

Januar 2024 – N° 1  
Deutschland € 4,50

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



**DAS TUT  
JETZT GUT**

Fruchtige Kuchen mit  
extra viel Vitamin C!

SEITE 10



Köstlich käsiger  
**COUSCOUS-  
AUFLAUF** „Caprese“  
SEITE 44

## 20-MINUTEN- Blitzgerichte

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

**Glühwein-  
Reste retten**



Bolo, Pizza,  
& Desserts  
mit Schuss  
SEITE 90





# 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](http://www.lebensbaum.de).

**BIO SEIT 1979**



DE-ÖKO-001





# FRÖHLICHES NEUES!

Mich jeden  
Morgen mit  
einem Lächeln  
im Spiegel  
anzugucken.

Fremden ein  
Kompliment  
machen und  
deren Freude  
genießen.

Über sich  
selbst lachen.  
Laut.

Einfach mal  
auch kleine  
Erfolge groß  
feiern.

Richtig zu  
schlemmen –  
ohne schlechtes  
Gewissen.

Stolz  
auf  
sich  
sein.

Einfach mal  
nichts tun.

Nicht  
immer alles  
sooo ernst  
nehmen.

Mehr  
5-Sekunden-  
Umarmungen.

*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.*

Exotisch  
kochen

**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



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



12

**Pink Power:**  
**Spinat-Himbeer-Torte**

Ein Mandarinen-  
Grießbrei am Morgen vertreibt  
Kummer und Sorgen

24



@my\_kitchen\_in\_pictures\_

## 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 Topfkino  
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

73

**Weihnachtsmarkt-Feeling:**  
**Holly jolly Hotdog**



60

**Egg-zellente Wahl:**  
**Süßkartoffel-Frittata  
mit Grünkohl**



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





**Schlürf-Liebe:  
Schnelle Veggie-  
Ramen**



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



**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 FÜRS 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



Zwischen Weihnachten und  
dem Dreikönigstag feiern  
wir die *Raunächte*  
mit magischem Food



# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Mini-Blini mit Lachs



S. 12 Spinat-Torte mit Himbeer-Buttercreme



S. 14 Tarte mit Ananas-Creme



S. 16 Cheesecake mit Brombeer & Mango



S. 32 Toast-Kuchen mit Brombeeren



S. 34 Sandwich-Auflauf



S. 36 Röllchen à la French Toast



S. 40 Farmer's Wrap



S. 40 Fischstäbchen mit Erbsenstampf



S. 40 Maultaschen-Salat & Chili-Nachos con Carne



S. 58 Grünkohl-Chicken-Stir-Fry



S. 60 „Hakuna Frittata“



S. 61 Green Detox-Drink



S. 62 Smoothie-Bowl



S. 64 Steckrüben-Ragout zu Fettuccine



S. 65 Ofen-Kartoffeln mit Käse-Hack-Füllung



S. 78 Mintz-Lammbällchen auf Tomaten-Orzo



S. 79 Roulade mit Räucherlachs auf Roggenbrot



S. 80/81 Heiße Schokolade & Gin Gimlet



S. 84 Fixe Bohnenpfanne „English Breakfast Style“



S. 85 Putenspießchen zu Rosenkohl-Kartoffel-Gemüse



S. 85 Ofenzwiebeln, gefüllt mit Couscous-Salat



S. 94 Calimocha & Apfelkuchen mit Glühguss



S. 96 Cranberry-Aufstrich & Gnocchi in Bolo-glüh-se



S. 98 Glüh-Grütze mit Beerenmousse



S. 100/101 Quiches 2 x anders



S. 104 Grandiose Crumble-Bratäpfel mit Eiscreme





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



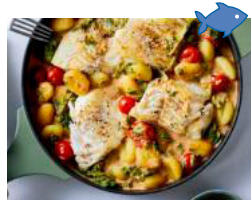
S. 30 Käse-Makkaroni-  
Sandwich



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 Glühwürmchen



S. 104 Schneebällchen-  
Tiramisu



S. 105 Käsekuchen-  
Joghurt-Creme



S. 110 Serendipity-Cocktail

**So geht das!**

 **FLEISCH**

 **FISCH**

 **VEGETARISCH**

 **VEGAN**



# GRUSS

AUS DER KÜCHE

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 Fahrgegnuss aufeinander. Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem  
Mazda Partner und auf [www.mazda.de](http://www.mazda.de)

**6** JAHRE | MAZDA  
GARANTIE

6 Jahre Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen.





# DAS IST JA DER

# Knaller!

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






VEGAN

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





! Zerbröselte  
gefriergetrock-  
nete 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 ¼ 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 unterrühren. 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 unterrühren.
- 4** Kuchen aus der Form lösen und waagrecht halbieren. Unteren Boden mit etwa ⅓ 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.







! Süße  
Surprise:  
eine Schicht  
Heidelbeer-  
Aufstrich!





VEGAN

! Dank Kokosmilch 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  
½ 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 Zitrus-saft 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 Zitrus-saft 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.







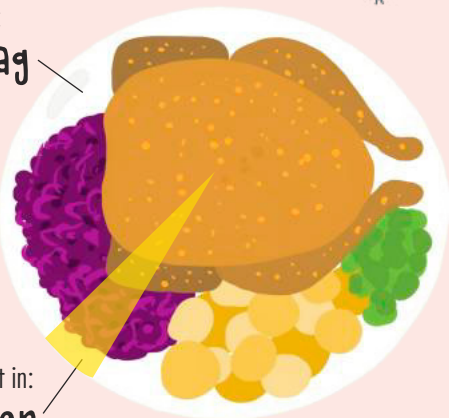
! Richtig schön saftig dank Karamell und Zitrusfrüchten



## FESTMAHL-FIASKO

Kochzeit vs. Essenszeit

Zubereitung :  
**Halber Tag**



Alles aufgefutert in:  
**20 Minuten**

Oh Mann,  
SOOO viel  
Arbeit...

## GUTE VORSÄTZE

...und was ich davon wirklich umsetze:



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



# KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

## DEZEMBER-DRINKS

Was ich vorhatte zu trinken:



Schala...  
lalala...

Was ich im Dezember tatsächlich trinke:



Haaaa-  
tschi...röchel





# 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

Henkel

Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier:  
[weileseinenunterschiedmacht.de](http://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



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



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



Bei der Mandarinen-Torte von @mein\_naschglueck werden alle gern zu Hochstaplern



### #

### challenge

DU NASCHST AUCH GERN MANDARINEN?

