

RECIPE



Januar 2024 – № 1
Deutschland € 4,50

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

4 196360 004508

01

20-MINUTEN- BLITZGERICHTE

Die besten TURBO-REZEPTE für entspanntes Schlemmen,
z. B. Gnocchi-Seelachs-Pfanne, Ofenbaguettes, Falafel-Curry



Glühwein-
Reste retten





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.



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

BIO SEIT 1979



FRÖHLICHES NEUES!



Mich jeden Morgen mit einem Lächeln im Spiegel anzugucken.

Einfach mal auch kleine Erfolge groß feiern.

Nicht immer alles sooo ernst nehmen.

Stolz auf sich sein.

*Mehr Sport, kein Alkohol, nie wieder Salz?
Pah! Wir machen uns in Sachen „Gute Vorsätze“ dieses Mal nicht zum Mops und nehmen uns nur Dinge vor, die gute Laune bringen.
Anbei ein paar Beispiele.*

Happy 2024 und viel Spaß mit dieser LECKER!



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)

Fremden ein Kompliment machen und deren Freude genießen.

Über sich selbst lachen. Laut.

Richtig zu schlemmen – ohne schlechtes Gewissen.

Einfach mal nichts tun.

Mehr 5-Sekunden-Umarmungen.

Exotisch kochen



12

Pink Power:
Spinat-Himbeer-Torte

Ein Mandarinen-
Grießbrei am Morgen vertreibt
Kummer und Sorgen



@my_kitchen_in_pictures_

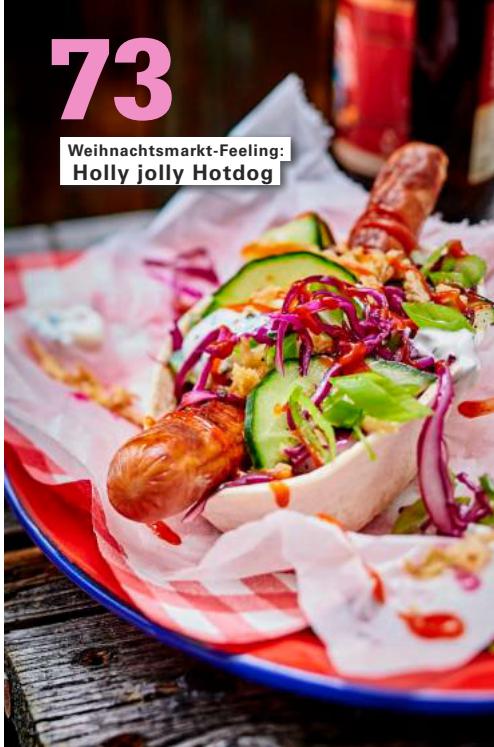


60

Egg-zellente Wahl:
Süßkartoffel-Frittata
mit Grünkohl

73

Weihnachtsmarkt-Feeling:
Holly jolly Hotdog



AKTUELL & ANGESAGT

- 08 Gruß aus der Küche
Mini-Blini mit Lachs
- 22 Mandarine
Auf Spritztour durch die fruchtigsten Blogger-Rezepte
- 28 Tribute to Toast
Das Kastenbrot kann mehr als nur Stullen
- 41 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 66 Topokino
Mit Olafs Carbonara reisen wir kulinarisch nach Italien
- 74 Raunächte
Aromatisch gewürzte Gerichte

- 82 LECKER x KI
Diesmal: Katerfrühstück von der künstlichen Intelligenz
- 90 Glühwein-Reste retten
Bolo, Pizza, Drink und Desserts mit Schuss

SCHNELL & EINFACH

- 26 Das toppen wir
Der Ofenkäse wird zum Gourmet-Fondue
- 39 Die fixen vier 20-Minuten-Gerichte
- 42 Blitzgerichte
Tschüss, Xmas-Stress: Wir kochen auf schneller Welle

- 64 Selbst gekauft
Curry-Soße aus der Flasche
- 88 Quick & easy mit Moe Suppen 3x anders

FEIERN MIT FREUNDEN

- 70 Kochen für Freunde
3-Gänge-Ausflug zum Weihnachtsmarkt
- 100 Aus 1-mach-2-Cake
Annalena zaubert herzhafte Winter-Quiches
- 110 Drink Serendipity-Cocktail



89

Schlürf-Liebe:
Schnelle Veggie-
Ramen



104

Kalter Hund goes Karibik-Urlaub:
Kokos-Keks-Köstlichkeit



110

Prost Neujahr!
Serendipity-Cocktail

WELLFOOD

- 56 Tut-gut-Food
Natur-Botox Grünkohl

SÜSSE SACHEN

- 10 Color Cakes
Kunterbunte Kuchen mit Vitamin-C-Booster
- 102 Nachtisch?
Geht immer!
Diesmal: Spekulatius

PRIMA FÜR'S KLIMA

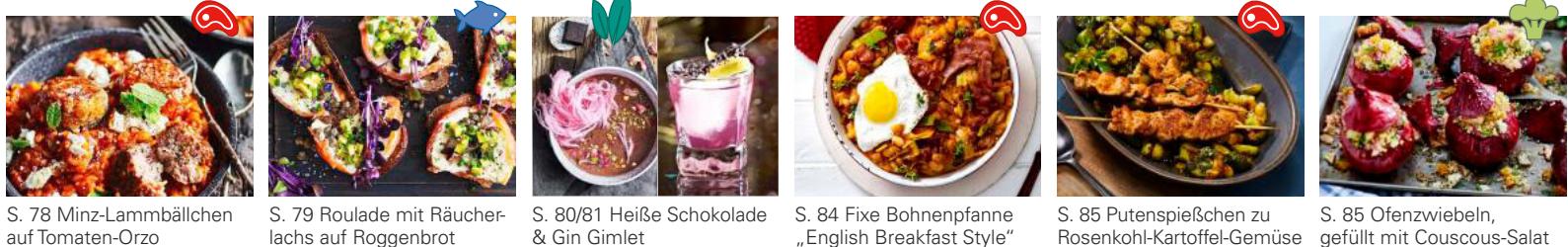
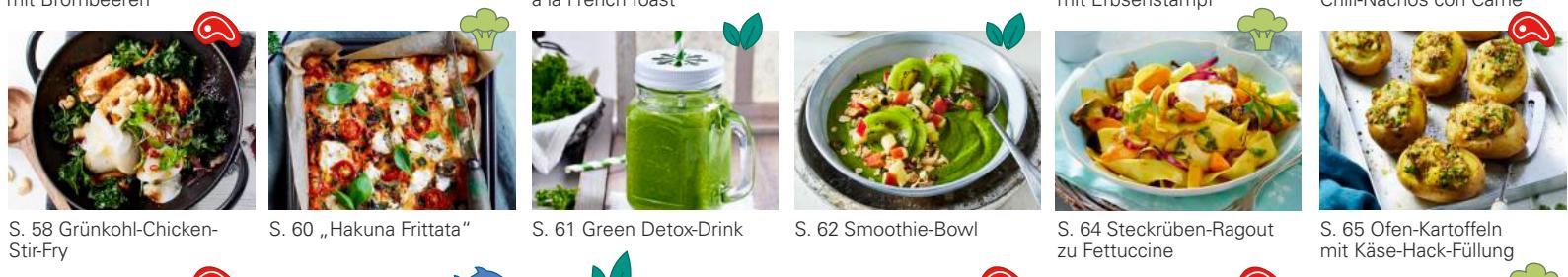
- 38 Avo-Can-Do-Ideen
Die versteckten Talente von Avocadokern und -schale
- 54 Rest des Monats
3 praktische Ideen, Kondensmilch zu retten
- 84 Low & lecker
Preiswert und energiearm kochen
- 106 Do it yourself
Kreatives Upcycling mit Herrn Mandel

GEMISCHTER TELLER

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



LECKER ÜBERSICHT





S. 18 „Upside down“-Zitrus-Karamell-Cake



S. 23 Mandarinen-Mandel-Torte



S. 24 XMAS Gin Sour



S. 24 Süßes Löffel-Frühstück



S. 25 Streusel-Cheesecake



S. 30 Käse-Makkaroni-Sandwich



S. 44 Couscous-Caprese als Blitz-Auflauf



S. 46 Gelbes Curry zum Fix-mal-Weglöffeln



S. 48 Seelachs-Pfanne „Volle Fahrt voraus!“



S. 50 Schlemmer-Baguettes mit dreierlei Toppings



S. 52 Turbo-Hähnchen auf Pesto-Perlen



S. 57 Kale-Wraps „Grüner wird's nicht“



S. 65 Herzhaft-fruchtig gefüllte Chicken-Wraps



S. 68 Klassische Carbonara



S. 72 Pilz-Topf mit Stern-Croûtons



S. 73 Holly jolly Hotdog



S. 73 Apfel-Lolli mit Zuckerstangen-Crunch



S. 76 Süßkartoffel-Cannelloni mit Kräuterhaube



S. 86 Rote-Bete-Salat mit Räucherfisch



S. 86 One-Pot-Pasta à la Bolognese



S. 88/89 Suppe 3x anders



S. 92/93 Mohn-Pizza & Fixe Suppe



S. 93 Glühtürmchen



S. 104 Schneebällchen-Tiramisu



S. 105 Käsekuchen-Joghurt-Creme



S. 110 Serendipity-Cocktail





Blitzschnell:
fertige Küchlein
kaufen und
kurz im Ofen
aufbacken

MINI-BLINI MIT LACHS

Für ca. 12 Stück

1 EL Butter schmelzen.
Mit 125 g Buttermilch und
1 Ei (Gr. M) in einen
Mix aus 100 g Mehl und
1 TL Backpulver rühren.
Teig ca. 5 Minuten quellen
lassen. 4 Radieschen in
feine Scheiben schneiden.
100 g Schmand mit
2 EL Mayonnaise ver-
rühren. Aus dem Teig mit
2 EL heißem Butter-
schmalz in einer Pfanne
insgesamt ca. 12 Mini-
Pfannkuchen backen. Zum
Servieren mit Schmand-
creme toppen. 125 g
Stremellachs klein zupfen,
mit Radieschen darauf
verteilen. Mit etwas **Salz**,
Pfeffer und **Dill** bestreuen.



CRAFTED IN JAPAN

DER MAZDA CX-60

Von Meisterhand erschaffen – mit modernsten Technologien und einzigartiger Tradition:
Der Mazda CX-60 überzeugt außen mit anspruchsvollem Kodo Design, im durchdachten
Innenraum mit hochwertigen Materialien, feiner Verarbeitung und stilvollen Akzenten.
Im leistungsstärksten Mazda aller Zeiten treffen japanische Handwerkskunst in Perfektion
und höchster Fahrgenuss aufeinander. Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem
Mazda Partner und auf www.mazda.de

6 JAHRE MAZDA GARANTIE

6 Jahre Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen.



DAS IST JA DER Knaaier!

Diese Kuchen schmecken nicht nur zum Verrücktwerden lecker. Sie machen auch noch gute Laune – dank ihrer leuchtenden Farben. Und eine Extrapolition Vitamin C steckt auch noch drin. Der helle Wahnsinn!



A close-up photograph of a vegan tart. The tart has a golden-brown, crumbly crust. The filling consists of a vibrant purple layer at the bottom, followed by a bright yellow mango swirl. Fresh blackberries are scattered across the top. The tart is set against a dark, textured background.

VEGAN

! Cooles
Topping:
gefrorene
TK-Beren
auf Mango-
Swirl



! Zerbröselte gefriergetrocknete Himbeeren auf die fertige Spinat-Torte streuen!



SPINAT-TORTE MIT Himbeer-Buttercreme

Genau, Spinat kann auch Kuchen! Und das auch richtig hübsch – vor allem in Kombi mit der einfachen Buttercreme in Pink

ca. 1 1/4 Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 520 kcal · E 5 g · F 37 g · KH 42 g

Zutaten für 8-10 Stücke

150 g TK-Blattspinat

Saft von 2 Limetten

3 Eier (Gr. M)

100 ml neutrales Öl

1 TL Vanilleextrakt

250 g Mehl • 125 g Zucker

2 TL Backpulver • Salz

300 g sehr weiche Butter

4 EL Puderzucker

180 g Himbeerfruchtaufstrich (zimmerwarm)

1 EL gefriergetrocknete

Himbeeren

Fett und Mehl für die Form

1 Spinat auftauen lassen. Eine Springform (18 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben. Spinat kräftig ausdrücken. Limettensaft und Eier zufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Öl und Vanille untermischen. Mehl, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz mischen, kurz unter die Spinat-Ei-Masse rühren.

2 Teig in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Für die Creme Butter und Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Den Fruchtaufstrich esslöffelweise untermischen.

4 Kuchen aus der Form lösen und waagerecht halbieren. Unterer Boden mit etwa 1/3 der Creme bestreichen, zweiten Boden darauflegen. Rundherum mit Rest Creme einstreichen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren Himbeeren zerbröseln und darüberstreuen.

TARTE MIT Ananas-Creme

Oben sonnig in Ananas-Gelb, unten versteckt sich eine lilafarbene Schicht Heidelbeeraufstrich. Das Weiße ist ein hübscher Klecks Skyr

ca. 45 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 300 kcal · E 4 g · F 15 g · KH 32 g

Zutaten für 8-10 Stücke

1 kleine Ananas
(ungeschält ca. 1,2 kg)

2 Eier (Gr. M)

40 g Speisestärke

50 g + 1 EL Zucker

80 g Butter

1 Packung frischer Quiche-
und Tarteteig (300 g, 32 cm Ø;
Kühlregal, z. B. Tante Fanny)

140 g Heidelbeer-
fruchtaufstrich

100 g Skyr • 2 EL gefrier-
getrocknete Heidelbeeren

Fett für die Form

- 1 **Für das Curd** Ananas schälen, Strunk entfernen (ergibt ca. 750 g Fruchtfleisch). 600 g Fruchtfleisch klein schneiden, mit Eiern, Stärke und 50 g Zucker fein pürieren. In einen Topf umfüllen, unter Rühren kurz aufkochen, dann durch ein Sieb streichen. Butter in Stücken unterrühren und schmelzen lassen.
- 2 Eine Tarteform (26 cm Ø) mit Lift-off-Boden fetten. Teig entrollen, vom Papier lösen und Form damit auslegen, dabei am Rand andrücken. Mit Fruchtaufstrich bestreichen.
- 3 Curd darauf verteilen, den Teigrand mit 1 EL Zucker bestreuen. Tarte im heißen Ofen auf unterster Schiene (E-Herd: 190°C/Umluft: 170°C) ca. 30 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen, dann ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 4 Zum Servieren Skyr glatt rühren. Rest Ananas fein würfeln. Getrocknete Beeren hacken. Tarte mit Skyr bestreichen, mit Ananas und Heidelbeeren bestreuen.







VEGAN

! Dank Kokos-
milch und
Cashewkernen
genießen wir
pflanzlichen
„Käsekuchen“

CHEESECAKE MIT Brombeer & Mango

Jede Lage ein Genuss! Den Boden bilden Datteln und Haferflocken. Der Rest besteht aus leuchtenden Früchtchen – und eiskalten Beeren on top!

ca. 45 Minuten + ca. 9 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 230 kcal · E 5 g · F 14 g · KH 15 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

150 g Cashewkerne
250 g TK-Brombeeren
120 g getrocknete Softdatteln (ohne Stein)
30 g Kokosöl
100 g zarte Haferflocken
100 g Kokosraspel
2 EL Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt
150 ml cremige Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
1 Mango

- 1 Für die Füllung Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und darin ca. 1 Stunde quellen lassen. Brombeeren, bis auf einige für die Deko, antauen lassen.
- 2 Für den Boden Datteln klein schneiden. Kokosöl schmelzen. Mit Datteln in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Haferflocken und 90 g Kokosraspel untermischen. In eine längliche, rechteckige Tarteform mit einem Lift-off-Boden (12x36 cm) zu Boden und Rand andrücken. Kalt stellen.
- 3 Cashews abtropfen lassen. Mit Ahornsirup, Vanille, Kokosmilch und Zitronensaft glatt pürieren. 200 g Beeren separat pürieren und mit $\frac{2}{3}$ Cashewcreme verrühren.
- 4 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und $\frac{2}{3}$ für die Deko beiseitelegen. Rest pürieren und mit übriger Cashewcreme verrühren. Erst Mango- dann Beerenmix in der Tarteform verteilen. Mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.
- 5 Zum Servieren beiseitegestellte Mango in feine Scheiben schneiden und je 5–8 Scheiben leicht verschoben wellig diagonal auf eine Tartehälfte legen. Mit Rest gefrorenen Brombeeren und Kokosraspeln verzieren.

„UPSIDE DOWN“- Zitrus-Karamell-Cake

Im Springform-Umdrehen offenbart sich der Farbverlauf aus Orangen, gelben und pinken Grapefruits. Besonders saftig wird der Kuchen dank Karamell

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 120 kcal · E 2 g · F 4 g · KH 17 g

Zutaten für ca. 25 Stücke

2 Orangen
2 pinke Grapefruits
2 gelbe Grapefruits
180 g Zucker
1 EL + 100 g Butter
250 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
2 TL Backpulver
2 EL Mohnsamen
1 Päckchen Vanillezucker
Salz ■ 2 Eier (Gr. M)
200 g Buttermilch
Fett für die Form
Backpapier

- 1 Von den Zitrusfrüchten rundherum von oben nach unten je 4 Stücke abschneiden, so dass das Fruchtfleisch quadratisch ist. Rest Schale abschälen und das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Die Abschnitte mit der Hand ausdrücken (ergibt ca. 8 EL).
- 2 Eine quadratische Springform (24x24 cm) am Boden mit Backpapier auslegen, den Rand fetten. 100 g Zucker mit 5 EL Zitrussaft in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert. 1 EL Butter darin schmelzen lassen. In der Form verteilen. Zitrusfruchtscheiben im Ombré-Look darauflegen, an den Rändern zurechtschneiden.
- 3 Für den Teig 100 g Butter schmelzen. Mehl, Natron, Backpulver, Mohn, 80 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Eier mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren, zerlassene Butter, Buttermilch und 3 EL Zitrussaft unterrühren. Mehlmix kurz unterrühren. Teig in die Form geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 25 Minuten backen.
- 4 Kuchen herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig stürzen (Achtung; der heiße Karamell könnte herausfließen). Lauwarm abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



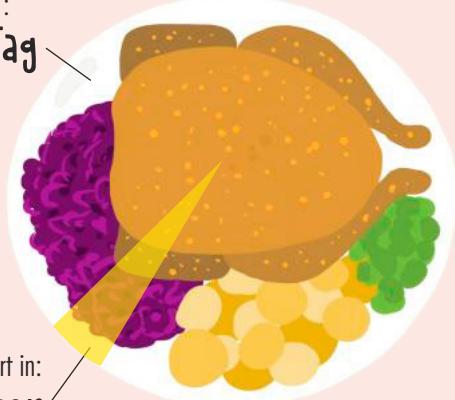


FESTMAHL-FLASKO

Kochzeit vs. Essenszeit

Zubereitung:

Halber Tag



Alles aufgefuttert in:
20 Minuten



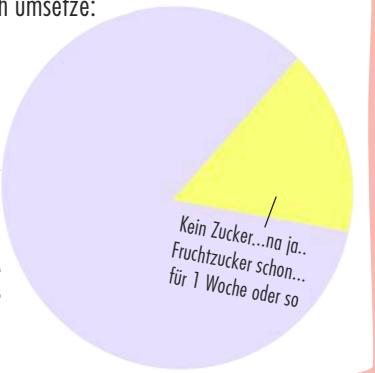
Oh Mann,
sooo viel
Arbeit...

