donuts im heißen Fett (ca. 160 °C) von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auskühlen lassen.

## 4

Puderzucker sieben und mit Eiweiß zu einem glatten Guss rühren (eventuell mit ca. 2 EL Wasser verdünnen). Guss auf 4 Schüsseln verteilen und mit der Lebensmittelfarbe in die gewünschten Pastellfarben einfärben. Donuts damit überziehen. Guss trocknen lassen.

## Galaktische Zuckerperlen \*

\* seit den 90ern

? an der Kasse

♥ cooler Schmuck zum Naschen

⚡ 1 Kette für ca. 1,50 € im Supermarkt



Doppelt (süß):  
Herbert und die  
Zuckerperlen





# Leckerschmecker-SCHOKOTÖRTCHEN

Omas Vorrat an Katzenzungen lässt unsere Herzen seit Jahrzehnten höherschlagen. Dank diesen süßen Törtchen haben wir uns noch mal ganz neu in die Süßigkeit verliebt



Voll sweet!



Zuckersüße **Katzenzungen** • \*

\* seit 1892

? hatte Omi immer zu Haus

♥ die einmalige Form

⚡ z. B. von Sarotti; 100 g für ca. 1,30€ im Supermarkt

ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 790 kcal • E 12 g • F 47 g • KH 78 g

## Zutaten für ca. 8 Stück

120 g Mehl ■ 120 g Zucker  
30 g Kakao ■ ½ TL Backpulver  
½ TL Natron  
1 Päckchen Vanillezucker  
Salz ■ 150 ml Buttermilch  
1 Ei (Gr. M) ■ 30 ml Öl  
250 g Vollmilchschokolade  
100 g Zartbitterschokolade  
250 g Schlagsahne  
4 Packungen Katzenzungen  
(à 20 Stück; Vollmilch)  
125 g Himbeeren  
*Fett für die Form*

**1 Für den Teig** Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Natron, Vanillezucker und 1 Prise Salz mischen. Buttermilch, Ei und Öl zugeben und mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz zu einem glatten Teig verrühren. Teig in eine gefettete quadratische Springform (24 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

**2 Für die Ganache** beide Schokoladensorten grob hacken. Sahne erhitzen und vom Herd ziehen. Schokolade darin schmelzen. In einen hohen Rührbecher umfüllen und ca. 30 Minuten kalt stellen (Creme sollte nicht eiskalt sein).

**3** Kuchen vorsichtig aus der Form lösen, rundherum und eventuell oben begradigen. Abschnitte zerbröseln. Boden mit Ganache bestreichen. Kuchen halbieren und die Hälften aufeinandersetzen. Mit Bröseln bestreuen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**4** Kuchen erst längs halbieren, dann quer in ca. 8 Quadrate (à 5–6 cm) schneiden. Rundherum mit restlicher Ganache bestreichen und mit Katzenzungen verzieren. Himbeeren verlesen und Törtchen damit garnieren.

Super-Kleber:  
Ganache auf die  
Katzenzungen  
streichen









Mit fluffy  
Marshmallow-  
Buttercreme



# „Piff Paff“-PUFFREIS-SANDWICH

Bunter Puffreis, Marshmallows und Butterkekse – dieses klebrig-süße Trio schmeckt nach glücklichen Kindheitstagen

ca. 20 Minuten + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 200 kcal • E 1 g • F 8 g • KH 31 g

## Zutaten für ca. 18 Stück

ca. 15 Butterkekse  
150 g weiche Butter  
250 g Marshmallows  
2 Packungen (à 80 g)  
bunter Puffreis  
1 Glas (213 g)  
„Marshmallow Fluff“

1 Den Boden einer quadratischen Springform (24 cm) mit Keksen auslegen, dabei eventuell Kekse zurechtschneiden oder -brechen.

2 Für die Puffreis-Schicht 50 g Butter und Marshmallows in einer großen Schüssel über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Puffreis unterrühren. Masse auf dem Keksboden verteilen und mit einem gefetteten Löffelrücken oder den Händen flach andrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Für die Buttercreme 100 g Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen. Marshmallow-Fluff esslöffelweise unterrühren und auf den Puffreis streichen. Mindestens ½ Stunde kalt stellen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und in Dreiecke schneiden.

\*

## Flotter Puffreis

\* seit den 50ern

? gab's am Kiosk  
oder Späti

♥ fruchtig & sauer

⚡ z. B. von Frigeo; 80 g für  
ca. 1 € im Supermarkt

„Hast du meinen Puffreis aufgegessen?“





# Brizzle COOKIE DOUGH

Diese Bällchen sind der Oberhammer! Ein Biss in den saftig-süßen Keksteig bringt die knusprig knisternde Füllung zum Vorschein und du denkst nur so: WOW

ca. 35 Minuten + Wartezeit • einfach • Stück ca. 260 kcal • E 2 g • F 13 g • KH 32 g

## Zutaten ca. 15 Stück

150 g weiche Butter  
150 g Puderzucker  
½ TL Vanilleextrakt  
Salz ■ 225 g Mehl  
2–3 EL Knallbrause  
2–3 EL bunte Zuckerstreusel  
200 g weiße Candy Melts  
(Fettglasur) ■ 1 TL Kokosfett  
rote Lebensmittelfarbe  
(z. B. von Wilton)  
Backpapier ■ kleine Holzspieße  
oder Pralinengabel

1 Butter, Puderzucker, Vanilleextrakt und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts hellcremig rühren. Mehl nach und nach zu einem glatten Teig unterrühren.

2 Knallbrause und Zuckerstreusel mischen. Keksteig zu ca. 15 Kugeln formen, etwas flacher drücken, je ca. 1 TL Zucker-Mix in die Mitte geben und wieder zu einer Kugel verschließen. Kugeln auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte legen. Etwa 20 Minuten kalt stellen.

3 Candy Melts und Kokosfett über einem warmen Wasserbad schmelzen. Aus dem Wasserbad heben und die Lebensmittelfarbe in Klecksen oder Linien auf den Guss träufeln – nicht umrühren! Die Kugeln aufspießen und in den Guss tauchen. Herausheben, abtropfen lassen und auf dem Backpapier etwas antrocknen lassen. Bällchen mit Knallbrause verzieren.



Ist notiert:  
Diese (Pops)  
sind voll hip!



## Knorke Knallbrause

\* seit 1976

? gab's im Schwimmbad

♥ Brizzelt auf der Zunge

⚡ z. B. als Tütchen (7 g) von Pop Rocks oder lose (ab 20 g) über [backtraum.eu](http://backtraum.eu); ab 0,60€



Surprise:  
In den Bällchen  
versteckt sich eine  
Knister-Füllung







# Helgoländer FROZEN TIRAMISU

Hier trifft Lieblings-Dessert auf Lieblings-Naschi: Dazu schichten wir einfach Mascarponecreme, Erdbeeraufstrich und natürlich die famosen Waffeln

ca. 20 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Stück ca. 300 kcal • E 6 g • F 26 g • KH 12 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

6 Helgoländer Waffeln  
500 g Mascarpone  
250 g Speisequark  
(20 % Fett i. Tr.)  
50 g Zucker  
200 g Schlagsahne  
75 g Erdbeerfruchtaufstrich  
*Frischhaltefolie*

1 Waffeln trennen, Creme von den Waffeln in eine Schüssel streichen. Mit Mascarpone, Quark und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

2 Auflaufform (ca. 18x24 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden der Form mit Waffeln bedecken. Hälfte Creme daraufgeben. Erneut eine Schicht Waffeln darauflegen, Rest Creme darauf verteilen. Den Aufstrich darüberträufeln und leicht einswirlen.

3 Tiramisu ca. 1 Stunde im Gefrierfach zugedeckt anfrieren. Zum Servieren mithilfe der Folie aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Mit oder ohne  
Schoki – was  
magst du lieber?



## Feine Helgoländer Waffeln

\* seit den 1930ern

? Kirmes, Jahrmarkt,  
Dorffest & Supermarkt

♥ schaumig-süß

⚡ z. B. von Grabower;  
87 g für ca. 1€ über  
[worldofsweets.de](http://worldofsweets.de)

\* Besser als  
• Schaumküsse





## SCHNITZ-SCHMACH

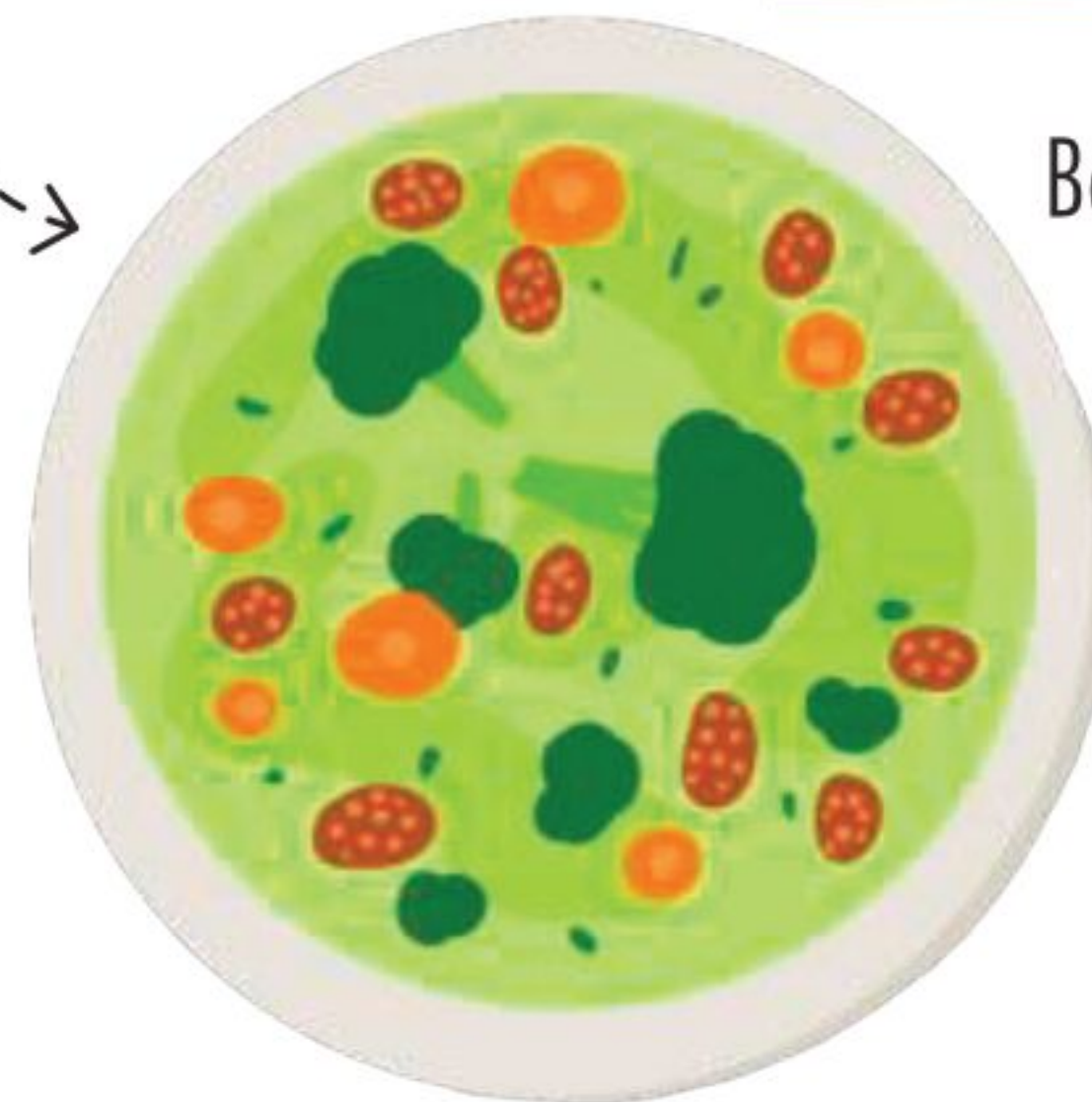
Welches Kürbis-Gesicht ich gern hinbekäme.  
Und wie es dann leider bei mir aussieht:



Mega!  
So lecker war  
es noch nie!

## KOCH-IMPRO VS. BACK-IMPRO

Was ein bisschen Rezept-Veränderung bewirkt:



Beim Kochen  $\frac{2}{3}$  der  
Zutaten geändert ...



Beim Backen nur eine  
Zutat weggelassen ...

Ääh?!  
Was ist das?!

# KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

Anfang des Jahres:  
Die Vorfreude auf den  
Advent steigt wieder

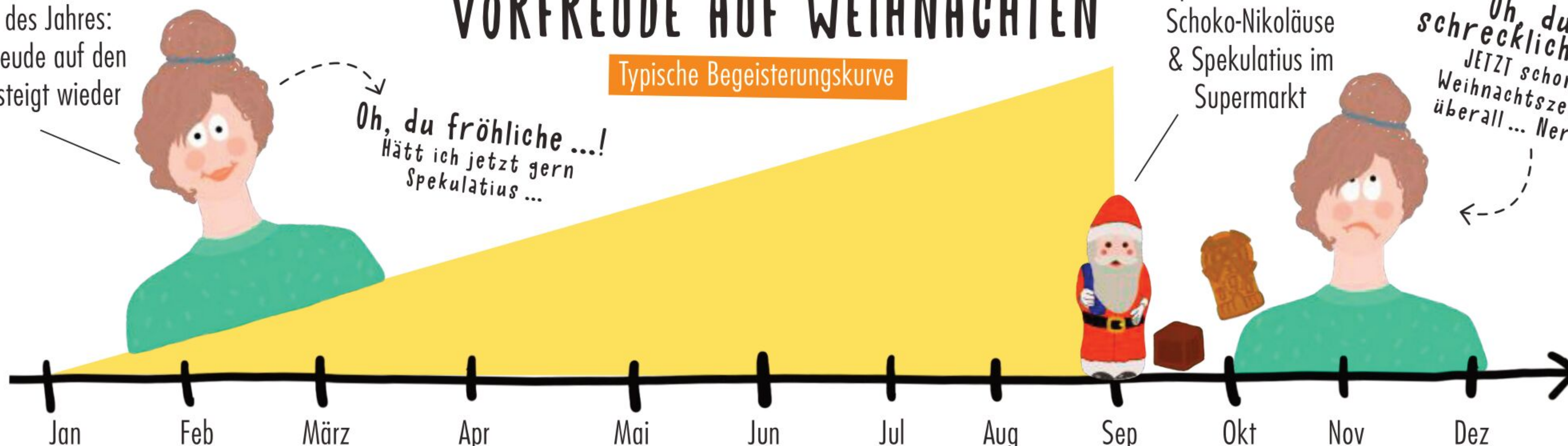
## VORFREUDE AUF WEIHNACHTEN

Typische Begeisterungskurve

Oh, du fröhliche ...!  
Hätt ich jetzt gern  
Spekulatius ...

September-Schreck:  
Schoko-Nikoläuse  
& Spekulatius im  
Supermarkt

Oh, du  
schreckliche ...!  
JETZT schon  
Weihnachtszeug  
überall ... Nerv





# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



# CROISSANTS

#AMOUR Auf Insta sind die Hörnchen los – und unsere Blogger beweisen, wie vielschichtig der französische Gebäck-Klassiker sein kann



Bei **@katharinas\_cakes** trifft luftiger Blätterteig auf unseren Lieblingsschokoriegel



Croissants aus der Muffinform? Ne runde Sache – mit der Anleitung von **@miss\_gruenkern**



**@lecker\_magazin** pimpt das Croissant vom Bäcker zum würzigen Grilled Cheese-Sandwich



Süßes Upcycling: Für den Auflauf von **@derkochstandard** dürfen es sogar alte Croissants vom Vortag sein, cool!

#

challenge

DU LIEBST CROISSANTS?  
Très bien! Zeig uns  
deinen Plunder auf  
Instagram und markiere  
**@lecker\_magazin**, damit  
wir nichts verpassen!



# Croissant-Buns à la Cheesecake

SO KRIEGST DU DEN MEGA-HYPE AUS LONDON GEBACKEN

## DAS BRAUCHST DU FÜR 6 STÜCK

400 g Croissant-/Plunderteig **Creme:** 250 g Quark • 100 g Puderzucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1 TL Zitronensaft  
300 g Frischkäse **Soße:** 200 g TK-Heidelbeeren • 1 TL Zitronensaft • 1 EL Zucker • 1 TL Speisestärke

## SO GEHT'S



**1** Teig ausrollen und längs mit einem Messer oder Pizzaroller in 6 gleich breite Streifen schneiden.



**2** Ein 6er-Muffinblech umdrehen. Je 1 Teigstreifen um eine Ausbuchtung legen. Gut andrücken, damit die Teigkörbchen halten.



**3** Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Buns herausnehmen und auf ein Kuchengitter stürzen. Auskühlen lassen.



**4** Alle Creme-Zutaten verrühren. Für die Soße Beeren, Saft und Zucker köcheln. Stärke mit 2 TL Wasser anrühren. Soße damit andicken. Durch ein Sieb streichen. Creme in Buns füllen, mit Soße toppen.



Fürs Finish noch ein paar frische Blaubeeren draufsetzen und mit zerbröselten „Oreo“-Keks bestreuen



**Ronja von**  
**@miss\_gruenkern**

Sie feilt selbst im Bett noch an neuen Veggie-Rezepten, die sie vor der Kamera ins rechte Licht rücken kann.





**Katharina von  
@katharinas\_cakes\_**

Seit sie Mama ist, hat die Tortenfee ein Faible für schnelle Kuchen entwickelt.

### **DAS BRAUCHST DU FÜR 5 STÜCK**

1 Rolle Blätterteig (270 g)  
10 „Kinder Riegel“ • 1 Eigelb  
2 EL Milch

**Deko:** 50 g geschmolzene  
Schokolade • Puderzucker  
evtl. Alufolie



**1** Die süßen Teilchen  
sind fix gerollt

# Pain au Chocolat de luxe

EINE KERNSCHMELZE NACH  
UNSEREM GESCHMACK

- 1** Teig ausrollen. Je 5 Riegel links und rechts an den Längsseiten anlegen. Teig zwischen den Riegeln in 5 Streifen schneiden. Ränder über die Riegel klappen und von beiden Seiten zur Mitte aufrollen.
- 2** Croissants mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eigelb mit Milch verquirlen. Teig damit einpinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 30 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken.
- 3** Abgekühlte Croissants mit Puderzucker bestäuben und mit flüssiger Schokolade verzieren.



Kalte Schoko-Croissants kurz auf dem Toaster heiß machen und die Mitte ist wieder flüssig



Das All-in-one-Wunder aus dem Ofen macht auf einen Schlag die ganze Familie satt

# Hörnchen-Auflauf „Berrylicious“

PERFEKT FÜRS LANGE WOCHENENDFRÜHSTÜCK

### **DAS BRAUCHST DU FÜR 1 FORM**

4 Croissants • 4 Eier • 300 ml Milch • 4 EL Zucker • 1 TL Vanillepaste • 40 g weiße Schokolade • 200 g Beeren (frisch oder TK) • 1 EL Puderzucker • Fett für die Form • Alufolie

- 1** Croissants in breite Scheiben schneiden. In einer gefetteten Auflaufform (31 x 20 cm) verteilen.
- 2** Eier, Milch, Zucker und Vanillepaste verquirlen und über die Croissants gießen. Form mit Folie abdecken. Über Nacht kalt stellen.
- 3** Schokolade hacken. Mit Beeren über den Auflauf streuen. Form mit Folie abdecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Folie entfernen. Auflauf weitere ca. 15 Minuten backen.
- 4** Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



**Philipp von  
@derkochstandard**  
Der Blogger und YouTuber macht seinen Food Content mit Bruder Julius und Mutter Karin zur Familiensache.





**Tjitske von  
@lecker\_magazin**

Sie hat ein Herz für ungewöhnliche Food-Kombis und probiert auch in der eigenen Küche gern Neues aus.

# Croissant-Sandwich

SÜSS ODER HERZHAFT? BEIDES!

## DAS BRAUCHST DU FÜR 4 STÜCK

1 Apfel (z. B. Granny Smith) • 4 Croissants • 4 EL weiche Butter • 4 Scheiben Krustenschinken (100 g) • 4 Scheiben Gouda (150 g) • Backpapier

- 1 Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Croissants quer halbieren. Schnittflächen mit Butter bestreichen. Untere Hälften mit 2–3 Apfelscheiben und je 1 Scheibe Schinken und Käse belegen.

Du magst es saftig?  
Dann tausche die  
Apfelscheiben gegen  
6–8 EL Apfelmus



Aktuell/TREND

- 3 Unbelegte Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf einen mit Backpapier belegten Rost legen. Unter dem heißen Ofengrill 1 Minute grillen. Herausnehmen.

- 4 Belegte Hälften auf das Blech geben und ca. 2 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen ist. Zum Servieren obere Croissant-hälften darauflegen.

