# LECKER

November 2023 – N° 11
Deutschland € 4,50
Österreich € 5,10
Schweiz CHF 8,90
Belgien, Luxemburg € 5,30
Italien, Spanien € 6,20

4 196360 004508 11

## SAFTIGE KUCHEN

KÜRBIS-CHEESECAKE, APFELKUCHEN, MARONEN-SCHOKO-TARTE ab Seite 10

**SPAGHETTI**
mit selbst gemachtem Pesto rosso
SEITE 52

# Pasta wie vom Italiener

Von Bolognese über Carbonara bis Alfredo:
**SO GELINGEN DIE BELIEBTEN KLASSIKER!**

## WIR LIEBEN KÄSE!

**9 HEISSHUNGER-REZEPTE!**

**CHEDDAR-DELLE**
mit Peperoni SEITE 69




**Sonder-verlosung**

am 8.11.

# Lebe deine Träume:

# **20 Mio. €** extra.[1]

Jonas und Eva träumen davon, den Gutshof ihrer Eltern zu erhalten. Du hast auch viel vor? Dann sichere dir dein Glücks-Los! Schon ab 6 € über den QR-Code oder auf **aktion-mensch.de**

Glücks LOS

**DAS WIR GEWINNT**

AKTION MENSCH

[1] Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

# OBST ODER ADEL?

*Die Namen unserer liebsten herbstlichen Obst- und Gemüsesorten klingen wie das Who's who der Royals. Wie gut kennst du dich aus? Thron oder Garten – **KREUZE AN,** wo man wen findet. Die Auflösung steht rechts an der Seite.*

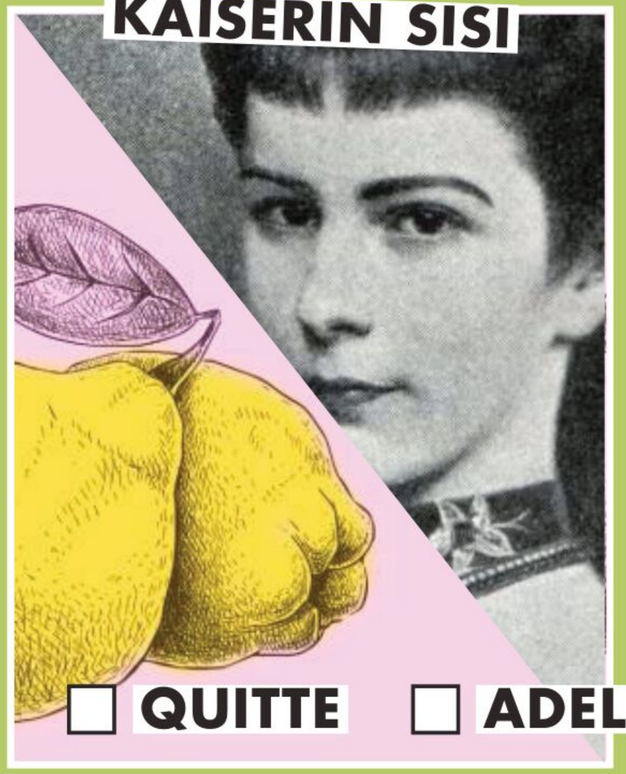
**Viel Spaß mit dieser LECKER!**

## GRÄFIN VON PARIS



☐ ADEL ☐ BIRNE

## KAISERIN SISI



☐ QUITTE ☐ ADEL

## BRITISH QUEEN



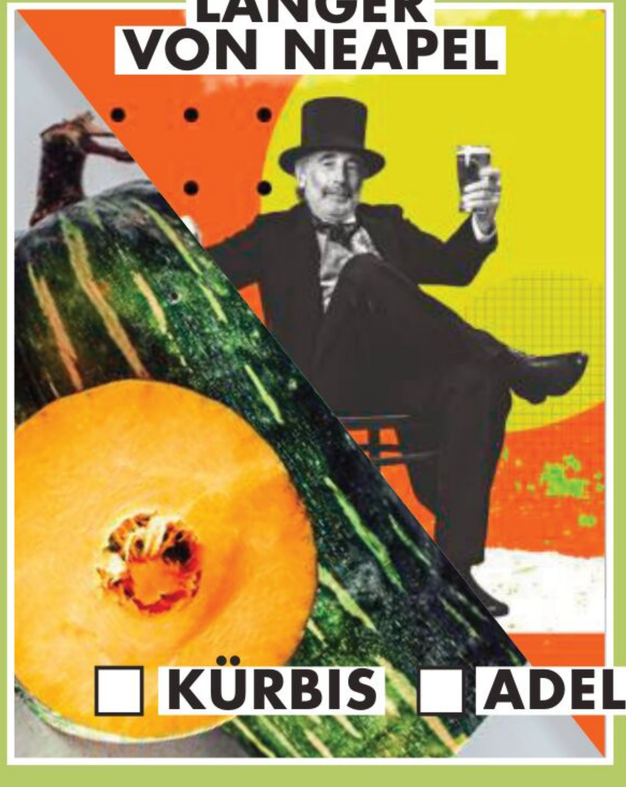
☐ ADEL ☐ KARTOFFEL

## PRINZ ALBRECHT VON PREUSSEN



☐ ADEL ☐ APFEL

## LANGER VON NEAPEL



☐ KÜRBIS ☐ ADEL

**Auflösung:** „Gräfin von Paris": Birne; „Kaiserin Sisi": Adel; „British Queen": beides; „Prinz Albrecht von Preußen": beides; „Langer von Neapel": Kürbis

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

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

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

Fotos: Adobe Stock, Dorling Kindersley ltd/Alamy. iStockphoto, Getty Images, Shutterstock; Illustrationen: Shutterstock

# LECKER Inhalt



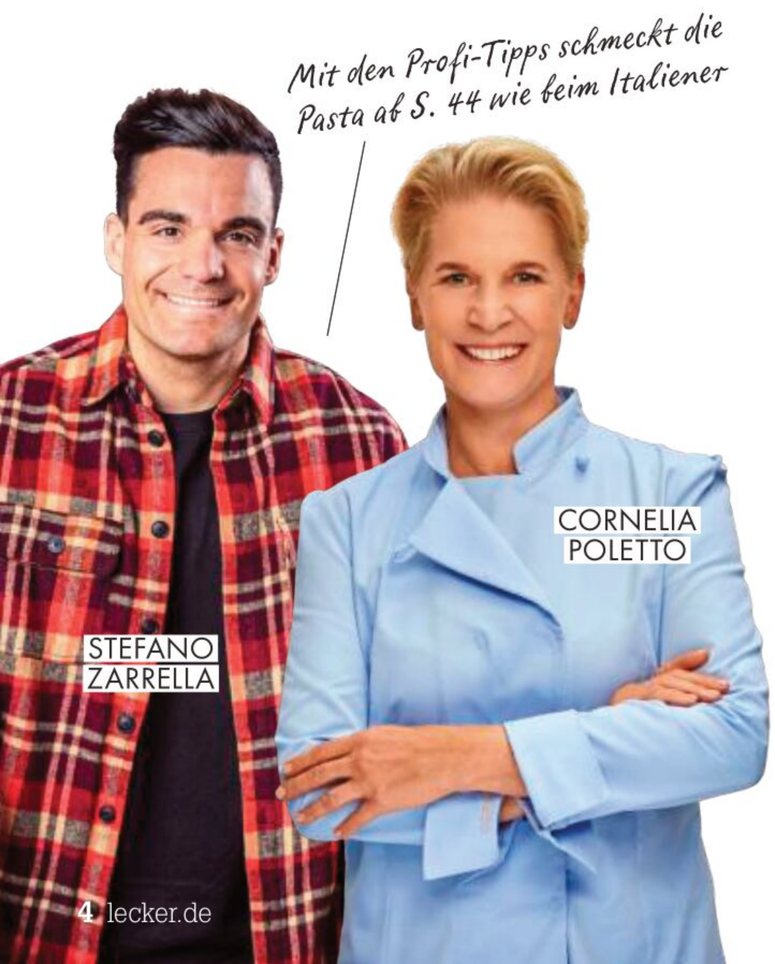
**25** Zum Anbeißen niedlich: **Monster-Krapfen**



**37** Seelenwärmer: **Balsamico-Pilze auf Kartoffelpüree**



**42** Herbst-Carpaccio aus **Roter Bete und Apfel**




## AKTUELL & ANGESAGT


08 Gruß aus der Küche
**Gefüllte Avocados**

22 Release Radar
**Aufregende Food-Neuheiten**

24 Halloween-Treats
**Auf Insta wird es schaurig-schön und unheimlich lecker**

30 Topfkino
**Travel-Podcaster Olaf entführt uns mit Pad Thai nach Thailand**

44 Pasta-Klassiker
**Wir lüften die Geheimnisse der Promi-Köche**

66 Wir lieben Käse
**Rezepte zum Dahinschmelzen**


## SCHNELL & EINFACH


40 Das toppen wir
**Süße Extras für deinen Waffle Wednesday**

41 Die fixen vier
**20-Minuten-Gerichte**

56 Quick & easy mit Moe
**Thunfisch-Pasta 3 x anders**

62 Aber bitte mit Soße!
**Béchamelsoße – perfekt für Lasagne oder Kartoffelgratin**

64 Selbst gekauft
**Rotkohl aus dem Glas**


## FEIERN MIT FREUNDEN


82 Kochen für Freunde
**3-Gänge-Partyhäppchen**

86 Día de los Muertos
**Kunterbuntes Texmex-Food zum „Tag der Toten“**

110 Drink **Purple Basil Gin**


## WELLFOOD


34 Tut-gut-Food
**Power-Helden Pilze**

75 Saisonheld
**Nährstoffbombe Süßkartoffel**




Foto: @thats_britta, House of Food, Stockfood / The Picture Pantry, Heike Herden, Hendrik Kossmann



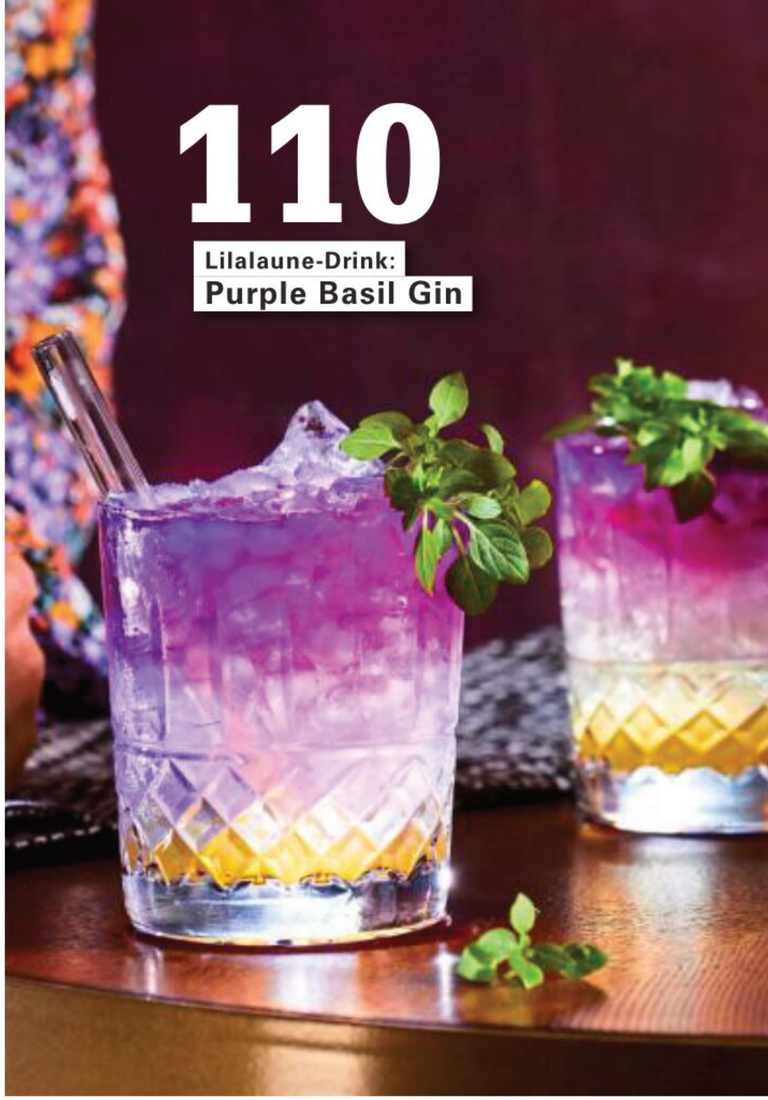
87

Fiesta Mexicana:
**Veggie Tortillas**



97

Hot and cold:
**Gâteau au Chocolat mit Erdbeereis**



110

Lilalaune-Drink:
**Purple Basil Gin**

## SÜSSE SACHEN


10 Herbstkuchen
**Quadratisch, saftig, süß!**

80 Aus-1-mach-2-Cake
**Annalena zaubert Red-Velvet-(Cup-)Cakes**

96 Heiß liebt kalt
**Diese sweeten Gegensätze ziehen sich an**

102 Nachtisch? Geht immer!
**Diesmal: Best of Cookie**


## PRIMA FÜRS KLIMA


58 Low & lecker
**Preiswert und energiearm kochen**

78 Prima fürs Klima
**Obstschalen verwerten**

94 Rest des Monats
**3 praktische Ideen, Kürbiskerne zu retten**

106 Do it yourself
**Kreatives Upcycling mit Herrn Mandel**


## GEMISCHTER TELLER


03 Editorial

06 Schnelle Übersicht

28 Kenn ich!
**Witzige Wahrheiten aus der Alltagsküche**

105 Impressum

108 We love …
**Eine Liebeserklärung an Nudelsuppe**

111 Vorschau




106

Color-Glow-up:
**DIY-Marble-Tasse**

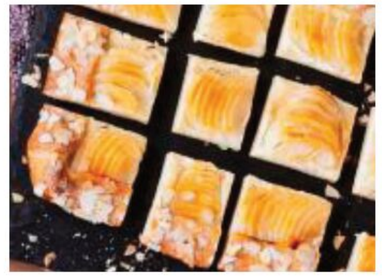
*Alles, was du für dieses geniale Unikat brauchst, sind Nagellack und Wasser*

# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Avo-Hummus-Bowl


S. 12 Pumpkin-Cheesecake


S. 14 Birnen-Galette mit Frangipane


S. 16 Maronen-Schoko-Kuchen


S. 27 Voodoo Doll Pies


S. 32 Schnelles Pad Thai


S. 35 Pizza-Knödel mit Rahmsoße


S. 36 Steinpilz-Omelett-Rolle


S. 37 Balsamico-Pilze auf Kartoffelpüree


S. 38 Grilled Portobello mit Dukkah-Eiern


S. 54 Fettuccine Alfredo


S. 56 Thunfisch-Pasta 3 x anders


S. 58 Goldene Linsensuppe Curry-Madras-Style


S. 59 Paprika-Puten-Spieße auf buntem Herbstsalat


S. 59 Kabanossi-Schmarren


S. 60 Fischfilet in Senfsoße


S. 70 Fontina Morgana


S. 70 Camem-Burger in der belgischen Waffel


S. 72 Parmesadina mit Salat und Gemüsebällchen


S. 73 Ofen-Bert und Knobibrot


S. 74 Feigling mit Ziegenkäse


S. 74 Cheesecake-Chai-Latte


S. 88 Spicy Ceviche mit feurig-fruchtiger Salsa


S. 90 Yucatan-Salat mit Pulled Chicken


S. 92 Buenos Nachos „Chili küsst Käse“


S. 94 Kürbiskerne retten: geröstet & als Pesto


S. 97 Gâteau au Chocolat mit Erdbeereis


S. 98 Zimtiger Crumble mit Vanilleeis



S. 18 Kürbis-Nuss-Würfel



S. 20 Versunkener Apfelkuchen



S. 25 Slime Cake mit grüner Schoki



S. 25 Monster-Krapfen



S. 26 Schauriger Cheesecake



S. 26 Mumien-Baguettes



S. 41 Die fixen vier: Herbst-Carpaccio, Brokkoli-Suppe, Nürnberger-Burger, Easy-peasy Mettbällchen



S. 46 Spaghetti Carbonara



S. 48 Pappardelle bolognese



S. 50 Linguine alle Vongole




S. 52 Spaghetti mit Pesto rosso



S. 60 Butternut-Risotto



S. 62 Béchamel-Soße



S. 64 Rotkohl aus dem Glas, 3 x lecker gepimpt



S. 67 Tipsy Cheese auf Tex-Mex-Hacksteak



S. 68 Emmen-Dippers „Mac 'n' Cheese"-Style



S. 69 Cheddar-delle



S. 75 Süßkartoffel als Crostini und Dressing



S. 78 „Pulled Pork" aus Bananenschale



S. 80 Red-Velvet-Cake & -Cupcakes



S. 84 Partyhappen: Chicken-Bällchen, Gespecktes Wickelbrot, „Obstler"-Duo unterm Sahneschaum



S. 87 Gemüse-Tacos mit Koriander-Soße



S. 99 Flan Catalan mit Orangen-Karamell-Soße



S. 100 Churros mit Schoko-Mokka-Soße



S. 102 Cookie-Desserts: im Glas, aus Pfanne & No Bake



S. 110 Purple Basil Gin

## So geht das!

FLEISCH
FISCH
VEGETARISCH
VEGAN




**Tipp**: Für sicheren Halt den Avocadohälften eine kleine Standfläche schneiden.

# AVO-HUMMUS-BOWL

**Für 4 Personen**

**2 kleine Avocados** (à ca. 200 g) halbieren, entkernen. Mittig etwas Fruchtfleisch mit einem Teelöffel rauslöffeln. Hälften mit **1 EL Zitronensaft** bepinseln. **1 Knoblauchzehe** schälen, klein schneiden. **200 g Kichererbsen** (Dose) abspülen, einige zum Bestreuen beiseitelegen. Mit gelöstem Avocadofruchtfleisch, Knoblauch, **2 EL griechischem Joghurt** und **100–150 ml Rote-Bete Saft** zu einem soften Hummus pürieren. Mit **Salz, Pfeffer,** Zitronensaft und **gemahlenem Kreuzkümmel** abschmecken. In die Avocadohälften füllen. Mit Rest Kichererbsen und etwas **Shiso-Kresse** bestreuen. **1–2 EL Crema di Balsamico** darüberdrizzeln.

Foto: House of Food

# Kleine Schritte, große Wirkung.




## Ich bleibe cool.

Mit Persil wird meine Wäsche strahlend sauber, bereits ab 20ºC. So spare ich bis zu 70%* Energie.

*Im Vergleich zum 60ºC Standard-Waschprogramm.




## Mein Dusch-konzert.

Ich dusche zu meinem 4-Minuten Lieblingslied, damit ich Wasser und Energie spare.

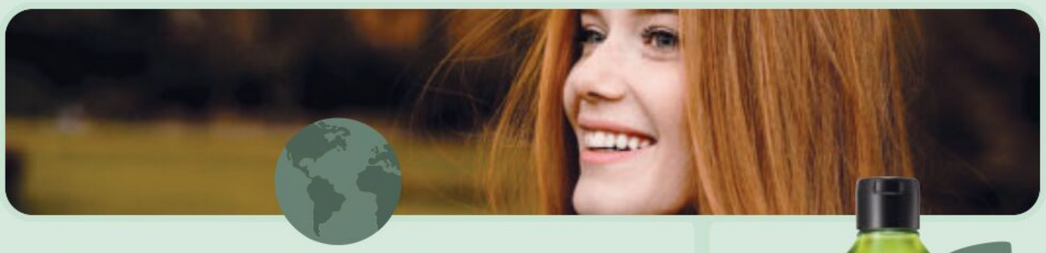



## Ich wechsle zu Eco.

Das Eco-Programm meines Geschirrspülers spart Energie, Wasser und Geld. So kann ich mit Somat bis zu 45% Energie sparen*.

*Bei Wechsel vom Intensiv- zum Niedrigtemperatur-Eco-Programm



## Ich entscheide mich für Social Plastic®.

So helfe ich mit Nature Box* Plastikmüll zu reduzieren und gleichzeitig das Leben von Menschen in Armut zu verbessern.

*Die Flaschenkörper von Nature Box bestehen zu 100% aus recyceltem Social Plastic®.




# WEIL ES EINEN UNTERSCHIED MACHT

Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier: www.weileseinenunterschiedmacht.de

Henkel

Auch unseren Kaffee genießen wir jetzt mit herbstlichem Touch und pimpen ihn mit einer Prise **PUMPKIN SPICE**

# DER HERBST *IST UNSER SCHÖNSTER BÄCKER*

Riechst du das? Es duftet nach Äpfeln, Birnen, Kürbis, Maronen, Zimt und Ingwer! Denn wir machen es uns gemütlich mit den **saftigsten Obstkuchen** der Saison

Foto: House of Food

Das würzig-warme Aroma von **STERNANIS** schmeckt nicht nur zur Weihnachtszeit

# PUMPKIN-CHEESECAKE MIT SWIRL

Auf knusprigem Gewürzkeks-Boden kuscheln sich Hokkaido und luftige Creme zusammen

ca. 1¼ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach
Stück ca. 340 kcal · E 9 g · F 23 g · KH 24 g

**Zutaten für ca. 16 Stücke**
300 g Hokkaido-Kürbis
1 EL + Öl ▪ gem. Ingwer
90 g Butter ▪ 200 g braune Gewürzkekse (z. B. „Kemm'sche Kuchen") ▪ 1 EL Kakao ▪ 600 g Doppelrahmfrischkäse ▪ 250 g Magerquark ▪ 150 g Zucker
25 g Speisestärke ▪ 2 Eier (Gr. M)
150 g Schlagsahne ▪ 1 EL Zitronensaft ▪ *Öl für die Form*
*Gefrierbeutel*

1 Kürbis waschen, entkernen, klein schneiden, mit 1 EL Öl und 1 TL Ingwer in einer Auflaufform mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 25 Minuten backen.

2 **Für den Boden** Butter schmelzen. Kekse in einen Gefrierbeutel füllen. Mit der Teigrolle darüberfahren, bis sie fein zerkrümelt sind. Mit Butter und Kakao mischen und in einer geölten quadratische Springform (24 x 24 cm) zu einem Boden andrücken. Kalt stellen.

3 **Für die Füllung** Frischkäse, Quark, Zucker und Stärke mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 1 Ei trennen. Eiweiß, Ei, Sahne und Zitronensaft unterrühren. Gegarten Kürbis pürieren. Mit Eigelb und 1 EL Käsemasse verrühren. Weiße Käsemasse auf dem Keksboden verteilen. Kürbiscreme in Klecksen daraufgeben und einstrudeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) 40–45 Minuten backen, dabei eine ofenfeste Schale mit heißem Wasser auf Ofenboden stellen.

4 Cheesecake im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen, auskühlen lassen und ca. 1 Stunde bis zum Servieren kalt stellen.