GUTE VORSÄTZE

...und was ich davon wirklich umsetze:



Jaaa, waren
vielleicht auch ein
bisschen zu viele
Vorsätze...



KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

DEZEMBER-DRINKS

Was ich vorhatte zu trinken:



Was ich im Dezember tatsächlich trinke:



Ich wechsle zu ECO

Die neuen Somat Reiniger wurden speziell für energiesparende Spül-Programme entwickelt und sorgen für ein hervorragendes Reinigungsergebnis – und das sogar bei niedrigen Temperaturen. Durch den Wechsel ins ECO-Programm lässt sich bis zu 45 % Energie einsparen.*

Jetzt den richtigen Knopf drücken und mit den neuen Somat Reinigern ins ECO-Programm wechseln.

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT

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



*Wenn Sie vom Intensiv auf ein Niedrigtemperatur Eco- oder Kurz-Programm wechseln, können Sie Wasser und Energie sparen.

MANDARINE

#SPRITZIG

Bye-bye, Winterblues! Die Vitamin-C-Bömbchen lassen dein Food strahlen und alles nach Weihnachten duften



Bei der
Mandarinentorte
von @mein_naschglueck
werden alle gern
zu Hochstapfern



Die Rechnung von @shootthefood.de
geht auf: Mandarinensaft +
Gin = Liebe auf den ersten Schluck



@heyfoodsisiter beweist: Orange
is the new ... Zupfkuchen-Füllung



Mit dem Layered Grießbrei
von @my_kitchen_in_pictures_gelingt
der Power-Start in den Tag

#challenge

DU NASCHST AUCH
GERN MANDARINEN?

Dann zeig uns die
Früchte deiner Arbeit auf
Instagram und markiere
@lecker_magazin, damit
wir nichts verpassen!

Mandarinen-Mandel-Torte

WOW, SO LUFTIG-LEICHT –
DIE SCHMEKT WIE WOLKE 7!

Für mehr Crunch kannst du
die Mandeln mit 3 EL Zucker und
1 Prise Zimt karamellisieren



Meli von
@mein_naschglueck

Bei der Schwäbin gibt's
jede Woche ein süßes neues
Rezept zum Nachbacken

DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 12 STÜCKE

Teig: 3 Eier (Gr. M) • 80 g Zucker • Salz • 1 Pck. Vanillepuddingpulver • 80 g Mehl • 1 TL Backpulver

Füllung: 2 Dosen (à 314 ml) Mandarinen • 500 g Quark
250 g Mascarpone • 200 ml Schlagsahne • 50 g Puderzucker
Deko: 50 g gehobelte Mandeln
2 EL gehackte Mandeln • Backpapier

SO GEHT'S

1 Für den Teig Eier, Zucker und 1 Prise Salz ca. 10 Minuten cremig rühren. Puddingpulver, Mehl und Backpulver vermengen, auf die Ei-Masse sieben, unterheben. Teig in einen mit Backpapier eingeschlagenen Tortenring (oder eine Springform, 20 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und horizontal halbieren, sodass 2 gleich hohe Böden entstehen.

2 Für die Füllung Mandarinen abgießen, abtropfen lassen. Ca. 10 Mandarinensegmente für die Deko beiseitelegen. Quark, Mascarpone, Sahne und Puderzucker steif schlagen. Gelatine-Pulver einrühren. $\frac{1}{4}$ Creme beiseitestellen. Restliche Creme mit Mandarinen mischen.

3 Einen Boden in den Tortenring stellen. Mandarinen-Füllung darauf verteilen. Zweiten Boden aufsetzen. Rest Creme darauf glatt streichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Für die Deko gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, abkühlen lassen. Torte aus dem Ring lösen. Gehobelte Mandeln an den Seiten und auf der Torte verteilen, leicht andrücken. Torte mit gehackten Mandeln und restlichen Mandarinen verzieren.

MANDARINE VS. CLEMENTINE

SAISON: NOVEMBER–MÄRZ

Mandarinen sind aromatischer und lassen sich dank der dünnen Schale leichter schälen als Clementinen. Die sind dafür süßer, haben weniger Kerne und bilden mehr Segmente als ihre ältere Schwester. Gesund sind sie alle beide!

XMAS Gin Sour

FRUCHTIG UND SPICY DANK DIY-ZIMTSIRUP

DAS BRAUCHST DU FÜR 1 GLAS (CA. 200 ML)

Deko: 1 Mandarine • 1 Handvoll Cranberrys **Drink:** 2 EL Zuckersirup
1 TL Zimt • 4 cl Gin • 1 EL Zitronensaft • 4 cl Mandarinensaft
Außerdem: Zahnstocher • Eiswürfel

1 Für die Deko Mandarine schälen, in Segmente teilen. Cranberrys waschen, auf Zahnstocher spießen.

2 Für den Drink Zuckersirup und Zimt gut verrühren. Gin, Zitronensaft, Mandarinensaft und Zimt-

Zucker-Sirup in einem Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln.

3 Drink mit Eiswürfeln und ein paar Mandarinestücken in einen Tumbler geben. Mit Sprudelwasser auffüllen und mit dem Cranberry-Spieß garnieren.



Natascha von
@shootthefood.de

Die Profi-Fotografin kann ihre Kreationen erst genießen, wenn sie das perfekte Bild im Kasten hat



Julia von
@my_kitchen_in_pictures

Auf dem kuscheligen Insta-Kanal der Food-Bloggerin wird uns ganz warm ums Herz



Süßes Löffel-Frühstück

SONNE WEG?
WIR HABEN NOCH
WELCHE IM GLAS!

DAS BRAUCHST DU FÜR 4 GLÄSER

Grießbrei: 500 ml Milch
2 EL Vanillezucker • Salz
50 g Dinkelgrieß

Für den Pudding: 2 Dosen
(à 314 ml) Mandarinen
1 Orange • 4 EL Vanillepuddingpulver

Außerdem: 60 g Pekannüsse
1 TL Rohrzucker
Frischhaltefolie

1 Für den Grießbrei Milch, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einem Topf verrühren, aufkochen. Vom Herd nehmen. Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Mischung unter Rühren erneut aufkochen. Anschließend mit Folie abdecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

2 Mandarinen abgießen und fein pürieren. Orange auspressen. Orangensaft, Puddingpulver und Mandarinen-Püree in einem zweiten Topf glatt rühren, aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Minute köcheln.

3 Nüsse grob hacken. Mit Zucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Den Grießbrei auf 4 Gläser (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Abkühlen lassen. Fruchtpudding darauf geben. Mit karamellisierten Nüssen garnieren.



Die Schokostreusel kannst du nach Belieben pimpfen, z. B. mit zerbröselten „Oreos“

Streusel-Cheesecake

SAFTIG, SÜSS UND SUPERLECKER

DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 16 STÜCKE

Teig: 325 g Mehl • 2 TL Backpulver • Salz • 30 g Backkakao • 150 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Ei (Gr. M) • 200 g Butter

1 Dose (314 ml) Mandarinen

Creme: 135 g Butter • 200 g Zucker • 1 Pck. Vanillepuddingpulver • 3 Eier (Gr. M)

2 TL Zitronenabrieb • 500 g Magerquark • 150 g Schmand

Außerdem: Frischhaltefolie
Backpapier

1 Für den Teig Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Kakao, Zucker und Vanillezucker mischen. Ei und Butter in Stücken zugeben. Alles zu einem glatten Mürbteig verkneten. Abgedeckt in Folie ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Mandarinen abgießen, abtropfen lassen. Für die Creme Butter schmelzen, abkühlen lassen. Zucker mit Puddingpulver mischen. Eier, Zitronenabrieb, Magerquark und Schmand glatt rühren. Zucker-Mix zugeben. Flüssige Butter einrühren.

3 ¼ Teig (ca. 200 g) beiseitestellen. Rest Teig (ca. 750 g) etwas größer als die Form (26 cm Ø) ausrollen. Als Boden und Rand (ca. 4 cm hoch) in eine mit Backpapier

ausgelegte Springform drücken. Mandarinen darauf verteilen. Creme einfüllen. Rest Teig als Streusel darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C) ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 45 Minuten mit einem Stück Backpapier abdecken. Kuchen herausnehmen, vollständig abkühlen lassen.



Den Streuselteig kannst du auch zu „Kuhflecken“ verarbeiten oder mit Keks- ausstechern süße Formen daraus machen.



Annalena von
@heyfoodsister

Mit ihrer Schwester Johanna macht unser LECKER-Bakery-Star Backräume wahr

ANZEIGE

3 TIPPS FÜR DAS Backen mit Butter



VON TINA UND STEFAN BUMANN

Der Duft von Gebäck gehört in der Adventszeit einfach dazu. Die Food-Experten der Molkerei Weihenstephan verraten, wie Mürbeteigplätzchen gelingen

Zutaten richtig temperieren

Grundsätzlich sollten die Zutaten Zimmertemperatur haben – mit Ausnahme der Butter! Die nehmen wir direkt aus dem Kühl schrank und würfeln sie möglichst klein. So muss der Teig nicht zu lange geknetet werden und erhält die gewünschte Konsistenz. Der fertige Teig kommt für gut 30 Minuten in den Kühlschrank, am besten eingewickelt in Klarsichtfolie. Danach lässt er sich gut ausrollen und die Plätzchen zerlaufen nicht beim Backen.

Mürbeteig braucht Butter

Mürbeteig darf nie klebrig sein. Unsere Grundregel: 2 Teile Mehl, 1 Teil Butter, 1 Teil Ei und ¾ Teile Zucker. Mit einer qualitativ hochwertigen Butter aus frischem Rahm werden die Plätzchen zartmürbe und zugleich kräftig im Geschmack. Das Milchfett der Butter wirkt als Geschmacksträger und hebt die Aromen der anderen Lebensmittel hervor. Wir verwenden am liebsten die Butter von Weihenstephan.

Butter fürs glänzende Finish

Die Plätzchen sind fertig gebacken und abgekühlt, nun darf dekoriert werden! Zuckerglasuren bekommen einen schönen Glanz, wenn wir ein wenig Milch dazugeben. Auch Schokoladenglasuren machen wir am liebsten selbst: Dafür Kuvertüre und etwas Butter mischen, im Wasserbad erwärmen und die Plätzchen zur Hälfte in die Schokolade tunken.



Mehr Infos unter www.molkerei-weihenstephan.de

Schnell & einfach



SÜSSE TRAUBEN

1 Handvoll Weintrauben
waschen und halbieren oder
vierteln. Käse damit toppen.

DAS STOPPEN WIR!

FÜR 1 OFENKÄSE; CA. 2 PERSONEN



HAWAII-SPIESSE

2 Ananas-Scheiben (Dose)
vierteln. 1 große Scheibe
(ca. 80 g) gekochten Schinken
in 8 Streifen schneiden, Ananas-
stücke damit umwickeln und
auf 2 Holzspieße stecken.



SMOKY BALSAMICO

Ca. 1 EL Dattel-Speck-
Balsamico (z. B. von Wajos)
über den Käse drizzeln.



PREISELBEEREN MIT PFIFF

2 Stiele Thymian waschen. Mit
3 EL gelierten Preiselbeeren und
etwas grobem Pfeffer verrühren.



MAPLE NUTS

60 g Nuss-Mix (z. B. Pekan-,
Hasel- und Walnüsse) ohne
Fett in einer Pfanne rösten. Ca.
2 EL Ahornsirup zugeben.
Nüsse karamellisieren.



Lust auf Comfort Food de luxe? Wir kombinieren
cremigen Ofenkäse mit aufregenden Extras. Oberlecker!

VEGGIE CRUNCH

50 g bunte Gemüse-
Chips (z. B. Rote Bete,
Pastinake, Süßkartoffel)
zum Dippen bereitstellen.



PASTA IM KÄSELAIB

200 g rote Linsennudeln
nach Packungsanweisung
zubereiten. Auf den Ofenkäse
geben und vermengen.

Wenn Dein Braten plötzlich Feuer und Flamme ist.



dmBio
Nudeln, Spirelli aus
Hartweizen, No.48, 500 g
0,85 €
(1,70 € je 1 kg)

Für Weihnachten.
Und jeden Tag.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

TRIBUTE *to* TOAST

GENUSS IN SCHEIBCHEN: WIR FEIERN
DAS BELIEBTESTE BROT DER DEUTSCHEN
MIT UNSEREN LIEBLINGS-REZEPten VON HERZHAFT
BIS SÜSS. EIN TOAST AUF DEN TOAST!

*Nimm dir,
was du brauchst...*



Käse-Makaroni-Sandwich SEITE 30

Croutons REZEPTE AUF SEITE 31

SPARKLING SCHEIBCHEN SEITE 32

Toast-Kuchen mit Brombeeren SEITE 32

Sandwich-Auflauf SEITE 34

Toast-Spießchen mit Pesto REZEPTE SEITE 35

RÖLLCHEN À LA FRENCH TOAST SEITE 36

Toast-Muffins „Frühstück to go“ SEITE 37



Brot- Hitparade

DIE MEISTGEKAUFTEN BROT-SORTEN IN DEUTSCHLAND 2022
(ANTEIL AM GESAMTABSATZ):

1. TOAST: 29,3 %
2. GRAUBROT: 24,3 %
3. MEHRKORNBROT: 13,7 %



DER ODER DAS TOAST, DAS IST
OFT DIE (STREIT-)FRAGE. SORRY,
KORREKT IST: DER TOAST.

KÄSE-MAKKARONI-SANDWICH

Pures Heißhunger-Glück zwischen zwei Scheiben Toast gequetscht.
Jetzt das Ganze noch in Ketchup dippen – heeerrliich!

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 340 kcal • E 9 g • F 17 g • KH 39 g

Zutaten für 4–6 Personen

125 g kleine Hörnchennudeln
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika
40 g mittelalter Gouda (Stück)
4 EL Schlagsahne
6 Scheiben Bacon
12 Scheiben Toastbrot
4–6 EL Öl
Holzspießchen

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Käse reiben. Sahne im Topf erhitzen, Käse darin schmelzen. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Käsesoße vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bacon quer halbieren.

2 6 Scheiben Toast mit je 2 Hälften Speck belegen. Käse-Nudeln darauf verteilen und mit je 1 Scheibe Toast zu decken, an den Rändern zusammendrücken. Öl portionsweise

in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je 2–3 Sandwiches nacheinander darin unter Wenden 4–5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm halten. Sandwiches vierteln, Holzspießchen hineinstecken und servieren.



CROÛTONS

FÜR 4 PORTIONEN: 2 Scheiben

Toast in ca. 1 cm große Quadrate schneiden. **2 EL Butter** in einer Pfanne erhitzen, Brotstücke darin unter Wenden knusprig braten und würzen.



„*The Masked Singer*“
Der Toast verpasste 2023 knapp das Finale der ProSieben-Show. In dem Kostüm steckte: Inka Bause („Bauer sucht Frau“).



SPARKLING SCHEIBCHEN IM UNICORN-STYLE

8 Scheiben Toast rösten. 250 g

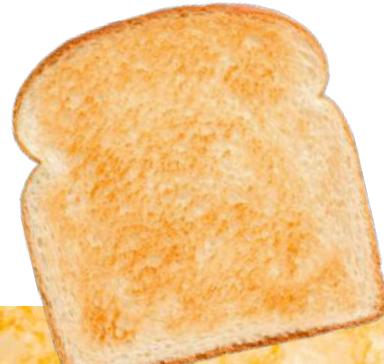
Frischkäse und 2 EL Honig verrühren, Creme dritteln. Etwas **rote**, **blaue** und **gelbe Lebensmittelfarbe** hineinklecksen, schlierenartig auf den Toasts verstreichen.

Mit **Zuckerstreuseln** bestreuen.

1

Toast (ungetoastet) in 1 Minute verputzen?

Schaffst du nicht? Zumindest dann nicht, wenn du den Toast möglichst schnell auf einmal in den Mund schiebst. Der Trick: Toast-Scheibe in Streifen reißen, diese zu Kugeln formen. Dann geht's.



TOAST-KUCHEN MIT BROMBEEREN

Ja, die Weißbrot-Scheiben können auch Kuchen – und was für einen! Also Springform und Teigrolle raus und los geht's!

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Stück ca. 560 kcal • E 7 g • F 34 g • KH 55 g

1

Zutaten für ca. 10 Stücke

275 g Butter

3 EL Zucker ■ 2 EL Zimt

400 g Doppelrahmfrischkäse

50 g Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Packung Toastbrot

(500 g; 20 Scheiben)

100 g TK-Brombeeren

150 g brauner Zucker, Salz

50 g flüssiger Honig

Frischhaltefolie ■ Alufolie

Den Vorgang wiederholen, bis alle Streifen zu einer großen Schnecke aufgerollt sind.

3 Den unteren Rand einer Springform (20 cm Ø) gut mit Alufolie einschlagen. **Für den Karamell**

150 g Butter, brauen Zucker, 1 Prise Salz und Honig in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis Butter und Zucker geschmolzen sind. Eine Hälfte Karamell auf dem Boden der Springform verteilen. Brotschnecke vorsichtig in die Form setzen, übrigen Karamell darübergießen.

