

WEISSE WEIHNACHTEN!



Verschnittene
Advents-Desserts,
z.B. Lamingtons
mit Kokos

Dezember 2023 – N° 12
Deutschland € 4,50

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

4 196360 004508

12

JINGLE BALLS
Gefüllte Hackbällchen
mit Glühweinsauce
S. 44

Oh du Köstliche!

**Alltags-Hits mit XMAS-Kick: Knödel-Burger,
Pizza mit Entenbrust, Ofenkäse im Glüh-Teigkranz u. a. m.!**

**Plätzchen
reloaded**

Klassiker und ihre neuen
Hingucker-Varianten
ab S. 10



WOW!



KICK

Gemeinsam genießen
macht's gemütlich!



Fannytastisch einfach!



1 FORM, 6 IDEEN

Sorry, „Ginger Bread Man“: Männchen-machen war gestern! Dieses Jahr **flippen wir mit deiner Ausstech-Form mal so richtig aus** – und servieren Kultiges, Niedliches und Verruchtes.

Viel Spaß mit dieser LECKER

DER KLASSIKER
Für den GINGERBREAD MAN aus den „Shrek“-Filmen einfach mit Zuckerschrift Gesicht und Kleidung aufmalen.



Hast du bestimmt auch in deiner Ausstecher-Sammlung: **DAS MÄNNCHEN**

RUDOLPH kreierst du mit Schokoguss, Zuckeraugen, Mini-„Smarties“ und weißem Zuckerschrift-Mund.



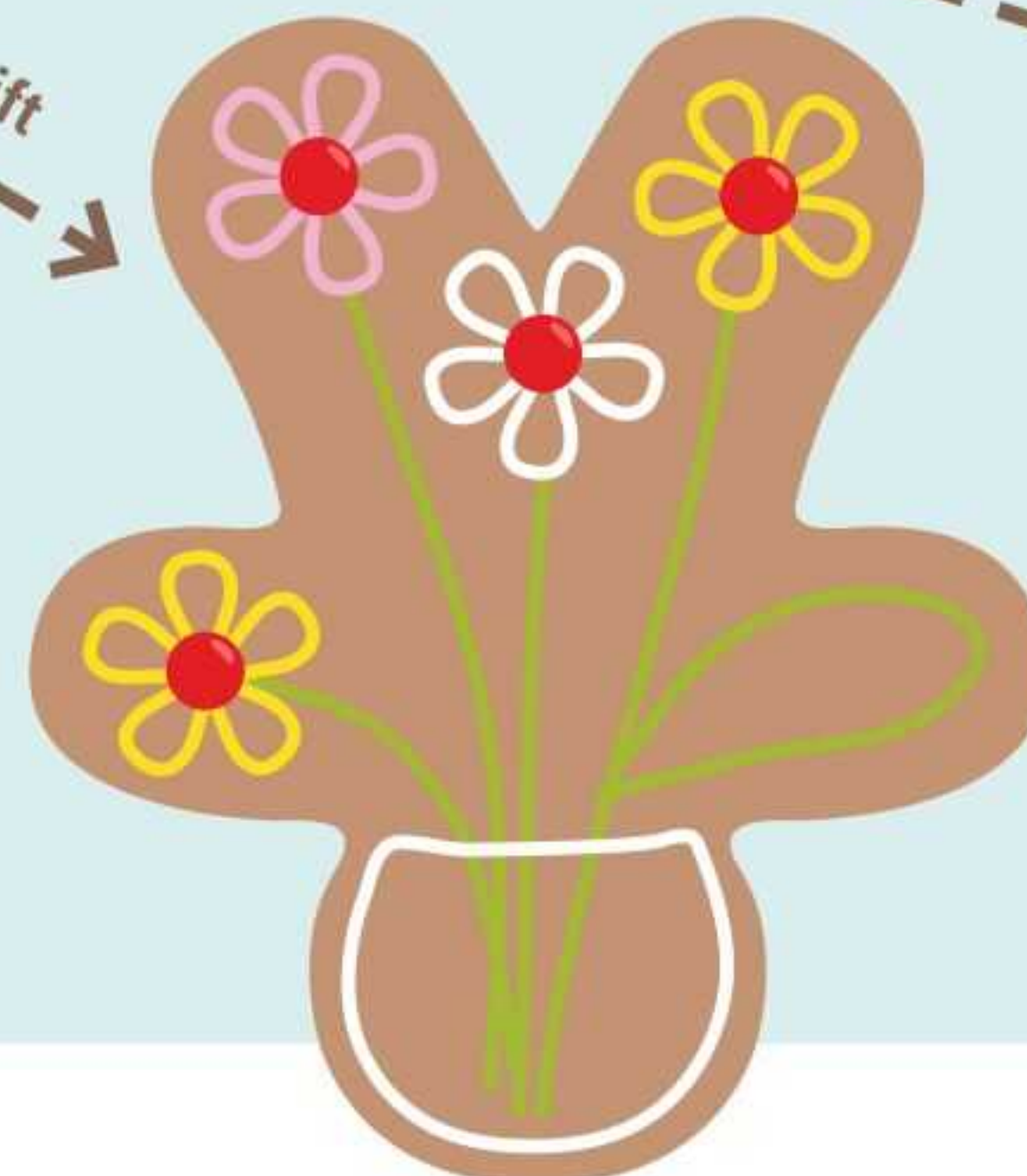
„STAR WARS“-Fans machst du mit etwas weißer Zuckerschrift glücklich. Möge die Macht mit dir sein!



Zum **BETTHUPFERL** wird dein Plätzchen dank Dessous aus weißem und schwarzem Zuckerguss.

KLEINE ASTRONAUTEN freuen sich über die Rakete aus bunt gefärbtem Zuckerguss.

ESSBARE BLUMEN malst du mit Zuckerschrift auf dein Plätzchen.



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



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



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

27

Süße Bäumchen:
Buttercreme-Tannen

Ich packe mein
Raclettepfännchen...
3 leckere Muss-mit-Ideen
findest du ab S. 84



AKTUELL & ANGESAGT

- 10 Plätzchen-Duell
Klassisch vs. fancy
- 24 Oh Tannenbaum
...wie lecker sind deine
Blätter (auf Instagram)
- 42 Oh du Köstliche!
Comfort Food im Xmas-Style
- 56 Topfkino
Travel-Podcaster Olaf entführt
uns mit Paella nach Spanien
- 60 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 88 Eine Schale voll Glück
Alles über japanische Ramen

SCHNELL & EINFACH

- 08 Gruß aus der Küche
Pikante Kohl-Happen
- 34 Das toppen wir
Extras für Kürbissuppe
- 54 Selbst gekauft
Crêpes-Packung
- 61 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 82 Aber bitte mit Soße!
Sweet-Chili-Soße, z. B. zu
Ente, Fisch & Frittiertem
- 84 Quick & easy mit Moe
Raclette 3 x anders

FEIERN MIT FREUNDEN

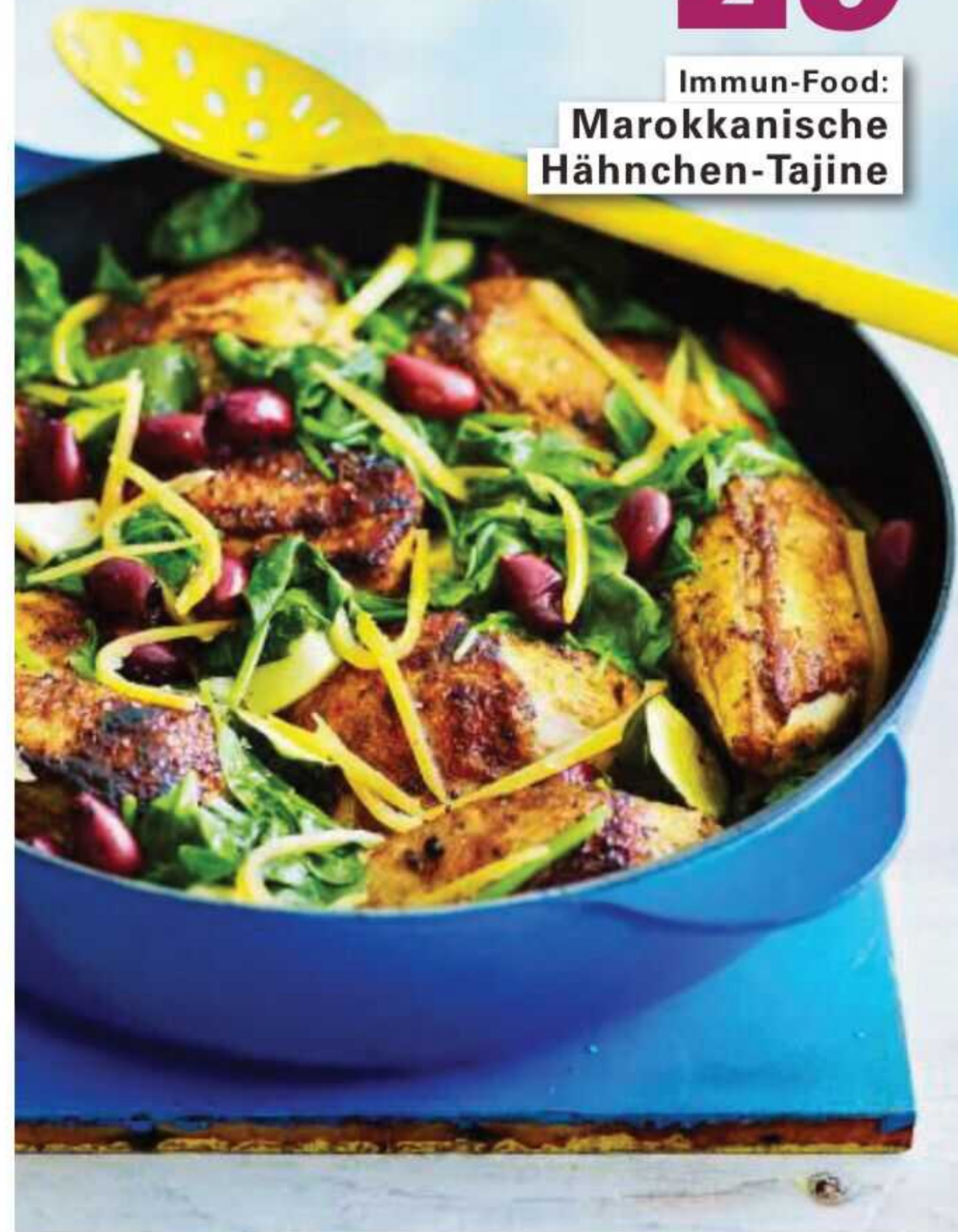
- 36 Kochen für Freunde
3 Gänge aus dem Ofen
- 110 Drink Dalgona Egnog

WELLFOOD

- 28 Tut-gut-Food
Immun-Booster Zitrone
- 40 Saisonheld
Fatburner Schwarzwurzel
- 64 Super-Bowls
DIY-Baukasten für leichte &
gesunde Schüssel-Gerichte

29

Immun-Food:
Marokkanische
Hähnchen-Tajine



38

Vorspeise für Freunde:
Soufflé-Küchlein
mit Lachs





Superfood:
Energie-Bowl

74



Gut für den Geldbeutel:
Sweet-Potato-Rösti

78



104

Express-Dessert:
Spiced Apfel-Shake

SÜSSE SACHEN

- 92 Weiße Weihnachten
Desserts im Winter-Look
- 100 Aus-1-mach-2-Cake
Annalena zaubert
schokoladige Brownies
- 102 Nachtsch? Geht immer!
Diesmal: Apfel-Desserts

PRIMA FÜRS KLIMA

- 76 Rest des Monats
3 praktische Ideen,
Zuckerrübensirup zu
verwerten
- 78 Low & lecker
Preiswert und
energiearm kochen
- 81 Prima fürs Klima
Welche ist die nach-
haltigste Verpackung?
- 106 Do it yourself
Milchtüten-Upcycling
mit Herrn Mandel

GEMISCHTER TELLER

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



Milch leer?
Dann ran an die Schere
und bastel dir gemütliche
Winter-Atmosphäre

106

Aus Tetra-Pak mach
Teelicht-Haus

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Pikante Kohl-Happen



S. 12 Kokosmakrone



S. 13 Colada-Makrone



S. 14 Vanillekipferl



S. 21 Glitzer-Augen



S. 25 Pistazien-Bäumchen



S. 26 Pesto-Weihnachtsbäume



S. 26 Mandarinen-Gin-Tonic



S. 27 Buttercreme-Tannen



S. 29 Marokkanische Hähnchen-Tajine



S. 40 Schwarzwurzel-Suppe, Schwarzwurzel-Pommes



S. 44 Mit Käse gefüllte Jingle Balls



S. 46 Samosa-Ecken mit Fa-La-La-La-Lachs



S. 48 Heiliger Bimbam-Burger



S. 50 Cranberry-Stern



S. 52 Käse im Teigkranz



S. 62 Zucchini-Pasta con Salmone



S. 62 Überbackene Rösti „Napoli“



S. 66 Schlanke Tofu-Bowl



S. 68 Protein-Bowl mit Kabeljau



S. 70 Beauty-Booster mit Süßkartoffel



S. 72 Happy-Bowl mit Hackbällchen



S. 84 Raclette-Pfännchen 3x anders



S. 88 Eine Schale voll Glück: Ramen



S. 94 Lamingtons mit Kokos-Flöckchen



S. 95 Brandykirschen auf eisigem Soufflé



S. 96 Mandel-Pannacotta mit Honig-Zapfen



S. 97 Tiramisu-Meringue



S. 15 Barbie-Kipferl



S. 16 Kringel-Spritzgebäck



S. 17 Grüne Kränze



S. 18 Nussige Zimtsterne



S. 19 „Galaxy Ginger“-Star



S. 20 Linzer Augen



S. 30 Gemüse-Rinder-Ragout scharf-sauer



S. 31 Easy Zitronensuppe



S. 32 Mafaldine „Scampi e Limone“



S. 38 Fluffig-leichtes Soufflé-Küchlein



S. 39 Rigatoni mit Pulled-Puten-Ragout



S. 39 Birnen-Cobbler für Cookie Lover



S. 54 Gratinierte Hack-Galette



S. 55 All-in-one-Rolle mit Schinken und Rucola



S. 55 Süßes Päckchen mit Karamell-Ananas-Füllung



S. 58 Valencianische Paella



S. 62 Ofenkartoffel „Chorizo and Egg“



S. 62 Schweinemedallions zu buntem Gemüse



S. 74 Energy-Bowl mit Steak



S. 78 Sweet-Potato-Rösti, getoppt mit sahnigem Slaw



S. 79 Winter-Tarte „Zwiebel-Duett“



S. 79 Tofu-Dreiecke auf fruchtig-nussigem Feldsalat



S. 80 Pastinaken-Pot mit Hackbällchen



S. 80 Milchreis süßsauer und crunchy



S. 98 „Let it Snow“-Muffins



S. 100 Brownies 2x anders



S. 104/105 Apfel-Shake, Cookies und Kompott, Mandelschnecken



S. 110 Dalgona Egnog

So geht das!

FLEISCH

FISCH

VEGETARISCH

VEGAN

GRUS

AUS DER KÜCHE

Dip, Dip, hurra!
200 g Remoulade
mit ½ gehackten
roten Zwiebel
verrühren.

VEGGIE

PIKANTE KOHL- HAPPEN

Für 4–6 Personen

500 g Rosenkohl putzen,
waschen. 1 Ei trennen.

Eigelb, 100 g Mehl,

50 g Speisestärke,

ca. 150 ml helles Bier
und ¼ TL Salz verrühren.

Eiweiß steif schlagen,
unterheben. Rosenkohl
mit 2 EL Mehl mischen.

Portionsweise in den
Teig tauchen, etwas
abtropfen lassen und in
ca. 1 l heißem Frittieröl
(ca. 180 °C) 8–10 Minu-
ten ausbacken. Heraus-
heben, auf Küchen-
papier abtropfen lassen.

Je 1 TL Edelsüßpaprika
sowie Salz mischen
und darüberstreuen.

Ab sofort im 5G-Netz surfen

SIMON
mobile

z.B. 12 GB ab 8,99 €* mtl.

- ✓ Monatlich kündbar
- ✓ Top D-Netz-Qualität
- ✓ Allnet-Flat
- ✓ Keine Einmalkosten

➤ **simonmobile.de**

☎ **0800 5054444**



Sicher dir zusätzlich **2 GB mtl.** über die ersten 12 Monate mit dem Code **LECKER2**

*Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme. Dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMon mobile. Bei Portierung von den Anbietern/Marken: Mobilcom-Debitel, otelo, Telekom, Vodafone mtl. Basispreis 11,99€, bei Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 12 GB/Mon sowie optional hinzubuchbar 5 GB/Mon für 3€ mtl. oder 15 GB/Mon für 8€ mtl. (nur einmal zusätzlich buchbar) m. gesch. d. m. m. beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer. Danach surfst du mit bis zu 32 kbit/s. Bytegenaue Taktung. Du surfst im 5G-Netz mit einem 5G-fähigen Gerät in Gebieten mit 5G-Verfügbarkeit, ansonsten mit 4G/LTE bei geeignetem 4G/LTE-fähigem Gerät. Inkl. Sprach-/ SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sonderrn.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Aktion vom 10.11.2023 bis 07.12.2023: Neukunden erhalten bei Eingabe des im Werbemittel genannten Gutscheincodes im Bestellprozess auf simonmobile.de oder in der SIMon mobile App zusätzl. einmalig 2 GB mtl. zur Nutzung in den ersten 12 Monaten.

KLASSISCH

WELCHES PLÄTZCHEN-

Alle Jahre wieder die gleichen Kekse? Dieses Jahr lassen wir dir die Wahl, ob du Zimtstern, Vanillekipferl & Co in klassischer oder aufregend neuer Form vernaschen möchtest

FANCY

TEAM
BIST DU?



Dream-Team
Kokos & Schoko-
lade, verfeinert
durch Marzipan

MAKROKOS- KRONE



ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit
einfach • Stück ca. 90 kcal
E 2 g • F 6 g • KH 8 g

Zutaten für ca. 30 Stück

100 g kalte Marzipanrohmasse
4 Eiweiß (Gr. M) ■ Salz
100 g Puderzucker ■ abgeriebene
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
100 g Kokosraspel ■ 200 g Zart-
bitterkuvertüre ■ 2 TL Kokosöl
evtl. Kokosraspel zum Bestreuen
Spritzbeutel ■ Backpapier

- 1 Marzipan grob raspeln. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Puderzucker nach und nach unterrühren. Alles zu einer steifen Masse schlagen. Erst Marzipan, dann Zitronenschale, -saft und Kokosraspel unterrühren.
- 2 Makronenmasse in einen Spritzbeutel geben. Ca. 30 Kegel auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3 Kuvertüre hacken, mit Kokosöl über dem heißen Wasserbad schmelzen. Makronen mit der Spitze oder dem Boden hineintauchen, kurz abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen und trocknen lassen.



Kokosöl in der
Glasur gibt
Extraglanz und
-aroma!

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit
einfach • Stück ca. 80 kcal • E 1 g • F 4 g • KH 6 g

Zutaten für ca. 30 Stück

100 g kalte Marzipanrohmasse
60 g kandierte Ananas ■ 4 Eiweiß (Gr. M)
Salz ■ 100 g Puderzucker ■ Schale und
1 EL Saft von ½ Bio-Zitrone
2 EL weißer Rum oder Malibu ■ 100 g
Kokosraspel ■ 200 g weiße Kuvertüre
2 TL Kokosöl ■ Kurkuma ■ ca. 30 Dekor-
Zuckertannen ■ ca. 30 kleine rote
Zuckerperlen ■ *Spritzbeutel* ■ *Backpapier*

- 1 Marzipan raspeln. Ananas fein hacken. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Puderzucker nach und nach unterrühren. Zu einer steifen Masse schlagen. Erst Marzipan, dann Zitronenschale, -saft, Rum, 50 g Ananas und Kokosraspel unterrühren.
- 2 Masse in einen Spritzbeutel geben. Ca. 30 Kegel auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3 Kuvertüre hacken, mit Kokosöl über dem heißen Wasserbad schmelzen. Hälfte abnehmen und mit ca. ½ TL Kurkuma gelb färben. Makronen mit dem Boden in die gelbe Kuvertüre tauchen, abtropfen und auf Backpapier stellen. Rest gelbe in weiße Kuvertüre swirln. Mit einem Löffel die Makronenspitzen damit beträufeln. Mit Rest Ananas, Zuckertannen und Perlen verzieren.

Innen verstecken
sich Ananas und ein
Schuss Rum.
Besonders hübsch:
die Mini-Tannen
als Verzierung

COLADA-
MAKRONE

VANILLE- KIPFERL

Diesen Klassiker
lieben wir, weil er
im Mund so schon
„zer-schmilz-staubt“...

ca. 1 ½ Stunden + ca. 1 Stunde
Wartezeit • einfach • Stück ca. 70 kcal
E 1 g • F 4 g • KH 7 g

Zutaten für ca. 50 Stück

275 g Mehl ■ 200 g weiche Butter
100 g gemahlene Mandeln (ohne
Haut) ■ 3 Päckchen Vanillezucker
ca. 120 g Puderzucker
Mehl zum Formen ■ Backpapier

- 1 Mehl, Butter, Mandeln, 1 Päckchen Vanillezucker und 70 g Puderzucker in eine Schüssel geben. Kurz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Teig vierteln und auf etwas Mehl zu 4 Rollen (à ca. 24 cm Länge) formen. Jeweils erst in ca. 2 cm große Stücke schneiden, dann zu ca. 7 cm langen Röllchen formen, die sich an den Enden leicht verjüngen. Zu Kipferln biegen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen.
- 3 Ca. 50 g Puderzucker und Rest Vanillezucker auf einen tiefen Teller sieben. Kipferl auf den Blechen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Noch warm im Zucker-Mix wenden. Auskühlen lassen.

ca. 1½ Stunden + ca. 1 Stunde
Wartezeit • einfach • Stück ca. 70 kcal
E 1 g • F 4 g • KH 7 g

Zutaten für ca. 50 Stück

25 g gefriergetrocknete Himbeeren
275 g Mehl ■ 200 g weiche Butter
100 g gemahlene Mandeln (ohne
Haut) ■ 3 Päckchen Vanillezucker
ca. 120 g Puderzucker
2 EL Himbeerpulver
Mehl zum Formen ■ Backpapier

- 1 Für den Teig** Himbeeren zerbröseln. Mit Mehl, Butter, Mandeln, 1 Päckchen Vanillezucker und 70 g Puderzucker in eine Schüssel geben. Kurz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Teig vierteln und auf etwas Mehl zu 4 Rollen (à ca. 24 cm Länge) formen. Jeweils erst in ca. 2 cm große Stücke schneiden, dann zu ca. 7 cm langen Röllchen formen, die sich an den Enden leicht verjüngen. Zu Kipferln biegen, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten backen.
- 3** Ca. 50 g Puderzucker, Rest Vanillezucker und Himbeerpulver auf einen tiefen Teller sieben. Die Kipferl ca. 10 Minuten auf den Blechen ruhen lassen. Noch warm im Zucker-Mix wenden. Auskühlen lassen.

BARBIE KIPFERL

Knallpink dank
gefriergetrockne-
ter Himbeeren.
Da freut sich
nicht nur Ken ...

Klappt auch ohne
Wenden: Kipferl direkt
auf den Blechen mit
dem Zucker-Mix
bestäuben.





Runde Sache:
Mürbeteig +
Schokolade +
Pistazien

KRINGEL- SPRITZGEBÄCK

Für Ungeduldige:
Bleche zum Kühlen
ins Freie stellen.



ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde
Wartezeit • einfach • Stück ca. 160 kcal
E 2 g • F 10 g • KH 15 g

Zutaten für ca. 25 Stück

200 g weiche Butter ■ 100 g Puderzucker ■ 1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei (Gr. M) ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange ■ 300 g Mehl
2–3 EL Milch ■ 150 g Zartbitterkuvertüre ■ 30 g Pistazien
Spritzbeutel mit Sterntülle (13 mm Ø) ■ Backpapier

- 1 Butter, Puderzucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Erst Ei und Orangenschale, dann Mehl und Milch kurz unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kringel (à ca. 6 cm Ø) auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Teigkringel im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und auf den Blechen auskühlen lassen.
- 3 Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kringel jeweils zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen. Pistazien hacken und über die Kringel streuen. Trocknen lassen.

ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde
Wartezeit • einfach • Stück ca. 140 kcal
• E 2 g • F 7 g • KH 17 g

Zutaten für ca. 25 Stück

200 g weiche Butter ■ 200 g Puderzucker ■ Spekulatiusgewürz
2 TL grünes Spirulinapulver
1 Ei (Gr. M) ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette ■ 300 g Mehl
2–5 EL Milch ■ 1–2 Zweige Rosmarin
ca. 25 g getrocknete Cranberrys
ca. 2 TL weiße Zuckerperlen
Spritzbeutel mit Sterntülle (13 mm Ø) ■ Backpapier

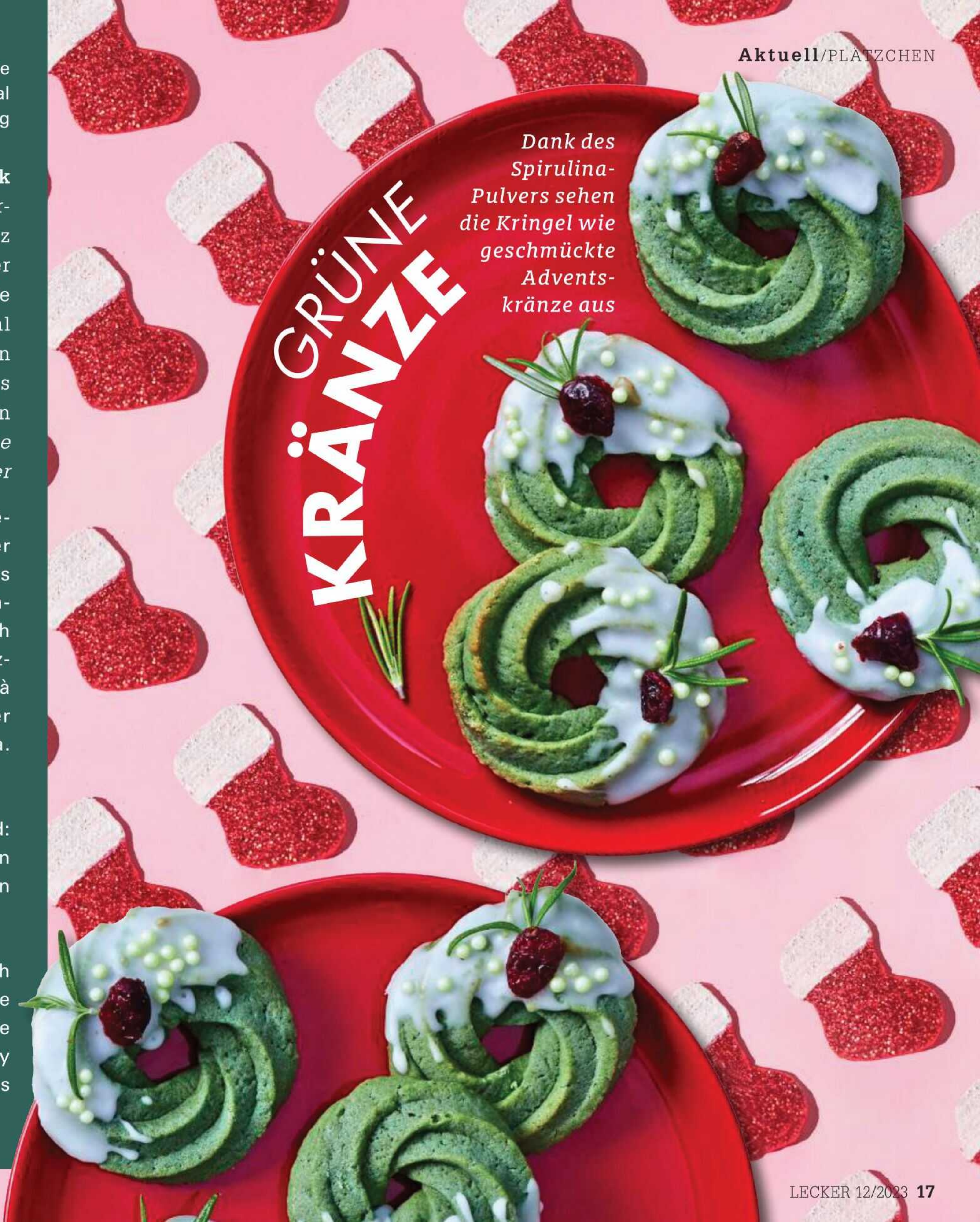
1 Butter, 100 g Puderzucker, 1 TL Spekulatiusgewürz und Spirulinapulver mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Erst Ei und Limettenschale, dann Mehl und 2–3 EL Milch kurz unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kringel (à ca. 6 cm Ø) auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.


2 Teigkringel im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und auf den Blechen auskühlen lassen.

3 100 g Puderzucker mit 2 EL Milch glatt rühren. Kringel damit zur Hälfte bepinseln. Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen. Mit je 1 Cranberry und Zuckerperlen auf den Guss setzen. Trocknen lassen.

GRÜNE KRÄNZLE

Dank des Spirulina-Pulvers sehen die Kringel wie geschmückte Adventskränze aus





Ein Winter ohne
Zimtsterne?
Für uns nicht
vorstellbar!

NUSSIGE ZIMTSTERNE

ca. 1 ½ Stunden + Wartezeit
nicht so schwer • Stück ca. 60 kcal
E 1 g • F 4 g • KH 5 g

Zutaten für ca. 55 Stück

250 g Puderzucker

3 Eiweiß (Gr. M) ■ Salz

3 gestr. TL Zimt

350 g gemahlene Haselnüsse

Puderzucker zum Ausrollen

1 Gefrierbeutel ■ Backpapier

1 Puderzucker sieben. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. Zum Bestreichen der Sterne 6–8 EL Eischnee in einen Gefrierbeutel füllen und beiseitestellen. Zimt sowie Haselnüsse mischen und unter den übrigen Eischnee heben. Nussteig auf einer mit Puderzucker bestäubten Arbeitsfläche gut 0,5 cm dick ausrollen. Sterne (à ca. 5 cm Ø) ausstechen, dabei Teigreste immer wieder verkneten, ausrollen und ausstechen.

2 Sterne auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Vom Gefrierbeutel eine kleine Ecke abschneiden. Eischnee auf die Sterne spritzen und mit einem Messer oder einer kleinen Winkelpalette verstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 130 °C/Umluft: 110 °C) nacheinander ca. 18 Minuten backen. Herausnehmen und auf den Blechen auskühlen lassen.

ca. 1½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 100 kcal
E 2 g • F 7 g • KH 8 g

Zutaten für ca. 35 Stück

250 g Puderzucker ■ 2 Eiweiß (Gr. M)
Salz, gemahlener Ingwer ■ 350 g
gemahlene Walnüsse ■ 6–8 EL
Zitronensaft ■ Lebensmittelfarbe
(blau, rot, violett; z. B. von Wilton)

*Puderzucker zum Ausrollen
evtl. Zuckerdekor, essbarer Gold-
staub für die Deko ■ Backpapier
ca. 35 kleine Holzspieße*

1 Puderzucker sieben. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. Hälfte Eischneemasse abnehmen, beiseitestellen. Rest Masse mit Nüssen und 2 TL Ingwer zu einem Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig auf etwas Puderzucker gut 0,5 cm dick ausrollen. Sterne (à ca. 6 cm Ø) ausstechen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C) nacheinander ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Beiseitegestellte Eischneemasse mit Zitronensaft glatt rühren. Lebensmittelfarben darauftröpfeln. Sternunterseiten aufpiksen und mit der Oberseite gerade in den Guss tauchen. Abtropfen und nach Belieben mit Zuckerdekor verzieren, dann in z. B. Eierpappe gesteckt trocknen lassen. Mit Goldstaub betupfen.

"GALAXY GINGER-STAR"

Was ist hier anders?
Ingwer und Walnüsse im
Teig. Dazu himmlisch
verziert im Weltall-Look



Lieber Zuckerstangen-Look? Dann nur Rot in den Guss tröpfeln!

LINZER AUGEN

Rotes Gelee,
Stern- und
Herz-Formen
sind seine
Erkennungs-
merkmale

Keine Mini-
Ausstecher im Haus?
Alternativ Kreise
mit dem Boden
einer Spritztüle
ausstechen.

ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde
Wartezeit • einfach • Stück ca. 100 kcal
E 1 g • F 4 g • KH 14 g

Zutaten für ca. 25 Stück

125 g kalte Butter ■ 250 g Mehl
75 g + ca. 2 EL Puderzucker
Zimt ■ 1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei (Gr. M) ■ 100 g rotes
Johannisbeergelee
Mehl zum Ausrollen ■ Backpapier

- 1 Butter in Stückchen, Mehl, 75 g Puderzucker, 1 TL Zimt, Vanillezucker und Ei zu einem Mürbeteig verkneten. Zur flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dünn ausrollen. Ca. 50 Kreise mit Wellenrand (à ca. 6 cm Ø) ausstechen. Bei ca. 25 Kreisen mittig Mini-Sterne oder -Herzen (à ca. 2 cm) ausstechen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Nacheinander im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- 3 Gelee erwärmen und die ganzen Kreise damit bestreichen. Keksringe mit ca. 2 EL Puderzucker bestäuben und daraufsetzen. Trocknen lassen.

ca. 1 ½ Stunden + ca. 1 Stunde
Wartezeit • einfach • Stück ca. 100 kcal
E 1 g • F 4 g • KH 14 g

Zutaten für ca. 25 Stück

125 g kalte Butter ■ 250 g Mehl
75 g Puderzucker ■ 1 Päckchen
Vanillezucker ■ 2 TL abgeriebene
Bio-Zitronenschale ■ 1 Ei (Gr. M)
100 g Himbeerfruchtaufstrich
2 EL Glühwein ■ ca. 4 TL Glasur-
pulver „Bordeaux Glimmer“ (z. B.
von Superstreusel) ■ ca. 3 EL
Zuckerdekor (z. B. Perlen, Sterne)
Mehl zum Ausrollen ■ Backpapier

1 Butter in Stückchen, Mehl, Puderzucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Ei zu einem Mürbeteig verkneten. Zur flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dünn ausrollen. Ca. 50 Kreise (à ca. 6 cm Ø) ausstechen. Bei ca. 25 Kreisen seitlich Mini-Motive (z.B. Stern, Tropfen; à 1–2 cm) ausstechen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Fruchtaufstrich mit Wein kurz aufkochen, abkühlen lassen. Die ganzen Kreise damit bestreichen. Kreise mit Loch darauflegen. Guss nach Packungsanweisung anrühren und sichelförmig auf die Kekse pinseln. Mit Zuckerdekor verzieren, trocknen lassen.



GLITZER- AUGEN

*Diese Augen bestechen
durch Bling-Bling –
und im Gelee steckt ein
Schuss Glühwein*

Lieber ohne
„Hicks“? Aufstrich
mit 2 EL Wasser
statt Glühwein
aufkochen.



TYPISCH VORWEIHNACHTSZEIT

Advent, Advent, die Hose klemmt ...

Morgens

Heute esse ich
aber weniger ...
hoffe ich.

Mittags

Frühstück: Schön gesund!

Mittagessen: Hurra, leichte Kost!

„Oh toll, die Kollegin hat gebacken ...
mampf.“ „Lust auf Weihnachtsmarkt?“ —
„Ja, klar!“ „Gebrannte Mandeln, bitte! ...
futter, futter“ „Ein Glühwein!“ „Prost!“
„Eine Portion Churros!“ „Noch’n
Glühwein!“ „Und jetzt:
'ne Wurst!“ „Uff.“

Ab nachmittags

PROST!

Ich trinke doch nicht tagsüber. Oder?

Sommer: Sundowner
um 20.30 Uhr.

Hicks!

Winter: Sundowner
auf dem Weihnachts-
markt um 16 Uhr.

KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

Wie ich das Band
gern hätte.



Hä, wieso
klappt das
nicht?!

Geschenkband kräuseln

ALLE JAHRE WIEDER

Klassische Weihnachts-Fails

JOAAH: Jedes 2. Mal
wird's superglatt statt
schön geschwungen.

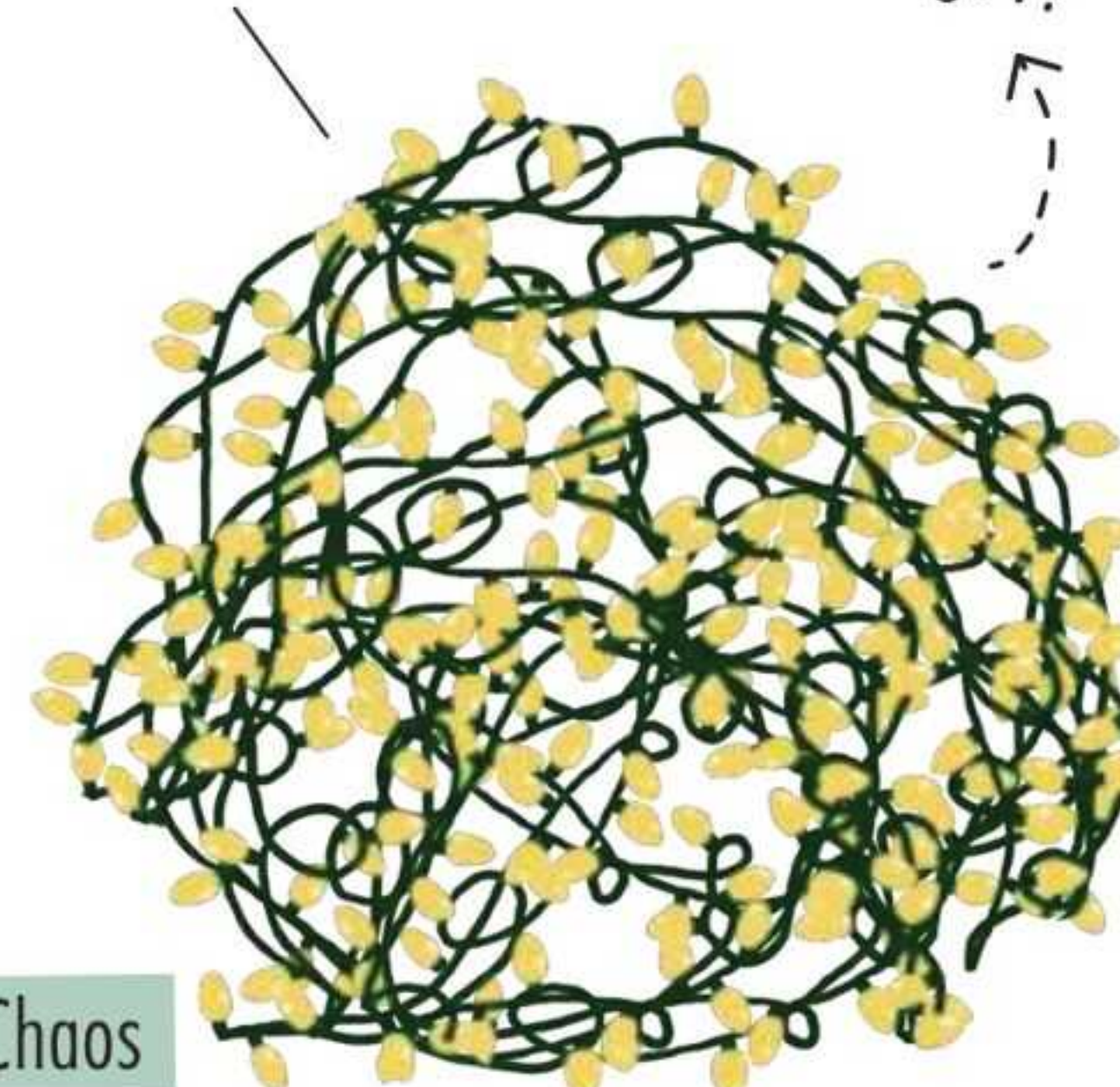


Wie ich mir
vornehme, die
Lichterkette
wieder
einzupacken.

Lichterketten-Chaos

Wie ich sie auch dieses
Jahr wieder wegpacke.

Frickel...fluch...
Wo ist der
Anfang?!?



Ich entscheide mich für Social Plastic®

Die Flaschenkörper* von Nature Box bestehen zu 100% aus recyceltem Social Plastic®. So hilfst du Plastikmüll in der Umwelt zu reduzieren und gleichzeitig das Leben von Menschen in Armut zu verbessern.

Ein wichtiges soziales Projekt, das wir unterstützen und das so funktioniert:



WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT

Henkel

Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier:
weileseinenunterschiedmacht.de



*Ohne Label und Kappe.

OH TANNENBAUM

#XMAS

... wie lecker sind deine Blätter! Zumindest dann, wenn unsere Blogger ihre Weihnachtssnacks in Baumform servieren



Die Mini-Küchlein von **@lacrema_patisserie** tragen zum Fest ihr schönsten Pistazien-Kleid



Im fruchtigen Gin Tonic von **@meinwunderbareschaos** nadelt höchstens der Rosmarin



@fraeuleinwellermann pflanzt süße Frosting-Bäumchen auf Muffins



@kleinstadthippie.de zwirbelt deftige Pesto-Tannen aus Blätterteig, die gar nicht so kompliziert sind, wie sie aussehen

#

challenge

DU HAST BÄUME AUCH ZUM FRESSEN GERN?
Cool! Zeig uns deine essbaren Tannen auf Instagram und markiere **@lecker_magazin**, damit wir nichts verpassen

Pistazien-Bäumchen

AWWW! DIE KÜCHLEIN SEHEN EINFACH ZUM ANBEISSEN AUS

DAS BRAUCHST DU FÜR 6 STÜCK

Für den Teig: 100 g weiche Butter • 100 g Pistazienmus • 200 g Zucker • 3 Eier (Gr. M) • 150 g Mehl
1 TL Backpulver • Salz • 100 ml Milch **Für die Deko:** 400 g weiße Kuvertüre • 200 g geschälte Pistazien
getrocknete Johannisbeeren oder Zuckerperlen • 12 Schokosterne • Puderzucker • Backpapier • 12 Holzspieße

SO GEHT'S

1 Für den Teig Butter, Pistazienmus und Zucker cremig rühren. Eier portionsweise unterrühren. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Abwechselnd mit der Milch unterrühren.



2 12 Papierkreise (15–20 cm Ø zu Kegeln aufrollen. In ofenfeste Formen stellen. Mit Teig füllen. Im heißen Ofen (180°C) ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe).



3 Abgekühlte Tannen vorsichtig lösen. Kuvertüre hacken, schmelzen. Tannen auf Spieße stecken. Kopfüber in die flüssige Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen.



4 Pistazien im Blitzhacker zerkleinern und auf einen flachen Teller geben. Tannen darin wälzen. Trocknen lassen.



5 Beeren oder Zuckerperlen und Schokosterne als Baumschmuck mit restlicher Kuvertüre ankleben. Trocknen lassen.



**Elena von
@lacrema_patisserie**
Die „Kuchenlobbyistin“ aus Berlin macht die schönsten Tortenträume wahr – ganz ohne Fondant



Es schneit, es schneit! Dafür einfach die Tannen mit etwas Puderzucker bestäuben

Pesto-Weihnachtsbäume

DIE VERDREHEN AM SNACK-BUFFET JEDEM DEN KOPF

DAS BRAUCHST DU FÜR 4 STÜCK:

2 EL Paniermehl • 1 EL vegane Butter • 270 g veganer Blätterteig (Kühlregal)
25 g veganes Pesto • 75 ml vegane Sahne oder Sahneersatz • rosa Pfefferbeeren
Sternenausstecher • Backpapier

SO GEHT'S

1 Paniermehl in einer Pfanne unter ständigem Rühren mit der Butter goldbraun anrösten. Abkühlen lassen. Inzwischen den Blätterteig entrollen. Von der kurzen Seite 1 Streifen (4 cm) abschneiden. Mit einer Keksform 4 kleine Sterne (3,5 cm Ø) ausstechen. Restlichen Streifen in 4 gleich große Teile für die Baumstämme schneiden. Teigplatte vierteln und jedes Stück in 1 großes und 2 kleine Dreiecke schneiden.

2 Die schmalen Dreiecke je zu 1 großen Baum zusammensetzen. 4 Bäume mit je 1½ TL Pesto bestreichen und mit Paniermehlbröseln bestreuen, dabei rundherum

einen Rand von 0,5 cm frei lassen. Teigstämme an die Bäume anheften und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ziehen.

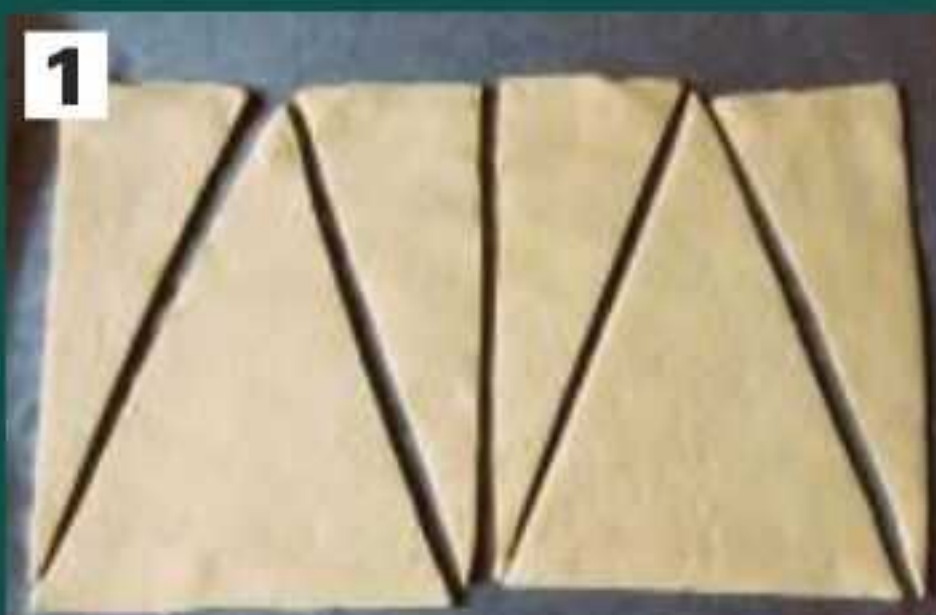
3 Mit jeweils 1 unbestrichenen Teigbaum bedecken, leicht andrücken. Teigränder der Bäume je 6x horizontal als Äste einschneiden und verzwirbeln.

4 Baumspitzen mit veganer Sahne bepinseln. Darauf die Teigsterne ankleben. Bäume, Äste und Stämme komplett mit Rest Sahne einstreichen. Im heißen Ofen (Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Beeren auf den Bäumen verteilen und weitere ca. 10 Minuten backen.



**Barbara von
@kleinstadthippie.de**

Auf dem Blog der Oberbayerin kannst du durch über 600 vegane Rezepte stöbern



Noch ein frischer Salat dazu und der Knusperwald reicht als Hauptgang für zwei



**Conny von
@meinwunderbareschaos**

Die Pfälzer Food-Bloggerin macht aus jeder Küche in wenigen Minuten ein kreatives Chaos

Wer mag, kann den Rosmarin nass noch kurz in etwas Zucker wälzen



Mandarin-Gin-Tonic

MIT IMMERGRÜNER GURKEN-TANNE

DAS BRAUCHST DU FÜR 4 GLÄSER

1 Mini-Gurke • Saft von 4 Mandarinen 2 EL Crème de Cassis • Eiswürfel • 80 ml Gin • 1 l Tonic-Water
4 Zweige Rosmarin • Keksausstecher • 4 Holzspieße

SO GEHT'S

1 Gurke waschen, in 4 Stücke (ca. 2x0,5 cm) schneiden. Mit einem Keksausstecher 4 Tannen ausstechen. Auf Spieße stecken und als Deko in Gläser stellen.

2 Mandarinsaft mit Crème de Cassis mischen. Saft-Mix auf Gläser verteilen. Mit Eiswürfeln, Gin und Tonic-Water auffüllen. Rosmarin waschen. Gläser damit garnieren.