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

Mit dem Layered Grißbrei von @my\_kitchen\_in\_pictures gelingt der Power-Start in den Tag



# Mandarinen-Mandel-Torte

WOW, SO LUFTIG-LEICHT –  
DIE SCHMECKT 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 gib'ts  
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. Vanille-puddingpulver • 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  
1 Pck. Gelatine-Fix **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 Mandarinstücke für die Deko beiseitelegen. Quark, Mascarpone, Sahne und Puderzucker steif schlagen. Gelatine-Pulver einrühren. ¼ 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 Mandarinen-saft  
1 Schuss Mineralwasser **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, Mandarinen-saft und Zimt-

Zucker-Sirup in einem Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln.

**3** Drink mit Eiswürfeln und ein paar Mandarinenstücken 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



Hot Stuff: Der Mandarinen-Gin-Sour schmeckt auch gut als Glühvariante vom Herd



**Julia von**  
**@my\_kitchen\_in\_pictures**

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



Vor dem Pürieren ein paar Mandarinchen für die Deko beiseitelegen

## 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 Vanille-  
puddingpulver

**Außerdem:** 60 g Pekannüsse  
1 TL Rohrohrzucker  
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 daraufgeben. Mit karamellisierten Nüssen garnieren.



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



**Annalena von  
@heyfoodsister**  
Mit ihrer Schwester  
Johanna macht unser  
LECKER-Bakery-Star  
Backträume wahr

# 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) beiseite stellen. 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.

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 Weihestephan verraten, wie Mürbeteigplätzchen gelingen*

### Zutaten richtig temperieren

Grundsätzlich sollten die Zutaten Zimmertemperatur haben – mit Ausnahme der Butter! Die nehmen wir direkt aus dem Kühlschrank 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 ¼ 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 Weihestephan.

### 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-weihestephan.de](http://www.molkerei-weihestephan.de)



Schnell & einfach

### SÜSSE TRAUBEN

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

### 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.

### HAWAII-SPIESSE

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

### SMOKY BALSAMICO

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

### VEGGIE CRUNCH

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

### PASTA IM KÄSELAIB

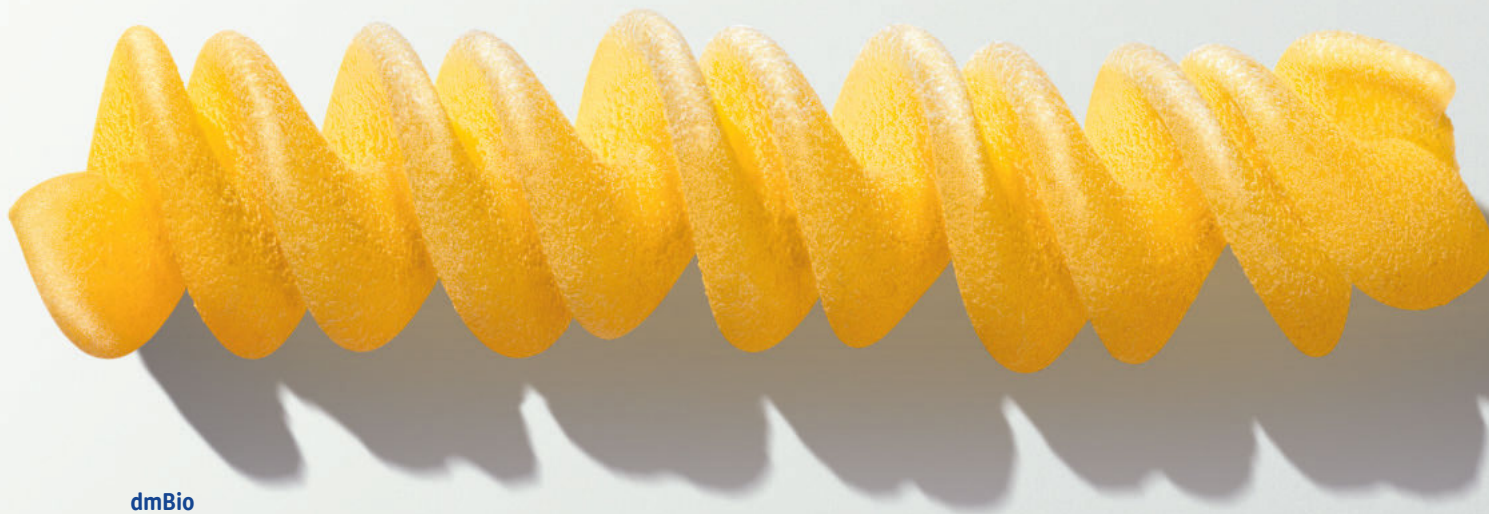
200 g rote Linsennudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Auf den Ofenkäse geben und vermengen.

# DAS TOPPEN WIR!

FÜR 1 OFENKÄSE; CA. 2 PERSONEN

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

# 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-Makkaroni-Sandwich* SEITE 30

*Croûtons* REZEPT AUF SEITE 31

**SPARKLING SCHEIBCHEN** SEITE 32

*Toast-Kuchen mit Brombeeren* SEITE 32

*Sandwich-Auflauf* SEITE 34

*Toast-Spießchen mit Pesto* REZEPT SEITE 35

**RÖLLCHEN À LA FRENCH TOAST** SEITE 36

*Toast-Muffins „Frühstück to go“* SEITE 37

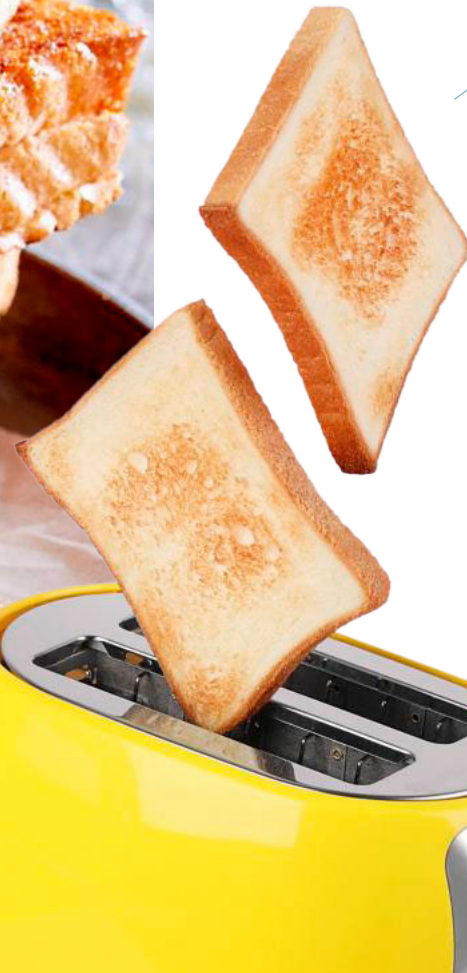




## *Brot- Hitparade*

DIE MEISTGEKAUFTEN BROTSORTEN 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 – heeerliiich!*