2

Beeren kurz antauen lassen. Brotstreifen mit flüssiger Zimt-Butter bestreichen. Frischkäse-Creme darauf verstreichen. Brombeeren grob hacken und darauf verteilen. Einen Brotstreifen eng aufrollen und auf den nächsten Brotstreifen setzen, dann wieder eng aufrollen.

4

Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig (Achtung, Karamell ist heiß!) aus der Form lösen.

Du willst noch mehr?
Dann hau noch 'ne
Kugel Brombeereis drauf

TOAST-KUCHEN MIT BROMBEEREN

DER MACHT DIE GANZE
FAMILIE SATT!



SANDWICH-AUFLAUF

Toast mit Käse ist immer ein Gewinner. Noch köstlicher wird die Kombi, wenn wir sie mit ordentlich Schmand, Tomaten und Schinken im Ofen backen

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 31 g · F 37 g · KH 33 g

Zutaten für 4–6 Personen

2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten
250 g Schmand
1 EL Dijonsenf
250 g geriebener Gratinkäse
6 Eier (Gr. M)
8 Scheiben Sandwich-Toast
40 g weiche Butter
200 g zarter Kochschinken
(Scheiben)
Petersilie zum Bestreuen
Fett für die Form

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Schmand und Senf in einem Topf unter Rühren erhitzen. Etwa 200 g Käse darin schmelzen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Eier in einer Schüssel verquirlen, nach und nach Käsemix unterrühren. Zwiebeln zufügen.

2 Toastscheiben entrinden. 4 Scheiben mit Butter bestreichen, mit Schinken und Tomatenscheiben belegen. Rest Toastscheiben darauflegen, leicht andrücken und diagonal in Dreiecke schneiden.

3 Sandwiches mit Schnittkante nach unten in eine gefettete Auflaufform (ca. 2 l Inhalt) schichten. Mit dem Käse-Ei-Mix übergießen und mit übrigem Käse bestreuen. Form in eine Fettpfanne stellen und so viel Wasser angießen, dass sie zur Hälfte im Wasser steht. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

TOAST-SPIESSCHEN MIT SCHINKEN UND PESTO

FÜR 24 STÜCK: 8 Scheiben

Sandwich-Toast toasten, entrinden und mit einer Kuchenrolle flacher rollen. **100 g Möhren** raspeln.

100 g Römersalat in dünne Streifen schneiden. Toasts mit je

1 TL grünem Pesto (Glas) bestreichen.

8 dünne Scheiben Parma-
schinken halbieren. Je 2 Stück Schinken auf die Toasts legen.

Salat und Möhren darauf verteilen und eng aufrollen. **Je 3 Holzspieße** in eine Rolle stecken, in den Zwischenräumen durchschneiden.

Bis zum Servieren kalt stellen.

„Greif zu!“ – die Röllchen am Spieß sind das perfekte Party-Food





RÖLLCHEN À LA FRENCH TOAST

Nussnugatcreme, Erdnussbutter und Heidelbeeren verwandeln unser Lieblingsbrot in ein süßes Vergnügen

ca. 35 Minuten • einfach
Portion ca. 510 kcal • E 16 g • F 27 g • KH 47 g

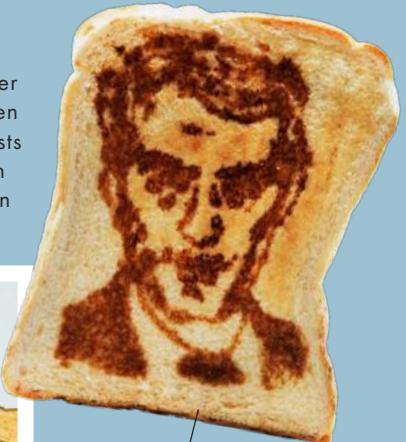
Zutaten für 4 Personen

150 g TK-Heidelbeeren • 2 EL Ahornsirup • 8 Scheiben Sandwich-Toast
4 EL Nussnugatcreme • 2 EL crunchy Erdnussbutter • 4 EL Doppelrahmfrischkäse • 3 Eier (Gr. M) • 2 EL Milch
½ TL Zimt • 3 EL Butter

- 1 Heidelbeeren mit Sirup in einem kleinen Topf unter Rühren 2–3 Minuten erhitzen. In einem Sieb abtropfen lassen. Toastbrot entrinden und mit einer Teigrolle flacher rollen.
- 2 Hälften der Toastscheiben mit Nussnugatcreme bestreichen. Je $\frac{1}{2}$ EL Erdnussbutter als Streifen am unteren Ende der Scheiben daraufgeben und von dort aufrollen. Übrige Toastscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Heidelbeeren als Streifen am unteren Ende verteilen, ebenfalls aufrollen.
- 3 Eier, Milch und Zimt verquirlen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Toastrollen in der Eiermilch wenden, etwas abtropfen lassen und in der heißen Butter rundum 3–4 Minuten braten. Herausnehmen und noch warm servieren.

BROTLOSE KUNST?

Nicht bei **Dermot Flynn!** Der Künstler aus Dublin wurde berühmt mit seinen Porträts und Bildern, die er auf Toasts mit Brotaufstrich verewigt. z. B. von Londons Sehenswürdigkeiten (unten links: das „London Eye“)



Das ist... na? Na?
Na ja: Schauspieler
Jude Law.

TOAST-MUFFINS

„FRÜHSTÜCK TO GO“

FÜR 12 STÜCK: Aus 12 Sandwich-Toastscheiben einen Kreis (9 cm Ø) ausschneiden und mit einer Teigrolle flacher rollen. Mulden eines Muffinblechs fetten und mit den Toastscheiben auslegen. **1 kleine Zwiebel** fein würfeln und in **1 EL Öl** 2–3 Minuten anbraten. **50 g Schinkenwürfel** zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mix in die Toastmulden verteilen. **3 Eier (Gr. M)** und **200 ml Milch** verquirlen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Eiermilch in die Mulden füllen und mit **50 g geriebenen Gouda** bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit **Petersilie** bestreut warm oder kalt servieren.



NEU!



Ob als Muffin-Topping oder als Tortenfüllung: Die neuen Dr. Oetker Törtchen Toppings sind schnell und einfach zubereitet und ohne Kühlzeit direkt einsatzbereit. Genießen Sie vielfältige Genussmomente.

Leckere Rezeptideen mit den Dr. Oetker „Törtchen Toppings“ finden Sie unter: www.oetker.de

Köstlicher Törtchenspaß! Schoko-Karamell-Cupcakes

Für die Muffinform, 12er:
Papierbackförmchen (Ø 5 cm)

All-in-Teig:

175 g Weizenmehl
1 gestr. TL Dr.Oetker Original Backin
20 g Dr.Oetker Kakao
125 g Zucker
1 Pr. Salz
3 Eier (Größe M)
150 g weiche Butter oder Margarine
4 EL Milch (50 ml)
etwa 60 g Dr.Oetker Salted Caramel Fudge

Caramel-Choc-Topping:

500 g kalte Schlagsahne
1 Pck. Dr.Oetker Törtchen Topping Caramel & Choc

Zum Verzieren:

etwa 40 g Dr.Oetker Salted Caramel Fudge

Zubereitung: 40 min. | **Backzeit:** etwa 20 Min. |
Einschub: Mitte | **Ober- und Unterhitze:** etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

1 Vorbereiten

Papierbackförmchen in die Muffinform stellen. Backofen vorheizen.

2 Teig zubereiten

Mehl mit Backin und Kakao in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten, außer Salted Caramel Fudge, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) zuerst auf niedrigster, dann 2 Min. auf höchster Stufe zu einem Teig verrühren. Salted Caramel Fudge kurz unterrühren. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Muffins aus der Form lösen und in den Papierbackförmchen auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

3 Caramel-Choc-Topping zubereiten

Sahne in eine Rührschüssel geben und 30 Sek. mit einem Mixer (Rührstäbe) verrühren. Pulver hinzufügen und kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe steif schlagen.

4 Cupcakes verzieren

Topping in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und in großen Tuffs auf die Muffins spritzen. Cupcakes mit Caramel Fudge belegen und bis zum Servieren kalt stellen.

– Anzeige –





Tipp: Unreife (Bio-)Früchte statt „Ready to Eat“-Avocados kaufen – das spart Energie bei der Produktion.



VORHER: AVOCADOSCHALE

SO GEHT'S: Einfach etwas Anzucht-Erde und die Samen in die ausgehöhlte Schalen geben und warten, bis die ersten Blättchen zu sehen sind. Dann kannst du den Setzling samt Schale (Aufkleber vorher entfernen!) in einen Topf pflanzen.

NACHHER:
Anzuchtschale

3 AVO-CAN-DO-IDEEN

Die cremige Frucht kann nicht nur Guacamole – auch Kern und Schale haben versteckte Talente. Wir zeigen euch **3 grüne Zero-Waste-Ideen**



VORHER: FRUCHTFLEISCH

SO GEHT'S: Dazu brauchst du nur noch ca. 300 ml Wasser, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Zitronensaft und etwas Salz – alles fein pürieren und fertig ist die schnellste grüne Soße der Welt!

2

3

VORHER: AVOCADOKERN

SO GEHT'S: Kern waschen, 1 Tag trocknen lassen. Braune Schale entfernen und den Kern fein reiben oder im Hochleistungsmixer fein mixen. Die Raspel mit 500 ml Wasser aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln. Sud durch ein feines Sieb gießen und in verschließbaren Gläsern auffangen – fertig ist die DIY-Haarspülung.

NACHHER:
Haarpflege



DIE **FIXEN** VIER

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



CHILI-NACHOS
CON CARNE



MAULTASCHEN-SALAT
SÜSS & DEFTIG



FISCHSTÄBCHEN
MIT ERBSENSTAMPF



FARMER'S WRAP ZUM
UNTERWEGS-ESSEN



ca. 15 Minuten • einfach • Portion
ca. 440 kcal · E 11 g · F 24 g · KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

½ Eisbergsalat ■ 100 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben ■ ½ Bund Schnittlauch ■ 4 Weizentortillas (Wraps; à ca. 25 cm Ø)
400 g Farmersalat (Kühlregal) ■ Butterbrotpapier
Küchengarn

Salat und Schinken in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Ringe schneiden. Wraps nacheinander in einer heißen Pfanne unter Wenden kurz erwärmen, herausnehmen.

Je 2-3 EL Farmersalat mittig auf jeden Wrap geben. Salat, Schnittlauch und Kochschinken darauf verteilen. An den linken und rechten Seiten den Rand 2-3 cm zur Mitte hin einschlagen. Von unten her eng aufrollen, schräg durchschneiden. Die Enden je mit einem Stück Butterbrotpapier umwickeln und mit Garn zubinden.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 850 kcal · E 35 g · F 52 g · KH 54 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 2 EL Butter
1 kg TK-Erbsen ■ 250 g Schlagsahne ■ Salz, Pfeffer
2 EL Öl ■ 20 Fischstäbchen
Bio-Zitronenspalten zum Garnieren

Zwiebel in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Tiefgefrorene Erbsen zufügen und 1-2 Minuten mitdünsten. Sahne angießen und 5-8 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstäbchen darin nach Packungsanweisung braten. Erbsenmischung vom Herd nehmen und grob zerstampfen. Mit den Fischstäbchen auf Tellern anrichten. Mit den Zitronenspalten garnieren. Dazu schmeckt Ketchup.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 680 kcal · E 24 g · F 39 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen

1 Apfel ■ 150 g Ziegenweichkäse ■ 4 EL Apfelessig
½ TL flüssiger Honig
½ TL mittelscharfer Senf
4 EL Öl ■ Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
2 Packungen vegane Maultaschen (à 300 g; Kühlregal) ■ 200 g Feldsalat
80 g Grantapfelerne (Kühlregal) ■ 50 g Rosinen

Apfel in dünne Spalten schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Essig, Honig und Senf verrühren. Öl darunter-schlagen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Maultaschen darin auf beiden Seiten goldbraun braten, mit Salat, Apfelspalten, Ziegenkäse, Granatapfelernen und Rosinen anrichten. Vinaigrette darüberträufeln.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 930 kcal · E 27 g · F 56 g · KH 76 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 300 g gemischtes Hack ■ 2 EL Öl
Salz, Cayennepfeffer
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ■ 200 ml Gemüsebrühe ■ 1 EL Tomatenmark
1 Dose (425 ml) Mais-Mix mit roten Bohnen und Paprika
400 g Tortilla-Chips
150 g Schmand
80 g Jalapeños (Glas)

Zwiebel würfeln, mit Hack im Öl krümelig anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomaten, Brühe und Tomatenmark zufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mais-Mix unterrühren, erhitzen.

Tortilla-Chips auf einer großen Platte oder in einer Auflaufform verteilen. Erst Chili, dann Schmand daraufgeben und mit Jalapeños garnieren.

Mach Platz im
Küchenregal:
Der Winter bringt
crispy & creamy News

RELEASE RADAR

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



SOOOO CREMIG

- ? Pflanzliche Butter-Alternative
- ♥ Geschmack, Konsistenz und Verwendung wie Butter
- € 200-g-Block für ca. 2 € im Supermarkt



LIMITED EDITION

- ? Schokoriegel mit Spekulatiusgeschmack
- ♥ Weihnachtskeks oder Lieblingsnäschli? Beides!
- € 10er-Packung für ca. 2,60 € im Supermarkt



WIE (N)ICE IST DAS DENN?

- ? Eiscreme von Tim Mälzer und Chris „Fu“ Boszczyk
- ♥ Lieblingskombi: nussige Pistazie mit süßer Schokolade
- € 500-ml-Becher für ca. 6,50 €, exklusiv bei REWE



SCHOKOWAFFEL MEETS SCHNAPS

- ? Manner-Backüberschüsse werden zu „Kein Gin“
- ♥ Nachhaltig und unglaublich lecker
- € 500-ml-Flasche für 36 € über unverschwendet.at



GELUNGENE FUSION

- ? Knackige Erdnüsse mit cooler Gewürzmischung
- ♥ Rauchige BBQ-Note trifft auf süßen Honig
- € 150-g-Packung für ca. 2 € im Supermarkt



“SO. JETZT ERST MAL URLAUB.
“WIR SEHEN UNS IN EINEM KNAPPEN
JAHR WIEDER ...”



Kein Stress, bitte!

Braten, Gänsekeule, Plätzchen... Weihnachten
haben wir lange genug in der Küche gestanden!
Hier kommen 5 easy-peasy Rezepte, die in
maximal 20 Minuten auf dem Tisch stehen

Couscous-Caprese

ALS BLITZ-AUFLAUF

Die locker-flockige Lasagne mit Tomate und Mozzarella schlägt den Klassiker mit Nudelplatten um eine Stunde in der Zubereitung und macht genauso satt und glücklich

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 30 g · F 20 g · KH 53 g

Zutaten für 4–6 Personen

300 ml Tomatensaft

150 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Zucker, Salz, Pfeffer

375 g Couscous

750 g Tomaten

4 Stiele Basilikum

375 g Mozzarella

Öl für die Form

1 Tomatensaft, Brühe, 1 EL Öl, Essig, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer im Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Couscous einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden. Basilikum waschen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen.

3 Eine Auflaufform (ca. 17x28 cm) mit Öl fetten. Couscous auflockern. Etwa Hälfte Couscous in die Form geben. Hälften Tomaten, Basilikumblätter und Käse darauf verteilen. Vorgang wiederholen, dabei mit Käse abschließen. Mit 1 EL Öl beträufeln. Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 12–15 Minuten backen.



„SURFBRETT STATT
SCHLITTEN – COOL,
ABER WO IST MEINE
BADEHOSE?“

Turbo-Tipp: Auflauf auf zwei Mini-Formen verteilen, dann verkürzt sich die Garzeit noch etwas





Das Veggie-Curry
ist flott gerührt
und hält durch
die Protein-Einlage
lange satt

VEGAN

Gelbes Curry

ZUM FIX-MAL-WEGLÖFFELN

Dank fertiger Falafel-Bällchen kannst du beim Kochen 'ne ruhige Kugel schieben. Als Frische-Kick gibt's dazu eine cremige Kokossoße mit knackiger Paprika und Pak Choi

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal · E 15 g · F 37 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Jasminreis
Salz, Pfeffer ■ 4 EL Öl
1 Packung Falafeln
(200 g; Kühlregal)
1 Stange Porree
150 g Mini-Pak-Choi
1 orange Paprikaschote
3 EL gelbe Currysauce
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
1–2 EL Limettensaft
1 Handvoll geröstete und
gesalzene Erdnüsse
evtl. Koriander zum
Garnieren

- 1 Jasminreis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen 3 EL Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafeln darin rundherum ca. 5 Minuten braten.
- 2 Porree waschen und in Ringe schneiden. Pak Choi und Paprika waschen, klein schneiden. Falafeln herausnehmen, warm halten. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Porree darin anbraten. Currysauce zugeben, kurz anschwitzen.
- 3 Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln. Pak Choi und Paprika zugeben und ca. 2 Minuten garen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis und Falafeln in Schalen anrichten. Mit Erdnüssen bestreuen. Nach Belieben mit Koriander garnieren.

„DAS IST WIE
URLAUB FÜR DEN
GAUMEN. ICH BIN
ENTZÜÜÜCKT!“



Seelachs-Pfanne

„VOLLE FAHRT VORAUS!“

Sieht fast aus wie ein bunt geschmückter Tannenbaum, sind aber saftige Tomaten, die auf dem Herd eine kleine Spritztour mit Spinat, Kartoffelknöcken und Fischfilets drehen

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal · E 40 g · F 28 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

600 g Seelachsfilet

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Packung Gnocchi
(400 g; Kühlregal)

150 ml trockener Weißwein

500 g TK-Blattspinat

200 g Schlagsahne

1 Dose (425 ml)

Kirschtomaten

- 1 Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- 2 Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Gnocchi und 1 EL Öl zum verbliebenen Bratfett geben und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen. Gefrorenen Spinat und Sahne zugeben, aufkochen.
- 3 Tomaten abtropfen lassen und untermischen, kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch auf die Gnocchi verteilen und zugedeckt kurz erhitzen.

