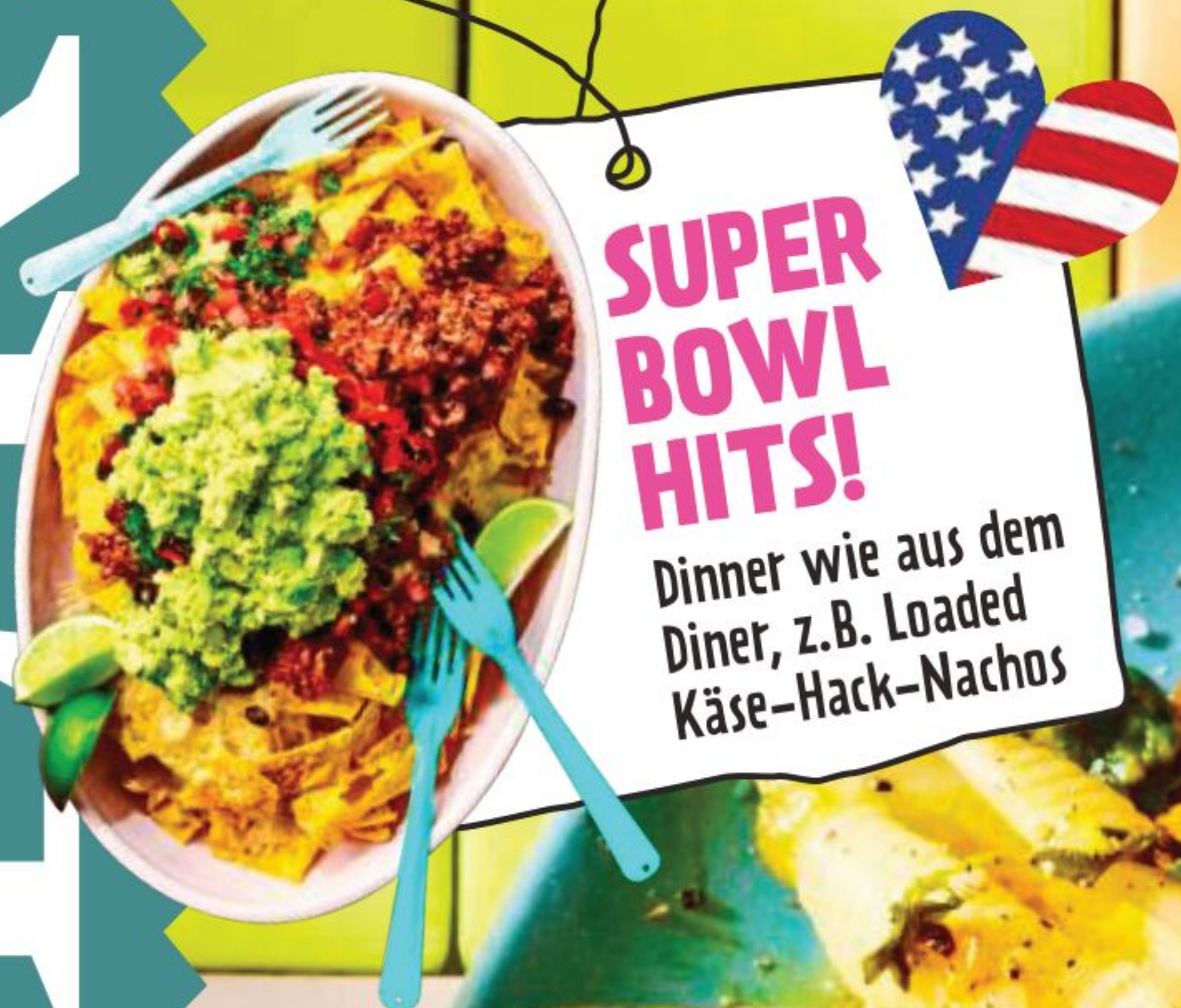


REKUPH

Februar 2024 – N° 2  
Deutschland € 4,99

Österreich € 5,60  
Schweiz CHF 9,90  
Belgien, Luxemburg € 5,90  
Italien, Spanien € 6,90



**SUPER  
BOWL  
HITS!**

Dinner wie aus dem  
Diner, z.B. Loaded  
Käse-Hack-Nachos

**PUMPKIN-PASTA**  
mit Spinat und  
Frischkäsesoße  
SEITE 48



**4 Zutaten  
und fertig!**

**EINKAUFSLISTE?** Brauchst du nicht! Für diese  
Schlemmer-Gerichte hast du fast alles schon zu Hause

**AUS ZWEI  
MACH EINS!**

**BROWNIE  
+  
COOKIE  
=  
BROOKIE!**

**Süße Pärchen**  
aus Waffel  
+ Croissant,  
Franzbrötchen  
+ Muffin ...







Gutes für alle.

**BEWUSST**

# VEGAN

# FÜR ALLE.

**PREIS**  
**BEWUSST**

SO LECKER UND EINFACH  
KANN VEGAN SEIN.  
ZUM ORIGINAL ALDI PREIS.





# WAS ESSBARES MIT V?



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



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



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

Unsere Ausgabe steckt voller Gerichte, die sich schnell und einfach zubereiten lassen. Da bleibt dir **MEHR ZEIT FÜR DICH** – und für eine Runde „Stadt, Land, Genuss“ mit den Lieblings-Rubriken unserer Redaktion.

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**

Seite kopieren und mit Freunden spielen. 10 Punkte für jedes Wort, das nur du hast. 5 Punkte, wenn andere es auch haben.

RUNDE	Was Essbares (kann auch absurd sein)	Wie würdest du dein Restaurant nennen?	Darüber könntest du ein Buch schreiben	Dein größtes Laster	Eine echte (oder ausgedachte) Sportart	Darin könntest du Weltmeister sein	PUNKTE PS: DU BIST WERTVOLL!*
	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

\* EGAL, WIE VIELE PUNKTE DU HAST ;-)



## 27

Pink Beauty:  
Red Velvet Pancakes

## 60

Sooo cremig:  
Vanilla-Hafershake

## 64

Veganuary-Frühstück:  
tomatiges Rührtofu

Da blüht dir was:  
knusprige Gemüseblümchen  
aus dem Ofen, S. 18



## AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche  
Polenta-Pommes
- 10 Veggie-Tartes  
Herzhafte Kuchen aus  
dem Gemüsegarten
- 22 LECKER x KI  
Diesmal: Bilderrätsel mit der  
künstlichen Intelligenz
- 24 Valentinstag  
Rosarote Insta-Rezepte, weil  
Liebe durch den Magen geht
- 30 Snacks zum Super Bowl  
American All-Stars für den  
kulinarischen Touchdown



- 38 Release Radar  
Aufregende Food-Neuheiten
- 66 Auf die Hand  
Heißes Fingerfood für  
kalte Tage
- 76 Topfkino  
Mit Reise-Podcaster Olaf und  
Kimchi geht's nach Südkorea

## SCHNELL & EINFACH

- 39 Die fixen vier  
20-Minuten-Gerichte
- 42 4-Zutaten-Küche  
Kleiner Einkauf,  
großer Genuss

- 54 Das toppen wir  
Fancy Extras für die Pizza-Party
- 56 Selbst gekauft  
Apfelmus aus dem Glas
- 64 Quick & easy mit Moe  
Rührtofu 3 x anders

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 84 Kochen für Freunde  
3-Gänge-Menü zum Veganuary
- 110 Drink  
Blutorangen-Wodka-Sour





70

Liebling to go:  
Currywurst mit Gewürz-Soße



87

Echt ohne Tier:  
Döner-Teller  
mit Pilz-Gyros



104

Perfect Match(a):  
Kiwi-Basilikum-  
Nicecream

## WELLFOOD

58 Tut-gut-Food  
| Fit-Food Haferflocke

## SÜSSE SACHEN

88 Hybrid Sweets  
Aus 2 Gebäcken wird eine  
süße Nasch-Kombi

100 Aus-1-mach-2-Cake  
Annalena zaubert  
fluffige Krapfen

102 Nachtisch?  
Geht immer!  
Diesmal: Matcha

## PRIMA FÜRS KLIMA

74 Rest des Monats  
3 praktische Ideen, um  
Lasagneplatten zu retten

80 Low & lecker  
Preiswert und  
energiearm kochen

82 Nachhaltig einkaufen  
Tipps für einen kleineren  
CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

106 Do it yourself  
Stoff-Upcycling mit  
Herrn Mandel

## GEMISCHTER TELLER

3 Editorial  
6 Schnelle Übersicht

28 Kenn' ich!  
Witzige Wahrheiten  
aus der Alltagsküche

105 Impressum

108 We love ...  
Eine Liebeserklärung  
an Zwieback

111 Vorschau



94

Fraffin =  
Franzbrötchen  
+ Muffin

Knusprige Schale,  
weicher Nussnugat-Kern



# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Polenta-Pommes



S. 12 Kohl-Feta-Quiche



S. 14 Möhren-Tarte



S. 16 Fladenbrot-Pizza mit Rote-Bete-Hummus



S. 27 Oreo-Erdbeer-Herzen



S. 31 Tandoori Chicken Drums



S. 32 Corn Dogs



S. 34 Loaded Käse-Nachos im Texmex-Style



S. 36 Popcorn 2x anders



S. 36 Spareribs mit Apfel-Krautsalat



S. 48 Pumpkin-Pasta



S. 50 Ofen-Baguette



S. 52 Gebackener Wirsing in Bohnenragout



S. 56 Fish 'n' Kartoffelsalat



S. 57 Porridge-Auflauf



S. 57 Grießschmarren



S. 65 Orientalisches Rührtofu



S. 67 Big Apple Burger mit Rind und Bacon



S. 68 Knödel-Tüte



S. 70 Currywurst



S. 72 Schwarzwälder-Kirsch-layered Sundae



S. 78 Kimchi



S. 90 Brookies (Brownie + Cookie)



S. 92 Donartes (Donut + Tarte)



S. 94 Fraffins (Franzbrötchen + Muffin)



S. 96 Brezel-Pops (Laugenteig + Cake-Pop)



S. 98 Croffels (Croissant + Waffel)



S. 100 Beignets und Krapfen





S. 18 Chicorée-Zwiebel-Kuchen



S. 20 Zucchini-Ricotta-Tarte



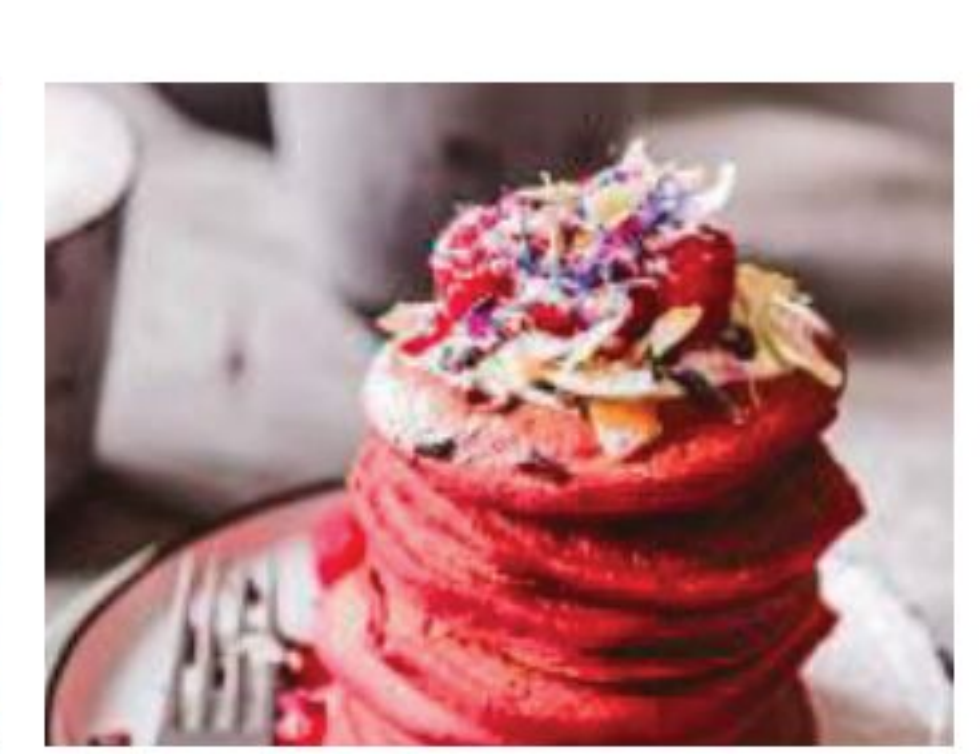
S. 25 Apfelrosen-Muffins



S. 26 Erdbeer-Froyo-Torte



S. 26 Pink Latte



S. 27 Red Velvet Pancakes



S. 40 Gebratene Eier auf Spinat



S. 40 French Toast mit Ziegenkäse



S. 40 Chicken-Curry



S. 40 Sesam-Udon



S. 44 Hack-Kartoffel-Gratin



S. 46 Steakstreifen auf Polenta



S. 59 Frühstücks-Bowl mit DIY-Granola



S. 60 Vanilla-Hafershake



S. 61 Möhrenbällchen mit Minz-Joghurt



S. 62 Fish-Topinambur-Crumble



S. 64 Tomatiges Rührtofu



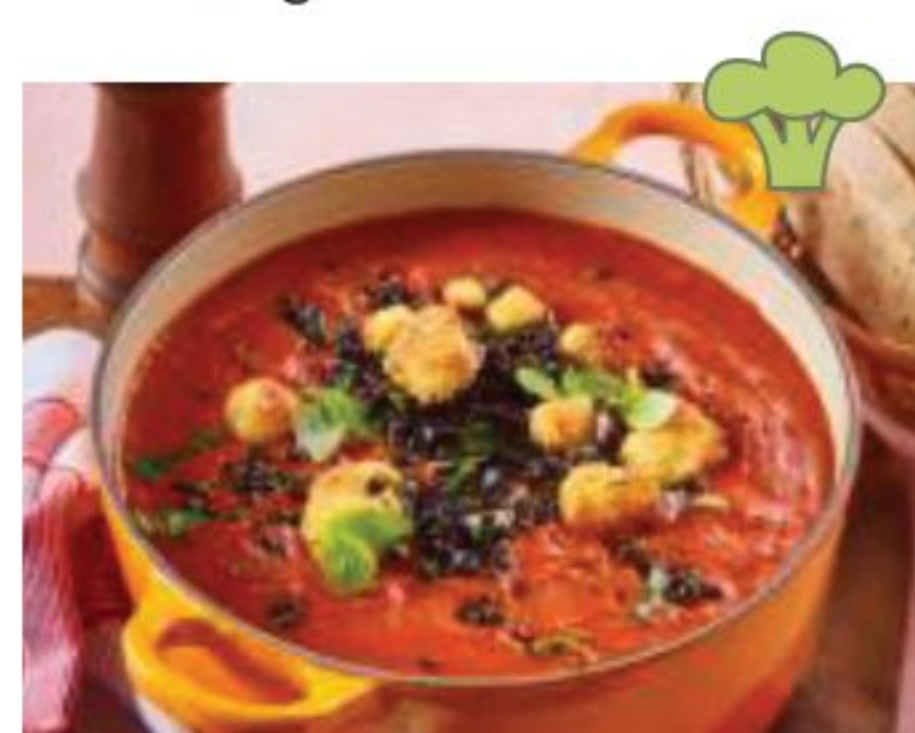
S. 65 Rührtofu mit Spinat und Erbsen



S. 80 Bunter Wintersalat



S. 81 One-Pot-Pasta mit Hähnchen und Pilzen



S. 81 Tomatensuppe mit Baked Feta Bites



S. 86 Grünes Gemüse-süppchen



S. 87 Döner-Teller mit Süßkartoffel-Fritten



S. 87 Banana Fritters zu Kokos-Eis



S. 104 Kiwi-Matcha-Nicecream



S. 104 No-Bake-Sesam-Schnitten



S. 105 Pannacotta verde



S. 110 Blutorangen-Wodka-Sour

# So geht das!

**FLEISCH**

**FISCH**

**VEGETARISCH**  
**VEGAN**



# GRUSS

AUS DER KÜCHE



Superknusprig –  
ganz ohne  
Fritteuse!

## POLENTA- POMMES

Für ca. 30 Stück:

**450 ml Gemüsebrühe** aufkochen. **150 g Polenta** darin nach Packungsanweisung garen. **100 g Butter**, **2 TL getrockneten Oregano**, etwas **Salz** und **Pfeffer** unterrühren. In einer mit **Folie** ausgelegten eckigen Form knapp 1 cm dick verstreichen.

Ca. 30 Minuten kalt stellen. Für die Panade **150 g Semmelbrösel**, **4 TL Edelsüßpaprika** und **½ TL Salz** mischen. Polenta in Stäbchen (à ca. 1,5x6 cm) schneiden.

Mit **3–4 EL Olivenöl** bepinseln und in der Panade wenden. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 30 Minuten knusprig backen, dabei nach ca. 15 Minuten wenden.

### PINK DIP

Hummus mit Roter Bete gibt's im Kühlregal. Einfach mit etwas Wasser und Olivenöl cremig rühren.

VEGGIE





# CRAFTED IN JAPAN

## DER MAZDA CX-60

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

**6** JAHRE | MAZDA  
GARANTIE

6 Jahre Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen.









# BACK DIR EINEN *Gemüsegarten*

*Wir machen aus Wurzelgemüse, Zucchini, Kohl und mehr  
fünf herrlich saftige und knusprige Veggie-Tartes. Zum Anbeißen  
schön sehen die Kuchen auch noch aus ... Überzeug dich selbst!*





*Easy-peasy  
3-Zutaten-Creme*

*„Ein Strauß  
Rosen(kohl)  
für dich!“*

*Guck mal, ein  
Gemüsestern!*

*Knusper, knusper ...  
Pizzateig!*





# Kohl-Mandala

## AUF FETACREME

*Unten Pizzaboden, oben cremiger Käse und dazu ein Kunstwerk aus Rot- und Rosenkohl*

ca. 50 Minuten • einfach • Stück ca. 410 kcal • E 12 g • F 30 g • KH 23 g

### Zutaten für 8 Stücke

1 Packung Pizzateig  
(rund; 380 g; Kühlregal)  
300 g Feta  
200 g Schlagsahne  
3 EL + etwas Olivenöl ■ Salz  
Pfeffer, Zucker ■ 150 g Rosen-  
kohl ■ ½ kleiner Rotkohl  
50 g Haselnüsse (mit Schale)  
1 Stiel Petersilie ■ ½ Granat-  
apfel ■ *Fett für die Form*  
*Backpapier*

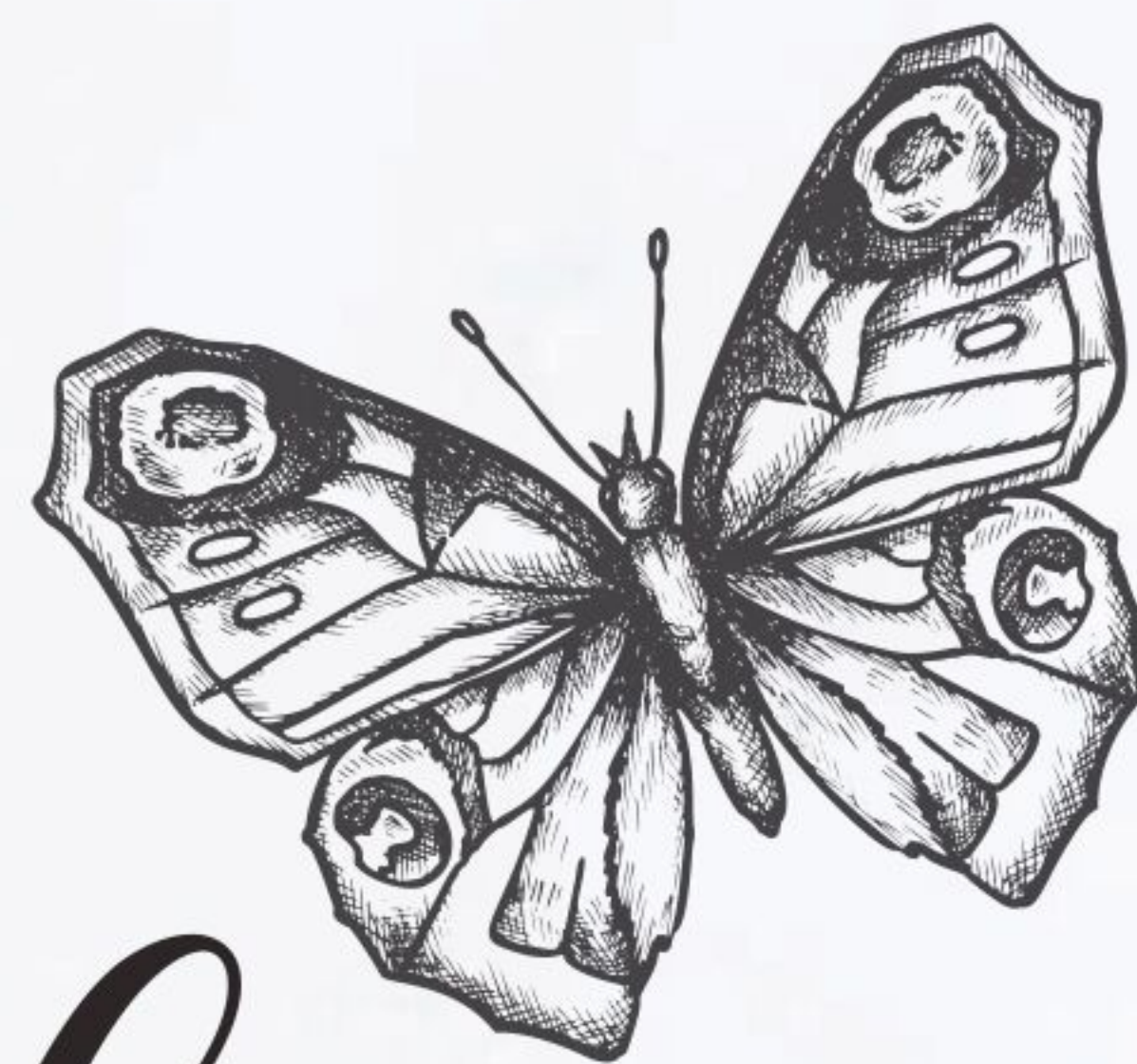
**1** Pizzateig entrollen und mit der Papierseite nach oben in eine gefettete runde Tarteform (ca. 26 cm Ø) legen. Papier vorsichtig abziehen, Teig leicht andrücken. Feta, Sahne und 3 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fetacreme auf dem Pizzaboden verstreichen.

**2** Rosenkohl putzen, waschen und quer halbieren. Rotkohl putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Rotkohl mittig sternförmig auf die Fetacreme legen, Rosenkohl mit den Schnittflächen nach oben in den Lücken verteilen. Gemüse mit etwas Öl bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.

**3** Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen und grob hacken. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Granatapfelkerne herauslösen. Mandala-Tarte mit Nüssen, Petersilie und Granatapfelkernen verzieren.







# Möhren-Tarte

## AUS KNUSPERTEIG

*Wir betten das bunte Wurzelgemüse nach Farben sortiert auf würzigem Ziegenkäse. Außen knusprig, innen saftig-süß!*

ca. 50 Minuten • einfach • Stück ca. 260 kcal • E 9 g • F 12 g • KH 28 g

### Zutaten für 8 Stücke

750 g bunte Möhren  
(z. B. orange, lila, gelb)  
3 EL Olivenöl ■ 1 EL + etwas  
flüssiger Honig  
Salz, Pfeffer  
150 g Ziegenfrischkäse  
3 Eier (Gr. M)  
1 EL Sahne-Meerrettich (Glas)  
Saft und feine Schalenstreifen  
von ½ Bio-Zitrone  
1 Packung Filoteig (10 Blätter;  
250 g; Kühlregal)  
Öl für die Form und den Teig  
evtl. Thymian für die Deko



**1** Möhren putzen und schälen. Öl, 1 EL Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Form verrühren. Möhren darin wenden und im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen.

**2** Inzwischen Frischkäse, 2 Eier, Meerrettich und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine rechteckige Tarteform (20x30 cm) ölen und mit den Teigblättern so auslegen, dass die Blätter etwas über den Rand ragen. Dabei jedes Teigblatt mit Öl

bepinseln. Frischkäsecreme auf dem Teigboden verteilen. 1 Ei verquirlen und den Teigrand damit bestreichen.

**3** Möhren nach Farben sortiert der Länge nach auf die Frischkäsecreme legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen. Mit Zitronenschale und nach Belieben Thymian bestreuen.