## DAS ANTI-STRESS\*-DUO

**MAGNESIUM** für entspannte Muskeln\* **+** **B-VITAMINE** für starke Nerven\*

- Schnelle Freisetzung + langanhaltende Magnesiumversorgung
- Im praktischen Direct-Stick zur einfachen Einnahme

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



\* Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

**Biolectra® Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital.** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: September 2021





**FEINSCHLIFF:** FEIGEN,  
WALNÜSSE, PUDERZUCKER  
UND AHORNSIRUP



### FRENCH TOAST

1 EI, 1 TL ZUCKER und 150 ml MILCH in einem tiefen Teller verrühren. 2 SCHEIBEN ALTES WEISSBROT darin einweichen. 1 EL BUTTER in der Pfanne schmelzen und das eingeweichte Brot von beiden Seiten goldbraun braten. Mit PUDERZUCKER bestreuen und nach Wahl toppen.

# REST DES MONATS

Altes Brot: Zu hart zum Reinbeißen, aber zu schade für die Tonne.

Wir haben 3 praktische Tipps für die letzten Scheiben



Food Waste?  
Nein danke!  
LECKER-Profi  
Anne Frier  
macht uns  
Appetit auf  
gute Taten

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie  
Anne die Brotchips backt?  
Das Reel dazu gibt's  
**AB DEM 4. OKTOBER** auf  
[@lecker\\_magazin](#)

### KNUSPRIGE BROTCIPS

1 ALTES BROT in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2–3 EL PFLANZENÖL beträufeln. Mit MEERSALZ und GETROCKNETEN KRÄUTERN (ODER ANDEREN GEWÜRZEN) würzen und im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft 200 °C) 10–15 Minuten knusprig backen. Brotchips auskühlen lassen, fertig! Halten sich luftdicht verpackt ewig ...



**PSSST: BLEIBT LÄNGER FRISCH  
MIT APFEL IN DER BROTBBOX**



PIMP DEIN PANIERMEHL MIT  
GETROCKNETEN KRÄUTERN

### DIY-PANIERMEHL

Easy selbst gemacht: Du benötigst nur ALTES BROT oder ALTE BRÖTCHEN einen MIXER oder, wenn du den nicht hast, GEFRIERBEUTEL und EIN NUDELHOLZ oder EINE REIBE. Wichtig ist, dass das Brot trocken ist und nicht schimmelt. Dazu legst du die Scheiben am besten nebeneinander zum Trocknen hin. Sind sie hart, kannst du das Brot im Mixer zerkleinern, im Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein klopfen oder fein reiben.



**Zukunftswoche vom 25.-29.09.2023**

# Gemeinsam Zukunft gestalten

Gemeinsam  
**Lust  
auf  
Zukunft**  
50 Jahre **dm**

Was brauchen wir für eine lebenswerte Welt?  
Für jeden Einzelnen, die Gesellschaft und die Natur.  
**Gemeinsam können wir viel bewegen. Bist Du dabei?**

**D**ie besten Ideen entstehen im Gespräch. Vor allem, wenn es um die Zukunft geht. Und um sie lebenswert zu gestalten, müssen wir erfinderisch sein. Eine echte Herausforderung. Wichtig ist: mit Mut und Zuversicht Neues wagen. Immer mit Blick auf das Wohl von Mensch und Natur. dm feiert in diesem Jahr 50-jähriges Jubiläum und bringt in der Zukunftswoche vom 25. bis 29.09.2023 im Kraftwerk Berlin namhafte Repräsentantinnen und Repräsentanten aus Politik, Wissenschaft, Gesellschaft, Medien und Kultur miteinander in den Dialog. Denn aus dem Dialog entstehen neue Impulse und Ideen, die wir brauchen, um unsere Zukunft gemeinsam zu gestalten. Die Veranstaltung kannst Du über unterschiedliche Digitalformate live verfolgen. Fünf Zukunftsthemen stehen dabei im Vordergrund:

Das Ich im Wir, Ökologische Zukunftsfähigkeit, Kinder und Jugendliche, Neue Arbeitswelten und Gesundheit.

## Für eine lebenswerte Zukunft

Gemeinsam mit Marken wie Finish, NIVEA und Pampers möchte dm inspirieren und zum Handeln ermutigen. Das Wohlergehen und die Gesundheit des Einzelnen und der Gesellschaft, die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen und die Unterstützung von Familien und Kindern sind dabei zentrale Anliegen. Das Engagement von dm und den Partnern wird auf der Zukunftswoche erlebbar gemacht.

Infos zu Speakern und Moderatoren und über welche Kanäle Du digital dabei sein kannst, findest Du unter **dm.de/zukunftswoche**.

## DAS ICH IM WIR

Nach den eigenen Bedürfnissen zu leben, wird immer selbstverständlicher. Gleichzeitig sind wir im Miteinander zukunftsfähiger. Das Ich im Wir entscheidet. Es respektiert die Individualität und bringt sie mit dem Leben in der Gemeinschaft zusammen.

## ÖKOLOGISCHE ZUKUNFTSFÄHIGKEIT

Wie können wir Ressourcen schonen? Beispielsweise, indem wir bewusster konsumieren. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um das Entdecken neuer Möglichkeiten. dm arbeitet fortlaufend daran, seine dm-Produkte nachhaltiger zu gestalten und bewussten Konsum zu erleichtern.

## KINDER UND JUGENDLICHE

Junge Menschen haben den Großteil ihres Lebens noch vor sich. Damit gewinnt Zukunft eine besondere Bedeutung für sie. Nur, wenn Kinder und Jugendliche Rahmenbedingungen vorfinden, innerhalb derer sie sich zu selbstbestimmten Persönlichkeiten entwickeln können, sind sie in der Lage, ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Darum liegt es dm am Herzen, junge Familien und Kinder zu fördern.

## NEUE ARBEITSWELTEN

Schon heute arbeiten wir ganz anders als unsere Großeltern. Wie werden künftige Arbeitswelten aussehen? Und eine gute Work-Life-Balance? dm entwickelt seine Arbeitsgemeinschaft ständig weiter. Das Wissen seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ihre Erfahrungen und individuelle Sicht auf die Dinge spielen dabei eine große Rolle.

## GESUNDHEIT

Wie können wir unser Wohlbefinden selbst verbessern? Wie wir Gesundheit durch unsere Lebensführung positiv beeinflussen können, beschäftigt uns Menschen zunehmend – beispielsweise im Hinblick auf eine gesunde Ernährung. Mit seinem Sortiment und seinen Beratungsleistungen unterstützt dm seine Kundinnen und Kunden darin, für ihre Gesunderhaltung aktiv zu werden.

Eine Initiative von:



Gemeinsam mit:





Bei diesem Käse-Fondue ist  
der Hokkaido cremiger Genuss  
und hübsches „Geschirr“  
in einem – wie praktisch!





# ENDLICH KÜRBIS— ZEIT!

Im Herbst ist der leuchtende Hokkaido unser Dauergast auf dem Teller. Warum? Er lässt sich besonders **SCHNELL UND LECKER** zubereiten



# OFEN- PUMPKIN VOM BLECH

Mit nur wenigen Handgriffen zauberst du aus diesem einfachen Ofengericht ein orientalisches Aromafeuerwerk

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 7 g • F 14 g • KH 38 g

## Zutaten für 3–4 Personen

2 kleine Hokkaidos (à ca. 600 g)  
Räucherpaprika  
Edelsüßpaprika  
gemahlener Kreuzkümmel  
Koriandersamen, Salz, Pfeffer  
abgeriebene Schale und  
Saft von ½ Bio-Zitrone  
2–3 EL Olivenöl  
5 Stiele Minze  
150 g Vollmilchjoghurt  
50 g geröstete Pistazien  
(ohne Schale)  
½ Granatapfel  
evtl. Pitabrot zum Servieren

**1** Kürbisse waschen, längs halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 Msp. Räucherpaprika, je ¼ TL Edelsüßpaprika, Kreuzkümmel, Koriander und Salz, etwas Pfeffer, Zitronenschale und Öl mischen. Auf einem Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen.

**2** Inzwischen Minze waschen, Blätter mit Zitronensaft und Joghurt fein pürieren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pistazien grob hacken, Granatapfelkerne auslösen.

**3** Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit Pistazien und Granatapfelkernen bestreuen. Mit Minzsoße und nach Belieben Pitabrot servieren.

Granatapfelkerne und Pistazien sorgen für das gewisse Etwas: Mit ihnen wird's crunchy und spritzig





**VEGGIE**



Knusper Knäuschen:  
Die gebrannten Haselnüsse  
sorgen für einen  
überraschenden Crunch

**VEGAN**



# KÜRBIS-SUPPE MIT BESCHWIPSTEM APFEL

Hokkaido und Apfel – das Herbst-Dreamteam.  
Die nussigen Aromen des Kürbisses werden perfekt  
vom sauren Apfelwein abgerundet

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 250 kcal • E 5 g • F 6 g • KH 41 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido (ca. 1 kg)  
2 Zwiebeln  
2 kleine rotschalige Äpfel  
(à ca. 125 g; z. B. Elstar)  
1 EL Öl  
Saft von 1 Zitrone  
200 ml Cidre  
(alternativ Apfelsaft)  
1 ½ EL Gemüsebrühe  
(instant)  
Salz, Pfeffer  
40 g gebrannte Hasel-  
nusskerne (z. B.  
Seeberger)  
½ Bund Schnittlauch

- 1 Kürbis waschen, entkernen, klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln und in Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Apfelscheiben darin andünsten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Etwa ein Viertel Apfelscheiben für die Deko wieder herausnehmen.
- 3 Zwiebeln und Kürbis zu den verbliebenen Äpfeln in den Topf geben. Alles leicht anbraten, mit Cidre und 500 ml Wasser ablöschen. Brühe zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten weich garen.
- 4 Kürbis-Mix mit dem Stabmixer pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser untermixen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5 Nüsse grob hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Suppe in Schalen füllen. Apfelscheiben darauflegen, mit Nüssen und Schnittlauch bestreuen.



# HOKKAIDO- SHAKSHUKA

Ab mit der Pfanne auf den Tisch und lass dir dieses cremige, scharf-würzige Gericht pur oder mit Fladenbrot schmecken

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 13 g • F 37 g • KH 24 g

## Zutaten für 2 Personen

½ Hokkaido (ca. 500 g)  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 grüne Chilischote  
2 EL Olivenöl  
gemahlener Kreuzkümmel,  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Dose (400 g) Kirschtomaten  
4 Eier  
3 Stiele Koriander

**1** Kürbis gegebenenfalls entkernen, waschen, in breite Spalten schneiden und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in dünne Streifen hacken. Chili waschen, in Ringe schneiden und nach Belieben entkernen.

**2** Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Knoblauch und Chili darin bei starker Hitze anbraten. Mit Kreuzkümmel, etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten und 100 ml Wasser zufügen. Alles unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln.

**3** In das Kürbis-Ragout 4 kleine Mulden drücken. Eier nacheinander erst in eine Tasse aufschlagen, dann jeweils in die Ragout-Mulden gleiten lassen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 8–10 Minuten stocken lassen. Koriander waschen, kleiner zupfen und über die Shakshuka streuen.

In Israel wird dieses traditionelle Frühstücksggericht direkt aus der Pfanne gegessen





**VEGGIE**





**VEGGIE**



# PUMPKIN- BRUSCHETTA

Der italienische Vorspeisen-Klassiker schmeckt auch wunderbar als Herbst-Edition

ca. 20 Minuten • einfach • Stück ca. 200 kcal • E 6 g • F 9 g • KH 23 g

## Zutaten für ca. 10 Stücke

½ Hokkaido (ca. 500 g)  
1 Knoblauchzehe ■ 1 Ciabatta  
(vorgebacken; 300 g)  
5 EL Olivenöl  
Zucker, Salz, Pfeffer  
3–4 EL Zitronensaft  
1 Bund Rucola  
150 g Ziegenkäserolle

- 1 Kürbis waschen, gegebenenfalls entkernen, klein würfeln. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Ciabatta waagrecht aufschneiden und die Hälften im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen. Brot in 10 gleich große Stücke schneiden.

3 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis und Knoblauch darin unter Wenden bei starker Hitze ca. 7 Minuten braten. Mit 2 TL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren und mit ca. 3 EL Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Rucola waschen, trocken schleudern und hacken. Mit 3 EL Öl, etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Käse auf den Brotscheiben leicht verstreichen, Kürbis darauf verteilen und vorsichtig andrücken. Mit Rucola-Mix beträufeln.

Überraschend köstlich:  
Kürbis auf Ciabatta  
mit Rucola und Ziegen-  
käserolle



# KÜRBIS- QUICHE INDIAN SUMMER

Satte Farben und abwechslungsreiche Aromen vereinen sich zu einem köstlichen Herbst-Arrangement aus dem Ofen

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 450 kcal • E 13 g • F 37 g • KH 24 g

## Zutaten für ca. 8 Stücke

75 g TK-Erbsen  
1 kleiner Hokkaido (ca. 500 g)  
½ Bund rote Lauchzwiebeln  
1 Packung runder Quicheteig  
(300 g; 32 cm Ø, Kühlregal,  
z. B. Tante Fanny)  
8 Eier (Gr. M)  
400 g Schmand  
Salz, Pfeffer, getrockneter  
Oregano  
80 g Speckwürfel

**1** Erbsen antauen lassen. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Hälften erst längs dritteln, dann quer in dünne Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln waschen und längs halbieren.

**2** Quicheteig entrollen und mit dem Backpapier in eine Tarteform (ca. 27 cm Ø) legen. Eier, Schmand, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und 2 TL Oregano gut verquirlen. Auf dem Teig verteilen.

**3** Von oben nach unten die Quiche belegen, dafür jeweils Erbsen, Speck, Kürbis und Lauchzwiebeln als Streifen auf dem Schmandguss verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.

Mach die Tarteform zu deiner Leinwand und leg das Gemüse zu hübschen Mustern







# CREAMY KÄSEFONDUE

Während Mozzarella und Frischkäse verschmelzen, rasch noch Brot aufschneiden. Und dann: dippen!

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 990 kcal • E 34 g • F 86 g • KH 7 g

## Zutaten für 2 Personen

2 kleine Portions-Hokkaidos  
(à ca. 500 g)  
3–4 EL Olivenöl  
200 g Babyspinat  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 ml trockener Weißwein  
1 kleine Ecke (ca. 30 g)  
Schmelzkäsezubereitung  
300 g Doppelrahmfrischkäse  
125 g Mozzarella  
Salz, Pfeffer  
2 Zweige Thymian  
20 g Walnüsse

**1** Kürbisse waschen und jeweils einen ca. 4 cm dicken Deckel abschneiden. Für einen sicheren Stand den Kürbisboden leicht begradigen. Kerne und faseriges Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Kürbisschale und -deckel auf ein Blech

setzen, mit 2–3 EL Öl bepinseln und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

**2** Inzwischen Spinat waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Rest Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Wein ablöschen. Schmelzkäse und Frischkäse zugeben, ca. 5 Minuten sämig köcheln. Spinat unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in die Kürbisse verteilen.

**3** Mozzarella würfeln. Thymian waschen. Nüsse über die Kürbisse krümeln, mit Mozzarella und Thymian bestreuen. Ca. 5 Minuten im heißen Ofen bei gleicher Temperatur überbacken. Dazu schmeckt Brot.

Leckeres  
„Geschirr“: Auch  
die Kürbisschale  
kannst du essen

VEGGIE





# 100% BIO.

## Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Egal ob süß oder herzhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig. Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln. Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.



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

**BIO SEIT 1979**



DE-ÖKO-001





Hallihallo, ihr  
kunterbunten  
Herbst-liebliche!

# «RELEASE RADAR»

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



## BEST-OF SCHOKI-SELECTION

- ? Box mit 6 unterschiedlich gefüllten Pralinsorten
- ♥ Süßes Probierpaket zum Durchnaschen und Teilen
- € 158-g-Box für ca. 4,30 € im Supermarkt

## FLÜSSIGER KÜRBISKUCHEN

- ? Kürbis-Sirup mit Ingwer, Zimt, Nelke und Muskat
- ♥ Für 1 Tasse Kürbis-Latte 1 TL Sirup, Milchschaum und Espresso verrühren
- € 250-ml-Flasche für 8,50 € über sonnentor.com

## UNTEN BREZEL, OBEN PIZZA

- ? TK-Pizza mit Brezelboden, Mozzarella, Schinken, roten Zwiebeln und Käsedrops
- ♥ Oktoberfest-Feeling aus dem Ofen dahoam: O'backen!
- € 460-g-Packung für ca. 4,50 € im Supermarkt

## PINKER PAUSEN-STREICH

- ? Veganer Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich
- ♥ Geniale Stullen-Basis: lecker mit Avocado und Lachs
- € 135-g-Glas für ca. 2,90 € z. B. bei dm (limitiert bis Frühling 2024)

## OH, LÀ, LÀ – LECKER!

- ? Zuckerfreies Konzentrat mit Grapefruit-Rosmarin-Aroma
- ♥ Happy hydration: So macht Wassertrinken Spaß
- € Packung mit 10 Sticks (für je 500 ml Wasser) für ca. 5 € z. B. bei Rossmann

## CREMIG UND PIKANT

- ? Chili-Mayonnaise ohne Ei und künstliche Zusätze
- ♥ Dank der Tube easy zu dosieren und länger haltbar
- € 185-ml-Tube für ca. 3,40 € im Bio-Supermarkt oder über naturata-shop.de



# DIE **FIXEN** VIER

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



Wir dippen das Käsebrot in der Suppe – lecker!

**EXPRESS-ERBSENSUPPE**  
MIT KNUSPER-KÄSEBROT



Nordsee-Klassiker, vereint in einer Stulle

**KRABBen-OMELETT**  
AUF PUMPERNICKEL



Pssst: TK-Beeren haben genauso viele Vitamine wie frische

**BEEREN-SMOOTHIE**  
„POWER BOOST“



Doch lieber mit Fleisch? Dann brat Speck statt Tofu

**VEGGIE NUDELN**  
ASIA-STYLE





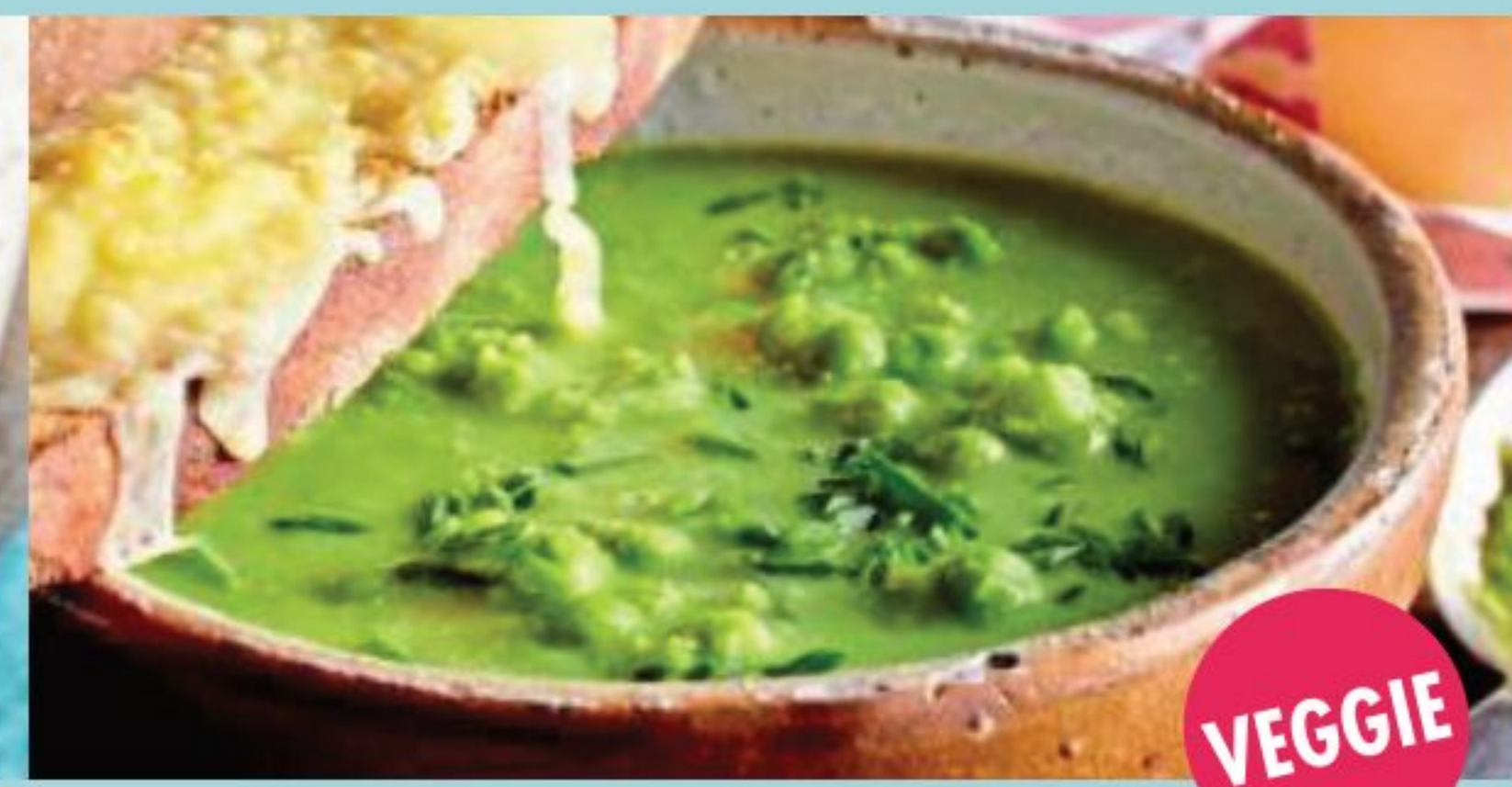
VEGGIE



VEGAN



VEGGIE



ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 450 kcal • E 19 g • F 16 g • KH 55 g

#### Zutaten für 4 Personen

250 g Mie-Nudeln ■ Salz  
1 rote Paprikaschote  
2 Möhren ■ 120 g Shiitake  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
200 g Tofu ■ 2 EL Sesamöl  
2 Eier ■ 2 EL Sojasoße  
2 EL Ketjap Manis

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Paprika, Möhren, Pilze und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen und waschen. Alles klein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Tofu würfeln.