„ICH GEH NOCH MAL
20 MINUTEN IN DIE
WELLEN, BIS DAS
ESSEN FERTIG IST“





Weniger Wellengang? Einfach den Wein gegen Gemüsebrühe ersetzen



*Für die Creme
kannst du auch
Tomatenmark oder
ein anderes Pesto
nehmen*



„IST DAS GENIAL-EINFACH,
ICH KÖNNTE VOR FREUDE
LUFTSPRÜNGE MACHEN!“



Schlemmer-Baguettes

MIT DREIERLEI RASANTEN TOPPINGS

Thunfisch, Salami oder Veggie? Warum nicht mal aufs Kochen verzichten und entspannt den Ofen drei verschiedene Super-Stullen backen lassen

ca. 20 Minuten • einfach • Stück ca. 740 kcal · E 38 g · F 42 g · KH 51 g

Zutaten für 6 Stück

135 g rotes Pesto (Glas)

400 g Schmand
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

3 Baguettes (à ca. 150 g)

375 g Mozzarella
Basilikum und Crema di
Balsamico zum Garnieren
Backpapier

Thunfisch-Baguettes

1 rote Zwiebel

2 Dosen Thunfisch (à 185 g;
naturell) ■ 2 EL Kapern

Salami-Baguettes

3 Lauchzwiebeln

70 g Pfeffersalami (in Scheiben)

Veggie-Baguettes

300 g Kirschtomaten
getrockneter Oregano

1 Für die Creme Pesto und Schmand glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Baguettes längs halbieren und mit der Creme bestreichen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen oder schneiden.

2 Für die Thunfisch-Baguettes Zwiebel schälen und hacken. Thunfisch abtropfen lassen. Die Kapern grob hacken. Mit Zwiebel und Fisch vermischen. Auf 2 Baguette-Hälften verteilen. Mit etwa $\frac{1}{3}$ Mozzarella bestreuen.

3 Für die Salami-Baguettes Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salami auf 2 Baguette-Hälften verteilen. Mit etwa $\frac{1}{3}$ Mozzarella bestreuen. Hälften der Lauchzwiebeln darüberstreuen.

4 Für die Veggie-Baguettes Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit etwa $\frac{1}{3}$ Mozzarella, 1 TL Oregano, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf 2 Baguette-Hälften verteilen.

5 Alle Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft 160°C) ca. 10 Minuten backen. Zum Servieren mit Basilikum und Rest Lauchzwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Crema di Balsamico beträufeln.



„NA, WER IST
SCHNELLER DA:
DAS HÄHNCHEN
ODER ICH?“

Turbo-Hähnchen

AUF PESTO-PERLEN

Schöne Bescherung! Während die Weizenkügelchen ein kurzes Bad nehmen, ist das Fleisch schon knusprig gebraten und die Mexiko-Salsa bunt gewürfelt

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 790 kcal · E 51 g · F 39 g · KH 19 g

Zutaten für ca. 4 Personen

400 ml Hühnerbrühe

200 g Perl-Couscous

2 Maiskolben

(à 200 g, vakuumiert)

5 EL Olivenöl

2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)

1 Avocado

100 g Kirschtomaten

6 Stiele Minze

Saft und abgeriebene Schale

von 1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

80 g grünes Pesto (Glas)

100 g Feta

Frischhaltefolie

1 Brühe aufkochen, Couscous darin nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Maiskörner grob vom Kolben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Mais darin anbraten und herausnehmen.

2 Hähnchenfilets trocken tupfen, jeweils waagerecht halbieren und zwischen zwei Lagen Folie mit einem Fleischklopfer oder einem Pfannenboden flacher klopfen. 2 EL Öl im verbliebenen Bratfett in der Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten.

3 Für die Salsa Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Tomaten

waschen, klein schneiden. Minze waschen und, bis auf ein paar Blätter für die Deko, fein hacken. Mit 1 EL Öl, Mais, Avocado, Tomaten, Hälfte Zitronensaft und -schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. 1 EL Öl, 60 g Pesto, Rest Zitronensaft und -schale untermischen. Mit Salz würzen. Hähnchen in Streifen schneiden. Mit Salsa und zerkrümeltem Feta auf dem Couscous anrichten. Rest Pesto und Minze daraufgeben.

New Wave:
Der erbsengroße
Perl-Couscous
schmeckt wie Pasta
und hat das Zeug
zur Trend-Beilage



MEERSALZ SORGT FÜR
EINEN COOLEN CRUNCH

KARAMELL-BONBONS

Kondensmilch in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie beginnt zu karamellisieren (wie viel Flüssigkeit du verwendest, ist übrigens egal). Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Masse auf ein Backpapier geben und nach Belieben mit **Salz**, **Kernen** etc. bestreuen. Abkühlen lassen. Lauwarmen Karamell schneiden und auskühlen lassen. Trocken lagern.



CREAMY KARTOFFELSTAMPF

Zutaten für 4 Portionen: 800 g Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem **Salzwasser** ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, etwas abdämpfen lassen. **150 ml heiße Milch**, **40 g Butter** und **40 ml Kondensmilch** zufügen und dabei mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit **Salz** und **Muskat** abschmecken.

REST DES MONATS

Natürlich kannst du die gezuckerte **Kondensmilch** einfach ausschlecken oder aber du verwendest sie zum Süßen und Verfeinern



Du möchtest sehen, wie Anne die Bonbons herstellt? Das Reel dazu gibt's **AB DEM 03. JANUAR** auf [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)

GEÖFFNET BIS ZU 3 WOCHEN
IM KÜHLSCHRANK HALTBAR

LIMONADA SUÍÇA

3 Bio-Limetten heiß waschen, vierteln und Kerne sowie die weiße Mitte entfernen. Enden abschneiden. Limetten mit 1 l Wasser im Standmixer pürieren. Durch ein Sieb in 4 Gläser gießen. Mit je 1 EL **Kondensmilch** und **Crushed Ice** verrühren.



LECKER empfehlen und Prämie sichern!

JUST
VEGAN



Stabmixer

Edelstahl-Stabmixer mit Soft-Touch Griff zum Mixen, Pürieren, Zerkleinern und Verquirlen. Leistung 1.200 Watt, spülmaschinengeeignet. Nur 10 € Zuzahlung!

Geschenknummer: 53

Jeder kann
werben!



Bratpfannen-Set, 3-tlg.

Optimale Wärmeleitung, langlebige Keramikbeschichtung, PTFE & PFOA frei, sehr pflegeleicht. Maße: 20, 24 und 28 cm. Für alle Herdarten geeignet (inkl. Induktion).
Geschenknummer: 22



35 € Gutschein zur Wahl

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

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



30 € Barprämie

Geschenknummer: 50



635 02 02244631
LE 2023 - 6227

Jetzt bestellen:

0180 6/00 52 80

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



www.lecker.de/abo

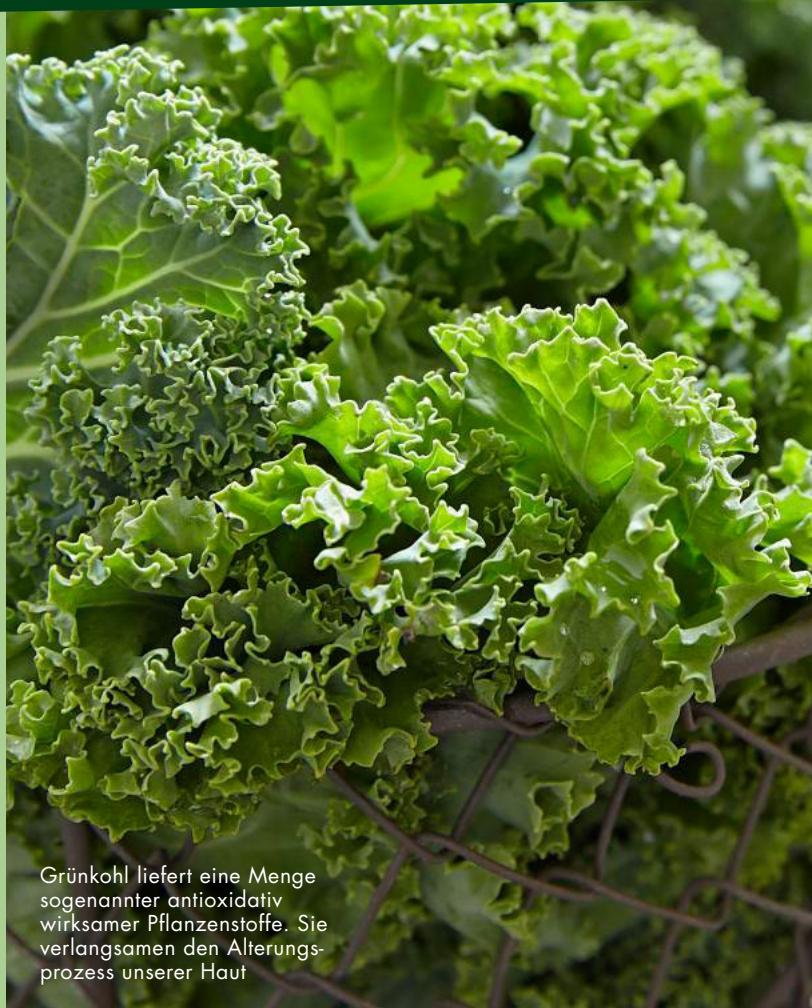
Ganz bequem zur Bestellung und weiteren
Angeboten oder einfach den QR-Code scannen.

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



NATUR-BOTOX GRÜNKOHL

Das Anti-Aging-Wunder glättet Falten und sorgt für strahlend-frische Haut – und mehr!



Grünkohl liefert eine Menge sogenannter antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe. Sie verlangsamen den Alterungsprozess unserer Haut

Und noch eine gute Nachricht: Grünkohl steckt voller Eisen und Vitamine, die das Haarwachstum ankurbeln



KALE-WRAPs

„GRÜNER WIRD'S NICHT“

Die DIY-Fladen aus Kichererbsenmehl füllen wir mit Power-Greens

ca. 45 Minuten • einfach • Portion
ca. 540 kcal · E 19 g · F 38 g · KH 25 g

Zutaten für 4 Personen

200 g zarte Grünkohlblätter
300 g griechischer Joghurt • 1½ EL
geschrotete Leinsamen • 150 g Kichererbsenmehl • Salz, Pfeffer • 2 EL Kürbiskerne • z. B. Römersalat, Gurke, Sprossen, Minze, Avocado + Lauchzwiebeln für die Füllung • Öl zum Ausrollen • Backpapier

- 1 Kohl mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Kohl fein hacken, mit 2½ EL Joghurt, Leinsamen, Kichererbsenmehl und etwas Salz mit den Händen glatt verkneten. In 8 Portionen teilen und zwischen 2 geölten Lagen Backpapier zu dünnen, runden Fladen ausrollen. Oberes Papier vorsichtig abziehen. Wraps nacheinander in eine heiße Pfanne stürzen. Bei mittlerer Hitze unter Wenden 1–2 Minuten braten. Herausnehmen.
- 2 Kürbiskerne ohne Fett rösten. Zutaten für die Füllung waschen, klein schneiden. Wraps damit füllen. Rest Joghurt daraufklecken. Zum Servieren mit Kernen, Salz und Pfeffer bestreuen.



VEGGIE

BALLASTSTOFFE
LANGE SATT
AUS KICHERERBSENWEHL

GRÜNKOHL-CHICKEN-STIR-FRY

Crispy Hähnchen auf spicy Gemüse heizt dir ein und macht richtig satt

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal · E 47 g · F 21 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

1 Rettich (ca. 500 g)
 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
 3 Knoblauchzehen
 2 rote Chilischoten
 4 Maispoulardenfilets
 (à ca. 180 g; mit Haut)
 2 EL Sesamöl
 Salz, Pfeffer,
 Szechuanpfeffer
 300 g zarte Grünkohlblätter
 3 EL helle Sojasoße
 2 EL Apfelessig
 1 TL flüssiger Honig
 4 EL Cashews
Asia-Kräuter zum Garnieren

1 Rettich in dünne Scheiben hobeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Chilis in Ringe schneiden. Das Fleisch trocken tupfen. Im heißen Öl im Wok auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten, dann wenden und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in eine ofenfeste Form legen und im heißen Ofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C) ca. 15 Minuten garen.

2 Ingwer, Knoblauch, Chili und Rettich im heißen Bratfett 2–3 Minuten anbraten. Herausnehmen. Kohl mit 4 EL Wasser in den Wok geben, ca. 4 Minuten dünsten. Rettich-Mix unterheben. Mit Szechuanpfeffer, Sojasoße, Essig und Honig abschmecken. Das Fleisch in Scheiben darauf anrichten. Mit Cashews und Kräutern bestreut anrichten.



VITAMIN B3
STOFF-WECHSEL-BOOSTER
 AUS HÄHNCHEN

LOW CARB



Dressing dazu:
je 2 EL Apfelessig
und Sesamöl mit
1 TL Honig verrühren



Das Gemüse reinigt die
Haut von innen, sie wirkt
strahlender – wie nach
einer Runde Sport im Freien



Das Auge isst mit: Die
grünen Blätter liefern reichlich
Provitamin A, das das
Sehvermögen unterstützt

ANZEIGE

Leichte Küche mit natreen®

KALBSFILET

mit Zwiebel-Kirsch-Ragout und Rucolasalat

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kalbsfilet
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 4 rote Zwiebeln • 2 EL Rosé-Essig
- 125 g Rucolasalat • 1 Glas natreen® Schattenmorellen (370 ml)
- 2 EL Stärke

- 1 Das Kalbsfilet parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im Öl von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Bei ca. 160 Grad im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten garen.

2 Die gepellten und in Streifen geschnittenen Zwiebeln werden in Essigwasser blanchiert: kurz aufkochen und unter fließend kaltem Wasser abspülen (stabilisiert Farbe und Konsistenz). Rucolasalat waschen.

3 Den Kirschfond aufkochen, mit der Stärke abbinden und mit den Früchten mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbsfilet aufschneiden und mit dem Salat und dem Kirschragout anrichten.



Versüßen Sie sich die Zeit bis
Weihnachten mit der leichten
Produktvielfalt von natreen®.
www.natreen.de





Was für ein Hingucker:
Die Röschen mit den gekräuselten
Blättern sind eine Kreuzung
aus Grün- sowie Rosenkohl und
heißen „KALETTES“



Grünkohl stärkt
Zähne und Knochen,
so haben wir auch
im Winter gut lachen





„HAKUNA FRITTATA“

Heißes Trio: Süßkartoffeln, Feta und Kohl kuscheln sich in der Auflaufform zusammen

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion
ca. 470 kcal · E 24 g · F 25 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Süßkartoffeln ■ 1 EL Olivenöl

300 g Grünkohl ■ Salz, Pfeffer

4 Soft-Tomaten ■ 100 g geriebener Cheddar

6 Eier (Gr. M) ■ 150 ml Milch

1 EL Tomatenmark ■ 125 g Kirschtomaten

100 g Feta ■ 25 g Pinienkerne

4 Stiele Basilikum ■ *Backpapier*

1 Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin 8–10 Minuten unter Wenden braten. Grünkohlblätter von den Rispen zupfen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen.

2 Soft-Tomaten hacken. Beides mit Süßkartoffeln, Grünkohl und Cheddar mischen. Gemüsemix in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform (ca. 18x28 cm) verteilen.

3 Eier, Milch und Tomatenmark verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Gemüsemix gießen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta zerbröckeln. Beides mit Pinienkernen darüberstreuen. Frittata im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und über die Frittata streuen.



GREEN DETOX-DRINK

Wenn die Sonne auf sich warten lässt, holen wir uns mit Ananas, Banane und Kokos Tropen-Feeling ins Glas

ca. 20 Minuten • einfach • Glas ca. 160 kcal · E 3 g · F 1 g · KH 35 g

Zutaten für 4 Gläser

½ Ananas ■ 150 g

zarte Grünkohlblätter

1 große Orange (ca. 300 g)

2 reife Bananen (ca. 330 g)

300 ml gekühltes Kokoswasser

fen lassen und grob hacken. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Frucht vierteln. Bananen schälen.

1 Ananas schälen, halbieren, Strunk entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Grünkohl verlesen, gründlich waschen, abtrop-

fen lassen und grob hacken. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Frucht vierteln. Bananen schälen.



Schau auf S. 38,
was du aus Schale
und Kern der
Avocado machen
kannst!

LIPASE
FAT-
BURNER
AUS AVOCADO

VEGAN

KICKSTART IN DEN TAG: SMOOTHIE-BOWL

Steht im Mixer-Umdrehen auf dem Tisch und versorgt dich mit reichlich Energie

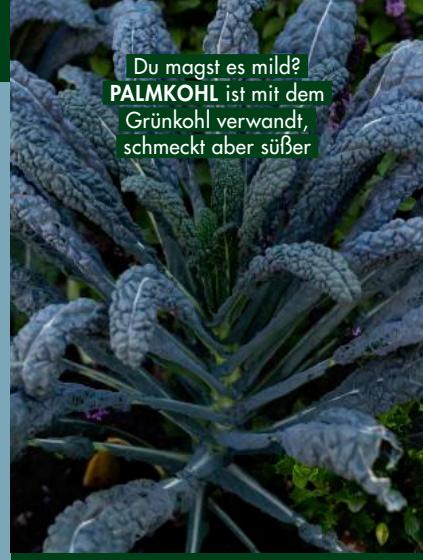
ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 380 kcal • E 8 g • F 7 g • KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

200 g zarte Grünkohlblätter
2 kleine reife Bananen
2 Saftorangen
1 Avocado
4 getrocknete Medjool-Datteln
3 EL Mandelmus
600 ml Mandeldrink
2–3 Kiwis ■ 2 kleine Äpfel
2 EL Zitronensaft
8 EL Nuss- oder Frühtemüsli

- 1 Kohl waschen. Bananen schälen und klein schneiden. Orangen halbieren, Früchte auspressen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Datteln halbieren und entkernen.
- 2 Kohl mit Bananen, Avocado, Datteln, Orangensaft sowie dem Mandelmus und -drink im Hochleistungsstandmixer fein pürieren.
- 3 Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
- 4 Das Frucht-Kohl-Püree auf vier Bowls verteilen. Die Kiwi-scheiben mit den Apfelstückchen darauf anrichten. Mit dem Müsli bestreuen.