Buttercreme-Tannen

DIE SCHNELLSTE XMAS-DEKO

DAS BRAUCHST DU FÜR 6 STÜCK

250 g weiche Butter • 500 g Puderzucker (gesiebt)
1–2 EL Spekulatius-Creme (erwärmt) • grüne Lebensmittelfarbe • Zuckerstreusel (z. B. Sterne, Schneeflocken) • Spritzbeutel mit Sterntülle

SO GEHT'S

1 Butter ca. 4 Minuten hellcremig aufschlagen. Zucker und Spekulatius-Creme zugeben, ca. 2 Minuten unterrühren. Masse mit etwas Lebensmittelfarbe grün einfärben. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

2 Frosting zu Tannen auf 6 vorbereitete Muffins aufspritzen. Mit Zuckerstreuseln garnieren.



Für Knuspertannen das Frosting um die Hälfte reduzieren und rund um 6 umgedrehte Waffelhörnchen aufspritzen. Mit Creme auf die Muffins kleben

Aktuell/TREND



**Lena von
@fraeuleinwellermann**

Auf Instagram geht sie gern gaaanz nah ran an ihre sweeten Backkreationen

Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



JETZT NEU:
Die günstige 200g
Vorteilspackung!

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

IMMUN-BOOSTER ZITRONE

Sauer macht fit! Die sonnengelben Früchte bringen uns gesund durch den Winter



Ahh, dieser Duft ...
der kommt von den ent-
haltenen ätherischen Ölen



Kommt, Leute,
auf ins Schnee-
gestöber – juhuhu!

MAROKKANISCHE HÄHNCHEN-TAJINE

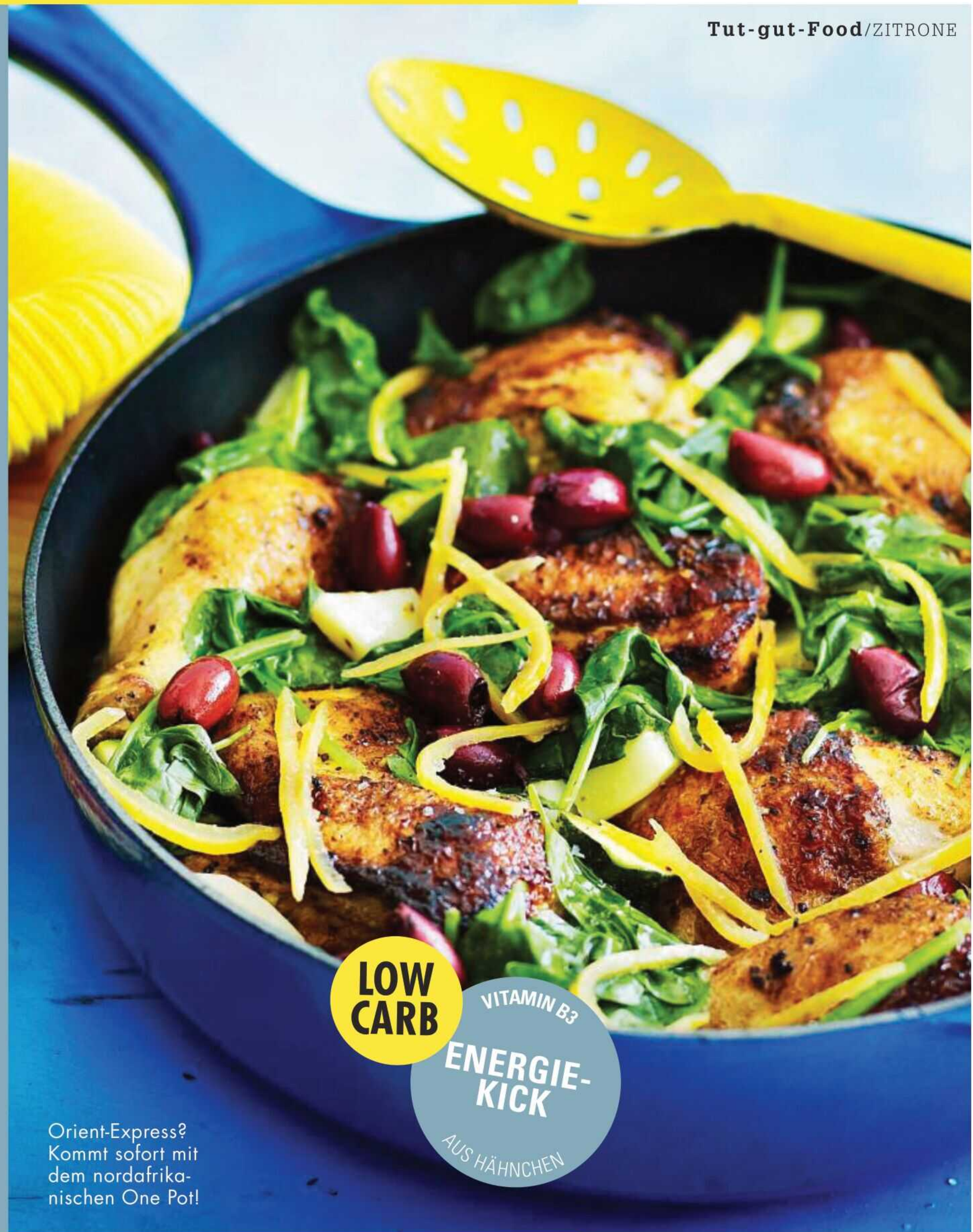
Unter dem zarten Fleisch versteckt sich 1001-buntes-Gemüse-Allerlei

ca. 1 Stunde • einfach • Portion
ca. 570 kcal • E 37 g • F 41 g • KH 11 g

Zutaten für 4–6 Personen

2 Tomaten ■ 2 Zucchini ■ 2 Kartoffeln
1 Salz-Zitrone (Glas) ■ 1 Zwiebel
1 EL Olivenöl ■ Ras el Hanout (orient.
Gewürzmischung), Salz ■ 1 kg Hähnchen-
teile (z.B. Brust, Ober- und Unterkeulen)
50 g Kalamata-Oliven ■ 240 ml Hühnerbrühe
100 g Babyspinat ■ 150 g Vollmilchjoghurt
2 TL Harissa (arab. Würzpaste)

- 1 Tomaten, Zucchini und Kartoffeln in kleine Stücke, die Salz-Zitrone in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden.
- 2 Öl, 1 TL Ras el Hanout und ½ TL Salz mischen. Fleisch damit einreiben und in einer heißen Pfanne unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Tomaten, Kartoffeln, Zucchini und Zwiebel in der Pfanne verteilen. Fleisch darauflegen. Mit Oliven und Zitrone bestreuen. Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten schmoren.
- 3 Spinat unter die Hähnchen-Pfanne heben und kurz erhitzen. Joghurt, Harissa und etwas Salz verrühren, als Dip dazureichen.



**LOW
CARB**

VITAMIN B3

**ENERGIE-
KICK**

AUS HÄHNCHEN

Orient-Express?
Kommt sofort mit
dem nordafrika-
nischen One Pot!



VITAMIN B12

NERVEN-
STARK

AUS RIND

VIEL
EIWEISS

Dazu schmeckt
Fladenbrot

GEMÜSE-RINDER-RAGOUT SCHARF-SAUER

Zurück zu den Wurzeln? Mit diesem Mix aus Möhre, Pastinake und Zitrone total gern!

ca. 1 ¾ Stunden • einfach • Portion ca. 430 kcal • E 44 g • F 19 g • KH 18 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln ■ 300 g Möhren
300 g Pastinaken
2 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
3 EL Öl ■ 800 g Rindergulasch
2 Dosen (à 425 ml) stückige
Tomaten ■ Salz, Pfeffer,
gemahlener Kreuzkümmel,
Kurkuma, Zucker
2 Zitronen
3 Stiele Petersilie
*evtl. Bio-Zitronenscheiben
zum Garnieren*

1 Zwiebeln in Streifen schneiden. Möhren und Pastinaken in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken.

2 Öl im Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Zwiebelstreifen, Möhren, Pastinaken, Knoblauch und Ingwer im verbliebenen Bratfett leicht anbraten. Fleisch, Tomaten und ca. 100 ml Wasser zugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer, je 1 TL Kreuzkümmel und Kurkuma würzen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren.

3 Inzwischen Zitronen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets heraus schneiden, Hälfte nach ca. 30 Minuten zum Ragout geben.

4 Petersilie hacken. Mit Rest Zitronenfilets kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben noch mit Zitronenscheiben garnieren.



Zitronensaft ist
super für Dressing
& Marinaden

Auch im Winter
schicken wir
Grüße von der
Sonnenseite!



Der cremig-frische Mix wärmt uns an kalten Tagen wieder auf

VEGGIE

VITAMIN C
2-FACH-IMMUN-POWER
AUS BLUMENKOHLE & ZITRONE

EASY ZITRONENSUPPE

Bevor der Blumenkohl im Topf landet, wird er für extra Aroma im Ofen geröstet

ca. 30 Minuten • einfach • Portion
ca. 320 kcal • E 4 g • F 31 g • KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

800 g Blumenkohl ■ 3 Bio-Zitronen ■ 1 Knoblauchzehe ■ Salz, Pfeffer ■ 7 EL Olivenöl
ca. 5 Stiele Thymian ■ 800 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne ■ *Backpapier*

- 1 Blumenkohlröschen vom Strunk und in Scheiben schneiden. Die Schale von ½ Zitrone dünn abschälen, Frucht halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch grob hacken.
- 2 Blumenkohl, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech mit 4 EL Öl mischen. Unter dem vorgeheizten Ofengrill (240°C) 7–10 Minuten rösten. Nach ca. 5 Minuten Knoblauch und Thymianstiele zugeben.
- 3 Übrige Zitronen halbieren. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zitronen darin auf der Schnittfläche ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen.
- 4 Gegrillten Blumenkohl-Mix, bis auf etwas zum Garnieren, in den Topf geben. Zitronensaft und Brühe zugießen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten köcheln. Suppe mit Stabmixer pürieren, dabei Sahne untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten, mit übrigem Blumenkohl anrichten. 1 EL Öl darüberträufeln. Gebratene Zitronenhälften dazureichen.



Zu Hause gibt's
gleich heiße
Zitronen-Pasta



Sauer macht vielleicht
doch lustig?



Tschüss, Sonne!
Wir sehen uns auf
dem Teller wieder

BLITZ-
REZEPT



Unschlagbares Aroma-
Trio: Thymian, Knoblauch
und Zitrone

JOD
FÜR IMMER
JUNG
AUS GARNELEN

MAFALDINE „SCAMPI E LIMONE“

Die Nudeln mit Garnelen und Zitronen-
bröseln schmecken so nach Sommer ...

ca. 25 Minuten • einfach
Portion ca. 610 kcal • E 21 g • F 33 g • KH 54 g

Zutaten für 4 Personen

5 Stiele Thymian ■ 3 Bio-Zitronen
1 Brötchen vom Vortag ■ 2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl ■ 500 g Nudeln (z. B. Mafaldine)
Salz, Pfeffer, Zucker ■ 450 g küchenfertige
Garnelen (ohne Kopf und Schale)
200 g Schlagsahne ■ 2 Eier (Gr. M)

- 1 Thymian hacken. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, Frucht halbieren, Saft auspressen. Rest Zitronen in Spalten schneiden. Brötchen fein reiben. Knoblauch hacken, Hälfte mit Bröseln in 1 EL Öl ca. 3 Minuten rösten. Zitronenschale und Hälfte Thymian zufügen, mischen. Herausnehmen.
- 2 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Garnelen in 2 EL Öl ca. 5 Minuten braten. Nach ca. 3 Minuten Rest Thymian und Knoblauch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zitronenspalten darin ca. 4 Minuten braten, mit 2 TL Zucker karamellisieren. Die Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben. Sahne und Eier verquirlen, unter die Nudeln rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenspalten, Garnelen und Bröseln anrichten.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten reagiert der Darm schnell – häufig mit Durchfall. Doch wie können wir diesen stoppen oder bestmöglich vermeiden?

Gebäck schmeckt auch ohne Gluten



Genuss für alle

Naschkatzen, die auf Gluten und damit auf klassisches Mehl im Rezept verzichten wollen oder müssen, können sich trotzdem auf Weihnachtsbäckerei sowie köstliche Plätzchen und leckere Kuchen stürzen!

Gesund zu Tisch



Wenn die Plätzchenbäckerei wieder zur Lieblingsbeschäftigung wird, wollen wir natürlich unsere Mitmenschen mit den Ergebnissen verwöhnen. Doch immer häufiger wird vor dem Vernaschen nach der genauen Zutatenliste gefragt. Und das aus gutem Grund, denn Lebensmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet. Fruktose- und Laktoseintoleranzen führen häufig zu Verdauungsbeschwerden – genau wie eine Glutenunverträglichkeit. Wer darunter leidet, hat eine Darmschleimhaut, die durch das Klebereiweiß Gluten entzündet ist, weil das Immunsystem diesen Stoff als Feind einstuft. Dies kann sich äußern durch akuten Durchfall, Gewichtsverlust, Wassereinlagerungen und Vitaminmangel. Ist die Diagnose sicher, müssen die Betroffenen konsequent auf Gluten verzichten.

ES GIBT VIELFÄLTIGE ALTERNATIVEN

Weil das Klebereiweiß unter anderem in Getreide wie Weizen, Dinkel und Roggen sowie in sehr vielen verarbeiteten Lebensmitteln vorkommt, fühlen sich Personen, die gerade erst von ihrer Unverträglichkeit erfahren haben, erstmal sehr eingeschränkt in ihrem Speiseplan. Je intensiver sie sich aber über glutenfreie Ernährung informieren, desto mehr Möglichkeiten und Rezepte entdecken sie, um sich lecker und abwechslungsreich zu ernähren. Inzwischen gibt es in den meisten Supermärkten ein breit aufgestelltes Sortiment an glutenfreien Lebensmitteln. Und auch bei den frischen Backwaren finden sich entsprechende Alternativen.

Wintergefühle statt Bauchgrummeln

Durchfall? Zunge raus.
Lingumelt® akut

- Stoppt schnell und zuverlässig akuten Durchfall¹
- Zergeht ohne Wasser direkt im Mund



1. Vetel, J M et al. Comparison of racecadotril and loperamide in adults with acute diarrhoea. Alimentary pharmacology & therapeutics vol. 13 Suppl 6 (1999): 21-6.

Lingumelt® akut 2 mg Lyophilisat zum Einnehmen: Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Anwendungsgebiet: Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Warnhinweise: Enthält Aspartam und Levomenthol. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Stand: 04/22-1. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

www.lingumelt.de

KLINGE
PHARMA

Schnell & einfach

CRUNCHY CURRY-KICHERERBSEN

1 Dose (400 ml) Kichererbsen abspülen, trocken tupfen. Mit 1 EL Öl, 1 EL Curry, ½ TL Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 45 Minuten knusprig backen.



BLACK & WHITE SWIRL

Pro Portion 1 EL saure Sahne leicht in die Suppe swirln. Je ½ EL Crema di Balsamico darüberträufeln und einstrudeln.



ZHUG - WÜRZPASTE AUS DEM JEMEN

3 grüne Peperonischoten, 2 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 5 Stiele Koriander, je 1 Prise Kardamom, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren, dabei evtl. etwas Wasser untermischen.



CHILI-GARNELEN

12 küchenfertige Garnelen in einer Pfanne mit 2 EL Öl, etwas Salz, je ½ TL Knoblauch- und Chilipulver ca. 3 Minuten braten. Nach Belieben je 3 Garnelen auf 1 Holzspieß stecken, über die Suppen-Bowl legen.



PUMPERNICKEL-KRÜMEL

2 Scheiben Pumpernickel zerbröseln. Als Crunch über die Suppe streuen.



GRANATAPFELKERNE

Kerne aus ½ Granatapfel auslösen und über die Suppe streuen. Oder: 2–3 EL TK-Granatapfelkerne nehmen.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

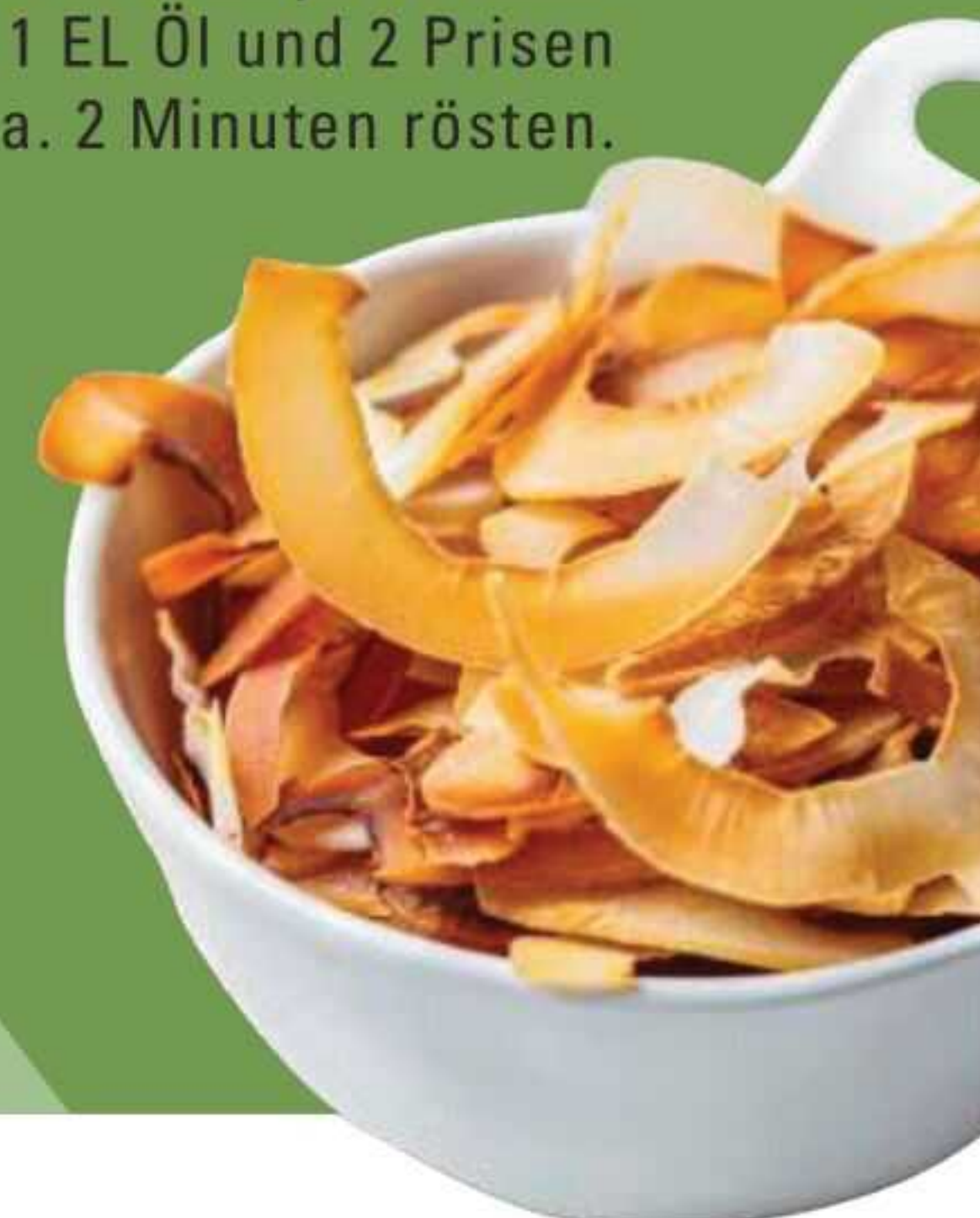
Mmmh, **Kürbissuppe** hat diese ultrasämige Konsistenz, in der leckere Extras nicht untergehen. Also: Was darf's heute sein?

Hier geht's zum Suppen-Rezept auf **LECKER.de**



KOKOS-CHIPS

4 EL Kokos-Chips in einer Pfanne mit 1 EL Öl und 2 Prisen Salz ca. 2 Minuten rösten.



Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



1 UNTER DER FLUFFIGEN HAUBE
VERBIRGT SICH EIN AROMASCHATZ



KOCHEN FÜR FREUNDE

PRAKTISCH! WÄHREND DEIN OFEN DAS
KOCHEN ÜBERNIMMT, KANNST DU DICH GANZ
IN RUHE UM DEINE GÄSTE KÜMMERN



3 ZUM SÜSSEN ABSCHLUSS GIBT'S KEKSE
UND HEISSES BIRNEN-KOMPOTT

1
Soufflé-Küchlein
mit Lachs

2
Rigatoni mit
Pulled-Puten-Ragout

3
Birnen-Cobbler
für Cookie-Lover



ZARTES FLEISCH, SAHNIGE SOSSE UND NUDELN
AL DENTE – WAS WILL MAN MEHR? NACHSCHLAG!

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Hauptgang: Putenoberkeule beim Fleischer abholen. Nach Belieben über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Ca. 4 Stunden vorher

Hauptgang: Marinierte Putenoberkeule in den Ofen schieben.

Ca. 2 Stunden vorher

Vorspeise: Lachs dünsten, abkühlen lassen und kalt stellen.

Dessert: Füllung zubereiten, in die Form füllen. Teig rund ausstechen und kalt stellen.

Hauptgang: Soße zubereiten.

Ca. 20 Minuten vorher

Vorspeise: Soufflé-Masse zubereiten, in die Förmchen füllen und in den Ofen schieben.

Ding-Dong!

Hereinspaziert und hingestellt, es kann gleich mit der Vorspeise losgehen!

Hauptgang: Das vorbereitete Putenfleisch mit Soße und Schalotten im Ofen erhitzen.

Nach der Vorspeise

Dessert: Plätzchen auf die Birnen-Füllung setzen, bepinseln und in den Ofen schieben.

Hauptgang: Nudeln kochen.



Für den ersten Hunger

FLUFFIG-LEICHTES SOUFFLÉ-KÜCHLEIN

Die kleinen Softies sehen süß aus, haben es aber mit der Lachs-Dill-Füllung herzhafte unter der Haube

ca. 40 Minuten • nicht so schwer • Portion ca. 290 kcal • E 18 g • F 20 g • KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat
200 g Lachsfilet (ohne Haut)
30 g Butter
30 g Mehl
250 ml Milch
3 Eier (Gr. M)
2 Stiele Dill
*Fett und Mehl
für die Förmchen*

1 In einer Pfanne fingerbreit Wasser mit Lorbeer und ½ TL Salz aufkochen. Lachs im Sud 6–8 Minuten zugedeckt garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und kalt stellen.

2 Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. Milch nach und nach unterrühren, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln, dabei regelmäßig umrühren. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, kalt stellen. Béchamel vom Herd nehmen, Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Dillspitzen fein schneiden. Lachs klein zupfen. Mit dem Dill in den Béchamel-Mix rühren. Eischnee in 3 Portionen unterheben. 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 9 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Soufflé-Masse darin verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf der zweiten Scheibe von unten ca. 15 Minuten backen.



*Ideale
Trinktemperatur:
16–18 °C*

APOTHIC RED, WINEMAKER'S BLEND, LIEBLICH

Der kalifornische Rotwein bringt ein intensives Bouquet von dunklen Beeren, Vanille und Gewürzen an den Gaumen. 750-ml-Flasche für 10 €; z. B. bei Rewe



Lasst's euch schmecken

RIGATONI MIT PULLED-PUTEN-RAGOUT

Die tomatig-sahnige Pasta ist feinstes Comfort Food und die perfekte Grundlage für alles, was der Abend noch bringt

ca. 3 Stunden • nicht so schwer • Portion ca. 700 kcal • E 39 g • F 19 g • KH 66 g

Zutaten für 4–6 Personen

5 EL Apfelessig ■ 2 EL flüssiger Honig ■ Zucker, Salz, Pfeffer
1 Putenoberkeule
(ohne Knochen, ca. 700 g;
evtl. beim Fleischer vorbestellen)
2 Knoblauchzehen
5 Schalotten
200 g Schlagsahne
200 g passierte Tomaten
1 gestrichener EL Speisestärke
500 g Nudeln (z. B. Rigatoni)
40 g Parmesan (Stück)
evtl. Oregano zum Bestreuen
Alufolie

1 Für die Marinade Essig, Honig und 1 EL Zucker verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einen Bräter legen und rundherum mit der Marinade bestreichen. Knoblauch und 2 Schalotten klein schneiden. Mit 200 ml Wasser zum Fleisch geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 2 Stunden garen. Nach ca. 1 Stunde mit Folie abdecken.