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 zudecken, 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.*

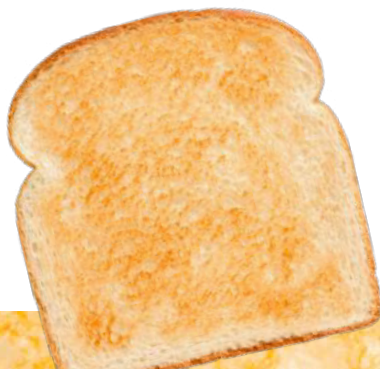
# TOAST-KUCHEN MIT BROMBEEREN

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

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Stück ca. 560 kcal • E 7 g • F 34 g • KH 55 g

### 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



**1** 125 g Butter, Zucker und Zimt im Topf unter Rühren schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Frischkäse, Puderzucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 3 Minuten aufschlagen. Kalt stellen. Brotscheiben entrinden. Jeweils 5 Scheiben leicht überlappend auf der Arbeitsfläche zusammenlegen. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einer Teigrolle flacher rollen, dabei die Überlappungen kräftig zusammendrücken.

**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.

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, braunen 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.

**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



SANDWICH-AUFLAUF

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 ¼ 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 Römervalat** in dünne Streifen schneiden. Toasts mit je **1 TL grünem Pesto (Glas)** bestreichen.

**8 dünne Scheiben Parmaschinken** 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





Letzter Schliff: In Zimt-  
zucker wenden oder mit  
Puderzucker bestäuben

# 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 Ahorn-  
sirup ■ 8 Scheiben Sandwich-Toast  
4 EL Nussnugatcreme ■ 2 EL crunchy  
Erdnussbutter ■ 4 EL Doppelrahmfrisch-  
käse ■ 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 Hälfte der Toastscheiben mit Nussnugatcreme bestreichen. Je ½ 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) ausstechen 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.



## 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 Tufts auf die Muffins spritzen. Cupcakes mit Caramel Fudge belegen und bis zum Servieren kalt stellen.

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](http://www.oetker.de)



vegetarisch

– Anzeige –







# 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**

**AN AVO A DAY ...** wäre toll, muss aber nicht sein. Weil die Früchte lange Wege zu uns zurücklegen, genießen wir sie lieber nur ab und zu.

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

1

## 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



**NACHHER:**  
Express-Soße

2

## 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!

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 Rassel 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



Besteck? Brauchen wir für das Tex-Mex-Fingerfood nicht

**CHILI-NACHOS**  
CON CARNE



Würziger Ziegenkäse ist hier der Aroma-Star

**MAULTASCHEN-SALAT**  
SÜSS & DEFTIG



Perfect Mat(s)ch:  
cremiges Püree und  
crispy Seafood

**FISCHSTÄBCHEN**  
MIT ERBSENSTAMPF



In 15 Minuten  
ready to go!

**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 Weizen-  
tortillas (Wraps; à ca. 25 cm Ø)  
400 g Farmersalat (Kühl-  
regal) ■ *Butterbrotpapier*  
*Küchengarn*

Salat und Schinken in feine  
Streifen schneiden. Schnitt-  
lauch 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 einschla-  
gen. Von unten her eng auf-  
rollen, 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-Erbisen ■ 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 Mi-  
nuten köcheln. Mit Salz und  
Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.  
Die Fischstäbchen darin nach  
Packungsanweisung braten.  
Erbsenmischung vom Herd  
nehmen und grob zerstamp-  
fen. 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 Ziegen-  
weiskäse ■ 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 Granatapfelkerne  
(Kühlregal) ■ 50 g Rosinen

Apfel in dünne Spalten schnei-  
den. 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, Granatapfelkernen  
und Rosinen anrichten. Vina-  
igrette 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 Gemüse-  
brühe ■ 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 Tomaten-  
mark zufügen. Aufkochen und  
ca. 5 Minuten köcheln. Mais-  
Mix unterrühren, erhitzen.

Tortilla-Chips auf einer großen  
Platte oder in einer Auflauf-  
form 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  
Lieblingsnaschi? 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 Schoki

€ 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, ½ 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. Hälfte 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*

**VEGGIE**

**TITEL-  
REZEPT**



A top-down view of a purple bowl filled with a vibrant veggie curry. The dish features several golden-brown, round falafel balls, some whole and some cut open to reveal a textured interior. It is served with a portion of white rice on the left. The curry sauce is a creamy, light yellow color, and it's mixed with various vegetables including sliced green onions, red and yellow bell peppers, and green leafy herbs. Some peanuts are scattered on top. The bowl is set against a background of purple and white diagonal stripes.

*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 Currypaste  
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. Currypaste 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 VORAU!“

Sieht fast aus wie ein bunt geschmückter Tannenbaum, sind aber saftige Tomaten, die auf dem Herd eine kleine Spritztour mit Spinat, Kartoffelnocken 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 Wellen-  
gang? 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. Hälfte 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 waagrecht 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.