Ingwer, Knoblauch mit Gemüse im heißen Öl ca. 5 Minuten braten. Nudeln abgießen, mit Tofu zum Gemüse geben. Eier mit Sojasoße verquirlen und unterrühren. Ca. 4 Minuten braten. Mit Ketjap Manis würzen.

ca. 10 Minuten • einfach • Portion  
ca. 190 kcal • E 3 g • F 1 g • KH 37 g

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

500 g gemischte Beeren  
(frisch oder TK; z. B.  
Himbeeren, Brombeeren)  
1 Stück (ca. 3–5 cm) Kurkuma  
500 g Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
300 ml Johannisbeer-Nektar  
600 ml Kokoswasser (gekühlt)

Beeren verlesen (gefrorene antauen lassen). Kurkuma schälen und klein schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, Nektar und Kurkuma im Standmixer pürieren (oder portionsweise in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren).

Beeren und Kokoswasser in den Mixer geben und alles noch mal fein pürieren. Nach Belieben den Beeren-Smoothie durch ein Sieb in vier große Gläser gießen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 500 kcal • E 25 g • F 30 g • KH 29 g

#### Zutaten für 2 Personen

200 g gegarte Rote Bete  
(vakuumverpackt)  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Sahnemeerrettich (Glas)  
3 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer ■ 4 Eier  
1 EL TK-Dill ■ 2 EL Butter  
2 Scheiben Pumpernickel  
70 g Nordseekrabben

Rote Bete klein schneiden. Mit Zitronensaft und Meerrettich pürieren. 2 EL Crème fraîche untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier, 1 EL Crème fraîche, Dill, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer verquirlen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse darin zu einem Omelett stocken lassen. Pumpernickel mit Rest Butter bestreichen. Omelett aus der Pfanne nehmen, halbieren. Mit Dip und Krabben auf den Bratscheiben anrichten.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 290 kcal • E 16 g • F 11 g • KH 26 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 1 Kartoffel  
1 Stange Porree  
1 EL Öl ■ 1 l Gemüsebrühe  
450 g TK-Erbesen  
2 Scheiben Bauernbrot  
100 g geriebener Gouda  
Salz, Pfeffer ■ Backpapier

Zwiebel, Kartoffel und Porree schälen bzw. putzen, waschen und klein schneiden. Öl im Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Gefrorene Erbsen zugeben, ca. 5 Minuten weiterköcheln.

Bratscheiben toasten, halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit Käse bestreuen. Ofengrill einschalten, Brote ca. 5 Minuten übergrillen. Suppe leicht pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brot servieren.



## FRÜHSTÜCKS-WÜRZE

Mische 1 Päckchen Vanillezucker, ¼ TL Zimt, je 2 Prisen Kardamom und Meersalz.



## HOMEMADE GRANOLA

50 g salzige Mandeln grob hacken. Mit je 30 g gepufftem Buchweizen, Kokosraspeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen und ca. 80 g Agavendicksaft mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 140 °C/Umluft: 120 °C) ca. 40 Minuten rösten, dabei 1- bis 2-mal umrühren.



## FRUCHT-KICK

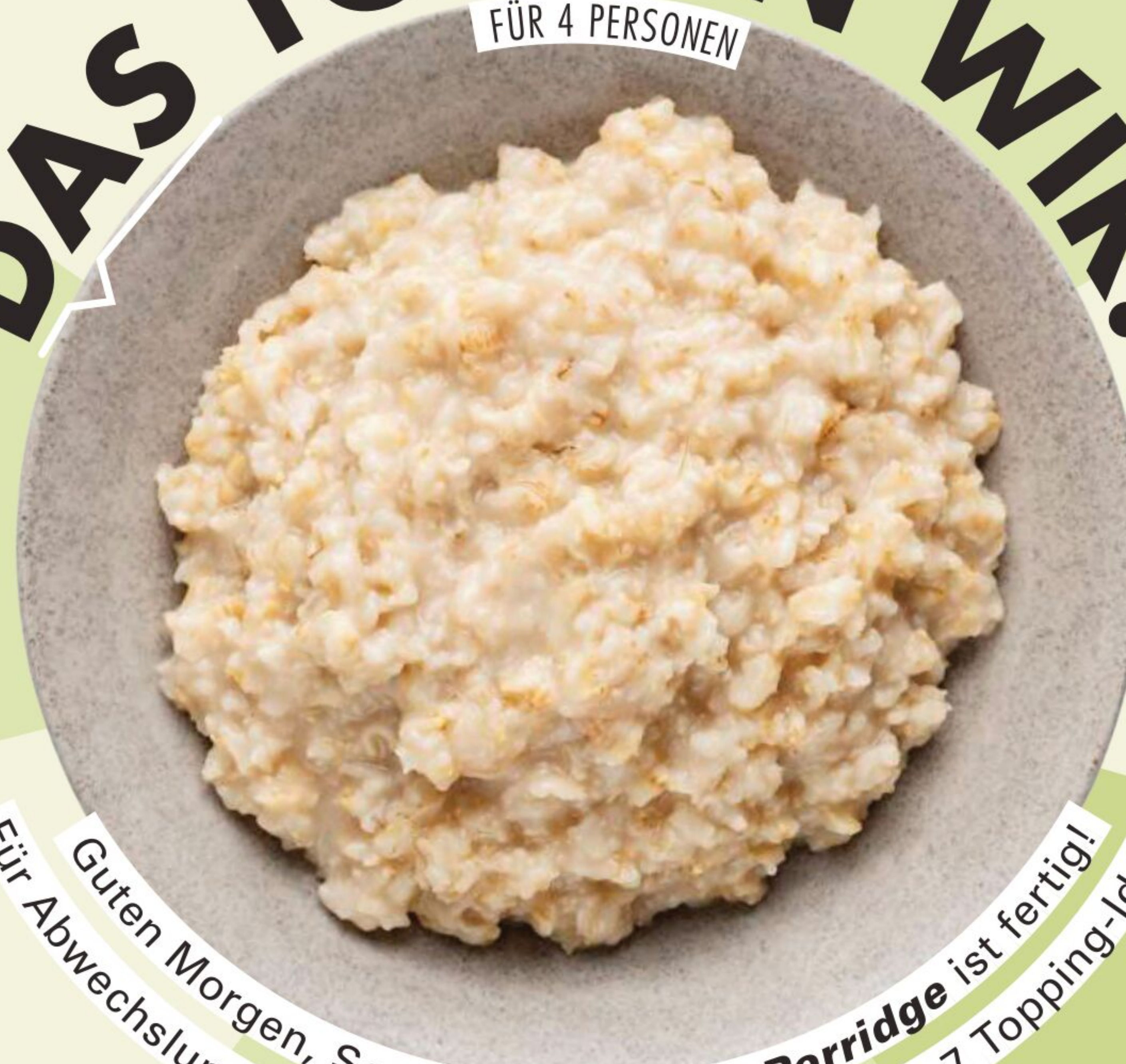
1 Mango schälen, Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Stücke schneiden. Aus dem Vorrat: 4–6 EL TK-Mango aufs heiße Porridge geben.

## SCHOKO-LOCO

Ca. 50 g Schokolade nach Vorliebe (z. B. Zartbitter, Vollmilch, gefüllt ...) grob hacken und drüberstreuen.

FÜR 4 PERSONEN

# DAS TOPPEN WIR!



Guten Morgen, Sonnenschein, dein **Porridge** ist fertig!  
Für Abwechslung am Frühstückstisch sorgen diese 7 Topping-Ideen

Schnell & einfach

## EINE PRISE SOMMER

2–3 TL gefriergetrocknete Erdbeeren (z. B. von KoRo) grob zerbröseln und über den Brei streuen.



## PISTAZIENMUS

200 g Pistazien (geröstet, ungesalzen), 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz im Universalzerkleinerer fein mahlen.



## HANFSAMEN-CRUNCH

4 EL geschälte Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Hier geht's zum Porridge-Rezept auf [LECKER.de](https://www.lecker.de)







Grrrrr... ich hab  
dich zum Fressen gern!  
Ich krieg dich gleich,  
RotHÄCKchen!

Da kannst du dich  
gehackt legen, so  
einfach lass ich mich  
nicht von dir in die  
Pfanne hauen!



# RotHÄCKchen und der Fleischwolf

Es war einmal ein **Häuflein Hackfleisch**, das hatten  
alle zum Fressen gern. So gern, dass wir es in köstlichen  
Braten, sizilianische Bällchen in Tomatensoße,  
einen Mac 'n' Cheese One Pot und in eine orientalische  
Pinsa verwandeln mussten. Sorry, Wolf



*Pecorino mit einem  
Sparschäler  
drüberhobeln*

RotHÄCKchen?  
Bist du jetzt  
völlig balla-  
balla?





# Sizilianische Hackbällchen-Pfanne

Das Besondere: Zum Hack gesellt sich Pecorino-Käse,  
in die Tomatensoße hüpfen Sardellen und Chili!

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 37 g • F 45 g • KH 27 g

## Zutaten für 4 Personen

40 g Pecorino (Stück)  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Sultaninen  
600 g Lammhack  
70 g Semmelbrösel  
getr. Oregano, Salz, Pfeffer,  
Chiliflocken  
3 EL Öl ■ 2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 Sardellenfilets (Glas)  
1 Flasche (720 g)  
passierte Tomaten  
1 Dose (400 g)  
gehackte Tomaten  
250 ml Hühnerbrühe  
2 Stiele Basilikum

**1 Für die Bällchen** Pecorino, bis auf etwas zum Bestreuen, fein raspeln. Pinienkerne und Sultaninen grob hacken. Mit Hack, Semmelbröseln, Käse, ½ TL Oregano, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen.

**2** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum leicht anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, die Pfanne auswischen.

**3 Für die Soße** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Sardellen fein hacken und mit passierten und gehackten Tomaten, Brühe, 200 ml Wasser, ½ TL Oregano und ¼ TL Chili zugeben. Ca. 5 Minuten einköcheln, dann Hackbällchen zugeben und darin ca. 10 Minuten garen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Basilikum waschen. Den restlichen Pecorino fein hobeln. Beides zum Servieren über die Hackbällchen streuen. Dazu schmeckt Reis.

Na, warte...  
dich krieg  
ich. Ich  
weiß, wo  
deine Oma  
wohnt.





# Märchenhafter Mac 'n' Cheese One Pot

Es war einmal gemischtes Hack, das sich in einem großen Topf mit Nudeln, Brokkoli und Cheddarkäse traf ... Das Ergebnis ist so lecker, dass man sich reinlegen möchte!

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 770 kcal • E 36 g • F 40 g • KH 61 g

## Zutaten für 4–6 Personen

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
400 g gemischtes Hack  
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika  
2 EL Tomatenmark  
200 g Schlagsahne  
200 ml Milch  
1 Packung (500 g) passierte Tomaten  
2 EL Gemüsebrühe (instant)  
500 g Brokkoli  
4 Stiele Thymian  
150 g Cheddarkäse (Stück)  
350 g kleine Nudeln  
(z. B. Hörnchen)

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Paprika würzen. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Sahne, Milch, Tomaten, 2 l Wasser und die Gemüsebrühe zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Thymian waschen und die Blätter abstreifen. Käse fein reiben.

**3** Nudeln in die Soße rühren und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln (sie sollen noch gut Biss haben), dabei ab und zu umrühren. Brokkoli und Thymian zugeben und ca. 5 Minu-

ten weiterköcheln. Topf vom Herd nehmen, etwa drei Viertel des Käses in der Suppe schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Käse darüberstreuen.





*Käse drinnen, Käse  
drübergestreut*

*Manno, ist das  
eine Plackerei  
mit dem Hack...*





Na, auch Hunger wie  
ein Wolf? Diesen  
Braten genießen wir  
mit Kartoffelpüree und  
einem Glas Rotwein

Ha!  
Ich nehm die  
Abkürzung zu  
Omas Hütte.





# Beschwipster Hackbraten

Wir möchten uns direkt reinlegen in dieses wunderbar herbstliche Gericht. Der Braten wird mit Feigenkonfitüre eingerieben, dazu ein paar Rotweinschalotten – traumhaft!

ca. 1 ½ Stunden • einfach • Portion ca. 570 kcal • E 36 g • F 36 g • KH 23 g

## Zutaten für 4–6 Personen

11 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
1 Stange Sellerie  
1 EL Olivenöl  
2 Scheiben Weißbrot  
vom Vortag  
125 ml Milch  
2 Stiele Petersilie  
1 kg gemischtes Hack  
Salz, Pfeffer, Zucker  
100 g Feigenkonfitüre  
2 EL Butter  
100 ml trockener Rotwein  
5 frische Lorbeerblätter  
*Backpapier*

**1** 2 Schalotten, Knoblauch, Möhre und Sellerie schälen bzw. waschen. Alles fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin ca. 5 Minuten braten. Inzwischen Brot würfeln, in Milch einweichen. Petersilie waschen, Blätter hacken. Mit Hack, eingeweichtem Brot, Gemüsegewürfen, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermischen.

**2** Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mithilfe des Papiers zu einem Braten formen. Hälfte Konfitüre mit ca. 3 EL Wasser

glatt rühren. Hackbraten damit bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten backen.

**3** Für die Rotwein-Schalotten restliche Schalotten schälen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin leicht anbraten. Mit 2 EL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen.

Mit Wein ablöschen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Lorbeer zugeben und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Braten mit Zwiebeln servieren. Dazu passt ein Kartoffelpüree.

Gut, dass ich die hochHACKigen Schuhe heute nicht angezogen habe...





*Du magst es  
lieber milder?  
Dann probier  
Pesto statt  
Ayvar!*

Wo ist diese  
Oma? Und wo  
bleibt das  
RothÄCKchen?





# Orientalische Pinsa mit Minze

Schön scharf: Wir belegen unseren Teig mit Ajvar, Hack und Pinienkernen. Ein Klecks Joghurt rundet das Ganze ab

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 750 kcal • E 32 g • F 47 g • KH 49 g

## Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln  
50 g Pinienkerne  
4 Stiele Petersilie ■ 3 Stiele Minze  
2 EL Olivenöl  
400 g Rinderhack  
Cayennepfeffer, gemahlener  
Kreuzkümmel, Zimt, Salz, Pfeffer  
100 ml Rinderbrühe  
1 Packung Pinsateig  
(400 g; Kühlregal; z. B. Tante  
Fanny) ■ 100 g Ajvar (würzige  
Paprikapaste)  
125 g griechischer Joghurt  
*Mehl für die Arbeitsfläche*  
*Backpapier*

**1** Zwiebeln schälen und fein hacken. Pinienkerne rösten. Kräuter waschen und, bis auf Hälfte Minzblätter, hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln, ¼ TL Cayennepfeffer, 2 TL Kreuzkümmel, ½ TL Zimt, etwas Salz und Pfeffer unterrühren, kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Pinienkerne und gehackte Kräuter unterrühren.

**2** Teig auf etwas Mehl zu 2 ovalen Fladen formen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Fladen mit Ajvar bestreichen, Hackmasse darauf verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Nacheinander im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 12 Minuten backen. Joghurt in Klecksen auf die Pinsafladen verteilen. Mit Rest Minze bestreuen.

Omi!  
RotHÄCKchen!  
Happy End...



Foto: Image Professionals, House of Food, Shutterstock; Illustration: Shutterstock

# Rapso®

## DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:  
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)



# TUT GUT: GURKE

Herrlich knackig und wunderbar erfrischend – die Gurke ist nicht nur ein cooler Snack, sondern kann auch Bauch-Wehwehchen lindern



Oh, tut das gut!  
Superfood Gurke  
macht rundum fit

**SAISON** JUNI – OKTOBER

**GESCHMACK** Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes haben Gurken keinen ausgeprägten Eigengeschmack, aber dafür sind sie sehr **ERFRISCHEND**.

**LAGERUNG** Sie mögen es **EINSAM**, **DUNKEL** und **ZWISCHEN 12–15 °C**. Übrigens: Gurken gehören nicht in den Kühlschrank. Sie reagieren empfindlich auf Kälte und würden weich werden.

## WELLFOOD-POWER

Gurken sind wahre Bauchschmeichler. Sie räumen den Darm auf und regen die Verdauung an. Ihre Kombi aus **97 % WASSERANTEIL** sowie vielen unlöslichen **BALLASTSTOFFEN** in der Schale neutralisiert außerdem die Magensäure.



**Sodbrennen?** Dann mix den Drink mit dem Heil- und Mineralwasser von Staatl. Fachingen. Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass bei 84 % der Probanden, die täglich 1,5 Liter des Wassers getrunken haben, sich die Symptome gemildert haben.

Für einen Ring je  
4 Streifen mit einem  
Spieß feststecken



## GRIECHISCHER SALAT IM GURKENRING

FÜR 4 PERSONEN: Von **1 Bio-Salatgurke** mit einem Sparschäler längs 12 breite Streifen abhobeln. Rest Gurke, **1 Tomate** und **150 g Feta** würfeln. **½ Bund Petersilie** hacken. **75 g Oliven** und **1 Zwiebel** klein schneiden. **6 EL Zitronensaft** mit **1 TL Zitronenschale**, **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** verquireln. **5 EL Olivenöl** unterschlagen. Salatzutaten, bis auf Gurkenstreifen, zugeben. Gurkenstreifen zu Ringen feststecken. Salat darin verteilen.

## WOHLFÜHL-SMOOTHIE

FÜR 1 GLAS: **100 g Bio-Salatgurke**, **100 g TK-Mango**, **1 reifen Pfirsich**, **1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer** und **150 ml stilles Mineralwasser** in den Mixer füllen. Alles ca. 30 Sekunden fein pürieren. Sofort genießen.







NUR  
5,85 €  
STATT  
8,94 €

# 6 Hefte & im Probeabo ein tolles Geschenk sichern!

Die meistverkaufte 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.







Das Auge isst ja bekanntlich mit – das Reel zu den Ofen-Drillingen gibt's **AB DEM 21. SEPTEMBER** auf @lecker\_magazin

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

# LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

## Diesmal: LOADED DRILLINGE

IN NUR 3 SCHRITTEN SCHMECKEN DIE MINI-KARTOFFELN GANZ GROSS

ZUTATEN AUF DEM BLECH MIXEN

IM HEISSEN OFEN BACKEN

MIT LIEBLINGS-TOPPING PIMPEN

800–1000 g  
Kartoffel-Drillinge  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ TL rosenscharfes  
Paprikapulver



### CURRYWURST-STYLE

2 Rostbratwürste ■ 1 EL Olivenöl ■ 1 Handvoll Petersilie

3–4 EL Ketchup ■ 1 TL Curry

2–3 EL Röstzwiebeln

**SO GEHT'S:** Drillinge waschen. Mit Öl und Gewürzen auf einem Blech mischen. Im heißen Ofen (Umluft: 220 °C) ca. 30 Minuten backen. Würste in einer Pfanne mit 1 EL Öl rundherum 5–6 Minuten braten. Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Drillinge mit Wurstscheiben, Ketchup, Curry, Röstzwiebeln und Petersilie garnieren.