2 Den Bräter herausnehmen. Die Ofentemperatur erhöhen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Schlag-sahne sowie Tomaten zugeben und aufkochen, 3–4 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Soße geben und kurz köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Das Fleisch mit 2 Gabeln in faserige Stücke zupfen. Übrige Schalotten in Spalten schneiden. Mit dem Fleisch und der Soße mischen und im Bräter verteilen. Im heißen Backofen etwa 20–25 Minuten backen.

4 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Fleischragout mischen, dabei nach Geschmack etwas Kochwasser untermischen. Nudeln auf Teller verteilen, Parmesan darüberreiben und nach Belieben mit Oregano bestreuen.



Für Süßes ist immer noch Platz

BIRNEN- COBBLER FÜR COOKIE LOVER

Crumble war gestern – heute packen wir unser süßes Winter-Kompott unter eine Keks-Decke

ca. 1½ Stunden • einfach
Portion ca. 500 kcal • E 5 g • F 25 g • KH 59 g

Zutaten für 4–6 Personen

100 g + etwas Rohrohrzucker ■ 60 g Butter
100 g + etwas Schlagsahne
1 EL Karamellsirup ■ 2 EL Whisky
1 TL Vanillepaste ■ gemahlener Ingwer, Salz
2 EL Zitronensaft ■ 800 g Birnen ■ 1 EL Mehl
1 Packung Mürbeteig (300 g; Kühlregal)

1 100 g Zucker, Butter, 100 g Sahne, Sirup, Whisky, Vanillepaste, ½ TL Ingwer, 2 Prisen Salz im Topf unter Rühren aufkochen. Etwa 3 Minuten köcheln, bis die Masse leicht sämig ist. In eine große Schüssel füllen, Zitronensaft unterrühren und ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Birnen halbieren, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Erst Mehl in Zucker-Soße rühren, dann Birnen unterheben. In eine Auflaufform (ca. 1 l Inhalt) füllen.

2 Teig entrollen, mit einem runden Ausstecher Kreise (à ca 6 cm Ø) ausstechen und auf den Birnen verteilen. Mit etwas Sahne bepinseln und ein wenig Zucker bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten backen.

Tut gut:



SCHWARZ- Wurzel

Früher Arme-Leute-Essen – heute gefeierter Held. Denn der Winterspargel ist superlecker und echt gesund

VEGGIE



SAISON OKTOBER – MÄRZ

GESCHMACK Angenehm **WÜRZIG** und leicht **NUSSIG** mit **SPARGEL**-Note.

LAGERUNG Völlig unkompliziert! Die Stangen einfach in ein **FEUCHTES TUCH** einschlagen. So verpackt halten sie sich **1–2 WOCHEN** im Kühlschrank.

VORBEREITUNG Wurzeln waschen und schälen. Am besten **HANDSCHUHE** anziehen, denn der austretende Milchsaft verfärbt die Haut. Alternativ unter fließendem Wasser schälen. Stangen schneiden und sofort in Essigwasser (1 l Wasser : 2 EL Essig) geben, damit das Gemüse nicht oxydiert.

SCHWARZWURZEL-INGWER-SUPPE

FÜR 4 PERSONEN: **700 g Schwarzwurzeln** waschen, schälen, klein schneiden (s. Vorbereitung). **300 g Kartoffeln** und **1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer** schälen, würfeln. Zusammen mit den abgetropften Schwarzwurzeln, **600 ml Gemüsebrühe**, **400 ml Milch**, etwas **Salz** und **Pfeffer** ca. 25 Minuten köcheln.

Suppe pürieren, dabei **200 g Crème fraîche** untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **Schnittlauch** bestreuen.

Wellfood-Power

Die Schwarzwurzel zählt zu den **NÄHRSTOFFREICHSTEN GEMÜSE-SORTEN**. Vor allem die vielen Ballaststoffe sowie Inulin machen ihn zum echten Superhelden. Beide Inhaltsstoffe können sich positiv auf den Fettstoffwechsel sowie die Darmflora auswirken.

Lecker getoppt mit
Orangenzesten



VEGGIE

HEALTHY SNACK: SCHWARZWURZEL-POMMES

Für 4 Personen: **1 kg Schwarzwurzeln** waschen, schälen und in Streifen schneiden (s. Vorbereitung). Gemüse trocken tupfen, mit **2 EL Öl**, **1 EL Honig** und **4 Thymianzweigen** auf dem Blech vermischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) unter gelegentlichem Wenden 20–25 Minuten rösten. Mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Vegane Rosenkohl-Salami-Spieße mit Ahornglasur

Für Spießer und Genießer: Diese kulinarische Snack-Idee begeistert und ist der ultimative pflanzliche Leckerbissen!

Zutaten für 4 Personen:

36 kleine Rosenkohlröschen (ca. 300 g)
Salz
2 Zweige Rosmarin
4 EL Senf
8 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
Pfeffer
2 Packungen (à 75 g) Billie Green vegane Snack Salami-Style Klassik
150 g vegane Mayonnaise
rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
12 Holzspieß mit Griff (Satéspeiß)

1 Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Inzwischen für die Glasur Rosmarin waschen und fein hacken. Senf mit Ahornsirup, gehacktem Rosmarin, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Billie Green vegane Snack Salami-Style Klassik in jeweils 3 gleichgroße Stücke schneiden (insgesamt 36 Stücke). Jeweils 3 Stücke Salami mit 3 Rosenkohlröschen auf je 1 Holzspieß stecken.

3 3 EL Glasur mit veganer Mayonnaise verrühren, abschmecken und Dip in ein Schälchen geben. Rest Glasur in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße evtl. portionsweise zugeben, kurz schwenken und mit Hilfe eines Pinsels glasieren. Herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Mit rosa Beeren bestreuen und mit restlicher Glasur aus der Pfanne beträufeln. Dip zu den Spießen servieren.



NEU

*Ich bin
vegan*

Volle Pflanzenpower

Die pflanzlichen Fleischalternativen der jungen Marke Billie Green auf Basis von Weizenprotein begeistern nicht nur durch ihren leckeren Geschmack, sondern auch durch ihren hohen Proteingehalt von mehr als 30 Prozent. Auf Brot, im Lieblingsgericht oder als Snack zwischendurch.

Weitere Informationen unter: www.billie-green.de



DEKO AUSGEPACKT, WEIHNACHTS-
HITS AUFGELEGT? COOL: DANN
KANN DIE SCHÖNE BESCHERUNG AUF
DEINEM TELLER JA LOSGEHEN



OH DU

KÖSTLICHE!

JETZT FEIERN WIR **JEDEN TAG WEIHNACHTEN** – UND
ZWAR AUF UNSEREN TELLERN. WIR MIXEN DAFÜR
EINFACH UNSERE LIEBSTEN ALLTAGSGERICHTE MIT DEN
HERRLICHSTEN ADVENTS-AROMEN. HO-HO-HO!

WER IST DENN HIER DER STAR
AUF DEM TELLER: DIE GEFÜLLTEN
HACKBÄLLCHEN? ODER DIE KLEINEN,
FEINEN PASTINAKEN-STERNCHE?

**TITEL-
REZEPT**



MIT KÄSE GEFÜLLTE JINGLE BALLS

IN DEN FLEISCHBÄLLCHEN VERSTECKEN SICH MOZZARELLA UND EIN HAUCH SPEKULATIUS. DAZU GIBT'S PASTINAKEN-STERNCHEN, KARTOFFEL-PÜREE UND – TADAAA! – GLÜHWEIN-BRATENSOSSE

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 870 kcal • E 40 g • F 51 g • KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

200 g mehligkochende Kartoffeln ■ 700 g Pastinaken
ca. 1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
400 g grüne Bohnen
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 Stiele Thymian
500 g Rinderhack
50 g Gewürzspekulatius
1 Ei (Gr. M) ■ ca. 280 g Mini-Mozzarellas ■ 2 EL Öl
300 ml Glühwein
1 TL Speisestärke
100 ml Milch ■ 80 g Butter
Sternausstecher

1 Für das Püree Kartoffeln und Pastinaken schälen. 12 dünne Pastinakenscheiben abschneiden und sternenförmig ausstechen, mit Zitronensaft beträufeln. Rest mit Kartoffeln

klein schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und kalt abschrecken.

2 Für die Fleischbällchen Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Thymian waschen, abpfeifen. Je Hälfte Zwiebeln, Knoblauch und Thymian mit Hack, fein zerkrümeltem Spekulatius, Ei, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Chili verkneten. Mozzarellas halbieren. Hackmasse mit befeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen, dabei jeweils ½ Mozzarella mittig eindrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen, warm halten.

3 Für die Soße Rest Zwiebeln im Bratensatz andünsten. Mit Glühwein ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und die Soße damit binden.

4 Kartoffeln und Pastinaken abgießen, zurück in den Topf geben. Milch und 30 g Butter zufügen. Mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.

5 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Bohnen und Pastinaken-Sterne, Rest Knoblauch und Thymian darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Püree, Bällchen und Soße anrichten.



**GEWÜRZ-
SPEKULATIUS?**

JA!

DER LIEBLINGSKEKS
VERKRÜMELT SICH INS HACK – UND
VERSTRÖMT EINEN HAUCH
ADVENT. MIT DEM GLÜHWEIN IN DER
BRATENSOSSE SCHMECKEN WIR
WEIHNACHTSMARKTVERGNÜGEN PUR



SAMOSA-ECKEN

MIT FA-LA-LA-LA-LACHS

ERST EINS, DANN ZWEI, DANN DREI, DANN VIER – DANN HAST DU PLÖTZLICH DIE KLEINEN KNUSPER-TASCHEN FAST ALLE ALLEIN AUFGEFUTTERT. KEIN WUNDER: MIT DEM WÜRZIGEN DIP SCHMECKEN SIE EINFACH ZU GUT

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Stück ca. 100 kcal • E 4 g • F 7 g • KH 5 g

MIT ORANGE, ECHT JETZT?

JA, SCHALE UND SAFT
ÜBERRASCHEN IN DEN
PÄCKCHEN!

Zutaten für ca. 30 Stück

1 Stange Lauch
3 EL Olivenöl ■ 5 Stiele Dill
3 Packungen (à 120 g) Stremel-
lachs ■ abgeriebene Schale und
Saft von ½ Bio-Orange
2 TL Meerrettich (Glas)
Salz, Pfeffer
1 Packung Filoteig (250 g;
10 Blätter; Kühlregal)
1 Eigelb ■ 100 g Mayonnaise
3 EL Vollmilchjoghurt
2 TL mittelscharfer Senf
50 g Gewürzgurken (Glas)
80 g eingelegte Rote Bete
Backpapier

1 Für die Füllung Lauch längs halbieren, waschen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch darin kurz anbraten. Dill waschen und die Spitzen fein hacken. Lachs kleiner bröseln, mit Orangenschale und Hälfte Dill unter den Lauch rühren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Teigblätter aufeinanderlegen. Mit der Schere längs in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Etwa 5 EL Wasser mit 2 EL Öl verrühren. Oberste Teigstreifen damit bepinseln.

3 Zum Füllen ca. 1 EL Füllung ans Ende eines Teigstreifens geben, eine Streifenecke dia-

gonal über die Füllung zum Dreieck legen, offene Seiten etwas andrücken und bis zum Ende des Teigstreifens immer wieder umklappen. Rest Teigstreifen ebenso füllen und mit der Nahtseite nach unten auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Eigelb und Orangensaft verquirlen, Teigtaschen damit bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten knusprig backen.

4 Für die Remoulade Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Gurken und Rote Bete fein würfeln. Mit 2–3 EL Gurkenfond und Rest Dill in die Remoulade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

AUSSEN KNUSPRIG, INNEN
WEIHNACHTLICH DANK DER KOMBI
AUS LACHS UND ORANGE



HACH, WIE
NIEDLICH. EIN
„TANNEN“-
BÄUMCHEN AUS
ROSMARIN

VEGGIE

HEILIGER BIMBAM-BURGER

WINTERLICHES ROTKOHL-AROMA UND PATTYS AUS KNÖDELTEIG IN DER DE-LUXE-VERSION
STIMMEN UNS SCHON MAL SO LANGSAM AUF DIE FESTTAGSSAISON EIN

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 880 kcal • E 18 g • F 46 g • KH 95 g

Zutaten für 4 Personen

¼ Rotkohl (ca. 300 g)
Zucker, Salz, Pfeffer,
geräuchertes Paprikapulver
2 EL Orangensaft
100 g Mayonnaise
80 g Schmand ■ 1 EL Feigensenf ■ 30 g Walnüsse
275 g Kartoffel-Knödelpulver
(z. B. Pfanni „Teig für Klöße“)
1 Ei (Gr. M) ■ 3 rote Zwiebeln
2 EL Zitronensaft ■ 2 EL Öl
4 Scheiben Cheddar
4 Brioche-Burger-Buns
1 Apfel (z. B. Granny Smith)
ca. 50 g Feldsalat
ca. 4 EL Tomatenketchup
evtl. 4 Rosmarinzweige
für die Deko

1 Für den Coleslaw Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit ½ TL Zucker und 1 TL Salz kurz kneten. Orangensaft, Mayo, Schmand, Feigensenf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gut die Hälfte des Dressings mit dem Kohl vermischen. Nüsse zerkrümeln und zugeben.

2 Für die Pattys Knödelpulver mit Ei und 625 ml Wasser anrühren. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel fein hacken, Rest in Ringe schneiden und mit 1 EL Zitronensaft mischen, ziehen lassen. Gehackte Zwiebel und 1 TL Paprikapulver unter die Knödelmasse rühren und zu 4 Pattys formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knödel-Pattys darin auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Auf einem heißen Blech mit je 1 Scheibe

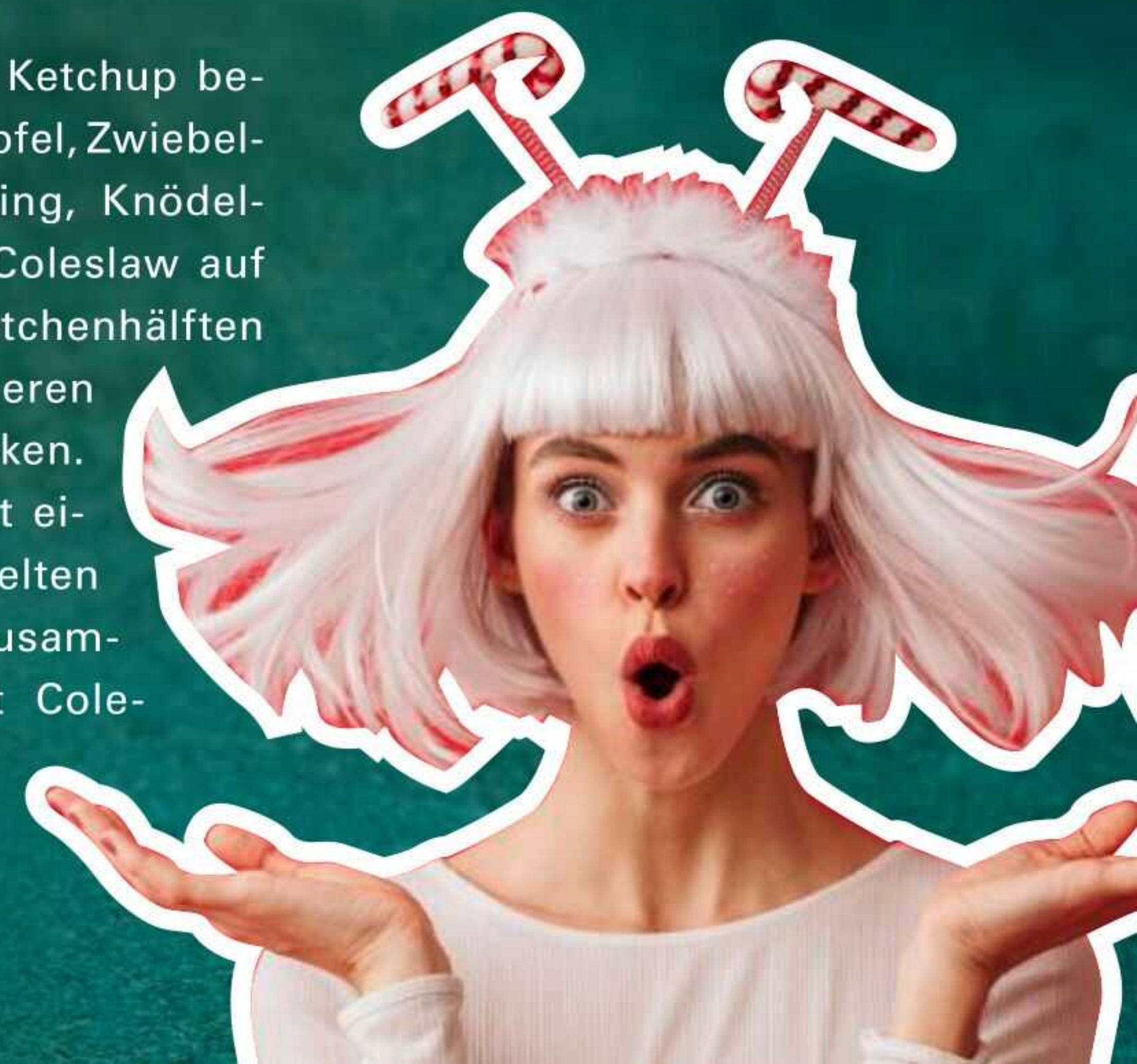
Käse belegen. Brioche-Buns auch auf das Blech geben und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 3–5 Minuten backen.

3 Inzwischen Apfel waschen, Kerngehäuse herausstechen und den Apfel waagrecht in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Salat waschen, trocken schleudern.

4 Brioche-Buns mit Ketchup bestreichen. Salat, Apfel, Zwiebelringe, Rest Dressing, Knödelpatty und etwas Coleslaw auf die unteren Brötchenhälften schichten. Mit oberen Hälften abdecken. Nach Belieben mit einem fast abgenadelten Rosmarinzweig zusammenstecken. Rest Coleslaw dazureichen.



YEP! DIE KLASSISCHEN
BEILAGEN SIND HIER
DAS HERZSTÜCK UNSERES
BIMBAM-BURGERS.



ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS A **CRANBERRY-STERN**

WÜRD SICH DER WEIHNACHTSMANN EINE PIZZA ZUSAMMENSTELLEN,
KÄME VERMUTLICH SO EINE PIZZA BIANCO MIT CRANBERRYS, ZIEGENFRISCH-
KÄSE UND GERÄUCHERTER ENTENBRUST DABEI HERAUS

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 900 kcal • E 37 g • F 38 g • KH 102 g

Zutaten für 2 Personen

80 g TK-Cranberrys
1 Packung runder Pizzateig
(380 g, 26 cm Ø; Kühlregal)
150 g Ziegenfrischkäse
100 g geriebener Mozzarella
ca. 5 Stiele Salbei
2–3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Zucker, Salz, Pfeffer
8–10 Scheiben geräucherte
Entenbrust (ca. 40 g)
*evtl. Parmesan
zum Bestreuen*

1 Cranberrys antauen lassen. Pizzateig entrollen und mit dem Papier auf ein Backblech legen. Mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Mozzarella darüberstreuen. Salbei waschen, die Blätter abpflücken und, bis auf 2 Stück, auf der Pizza verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln und im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft: 200 °C) auf unterster Schiene ca. 15 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

2 Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rest Salbei darin kurz

anbraten. Cranberrys zugeben, mit 1–2 EL Zucker bestreuen und kurz schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Pizza aus dem Ofen nehmen. Cranberrys darauf sternenförmig verteilen. Von der geräucherten Entenbrust die Fettschicht entfernen, zu Röllchen aufrollen und auf der Pizza platzieren. Nach Belieben mit Öl beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

**ENTE &
CRANBERRYS?**

KLAR – BEIDES VERLEIHT
DER PIZZA IHR BESONDERS
FESTLICHES AROMA.

GERÄUCHERTE ENTEN-
BRUST AUF CRANBERRY-
STERN. SIEHT NICHT NUR
GUT AUS, SCHMECKT
AUCH UMWERFEND GUT!



ZUPFEN, DIPPEN, ESSEN –
„LECKER“! AN DIESEM ADVENTSKRANZ
HABEN ALLE IHRE FREUDE

Zutaten für 4–6 Personen

400 g Mehl
1 Päckchen (5 g) Trockenhefe
Salz, Zucker, gemahlener
Ingwer, Pfeffer
6 EL Öl
130 g Bacon
3 Zwiebeln (ca. 300 g)
100 ml Glühwein
100 g gelierte
Wildpreiselbeeren
1 runder Weichkäse
(ca. 200 g)
30 g gehackte Pistazien
1 Ei (Gr. M)
Mehl zum Ausrollen
Backpapier

LASST UNS SO FROH UND MUNTER SEIN: KÄSE IM TEIGKRANZ

ZUM DAHINSCHMELZEN: ÜBERBACKENER KÄSE, UMRAHMT VON EINEM HEFETEIG-KRANZ, GEFÜLLT MIT BACON, PREISELBEEREN UND EINEM SCHUSS GLÜHWEIN

ca. 1½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach • Portion ca. 620 kcal • E 18 g • F 33 g • KH 61 g

1 Für den Teig Mehl, Hefe, je ½ TL Salz und Zucker mischen. 200 ml warmes Wasser und 4 EL Öl zugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für die Füllung Bacon würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen. Zwiebeln schälen, fein hacken und im verbliebenen Speckfett mit 2 EL Öl dünsten. Mit Wein ablöschen und fast ganz einköcheln lassen. Preiselbeeren und ½ TL Ingwer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Teig halbieren. Jeweils auf etwas Mehl rund (à ca. 30 cm Ø) ausrollen. Einen Teigkreis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Käse mittig darauf platzieren. Füllung darum verteilen, dabei 1–2 cm Rand frei lassen. Mit je ¾ Speck und Pistazien bestreuen. Zweiten Teigkreis darauflegen. Rand rundherum andrücken.

4 Teig auf dem Käse über Kreuz in 8 gleich große Ecken schneiden und zum äußeren Käserand aufrollen. Gefüllten Teigrand in 16 gleich große Stücke tief einschneiden. Jedes Stück anheben und um 90° drehen. Teig mit verquirltem Ei bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 190°C/ Umluft: 170°C) 18–20 Minuten backen. Mit übrigem Speck und Rest Pistazien bestreuen.



**KRANZ VIEL
GLÜHWEIN?**

EIN WENIG REICHT SCHON.
INGWER UND PREISELBEEREN
DAZU – HERRLICH!



HAB ICH SELBST GEKAUFT gemacht!

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



WAS IST DAS DENN? Hauchdünne Crêpes: Süß oder herzhaft, gerollt oder geklappt, das entscheidest du. Einfach in Mikrowelle oder Pfanne erwärmen. 300-g-Packung (5 Stück) ca. 1,50 € im Supermarkt



Oh, so cheesy: mit zweimal cremiger Käsesoße

GRATINIERTE HACK- GALETTE

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal • E 30 g • F 42 g • KH 24 g

Zutaten für 5 Personen: 1 Stange Porree ■ 250 g Kirschtomaten
3 EL Öl ■ 400 g gemischtes Hack ■ Salz, Pfeffer ■ 1 Zwiebel
250 ml Milch ■ 250 ml Gemüsebrühe ■ 150 g Frischkäsezubereitung
mit Kräutern (z. B. Bresso) ■ 100 g geriebener Gouda
1 Packung (300 g) Crêpes ■ 2 EL Semmelbrösel

1 Für die Füllung Porree waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Porree zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Soße Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Milch und Brühe ablöschen,

aufkochen. Frischkäse und $\frac{3}{4}$ Gouda einrühren. Würzen und ca. $\frac{1}{3}$ Soße zum Hack-Mix geben.

3 Crêpes mit Hack füllen, die Seiten jeweils einschlagen und in eine Auflaufform legen. Die Soße darübergießen, mit Bröseln und Rest Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen.