GEÖFFNET BIS ZU 3 WOCHEN IM KÜHLSCHRANK HALTBAR

# REST DES MONATS

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



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



Du möchtest sehen, wie Anne die Bonbons herstellt? Das Reel dazu gibt's **AB DEM 03. JANUAR** auf **@lecker\_magazin**

### 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.

DER **BRASILIANISCHE DRINK** SORGT FÜR URLAUSFEELING PUR



### 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.



# 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!  
Geschenknnummer: 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).  
Geschenknnummer: 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](https://amazon.de/gc-legal).  
Amazon.de Geschenknnummer: 47, REWE Geschenknnummer: 39,  
JET Geschenknnummer: 48



## 30 € Barprämie

Geschenknnummer: 50

Jetzt bestellen:

☎ 0180 6/00 52 80

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



[www.lecker.de/abo](https://www.lecker.de/abo)

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



635 02 02244631  
LE 2023 - 6227

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



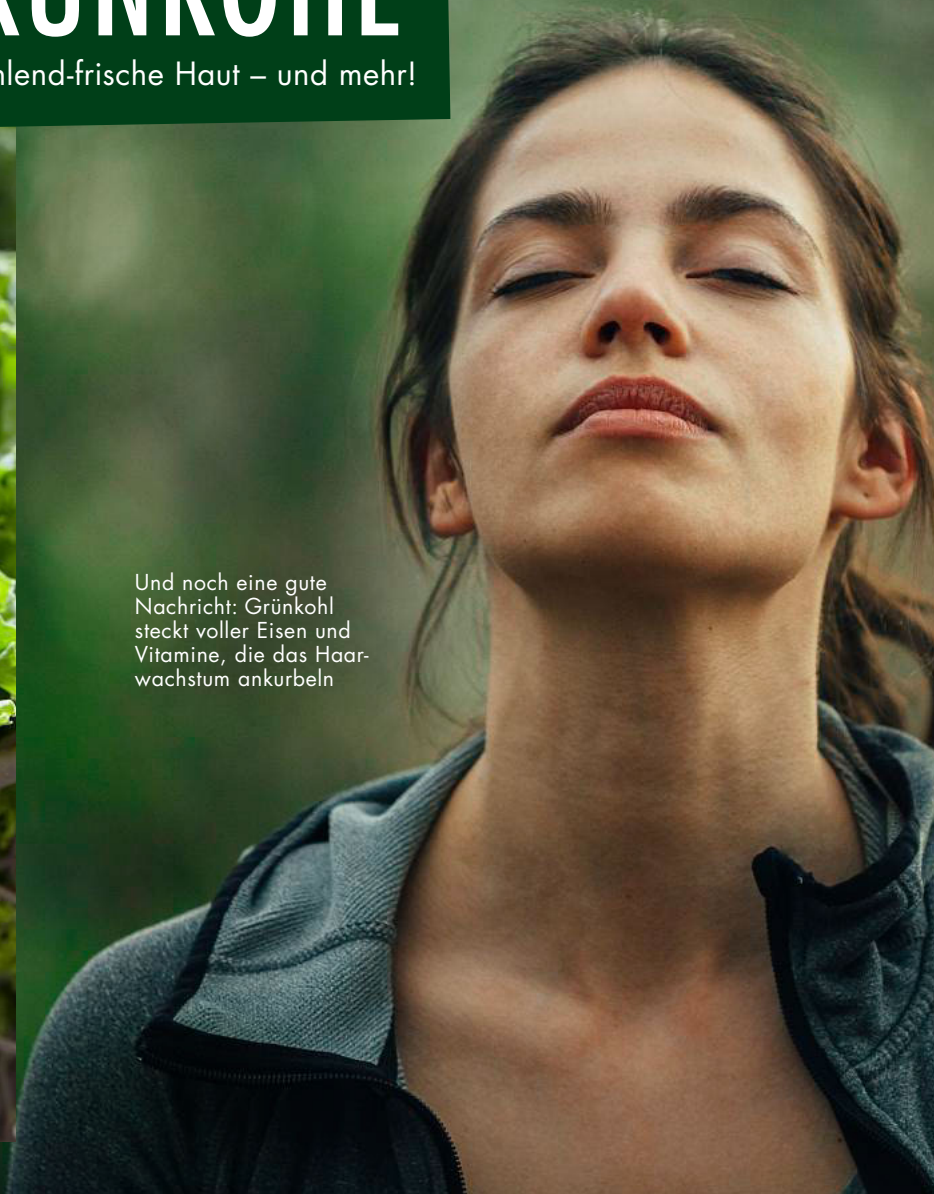


# NATUR-BOTOX GRÜNKOHL

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-WRAPPS

## „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 ■ 1 ½ 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 2 ½ 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.

Scharf auf mehr Grün?  
Den Joghurt mit etwas Wasabi-Paste verrühren

VEGGIE

BALLASTSTOFFE

LANGE SATT

AUS KICHERERBSENMEHL



# GRÜNKOHL-CHICKEN-STIR-FRY

**Crispy Hühnchen 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 Maispouardenfilets  
(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  
LOW  
CARB  
AUS HÄHNCHEN







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

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

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](http://www.natreen.de)





Tut-gut-Food/GRÜNKOHL



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



CAROTINOIDE  
ZELL-  
SCHUTZ  
AUS SÜSSKARTOFFELN

VEGGIE

GLUTEN-  
FREI

Dip dazu?  
Grünes Pesto  
oder Hummus  
sind ein  
gutes Match





## „HAKUNA FRITTATA“

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

ca. 1 ¼ 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

- 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.

- 2 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren (evtl. noch Wasser zugeben). Smoothie auf 4 Gläser (à ca. 400 ml) verteilen.





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

LIPASE  
**FAT-  
BURNER**  
AUS AVOCADO

**VEGAN**

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

## KICKSTART IN DEN TAG: SMOOTHIE-BOWL

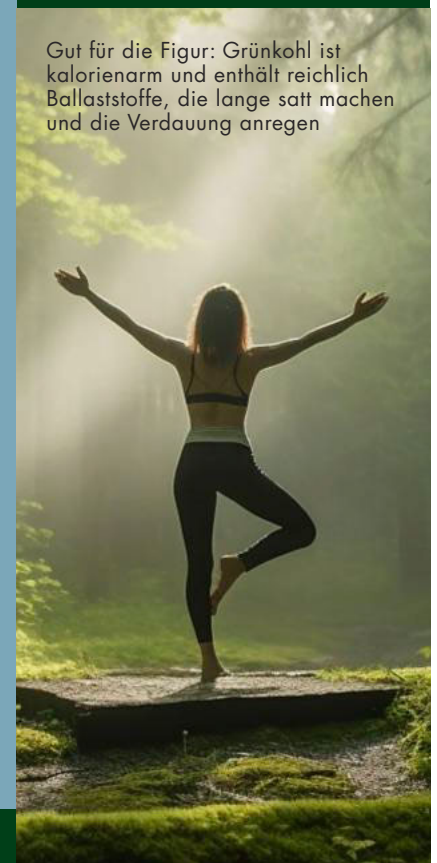
Steht im Mixer-Umdrehen auf dem Tisch und versorgt dich mit reichlich Energie

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 Fruchtemüsli

- 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 Apfelstücken darauf anrichten. Mit dem Müsli bestreuen.