Foto: House of Food

# BIRNEN-GALETTE
## MIT FRANGIPANE

Fluffiger Hefekuchen mit saftigen Birnen trifft auf süße Mandelcreme – einfach himmlisch gut!

ca. 45 Minuten + Wartezeit • einfach • Stück ca. 180 kcal · E 5 g · F 6 g · KH 24 g

**Zutaten für ca. 15 Stücke**
1 Packung Hefeteig (450 g; Kühlregal; z. B. Henglein)
4 Birnen (z. B. Forelle)
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
50 g kalte Marzipanrohmasse
1 Ei (Gr. M )
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 Päckchen Vanillezucker
3 EL Amaretto
1 EL Mehl
2 EL Aprikosenfruchtaufstrich
40 g Mandelblättchen
4 EL Zucker

1 Teig mit dem Backpapier auf einem Blech entrollen. Birnen schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Birnenhälften quer in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 **Für den Frangipane-Guss** Marzipan grob raspeln. Ei trennen. Eiweiß verquirlen, mit Marzipan, Frischkäse, Vanillezucker, Zitronenschale, Amaretto und Mehl glatt rühren. Auf den Teig streichen.

3 Je 5–8 Birnenscheiben als kleine Häufchen symmetrisch auf dem Guss verteilen, dabei rundherum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Fruchtaufstrich mit 1 EL Wasser glatt rühren. Birnen damit bestreichen. Teigrand nach innen klappen und mit verquirltem Eigelb bepinseln. Rand mit Mandeln und Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Lauwarm abkühlen lassen und in ca. 15 Stücke schneiden.

Es gibt schätzungsweise 5000 **BIRNEN-SORTEN** – sei mutig beim Ausprobieren



Foto: House of Food


GLUTEN-
FREI




Foto: House of Food

# MARONEN-SCHOKO-KUCHEN MIT ZIMT

Aller guten Gründe zum Naschen sind 3: supersaftig, unfassbar schokoladig und glutenfrei!

ca. 1½ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 340 kcal · E 9 g · F 23 g · KH 24 g

**Zutaten für ca. 16 Stücke**

200 g vorgekochte, geschälte Maronen ▪ 100 ml Milch ▪ 180 g + 2 TL Zucker ▪ Zimt ▪ 200 g Zartbitterkuvertüre ▪ 130 g Butter ▪ 4 Eier (Gr. M) ▪ 200 g Schlagsahne ▪ 200 g Schmand ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 1 Feige ▪ 100 g blaue Trauben (ohne Kerne) ▪ 30 g geröstete Pistazien ▪ 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale ▪ *Backpapier* *Spritzbeutel mit Sterntülle*

1 **Für den Boden** Maronen in Milch mit 50 g Zucker und ¼ TL Zimt ca. 10 Minuten köcheln. Kuvertüre hacken. Mit Butter bei sehr schwacher Hitze schmelzen, dabei öfter umrühren. Eier mit 130 g Zucker ca. 4 Minuten schaumig rühren. Maronen pürieren und in die Eimasse rühren. Schoko-Butter unterrühren.

2 Teig in einer mit Backpapier ausgelegten quadratischen Springform (24 x 24 cm) glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 **Für das Topping** Sahne, Schmand und Vanillezucker in einem hohen Rührbecher steif schlagen. Etwas Creme für die Deko in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Übrige Creme auf dem Kuchen verstreichen. Rest Creme in Tuffs als diagonale Streifen daraufspritzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 **Zum Servieren** Feige und Trauben waschen. Jeweils in feine Scheiben schneiden und auf dem Kuchen verteilen. Pistazien grob hacken. 2 TL Zucker mit ein wenig Zimt mischen. Mit Pistazien und Orangenschale darüberstreuen.

# KÜRBIS-WÜRFEL MIT NUSS

Der Kuchen ist schneller aufgefuttert, als du gucken kannst. Die Kombination aus Zimt, Früchten und Schokolade ist einfach so gut …

ca. 1½ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 230 kcal · E 3 g · F 13 g · KH 23 g

**Zutaten für ca. 36 Stücke**

100 g Pekannüsse
400 g Hokkaido-Kürbis
1 Bio-Clementine
4 Eier (Gr. M) ▪ Zimt, Salz
150 g weißen Zucker
150 g brauner Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
250 ml neutrales Öl
250 g Mehl
3 gestrichene TL Backpulver
200 g Zartbitterkuvertüre
200 g Schlagsahne
*Puderzucker für die Deko*
*Fett und Mehl für die Form*
*evtl. Alufolie*

1 **Für den Teig** Nüsse, bis auf einige für die Deko, fein hacken. Den Kürbis gegebenenfalls entkernen, waschen und grob raspeln. Clementine heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Eier, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz, weißen, braunen und Vanillezucker ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Das Öl nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver und gehackte Nüsse mischen und mit den Kürbisraspeln kurz unter den Zucker-Öl-Mix rühren.

2 Teig in einer gefetteten und mit Mehl ausgestäubten quadratischen Springform (24 x 24 cm) glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 50–55 Minuten backen (Stäbchenprobe), dabei evtl. nach ca. 35 Minuten mit Folie abdecken. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 **Für die Ganache** Kuvertüre hacken. Sahne erhitzen, vom Herd nehmen und Kuvertüre darin schmelzen. Kuchen aus der Form lösen und mit der Ganache bestreichen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 **Zum Servieren** Kuchen in kleine Würfel (à ca. 4 x 4 cm) schneiden. Die Clementine schälen, quer in Scheiben schneiden, halbieren oder vierteln. Kuchenstücke mit Clementine, Rest Nüssen oder Puderzucker dekorieren.

Beim **KÜRBIS** kannst du alternativ auch Butternut verwenden. Aber denk dran: Den musst du vorher schälen

Foto: House of Food



Gemahlener **KARDAMOM** schmeckt übrigens auch in Kaffee – 1001 Nacht lässt grüßen

Pssst … ein halber **APFEL** bleibt übrig, den naschen wir einfach, während der Kuchen backt

Foto: House of Food

# VERSUNKENER *APFELKUCHEN* MIT GUSS

Im würzigen Kardamom-Haselnuss-Teig liegen die süße Apfelhälften hübsch eingebettet

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach
Stück ca. 570 kcal · E 9 g · F 34 g · KH 56 g

**Zutaten für ca. 9 Stücke**
5 kleine rotschalige Äpfel (à 100 g; z. B. Elstar)
3–4 EL Zitronensaft
250 g weiche Butter
150 g brauner Zucker
gemahlener Kardamom
5 Eier (Gr. M) ▪ 250 g Mehl
100 g gemahlene, geröstete Haselnüsse ▪ 2 TL Backpulver
100 g Buttermilch
50 g Quittengelee
50 g Puderzucker
*Fett und Mehl für die Form*

1 Äpfel waschen und längs halbieren. Schnittflächen mit 2 EL Zitronensaft bepinseln. Butter, Zucker und ½ TL Kardamom mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen. Im Wechsel mit der Buttermilch unterrühren.

2 Teig in einer gefetteten und mit Mehl ausgestäubten quadratischen Springform (24 x 24 cm) glatt streichen. 9 Apfelhälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen und leicht eindrücken. Form leicht auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) auf der untersten Schiene ca. 45 Minuten backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Gelee im Topf erwärmen und die Äpfel damit bepinseln. Kuchen in der Form auskühlen lassen.

4 **Für den Guss** Puderzucker mit 1–2 EL Zitronensaft glatt rühren. Über den Kuchen träufeln und etwas trocknen lassen.

# RELEASE „RADAR"

Jetzt wird's knusprig, fruchtig, tralalala-lecker!

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




## SCHARFER SCHLUCK

? Vitamin-Drink mit Apfel-, Zitronen- und Ingwersaft

♡ Spicy Start in den Tag mit Immun-Boost

€ In der 100-ml-Pfandflasche, ca. 2 € z. B. bei Edeka

## GRÜNE KERN-ENERGIE

? Schonend geröstete Pistazien aus Spanien

♡ Maximales Aroma bei minimalem CO2-Abdruck

€ Die Tüte (70 g) gibt's für ca. 4 € z. B. bei Rewe

## LÖFFEL-SMOOTHIE

? Frucht-Bowl mit Erdbeeren, Banane und Aronia

♡ Mit mehr als 90 Prozent Frucht und Ballaststoffen aus Leinsamen

€ 200-g-Becher für ca. 2 € im Supermarkt

## CHEESY DOPPELGÄNGER

? Vegane „Hähnchen"-Nuggets mit Käse-Füllung

♡ Ideal als Party-Fingerfood, für Burger oder Wraps

€ Packung (234 g) für ca. 3,30 € in der TK-Truhe

## BÄREN-BANDE

? Pom-Bär-Stapelchips mit Paprikageschmack

♡ In der verschließbaren Dose, perfekt für jedes große und kleine Abenteuer

€ Die 150-g-Dose gibt's für ca. 2,80 € z. B. bei Rewe

Foto: PR, Adobe Stock

inTouch & Closer

# SHOPPING FEVER

**18.10.–5.11.2023**



BIS ZU **40 % SPAREN**

## Rabatte von vielen TOP-BRANDS

ANKERKRAUT GESCHMACKSMANUFAKTUR · HELLO FRESH · FARFETCH · LASCANA · IDEAL OF SWEDEN

Tamaris · HAGEL-SHOP Schön für mich · asambeauty · EIS Entdecke Deine Sinnlichkeit · ... UND VIELE MEHR.

Mehr Infos unter
**www.intouchshoppingfever.de** und
**www.closershoppingfever.de**
#myshoppingfever_official

**NEUGIERIG?**
**Code scannen und alle Shopping-News & Rabatte entdecken.**

# HALLOWEEN-TREATS

## #SPOOKY

Mit diesen schaurig-leckeren Food-Trends wird deine Party zum Gruselevent des Jahres



Maddin und Eden von **@toastenstein** bringen herzhaftes Grusel-Futter aufs Buffet




Aus einem Kuchen zaubert **@judith.elisaa** gleich 8 süße Hingucker



Echt schaurig oder doch eher niedlich? Bei den Last-minute-Monsterchen von **@thats_britta** können wir uns nicht entscheiden …



Fast wie Hexerei: Für die Voodoo-Püppchen von **@patrick_rosenthal** brauchst du nur 5 Zutaten

**# challenge**

DU BIST AUCH IN GRUSEL-LAUNE?

*Cool! Dann zeige deine gespenstigen Kunstwerke auf Instagram und markiere* ***@lecker_magazin****, damit wir nichts verpassen!*

# Slime Cake mit grüner Schoki

PSST: UNTER DEM SCHLEIM TUMMELN SICH SCHAUMKÜSSE

**DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 12 STÜCKE**

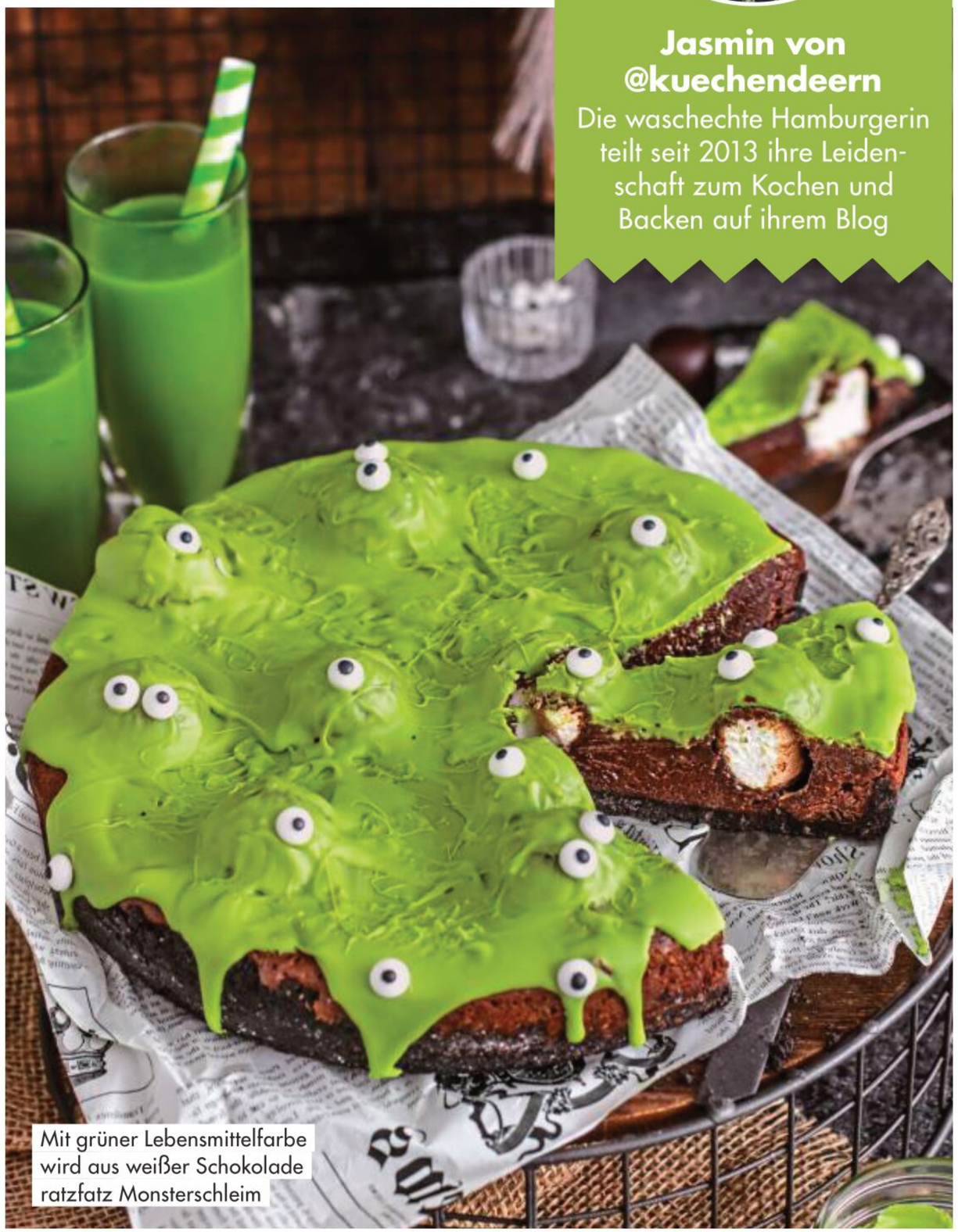
*425 g Butter • 275 g Zucker • Salz • 3 EL schwarzer Kakao • 275 g Mehl • 1 TL Backpulver • 300 g Zartbitterschokolade • 6 Eier (Gr. M) • 10 Mini-Schaumküsse • 200 g weiße Schokolade • grüne Lebensmittelfarbe • Zuckeraugen • Backpapier*

**SO GEHT'S**

**1** 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, Kakao, 200 g Mehl und Backpulver verkneten. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben, am Boden und Rand festdrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**2** Rest Butter schmelzen. Zartbitterschokolade hacken, darin auflösen. Eier mit Rest Zucker aufschlagen. Erst Butter-Mix, dann 75 g Mehl und 1 Prise Salz untermischen. Schaumküsse auf den Boden stellen, Füllung darübergießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3** Weiße Schokolade schmelzen, grün einfärben. Auf der Tarte verteilen, Augen darauf platzieren.



Mit grüner Lebensmittelfarbe wird aus weißer Schokolade ratzfatz Monsterschleim



**Jasmin von @kuechendeern**

Die waschechte Hamburgerin teilt seit 2013 ihre Leidenschaft zum Kochen und Backen auf ihrem Blog

Foto: @toaststein, @judith.elisaa, @thats_britta, @patrick_rosenthal, @kuechendeern



# Monster-Krapfen

IDEAL FÜR SPONTANEN PARTY-BESUCH

**1 Packung Himbeer-Sahne-Creme** (für 250 ml Milch) nach Anleitung zubereiten. **6 Krapfen** waagerecht durchschneiden und mit der Creme bestreichen. Mit **Mini-Marshmallows** und **Zuckeraugen** verzieren. Wer's blutiger mag, macht noch **Himbeersoße** über die „Zähne".



**Britta von @thats_britta**

… weiß, wie sie ihre süßen Kreationen auf jedem Foto richtig gut in Szene setzt



**Judith von @judith.elisaa**

Die Food-Fotografin mag es auf ihrem Instagram-Account am liebsten schnell, einfach und vegan

# Schauriger Cheesecake

JEDES STÜCK EIN GRUSELIG-SCHÖNES KUNSTWERK

**DAS BRAUCHST DU FÜR 8 STÜCKE**

*1 Cheesecake (s. Tipp unten)*
*• 4 Schokokekse mit Cremefüllung (z. B. „Oreos“)*
*• je 50 g vegane weiße und Zartbitterschokolade*
*• Zuckeraugen • schwarze Zuckerschrift • Backpapier*

**SO GEHT'S**

**1** Kuchen in 8 Stücke schneiden. Die Füllung der Kekse entfernen. 2 Kekse in Grabstein-Form schneiden, mit geschmolzener weißer Schoki verzieren. Rest Kekse zerbröseln. 2 Kuchenstücke mit den Bröseln und Keksen verzieren.

**2** 2 Kuchenstücke mit geschmolzener Zartbitterschokolade überziehen, mit geschmolzener weißer Schokolade und Zuckeraugen verzieren.

**3** Rest weiße Schokolade als 6 Gespenster auf ein Stück Backpapier geben. Gesichter mit Zuckerschrift malen. 2 Kuchenstücke damit verzieren.

**4** Mit Zuckerschrift Spinnennetze auf 2 Kuchenstücke malen.




Das Rezept für den veganen Kuchen findest du auf Judiths Instagram-Account





Mit Zucchinischeiben entsteht die süße Bandagen-Optik

# Mumien-Baguettes

DAS „KNOBIBROT“ AUF DEM HALLOWEEN-BUFFET

**DAS BRAUCHST DU**

*100 g Cashews • 1 Zucchini*
*• 16 Olivenscheiben • 3 EL Hefeflocken*
*• 3 TL Zitronensaft • Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, getr. Thymian*
*• 100 ml Pflanzensahne*
*• 4 Baguette-Brötchen*

**1** Nüsse ca. 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Zucchini in Streifen hobeln. Nüsse abgießen, mit Hefeflocken, Zitronensaft, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Knoblauch, 1 TL Thymian und Sahne pürieren.

**2** Brötchen halbieren, mit Creme bestreichen. Mit Zucchini und Oliven belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 12–15 Minuten backen.



**Maddin & Eden von @toastenstein**

posten jeden Mittwoch ein neues veganes Rezept aus ihrer Experimentierküche

# Voodoo Doll Pies

## MIT ÜBERRASCHEND SÜSSEM KERN

**DAS BRAUCHST DU FÜR 6–8 STÜCK**

*3 Packungen Mürbeteig (280 g; Kühlregal; z. B. Tante Fanny) • 1 Ei (Gr. M) • 100 g Himbeerkonfitüre • schwarze und rote Zuckerschrift • weißer Fondant • Backpapier*

**1** Aus dem Teig 12–16 Männchen ausstechen. Hälfte auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Ei mit 1 EL Wasser verquirlen, Teigränder einpinseln. Je 1 TL Konfitüre auf Kopf und Bauch geben, Rest Männchen daraufsetzen, Ränder mit einer Gabel festdrücken.

**2** Mit Ei-Mix einpinseln und ein Kreuz in den Bauch ritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Fondant und Zuckerschrift verzieren.

Foto: @toaststein, @judith.elisaa, @patrick_rosenthal

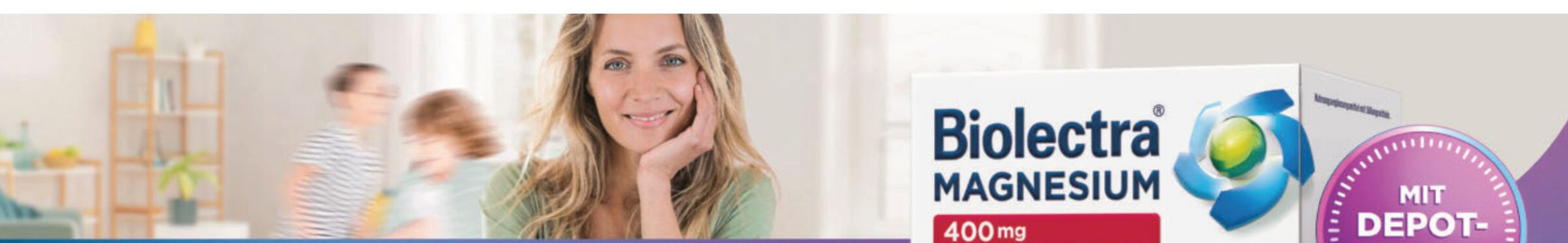


Lieber herzhaft? Dann verwende einfach Blätterteig und Ketchup oder Tomatensoße



**Patrick von @patrick_rosenthal**

Der „Spiegel"-Bestseller-Autor kocht und backt unter anderem mit Film-Bezug (z. B. Harry Potter)

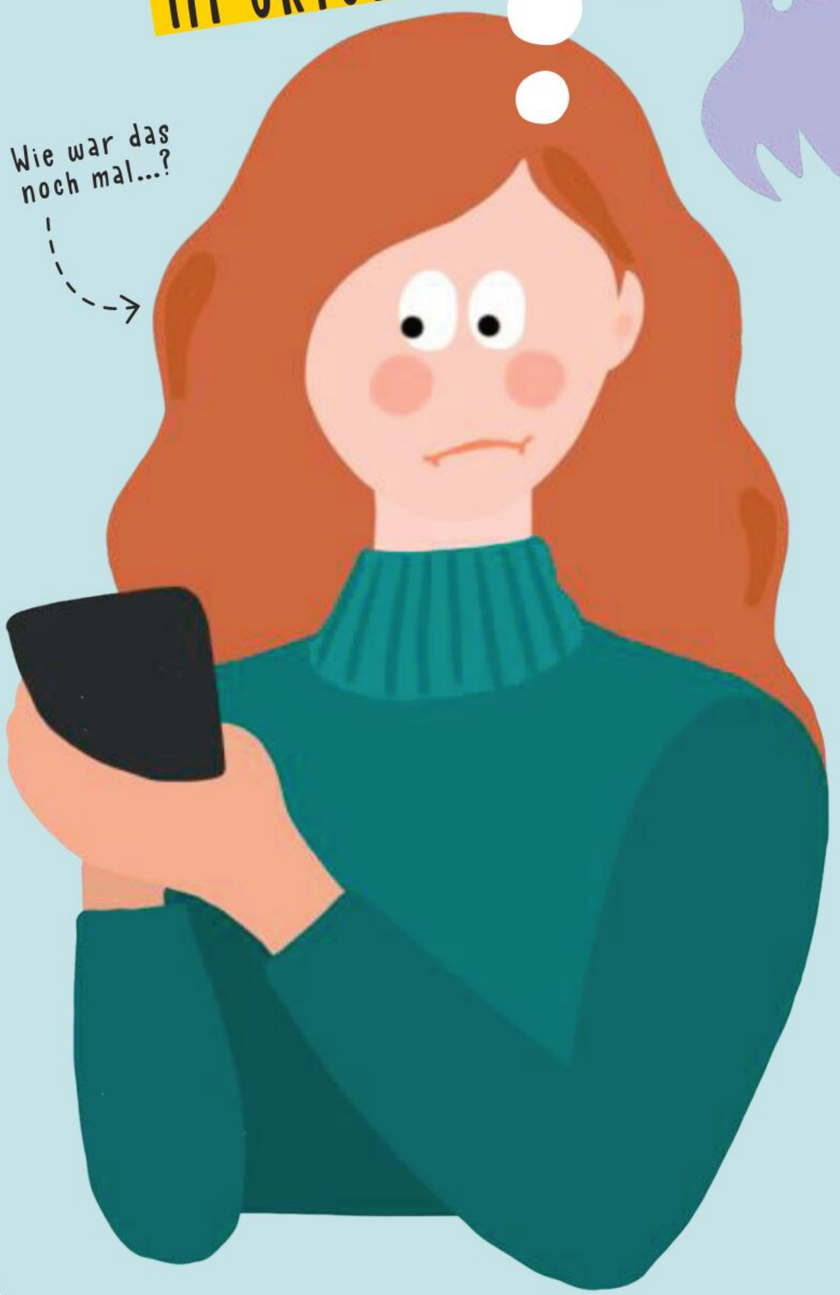
# KENN ICH!

## WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

### GOOGLE-RECHERCHEN IM OKTOBER:

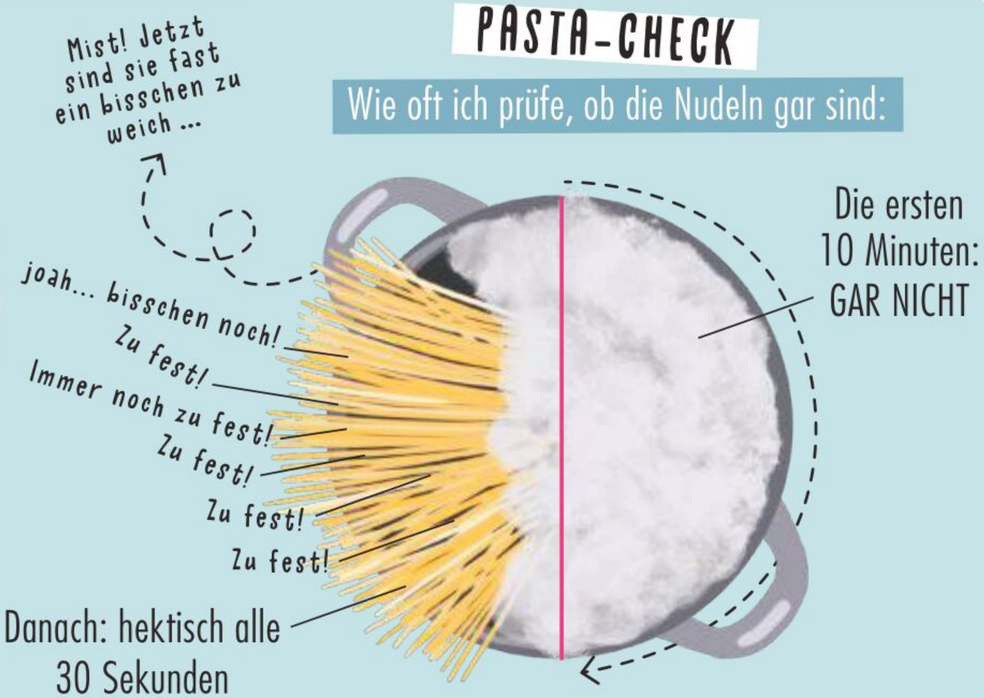
1. Halloween oder Helloween?
2. Ist Halloween am 30. oder 31.?
3. Bei welchem Kürbis kann ich die Schale mitkochen?
4. Wann ist Zeitumstellung?
5. Uhr vor oder zurück?

* Antworten unten




### PASTA-CHECK

Wie oft ich prüfe, ob die Nudeln gar sind:




### HALLOWEEN-HORROR

Warum man nie richtig vorbereitet ist:




* Lösungen: 1: Halloween, 2: Dienstag, 31. Oktober, 3: Hokkaido , 4: 29. Oktober 2023 um 3 Uhr morgens, 5: Eine Stunde zurück.

Illustration: Alexia Nendza

CLASSIC

# WIR FEIERN 20 Jahre K-CLASSIC!

**Jetzt mitfeiern und mit vielen ausgezeichneten Artikeln unserer Eigenmarke K-CLASSIC sparen!**




ÖKO-TEST

K-Classic
Backpapier Zuschnitte,
30 Stück
Neues Layout

**sehr gut**

ÖKO-TEST-Magazin
11/2021




ÖKO-TEST

K-Classic
Fusilli, 500 g

**sehr gut**

ÖKO-TEST-Magazin
03/2022




ÖKO-TEST

K-Classic
Bad-Reiniger Lemon,
1000 ml

**gut**

ÖKO-TEST-Magazin
07/2022

Kaufland

**Weitere Infos unter kaufland.de/k-classic**

**JETZT NEU!**

Infos zum Podcast findest du hier



# TOPF KINO

## KOCH-REZEPTE AUS ALLER WELT



***IM PODCAST „TOPF KINO" SERVIERT DIR OLAF DEHARDE LECKERE FAKTEN ZU DEN BERÜHMTESTEN GERICHTEN AUS ALLER WELT. BEI UNS GIBT'S DAS REZEPT DAZU. DIESMAL: PAD THAI***

# PAD THAI

AUS THAILAND

GEBRATENE REISNUDELN

SAUER, SÜSS, KNACKIG-FRISCH

Foto: Adobe Stock, Olaf Deharde, Shutterstock, PR; Illustration: Adobe Stock

# DIE MUST-HAVES

**1**

### TAMARINDE

*Die Paste aus den Früchten des Tamarindenbaums gibt dem Gericht eine feine Säure*

**2**

### PALMZUCKER

*Die Thais lieben Zucker – der hier hat eine karamellig-malzige Note und ist weniger süß als Haushaltszucker*

**3**

### FISCHSOSSE

*Darf in keinem Thai-Gericht fehlen. Sie wird aus fermentierten Sardellen oder Anchovis hergestellt und bringt Umami-Power*



***Muss auch immer drauf: ein paar Spritzer Limettensaft, die geben Frische***

# SCHNELLES PAD THAI

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 780 kcal · E 37 g · F 25 g · KH 99 g

**Zutaten für 2 Personen**
150 g Reisbandnudeln
6 Halme Chinesischer Lauch oder Frühlingslauch
50 g Mungbohnen- oder Sojasprossen
8 küchenfertige Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)
70 g Tofu Natur
40 ml Fischsoße
25 g Tamarindenpaste
50 g Palmzucker (Asialaden)
2 EL Öl
2 Eier (Gr. M)
etwas Limettensaft
2 EL gehackte Erdnüsse

1 Nudeln mit warmem Wasser übergießen und beiseitestellen. Lauch waschen und klein schneiden. Sprossen waschen. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Tofu trocken tupfen und würfeln.

2 Fischsoße, Tamarindenpaste, Palmzucker und 1–2 EL Wasser zu einer Soße verrühren.

3 Öl in einem Wok erhitzen und die Garnelen darin ca. 1 Minute von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Tofu und eingeweichte Reisnudeln in den Wok geben. Soße darübergießen, alles gut vermengen und auf eine Seite des Woks schieben.

4 Eier auf die freie Seite des Woks aufschlagen und kurz warten, bis sie anfangen zu stocken. Sofort unter die Reisnudeln mischen.

5 Zum Schluss Sprossen und Lauch unterheben. Mit einigen Spritzern Limettensaft abschmecken und mit den Erdnüssen bestreut servieren.



*STÄBCHEN werden in Thailand nur zum Essen von Nudelgerichten genommen. Alles andere wird mit Löffel und Gabel gegessen.*

Foto: Shutterstock, Adobe Stock, Istockphoto, Olaf Deharde, PR; Illustration: Adobe Stock





AB DEM 5. OKTOBER
JEDEN DONNERSTAG
KOSTENLOS

Wo? Auf Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music und Deezer

„PAD THAI GEHT EINFACH IMMER. UND WER ES EINMAL GEGESSEN HAT, DER WILL ES IMMER WIEDER…“



# POWER-FOOD: PILZE

Mit den Nährstoffbomben startest du voller Energie in die bunte Jahreszeit



Der kräftige Umami-Geschmack ist ideal für Veggie-Gerichte

Schwammerl gesucht? In Eichen-, Buchen-, Fichten- und Kiefernwäldern wirst du fündig



Juhu, der Herbst ist da – wir lieben den leisen bunten Laubregen …

# PIZZA-KNÖDEL
## MIT RAHMSOSSE

**Mmh: Fluffiger Hefe-Bun trifft auf Champignons, Lauch und Möhren**

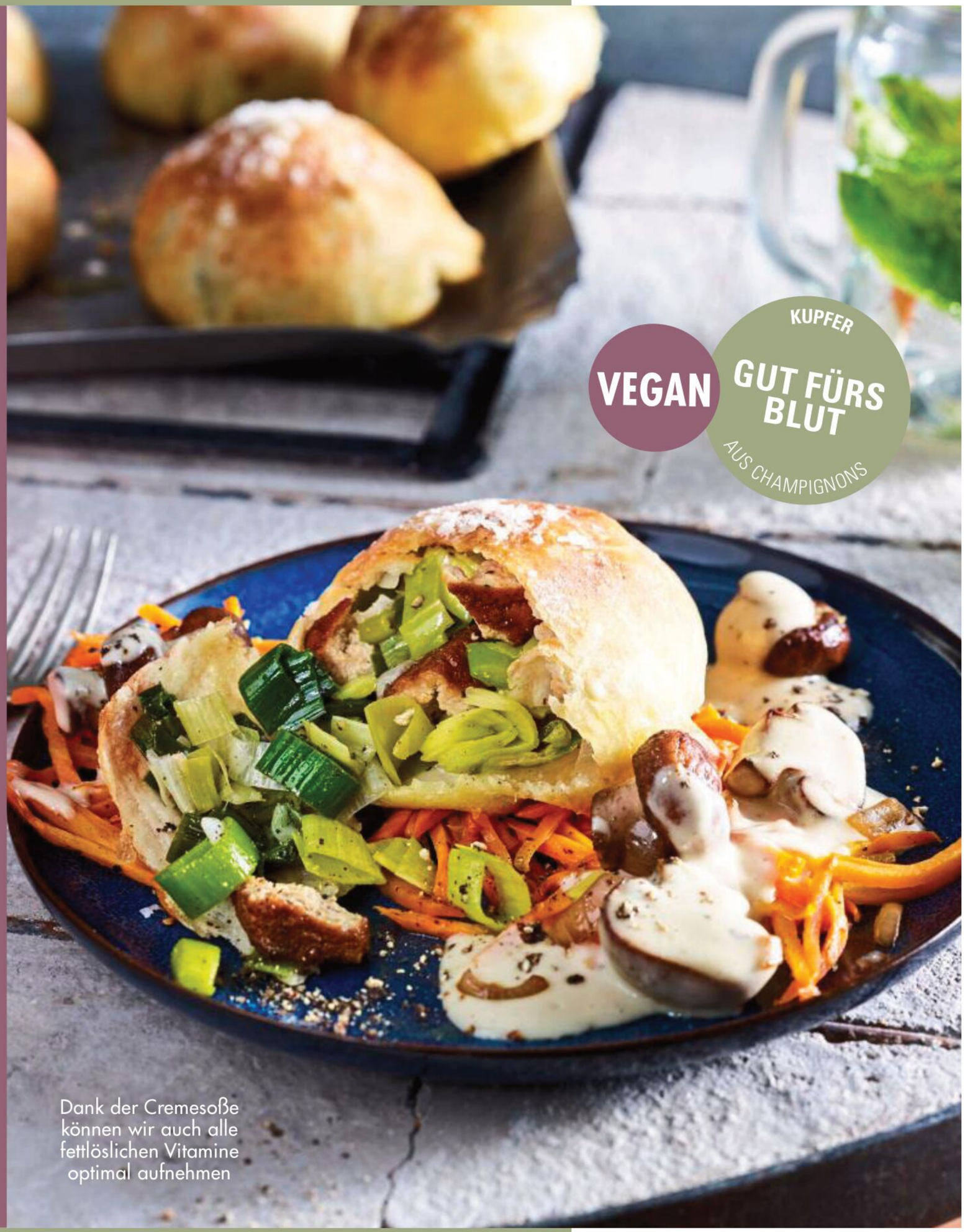
ca. 1 Stunde • einfach • Portion
ca. 400 kcal · E 15 g · F 22 g · KH 33 g

**Zutaten für 4–6 Personen**
1 Stange Porree ▪ 1 Knoblauchzehe 200 g Räuchertofu ▪ 4 EL Olivenöl Meersalz, Pfeffer ▪ 1 Packung Pizzateig (400 g; Kühlregal) ▪ 400 g Möhren 400 g braune Champignons ▪ 1 Zwiebel ½ TL Gemüsebrühe (instant) ▪ 150 g „Creme Vega“ ▪ 1 TL Speisestärke ▪ *Backpapier*

1 Porree waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Tofu in Stücke schneiden. Alles in 2 EL Öl unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Teig entrollen, in 6 Rechtecke schneiden. Tofu-Mix je mittig darauf verteilen. Die Teigränder über der Füllung andrücken. Knödel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 2 EL Wasser bestreichen, mit Salz bestreuen,. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

3 Möhren schälen, raspeln. In 1 EL Öl ca. 5 Minuten dünsten. Pilze putzen, halbieren. Zwiebel schälen, würfeln. Mit Pilzen in 1 EL Öl anbraten. 200 ml Wasser, Brühe und Creme Vega einrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, Soße damit binden, abschmecken. Alles anrichten.




Dank der Cremesoße können wir auch alle fettlöslichen Vitamine optimal aufnehmen

Foto: Adobe Stock/Anna/Generiert mit KI, House of Food, Guido Mieth/Getty Images



Mmmh: Dazu schmeckt grünes Kräuter-Pesto

VEGGIE

TRYPTOPHAN

GUTE LAUNE

AUS STEINPILZEN

# STEIN(PILZ)REICH: CHEESY OMELETT-ROLLE

**In dieser Glücks-Spirale versteckt sich eine cremige Ricotta-Pilz-Füllung**

ca. 1 Stunde + Wartezeit • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 23 g · F 30 g · KH 14 g

**Zutaten für 4 Personen**

50 g + 2 EL Butter
50 g Mehl ▪ Pfeffer
250 ml Milch
4 Eier (Gr. M)
60 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
2 Stiele Petersilie
500 g Steinpilze
2 EL Sojasoße
120 g Ricotta
*Backpapier*

1 50 g Butter erhitzen. Mehl und ½ TL Pfeffer zugeben. Ca. 1 Minute anschwitzen. Milch nach und nach zugeben. Unter Rühren cremig köcheln. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

2 Eier trennen. Eigelb und Hälfte Käse unter den Milch-Mix heben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In einer mit Backpapier ausgelegten ofenfesten Form (23x 33 cm) glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190°C/Umluft: 170°C) ca. 15 Minuten backen.

3 Inzwischen Petersilie waschen und hacken. Pilze putzen, klein schneiden. Mit Sojasoße und 2 EL Butter in einer Pfanne ca. 15 Minuten braten. Pilze mit Ricotta und Petersilie vermengen.

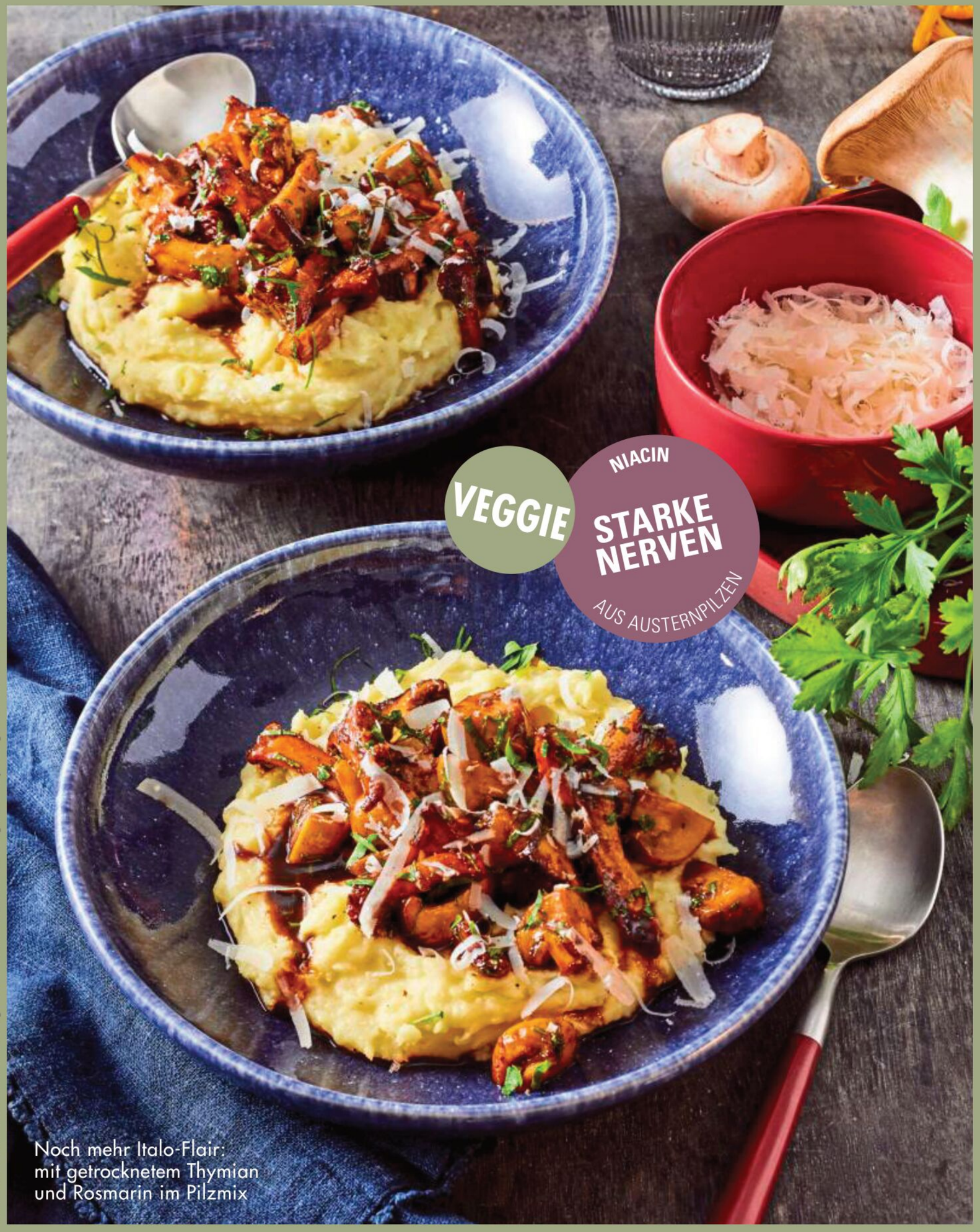
4 Omelett vorsichtig mit dem Backpapier herausheben. Von der kurzen Seite her aufrollen und abkühlen lassen. Die Omelett-Rolle entrollen, Pilz-Masse darauf verteilen und erneut aufrollen. Zum Servieren mit dem übrigen Käse bestreuen.



Steinpilze wachsen vor allem unter Fichten und Buchen auf nicht zu nassen Böden



Lieber kein gefährliches Hütchenspiel: Beim NABU kannst du einen Kurs zur Pilzbestimmung machen




Noch mehr Italo-Flair: mit getrocknetem Thymian und Rosmarin im Pilzmix

Foto: Adobe Stock/Encierro, Image Professionals, Johner Images/Getty Images, House of Food

# BALSAMICO-PILZE
## AUF KARTOFFELPÜREE

**Italienisches Comfort-Food: Das süßsaure Veggie-Ragout wärmt Körper und Seele**

ca. 30 Minuten • einfach • Portion
ca. 420 kcal · E 17 g · F 22 g · KH 35 g

**Zutaten für 4 Personen**

800 g mehligkochende Kartoffeln ▪ Salz, Pfeffer
4 Knoblauchzehen ▪ 500 g gemischte Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Champignons und Austernpilze) ▪ 6 EL Butter
7 EL Balsamico-Essig ▪ 2 EL flüssiger Honig
100 g Hartkäse (am Stück; z. B. Montello)
4 Stiele Petersilie ▪ 125 ml Milch

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln.

2 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 8 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig und Honig einrühren, aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Hälfte Käse fein reiben. Petersilie waschen, hacken und, bis auf etwas, unter die Pilze rühren.

3 Kartoffeln abgießen. Milch, 3 EL Butter und geriebenen Käse zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zermusen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree in Schalen verteilen. Pilze daraufgeben. Übrigen Käse darüberhobeln und mit restlicher Petersilie bestreuen.



Mütze auf, Jacke an und raus an die frische Luft!



Nur im Herbst leuchtet die Welt so schön bunt …




Für den passenden Dip griechischen Joghurt mit Schnittlauchröllchen verrühren und darüberklecksen

# GRILLED PORTOBELLO
## MIT DUKKAH-EIERN

**Die Kombi aus Gemüse, Ei und Nüssen sorgt für einen echten Kraft-Boost**

ca. 30 Minuten • einfach • Portion
ca. 390 kcal · E 18 g · F 33 g · KH 5 g

**Zutaten für 4 Personen**

4 Portobello-Pilze ▪ 2 Knoblauchzehen 1 EL + 40 g weiche Butter ▪ Salz, Pfeffer, Dukkah (Nuss-Gewürzmischung) 50 g Walnüsse ▪ 150 g Grünkohl 1 EL Olivenöl ▪ 4 Eier ▪ 20 g Pistazien (ohne Schale) ▪ 1 EL heller Sesam ▪ *Backpapier*

1 Pilze putzen, Stiele herausdrehen und fein würfeln. Pilzköpfe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Knoblauch schälen, hacken. Mit Pilzwürfeln und 1 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Walnüsse hacken, mit Rest Butter und Pilzwürfeln vermengen und in die Pilzköpfe füllen.

2 Grünkohl waschen, Blätter von den dicken Blattrippen zupfen und klein schneiden. Mit Öl mischen und zwischen den Pilzen auf dem Blech verteilen. Unter dem heißen Ofengrill ca. 10 Minuten grillen.

3 Eier ca. 6 Minuten wachsweich kochen, kalt abschrecken. Pistazien fein hacken. Mit 2 EL Dukkah und Sesam auf einem tiefen Teller mischen. Eier pellen und darin wenden. Mit Pilzen und Grünkohl servieren.