*„Welche  
Farbe  
knabbere ich  
zuerst an?“*

*Füllung:  
gut ver-  
wurzelt*

*Köstlich  
süß und  
würzig*

*Herrlich  
blättrig*



1001 Gemüse-  
scheiben

„Ich hol’ dir den (Halb-)Mond  
vom Himmel...“

Cremiger  
Hummus

VEGAN



# Veggie-Halbmond

## AUF HUMMUS-BETT

*Ein einfaches Fladenbrot wird dank Scheiben aus Kaki, Roter Bete und Rettich auf pinkfarbenem Kichererbsenpüree zum himmlischen Genuss*

ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 300 kcal • E 8 g • F 12 g • KH 39 g

### Zutaten für 8 Stücke

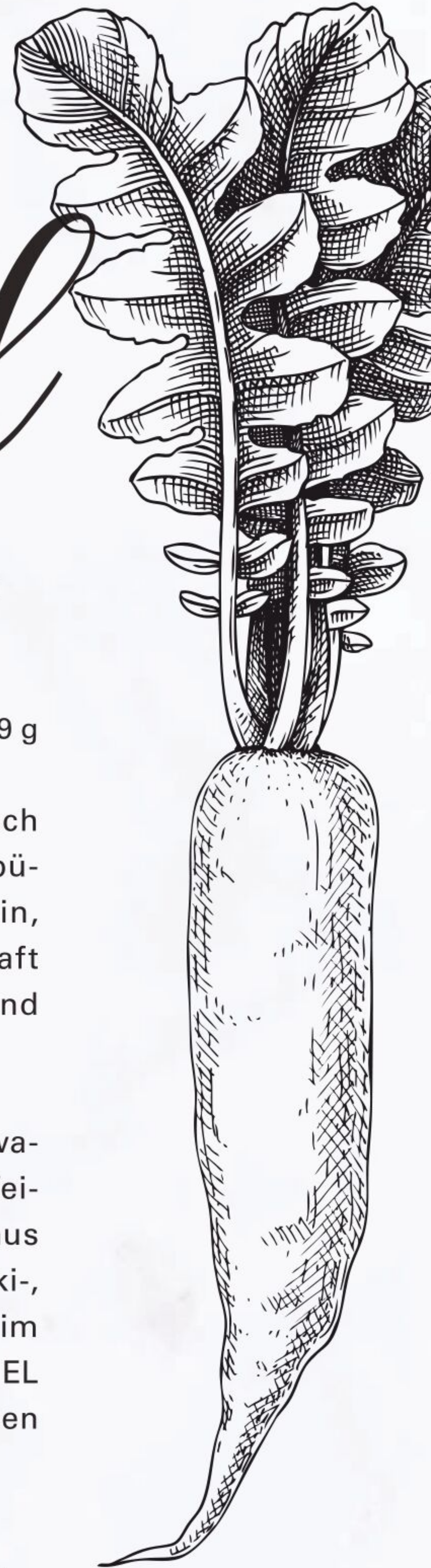
1 Packung (500 g) Fladenbrot  
5 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Dosen (à 400 g) Kichererbsen  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
100 ml Rote-Bete-Saft  
Saft von ½ Zitrone  
Chili, Salz, Pfeffer  
1 kleine Kaki  
75 g Rettich  
1 kleine Rote Bete  
evtl. Kresse (z. B. Garten- und lila Shiso-Kresse) für die Deko  
Backpapier

**1 Für den Tarteboden** Fladenbrot knapp 1 cm vom Rand rundherum senkrecht 1–2 cm tief einschneiden. Vom Randschnitt aus Fladenbrotdeckel und weiche Krume mit schräg gehaltenem Messer heraus schneiden. Boden mit Messer oder Esslöffel begradigen (weiche Brotrümel für z. B. Semmelbrösel trocknen lassen).

**2** Tarteboden und herausgelöste Deckelstücke auf der hellen Seite mit 4 EL Öl beträufeln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten rösten.

**3 Für den Hummus** Knoblauch schälen. Kichererbsen abspülen. Mit Knoblauch, Tahin, Rote-Bete- und Zitronensaft pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Kaki, Rettich und Rote Bete waschen, evtl. schälen und in feine Scheiben hobeln. Hummus im Tarteboden verteilen. Kaki-, Bete- und Rettichscheiben im Halbkreis darauflegen. Mit 1 EL Öl beträufeln. Nach Belieben mit Kresse garnieren.







# Blütenmeer

**AUS ZWIEBEL & CHICORÉE**

*Cremefarben und purpur leuchten die adrett arrangierten Gemüseblüten in der würzigen Knobi-Schmandcreme*

ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach • Stück ca. 360 kcal • E 8 g • F 17 g • KH 40 g

## Zutaten für 8 Stücke

400 g Mehl  
Salz, Zucker, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
300 g Schmand  
5 rote Zwiebeln  
3 schmale Chicorée  
40 g Mandelblättchen  
*Mehl zum Ausrollen*  
*Fett für die Form*  
*evtl. Petersilie für*  
*die Deko*  
*Frischhaltefolie*

- 1 Mehl mit 2 TL Salz und 1 Prise Zucker in eine große Schüssel geben. Olivenöl und 200 ml kaltes Wasser zufügen und alles mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und mit Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und quer halbieren. Chicorée waschen und ebenfalls quer in 2–3 cm dicke Stücke schneiden.
- 3 Teig auf etwas Mehl zu einem Quadrat (ca. 32 cm) ausrollen. Eine gefettete quadratische Tarteform (28 cm) damit auslegen, dabei am Rand andrücken. Schmandcreme auf dem Teigboden verstreichen. Zwiebeln und Chicorée mit den Schnittflächen nach oben als diagonale Streifen auf die Creme setzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.
- 4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tarte aus dem Ofen nehmen und mit Mandeln bestreuen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.



*Crispy  
Mandel-  
Topping*

*Ach, wie hübsch! Und  
es duftet auch so gut!*

*„Die ersten Blümchen pflück’  
ich dir aus dem Ofen!“*







Fixer  
Mürbeteig

„Schau  
mal da  
hinterm  
grünen  
Garten-  
zaun!“

Hübsches  
Gemüsegitter

Bunter  
Blumen-  
streifen





# Zucchini-Tarte

**MIT RICOTTACREME** Märchenhafte Gemüsekuchen-Schönheit mit sagenhaft saftiger Käsefüllung und zarter Blüten-Deko

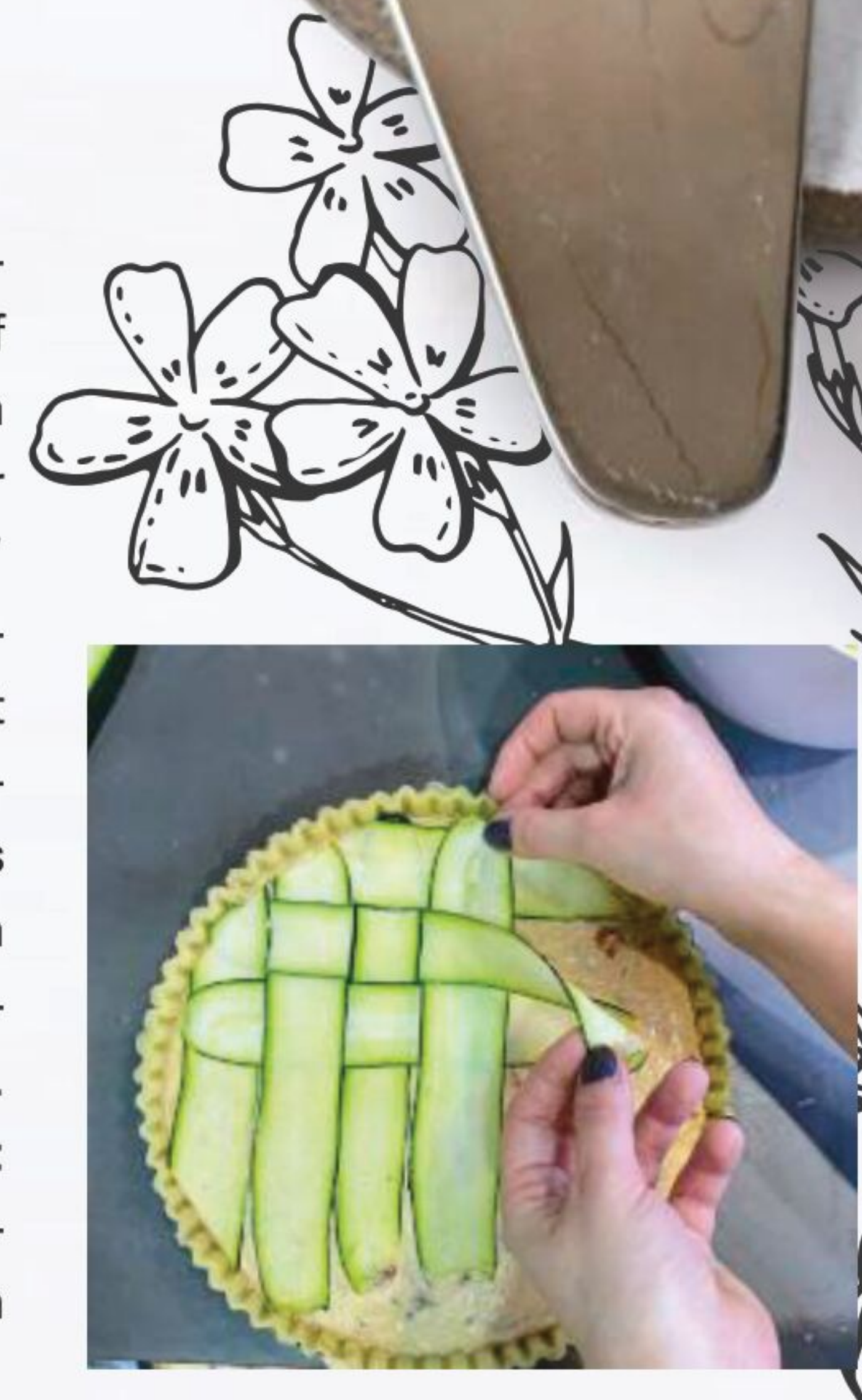
ca. 1 Stunde • nicht so schwer • Stück ca. 340 kcal • E 10 g • F 23 g • KH 20 g

## Zutaten für 8–10 Stücke

250 g Mehl  
4 Eier (Gr. M)  
150 g kalte Butter  
Salz, Pfeffer  
100 g getrocknete Tomaten (Glas)  
100 g Ricotta-Walnuss-Pesto (Glas)  
250 g Ricotta  
2 schmale Zucchini  
Mehl zum Ausrollen  
Fett für die Form  
evtl. getrockneter Blütenmix für die Deko

- 1 Mehl, 1 Ei, Butter in Stücken und ½ TL Salz mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Inzwischen Tomaten in dünne Streifen schneiden. Mit 3 Eiern, Pesto und Ricotta verrühren. Zucchini waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.
- 3 Teig auf etwas Mehl rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform mit Lift-off-Boden (26 cm Ø) mit dem Teig

auslegen, dabei am Rand andrücken. Die Ricottacreme darauf verstreichen. Zucchinischeiben auf der Creme zu einem Gitter legen, dafür in einer „Ecke“ starten und die Zucchinischeiben abwechselnd senkrecht und waagrecht legen, dabei jeweils über bzw. unter die bereits gelegten Zucchinischeiben „flechten“ (s. Tipp). Überstehende Enden abschneiden. Tarte im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Nach Belieben mit Blüten bestreuen.



**Flecht-Technik**  
Zucchinischeiben  
abwechselnd unter- und  
übereinanderfädeln







# Karneval der Köstlichkeiten KI-BILDERRÄTSEL

**Food oder Fake?** Drei Schlemmereien pro Reihe wetteifern darum, wer das wahre Meisterstück ist – viel Spaß beim Rätseln!

**Höhepunkt der diesjährigen Karnevalszeit ist unser Naschi-Kostüm-Wettbewerb:** Süße Macarons verkleiden sich als Marienkäfer, Bananen gründen eine Band, und Waffeln stechen in See. Doch der schöne Schein trügt, denn ein paar der Bilder wurden von einer künstlichen Intelligenz (KI) erstellt. Die anderen wurden für uns oder andere Zeitschriften aus unserem Verlag fotografiert.

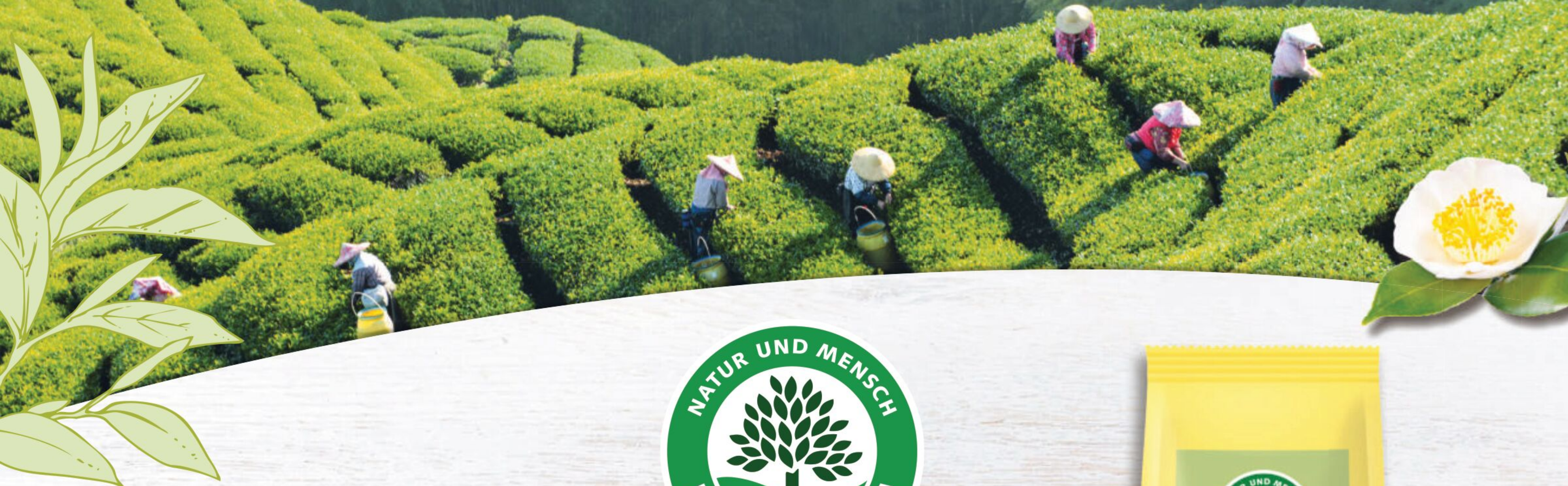
Pro Reihe ist nur eine Leckerei in unserer Küche entstanden. Erkennst du, welche das ist und welche die KI-Werke sind? Die Auflösung findest du unten.

**Hast du alles richtig geraten?**

Auflösung (diese Bilder sind KI-generiert): A1, A3, B1, B2, C2, C3







# 100% BIO.

## Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Weich und frisch mit aromatischen Noten, so schmeckt Sencha, der meistgetrunkene Tee Asiens. Er wird traditionell für Teezeremonien verwendet. Der frische, leicht herbe Geschmack der unfermentierten Teespezialität erinnert an ungeschälte Mandeln und erklärt ihre Beliebtheit – weit über Asien hinaus.



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





# ROSAROTE BRILLE

## #VALENTINE

Wir feiern das Fest der Liebenden am 14. Februar mit pinken Blogger-Rezepten für dich, mich und alle anderen



Rezept für einen Liebestränk gesucht? Dann probier mal die Rote-Bete-Latte von **@feiertaglich** aus



Ein Stück Erdbeer-Schokotorte für deine Herz-Allerliebsten gibt's von **@lecker\_magazin** Food-Redakteurin Maike



**@\_deniserenee\_** verführt uns schon zum Frühstück mit pinken Pancakes



Zum Verlieben schön sind die fruchtigen Mousse-Herzen mit Oreo-Boden von **@sweetsandlifestyle**

# #challenge

LIEBE GEHT BEI DIR AUCH DURCH DEN MAGEN?  
Cool! Zeig deine Lieblings-Rezepte auf Instagram und markier **@lecker\_magazin**, damit wir nichts verpassen!



# Apfelrosen-Muffins

JUHU, DIE ROTEN BLÜMCHEN GEDEIHEN AUCH OHNE GRÜNEN DAUMEN

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 12 STÜCK**

5–6 rotfleischige Äpfel (z. B. *Baya Marisa*) • Saft von ½ Zitrone • 150 g Marzipanrohmasse • 2 Packungen Blätterteig (à ca. 270 g; Kühlregal) • Puderzucker zum Ausrollen + für die Deko • Frischhaltefolie  
12 Papierbackförmchen (à ca. 5 cm Ø) • evtl. Backpapier

## **SO GEHT'S**

**1** Äpfel waschen, trocken reiben. Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in dünne, biegsame Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft in einer hitzefesten Schüssel vermengen. In der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 3 Minuten garen.

**2** Marzipan mit Puderzucker bestäuben und zwischen 2 Lagen Folie rechteckig ausrollen. Blätterteige entrollen. Teige und Marzipan je längs in 6 gleich große Streifen schneiden. Auf jeden Teigstreifen je 1 Marzipanstreifen legen.

**3** Apfelscheiben überlappend auf den oberen zwei Dritteln der Teigbahnen verteilen. Scheiben evtl. passend zurechtschneiden. Unteren Teigrand über die Äpfel klappen.

**4** Teigstreifen zu Apfelrosen aufrollen. Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Apfelrosen darin verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Muffins evtl. nach 10 Minuten Backzeit mit Papier abdecken, damit sie nicht zu braun werden. Am besten lauwarm und mit Puderzucker bestäubt servieren.



**Regina von  
@kochenausliebe**

Die Bloggerin aus Witten kommt dank stetig wachsender Family nicht mehr aus dem Kochen und Backen raus

Statt Marzipan kannst du auch 6 EL Apfelmus auf den Teig streichen und ihn mit Zimtucker bestreuen





**Maike von  
@lecker\_magazin**

Ein bisschen rosa, ein bisschen kitschig – genau nach dem Geschmack unserer Redakteurin

# Herzige Erdbeer-Froyo-Torte

FÜR EIN GANZ COOLES „I LOVE YOU“

## **DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 16 STÜCKE**

250 g Butterkekse • 150 g Zartbitterkuvertüre • 100 g Butter  
750 g TK-Erdbeeren • 6 Blatt rote Gelatine • 600 g Doppelrahmfrischkäse • 400 g Vollmilchjoghurt • 150 g Zucker  
Saft von ½ Zitrone • Backpapier

**1 Für den Boden** Kekse fein zerbröseln. Kuvertüre grob hacken. Mit Butter schmelzen. Schoko-Butter mit Kekskrümeln vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben und als Boden mit kleinem Rand festdrücken. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2 Für die Creme** gefrorene Beeren antauen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ca. 100 ml Püree für die Deko beiseitestellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse, Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Püree verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und zunächst mit 3 EL Creme verrühren. Dann in übrige Creme rühren.

**3 Erdbeercreme** auf dem Keksboden verteilen und glatt streichen. Ca. 10 Minuten kalt stellen. Beiseitegestelltes Püree als Kleckse auf der Torte verteilen. Mit einem Löffelstiel oder Holzspieß durch das Püree ziehen und zu kleinen Herzen formen. Torte über Nacht kalt stellen.



Zur Erdbeersaison (Mai-August) sind frische Früchte super. Eine Hälfte pürieren, den Rest für mehr Biss gewürfelt unterheben



Nach Belieben mit Ahornsirup und 1 Prise Zimt süßen

## Pink Latte

DER PERFEKTE DRINK FÜR EINE FEURIGE ROMANZE

**45 g frische Rote Bete** und **1 Stück (ca. 10 g) Bio-Ingwer** schälen, beides klein schneiden (Handschuhe anziehen!). Mit 100 ml Wasser, **4 TL Zimt**, **1 TL Kurkuma**, **1 Prise Pfeffer** und dem **Mark von ½ Vanilleschote** in einem Topf aufkochen. Ca. 30 Minuten köcheln. **3 TL Kokosöl** zugeben. Alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren. In ein steriles Glas mit Deckel füllen. Die Paste hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. Für den Drink pro Glas ca. 2 TL Rote-Bete-Paste in etwas heißem Wasser auflösen. Mit heißer, aufgeschäumter Milch auffüllen.

**Sarah von  
@feiertaglich**

Der Foodblog der Hamburgerin sorgt mit farbenfrohen Rezepten für gute Laune und volle Bäuche





# Red Velvet Pancakes

SÜSSES FRÜHSTÜCK IM BETT

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 2 PORTIONEN**

150 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert) • 130 ml Mandeldrink  
1 Ei (Gr. M) • 2 EL Ahornsirup  
130 g Mehl • 1 TL Backpulver  
1 TL Rote-Bete-Pulver • Kokosöl  
zum Ausbacken **Für die Deko:**  
Joghurt, Himbeeren, Granatapfelkerne, Kakao-Nibs, Kokosflocken

**1** Rote Bete klein schneiden. Mit Mandeldrink in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Ei und Ahornsirup unterrühren. Mehl, Backpulver und Rote-Bete-Pulver mischen. Bete-Ei-Mix zugeben. Alles verrühren.

**2** Teig portionsweise in einer Pfanne mit etwas Kokosöl bei niedriger Hitze zu Pancakes backen. Mit Joghurt, Himbeeren, Granatapfelkernen, Kakao-Nibs und Kokosflocken anrichten.



**Denise von  
@\_deniserenee\_**

In ihrer Foodlovin' Academy teilt die Profi-Fotografin aus Düsseldorf ihr Fachwissen in Online-Kursen und Workshops mit anderen Foodies



Schmeckt auch mit einem Boden aus Vollkornbutterkeksen



**Verena von  
@sweetsandlifestyle**

Die österreichische Starbloggerin gibt in ihrem SchlossStudio Koch- und Backkurse für private Gruppen und Firmen

# Softe Oreo-Herzen

ZUM AUF-WOLKE-7-LÖFFELN

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 12 STÜCK**

200 g TK-Erdbeeren  
50 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 3 Blatt Gelatine  
100 g Schlagsahne  
120 g Mascarpone  
1 Packung (176 g) Oreo-Kekse  
30 g Butter • rosa Velvet-Spray • evtl. Zuckerdekor

**1 Für die Mousse** gefrorene Beeren in einem Topf mit 4 EL Wasser, Zucker und Vanillezucker aufkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in 3 EL heißem Erdbeerpüree auflösen. Unter den Rest des etwas abgekühlten Pürees rüh-

ren. Sahne steif schlagen. Mit Mascarpone vermengen. Püree unterheben. Mousse in 2 Herz-Silikonformen (à 6 Mulden) füllen, dabei ca. 3 mm Luft nach oben lassen. Ca. 5 Minuten einfrieren.

**2 Für den Boden** Oreos fein zerbröseln. Butter schmelzen. Mit Keksbröseln vermengen. Keksmischung gleichmäßig auf der angefrorenen Mousse verteilen, leicht andrücken. Mindestens 3 Stunden einfrieren.

**3 Erdbeer-Oreo-Herzen** rundum mit Velvet-Spray einsprühen. Ca. 3 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen. Nach Belieben mit Zuckerdekor garnieren.



Das satte Rot bekommen die Küchlein dank doppelter Rote-Bete-Power



Spaß

## TÜTEN-TROUBLE

Rrratsch — gerissen! Wie ich meine Einkäufe trage, seit ich Papier- statt Plastiktüten verwende. Riss zuhalten. Nudeln zwischen die Zähne klemmen. Los.

Umpf, schon wieder eingerissen...

Hält was aus, aber fies zur Umwelt



## VALENTINSTAG

Wunsch vs. Realität

Was ich gern bekommen würde:



Was ich kriege:

1 müde Rose als Werbeaktion von einer Partei/einem Kaufhaus/etc.

# KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

## FERNSEH-SNACK-BERG TO GO

Was ich alles auf einmal von der Küche zur Couch trage, statt zweimal zu gehen



Mindestens eine Sache fällt runter, wetten?




**LECKER  
ACADEMY**

# EIN ABEND MIT THERMOMIX

Man nehme die LECKER-Showküche in Hamburg,  
drei hochmoderne Thermomix TM6 Multitalente und  
16 glückliche Teilnehmende und herauskommt:  
ein echtes Koch- und Genuss-Erlebnis!