Du magst es mild?
PALMKOHL ist mit dem
Grünkohl verwandt,
schmeckt aber süßer



Gut für die Figur: Grünkohl ist kalorienarm und enthält reichlich Ballaststoffe, die lange satt machen und die Verdauung anregen





Proteinreicher Genuss mit wenig Fett & Zucker

Voller Geschmack bei 0% Zuckerzusatz* – und dabei reich an Protein und mit nur 0,2% Fett?

Exquisa ZERO bietet für bewussten Genuss genau das. Egal ob fruchtige „Mango“, exotischer „Kokos-Geschmack“, süße „Kirsche“ oder vollmundiger „Latte Macchiato-Geschmack“: Die breite Sortenvielfalt ermöglicht unbeschwerteren Genuss für alle. Zum Jahresstart bietet Saisonsorten- und Quark-Spezialist Exquisa etwas Besonderes an:

Ab sofort findet man wieder die Exquisa ZERO Saison-Sorten „Mango“ und „Kokos“ im 400g-Becher im Kühlregal.

Dank 0% Zuckerzusatz* enthält die ZERO Range ca. 70% weniger Zucker als herkömmlicher Fruchtquark. Mit den vielfältigen Geschmacksrichtungen bietet Exquisa noch mehr Möglichkeiten zum bewussten Genuss – ob als purer Snack, im Müsli oder auch zum Backen. Viele weitere leckere Rezeptideen unter: www.exquisa.de



MINI-CHEESECAKES MIT MANGO-SWIRL

Für ca. 4 Mini-Cheesecakes

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten zzgl. 30 Minuten Abkühlzeit

Zutaten | Zubereitung

- 110g Butterkekse (nach Belieben zuckerfrei)
 - 60g Butter
 - 1,5 Becher Exquisa ZERO Mango
 - 80 ml Milch 1,5% Fett
 - 40g Birkenzucker (Xylit)
 - 2 Beutel Agartine $\frac{1}{2}$ Mango
1. Vier Dessertringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
 2. Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Pfanne zu Krümeln klopfen. Butter schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen. Die Masse auf die vier Dessertringe verteilen und jeweils zu einem Boden festdrücken.
 3. Exquisa ZERO Mango und Xylit vermengen. Milch und Agartine in einen Topf geben, 2 Minuten kochen, dann die Mango-Quarkmasse zugeben und gründlich untermengen. Mango-Quarkcreme auf die vier Dessertringe verteilen und glattstreichen.
 4. Mango schälen und vom Kern schneiden, das Fruchtfleisch pürieren. Das Fruchtfleisch auf die Mango-Quarkschicht geben und mit einer Gabel grob vermengen, sodass schöne Swirls entstehen. Kühl stellen und vollständig erkalten lassen, dann aus der Form lösen und genießen.



∅ In 4 leckeren Sorten:
Kirsche & Latte Macchiato
+ zwei wechselnde Saisonsorten

*Produkt enthält von Natur aus Milch- und Fruchtzucker

HAB ICH SELBST GEKAUFT gemacht!

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



WAS IST DAS DENN?
Mild-cremige Curry-Soße, verfeinert mit fruchtigen Ananasstückchen. Von Knorr; Flasche (250 ml) ca. 1,50 € im Supermarkt

STECKRÜBEN-RAGOUT ZU FETTUCCINE

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 640 kcal • E 23 g • F 12 g • KH 100 g

Zutaten für 4 Personen: 300 g Steckrübe ■ 300 g Möhren
1 rote Zwiebel ■ 150 g Kräuterseitlinge ■ 5 Stiele Petersilie
500 g Nudeln (z.B. Fettuccine) ■ Salz, Pfeffer
2 EL Öl ■ 200 ml Gemüsebrühe ■ 200 ml Curry-Soße

- 1 Steckrübe, Möhren und Zwiebel schälen. Kräuterseitlinge putzen. Alles würfeln. Petersilie waschen und hacken. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Steckrübe, Möhren und Pilze zugeben, unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Brühe und Curry-Soße zugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Mit Petersilie in die Pfanne geben und vermengen.

Mit einem Klecks Crème fraîche servieren

VEGGIE





Coole Reste-Verwertung für Kartoffeln vom Vortag

OFEN-KARTOFFELN MIT KÄSE-HACK-FÜLLUNG

ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 380 kcal · E 15 g · F 15 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen: 8 Kartoffeln (à ca. 120 g) ■ Salz, Pfeffer
2 Schalotten ■ 2 EL Öl ■ 200 g gemischtes Hack
100 g TK-Erbsen ■ 2 EL Schmelzkäse ■ 4 EL Curry-Soße
4–6 Stiele Koriander

- 1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schalotten schälen und würfeln. Öl erhitzen. Schalotten und Hack darin ca. 4 Minuten anbraten. Gefrorene Erbsen, Schmelzkäse und Curry-Soße zugeben, kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Koriander waschen und hacken. Deckel von den Kartoffeln abschneiden, Knollen aushöhlen. Kartoffelmasse mit Koriander unter den Hack-Mix rühren. Kartoffeln mit der Masse füllen. Im vorheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten überbacken.

HERZHAFT-FRUCHTIG GEFÜLLTE CHICKEN-WRAPPS

ca. 20 Minuten • einfach • Stück ca. 320 kcal · E 18 g · F 8 g · KH 43 g

Zutaten für 8 Stück: 2 kleine Zucchini (z. B. gelbe) 50 g getrocknete Soft-Aprikosen ■ 100 g Baby-Spinat 2 Hähnchenfilets (à ca. 175 g) ■ 2 EL Öl ■ Salz, Pfeffer 8 Weizentortillas (ca. 25 cm Ø; Wraps) ■ 200 ml Curry-Soße

- 1 Zucchini putzen, waschen, in Stücke schneiden. Aprikosen würfeln. Spinat waschen. Fleisch trocken tupfen und in Stücke schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten braten, nach ca. 2 Minuten Zucchini zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Tortillas in einer weiteren Pfanne erwärmen. Mit Curry-Soße bestreichen. Hähnchen, Zucchini, Aprikosen und Spinat darauf verteilen.

Zusammenrollen und mitnehmen - die Chicken-Wraps schmecken auch kalt



HÖR'S
DIR AN!



QR-Code
scannen
und los
geht's

TUPF 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: CARBONARA



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

CARBONARA

AUS ITALIEN. ODER ...?

PASTA IN SCHINKEN-EIER-SOSSE

OBERCREMIG & KÄSIG



DIE MUST-HAVES

1

GUANCIALE

Der luftgetrocknete Speck aus der Schweinebacke lässt sich ohne Extra-Fett kross anbraten. Alternativen: Pancetta oder Bacon



2

PECORINO

Der Hartkäse aus Schafsmilch schmilzt herrlich cremig und ist etwas würziger als Parmesan



3

SPAGHETTI

An den langen, schmalen Nudeln haftet die Soße gut. Auch beliebt: Bucatini, Penne oder Rigatoni



Hitze drosseln,
bevor die Eier
reinkommen,
sonst gibt's
Rührei statt
Carbonara!

KLASSISCHE CARBONARA

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 920 kcal • E 44 g • F 42 g • KH 90 g

Zutaten für 2 Personen

250 g Spaghetti
Salz, frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
100 g Pecorino (Stück)
2 Eier (Größe M)
1 Eigelb (Größe M)
100 g Guanciale

- 1 Spaghetti in 2,5 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Pecorino fein reiben. Eier und Eigelb verquirlen, mit 80 g Pecorino vermengen. Rest Käse beiseitestellen. Guanciale in Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.
- 2 Pasta mit einer Nudelzange tropfnass zum Speck geben. Pfanne vom Herd nehmen.
- 3 Carbonara auf tiefe Teller (gern vorgewärmt) verteilen. Mit Rest Pecorino und schwarzem Pfeffer bestreuen.

Der genaue URSPRUNG DER CARBONARA ist nicht eindeutig geklärt. In der Region um Latium und den Abruzzen sollen „Carbonari“ (dt.: Köhler) eine fleischlose Variante erfunden haben. Aber: Die heute typische Kombi mit Speck servierte man angeblich als Erstes in einem US-Restaurant.



MIT HOST OLAF
JEDEN DONNERSTAG
KOSTENLOS

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

„Das
Kochwasser
bringt durch die
Stärke der Pasta
Bindung ins
Gericht. Da
braucht es gar
keine Sahne
mehr.“





1

STERNVERDÄCHTIGE VORSPEISE:
WÜRZIGE CHAMPIGNON-SUPPE



3

DIESE SÜßen SCHOKOÄPPEL SIND
EINFACH NUR ZUM ANBEISSEN

KOCHEN FÜR FREUNDE

DRAUSSEN IST ES NASS UND KALT? DANN
BRING DOCH EINFACH DEN WINTERMARKT ZU
DIR UND DEINEN FREUNDEN NACH HAUSE

1

Ungarischer Pilz-Topf
mit Stern-Croûtons

2

Holly jolly
Hotdog

3

Apfel-Lolli mit
Zuckerstangencrunch



VOLL LECKERE FOOD-FUSION:
TACO TRIFFT HOTDOG

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vormittag

Hauptgang: Krautsalat zubereiten und durchziehen lassen.

Ca. 4 Stunden vorher

Vorspeise: Suppe kochen. Sternchen ausschneiden und auf ein Backblech legen.
Dessert: Apfel schneiden, mit Schokolade überziehen, dekorieren und kalt stellen.

Ca. 2 Stunden vorher

Hauptgang: Gurken schneiden sowie Dip zubereiten und kalt stellen.

Ca. 20 Minuten vorher

Vorspeise: Suppe erwärmen und Blätterteig-Sternchen in den Backofen schieben.

Ding-Dong!

Herzlich willkommen! Macht es euch schon mal mit einem Gläschen Wein gemütlich.

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Würstchen braten, Tortillaschalen erwärmen und befüllen.

Dessert: Apfel-Lollis aus dem Kühlschrank holen und ein bisschen „aufwärmen“ lassen.



Für den ersten Hunger

PILZ-TOPF MIT STERN-CROÛTONS

„Champignons League“ ganz nach unserem Geschmack: Wintermarkt-Klassiker trifft auf crispy Sternchen-Taler

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 380 kcal • E 17 g • F 30 g • KH 10 g

Zutaten für 6 Personen

2 Zwiebeln ■ 600 g braune Champignons ■ 2 Scheiben (à ca. 75 g) TK-Blätterteig ■ 4 EL Öl Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika Saft von 1 Zitrone ■ 1 EL Gemüsebrühe (instant) ■ 250 g Schlagsahne ■ 1 Eigelb (Gr. M) evtl. Dill, saure Sahne und Zitronenscheiben für das Topping ■ Backpapier

Bezaubernde
Himbeer-Aromatik
im Duft



1 Zwiebeln fein würfeln. 500 g Pilze hacken. Blätterteig antauen lassen.

2 Gehackte Pilze und Zwiebeln in 3 EL Öl kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 TL Paprika bestäuben, anschwitzen. Mit 800 ml Wasser und Zitronensaft ablöschen. Brühe und Schlagsahne einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Aus dem Blätterteig Sterne ausschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

4 Übrige Pilze in Scheiben schneiden, in 1 EL Öl scharf anbraten. Die Suppe pürieren und abschmecken. Mit den Pilzen, Croûtons und nach Belieben weiteren Toppings anrichten.

ROSÉ „SAGENHAFT“, 2022, WEINGÄRTNER CLEEBRONN- GÜGLINGEN, WÜRTTEMBERG

Der trockene Wein passt mit seinem fruchtig-mediterranen Geschmack perfekt zum winterlich getoppten Hotdog. Flasche (0,75 ml) ca. 7 € über cg-winzer.de



Lasst's euch schmecken

HOLLY JOLLY HOTDOG

Hier ist reichlich Platz für Leckeres! Statt im Brötchen servieren wir Würstchen, Kohl & Co. in Tortillaschalen



ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 370 kcal · E 16 g · F 24 g · KH 8 g

Zutaten für ca. 6 Personen

½ Kopf Rotkohl (ca. 500 g)
 2 EL + 1 TL Öl ■ 3–4 EL Weißweinessig ■ Zucker, Salz, Pfeffer
 3 Lauchzwiebeln ■ ½ Bund glatte Petersilie ■ 100 g Schmand ■ 100 g Salatmayonnaise ■ 1 kleine Salatgurke ■ 6 Tortillaschalen (z. B. von Old el Paso*)
 6 Schinkengriller (à ca. 60 g)
 6 TL Röstzwiebeln ■ evtl. Sriracha-soße zum Beträufeln

1 Für den Krautsalat Kohl in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL Öl, 3 EL Essig, je 1 TL Zucker und Salz gut verkneten. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Unter den Krautsalat mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für den Dip Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit Schmand und Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken. Die Gurke längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Salz mischen.

3 Die Tortillaschalen im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) ca. 7 Minuten erwärmen (siehe Tipp unten). 1 TL Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Würste darin ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Krautsalat nochmals abschmecken.

4 Würste, Gurken, Dip und Krautsalat in den Tortillaschalen anrichten und mit Röstzwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Srirachasoße beträufeln.

* „STAND 'N' STUFF“

heißen die soften Tortillas, weil sie sich durch die praktische Schalenform besonders gut füllen lassen – übrigens auch süß z. B. mit Eis & Früchten.

Für Süßes ist immer noch Platz

APFEL-LOLLI MIT ZUCKER- STANGEN-CRUNCH



Liebesapfel 2.0: mit Stiel, Schokomantel und süßen Toppings

ca. 25 Minuten + Wartezeit • einfach
Stück ca. 160 kcal · E 4 g · F 3 g · KH 28 g

Zutaten für 6 Stück

200 g Zartbitterkuvertüre
 1 große Zuckerstange ■ 1 großer Apfel (z. B. Jonagold) ■ Pommesgabeln
 Backpapier

1 Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zuckerstange hacken. Apfel in 6 Scheiben (à ca. 1 cm dick) schneiden. Mit Pommesgabeln aufspießen.

2 Scheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, dann die Kuvertüre mit einem Löffel auf den Schnittflächen verteilen. Auf Backpapier legen und mit Zuckerstangen-Stücken bestreuen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

EINER FÜR ALLE

Jedem Gast sein eigener Lollipop: Als süße Deko kannst du auch Nüsse, Streusel, Schoki oder Mini-Marshmallows nehmen.

RAUNÄCHTE

LUST aUF eIN BiSSCHEN Magie?

Was sind Raunächte?

Die 12 Raunächte zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige sollen das gesamte kommende Jahr in sich bergen. Jede Raunacht steht für einen Monat des neuen Jahres. Früher wurden die Nächte zwischen den Jahren genutzt, um mittels Traum- oder Wetterdeutung in die Zukunft zu blicken.

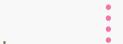
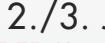
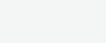
Die Nächte (und Tage) zwischen Weihnachten und dem 6. Januar gelten als eine besonders magische Zeit.

Wir feiern die sogenannten Raunächte mit alten Ritualen, einem Blick in die Zukunft und aromatisch gewürzten Schlemmer-Gerichten. Machst du mit?

 Ausfüllen, ausschneiden und 2024
jeden Monat nachgucken,
was deine Traumbotschaft ist

TRAUM-TAGEBUCH

Du möchtest wissen, was das neue Jahr für dich bereithält? Unsere **TRÄUME** können dir einen kleinen Blick in die Zukunft geben. Jede Nacht steht für einen **MONAT** des nächsten Jahres. Was du z. B. in der Nacht vom 30. auf den 31. Dezember träumst, soll dich nach altem Glauben im Juli 2024 beschäftigen.

 24./25. Dezember JANUAR Wo sind meine Wurzeln? 	 25./26. Dezember  FEBRUAR Lausch deiner inneren Stimme	 26./27. Dezember  MÄRZ Öffne dein Herz
 27./28. Dezember APRIL Auflösung von Blockaden und Mustern 	 28./29. Dezember MAI Freundschaft und Selbstliebe	 29./30. Dezember JUNI Verzeihen oder loslassen?
 30./31. Dezember JULI Mach dir deine Gefühle bewusst 	 31. Dez./1. Januar  AUGUST Entscheidungen fürs neue Jahr treffen	 1./2. Januar SEPTEMBER Welche Pläne willst du umsetzen?
 2./3. Januar OKTOBER Konzentriere dich auf das, was ist 	 3./4. Januar NOVEMBER Wofür bist du dankbar?	 4./5. Januar DEZEMBER Erwachen: Was hast du in den letzten Tagen gefühlt? 

 Die Nacht vom 5./6. Januar ist die „Nacht der Wunder“. Heute können deine Träume in Erfüllung gehen.

DIE GESETZE DER
NATUR SIND
AUSSER KRAFT
GESETZT:
DIE PERFEKTE ZEIT
FÜR MAGISCHE
RAUNACHTS-
RITUALE

Ritual der 13 Wünsche

Schreib am 21. Dezember
13 Wünsche auf kleine Zettel
und falte sie zusammen. Ab
dem 25. Dezember wird jeden
Abend ein Zettel gezogen und
verbrannt. Eine höhere Macht
kümmert sich um die Erfüllung
dieses Wunsches. Am Ende
der Raunächte bleibt der
13. Wunsch übrig. Das ist der
Wunsch, um den du dich
selbst kümmern musst.

RÄUCHERN

Einer der wichtigsten Bräuche
ist das Räuchern. Durch das
Verbrennen von Kräutern
werden die Luft gereinigt und
negative Energien gelöst.
Während Räucherzeremonien
werden auch Verbindungen zu
spirituellen Kräften hergestellt.



SÜßkartoffel-Cannelloni

MIT KRÄUTER-KNUSPERHAUBE

Nimm dich in Acht! Jetzt treibt die wilde Jagd aus Dämonen ihr Unwesen. Mach es dir einfach zu Hause gemütlich und genieß die cremig-käsigen Kartoffelröllchen

ca. 1 ¾ Stunden + Wartezeit • einfach • Portion ca. 750 kcal · E 27 g · F 38 g · KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

3 mittelgroße
Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer, getrockneter
Thymian, frisch
geriebene Muskatnuss
500 g Ricotta
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Ei (Gr. M)
60 g geriebener Käse
(z. B. Parmesan)
5 EL Olivenöl
200 g Sauerteigbrot
20 g Pinienkerne

- 1 Eine Kartoffel waschen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft 180 °C) ca. 1 Stunde backen. Abkühlen lassen.
- 2 Restliche Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Portionsweise in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben, abkühlen lassen.
- 3 Gebackene Süßkartoffel pellen, zerdrücken und mit Ricotta verrühren. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken. Eine Hälfte mit Zwiebeln, Ei, 2 EL Thymian und Hälfte Käse unter den Kartoffelmix rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Je 1 gehäuften EL Füllung auf ein Ende einer Kartoffelscheibe setzen und aufrollen. Röllchen dicht an dicht mit der Naht nach unten in eine Gratinform legen. Mit 3 EL Öl beträufeln. Brot entrinden, zerzupfen. Mit Pinienkernen, ½ TL Muskat und 2 EL Öl mischen, darüberstreuen.
- 5 Cannelloni im heißen Backofen (E-Herd: 160 °C/ Umluft 140 °C) ca. 20 Minuten backen. Mit Rest Petersilie und Käse bestreut servieren.