**„FÜR LECKEREN  
EXTRA-CRUNCH  
KANNST DU DIE  
KARTOFFELN  
EINMAL IN DER  
MITTE HALBIEREN.  
SO WERDEN DIE  
SCHNITTFLÄCHEN  
BEIM BACKEN  
BESONDERS  
KNUSPRIG.“**

## SPICY & ASIATISCH

2 EL Mayonnaise ■ 1 EL Sriracha ■ 1 EL Zitronensaft ■ ½ TL flüssiger Honig

1 Knoblauchzehe ■ 3 Lauchzwiebeln ■ 120 g Stremellachs

1 Handvoll Kresse ■ Salz, Pfeffer

**SO GEHT'S:** Drillinge waschen. Mit Öl und Gewürzen auf einem Blech mischen. Im heißen Ofen (Umluft: 220°C) ca. 30 Minuten backen. Mayo mit Sriracha, Zitronensaft und Honig verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Lachs zerzupfen. Drillinge mit Soße, Lachs, Zwiebeln und Kresse garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schnell & einfach/LOADED DRILLINGE

## TEXMEX-TOPPING

1 Römersalatherz ■ 1 Avocado ■ 1 Knoblauchzehe ■ 1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer ■ 100 g Kirschtomaten ■ 2 EL Mais (Dose)

4 EL Kidneybohnen (Dose) ■ 1 Handvoll Tortilla-Chips

**SO GEHT'S:** Drillinge waschen. Mit Öl und Gewürzen auf einem Blech mischen. Im heißen Ofen (Umluft: 220°C) ca. 30 Minuten backen. Salat waschen, klein schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zerdrücken. Tomaten waschen, vierteln. Drillinge mit Guacamole, Salat, Mais, Bohnen, Tomaten und Chips garnieren.



# Geschmacksprobe!



## Raclette-Set für Zwei

Ein Raclette-Grill zum Überbacken und Grillen für gemütliche Stunden zu Zweit. Einfache Reinigung durch Antihaftbeschichtung. 350 Watt, Grillfläche: ca. 20,5 x 10,5 cm.



## Wiegemesser-Set

Schonende und schnelle Zerkleinerung von Kräutern und Gemüse. Wiegemesser aus Edelstahl mit Kunststoffgriffen, Kräuterbrett aus Bambus, Maße: ca. 18 x 18 x 1,5 cm.



## Eierbecher 2-tlg.

Die Eierbecher mit den beiden Gesichtsausdrücken küssend & verträumt sind der Eyecatcher auf dem Frühstückstisch. Bruchsicheres Hartporzellan, spülmaschinenfest und mikrowellengeeignet.



## Tasse „Lieblingsmensch“

Kaffeepausen mit persönlicher Botschaft. Ob für sich selbst oder als Geschenk für einen besonderen Menschen. Der Becher ist einseitig bedruckt. Volumen: ca. 340 ml, spülmaschinenfest.



# 3 x LECKER testen + tolles Geschenk!



**Tupperware**

## „Drei Julchen“

Ideal für kleine Snacks – egal ob unterwegs oder zu Hause. Die luft- und wasserdicht schließenden Deckel sorgen für lange Frische und sicheren Transport. Die Behälter nehmen nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml.

*Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.*

Nur 8,80 € statt 13,50 €!



## Schüssel-Set „Marie“, 10-tlg.

Zu jeder Schüssel gibt es den passenden Deckel. Material: Edelstahl und Kunststoff. Größen ca.: 12, 14, 16, 18 und 20 cm.

Jetzt bestellen:



**0180 6/36 93 36**

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



**www.lecker.de/abo**

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



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

635 03 02246897  
LE #10/23 – 6645





# ABER BITTE MIT SOSSE!

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



Der Allrounder passt zu Fleisch, Nudeln, Knödeln ... Nach Geschmack mit frischen Kräutern verfeinern.

**DIESMAL:**  
**JÄGER-**  
**SOSSE**  
PERFECT ZU SCHNITZEL

## 3 GENIALE PROFI-TIPPS



### KLEINER SCHWIPS?

Mit einem Schuss Rotwein ablöschen und bei niedriger Hitze einköcheln – der sorgt für einen intensiv-herben Geschmack.



### SCHNIPPEL-HILFE

Der Eierschneider ist hier der perfekte Koch-Buddy und schneidet dir die Pilze ruck, zuck in gleich dicke Scheiben.



### MEHR INSTANT-POWER

Getrocknete Pilze sind der beste natürliche Geschmacksverstärker: kurz einweichen, dann samt Wasser zugeben.



## VORBEREITUNG

300 g Pilze (z. B. Champignons) putzen  
und in Scheiben schneiden.  
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.



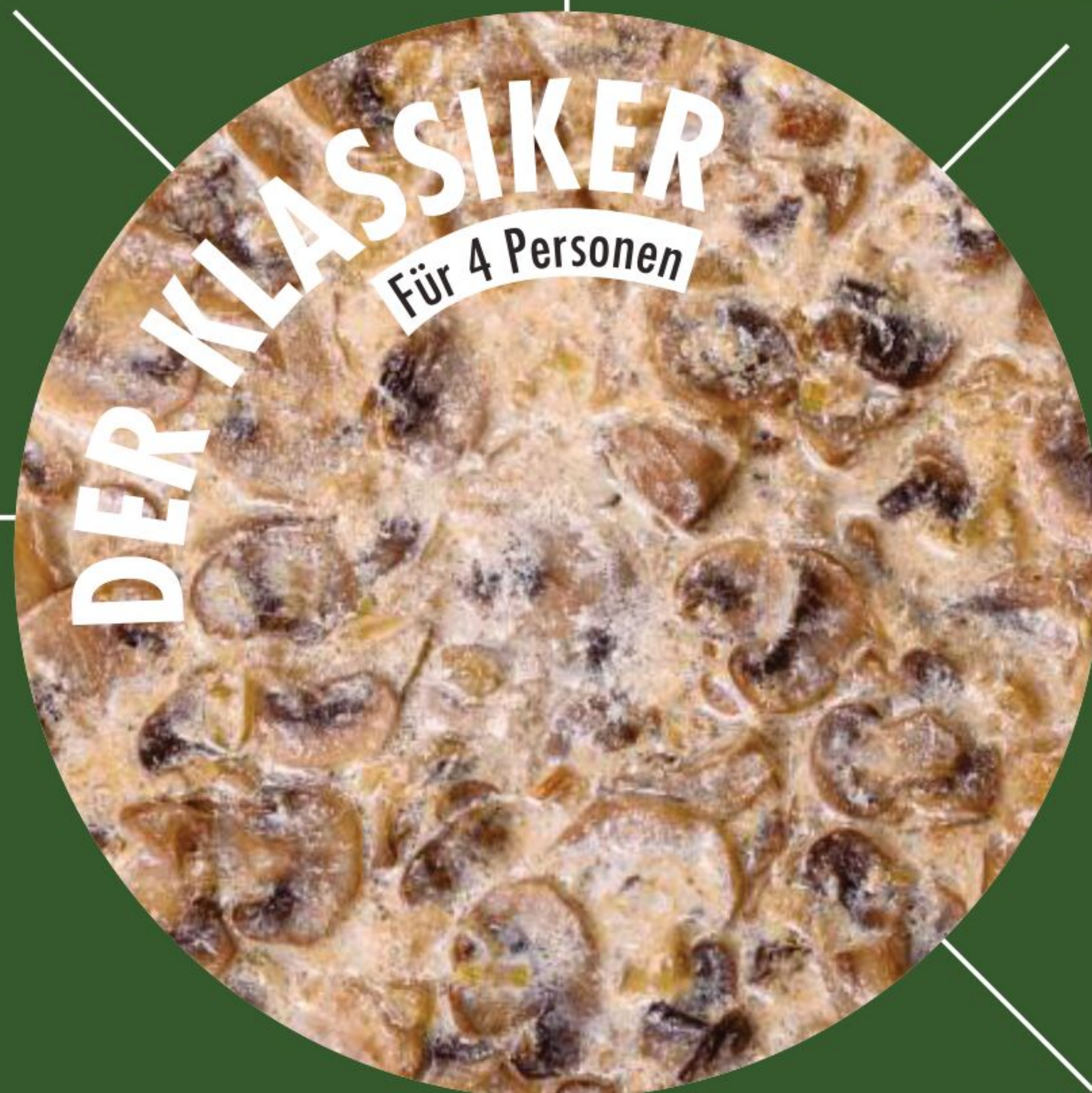
# 1

50 g Butter in einer  
Pfanne erhitzen. Pilze  
darin leicht anbraten.



# 2

Zwiebel zu den  
Pilzen geben und  
kurz mitbraten.



# 5

Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken. Nach  
Belieben frische  
Kräuter waschen,  
klein schneiden und  
unterrühren.



# 4

Mit 500 ml Gemüsebrühe und  
200 g Schlagsahne ablöschen, auf-  
kochen und ca. 10 Minuten köcheln,  
bis die Soße schön cremig ist.

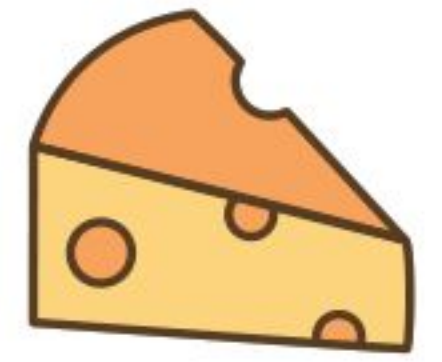


# 3

1–2 EL Tomaten-  
mark untarrühren  
und anschwitzen.

## LUST AUF ABWECHSLUNG?

Probier doch mal ...



### MIT KÄSE-UPGRADE

2 Ecken Schmelzkäse oder  
50 g geriebenen Parmesan  
in der Soße schmelzen.  
Mit getrocknetem Thymian  
würzen. Wer es würziger  
mag, nimmt Bergkäse.



### ASIA-STYLE

300 g Shiitake-Pilze und  
2 Frühlingszwiebeln in  
Stücke schneiden. Mit  
1 EL geriebenen Ingwer  
in 5 EL Sesamöl braten.  
Mit 2 EL Sojasoße,  
1 EL Reisessig und 250 ml  
Gemüsebrühe ablöschen.  
Ca. 10 Minuten köcheln.  
Mit Hoisinsoße würzen  
und evtl. mit etwas  
Speisestärke binden.



# SUPERFOOD FISCH

Tschüss, Herbstblues – wir setzen jetzt auf Tut-gut-Food mit „Vitamin Sea“

Süß- oder  
Salzwasserfisch?  
Eine Frage  
des persönlichen  
Geschmacks

Die Omega-3-Fettsäuren  
in Fisch sind wahre Beauty-  
Booster für Haut und Haare



# BARSCH-AUFLAUF MIT TAHIN-CREME

Nussig, spicy, frisch: Mehr Geschmack  
geht in keine Auflaufform

ca. 50 Minuten • einfach • Portion  
ca. 700 kcal • E 54 g • F 45 g • KH 17 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Bund Koriander ■ 3 Knoblauchzehen  
2 EL + 80 ml Zitronensaft ■ 2 EL Olivenöl  
Cayennepfeffer, gemahlener Piment, Salz,  
Pfeffer ■ 280 g Tahin (Sesampaste; Glas)  
4 küchenfertige Seebarschfilets (800 g)  
2 EL Pinienkerne ■ Öl für die Form

- 1 Koriander waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf einige für die Deko, klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Koriander, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, Öl, je ¼ TL Cayenne und Piment verrühren.
- 2 Tahin, 80 ml Zitronensaft und 325 ml Wasser mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Fisch abspülen, trocken tupfen, beidseitig würzen. 2 Fischfilets auf den Boden einer geölten Auflaufform geben. Koriander-Mix darauf verteilen. Mit 2 Filets bedecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten backen. Tahin-Creme daraufgeben. Weitere ca. 20 Minuten backen.
- 4 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Kernen und Rest Koriander garnieren.



Barsch ist der  
perfekte Fisch für  
Meerestiermuffel.  
Wegen des geringen  
Fettanteils schmeckt  
er nur mild fischig

FETT-  
ARM

DANK ANTIOXIDANTIEN  
ZELL-  
SCHUTZ  
AUS BARSCHE



DANK EISEN  
**MUSKEL-  
FUTTER**  
AUS THUNFISCH

## SURFER-SANDWICH: TUNA POCKETS

Käse, Kohl und Fisch, vereint im Brot – klingt gewagt, schmeckt aber megagut

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 770 kcal • E 39 g • F 35 g • KH 71 g

### Zutaten für 4 Personen

½ Kopf (ca. 300 g) Spitzkohl  
1 EL Salatmayonnaise  
2 EL Vollmilchjoghurt  
1–2 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer ■ 2 rote Zwiebeln  
50 g Jalapeño-Ringe (Glas)  
150 g Raclettekäse (in  
Scheiben) ■ 2 Dosen (à 185 g)  
Thunfisch naturell ■ 4 kleine  
Fladenbrote (à ca. 150 g;  
z. B. aus dem türkischen  
Supermarkt) ■ 4 EL Öl

**1** Für den Krautsalat Kohl waschen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl gut unterkneten.

**2** Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Jalapeños auf Küchenpapier abtropfen lassen. Käse entrinden und würfeln. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zupfen.

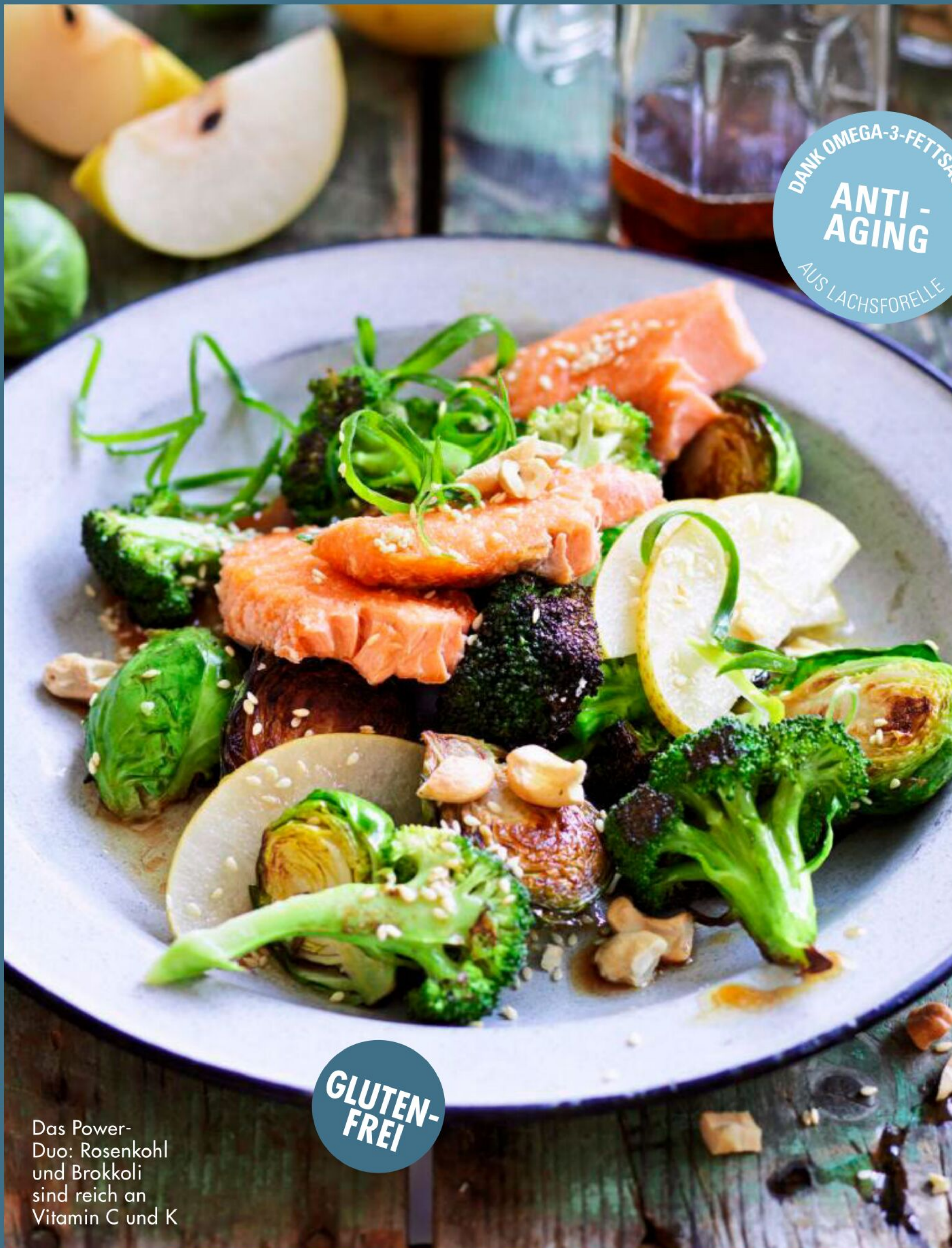
**3** Mittig in jedes Fladenbrot eine Tasche schneiden. Mit Krautsalat, Zwiebeln, Jalapeños, Käse und Thunfisch füllen.

**4** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Sandwich darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten, dabei mit einer Pfanne oder einem Topf beschweren. Übrige Sandwiches mit restlichem Öl ebenso anbraten und heiß servieren.

Achtung, Fisch-Fans: Sind trotz gleichem Namen nicht verwandt: Lachs (hier im Bild) und Lachsforelle

Fisch liefert Vitamin B7, das gibt unserer Haut ein echtes Glow-up





# FORELLEN-SALAT MIT ASIA-DRESSING

**Pssst: Schöner hast du lange nicht gegessen, denn Fisch und Kohl sind echtes Beauty-Food**

ca. 45 Minuten • einfach • Portion  
ca. 380 kcal • E 23 g • F 22 g • KH 16 g

## Zutaten für 4 Personen

750 g Brokkoli ■ Salz, Pfeffer ■ 400 g Rosenkohl  
3 Lauchzwiebeln ■ 75 g Cashewkerne ■ 1 EL Sesam  
4 EL Olivenöl ■ 1 Knoblauchzehe ■ 1 EL geröstetes  
Sesamöl ■ 4 EL Weißweinessig ■ 1 EL Sojasoße  
1 Nashibirne ■ 200 g Lachsforellenfilet

- 1 Brokkoli waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rosenkohl waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- 2 Cashews hacken. Mit Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Rosenkohl unter Wenden darin ca. 8 Minuten braten, herausnehmen. Brokkoli in 1 EL Olivenöl unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten.
- 3 Für das Dressing Knoblauch schälen, hacken. Mit 1 EL Olivenöl, Sesamöl, Essig und Sojasoße verquirlen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Fisch abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 1 EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1 Minute braten. Auf dem Gemüsesalat anrichten.

Das Power-Duo: Rosenkohl und Brokkoli sind reich an Vitamin C und K

**GLUTEN-FREI**



Ruhige Wohn-  
gegend: Im See sind  
Hecht, Barsch und  
Zander zu Hause



Wer nicht selbst  
angelt, kauft am besten  
Fisch mit Bio-Siegel  
(z. B. Naturland)



DANK VITAMIN B6

GUTE  
LAUNE

AUS SEELACHSFILET

VIEL  
EIWEISS

Für diese Stäbchen  
eignen sich besonders  
gut Dorsch, Seelachs  
sowie Rotbarsch

## STÄBCHEN SPEZIAL: CRISPY DIPPERS

Die DIY-Variante kommt in Kartoffel-  
Panade und mit Kapern-Dip daher

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 610 kcal • E 35 g • F 44 g • KH 15 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten ■ 80 g Kapern (Glas)  
Saft und abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone ■ 100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer ■ 1 Beutel Kartoffelpüree  
2 Eier ■ 60 g Mehl ■ 600 g Seelachsfilet  
50 g Butterschmalz

- 1 Für die Soße Schalotten schälen und ha-  
cken. Kapern abtropfen und fein würfeln.  
Beides mit Zitronensaft und Öl verrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für die Fischstäbchen in einem tiefen Teller  
Püreeflocken mit Zitronenschale mischen.  
Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl  
auf einen weiteren tiefen Teller geben.
- 3 Fisch abspülen, trocken tupfen, in Streifen  
schneiden und salzen. Fischstreifen erst in  
Mehl, dann im Ei und zuletzt im Püree-  
flocken-Mix wenden.
- 4 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.  
Fischstäbchen darin unter Wenden etwa  
3–4 Minuten goldbraun braten. Heraus-  
nehmen und mit Kapern-Dip servieren.



# Spätsommerliche Grüße vom Spitzenkoch.

Wenn beste Zutaten auf ausgefallene Kompositionen treffen, kann es sich nur um eine Kreation von **Spitzenkoch Roland Trettl** handeln. Dieser gewährt uns einen exklusiven Einblick in seine Küche. Herr Trettl, wie schmeckt denn der Spätsommer? „**Leicht und abwechslungsreich mit Aubergine, Süßkartoffel und Minze**“, erklärt dieser prompt. **Sein Geheimitipp? „Der Joghurt Natur von Weihenstephan!** Der zaubert in jedes Gericht den Geschmack feiner Leichtigkeit dank seines abgerundeten Säureprofils.“ Jetzt nachkochen und den Spätsommer genießen!

## Für die Joghurt-Süßkartoffel-Creme:

Den Backofen auf 170° C vorheizen, die Süßkartoffeln mit Schale auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech je nach Größe in 75–90 Minuten weich backen. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Das Fruchtfleisch mit Joghurt vermischen und zu einer feinen Creme pürieren. Die Joghurt-Süßkartoffel-Creme mit Salz, Limetten- und Zitronensaft abschmecken.