# 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  
½ Mango

**1.** Vier Dessertringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.  
**2.** Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Pflanze zu Krümeln klopfen. Butter schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen. Die Masse auf die vier Dessert-  
ringe 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 Dessert-  
ringe verteilen und glattstreichen.  
**4.** Mango schälen und vom Kern schneiden, das Frucht-  
fleisch pürieren. Das Fruchtfleisch auf die Mango-Quark-  
schicht geben und mit einer Gabel grob vermengen, sodass  
schöne Swirls entstehen. Kühl stellen und vollständig erkalten  
lassen, dann aus der Form lösen und genießen.

## 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 unbeschwerten 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 400 g-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](http://www.exquisa.de)



☞ Exquisa ZERO ist unvergleichlich cremig bei 0% Zuckerzusatz\*, wenig Fett & viel Protein

☞ ideal vor oder nach dem Workout oder als proteinreiche Zwischenmahlzeit

☞ 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-Erbesen ■ 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 vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten überbacken.

## HERZHAFT-FRUCHTIG GEFÜLLTE CHICKEN-WRAPS

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.

**3** Tortillas in einer weiteren Pfanne erwärmen. Mit Curry-Soße bestreichen. Hähnchen, Zucchini, Aprikosen und Spinat darauf verteilen.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten braten, nach ca. 2 Minuten Zucchini zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

*Zusammenrollen  
und mitnehmen –  
die Chicken-  
Wraps schmecken  
auch kalt*





**HÖR'S  
DIR AN!**



QR-Code  
scannen  
und los  
geht's

# TOPF KINO

**KOCH-REZEPTE  
AUS ALLER WELT**

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

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



Foto: House of Food, Olaf Deharde, Adobe Stock, Illustration: House of Food



# 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.

Käse-Ei-Masse zugeben und gut verrühren. Nach Belieben 2–3 EL Pastawasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz würzen.

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.“







DIESMAL:  
WINTER-  
MARKT

1 STERNVERDÄCHTIGE VORSPEISE:  
WÜRZIGE CHAMPIGNON-SUPPE



3 DIESE SÜSSEN SCHOKOÄPFEL 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 ausstechen 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.



1  
VEGGIE

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 ausstechen, 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 CLEBRONN- GÜGLINGEN, WÜRTTEMBERG

Der trockene Wein passt mit seinem fruchtig-mediterranen Geschmack perfekt zum winterlich getoppten Hotdog.  
Flasche (0,75 l) ca. 7 € über [cg-winner.de](http://cg-winner.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. Srirachasoße 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“

*heiß 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 Lolli: 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 ¼ 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  
SCHENKT LIEBE

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

# 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

## Zutaten für 8 Stück

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

**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. Lachscheiben

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

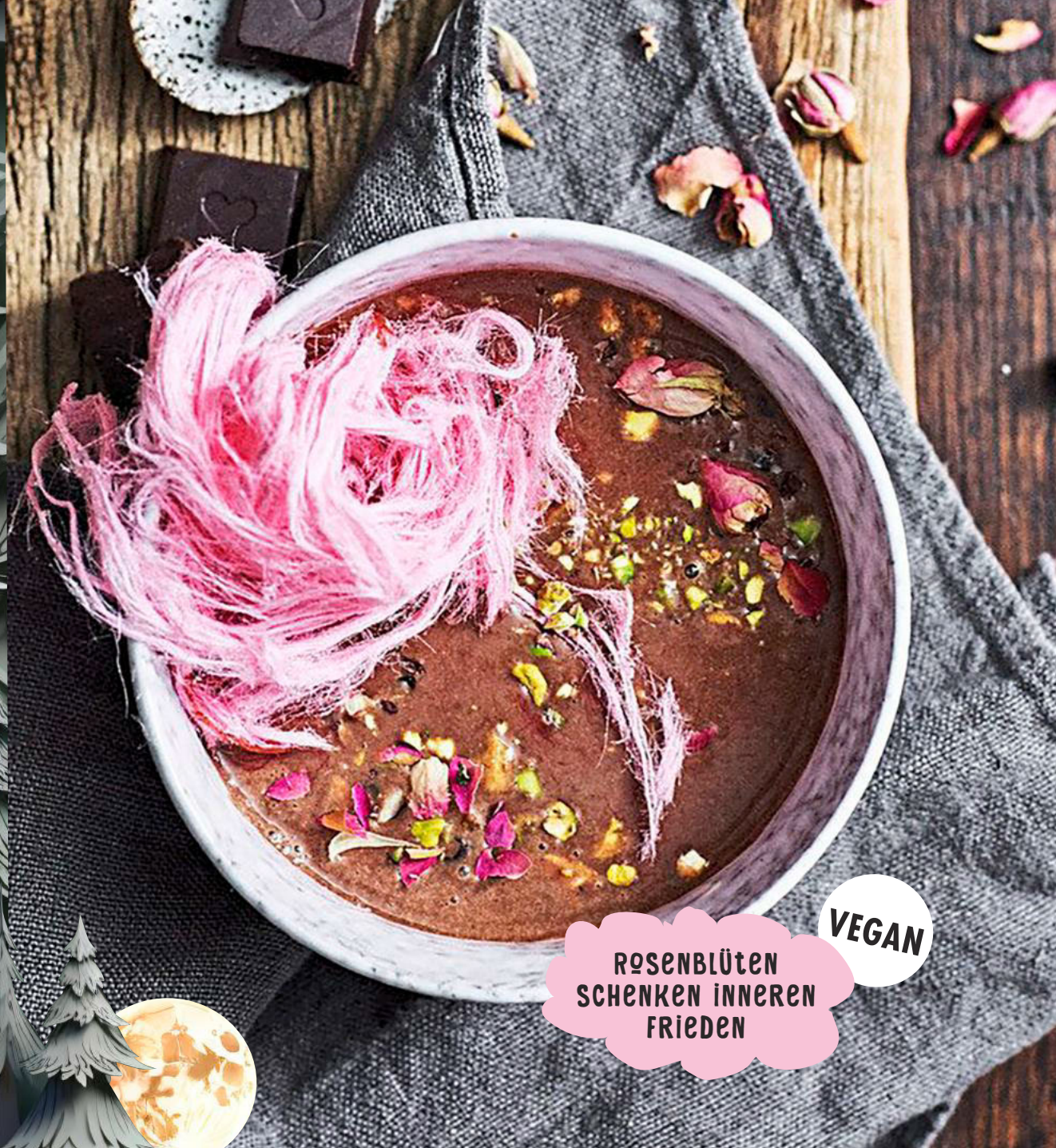


## ORAKELN AN SILVESTER

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 Verziern

- 1 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Datteln hacken, mit Kakao, ¼ 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