Gerichte mit frischen Zutaten schnell  
und einfach zaubern – mit dem  
Thermomix ist das gar kein Problem.  
Davon konnten sich die Gäste der  
LECKER ACADEMY in unserer Show-  
küche in Hamburg selbst überzeugen.  
In geselliger Atmosphäre und unter  
Anleitung von Thermomix Profis wie  
Rezeptentwicklerin Lena Benner  
wurden unter anderem ein Vollwert-  
brot mit persischem Pesto, eine  
Erbsen-Minz-Suppe und Kräuter-  
hähnchen mit glasiertem Möhren-  
gemüse zubereitet. Und: Jeder durfte  
mal ran und konnte alle Funktionen  
des Thermomix kennenlernen.  
Als besonderes Goodie wurde den  
Teilnehmenden der neue Thermomix  
Sensor vorgestellt, der  
erst in diesem Jahr offiziell  
verkauft wird.



*Chic und smart:  
Der Thermomix TM6 zeigt  
im Display tausende Rezepte  
mit Gelinggarantie*



Mehr Infos unter **thermomix.de**

**Willkommen!**

Schürzen an und los  
geht's: Die LECKER  
ACADEMY-Fans in  
unserer Showküche.  
Rechts: Thermomix  
Rezeptentwicklerin  
Lena Benner  
präsentiert den neuen  
innovativen Sensor.



**Das Vollwertbrot**  
kam dank des  
Thermomix Sensors  
perfekt knusprig  
aus dem Ofen

**Mach deine ganze Küche  
zum Thermomix!**

Knusprige Brote, luftig-lockere  
Kuchen, zarte Braten: Mit dem  
neuen Thermomix Sensor trifft man  
immer den perfekten Garpunkt –  
und zwar in der Pfanne, dem Ofen  
und auf dem Grill! Denn dank des  
Sensors kann bald jeder die be-  
rühmte Guided-Cooking-Funktion  
mit Gelinggarantie erstmals auch  
außerhalb des Thermomix nutzen.  
Mehr Infos unter:  
**thermomix-sensor.de**



**Kräuterhähnchen**  
mit Möhrengemüse  
und Kartoffeln... lecker!



**„Ach, das kann der auch?“**  
Die Gäste der LECKER ACADEMY  
entdecken die Funktionen des Thermomix







# WE LOVE SUPER BOWL

Wir feiern das sportliche Mega-Event mit den besten amerikanischen Snacks – von Corn Dogs bis Popcorn



## Alle Facts zur Live-Übertragung

### Wann?

Am 12. Februar um ca. 00:30 Uhr  
(Sonntag auf Montag)

### Wie lange?

Ca. 4 Stunden; Halftime-Show  
voraussichtlich um 1:30 Uhr  
(ca. 30 Minuten)

### Wo?

Im Free-TV bei RTL oder im Pay-TV  
mit opt. US-O-Ton bei DAZN



Black Eye: Footballer malen  
oder kleben sich schwarze  
Streifen unter die Augen,  
damit sie weniger von Sonne  
und Flutlicht geblendet werden



## Was ist eigentlich der Super Bowl?

Bei dem Finale um die Meisterschaft in der National Football League (NFL) treten die Champions aus zwei Conferences (den Konkurrenzligen NFC und AFC) gegeneinander an. Der erste Super Bowl fand 1967 statt. Erst die TV-Ausstrahlung machte den Collegesport so richtig populär.





# TANDOORI CHICKEN DRUMS

MIT GURKEN-RAITA

Die krossen Schlegel sehen dem Football-Ei täuschend ähnlich und sind genau solche Überflieger

ca. 40 Minuten • einfach  
Portion ca. 520 kcal • E 49 g • F 34 g • KH 4 g

## Zutaten für ca. 4 Personen

2–3 EL Tandoori (indische Gewürzpaste; Glas)  
200 g griechischer Joghurt ■ Salz, Pfeffer, Zucker  
1 kg Hähnchenunterkeulen ■ 1 Salatgurke  
2 Stiele Minze ■ 1 Bio-Limette ■ *Backpapier*

**1 Für die Drums** Tandoori mit 100 g Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unterkeulen trocken tupfen. Mit dem Tandoori-Joghurt vermengen. Hähnchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

**2 Für den Dip** Gurke waschen, grob raspeln und die Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken. Minze waschen und grob hacken. Limette heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, Rest in Spalten schneiden. Gurke, Minze und 1 EL Limettensaft mit übrigem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Mit Dip und Limettenspalten anrichten.



WELCHE ZWEI  
MANNSCHAFTEN  
ES DURCH DIE  
PLAY-OFFS IN DEN  
58. SUPER BOWL  
SCHAFFEN, ENT-  
SCHEIDET SICH  
IM JANUAR.

**Das sind  
die heißesten  
Favoriten:**

**1. Kansas City Chiefs:**  
Die amtierenden NFL-  
Champions mit Quarter-  
back Patrick Mahomes



**2. Philadelphia Eagles:**  
Der Finalist von '23 mit  
Quarterback Jalen Hurts



**3. San Francisco 49ers:**  
Der Geheimtipp dank  
Erfolgsquote von Quar-  
terback Brock Purdy



**4. Buffalo Bills:**  
Die ewigen Dritten mit  
Quarterback Josh Allen



„Gallig“, so nennt der  
Experte eine Defense  
mit richtig Biss



# CORN DOGS

## IN KNUSPERHÜLLE

Zum Super Bowl sind die in Maispanade frittierten Würstchen sogar noch beliebter als die klassischen Hotdogs. Unbedingt probieren!

ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 320 kcal • E 14 g • F 22 g • KH 15 g

### Zutaten für ca. 16 Stück

8 dünne grobe Bratwürste  
(à ca. 100 g, z. B. Chipolata)

100 g Butter

125 g + 3–4 EL Mehl

150 g Maismehl

1 ½ TL Backpulver

Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer

250 g Buttermilch

2 Eier (Gr. M)

2 EL Ahornsirup

1 l Öl zum Frittieren

16 Holzspieße

**1** Würste in einer Pfanne unter Wenden  
ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen,  
abkühlen lassen, halbieren und jeweils  
an einem Ende aufspießen.

**2** Butter schmelzen. 125 g Mehl, Mais-  
mehl, Backpulver, ¼ TL Paprika, ½ TL  
Salz und etwas Pfeffer in einem hohen  
Rührbecher mischen. Buttermilch,  
Eier, Butter und Sirup mit den Schnee-  
besen des Rührgeräts unterrühren.

**3** Öl in einem hohen Topf auf ca. 180 °C  
erhitzen. Würste rundum erst in 3–4 EL  
Mehl wenden, dann nacheinander in  
den Teig tunken und etwas abtropfen  
lassen. Im heißen Öl portionsweise ca.  
4 Minuten goldbraun frittieren. Corn  
Dogs herausheben und auf Küchen-  
papier kurz abtropfen lassen. Dazu  
passt Ketchup oder Chilisoße.

Willst du mehr Biss?

Dann einfach  
das Maismehl gegen  
Polenta tauschen



**GOOD  
TO KNOW**

Corn Dogs lassen sich auch gut vorbereiten.  
Zum Aufwärmen einfach im heißen Ofen  
(E-Herd: 180°C) 6–8 Minuten backen.



Der Super Bowl LVIII findet im Allegiant Stadium in Las Vegas (Nevada) statt.  
Die Arena hat Platz für 65.000–72.000 Fans



## American Football – die Basics

Der **Münzwurf** entscheidet, welches Team von **je 11 Spielern** als Angreifer (**Offense**) versucht, den Ball an der Verteidigung (**Defense**) vorbei ins Ende des gegnerischen Spielfelds zu befördern.



Ob durch Laufen oder Werfen – mit nur **4 Versuchen (Downs)** muss die Offense den Ball **mind. 10 Yards (ca. 9 m)** nach vorn spielen. Klappt das nicht, ist der Gegner am Zug.



### **Touchdown!**

Wenn der Ball glorreich in die Endzone des Gegners getragen wird, gibt's 6 Punkte.



Gegner festhalten oder ins Helmgitter fassen? **Foul!** Statt gezückter Karte wirft der Schiri eine **gelbe Flagge** ins Feld.



Travis Kelce von den KC Chiefs beim Aufwärmen vor dem Spiel gegen die Miami Dolphins, USA German Games 2023, Frankfurt





# LOADED NACHOS



IM TEXMEX-STYLE

Getoppt mit Hack, Salsa und Guacamole sind diese Käse-Tortillas schneller weg, als du „Touchdown“ rufen kannst

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal • E 25 g • F 30 g • KH 42 g

## Zutaten für 4–6 Personen

1 Knoblauchzehe  
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen  
1 EL Öl ■ 300 g Rinderhack  
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika  
1 Dose (400 ml) stückige  
Tomaten ■ 1 Packung (300 g)  
gesalzene Tortilla-Chips  
150 g geriebener Cheddar  
1 Tomate ■ 1 rote Chilischote  
4 Stiele Koriander  
1 Bio-Limette ■ 1 Avocado

**1** Knoblauch schälen, fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Paprika würzen. Knoblauch, Bohnen und stückige Tomaten zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln und die Bohnen leicht zerdrücken.

**2** Nachos auf ein Blech geben. Mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 5 Minuten backen.

**3** Tomate und Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Koriander waschen, hacken. Ca. Hälfte Koriander mit Tomate und Chili mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette heiß waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Übrige Hälfte in Spalten schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Rest Koriander und Limettensaft mit einer Gabel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nachos mit Hackmix, Salsa, Avocado und Limettenspalten anrichten.

## DER SUPER BOWL IN ZAHLEN

(2023, Quelle: wettfreunde.net)

WERBESPOT-KOSTEN:

**7 MIO. \$**

FÜR EINEN 30-SEKUNDEN-CLIP.

Teuerster Spot: 26 Mio. \$ für 130 Sekunden  
(Amazon, 2022)

TICKET-KOSTEN:

CA. **10.000 \$**

600 \$ bei der limitierten NFL-Lotterie.  
Preis für den teuersten Sitzplatz: 40.723 \$

**113** 1,77 MIO. ZUSCHAUER  
IN DEUTSCHLAND  
**MIO.** ZUSCHAUER  
IN DEN USA

## SNACKS @ HOME

CA. 120 MIO. LITER BIER,  
11 MIO. PIZZEN, 1,25 MRD. CHICKEN  
WINGS, 4000 TONNEN POPCORN  
UND 13.000 TONNEN CHIPS

Landesweiter Kalorienverbrauch: ca. 27 Mrd.



## Wissen zum Wegsnacken

★ Der Ball ist mit rund **400 g** etwas leichter als ein Fußball und oval, damit man ihn besser werfen, fangen und unter den Arm klemmen kann.

★ Eine **Football-Ausrüstung** mit Helm, Schulterpolstern und Beinprotektoren wiegt im Schnitt **5-7 kg**.

★ Der durchschnittliche **Football-Spieler** wiegt rund **100 kg**, ist über **1,88 m** groß und unter 30 Jahre alt.

★ **Lange Arme** (mind. 85 cm) und **große Hände** (über 23 cm) sind von Vorteil.

★ Ein Football-Spieler braucht **täglich bis zu 6500 Kalorien** – ca. 3 x so viel wie „normale“ Männer.



# SPARERIBS

## ZU APFEL-KRAUTSALAT

Vorsicht, während du dir die klebrig-süße Barbecue-Soße von den Fingern leckst, könnten dich deine Freunde tackeln, um noch ein Rippchen abzukriegen

ca. 2½ Stunden • einfach • Portion ca. 600 kcal • E 26 g • F 40 g • KH 34 g

### Zutaten für 4-6 Personen

2 kg Spareribs (evtl. beim Metzger vorbestellen)  
2 EL Gemüsebrühe (instant) ■ 1 Lorbeerblatt  
500 g Weiß- und/oder Rotkohl ■ 4 Lauchzwiebeln  
2 Möhren ■ Zucker, Salz  
ca. 400 ml BBQ-Soße (Flasche) ■ 1 Apfel  
1-2 EL Zitronensaft ■ 3 EL Mayonnaise ■ *Backpapier*

**1** Rippen in große Stücke schneiden und in einem Topf eben mit heißem Wasser bedecken. Brühe und Lorbeer zugeben. Zudeckt ca. 1½ Stunden köcheln.

**2** Kohl, Lauchzwiebeln und Möhren waschen, putzen bzw. schälen, in sehr feine Streifen schneiden. Mit 2 TL Zucker und ½ TL Salz mischen, ziehen lassen.

**3** Rippchen gut abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit ca. ¾ BBQ-Soße beidseitig bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen, dabei einmal wenden.

**4** Apfel waschen, entkernen, fein schneiden und mit Zitronensaft unter den Salat mischen. Zum Servieren Mayo und 3 EL Wasser verrühren, darüberträufeln. Mit Spareribs und Rest BBQ-Soße anrichten.

## POPCORN-DUO

ca. 10 Minuten • einfach

**2 EL Öl** in einem weiten Topf erhitzen. **150 g Popcornmais** zugeben. Mit ½ TL Salz bestreuen. Körner zugedeckt ca. 3 Minuten poppen lassen.

**Süß-scharf:** 3 EL Puderzucker, 1-2 TL Salz, 1 TL Zimt und ½ TL Chili mischen. Mit 2 EL Öl unter Hälfte Popcorn mischen.

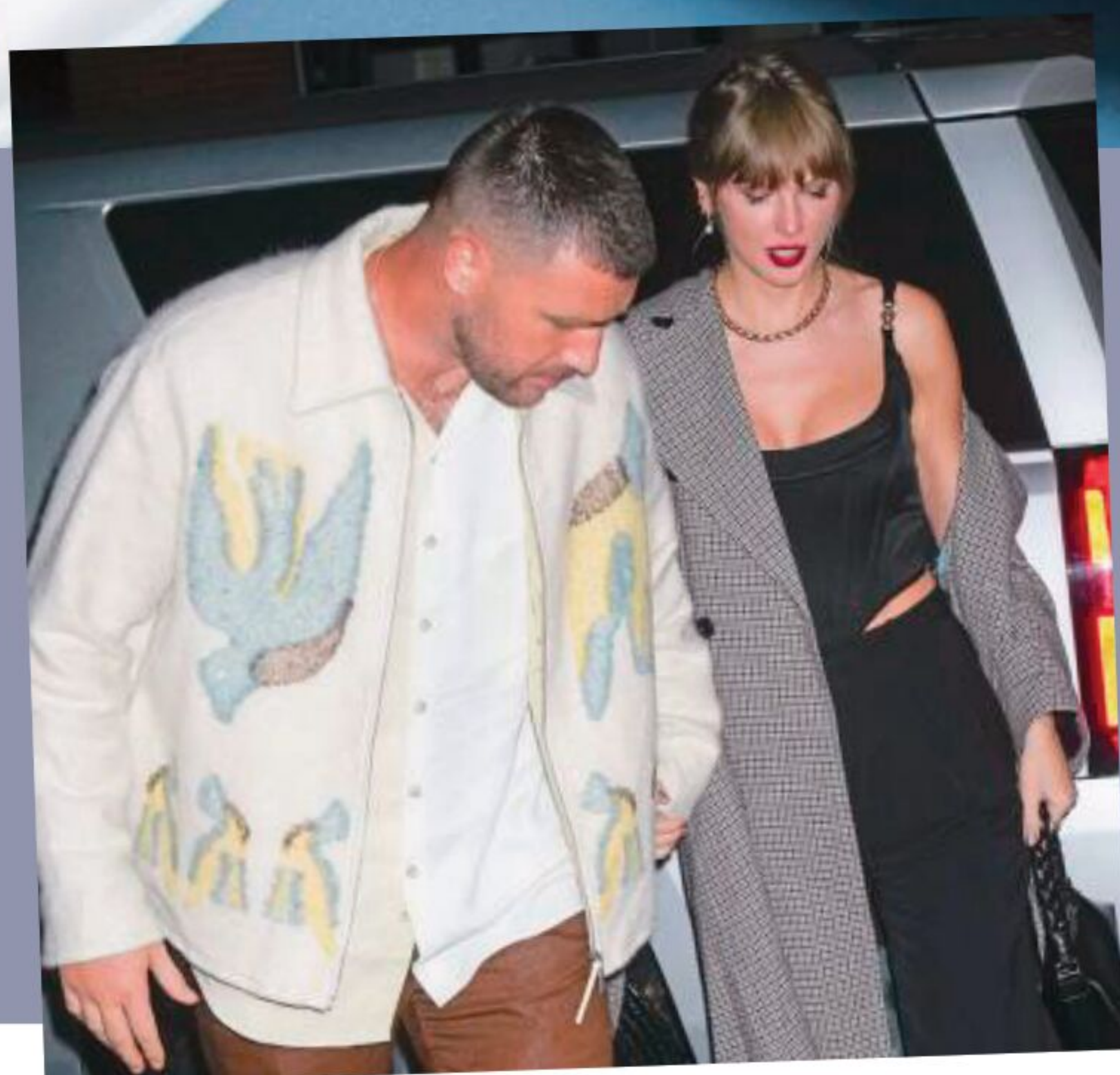
**Knusprig-käsigt:** 100 g Käse-Bällchen fein zerbröseln. Mit 1 EL Hefeflocken mischen. Mit 2 EL Öl unter Rest Popcorn mischen.





# GOOD TO KNOW

Kochsud von den Spareribs anderweitig nutzen, z. B. für Suppe oder Eintopf.



Football-Star Travis Kelce ist frisch mit Pop-Ikone Taylor Swift liiert; beim Verlassen der SNL-After-party am 15. Oktober 2023, New York City



Gemischte Teams mit weiblichen Spielern gibt's in der NFL keine. Frauen mischen dort nur als Cheerleader, Schiedsrichter, Trainer, Manager und Eigentümer mit



Yeah! R'n'B-Star Usher tritt 2024 in der Halbzeit-Show auf; hier bei seiner Ehrenzeremonie in Las Vegas am 17. Oktober 2023



# «RELEASE RADAR»

Wir sagen „Ischau, Winter-Gräu!“ mit diesen heißen Newcomern

Lebensbaum ist Gewinner des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2024 – Glückwunsch!

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



## EINER FÜR ALLES

? Gewürz-Salz mit Chili, Knoblauch und Schnittlauch

♥ Der Allroundmix passt von Stulle bis Stroganoff einfach zu allem

€ 65-g-Dose für ca. 6 € im Supermarkt



## NACHHALTIGE BOHNE

? Von Hand geernteter Bio-Kaffee aus Äthiopien

♥ Schmeckt dank schonender Röstung fruchtig-mild

€ 250-g-Packung ca. 7,30 € über lebensbaum.com



## GARANTIERT OHNE HAKEN

? Fischalternative aus Weizen- und Erbsenprotein

♥ Sieht aus wie Fisch, schmeckt wie Fisch

€ 180-g-Packung für ca. 3,70 € im Supermarkt



## SCHNELL MAL AUF DIE INSEL

? Aperitif aus mallorquinischen Canoneta-Orangen

♥ Pur oder als Spritz: schmeckt nach Sonne und Strand

€ 750-ml-Flasche für ca. 17 € im Weinhandel



## AUS DEM WINTER-SCHLAF ERWACHT

? Quark-Joghurt-Creme mit Kokos-Geschmack

♥ Viel Protein, zero Zucker – perfekt für Fitness-Foodies

€ 400-g-Becher für ca. 2 € im Supermarkt



# DIE **FIXEN** VIER

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



Abwasch? Nicht mit diesem One-Pan-Wonder

**GEBRATENE EIER  
AUF SPINAT**



Doppelt Käse, Nuss-Crunch und Honig-Senf-Soße, yummy!

**FRENCH TOAST  
„ZIEGE MEETS WALNUSS“**



Macht dich mit ordentlich Protein richtig satt

**EXTRACREMIGES  
CHICKEN-CURRY**



Die schnellste Nudel, die du je gegessen hast!

**FIXE & FEURIGE  
SESAM-UDON**





ca. 15 Minuten • einfach • Portion  
ca. 400 kcal • E 8 g • F 21 g • KH 42 g

#### Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen ■ 5 EL  
Sesamöl ■ 3 EL Sojasoße  
2 EL Reisessig ■ 2 EL Tahin  
2 TL Sambal Oelek ■ 1 EL  
Ahornsirup ■ 400 g vorgegarte  
Udon-Nudeln ■ *Chiliflocken*,  
*Sesam und Radieschen-*  
*sprossen zum Garnieren*

Knoblauch in sehr feine Schei-  
ben schneiden. 1 EL Sesamöl  
in einer Pfanne erhitzen und  
den Knoblauch darin gold-  
braun braten.

Sojasoße, 4 EL Sesamöl, Reis-  
essig, Tahin, Sambal Oelek,  
Ahornsirup und evtl. einen  
Schuss Wasser mischen, bis  
sich alles gut verbunden hat.  
Soße in die Pfanne geben und  
erwärmen. Nudeln in die Pfan-  
ne geben und mit der Soße  
vermengen. In Schüsseln ver-  
teilen und mit Chiliflocken, Se-  
sam und Sprossen garnieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 430 kcal • E 29 g • F 20 g • KH 8 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 500 g  
Hähnchenfilet ■ 2 EL Öl  
1–2 EL rote Currypaste  
1 Dose (425 ml) gehackte  
Tomaten ■ 150 ml Gemüse-  
brühe ■ ½ 400-ml-Dose  
Kokosmilch ■ 200 g Baby-  
spinat ■ Salz, Pfeffer  
*Koriander zum Garnieren*

Zwiebel fein würfeln. Fleisch  
trocken tupfen und klein  
schneiden. In Öl unter Wenden  
ca. 6 Minuten braten. Zwiebel  
zufügen und kurz mitbraten.  
Currypaste einrühren und an-  
schwitzen. Tomaten und Brühe  
angießen, aufkochen und ca.  
5 Minuten köcheln.

Kokosmilch zugießen und auf-  
kochen. Ca. 4 Minuten köcheln.  
Spinat unterrühren. Curry mit  
Salz und Pfeffer abschmecken.  
Mit Koriander servieren. Dazu  
schmeckt (Express-)Reis.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 710 kcal • E 28 g • F 45 g • KH 47 g

#### Zutaten für 4 Personen

2 Rollen (à 150 g)  
Ziegenweichkäse  
4 EL Feigen-Senf-Soße (Glas)  
1–2 EL flüssiger Honig  
40 g Walnüsse  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
8 Scheiben Kastenweißbrot  
2 Eier (Gr. M)  
100 ml Milch  
3–4 EL Öl

Käse in je 10 Scheiben schnei-  
den. Senf und Honig verrüh-  
ren. Nüsse hacken. Frischkäse  
und Nüsse verrühren. Brot-  
scheiben mit Frischkäse be-  
streichen. 4 Scheiben mit Käse  
belegen, Senfmix darüber-  
geben. Je 1 Scheibe Brot da-  
rauflegen und festdrücken.

Eier mit Milch verquirlen. Bro-  
te darin wenden. Öl in einer  
Pfanne erhitzen, Brote darin  
unter Wenden ca. 5 Minuten  
goldbraun braten.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 390 kcal • E 20 g • F 31 g • KH 3 g

#### Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
500 g Babyspinat  
5 EL trockener Weißwein  
50 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, geriebene  
Muskatnuss  
100 g geriebener  
Cheddar ■ 6 Eier (Gr. M)

Knoblauch hacken. Öl in einer  
ofenfesten Pfanne erhitzen.  
Knoblauch darin anbraten.  
Spinat zugeben, ca. 2 Minuten  
dünsten. Wein zugießen, auf-  
kochen, ca. 5 Minuten köcheln.  
Crème fraîche einrühren. Mit  
Salz, Pfeffer, Muskat abschme-  
cken. Käse darüberstreuen.

6 Mulden in den Spinat drü-  
cken. Eier in die Mulden schla-  
gen. Im vorgeheizten Backofen  
(E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C)  
12–15 Minuten backen. Mit  
Pfeffer bestreuen.



# nah näher

Ein einzigartiger Mix aus  
nationalen Stars, Adel und  
Real-Life-Stories.



**Jeden Mittwoch neu**

Closer ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter: [www.closer.de/abo](http://www.closer.de/abo)



*Vier  
gewinnt!*





# Jackpot!

## 4-ZUTATEN-KÜCHE

*Koch dich glücklich*

In diesen Rezepten lautet deine  
Glückszahl Vier – mehr Hauptzutaten brauchst  
du nicht, um satt und happy zu werden



Du magst es scharf?  
1 EL Sambal Delek  
zum Hack geben





# HACK-KARTOFFEL-GRATIN

*"All-inclusive"*

Für diese üppig gefüllte Auflaufform müssen nur 4 Zutaten geshoppt werden. Da schmeckt uns der würzige Aroma-Kracher mit spicy Ajvar-Hack gleich doppelt so gut

## DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

2 Zwiebeln ■ Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel  
80 g Butter ■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 EL gehackte Petersilie  
(frisch oder TK) ■ ca. 100 ml Gemüsebrühe

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 33 g • F 45 g • KH 34 g

**1** Hack in einer heißen Pfanne krümelig braten. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mitbraten. 5 EL Ajvar unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. In eine Auflaufform (20x20 cm) verteilen.