ALL-IN-ONE-ROLLE

HERZHAFT-WÜRZIG MIT SCHINKEN UND RUCOLA

ca. 10 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach

Portion ca. 480 kcal • E 22 g • F 30 g • KH 28 g

Zutaten für 4 Personen: 3 EL Milch ■ 250 g Doppelrahmfrischkäse
Salz, Pfeffer ■ 1 Bund Rucola ■ 2 Packungen (à 300 g) Crêpes
8 Scheiben gekochter Schinken ■ *Frischhaltefolie*

1 Milch und Frischkäse glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen.

2 Crêpes nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Frischkäse gleichmäßig auf die Crêpes verteilen und je glatt streichen. Je 1 Scheibe Schinken und etwas Rucola

darauflegen. Crêpes einzeln eng zusammenrollen, in Folie wickeln und mindestens ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Die Crêpes aus der Folie wickeln, in ca. 3 cm breite Röllchen schneiden und auf einer Platte anrichten.

Kann als Party-Snack oder mit Beilagensalat als Hauptgericht verputzt werden



*Noch mehr
Tropen-
Feeling gibt's
mit 'ner Kugel
Kokoseis*



SÜSSES PÄCKCHEN

MIT KARAMELL-ANANAS-FÜLLUNG

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal • E 11 g • F 38 g • KH 74 g

Zutaten für 4 Personen: 80 g Zucker ■ 60 g Butter ■ Salz,
gemahlener Ingwer ■ 4 EL Schmand ■ 1 kleine Ananas
1 Vanilleschote ■ 2 EL Rosinen ■ 2 Packungen (à 300 g) Crêpes
Puderzucker zum Bestäuben ■ Küchengarn

1 50 g Zucker und 100 ml Wasser im Topf erhitzen und goldgelb karamellisieren. 30 g Butter in Stückchen und 1 Prise Salz einrühren. Kurz abkühlen lassen. Schmand unterrühren.

zufügen, karamellisieren. Vom Herd nehmen. Ca. ¼ der Ananas herausnehmen, beiseite stellen. Karamellcreme zur übrigen Ananas in die Pfanne geben und unterrühren.

2 Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Ananas darin ca. 5 Minuten braten. Rosinen, 1 TL Ingwer, Vanillemark und Rest Zucker

3 Crêpes nach Packungsanweisung erwärmen. Je ca. 2 EL Ananas-Karamell mittig auf die Crêpes geben. Zum Säckchen formen und mit Küchengarn zusammenbinden. Mit beiseitegestellter Ananas anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

**HÖR'S
DIR AN!**



QR-Code
scannen
und los
geht's

TOPF KINO

**KOCH-REZEPTE
AUS ALLER WELT**

**IM PODCAST „TOPFKINO“ SERVIERT DIR OLAF DEHARDE
LECKERE FAKTEN ZU DEN BERÜHMTESTEN GERICHTEN AUS ALLER
WELT. BEI UNS GIBT'S DAS REZEPT DAZU. DIESMAL: PAELLA**



*Reiseführer?
Braucht Olaf
nicht – einfach
immer der
Zunge nach!*

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

PAELLA

AUS SPANIEN

GEBRATENER SAFRAN-REIS

SAFTIG UND KNUSPRIG

DIE MUST-HAVES

1

SAFRANFÄDEN

Die roten Blütengriffel geben der Paella feine Würze und eine goldgelbe Farbe

2

BOMBA-REIS

Der spanische Rundkornreis nimmt Aromen besonders gut auf und bleibt beim Kochen bissfest

3

GARROFÓN-BOHNEN

Die lila gesprenkelten Riesenbohnen machen die Paella cremiger.



Übrigens: Im Original-Rezept aus Valencia kommen neben Geflügel- auch Kaninchenteile in die Pfanne

VALENCIANISCHE PAELLA

ca. 1 ½ Stunden + ca. 24 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 45 g • F 32 g • KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

30 g getr. Garrofón-Bohnen
(alternativ: Limabohnen)
150 g breite Bohnen
bzw. Schneidebohnen
8 Hähnchenteile (z. B.
Keulen und Flügel, à ca.
100 g) ■ 1 Döschen (0,1 g)
Safranfäden
2 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
100 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprikapulver ■ 300 g Paella-Reis
(z. B. Bomba)

1 Getrocknete Bohnen am Vortag für mindestens 24 Stunden in Wasser einweichen.

2 Eingeweichte Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Breite Bohnen waschen. Hähnchenteile trocken tupfen. Safran mit Brühe verrühren.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenteile zugeben, rundherum kräftig anbraten. Bohnen zugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren.

4 Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Paprikapulver würzen. Ca. 5 Minuten garen.

Mit Safran-Brühe ablöschen. Kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist.

5 Reis zugeben. Dabei darauf achten, dass er von Flüssigkeit bedeckt ist. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen. Paella ca. 20 Minuten ohne umrühren köcheln, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat und sich lockert.

„PAELLA“ steht sowohl für das Gericht als auch für die flache Guss-eisenpfanne, in der es zubereitet wird. Sie sollte so groß sein, dass der Reis darin max. 4 cm hoch reicht



MIT HOST OLAF
JEDEN DONNERSTAG
KOSTENLOS

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

**„Das Beste
an Paella ist
der Socarrat –
die knusprige
Reisschicht
am Boden
der Pfanne.
Dafür darf der
Reis nicht
umgerührt
werden.“**



«RELEASE» RADAR»

Diese Winter-Newcomer heizen deinen Geschmacksnerven ein

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



APRÈS-SKI FÜR ZU HAUSE

- ? Prickelnder Secco mit natürlichem Kräuteraroma
- ♥ „Dudeliges“ Urlaubsfeeling zum Anstoßen
- € 250-ml-Dose für ca. 2 € im Supermarkt



WINTERLICH VERPACKT

- ? Schokolade, verfeinert mit Krokant und Gewürzen
- ♥ Die crunchy Winter-Creme schmilzt im Mund
- € 100-g-Tafel für ca. 1,50 € im Supermarkt



SÜSSER START IN DEN TAG

- ? Cremiger Fruchtaufstrich mit Birne und Kakaonibs
- ♥ Überraschend coole Geschmackskombi
- € 310-g-Glas für ca. 4 € im Supermarkt



NEXT GENERATION WURSTSTULLE

- ? Luftgetrockneter Snack im Dinkel-Roggen-Brotmantel
- ♥ Keine Langeweile dank 7 Geschmacksrichtungen
- € Einzelverpackung für ca. 1,30 € im Supermarkt



HEISSER DESSERT-LIEBLING

- ? Bio-Früchtetee mit Apfel und Zimt
- ♥ Schmeckt nach Apfelstrudel zum Trinken
- € 20 Teebeutel für ca. 3,50 € im Supermarkt

DIE **FIXEN** VIER

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



Der Kartoffel-Klassiker
kann auch italienisch

ÜBERBACKENE RÖSTI
„NAPOLI“



Yay, weniger Abwasch
dank easy One-Pot-Style

ZUCCHINI-PASTA
CON SALMONE



Zartes Fleisch mit schön
sahniger Bratensoße

SCHWEINEMEDAILLONS
ZU BUNTEM GEMÜSE



Ideal für
Rührei-Liebhaber

OFENKARTOFFEL
„CHORIZO & EGG“



VEGGIE

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 630 kcal • E 35 g • F 36 g • KH 41 g

Zutaten für 4 Personen

2 Packungen vorgegarte
Ofenkartoffeln mit Sour
Cream (à 650 g; Kühlregal)
100 g Chorizo (spanische
Paprikawurst) ■ 1 rote
Paprikaschote ■ 1 Zwiebel
2 Stiele Petersilie ■ 2 EL Öl
8 Eier (Gr. M) ■ 60 ml Milch
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln nach Packungs-
anweisung zubereiten. Wurst
würfeln. Paprika waschen.
Zwiebel schälen und beides in
dünne Streifen schneiden.
Petersilie waschen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Wurst, Paprika und Zwiebel da-
rin ca. 4 Minuten anbraten. Eier
und Milch verquirlen, mit Salz
und Pfeffer würzen. Eimischung
zum Gemüse geben, unter Rüh-
ren stocken lassen. Kartoffeln
längs einschneiden, mit Ei fül-
len und Petersilie bestreuen.
Sour Cream dazu servieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 420 kcal • E 41 g • F 21 g • KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Erbsen und Möhren (TK)
250 g grüne Bohnen (TK)
Salz, Pfeffer
600 g Schweinefilet ■ 2 EL
Butterschmalz ■ 100 g
Schlagsahne ■ 1 Zwiebel
2 EL Butter ■ 4 Stiele
Petersilie ■ 1 TL Speisestärke

Gefrorenes Gemüse in kochen-
dem Salzwasser ca. 5 Minuten
garen. Filet trocken tupfen, in
12 Medaillons schneiden und in
heißem Butterschmalz pro Seite
ca. 2 Minuten braten. Mit Salz
und Pfeffer würzen, warm stellen.
Bratsatz mit 200 ml Wasser und
Sahne ablöschen, kurz köcheln.

Zwiebel schälen, hacken und in
Butter glasig dünsten. Gemüse
abgießen, in der Zwiebel-Butter
schwenken. Petersilie waschen,
hacken, unterheben. Stärke mit
2 EL Wasser glatt rühren, Soße
damit binden, abschmecken. Mit
Fleisch und Gemüse anrichten.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 660 kcal • E 30 g • F 28 g • KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 1 Zucchini
200 g Champignons
200 g Räucherlachs in
Scheiben ■ 2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
175 g Doppelrahmfrischkäse
500 g frische Bandnudeln
(Kühlregal) ■ Salz, Pfeffer
60 g Parmesan (Stück)

Zwiebel schälen, fein hacken.
Zucchini waschen und wür-
feln. Pilze in Scheiben, Lachs
in Streifen schneiden. Öl in ei-
ner großen Pfanne erhitzen.
Zwiebel darin andünsten. Die
Zucchini mit den Pilzen zu-
geben und kurz mitbraten.

Gemüse mit Brühe ablöschen.
Frischkäse unterrühren und
aufkochen. Nudeln zufügen
und ca. 2 Minuten unter Rüh-
ren köcheln, mit Salz und Pfef-
fer würzen. Lachs unterheben.
Parmesan fein reiben und über
die Nudeln streuen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 470 kcal • E 13 g • F 26 g • KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln ■ 2 Knoblauch-
zehen ■ 2 EL Öl ■ getrockneter
Oregano, Zucker, Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark ■ 2 Dosen
(à 425 ml) stückige Tomaten
1 Packung Rösti-Ecken (TK,
750 g) ■ 125 g Mozzarella
Basilikum zum Garnieren

Zwiebeln und Knoblauch schäl-
en, hacken und in heißem Öl
glasig dünsten. 1 TL Oregano
und Tomatenmark kurz an-
schwitzen, mit Tomaten ablö-
schen. Mit 1 Prise Zucker, Salz
und Pfeffer würzen, aufkochen
und 3–4 Minuten köcheln. Rösti
im heißen Ofen nach Packungs-
anweisung zubereiten. Mozza-
rella in Scheiben schneiden.

Soße in eine Auflaufform ge-
ben. Erst Rösti, dann Mozzarella
darauf verteilen. Im heißen
Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft:
180°C) ca. 12 Minuten backen.
Mit Basilikum bestreuen.

Aus der Weihnachtsküche des Spitzenkochs.



*Spitzenkoch Roland Trettl freut sich auf die Weihnachtszeit: Man kann fröhlich schlemmen und neue Rezepte ausprobieren. „Vor allem die Süßspeisen lasse ich mir schmecken“, lacht der Koch in seiner Küche. Apropos Süßes: Kein Weihnachtsmenü kommt ohne ein krönendes **Dessert** aus. Was schlägt der Spitzenkoch in diesem Jahr vor? „Ein köstliches **Joghurt-Apfel-Dessert mit Zimt und Karamell**. Der Joghurt von Weihenstephan sorgt für cremige Nuancen und lässt einen geschmacklichen Weihnachtstraum entstehen.“ In diesem Sinne: Frohe Weihnachten und viel Spaß beim Zubereiten!*

Für das Joghurt-Apfel-Dessert:

Butter und Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Die Hälfte des Schlagrahms vorsichtig zugießen – die andere Hälfte beiseitestellen. So lange weitererhitzen, bis sich das Karamell wieder vollständig gelöst hat. Die Haferflocken zugeben und unterrühren, sodass die Mischung rundherum mit etwas Karamell überzogen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen 2 Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Würfel schneiden, mit 2 EL Zitronensaft und etwas geriebener Zitronenschale mischen.

Den Joghurt mit dem restlichen Schlagrahm und dem Apfelsaft glatt rühren. Mandelstifte und Apfelstücke unterheben. Mit frisch geriebener Zitronenschale und etwas Tonkabohne abschmecken.



In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett die Mandelblättchen goldbraun rösten. Den übrigen Apfel mit einem Apfelmantelkern vom Kerngehäuse befreien. In dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

„Cremige Joghurt-Nuancen vollenden die säuerlich-süße Frische der Äpfel und des würzigen Zimts.“

Zum Anrichten:

In 4 Gläser jeweils etwas von der Schlagrahm-Joghurt-Mischung geben. Darüber eine Schicht Haferflocken-Karamell und wieder etwas Schlagrahm-Joghurt-Mischung einfüllen. Schließlich den übrigen Hafer-Karamell-Crumble darauf geben, mit einigen Apfelringen sowie den gerösteten Mandelblättchen belegen. Mit etwas Zimt bestreuen und servieren.



Joghurt-Apfel-Dessert (Zutaten für 4 Gläser)

- 50g Weihenstephan Butter
- 150g Zucker
- 200g Weihenstephan Schlagrahm 32 % Fett
- 200g Haferflocken Natur oder Apfel-Zimt
- 3 kleine Äpfel (süß-sauer, z. B. Braeburn)
- 1 Bio-Zitrone
- 500g Weihenstephan Joghurt (3,5 % Fett) Natur
- 50ml naturtrüber Apfelsaft
- 150g Mandelstifte
- 1 Prise frisch geriebene Tonkabohne
- 50g Mandelblättchen
- 1 Prise Zimtpulver

Frisches Joghurt-Dessert mit Apfel, Zimt und Hafer-Karamell-Crumble

ROTE BETE MANGO STEAK GRÜNKOHL DINKELREIS



Das Rezept für die
Energy-Bowl mit Kohl,
Dinkelreis, Steak & Co
gibt's auf Seite 74

UND JETZT: WAS GESUNDES!

Als kleine Abwechslung zur (vor-)weihnachtlichen Völlerei servieren wir dir hier **UNSERE SUPER-BOWLS: LECKER, LEICHT UND HEALTHY!** Extra-Service für dich: Die kleinen Puzzle-Teilchen helfen dir dabei, Zutaten, die du vielleicht nicht so magst, durch andere (ideal passende) zu ersetzen

SCHLANK SCHLEMMEN

Voller Geschmack – und das mit wenig Kalorien und Carbs!
Hier darfst du dir ohne schlechtes Gewissen noch 'ne
zweite Portion auffüllen

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 290 kcal • E 15 g • F 17 g • KH 17 g

SAISON-HERO

500 g Rotkohl waschen und in dünne Streifen hobeln. Mit **¼ TL Salz** verkneten, ziehen lassen.

SOJABOHNEN

150 g gefrorene Edamame in kochendem Wasser kurz blanchieren, abgießen.

SWEET TOFU

400 g Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden. **3 EL Öl** erhitzen. Tofu darin anbraten. **4 EL Sojasoße** und **1 EL Honig** untermischen. Tofu herausnehmen. Bratsud für die Soße verwenden.

Kein Tofu-Fan?
Tausche gegen das
Steak von Seite 74!

EINKAUFSLISTE für 4 Personen

500 g Rotkohl
2–3 EL Limettensaft
2 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer ■ 4 EL Öl
2 Noriblätter
1–2 EL Sesam
6 EL Sojasoße
40 g Sushi-Ingwer (Glas)
400 g Tofu (Natur)
150 g TK-Edamame
Backpapier

Lieber mehr
Gemüse?
Steckrüben-Fritten
von Seite 69 passen
auch super dazu!

ALGEN-CRUNCH

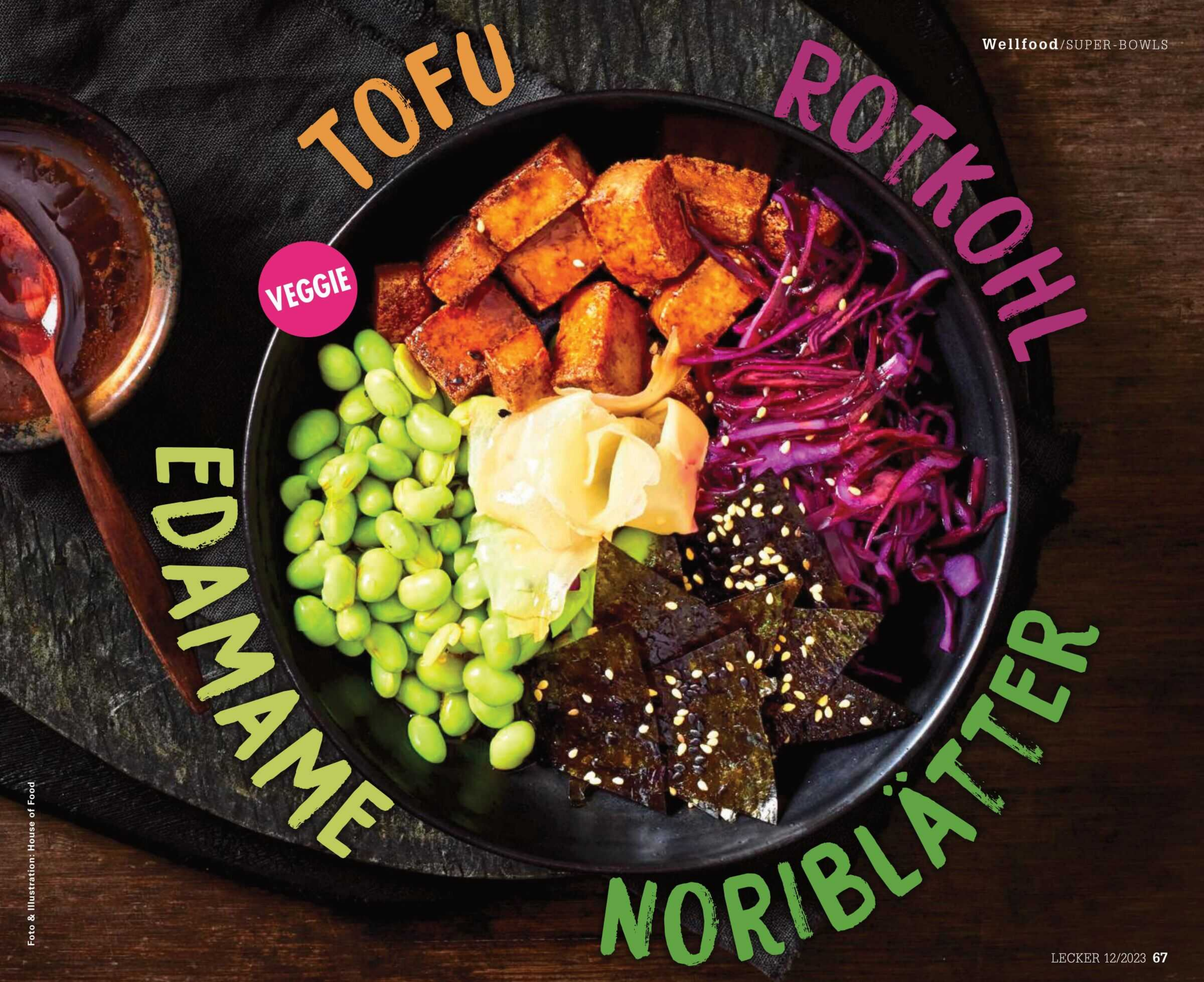
2 Noriblätter beidseitig mit **1 EL Öl** bepinseln und mit einer Schere in Stücke schneiden. Auf einem mit **Backpapier** ausgelegtem Blech verteilen. Mit **1–2 EL Sesam** bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) 4–6 Minuten knusprig backen.

FÜR DIE SOSSE:

zum Tofu-Bratsud
2 EL Sojasoße,
1 EL Honig und 6 EL
Wasser geben. Mit
Limettensaft und
Pfeffer abschmecken.

ON TOP

40 g Sushi-Ingwer
abtropfen lassen, nach
Belieben kleiner schneiden.



VEGGIE

TOFU

ROTKOHL

EDAMAME

NORIBLÄTTER

RUCOLA

HUMMUS

FISCH

STECKRÜBE

QUINOA

Du magst lieber
Süßkartoffeln?
Schau auf Seite
71!

EINKAUFLISTE für 4 Personen

½ Steckrübe (ca. 500 g)
80 g Rucola ■ 1 Bund Radieschen
4 EL Radieschensprossen
1 rote Chilischote
ca. 3 EL Zitronensaft ■ 2 EL
flüssiger Honig ■ Salz, Pfeffer
4 EL Öl ■ 2 EL Tahin
150 g bunte Quinoa
1 Packung (200 g) Hummus
400 g Kabeljaufilet

PROTEIN- BOWL

Hier bekommst du viel Eiweiß aus Fisch, Quinoa und Hummus. Dazu pikant gewürzte Steckrübe in Kombi mit einem cremigen Tahinisößchen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal • E 28 g • F 25 g • KH 53 g

SAISON-HERO

½ **Steckrübe** (ca. 500 g) schälen und in Streifen schneiden. **1 rote Chilischote** entkernen, waschen und fein schneiden. **2 EL Öl** erhitzen. Steckrübe darin kurz anbraten. Chili, **2 EL Honig** und **1 EL Zitronensaft** zugeben, ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

KÖRNER-BASE

150 g Quinoa nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen.

Du hast keine
Quinoa bekommen?
Es geht auch der
Reis von Seite 71!

FISCH

400 g Kabeljaufilet abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. **2 EL Öl** erhitzen, Fisch darin ca. 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

CREAMY DIP

200 g Hummus mit 1–3 EL Wasser glatt rühren. Nach Belieben noch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ON TOP

1 Bund Radieschen und **4 EL Radieschensprossen** waschen. Radieschen in dünne Scheiben hobeln. **80 g Rucola** waschen, trocken schleudern.

FÜR DIE SOSSE: **2 EL Tahin**, **2 EL Zitronensaft** und 1–2 EL Wasser verrühren. Mit **Salz** abschmecken.

SÜSSKARTOFFELN
LINSEN
REIS

CHICORÉE

VEGAN

EINKAUFLISTE für 4 Personen

2 kleine Süßkartoffeln (ca. 600 g)
1 Chicorée ■ 2 Lauchzwiebeln
150 g Weintrauben
30 g Walnüsse ■ Salz, Pfeffer
2 EL Öl ■ 3 EL Walnussöl
3 EL Balsamico-Essig
2 TL Preiselbeeren (Glas)
125 g Berglinsen
150 g Langkornreis
Backpapier

BEAUTY- BOOSTER

Anti-Aging dank Nährstoffdichte und Betacarotin der Süßkartoffel.
Die Walnuss liefert Omega-3-Fettsäuren, die Linsen sind reich an Antioxidantien. Und lange satt macht dieses Schüsselchen auch noch!

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 19 g • F 13 g • KH 79 g

MIX-BASE

125 g Berglinsen und **150 g Langkornreis** jeweils getrennt nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

FÜR DIE SOSSE: 3 EL Essig, 2 TL Preiselbeeren und **3 EL Walnussöl** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

SAISON-HERO

2 kleine Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und auf einem mit **Backpapier** ausgelegtem Blech verteilen. Mit **2 EL Öl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. **30 g Walnüsse** zerkrümeln und ca. 5 Minuten vor Garzeitende mitrösten.

Süßkartoffeln sind dir zu herbstlich? Probier hierzu mal die **Rote Bete** von Seite 74

ON TOP

Blätter von **1 Chicorée** nach Belieben in Streifen schneiden. **2 Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden. **150 g Trauben** waschen und halbieren.

Lieber kein Obst in der Bowl? Schnapp dir die **Tomaten** auf Seite 72

HAPPY MIT JEDEM HAPPEN

Genuss pur: Pasta, süße kleine Tomaten, Hackbällchen, Barbecuesoße und dazu noch knuspriger Bacon. Die perfekte „Gönn-dir-Bowl“!