# LECKER X KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

## 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**

### ZUERST...

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

Dann hat diese KI das Bild dazu erschaffen

MIDJOURNEY™

### \*IHR HABT GEVOTET!

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**

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



Foto: Created using the MIDJOURNEY™ web app (2). Adobe Stock, House of Food





Lebe  
Deinen  
Traum

Macht schon beim  
Lesen glücklich.

Jetzt **happinez** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter [www.happinez.de/jahr](http://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

SUPER-  
GÜNSTIG

ENERGIE-  
FREUNDE

## 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 Tomaten-  
mark ■ 250 ml Gemüse-  
brühe ■ 100 ml scharfer  
Ketchup ■ Salz, Pfeffer,  
Cayennepfeffer, Zucker  
4 Scheiben Bacon  
1 EL Butter ■ 4 Eier (Gr. M)

schen, in Ringe schneiden.  
Thymian waschen, hacken.

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

2 Öl erhitzen, Zwiebel, Knob-  
lauch, Porree darin anbra-  
ten. Bohnen und Thymian  
kurz mitbraten. Tomaten-  
mark einrühren. Mit Brühe  
und Ketchup ablöschen,  
ca. 5 Minuten köcheln. Mit  
Salz, Pfeffer, ½ TL Ca-  
yennepfeffer und 1 Prise  
Zucker würzen. Speck in  
einer zweiten Pfanne ohne  
Fett auslassen. Butter im  
Speckfett erhitzen, Eier da-  
rin braten. Alles anrichten.

Gemüse-Reste im  
Kühlschrank? Einfach  
mit reinwerfen!

GERADE MAL  
2,10 €  
PRO PORTION





Als Soße: das  
schnellste Pesto  
der Welt

GERADE MAL  
**2,80 €**  
PRO PORTION

## 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*

**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-

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.

**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 ¼ 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 Gemüse-  
brühe ■ 40 g getrocknete  
Soft-Aprikosen  
4 Stiele Petersilie  
100 g Feta ■ Salz, Pfeffer  
*Alufolie*

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

**2** Couscous mit heißer Brühe  
übergießen und ca. 5 Minu-  
ten quellen lassen. Apriko-  
sen fein würfeln. Petersilie  
waschen, hacken. Feta zer-  
bröseln. Couscous auflo-  
ckern. Aprikosen, Petersilie,  
Feta, 1 EL Öl untermischen.

**3** Zwiebeln 10–15 Minuten ab-  
kühlen lassen. Deckel ab-  
schneiden, Zwiebeln aus-  
höhlen. Inneres hacken,  
unter den Couscous rühren.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Füllung in die Zwiebeln ver-  
teilen. Im heißen Ofen wei-  
tere 6–8 Minuten backen.

Ein Klecks Schmand drauf und loslöffeln



VEGGIE

GERADE MAL  
**1,30 €**  
PRO PORTION



ENERGIE-  
FREUND

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. Vinaigrette 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.

### ENERGIE- SPAR-TIPP

Mehr Gemüse roh verarbeiten: Rote Bete z. B. muss nicht immer vorgegart werden. Sie schmeckt roh besonders lecker und enthält auch noch eine volle Portion Vitamine.

## 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, Edelsüßpaprika, 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 Edelsüßpaprika 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.



[aldi-nord.de/weihnachten](https://aldi-nord.de/weihnachten) | [aldi-sued.de/weihnachten](https://aldi-sued.de/weihnachten)

ALDI Nord Deutschland Stiftung & Co. KG, Eckenbergstraße 16b, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter [aldi-nord.de](https://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](https://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](https://www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis)

**Fonds**  
Versch. Sorten

**1.29**  
400-ml-Glas,  
l-Preis = 3.23

**Gnocchi**  
Versch. Sorten

**1.99**  
400-g-Packung,  
kg-Preis = 4.98





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer  
gern mit – das Reel  
zu den Suppen gibt's  
**AB DEM 19. DEZEMBER**  
auf @lecker\_magazin

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

**LECKER**  
**QUICK**  
**& EASY**  
... MIT MOE

**Diesmal:  
SUPPEN**

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

FLOTT IM TOPF

HERZERWÄRMEND

SUPERGESUND



**VEGAN**

## 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.



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

## 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.

## 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 wachweich 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



150 ML ÜBRIG?




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

# GLÜHTÜRMCHEN 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. 1 ½ 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.

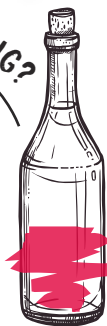
**2** Birnen schälen. Mit Glühwein in einen Topf geben und so viel

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



500 ML ÜBRIG?



(à ca. 12x38 cm) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Gorgonzola zerpfeifen, 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.

200 ML ÜBRIG?



## 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 Zimtucker** wenden. Mit Grütze und **Eis** servieren.





500 ML  
ÜBRIG?



## VORGLÜHEN MIT CALIMOCHO

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



# APFELKUCHEN MIT GLÜHGUSS

O Tannenbaum, wie glüühn 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. 1 ½ 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*

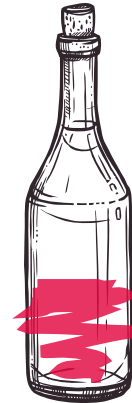
**1 Für den Teig** Mehl, Backpulver, Ei, 40 g Zucker, ca. 2 EL kaltes Wasser und 100 g Butter in Stücken kurz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zur flachen Kugel formen, abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**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** Hälfte 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.