**2** Kartoffeln nach Belieben schälen oder gründlich waschen und in feine Scheiben hobeln. Aufrecht auf das Hack schichten. Butter schmelzen. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit

Petersilie, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zur Butter geben. Kartoffeln damit bepinseln.

**3** Auflauf im heißen Ofen (200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 50 Minuten knusprig backen, dabei nach ca. 15 Minuten Brühe angießen.

**4** Zum Servieren Quark mit ca. 4 EL Wasser glatt rühren. 1 EL Ajvar leicht einswirlen. Zum Auflauf servieren.

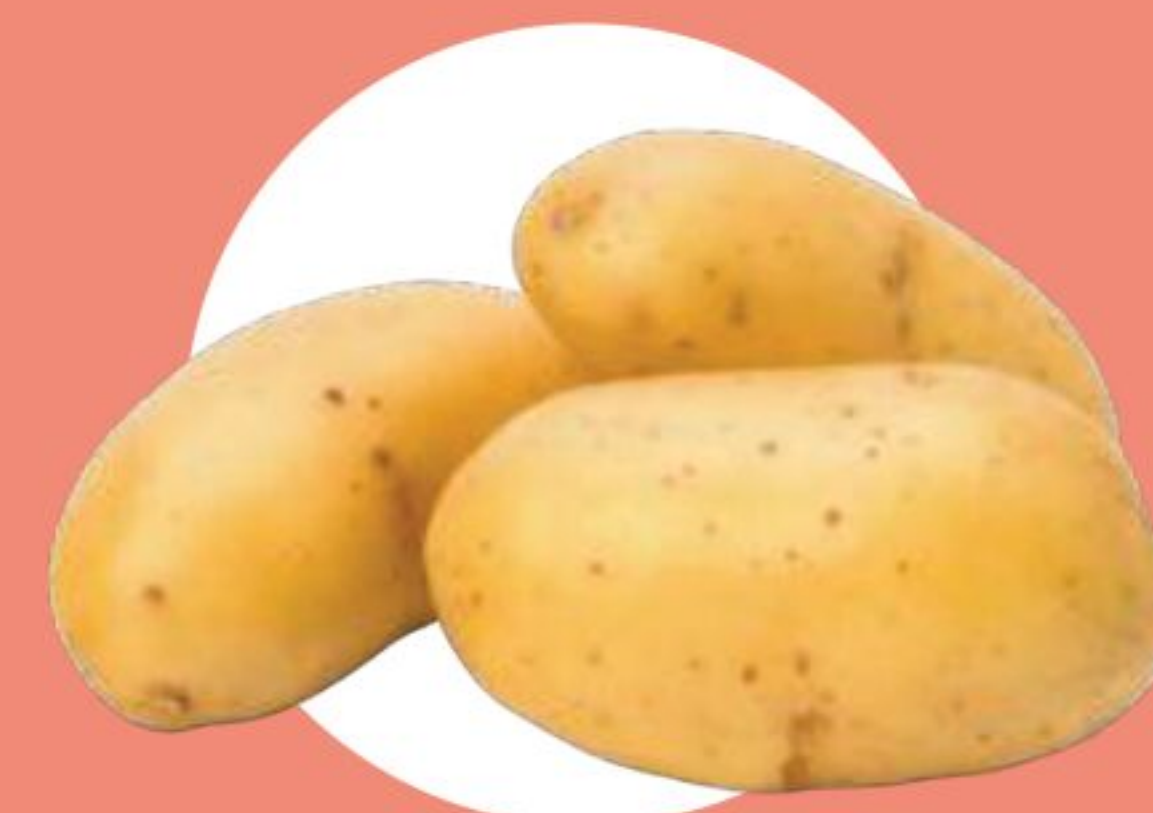
**FÜR  
4 PORTIONEN  
BRAUCHST DU**



500 g gemischtes Hack



6 EL Ajvar (Paprikapaste; Glas)



800 g große festkochende Kartoffeln



150 g Sahnequark



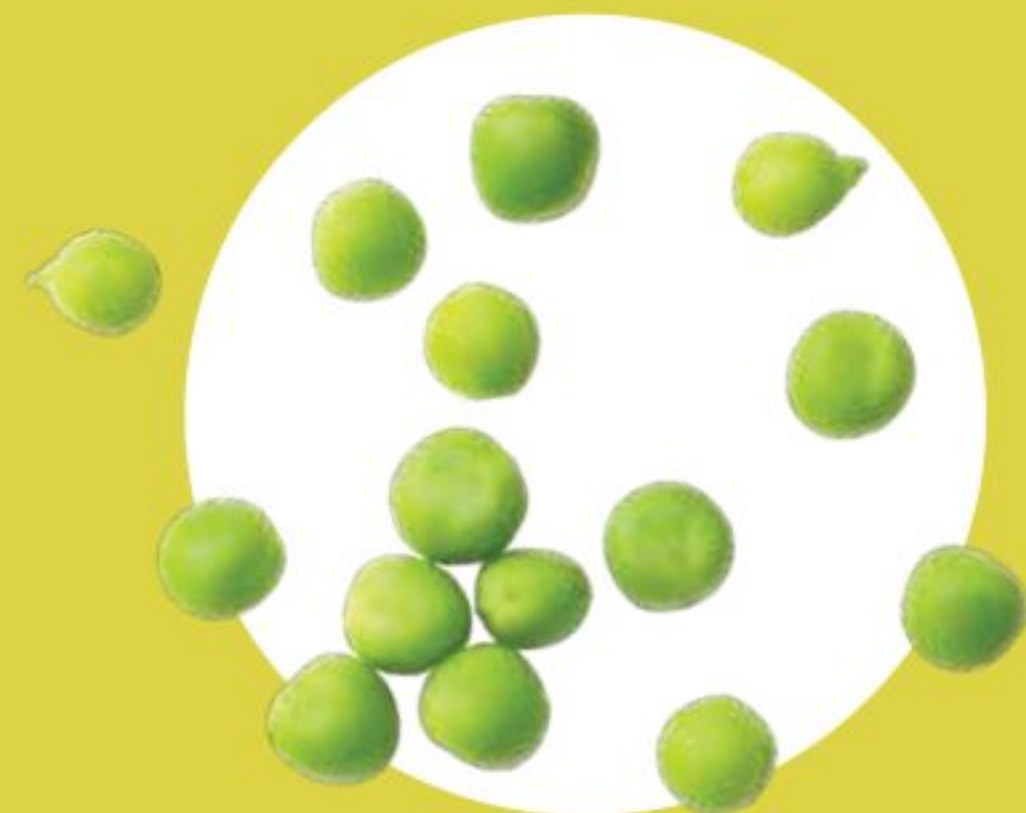
**FÜR  
4 PORTIONEN  
BRAUCHST DU**



200 g Polenta



500 g Rinder-Minutensteaks



200 g TK-Erbсен



100 g Crème fraîche

# STEAKSTREIFEN

## auf Polenta

Langen Tag gehabt? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich: cremig, knackig, aromatisch und fix zubereitet. Und jetzt ab auf die Couch!

## DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

2 rote Zwiebeln ■ 1 EL Essig ■ Salz, Zucker, Pfeffer ■ 700 ml  
Gemüsebrühe ■ 1 kleiner Zweig Rosmarin ■ 2 EL Öl ■ 50 g Butter

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal • E 37 g • F 35 g • KH 20 g

- 1 Zwiebeln schälen. 1 rote Zwiebel in Ringe schneiden, mit Essig,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 TL Zucker mischen. weise bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen.
- 2 600 ml Brühe in einem Topf aufkochen. Polenta einrieseln lassen und bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten garen.
- 3 Inzwischen Rosmarin waschen und die Nadeln grob hacken. Rest Zwiebel fein hacken. Minutensteaks trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Rosmarin darin portionsweise bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen.
- 4 Gehackte Zwiebel im Bratfett kurz braten. Gefrorene Erbsen zugeben, mit 100 ml Brühe ablöschen und aufkochen. Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zufügen, kurz aufschäumen.
- 5 2 EL Crème fraîche in den Polentabrei rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleischmix, Zwiebelringen und restlicher Crème fraîche anrichten.





*Für Ästheten:  
Zutaten hübsch auf der  
Polenta drapieren*



**TITEL-  
REZEPT**

Nudelwasser  
für Soße und Creme  
einfach mit einer  
Kelle rausschöpfen

**VEGGIE**



# PUMPKIN-PASTA

## mit Spinat

Der Teller mit cremiger Soße, würzigem Spinat und nussigem Kürbis beweist: Es braucht wirklich nicht viel, um Nudelherzen höherschlagen zu lassen

## DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

Salz, Pfeffer, Zucker ■ 1 Zwiebel ■ 4 Stiele Thymian ■ 2 EL Olivenöl  
50 g Butter ■ 2 EL Balsamico-Essig ■ 1 Knoblauchzehe

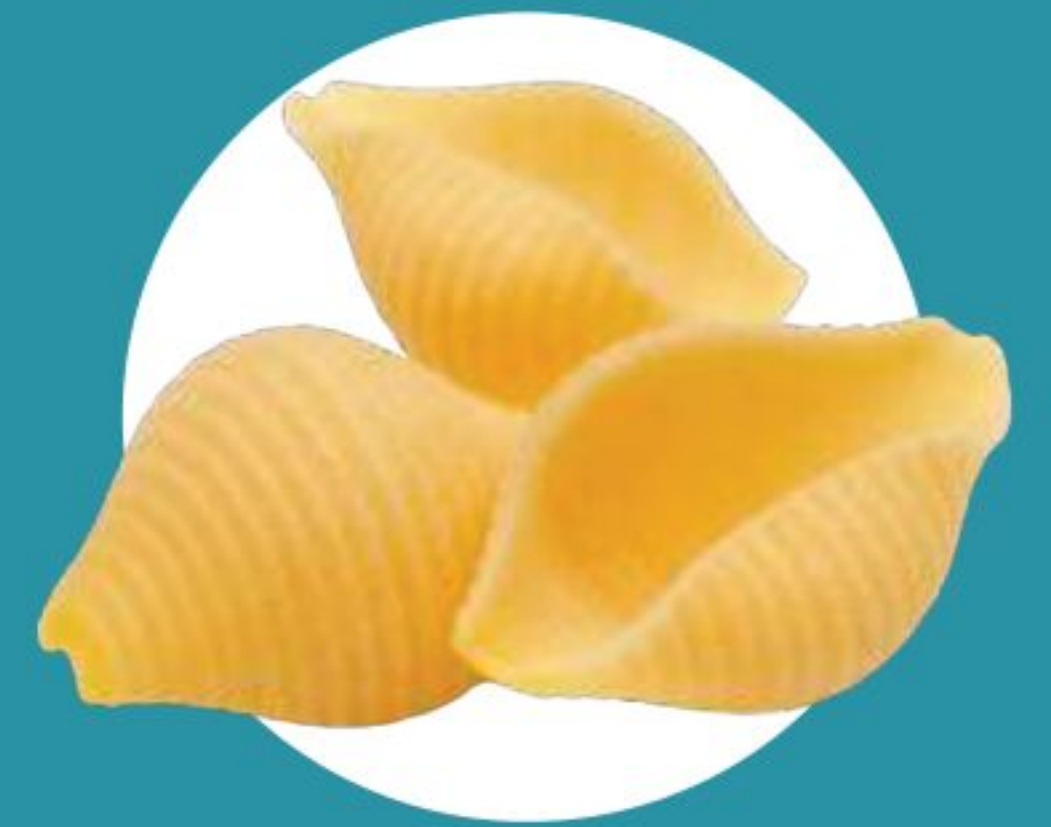
ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 22 g • F 27 g • KH 95 g

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende gefrorenen Spinat zugeben.
- 2 Inzwischen Kürbis waschen, gegebenenfalls entkernen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Thymian waschen.
- 3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis und Zwiebel darin ca. 7 Minuten braten. Thymian zufügen. Mit

Salz, Pfeffer und 2 TL Zucker würzen, leicht karamellisieren. Butter zugeben und kurz aufschäumen. Essig und ca. 100 ml Nudelwasser zugeben und kurz aufkochen.

- 4 Knoblauch schälen, fein hacken, mit Frischkäse und ca. 4 EL Nudelwasser glatt rühren. Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Kürbismix untermischen. Mit der Frischkäsesoße beträufeln.

FÜR  
4 PORTIONEN  
BRAUCHST DU



400 g Nudeln (z. B. kleine Conchiglie rigate)



300 g TK-Blattspinat



½ Hokkaido-Kürbis  
(700 g)



100 g Doppelrahm-  
frischkäse



**FÜR  
4 PORTIONEN  
BRAUCHST DU**



1 Baguette (kann auch von gestern sein)



300 g kleine Champignons



150 g geraspelter Käse



200 g Schmand

# OFEN-BAGUETTE

## *wie aus dem Bistro*

Auf die Baguettes, fertig, los! Dazu einfach kurz Pilze anbraten, Schmand-Käse verrühren und ab damit in den Ofen. Kurzum: ein Snack zum Vier-lieben

### DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

1 Knoblauchzehe ■ 1 Zwiebel ■ 1 EL Öl ■ Salz, Pfeffer  
1 EL Essig ■ 1 EL Butter ■ 4 TL Tomatenmark  
*evtl. Schnittlauch (frisch oder TK) zum Bestreuen ■ Backpapier*

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 20 g • F 28 g • KH 38 g

**1** Baguette erst senkrecht, dann waagerecht halbieren. Ofengrill einschalten, Baguette auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der zweiten Schiene von oben (ca. 10 cm Abstand zu den Grillschleifen) 3–5 Minuten rösten, dabei einmal wenden.

**2** Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Pilze und Knoblauch darin bei

starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen, Butter zugeben.

**3** Käse und Schmand verrühren. Baguettehälften mit Tomatenmark bestreichen. Erst Pilzmix, dann Schmand-Käse darauf verteilen. Unter dem Ofengrill (ca. 20 cm Abstand zu den Grillschleifen) etwa 6 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.





Wow, was für  
Käsefäden! Bitte  
mehr davon...

VEGGIE



VEGGIE

Zufällig Dill im Haus?  
Yay – das Kraut passt super  
zu dieser Kohl-Kombi



# GEBACKENER WIRSING

## *in easy Bohnenragout*

Mmh, ein deftiger Eintopf wie von Oma – aber in einer gesunden Light-Version. Was sich darin versteckt? Gemüse-Liebling Wirsing, weiße Bohnen und Feta

### DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

4 EL Öl ■ Salz, geräuchertes Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel  
1 Zwiebel ■ 2 EL Tomatenmark ■ 2 EL Essig ■ 200 ml Gemüsebrühe

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 270 kcal • E 12 g • F 20 g • KH 10 g

- 1 Wirsing waschen und in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. 3 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kohlspalten darin anbraten, mit Salz würzen, herausnehmen.
- 2 Zwiebel schälen und fein hacken. Im verbliebenen Bratöl anbraten, Tomatenmark unterrühren und anschwitzen. Je 1 TL Räucherpaprika und Kümmel unterrühren. Mit Essig ablöschen. Brühe an-

gießen. Bohnen abtropfen lassen, abspülen, zugeben und alles kurz aufkochen.

- 3 Wirsing in das Bohnenragout verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen (200°C/Umluft: 180°C) 40–50 Minuten backen, dabei nach ca. 30 Minuten abdecken. Mit gekrümeltem Feta und Granatapfelkernen bestreuen.

FÜR  
4 PORTIONEN  
BRAUCHST DU



½ kleiner Wirsing (ca. 600 g)



480 g dicke weiße Bohnen (Dose)



150 g Feta



4 EL TK-Granatapfelkerne  
(oder Kerne von ½ Granatapfel)



Schnell & einfach



### SALAT MIT JOGHURTDRESSING

50 g Sahnejoghurt mit 1–2 EL Milch, 1 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. ¼ Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Dressing vermengen.

### CHEESY GEWÜRZMIX

3–4 EL geriebenen Parmesan, 1 TL Knoblauchgranulat, 1 TL Zwiebelgranulat, 1 TL Salz, ½ TL Chiliflocken, 1 TL getrocknetes Basilikum und 1 TL getrockneten Oregano vermischen.



### SCHARFE AVOCADO-SALSA

Fruchtfleisch von ½ Mango und ½ Avocado fein würfeln. 2 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. ½ Chilischote hacken. Alles mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### MINI-FRIKADELLEN

Brät aus 1–2 groben Bratwürsten (z. B. Salsiccia) drücken und in kleinen Stückchen auf der rohen Pizza verteilen. Pizza mit den Mini-Frikadellen im Ofen fertig backen.



### SPIEGELEI

1 Ei vorsichtig über der rohen Pizza aufschlagen und im Ofen fertig backen.



### TRÜFFEL- GARNELEN- SPAGHETTI

75 g Garnelen in 3 EL Trüffelöl anbraten. Gekochte Spaghetti (ca. 50 g) vom Vortag hinzugeben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### ROTKOHLPESTO

60 g Rotkohl in Scheiben schneiden, mit 1 Knoblauchzehe, 2–3 EL Apfelmus, 1 TL Salz, 2–3 EL Parmesan, 3 EL Sonnenblumenöl und 1 EL Weißweinessig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Pizza klecksen.



# DAS TOPPEN WIR!

FÜR 1 PIZZA

Margherita ist fertig – die **Pizza**-Party kann starten!  
Gegen käsig Langeweile helfen diese 7 Topping-Ideen



# LECKER empfehlen und Prämie sichern!



Villeroy & Boch  
1748

## Frühstücksset

Das 6-teilige Set besteht aus jeweils zwei Bechern mit Henkel, Schüsseln und Frühstückstellern. Spülmaschinen- und mikrowellenfest. Nur 19 € Zuzahlung!  
Geschenknnummer: 42

Jeder kann werben!



## KÜCHENMinis Zerkleinerer

Zerkleinerer (0,4 l) aus Cromargan® mit einem herausnehmbaren Edelstahlmesser. Alle abnehmbaren Teile sind spülmaschinengeeignet. BPA-frei.  
Geschenknnummer: 55



## 35 € Gutscheine zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf amazon.de/gc-legal.  
Amazon.de Geschenknnummer: 47, Rossmann Geschenknnummer: 54, REWE Geschenknnummer: 39



## 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](http://www.lecker.de/abo)

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



635 02 02249429  
LE 2024 - 6227

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,99 € pro Heft.





# HAB' ICH SELBST GEKAUFT *gemacht!*

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



## WAS IST DAS DENN?

Fein püriertes Bio-Apfelmus mit wenig Zucker. Perfekt zum Kochen, Backen oder Pur-Löffeln. 355-g-Glas ca. 0,85 € bei Lidl

*Schick für oben-  
drauf: frische  
Kerbelblättchen*

## FISH 'N' KARTOFFELSATAT MIT SÜSSSAUREM DRESSING

ca. 40 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 740 kcal • E 22 g • F 28 g • KH 91 g

1,5 kg festkochende Kartoffeln ■ Salz, Curry, Pfeffer ■ 100 g saure Sahne ■ 50 g Apfelmus (Glas) ■ 3 EL Apfelessig ■ 3 EL Öl  
2 Packungen (à 240 g) TK-Fisch-Nuggets ■ 2 rote Zwiebeln  
150 g TK-Erbesen ■ *evtl. Bio-Zitronenspalten zum Servieren*

- 1 Für den Salat** Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Saure Sahne, Apfelmus, Essig und Öl verrühren. Mit 1 TL Curry, etwas Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und vierteln. Mit dem Dressing mischen und ca. 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2** Fisch-Nuggets nach Packungsanweisung zubereiten.
- 3** Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und leicht salzen. Gefrorene Erbsen in wenig Salzwasser 1–2 Minuten garen, abgießen, kalt abspülen und unter den Salat mischen.
- 4** Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zwiebeln, Nuggets und nach Belieben Zitronenspalten anrichten.



# MANDELIGES PORRIDGE

## AUS DEM OFEN

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 370 kcal • E 10 g • F 16 g • KH 41 g

**Zutaten für 4 Personen:** 50 g Mandeln (mit Haut) ■ 140 g kernige Haferflocken ■ 3 EL Kokosraspel ■ 2 EL geschrotete Leinsamen ■ 2–3 EL brauner Zucker ■ 1 Päckchen Vanillezucker ■ 1 TL Backpulver ■ 50 g Apfelmus (Glas) ■ 180 ml Mandeldrink ■ 150 g TK-Himbeeren ■ ½ Bio-Zitrone ■ 1 EL Ahornsirup ■ 2 Äpfel ■ *Fett für die Form*

**1** Mandeln hacken. Hälfte mit Haferflocken, Kokosraspeln, Leinsamen, Zucker, Vanillezucker und Backpulver mischen. Apfelmus und Drink verrühren. Mit gefrorenen Himbeeren unter den Hafermix mischen. In einer gefetteten ofenfesten Form (15x15 cm) verteilen.

**2** Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Sirup, Zitronenschale und -saft verrühren. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Fächerförmig auf den Auflauf legen. Mit dem Zitronensirup beträufeln. Rest Mandeln darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen.



*Wenn du dein Porridge lieber soft magst, nimm zarte Haferflocken*

**VEGAN**

*Nach dem Fest ist vor dem Fest: Daher gib gern noch 1 Prise Zimt dazu*



# GRIESSSCHMARREN

## IM PFLAUMEN-APFEL-GLÜCK

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal • E 15 g • F 24 g • KH 62 g

**Zutaten für 4 Personen:** 400 ml Milch ■ 50 g + 2 EL Butter ■ 1 Päckchen Vanillezucker ■ 100 g Hartweizengrieß ■ 3 Eier + 2 Eiweiß (Gr. M) ■ 1 Bio-Zitrone ■ 60 g getrocknete Pflaumen ■ 100 g Zucker ■ 2 EL Puderzucker ■ 200 g Apfelmus (Glas)

**1** Milch, 50 g Butter und Vanillezucker aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

**2** 3 Eier trennen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Pflaumen klein schneiden. Mit Eigelb, Zitronenschale und -saft in die Grießmasse rühren. 5 Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Unter die Grießmasse heben.

**3** 1 EL Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Grießmasse zugeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen.

**4** Schmarren in Stücke zupfen. 1 EL Butter zugeben und wieder auf den Herd stellen. Mit 1 EL Puderzucker bestäuben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren. Mit Apfelmus anrichten und mit 1 EL Puderzucker bestäuben.



# FIT-FOOD HAFERFLOCKE

Mit dem heimischen Supergetreide startest du richtig durch

Yippie! Die  
Flocken senken den  
Cholesterin- und  
Blutzuckerspiegel

Gute Nach-  
richten: Purer  
Hafer ist  
glutenfrei



# FRÜHSTÜCKS-BOWL MIT DIY-GRANOLA

Knusper dich wach mit einem Mix  
aus Körnern, Nüssen und Früchten

ca. 45 Minuten • einfach • Portion  
ca. 630 kcal • E 15 g • F 32 g • KH 53 g

## Zutaten für 4 Personen

2 EL Kokosöl ■ 150 g kernige Haferflocken  
2 EL Kürbiskerne ■ 40 g Kokoschips  
70 g Haselnuss- oder Mandelblättchen  
2 EL gepuffter Amaranth ■ Zimt ■ 6 EL  
Ahornsirup ■ 50 g Heidelbeeren ■ 2 Kiwis  
4 Bananen ■ 450 g veganer Joghurt  
(z. B. aus Hafer) ■ *evtl. Minze und  
Kakao-Nibs zum Garnieren* ■ Backpapier

**1** Für das Granola Kokosöl schmelzen. Haferflocken, Kürbiskerne, Kokoschips, Haselnuss- bzw. Mandelblättchen, Amaranth und ¼ TL Zimt mischen. Kokosöl und 4 EL Sirup untermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–30 Minuten backen. Granola herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Heidelbeeren waschen, Kiwis und Bananen schälen. Kiwis würfeln, Bananen der Länge nach halbieren. Joghurt, Früchte und je etwa 3 EL Granola in Schalen verteilen. Je ½ EL Sirup darüberträufeln. Nach Belieben mit Minze und Kakao-Nibs garnieren.