Foto: Adobe Stock/Mikel Allica, Image Professionals, iStockphoto/Getty Images

BÜRGER

# VEGAN

## FÜR EINGEFLEISCHTE FANS

Vielfältig, vegan und einfach lecker: Maultaschen und Beilagen ohne Ei. Bei Gnocchi mit Rote Beete oder feinen Mini-Maultaschen bleibt keiner hungrig! Hast du's auch schon probiert?

**buerger.de/vegan**

Weitere Varianten im Kühlregal erhältlich






# DAS TOPPEN WIR!

FÜR CA. 8 STÜCK



**COOLE PISTAZIE**

1 Kugel Pistazieneis mit ca. 1 TL gehackten Pistazien pro Waffel draufsetzen.



**KARDAMOM-ZIMT-ZUCKER**

1 TL Kardamomkapseln aufbrechen, Samen mörsern und unter 100 g Zimt-Zucker mischen.



**BESCHWIPSTE FEIGEN**

8 Feigen vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. 1 EL Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Feigen darin 2–3 Minuten andünsten und mit 4 EL Madeira ablöschen.



Mmmh – backfrische ***Waffeln***! Du möchtest noch einen draufsetzen? Wir haben da genau das Richtige …



**CHEESECAKE-CREME**

100 g Butter und 40 g Puderzucker cremig aufschlagen. 175 g Doppelrahmfrischkäse vorsichtig unterrühren. Frosting in Tuffs auf die Waffeln spritzen.



**MELTED SCHOKORIEGEL**

8 Schokoriegel mit Milchcremefüllung (z. B. „Kinder Riegel“) grob hacken, auf die heißen Waffeln geben, schmelzen lassen und verstreichen.



**MARACUJASOSSE**

Pro Waffel 1–2 EL Pfirsich-Maracuja-Soße (z. B. von Wacker) drüberdrizzeln.

**OMAS KIRSCHKOMPOTT**

1 Glas (720 ml) Schattenmorellen mit 1 Stück Bio-Orangenschale aufkochen. 1–2 EL Stärke mit 3 EL Wasser glatt rühren. Unter Rühren zu den Kirschen geben, kurz köcheln.



Hier geht's zum Waffel-Rezept auf LECKER.de



Foto: House of Food, Adobe Stock, Shutterstock, Istockphoto, Getty Images, PR

# DIE FIXEN VIER

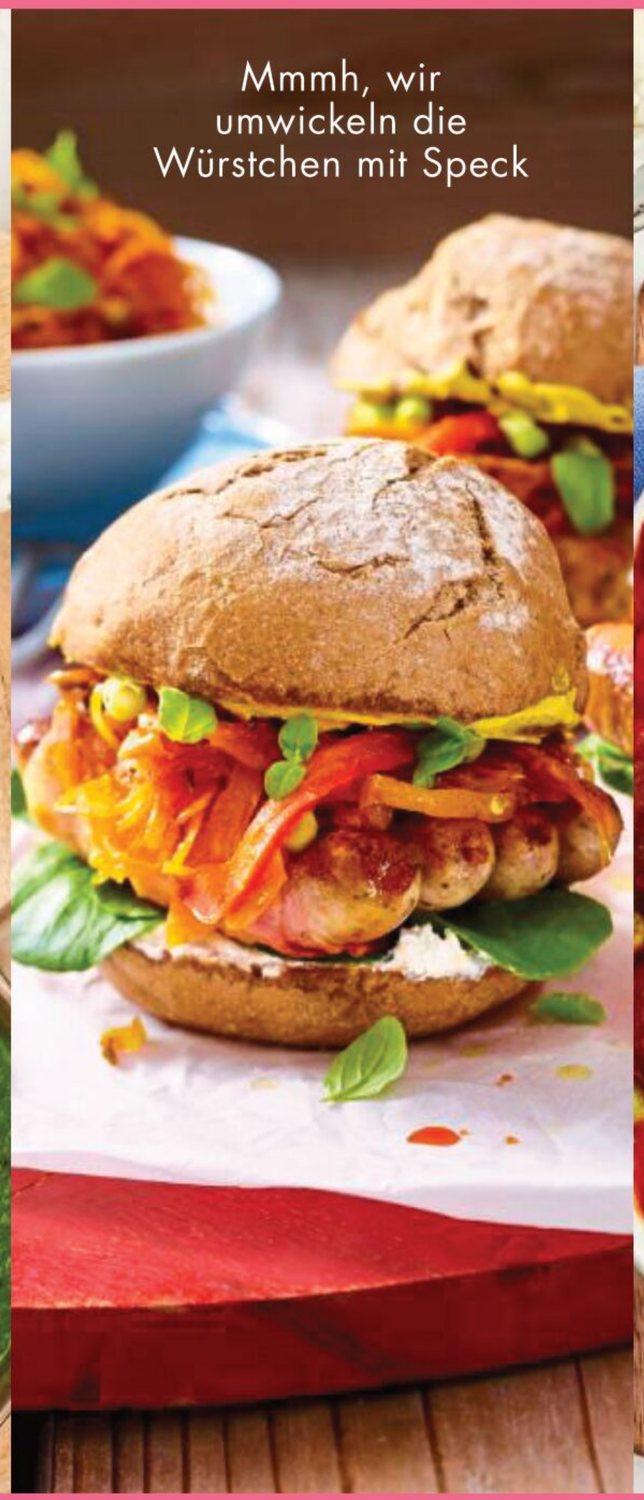
HAST DU MAL 20 MINUTEN? COOL. WEIL: LÄNGER BRAUCHEN DIESE TURBO-GERICHTE NICHT




FRUCHTIGES
**HERBST-CARPACCIO**




**BROKKOLI-SUPPE**
MIT DIY-CROÛTONS




**NÜRNBERGER-BURGER**
ZUM SATTESSEN




EASY-PEASY
**METTBÄLLCHEN**

Fotos: House of Food







VEGGIE



VEGAN

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 700 kcal · E 31 g · F 38 g · KH 57 g

**Zutaten für 4 Personen**
2 Zwiebeln ▪ 4 EL Öl
2 EL Tomatenmark
Zucker, Salz, Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten ▪ 200 g TK-Erbsen
2 Packungen (à 250 g) Express-Basmatireis ▪ 400 g Mett

1 Zwiebeln schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark und 1 TL Zucker zugeben, kurz mitdünsten. Mit Brühe und Tomaten ablöschen, aufkochen. Etwa 10 Minuten köcheln, dabei nach ca. 7 Minuten gefrorene Erbsen zugeben.

2 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Mett zu 12 Bällchen formen, in 2 EL heißem Öl rundherum 3–4 Minuten braten. Soße mit Salz und Pfeffer würzen, Bällchen darauflegen. Reis dazureichen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 420 kcal · E 27 g · F 17 g · KH 31 g

**Zutaten für 4 Personen**
2 Paprikaschoten ▪ 2 EL Öl
2 TL Tomatenmark
400 g Sauerkraut ▪ Salz, Edelsüßpaprika, gem. Kreuzkümmel ▪ 16 Mini-Bratwürste
4 Scheiben Bacon
4 Roggenbrötchen ▪2 EL Senf
4 EL Doppelrahmfrischkäse
ca. 50 g Feldsalat

1 Paprika in feine Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl kurz braten. Tomatenmark und abgetropftes Kraut zugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt schmoren. Mit Salz, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken.

2 Je 4 Würstchen mit 1 Scheibe Bacon umwickeln. In 1 EL heißem Öl ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Brötchen aufschneiden, Hälften mit Senf und Frischkäse bestreichen. Mit Salat, Würstchen und Paprika-Kraut belegen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 250 kcal · E 13 g · F 12 g · KH 16 g

**Zutaten für 4 Personen**
1 kg Brokkoli ▪ 2 EL Butter
2 EL Gemüsebrühe (instant)
2 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Crème fraîche

1 Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und klein würfeln. 1 EL Butter im großen Topf erhitzen. Brokkoli darin andünsten. Ca. 1,3 l heißes Wasser und Brühe zugeben, aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln.

2 Brot würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Beides in 1 EL heißer Butter goldbraun braten, mit Salz würzen. Einige Brokkoliröschen aus der Brühe heben. Crème fraîche in den Topf geben, pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe mit Crôutons und Brokkoliröschen anrichten.

ca. 15 Minuten • einfach • Portion
ca. 320 kcal · E 2 g · F 20 g · KH 31 g

**Zutaten für 4 Personen**
4 Äpfel ▪ 4 Rote Bete (ca. 500 g) ▪ 2 Lauchzwiebeln
4 EL Zitronensaft
8 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer
*Schnittlauch zum Garnieren*

1 Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete schälen. Aus Äpfeln und Bete jeweils etwa 24 dünne gleich große Scheiben hobeln. Apfel- und Bete-Reste fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Apfel- und Bete-Würfel, Zwiebelringe, Zitronensaft, Öl und 1 TL Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Apfel- und Bete-Scheiben auf Tellern fächerförmig anrichten. Den Apfelsalat darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Fotos: House of Food

# Fannytastisch, wie einfach Flammkuchen plötzlich geht.



Tante Fanny

Fannytastisch einfach!

mit 100 % Dinkel



# PASTA WIE VOM ITALIENER

MATEO ZIELONKA

DIE PASTA-GRANNYS ALBA & LUCIA

Von jetzt an kochen wir uns unsere Lieblings-Pasta einfach zu Hause. Diese **Food-Profis** verraten uns, worauf es bei der perfekten Zubereitung ankommt

CORNELIA POLETTO

STEFANO ZARRELLA

NADIA CATERINA MUNNO

Foto: House of Food, India Robson Haarkon, © Lizzie Mayson/ Hardie Grant Books, London, Hendrik Kossmann, Heike Herden / info@heikeherden.de, PR; Illustration: Shutterstock

# SPAGHETTI CARBONARA

Das Original-Rezept ist unglaublich cremig, angenehm salzig, herrlich aromatisch – und natürlich ohne Sahne

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal · E 29 g · F 31 g · KH 71 g

**Zutaten für ca. 4 Personen**

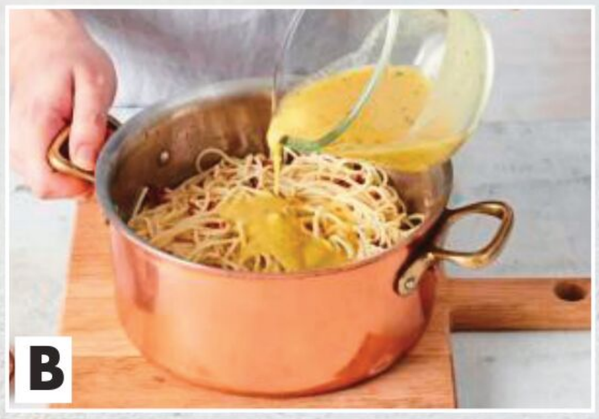
150 g Pancetta (am besten vorher ca. ½ Stunde einfrieren)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)
Salz, Pfeffer ▪ 75 g Parmesan (Stück) ▪ 4 Eigelb (Gr. M)

1 Gut gekühlten Pancetta in kleine Würfel schneiden **(A).** Zwiebel und Knoblauch schälen, alles fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pancetta darin bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Zwiebel und Knoblauch 1–2 Minuten mitbraten.

2 Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Parmesan fein reiben und, bis auf ca. 4 EL, mit Eigelb, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

3 Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit den Speck-Zwiebeln wieder in den Topf geben. Das Kochwasser mit Eigelb-Mix verquirlen und zu den Nudeln geben **(B).** Pasta bei ausgeschalteter Herdplatte rühren, bis die Soße leicht cremig ist. Auf Tellern anrichten und mit Rest Parmesan bestreuen.


A


B

## MATEOS 3 „R" EINER GUTEN CARBONARA

***1. Richtig gutes Fleisch:*** *Statt einfachen Schinken verwende ich Guanciale. Der ist luftgetrocknet und stammt aus der Schweinebacke. Wichtig ist, ihn wirklich golden und schön knusprig anzubraten.*

***2. Rühren:*** *Beim Verquirlen gebe ich einen Spritzer des Nudelkochwassers in den Topf und verrühre alles so lange, bis die Soße gut an den Spaghetti haftet.*

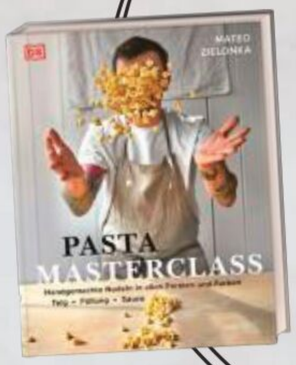
***3. Runter vom Herd:*** *Das Gericht hat Pannenpotenzial: An einem stressigen Abend hab ich vergessen, den Topf vom Herd zu nehmen, als ich den Ei-Mix zu den Nudeln gegeben habe. Bereits nach 1 Minute hatte ich Rührei. Also: erst Topf vom Herd und dann das Ei dazu.*



*Küchenchef in London, Kochbuchautor und Food-Blogger auf Instagram @mateo.zielonka*

Mateo stellt am liebsten eine große Schüssel auf den Tisch, so kann sich jeder selbst bedienen

**REDAKTIONS-TIPP:**




In Mateos Buch „Pasta Masterclass“ dreht sich alles um handgemachte Nudeln. Dorling Kindersley Verlag; 29,95 €

Foto: House of Food, India Hobson Haarkon, PR

Hast du Zeit? Dann lass das Ragù 1–2 Stunden simmern. Dabei immer wieder Flüssigkeit nachgießen

**REDAKTIONS-TIPP:**




Pasta-Geheimnisse und Originalrezepte aus Italien. EMF Verlag; 33 €



Foto: Blinde of Food, © Lizzie Mayson/ Hardie Grant Books, London, PR

# PAPPARDELLE BOLOGNESE

Das Geheimnis eines guten Ragùs ist Zeit! Je länger es köcheln darf, desto intensiver werden die Aromen

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 660 kcal · E 34 g · F 19 g · KH 79 g

**Zutaten für ca. 4 Personen**

1 Zwiebel ▪ 2 Knoblauchzehen
2 Möhren ▪ 2 Stangen Sellerie
1 EL Olivenöl ▪ 250 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
400 g Nudeln (z. B. Pappardelle)
Salz, Pfeffer
400 g passierte Tomaten
200 ml Rinderbrühe
je 1 TL getrocknetes Basilikum und Oregano
50 g Parmesan (Stück)

1 Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen, bzw. waschen. Alles fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Die vorbereiteten Zutaten ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark zugeben, anschwitzen und mit Wein ablöschen **(A).** Einköcheln, bis der Wein fast eingekocht ist und sich sein Aroma intensiviert hat. Inzwischen Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen.

2 Tomaten, Brühe und Kräuter in die Pfanne geben, offen ca. 10 Minuten köcheln **(B).** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit Soße mischen. Parmesan darüberhobeln.







## ALBAS UND LUCIAS 3 ZUTATEN FÜR DIE PERFEKTE BOLOGNESE

***1. Ganze Tomaten***
*Wir verwenden ganze Tomaten und pürieren diese selbst. Der Grund: die Produzenten müssen unbeschädigte Tomaten verwenden, weshalb ganze Dosentomaten meist eine höhere Qualität haben.*

***2. Ein Schluck Milch***
*Kein Muss, aber wir geben gern etwas Milch zum Ragù, damit es cremig und süßlich wird und die Säure der Tomaten ausgleicht.*

***3. Zeit*** *Die Zutaten können leicht variieren, aber eine lange, langsame Zubereitung ist der Schlüssel zu einem guten Ragù.*




*Die Pasta-Grannys wurden von der Autorin Vicky Bennison ins Leben gerufen. Sie reist durch Italien und schaut den Nonnas beim Kochen über die Schulter.*

# LINGUINE ALLE VONGOLE

Die Mischung aus frischen Muscheln, trockenem Wein und würzigen Kräutern schmeckt nach Urlaub am Meer

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 27 g · F 7 g · KH 79 g

**Zutaten für ca. 4 Personen**
500 g Venusmuscheln in der Schale ▪ 1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
400 g Nudeln (z. B. Linguine)
Salz, Pfeffer ▪ 2 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
2 EL gehackte Petersilie

1 Muscheln unter fließendem Wasser abspülen und eventuell vorhandene Bärte entfernen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren **(A)**.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, Chili längs halbieren, entkernen, waschen. Alles fein schneiden. Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen.

3 Inzwischen Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten. Muscheln zugeben. Wein angießen. Zugedeckt bei starker Hitze 3–4 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen **(B)** – geschlossene Muscheln wegwerfen.

4 Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln wieder in den Topf geben und mit Muscheln, Soße, Kochwasser und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.


A


B

## CORNELIAS 3 GOLDENEN PASTA-REGELN

***1. Die Pastaformel***
*Je 100 Gramm Spaghetti braucht es 1 Liter Wasser und 10 Gramm Salz.*

***2. Nicht zu lange kochen lassen***
*Da die Pasta meist im Sugo noch nachgart, kann sie ruhig knackig al dente aus dem Wasser kommen, sonst wird sie bis zum Servieren schnell zu weich.*

***3. Auf die Haftung kommt es an***
*Die vermutlich wichtigste Regel: Niemals Pasta abschrecken und kein Öl ins Wasser geben, denn dadurch würde die Soße an ihnen nicht mehr so gut haften bleiben.*



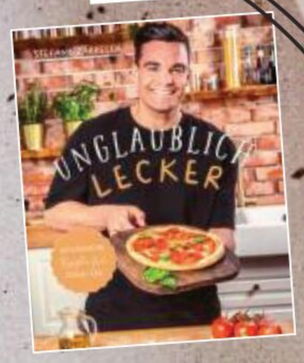
*Köchin, Fernsehmoderatorin, Buchautorin und absolute Pasta-Liebhaberin*

Das Lieblings-Essen der Polettos! Sie verfeinern die Pasta mit viel Chili

Foto: House of Food, Hendrik Kossmann

Pasta-Kunstwerk: kleine Nudel-Portionen mit einer Gabel aufdrehen

**REDAKTIONS-TIPP:**




60 unglaublich leckere Rezepte für jeden Tag. CE Community Editions; 29,90 €

# SPAGHETTI MIT PESTO ROSSO

Das würzige Umami-Aroma der getrockneten Tomaten bildet die Grundlage dieses fruchtig-frischen Pestos

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 720 kcal · E 26 g · F 33 g · KH 76 g

**Zutaten für ca. 4 Personen**
400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)
Salz, Pfeffer
120 g getrocknete Tomaten (in Öl)
50 g Pinienkerne
50 g Parmesan (Stück)
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
ca. 15 Kirschtomaten
1 Packung (125 g) Mini-Mozzarella
*Basilikum zum Garnieren*

1 Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei ca. 3 EL Öl auffangen. Tomaten klein schneiden – geht easy mit der Küchenschere **(A).** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan reiben. Knoblauch schälen, klein schneiden. Mit Tomaten, Pinienkernen, Käse, Oliven- sowie Tomatenöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomaten waschen, halbieren. Mozzarella halbieren. Nudeln abgießen, dabei 3–4 EL Kochwasser auffangen und unter das Pesto rühren. Nudeln im Topf mit Pesto mischen. Pasta zu kleinen Nestern aufrollen **(B).** Tomaten, Mozzarella und Basilikumblätter darauf anrichten.


A


B

Foto: House of Food, Heike Herden, PR

## STEFANOS 3 PASTA-GEHEIMNISSE

***1. Nudelwasser***
*Es verleiht der Soße die Sämigkeit, die man haben möchte, da die Stärke, die die Nudeln beim Kochen ans Wasser abgeben, die Soße bindet und diese dadurch die richtige Konsistenz erhält.*

***2. Neues ausprobieren***
*Pasta ist unendlich gut kombinierbar und wird nie langweilig. Pesto rosso z. B. kann man ganz einfach verfeinern. Mit Zitronenabrieb erhält der Pasta-Klassiker eine schöne frische Note. Auch Pinienkerne als Topping finde ich super.*

***3. Die besten Tipps hat Mama***
*Wie z. B. Tomatensoße lange köcheln und nur hochwertiges Olivenöl verwenden.*



*Italienischer Food-Bogger @stefanozarrella und Buchautor*

# FETTUCCINE ALFREDO

Käse, Butter und Wasser. Drei unspektakuläre Zutaten, die sich zu einer spektakulär cremigen Soße verbinden

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 760 kcal · E 28 g · F 40 g · KH 71 g

**Zutaten für ca. 4 Stück**
400 g Nudeln (z. B. Fettuccine)
Salz, Pfeffer ▪ 120 g Butter
180 g Parmesan (Stück)

1 Nudeln in 2–3 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Gern weniger Wasser verwenden, da es dadurch mehr Stärke enthält – perfekt für die Soße. Inzwischen Hälfte Butter in einer Pfanne schmelzen. Parmesan fein reiben.

2 Vom Nudelkochwasser etwa 200 ml abschöpfen **(A).** Hälfte Parmesan und etwas Kochwasser nach und nach in die geschmolzene Butter rühren. Rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Rest Butter und Käse zufügen **(B)** und schmelzen, dabei eventuell noch Kochwasser esslöffelweise bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.

3 Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben und mit der Soße vermischen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.









## NADIAS 3 ALFREDO-MYTHEN

***1. Die Soße kann noch besser schmecken***
*Nein, es ist absolut nicht nötig, die Soße zu verbessern! Und auf keinen Fall Hähnchen, Erbsen oder Pilze hinzufügen. Das würde die Nudelgötter zutiefst verärgern.*

***2. Das Rezept stammt aus den USA***
*Die Soße wurde vom römischen Koch Alfredo Di Lelio vor über 100 Jahren erfunden. Mit den kalorienreichen Nudeln päppelte er seine geschwächte Frau nach der Geburt des Sohnes wieder auf.*

***3. Gute Alfredo bekommt man nur im Restaurant***
*In Italien weiß jeder, dass kein Restaurant mit der Liebe und Leidenschaft mithalten kann, die eine Großmutter in das Essen steckt.*

*Gebürtige Römerin, Autorin und Bloggerin @the_pastaqueen*

Jeder Italiener isst rund 23 kg Pasta pro Jahr. Bei den leckeren und schnell gekochten Soßen absolut verständlich!

Foto: House of Food, PR



GUCK'S DIR AN!

*Das Auge isst ja bekanntlich mit – das Reel zur Thunfisch-Pasta gibt's* ***AB DEM 13. OKTOBER*** *auf @lecker_magazin*

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

LECKER

# QUICK & EASY

... MIT MOE

# Diesmal: THUNFISCH-PASTA

***DIE BASIS FÜR ALLE FÄLLE:***
*250 G FARFALLE + 1 DOSE (160 G) SAUPIQUET THUNFISCH FÜR PASTA KNOBLAUCH & PEPERONCINO*




AUS DEM VORRAT

SUPERSCHNELL

WARM ODER KALT



## MEDITERRAN & LEICHT

1 rote Zwiebel ▪ 400 g Kirschtomaten ▪ 1 TL Olivenöl ▪ 1 TL Ahornsirup
1 EL Balsamico-Essig ▪ 100 g TK-Erbsen ▪ Salz, Pfeffer
1 Handvoll Basilikumblätter

**SO GEHT'S:** Nudeln nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Tomaten und Zwiebel mit Öl in einer Pfanne 3–4 Minuten braten. Sirup, Essig und gefrorene Erbsen zugeben, kurz durchschwenken. 2–3 EL Nudelwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Mit Thunfisch für Pasta, Gemüse und Basilikum mischen.