4 EL ÜBRIG?

STATT TANNE  
GEHT AUCH:

Süßes  
Häschen oder  
Valentins-  
tags-Herz





125 ML  
ÜBRIG?



## GLÜHSTÜCKS- AUFSTRICH

Für 3 Gläser

Je 125 ml Glühwein  
und Orangensaft auf  
die Hälfte einköcheln.

**800 g Cranberrys**  
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.

Sieht DAS nicht  
verführerisch aus?



# 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)



**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-Beeren 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 Minuteniterrühren.

**3 Rest Glühwein erwärmen**, abgetropfte Gelatine darin auflösen. Unter die Glühwein-creme 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 Nachtsch bekommt beim Zubereiten Schlagseite

# 3x LECKER testen + tolles Geschenk!



Nur  
**8,80 €**  
statt 13,50 €!



## 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.  
Geschenknnummer: 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](https://amazon.de/gc-legal).

Amazon.de Geschenknnummer: 115, REWE Geschenknnummer: 95

### 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.

Geschenknnummer: 1



## LOQI

Paint Strokes

The Great Wave

### Gürteltasche

Eine Tasche für jede Situation. STANDARD 100 von OEKO-TEX® zertifiziert, wasserabweisend.

Maße: 30 x 15 x 2 cm.

Geschenknnummern: 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](https://www.bauer-plus.de/agb) oder  
telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise  
inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,50 € pro Heft.







GUCK'S DIR AN!



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 @heyfoodsister

Den Teig kannst du bequem  
am Vortag vorbereiten



Gemüse gleich dick schneiden,  
damit alles gleichzeitig gar ist



Die Quiches schmecken  
warm 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

VEGGIE



A

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





# Aus 1 mach 2

## 1

### Für den Teig

**Mehl** und  $\frac{1}{2}$  **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

### A

**350 G VORGEKARTE 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.

### ODER

### B

**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  $\frac{1}{2}$  **TL GETROCKNETEM ROSMARIN, SALZ** und **PFEFFER** würzen.

## 4

### Zum Backen

### A

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.

### 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.



## 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

*Statt Löffel-  
biskuits nehmen  
wir Spekulatius*



*Winterlicher  
Cheesecake zum  
Löffeln aus dem  
Glas!*

## KÄSEKUCHEN- JOGHURT- CREME

MIT APFEL-CRANBERRY-  
KOMPOTT





## GRANDIOSE CRUMBLE-BRATÄPFEL MIT EISCREME

ca. 1 ¼ 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, Fruchthälfte 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) Kokosaufstrich  
40 g Kokosmehl ■ 200 g Kokos-  
raspel ■ 75 g Zucker  
100 g Mandelstifte ■ 200 g  
weiße Kuvertüre ■ 400 g Kokos-  
creme (Dose) ■ 330 g Schlag-  
sahne ■ 18 Spekulatiuskekse  
Backpapier ■ Frischhaltefolie

**1** Öl schmelzen. Mit Aufstrich und Mehl verrühren. Mindestens 30 Minuten kalt stellen. Aus je 1 EL kalter Kokosmasse zügig Bällchen rollen, in Kokosraspeln wälzen und auf Backpapier ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Zucker im Topf karamellisieren. Mandeln unterrühren. Auf Backpapier fest werden lassen.

**3** Kuvertüre hacken. Kokoscreme erhitzen.

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 Kokosbällchen dekorieren.



Foto: House of Food



## 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 ■ Szechuan-  
pfeffer ■ 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 zersto-  
ßen. Cranberry- und Zitro-  
nensaft mit Nelken, 50 g  
Zucker und zerstoßenem  
Pfeffer, bis auf etwas zum  
Bestreuen, in einem Topf

aufkochen. Apfelscheiben  
und gefrorene bzw. abge-  
tropfte Cranberrys zufügen,  
3–5 Minuten köcheln. Stärke  
und 2 EL kaltes Wasser ver-  
rühren, unter die Früchte rüh-  
ren, unter Rühren kurz auf-  
kochen. Vom Herd nehmen  
und auskühlen lassen.

2 Frischkäse und Joghurt mit  
den Schneebeesen des Hand-  
rührgeräts ca. 3 Minuten auf-  
schlagen, dabei 75 g Zucker  
und Vanillezucker einrieseln  
lassen. Spekulatius grob zer-  
bröseln und in 4 Gläser (à ca.  
150 ml) verteilen. Käsecreme  
und je 2 EL Apfelkompott da-  
raufgeben. 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**

**Herausgeberin:** Sabine Ingwersen

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

**Head of Editorial:** Tjitske Schrieks  
**Head of Design:** Alexander Ehlke,  
Saskia Zebulka

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

**Redaktion:** Beate Diop, Maïke 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 Maderecker (Head of Foodstyling),  
Jonas Neitzel, Katharina Wetjen  
**Styling:** Nicole Hartmann, Sascha Mandel

**Schlussredaktion:** SchlussBlick

**Verlagsleitung:** Malte Jensen  
**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

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

**Anzeigen:** Bauer Advance KG,  
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,  
Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com  
**Managing Director:** Tim Lammek  
**Director Marketing & Brand:**  
Natalie Schwarz  
**Head of Magazines / Crossmedia |**  
**Marketing & Brand:** Michael Linke

**Verantwortlich für den**  
**Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz  
**Anzeigenpreisliste:** Nr. 19 vom 1.1.2023  
**Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:**  
Heike Peth  
**Leitung Herstellung:** Helge Voss  
**Hersteller:** Rafael Schneider  
**Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG,  
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

**Nachlieferservice und**  
**Einzelheftbestellungen:**  
www.meine-zeitschrift.de  
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

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

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

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

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

## HOUSE of FOOD



# Vorher: ALTE WÄSCHEKLAMMERN Nachher: SCHICKER UNTERSETZER

VERSTAUBEN DEINE ALTEN WÄSCHEKLAMMERN  
IN DER SCHUBLADE? DANN VERWANDLE SIE IN EINEN  
PRAKTISCHEN HINGUCKER AUF DEINEM ESSTISCH