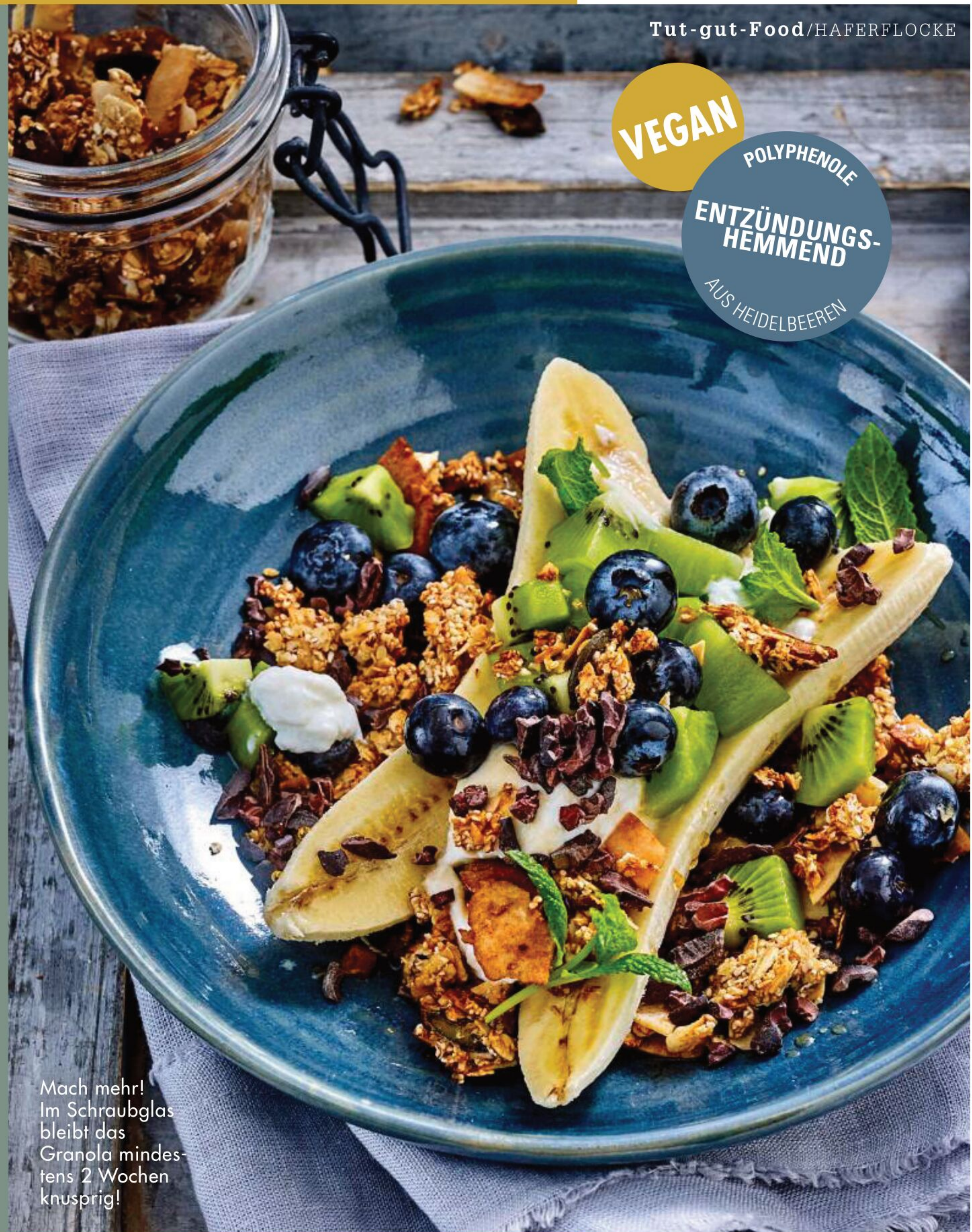
Mach mehr!  
Im Schraubglas  
bleibt das  
Granola mindes-  
tens 2 Wochen  
knusprig!

VEGAN

POLYPHENOLE

ENTZÜNDUNGS-  
HEMMEND

AUS HEIDELBEEREN





Das Beste:  
Knusper-  
Topping zum  
Weglöffeln

VEGAN

VANILLIN

MACHT  
GLÜCKLICH

AUS VANILLESCHOTE

Nie wieder  
knurrender Magen  
bei der Gassi-  
runde: Ballaststoffe  
halten lange satt

## FRÜHSTÜCK TO GO: VANILLA-HAFERSHAKE

Die ruck, zuck gemixte süße Cremigkeit ist pure Power zum Trinken

ca. 15 Minuten • einfach • Glas ca. 260 kcal • E 7 g • F 7 g • KH 40 g

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

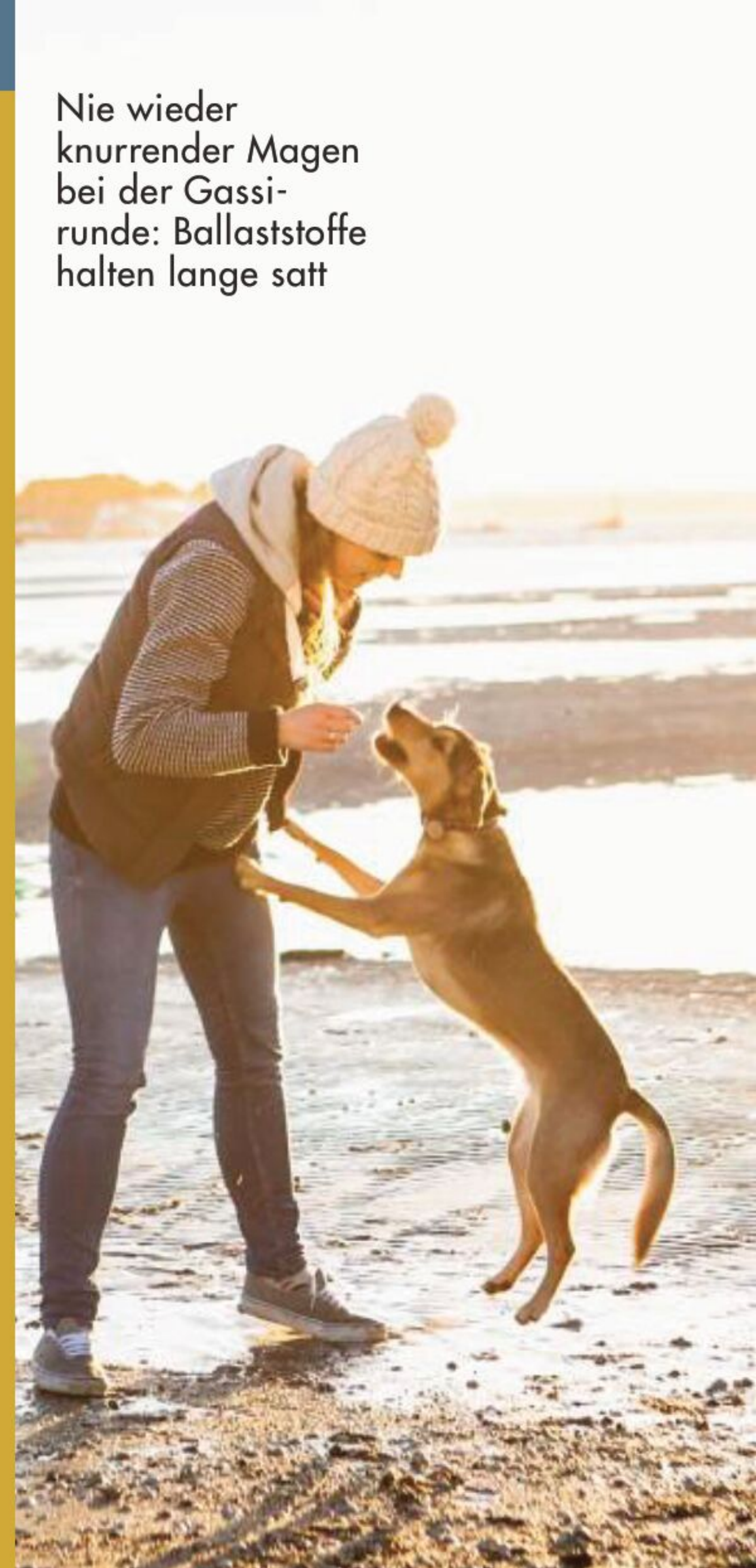
90 g + 2 EL zarte Haferflocken  
Mark von 1 Vanilleschote  
Salz, Zucker, Zimt  
1 EL Agavendicksaft  
1 l Haferdrink  
2 EL gehackte Mandeln

**1** 90 g Haferflocken, Vanillemark,  
1 Prise Salz und Agavendick-  
saft mit Haferdrink verrühren.  
Kurz quellen lassen.

**2** Inzwischen 2 EL Haferflocken  
und Mandeln in einer Pfanne  
ohne Fett 3–5 Minuten rösten,  
dabei zum Schluss mit 1 EL Zu-  
cker und ½ TL Zimt bestäuben.

**3** Haferdrinkmix im Standmixer  
fein pürieren. Shake in 4 große  
Gläser füllen, mit geröstetem  
Hafer-Mandel-Mix bestreuen.

Kernige Flocken  
sind nährstoffreicher.  
Sie werden aus ganzen  
Haferkernen hergestellt







GLUTEN-FREI

BETA-CAROTIN

BESSERER DURCHBLICK

AUS MÖHREN

VEGGIE

Koriander ist nicht nur lecker, sondern eine echte Wohltat für den Bauch

# MÖHRENBÄLLCHEN MIT MINZ-JOGHURT

Den Mix aus Karotte und Kartoffel wenden wir vorm Frittieren noch in crispy Nussstückchen

ca. 1 Stunde • einfach • Portion  
ca. 570 kcal • E 17 g • F 42 g • KH 29 g

## Zutaten für 4 Personen

300 g Kartoffeln ■ Salz, Pfeffer, Zucker  
Muskat ■ 750 g Möhren ■ 2 Lauchzwiebeln  
300 g griechischer Joghurt ■ 2 TL Limettensaft  
1–2 EL Tahin ■ je 4–6 Stiele Koriander und Minze  
150 g zarte Haferflocken ■ 1 Ei (Gr. M) ■ ca. 150 g  
gehackte Mandeln ■ ca. 1 l Öl zum Frittieren

- 1 **Für die Bällchen** Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Möhren putzen, schälen und raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, etwas Grün zum Bestreuen in Ringe schneiden, Rest hacken.
- 2 **Für den Dip** Joghurt, Limettensaft und Tahin verrühren. Kräuter waschen, Blättchen hacken und Hälfte unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.
- 3 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Möhren, Haferflocken, Ei, gehackte Zwiebeln, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Muskat zugeben und vermengen. Aus der Masse ca. 16 Bällchen formen und in Mandeln wälzen.
- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin portionsweise je ca. 5 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen (ca. 100°C) warm halten. Möhrenbällchen mit Dip, Zwiebelringen und Rest Kräutern anrichten.





So bleibst du ganz gechillt:  
Die Flocken sind natürliche  
Blutdrucksenker



Ganzen Hafer kannst  
du ähnlich wie Reis kochen

Pssst: Die „Streusel“  
obendrauf sind  
eigentlich ein herz-  
haftes Käse-Granola



VITAMIN B<sub>12</sub>  
**BLUTZELLEN-  
BOOST**  
AUS FISCH

# FISCH-CRUMBLE MIT TOPINAMBUR

Rustikal-süße Aromen entfalten sich  
unter einer würzigen Nusshaube

ca. 1 Stunde • einfach • Portion  
ca. 560 kcal • E 30 g • F 32 g • KH 34 g

## Zutaten für 4–6 Personen

500 g Fischfilet (ohne Haut; z. B. Kabeljau)  
400 g Topinambur ■ 3 Stiele Petersilie  
5 EL Butter ■ 2 Knoblauchzehen  
200 g Schlagsahne ■ 125 ml Milch  
2 Lorbeerblätter ■ Salz, Pfeffer ■ 50 g  
Haselnüsse ■ 150 g kernige Haferflocken  
50 g Dinkelmehl ■ 100 g geriebener  
Cheddar ■ *Fett für die Form*

- 1 Fisch abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Topinambur putzen, schälen, in Scheiben hobeln. Petersilie waschen, Blättchen hacken. 1 EL Butter schmelzen, Knoblauch schälen, dazupressen. Sahne, Milch und Lorbeer zugeben, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in eine gefettete Auflaufform legen. Petersilie darüberstreuen und Topinambur daraufschichten. Soße darübergießen, Lorbeer entfernen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Nüsse hacken. Mit Haferflocken, ca. 4 EL Butter, Mehl, Käse, etwas Salz und Pfeffer zu Streuseln verkneten. Auf dem Auflauf verteilen und ca. 20 Minuten weiterbacken.



DAS BESTE ZUM SCHLUSS



DIE GRÖSSTEN HITS DES JAHRES MIT

Udo Lindenberg x Apache 207 \* Miley Cyrus \* Billie Eilish \* David Kushner  
Luca-Dante Spadafora x Niklas Dee x Octavian \* AYLIVA \* Nina Chuba

...UND AKTUELLEN CHARTSTÜRMERN WIE

Kenya Grace \* Doja Cat \* Cassö \* SIRA, Bausa, badchieff und vielen mehr!

Ab 10. November als 2CD,  
Download & Playlist erhältlich!

UNIVERSAL  
UNIVERSAL MUSIC GROUP

WARNER  
BROS. MUSIC  
CENTRAL EUROPE

SONY MUSIC

f /bravohits.cd





Das Auge isst ja immer gern mit – das Reel zum Rührtofu gibt's **AB DEM 15. JANUAR** auf @lecker\_magazin

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

# LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

## Diesmal: RÜHRTOFU

RÜHREI OHNE EI? EASY! DAS PFLANZLICHE POWER-FRÜHSTÜCK IST IN 10 MINUTEN FERTIG

LAKTOSEFREI & VEGAN

PROTEINREICH & CHOLESTERINARM

SCHNELL & VARIABEL

Für 2 Personen:

200 g Naturtofu

½ TL Speisestärke

Salz, Pfeffer, Kurkuma



### SUPERSAFTIG DANK TOMATE

2 EL Rapsöl ■ 1 Handvoll Kirschtomaten ■ 3 Lauchzwiebeln

1 EL Sojasoße ■ 1 Stiel Koriander ■ 2 Scheiben Mischbrot

**SO GEHT'S:** Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und zerbröseln. Mit Stärke, Salz, Pfeffer und 1 TL Kurkuma mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Tomaten vierteln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Beides zum Tofu geben, kurz mitbraten. Sojasoße unterrühren. Mit Koriander auf Brot anrichten.

Foto: Simone Neufing, Adobe Stock



„KURKUMA FÄRBT  
RÜHRTOFU  
DOTTERGELB. FÜR  
TYPISCHEN  
EI-GESCHMACK  
KANNST DU  
1 PRISE KALA NAMAK  
ZUGEBEN – DAS  
SCHWEFELSALZ GIBT'S  
IM GUT SORTIERTEN  
SUPERMARKT.“

## KRÄUTERIG MIT SPINAT & ERBSEN

2 EL Rapsöl ■ 60 g angetaute TK-Erbsen ■ 2 Handvoll Babyspinat  
1–2 EL TK-8-Kräuter-Mischung ■ 2 Scheiben Schwarzbrot

**SO GEHT'S:** Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und zerbröseln. Mit Stärke, Salz, Pfeffer und 1 TL Kurkuma mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Erbsen, Spinat und Kräuter zugeben. Alles 2–3 Minuten weiterbraten und auf Brot anrichten.

## ARABISCH MIT ORIENT-SPICES

2 EL Rapsöl ■ 80 g Kichererbsen (Glas) ■ Kreuzkümmel ■ 1 EL Sesam  
2 kleine Naan-Brote ■ 2 EL Sojajoghurt ■ 1 TL Harissa ■ 1 Stiel Petersilie

**SO GEHT'S:** Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und zerbröseln. Mit Stärke, Salz, Pfeffer und 1 TL Kurkuma mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Kichererbsen, 1 Prise Kümmel und Sesam zugeben, verrühren und ca. 2 Minuten mitbraten. Auf Brot anrichten. Joghurt und Harissa verrühren. Mit Petersilie auf die Brote geben.



# STREETFOOD DE LUXE!

Winter-Burger, Knödel-Braten-  
Happen, Kuchen im Becher:  
Die folgenden Gerichte könntest  
du aus einem **HAMBURGER  
FOODTRUCK** heraus servieren.  
Oder einfach zu Hause genießen



Nichts schmeckt besser als  
eine Bratwurst auf die Hand?  
Da hast du unsere heißen  
Fingerfoods noch nicht probiert!



# BIG APPLE BURGER

## MIT RIND UND BACON

Suchbild: Unter all den Leckereien haben sich knackige Apfelringe und gebratene Pilze versteckt

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 30 g • F 40 g • KH 25 g

### Zutaten für 4 Personen

1 EL Mayonnaise  
2 EL Vollmilchjoghurt  
2 EL Wildpreiselbeeren  
(Glas) ■ Salz, Pfeffer  
200 g Kräuterseitlinge  
40 g Feldsalat ■ 1 Zwiebel  
400 g Rinderhack ■ 1 Ei  
(Gr. M) ■ 2 EL Semmelbrösel  
8 Scheiben Bacon ■ 2 EL Öl  
4 Bun-Brötchen (s. Tipp)  
1 Apfel (z. B. Elstar)

**3** Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen und auf ein Blech legen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pattys darin ca. 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Buns aufschneiden. Mit Pattys zum Speck legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 120 °C/ Umluft: 100 °C) ca. 5 Minuten backen.

**1** Mayo, Joghurt und 1 EL Preiselbeeren, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Salat waschen.

**2** Für die Pattys Zwiebel schälen und hacken. Mit Hack, 1 EL Preiselbeeren, Ei, Semmelbröseln, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Zu Pattys formen.

**4** Inzwischen 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel waschen, entkernen und in dünne Ringe oder Spalten schneiden. Buns mit Salat, Pilzen, Apfel, Pattys, Soße und Bacon füllen.

GOOD  
TO GO

Pack lieber noch ein paar  
Servietten ein – der Burger  
ist megasaftig!

### Bun(te) Auswahl

Die weichen Burger-Brötchen gibt's  
in diversen Arten – warum nicht mal in Rot,  
z. B. die „Red Buns“ von Bekarei?





Typisch Hamburg:  
eine Station mit dem  
Schiff fahren



Mit Knödel-Tüte in  
der Hand schlendern  
wir Richtung Elphi



Alternativ kannst  
du die Knödel-  
Bites z. B. in Kaffee-  
becher füllen

**GOOD  
TO GO**  
Spitztüten aus Pappe  
am besten mit Backpapier  
ausschlagen.



# KLEINE KNÖDEL-TÜTE

„MIT SOSSE UND ALLEM DRUM UND DRAN“

Rotkohl, Mini-Knödel, Bratäpfel und zartes Fleisch schmeißen wir zusammen in die Tüte, und los geht's zum Schneespaziergang!

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 14 g • F 14 g • KH 33 g

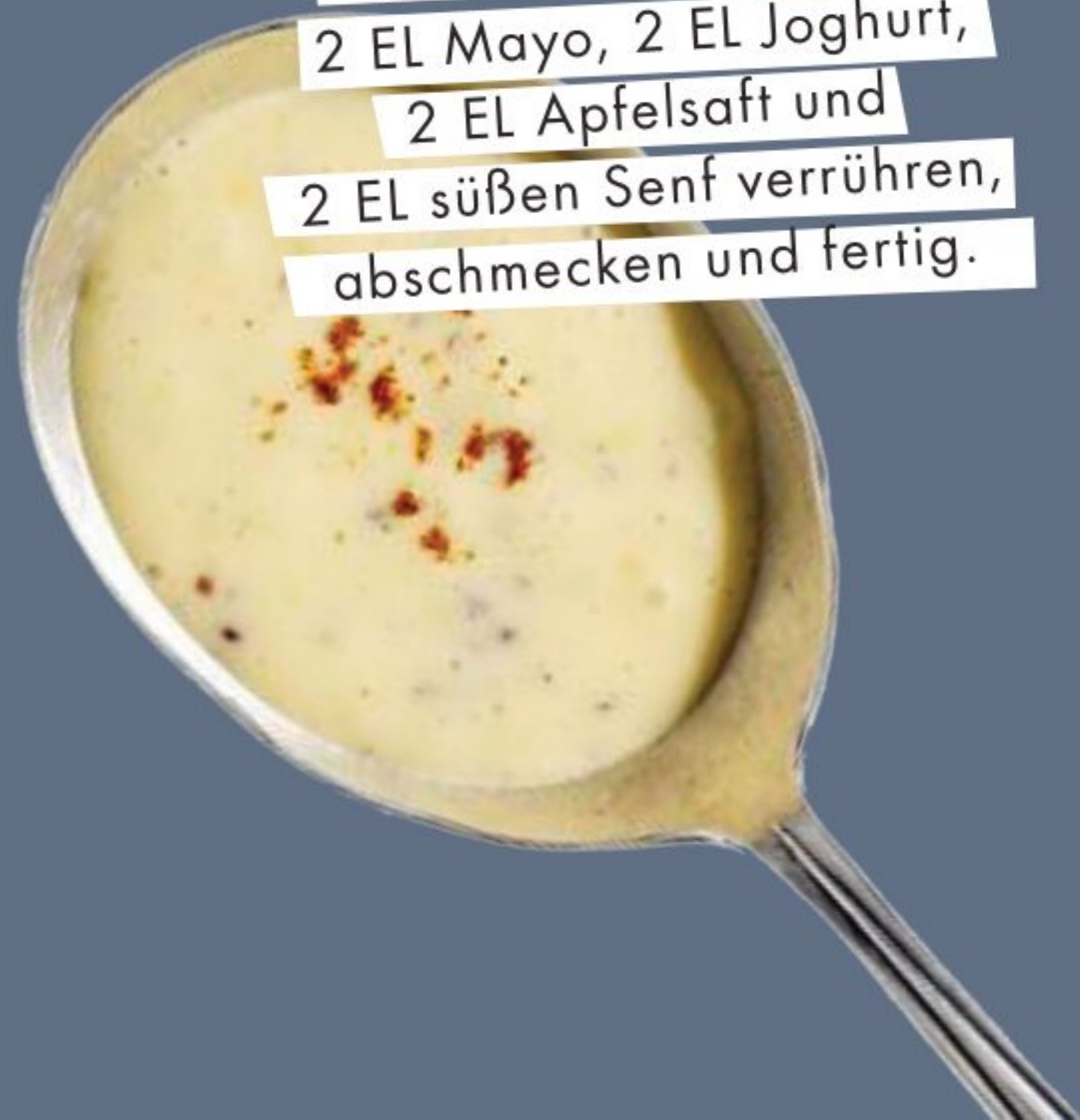
## Zutaten für 4 Personen

400 g Rotkohl  
Zucker, Salz, Pfeffer  
3 EL Zitronensaft ■ 2 EL Öl  
½ 750-g-Packung Thüringer  
Kloßteig (Kühlregal)  
1 Apfel (z. B. Elstar)  
500 g gegarter Schweine-  
braten mit Soße (von der  
Fleischtheke)

Rückt der Metzger die  
Soße nicht raus?

## Alternativer Dip:

2 EL Mayo, 2 EL Joghurt,  
2 EL Apfelsaft und  
2 EL süßen Senf verrühren,  
abschmecken und fertig.



**1** Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit ½ TL Zucker und etwas Salz kurz kneten. 2 EL Zitronensaft und 1 EL Öl untermischen.

**2** Aus dem Kloßteig mit angefeuchteten Händen ca. 20 Mini-Knödel formen. In einen weiten Topf mit reichlich kochendem Salzwasser geben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

**3** Inzwischen Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Apfelspalten darin kurz anbraten, mit 1 EL Zucker bestreuen, karamellisieren. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen.

**4** Braten in mundgerechte Stücke schneiden, nach Belieben mit Soße kurz erhitzen. Mit Kraut, Knödeln, Bratäpfeln und Soße anrichten.



Sorry, Möwen, aber bei diesem Festessen bleibt nichts übrig



Grillen im Sommer kann jeder. Dabei ist es im Winter viel kuscheliger!





Dick eingepackt  
der perfekte  
Picknickplatz: am  
Ufer der Alster



Erst die Wurst oder  
doch lieber erst 'ne  
Runde drehen?