**„DU HAST ES HEUTE ECHT EILIG? EINFACH LIEBLINGS-NUDELN KOCHEN UND SAUPIQUET THUNFISCH FÜR PASTA UNTER-MISCHEN."**

## EXTRA CHEESY

½ 400-ml-Dose Tomaten ▪ 50 g eingelegte Paprika (Glas) ▪ 1 EL Frischkäse
Salz, Pfeffer ▪ 125 g Mozzarella ▪ 40 g geriebener Parmesan
1 Handvoll Basilikumblätter

**SO GEHT'S:** Nudeln nach Packungsanweisung garen. Tomaten, Paprika und Frischkäse pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, mit Thunfisch für Pasta und Soße in einer Auflaufform vermengen. Mit zerzupftem Mozzarella und Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

## MIT PROTEIN-BOOST

150 g Kirschtomaten ▪ 100 Kichererbsen (Dose)
100 g Feta ▪ 1 Handvoll Rucola
Salz, Pfeffer ▪ 2 EL Rotweinessig

**SO GEHT'S:** Nudeln nach Packungsanweisung garen. Tomaten vierteln. Kichererbsen abgießen und abspülen. Feta zerbröseln. Rucola waschen. Nudeln abgießen und mit Thunfisch für Pasta, Tomaten, Kichererbsen, Feta und Rucola vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rotweinessig beträufeln.

Foto: Simone Neufing, Adobe Stock, PR

# LOW & LECKER

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

SUPER-GÜNSTIG

ENERGIE-FREUNDE

## GOLDENE LINSENSUPPE

„Curry-Madras-Style"

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 18 g · F 23 g · KH 37 g

**Zutaten für 4 Personen**

1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
2 Möhren ▪ 2 EL Öl ▪ Curry, Edelsüßpaprika-Pulver, Salz, Pfeffer ▪ 250 g gelbe Linsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
1 l Gemüsebrühe
2 EL geröstete Erdnüsse
*evtl. Koriander und Chiliflocken zum Garnieren*

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Möhren schälen und würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Möhren darin andünsten. Mit 2 TL Curry und 1 TL Paprikapulver bestäuben, kurz anschwitzen. Linsen zufügen. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln.

3 Nüsse grob hacken. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Nüssen bestreuen und nach Belieben mit Koriander und Chiliflocken garnieren.

Für eine Suppeneinlage vor dem Pürieren einige Linsen abnehmen

VEGAN

ENERGIE-FREUND

GERADE MAL 0,80 € PRO PORTION





Herbstliebling: Feldsalat hat jetzt Saison

ENERGIE-FREUND

# PAPRIKA-PUTEN-SPIESSE

## auf buntem Herbstsalat

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 34 g · F 25 g · KH 12 g

**Zutaten für 4 Personen**
500 g Putenbrustfilet
2 Paprikaschoten
5 EL Öl ▪ Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika ▪ 125 g Feldsalat
50 g Haselnüsse ▪ 300 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert) ▪ 1 Zwiebel
2 EL Weißweinessig
2 EL flüssiger Honig
*Holzspieße*

1 Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen, in Stücke schneiden. Abwechselnd auf Holzspieße stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenspieße darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Salat waschen. Nüsse rösten, abkühlen lassen und hacken. Rote Bete in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Honig, Salz, Pfeffer und Zwiebel verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Dressing mit Salat und Roter Bete vermengen. Mit Spießen anrichten. Mit Nüssen bestreuen.

Foto: House of Food

**ENERGIE-SPAR-TIPP**

Wer so wenig Kochutensilien wie möglich benutzt, vermeidet unnötigen und (nervigen) Abwasch.

# KABANOSSI-SCHMARREN

## mit Ajvar-Schmand

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 29 g · F 48 g · KH 30 g

**Zutaten für 4 Personen**
1 Bund Schnittlauch
4 Eier (Gr. M)
Salz ▪ 125 g Mehl
375 ml Milch ▪ 1 TL Öl
1 Kabanossi (ca. 250 g)
200 g Schmand
4 EL Ajvar

1 Schnittlauch waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb dickcremig aufschlagen. Mehl, Milch, ⅔ Schnittlauch und Öl unterrühren. Eischnee unter den Teig heben.

2 Kabanossi in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Teig zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldgelb braten. Schmarren vierteln, wenden und andere Seite goldgelb braten. In mundgerechte Stücke teilen.

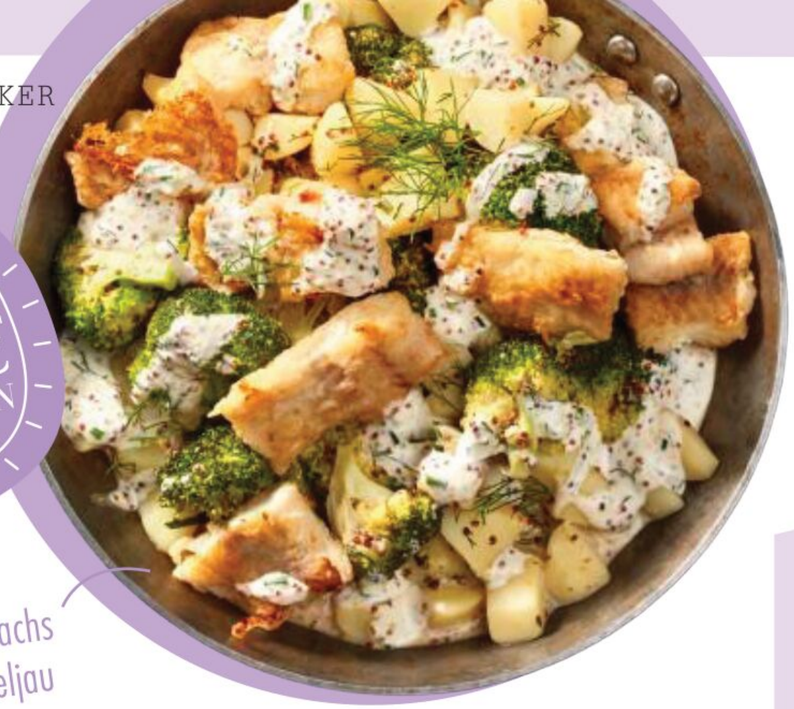
3 Schmand und Ajvar verrühren. Schmarren mit Dip anrichten und mit Rest Schnittlauch bestreuen.

Wir servieren den Klassiker heute mal herzhaft

ENERGIE-FREUND

GERADE MAL 1,60 € PRO PORTION





GERADE MAL 2,30 € PRO PORTION

Z. B. Seelachs oder Kabeljau

# FISCHFILET in fixer Senfsoße

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 41 g · F 33 g · KH 28 g

**Zutaten für 4 Personen**
600 g Kartoffeln
500 g Brokkoli ▪ 4 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
600 g weißes Fischfilet (ohne Haut)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer ▪ 2 EL Mehl
8 Stiele Dill ▪ ¼ Bund Schnittlauch ▪ 200 g Crème fraîche ▪ 4 EL Milch
3 TL grober Senf

1 Kartoffeln schälen und klein würfeln. Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum ca. 3 Minuten anbraten. Brokkoli zufügen, weitere ca. 3 Minuten braten. Brühe zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Fisch abspülen, trocken tupfen, in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Fisch darin von beiden Seiten 2–3 Minuten braten.

3 Kräuter waschen und fein schneiden. Mit Crème fraîche, Milch und Senf gut vermengen und unter die Kartoffeln rühren. Aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischstücke darauf anrichten.

**ENERGIE-SPAR-TIPP**

Oft können Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, oder Gemüse direkt in der Soße gegart werden. So wird Wasser und Energie fürs Vorgaren der Produkte gespart.

# BUTTERNUT-RISOTTO „Spumante“

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 340 kcal · E 14 g · F 8 g · KH 50 g

**Zutaten für 4 Personen**
1 Schalotte ▪ 2 EL Butter
200 g Risottoreis
100 ml trockener Sekt
800 ml Gemüsebrühe
450 g Butternut-Kürbis
50 g Hartkäse (z. B. Parmesan)
Salz, Pfeffer

1 Schalotte schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit Sekt ablöschen. Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Brühe zugießen, wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist.

2 In der Zwischenzeit Kürbis schälen, halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden und nach ca. 10 Minuten Garzeit unter das Risotto heben.

3 Käse grob reiben, Hälfte Käse unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rest Käse und etwas Pfeffer bestreut anrichten.

Kein Sekt offen? Einfach Brühe auf 900 ml erhöhen

VEGGIE

ENERGIE-FREUND

GERADE MAL 1,20 € PRO PORTION



Foto: House of Food



# 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.

BIO SEIT 1979

DE-ÖKO-001

Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

# ABER BITTE MIT SOSSE!

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



Übrigens: Béchamel gehört zu den fünf Grundsoßen der klassischen Küche

## DIESMAL: BÉCHAMEL

**PERFEKT FÜR LASAGNE, GRATIN & ZU KARTOFFELN**

## 3 GENIALE PROFI-TIPPS

### GEGEN KLÜMPCHEN

Eine gelungene Béchamel erkennst du an ihrer geschmeidigen Textur – ein Schneebesen ist zum Anschwitzen und Rühren also ein Muss. Und: unbedingt kalte Flüssigkeit einrühren.

### ALLROUNDER

Die Konsistenz der Soße kannst du nach Bedarf anpassen. Dabei gilt: Je weniger Milch, desto dicker die Soße. Für extracremige Aufläufe reicht ca. zwei Drittel der angegebenen Menge.

### SAUER MACHT LECKER

Ein Spritzer Zitronensaft hebt das Aroma deiner Soße. Das funktioniert übrigens auch umgekehrt – in Lasagne z. B. mildert Béchamel die Säure der Tomaten.

## VORBEREITUNG

Es geht direkt los



# DER KLASSIKER

Für 4 Personen



**1**

**40 g Butter in einem Topf schmelzen.**



**2**

**Mit 40 g Mehl bestäuben, unter Rühren mit einem Schneebesen goldgelb anschwitzen.**



**3**

**Unter ständigem Rühren nach und nach 500 ml Milch zugießen und aufkochen.**



**4**

**1 Lorbeerblatt zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln.**

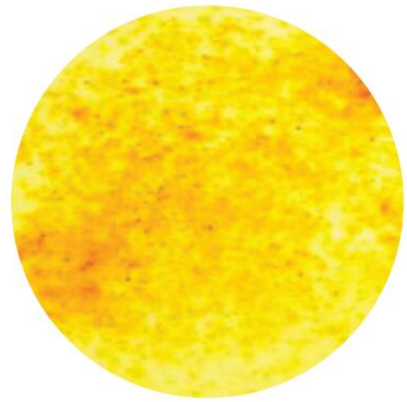


## Fertig!

**Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.**

## LUST AUF ABWECHSLUNG?

Probier doch mal …



**BOLLYWOOD**

**Kurz vor Schritt 3 1 TL Curry mit anschwitzen. Milch unter Rühren angießen und köcheln. 2 EL Mangofruchtaufstrich und den Saft von 1 Limette unterrühren.**



**VINO X BACON**

**50 g Speckwürfel in der Butter knusprig braten, 2 EL rausnehmen. Mehl anschwitzen, 400 ml Milch und 100 ml Weißwein unterrühren, aufkochen. 1 TL Senf und 2 EL gehackten Estragon einrühren.**

Foto: House of Food, Adobe Stock, Istockphoto, Shutterstock; Illustration: House of Food

# HAB ICH SELBST ~~GEKAUFT~~ gemacht!

Wer sagt denn, dass man alles zubereiten muss? Eben. Lass uns doch mal ein **GLAS ROTKOHL** öffnen und drei Hammer-Gerichte daraus zaubern! Merkt keiner. Versprochen



Cheers! Wir verfeinern den Kohl mit Wein

## MINI-FRIKADELLEN
### AUF ORANGEN-ROTKOHL

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal · E 31 g · F 29 g · KH 20 g

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Rinderhack ▪ 1 Ei (Gr. M) 2 EL Semmelbrösel ▪ Salz, Pfeffer, Zimtstange, Sternanis, Zucker ▪ 4 EL Öl ▪ 2 Zwiebeln ▪ 1 Glas (720 ml) Rotkohl 3 EL Balsamico-Essig ▪ 100 ml Rotwein ▪ 2 Orangen

1 Hack mit Ei, Semmelbröseln, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Zu 12 Frikadellen formen. 2 EL Öl erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen, würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten. Kohl zugeben, mit Essig und Wein ablöschen. 1 Zimtstange, 1 Sternanis und 1 EL Zucker zufügen, ca. 10 Minuten köcheln.

3 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Rotkohl mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kurz vor dem Servieren Orangenfilets im Buletten-Bratfett kurz anbraten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Frikadellen und Rotkohl anrichten.

**WAS IST DAS DENN?**
Vorgegarter und gewürzter Rotkohl, zu 100 % aus deutschem Anbau. „Mildessa Rotkohl" von Hengstenberg; Glas (720 ml); ca. 2,20 € im Supermarkt




Foto: House of Food, PR

# FLAMMKUCHEN

## „DEFTIG MEETS SÜSS“

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal · E 26 g · F 27 g · KH 67 g

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel ▪ 1 Apfel (z. B. Elstar) 4 Stiele Thymian ▪ 1 EL Butter ▪ ½ Glas Rotkohl (ca. 360 ml) Pfeffer, gem. Nelken, Salz ▪ 200 g Camembert ▪ 2 Packungen Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal; z. B. Tante Fanny) 4 EL Schmand ▪ 80 g geräucherte Schinkenwürfel ▪ *Backpapier*

1 Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen und in feine Spalten schneiden. Thymian waschen, Blätter abzupfen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Apfel und Zwiebel darin andünsten. Rotkohl mit Thymian mischen, mit Pfeffer und Nelken würzen. Camembert in Scheiben schneiden.

2 Teige entrollen und nach Belieben oval ausrollen. Jeweils auf ein mit Backpapier belegtes Blech ziehen. Mit Schmand bestreichen und mit Kohl, Apfel-Mix, Käse und Schinken belegen.

3 Einen Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen, herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zweiten Flammkuchen ebenso backen.



Apfel? Na, klar, – Rotkohl mag's fruchtig



Yippie, die lasagne ist in weniger als 30 Minuten ofenfertig!

# ROTKOHL-LASAGNE

## MIT KARTOFFEL-KÄSE-HAUBE

ca. 1¼ Stunden • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 24 g · F 33 g · KH 32 g

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g Kartoffeln ▪ Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfeffer ▪ 3 Zwiebeln ▪ 3 EL Öl ▪ 1 Glas (720 ml) Rotkohl ▪ 2 EL Rotweinessig ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 300 g Mett 100 g Crème fraîche ▪ 2 EL Butter ▪ 50 g geriebener Gouda

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. 2 Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Rotkohl, 1 Lorbeerblatt und 2 Wacholderbeeren zufügen. Mit Essig ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Restliche Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken, in 1 EL heißem Öl andünsten. Mett zugeben und krümelig braten. Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden.

3 Boden einer Auflaufform mit Kartoffelscheiben belegen. Hälfte Kohl, Hälfte Kartoffeln und Rest Kohl einschichten. Mett und Crème fraîche daraufgeben. Übrige Kartoffeln dachziegelartig darauf verteilen. Die Butter in Flöckchen daraufgeben. Mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen.

# WIR ♥ KÄSE

*Eine Liebeserklärung in 9 Rezepten, die einfach zum Dahinschmelzen sind*

# TIPSY CHEESE AUF TEX-MEX-HACKSTEAK

Während die Steaks im Ofen sind, rührst du schon mal die Cheddar-Bier-Soße an. Dazu noch Bohnen und Tortillachips, ay que bueno!

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 840 kcal · E 46 g · F 57 g · KH 33 g

**Zutaten für 4 Personen**

1 Zwiebel
600 g Schweinehack
Salz, Pfeffer,
Edelsüßpaprika, Muskat
150 g Cheddar (Stück)
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter ▪ 1 EL Mehl
200 ml Milch
50 ml helles Bier (z. B. Pils)
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
1 Dose (425 ml) Gemüsemais
1 Möhre
75 g gesalzene Tortillachips
*Backpapapier*

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Hack und Zwiebel zu einer glatten Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und 2–3 TL Paprika würzen. Masse zu 4 Hacksteaks formen, leicht flach drücken. Steaks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Käse reiben. Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch darin anbraten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Erst Milch, dann Bier unter Rühren zugießen. Aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln. Käse zugeben, schmelzen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3 Bohnen und Mais abtropfen lassen. Möhre schälen und mit einem Sparschäler hobeln. Gemüse und Hälfte der Soße auf den Steaks verteilen. Mit Chips bestreuen. Steaks weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen. Hacksteaks mit restlicher Käsesoße anrichten.




Wenn Mexiko-Snack auf saftiges Steak trifft, ach ist das romhhh-antisch!

Foto und Illustration: House of Food




# "EMMEN-DIPPERS

## „MAC 'N' CHEESE"-STYLE

Ein Kindheitstraum wird wahr: Diese Nudeln kannst du wie Pippi Langstrumpf mit den Fingern essen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 740 kcal · E 34 g · F 26 g · KH 85 g

**Zutaten für 4 Personen**
400 g kurze Makkaroni
Salz, Pfeffer, Muskat, geräuchertes Paprikapulver
400 ml Milch ▪ 100 g Schlagsahne ▪ je 100 g geriebener Gouda und Emmentaler
2 EL Wodka ▪ 50 g Jalapeños (Glas; in Ringen) ▪ 3 Lauchzwiebeln ▪ 24 Blätter Reispapier (ca. 16 x 16 cm) ▪ 5 EL Öl
*Küchenpapier*

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Milch mit Sahne erhitzen. Käse und Wodka zugeben, unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

2 Für den Dip Jalapeños abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Jalapeños, Zwiebelgrün und ½ TL Paprika mit etwa ¼ Käsesoße verrühren.

3 Nudeln abgießen. Rest Soße und weiße Lauchzwiebeln untermischen. Reispapierblätter nacheinander in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen. Je 2 Blätter übereinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Ca. 2 EL Nudelmix als Streifen (à ca. 3 x 10 cm) mittig daraufgeben. Erst die Ränder über die Füllung klappen, dann von unten nach oben fest aufrollen. Rest Reispapier ebenso füllen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rollen darin rundherum ca. 4 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Käse-Dip servieren.

Foto und Illustration: House of Food




# CHEDDAR-DELLE
## MIT PEPERONI

Zwar kein Königsberger, aber mit der saftigen Füllung ein königlich leckerer Klops!

ca. 25 Minuten • einfach • Stück
ca. 630 kcal · E 40 g · F 50 g · KH 9 g

**Zutaten für 4 Stück**

3 grüne Peperoni ▪ 100 g Cheddar (Stück)
2 EL Crème fraîche ▪ 1 Zwiebel
600 g gemischtes Hack ▪ 4 EL Semmelbrösel
4 EL Milch ▪ 1 Ei (Gr. M) ▪ 1 EL mittelscharfer Senf ▪ Salz, Pfeffer ▪ 4 EL Öl

1 Peperoni waschen. 1 Schote in Ringe schneiden, Rest fein würfeln. Cheddar fein würfeln. Käse, gewürfelte Peperoni und Crème fraîche verrühren.

2 Zwiebel schälen und hacken. Mit Hack, Semmelbröseln, Milch, Ei und Senf verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu 4 Frikadellen formen, dabei mit je ¼ Käsemasse füllen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin ca. 15 Minuten rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Peperoniringen bestreut servieren.

Rapso®
DAS ORIGINAL

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

OHNE Rapso GENTECHNIK
Kontrolle durch agroVet GmbH




Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

# FONTINA MORGANA

## „ZU KÄSIG, UM WAHR ZU SEIN?„

Nee, aber zu lecker, um die Finger davon zu lassen

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 480 kcal · E 16 g · F 21 g · KH 56 g

**Zutaten für 4 Personen**

4 Laugenbrötchen ▪ 50 g Kräuterbutter
4 Scheiben Fontina (à ca. 25 g)
½ Bund Schnittlauch
*Backpapier*



1 Brötchen je kreuzweise einschneiden, sodass je 4 Stücke entstehen. Butter in dünne Scheiben, Käse in kleine Stücke schneiden. Erst Butter, dann Käse in die Einschnitte stecken.

2 Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen.

3 Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und die Brötchen damit bestreuen.

# CAMEM-BURGER

## IN DER BELGISCHEN WAFFEL

Du willst Käse, Käse und noch mal Käse? Dann beißt du hier genau richtig: Zwischen Waffel, crunchy Chicken und Rucola verstecken sich gleich 3 Sorten

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal · E 38 g · F 43 g · KH 7 g

**Zutaten für 4 Personen**

3 Eier (Gr. M)
ca. 200 g Kräuterfrischkäse
100 g gemahlene Mandeln
100 g geriebener Mozzarella
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Packungen „Chicken Bites“ (à 260 g) ▪ ca. 6 EL Öl
1 Camembert (z. B. „Le Rustique“) ▪ 50 g Rucola
4 TL Wildpreiselbeeren (Glas)
*4 Holzspieße*
*Fett für das Waffeleisen*

1 Für die Waffeln Eier, 70 g Frischkäse, Mandeln und Mozzarella verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

2 Pro Waffel ca. 2 EL Teig mittig in ein gefettetes, heißes Waffeleisen geben und 2–4 Minuten backen. Aus dem Teig insgesamt 8 Waffeln zubereiten.

3 Chicken Bites nach Packungsanweisung in einer Pfanne mit 3–4 EL heißem Öl braten. Den Camembert entrinden, waagerecht in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Rucola waschen.

4 Zum Servieren 4 Waffeln mit übrigem Frischkäse bestreichen. Chicken Bites mit Käsescheiben und Rucola darauf verteilen. Mit je 1 TL Preiselbeeren beträufeln. Mit übrigen Waffeln abdecken und mit einem Holzspieß fixieren.

Foto und Illustration: House of Food

SCHLONZ, CRUNCH, MMMHH...

Wer es deftiger will, nimmt Blauschimmelkäse zum Bestreichen

## 3 CHEESY FRAGEN AN:



**Stefan Schwarz**
Küchenchef in der Privatkäserei Bergader

**1** ***Warum schmeckt geschmolzener Käse sooo gut?***

Das liegt am Fett im Käse! Wird dieses erhitzt, kann es besonders gut Aromen lösen und sorgt so für einen intensiveren Geschmack.

**2** ***Welcher Käse schmilzt am besten?***

Weich- und halbfeste Schnittkäse – ihre elastische Struktur aus Eiweiß, Fett und Wasser sorgt für die typischen langen Fäden.