**Joghurt-Süßkartoffel-Creme mit gegrilltem Auberginentopping und frischer Sesam-Joghurt-Vinaigrette**

## Sesam-Joghurt-Vinaigrette:

Einige Minzblätter vom Bund abtrennen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Minze, den Sesam und den Zitronensaft zugeben. Alles verrühren und mit Honig und Salz abschmecken.

## Gegrillte Auberginen:

Die Auberginen waschen, mit dem Stiel halbieren und je ein Stück von der Schale abschneiden, damit die Auberginen beim Grillen nicht kippen. Die Auberginen mit Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen und beidseitig in einer Grillpfanne grillen. Die Knoblauchzehe andrücken und mit den Thymian- und Rosmarinzweigen in die Grillpfanne geben. Bei dickeren Auberginen einen Deckel verwenden, damit die Auberginen gleichmäßig garen. Die gegarten Auberginen in feine Streifen schneiden und mit Olivenöl bestreichen.

## Für den Süßkartoffelsalat:

Die Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffelstreifen in eine Schüssel geben. Mit Saft und Zesten der Limette sowie der gehackten Minze und dem Olivenöl gut vermengen. Mit Salz abschmecken.

**„Eine Joghurt-Vinaigrette verleiht jedem Gericht eine leichte Frische.“**



## Zum Anrichten:

Die Süßkartoffelcreme und die Sesam-Joghurt-Vinaigrette mitig auf einem Teller anrichten. Darauf die Auberginenstreifen legen und alles mit dem Süßkartoffelsalat garnieren.

Den Frühlingslauch in feine Scheiben schneiden und mit den Minzblättern, Granatapfel- und Cashewkernen verzieren. Abschließend mit Olivenöl und Meersalz abrunden.



## Joghurt-Süßkartoffel-Creme

2 Süßkartoffeln  
300 g Joghurt Natur 3,5% von Weihenstephan  
1 Prise Salz  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
Saft von 1 Bio-Limette

## Sesam-Joghurt-Vinaigrette

¼ Bund Minze  
200 g Joghurt Natur 3,5% von Weihenstephan  
2 EL gerösteter weißer Sesam  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
1 EL Honig  
1 Prise Salz

## Gegrillte Auberginen

2 kleine Auberginen  
15 g Olivenöl  
etwas Salz  
1 geschälte Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin

## Süßkartoffelsalat

2 Süßkartoffeln  
1 Limette  
¼ Bund Minze  
15 g Olivenöl  
1 Prise Salz

## Zum Anrichten

2 Stangen Frühlingslauch  
einige frische Minzblätter  
60 g Granatapfelkerne  
40 g geröstete Cashewkerne  
15 g Olivenöl  
grobes Meersalz



# HAB ICH SELBST GEKAUFT gemacht!

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

Für süßen  
UND herzhaften  
Heißhunger



## WAS IST DAS DENN?

Längliche Eierteigwaren aus Schwaben zum Kochen oder Braten. Gibt's im Supermarkt in der 500-g-Packung für ca. 3 €



1



**SPÄTZLE DE LUXE**  
MIT ZARTEN MEDAILLONS

2



**LINSENTOPF**  
„WIE VON MUTTI“

3



**SÜSSE SPÄTZLE**  
ZWISCHEN QUARK-KIRSCHEN



# SPÄTZLE DE LUXE

## MIT ZARTEN MEDAILLONS

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 720 kcal • E 46 g • F 35 g • KH 51 g

### Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer

600 g Schweinefilets

3 EL Öl ■ 1 Packung

Spätzle (500 g; Kühlregal)

1 Bund Lauchzwiebeln

100 ml trockener Weißwein

250 g Schlagsahne

**1** Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Filets trocken tupfen, in 8 gleich große Medallions schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite 1–2 Minuten braten.

**2** Spätzle im Salzwasser kurz garen, bis sie an die Oberfläche steigen, abgießen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

**3** Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden und, bis auf ca. 2 EL, im verbliebenen Bratfett andünsten. Mit Wein und Sahne ablöschen, aufkochen. Spätzle untermischen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Medallions daraufsetzen, kurz erhitzen. Mit Rest Lauchzwiebeln bestreuen.



1

Mit angedrückten  
rosa Pfefferbeeren  
toppen – schick  
fürs Auge, würzig  
für den Gaumen

# LINSENTOPF

## „WIE VON MUTTI“

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 480 kcal • E 23 g • F 31 g • KH 26 g

### Zutaten für 4 Personen

230 g Berglinsen (Glas)

1 Bund Suppengemüse

2 Zwiebeln ■ 100 g Bacon

2 EL Öl ■ 2 Lorbeerblätter

2 TL Gemüsebrühe  
(instant)

4 Wiener Würstchen

250 g Spätzle (Kühlregal)

3 Stiele Petersilie

6 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer, Zucker

**1** Linsen abspülen, abtropfen lassen. Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und klein würfeln. Zwiebeln schälen, fein hacken. Bacon quer in Streifen schneiden.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Speck, Zwiebeln und Gemüse darin anbraten. Linsen, Lorbeer, ca. 1½ l heißes Wasser und Brühe zufügen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

**3** Würstchen in Scheiben schneiden. Mit Spätzle in den Linsentopf geben und kurz erhitzen. Die Petersilie waschen, Blätter klein schneiden und unterrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen und den Linsentopf servieren.



2



# SÜSSE SPÄTZLE

## ZWISCHEN QUARK-KIRSCHEN

ca. 15 Minuten + ca. 25 Minuten Wartezeit • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 23 g • F 19 g • KH 74 g

**Zutaten für 2–3 Personen**  
 etwas + 2 EL Butter ■ 1 Stiel  
 Zitronenmelisse ■ 150 g TK-  
 Kirschen ■ 1 EL Speisestärke  
 300 g Spätzle (Kühlregal)  
 200 g Magerquark  
 3 Eier (Gr. M) ■ 100 g Zucker  
 2–3 EL Semmelbrösel

**1** Eine ofenfeste Form (ca. 20x25 cm) fetten. Melisse waschen und Blätter hacken. Die gefrorenen Kirschen mit Stärke mischen. Mit Spätzle und Melisse in die Form geben.

**2** Quark, Eier und Zucker verquirlen und über die Kirsch-Spätzle gießen. Semmelbrösel darüberstreuen. Butter in Stückchen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Warm servieren.

Naschkatzen bestreuen  
 den Spätzle-Auflauf  
 noch mit Zimt-Zucker



# Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird.

## Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie  
Tabletten\* aber  
besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten  
Rücken- und Gelenkschmerzen.



**JETZT NEU:**  
 Die günstige 200g  
 Vorteilspackung!

**HERMES**  
 ARZNEIMITTEL

\* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.  
**doc® Ibuprofen Schmerzgel.** Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021



# SOMMER IM GLAS

*ANTIPASTI, MARMELADE, SALZ-ZITRONEN ... WIR BEAMEN UNS MIT SONNIGEN AROMEN ZURÜCK IN HEISSE TAGE & WARME NÄCHTE*



**... dem Picknick  
am See**



**... der Party auf der  
Dachterrasse**



**... dem Tag auf  
der Obstwiese**

*Wir haben ihn, den Geschmack des Sommers – gut konserviert in Einmachgläsern hält er sich etwa 12 Monate, oft aber auch länger. Einfach riechen, gucken, schmecken!*



# UNSERE TOP 4 ZUM EINMACHEN

Aktuell/EINMACHEN



SALZ

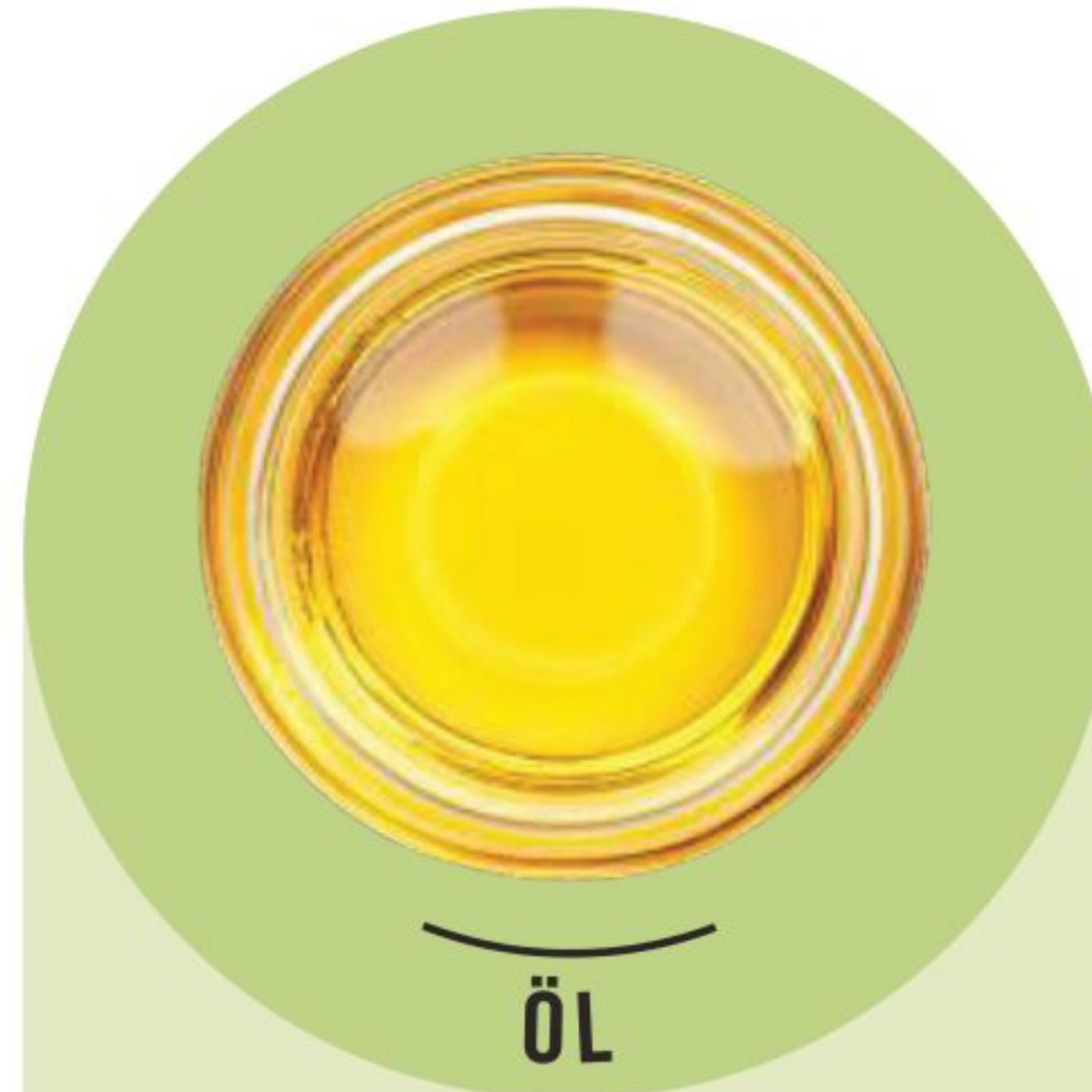
## Das brauchst du:

grobes Salz + Gemüse wie Möhren, Paprika, Kohl oder Zitronen & ggf. Gewürze

## So wird's haltbar

Durch das Salz wird dem Gemüse Wasser entzogen. So entsteht eine Umgebung, die für Mikroorganismen höchst ungemütlich ist.

Seite 78



ÖL

## Das brauchst du:

hochwertiges Öl wie z. B. Raps- oder Olivenöl + Gemüse wie Zucchini oder Aubergine & ggf. Gewürze

## So wird's haltbar

Das Einlegen in Öl verhindert, dass Sauerstoff an die Lebensmittel gelangt. Ohne diesen können Bakterien und Mikroorganismen sich nicht vermehren.

Seite 79



ZUCKER

## Das brauchst du:

Gelierzucker + reife Früchte wie Beeren oder Steinobst & ggf. Gewürze

## So wird's haltbar

Zucker bindet das Wasser in den Speisen. Das entzieht Mikroorganismen die Lebensgrundlage. Je höher der Zuckeranteil, desto länger die Haltbarkeit.

Seite 80



ESSIG

## Das brauchst du:

Wein-, Balsamico- oder Obstessig + Gemüse, z. B. Gurken, Kürbis, Zucchini + Zucker & ggf. Gewürze

## So wird's haltbar

Essig sorgt im Glas für eine Absenkung des pH-Werts. Im sauren Milieu haben Mikroorganismen und Bakterien es schwerer, sich zu vermehren.

Seite 81

## FERMENTIEREN

Fermentieren, auch Gären genannt, ist eine besondere Form vom Einlegen in Salz. Bei der natürlichen Gärung entstehen „gute“ Milchsäurebakterien, die schädlichen Keimen das Leben schwer machen. Das Ergebnis nach einigen Tagen: extrawürzige, fein säuerliche Aromen.

Seite 82

## BEVOR ES LOSGEHT ...

Deckel und Gläser ca. 10 Minuten auskochen oder im Backofen (E-Herd: 160 °C) erhitzen. Gummiringe ca. 3 Minuten in Essigwasser abkochen. Alles auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.







Salz-Zitronen

## ORIENT-EXPRESS

DIE MAROKKANISCHE DELIKATESSE HOLT RATZFATZ  
EINEN HAUCH VON 1001 NACHT NACH HAUSE

Die Schale  
verfeinert  
Schmorgerichte  
und Salate. Der  
Sud würzt Dips,  
Soßen und  
Dressings

HALTBAR FÜR  
**CA. 12  
MONATE**

### ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 750 ml)

12 Bio-Zitronen • Lorbeerblätter, Koriander- und  
Kreuzkümmelsamen • 450 g Meersalz



1

**SO GEHT'S:** 8 Zitronen längs  
halbieren, noch einmal  
längs einschneiden und Kerne  
entfernen. Rest Zitronen  
halbieren, Saft auspressen.



2

Zitronen, -saft, 5 Lorbeer-  
blätter, 1 TL Koriander und  
1 TL Kreuzkümmel in einer  
Schüssel mischen. Salz  
zugeben und einmassieren.



3

Zitronen mit Sud und Gewür-  
zen auf 2 sterile Einmachgläser  
(à ca. 750 ml) verteilen.



4

Zitronen mit heißem Wasser  
bedecken oder eine mit Wasser  
gefüllte Plastiktüte auf die  
Zitronen legen, um sie unter den  
Sud zu drücken. Gläser ver-  
schließen und 3–4 Wochen

**Zubereitungszeit ca. 30 Minuten**





HALTBAR FÜR  
**CA. 6  
MONATE**

## WIE BEI MAMMA

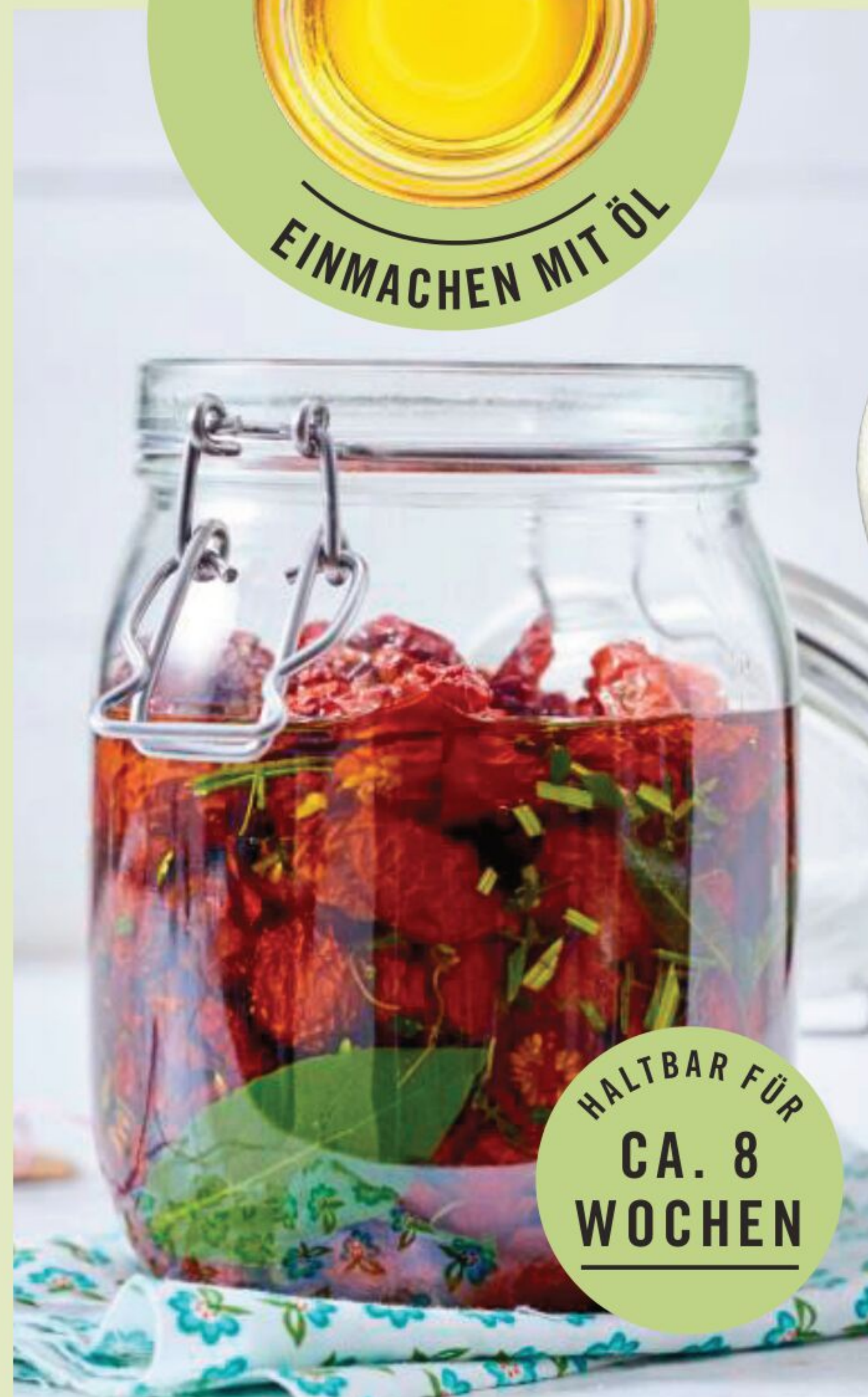
### Spicy Ofen-Knoblauch

Zutaten für 10 Gläser (à ca. 150 ml)

**2–3 Zweige Rosmarin** zerzupfen. **3 rote Chilis** in Ringe schneiden. **8 Knoblauchknollen**, Rosmarin und Chilis in Weckgläser verteilen. Gläser zu ca.  $\frac{3}{4}$  mit **ca. 750 ml Olivenöl** füllen. Mit sterilisierten Gummiringen, Deckeln sowie 2 Klammern verschließen. Gläser in ein tiefes Backblech stellen. Ca. 2,5 l heißes Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 30 Minuten erhitzen.

Sobald Bläschen am Glasrand aufsteigen, weitere ca. 30 Minuten einkochen. Im ausgeschalteten Ofen weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen. Ca. 12 Stunden auskühlen lassen.

**Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Stunden**



EINMACHEN MIT ÖL

HALTBAR FÜR  
**CA. 8  
WOCHEN**

## LA DOLCE VITA

### Antipasti-Tomaten

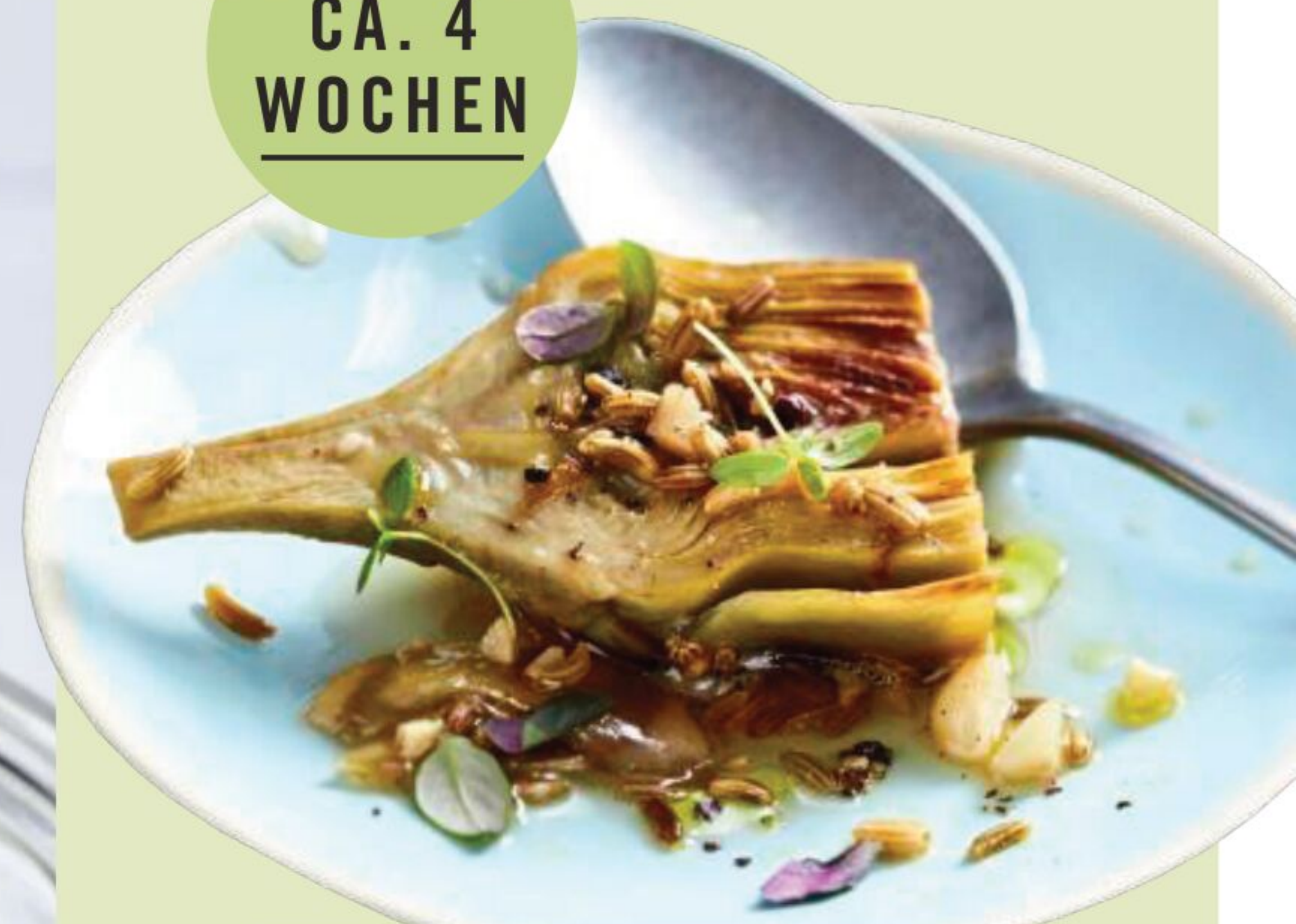
Zutaten für 1 Glas (ca. 1 l)

**6 Stiele Thymian** und **2 Zweige Rosmarin** hacken. **350 g Soft-Tomaten**, Thymian, Rosmarin, **4 Lorbeerblätter** und **1 EL Pfefferkörner** in ein Glas schichten. **Ca. 500 ml Olivenöl** angießen, bis alles bedeckt ist. Kühl und dunkel lagern.

**Zubereitungszeit ca. 15 Minuten**

Aktuell/EINMACHEN

HALTBAR FÜR  
**CA. 4  
WOCHEN**



## EINE PORTION MITTELMEER

### Kräuter-Artischocken

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 500 ml)

**12 kleine Artischocken** vierteln. In kaltes Wasser mit **4 EL Zitronensaft** legen, abtropfen.

**2 Knoblauchzehen** hacken. **3 EL Olivenöl** erhitzen. Artischocken ca. 5 Minuten anbraten.

**120 ml Weißwein** zugießen, ca. 3 Minuten köcheln. **250 ml Wasser** zugießen. **1 Bund gemischte Kräuter** (z. B. Petersilie, Thymian, Lorbeer) und Knoblauch zugeben, ca.

25 Minuten köcheln. Abgießen, abkühlen lassen. Artischocken mit Kräutern und **2 EL Fenchelsamen** in Gläser geben. Mit **etwas Olivenöl** bedecken. Gläser verschließen. Mind. 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

**Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Stunden**





## SÜSSE LANDLUFT

### Apfel-Bacon-Jam

Zutaten für 3 Gläser (à ca. 250 ml)

**300 g Bacon** fein würfeln. **300 g Zwiebeln** und **1 Apfel** fein würfeln. **2 Zweige Rosmarin** fein hacken. **2 EL Öl** erhitzen. Bacon und Zwiebeln darin 7–8 Minuten braten. Mit **75 g braunem Zucker** karamellisieren. **1 TL Tomatenmark** einrühren. Mit **5 EL Apfelessig** ablöschen. Apfel, Rosmarin und **400 ml Apfelsaft** zugeben, aufkochen und offen 15–20 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren. Mit **Pfeffer** abschmecken. Konfitüre in Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

**Zubereitungszeit ca. 45 Minuten**



## UNTER PALMEN

### Ananas-Limetten-Marmelade

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 300 ml)

**1 Ananas** klein schneiden (ergibt ca. 900 g Fruchtfleisch). Die Schale von **1 Bio-Limette** abreiben. **3 Limetten** auspressen. Die Blätter von **2 Stielen Minze** in Streifen schneiden. Ananas, Limettenschale, -saft und **500 g Gelierzucker (2:1)** in einem großen Topf 3–4 Minuten sprudelnd kochen, zwischendurch umrühren. Gelierprobe machen. Fruchtmasse mit einem Pürierstab leicht pürieren. Minze unterrühren. In Gläser füllen, verschließen. Auskühlen lassen.

**Zubereitungszeit ca. 20 Minuten**



## CIN-CIN-NÄCHTE

### Limoncello-Feigen-Aufstrich

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

Schale von **1 Bio-Zitrone** abreiben, **3 Zitronen** auspressen. **1 kg reife Feigen** klein schneiden. Mit **400 g Zucker**, Zitronenschale und -saft in einem großen Topf mischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Feigen aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten köcheln, dabei zwischendurch umrühren. Gelierprobe machen. **100 ml Limoncello** zugeben, weitere ca. 10 Minuten köcheln. In Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

**Zubereitungszeit ca. 1 Stunde**





HALTBAR FÜR  
**CA. 2  
WOCHEN**

*Lecker  
als Burger-  
Topping*



## ROADTRIP-FEELING

### Zwiebel-Relish

Zutaten für 1 Glas (ca. 200 ml)

**250 g rote Zwiebeln** in Streifen schneiden. **2 Stiele Thymian** hacken. **1 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Thymian und **1 Lorbeerblatt** darin ca. 10 Minuten andünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 EL Ahornsirup** zufügen und karamellisieren. Mit **3–4 EL Balsamico-Essig** ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln. Lorbeer entfernen. Relish in ein verschließbares Glas füllen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



HALTBAR FÜR  
**CA. 4  
WOCHEN**

## AY, AY, AYYYY!

### Eingelegte Jalapeños

Zutaten für 1 Glas (ca. 500 ml)

**500 g Jalapeños** in Ringe schneiden. **6 Knoblauchzehen** in Scheiben schneiden. Je **1 TL Senfkörner** und **Koriandersamen** ohne Fett rösten. **125 g braunen Zucker** und **125 g Zucker** kurz karamellisieren. Mit **200 ml Apfelessig** ablöschen. Gewürze und Knoblauch zufügen. Unter Rühren köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Jalapeños und **½ TL Salz** zufügen, 3–4 Minuten köcheln. Alles ins Weckglas füllen, fest verschließen. Ca. 3 Tage ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

## VEGGIE BURGER „Take it easy“

### Zutaten für 4 Personen

4 vegane Burgerpattys  
(TK; à ca. 227 g)  
½ Snack-Gurke  
1 Tomate • 2 EL Öl  
4 Scheiben Ziegengouda  
4 Vollkornbrötchen  
4 EL Senf • 60 g Feldsalat

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 27 g • F 28 g • KH 35 g

- 1 Burgerpattys auftauen lassen. Gurke und Tomate in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Pattys darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Auf jedes Patty 1 Scheibe Käse legen und zugedeckt leicht schmelzen lassen.
- 2 Brötchen waagerecht durchschneiden. Hälften toasten und mit Senf bestreichen. Untere Hälften mit Salat belegen. Pattys daraufsetzen. Mit Gurke und Tomate belegen. Mit Zwiebel-Relish toppen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

**DIY-PATTYS** 2 Dosen (à 425 ml) Kidneybohnen, 100 g Mehl, Salz, Pfeffer und Curry verkneten. Flache Frikadellen formen.





## Koreanisches Kimchi

# GANGNAM STYLE

WER SCHON MAL IN SEOUL WAR, WEISS: HIER GIBT ES KEINE MAHLZEIT OHNE DEN KOHLSALAT

### ZUTATEN für 1 ½ kg Kimchi

1 Chinakohl • 60 g + 2 EL Meersalz • 1 Rettich • 3 EL Zucker • 2–3 Knoblauchzehen • 1 Stück (ca. 6 cm) Ingwer • 60 g Gochugaru (koreanische Chiliflocken) • 2 EL helle Sojasoße • 3 Lauchzwiebeln • 1 Möhre • Frischhaltefolie



**1**  
**SO GEHT'S:** Kohl in grobe Stücke schneiden. Mit 60 g Salz vermengen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Rettich in Stücke schneiden. Mit 2 EL Salz und 2 EL Zucker vermischen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.



**2**  
**Inzwischen für die Würzpaste** Knoblauch und Ingwer fein hacken. Beides mit Chiliflocken, Sojasoße und 1 EL Zucker zu einer Paste mischen (evtl. mit dem Pürierstab einmal kurz mixen).



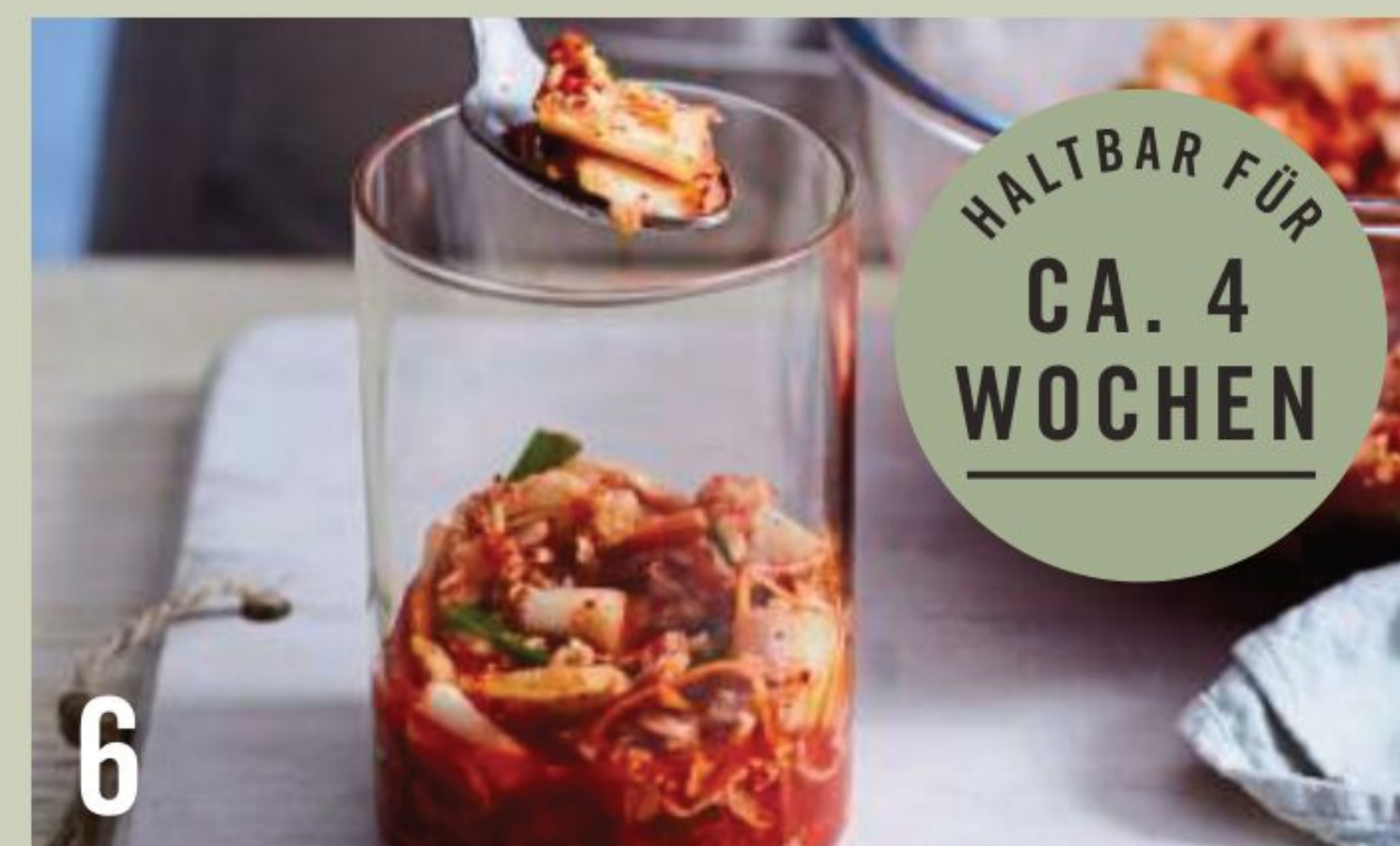
**3**  
Nach und nach ca. 240 ml Wasser unterrühren, bis die Masse dickflüssig wird.



**4**  
Lauchzwiebeln in gröbere Stücke schneiden. Möhre in feine Stifte schneiden, unter die Würzpaste mischen.



**5**  
Kohl und Rettich abtropfen lassen, mit der Würzpaste vermengen.



**6**  
Kimchi in Gläser drücken. Dabei darauf achten, dass das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Frischhaltefolie verschließen, ein paar Löcher einstechen, damit die Luft entweichen kann. Mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

**Zubereitungszeit ca. 1 Stunde**



**GUTEN MORGEN!**

*Kohl ist nur etwas zum Mittag- oder Abendessen? Kimchi wird, anders als das altbekannte Sauerkraut, auch als deftiges Frühstück, z. B. in Form von Pfannkuchen, in Shakshuka oder als Sandwich-Belag serviert.*

*Hier geht's zur  
Frühstücks-Bowl*

**BREAKFAST-KIMCHI mit Ei**

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 240 kcal • E 9 g • F 12 g • KH 14 g

**Zutaten für 4 Personen**

2–3 EL Öl  
300 g Kimchi  
1 Dose (425 ml)  
stückige Tomaten  
Salz, Pfeffer  
4 Eier (Gr. M)  
je 4 Stiele Koriander  
und Minze  
1 Handvoll Sprossen  
(z. B. Bohnen- oder

**1** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kimchi und Tomaten zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Mit einem Löffel 4 Mulden in das Tomaten-Kimchi drücken. In jede Mulde 1 Ei schlagen. Bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist.

**3** Koriander- und Minzblätter von den Stielen zupfen. Die Kimchi-Pfanne mit Kräutern und Sprossen bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Brot.

**FRISCH EINGELEGTE KIMCHI**

an einem kühlen, dunklen Ort lagern. Nach ca. 2–3 Tagen beginnt er zu fermentieren. Er schmeckt auch schon nach 24 Stunden, nach einer Woche ist der Kohl jedoch aromatischer. Er hält sich bis zu einem Monat, wird allerdings mit der Zeit immer intensiver. Lecker zu Fleisch, Fisch, Pasta & Co.





# 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



## OVERNIGHT OATS in der Papaya-Bowl

ca. 10 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 400 kcal • E 7 g • F 9 g • KH 69 g

### Zutaten für 4 Personen

120 g zarte Haferflocken  
400 ml Haferdrink  
2 EL Rosinen  
3 EL getrocknete Cranberrys  
3 EL gehackte Haselnüsse  
3 Äpfel (z. B. Granny  
Smith, à ca. 130 g)  
3 TL Zitronensaft  
3 TL Agavendicksaft  
2 reife Papayas (à ca. 400 g)  
*evtl. Obst zum Toppen*  
*(z. B. halbierte Weintrauben,  
Zwetschgenstücke, Kiwi-  
und Bananenscheiben)*

- 1 Flocken mit Drink verrühren.  
Mindestens 4 Stunden, am  
besten über Nacht, im Kühl-  
schrank quellen lassen.
- 2 Rosinen, 1 EL Cranberrys und  
Nüsse unter die Flocken rüh-  
ren. Die Äpfel waschen, vier-  
teln, entkernen, raspeln. Mit  
Zitronensaft und Agavendick-  
saft verrühren, unterheben.
- 3 Die Papayas halbieren, ent-  
kernen. Müsli in die Hälften  
füllen. Mit 2 EL Cranberrys  
und nach Belieben mit  
frischem Obst toppen.

Die saftige Papaya  
lässt sich locker mit  
dem Müsli weglöffeln

VEGAN







VEGGIE

Als  
creamy Dip  
100 g Schmand  
darüber-  
klecksen

GERADE MAL  
1,60 €  
PRO PORTION

## SELLERIE-SCHNITZEL

im Ofengemüsebett

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 13 g • F 27 g • KH 52 g

### Zutaten für 2 Personen

1 Knollensellerie ■ Salz,  
Pfeffer ■ ½ Kopf Wirsing  
2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)  
5 EL Öl ■ 2 Eier (Gr. M)  
4 EL Mehl ■ 100 g Semmel-  
brösel ■ 3 EL Butterschmalz  
3 Stiele Petersilie  
1 Bio-Zitrone

**1** Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren. Abgießen. Wirsing waschen, in Spalten schneiden. Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden.

**2** Gemüse mit Öl, etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech vermengen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft 180°C) ca. 35 Minuten backen.

**3** Inzwischen Eier verquirlen. Selleriescheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in Eiern und in Bröseln wenden. Im heißen Schmalz unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Petersilie waschen, hacken. Schnitzel auf Gemüse verteilen. Mit der Petersilie bestreuen. Zitrone waschen, in Spalten schneiden, dazulegen.

### ENERGIE-SPAR-TIPP

Vorgegarte Nährstoffbomben wie Hülsenfrüchte aus Glas oder Dose ersetzen klassische Sättigungsbeilagen und müssen weder gekocht noch gebraten werden.

## PROTEIN-SALAT

„Thunfisch meets Kichererbse“

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal • E 30 g • F 42 g • KH 39 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Kirschtomaten  
2 rote Zwiebeln ■ 2 Dosen  
(à 425 ml) Kichererbsen  
2 Dosen (à 185 g)  
Thunfisch naturell  
2 Avocados ■ Saft von  
2 Zitronen ■ Salz, Pfeffer  
4–5 EL Olivenöl  
6 Stiele Basilikum

Mit pflanzlichem  
„Thunfisch“  
wird's auch  
klimafreundlich

**1** Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kichererbsen und Thunfisch abtropfen. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen. In Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

**2** Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Alles unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ENERGIE-FREUND





VEGGIE

GERADE MAL  
1,90 €  
PRO PORTION

## HERBSTPÜREE mit Spinat und Ei

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 22 g • F 25 g • KH 28 g

### Zutaten für 4 Personen

400 g mehligkochende Kartoffeln ■ 2 Pastinaken  
½ Hokkaido-Kürbis ■ Salz,  
Pfeffer, ger. Muskatnuss  
1 TL Gemüsebrühe  
(instant) ■ 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2–3 EL Butter  
600 g TK-Blattspinat  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
100 ml Milch ■ 4 Eier  
50 g ger. Emmentaler  
*Fett für die Formen*

**1** Gemüse schälen, bzw. waschen und entkernen. Alles würfeln. In Salzwasser mit Brühe ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Beides in 1 EL Butter andünsten. Spinat und 2 EL Wasser zugeben. Zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Milch und 1–2 EL Butter erhitzen. Zum Kürbis-Mix gießen, zerstampfen, würzen.

**4** Püree in 4 gefettete Formen (à 17 cm Ø) verteilen. Spinat mittig daraufgeben. Je eine Mulde eindrücken und 1 Ei hineingleiten lassen. Mit Käse toppen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 15–20 Minuten backen.

Mit Schnittlauch  
und grobem  
Pfeffer garnieren

### ENERGIE- SPAR-TIPP

Ofengerichte lieber auf mehrere Mini-Formen verteilen, statt eine große zu benutzen. Kleine Portionen garen schneller und lassen sich gut auf Vorrat einfrieren.

## PUTE TERIYAKI auf Bratgemüse

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 42 g • F 14 g • KH 13 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Brokkoli  
300 g Möhren  
3 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer  
6 Putenschnitzel (à ca. 100 g) ■ 2 EL Sesam  
4 EL Öl ■ 6 EL Teriyaki-  
soße ■ Salz, Pfeffer,  
5-Gewürze-Pulver

**1** Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Fleisch trocken tupfen, quer halbieren.

**2** Sesam ohne Fett rösten, herausnehmen. Brokkoli und Möhren in 2 EL Öl 4–5 Minuten braten. Lauchzwiebeln zugeben und ca. 1 Minute anbraten. Mit 2 EL Teriyakisoße ablöschen.

**3** Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL Öl portionsweise bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. Herausnehmen. Knoblauch und Ingwer im Bratfett andünsten. Mit Rest Teriyakisoße ablöschen. Schnitzel darin wenden. Mit Gemüse und Sesam anrichten.

Dazu passt  
Jasminreis

GERADE MAL  
2,20 €  
PRO PORTION





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

Exklusiv für  
Abonnenten



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](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de) an und gewinne mit etwas Glück eines von drei Bratpfannen-Sets von Elo im Wert von 240,- Euro oder einen von fünf Tchibo Einkaufsgutscheinen im Wert von 100,- Euro.** Weitere Informationen auf [www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de).