# LIEBLINGS- WURST

## INKLUSIVE SPEZIAL-CRUNCH

Die Soße ist der Star: heiß und mit jeder Menge Gewürzen drin.  
Wir toppen den beliebten Klassiker noch mit rauchigem Tofu-Crunch

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 20 g • F 38 g • KH 8 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Packung (175 g) Räuchertofu  
5 EL Öl ■ Salz, brauner Zucker  
Edelsüßpaprika, Curry, Pfeffer  
1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark ■ 1 EL Weiß-  
weinessig ■ 1 Dose (425 ml)  
stückige Tomaten ■ 4 Bratwürste  
(ca. 320 g; s. Tipp) ■ evtl. Oregano  
zum Bestreuen ■ Backpapier

### Jetzt geht's um die Wurst

Geschmäcker sind verschieden:  
Thüringer, Krakauer oder veggie, welcher  
ist dein Currywurst-Favorit?



Krakauer –  
die Würzige

Thüringer –  
der Klassiker

Veggie –  
der Newcomer

**1 Für den Crunch** Tofu in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und leicht auspressen. Mit dem Sparschäler in Scheiben hobeln. Mit 3 EL Öl und etwas Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 10 Minuten backen. Tofu wenden. Mit 1 EL Zucker bestreuen und weitere ca. 10 Minuten backen.

**2 Für die Soße** Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein hacken und in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten dünsten. Tomatenmark, 1 TL Paprika und 1 EL Curry zufügen und ca. 2 Minuten anschwitzen. 1 EL Zucker zugeben, kurz erhitzen. Mit Essig und Tomaten ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste darin rundherum ca. 4 Minuten braten. Mit Soße, etwas Curry und Crunch anrichten. Nach Belieben Oregano darüberstreuen.



GOOD  
TO GO

Alternative zur Pommesgabel:  
Göffel oder faltbares Camping-  
besteck – damit kannst du  
auch gleich die Soße löffeln.

Übrigens:  
Tofu-Crunch bleibt  
1–2 Wochen knusprig –  
dafür luftdicht ver-  
packen. Perfekt auch  
als Topping für  
Salat oder Suppe



GOOD  
TO GO

Am besten Löffel oder Gabel  
einstecken – verhindert  
„Ich schaff’ das bestimmt  
mit einem Happs“-Kleckerei.

Weniger Müll: Den  
Nachtisch kannst du  
auch im Coffee-to-go-  
Becher stapeln



# LAYER SUNDAE

## NACH SCHWARZWÄLDER ART

Zum Schluss gibt's noch eine süße Geschichte: beschwipster Kakao-Biskuit mit fluffiger Sahne und Blitz-Kirschkompott

ca. 40 Minuten + Wartezeit • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 11 g • F 24 g • KH 62 g

### Zutaten für 6 Personen

5 Eier (Gr. M) ■ 170 g Zucker  
Salz ■ 150 g Mehl  
1 EL Kakao  
300 ml Sauerkirschnektar  
2 EL Speisestärke  
1 Päckchen Vanillezucker  
300 g TK-Sauerkirschen  
330 g Konditorsahne  
ca. 4 EL Kirschwasser  
3 EL Zartbitter-Schokoraspel  
*Backpapier*

**1 Für den Biskuit** Eier, Zucker und 1 Prise Salz cremig aufschlagen. Mehl und Kakao darafsieben und unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**2 Für das Kompott** 100 ml Nektar mit Stärke verrühren. Rest Nektar mit Vanillezucker aufkochen. Stärkemix einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Gefrorene Kirschen unterrühren. Auskühlen lassen.

**3** Sahne steif schlagen. Ca. 18 Kreise (à ca. 7 cm Ø) aus dem Biskuit stechen und mit Kirschwasser bepinseln. Je 1 Kreis als Boden in Glas oder Becher legen. Erst 1 EL Kompott, dann 1–2 EL Sahne daraufgeben. Wiederholen, bis alle Zutaten eingeschichtet sind. Mit Schokoraspeln bestreuen.

**Rest retten:** Biskuit-Überbleibsel  
fein krümeln und luftdicht  
einfrieren. Bei Bedarf z. B. für Cake-  
Pops oder Rumkugeln verwenden.

Satt und zufrieden endet  
unser Winter-Picknick in  
der Speicherstadt



Und wer hat die Rezepte  
entwickelt und in Szene gesetzt?  
Diese coole Hamburger Truppe war's!





### DER NUDEL-JOKER

Wenn du keine Suppennudeln im Haus hast: **2 Lasagneplatten** klein brechen und in Suppe oder Eintopf mitgaren.

UNSCHLAGBAR ALS KNUSPER-ÜBERRASCHUNG AUF SALAT



# REST DES MONATS

Du hast ein paar fast vergessene **Lasagneplatten** wiederentdeckt? Wunderbar! Wir haben 3 leckere Rezept-Ideen für dich

TROCKEN GELAGERT  
SIND SIE VIELE  
JAHRE HALTBAR



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

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie  
Anne die Röllchen röstet?  
Das Reel dazu gibt's  
**AB DEM 2. FEBRUAR**  
auf @lecker\_magazin

### ANNES KNUSPER-ROLLEN

**5 Lasagneplatten** bissfest kochen. Noch heiß mit ca. **100 g geriebenem Parmesan** und **4 EL gehackter Petersilie** und etwas **Pfeffer** bestreuen. Von der kurzen Seite her aufrollen. Abkühlen lassen. **50 g Parmesan** reiben und mit ca. **100 g Panko** mischen. Rollen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Erst in ca. **100 g Mehl**, dann in **1 verquirltem Ei** und im Pankomix wälzen. In heißem Öl goldgelb braten.

### PASTA PESTO

Pro Portion ca. **3 Lasagneplatten** bissfest kochen. Inzwischen **1 EL grünes Pesto (Glas)**, **2 EL Crème fraîche**, **1 TL Zitronensaft** und **1 EL gehackte grüne Oliven (ohne Stein)** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nudeln mit Pesto-Creme und evtl. **Basilikumblättern** anrichten.







Kraft der  
Verwand-  
lung

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)



**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: KIMCHI**

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



# KIMCHI

AUS SÜDKOREA

FERMENTIERTER KOHL

PROBIOTISCH & VEGAN

VEGAN



# DIE MUST-HAVES

1

**CHINAKOHL**  
Der milde Kohl nimmt das Chili-Aroma gut auf.  
Alternativen: Spitz-/Weißkohl



2

**GOCHUGARU**  
Die koreanischen Chiliflocken sind mittelscharf und geben Kimchi die schöne rote Farbe



3

**APFEL**  
Die süßsauren Früchte ersetzen den Industrie-Zucker bei der Milchsäuregärung.  
Alternative: Birne



Beim Vermengen von Kohl und der Chilipaste am besten Einweghandschuhe tragen





# SCHARFES KIMCHI

ca. 2 ½ Stunden + 2–3 Wochen Wartezeit • einfach • Portion ca. 10 kcal • E 352 g • F 89 g • KH 2 g

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 1 l Inhalt; à 10 Portionen)**

2 Chinakohl (à ca. 800 g)  
Steinsalz ■ 2–3 Möhren  
5 Lauchzwiebeln  
1 Stück (ca. 8 cm) Ingwer  
6–8 Knoblauchzehen  
1–2 Äpfel (z. B. Wellant)  
120 g Gochugaru  
evtl. heller Sesam und  
Lauchzwiebeln zum  
Bestreuen

**1** Kohl vierteln, putzen, waschen und in grobe Stücke brechen. Kohlstücke in 2 großen Schüsseln mit ca. 80 g Salz gut vermengen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

**2** Währenddessen Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Ingwer, Knoblauch, Äpfel, Gochugaru und etwas Wasser in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer Paste zermusen.

**3** Gesalzenen Kohl gründlich waschen, abtropfen lassen. Mit Möhren, Lauchzwiebeln und Chilipaste vermengen. Mit Salz abschmecken. Kimchi in saubere Bügelgläser mit Gummidichtung drücken, dabei ca. ⅓ Platz nach oben frei lassen und darauf achten, dass der Kohl von Flüssigkeit bedeckt ist.

**4** Gläser verschließen. Kimchi 3–4 Tage bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank 2–3 Wochen fermentieren. Während der ersten 10 Tage regelmäßig den Deckel öffnen, damit die Luft entweichen kann. Hält sich im Kühlschrank ungeöffnet ca. 6 Monate, geöffnet ca. 4 Wochen. Zum Servieren nach Belieben mit Sesam und Lauchzwiebeln bestreuen.



*NACH 2 TAGEN britzelt das Kimchi noch erfrischend auf der Zunge. Bei längerer Lagerung wird der Kohl immer saurer und aromatischer*



MIT HOST OLAF  
JEDEN DONNERSTAG  
KOSTENLOS

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

**„In Korea ist Kimchi nicht nur Lebensmittel, sondern Familienmitglied. Wenn er nicht auf dem Tisch steht, fehlt etwas.“**





# LOW & LECKER

Preiswert kochen und Energie sparen? Kein Problem!  
Hier kommen 3 Rezepte für ein kleines Budget und mit  
geringem Stromverbrauch – die trotzdem total lecker sind



Schnell zugreifen:  
Chicorée hat noch  
bis März Saison

## BUNTER WINTERSALAT

mit karamellisierten Nüssen

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 230 kcal • E 3 g • F 16 g • KH 17 g

### Zutaten für 4 Personen

Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer  
4 EL Walnüsse ■ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange ■ 1 Schalotte  
2 EL Öl ■ 2–3 EL Weißweinessig ■ 1 lila Möhre  
1 Bete (z. B. Ringelbete; ca. 200 g) ■ 200 g Feldsalat  
200 g Chicorée ■ *Backpapier*

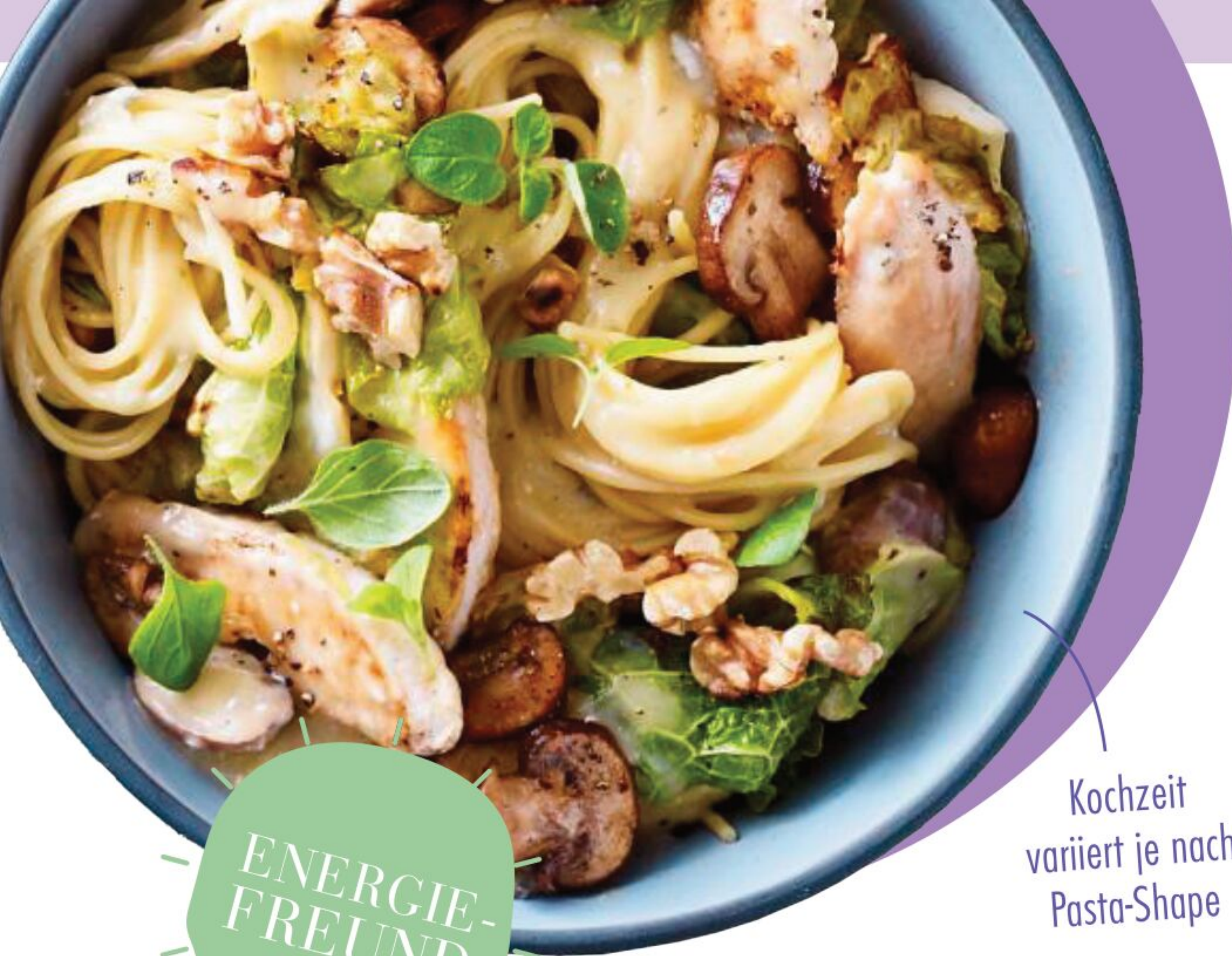
**1** 2 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse kurz darin wenden. Auf Backpapier geben, mit

Orangenschale und einer Prise Zimt bestreuen. Auskühlen lassen.

**2** Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Orangensaft, Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre und Bete putzen, evtl schälen und in dünne Scheiben hobeln. Salat waschen. Chicorée waschen, die Blätter ablösen und mit Möhre und Bete anrichten. Nüsse mit der Vinaigrette über den Salat geben.







ENERGIE-FREUND

Kochzeit  
variiert je nach  
Pasta-Shape

## ONE-POT-PASTA „Pollo e gorgonzola“

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 850 kcal • E 71 g • F 39 g • KH 49 g

### Zutaten für 4 Personen

600 g Hähnchenfilet  
250 g Champignons  
1 Wirsing (ca. 600 g)  
1 Knoblauchzehe ■ 2 EL Öl  
Salz, Pfeffer ■ 800 ml Hühner-  
brühe ■ 250 g Nudeln (z. B.  
Spaghettini) ■ 200 g  
Gorgonzola ■ 4 EL Walnüsse  
*Oregano zum Garnieren*

**1** Filets trocken tupfen, in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und Kohl klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

**2** Öl im Topf erhitzen. Hähnchen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Pilze und Kohl darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Nudeln zugeben, aufkochen und ca. 6 Minuten köcheln.

**3** Käse grob würfeln und unter den Nudel-Hähnchen-Mix heben, abschmecken. Walnüsse hacken. Nudel-Hähnchen-Topf in Schalen anrichten. Mit Nüssen bestreuen und mit Oregano garnieren.

### ENERGIE-SPAR-TIPP

Suppe übrig? Ab einer Menge von 500 g ist das Aufwärmen auf dem Herd statt in der Mikrowelle energieeffizienter.

## TOMATENSUPPE

getoppt mit baked Feta-Bites und Linsen

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 610 kcal • E 23 g • F 32 g • KH 54 g

### Zutaten für 4 Personen

150 g Belugalinsen ■ 150 g  
Feta ■ 2 EL Mehl ■ 1 Ei  
(Gr. M) ■ 40 g Semmelbrösel  
2 Zwiebeln ■ 4 EL Olivenöl  
Zucker, Salz, Pfeffer, getr.  
Oregano, getr. Thymian  
4 EL Balsamico-Essig ■ 1 l  
passierte Tomaten ■ 500 ml  
Gemüsebrühe ■ 100 g  
Schlagsahne ■ *Basilikum  
zum Garnieren* ■ *Backpapier*

**1** Linsen nach Packungsanweisung garen. Feta würfeln, erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden. Auf ein mit Back-

papier belegtes Blech geben und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

**2** Zwiebeln schälen, würfeln, in 2 EL Öl andünsten. 2 EL Zucker und Essig zugeben, karamellisieren. Tomaten und Brühe angießen, ca. 10 Minuten köcheln. Sahne zugeben, Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen.

**3** Suppe mit Linsen und Feta anrichten. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Basilikum garnieren.

Du kannst auch Linsen aus der Dose verwenden, so sparst du dir das Kochen

GERADE MAL  
2,30 €  
PRO PORTION

VEGGIE







# EINFACH GRÜNER SHOPPEN

Mit diesen 3 Tipps kannst du deinen **CO<sub>2</sub>-Fußabdruck** beim Einkaufen ganz easy reduzieren



Ta-Tüt-tata: ein Beutel für alle Einkäufe

**TÜTE:** Plastik, Stoff oder Papier?

1



**KASSEN BON:**  
Weiß, blau ...?

## ... DIGITAL!

Die analoge Kassenzettelei trägt zum enormen Papierverbrauch bei, und der belastet die Umwelt. Besser: Den Bon in elektronischer Form mitnehmen, viele Supermärkte und Drogerien bieten das inzwischen an.

2

## IMMER-DABEI-EINKAUFSBUDDY

Baumwolltaschen gelten als die umweltfreundliche Alternative zu Plastik- oder Papiertüten. Tatsächlich kommt es aber auf die Benutzung an: Wirklich klimaschonend sind sie erst, wenn wir sehr oft (etwa 100-mal) mit ihnen shoppen gehen. Damit eine Papiertüte nachhaltiger ist als eine aus Plastik, musst du sie mindestens viermal benutzen, da sie mehr Ressourcen bei der Herstellung verbraucht.



3

## MIT KARTE BITTE!

Dabei entstehen bis zu 36 % weniger CO<sub>2</sub>, denn Bargeld kommt das Klima in Herstellung und Transport teuer zu stehen. Auch ein Energiefresser: herumstehende Bankautomaten, an denen wir das Geld abheben.

Ist wirklich nur  
**BARES WAHRES?**





# Blumenkohl mit Curry-Orangen-Öl und veganem Hirtenkäse

Frisches Gemüse, Obst und Kräuter, dazu die Feta-Alternative „Der Hirte“: Mit der neuen Eigenmarke MyVay von ALDI ist vegane Ernährung jetzt ganz einfach!

## Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Köpfe Blumenkohl • 2 gelbe Peperoni  
2 unbehandelte Orangen • 4 EL mildes Currypulver  
8 EL frisch gepresster Zitronensaft  
4 EL Zucker • 8 EL Öl • **400 g MyVay Der Hirte**  
1 Bund Schnittlauch • Salz, Pfeffer, Chiliflocken

**1** Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Blumenkohlblätter entfernen, den Kohl waschen und in gut fingerdicke Scheiben schneiden, die Peperoni waschen und längs halbieren. Eine Orange heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Alles auf einem Blech verteilen.

**2** Die zweite Orange auspressen und die Hälfte des Saftes mit Curry, Zitronensaft, Zucker und 2 EL Öl vermengen. Den Blumenkohl damit beträufeln und im Ofen etwa 20 Minuten bissfest garen.

**3** Inzwischen den Hirtenkäse würfeln und in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und dazugeben. Restlichen Orangensaft und restliches Olivenöl vorsichtig unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und zum Blumenkohl servieren.



## Mit Pflanzenpower ins neue Jahr

2024 fängt ja gut an! Denn bei ALDI gibt es ab Januar viele rein vegane Produkte der Eigenmarke MyVay. Ob erfahrene Veganerinnen und Veganer, Flexitarierinnen und Flexitarier oder einfach neugierig auf vegane Ernährung: Für alle hat ALDI mehr als 40 Produkte MyVay im Angebot – von Käsealternativen über Aufschnitt bis hin zu veganen Aufstrichen. Studieren von Zutatenlisten war gestern. Alles ist 100 Prozent vegan, lecker und von bester Qualität. Und natürlich zum günstigen ALDI Preis!

Weitere Informationen gibts unter [www.aldi-nord.de/vegan](http://www.aldi-nord.de/vegan) und [www.aldi-sued.de/vegan](http://www.aldi-sued.de/vegan)



Gutes für alle.

Lust auf noch mehr  
Pflanzenpower?



Probiert doch mal den veganen Streichgenuss auf Mandel-Basis in den Geschmacksrichtungen **Paprika**, **Kräuter-Knoblauch** oder **Pfeffer** zum ALDI Preis von 1,29 Euro pro 150 Gramm.





DIESMAL:  
VEGANES  
DINNER

**1** DER FARBENFROHE APPETIZER BEKOMMT  
SEIN SATTES GRÜN AUS ERBSEN



**3** HEISS TRIFFT EIS UNTER PALMEN:  
GEBACKENE KOKOS-BANANEN

# KOCHEN FÜR FREUNDE

WIR STARTEN DAS NEUE JAHR MIT 3 GUTEN  
VORSÄTZEN: MIT DIESEM PLANT-BASED MENÜ  
SCHLEMMST DU DICH DURCH DEN VEGANUARY

**1**

Grünes  
Gemüsesüppchen

**2**

Döner-Teller mit  
Süßkartoffel-Fritten

**3**

Banana Fritters  
zu Kokos-Eis





MIT GYROS AUS PILZEN SIEHT DER DÖNER-TELLER  
DEM ORIGINAL ZUM VERWECHSELN ÄHNLICH

2



# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Ca. 2 Stunden vorher

**Vorspeise:** Suppe kochen.  
Wein kalt stellen.

**Hauptgang:** Gemüse schneiden und Marinaden vorbereiten, Kartoffeln und Pilze damit vermischen und ziehen lassen.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Dessert:** Backteig vorbereiten.  
**Hauptgericht:** Dip und BBQ-Soße anrühren.

## Ca. 20 Minuten vorher

**Vorspeise:** Suppe erwärmen und die Kürbiskerne rösten.  
**Hauptgang:** Kartoffeln in den Ofen schieben.

## Ding, dong!

**Vorspeise:** Suppe auf Gläser verteilen und Toppings daraufgeben.  
**Hauptgang:** Pilze in den Ofen geben.

## Nach der Vorspeise

**Dessert:** Eis aus dem Gefrierfach nehmen und etwas antauen lassen.

## Nach der Hauptspeise

**Dessert:** Bananen im Backteig wenden und ausbacken. Mit Eis anrichten.



Für den ersten Hunger

## GRÜNES GEMÜSESÜPPCHEN

*Fix gekocht und hübsch getoppt: mit gerösteten Kernen, lila Kresse und Kürbiskernöl*

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 240 kcal • E 9 g • F 11 g • KH 13 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten ■ 350 g Knollensellerie ■ 2 EL Olivenöl ■ 200 ml trockener Weißwein (vegan)  
300 g TK-Erbesen  
ca. 600 ml Gemüsebrühe  
150 ml vegane Kochcreme  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 EL Kürbiskerne  
½ Beet lila Shisokresse  
4 TL Kürbiskernöl

**1** Schalotten und Sellerie schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln.

**2** Gefrorene Erbsen und Brühe zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Alles pürieren, dabei die Kochcreme und evtl. noch etwas Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**3** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe anrichten. Mit Kürbiskernen und Kresse bestreuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln.

*Unser Vino für den  
„Dry January“,  
Trinktemperatur: 8 °C*



### VEGANER WEISSER DAZU

Der alkoholfreie Wein aus der spanischen Rebsorte Verdejo steht für seinen Namen: „Disfrutand 0,0 %“ ist die Kombination aus „disfrutar“ (dt. „genießen“) und 0 % Alkohol. Passt hervorragend zu leichten Gerichten und Snacks. Ca. 12 €, im Weinhandel





Lasst's euch schmecken

## DÖNER-TELLER MIT SÜSSKARTOFFEL-FRITTEN

„Einmal mit allem, bitte“ – knackige Gurke, Avocado, rote Zwiebel, Pilz-Gyros und Knobisoße, kommt sofort!

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 630 kcal • E 12 g • F 40 g • KH 49 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Süßkartoffeln  
10–11 EL Olivenöl ■ Salz, Edelsüß-  
paprika, Chiliflocken, Pfeffer,  
Räucherpaprika ■ 3 Knoblauchzehen  
3 rote Zwiebeln ■ 500 g Austernpilze  
4 EL Limettensaft ■ 2 Avocados  
2 Mini-Salatgurken ■ 250 g Soja-Skyr  
(z. B. von Alpro) ■ 3 EL Agavendicksaft  
1 TL Tomatenmark ■ Backpapier

**1** Kartoffeln schälen und in Stifte schnei-  
den. Mit 2–3 EL Öl, je 1 TL Salz und  
Edelsüßpaprika auf einem mit Back-  
papier ausgelegten Blech mischen. Im  
heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft:  
200°C) ca. 30 Minuten backen. Inzwi-  
schen Knoblauch schälen, hacken.  
Zwiebeln schälen und in feine Streifen  
schneiden. Pilze putzen, in Streifen  
zerzupfen und mit je ⅔ Zwiebeln und  
Knoblauch mischen. 1 TL Chili, ½ TL  
Salz, 2 TL Edelsüßpaprika und 4 EL Öl  
verrühren, Pilzmix damit auf einem  
zweiten mit Backpapier ausgelegten  
Blech mischen und im heißen Ofen ca.  
15 Minuten mitbacken.