VEGGIE

THYMian SPENDET
NEUEN MUT UND
SELBSTBEWUSSTSEIN

MINZ-LAMMBÄLLCHEN

AUF TOMATEN-ORZO

Mit Kräutern wird das Böse vertrieben.
Bei Räucherungen reinigt Minze und in den
Hackbällchen zaubert sie frische Nuancen

MINZE REINIGT UND
SORGT FÜR EINEN
KLAREN GEIST



ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 740 kcal

E 33 g · F 44 g · KH 52 g

Zutaten für 4 Personen

6 Stiele Minze
1 große Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen
400 g Lammhackfleisch
2 EL Semmelbrösel ■ 1 Ei (Gr. M)
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
3–4 EL Olivenöl ■ 1 Aubergine
500 g passierte Tomaten
400–500 ml Hühnerbrühe
250 g Orzo- bzw. Kritharaki-Nudeln
150 g Feta

1 Minze waschen, trocken tupfen und, bis auf einige Blättchen, hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Hack, Semmelbröseln, Ei und Minze verkneten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Kreuzkümmel würzen. Aus der Masse 8 mittelgroße Bällchen formen.

2 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Auberginen putzen, waschen und würfeln. Bällchen aus der Pfanne nehmen, Auberginenwürfel im Bratfett ca. 4 Minuten braten.

3 Tomaten und Brühe angießen, aufkochen. Nudeln einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren. Lammbällchen daraufsetzen, weitere ca. 5 Minuten garen. Feta zerkrümeln, mit den Minzblättchen darüberstreuen.



ZITRONE ÖFFNET
DIE HERZEN UND
SCHEKT LIEBE

Räuchern sorgt nicht nur
für gute Energie, sondern
auch für leckere Aromen

Zutaten für 8 Stück

50 g Kapern ▪ 1 Bund Schnittlauch ▪ 80 g Mascarpone
350 g Doppelrahmfrischkäse
Abrieb + Saft von ½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
400 g Räucherlachsscheiben
1 TL körniger Senf
4 EL Olivenöl ▪ 1 Avocado
8 dünne Scheiben Roggenbrot
Microgreens zum Garnieren
Frischhaltefolie

Roulade mit geräuchertem Lachs auf Roggenbrot

ca. 40 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 450 kcal · E 20 g · F 31 g · KH 22 g

1 Am Vortag eine Hälfte Kapern abtropfen lassen und hacken. Hälfte Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mascarpone mit Frischkäse, Kapern, Schnittlauch und dem Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Ein Stück (ca. 40 cm lang) Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen. Lachsscheiben

darauf leicht überlappend zu einem Rechteck (ca. 25 x 35 cm) zusammenlegen. Mit der Frischkäsecreme gleichmäßig bestreichen. Lachs mithilfe der Folie von der kurzen Seite her aufrollen. Die Rolle in der Folie eingewickelt über Nacht kühl stellen.

3 Senf, Öl und Zitronensaft verquirlen. Rest Kapern abtrop-

fen lassen, Rest Schnittlauch in Röllchen schneiden. Avocado schälen, entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Dressing, Kapern und Schnittlauch mischen.

4 Brot toasten, Lachsroulade in Scheiben geschnitten darauflegen. Avocado-Topping darauf verteilen, mit Microgreens bestreut servieren.

ORAKELN AN SILVESTER

Die Grenzen zwischen unserer Welt und der Anderswelt der Ahnen und Geister ist dünner. Deshalb zelebrieren wir Silvester Wachsgießen, um einen Blick in die Zukunft zu wagen und Weissagungen zu machen.



WEISST DU,
WARUM MAN
ZU SILVESTER
BÖLLERT? DAS SOLL
DIE DÄMONEN
UND GEISTER
DER WILDEN
JAGD VERTREIBEN.



ROSENBLÜTEN
SCHENKEN INNEREN
FRIEDEN

VEGAN



Heiße Schokolade

MIT ROSENAROMA

Kakao ist seit jeher Teil von mystischen Zeremonien. Wir zaubern mit Rosenblüten, Vanille und Kardamom noch eine Prise feurige Liebe in das herrlich cremige Getränk hinein

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 390 kcal · E 8 g · F 16 g · KH 47 g

Zutaten für 2 Personen

1 Vanilleschote
100 g getrocknete Medjool-Datteln (ohne Stein)
4 EL Kakao
gemahlener Kardamom
500 ml Mandeldrink
1 EL Kokosblütenzucker
1–2 TL Rosenwasser
2 EL gehackte Pistazien
1 EL Kakaonibs
evtl. getrocknete Rosenblüten und rosa Zuckerwatte zum Verzieren

- 1 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Datteln hacken, mit Kakao, $\frac{1}{4}$ TL Kardamom, Vanillemark, Mandeldrink und Zucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 2 Heiße Schokolade mit Rosenwasser aromatisieren. In zwei große Becher gießen. Mit Pistazien, Kakaonibs und eventuell Rosenblüten sowie Zuckerwatte verzieren. Noch heiß servieren.



Die Tiere dürfen sich während der Raunächte über die Menschen beschweren. Leg den Vögeln also am besten etwas Futter hin, um sie zu besänftigen.

Gin Gimlet

MIT LAVENDEL

Kreiere deine eigene Magie mit diesem magischen Trank aus duftenden Blüten

ca. 5 Minuten • einfach • Glas ca. 220 kcal

Zutaten für 4 Gläser (à 150 ml)

1 Bio-Zitrone waschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer 4 schmale Streifen spiralförmig abziehen. Zitrone halbieren, auspressen. 4 XXL-Eiswürfel auf die Gläser verteilen. 8 cl Lime Juice, 4 cl Zitronensaft, 8 cl Lavendelsirup und 16 cl Gin im Shaker mixen. Durch ein Barsieb auf die Gläser verteilen. Mit Lavendelzweigen und Zitronenspiralen verzieren, sofort servieren.

LAVENDEL LÄSST
NEGATIVE GEDANKEN
VERSCHWINDEN

Im Winter
nimmst du
getrockneten
Lavendel





ZUERST...

...haben wir auf Instagram über das Rezept abstimmen lassen (siehe *)

Dann hat diese KI das Bild dazu erschaffen

MIDJOURNEY™



*IHR HABT GEVOTED!

Findest du alle Lieblings-Zutaten der LECKER-Instagram-Community im Bild rechts?

Was darf bei keinem Katerfrühstück fehlen?

87 % Schokolade

51 % Pancake-Turm

13 % Streusel

49 % XXL-Croissant

63 % Ahornsirup

68 % Bacon

37 % Butter

32 % Lachs

65 % Hollandaise

75 % Rührei

35 % Spicy Soße

25 % pochiertes Ei

Wo willst du dein Frühstück essen?

71 % Bett

29 % Auf dem fliegenden Teppich

Haben wir eine Spezial-Zutat vergessen?

Aw, aw, miau – bitte denkt unbedingt an Kaffee und ein paar Kopfschmerz-tabletten

Wenn die KI FOTOS macht...

Was passiert, wenn die LECKER-Community ein Rezept zusammenstellt und eine künstliche Intelligenz dazu das Bild kreiert? Wir haben es getestet. Diesmal: **DAS PERFEKTE KATER-FRÜHSTÜCK**



Was ein Katerfrühstück ist? Natürlich ein Brunch mit Mieze – zumindest wenn man die KI fragt



Macht schon beim
Lesen glücklich.

Lebe
Deinen
Traum

Jetzt **happinez** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter www.happinez.de/jahr oder unter 01806/36 93 36*

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.*(Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

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



FIXE BOHNENPFANNE „English Breakfast Style“

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 19 g • F 19 g • KH 30 g

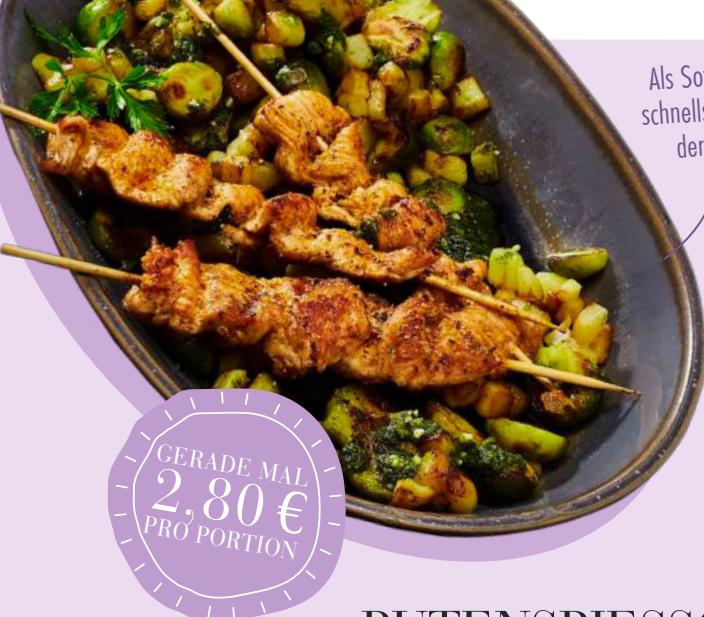
Zutaten für 4 Personen

2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnen ▪ 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen ▪ 500 g Porree ▪ ½ Bund Thymian
2 EL Öl ▪ 1 EL Tomatenmark ▪ 250 ml Gemüsebrühe ▪ 100 ml scharfer Ketchup ▪ Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker
4 Scheiben Bacon
1 EL Butter ▪ 4 Eier (Gr. M)

1 Bohnen abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Porree putzen, wa-

schen, in Ringe schneiden.
Thymian waschen, hacken.

2 Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Porree darin anbraten. Bohnen und Thymian kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren. Mit Brühe und Ketchup ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, ½ TL Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Speck in einer zweiten Pfanne ohne Fett auslassen. Butter im Speckfett erhitzen, Eier darin braten. Alles anrichten.



Als Soße: das schnellste Pesto der Welt



PUTENSPIESSCHEN

zu Rosenkohl-Kartoffel-Gemüse

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 400 kcal · E 34 g · F 15 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

2 Bund Petersilie
50 g Mandeln (ohne Haut)
3–4 EL Gemüsebrühe ■ Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika
300 g Rosenkohl ■ 600 g Kartoffeln ■ 3 EL Öl ■ 400 g Putenschnitzel ■ *Holzspieße*

len, waschen, in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Rosenkohl ca. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit zufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Für das Pesto Petersilie waschen und grob hacken. Mit Mandeln und Brühe pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für das Gemüse Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. In wenig Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten. Kartoffeln schä-

3 Für die Spieße Schnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden und auf Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Spieße mit Gemüse anrichten. Mit Pesto beträufeln.

ENERGIE-SPAR-TIPP

Hoch lebe der Wasserkocher! Der ist nämlich nicht nur superfix, sondern er erhitzt Wasser auch viel energiesparender als der Herd.

OFENZWIEBELN,

gefüllt mit Couscous-Salat

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 300 kcal · E 8 g · F 16 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

8 große rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl ■ 100 g Couscous ■ 100 ml Gemüsebrühe ■ 40 g getrocknete Soft-Aprikosen
4 Stiele Petersilie
100 g Feta ■ Salz, Pfeffer

Alufolie

1 Zwiebeln auf der Wurzelseite begradigen, waschen, mit 4 EL Öl fetten. Auf ein Blech setzen. 250 ml Wasser angießen, mit Folie abdecken und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 40–45 Minuten backen.

2 Couscous mit heißer Brühe übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Aprikosen fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Feta zerbröseln. Couscous auflockern. Aprikosen, Petersilie, Feta, 1 EL Öl untermischen.

3 Zwiebeln 10–15 Minuten abkühlen lassen. Deckel abschneiden, Zwiebeln aushöhlen. Inneres hacken, unter den Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in die Zwiebeln verteilen. Im heißen Ofen weitere 6–8 Minuten backen.

Ein Klecks Schmand drauf und loslöppeln





Kein Bete-Fan?
Du kannst auch
Rettich nehmen

ROTE-BETE-SALAT mit Räucherfisch

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 220 kcal · E 7 g · F 17 g · KH 8 g

Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Bio-Orange
- 500 g Rote Bete
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Remoulade
- 1 TL Meerrettich (Glas)
- 5 Stiele Dill
- 1–2 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl • 150 g geräuchertes Makrelenfilet
- 2 EL Walnüsse

- 1 Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Orange auspressen. Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. Rote Bete leicht salzen und kurz ziehen lassen.
- 2 Remoulade, Hälfte Orangensaft und Meerrettich glatt rühren. Dill waschen und grob hacken. Dill mit Orangenschale und etwas Salz mischen.
- 3 Rest Orangensaft, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinagrette und Rote Bete mischen und auf einer Platte anrichten. Fischfilet kleiner zupfen und darauf verteilen. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen. Alles mit Remouladensoße beträufeln und den Dill-Orangen-Mix darüberstreuen.



ONE-POT-PASTA à la Bolognese

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 30 g · F 32 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Öl • 400 g Mett (gewürztes Schweinehack)
- Salz, Pfeffer, Edelsüß-paprika und 1 Prise Zucker
- 2 EL Tomatenmark • 250 g Nudeln (z. B. Penne)
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 900 ml Gemüsebrühe

- 1 Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Mett darin krümelig anbraten. Lauchzwiebeln, bis auf etwas Lauchzwiebelgrün, zufügen und kurz

mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1–2 TL Edelsüß-paprika und 1 Prise Zucker würzen. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen.

- 2 Nudeln und Frischkäse zugeben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren. One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rest Lauchzwiebelgrün bestreuen.

Die Nudeln
garen gleich in
der Soße



ENERGIE-FREUND

GERADE MAL
2,20 €
PRO PORTION



Gutes für alle.

WENN BEI DEN PREISEN ALLE ZUM **GOURMET** WERDEN.

SO FÜHLT SICH NUR WEIHNACHTEN AN.



Branchenvergleich:
23 Lebensmittelkettensieger
Handelsblatt - 20.02.2023

YouGov



aldi-nord.de/weihnachten | aldi-sued.de/weihnachten

ALDI Nord Deutschland Stiftung & Co. KG, Eckenbergstraße 16 b, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7 234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8 002534. | *Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis





Das Auge isst ja immer
gern mit – das Reel
zu den Suppen gibt's
AB DEM 19. DEZEMBER
auf [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)

LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

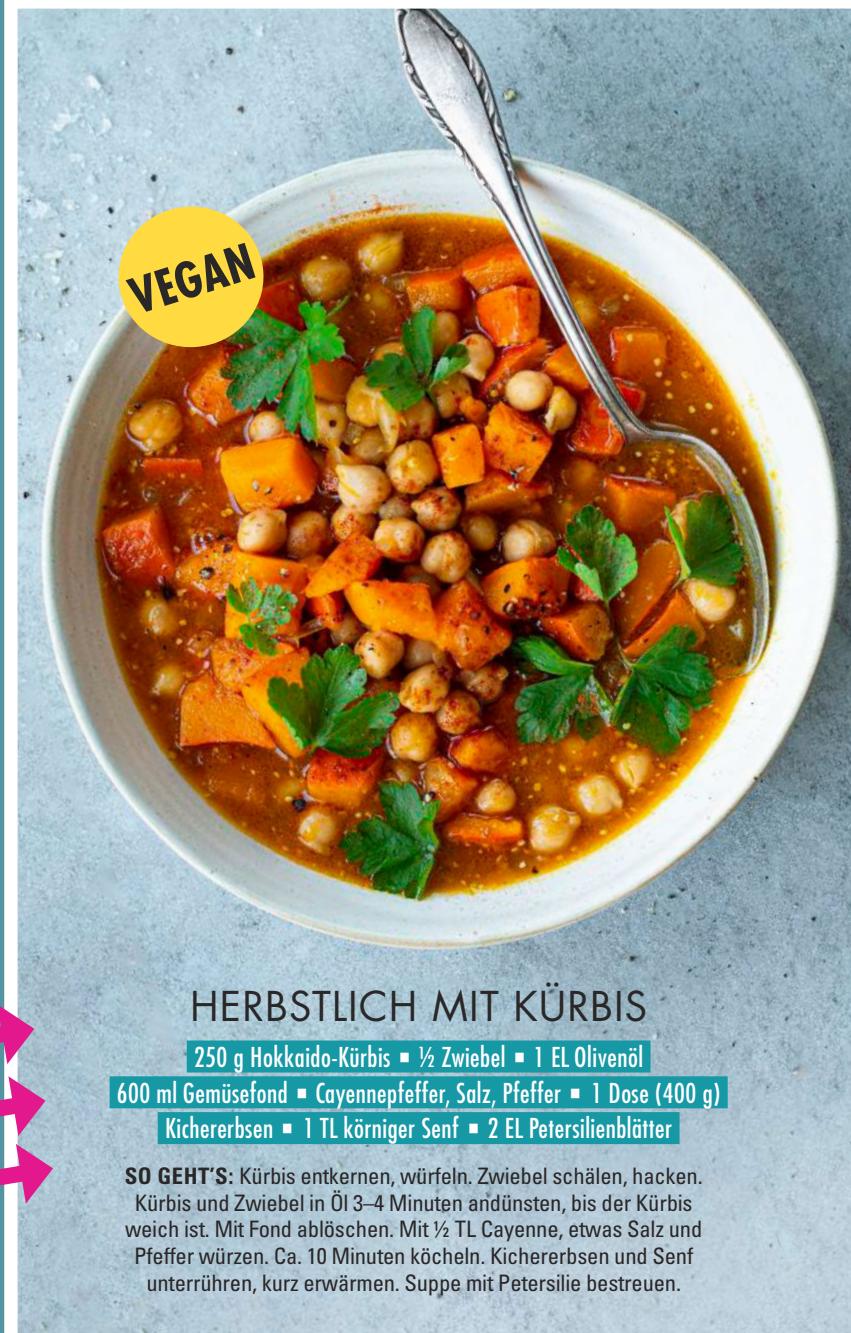
Diesmal: SUPPEN

600–1000 ML GEMÜSEFOND REICHEN
ALS BASIS FÜR 2 GROSSE SCHÜSSELN

FLOTT IM TOPF

HERZERWÄRMEND

SUPERGESUND



HERBSTLICH MIT KÜRBIS

250 g Hokkaido-Kürbis ■ ½ Zwiebel ■ 1 EL Olivenöl

600 ml Gemüsefond ■ Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer ■ 1 Dose (400 g)
Kichererbsen ■ 1 TL körniger Senf ■ 2 EL Petersilienblätter

SO GEHT'S: Kürbis entkernen, würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Kürbis und Zwiebel in Öl 3–4 Minuten andünsten, bis der Kürbis weich ist. Mit Fond ablöschen. Mit ½ TL Cayenne, etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten köcheln. Kichererbsen und Senf unterrühren, kurz erwärmen. Suppe mit Petersilie bestreuen.