Liebe Koffein-Junkies,  
wir haben Grund zum  
Feiern. Am 1. Oktober  
ist **Tag des Kaffees**  
und wir lassen unseren  
Lieblingsdrink in 6 süßen  
Varianten hochleben

Noch 'nen  
**KAFFEE?**



# CAKE CUBES „WHITE RUSSIAN“

Wie der Dude in „The Big Lebowski“ gönnen wir uns gern gleich mehrere Gläschen – ist nämlich kein Alkohol drin!

ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach  
Stück ca. 150 kcal • E 3 g • F 5 g • KH 22 g

## Zutaten für ca. 36 Stücke

175 g Butter ■ 250 ml Kaffee  
300 g Mehl ■ 300 g Zucker  
1 Päckchen Backpulver  
60 g Kakao  
50 g Schokotropfchen  
150 g gemahlene Haselnüsse  
Salz ■ 4 Eier (Gr. M)  
30 g Zartbitterschokolade  
1 TL Kokosfett  
60 g Kaffeebohnen  
160 ml Kaffeelikör ■ 300 g  
Schlagsahne ■ 1 Päckchen  
Vanillezucker ■ 1 Päckchen  
Sahnefestiger ■ *Fett für die  
Form ■ Backpapier*

In eine gefettete quadratische Springform (24 x 24 cm) geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen.

**2 Für die Deko** Schokolade und Kokosfett schmelzen, Kaffeebohnen unterrühren. Schokobohnen auf Backpapier verteilt trocknen lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Likör beträufeln, auskühlen lassen.

**3 Für die Creme** Sahne mit Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen. Auf dem Kuchen verstreichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Kuchen aus der Form lösen, in Würfel schneiden. Je mit einigen Schokobohnen verziert in Gläschen anrichten.

**1 Für den Teig** Butter mit Kaffee schmelzen. Mehl, Zucker, Backpulver, Kakao, Schokotropfchen, Nüsse und 1 Prise Salz mischen. Kaffee-Butter und Eier mit den Schneebesen des Rührgeräts unterrühren.

Statt Wodka packen wir eine  
Extraportion Schoki in unseren  
Kuchen-Cocktail



## WIE VIEL KOFFEIN TANKST DU SO?

<b>60 mg</b>	1 Tasse Instantkaffee
<b>100 mg</b>	1 Tasse Filterkaffee (200 ml)
<b>70 mg</b>	1 Tasse Espresso
<b>44 mg</b>	100 g Zartbitterschokolade
<b>100 mg</b>	20 Kaffeebonbons

Wattepads in schwarzen Kaffee tunken und auf die geschwollenen Augen legen, schon sind Tränensäcke und Augenringe abgemildert.



### KAFFEE MACHT HÜBSCH? OH JA!

Er enthält Antioxidantien, die freie Radikale abfangen und so den **Alterungsprozess der Zellen verlangsamen** können. Auch gegen Müdigkeitszeichen hilft das im Kaffee enthaltene Koffein – nicht nur von innen!

# KARAMELL-KAFFEE-BONBONS

Oh no, schon wieder im Nachmittagstief. Jetzt noch 'ne Tasse Kaffee? Dann können wir später wieder nicht schlafen... Die cremigen Kakao-Schnittchen geben dir einen süßen Energie-Kick

ca. 40 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 130 kcal • E 1 g • F 6 g • KH 17 g

### Zutaten für ca. 25 Stück

100 g Zartbitterschokolade  
200 g Mascarpone  
1 EL Vanilleextrakt  
2 EL lösliches Kaffeepulver  
190 g flüssiger Honig  
225 g Zucker  
45 g weiche Butter  
Salz  
1 TL Kaffeebohnen  
Backpapier

**1** Schokolade fein hacken. Mascarpone, Vanilleextrakt und Kaffee in einer Pfanne aufkochen. Schokolade zufügen und unter Rühren schmelzen. In einer zweiten Pfanne Honig, Zucker und 5 EL Wasser verrühren. Masse aufkochen und 2–3 Minuten köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Bei starker Hitze ca. 6 Minuten unter Rühren karamellisieren.

**2** Mascarpone-Mischung, Butter und 1 Prise Salz zum Karamell geben. Unter Rühren 1–2 Minu-

ten köcheln, dann zügig in eine quadratische (ca. 20 x 20 cm), mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gießen.

**3** Kaffeebohnen grob hacken. Karamell damit bestreuen. Auskühlen lassen. Karamellplatte aus der Form heben und in ca. 25 Stücke schneiden.

**ODER DOCH LIEBER ALS EISKAFFEE?** 200 g Sahne steif schlagen. 200 ml Vanilleeis, 8 EL Milch und Hälfte Sahne mischen. Je 2 Eiswürfel in 4 Gläser verteilen. 600 ml kalten Kaffee, Eismix und Rest Sahne daraufgeben. Mit Karamellsoße beträufeln.





*Perfekter Schnitt:  
Gelingt, wenn  
du die Masse mit  
einem in heißes  
Wasser getauchten  
Messer teilst*

**SNACK-  
SIZE**



UI,  
GLITZER!

Goldstaub und andere  
hübsche Kuchen-Deko findest  
du z. B. bei [superstreusel.de](http://superstreusel.de)



# KÄSEKUCHEN MIT ESPRESSO-SPIEGEL

Spieglein, Spieglein auf dem Tisch... hast du noch einen Kaffee für mich?  
Na klar, schmeck mal genau hin, der steckt schon im Cheesecake drin!

ca. 2 ½ Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 580 kcal • E 13 g • F 42 g • KH 39 g

## Zutaten für ca. 16 Stücke

200 g Butterkekse  
150 g Butter  
100 g gehackte Haselnüsse  
1 kg Doppelrahmfrischkäse  
50 g Mehl ■ 250 g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
150 g Crème fraîche  
5 Eier (Gr. M)  
150 g Sahne-Toffees  
200 g Schlagsahne  
50 ml Espresso  
Goldstaub, Baiser,  
Haselnüsse und goldene  
Zuckerperlen für die Deko  
Fett für die Form  
Alufolie

**1** Kekse fein zerbröseln. Butter schmelzen und mit Nüssen und Keksen mischen. Masse in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zu einem Boden andrücken. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

**2** Frischkäse mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. Mehl, Zucker und Vanillezucker mischen, nach und nach unterrühren. Crème fraîche zugeben und ca. 1 Minute aufschlagen. Eier nacheinander unterschlagen.

**3** Die Springform von außen wasserdicht mit Alufolie einschlagen. Masse in die Form füllen. Springform in einem

ca. 2,5 cm hohen Wasserbad im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Hitze reduzieren (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 130 °C), weitere ca. 40 Minuten backen. Kuchen im Ofen mit geöffneter Tür ca. 45 Minuten auskühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

**4** Kuchen aus der Form lösen. Toffees hacken. Sahne und Espresso erhitzen. Toffees darin auflösen, aufkochen und 4–5 Minuten köcheln. 1 Msp. Goldstaub unterrühren. Soße ca. 15 Minuten abkühlen lassen und auf dem Kuchen verstreichen. Mit Nüssen, Keks- und Baiserbröseln, Goldstaub und den Zuckerperlen verzieren.

## DUNKEL VS. HELL

Im Gegensatz zum weitverbreiteten Glauben befindet sich in **hellen, milden Kaffeeröstungen** normalerweise **mehr Koffein als in dunklen, herzhafte Röstungen**.

Warum? Je länger der Kaffee geröstet wird, desto mehr Koffein löst sich unter der Hitze aus der Bohne.

## 1 KG KAFFEEPELLETS FÜR 5 KILOMETER MIT DEM „CAR-PUCCINO“

Briten bauten 2010 einen VW Scirocco so um, dass er mit **Kaffeesatz** betrieben werden konnte. Beim Erhitzen entstanden kleinere Mengen Wasserstoff und Kohlenmonoxid, was den Motor antrieb.



Höchstgeschwindigkeit:  
80–90 km pro Stunde



Du willst noch mehr Kaffee? Dann wälz die Bälle in fein gemahlenem Instant-Pulver

# ENERGY BALLS „COCO LOCO“

Hier kommt dein Kaffee to go, wenn's mal schnell gehen muss – ohne Zungeverbrennen, versprochen!

ca. 15 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach  
Stück ca. 120 kcal E 1 g · F 9 g · KH 8 g

## Zutaten für ca. 25 Stück

200 g weiche Butter  
150 g zarte Haferflocken  
50 g Kakao  
100 g Zucker  
ca. 3 EL kalter Espresso  
100 g Kokosraspel

*Backpapier*

**1** Butter, Haferflocken, Kakao, Zucker und Espresso in eine Rührschüssel geben. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts und dann mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten.

**2** Masse zu ca. 25 Bällchen formen, in Kokosraspeln wälzen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

## MÜDE MENSCHEN MACHT ESPRESSO MARTINI MUNTER!

50 ml Wodka, 25 ml Espresso, 25 ml Kaffee-likör und 4 Eiswürfel in einen Cocktailshaker geben und ca. 40 Sekunden kräftig schütteln. In ein Martini-glas gießen und kurz warten, bis sich der Schaum abgesetzt hat. Mit **Espresso-bohnen** garnieren.







Vom Laufsteg ins  
Bohnenbusiness –  
Model Sara Nuru  
(links) fördert  
Kaffeebäuerinnen

# KAFFEE ZUM FAIRLIEBEN

Guter Geschmack UND gutes Gewissen?

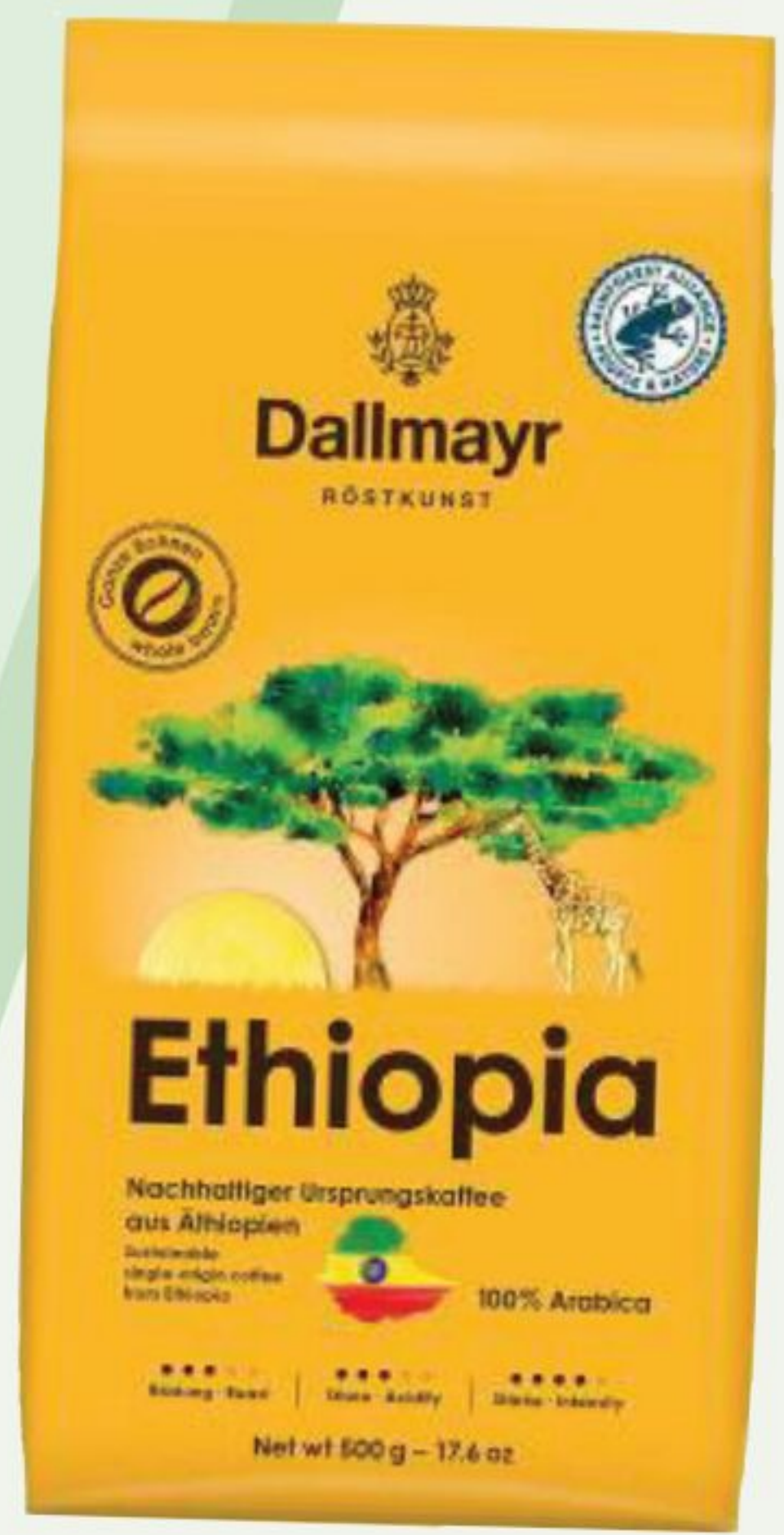
Kannst du beides haben mit diesen **nachhaltigen Bohnen**



## NURU COFFEE

- ☞ nuruWomen 🌍 Äthiopien
- ☞ Empowerment von Frauen durch **BILDUNGSARBEIT** und die Vergabe von **MIKROKREDITEN**. 50 % der Gewinne, aber mindestens 1 € des verkauften Kilos, fließen in nuruWomen.
- ☕ Mild mit einer leichten Säure

Sidamo Espresso; ganze Bohne; 250 g;  
9,90 €; [nurucoffee.com](http://nurucoffee.com)



## DALLMAYR

- ☞ nachhaltige Kaffee kooperative
- 🌍 Äthiopien
- ☞ Die Projektregion Dano wird z. B. durch **ANPFLANZUNG VON BAUMSETZLINGEN** und den **AUFBAU EINER KAFFEEKOOPERATIVE** unterstützt, um langfristige Perspektiven zu schaffen.
- ☕ Würzig und voll

## JACOBS

- ☞ Schulungen 🌍 Papua-Neuguinea
- ☞ Das Projekt setzt auf **SCHULUNGEN DER BAUERN** über verbesserte Anbaumethoden, um den Einsatz von Pestiziden, Düngemitteln und Energien zu minimieren.
- ☕ Ausgewogen vollmundig
- Barista Editions; ganze Bohne; 1 kg;  
15,99 €; im Supermarkt



KAFFEE-KUNDE: ☞ Projekt 🌍 Wo ☞ Was machen sie ☕ Wie schmeckt es





1

MUST-TRY-EMPFEHLUNG: SUPER-  
WÜRZIGE UND KNUSPRIGE KOCHBANANEN



DAS FINALE: KOKOS-SCHOKO-PUDDING  
FÜR DAS GESCHMACKS-FEUERWERK

3

# KOCHEN FÜR FREUNDE

SOME LIKE IT HOT! FREU DICH AUF EIN  
FEURIGES MENÜ, DAS DIE ZUNGE PRICKELN  
UND DIE ENDORPHINE TANZEN LÄSST ...

1

Tostones  
mit Chili-Essig

2

Hot Chickenwings  
meet Berberitzen-Reis

3

Pudding-Törtchen  
„Coco 'n' Choco“





Foto: House of Food

SCHARFMACHER FÜR DEINE GÄSTE –  
OFENFRISCHE CHICKENWINGS **2**



# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Am Vortag

Zutaten einkaufen. Tipp: Findest du Kochbananen nicht im Supermarkt um die Ecke, schaue mal im Asia- oder Afrikashop.

## Am Morgen

**Vorspeise:** Chili-Essig zubereiten.

**Hauptgang:** Chickenwings marinieren.

**Dessert:** Pudding zubereiten und kalt stellen. Chili-Salz vorbereiten.

## Ca. 45 Minuten vorher

**Hauptgang:** Chickenwings im Ofen zubereiten und bei 80°C warm halten.

## Ca. 20 Minuten vorher

**Vorspeise:** Tostones vorfrittieren und platt drücken.

**Hauptgang:** Reis ansetzen, quellen lassen.

## Ding-Dong!

Yippie, die Gäste sind da!

**Vorspeise:** Tostones zum 2. Mal frittieren.

## Nach der Vorspeise

**Hauptgang:** Reis fertig zubereiten.

## Nach dem Hauptgericht

**Dessert:** Karamellaufstrich erwärmen. Pudding aus den Förmchen stürzen.



Für den ersten Hunger

## TOSTONES MIT CHILI-ESSIG

*Gebackene Banane? Von wegen! Wir frittieren sie und servieren die Knusperbananen als feurige Vorspeise*

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 310 kcal • E 3 g • F 6 g • KH 59 g

### Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 2–4 kleine rote Chilischoten
- 120 ml Reisessig
- Salz, Zucker
- 4 große grüne Kochbananen
- ca. 300 ml Öl zum Frittieren

**1 Für den Chili-Essig** Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Beides mit Essig verrühren. Mit Salz und Zucker würzen.

**2 Für die Tostones** Kochbananen mit einem Messer schälen und in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl auf ca. 170°C erhitzen. Bananenscheiben darin portionsweise ca. 5 Minuten unter Wenden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der breiten Messerseite platt drücken.

**3 Zum Servieren** Öl erneut erhitzen. Bananen nochmals portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Mit Chili-Essig servieren.



*Ideale  
Trinktemperatur:  
8–10°C*

### WEISSBURGUNDER TROCKEN „EDITION GOURMET“, 2021, WZG

Die fruchtigen Sommer-Aromen von frischen Birnen, Aprikose und Ananas sind die perfekte Begleitung zu scharfen Gerichten. Flasche (0,75 l); 5,25 €; wzg-weine.de





Lasst's euch schmecken

## HOT CHICKENWINGS MEET BERBERITZEN-REIS

*Extraportion zubereiten – nach diesen Aromahöhenflügeln werden sich deine Freunde die Finger lecken*

ca. 30 Minuten • 2–3 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 870 kcal • E 41 g • F 58 g • KH 44 g

### Zutaten für 4–6 Personen

½ Bio-Zitrone ■ 5 Schalotten  
3 bunte Paprikaschoten ■ 3 rote  
Chilischoten ■ 2 EL Sweet-Chili-  
Soße ■ 100 ml Öl ■ 1 TL Senf  
Curry, Edelsüßpaprika, Piment,  
Salz, 1 Döschen (0,1 g) Safran  
1 kg Chickenwings  
1 EL Sesamöl ■ 250 g Basmatireis  
1 Glas (400 ml) Hühnerbrühe  
50 g getrocknete Berberitzen  
2 EL Butter

**1** Zitrone heiß waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 2 Schalotten schälen, in Ringe schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

**2** Für die Marinade Chilis längs halbieren, entkernen, waschen, fein hacken und ⅓ beiseitestellen. Rest mit Chili-Soße, Öl, Senf, je 1 EL Curry, Paprika, und Piment verrühren. Mit Salz abschmecken.

**3** Wings trocken tupfen. Mit Marinade, Zitrone, Schalotten und Paprika mischen. Zugedeckt 2–3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**4** Marinierte Wings, Zitrone, Schalotten und Paprika auf ein Backblech umfüllen (Rest Marinade beiseitestellen) und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen, dabei zwischendurch mit Marinade bestreichen und wenden.

**5** Für den Reis Rest Schalotten schälen, fein würfeln. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. Reis zugeben und leicht anschwitzen. Rest Chili und Safran zugeben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Berberitzen und Butter zugeben, und vorsichtig unterheben. Mit Salz abschmecken. Reis mit Wings servieren.

### BERBER... WAS?

*Berberitzen sind fein säuerliche Beeren aus der orientalischen Küche, die du auch durch Rosinen oder Cranberrys ersetzen kannst.*



Für Süßes ist immer noch Platz

## PUDDING- TÖRTCHEN „COCO 'N' CHOCO“

*Herb, süß und scharf – dieser Schokopudding macht die Geschmacksnerven glücklich*

ca. 20 Minuten • ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 320 kcal • E 4 g • F 9 g • KH 53 g

### Zutaten für 4–6 Personen

100 g Zartbitterschokolade  
2 Dosen (à 400 ml) cremige Kokosmilch  
100 g brauner Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
50 g Kakao  
50 g Speisestärke  
Chiliflocken, grobes Meersalz  
150 g Karamellaufstrich

**1** Schokolade grob hacken. Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker, Kakao, Stärke und 1 Msp. Chiliflocken in einem Topf glatt rühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und Schokolade zugeben. Unter Rühren schmelzen. 4–6 Pudding-Förmchen (à ca. 250 ml Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. Masse einfüllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

**2** Karamellaufstrich in einem kleinen Topf erwärmen. 1 EL Meersalz mit 1 EL Chiliflocken in einem Mörser leicht zerstoßen. Förmchenboden kurz in heißes Wasser tauchen und Pudding auf Dessertteller stürzen. Mit Karamell und Chilisalz servieren.