**2** Inzwischen Rest Zwiebelstreifen mit  
3 EL Limettensaft mischen. Avocados  
halbieren, entkernen und das Frucht-  
fleisch in Scheiben schneiden. Gur-  
ken waschen und längs in Stücke  
schneiden.

**3** Für den Dip Skyr, Rest Knoblauch  
und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit  
Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die BBQ-Soße Agavendicksaft,  
1 EL Räucherpaprika, Tomatenmark  
und 4 EL Öl verrühren. Pilze aus dem  
Ofen nehmen und auf den Blechen  
mit der BBQ-Soße mischen. Dann  
nacheinander unter dem heißen  
Ofengrill auf der obersten Schiene  
2–5 Minuten leicht knusprig grillen.

**5** Fritten, Pilze, Gurken, Avocados und  
Zwiebeln anrichten. Dip dazu reichen  
und servieren.

### AUF PILZSUCHE?

Falls du keine Austernpilze  
bekommst, verwende Kräuter-  
seitlinge. Der Zuchtpilz ist das  
ganze Jahr über erhältlich.



Für Süßes ist immer noch Platz

## BANANA FRITTERS ZU KOKOS-EIS

Bananen machen glücklich: vor allem im  
Knuspermantel und mit cremigem Eis!

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 330 kcal  
E 3 g • F 17 g • KH 34 g

### Zutaten für 4 Personen

75 g Mehl ■ 1 EL Speisestärke  
1 TL Backpulver ■ 4 EL Kokosraspel  
3 EL Sesam ■ 1 TL brauner Zucker  
125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
2 reife Bananen ■ 200 ml Öl  
4 Kugeln veganes Kokos-Eis  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette

**1** Mehl, Stärke, Backpulver, 3 EL Kokosraspel,  
Sesam und Zucker in einer Rührschüssel mi-  
schen. Mineralwasser vorsichtig unterrühren.

**2** Bananen schälen, der Länge nach halbieren  
und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Stücke  
nacheinander im Teig wenden. Öl in einer  
großen Pfanne auf ca. 180°C erhitzen.  
Bananenstücke darin portionsweise ca. 2 Minu-  
ten von jeder Seite backen. Auf Küchenpapier  
abtropfen lassen.

**3** Fritters in 4 Schalen mit je 1 Kugel Eis verteilen.  
Mit Limettenschale und restlichen Kokosras-  
peln bestreuen. Mit Agavendicksaft beträufeln.



Bis über beide Ecken  
Schoko-verliebt:  
BROWNIE und COOKIE



Swirlen sich  
ewige Treue:  
MUFFIN  
und FRANZ-  
BRÖTCHEN



Das hübscheste Paar  
der Kuchenparade:  
DONUT und TARTE

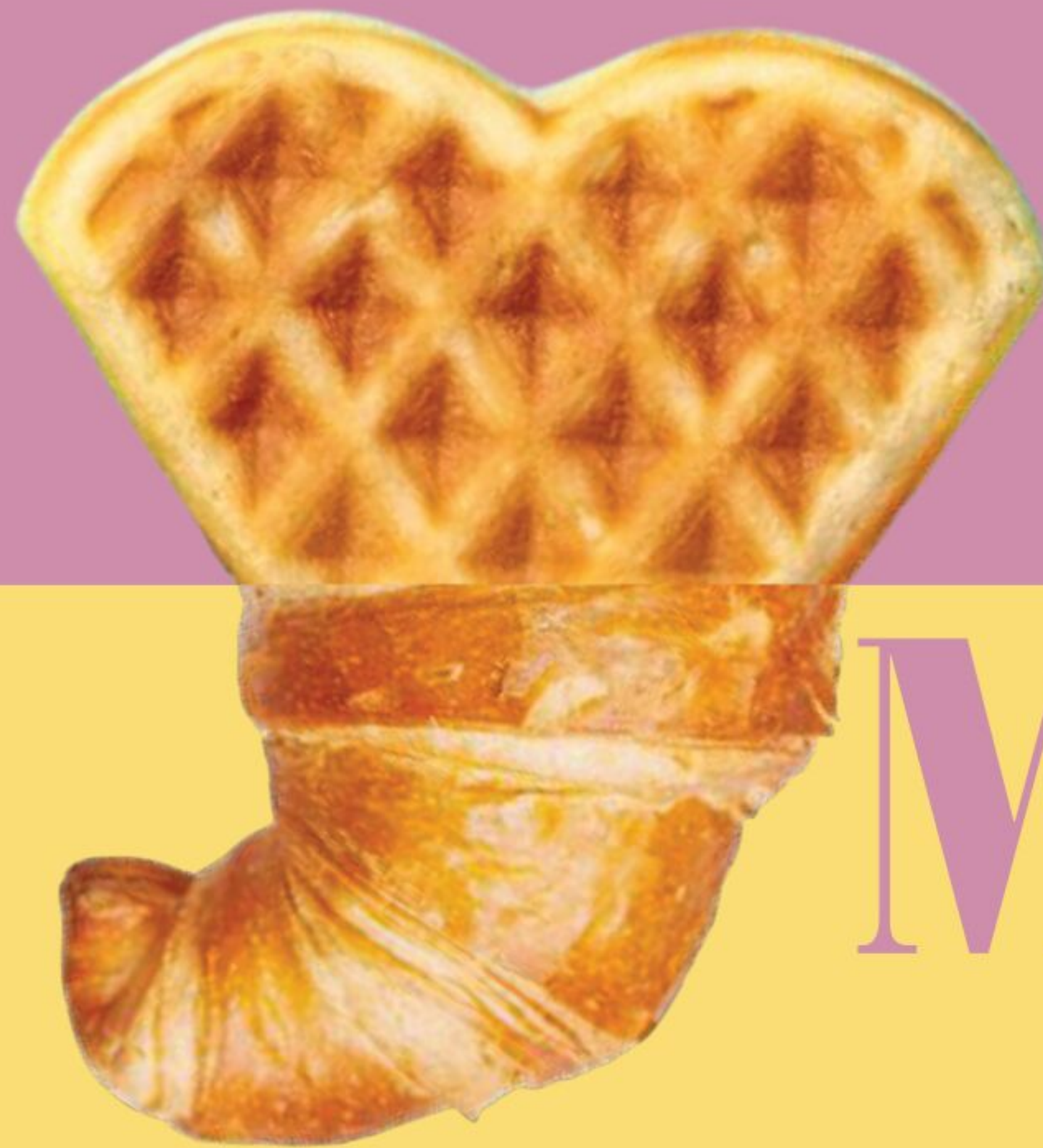




Ein Breakfast-  
Bund für die  
Ewigkeit:  
WAFFEL trifft  
CROISSANT



LAUGENGEBÄCK wird  
mit Salzkaramell zum  
CAKE-POP-Star



# AUS 2 MACH 1

ENE, MENE, MMH!  
HIER MUSST DU DICH  
NICHT ENTSCHIEDEN:  
WIR MACHEN AUS  
2 NASCHIS EIN SÜSSES  
GEMISCHTES DOPPEL!



# BROWNIE & COOKIE

Doppelt hält besser,  
deswegen packen wir  
hier doppelt Keks und  
doppelt Schoki rein!

ca. 1 Stunde + Wartezeit • einfach • Stück ca. 390 kcal • E 5 g • F 27 g • KH 33 g

## Zutaten für 16 Stück

250 g Zartbitterkuvertüre  
375 g weiche Butter  
250 g Zucker  
Salz ■ 4 Eier (Gr. M)  
250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Kakao  
2 Packungen Schokokekse  
mit Cremefüllung (z. B.  
„Oreos“; à 154 g)  
*Backpapier*

**1 Für den Cookie-Teig** 50 g Kuvertüre hacken. 125 g Butter, 175 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 1 Ei unterrühren. 175 g Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Schokolade unterheben. Teig in einer mit Backpapier ausgelegten quadratischen Springform (24 cm) verstreichen.

**2 Für den Brownie-Teig** 200 g Kuvertüre hacken und mit 250 g Butter schmelzen. 3 Eier, 75 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit

den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Schokobutter unterrühren. 75 g Mehl und Kakao mischen, auf die Schokomasse sieben und unterheben.

**3** Gefüllte Kekse nebeneinander auf den Cookie-Teig legen. Rest Kekse zerbröckeln. Unter den Brownie-Teig heben und vorsichtig auf der Keksschicht verstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf der untersten Schiene ca. 25 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen und in Würfel schneiden.



Das nennen wir mal  
Würfel-Glück: oben  
saftiger SCHOKOKUCHEN,  
unten KEKS-DUO

# BROOD KITES





# ARTES

# NOUS

ZWEIMAL ZITRONIG:  
Donuts mit fix gerührter  
Füllung aus Lemon Curd.  
Und dazu: Zitronen-  
Zucker-Topping



# DONUT & TARTE

Im knusprig frittierten  
Hefeteig versteckt sich  
eine zitronig-cremige  
Füllung – Ta-ta-ta-tarte!

ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 480 kcal • E 6 g • F 22 g • KH 60 g

## Zutaten für 12 Stück

150 ml Milch  
½ Würfel (21 g) Hefe  
2 Eier (Gr. M)  
350 g Mehl ■ 200 g Zucker  
2 EL weiche Butter  
1,5 l Öl zum Frittieren  
250 g Lemon Curd (Glas)  
100 g griechischer  
Joghurt ■ 200 g weiße  
Kuvertüre ■ 1 TL Kokosöl  
abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
*Mehl zum Arbeiten*  
*Backpapier*  
*Spritzbeutel mit Füll-  
und Sterntülle*  
*Küchengasbrenner*

**1 Für den Teig** Milch erwärmen. Hefe darin auflösen. Die Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Mehl, 40 g Zucker, Eigelb und Butter in eine Schüssel geben. Hefemilch zufügen und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

**2** Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann ca. 1 cm dick ausrollen und Ringe (außen ca. 8 cm Ø und innen ca. 3 cm Ø) ausstechen. Teigreste erneut verkne-

ten, ausrollen und ringförmig ausstechen. Teigringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.

**3** Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Donuts portionsweise darin 5–6 Minuten frittieren, dabei einmal vorsichtig wenden. Herausheben, auf Küchenpapier gut abtropfen und auskühlen lassen.

**4** Lemon Curd und Joghurt glatt rühren. In einen Spritzbeutel mit Fülltülle geben und die Donuts damit füllen.

**5** Kuvertüre hacken. Mit Kokosöl im heißen Wasserbad schmelzen. Donuts mit einer Seite in die Kuvertüre tauchen, etwas abtropfen lassen. 60 g Zucker mit Zitronenschale verkneten und auf die Kuvertüre streuen. Trocknen lassen.

**6** Zum Servieren Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Jeweils als dicken Tuff in die Mitte der Donuts spritzen. Mit einem Küchengasbrenner kurz abflammen.



# FRANZBRÖTCHEN & MUFFIN

Das Zimtucker-  
Gebäck im handlichen  
Snackformat pimpen  
wir mit cremigem  
Schoko-Nuss-Schmand

ca. 1¼ Stunden + ca. 1¼ Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 520 kcal • E 9 g • F 27 g • KH 59 g

## Zutaten für 12 Stück

150 g kalte + 100 g Butter  
250 ml Milch  
1 Würfel (42 g) Hefe  
500 g Mehl  
Salz, Zimt  
1 Ei (Gr. M) ■ 240 g Zucker  
150 g schnittfeste  
Nussnugatmasse  
100 ml heißer Kaffee  
200 g Schmand  
*Mehl zum Arbeiten*  
*Fett für die Form*  
*evtl. Heidelbeeren und*  
*Puderzucker für die Deko*  
*Spritzbeutel mit Fülltüle*

**1 Für den Teig** 150 g Butter klein würfeln, einfrieren. Milch erwärmen. Hefe darin auflösen. Mehl, 1 Prise Salz, Ei und 40 g Zucker in eine Schüssel geben. Hefemilch zugießen. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 50 g weiche Butter in Stücken unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

**2** 200 g Zucker und 1 EL Zimt mischen. 50 g Butter schmelzen. Teig kurz durchkneten, dabei gefrorene Butter zügig unterkneten. Auf etwas Mehl rechteckig (ca. 35x60 cm)

ausrollen. Mit geschmolzener Butter, bis auf 2 EL, bepinseln, Zimtucker darüberstreuen. In 6 gleich breite Streifen (à 10x35 cm) schneiden. Jeden Streifen diagonal halbieren – ergibt 12 Dreiecke. Jeweils von der breiten Seite zur Spitze aufrollen.

**3** Teigschnecken aufrecht in gefettete Mulden eines Muffinblechs stellen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und sofort mit Rest Butter bepinseln. Auskühlen lassen.

**4 Für die Füllung** Nugat würfeln, im heißen Kaffee auflösen und auskühlen lassen. Schmand unterrühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Fülltüle füllen und von oben in die Franzbrötchen spritzen. Nach Belieben mit Heidelbeeren verzieren und mit Puderzucker bestäuben.



Unter der knusprigen Schale  
der Blätter-Teilchen  
liegt ein weiches Herz aus  
NUSSNUGATCREME

# STRAFF





# BREZEL,



Dreimal leckere Deko:  
ZUCKERPERLEN, SALTY CARAMEL  
und KRÄUTER-BLÜTEN – welchen  
probierst du zuerst?

---

# POPS



# LAUGENTEIG & CAKE-POP

Wissen, wie man die Show stiehlt: Die salzigen Stangen mit süßem Karamellkern und herber Schokohülle sind garantiert der Snack-Star auf jeder Kaffeetafel

ca. 25 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach • Stück ca. 170 kcal • E 4 g • F 4 g • KH 30 g

## **Zutaten für 12 Stück**

4 TK-Laugenstangen  
(à 100 g)  
30–40 g Salted Caramel  
Fudges (z. B. von Dr. Oetker)  
75 g Zartbitterkuvertüre  
1 EL kandierte  
Früchte (z. B. Orangeat)  
2 TL getrockneter Blütenmix  
1 EL bunte Zuckerperlen  
1–2 TL Fleur de Sel  
*Backpapier ■ 12 Holzspieße*

**1** Laugenstangen auftauen lassen. Jede Stange in 3 gleich große Stücke schneiden und etwas flacher drücken. Jeweils 3–4 Fudgewürfel mittig einrollen. Bällchen mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Holzspieße in die Bällchen stecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10–12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**2** Kuvertüre hacken und überm heißen Wasserbad schmelzen. Kandierte Früchte fein hacken. Cake-Pops in Kuvertüre tauchen oder damit in Streifen beträufeln. Mit Blütenmix, Zuckerperlen oder mit kandierten Früchten und mit etwas Salz bestreuen. Trocknen lassen



# CROISSANT & WAFFEL

... sind zusammen  
ja schon echt sweet.  
Mit unserem Banoffee-  
Upstyling gewinnen  
sie jeden süßen Teig-  
Wettbewerb

ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 360 kcal • E 4 g • F 23 g • KH 32 g

## Zutaten für 6 Stück

1 Dose Croissant-Teig  
(für 6 Stück; Kühlregal)  
6 TL + 2–3 EL Karamell-  
aufstrich (Glas)  
1–2 kleine Bananen  
6 TL Schokotropfchen  
200 g Schlagsahne  
2 EL Haselnusskrokant  
*Öl für das Waffeleisen*

**1** Dose öffnen, Teig entrollen. Jedes Teigdreieck mit 1 TL Karamell bestreichen. Bananen schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und diese längs halbieren. Je 1–2 Bananenstücke an die breite Teigseite legen. Mit je 1 TL Schokotropfchen bestreuen und zu einem Croissant aufrollen.

**2** Ein belgisches Waffeleisen erhitzen und mit Öl bestreichen. Nacheinander Croissants darin jeweils ca. 4 Minuten goldbraun backen.

**3** Sahne steif schlagen. 2–3 EL Karamellaufstrich erwärmen. Croffels auf Tellern mit Sahne und Karamell anrichten. Mit Krokant bestreuen.



SAHNEHÄUBCHEN oder doch lieber  
VANILLEEIS auf den Waffel-Turm?  
Egal, passt beides super!



# PROFESSIONALS





GUCK'S DIR AN!



Du willst sehen, wie's  
der Profi macht?  
Das Reel zu den Krapfen  
gibt's **AB DEM 6. FEBRUAR**  
auf @lecker\_magazin

**LECKER**  
*Bakery*

... MIT ANNALENA

**Diesmal:  
KRAPFEN**

AUS EINEM REZEPT ENTSTEHEN  
2 FLUFFIGE HEFETEILCHEN

**3 Tipps von der Back-Queen @heyfoodsister**

Ausstechen kannst du die Berliner  
auch mit einem umgedrehten Glas



Der Rum gibt dem Teig Aroma  
und sorgt dafür, dass er sich  
weniger mit Fett vollsaugt



Ob das Öl heiß  
genug ist, prüfst  
du mit einem  
Holzlöffel. Bilden  
sich Bläschen am  
Stiel, stimmt die  
Temperatur

Zutaten für ca. 20 bzw. 30 Stück:  
500 g Mehl ■ Salz ■ 50 g Zucker  
1 Würfel (42 g) Hefe ■ 225 ml  
lauwarme Milch ■ 1 Ei +  
2 Eigelb (Gr. M) ■ 1 EL  
Rum ■ 65 g weiche Butter  
1 TL Bio-Zitronenschale  
2 l Öl zum Frittieren

**A**

**ZU SÜSSEN SCHNEEBÄLLEN**  
WERDEN DIE BEIGNETS  
MIT EINEM EINFACHEN  
PUDERZUCKER-TOPPING





Aus 1 mach 2

1

**FÜR DEN VORTEIG** Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde formen. Zucker und zerbröselte Hefe hineingeben. Hälfte Milch und etwas Mehl vom Rand zugeben. Leicht vermengen. Vorteig ca. 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

2

**FÜR DEN TEIG** Rest Milch, Ei, beide Eigelb, Rum, Butter und Zitronenschale zugeben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig erneut durchkneten.

A

Teig auf etwas Mehl ca. 1 cm dick ausrollen. Mit einem Messer in ca. 30 kleine Rechtecke (à ca. 3x4 cm) teilen. Ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

ODER

B

Teig auf etwas Mehl ca. 2 cm dick ausrollen. Ca. 20 Kreise (à ca. 8 cm Ø) ausstechen, dabei Teigreste wieder verkneten, ausrollen, ausstechen. Ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

3

**ZUM FRITTIEREN** Öl in einem Topf auf 170°C erhitzen. Teiglinge jeweils mit einer Schaumkelle portionsweise ins Öl geben.

A

Beignets unter regelmäßigem Wenden ca. 3 Minuten goldgelb frittieren. Auf **KÜCHENPAPIER** abtropfen lassen.

ODER

B

Deckel auflegen, Hitze reduzieren und die Krapfen ca. 2 Minuten frittieren. Deckel abnehmen. Krapfen wenden, ca. 3 Minuten fertig backen. Auf **KÜCHENPAPIER** abtropfen lassen.

4

**FÜR DIE FÜLLUNG**

A

**100 G ZUCKER** mit **2 EL ZIMT** mischen. Beignets darin wenden. Für die Soße **200 G ZART-BITTERSCHOKOLADE** hacken. **100 G SCHLAGSAHNE** aufkochen. Schokolade darin schmelzen.

ODER

B

Ca. **300 G HAGEBUTTEN-KONFITÜRE** in eine Gebäckspritze geben. Krapfen damit füllen. Für den Guss **250 G PUDERZUCKER** mit **3-4 EL MILCH** glatt rühren. Krapfen damit bestreichen. Mit **BUNTEN STREUSELN** verzieren.

B

**MIT DEM SPRITZBEUTEL**  
(FÜLLTÜLE ODER KLEINE LOCHTÜLE; CA. 5 MM Ø) KRIEGST DU DEINE LIEBLINGSFÜLLUNG AUCH GANZ EASY IN DIE KRAPFEN



# NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

MACHT EUCH BEREIT FÜR EIN DESSERT-  
SPEKTAKEL MIT **MATCHA** -EXTRAVAGANZ!  
DIESE 3 KÖSTLICHKEITEN GEBEN GRÜNES  
LICHT FÜR SÜSSEN HOCHGENUSS

*Basilikum verleiht dem  
Eis würzig-scharfe Noten*

**FRUCHTIGE  
NICECREAM**  
„KIWI X MATCHA“



NO BAKE  
**SESAM-  
SCHNITTEN**

*Schwarzer Sesam  
schmeckt nussiger  
und erdiger als der  
bekanntere weiße*

*Die grüne Creme  
schmilzt geradezu  
im Mund...*

**PANNACOTTA  
VERDE**  
MIT KOKOS-KICK



VEGAN

## FRUCHTIGE NICECREAM

„KIWI X MATCHA“

ca. 10 Minuten • einfach • Portion  
ca. 170 kcal • E 3 g • F 6 g • KH 25 g

### Zutaten für 1–2 Personen

200 g gefrorene reife Bananen  
(ohne Schale; in Stücken)  
3 Stiele Basilikum  
2 Kiwis ■ 3 EL Mandeldrink  
½ TL Matchapulver

- 1 Gefrorene Bananen ca. 5 Minuten antauen lassen. Basilikum waschen. Kiwis schälen und klein schneiden.
- 2 Bananenstücke, Mandeldrink, Matcha, drei Viertel Kiwis und Basilikum in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. In Schälchen füllen. Mit Rest Kiwi und Basilikum bestreuen.

## NO BAKE **SESAM-SCHNITTEN**

ca. 45 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Stück ca. 180 kcal • E 3 g • F 12 g • KH 14 g

### Zutaten für 15–18 Stücke

200 g Cashewkerne  
250 g getrocknete Softdatteln (ohne Stein) ■ 3 EL + 80 ml geschmolzenes Kokosöl  
175 g Buchweizengrütze  
100 ml Mandeldrink  
1 EL Agavendicksaft  
2 TL Tahin (Sesampaste)  
2 TL Vanilleextrakt ■ Salz  
1–2 TL Matchapulver  
1 TL schwarzer Sesam  
*Frischhaltefolie*

- 1 Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen, ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen eine rechteckige Form (15x20 cm) mit Folie auslegen. Datteln kleiner schneiden. Mit 2 EL Kokosöl im Rührbecher mit einem Stabmixer pürieren. Buchweizen unterrühren. Masse in der Form zu einem Boden andrücken. Zugedeckt kühlen.

- 2 Cashews abtropfen lassen. Mit Mandeldrink, Agavendicksaft, Tahin, 80 ml Kokosöl, Vanille und 2 Prisen Salz im Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Hälfte Mix auf dem Dattelboden verteilen. Zugedeckt ca. 20 Minuten einfrieren.

- 3 Matcha mit 1 EL Kokosöl verrühren und in die restliche Cashewcreme rühren. Matchacreme auf der hellen Schicht verstreichen. Mit Sesam bestreuen und ca. 1 Stunde einfrieren.

### GANZ SCHÖN FRESH

IN DIE GRÜNE MATCHACREME  
NOCH 1 TL PFEFFERMINZSIRUP  
GEBEN UND UNTERRÜHREN.

GLUTEN-  
FREI

VEGAN





DIESES DESSERT GAB'S  
AUCH BEI DER  
**LECKER ACADEMY  
MIT THERMOMIX**  
(SIEHE S. 29)

## PANNA- COTTA VERDE MIT KOKOS-KICK

ca. 20 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 360 kcal • E 3 g • F 31 g • KH 18 g

### Zutaten für 4 Personen

3 Blatt Gelatine  
300 g Schlagsahne  
200 ml Kokosmilch  
1 TL Vanilleextrakt  
abgeriebene Schale von  
½ Bio-Limette ■ 50 g Zucker  
1 EL + etwas Matchapulver  
2 TL Puderzucker

150 ml) verteilen. Mindestens  
4 Stunden kalt stellen.

**3** 100 g Sahne halbsteif schla-  
gen. Zum Servieren auf der  
Pannacotta verteilen. Puder-  
zucker mit etwas Matchapulver  
mischen und darüberstäuben.