DEFTIG FÜR TAPAS-FANS

- 300 g Kartoffeln ■ ½ Zwiebel ■ 1 EL Olivenöl ■ 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark ■ 800 ml Gemüsefond ■ 1 rote Paprikaschote
- 125 g Chorizo ■ 1 Handvoll Blattspinat ■ Salz, Pfeffer

SO GEHT'S: Kartoffeln schälen, klein schneiden. Zwiebel schälen, hacken. Beides in Öl 3–4 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen. Tomatenmark unterrühren, anschwitzen. Mit Fond ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln. Paprika putzen, klein schneiden. Chorizo in Scheiben schneiden. Beides in der Suppe ca. 5 Minuten köcheln, Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen.

„EINFACH EIN
BISSCHEN MEHR
SUPPE KOCHEN
UND PORTIONIERT
AUF VORRAT
EINFRIEREN.
EIGNET SICH
AUCH SUPER
ZUM MITNEHMEN
ALS OFFICE-
LUNCH!“



SPICY IM RAMEN-STYLE

- 2 Eier (Gr. M) ■ 1 l Gemüsefond ■ 200 g Pak Choi
- 100 g Mie-Nudeln ■ Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 2 Lauchzwiebeln ■ 1 EL heller Sesam

SO GEHT'S: Eier in ca. 6 Minuten wachsweich kochen. Fond erhitzen. Pak-Choi-Blätter vom Strunk lösen. Mit Nudeln in den Fond geben. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Eier kalt abschrecken, pellen, halbieren. Suppe mit Lauchzwiebeln, Sesam, ¼ TL Chiliflocken und Eiern garnieren.

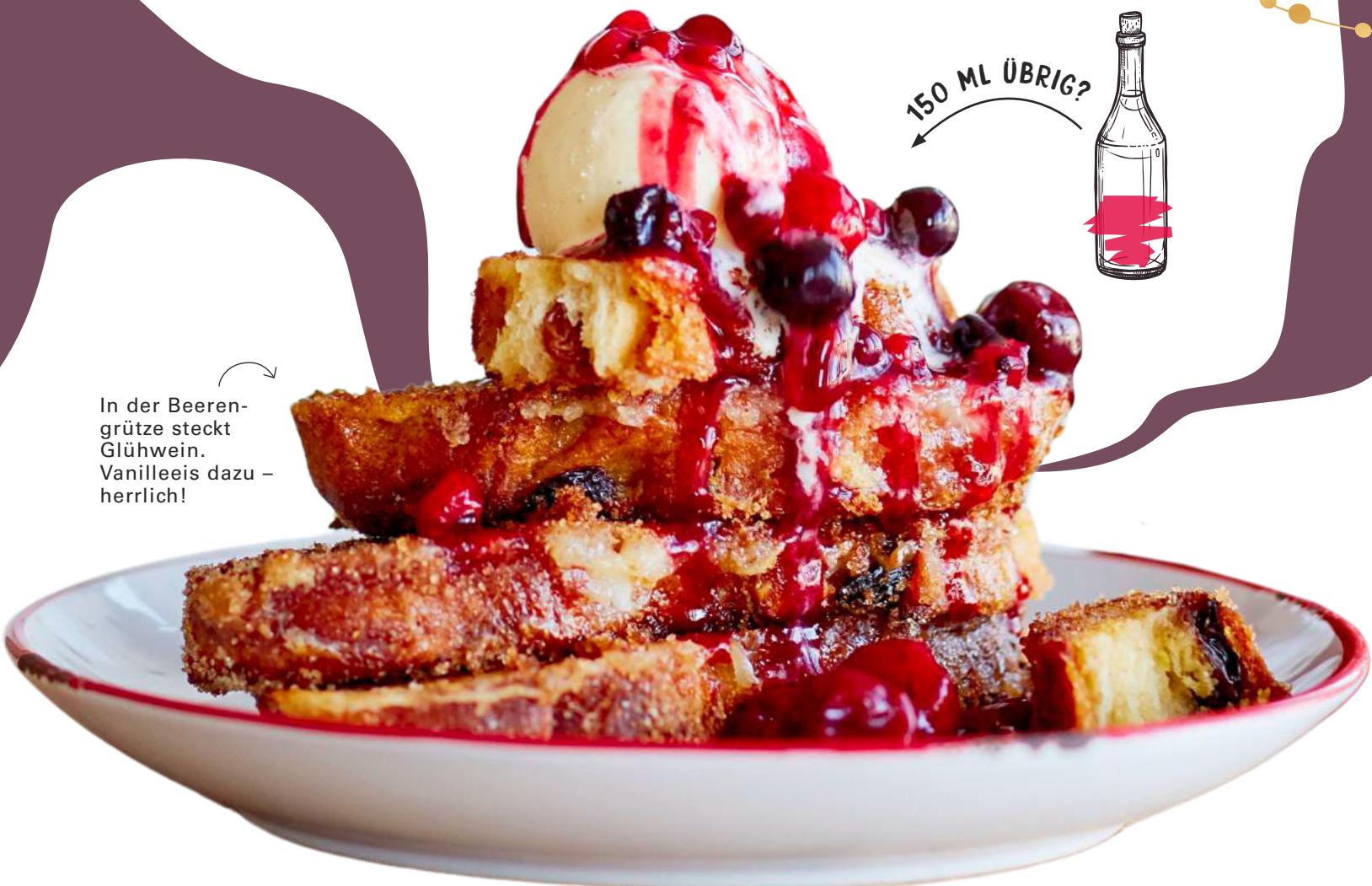
VEGGIE



WAS FÜR EIN GLÜHÜCK!

Mit einem Schuss vom übrig gebliebenen
Glühwein verwandeln wir Pizza, Gnocchi,
Apfelkuchen, Drinks und mehr in einzigartige
Winter-Hits





In der Beeren-
grütze steckt
Glühwein.
Vanilleeis dazu –
herrlich!

150 ML ÜBRIG?



GLÜHTÜRMCHE aus STOLLEN & GRÜTZE

REZEPT AUF SEITE 93

Mit fein geschnittenem Radicchio toppen!



GLÜHBIRNE AUF MOHN-PIZZA

Das wird unser neues Lieblings-Wintergericht: Diese Kombi aus Frucht und Käse, Teig und Glühwein – zum Rein-... äh, Rauflegen gut!

Zutaten für ca. 12 Stücke

300 g + etwas Mehl
½ Päckchen Trockenhefe
Zucker, Salz
1 TL Mohnsamen
2 EL Olivenöl ■ 2 Birnen
500 ml Glühwein
80 g brauner Zucker
100 g Gorgonzola
100 g geriebener Mozzarella
Backpapier

ca. 1½ Stunden • einfach • Stück ca. 240 kcal • E 7 g • F 7 g • KH 34 g

1 Für den Teig 300 g Mehl, Hefe, 1 Prise Zucker, 1 TL Salz und Mohn mischen. Öl und ca. 180 ml warmes Wasser zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Birnen schälen. Mit Glühwein in einen Topf geben und so viel

Wasser angießen, dass die Birnen bedeckt sind. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten garen. Abgießen, Sud auffangen. 200 ml mit braunem Zucker zurück in den Topf geben, aufkochen, ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln.

3 Teig halbieren, auf etwas Mehl zu zwei länglichen Fladen



(à ca. 12x38 cm) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Gorgonzola zerzupfen, mit Mozzarella darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 240°C/Umluft: 220°C) ca. 12 Minuten backen.

4 Birnen vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Auf den Pizzafladen verteilen, mit Sirup beträufeln.

FIXES SUPPEN-GLÜHEN

Für 4 Tassen

1 Glas Tomatensoße (ca. 350 ml) mit 500 ml Brühe und 200 ml Glühwein aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleisch- oder Gemüseresten und Kräutern toppen.



GERICHT VON SEITE 91

GLÜHTÜRMCHEN ZUM NACHTISCH?

Dann ist dieses schnelle Rezept einfach wie gemacht für dich!

150 ml Glühwein aufkochen. 1½ TL Speisestärke mit 4 EL Wasser glatt rühren, zum Wein geben, unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. 50 g braunen Zucker und 200 g TK-Beerenmix unterrühren, abkühlen lassen. 2 Eier und 100 ml Milch verquirlen. 6 Scheiben (Rest-)Stollen halbieren, darin wenden. In 4 EL heißer Butter ausbacken. In 4 EL Zimtzucker wenden. Mit Grütze und Eis servieren.



VORGLÜHEN MIT CALIMOCHO

Für 4 Gläser
2 Bio-Zitronen
waschen, in Stücke schneiden. Mit Eiswürfeln und **500 ml Glühwein** auf Gläser verteilen. Mit **500 ml kalter Cola** auffüllen.
Mit **Melisse** verzieren.

500 ML
ÜBRIG?



APFELKUCHEN MIT GLÜHGUSS

O Tannenbaum, wie glüüühn sind deine Blätter?
Nicht sooo glühn, denn für diesen köstlichen Apfel-Kuchen
brauchst du nur einen Hauch Glühwein für den Guss

ca. 1 Stunde + ca. 1½ Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 340 kcal · E 4 g · F 12 g · KH 54 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

250 g Mehl
4 TL Backpulver
1 Ei (Gr. M) • 70 g Zucker
125 g kalte Butter
750 g Äpfel (z. B. Elstar)
abgeriebene Schale und Saft
von ½ Bio-Orange • Zimt
1 EL Vanillepuddingpulver
50 g Mandelstifte
1-2 EL Sultaninen
4 EL Glühwein
200 g Puderzucker
Mehl zum Ausrollen
Backpapier

STATT TANNE GEHT AUCH:

Süßes
Häuschen oder
Valentinstags-Herz



1 Für den Teig Mehl, Backpulver, Ei, 40 g Zucker, ca. 2 EL kaltes Wasser und 100 g Butter in Stücken kurz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zur flachen Kugel formen, abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Mit 30 g Zucker, 25 g Butter, Orangenschale und ½ TL Zimt unter Rühren erhitzen. Orangensaft mit Puddingpulver glatt rühren, in das Kompott rühren. Einmal aufkochen und vom Herd ziehen. Mandeln und Sultaninen unterheben. Abkühlen lassen.

3 Hälften Teig auf einem mit Mehl bestäubten Stück Backpapier in Größe einer quadratischen Springform (24x24 cm) ausrollen. Mit dem Papier auf den Formboden ziehen, den Rand umspannen. Kompott darauf verteilen. Rest Teig ebenso ausrollen, mit der

Papierseite nach oben auf die Füllung legen. Papier abziehen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

4 Kuchen längs vierteln, dann quer dritteln. Für die Tannenspitze 1 Stück diagonal, für die untere Reihe 1 Stück schräg halbieren. Mit den restlichen Stücken auf einer Platte zur Tanne zusammenlegen. Glühwein mit Puderzucker glatt rühren, Guss auf der Tanne verteilen. Nach Belieben verzieren.



125 ML
ÜBRIG?

Sieht DAS nicht
verführerisch aus?

GLÜHSTÜCKS- AUFSTRICH

Für 3 Gläser

Je 125 ml Glühwein
und Orangensaft auf
die Hälfte einköcheln.

800 g Cranberries

waschen, grob hacken.

Mit 500 g Gelierzucker

(2:1) zum Weinsud
geben, unter Rühren
aufkochen, ca.

4 Minuten sprudelnd
weiterkochen. In
vorbereitete Einmach-
gläser (à 300 ml) füllen.
Gläser verschließen.



GNOCCHI IN BOLO-GLÜH-SE

Lust auf ein bisschen Christmas-Feeling im Bolo-Topf? Die 125 ml Glühwein verwandeln den Soßenklassiker in einen echten Weihnachtshit. Und jetzt alle: „Last Christmas I gave you my Glühwein ...“

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 650 kcal · E 32 g · F 31 g · KH 54 g

Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 kleine Möhre (ca. 100 g)
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Stiele Salbei
- 3 EL Olivenöl
- 400 g gemischtes Hack
- 1 EL Tomatenmark
- 125 ml Glühwein
- 150 ml Fleischbrühe
- 1 Dose (400 g) Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- 50 g Parmesan (Stück)

125 ML ÜBRIG?



1 Für die Bolo Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Salbei waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und im heißen Öl knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Hack im Salbeiöl feinkrümelig anbraten. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zufügen, 2–3 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren, kurz mit anrösten. Mit Glühwein ablöschen. Brühe und Kirschtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 20 Minuten offen köcheln.

3 Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. In die Soße geben und darin erhitzen. Parmesan fein reiben und mit Salbei über den Gnocchi-Bolo-Topf streuen.

GLÜH-GRÜTZE MIT BEERENMOUSSE

Huch, das sind ja hübsche kleine Dinger! Ja, und wir verraten dir auch den (einfachen) Trick, wie man das hübsche Muster in das Dessertgläschen bekommt

ca. 45 Minuten + ca. 3½ Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 330 kcal · E 5 g · F 15 g · KH 39 g

Zutaten für 4–6 Personen

200 ml Glühwein ■ ½ Päckchen Rote-Grütze-Pulver
300 g TK-Waldbeeren ■ 6 EL Zucker ■ 4 Blatt Gelatine
2 Eigelb + 1 Eiweiß (Gr. M)
Salz ■ 200 g Schlagsahne
250 ml Vanillesoße (Kühlregal)



1

Für die Grütze 50 ml Glühwein erhitzen. Grützepulver einrühren, aufkochen. TK-Bereren und 1 EL Zucker unterrühren. In Dessertgläser füllen, schräg (z.B. in einem Muffinblech) gestellt ca. 2 Stunden kühlen.

2

Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb und 1 EL Zucker über dem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. 100 ml Glühwein unter Rühren zufügen und ca. 5 Minuten weiterrühren.

3

Rest Glühwein erwärmen, abgetropfte Gelatine darin auflösen. Unter die Glühweincreme ziehen. Eiweiß, 1 Prise Salz und 2 EL Zucker steif schlagen. Sahne mit 2 EL Zucker steif schlagen. Beides unter die Mousse heben. Auf der ausgekühlten Grütze verteilen, weitere ca. 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren Vanillesoße auf den Desserts verteilen.



Wie passend: Dieser beschwipste Nachtisch bekommt beim Zubereiten Schlagseite

3x LECKER testen + tolles Geschenk!



Tupperware

Rührschüssel Pro 2L

Rührschüssel zum Mixen, Abmessen, Rühren, Marinieren, Frischhalten. Der Deckel schließt luft- und wasserdicht ab. Im Inneren der Schüssel gibt es eine praktische Skala, die in 500 ml-Schritten misst.

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

Geschenknummer: 86



5€ Gutschein zur Wahl

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

Nur
8,80€
statt 13,50€!



Doppel Lunchbox ECO

Mit Elastikband und Besteckset. 100 % klimaneutral. Material: ABS mit 50 % Weizenstroh.
Maße: 180 x 105 x 92 mm. Volumen: 2 x 400 ml.

Geschenknummer: 1



LOQI

Gürteltasche

Eine Tasche für jede Situation. STANDARD 100 von OEKO-TEX® zertifiziert, wasserabweisend.
Maße: 30 x 15 x 2 cm.
Geschenknummern: 140 (Paint Strokes); 137 (The Great Wave)

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.