HIN UND WEG  
SIND ALLE, WENN ES  
ZUM WARMEN APFEL-  
KUCHEN EINE KUGEL  
VANILLEEIS ODER EINEN  
KLECKS SAHNE GIBT



# A oder B?

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

Diesmal: APFEL-STREUSELKUCHEN

ZIMT-HAFER-  
STREUSEL

MIT ODER OHNE ROSINEN?  
ENTSCHEIDE SELBST!  
WÄHLE EINFACH DEIN  
LIEBLINGSMÜSLI FÜR DEN  
PERFECTEN CRUNCH

CHEESECAKE-  
NUSS-CRUMBLE



Foto: Annalena Bokmeier, Adobe Stock, Shutterstock



**Zutaten für ca. 24 Stücke:** 4 große Äpfel (à 150 g) ■ 2 EL Zitronensaft  
 150 g kalte Butter + 185 g weiche Butter ■ 600 g Mehl ■ 90 g brauner Zucker ■ 185 g Zucker  
 3 Eier (Gr. M) ■ 1 Pck. Backpulver ■ Salz ■ 350 g Apfelmus ■ *Backpapier*

— 1 —

Ein Backblech (37x44 cm) mit Backpapier auslegen.  
**Äpfel** schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden.  
 Mit **Zitronensaft** beträufeln und beiseitestellen.

— 2 —  
 Für die Streusel

ODER



... mit **kalter Butter**, **200 g Mehl** und **braunem Zucker** krümelig  
 verkneten. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

— 3 —

Für den Teig

**Weiche Butter** und **Zucker** mit den Schneebesens eines Rührgeräts  
 hell-schaumig aufschlagen. **Eier** nacheinander unterrühren. **400 g Mehl**,  
**Backpulver** und **1 Prise Salz** mischen. Mit **Apfelmus** unter den  
 Buttermix rühren. Teig auf dem vorbereiteten Blech glatt streichen.

— 4 —

Für das Topping

Apfelstücke auf dem Teig bzw. dem Frischkäse-Swirl  
 verteilen. Mit Streuseln bestreuen. Kuchen im heißen  
 Ofen (E-Herd: 180 °C) ca. 35 Minuten backen.



**B**  
 In Klecksen auf  
 den Teig geben.  
 Mit einer Gabel  
 leicht ein-  
 swirln.

GUCK'S DIR AN!



Ihr wollt sehen, wie's der  
 Profi macht? Das Reel  
 zu den Apfel-Streusel-  
 kuchen gibt's **AB DEM**  
**26. SEPTEMBER** auf  
 @lecker\_magazin

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

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

1

„ZUM BACKEN EIGNEN SICH AM BESTEN  
**SÄUERLICHE APFELSORTEN** WIE  
 BOSKOP, ELSTAR ODER GRANNY SMITH.“

2

„FÜR TOFFEE-CRUMBLES  
**50 G WEICHE KARAMELLBONBONS** HACKEN  
 UND MIT DEN STREUSELN MISCHEN.“

3

„DAS APFELMUS MACHT DEN RÜHRTEIG  
**BESONDERS FLUFFIG** UND SORGT  
 GLEICHZEITIG FÜR NATÜRLICHE SÜSSE.“



# NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

EGAL OB FRUCHTIG, SCHOKOLADIG  
ODER MIT JOGHURT UND SAHNE –  
DIESE **LUFTIG-LEICHTEN MOUSSES**  
SIND SOOO CREMIG, DASS WIR  
NICHT GENUG DAVON BEKOMMEN ...

BESCHWIPSTE  
**BROMBEER-  
MOUSSE**



*Keine Beeren-Saison?  
Einfach angetaute  
TK-Früchte pürieren*





*Hübscher Frische-Kick:  
Orangenschale*

**AVOCADO-  
CREME**  
À LA MOUSSE AU  
CHOCOLAT

Foto: House of Food



*Schokokekse  
sorgen für den  
Crunch-Faktor*

**JOGHURT-  
SAHNE-  
DUETT**  
„LUFT & LIEBE“





## BROMBEER-MOUSSE MIT SCHWIPS

ca. 30 Minuten + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 280 kcal · E 3 g · F 17 g · KH 26 g

### Zutaten für 6 Personen

500 g Brombeeren  
100 g Zucker  
3 Blatt Gelatine  
3 EL Limoncello  
(ital. Zitronenlikör)  
300 g Schlagsahne

**1** Brombeeren waschen, 400 g pürieren und durch ein Sieb streichen. Zucker zufügen.

**2** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Likör erwärmen. Gelatine ausdrücken und im Likör auflösen. 3 EL Beerenpüree unterrühren, dann den Mix unter restliches Beerenpüree rühren. Ca. 30 Minuten kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

**3** Sahne steif schlagen. In zwei Portionen unter die Brombeermasse heben. Mousse in 6 Gläser füllen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Mit restlichen Beeren verzieren.

## AVOCADO-CREME À LA MOUSSE AU CHOCOLAT

ca. 5 Minuten • einfach  
Portion ca. 470 kcal · E 8 g · F 38 g · KH 21 g

### Zutaten für 4 Personen

100 g vegane  
Zartbitterschokolade  
1 weiche Avocado  
100 g Haselnüsse  
200 ml Kokosmilch  
Saft und Schale von  
½ Bio-Orange  
ca. 2 EL Agavendicksaft

**1** Schokolade klein brechen. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Mit Schokolade, Nüssen, Kokosmilch, Orangensaft und -schale, bis auf etwas zum Verzieren, in den Standmixer geben und fein pürieren.

**2** Creme mit Agavendicksaft süßen und in Gläser füllen, mit übriger Orangenschale verzieren. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

### FÜR STABMIXER

BEREITS GEMAHLENE  
HASELNÜSSE NEHMEN.  
MIT AVOCADO UND  
KOKOSMILCH KURZ  
PÜRIEREN. SCHOKOLADE  
SCHMELZEN UND  
UNTERRÜHREN.

VEGAN







## JOGHURT- SAHNE-DUETT „LUFT & LIEBE“

ca. 20 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 360 kcal E 5 g • F 25 g • KH 27 g

### Zutaten für 4–6 Personen

500 g schnittfester  
Joghurt (3,5 % Fett; z. B.  
bulgarischer Joghurt)  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL + 1–2 TL Zitronensaft  
400 g Schlagsahne  
150 g Heidelbeeren  
2 EL Heidelbeerkonfitüre  
4 Schokokekse mit Vanille-  
creme (z. B. „Oreos“)

**1 Am Vortag** ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurt Zucker, Vanillezucker und 1 EL Zitronensaft verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in das ausgelegte Sieb geben. Mousse über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

**2 Am nächsten Tag** für die Soße Heidelbeeren waschen. Etwa  $\frac{2}{3}$  Beeren mit Konfitüre und 1–2 TL Zitronensaft pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen.

**3 Mousse** vorsichtig auf eine Platte stürzen. Zum Servieren Kekse kleiner brechen und darüberstreuen. Soße dazu servieren.

Foto: House of Food



## 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:** Alexander Ehlke,  
Saskia Zebulka

**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

**Photo Editor:** Geraldine Pavone,  
Claudia Schacht

**Redaktion:** Beate Diop, Maike Doege,  
Friederike Möller, Nicole Molitor, Lisa Opitz

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

### Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Heide Heins (Rezeptentwicklung),  
Alicia Meier (Rezeptentwicklung),  
Yasmin Ertas-Ruzic (Gestaltung, fr.),  
Andrea Schulz (Gestaltung, fr.)

**Produktionsleitung:** Stephan Schmidt

**Photo Director:** Andrea Girard

**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografie:** Chiara Cigliutti (fr.),

Alessandra Cremona, Katja Münch,  
Niklas Sturmhöfel, Nadine Wolf

**Foodstyling:** Stefanie Kröger-Firek,  
Anne Frier, Madlin Lippa, Jonas Neitzel,  
Franziska Maderercker (Head of Foodstyling),  
Katharina Wetjen

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

**Schlussredaktion:** SchlussBlick

**Verlagsleitung:** Malte Jensen

**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

**Verlag:** LECKER erscheint in der  
Heinrich Bauer Verlag KG,  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Anzeigen:** Bauer Advance KG,  
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,  
Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com

**Managing Director:** Tim Lammek

**Director Marketing & Brand:**

Natalie Schwarz

**Head of Magazines / Crossmedia |**

**Marketing & Brand:** Michael Linke

### Verantwortlich für den

**Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 19 vom 1.1.2023

### Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:

Heike Peth

**Leitung Herstellung:** Helge Voss

**Hersteller:** Rafael Schneider

**Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG,  
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

### Nachlieferservice und

### Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

**Druck:** Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k.,  
Wykroty, ul. Wyzwolenia 54,  
59-730 Nowogrodziec

### Abo- und Bestellservice:

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,  
Tel.: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr,  
Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,  
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;  
Adressänderungen, Bankdatenänderung,  
Reklamationen bequem im Internet unter:  
bauer-plus.de/service;  
Aboservice (Österreich, Schweiz und  
restliches Ausland):  
Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,  
Postfach 14254, 20078 Hamburg,  
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr),  
Fax: 0049 40 3019-8829,  
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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

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

**HOUSE of FOOD**





Du möchtest sehen,  
wie Herr Mandel die  
Lampen bastelt? Das  
Reel dazu gibt's **AB**  
**DEM 29. SEPTEMBER**  
auf @lecker\_magazin



# LECKER DO IT YOURSELF

... MIT HERRN MANDEL

Aus Alt mach Hübsch:  
Weitere DIY-Projekte von  
Herrn Mandel findest du  
auf seinem Instagram-  
Account: @sutjeinsumte



Herr Mandel lässt seine  
hübschen Hingucker mit  
LED-Lampen erleuchten.  
Diese werden nicht heiß  
und dadurch verformt  
sich auch nichts.



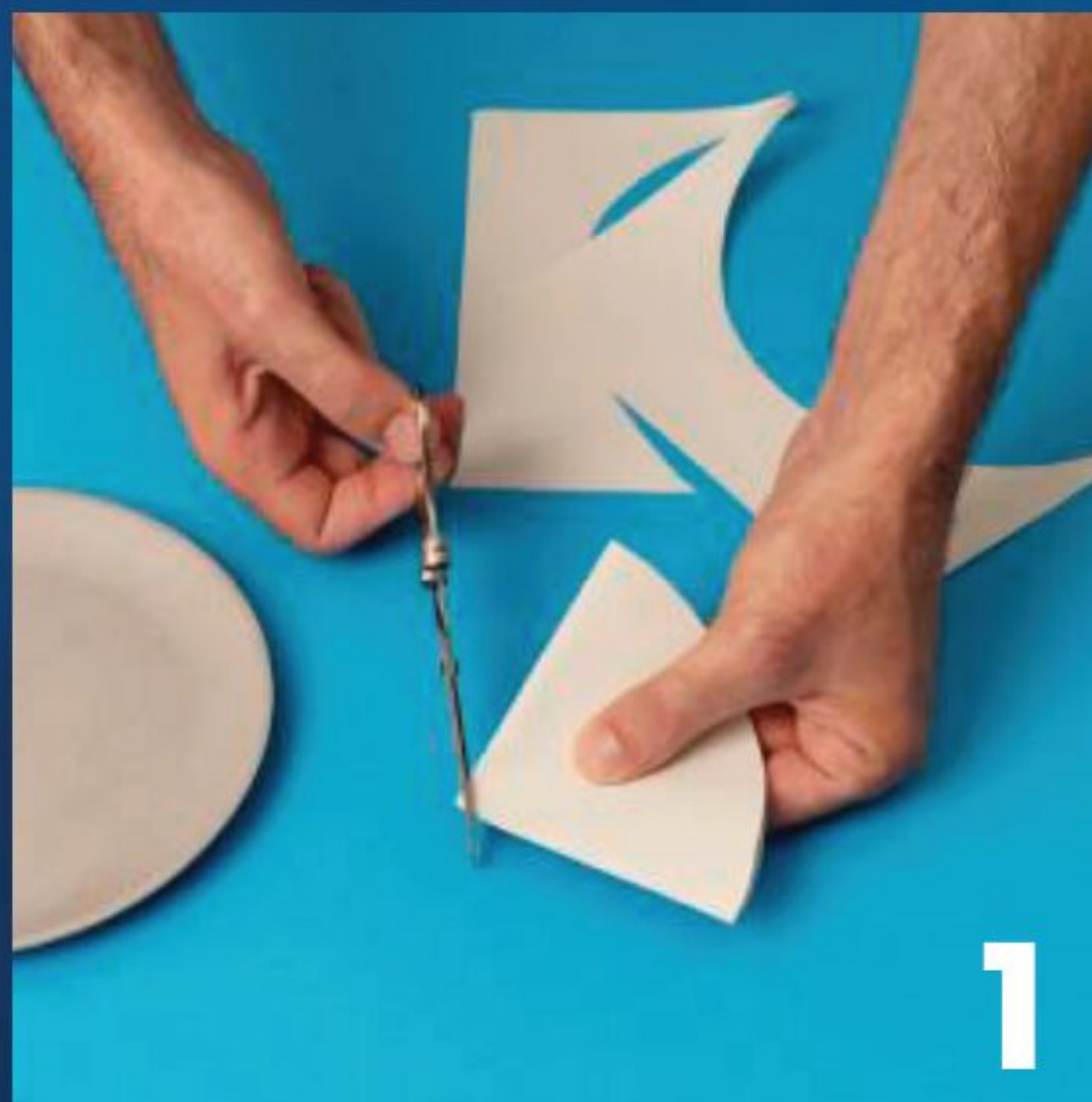
**Vorher:  
KUNSTSTOFF-  
GESCHIRR**

**Nachher:  
DESIGNERLAMPEN**

**WAS FÜR EINE ERLEUCHTUNG!  
SO COOL KÖNNEN ALTE TELLER,  
TASSEN & CO. AUSSEHEN**

## DAS BRAUCHST DU:

- unterschiedliches Kunststoffgeschirr (wie Teller, Schüsseln, Gläser und auch Blumentöpfe)
- Blattpapier • Bleistift
- Schere • Bohrmaschine
- Metallbohrer 6–8 mm
- Sprühfarbe
- Lampenkabel
- LED-Lampen
- Papier oder Zeitung zum Schutz für den Untergrund



**Kein Geschirr gefunden?**  
Statt neues zu kaufen, stöbert Herr Mandel auf Flohmärkten oder bei Freunden und Familie nach alten Schätzen.



## LOS GEHT'S:

- 1** Um die Mitte zu finden, die einzelnen Elemente auf Papier legen und die Umrisse übertragen. Schablone ausschneiden und zweimal mittig falten. Die Spitze abschneiden. Nun die Schablone auf die Objekte legen und die Mitte übertragen. Je nach Kabelstärke mit einem 6 bis 8 mm Metallbohrer durchbohren.
- 2** Alle Plastikelemente in der gewünschten Farbe ansprühen (Untergrund auslegen!). Trocknen lassen.
- 3** Nun alle Teile auf das Lampenkabel auffädeln.





LIEBESERKLÄRUNG AN DEN EWIGEN  
HELDEN UNSERER BADESOMMER

# LIEBE POMMES FRITES,

War das schön, euch in den letzten Wochen so oft zu sehen! In den Freibädern, Strandbars, Kiosken am See – überall lag euer herrlicher Duft in der Luft.

Schon witzig: Würde man uns jetzt fragen, ob wir bei 29 Grad im Schatten Lust auf was Heißes und Fettiges hätten, würden die meisten von uns dankend ablehnen. Aber sobald wir in Wassernähe sind, legt sich ein Genuss-Schalter um. Dann gibt es kaum etwas Schöneres, als einen kleinen Berg heißer Pommes zu verputzen, während die Sonne uns im Nacken kitzelt.

Die Lieblingsbeilage unserer Kindheit legt jeden Sommer eine Solo-Karriere hin. Würstchen dazu? Naaa. Fischstäbchen? Och, bitte. Wir wollen: Pommes. Einfach. Nur. Pommes. Und vielleicht noch etwas Soße dazu.

Ha. Die Soße! So einigen sich die meisten bei den Pommes sind (haben wollen!), umso stärker scheiden sich die Geister, ob und wo rein man die frittierten

Kartoffel-Stäbchen tunken sollte. Die Geschwisterkinder unter uns erinnern sich an dramatische Szenen,

wenn man früher im zu teilenden Freibad-Pommes-Berg keine einzige Fritte mehr fand, an der keine Mayo und kein Ketchup oder sogar gar nichts oder beides pappte. Unfair!

Vielleicht hat einer von euch dieses Instagram-Video gesehen, in dem zwei amerikanische Muddi-Influencerinnen mit ihrem SUV in die Drive-in-Ausgabe einer großen Fastfood-Kette fahren. Sie holen sich: Etwa sechs Portionen Eis-creme mit Schokosoße in der Waffel – und Pommes. Im Auto zermatschen sie Eis und Waffeln in einer mitgebrachten Schüssel auf der Mittelkonsole und gießen die Schokosoße drüber. Und dann? Tunken sie mit Genuss die heißen Pommes in den Eis-Waffel-Soßen-Mix und futtern sie jauchzend auf. Uarg. Igitt. Oder – vielleicht auch nicht?

## POMMES SCHRANKE 2.0

Wir hätten da ein paar coole Dip(p)s für dich ...



### AIOLI

2 Eigelb, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe, und 1 EL Zitronensaft pürieren. 250 ml Öl langsam untermixen. Würzen.



### PINK MAYO

2 Eigelb, 1 TL Senf, 1 EL Zitronen- und 2 EL Rote-Bete-Saft pürieren. 250 ml Öl langsam untermixen. Würzen.



### BBQ-KETCHUP

1 karamellierte Zwiebel, 5 EL Essig und 1 Dose Tomaten einkochen. 50 g gebratenen Bacon zugeben, würzen.



# 7 Jahr **LECKER** lesen und Geschenk sichern!



**LOQI**

## Weekender

Perfekt für einen Kurztrip oder als Gymbag. Maße: 25 x 50 x 25 cm, 100 % recycelter Taft, STANDARD 100 von OEKO-TEX® zertifiziert, wasserabweisend.  
Geschenknnummer: 77

**Tolles Geschenk zur Wahl!**



## Smoothie Maker

Kombi-Becher zum Mixen und Trinken mit praktischem to-go-Trinkdeckel. Einfach auseinanderzunehmen und zu reinigen. Füllmenge: 0,5 Liter. Leistungsstarker 250 Watt Motor.  
Geschenknnummer: 16



## 10 € Gutschein zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf [amazon.de/gc-legal](https://amazon.de/gc-legal).  
Amazon.de Geschenknnummer: 50  
REWE Geschenknnummer: 43



**Tefal**

## Wokpfanne

Mit PowerGlide Antihaft-Versiegelung und Thermo-Spot Temperaturanzeiger. Thermokunststoffgriff bis 175 °C backofengeeignet. Durchmesser: ca. 28 cm.  
Geschenknnummer: 30

*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](https://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](https://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 03 02243946  
LE 2023 - 6646





## CHEERS!

*In kleine Martini- oder Sherrygläser füllen und mit Pfirsichspalten und Melisse servieren.*

## PFIRSICH-LIMES

**Zutaten für ca. 1 l**

150 g Zucker  
600 g reife Pfirsiche  
Saft von 1 Limette  
250 ml Wodka

- 1** 150 ml Wasser mit Zucker 5–7 Minuten leicht sirupartig einköcheln. Abkühlen lassen.
- 2** Pfirsiche waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Mit Sirup, dem Limettensaft und Wodka im Standmixer fein pürieren. In ausgespülte Flaschen füllen. Hält sich im Kühlschrank mindestens 3 Wochen.



# LECKER VORSCHAU



**1** Mehr davon! Käsewaffel mit Caesar Salad und Brotchips



Das Beste der Saison, süß in Szene gesetzt

Herbst-Highlight: Versunkener Apfelkuchen **2**



Den Tag der Toten feiern wir mit spicy Mexiko-Food



Scharfer Nacho-Auflauf mit cremiger Avocado **3**



**4** Wird nie langweilig: Spaghetti alle vongole



Italiener Stefano Zarrella weht uns in seine Pasta-Geheimnisse ein

- 1 Wir sagen „Cheeeese“**  
Diese Rezepte sind einfach zum Dahinschmelzen – mehr Käse geht wirklich nicht
- 2 Fruchtige Herbstkuchen**  
Wenn dir der Herbst Äpfel, Birnen, Feigen und Kürbis gibt, mach Kuchen draus
- 3 Día de los Muertos**  
Komm mit uns nach Mexiko und lass dir die feurig-frischen Aromen schmecken
- 4 Mamma mia!**  
Von Alfredo bis Vongole – Nudel-Klassiker kommen nie aus der Mode. Plus: Pasta-Profis verraten uns, wie sie besonders lecker werden

Deine nächste  
**LECKER**  
bekommst du ab dem  
13. Oktober 2023



Spontan ist der neue Plan:

Pizzateig. Pizzasauce. Pizzagenuss!



Fannytastisch einfach!

mit Pizza  
Sauce