**1** Gelatine einweichen. 200 g  
Sahne, Kokosmilch, Vanille,  
Limettenschale und Zucker  
erhitzen. Vom Herd nehmen.  
1 EL Matcha darin auflösen.

**2** Gelatine ausdrücken und im  
heißen Sahnemix auflösen.  
Ca. 10 Minuten abkühlen las-  
sen und in 4 Gläschen (à ca.

### VEGETARIER ZU GAST?

#### STATT GELATINE

KANNST DU ALS PFLANZ-  
LICHE ALTERNATIVE  
Z. B. ¾ TL AGAR-AGAR IN  
DIE SAHNE EINRÜHREN.  
FLÜSSIGKEIT DANN  
CA. 2 MINUTEN LEICHT  
KÖCHELN.



## 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, Maike Doege,  
Friederike Möller, Nicole Molitor, Lisa Opitz

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

#### Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Annalena Bokmeier (fr.; Foodstyling),  
Franziska Engels, Michaela Könecke  
(fr.; Design), Simone Neufing  
(fr.; Foodstyling), Andrea Schulz (fr.; Design),  
Johanna Uchlierz, Paulina Würffel

**Produktionsleitung:** Stephan Schmidt

**Photo Director:** Andrea Girard

**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografie:** Chiara Cigliutti (fr.), Christian  
Kuhn, Katja Münch, Niklas Sturmhöfel

**Foodstyling:** Anne Frier,

Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa,  
Franziska Maderecker (Head of Foodstyling),  
Sören Neumann, Gudrun Theis

**Styling:** Nicole Hartmann, Julia Jensen,  
Sascha Mandel, Annkatrin Schütz,  
Michaela Suchy (fr.)

**Schlussredaktion:** Lektornet

**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. 20 vom 1.1.2024

#### 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 2024 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: LANGWEILIGER STOFF Nachher: TRENDIGE TISCHDECKE

**ALLES ANDERE ALS SPIESSIG:  
DIESER BASTEL-HACK MACHT  
AUS DEINEM ESSTISCH EINEN  
STYLISHEN HINGUCKER**

Und nach getaner  
Arbeit gibt's für  
Herrn Mandel  
natürlich noch ein  
paar Mandeln

Hab Mut zur  
Unvollständigkeit –  
denn halb bedruckt  
wirkt die Tischdecke  
noch viel cooler





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

# LECKER DO IT YOURSELF ... MIT HERRN MANDEL

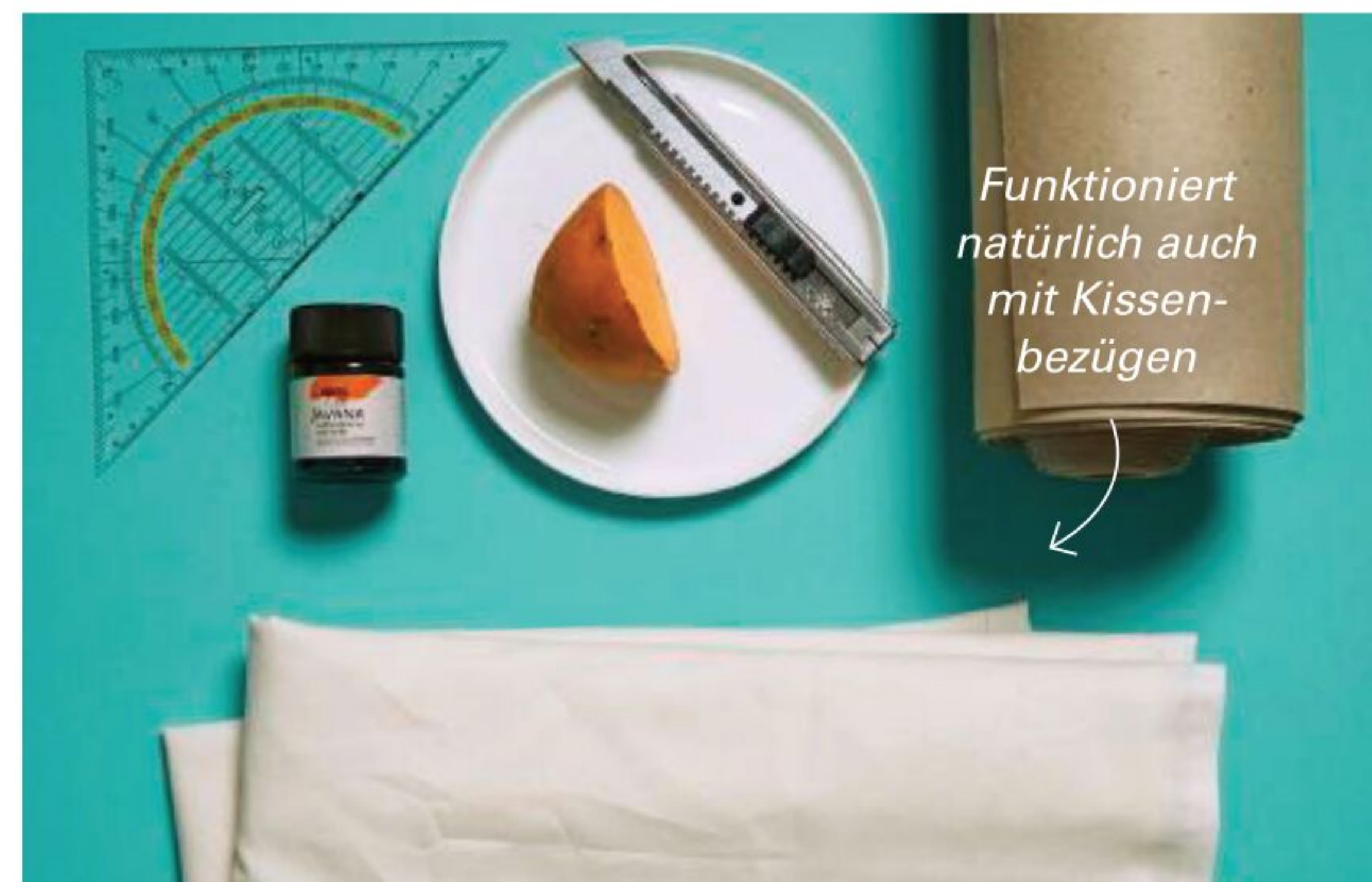
GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen,  
wie Herr Mandel den  
Stoff mit Süßkartoffeln  
bedruckt? Das Reel  
dazu gibt's **AB DEM**  
**23. JANUAR** auf  
@lecker\_magazin

## DAS BRAUCHST DU:

- Süßkartoffel
- Cutter oder scharfes Küchenmesser
- flacher Teller oder Schneidebrett
- Geodreieck
- Textilfarbe (z. B. „KREUL Javana Stoffmalfarbe“ für helle Stoffe)
- alte Tischdecke oder Stoff (hell)
- Malerabdeckpapier



Funktioniert  
natürlich auch  
mit Kissen-  
bezügen



1



2

**Gemüse-  
Stempel:**  
Für das  
DIY-Tool  
kannst du  
statt Süß-  
kartoffeln  
auch nor-  
male Kar-  
toffeln oder  
Kohlrabi  
verwenden.

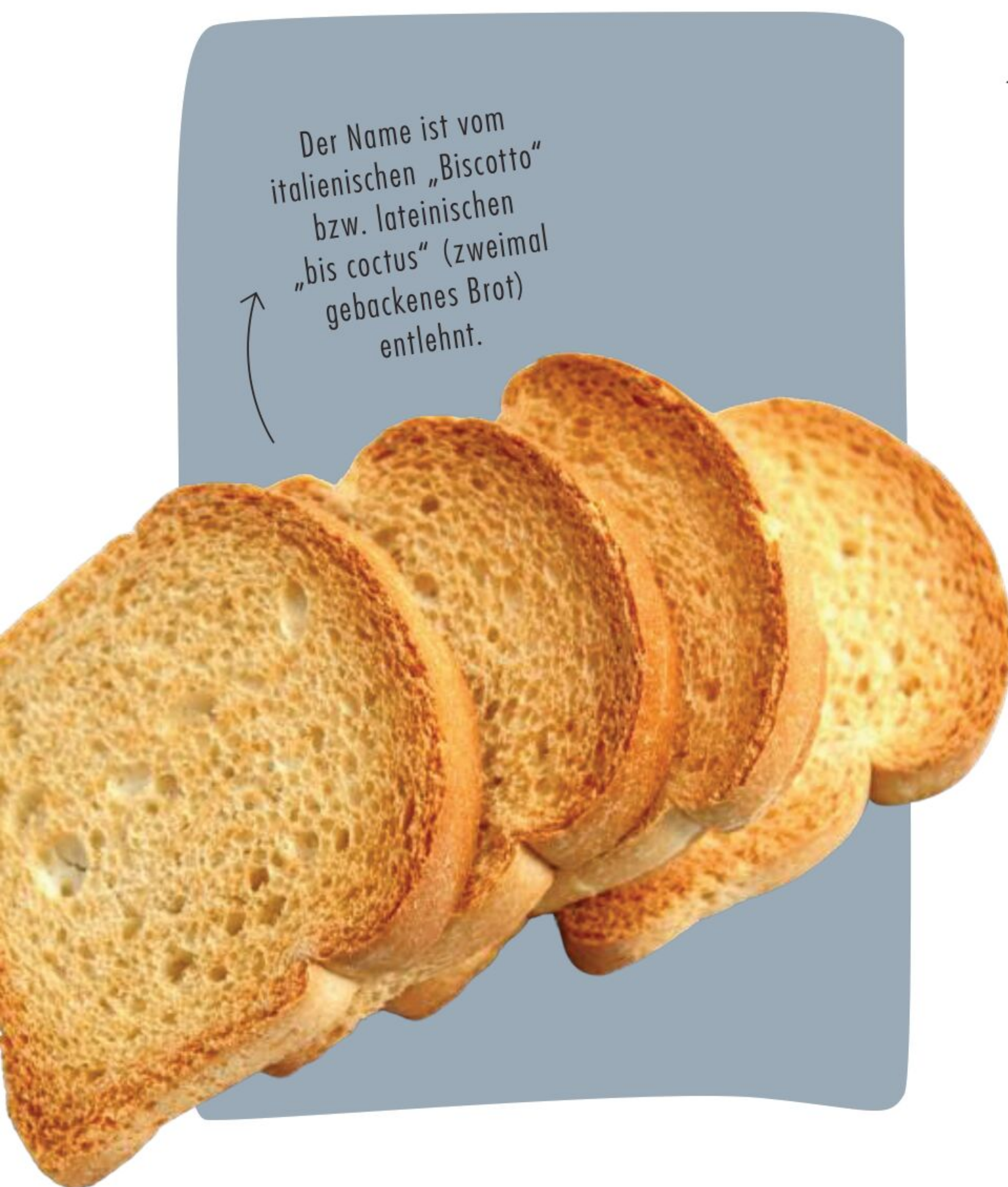


3

## LOS GEHT'S:

- 1 Schneide die Kartoffel mithilfe eines Cutters und Geodreiecks in ein Viereck, in das du mittig ein ca. 1 cm tiefes Kreuz ritzt.
- 2 Zwei gegenüberliegende Dreiecke herausschneiden.
- 3 Malerpapier auslegen und die Tischdecke darauflegen. Ein wenig von der Stofffarbe auf den Teller träufeln und den Kartoffel-Stempel eintunken. Nach Belieben (z. B. im Versatz) ein Muster auf die Tischdecke drucken.





Der Name ist vom italienischen „Biscotto“ bzw. lateinischen „bis coctus“ (zweimal gebackenes Brot) entlehnt.

LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN  
UNTERSCHÄTZTEN KNUSPER-HELD

# LIEBER ZWIEBACK,

**E**inen loyalen Partner fürs Leben kann man sich nicht wünschen.

Denn du hältst dein Versprechen – anders als manche Eheleute – und bist in Gesundheit, vor allem aber in Krankheit immer für uns da. Jeder hat sie schon erlebt, diese „Knasttage“ bei Wasser und Brot. Gebeutelt von fiesen Viren, die einen auf dem Weg zwischen Klo und Bett gefangen halten.

Heute stehst du als süße Knabberei in Mini-Format mit Kokos oder Schokolade überzogen auf unserer Kaffeetafel. Ein Biss und schon sitzen wir wieder in der Wohnstube unseres Elternhauses – nichts schmeckt so sehr nach Kindheit, nach Heimat. Vielleicht ging's den alten Römern und Griechen, später Soldaten und Seefahrern genauso? Die hatten das Gebäck nämlich als Reiseproviant immer mit dabei, weil es durchs doppelte Backen so wunderbar lange haltbar war. Moment mal, Herr J. R. R. Tolkien, haben wir hier ganz aus

Versehen etwa die reale Vorlage fürs elbische Lembas-Brot enthüllt?!

Magisches Brot hin oder her, deinen Zauber auf uns hast du durch die Jahre nicht verloren. Da sitzen wir nun kauend, knabbernd und in Erinnerungen schwelgend auf dem Sofa, wo die Krümel aus den Polstern piken, wenn wir bei dem ganzen Geknusper mal wieder nicht aufgepasst haben. Die Schnabellasse aus Porzellan steht gut behütet im Vitrinenschrank. Allzeit bereit für ihren nächsten Einsatz, dem wir zumindest mit einem Funken kindlicher Vorfreude entgegensehen.

Hiermit also erneuern wir unser Versprechen, dich zu lieben, in guten wie in schlechten Zeiten. Zugegeben, die meisten von uns haben vor allem die schlechten Zeiten im Gedächtnis. Aber mit deinem bröselig-süßen

Hefebrei im Mund kam doch auch immer die Zuversicht zurück: „Es wird bald wieder gut.“

## ALLROUND-KEKS

Versteckte Scheibchen-Talente, die dir das Leben versüßen



## SOS-PANADE

Keine Semmelbrösel im Haus? Einfach ein Paar Zwieback im Gefrierbeutel zerbröseln und lospanieren.



## BISKUIT-DOUBLE

Juhu, heute gibt's Tiramisu ... Oh, keine Löffelbiskuits da? Einfach die Scheiben in Kaffee tauchen.



## KINDHEITS-FOOD 2.0

Zwieback grob zerbrechen und mit Vanillemilch oder Schokopudding in einer Schüssel anrichten.



# 3 x LECKER testen + tolles Geschenk!

LOQI



## Bag „Glitter Power Sisters“

Extrem stabil, wasserabweisend und waschbar. Maße: 50 x 42 cm.  
Material: 100 % recycelter Taft von GREEN CIRCLE® zertifiziert.  
Geschenknnummer: 68

Nur  
**9,80 €**  
statt 14,97 €!

WMF



## Salz- und Pfefferstreuer

Hochwertig und langlebig. Material: Cromargan® Edelstahl, rostfrei 18/10.  
Höhe: ca. 8 und 7 cm. Durchmesser: je 2 cm.  
Geschenknnummer: 63

MEPAL



## Lunchpot „Ellipse“

Inhalt: unterer Behälter 500 ml, oberer Behälter 200 ml. Mikrowellengeeignet (ohne Deckel), auslaufsicher und tiefkühltauglich.  
Geschenknnummer Blau: 43, Geschenknnummer Rot: 44

KING



## Messerset 5-tlg.

Inhalt: 1x Kochmesser 20 cm, 1x Brotmesser 20 cm, 1x Universalmesser 12,5 cm, 1x Ausbeinmesser 20 cm, 1x Gemüsemesser 8,5 cm.  
Geschenknnummer: 29

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](http://www.lecker.de/abo)

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



635 03 02249695  
LE 2024 - 6645

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 4,99 € pro Heft.





### YES, VE-GAN!

*Das schöne Schäumchen kommt vom Aquafaba – das Abtropfwasser von z. B. Dosen-Kichererbsen ist ein perfekter Eiweiß-Ersatz*



### BLUTORANGEN- WODKA-SOUR

**Zutaten für 2 Gläser (à 250 ml)**

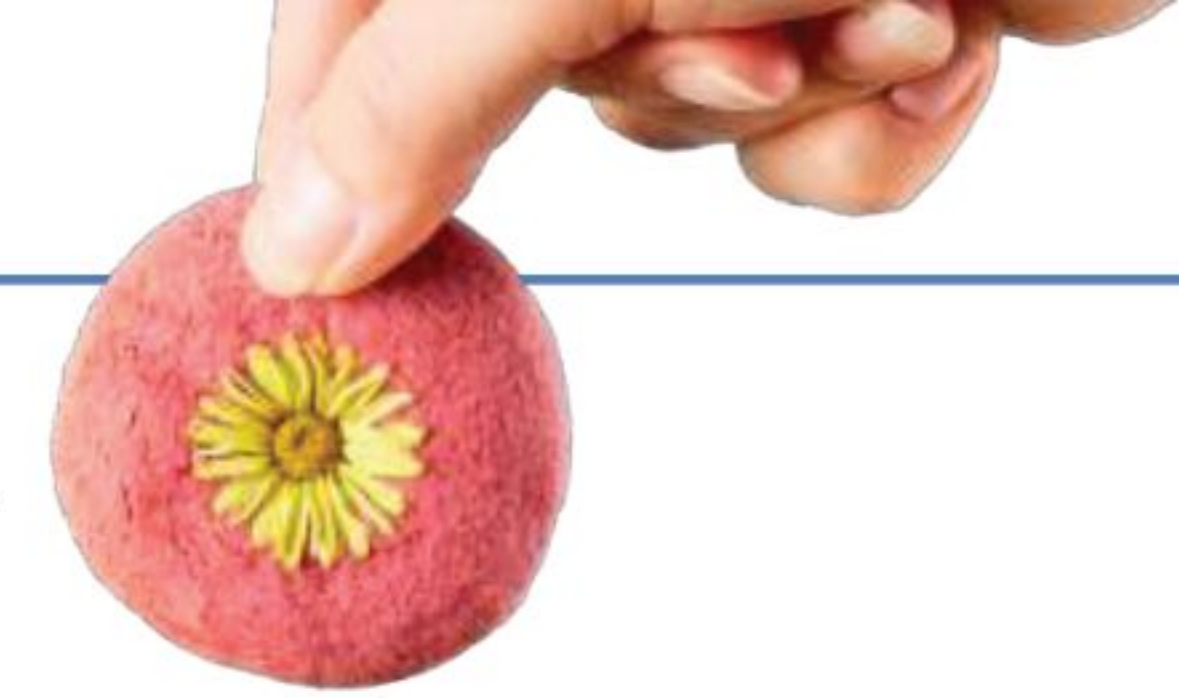
1 Blutorange  
1 Bio-Zitrone  
8 cl Wodka  
25 ml Aquafaba  
2 EL Puderzucker  
*Eiswürfel*

- 1 Blutorange auspressen, ca. 100 ml Saft abmessen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und 2 Schalenstreifen abschälen. Zitrone auspressen (ergibt ca. 60 ml).
- 2 Wodka mit Aquafaba, Puderzucker, Orangen- und Zitronensaft sowie etwas Eis im Shaker kräftig schütteln. Auf zwei Gläser abseihen. Mit Schalenstreifen dekorieren.



# LECKER VORSCHAU

„Ob jemand merkt,  
dass schon jetzt ein  
Plätzchen fehlt?“



**1** Knusprig überbackene  
Ofen-Spätzle – yummy!



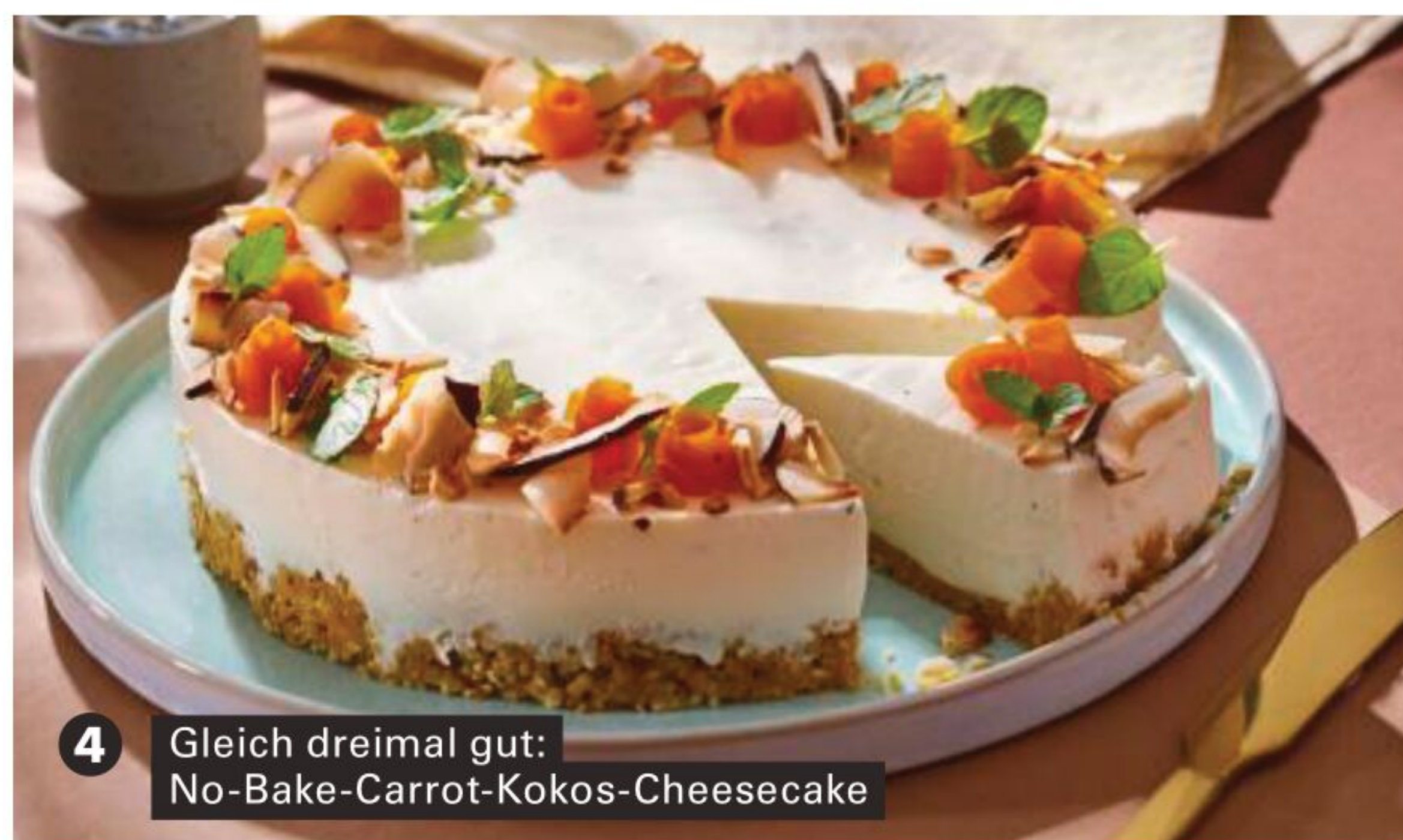
**2** Zu Ostern pflücken wir  
uns Blumen in Keksform



Mmh, wie gut  
das Ragout  
schon duftet!



**3** Zarte Zeiten: geschmortes  
Rind im tomatigen Sud



**4** Gleich dreimal gut:  
No-Bake-Carrot-Kokos-Cheesecake



Cool, Ostern kann  
kommen!

- 1 Turbo-Ofenküche**  
Baked Gnocchi, stuffed Pasta  
und loaded Fries – diese Röhren-  
Rezepte brauchen nur 30 Minuten
- 2 Flower-Power**  
Mit essbaren Blüten verwandeln  
wir unsere Oster-Snacks in  
eine blühende Frühlingswiese
- 3 3, 2, 1 – Gulaschkanone!**  
Ob beim Familienessen oder  
zur Party – der pikante Eintopf-  
Klassiker zündet immer
- 4 Rüblikuchen reloaded**  
Wir geben dem Carrot Cake ein  
Style- und Geschmacks-Upgrade  
zum Gabeln, Löffeln und Genießen

Deine nächste  
**LECKER**  
bekommst du ab dem  
9. Februar 2024





**Bioland**

# GUTES WIRD NOCH BESSER!

**K-Bio aus Bioland-Anbau**



**Franziska Wagner,**  
Bioland-Erzeugerin  
aus Buttenwiesen

## DEINE VORTEILE!

Viele unserer K-Bio-Artikel werden nach Bioland-Richtlinien in Deutschland und Südtirol angebaut. Freu dich auf wertvolle Lebensmittel und unterstütze dabei eine verantwortungsvolle und klimafreundliche Bio-Landwirtschaft.

Weitere Informationen unter  
[kaufland.de/bioland](https://kaufland.de/bioland)