**3** ***Welcher Käse eignet sich für Anfänger, welcher für Fortgeschrittene?***

Mild-cremige Varianten, Schnittkäse ohne Gewürz und Butterkäse sind super für Neueinsteiger. Für Fortgeschrittene Käseliebhaber empfehle ich aromatischen Käse, wie Blau- oder Edelschimmelkäse.




# PÁRMESADINA

## MIT SALAT UND GEMÜSEBÄLLCHEN

Cooles Duo: Für den Italo-Wrap tun sich Piadina (ital. Teigfladen) und Parmesan im Ofen zusammen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 740 kcal · E 34 g · F 26 g · KH 85 g

**Zutaten für 4 Personen**

250 g Parmesan (Stück) ▪ 30 g Mehl ▪ 1 Packung (200 g) Gemüsebällchen
2 Mini-Römersalate ▪ 100 g Vollmilchjoghurt
2 TL Dijon-Senf ▪ 50 g Mayonnaise ▪ 1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer ▪ 50 g Brotchips (z. B. „Bake Rolls“) ▪ *evtl. Chiliflocken, Schwarzkümmel und Shiso-Kresse zum Garnieren*
*Backpapier ▪ evtl. Alufolie*

1 Für die Wraps Parmesan fein reiben, mit Mehl mischen. Parmesan-Mix mit etwas Abstand als 4 Kreise (à 20 cm Ø) auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Leicht andrücken. Gemüsebällchen auf den Blechen zwischen den Parmesankreisen verteilen. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 6–8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

2 Inzwischen aus Alufolie oder Backpapier 4 Kegel formen. Geschmolzene Parmesankreise jeweils sofort mit einer Palette lösen und um einen Kegel zur Waffel formen (vorsicht heiß!). Aufrecht in ein Glas stellen und auskühlen lassen.

3 Für die Füllung Salate waschen und klein schneiden. Joghurt, Senf und Mayo glatt rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing, bis auf 2–3 EL, mit Salat mischen. Brotchips, bis auf 4 Stück, grob zerkrümeln und unter den Salat heben. Salat und Gemüsebällchen in die Parmesan-Waffeln füllen. Rest Dressing darüberträufeln. Mit übrigen Brotchips und nach Belieben mit Chiliflocken, Schwarzkümmel und Kresse garnieren.

Foto und Illustration: House of Food

# OFEN-BERT
## UND KNOBIBROT

Heißer Film-Dip: Mit Gurken und Brotchips wird der Käse zum perfekten Movie-Snack

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 830 kcal · E 35 g · F 40 g · KH 77 g

**Zutaten für 2 Personen**

1 Camembert (250 g) in der Holzschale ▪ 2 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin ▪ ½ Baguette (ca. 125 g) ▪ 1 Knoblauchzehe
3 TL Butterschmalz ▪ 1 Glas (370 ml) Gewürzgurken

1 Käse auswickeln, in der Holzschale auf einem Blech im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Kräuter waschen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Käse kreuzweise einschneiden und die Ecken nach außen klappen. Mit Kräutern bestreuen. Ca. 15 Minuten weiterbacken.

2 Inzwischen Brot in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und die Brotscheiben kräftig damit einreiben. Portionsweise in heißem Butterschmalz goldbraun rösten. Käse aus dem Ofen nehmen. Mit Gurken und Röstbrot anrichten.

Mini-Frikadellen oder Gemüsesticks dürfen natürlich auch ins Käsebad





VEGGIE

# FEIGLING

## MIT ZIEGENKÄSE

Zicke, zacke, welche süße Kugel ich mir wohl zuerst schnappe? Egal, sind alle gleich lecker!

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 270 kcal · E 11 g · F 17 g · KH 17 g

**Zutaten für 4 Personen**

8 Feigen ▪ 200 g Ziegengouda (Stück)
3 EL flüssiger Honig
2 EL Pekannüsse
Pfeffer aus der Mühle

1 Feigen waschen, kreuzweise einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Ziegenkäse fein würfeln oder reiben und in die Feigen füllen. Feigen in eine ofenfeste Form setzen und mit 2 EL Honig beträufeln.

2 Unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 5 Minuten überbacken. Nüsse grob hacken. Feigen mit übrigem Honig beträufelt und mit Nüssen und Pfeffer bestreut servieren.

HAPS, HAPS, KNABBER, YUM!





Und jetzt alle: Cheese! Ach nee, Cheers!

# CHEESECAKE-CHAI-LATTE

Der Kuchen-Drink aus Gewürztee und Sahne-Haube ist perfekt als süßer Absacker

ca. 10 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach
Glas ca. 240 kcal · E 5 g · F 18 g · KH 15 g

**Zutaten für 4 Gläser**

6 Beutel Chai-Tee ▪ 100 g Doppelrahmfrischkäse
100 g Schlagsahne ▪ 50 ml Milch ▪ 1 Päckchen Vanillezucker
50 ml Karamellsoße (Flasche) ▪ *Eiswürfel*

1 Teebeutel mit 600 ml kochendem Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Beutel herausnehmen, Tee mindestens 20 Minuten kalt stellen.

2 Frischkäse, Sahne, Milch und Vanillezucker mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

3 Zum Servieren je einige Eiswürfel in 4 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) geben. Tee darübergießen und den Cheesecake-Schaum als Haube auf den Chai setzen. Mit Karamellsoße beträufeln.

Foto und Illustration: House of Food

# TUT GUT: SÜSSKARTOFFEL

Sie sind nicht nur echte Aroma-Pakete, die farbenfrohen Knollen halten uns mit ihrem Nährstoff-Mix auch jung und fit



Mit dem Power-Food lassen wir alle anderen alt aussehen!

**SAISON** **SEPTEMBER – NOVEMBER**

**GESCHMACK** Ein bisschen wie ein Mix aus **MÖHRE** und **KÜRBIS** mit einem herrlich **SÜSSEN** Aroma.

**LAGERUNG** Am wohlsten fühlen sie sich **IM DUNKELN**, am besten in einer Kiste im **TROCKENEN(!) KELLER** bei **10–15 °C**. Im Kühlschrank ist es ihnen zu kalt und feucht.

**WELLFOOD-POWER**

Wer den Quell ewiger Jugend sucht, ist hier sehr nah dran: Kalium **TUT HERZ UND GEFÄSSEN GUT**, außerdem schützen Carotinoide und Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe) die Zellen vor freien Radikalen und können so **ALTERUNGSPROZESSE VERLANGSAMEN.**



Lecker obendrauf: gerösteter Sesam

## KARTOFFEL-CROSTINI
### MIT LACHS & EI

FÜR 4 PERSONEN: **2 Süßkartoffeln** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, salzen. Mit **2–3 EL Öl** beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. **8 Eier** ca. 5 Minuten wachsweich kochen. Herausnehmen, pellen. Kartoffelscheiben mit dem Fruchtfleisch von **2 Avocados, 8 Scheiben Räucherlachs** und Eiern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**GEHEIMTIPP: SÜSSKARTOFFEL-CURRY-DRESSING**

FÜR 4 PERSONEN: **1 kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)** in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen.Kartoffel abgießen, kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Mit **1 roten Chilischote**, **1 TL Currypulver, 200 ml Orangensaft** und **2–3 EL hellem Balsamico-Essig** fein pürieren. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Foto: House of Food, Istockphoto

# Jetzt **LECKER** empfehlen und Prämie sichern!




**Pasta-Set, 7-tlg.**

Vier Teller aus der Serie Manufacture Rock (27 cm) mit einem Spezialitäten-Set bestehend aus feinsten Tajarin Nudeln (250g), erlesenem Olivenöl (IGP) 0,25 l und einer passend abgestimmten Gewürzmischung Aglio Olio e Peperoncino (40g). Nur 30 € Zuzahlung!















## 30 € Barprämie oder 35 € Gutschein zur Wahl

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






WMF

## Küchenminis Eismaschine 3in1

Leckere Sorbets, cremiges Eis und Frozen Yoghurt können in wenigen Minuten zubereitet werden. Hochwertiges Cromargan® mit 300 ml Gefrierbehälter. WMF Eislöffel inklusive. Maße: ca. 37,5 x 22 x 21 cm. Nur 26 € Zuzahlung!

Viele ABO-Vorteile: • 2x GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug • LECKER empfehlen und TOP-Prämie wählen • Keine Ausgabe verpassen • Jeder kann werben

## Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

**0180 6 /00 52 80**
Mo. bis Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, 0,20 €/ Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

**www.lecker.de/abo**
Hier findest du weitere interessante Angebote.

**www.bauer-plus.de/international**
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:
Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 – 664 77 72 (kostenfrei).

## PRÄMIE FÜR DEN WERBER

**JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.**

**Als Prämie erhalte ich:** (bitte nur ein Kreuz setzen)

635 02 02247255
LE #11/23 – 6227

(30) ☐ **Villeroy & Boch Pasta-Set, 7-tlg., zzgl. 30 €***
(6) ☐ **WMF Küchenminis Eismaschine 3in1, zzgl. 26 €***
(41) ☐ **35 € IKEA Gutschein**
(48) ☐ **35 € JET Gutschein**
(47) ☐ **35 € Amazon.de Gutschein**
(39) ☐ **35 € REWE Gutschein**
(50) ☐ **30 € Barprämie**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für evtl. Rückfragen)

Telefon

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

**Bitte hier die Bankverbindung für die Barprämie eintragen:**

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

## NEUER ABONNENT

**JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.**

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte LECKER jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,50 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname | Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

Telefon

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

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

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

3 DIYs, mit denen du neben Müll auch noch Geld sparst – yay!

#PRIMA FÜRS KLIMA!

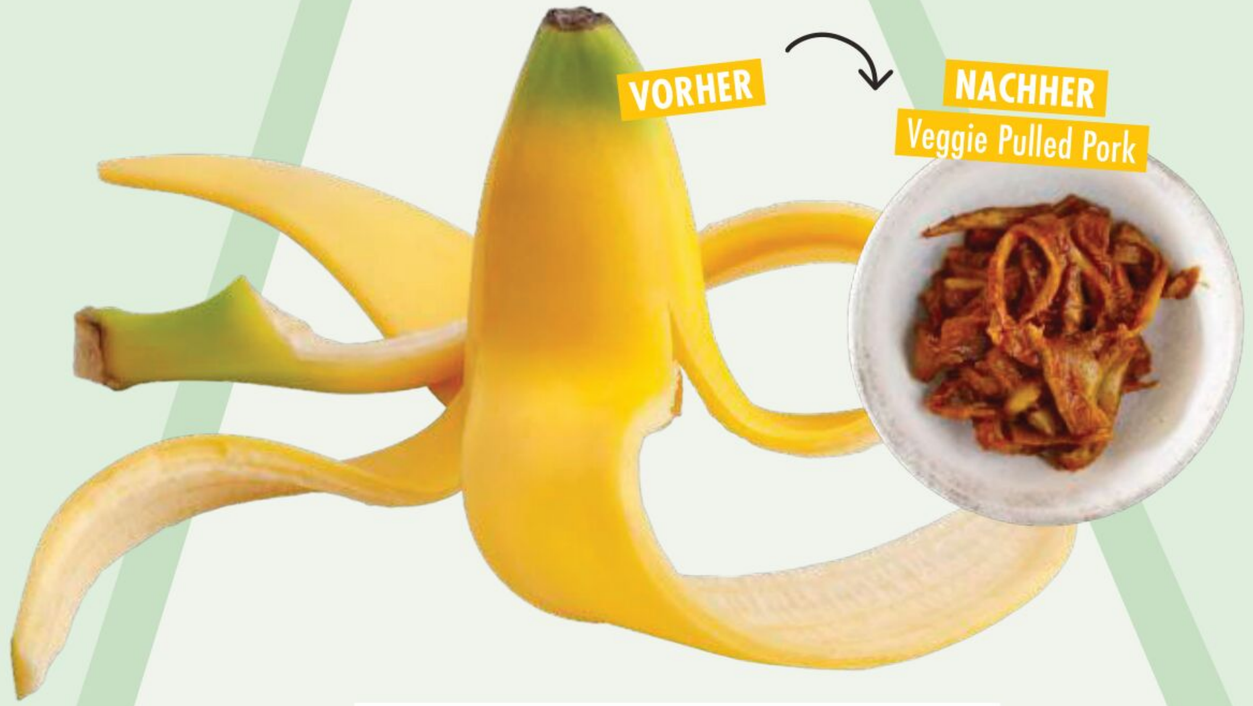
# WIR RÜCKEN DEM OBST AUF DIE PELLE

Die **natürliche Verpackung** solltet ihr nicht einfach wegwerfen, daraus lassen sich nämlich noch richtig coole Sachen machen




## ORANGEN HABEN PUTZ-POWER

**SO GEHT'S:** Schalen in ein verschließbares Glasgefäß schichten. Mit Tafelessig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind. 2–3 Wochen stehen lassen, dabei ab und zu schütteln und bei Bedarf noch etwas Essig nachgießen. Durch ein Sieb in eine Sprühflasche füllen und losputzen (super für Küche und Bad).




## BANANEN ALS FLEISCH-DOUBLE

**SO GEHT'S:** Die Schalen von 2 Bio-Bananen waschen und das weiße Innere mit einem Löffel herauskratzen. Schalen mit einer Gabel in Fäden reißen und mit etwas Öl und geräuchertem Paprikapulver mischen. In einer Pfanne anbraten, 1 EL BBQ-Soße und etwas Wasser zugeben und 5–10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.




## GRANATAPFEL MIT BEAUTY-BOOST

**SO GEHT'S:** Schalen flach auf einem Blech oder einer Platte verteilen und entweder in der Sonne für 2–3 Tage oder im Ofen bei niedrigster Temperatur 2–3 Stunden trocknen. Getrocknete Schalen in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen. Das Pulver könnt ihr mit Wasser zu einer Paste gemischt als Maske oder Peeling verwenden.

Foto: Istockphoto, Shutterstock

# JETZT NEU

Nur Nur NATUR

BIO, DAS WEITER GEHT

**BIO-DINKEL SPAGHETTI**

1.65

500-g-Packung,
kg-Preis = 3.30

**BIO-HEUJUWEL[1]**

2.99

Am Stück,
200-g-Packung,
kg-Preis = 14.95

Nur erlesene Zutaten

Schonende Herstellungsverfahren

Fördert die Artenvielfalt

**FRISCHE BIO-MILCH[1]**

1.49

Mind. 3,8% Fett,
1-Liter-Packung

**BIO-JOGHURT MILD[1]**

1.59

Pfirsich-Maracuja oder Mango,
je 450-g-Glas,
kg-Preis = 3.53

*Von Mutter Natur für dich.*

Naturland

**NATURLAND ZERTIFIZIERT**

**ENTDECKE WEITERE NUR NUR NATUR PRODUKTE IN DEINER ALDI SÜD FILIALE.**
ALDI-SUED.DE/NUR-NUR-NATUR

[1]Aus der Kühlung.
ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr.

ALDI SÜD

Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



GUCK'S DIR AN!

*Du willst sehen, wie's der Profi macht? Das Reel zu den Red-Velvet-(Cup-)Cakes gibt's* ***AB DEM 30. OKTOBER*** *auf @lecker_magazin*

# LECKER Bakery ... MIT ANNALENA

## Diesmal: RED VELVET

***AUS EINEM REZEPT ENTSTEHEN CUPCAKES ODER NAKED CAKE***

### 3 Tipps von Back-Queen @heyfoodsister

„Saftiger wird's mit 350 g Kirschen (Glas) im Teig"



„Färben lässt sich der Teig auch mit 2–3 EL Rote-Bete-Pulver"



„Für eine komplett eingestrichene Torte brauchst du die 1,5-fache Frosting-Menge"





**Zutaten für ca. 10 Stücke oder 12 Muffins:**
75 g weiche Butter
75 g Keimöl (oder Rapsöl)
175 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier (Gr. M)
175 g Buttermilch
2–3 TL rote Lebensmittelfarbe
2 TL Weißweinessig
210 g Mehl ▪ 2 TL Backpulver
½ TL Natron
1 EL Backkakao
250 g Mascarpone
175 g Frischkäse
100 g Puderzucker
1 TL Vanillepaste
200 g Schlagsahne
1 Pck. Sahnesteif
*Backpapier*
*oder 12 Muffin-Papierförmchen*

**ALS LAVA CAKES** MIT FRUCHTKERN SIND DIE MINIS AUCH IDEAL FÜRS HALLOWEEN-BUFFET



# Aus 1 mach 2

## 1



**A**
12 Mulden eines Muffinblechs mit **PAPIERFÖRMCHEN** auslegen.

ODER

**B**
Eine **SPRINGFORM (20 CM Ø)** mit Backpapier auslegen.



## 2

**Für den Teig**

**Butter, Öl, Zucker** und **Vanillezucker** cremig rühren. **Eier** einzeln unterschlagen. **Buttermilch** mit **Lebensmittelfarbe** dunkelrot färben. **Essig** zugeben. **Mehl, Backpulver, Natron, Kakao** mischen. Abwechselnd mit **Buttermilch** zum Zuckermix sieben, unterheben.

**A**
Teig in die vorbereiteten Muffin-Förmchen füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C) ca. **25 Minuten** backen. Auskühlen lassen.

ODER

**B**
Teig in die vorbereitete Springform füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C) ca. **45 Minuten** backen. Auskühlen lassen.

## 3

**Für die Füllung**

**Mascarpone, Frischkäse, Puderzucker** und **Vanillepaste** glatt rühren. **Schlagsahne** mit **Sahnesteif** aufschlagen und unterheben.

**A**
Muffins kegelförmig bis auf ca. 1 cm Rand aushöhlen. Die ausgelöffelten Teigreste zerbröseln. **150 G ROTE GRÜTZE** in die Mulden füllen.

ODER

**B**
Kuchen waagerecht in 2 Böden teilen. Oberseiten mit je ⅓ Frosting bestreichen und aufeinanderstapeln. Rand dünn mit etwas Frosting bestreichen.

## 4



**Für das Topping**

**A**
**75 G ROTE GRÜTZE** unter das Frosting swirlen, auf den Muffins verteilen. Erneut eine Kuhle hineindrücken, mit **150 G ROTER GRÜTZE** füllen. Mit Teigkrümeln garnieren.

ODER

**B**
**1 EL KAKAOPULVER** über den Kuchenrand sieben. Rest Frosting mit einem **SPRITZBEUTEL** (Sterntülle) aufspritzen. Mit **SCHOKORASPELN** garnieren.



Kuchen/Cupcakes vor dem Servieren ca. 2 Stunden kalt stellen.



B

**BEIM NAKED CAKE**
BEKOMMEN DIE SEITEN
EIN DÜNNES MASCARPONE-
FROSTING

Foto: Annalena Bokmeier, House of Food, Adobe Stock, Shutterstock



1 UNSERE FRIKADELLEN HABEN STIEL UND CREMIGE NUSS-BEGLEITUNG, YUM!




3 (FRISCH-)KÄSE SCHLIESST DEN MAGEN: WIR SERVIEREN IHN AUF SÜSSEM KOMPOTT

DIESMAL: PARTY-HAPPEN

# KOCHEN FÜR FREUNDE

GEBURTSTAG, MÄDELSABEND, SILVESTER – EGAL WELCHES EVENT DU MIT DEINER GANG FEIERN WILLST, HIER KOMMT DAS PASSENDE FETEN-FUTTER

**1**
Chicken-Bällchen
mit Erdnuss-Dip

**2**
Gespecktes
Wickelbrot

**3**
„Obstler“-Duo
unterm Sahneschaum





Foto: House of Food, Adobe Stock

ZUGREIFEN UND ZUBEISSEN, BITTE!
DER BELAG IST IM BROT SCHON EINGEARBEITET 2

# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

**Am Vortag**
**Dessert:** Kompott zubereiten, in die Gläschen füllen und kalt stellen.

**Ca. 4 Stunden vorher**
**Dessert:** Creme zubereiten, auf das Kompott geben und kalt stellen.

**Ca. 2 Stunden vorher**
**Vorspeise:** Hackbällchen formen und braten. Erdnuss-Dip zubereiten.
**Hauptgang:** Speck-Zwiebeln zubereiten.

**Ca. 1 Stunde vorher**
**Hauptgang:** Teig belegen und zum Laib aufrollen. Der Wein kann auch schon mal in den Kühlschrank.

**Ca. 20 Minuten vorher**
**Hauptgang:** Form in den Ofen schieben. Letzter Check: Sind genug Servietten ausgelegt, funktioniert die Musik-Anlage?

**Ding-Dong!**
Hereinspaziert, jetzt ist Party-Time! Ihr habt Hunger und Durst mitgebracht? Dann schaut doch gleich mal beim Buffet vorbei.



**Für den ersten Hunger**

# CHICKEN-BÄLLCHEN
## MIT ERDNUSS-DIP

*Unseren Party-Liebling Frikadelle servieren wir heute Chickeria-Style – mit würzigem Curry-Hähnchen*

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 90 kcal · E 7 g · F 5 g · KH 3 g

**Zutaten für ca. 24 Stück**
600 g Hähnchenfilet ▪ 1 Ei (Gr. M)
50 g Semmelbrösel ▪ Salz, Pfeffer
1 TL gelbe Currypaste (Glas)
5 EL Öl ▪ 1 Zwiebel
100 g Erdnussmus ▪ 1 EL Sojasoße
100 ml Gemüsebrühe
½ Bund Koriander oder Petersilie
*Holzspießchen*

1 **Für die Bällchen** Hähnchenfilet trocken tupfen und fein hacken. Fleisch mit Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Currypaste verkneten. Aus der Masse ca. 24 Bällchen formen. 4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin nach und nach rundherum ca. 6 Minuten braten.

2 **Für die Soße** Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Erdnussmus, Sojasoße und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln.

3 Kräuter waschen, die Blättchen abzupfen und kleiner schneiden. Hackbällchen auf einer Platte anrichten. Koriander darauf verteilen. Holzspießchen hineinstecken. Soße in kleinen Schälchen dazureichen.

*Ideale Trinktemperatur: 8–12 °C*




**WEISSBURGUNDER, JUNGE WINZER, BADEN, 2022**
Der frische Weißwein bringt Frucht und Lebendigkeit an den Gaumen, ohne dabei aufdringlich zu sein.
750-ml-Flasche für ca. 6 € bei Lidl

Foto: House of Food, Adobe Stock, PR



Lasst's euch schmecken

# GESPECKTES WICKELBROT

*Luftiger Hefeteig trifft auf deftige Käse-Speck-Füllung: Bei dieser Schnecke sind sofort alle ganz von der Rolle*

ca. 50 Minuten • einfach • Stück ca. 500 kcal · E 14 g · F 29 g · KH 46 g

**Zutaten für ca. 18 Stücke**

100 g Speckwürfel
1 Zwiebel
3 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
getr. Oregano, Salz, Pfeffer
1 Packung Pizzateig (400 g; Kühlregal)
60 g geriebener Mozzarella
½ Bund Rucola
100 g Kirschtomaten
ca. 1 EL Crema di Balsamico
*Mehl für die Arbeitsfläche*

1 Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Zwiebel schälen, würfeln, nach ca. 2 Minuten zum Speck geben und glasig dünsten. Auskühlen lassen.

2 Tomatenmark, Öl, 1 TL Oregano und 2 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig entrollen, auf die leicht mehlierte Arbeitsfläche stürzen, Papier vorsichtig lösen. Mit dem gelösten Papier eine Springform (22 cm Ø) auslegen.

3 Pizzateig längs vierteln und jeweils der Länge nach zur Hälfte mit Oregano-Tomatenmark bestreichen. Mit Speck-Zwiebeln und Mozzarella bestreuen. Unbestrichene Seite darüberklappen. Alle Streifen nacheinander zu einem großen runden Laib aufrollen. In die Springform setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen.

4 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Dann beides auf dem Wickelbrot anrichten. Mit Crema di Balsamico beträufeln.

## SCHNECK-SIZE

*Du willst lieber Wickelbrötchen? Dann belege den Teig im Ganzen, dann von der langen Seite her aufrollen, in Scheiben schneiden und die Schnecken im Muffinblech backen.*

*Kronkorken markieren die mit Schwips*



Für Süßes ist immer noch Platz

# „OBSTLER"-DUO UNTERM SAHNESCHAUM

*Den süßen Birnen-Absacker gibt es wahlweise mit Likör oder Himbeersirup verfeinert.*

ca. 45 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach
Glas ca. 350 kcal · E 3 g · F 20 g · KH 36 g

**Zutaten für 10 Gläser**

1,2 kg reife Birnen ▪ Saft von 1 Zitrone
75 g Zucker ▪ 250 ml Birnennektar
2 TL Speisestärke ▪ 150 g TK-Himbeeren
300 g Schlagsahne ▪ 250 g Mascarpone
2 Päckchen Vanillezucker ▪ 1 Päckchen Sahnesteif ▪ 5 EL Crème-de-Cassis-Likör
5 EL Himbeersirup

1 Birnen schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Zucker in einem großen Topf goldbraun karamellisieren. Birnen zufügen und mit Birnennektar ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Stärke und ca. 4 EL Wasser glatt rühren. In das Kompott rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Abkühlen lassen. Gefrorene Beeren unterheben.

2 Sahne halb steif schlagen, Mascarpone unterrühren. Nochmals ca. 1 Minute steif schlagen, dabei Vanillezucker und Sahnesteif einrieseln lassen. Kompott in 10 Gläser (à ca. 125 ml) verteilen. Mascarponecreme daraufgeben, kalt stellen. Kurz vor dem Servieren wahlweise Crème de Cassis oder Himbeersirup auf die Creme träufeln.



# Fiesta, Fiesta MEXICANA!

Statt düster und gruselig wird Halloween dieses Jahr bunt und fröhlich: Wir feiern den ***Día de los Muertos*** mit 4 leckeren Mexiko-Gerichten



Foto: StockFood / The Picture Pantry; Illustration: Adobe Stock (KI generiert)




*Let's Taco!*
*Als Buffet serviert kann sich jeder seinen Tortilla nach Geschmack füllen*

VEGGIE STAR(T):

# „UNO, DOS, TACOS!"

Wir beginnen mit einem Aroma-Feuerwerk aus spicy Batatas, crunchy Kichererbsen und Koriandersoße – boom!

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 500 kcal · E 13 g · F 20 g · KH 62 g

**Zutaten für 8 Stück**
1 große rote Zwiebel
6 EL Limettensaft ▪ Salz, Zucker, Chili, geräuchertes Paprikapulver
240 g Kichererbsen (Dose)
1 kg Süßkartoffeln
3 EL Öl ▪ 2 EL Ahornsirup
200 g Cashewkerne ▪ ½ Bund Koriander ▪ 1 Avocado
1 Bund Radieschen
1 Packung Mini-Weizentortillas (220 g; Wraps)
*Backpapier*

1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit 1 EL Limettensaft, je ¼ TL Salz und Zucker mischen, ziehen lassen.

2 Kichererbsen abspülen. Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Mit Kichererbsen, Öl, je 1 TL Chili, Paprika und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten rösten, dabei einmal wenden. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende den Sirup untermischen.

3 **Für den Dip** Cashews, 4 EL Limettensaft, Koriander und 180 ml Wasser im Standmixer pürieren. Mit Salz würzen. Avocado entkernen, schälen, in Spalten schneiden und mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. Die Tortillas nach Belieben erwärmen. Mit zubereiteten Zutaten anrichten.



DER DÍA DE LOS MUERTOS STARTET AM 31. OKTOBER UND ERSTRECKT SICH INSGESAMT ÜBER 3 TAGE



Die Azteken haben das bunte Fest erfunden. Verstorbene zu betrauern galt als respektlos, denn in ihrer Kultur waren sie immer noch Mitglieder der Gemeinschaft. Während der 3 Feiertage kehren sie auf die Erde zurück.

# *SPICY CEVICHE*

## MIT FEURIG-FRUCHTIGER SALSA

Rohkost mal anders: Süße Ananas trifft auf zarten Fisch – der wird aber nicht mit Hitze, sondern in Limetten-Marinade „gegart"

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 31 g · F 20 g · KH 55 g

**Zutaten für ca. 4 Personen**

80 ml Limettensaft
60 ml Tomatensaft
2 EL Orangensaft
1 EL Tabasco
2 EL Olivenöl ▪ Salz
500 g sehr frisches halbfestes weißes Fischfilet (z. B. Barsch oder Heilbutt)
1 Tomate ▪ ½ Salatgurke
¼ Riesenrettich
1 Baby-Ananas
2 EL Jalapeños (Glas)
je ca. 120 g lila und helle Tortilla-Chips

1 **Für das Dressing** Limetten-, Tomaten- und Orangensaft mit Tabasco und 1 EL Öl verrühren. Mit Salz abschmecken. Fisch abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Mit etwas Salz würzen und mit Hälfte des Dressings beträufeln. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.

2 **Für die Salsa** Tomate und Gurke waschen, entkernen. Rettich und Ananas schälen. Alles mit Jalapeños in feine Würfel schneiden und mit Rest Dressing mischen.

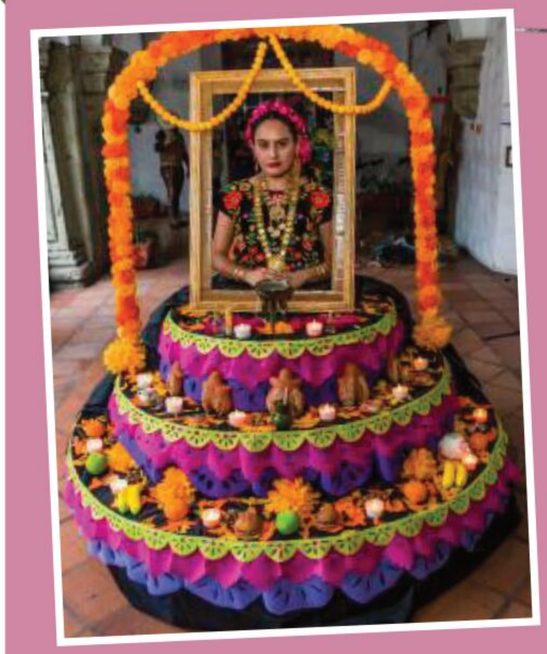
3 Salsa auf dem Fisch verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Tortilla-Chips servieren.





Das Südamerika-„Sushi“ wird in Mexiko auch gern mit Garnelen zubereitet

Foto: Image Professionals, Istockphoto, Adobe Stock (KI generiert); Illustration: Adobe Stock (KI generiert)



DIE „OFRENDA“ (ALTAR) IST DAS HERZSTÜCK DER FEIERLICHKEITEN UND WIRD REICH GESCHMÜCKT



**Alfombras:**
Die bunten Teppiche aus gefärbten Sägespänen, Blütenblättern, Reis, Kiefernnadeln und anderen organischen Materialien schmücken Straßen für Prozessionen und Umzüge.

**Papel picado** (durchlöchertes Papier) ist echte Handarbeit und symbolisiert die Zerbrechlichkeit des Lebens

# YUCATAN-SALAT

## MIT PULLED CHICKEN

Der bunte Mix aus Fleisch, Zwiebeln, Avocado und Salat wird auf der Halbinsel als Partyfood auf frittierten Tortillas gereicht

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 390 kcal · E 29 g · F 27 g · KH 7 g

**Zutaten für 4–6 Personen**
Salz, Kreuzkümmelsamen, schwarze Pfefferkörner, getrockneter Oregano, 2 Lorbeerblätter, Chipotle-Chilipulver
600 g Hähnchenfilets
1 rote Zwiebel
1 Bund Koriander
60 ml Limettensaft
1 Mini-Römersalat
2 kleine Avocados
100 g geröstete Mandeln
2 Orangen ▪ 60 ml Olivenöl

1 In einem Topf 2 l Wasser mit 1 TL Salz, ½ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Pfeffer, ½ TL Oregano und Lorbeer aufkochen. Fleisch trocken tupfen. Im Sud bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, ca. 4 Stiele Koriander fein hacken. Mit Zwiebel, Limettensaft und ¼ TL Salz mischen, ziehen lassen.

3 Salat waschen, klein schneiden. Avocados entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Mandeln grob hacken. Orangen schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Den Saft aus den Trennhäuten in eine Schüssel drücken. Öl, 1 TL Chili und etwas Salz unterrühren.

4 Fleisch aus dem Sud heben und mit einer Gabel zerzupfen. Mit etwas Sud beträufeln. Mit Salat, Avocado, Mandeln, Orangenfilets, Zwiebelringen, Rest Koriander und Dressing mischen.



**Mexican Mule**

Etwas Minze und Limette im Glas andrücken. Mit 6 cl Tequila und 120 ml Ginger Beer aufgießen.



Der blumengeschmückte und bunt bemalte Frauenschädel, **Calavera Catrina** genannt, ist heute das allgegenwärtigste Symbol des Día de los Muertos.

Je bunter, desto besser! Der Salat bringt richtig Farbe auf den Tisch

Foto: IMAGO/VWpics, Getty Images, Image Professionals, Adobe Stock; Illustration: Adobe Stock (KI generiert)




Noch mehr Grund zum Feiern: Es gibt übrigens auch einen Día de los Nachos

Foto: Image Professionals, Adobe Stock; Illustration: Adobe Stock (KI generiert)

# BUENOS NACHOS

## „CHILI KÜSST KÄSE“

Geschmolzener Cheddar, scharfes Hackfleisch und darunter knusprige Chips – dieses köstliche Trio ist wirklich verboten gut …

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 28 g · F 42 g · KH 41 g

**Zutaten für 4–6 Personen**
500 g gemischtes Hack
gemahlener Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer
1 Dose (400 g) stückige Tomaten
1 Dose (420 g) Chili-Bohnen
240 g Tortilla-Chips
125 g geriebener Cheddar
4 Tomaten ▪ 1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe ▪ 1 EL Olivenöl ▪ 1 EL Zitronensaft
1 Avocado ▪ 3 Stiele Koriander
120 g Sour Cream

1 Eine Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. 1 TL Kreuzkümmel und ¼ TL Chili unterrühren. Stückige Tomaten, Bohnen und 60 ml Wasser zugeben, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Chips in einer Auflaufform verteilen. Hackmix daraufgeben. Mit Cheddar bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten überbacken.

3 **Für die Salsa** Tomaten entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Alles mit Öl und Zitronensaft mischen und abschmecken. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch in Stücken herauslösen.

4 Nachos aus dem Ofen nehmen. Koriander kleiner zupfen. Mit Avocado und 2 EL Salsa auf den Nachos verteilen. Sour Cream und die übrige Salsa dazureichen.

Was bei uns das Brot ist, sind in Mexiko die Frijoles (Bohnen)




ANZEIGE



3 JOGHURT TIPPS VON ROLAND TRETTL

***Joghurt Natur von Weihenstephan ist ein wahrer Allrounder. Spitzenkoch Roland Trettl verrät Küchentricks rund um die frische Köstlichkeit***

**FEINE TORTEN MIT JOGHURT**

*Torten mit Joghurt statt mit Sahne sind fettärmer und die feine Säure verleiht ihnen einen frischen Geschmack. Damit die Creme sicher bindet, verrühren Sie die aufgelöste warme Gelatine mit etwas Joghurt. Sobald die Mischung fest zu werden beginnt, rühren Sie die restliche Masse unter. Vermeiden Sie Kombinationen mit Früchten wie Kiwi, Papaya oder Ananas. Deren Enzyme greifen das Eiweiß an und die Creme wird nicht fest.*

**PIKANTE JOGHURT-DIPS**

*Saucen auf Mayonnaise-Basis schmecken frischer, wenn Sie ein paar Löffel Joghurt Natur dazugeben. Ist Joghurt die Basis des Dips, gewinnt er mit ein paar Löffeln hochwertigem Öl, wie z. B. Olivenöl, an Geschmack: Die feine Säure des Joghurts verbindet sich mit dem Öl, Kräuter und Gewürze können so ihr Aroma besonders gut entfalten. Für einen perfekten Curry-Dip schwitzen Sie Currypulver oder -paste kurz in Öl an, nach dem Abkühlen mit dem Joghurt verrühren.*

**JOGHURT IN DEN TEIG**

*Bereiten Sie Ihren Spätzle-, Gnocchi- oder Waffelteig doch mal mit Joghurt Natur zu! Der Teig wird dadurch saftiger und die Säure im Joghurt betont den Geschmack. Auch Brot und Kuchen lassen sich auf diese Weise verfeinern: Schon eine kleine Menge Joghurt im Teig sorgt für ein angenehmes Mundgefühl.*




**MEHR INFOS UNTER**
*www.molkerei-weihenstephan.de*



**AUS ALT MACH NEU**

So klappt's mit dem Nachwuchs: Kerne von Fruchtfleisch und Fasern befreien und über den Winter trocken aufbewahren. Vor der **AUSSAAT AB MITTE APRIL** die Kerne über Nacht in Wasser einweichen und dann ab mit ihnen in die Erde. Sie mögen es übrigens sonnig.



KLAPPT MIT KERNEN VON JEDEM ESSBAREN KÜRBIS

# REST DES MONATS

Auch beim ***Kürbis*** kommt es auf die inneren Werte an – die Kerne sind nämlich viel zu schade zum Wegwerfen



LECKER RESTE RETTEN ... MIT ANNE

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

GUCK'S DIR AN!

*Du möchtest sehen, wie Anne die Kerne röstet? Das Reel dazu gibt's* ***AB DEM 3. NOVEMBER*** *auf @lecker_magazin*

YUMMIE! SCHMECKT AUF NUDELN UND ALS BROTAUFSTRICH



**GRÜNES PESTO**

Blättchen von **1 KLEINEM BUND PETERSILIE** abzupfen. Mit je **100 G GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN** (siehe links) und **MANDELN** sowie **50 ML ÖL** und **ABGERIEBENER SCHALE UND SAFT VON 1 BIO-ZITRONE** fein pürieren. Mit **SALZ** und **PFEFFER** abschmecken.

SÜSS ODER PIKANT? PIMP SIE MIT GEWÜRZEN AUF



**GERÖSTETE HOKKAIDO-KERNE**

**KÜRBISKERNE** vom Hokkaido-Fruchtfleisch befreien und über Nacht in einer Schüssel mit **SALZWASSER** einweichen. Kerne abgießen und trocken tupfen. Im heißen Ofen (E-Herd: 140 °C/Umluft: 120 °C) 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.



Foto: House of Food, Shutterstock, Istockphoto

# 3 x LECKER testen + tolles Geschenk!




chic·mic

## bioloco Thermobecher

Der Thermobecher aus Edelstahl hält Getränke bis zu 3 Stunden warm oder kalt. Füllmenge: 420 ml. Maße ca.: Boden Ø 8 cm x 13 cm.
*bioloco Thermobecher, love yourself Geschenknummer: 100,*
*bioloco Thermobecher, mocca flowers Geschenknummer: 93*

Nur 8,80 €
statt 13,50 €!



## Blechkuchen-Container

Die tragbare Backform ist antihaftbeschichtet und hat klappbare Tragegriffe sowie einen sicheren Transportverschluss. Maße: ca. 42 x 8 x 29 cm.
*Geschenknummer: 6*




## 5 € Gutschein zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf amazon.de/gc-legal.
*Amazon.de Geschenknummer: 115, REWE Geschenknummer: 95*



KING

## Messerset „Carbon Optic“

Schwarze Klingen aus Edelstahl und mit Riffelstruktur. Kochmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm.
*Geschenknummer: 23*

## Jetzt bestellen:

**0180 6/36 93 36**
Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

**www.lecker.de/abo**
Ganz bequem zur Bestellung und weiteren Angeboten oder einfach den QR-Code scannen.

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

635 03 02245265
LE 2023-6645



# Heiß

LIEBT

# KALT*

Wir servieren deinen Geschmacksnerven ein Kontrastprogramm,
das sie in den absoluten Genusshimmel befördert.
Denn wie im Leben so auch auf dem Löffel sorgt ein bisschen
Spannung für das gewisse Extra, sodass es nie langweilig wird …

Foto und Illustration: House of Food



# HEISS-KALT GETOPPTER GÂTEAU *au chocolat*

Die Kombi aus warmer Schoki und Erdbeereis ist zum Dahinschmelzen

ca. 40 Minuten • einfach
Stück ca. 310 kcal · E 4 g · F 21 g · KH 26 g

**Zutaten für ca. 16 Stücke**

250 g Zartbitterkuvertüre ▪ 160 g Butter ▪ 4 Eier (Gr. M)
160 g Zucker ▪ Salz ▪ 130 g Mehl ▪ 2 EL Agavendicksaft
50 g Kokosöl ▪ 2 EL Kakao ▪ 1 Packung (750 ml)
Erdbeereis ▪ *Fett für die Form*

1 Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Herausheben, die Butter in Stücken unter Rühren darin schmelzen.

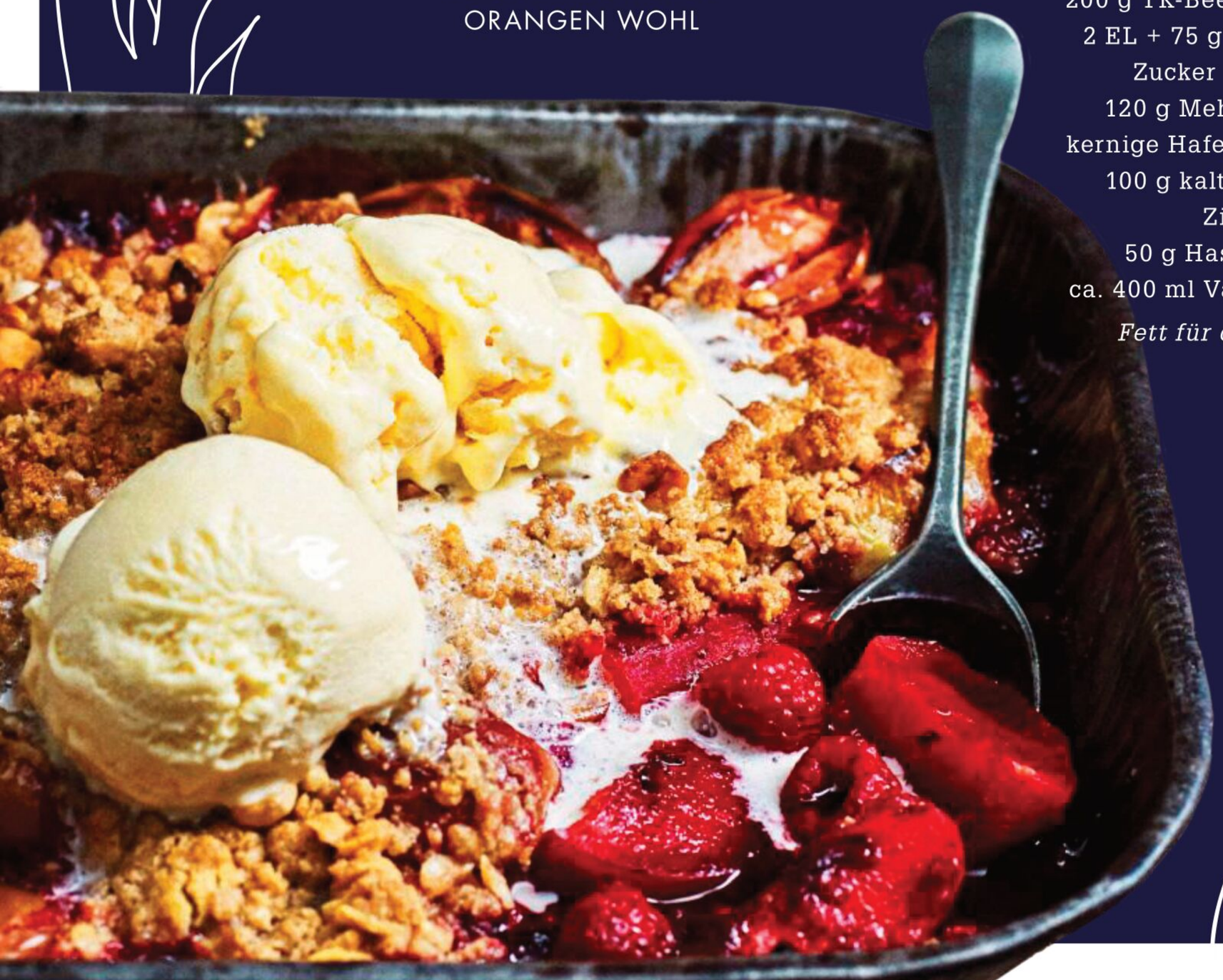
2 Eier, Zucker und 2 Prisen Salz verrühren. Mehl unterrühren. Schoko-Butter portionsweise in den Eier-Mix rühren. In eine gefettete quadratische Springform füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

3 Agavendicksaft, Kokosöl und Kakao bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen.

4 Kuchen ca. 20 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Eis zu kleinen Kugeln abstechen. Zum Kuchen servieren und mit dem Kakao-Guss beträufeln.

## EIN SÜSSES VERSTECK

UNTER DER KNUSPER-KRUSTE FÜHLEN SICH AUCH BIRNEN ODER ORANGEN WOHL



# Zimtiger CRUMBLE

MIT VANILLEEIS

Der perfekte Löffel: süß, knusprig, cremig

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 760 kcal · E 11 g · F 39 g · KH 88 g

**Zutaten für 4 Personen**

3 Äpfel (ca. 500 g)
1 EL Zitronensaft
200 g TK-Beeren-Mix
2 EL + 75 g brauner Zucker ▪ 2 EL + 120 g Mehl ▪ 2 EL kernige Haferflocken
100 g kalte Butter
Zimt, Salz
50 g Haselnüsse
ca. 400 ml Vanilleeis
*Fett für die Form*

1 Eine ofenfeste Form (ca. 20 x 20 cm) fetten. Die Äpfel nach Belieben waschen oder schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, gefrorenen Beeren, 2 EL Zucker und 2 EL Mehl in der Form mischen.