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 610 kcal • E 31 g • F 28 g • KH 55 g

EINKAUFLISTE für 4 Personen

500 g Wirsing ■ 2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
1 Stück (ca. 50 g) Meerrettich
1 Ei (Gr. M) ■ Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL Öl ■ 5 EL Essig
5 EL Barbecuesoße
250 g Kritharaki (griechische
Nudeln) ■ 2 EL Semmelbrösel
4 Scheiben Bacon
400 g gemischtes Hack

NUDEL-BASE

250 g Kritharaki in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen.

SAISON-HERO

500 g Wirsing waschen, in feine Streifen schneiden. **1 EL Öl** ins ausgelassene Speckfett geben. Kohl darin 6–8 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

FLEISCH

400 g gemischtes Hack, Semmelbrösel, Ei, ¼ TL Salz und etwas **Pfeffer** verkneten. Zu kleinen Bällchen formen. **1 EL Öl** erhitzen. Hackbällchen darin ca. 10 Minuten rundum braten und im Ofen (E-Herd: 80°C/Umluft: 60°C) warm halten.

BACON

4 Scheiben Bacon halbieren, in der Pfanne knusprig braten. Mit Hackbällchen im Ofen warm halten. Ausgelassenes Speckfett für den Wirsing verwenden.

ON TOP

200 g Kirschtomaten waschen und halbieren. Zum Bestreuen **Meerrettich** schälen und darüberaspeln.

FÜR DIE SOSSE:

1 EL Öl, 3 EL Essig und 3–4 EL Wasser unter **5 EL Barbecuesoße** rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

PINKE ZWIEBELN

2 rote Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden, mit **2 EL Essig, ½ TL Zucker** und **3 Prisen Salz** mischen, kurz ziehen lassen.

*Wirsing ist nicht so
deins? Tausche mit
dem crunchy Grün-
kohl von Seite 74!*



FLIESSKÜHN HACHBÄLLCHEN WIRSING ZWEIWEIZENBÄLLCHEN BACON TOMATEN Zwiebeln





ENERGY- BOWL

Hier kommt die Fitmacher-Schüssel mit viel Eiweiß, reichlich Eisen und entwässerndem Grünkohl. Die Mango stärkt auch noch die Abwehrkräfte. Yay!

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 530 kcal • E 34 g • F 23 g • KH 41 g

EINKAUFLISTE für 4 Personen

1 Mango ■ 2 TL Limettensaft ■ 2 kleine Avocados
150 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
Curry, Salz, Pfeffer ■ 30 g Rauchmandeln ■ 3 EL Öl
100 g küchenfertiger Grünkohl ■ 200 g Dinkelreis
200 g Vollmilchjoghurt ■ 2 Hüftsteaks (à ca. 200 g)

DINKEL-BASE

200 g Dinkelreis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

SAISON-HERO

100 g küchenfertigen Grünkohl kleiner zupfen. Mit **2 EL Öl** und etwas **Salz** kneten. Auf ein Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 150°C) 15–20 Minuten backen, dabei einmal wenden.

MANGO

1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. $\frac{1}{3}$ Mango für die Soße beiseitelegen, Rest mit **1 TL Limettensaft** und etwas **Salz** mischen.

FÜR DIE SOSSE: $\frac{1}{3}$ **Mango** mit **200 g Joghurt** pürieren. Mit **Curry**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.



ROTE BETE

150 g gegarte Rote Bete in Stifte schneiden. Zum Bestreuen **Rauchmandeln** grob hacken.

FLEISCH

2 Hüftsteaks trocken tupfen. **1 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten bei starker Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Rausnehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden.

ON TOP

2 kleine Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. In Scheiben schneiden, mit **1 TL Limettensaft** beträufeln.

Lieber Vегgie?
Dann schnapp
dir den **Tofu** von
Seite 66!

Großer Charakter für leckere Gerichte

Kulinarisches Genusserlebnis

Bavaria blu ist ein Geheimtipp zum Kochen. Viele kennen ihn pur, lecker und würzig aufs Brot. Mit seinem zartem Schmelz und feiner Würze verleiht er auch leichten Gerichten neuen Charakter und erzeugt regelrechte Geschmacksexplosionen, die zu immer neuen Ideen verführen. Es lohnt sich, unsere Rezepte auszuprobieren oder selbst kreativ zu werden. Bavaria blu gibt auch Pasta, Salaten, Pizza oder Raclette die besondere Note.

**Seit 50 Jahren aus bester
Alpenmilch der Region mit
Hingabe hergestellt.**

Vor 50 Jahren von Bergader erfunden: Bavaria blu, der erste feinwürzige Weichkäse mit weißem Schimmel außen und blauem Schimmel innen. Die Sorten, von mild über feinwürzig, bis hin zu würzig werden mit bester regionaler Milch aus dem Alpen- und Voralpenland hergestellt.

www.bergader.de/rezepte



Cremig pikante Käsesoße mit Bavaria blu

Zutaten für 4 Personen: 1 kleine rote Zwiebel, 1 Stück Butter, 160 g gekühlten Bavaria blu Der Würzige, 200 ml Milch, 100 g getrocknete Feigen und Soft Cranberrys, 2 EL Walnüsse, 1 gestrichener TL Speisestärke, 1 Messerspitze gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer, Chilisal, geriebene Zitronenschale.

Zubereitung: Die Zwiebeln sehr klein schneiden und in der Butter langsam anschwitzen, maximal hellbraun rösten. Speisestärke mit 1 EL kalter Milch anrühren. Restliche Milch mit Gewürzen aufkochen und mit aufgelöster Stärke abbinden. In die Zwiebeln und die Butter einrühren. Anschließend die zerkleinerten Blaukäse Stücke dazugeben und bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Zum Schluss Feigen und Cranberrys grob schneiden, Walnüsse hacken, dazugeben und heiß werden lassen. Nicht mehr kochen. Schmeckt sehr fein mit pikanter und raffinierter Schärfe. Lecker. Genuss pur.



Entdecke Bavaria blu von Bergader.



DER SIRUP MUSS NICHT
IN DEN KÜHLSCHRANK

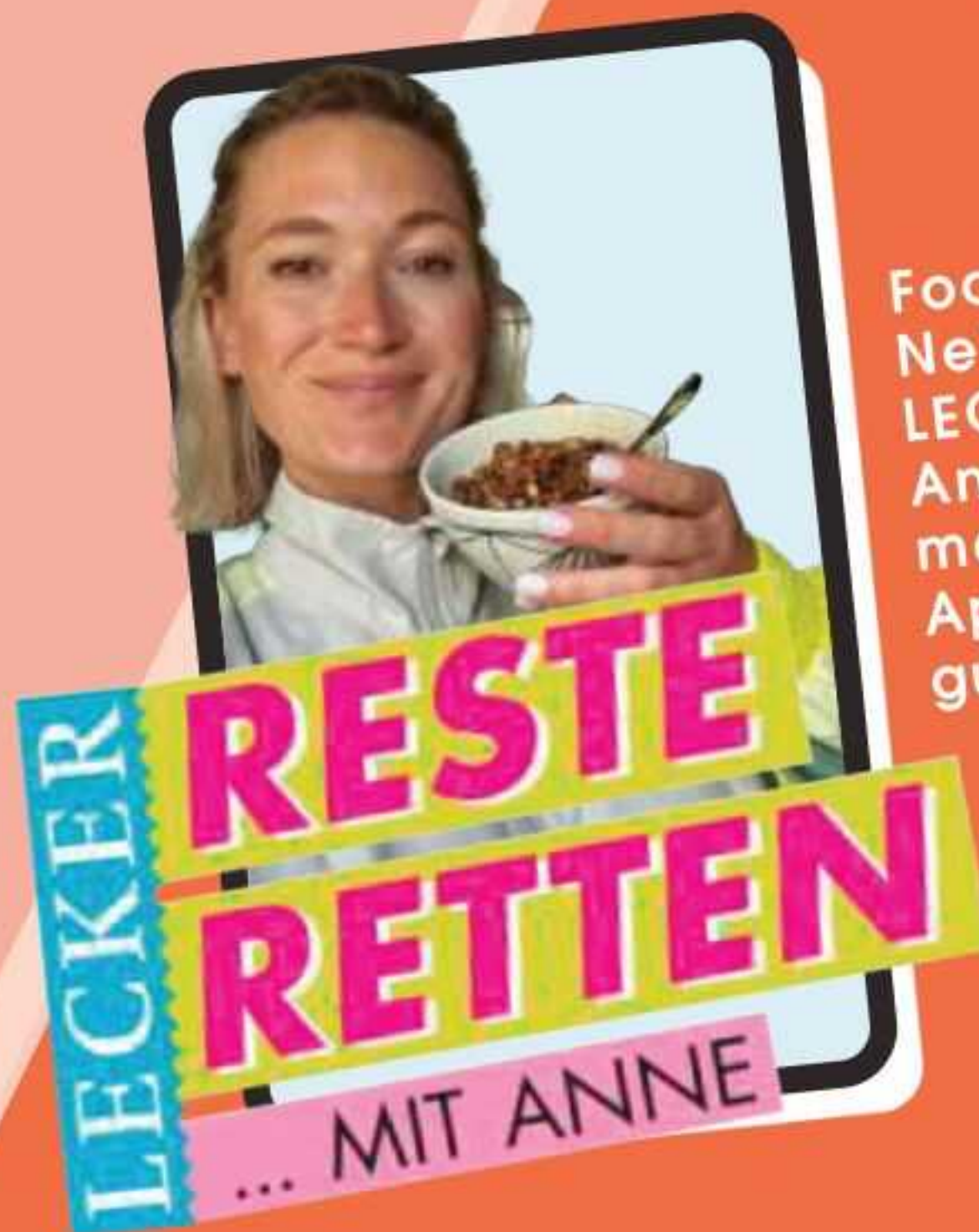
REST DES MONATS

Du hast noch **Zuckerrübensirup** von der Weihnachtsbäckerei übrig?

Wir haben 3 Ideen für dich abseits von Lebkuchen & Co

SÜSSES GRANOLA

300 g Flockenmischung,
100 g Nüsse und Kerne,
1 TL Zimt, 140 g Zuckerrüben-
sirup, 1 Prise Salz und
4 EL Wasser vermischen.
Masse gleichmäßig auf einem
Backblech verteilen. Bei
160°C (Umluft) 25–30 Minuten
backen. Schmeckt super
mit Joghurt.

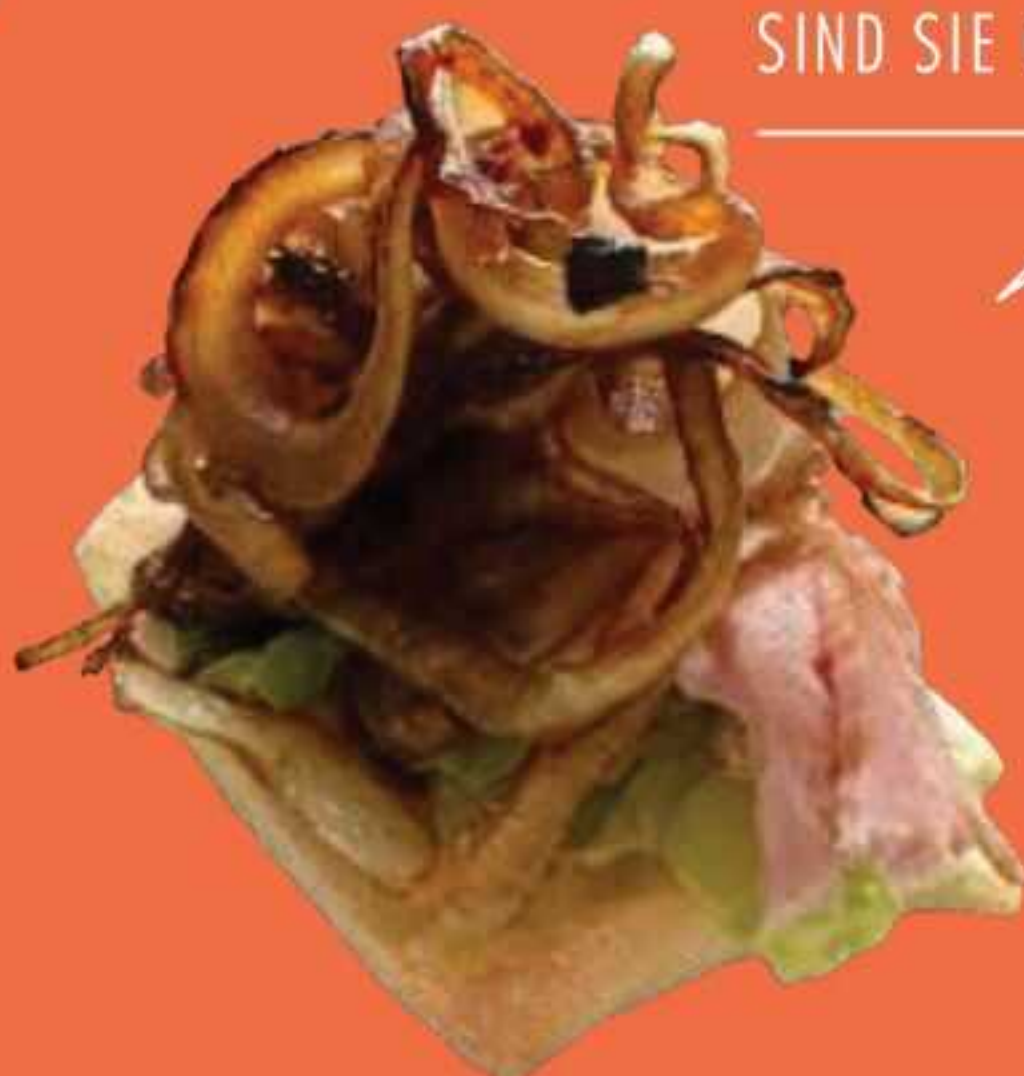


Food Waste?
Nein danke!
LECKER-Profi
Anne Frier
macht uns
Appetit auf
gute Taten



Du möchtest sehen, wie
Anne das Granola zubereitet?
Das Reel dazu gibt's
AB DEM 22. NOVEMBER
auf @lecker_magazin

ZU VIEL GEMACHT? GEKÜHLT
SIND SIE CA. 3 TAGE HALTBAR



KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

2 Zwiebeln in Ringe schneiden und
mit 1 EL Butterschmalz goldbraun braten.
Salzen. Mit 1 EL Zuckerrübensirup
mischen und karamellisieren. Bestes
Topping für Burger und Sandwich!

SCHARFMACHER
CHILI HEIZT DIR
ZUSÄTZLICH EIN



HEISSE SCHOKI

1 TL Kakao zusammen mit
30 g Zartbitterschokolade,
2 TL Zuckerrübensirup,
¼ TL Lebkuchengewürz
und 300 ml Milch (oder
Milchersatz) erhitzen.

3 x LECKER *testen + tolles Geschenk!*



Tee- und Kaffeebereiter „Bamboo Press“

Großartiger Geschmack ohne Kapseln, ohne Abfall. Glaskanne mit Edelstahlpresse, Sieb und Bambusdeckel. Volumen: ca. 600 ml.
Geschenknnummer: 123



Küchenset

Das Set beinhaltet einen Pfannenwender, einen Teigschaber, einen Pinsel und einen Schneebesen im passenden Halter. Material: Silikon und Holz.
Geschenknnummer: 128



Isolierkanne


Premium-Isolierkanne aus Kunststoff. Inhalt ca. 1 Liter. Beste Isolierleistung, hält 12 h heiß und 24 h kalt.
Geschenknnummer Rot: 48,
Geschenknnummer Schwarz: 38



Schüsselset „Black Steel“

Schüsseln im gebürsteten Edelstahl-Look, mit schwarzem Anti-Rutsch-Boden für festen Stand beim Rühren. Größen: ca. ø 16, 18 und 22 cm.
Geschenknnummer: 2

Jetzt bestellen:

 **0180 6/36 93 36**

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



www.lecker.de/abo

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



635 03 02245265
LE 2023 - 6645

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



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



SWEET-POTATO-RÖSTI

getoppt mit sahnigem Porree-Möhren-Slaw

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 13 g • F 19 g • KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stange Porree ■ 1 Apfel
300 g Möhren
3 EL griechischer Joghurt
3–4 EL Crème fraîche
1–2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker,
gemahlener Kreuzkümmel
600 g Süßkartoffeln
2 Zwiebeln ■ 4 EL Mehl
2 Eier (Gr. M) ■ ca. 5 EL Öl

1 Porree waschen, in Ringe schneiden. Apfel und Möhren schälen und raspeln. Alles mit Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2 Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen, grob reiben. Mit Mehl, Eiern, Salz, Pfeffer und 1 TL Kreuzkümmel mischen. Masse portionsweise im heißen Öl von jeder Seite 3–4 Minuten zu Rösti ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salat anrichten.

Noch Kresse
obendrauf –
so hübsch!



VEGGIE





VEGGIE

WINTER-TARTE

„Zwiebel-Duett“

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Stück ca. 240 kcal • E 7 g • F 17 g • KH 15 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

1 rote Zwiebel
2 Bund Lauchzwiebeln
75 g Bergkäse (Stück)
300 g Crème fraîche
3 Eier (Gr. M) ■ Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuss
1 Packung Quiche- &
Tarteteig (300 g; Kühlregal)

1 Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln waschen. Weißen Teil in Ringe schneiden. Grünen Teil längs

halbieren. Käse reiben. Mit Crème fraîche, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

2 Teig entrollen und mit dem Papier in eine Tarteform (28 cm Ø) legen, am Rand andrücken. Hälfte Zwiebeln darauf verteilen. Eieguss darübergießen. Rest Zwiebeln daraufgeben und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

Schmeckt
auch kalt am
nächsten Tag

**ENERGIE-
FREUND**

ENERGIE- SPAR-TIPP

Gleich die doppelte Menge zubereiten, dann kann der Herd am Folgetag aus bleiben. So spart man nicht nur Energie, sondern auch noch Zeit.

TOFU-DREIECKE

auf fruchtig-nussigem Feldsalat

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca.
460 kcal • E 23 g • F 22 g • KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Berglinsen
800 ml Gemüsebrühe
1 Mango ■ 1 Zwiebel
1 Möhre ■ 6 EL Balsamico-
Essig ■ 1 TL mittel-
scharfer Senf ■ Salz,
Pfeffer ■ 8 EL Olivenöl
200 g Räuchertofu
4 EL Sojasoße
2 EL Agavendicksaft

1 Linsen in der Gemüsebrühe ca. 25 Minuten garen. Inzwischen Mango und Zwiebel schälen, fein würfeln. Möhre schälen, in Stifte schnei-

den. Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 6 EL Öl unterschlagen. Mango, Zwiebel, Möhre und Vinaigrette mischen.

2 Linsen abgießen, abkühlen lassen. Salat waschen.

3 Tofu in Dreiecke schneiden. In 2 EL heißem Öl pro Seite 1–2 Minuten braten. Sojasoße und Agavendicksaft zugeben, kurz schwenken. Salat und Linsen unter den Mango-Mix heben. Mit gebratenem Tofu anrichten.

GERADE MAL
2,00 €
PRO PORTION

Power-Boost durch eine
doppelte Portion Eiweiß aus
Tofu und Linsen

VEGAN





Saisonales
Gemüse kaufen,
das ist oft
preiswert



PASTINAKEN-POT mit Hackbällchen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 34 g • F 34 g • KH 31 g

Zutaten für 6 Personen

2 Zwiebeln ■ 800 g
Pastinaken ■ 6 Stiele
Thymian ■ 500 g gem. Hack
50 g Magerquark ■ 1 Ei
(Gr. M) ■ 1 TL mittel-
scharfer Senf ■ Salz, Pfeffer,
Zucker ■ 4 EL Öl ■ 100 g
Baconwürfel ■ 1 l Gemüse-
brühe ■ 250 g rote Linsen
100 g Schlagsahne

1 Zwiebeln schälen, würfeln. Pastinaken waschen, in Scheiben schneiden. Thymian waschen, abzapfen. Hälfte Zwiebeln, Hack, Quark, Ei, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Masse zu Hackbällchen formen.

2 Hackbällchen im Topf in 3 EL Öl ca. 6 Minuten anbraten, herausnehmen. Bacon im Bratöl auslassen, herausnehmen. 1 EL Öl erhitzen, Rest Zwiebeln und Pastinaken anbraten. Bacon und Thymian zugeben. Mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

3 Linsen zufügen, aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hackbällchen daraufgeben. Mit Thymian und Bacon bestreuen.

ENERGIE- SPAR-TIPP

Übrige Suppe eignet sich prima zum Einfrieren. Aber Achtung: Behalte dein Gefrierfach im Blick und verwerte deine Vorräte auch wieder. So vermeidest du TK-Dauergäste.

Für die Blitz-
Karamellsoße
brauchst du nur
2 Zutaten



MILCHREIS

süßsauer und crunchy

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal • E 15 g • F 25 g • KH 88 g

Zutaten für 4 Personen

300 g TK-Heidelbeeren
1 l Milch
200 g Milchreis
Zucker, Salz
100 g weiche
Karamellbonbons
75 g Schlagsahne
4 EL Walnüsse

1 Heidelbeeren auftauen. Milch in einem Topf aufkochen. Reis mit 2–3 EL Zucker und 1 Prise Salz zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Bonbons grob hacken und mit der Sahne in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln, bis die Bonbons geschmolzen sind. Walnüsse grob hacken. Milchreis mit Beeren, Walnüssen und Karamellsoße in Schalen anrichten.



JETZT GEHT'S ANS EINGEPACKTE!

Was ist besser fürs Klima: **Einwegglas,**
Konservendose und Tetra-Pak?



PLATZ 2: KONSERVENDOSE

KANN MAN DAS RECYCELN?

Ja, aber nur mit viel Energieaufwand. Zudem werden Ressourcen verbraucht, deren Abbau der Umwelt zusätzlich schadet.

WIE UMWELTFREUNDLICH IST DER TRANSPORT?

Ganz okay, denn die Dosen aus Weißblech sind recht leicht.

WIE NACHHALTIG IST DAS?

Na ja, es geht besser.



DRITTER PLATZ: EINWEGGLAS

KANN MAN DAS RECYCELN?

Ja, das verbraucht aber sehr viel Energie.

WIE UMWELTFREUNDLICH IST DER TRANSPORT?

Gar nicht, durch das Gewicht entsteht hier einiges an CO₂.

WIE NACHHALTIG IST DAS? Nicht wirklich. Glas ist erst umweltfreundlich, wenn es als Mehrweg öfter genutzt wird.

1,6 kg CO₂/kg*



DER SIEGER: TETRA-PAK!

KANN MAN DAS RECYCELN?

Jein. Papier- und Kunststoffanteile alter Kartons werden für neue Papier- oder Plastik-Produkte wiederverwendet.

WIE UMWELTFREUNDLICH IST DER TRANSPORT?

Total, weil sie so leicht sind.

WIE NACHHALTIG IST DAS?

Ganz gut. Weil auch Papier mit drinsteckt, bestehen sie aus bis zu 75 % aus nachwachsenden Rohstoffen.

Schau auf S. 106 wie aus leeren Tetra-Paks hübsche Deko wird

* CO₂-Wert für die jeweilige Verpackung, wenn sie passierte Tomaten enthält. Quelle: Institut für Energie- und Umweltforschung

ABER BITTE MIT SOSSE!

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



**DIESMAL:
SWEET-
CHILI-SOSSE**
PERFEKT ZU ENTE, FISCH
UND FRITTIERTEM

Frühlingsrollen,
Nuggets oder
Asia-Nudeln? Nur
mit Sweet-Chili!

3 GENIALE PROFI-TIPPS



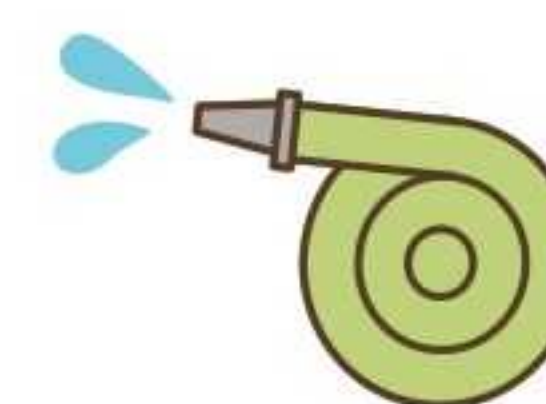
GLATTE SACHE

Peperoni, Paprika, Ingwer, Knoblauch, Essig und Wasser im Mixer pürieren. Zum Karamell geben, köcheln, binden. Oder: Soße durch ein Sieb gießen.