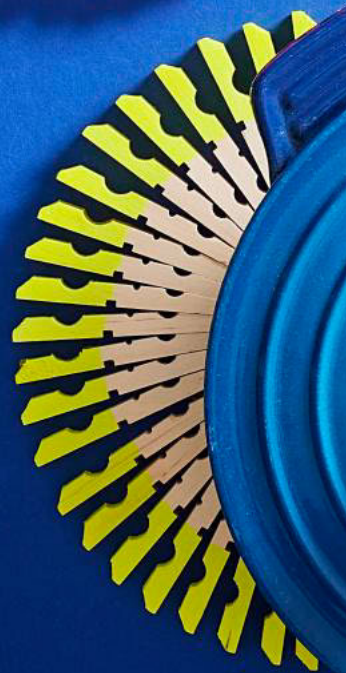
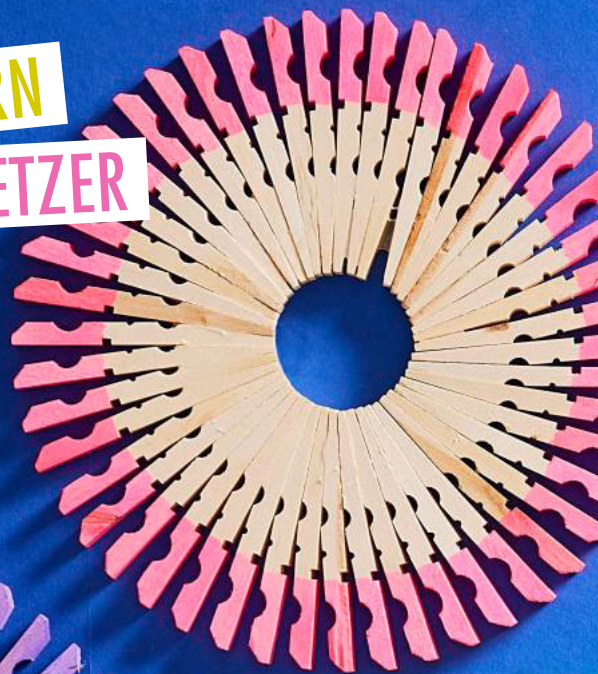
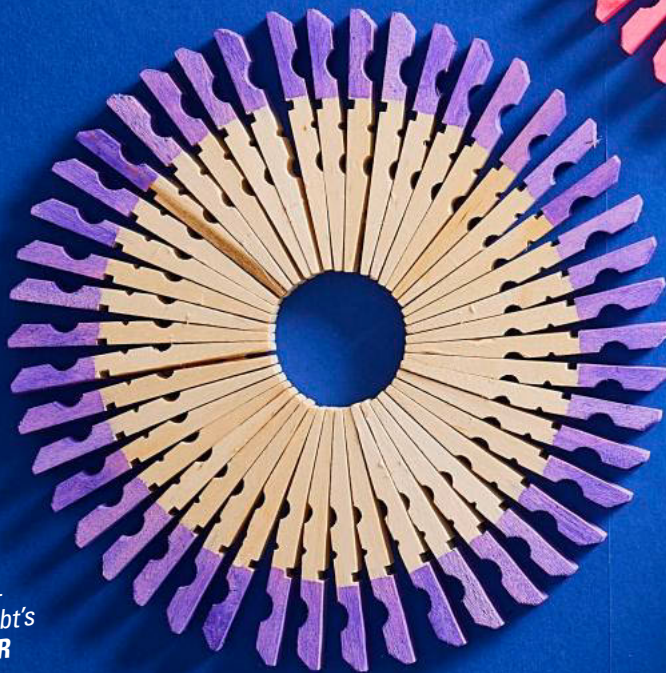


**LECKER** DO IT  
YOURSELF  
... MIT HERRN MANDEL

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



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





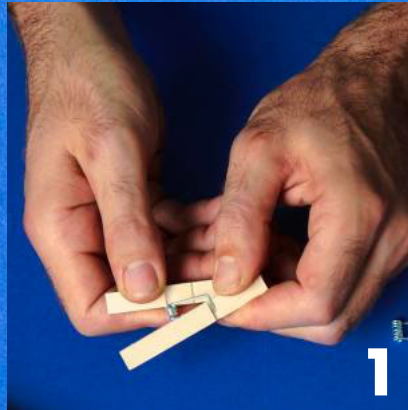
## DAS BRAUCHST DU:

- 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

**Heißer Tipp:**  
Verwende unbedingt  
temperaturbeständige  
Farbe wie Acryl



Für  
große  
Unter-  
setzer  
nutzt  
Herr  
Mandel  
ein Glas



1



2

**Ganz schön  
klebrig!**

Lass deine  
Klammern  
unbedingt  
auf etwas  
Backpapier  
trocknen –  
hierauf  
bleibt weder  
Leim noch  
Farbe haften.



3

## LOS GEHT'S:

- 1 Wäscheklammern vom Metallbügler 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 Abstandhalter zusammenkleben. Gut trocknen lassen.



Was hier wohl für eine Füllung drinsteckt? Hoffentlich kein Senf ...



### LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN SÜSSEN ÜBERRASCHUNGS-KLOPS

# LIEBER KRAPFEN,

**E**in 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 Großstadtkind 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 abkratzen und die Berliner im heißen Waffeleisen knusprig backen.



#### ARME KRAPFEN-ITTER

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 meistverkaufte Fernsehzeitschrift  
Deutschlands bequem im Bauer Abo

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



Carbon Optic Messerset



Multi-Zerkleinerer



Schüssel-Set „Marie“, 10-tlg.

**Geschenk  
zur Wahl!**

**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).

**01806 / 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!

LECKER

## 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** Nudeln, Spinat, Kürbis und Frischkäse – mehr braucht es nicht für dieses Wohlfühl-Essen



Football- und Snack-Fans, aufgepasst! Am 11. Februar findet die 58. Auflage des Super Bowl statt



**3** Wir feiern das sportliche Mega-Event mit Fingerfood-All-Stars à la Chickenwings



**4** Das Fladenbrot wird mit Hummus, Roter Bete und Kaki zur Orient-Tarte



Die „Croffles“ verbergen im Blätterteiginneren eine Karamell-Bananen-Füllung

Diese Rechnung geht garantiert auf: Croissant + Waffel = WOOOOOW

**2**

## **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

Volle Gemüse-Power voraus – wir fliegen drauf!

Deine nächste  
**LECKER**  
bekommst du ab dem  
12. Januar 2024



**ENTDECKE  
UNSERE  
K-FAVOURITES  
AUSWAHL**



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**.