Du willst sehen, wie's
der Profi macht? Das Reel
zu den Quiches gibt's
AB DEM 27. DEZEMBER
auf @lecker_magazin

LECKER Bakery

... MIT ANNALENA

Diesmal: QUICHES

AUS EINEM REZEPT ENTSTEHEN
ZWEI VERSCHIEDENE (MINI-)TARTES

3 Tipps von der Back-Queen @heyfoodsisiter

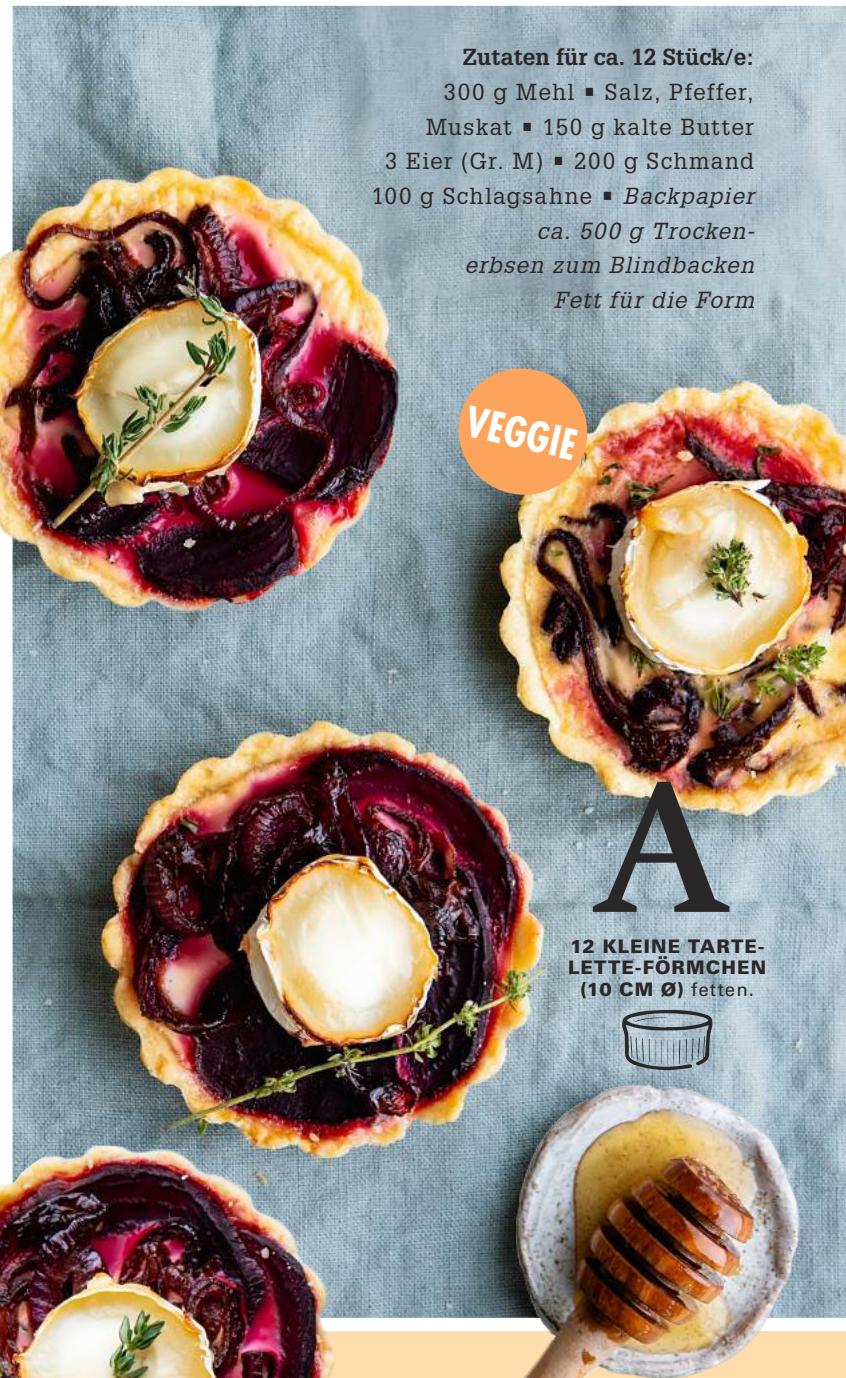
Den Teig kannst du bequem
am Vortag vorbereiten



Gemüse gleich dick schneiden,
damit alles gleichzeitig gar ist



Die Quiches schmecken
warum und kalt – perfekt
zum Mitnehmen ins Büro



Zutaten für ca. 12 Stück/e:

300 g Mehl • Salz, Pfeffer,
Muskat • 150 g kalte Butter
3 Eier (Gr. M) • 200 g Schmand
100 g Schlagsahne • Backpapier
ca. 500 g Trocken-
erbsen zum Blindbacken
Fett für die Form

12 KLEINE TARTE-
LETTE-FÖRMCHEN
(10 CM Ø) fetten.



Aus 1 mach 2

— 1 —

Für den Teig

Mehl und **½ TL Salz** mischen. **Butter** in Stücken zugeben. Mit **1 Ei** verkneten. Teig ausrollen, in die vorbereitete/n Form/en drücken, mindestens 30 Minuten kalt stellen. Teigböden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit **Backpapier** und **Trockenerbsen** belegen.

A

Tartelettes im heißen Ofen (E-Herd: 180°C) ca. 8 Minuten blindbacken. Papier und Erbsen entfernen. Böden weitere ca. 2 Minuten backen.

ODER

B

Quiche im heißen Ofen (E-Herd: 180°C) ca. 12 Minuten blindbacken. Papier und Erbsen entfernen. Boden weitere 3–5 Minuten backen.

— 2 —

Für die Füllung

Schmand, Sahne und 2 Eier verquirlen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Muskat** würzen.

— 3 —

Für das Topping

ODER

B

350 G VORGEGARTE ROTE BETE (VAKUUMIERT) in Scheiben schneiden. **2 ROTE ZWIEBELN** schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln mit **2 EL OLIVENÖL** in einer Pfanne ca. 5 Minuten dünsten. Mit **1 TL SALZ** würzen. Mit **3 EL BALSAMICO-ESSIG** karamellisieren.

750 G WINTERGEMÜSE (z.B. Süßkartoffel, Pastinake, Porree) schälen und in 2 cm große Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Mit **2 EL BUTTER** in einer Pfanne 5–8 Minuten andünsten. Mit **½ TL GETROCKNETEM ROSMARIN, SALZ** und **PFEFFER** würzen.

A

Zum Backen

ODER

B

Füllung und Wintergemüse auf der Quiche verteilen. **25 G BERGKÄSE (STÜCK)** darüberreiben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

— 4 —

Füllung, Rote Bete und Zwiebeln auf den Tartelettes verteilen. **1 ZIEGENKÄSEROLLE (150 G)** in 12 Stücke schneiden. Tartelettes mit je 1 Scheibe toppen. Mit etwas **HONIG** beträufeln, mit **THYMIAN** bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C) ca. 20 Minuten backen.



B

Eine **QUICHE-FORM (28 CM Ø)** fetten.



NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

NA, NOCH EIN PAAR **SPEKULATIUS**
ÜBRIG? PERFEKT! DIE BRAUCHST DU
NÄMLICH, UM DIESE 3 WUNDERBAREN
NACHSPEISEN ZU ZAUBERN!

Unten heiß,
oben kalt – so
lieben wir das!



GRANDIOSE
CRUMBLE-
BRATÄPFEL
MIT EISCREME

SCHNEEBÄLLCHEN-TIRAMISU

MIT KEKS, KOKOSCREME UND KROKANT



Winterlicher
Cheesecake zum
Löffeln aus dem
Glas!

KÄSEKUCHEN-JOGHURT-CREME

MIT APFEL-CRANBERRY-KOMPOTT





GRANDIOSE CRUMBLE-BRATÄPFEL MIT EISCREME

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 7 g · F 27 g · KH 52 g

Zutaten für 4 Personen

4 Äpfel (z. B. Braeburn)
 ½ Bio-Zitrone ■ 50 g kalte Marzipanrohmasse ■ Mark von ½ Vanilleschote ■ 2–3 EL gehackte Mandeln ■ Zimt 2 EL getr. Cranberrys ■ 75 g Spekulatius ■ 3–4 EL weiche Butter ■ 4 Kugeln Vanilleeis Fett für die Form ■ Alufolie

1 Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden, Kerngehäuse ausstechen, Äpfel vorsichtig aushöhlen. Deckel und ausgehöhltes Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Schale der Zitrone abreiben, Fruchthälften auspressen. Apfel innen und Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln.

2 Marzipan raspeln. In einer Schüssel mit Apfelstücken, Zitronenschale, Vanillemark, Mandeln, ½ TL Zimt und Cranberrys mischen.

3 Spekulatius fein zerbröseln und mit Butter zu Streuseln verkneten. Gefüllte Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen. Marzipanfüllung in die Äpfel verteilen und mit Streuseln toppen.

4 Bratäpfel im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen. Zum Ende hin eventuell mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, kurz auskühlen lassen. Mit je einer Kugel Eis servieren.

SCHNEEBÄLLCHEN-TIRAMISU

MIT KEKS, KOKOSCREME UND KROKANT

ca. 1 Stunde + ca. 2 ½ Stunden Wartezeit • einfach
 Stück ca. 480 kcal · E 5 g · F 35 g · KH 34 g

Zutaten für ca. 15 Stücke

40 g Kokosöl ■ 2 Gläser (à 200 g) Kokosauflstrich
 40 g Kokosmehl ■ 200 g Kokosraspel ■ 75 g Zucker
 100 g Mandelstifte ■ 200 g weiße Kuvertüre ■ 400 g Kokoscreme (Dose) ■ 330 g Schlagsahne ■ 18 Spekulatiuskekse Backpapier ■ Frischhaltefolie

Kuvertüre darin unter Rühren schmelzen. 8 EL Sahne unterrühren und abkühlen lassen. Rest Sahne steif schlagen und portionsweise unter die Kokoscreme heben.

4 Boden einer mit Folie ausgelegten Kastenform (11 x 30 cm) mit 6 Keksen auslegen. Etwa ¼ Creme darauf verstreichen. Hälfte Mandelkrokant darauf verteilen, etwas Creme daraufgeben, Vorgang wiederholen. Mit Keksen abschließen. Mind. 2 Stunden kalt stellen. Aus der Form stürzen, mit Kokosbällen dekorieren.





KÄSEKUCHEN- JOGHURT-CREME

MIT APFEL-CRANBERRY-KOMPOTT

ca. 30 Minuten + ca. 50 Minuten Wartezeit • einfach
Portion ca. 450 kcal • E 8 g • F 19 g • KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

2 kleine Äpfel ■ Szechuanpfeffer ■ 100 ml Cranberry-
saft ■ Saft von ½ Zitrone
2 Gewürznelken ■ 125 g Zucker
60 g Cranberrys (TK oder Glas)
1 ½ TL Speisestärke
175 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Vollmilchjoghurt
1 Päckchen Vanillezucker
8 Spekulatiuskekse

1 Äpfel vierteln, entkernen und längs in Scheiben schneiden. ½ TL Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Cranberry- und Zitronensaft mit Nelken, 50 g Zucker und zerstoßenem Pfeffer, bis auf etwas zum Bestreuen, in einem Topf

aufkochen. Apfelscheiben und gefrorene bzw. abgetropfte Cranberrys zufügen, 3–5 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL kaltes Wasser verrühren, unter die Früchte rühren, unter Rühren kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Frischkäse und Joghurt mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 3 Minuten aufschlagen, dabei 75 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Spekulatius grob zerbröseln und in 4 Gläser (à ca. 150 ml) verteilen. Käsecreme und je 2 EL Apfelkompott daraufgeben. Mit übrigem Pfeffer bestreuen. Rest Kompott dazureichen.



IMPRESSUM

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

Herausgeber: Sabine Ingwersen

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

Head of Editorial: Tjitske Schrieks
Head of Design: Alexander Ehlike, Saskia Zebulka

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

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

Gestaltung: Insa Krebs, Silke Möller, Alexia Nendza

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Maren Jahnke (fr.; Text), Michaela Könecke (fr.; Design), Julia Luck (fr.; Foodstyling), Simone Neufing (fr.; Foodstyling)

Produktionsleitung: Stephan Schmidt
Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Alessandra Cremona, Katja Münch, Nadine Wolf

Foodstyling: Anne Haupt, Madlin Lippa, Franziska Madercker (Head of Foodstyling), Jonas Neitzel, Katharina Wetjen

Styling: Nicole Hartmann, Sascha Mandel

Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhегородцева

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 verlangt 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 WÄSCHEKLAMMERN Nachher: SCHICKER UNTERSETZER

VERSTAUBEN DEINE ALten WÄSCHEKLAMMERN
IN DER SCHUBLADE? DANN VERWANDE SIE IN EINEN
PRAKTISCHEN HINGUCKER AUF DEINEM ESSTISCH



LECKER DO IT YOURSELF ... MIT HERRN MANDEL

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

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen,
wie Herr Mandel die
Untersetzer zusammen-
klebt? Das Reel dazu gibt's
AB DEM 18. DEZEMBER
auf @lecker_magazin





Heißer Tipp:
Verwende unbedingt
temperaturbeständige
Farbe wie Acryl

DAS BRAUCHST DU:

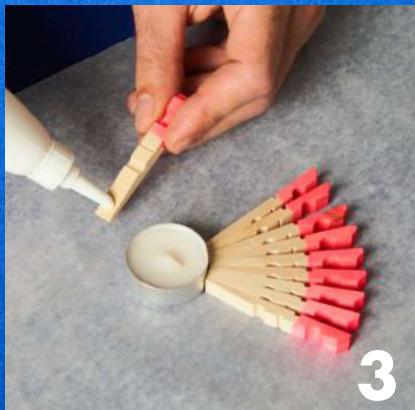
- ca. 26 Wäscheklammern
(je nachdem, wie groß das Loch in der Mitte werden soll)
- Holzleim
- Backpapier
- Teelicht oder schmales Glas
- Acrylfarbe (z.B. von Home Acrylic von RICO Design)
- Wasser
- Glas



Für
große
Unter-
setzer
nutzt
Herr
Mandel
ein Glas



**Ganz schön
klebrig!**
Lass deine
Klammern
unbedingt
auf etwas
Backpapier
trocknen –
hierauf
bleibt weder
Leim noch
Farbe haften.



LOS GEHT'S:

- 1 Wäscheklammern vom Metallbügel befreien.
- 2 Acrylfarbe und Wasser im Verhältnis 1:2 mischen. Zum Verrühren kannst du eine Wäscheklammerhälfte verwenden.
- 3 Die Spitzen der Wäscheklammerhälften in die Farbe tauchen und zum Trocknen auf Backpapier legen.
- 4 Wenn die Farbe trocken ist, die einzelnen Hälften auf Backpapier um ein Teelicht oder Glas als Abstandshalter zusammenkleben. Gut trocknen lassen.

Was hier wohl für
eine Füllung drin-
steckt? Hoffentlich
kein Senf ...



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN
SÜSSEN ÜBERRASCHUNGS-KLOPS

LIEBER
KRAPFEN,

Ein Blick in den Saisonkalender zeigt: Zwischen Plätzchen in der Weihnachtszeit und dem Ei zu Ostern stehst du süßer Kloß auf dem Speiseplan. So farbenfroh wie die Mode in der 5. Jahreszeit präsentierst du dich im ganzen Land bunt gestreift, gesprenkelt oder im schneeweissen Zuckerkostüm.

Man kennt dich unter vielen Namen: Berliner im Norden, Pfannkuchen im Osten und Krapfen im Süden. Aber eines ist immer gleich: Deine Füllung macht dich zur kulinarischen Wundertüte und sorgt immer wieder für Abenteuer-Kribbeln im Bauch. „Hmmm, wo sie wohl sitzt? Vielleicht noch ein bisschen weiter links beißen... und haps!“ Wenn dann das halbe Gesicht im fluffigen Teig versinkt, der sich mal mit Fruchtmus, mal mit Puddingcreme mischt und dann der Zucker so ein bisschen zwischen den Zähnen knistert – sind wir im 7. Hefeklops-Himmel!

Was immer noch mehr (Geschmacks-)Nervenkitzel verursacht: die Angst, ein Exemplar mit Senf zu erwischen. Wer ganz sichergehen will und das nötige Kleingeld hat, kann sich am Uniklinikum München Klarheit verschaffen: Dort waren Wissenschaftler in der Lage, mittels Computer-CT und MRT Klopse mit sauer-scharfer Fracht zu enttarnen. Die Bayern kommen sogar auf noch verrücktere Ideen, wenn es um die inneren Krapfen-Werte geht: Einige Bäcker bieten ihr Gebäck mit Leberkäse- oder sogar Wurst-Zwiebel-Füllung an. Bleibt nur noch zu klären: Bist du denn nun wirklich ein Berliner?

Leider nein, aber dafür ein anderes Großstadt-kind Europas: In der österreichischen Hauptstadt war bereits im 9. Jahrhundert ein kugelförmiges Schmalzgebäck namens „Krapho“ bekannt.

Du bist also eigentlich ein Wiener. Vielleicht hat sich der Senf nur ins falsche Gericht verirrt?

KLOPS-RECYCLING

Krapfen von gestern – Leckerei für morgen!



DESSERT-BURGER

4 ungefüllte Krapfen horizontal aufschneiden und mit 250 g gezuckerter Mascarpone & Obst füllen.



BERLINER WAFFEL

Zucker oder Glasur etwas abraketen und die Berliner im heißen Waffeleisen knusprig backen.



ARME KRAPFEN-RITTER

2 Krapfen in Scheiben schneiden, im Mix aus 2 Eiern und 200 ml Milch wenden, in 2 EL Butter rundum ausbacken.



NUR
6,25 €
STATT
9,54 €

6 Hefte & im Probeabo ein tolles Geschenk sichern!

Die meistgekaufte Fernsehzeitschrift
Deutschlands bequem im Bauer Abo

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



Carbon Optic Messerset

livington

Multi-Zerkleinerer



Schüssel-Set „Marie“, 10-tlg.



Jetzt
bestellen:

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer (tv14 in LE 2024– 6645 // 342 03 2249121) und die Geschenknummer: Messerset (23), Multi-Zerkleinerer (73) oder Schüssel-Set „Marie“, 10-tlg. (118).

0180 6 / 36 93 36

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



www.lecker.de/tv14

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

DRINKS!



EIN ECHTER GLÜCKSFALL

Silvesterabend 1994 in der Hemingway-Bar des „Ritz“ in Paris: Bartender Colin Field mixt zum ersten Mal den Apfel-Drink – und erfindet so ganz zufällig eine Cocktail-Ikone.



SERENDIPITY-COCKTAIL

Zutaten für 4 Gläser

(à ca. 350 ml)

ca. 8 Stiele Minze

120 ml Calvados

240 ml klarer Apfelsaft

ca. 500 ml Champagner

Eiswürfel

Minze waschen, Stiele mit Calvados in (gekühlte) Longdrinkgläser verteilen. Minze leicht andrücken. Eiswürfel zugeben. Apfelsaft und Champagner zugießen und einmal umrühren.

LECKER VORSCHAU



- 1 **4-Zutaten-Küche**
Heute kochen wir frisch und lecker aus dem Vorratsschrank mit nur vier Extra-Zutaten
- 2 **Backen für Unentschlossene**
Croissant oder Waffel? Brownie oder Cookie? Na, beides! Unser Hybrid-Gebäck macht's möglich
- 3 **Snacks zum Super Bowl**
Chickenwings, Corn Dogs, Popcorn: Zum Football-Finale gibt's typisches US-Food
- 4 **Gemüse-Tartes**
Mmmh, hier trifft Knusper-Basis auf buntes Topping. Wir servieren die wohl schönsten Veggie-Kuchen aus dem Wintergarten

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
12. Januar 2024

400 GENUSS- MOMENTE ZUM BESTEN PREIS!

ENTDECKE
UNSERE
K-FAVOURITES
AUSWAHL



Weitere Informationen unter
kaufland.de/weihnachten

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Filialangebote auch unter filiale.kaufland.de. • Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter kaufland.de/siegel.