EXTRA HOT

Chilis statt Peperoni verwenden. Wer es noch schärfer mag, lässt die Kerne in den Schoten und würzt mit Chiliflocken nach.



SOS-FEUERLÖSCHER

Upsi... es brennt? Soße mit Apfelsaft strecken, binden. Alternativ etwas Ketchup unterrühren. Plus: einen Becher Natur-Joghurt dazureichen.

VORBEREITUNG

2 rote Peperoni und ½ rote Paprika entkernen, waschen, klein schneiden. 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken.



Fertig!

Hält sich 2–3 Wochen
im Kühlschrank.



5

Soße mit ca. 2 TL Salz
abschmecken. In ein
heiß ausgespültes Glas
mit Deckel (ca. 300 ml)
füllen und verschließen.

DER KLASSIKER
Für 4 Personen

4

2 EL Speisestärke mit 3 EL Wasser
glatt rühren. In die kochende Soße
rühren und 2–3 Minuten köcheln, bis die
gewünschte Konsistenz erreicht ist.



1

150 g Zucker in einem Topf
bei schwacher Hitze schmelzen,
bis er leicht karamellisiert.



2

Peperoni, Paprika, Ingwer
und Knoblauch zugeben.
Bei schwacher Hitze
ca. 2 Minuten mitgaren.



3

Mit 100 ml Weißweinessig und
200 ml Wasser ablöschen. Rühren,
bis sich der Karamell auflöst.
Soße ca. 10 Minuten einköcheln.



LUST AUF ABWECHSLUNG?

Probier doch mal ...



WIE IN CHINA

1 Dose (580 ml) Ananasstücke
abtropfen lassen, dabei
Saft auffangen. 1 Knoblauch-
zehe und 1 Stück Ingwer
(ca. 2 cm) hacken, in 1 EL Öl
anbraten. Mit 2 EL Tomaten-
mark, 4 EL Apfelessig
und Ananassaft ablöschen,
kurz aufkochen. Mit
1–2 EL Speisestärke binden.
Mit 2 EL Ketchup und
3 EL Sojasoße abschmecken.
Ananas zugeben.



WIE IN VIETNAM

2 rote Peperoni entkernen,
hacken. 1 Knoblauchzehe
hacken. 50 g Zucker in
200 ml Wasser auflösen.
Peperoni, Knoblauch,
50 ml Limettensaft und
30 ml Fischsoße unterrüh-
ren. Mit 1–2 EL Reisessig
und Salz abschmecken.



Das Auge isst ja immer gern mit – das Reel zum Raclette gibt's **AB DEM 28. NOVEMBER** auf @lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY
... MIT MOE

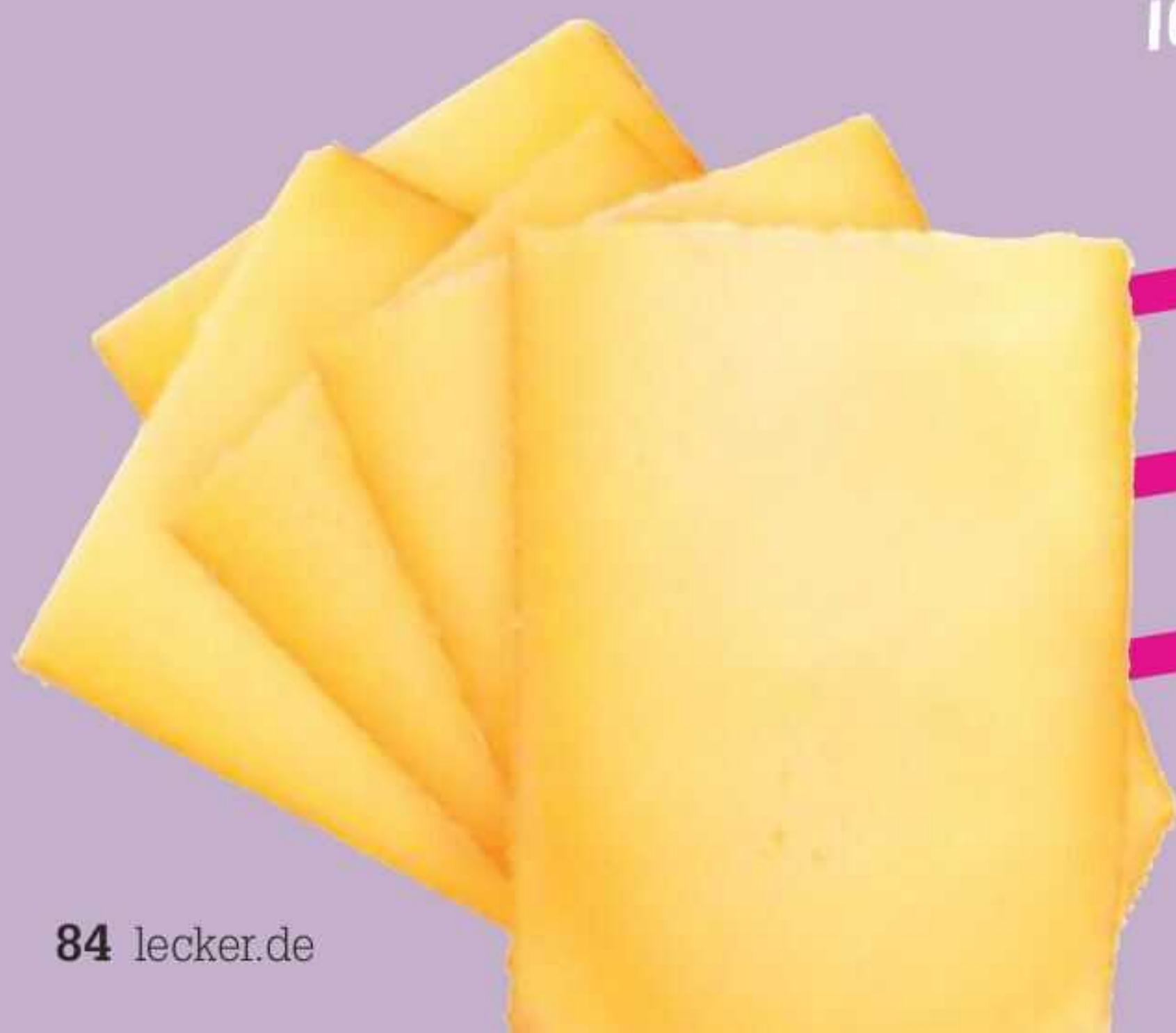
Diesmal: RACLETTE

ICH PACKE **MEIN PFÄNNCHEN** UND NEHME MIT: RACLETTEKÄSE...

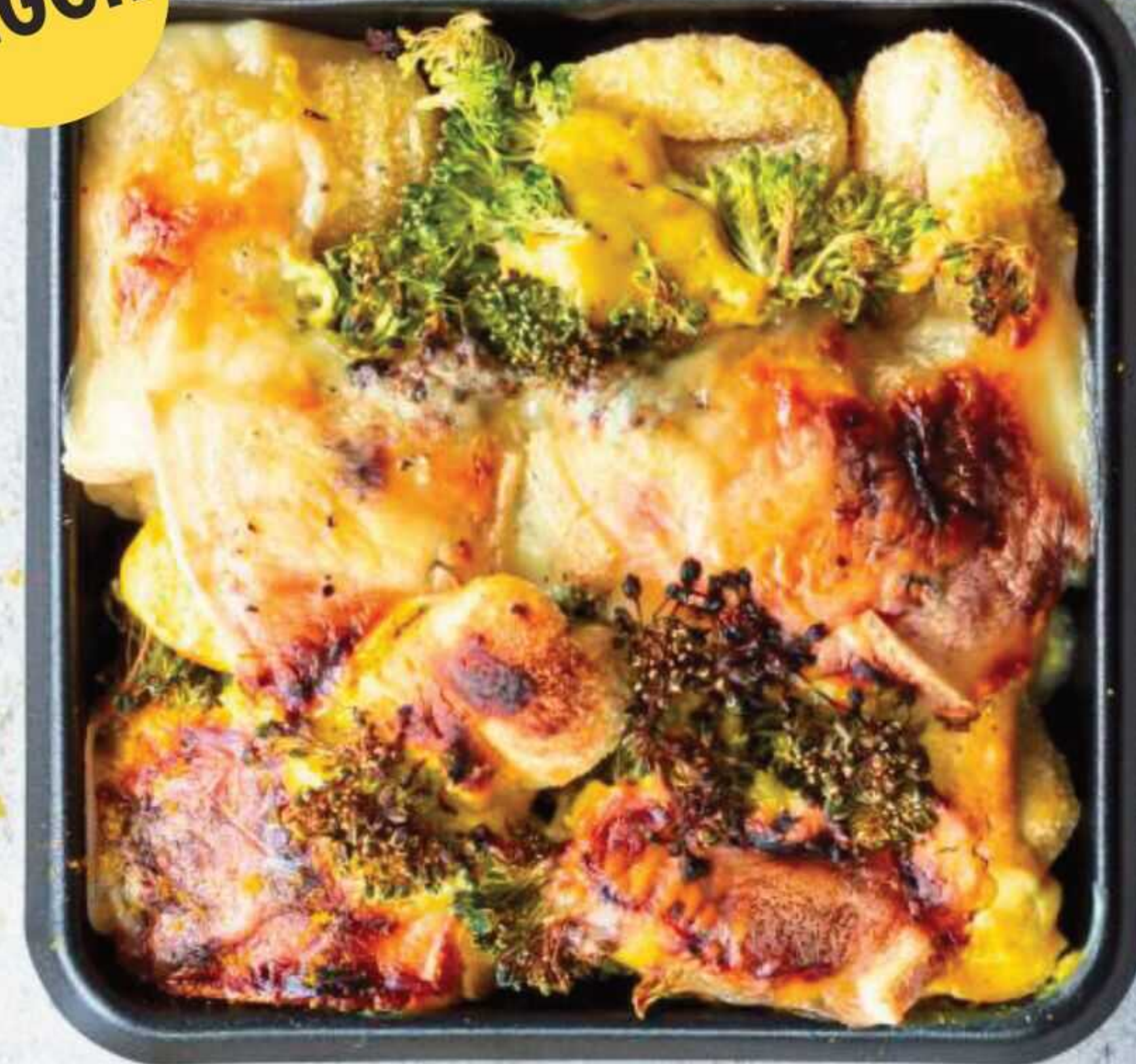
DIREKT STARTKLAR

GUT KOMBINIERBAR

ULTRAGESELLIG



VEGGIE



VEGGIE IN CURRYSOSSE

40 g Brokkoli ■ 80 g Gnocchi (Kühlregal) ■ 2 EL Frischkäse
¼ TL flüssiger Honig ■ 1 TL Dijon-Senf ■ Currypulver, Salz, Pfeffer
2 Scheiben Raclettekäse (ca. 50 g)

SO GEHT'S: Brokkoli in feine Röschen teilen. Mit Gnocchi in 2 Pfännchen geben. Frischkäse, Honig, Senf, ½ TL Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Auf dem Gnocchi-Mix verteilen. Käse in Stücken darauflegen. Unter dem heißen Raclettegrill 15–20 Minuten (je nach Wattzahl) backen.

„DIE CURRY-FRISCHKÄSE-CREME UND DAS PESTO KANNST DU SUPER VORBEREITEN. GARANTIERT AUCH LECKER FÜR ANDERE PFÄNNCHEN-KOMBIS.“

VEGGIE

MEDITERRAN À LA RATATOUILLE

½ Knoblauchzehe ■ 10 g Pinienkerne ■ 15 g Basilikumblätter
2 Scheiben Raclettekäse (ca. 50 g) ■ 3 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer
1 Tomate ■ ¼ Zucchini ■ ½ rote Zwiebel

SO GEHT'S: Für das Pesto Knoblauch, Pinienkerne, Basilikum, Käse und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate und Zucchini in dünne Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Abwechselnd in 2 Pfännchen schichten. Mit Pesto beträufeln. Unter dem heißen Raclettegrill 15–20 Minuten (je nach Wattzahl) backen.

CREMIG MIT BACON-CHEESE

60 g Süßkartoffel ■ 2 Scheiben Raclettekäse (ca. 50 g)
20 g Schinkenwürfel ■ 2–4 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver ■ 1 TL Thymianblätter

SO GEHT'S: Süßkartoffel schälen, in feine Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Käse in Stücken in 2 Pfännchen schichten. Mit Schinkenwürfeln bestreuen. Sahne mit Salz, Pfeffer, ¼ TL Knoblauchpulver und Thymian verrühren, darübergeben. Unter dem heißen Raclettegrill 15–20 Minuten (je nach Wattzahl) backen.

Countdown!

Jetzt **LECKER** empfehlen und **10 €** mehr **sichern!**



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.

Ab dem 11.12.2023 erhältst du einen 35 € Gutschein!

45 €
Gutschein
bis zum
10.12.2023

» Direkt hier bestellen: www.lecker.de/countdown «



Oder doch lieber eine Barprämie?



Ab dem 11.12.2023 erhältst du 30 €!
Hierzu bitte deine Bankverbindung im Coupon angeben.



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/countdown**
Hier bequem online bestellen.

 **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 02247476

LE #12/23 - 6302

- (39) ☐ Barprämie
(41) ☐ REWE Gutschein
(42) ☐ Aral SuperCard
(40) ☐ Amazon.de Gutschein
(45) ☐ JET Gutschein
(43) ☐ IKEA Gutschein
(44) ☐ BestChoice Gutschein

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

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	Geburtsdatum
Vorname	
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		



Eine Schale voll GLÜCK

Die Königin aller Ramensoups ehren wir mit einer vereinfachten Variante. In puncto Suchtgefahr reicht sie trotzdem verdächtig nah an das japanische Original heran ...

ca. 2½ Stunden  einfach  Portion ca. 2,80 €  Portion ca. 600 kcal

E 31 g · F 29 g · KH 49 g

Zutaten für 6–8 Personen:

1 Grundrezept Basisbrühe

(siehe übernächste Seite)

1 Grundrezept Würzbrühe

(siehe übernächste Seite)

200 g Zuckerschoten

300 g Möhren

Salz

1–2 EL rote Currypaste

2 EL Öl

500 g Ramennudeln

evtl. 1 Kästchen Daikonkresse

(Asialaden)

1 Basisbrühe zubereiten. Dafür den Schweinebauch nicht aufschneiden und aufrollen. Das Schweinefleisch aus der Brühe nehmen, abkühlen las-

sen. Brühe durch ein feines Sieb gießen.

2 Würzbrühe ansetzen (s. nächste Seite). Für die Einlage Zu-

*Wörtlich: Schweineknochen; gelegentlich auch Schweineschnitzel

Ramen

„Tonkotsu“-Style

ckerschoten waschen. Möhren schälen und waschen. Beides in feine Streifen schneiden. 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) für die Nudeln aufkochen. 4 EL Würzbrühe und 1 EL Currypaste verrühren.

3 Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin ca. 4 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten. Mit der Currymischung ablöschen. Nudeln nach Packungsanweisung im kochenden Wasser zubereiten.

4 Die restliche Würzbrühe durch ein feines Sieb in die Basisbrühe gießen. Nudeln, Fleisch, Möhren und Zuckerschoten in große Schalen verteilen. Brühe darübergießen. Nach Belieben mit Kresse bestreuen.



Für dieses Rezept eignen sich als Einlage auch Hähnchenbrust, Beefhack oder Steakstreifen



HISTORISCHE KUNST

Die ersten Zeugnisse der japanischen Töpferei sind mehr als 10 000 Jahre alt. In allen Teilen des Landes fertigen kleine Werkstätten bis heute traditionelle Waren



In der japanischen Kultur kommt der Schale oder dem Gefäß in dem das Gericht serviert wird, stets besondere Bedeutung zu. Denn allein aus Gefäßen von erlesener Schönheit lässt sich das Glück wahrhaft genießen.

Wie groß aber ist der Einfluss traditionellen Handwerks in Japan? Nun, Takumi bedeutet „Der Handwerker“ und ist zugleich ein beliebter Vorname für Jungen. Die Grenzen zwischen Handwerk und Kunst sind zudem fließend.

Zahlreiche Takumi haben sich daher dem Wabi-Sabi verschrieben.

Dieses nicht direkt zu übersetzende Prinzip bezeichnet eine Schönheit voller Melancholie, die eine spirituelle Sehnsucht im Betrachter hervorruft. Es ist eng verbunden mit Dukkha, dem Zentralbegriff der vier Weisheiten im Buddhismus.

All das fließt ein in jede Keramik, die von den Takumi in einer der sechs traditionellen Brennöfenstätten hergestellt werden, die zum historischen Erbe Japans gehören. Und daher gilt: Jede Ramen-Suppe wird noch besser schmecken, wenn sie in einer schönen Schale serviert wird ...

FEINSTE GLASUR

Der Brennvorgang hat entscheidenden Einfluss auf Farbe und Firnis der jeweiligen Schale.



Ramen

Good to know
& Basics

Die Basisbrühe

800 g Schweinebauch waagrecht bis fast zum Ende durchschneiden, aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. **6 Hähnchenflügel** waschen. **1 Bund Suppengrün** waschen, grob schneiden. **1 Knoblauchknolle** waagrecht halbieren. **1 Stück (ca. 100 g) Ingwer** schälen, in

Japans Handwerk und auch seine Küche sind eng mit der Geschichte und der Gesellschaft verbunden ...

Scheiben schneiden. Die Zutaten in einen Topf geben, mit ca. 3 l Wasser aufkochen und ca. 2 Stunden leicht siedend garen. Für die letzten ca. 20 Minuten 20 g Kombu (s. unten) dazugeben. Fleisch herausnehmen und Brühe durch ein feines Sieb gießen. Brühe auf keinen Fall salzen.

NUDELN Werden aus Weizenmehl, Wasser und Kansui (spezielles Mineralwasser) gemacht. Udonnudeln sind die dicksten aller Ramennudeln, Soba-nudeln haben Anteile von Buchweizenmehl.

TARE Bezeichnet die Art der Würzung. Man unterscheidet Shio (Salz), Shoyu (Sojasoße) oder Miso (fermentierte Sojabohnen) – oft findet sich die Würzart auch im Ramennamen.

TOPPINGS Frische Zutaten wie Lauchzwiebeln, Sojasprossen, Pilze, Bambusscheiben, Algen außerdem Schwein, Huhn, Garnelen oder Tofu.

KOMBU Stark jodhaltiger Seetang – unbedingt Packungshinweise beachten. Für die Zubereitung nur leicht abwischen, ohne die weiße Schicht zu zerstören.

Die Würzbrühe (Tare)

1. $\frac{3}{4}$ l Wasser und $\frac{1}{8}$ l Sojasoße aufkochen.
2. 25 g geräucherter und getrockneter Bonito-Thunfisch in feinen Flocken zugeben und ca. 20 Minuten leicht siedend köcheln. Vom Herd nehmen.
3. Gegarten Schweinebauch

- (aus der Basisbrühe) ca. 1 Stunde darin ziehen lassen.
4. Zum Anrichten Schweinebauch herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Würzbrühe durch ein feines Sieb in die wieder erhitzte Basisbrühe gießen.

EINFACH SELBER MACHEN?

Jeder kann lernen eine eigene Schale für die Ramen-Soup herzustellen. Ton ist ein äußerst vielseitiges Material, Kurse werden nahezu überall angeboten. Let's go!



WARUM IST JEDE SCHALE EINZIGARTIG?

Japan ist unterteilt in insgesamt 47 Präfekturen, die jeweils in ihrer eigenen Töpfer-Tradition wirken. Unterschiede gibt es insbesondere im Ton, in der Verarbeitung, im Brennvorgang sowie der Glasur.

Sehr beliebt ist die Keramik aus Arita und auch das Porzellan aus Saga



Feinste Konturen

„Was mein Handwerk anbetrifft, bin ich Perfektionist“, sagt Andreas Feussner. Die Fertigung eines Modells kann bis zu sechs Monate dauern.

Tonmeister

Andreas Feussner, Head of Modelling Mazda Motor Europe, übersetzt mit seinem Team die Designs in Fahrzeug-Modelle, Maßstab: 1 zu 1.

Entstanden aus dem Streben nach **VOLLKOMMENHEIT**

Bis heute entwickelt Mazda die ersten Modelle eines neuen Designs aus Ton. Andreas Feussner, Chef des Modelling Departement bei Mazda Europe, erklärt warum ausgerechnet mit Ton modelliert wird ...

Aus einen gezeichneten Entwurf soll ein Modell zum Anfassen werden: „Wir übersetzen Bilder in weiche, fließende Formen, die man anfassen kann“, sagt Andreas Feussner. „Dazu bedarf es besonderer Handwerkskunst. Erst sie erweckt das Design zum Leben. Deshalb hat jedes unserer Fahrzeuge seinen Ursprung in einem Modell aus Ton.“

Sie arbeiten tatsächlich mit den Händen? „Jeder Ton-Modellierer hat einen Interpretationsspielraum, wenn er ein Design sieht. Das ermöglicht ihm, einen Teil der eigenen Persönlichkeit in das Modell mit einfließen zu lassen. Diese individuelle Handschrift macht den entscheidenden Unterschied im Gegensatz zu Fahrzeugen aus, die zuvor nicht in Handarbeit hergestellt wurden. Deshalb hat Handwerkskunst einen so hohen Stellenwert bei uns.“

Weiß

ihnachten

Wenn's zum Fest mal wieder Schietwetter statt Schneeflöckchen gibt, sind wir total entspannt: Wir holen uns das Winterwonderland mit verschneiten **ADVENTS-DESSERTS** einfach auf den Teller





Lamingtons

mit Kokos-Flöckchen

Zarter Teig, umhüllt von feinem Kakaoguss – kurzum, das wahrscheinlich fluffigste Schneebällchen weit und breit

ca. 1 Stunde + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit • einfach
Stück ca. 300 kcal • E 4 g • F 13 g • KH 39 g

Zutaten für ca. 12 Stück

3 Eier (Gr. M) ■ Salz
110 g Zucker ■ 130 g Mehl
1 TL Speisestärke
3 TL weiche Butter
250 g Puderzucker ■ 4 TL
Kakao ■ 200 g Kokosraspel
12 Papierbackförmchen
(à ca. 5 cm Ø)

1 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl und Stärke mischen, auf die Eimasse sieben und kurz unterheben. 1 TL Butter mit 3 TL sehr heißem Wasser verrühren, bis die Butter geschmolzen ist, unter den Teig rühren.

2 Teig in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen. Die Lamingtons herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Für die Glasur Puderzucker und Kakao mischen. 2 TL Butter zugeben. 180 ml heißes Wasser darübergießen und alles glatt rühren.

4 Kokosraspel in einem tiefen Teller geben. Ausgekühlte Küchlein vom Papier lösen. Jeweils erst in die Glasur tauchen, dann in den Kokosraspeln wenden und auf einem Kuchengitter ca. 1 Stunde trocknen lassen.

Dazu schmeckt
Clotted Cream
oder Sahne

Brandykirschen auf eisigem Soufflé

Frozen Vanillecreme trifft auf fruchtiges Topping: Hier lecken sich nicht nur Eisköniginnen die Finger

ca. 30 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit • nicht so schwer
Stück ca. 450 kcal • E 5 g • F 15 g • KH 67 g

Zutaten für ca. 4 Stück

1 Vanilleschote
½ Bio-Zitrone ■ 150 g Zucker
2 Eier (Gr. M) ■ 200 g
Schmand ■ 1 Glas (720 ml)
Schattenmorellen ■ 1 EL
Speisestärke ■ 3 EL Brandy

Backpapier

1 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen. Ein Stück Schale abschälen, den Saft auspressen. 175 ml Wasser, Zucker, Zitronenschale, Vanillemark und -schote aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

2 Inzwischen 4 Souffléförmchen (à ca. 150 ml Inhalt) mit gefalteten Backpapierstreifen umwickeln, sodass sie ca. 5 cm über den Förm-

chenrand stehen. Dann mit Gummibändern oder Büroklammern fixieren.