2 Für die Streusel 120 g Mehl, Haferflocken, 75 g Zucker, Butter in Stücken, ½ TL Zimt und 1 Prise Salz zu groben Streuseln verkneten. Auf den Früchten verteilen. Haselnüsse grob hacken und darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Herausnehmen, 5–10 Minuten abkühlen lassen und mit Vanilleeis servieren.

Foto: Image Professionals; Illustration: House of Food

ca. 1 Stunde + ca. 5 Stunden Wartezeit
einfach • Portion ca.
400 kcal · E 12 g · F 13 g · KH 57 g

# FLAN *catalan*

## MIT ORANGEN-KARAMELL-SOSSE

Die warme Soße schmiegt sich sanft an den spanischen Pudding

**Zutaten für 4 Personen**

3 Eier + 3 Eigelb (Gr. M)
Mark von 1 Vanilleschote
2 Msp. Kardamom
abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange
200 g Zucker ▪ 500 ml Milch

*Fett für die Förmchen*

1 Eier, Eigelb, Vanillemark, Kardamom, Orangenschale und 100 g Zucker glatt rühren. Milch einrühren. Vier ofenfeste Souffléförmchen (à ca. 10 cm Ø) fetten und den Eier-Milch-Mix darin verteilen. In eine große Auflaufform stellen. Heißes Wasser angießen, bis die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 40–50 Minuten backen. Herausheben, auskühlen lassen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

2 **Für die Soße** 100 g Zucker mit 4 EL Wasser im Topf verrühren und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Saft angießen und kurz köcheln. Flan aus den Förmchen stürzen. Mit Soße beträufeln.





Foto: Image Professionals; Illustration: House of Food

# CHURROS MIT Schoko-Mokka-Soße

Die Knusperstangen können im Schokobad kurz abkühlen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal · E 8 g · F 41 g · KH 25 g

**Zutaten für 4–6 Personen**
150 g Schlagsahne
1 TL Kakao ▪ 30 ml Espresso
Zimt, Chiliflocken
4 TL Zucker
70 g Zartbitterschokolade
100 ml Milch ▪ 90 g Butter
120 g Mehl ▪ 3 Eier (Gr. M)
ca. 1 l Öl zum Frittieren
*Spritzbeutel mit Sterntülle*

1 **Für die Soße** Sahne, Kakao, Espresso, 2 Msp. Zimt und 3 TL Zucker erhitzen. Schokolade fein hacken und, bis auf 2 EL, in der Sahne schmelzen. Kalt stellen.

2 **Für den Teig** Milch, 100 ml Wasser, Butter und 1 TL Zucker aufkochen. Mehl auf einmal unterrühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Noch 1–2 Minuten rühren, bis sich eine weiße Schicht am Boden bildet. Vom Herd ziehen, Eier nacheinander unterrühren. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

3 Frittieröl auf 160–170 °C erhitzen. Vorsichtig jeweils etwa 4 Streifen (à 8–10 cm) in das Fett spritzen. Ca. 4 Minuten goldbraun frittieren, dabei einmal wenden. Herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit etwas Zimt bestäuben. Soße mit Rest Schoki sowie Chiliflocken bestreuen und dazureichen.

**AUCH LECKER**
KALTE CHURROS MIT HEISSER SCHOKOLADE

# NACH-TISCH?

## GEHT IMMER!

EGAL OB CHOCOLATE-CHIP-LOVER, „OREO“-FAN ODER BUTTERKEKS-LIEBHABER: DIESE **3 COOKIE-DESSERTS** SIND SUPEREASY GEMACHT UND VERSÜSSEN JEDEM KRÜMELMONSTER DEN TAG



# XXL-COOKIE

AUS DER PFANNE

*Mmmh, in den Teig kommen Karamell und Schokotröpfchen*

Foto: House of Food

# KEKS-SCHNITTEN

„BERRY-LICIOUS“

*Heidelbeeren sorgen für einen Frucht-Kick*



## „OREO"-TRIFLE MIT SAHNELIKÖR

ca. 25 Minuten + Wartezeiteinfach • Glas ca. 520 kcal · E 5 g · F 43 g · KH 24 g

**Zutaten für 4 Gläser**
120 g Schokokekse mit Cremefüllung (z. B. „Oreos")
100 g Zartbitterschokolade
400 g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillezucker
75 ml Whiskey-Sahne-Likör (z. B. „Baileys")
*Gefrierbeutel*

1 Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und mit der Teigrolle darüberfahren, bis sie zerbröseln. Schokolade grob hacken, in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen.

2 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Likör nach und nach unterrühren. Hälfte Sahne in eine zweite Schüssel geben. Schokolade vorsichtig unterheben.

3 Keksbrösel, Likörsahne und Schokosahne abwechselnd in 4 Gläser (à ca. 220 ml) schichten. Trifle mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**OHNE SCHWIPS**
FÜR EIN VIRGIN TRIFLE KANNST DU DEN LIKÖR DURCH 3 EL SIRUP DEINER WAHL ERSETZEN.

## XXL-COOKIE AUS DER PFANNE

ca. 40 Minuten + Wartezeit • einfach
Portion ca. 460 kcal · E g · F 26 g · KH 49 g

**Zutaten für 4 Personen**
100 g Butter ▪ 150 g Mehl
2 TL Backpulver
75 g brauner Zucker
Salz ▪ 1 Ei (Gr. M)
4 weiche Karamellbonbons (z. B. „Sahne Muh-Muhs")
20 g Schokoladentröpfchen

1 Butter in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) schmelzen. Ca. 2 Minuten abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker und 2 Prisen Salz mischen.

2 Ei in der Pfanne aufschlagen und unter die Butter rühren. Bei geringer Hitze Mehl-Mix von außen nach innen unterrühren. Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen und flach drücken. Bonbons grob hacken. Mit Schokotröpfchen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken.

3 Cookie erst zugedeckt (mit eingeklemmtem Küchenpapier) ca. 15 Minuten, dann ca. 5 Minuten offen auf dem Herd garen. Abkühlen lassen, aus der Pfanne heben und vierteln.

**DREI, ZWEI EINS … GÖNNUNG!**
EIS, FRÜCHTE, MARSHMALLOWS … TOPP DIR DEINEN COOKIE SO, WIE ES DIR GEFÄLLT



Foto: House of Food



# KEKS-SCHNITTEN

„BERRY-LICIOUS“

ca. 35 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit
einfach • Stück ca. 250 kcal · E 5 g · F 11 g · KH 31 g

**Zutaten für ca. 16 Stücke**

400 g Schmand
1 kalte Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch
2 Päckchen Sahnefestiger
1 Glas (720 ml) Heidelbeeren
ca. 300 g Vollkornbutterkekse
*Frischhaltefolie*

1 Schmand und Kondensmilch jeweils getrennt mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 4 Minuten cremig aufschlagen, dabei jeweils 1 Päckchen Sahnefestiger einrieseln lassen. Schmand unter die Kondensmilch heben. Beeren abtropfen.

2 Den Boden einer mit Frischhaltefolie ausgelegten, quadratischen Form (ca. 22 cm) mit Keksen auslegen, dafür Kekse eventuell zurechtbrechen. Jeweils ein Viertel Creme und Beeren daraufgeben. Drei weitere Lagen daraufschichten. Schichtdessert mindestens 6 Stunden zugedeckt kalt stellen. Mithilfe der Folie aus der Form heben und in Stücke schneiden.

**DU MAGST ES COOL?**

DAS DESSERT ZUGEDECKT CA. 3 STUNDEN IM TIEFKÜHLER FROSTEN – DANN IST DIE CREME SOFT ANGEFROREN.


# 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:** Geraldin Pavone, Claudia Schacht

**Redaktion:** Beate Diop, Maike Doege, Friederike Möller, Nicole Molitor, Lisa Opitz
**Gestaltung:** Insa Krebs, Silke Möller, Alexia Nendza, Lena Klimek

**Produktionsleitung:** Stephan Schmidt
**Photo Director:** Andrea Girard
**Producer:** Melanie Schmitt
**Fotografie:** Chiara Cigliutti (fr.), Alessandra Cremona, Katja Münch, Niklas Sturmhöfel, Nadine Wolf
**Foodstyling:** Anne Haupt, Madlin Lippa, Sören Neumann, Franziska Maderecker (Head of Foodstyling), Katharina Wetjen
**Styling:** Julia Jensen, Sascha Mandel, Annekatrin Schütz

**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

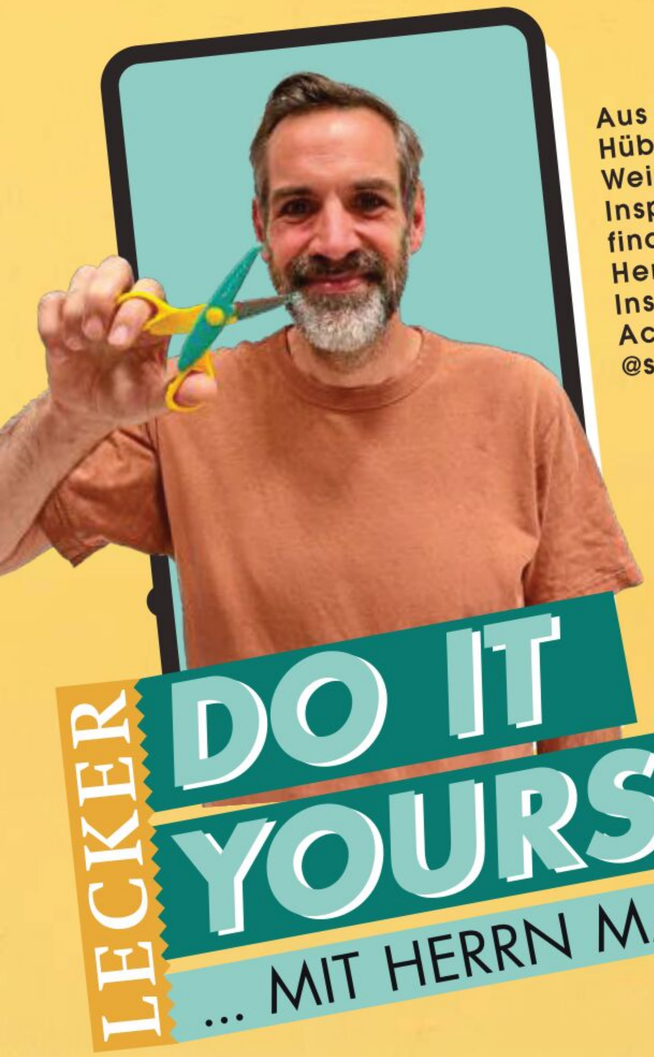


Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.



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



LECKER

# DO IT YOURSELF

... MIT HERRN MANDEL

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

## DAS BRAUCHST DU:

- *Tassen (egal ob aus Keramik oder Porzellan)*
- *Nagellack (am besten verschiedene Farben)*
- *Kreppband*
- *Plastikwanne*
- *Wasser (Zimmertemperatur)*
- *Einweghandschuhe*
- *Holzspieß*










***Die richtige Kuschel-Temperatur:***

*Wichtig ist, dass das Wasser nicht zu heiß oder zu kalt ist, da der Nagellack sonst verklumpen kann.*




## LOS GEHT'S:

**1** Tassen mit Kreppband abkleben. Die Tasse sollte dafür sauber, fett- und staubfrei sein.

**2** Plastikwanne mit zimmerwarmem Wasser füllen. Den Nagellack auf das Wasser tröpfeln und auf der Wasseroberfläche mit einem Holzspieß verteilen, sodass eine schöne Marmorierung entsteht.

**3** Die Tasse mittig in die Marmorierung bis zum Kreppband eintauchen und wieder herausziehen. Gut trocknen lassen.

GUCK'S DIR AN!

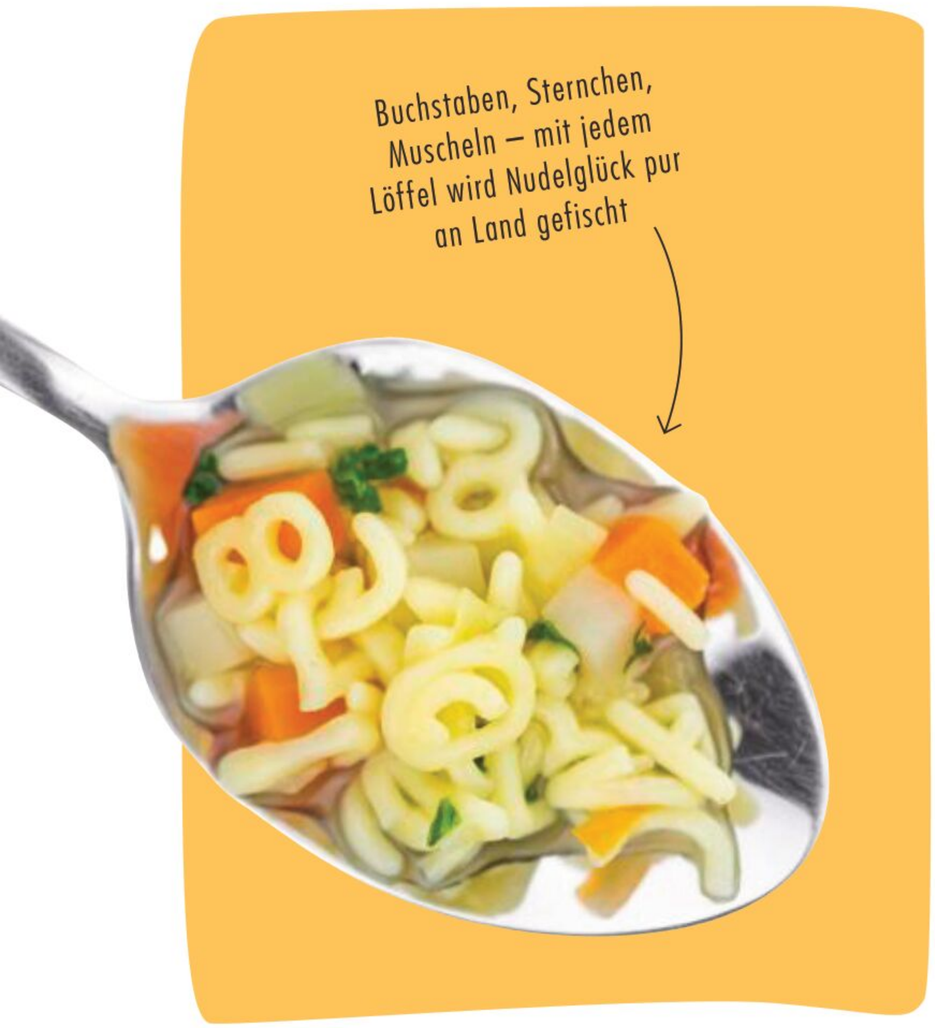
*Du möchtest sehen, wie Herr Mandel die Tassen marmoriert? Das Reel dazu gibt's* ***AB DEM 7. NOVEMBER*** *auf @lecker_magazin*

# Vorher: 08/15-TASSEN
# Nachher: SCHICKE EINZELSTÜCKE

***HAST DU NOCH ALLE TASSEN IM SCHRANK? WUNDERBAR, DANN MACH KUNSTWERKE DARAUS***

*Diese Meisterstücke möchten auch als solche behandelt werden: Also immer schön per Hand spülen*

Foto: Sascha Mandel / House of Food




LIEBESERKLÄRUNG AN EINE SCHÜSSEL, MIT DER DAS ESSEN ZUM ERLEBNIS WURDE

# *LIEBE NUDEL-SUPPE,*

OMPFL. ZAC. BTPFI. ICH. „Ich hab ein ICH! Hurraaa!“. Na, wer erinnert sich an die Tauchgänge in der Buchstabensuppe? Wie Schatzsucher haben wir als Kinder mit dem Löffelchen die Tiefen der heiß dampfenden Flüssigkeit durchsucht. Ein A? Schnell rausfischen. Eine seltene Sternchen-Nudel? Sofort bergen! Karotte geangelt? Direkt wieder in die Schüssel. Die Schätze haben wir einen nach dem anderen an Land geholt. Um Worte an den Strand des Tellerrands zu legen. Oft ein BTPFI oder RMTO-XD. Manchmal aber sogar ein MAMA.

Die meisten von uns wissen vermutlich gar nicht, welche Abenteuerwelten sich einem heute im Supermarktgang mit den Tütensuppen eröffnen. Es gibt inzwischen Nüdelchen als Zahlen, Märchenfiguren, Bauernhoftiere – ja sogar die Avengers und Disneys Eiskönigin gibt’s zum Aufgießen. Was für ein Spaß muss das sein, heute auf Schatzsuche in einem dieser verrückten Süppchen zu gehen und die Beute am Tellerrand zu aufzuhäufen … Oder: Wir wenden uns der Erwachsenen-Version der (Tüten-)Nudel-Suppe zu.

Waaas, die gibt’s? Oh, ja. Eine ist uns ganz besonders ans Herz geschwappt: die Ramen. Diese japanische Schönheit ist voller Eleganz, aromatischem Temperament und so wandelbar. Es gibt sie mit dicken Udon-, oder hauchdünnen Glasnudeln. Und die deftige Brühe kann mal klar, mal cremig mit Kokosmilch oder Sesammus angemischt sein.

Gehen wir noch mal zurück in den Supermarkt. Den Suppengang noch ein bisschen weiter runter. Was blitzt uns denn da aus der Asia-Ecke an? Knallbunte Tütchen und Becher. Mit witzigen Figuren, dampfenden Schüsseln und kunstvollen Schriftzeichen drauf. Und schon ist unser Entdeckergeist, unsere Abenteuerlust geweckt: Komm, wir angeln Nudeln. Und zwar mit Stäbchen. Hurraaa!

## *SOUPER EXTRAS,*

die du einfach mit in den Topf schmeißen kannst



**ASIA-STYLE**
1–2 EL Doenjang (koreanische Sojabohnenpaste), etwas Kimchi und 4 verquirlte Eier unterrühren.



**ISS DOCH WURST**
Extra Einlage zufügen: z. B. Würstchenscheiben oder Mini-Frikadellen – beides geht auch veggie



**KÄSESUPPE WIE BEI OMA**
Hälfte der Flüssigkeit durch Milch ersetzen und 2 Ecken Schmelzkäse in der Suppe auflösen.

Foto: Shutterstock, Adobe Stock, Imago/Panthermedia

kurkuma
KOCHSCHULE

# Exklusiv für unsere Abonnenten

## Unsere Events in der Meine LECKER Vorteilswelt




Ein veganes mediterranes Kochevent für unsere Abonnenten

In einer exklusiven und köstlichen Zusammenarbeit haben sich die **kurkuma Kochschule** und die **Meine LECKER Vorteilswelt** zusammengetan, um ein unvergessliches Kochevent zu veranstalten. Die Teilnehmer erlebten eine kulinarische Reise der Extraklasse.

Das Event fand in einer von den zwei modernen Kochschulen der kurkuma Kochschule statt. In der Location in Hamburg - Wandsbek wartete auf die Teilnehmer bereits die spanische Profiköchin Laura. Nach einer kurzen Begrüßung ging es dann auch schon an die Töpfe und es wurde eine Vielzahl an veganen Gerichten gekocht und anschließend gemeinsam gegessen. Infos zur kurkuma Kochschule und den Kochkursen findest du unter: **www.kurkuma-hamburg.de**. Mehr zum Abonnenten-Event und den Rezepten von dem Abend, findest du in der **Meine LECKER Vorteilswelt.**

*Dein Team der Meine LECKER Vorteilswelt freut sich auf Dich!*

---



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. Weitere Informationen und Rezepte findest du auf:

**www.meine-lecker-vorteilswelt.de**

LECKER

# DRINKS



## COOLER FARB-SWIRL

*Mit Glas-Trinkhalm servieren – und vor dem ersten Schluck bitte einmal rühren.*

## PURPLE BASIL GIN

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml)**

ca. 12 Stiele Basilikum
4 EL Ahornsirup
80 ml Zitronensaft
ca. 400 ml Tonicwater
ca. 150 ml blauer Gin (z. B. „Empress 1908“)
*Eiswürfel und Crushed Ice*

1 Basilikum waschen. 4 Stiele kleiner zupfen, mit Ahornsirup, Zitronensaft und einigen Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln.

2 Gläser mit Crushed Ice füllen. Mix darüber abseihen. Mit Tonic auffüllen und je 3–4 EL Gin daraufgeben. Mit Rest Basilikum garnieren.

# LECKER VORSCHAU



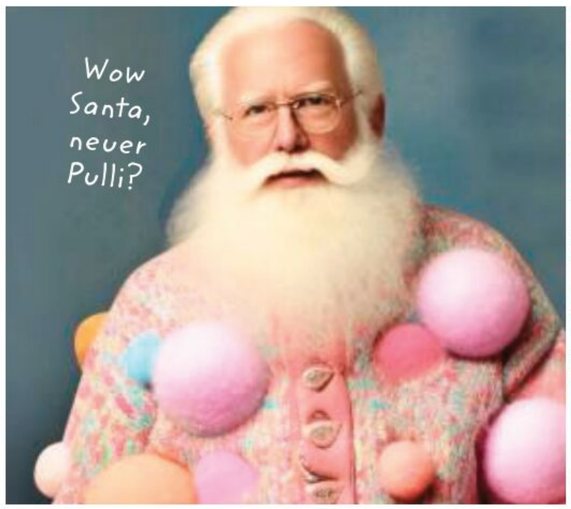
Bello hält schon mal Ausschau, ob's dieses Jahr was mit der weißen Weihnacht wird



1 Zum Reinbeißen: Knödel-Burger



2 Feigen-Kokos-Torte „White Dream"






Klassische oder pinke Kipferl – du hast die Wahl … 3




4 Dinkelreis-Bowl mit saftigem Steak

1. **Festtags-Upgrade für unser Lieblingsessen**
   Genau das Richtige im Advent: Wir verpassen Burger, Pasta & Co ein festliches Gewand
2. **I am dreaming of …**
   Yippie, dieses Jahr gibt's weiße Weihnachten – auf deinem Dessertteller
3. **Plätzchen im neuen Look**
   Ein paar Himbeeren hier, eine Prise Spirulinapulver dort und schon werden aus den alten Klassikern trendige Xmas-Kekse
4. **Power-Schüsseln**
   Mit diesen leckeren Winter-Bowls füllst du ratzfatz deinen Vitaminspeicher

**Deine nächste LECKER bekommst du ab dem 10. November 2023**

Foto: House of Food, mak/Stocksy United, Image Professionals, Adobe Stock (KI generiert); Illustration: Istockphoto



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

# Natürlich besser leben.

## Sodbrennen einfach wegtrinken?




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




STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 08/2022.

**Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**