3 Eier trennen. Eiweiß mit 1 EL Zitronensaft steif schlagen. Schale und Schote aus dem Sirup nehmen. Eigelb in eine Rührschüssel geben. Heißen Sirup nach und nach unterrühren und zu einer hellen Creme aufschlagen. Schmand unterrühren. Eiweiß unterheben. Masse in die Förmchen füllen. Ca. 6 Stunden einfrieren.

4 Kirschen abgießen, dabei Saft auffangen, aufkochen. Stärke mit Brandy glatt rühren, den Saft damit binden. Kirschen zugeben. Abkühlen lassen. Papier von den Soufflés entfernen. Mit Kirschen servieren.

Auch Gin
oder Wodka
sorgen für
leckeren
Schwips



Geschenk-Tipp

Der Thermomix® TM6 erledigt die Weihnachtsbäckerei fast wie von selbst. Ca. 1400 € über thermomix.de



Mandel-Pannacotta mit Honig-Zapfen

Mmmh, wir bauen uns ein süßes Sahne-Iglu

ca. 20 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit
einfach • Stück ca. 320 kcal
• E 6 g • F 27 g • KH 13 g

Zutaten für ca. 6 Stück

50 g Mandelblättchen ■ 400 g
Schlagsahne ■ 80 g flüssiger Honig
6 Blatt Gelatine ■ 2 Stiele Minze
100 g griechischer Sahnejoghurt

- 1 Mandeln ohne Fett rösten und, bis auf 2 EL, fein hacken. Mit Sahne und 60 g Honig ca. 2 Minuten köcheln. Gelatine einweichen. Mandel-Sahne vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Sahne auflösen.
- 2 Minze waschen und die Blättchen, bis auf einige für die Deko, hacken. Mit dem Joghurt in die Mandel-Sahne geben. In ca. 6 mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingförmchen (à ca. 120 ml Inhalt) füllen. Zugedeckt ca. 6 Stunden kalt stellen.
- 3 Pannacotta stürzen, dafür Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Rest Honig darüberträufeln. Mit Mandelblättchen und Minze verzieren.

Zum Stürzen
Förmchen
kurz in heißes
Wasser stellen

Tiramisu-Meringue

Das verschneite Pendant zum Klassiker punktet mit einem köstlichen Coffee-Baiser

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach
Stück ca. 210 kcal • E 3 g • F 14 g • KH 19 g

Zutaten für 8–10 Stück

2 Eiweiß (Gr. M) ■ Salz ■ 140 g Zucker

1 TL Speisestärke

1 EL lösliches Kaffeepulver (Instant)

4 Löffelbiskuits ■ 250 g Mascarpone

100 g Schlagsahne

1 EL Amaretto (ital. Mandellikör)

Backpapier ■ Spritzbeutel mit Sterntülle

Che dolce!
Die Kaffee-Häpp-
chen in Espresso-
tassen servieren

1 Für die Baisers Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Stärke darafsieben und so lange weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Kaffee-
pulver unterrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und ca. 20 große Tuffs (à 4–5 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd 150 °C/Umluft: 130 °C) ca. 45 Minuten backen. Dann bei leicht geöffneter Ofentür auskühlen lassen.

2 Für die Füllung Löffelbiskuits fein zerbröseln. Mascarpone, Sahne, 40 g Zucker und Amaretto kurz mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen. Brösel unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Zum Servieren je 2 Baisers mit der Creme zusammensetzen.

Häuschen aus
Dominosteinen
mit Zuckerguss
zusammen
setzen

Schneemann aus
2 Mini-Marshmallows
und ½ Schoko-Mokka-
Bohne bauen. Evtl. mit
Deko-Glaskugel abdecken

„Let it snow“-Muffins

Die Spekulatius-Schneekugeln sind fast
zu schön zum Vernaschen ... Fast!

ca. 1¼ Stunden • einfach • Stück
ca. 310 kcal • E 3 g • F 21 g • KH 27 g

Zutaten für ca. 18 Stück

250 g Mehl ■ 1 TL Backpulver
Spekulatiusgewürz ■ 2 Eier
(Gr. M) ■ 150 g + 1 EL Zucker
200 ml Öl ■ 300 g Schmand
50 g Schlagsahne ■ ca. 80 g
Kokosraspel ■ Gefrierbeutel
ca. 18 Papierbackförmchen
(à 4,5 cm ø)

1 Für den Teig Mehl, Backpulver und 2 TL Gewürz mischen. Eier, 150 g Zucker, Öl und 150 g Schmand glatt rühren. Kurz unter die Mehlmischung rühren. Förmchen auf ein Blech setzen und Teig darin verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Für die Creme 150 g Schmand, 1 EL Zucker und Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Auf die Muffins verteilen und mit Kokosraspeln bestreuen. Nach Belieben dekorieren und bis zum Servieren kalt stellen.

Noch mehr Weihnachten

... gibt's in der neuen LECKER
CHRISTMAS! Jetzt am Kiosk
oder im LECKER-Shop auf
AMAZON.de





100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Die kalte Jahreszeit ist da. Höchste Zeit für die Winterbäckerei! Gewürze wie Zimt, Kardamom, Vanille und Sternanis schmecken jetzt gleich noch mal so gut. Gemeinsam sorgen sie in unserem Wintergewürz für leckere Akzente in der Küche. Für winterlichen Genuss.



BIO-
GEWÜRZ



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze
im Bioladen und unter www.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001





GUCK'S DIR AN!



Du willst sehen, wie's der Profi macht? Das Reel zu den Brownies gibt's **AB DEM 17. NOVEMBER** auf @lecker_magazin

LECKER
Bakery

... MIT ANNALENA

Diesmal:
BROWNIES

AUS EINEM REZEPT ENTSTEHEN
2 SCHOKOLADIGE IDEEN

3 Tipps von der Back-Queen @heyfoodsister

Für extra Saftigkeit die Backzeit um 3 Minuten verkürzen



Kaffeeliebhaber geben
¼ TL Espressopulver in den Teig



Tannen statt Rentiere: 200 g Schlag-
sahne mit Lebensmittelfarbe grün
einfärben und auf die Dreiecke spritzen

Zutaten für 16 bzw. 24 Stück:

250 g Zartbitterschokolade ■ 200 g Butter
4 Eier (Gr. M) ■ je 110 g brauner und
weißer Zucker ■ 165 g Mehl
35 g Backkakao ■ Salz ■ Backpapier

A

MEHR BISS BEKOMMEN
DIE RUDOLFS MIT
NÜSSEN UND SCHOKO-
STÜCKEN IM TEIG



Aus 1 mach 2



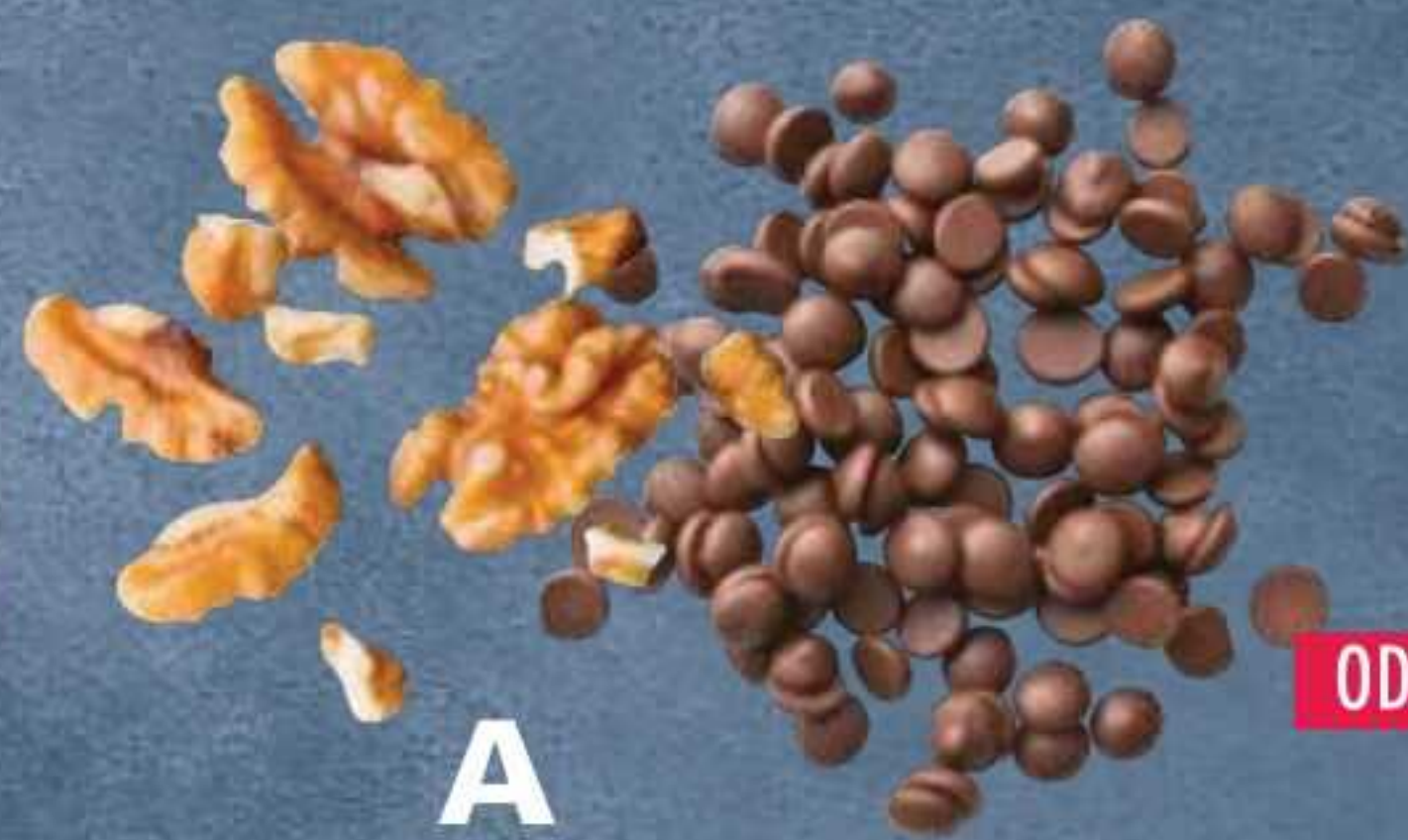
1

Eine **Backform** (ca. 20x25 cm) mit Backpapier auslegen.

2

Für den Teig

Schokolade und **Butter** über einem warmen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen. **Eier** mit **braunem** und **weißem Zucker** schaumig aufschlagen. Schokobutter unter Rühren zugeben. **Mehl**, **Kakao** und **1 Prise Salz** mischen. Unter die Schokomasse rühren.



A

50 G GEHACKTE WALNÜSSE und **50 G SCHOKOTRÖPFCHEN** unterheben. In die vorbereitete Form füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.



B

125 G MEHL, **75 G BUTTER**, **50 G ZUCKER** und **1 TL ZIMT** zu Streuseln verkneten. Teig in die vorbereitete Form füllen. Streusel darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C) ca. 45 Minuten backen.

ODER

A

Brownie auskühlen lassen. In 16 Dreiecke (ca. 6x10 cm) schneiden. Je **2 KLEINE SALZBREZELN** als Geweih in die kurze Seite stecken. **2 ZUCKERAUGEN** und **1 ROTE SCHOKOLINSE** mit etwas **ZUCKER-SCHRIFT** als Augen und Nase aufkleben.

3

Für die Deko

ODER

B

Brownie etwas abkühlen lassen und lauwarm in 24 Stücke schneiden. Nach Belieben mit **KARAMELLSOSSE** und **POPCORN** toppen – sofort mit **1 KUGEL VANILLEEIS** servieren.



B

HOT AND COLD GENIESSEN
WIR DIE STREUSEL-BROWNIES
AM LIEBSTEN OFENFRISCH
ZUM LIEBLINGSEIS



NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

IN DER WELT DER SÜSSEN
SÜNDEN IST ER DER ABSOLUTE STAR:
DIESE **3 PARADIESISCH GUTEN**
APFEL-DESSERTS FÜHREN NICHT NUR
NASCHKATZEN IN VERSUCHUNG ...



*Natürlich süß
mit Datteln statt
Zucker*

SPICED
APFEL-SHAKE

A top-down view of a white plate containing a scoop of vanilla ice cream, several cookies, and a compote of sliced fruit (likely apples or pears) in a syrupy sauce. A vanilla bean is also visible on the plate. The background is a dark, textured wooden surface.

COOKIES UND KOMPOTT

MIT VANILLEEIS

*Du kannst auch
Birne oder Quitte
verwenden*

*Supersaftig: Das
Geheimnis ist die
Cremefüllung*

A close-up of a single almond snail cake (Mandelschnecke) on a light blue plate. The cake is golden brown, topped with a glaze and fruit, and has a bite taken out of it, revealing a creamy filling. A glass of coffee is visible in the background.

FRUCHTIGE MANDEL- SCHNECKEN



SPICED APFEL-SHAKE

ca. 10 Minuten • einfach • Glas ca. 350 kcal • E 3 g • F 18 g • KH 43 g

Für 4 Gläser (à 250 ml)

- 1 Vanilleschote ■ 3 rote Äpfel
- 6 Datteln (z. B. Medjool)
- 200 g Schlagsahne
- 500 ml Mandeldrink
- Eiswürfel ■ Zimt, Muskat

MACH EIN HEALTHY FRÜHSTÜCK DRAUS

STATT SAHNE NIMMST DU JOGHURT ODER KEFIR, DAZU NOCH 100 G HAFERFLOCKEN UND FERTIG IST DEIN KICKSTART-SMOOTHIE

1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Datteln entsteinen. Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts halb steif schlagen.

2 Vanillemark, Äpfel, Datteln, Mandeldrink und einige Eiswürfel im Standmixer fein pürieren. Sahne unterheben. Mit 1 TL Zimt und 1 Prise Muskat abschmecken. Shake in hohe Gläser füllen und mit etwas Zimt bestreuen.

COOKIES UND KOMPOTT MIT VANILLEEIS

ca. 45 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach
Portion ca. 610 kcal • E 6 g • F 21 g • KH 37 g

Zutaten für 4–6 Personen

- 280 g brauner Zucker
- 150 g weiche Butter
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)
- 320 g Vollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- ½ TL Natron ■ Salz, Zimt
- 300 g Vanilleeis ■ 3 kleine Äpfel ■ 300 ml Dessertwein
- 50 ml Calvados ■ 1 Stück Orangenschale ■ Backpapier

1 180 g Zucker, Butter, Sirup, Vanilleextrakt, Ei und Eigelb schaumig schlagen. Mit Mehl, Haferflocken, Natron und 1 TL Salz zum glatten Teig verkneten. Je ca. 1 EL Teig zu Kugeln formen, flach drücken, mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) 10–12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Inzwischen Eis etwas antauen lassen. 4 Kekse grob zerbröseln.

Mit 1 EL Zimt unter das Eis rühren, wieder einfrieren.

3 Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Wein, Rest Zucker und Calvados in einer Pfanne unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Äpfel und Orangenschale zugeben und zugedeckt 10–12 Minuten köcheln. 100 ml Wasser einrühren. Etwas abkühlen lassen.

4 Je 1 Kugel Eis mit Keks und Kompott anrichten und mit etwas Karamellsoße beträufeln. Rest Kekse in einer Dose aufbewahren.





FRUCHTIGE MANDEL- SCHNECKEN

ca. 45 Minuten + ca. 40 Minuten Wartezeit • einfach
Stück ca. 330 kcal • E 6 g • F 8 g • KH 58 g

Zutaten für ca. 8 Stück

1 Apfel (z. B. Granny Smith)
40 g getr. Apfelscheiben
2 EL Mandeln (mit Haut)
Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Orange
gemahlener Kardamom
200 g Zucker
150 g saure Sahne
1 Packung süßer Hefeteig
(500 g; Kühlregal; z. B. Tante
Fanny) ■ 1 TL Vanilleextrakt

Backpapier

1 Für die Füllung Apfel waschen, entkernen und würfeln. Getrocknete Äpfel würfeln. Mandeln hacken. Alles mit 2 EL Orangensaft, ¼ TL Kardamom und 100 g

Zucker vermengen. Ca. ¼ Apfel-Mix abnehmen. Rest mit saurer Sahne verrühren.

2 Teig entrollen. Füllung darauf verteilen. Von der langen Seite aufrollen. In ca. 8 Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Für den Guss Rest Apfel-Mix mit Vanilleextrakt, den Rest von Orangensaft und -schale, 100 g Zucker und 150 ml Wasser unter Rühren aufkochen, 4–5 Minuten köcheln. Sirup über die warmen Schnecken geben.



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: Claudia Möller,
Geraldine Pavone

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Annalena Bokmeier (fr.; Foodstyling)
Jasmin Castañeda González, Maren Jahnke
(fr.; Text), Michaela Könecke (fr.; Design)
Simone Neufing (fr.; Foodstyling),

Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt

Fotografie: Marie-Therese Cramer (fr.),
Alessandra Cremona,
Katja Münch, Nadine Wolf

Foodstyling: Anne Haupt, Madlin Lippa,
Franziska Maderecker (Head of Foodstyling),
Bonnie Sieg, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas,
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

Vorher: ALTE MILCHTÜTE Nachher: STRAHLENDES TEELICHTHAUS

MORGENS NOCH AUF DEM
FRÜHSTÜCKSTISCH –
ABENDS SCHON DEKO

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



LECKER **DO IT
YOURSELF**
... MIT HERRN MANDEL



Du möchtest sehen,
wie Herr Mandel die
Häuser zum Leuchten
bringt? Das Reel dazu
gibt's **AB DEM 1.12.** auf
@lecker_magazin



Vom Dörfchen
zur Großstadt:
Verpass den
Tetra-Pak-Häus-
chen verschiedene
Formen und
Farben



DAS BRAUCHST DU:

- Tetra-Pak
- Geodreieck
- Stift – am besten einen Filzstift
- Cutter
- Pinsel
- Acrylfarbe
- Teelicht
- Papier oder eine alte Zeitung zum Unterlegen

Geht auch:
Lineal oder
ausgediente
Kreditkarte



1



2

Praktische Farb-Palette:
Die abge-
schnittenen
Böden der
Kartons nicht
wegwerfen,
die kannst
du gleich als
Behältnis
für die Farbe
nehmen.



3

LOS GEHT'S:

- 1 Tetra-Pak gründlich von innen auswaschen.
- 2 Mit Geodreieck und Filzstift Formen wie Dach, Tür und Fenster auf die Packung zeichnen.
- 3 Alle aufgezeichneten Elemente mit einem Cutter ausschneiden. Unbedingt auch den Boden mit wegschneiden. Sonst würde das Teelicht schräg stehen und könnte auslaufen.
- 4 Das Haus auf einer Papierunterlage von außen mit Acrylfarbe anpinseln.



Streuer verstopft?
Löcher mit einem
Zahnstocher frei machen.
Rohe Reiskörner im Salz
saugen Feuchtigkeit
auf, sodass nichts mehr
verklumpt

LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN MISSVERSTANDENEN
MINERALSTOFF MIT DEM GEWISSEN EXTRA

LIEBES SALZ,

Leise rieselst du aus Streuer oder Mühle und hebst den Geschmack von allem, was mit dir in Kontakt kommt. Rund um die Uhr bist du unermüdlich im Einsatz für uns. Morgens zum Frühstücksei, mittags im Nudelwasser und abends auf dem Tomatenbrot. Du bist Dauergast auf jeder Zutatenliste der Welt. Überall schätzt man dich als Elektrolyte-Booster, Lebensmittelkonservierer und immer greifbare Universalwürze. Selbst als Haushaltshelfer machst du dich nützlich, löst den Chianti-Fleck aus dem Flokati und sagst sogar Kalk den Kampf an.

Trotzdem wirst du zum Feind erklärt. Süchtig machen sollst du und schlecht für Verdauung, Herz und Nieren sein. Das Bad-Boy-Image teilst du mit deinem alten Kumpel Zucker. Ihr pusht euch gegenseitig und seht euch sogar zum Verwechseln ähnlich (Beileid jedem, der schon mal salzigen Kaffee trinken musste). Als

Rockstar lässt erst du Süßkram wie Karamell, Schokolade oder Popcorn richtig krachen. Ohne dich würde sich nie-

mand die Finger lecken nach gerösteten Pistazien. Oder Edamame. Oder Chips.

Der Umgang mit dir ist nicht immer leicht. Manch einer glaubt: Viel hilft viel. Und salzt auf Verdacht nach, was auf den Tisch kommt – Porridge, Pommes oder Pasta. Die WHO sagt: Weniger ist mehr. Gerade mal 5 Gramm Salz täglich sollen es für Erwachsene sein, sonst leide die Gesundheit. Das wäre dann kaum 1 TL voll. Also wirst du ab jetzt zur Gourmet-Zutat erklärt und als die berühmte „Prise“ gemessen. Wobei unklar bleibt, ob dazu nun zwei, drei oder vier Finger ins Salztöpfchen langen. Und wie groß die Standard-Prisen-Hand überhaupt sein soll. Dein Einsatz hat deshalb

immer ein bisschen was von Russisch Roulette. Aber vielleicht macht das ja gerade den Reiz aus.

SALTY SNACKS

Schnelle Knabber-Ideen für zwei



TOKIO-EDAMAME

500 g TK-Edamame in 1 l Wasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit Salz bestreut servieren.



SALTED CARAMEL POPCORN

100 g Zucker mit 50 g Butter und ½ TL Salz karamellisieren. Mit 150 g Popcorn mischen. Auskühlen lassen.



PAPRIKA-CASHEWS

150 g Cashewkerne in 1 EL Öl ca. 5 Minuten rösten. Mit je ½ TL Salz, Edelsüßpaprika und 1 EL Ahornsirup würzen.



HEILIGER BIMBAM!

UND IM HANDEL

JETZT BEI
amazon



EIN SCHÄUMCHEN

Für die luftige Haube Dalgona mit dem Milchaufschäumer aufmixen



DALGONA EGGNOG

Zutaten für 4 Gläser
(à ca. 160 ml)

2 Päckchen (à 1,8 g)
löslicher Espresso
2 gestrichene EL Zucker
120 ml Eierlikör
120 ml Weinbrand
100 g Schlagsahne
ca. 5 Eiswürfel

- 1 Für den Dalgona** Espresso-
pulver mit Zucker und 4 EL
heißem Wasser in einer
Schüssel mit dem Schnee-
besen ca. 3 Minuten cremig
aufschlagen.
- 2** Eierlikör, Weinbrand und
Sahne im Cocktailshaker
kräftig schütteln. Eiswürfel
zugeben, erneut schütteln.
Je ca. 1 TL Dalgona in die
Gläser geben. Eierlikör-Mix
darüber abseihen. Rest
Dalgona daraufgeben.

LECKER VORSCHAU



1 Rösti mit Pulled Pork und Wasabi-Schmand



Winter-Blues? Vertreibt die vitamiegeladene Tropic-Tarte mit Skyr-Topping sofort!

2 Sieht nach Sonnenschein aus: Tarte mit Ananas-Curd



3 Fish-n'-Toast-Sandwich



Einen Toast, einen Toast!

Dieses Geräusch, wenn es PLOPP macht, juhu!



Glühwein übrig? Dann mach doch...



4 ... Stollen-Ritter mit Xmas-Soße draus!

1 Schnelles aus dem Vorrat
Keine Lust auf Einkaufen? Für diese Express-Gerichte brauchst du nur Zutaten, die du eh schon zu Hause hast

2 Kunterbunte Kuchen
Die bringen nicht nur Farbe ins Winter-Grau, sondern auch reichlich gute Nährstoffe mit

3 Tribute to Toast
Wir feiern die Snack-Scheiben in Auflauf, Kuchen & Co.

4 Glühwein-Recycling
Aus Vino-Leftover werden süße und herzhaft Leckereien mit Weihnachts-Aroma

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
15. Dezember 2023

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

**Festtag.
ICH
FEIER
DICH!**



**UND WAS
FEIERST DU?**



Jetzt mitmachen
und Profi-Pfanne
gewinnen!

weinheimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union. www.weinheimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg