

# SPARGEL



## ERDBEER-RHABARBER

Das Traumpaar des Frühlings als Kuchen, Dessert und zu Hähnchen!

Mai 2024 – N°5  
Deutschland € 4,99

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

05

4 196360 004997

GRÜNER SPARGEL  
mit Kartoffeln,  
Bacon und Tomaten  
vom Blech SEITE 28

# SPARGEL auf ITALIENISCH!

Risotto, Pasta, Crostini und mit Pesto-Putenröllchen –  
wir schicken die Stangen nach Bella Italia!



BEST OF  
CHEESECAKE



Sahnig, fruchtig, frisch. Von Teilchen bis Torte. Zum Backen und ohne

Natürlich  
besser leben.



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

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

**SO EASY GEHT'S:**

**Ca. 50 g Kuvertüre** hacken und über dem warmen Wasserbad schmelzen. In einen Spritzbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden.

**6 Macarons** (Kühlregal) nach Belieben beschriften oder verzieren, z. B. mit **Zuckerdekor-Herz**.



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)

# DANKE, MUTTI!

Du feierst mit uns jeden Geburtstag wie deinen eigenen und bist einfach immer für uns da ... Jetzt sind wir mal dran und revanchieren uns mit zuckersüßen **MACARON-MESSAGES**. Die kommen von Herzen, sprechen Bände und schmecken garantiert besser als jeder Blumenstrauß.

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**



PSSST ...  
MUTTERTAG IST  
AM 12. MAI



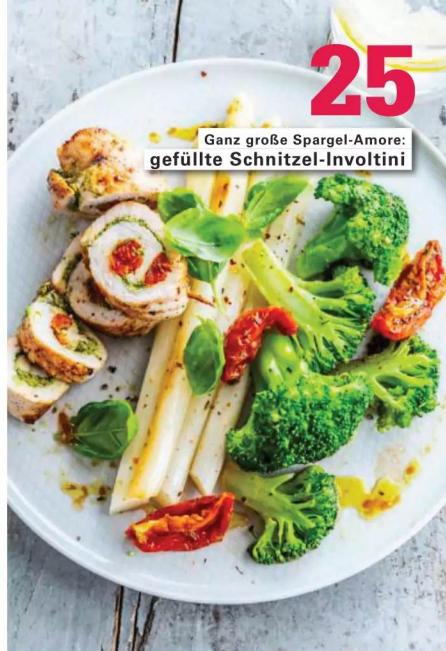
12

Nachhaltig gekochtes  
Color-Curry

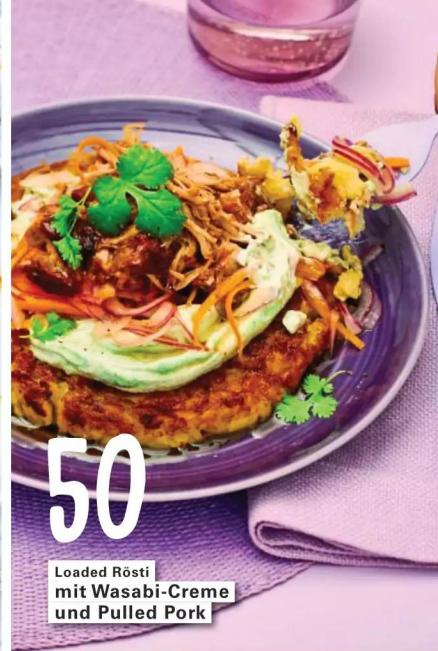
Der frische Hüttenkäse-Salat von S. 22 macht dich fit für den Frühling



@meinkleinerfoodblog



25

Ganz große Spargel-Amore:  
gefüllte Schnitzel-Involtini

50

Loaded Rösti  
mit Wasabi-Creme  
und Pulled Pork

## AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche  
**Antipasti-Waffeln**
- 20 Radieschen  
**Die schärfsten Insta-Rezepte rund um die pinke Knolle**
- 24 Spargel-Amore  
**Stangenweise Italien-Feeling**
- 37 Release Radar  
**Aufregende Food-Neuheiten**
- 64 Topfkino  
**Mit Reise-Podcaster Olaf futtern wir Hotdog in den USA**
- 68 Rosarotes Traum-Duo  
**Erdbeer trifft Rhabarber**

## SCHNELL & EINFACH

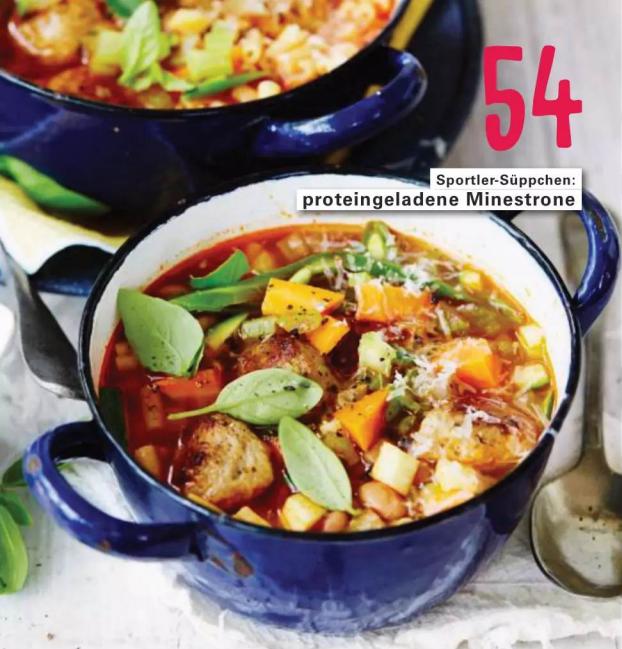
- 36 Das toppen wir  
**Vom Muffin zum Cupcake**
- 38 Selbst gekauft  
**Cremiger Hummus**
- 40 Vorratsküche  
**Lecker kochen, ohne einzukaufen**
- 59 Die fixen vier  
**20-Minuten-Gerichte**
- 84 Quick & easy mit Moe  
**Ofenbaguette 3x anders**

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 78 Kochen für Freunde  
**Das Menü zum 30. Geburtstag der Spice Girls**
- 110 Drink  
**Strawberry Basil Mojito**

## WELLFOOD

- 52 Tut-gut-Food  
**High Protein**



54

Sportler-Süppchen:  
proteingeladene Minestrone



85

Bistro @ home:  
Italo-Knusperbaguette  
aus dem Ofen



104

Vanille liebt Himbeere:  
Waffel-Pudding

## SÜSSE SACHEN

- 88 Best of Cheesecake  
Käsekuchen für jeden Geschmack  
  
102 Nachtisch?  
Geht immer!  
Diesmal: Waffel-Kreationen

### IN EIGENER SACHE:

Aufgrund gestiegener Zustellkosten erhöht sich für Abonnenten der Bauer Vertriebs KG die Zustellgebühr ab Ausgabe 6/2024 um 0,10 € pro Ausgabe von 0,40 € auf 0,50 €. Bitte lesen Sie bzgl. der Preiserhöhung auch unsere AGB ([www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb)).

## PRIMA FÜR'S KLIMA

- 10 Essen für die Umwelt  
Bunte Veggie-Gerichte  
für Klima-Schützer  
  
58 Rest des Monats  
3 praktische Ideen, um  
Buttermilch zu retten  
  
86 Low & lecker  
Preiswert und  
energiearm kochen  
  
106 Do it yourself  
Kreatives Upcycling mit  
Herrn Mandel

## GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial  
6 Schnelle Übersicht  
18 Kenn' ich!  
Witzige Wahrheiten  
aus der Alltagsküche  
105 Impressum  
108 We love ...  
Eine Liebeserklärung an  
den Hermann  
111 Vorschau

Für die saftige  
Knallerfarbe sorgen  
Erdbeer, Rhabarber,  
Tomate, Paprika  
und rote Zwiebel



76

Sommer-Süppchen:  
fruchtige Gazpacho



# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Antipasti-Waffeln

S. 10 Grüne Pasta-Bowl

S. 12 Buntes Rüben-Curry

S. 14 Linsen-Stew mit Blumenkohlreis



S. 26 Bruschetta verde

S. 28 Pancetta-Kartoffeln vom Blech

S. 30 Spargel-Duo auf Safran-Risotto

S. 32 Grüne Pasta „Primavera“

S. 34 Lamm-Spargel-Auflauf al forno

S. 38 Pfannen-Lachs mit Polenta-Ecken



S. 50 Rösti mit Wasabi-Dip und Pulled Pork

S. 53 Feta-Chicken auf Zoodles

S. 54 Minestrone mit Bohnen und Fleischbällchen

S. 56 Eier im Gewürz-Backteig

S. 60 Mediterraner Ofen-Fisch

S. 60 Heidelbeer-Smoothie



S. 74 Graupensalat mit Erdbeeren und Kichererbsen

S. 76 Erdbeer-Rhabarber-Gazpacho

S. 80 Kokos-Sellerie-Suppe

S. 81 Cajun-Lachs mit Avocadomus

S. 81 Chai-Eis

S. 84 Ofenbaguette im Chicken-Curry-Style



S. 92 Cheesecake-Muffins

S. 94 Cookie-Cheesecake

S. 96 San-Sebastián-Käsekuchen

S. 98 No-Bake-Cheesecake mit Beeren

S. 100 Süß-salzige Cheesecake Bars

S. 104 Schokofondue mit Waffel-Dippers



S. 16 Frozen Yogurt mit Aprikosen



S. 21 Rosa Süppchen mit Wachteleiern



S. 22 Radieschen-Fritters



S. 22 Hüttenkäse-Salat



S. 23 Pink Pickles



S. 26 Puten-Involtini „Italiano“



S. 39 Auberginen-Tomaten-Bagel



S. 39 Hummus-Pasta



S. 42 Zitronen-Brokkoli-Pasta



S. 44 Couscous mit gegrilltem Lachs



S. 46 Tortilla-Lasagne



S. 48 One-Pan-Pasta



S. 60 Geschnetzeltes auf Cashew-Reis



S. 60 Halloumi-Pitataschen



S. 66 New York Hotdog



S. 68 Süße Erdbeer-Knödel



S. 70 Berry Chicken auf Rhabarber-Gemüse



S. 72 Rhabarber-Galette



S. 85 Ofenbaguette mit Salsiccia und Spinat



S. 85 Apfel-Zwiebel-Ofenbaguette



S. 86 Tuna-Frikadelle



S. 87 Kraut-Flammkuchen



S. 87 Maultaschen-Gulasch



S. 90 New York Cheesecake



S. 104 Waffel-Pudding-Auflauf mit Himbeeren



S. 105 Waffeln à la Suzette



S. 110 Strawberry Basil Mojito



So geht das!

FLEISCH  
FISH

VEGETARISCH  
VEGAN

# AUS DER KÜCHE GRUSS



## ANTIPASTI-WAFFELN

Für 4 Stück

2 EL Öl mit  $\frac{1}{4}$  TL Chilipulver, 1 TL Edelsüßpaprika,  $\frac{1}{4}$  TL Salz und  $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer verrühren. 4 Eiswaffeln damit bepinseln. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/ Umluft 140°C) 3–4 Minuten backen. Ca. 5 Minuten auskühlen lassen. 1 Bund Schnittlauch in Ringe schneiden. 1 Mini-Salatgurke,  $\frac{1}{2}$  rote Paprika, 1 Möhre in Streifen schneiden. 8 Oliven auf 4 Holzspieße stecken. Aus 300 g Curry-Frischkäse mit einem feuchten Eisportionierer 4 Kugeln formen, in Schnittlauch wälzen. Waffeln mit 80 g Salatmix, Käsekugeln, Oliven-Spießen und Gemüse-Sticks füllen.



## TÄGLICH FRISCHES OBST UND GEMÜSE

Je nach Saison bieten wir über 400 Obst- und Gemüseartikel aus geprüftem und zertifiziertem Anbau zur Auswahl an.  
Viele davon aus der Region.

Weitere Infos unter  
[kaufland.de/frische](http://kaufland.de/frische)

# RICHTIG FRISCH RICHTIG LECKER

HIER BIN  
ICH RICHTIG



Kaufland

# ESSEN für unsere ERDE

LOW CARB? SCHNEE VON GESTERN.

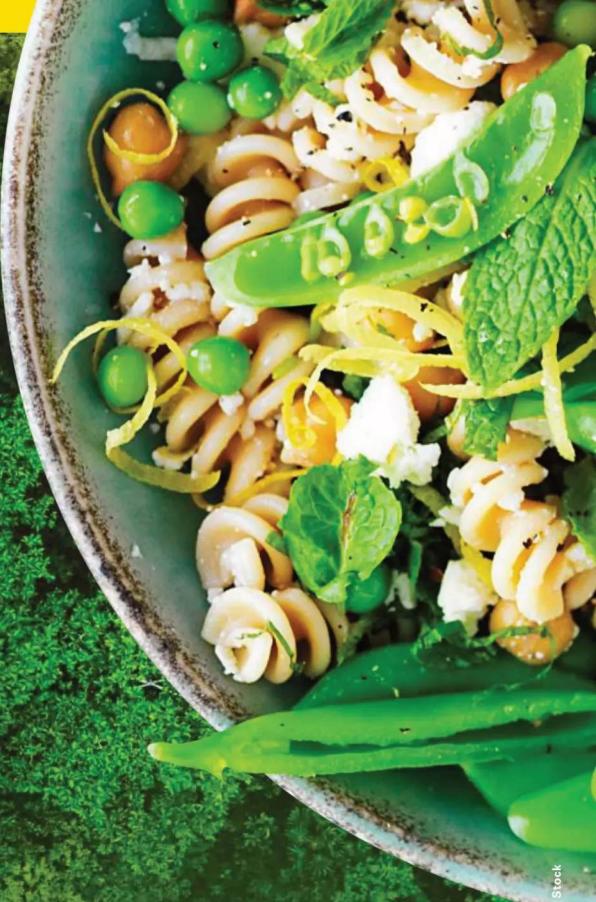
WIR MACHEN JETZT LIEBER **CO<sub>2</sub>-DIÄT** UND SERVIEREN

**4 KLIMAFREUNDLICHE VEGGIE-GERICHTE** –

JEDES DAVON EINE HOMMAGE AN EINEN BEDROHTEN  
LEBENSRAUM UNSERES PLANETEN

Weniger Fleisch =  
mehr Regenwald.

Die meisten  
Bäume werden  
für die Viehzucht  
abgeholtz



VEGGIE

# GRÜNE PASTA-BOWL

## „Nudel auf der Erbse“

Dank knackigen Erbsenschoten leuchten die Spirelli genauso farbenfroh wie der Regenwald, dazu sorgen Käse-Crumble und Zitrone für ein cremig-frisches Finish

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 29 g • F 22 g • KH 97 g

KICHERERBSEN  
AUS REGIONALEM  
ANBAU SIND  
NACHHALTIG UND  
TUN DEN ANBAU-  
BÖDEN GUT

### Zutaten für 4 Personen

400 g kurze Dinkelnudeln  
(z. B. Spirelli)  
Salz, Pfeffer

1 Bio-Zitrone ■ 200 g junge  
Erbsen- oder Zuckerschoten

200 g TK-Erbsen

2 Knoblauchzehen

1 Dose (400 g) Kichererbsen

4 EL Olivenöl ■ 100 g Ricotta

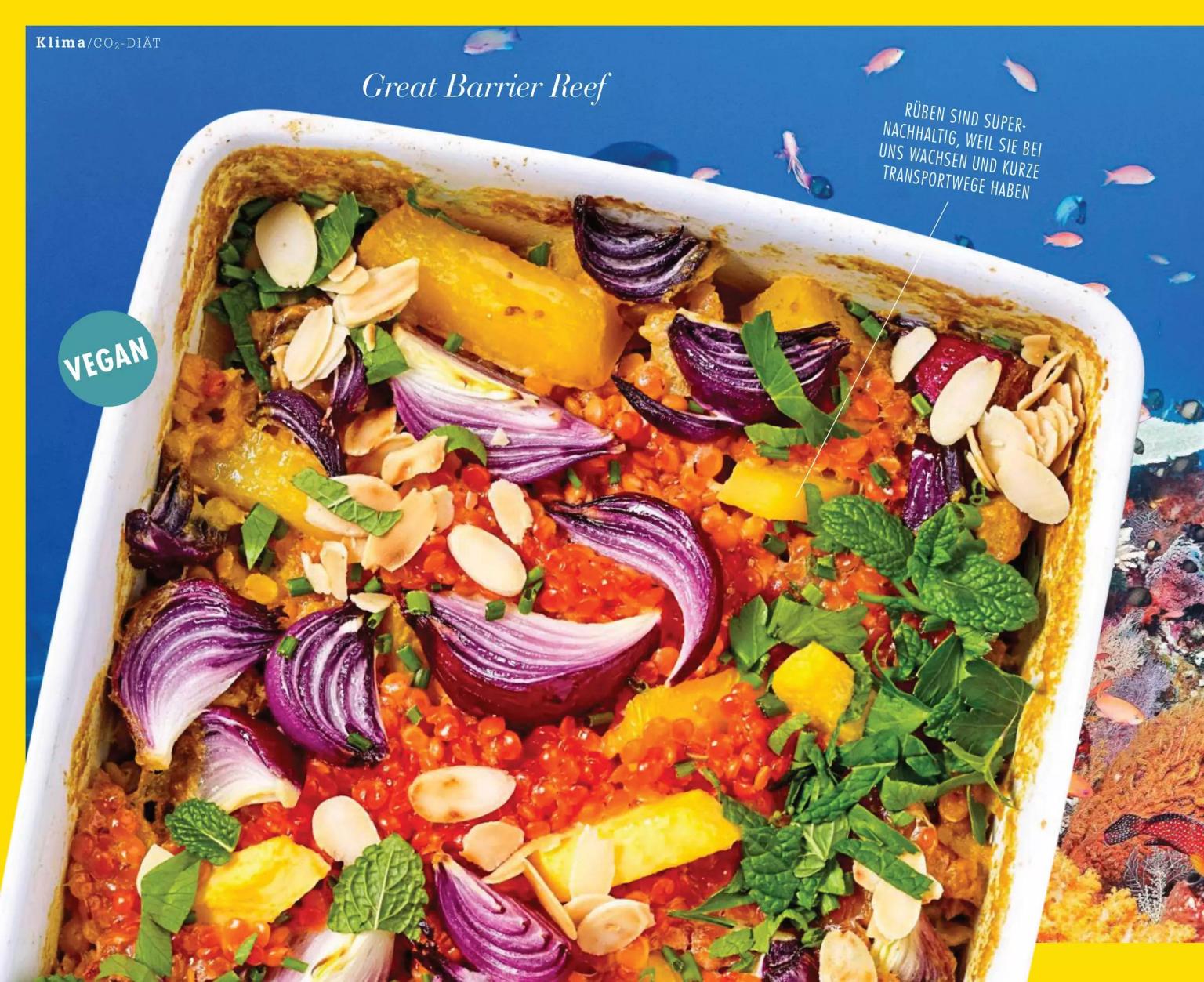
4–6 Stiele Minze ■ 100 g Feta

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zitrone waschen, trocken reiben und Schale in feinen Zesten abziehen. Frucht halbieren und auspressen.
- 2 Erbsenschoten waschen und zusammen mit den gefrorenen Erbsen ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Nudeln abgießen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Knoblauch schälen, hacken. Kichererbsen abgießen und abspülen.
- 3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin ca. 1 Minute anbraten. Nudeln, Erbsenmix und Kichererbsen zufügen, kurz mitbraten. Nudelwasser angießen, Ricotta einrühren. Mit 3–4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Minze waschen, Blättchen abzupfen, Hälfte in feine Streifen schneiden. Feta zerbröseln, mit Zitronenzesten und Minzstreifen locker unter den Nudelmix heben. Mit restlichen Minzblättchen bestreut servieren.

## Great Barrier Reef

VEGAN

RÜBEN SIND SUPER-NACHHALTIG, WEIL SIE BEI UNS WACHSEN UND KURZE TRANSPORTWEISE HABEN





# One Oven COLOR CURRY

Rüben, Zwiebeln und Linsen sorgen für ähnlich buntes Treiben in der Auflaufform wie im Ozean

ca. 1 ½ Stunden • einfach • Portion ca. 460 kcal · E 23 g · F 15 g · KH 50 g

## Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Rüben (z. B. bunte Möhren, Steckrübe und/oder Pastinaken)  
4 rote Zwiebeln  
250 g rote Linsen  
2 TL gelbe Curtypaste  
Salz  
200 ml Hafer Cuisine  
2 EL Mandelblättchen  
½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Minze und Schnittlauch)

- 1 Rüben putzen und waschen bzw. schälen, in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rüben in eine große Auflaufform geben, Linsen und Zwiebeln darauf verteilen.
- 2 450 ml Wasser aufkochen, Curtypaste, ca. 1 TL Salz und Hafer Cuisine einrühren. Über den Rüben-Linsen-Mix gießen. Form abdecken. Das Curry im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten garen. Herausnehmen, Deckel oder Folie entfernen und offen weitere ca. 20 Minuten garen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Mandeln bestreuen.
- 3 Auflauf aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Kräuter waschen, grob schneiden. Ofencurry damit bestreut servieren.

*Das Korallenriff ist durch die Erderwärmung stark bedroht, immer öfter kommt es zu sogenannten Korallenbleichen*

Moor Hohes Venn

# LINSEN-STEW mit Blumenkohlreis

Mit Orient-Spices schmeckt die Hülsenfrucht-Köchelei nach weiter Welt – und alle rufen: „Gimme mo(o)re!“

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 24 g · F 18 g · KH 37 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
2–3 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl ■ 1 Zimtstange  
Chiliflocken, gem. Kurkuma,  
schwarze Senfsamen,  
gem. Kreuzkümmel,  
gem. Koriander, Salz  
300 g grüne Linsen  
600 ml Gemüsebrühe  
250 ml Hafer Cuisine  
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)  
150 g Babyspinat  
Sprossen zum Garnieren

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten anbraten. Zimtstange,  $\frac{1}{2}$  TL Chiliflocken, 1 TL Kurkuma, je 1 EL Senfsamen, Kreuzkümmel und Koriander zugeben, ca. 2 Minuten anschwitzen.
- 2 Linsen waschen, mit Brühe und Hafer Cuisine zugeben, alles gut verrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Blumenkohl waschen, vierteln und grob raspeln. Zugedeckt mit 6 EL Wasser und etwas Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen.

4 Spinat waschen. Zimtstange aus dem Stew entfernen. Spinat unterrühren, Stew abschmecken, mit Blumenkohlreis anrichten. Dazu schmeckt ein pflanzlicher Joghurt-Dip.

Moore speichern  
mehr Kohlendioxid  
als alle Waldflächen  
weltweit zusammen –

deswegen ist  
es so wichtig,  
sie zu schützen

LINSEN SIND  
GESUND, GÜNSTIG  
UND GUT FÜR DIE  
UMWELT – IHR  
ANBAU (AM BESTEN  
NATÜRLICH  
REGIONAL)  
VERBESSERT DIE  
BODENQUALITÄT

VEGAN



*Das Eis an  
den Polen  
schmilzt  
dramatisch  
schnell.  
Die Folge:  
Wetter und  
Klima werden  
immer unbe-  
rechenbarer*

PFLANZLICHE  
„MILCH“-PRODUKTE  
VERURSACHEN  
70 PROZENT  
WENIGER  
TREIBHAUSGASE



Arktis

*Das cremige Löffel-Dessert mit Aprikosen und Nuss-Crunch schmeckt zu jeder Jahreszeit nach Sommer pur*

# Veggie oder vegan: FROZEN YOGURT

ca. 1 Stunde + ca. 7 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 370 kcal · E 8 g · F 18 g · KH 39 g

## Zutaten für 4 Personen

100 g getrocknete Aprikosen  
 350 ml Apfelsaft  
 1 TL gemahlener Kardamom  
 50 g Pistazien (ohne Schale)  
 500 g griechischer Joghurt  
 (oder 400 g pflanzliche  
 Joghurtalternative +  
 100 ml Hafer Cuisine)  
 60 ml flüssiger Honig  
 (oder Agavendicksaft)  
 2 EL Sesam

1 Aprikosen und Saft in eine Pfanne geben und aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten sirupartig einköcheln. Abkühlen lassen. Kardamom unterrühren. Aprikosen mit Sud in eine große Schüssel geben, abkühlen lassen, dann kalt stellen.

2 Pistazien grob hacken. Joghurt mit Honig oder Dicksaft cremig rühren. Sesam und Hälfte der Pistazien unterrühren. Mix in eine Eismaschine geben und ca. 40 Minuten rühren, bis sie gefroren ist. (Alternativ in eine Kastenform geben, 2–3 Stun-

den einfrieren, dabei alle 20–30 Minuten durchrühren.)

3 Den gefrorenen Joghurt in die Schüssel mit der Aprikosensmischung geben und locker unterheben. Masse in eine gefriergeeignete Form geben und abgedeckt ca. 5 Stunden oder über Nacht einfrieren.

4 Zum Servieren Frozen Yogurt etwas antauen lassen. Dann in Eisbecher oder Schälchen verteilen, mit restlichen Pistazien bestreut servieren.

## BACK-BLABLA

Sätze, die ich nicht von meinem Mann hören will, wenn ich backe:

„Mach doch mal den Kuchen von meiner Mutter!“

„Sicher, dass der schon fertig ist?“

„Kann ich schon ein kleines Stück probieren?“

„Du hast vor Jahren mal einen anderen Kuchen gebacken, der war der beste!“

„Ui, der ist aber dunkel oben ...“

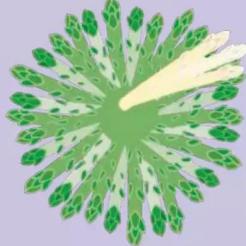
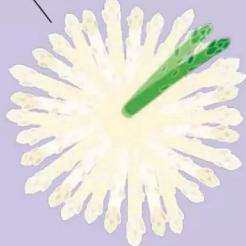
pfff ...



Vorsicht, was du sagst. Ich schwinge den Schneebesen!

Endlich wieder Stangen in Weiß!

## WEISS VS. GRÜN



Welchen Spargel ich diese Saison unbedingt essen wollte: weißen natürlich!

Welchen ich dann aber esse

Zu viel Arbeit, auf dem Örtchen riecht's streng... lass mal stecken

# KENN' ICH!

## WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

### KOCHEN IM HOME-OFFICE

Total verbrannt

Nicht verbrannt

Oh nein, Pakete für die Nachbarn angenommen!

MONTAG

Gerade noch gerettet

DIENSTAG

Uff. Kann man noch essen ...

MITTWOCH

Wegen Teams-Call die Kartoffeln auf'm Herd vergessen!

DONNERSTAG

Puh, nächste Woche gibt's kalte Küche!

FREITAG

Wie oft mir das Essen (fast) verbrennt vor lauter Home-Office-Stress

# Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

Jeden  
Monat  
**NEU**  
Auch bei  
amazon



**tina – Die schönsten Seiten des Monats**

# RADIESCHEN

## #SPICY

Ob von unten, von oben oder von der Seite – die scharfen Mini-Rettiche sehen bei unseren Bloggern immer zum Anbeißen aus

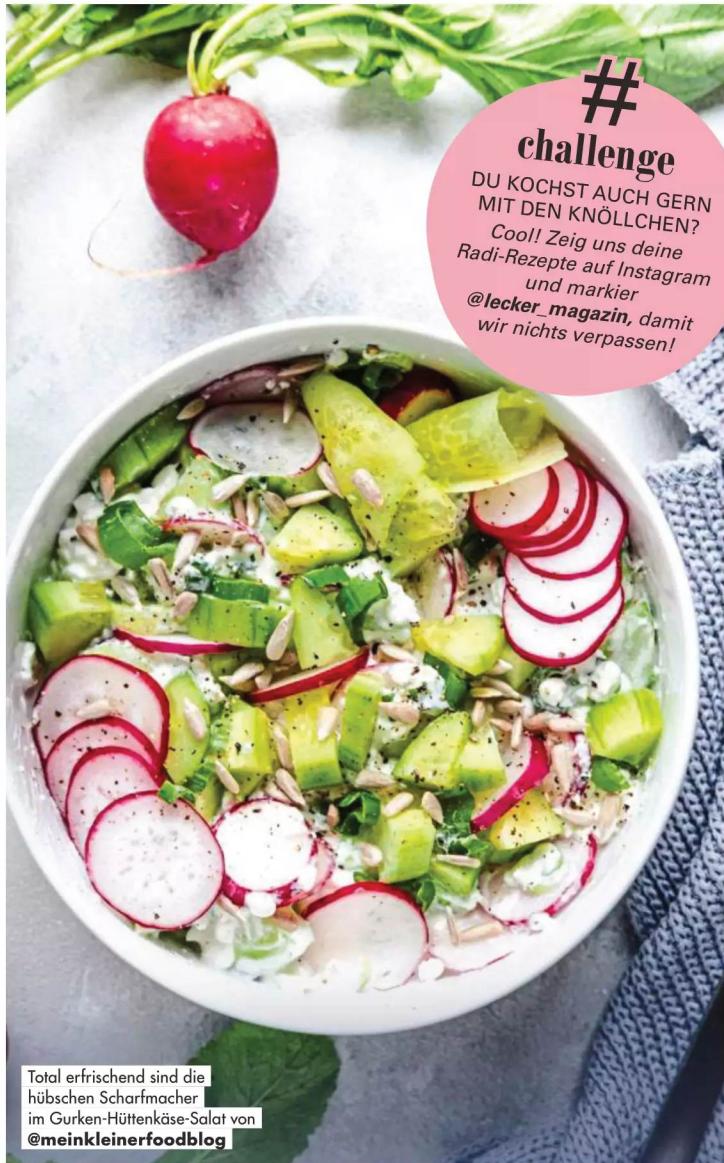
Aktuell/RADIESCHEN



Bei @lecker\_magazin brutzeln Radieschen und Lauchzwiebeln als Frühlingspuffer in der Pfanne



@diegluecklichmacherin  
legt ihre pinken Lieblinge süßsauer für später ein



Total erfrischend sind die hübschen Scharfmacher im Gurken-Hüttenkäse-Salat von @meinkleinerfoodblog

# Rosarotes Gartensüppchen mit Wachteleiern

PINKE DOPPEL-POWER AUS RADI UND BETE

## DAS BRAUCHST DU FÜR 4 PERSONEN

2 Bund Radieschen (ca. 400 g)  
1 Zwiebel • 1 Kartoffel • 1 vorgegarte  
Rote Bete • 2 EL Olivenöl  
50 ml Weißwein • 750 ml Gemüse-  
brühe • 200 g Schlagsahne  
Salz, Pfeffer • 6–8 Wachteleier  
evtl. heller Sesam zum Garnieren

## SO GEHT'S

**1** Radieschen waschen und, bis auf 3–4 Stück für die Deko, vierteln. Zwiebel schälen und fein schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Rote Bete in grobe Stücke schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten. Radieschen, Kartoffel und Bete zugeben und zum Kochen bringen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, aufkochen und 20–25 Minuten köcheln, bis die Radieschen und Kartoffelwürfel weich sind.

**3** Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren oder alternativ in den Food-Processor/Standmixer geben. Sahne zugeben und Suppe nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Wachteleier ca. 10 Minuten hart kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Eier und restliche Radieschen zum Servieren in Scheiben schneiden. Suppe mit Eiern und Radieschen in Schüsseln anrichten. Nach Belieben mit Sesam garnieren.



Christian von  
@savorylens

Der Globetrotter kocht sich  
mit seiner Frau Gaby auf  
dem gemeinsamen Blog  
durch alle Weltküchen



**Alex von  
@lecker\_magazin**  
liebt kleine Snacks, die  
sich gut vorbereiten und  
mitnehmen lassen

**DAS BRAUCHST DU  
FÜR 4 PERSONEN**

2 Bund Radieschen (ca. 400 g)  
Salz, Pfeffer • 1 Bund Lauch-  
zwiebeln • 3 EL gemahlene  
Mandeln • 2 EL Speisestärke  
4 EL + 250 g Vollmilchjoghurt  
1 Ei (Gr. M) • 6 EL Sonnen-  
blumenöl • 4 Stiele Minze



Dip und Fritters als To-go-Snack  
■ getrennt einpacken,  
dann weicht nichts durch

# Frühlings- Fritters

KROSSE GEMÜSETALER  
TREFFEN AUF CREMIGEN  
MINZ-JOGHURT

**1** Radieschen waschen und grob  
raspeln. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen und  
ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2** Lauchzwiebeln waschen, in feine  
Ringe schneiden. Radieschen aus-  
drücken. Mit Lauchzwiebeln, Man-  
deln, Stärke, 4 EL Joghurt und Ei  
verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen.  
Masse zu ca. 20 Bratlingen formen.

**3** Öl portionsweise erhitzten,  
Bratlinge darin von jeder Seite ca.  
2 Minuten braten.

**4** Minze waschen, Blätter abzup-  
fen und hacken. Mit 250 g Joghurt  
mischen und würzen. Bratlinge mit  
Minz-Joghurt-Dip anrichten.



# Leichter Hüttenkäse-Salat

SATTMACHER-FITFOOD  
MIT PROTEIN-BOOST

**DAS BRAUCHST DU  
FÜR 2 PERSONEN**

1 Gurke • 5 Radieschen  
1 Lauchzwiebel  
1 Packung (150 g) Hüttenkäse  
Salz, Pfeffer • evtl. geröstete  
Sonnenblumenkerne

**1** Gurke schälen und klein schnei-  
den. Radieschen waschen und in  
dünne Scheiben schneiden.  
Lauchzwiebel waschen und in  
feine Ringe schneiden.

**2** Gemüse mit Hüttenkäse  
mischen. Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken. Nach Belieben mit  
Sonnenblumenkernen garnieren.



**Susanne von  
@meinkleiner  
foodblog**

Die strengsten Kritiker für die  
schnelle Alltagsküche der  
Dresdner sind ihre Kids

# Pink Pickles

„ALWAYS-READY-RETTICH“

## DAS BRAUCHST DU FÜR

### 1 GLAS (CA. 500 ML)

1 Bund Radieschen (ca. 200 g) • Senfkörner, schwarze Pfefferkörner, Fenchelsamen, Zucker, Salz • 2 Stiele Thymian • 1 Knoblauchzehe • 150 ml Weißweinessig

**1** Radieschen waschen, putzen und in Scheiben hobeln (ca. 1–2 mm). Radieschenscheiben, 1 TL Senfkörner, 10 Pfefferkörner, 1 Messerspitze Fenchelsamen und Thymian in ein steriles Glas geben.

**2** Knoblauch schälen. Mit Essig, 150 ml Wasser, 2 EL Zucker und 1 EL Salz aufkochen. Heißen Sud über die Radieschen ins Glas gießen. Glas verschließen und kühl lagern.



Nadin von  
@diegluecklich  
macherin

Bis der Traum vom  
eigenen Café wahr wird,  
bloggt die Österreicherin  
ihre Leckereien online

Am besten schmecken  
die eingekochten  
Radieschen nach  
3 Tagen. Bei  
geöffnetem Glas sind  
sie ca. 2 Wochen  
haltbar

# Rapso®

## DAS ORIGINAL

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



# SPARGEL- Amore!

„Bella Italia“-  
Edition

Risotto, Pasta, Bruschetta,  
vom Blech und mit  
gefüllten Putenröllchen –  
wir schicken unser Lieblings-  
gemüse nach Italien



# PUTEN-INVOLTINI „Italiano“

Ein Gericht in den Farben Italiens: Weiß, Rot und Grün!  
So lassen wir uns den italienischen Frühling schmecken

ca. 45 Minuten • nicht so schwer • Portion ca. 410 kcal • E 38 g • F 23 g • KH 7 g

## Zutaten für 4 Personen

1 kg weißer Spargel  
1 Brokkoli ■ Salz, Zucker,  
Pfeffer ■ 2 EL Cashewkerne  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum ■ 6 EL  
Olivenöl ■ 1 TL Zitronensaft  
2 EL Pecorino oder Parmesan  
75 g halb getrocknete Tomaten  
in Kräuteröl  
4 Putenschnitzel (à ca. 120 g)  
4 Zahnstocher

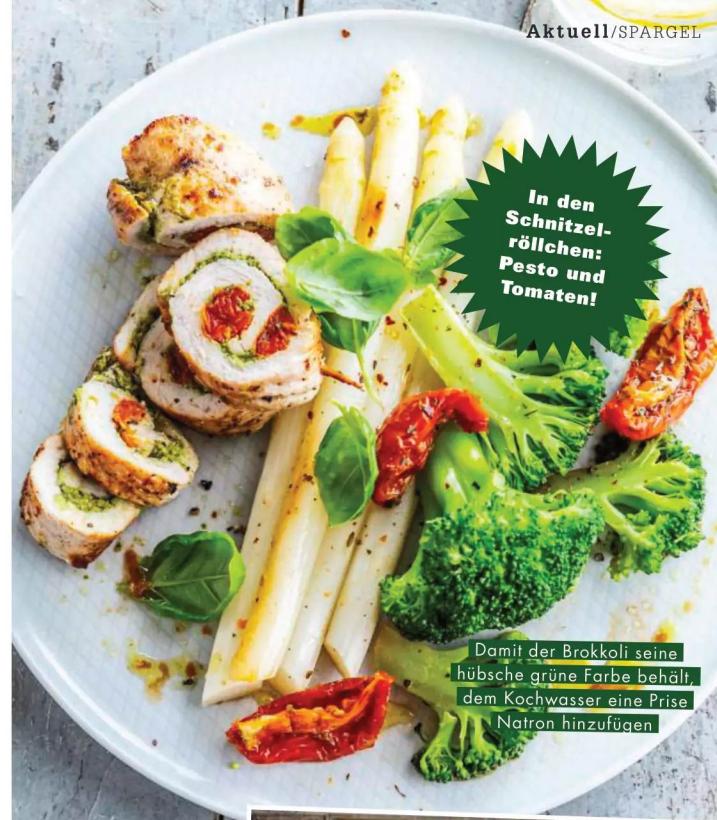
**1** Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Brokkoli waschen, Röschen vom Strunk schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 10 Minuten garen. Brokkoli nach ca. 6 Minuten mitgaren.

**2** Inzwischen Cashewkerne ohne Fett rösten. Basilikum waschen, Hälfte grob hacken und mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Käse und Cashewkerne in einem

Universalzerkleinerer zu Pesto verarbeiten. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten abgießen, 3–4 EL Öl auffangen.

**3** Schnitzel trocken tupfen und gegebenenfalls etwas flacher klopfen. Mit Pesto bestreichen, mit Hälfte Tomaten belegen. Zu kleinen Involtini aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Involtini darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten und herausnehmen. Spargel und Brokkoli mit den restlichen Tomaten und Tomatenöl in die Pfanne geben und 1–2 Minuten darin schwenken. Involtini in Scheiben schneiden. Mit Spargel und Brokkoli anrichten. Tomaten mit Bratöl darübergeben. Mit Rest Basilikum garnieren.



Sonst wird's holzig:  
ca. 2 cm vom Ende abschneiden





# BRUSCHETTA *verde*

Ein Gericht, das glücklich macht: Die krossen Brote belegen wir mit knackigem Spargel, gebratenen Pinienkernen und salzigen Parmesan hobeln. *Mi fa felice!*

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal • E 8 g • F 25 g • KH 23 g

## Zutaten für 4 Personen

250 g grüner Spargel

1 Knoblauchzehe ■ 7–8 EL

Olivenöl ■ 2 TL Balsamico-

Essig ■ Kräutersalz, Pfeffer

2 Stiele Thymian ■ 2 EL

Pinienkerne ■ 4 Halme Schnitt-

lauch ■ 2 Stiele Petersilie

8 Scheiben Ciabatta oder

Baguette

40 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

2 Thymian waschen, mit Pinienkernen über den Spargel streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten garen.

3 Schnittlauch und Petersilie waschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken. Mit 1–2 EL Öl verrühren. Brotscheiben dünn mit ca. 2 EL Olivenöl bestreichen und neben dem Spargel im heißen Ofen ca. 4 Minuten goldbraun rösten.

4 Käse z. B. mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. Spargel aus dem Ofen nehmen, auf den gerösteten Brotscheiben anrichten. Mit Kräuteröl beträufeln. Käse darüberstreuen.





VEGGIE

Italienischer  
Vorspeisen-  
Klassiker  
mit neuem  
Topping!

Was? In Italien beginnt die  
Spargelzeit schon im Februar?  
Schnapp dir deine Amore  
und nichts wie hin ins Land,  
wo der Spargel reift



## MAMMA MIA – SCHMECKT DAS LECKER!

In Italien spricht man mit vollem Körpereinsatz. Es soll über 250 verschiedene Gesten geben. Also Vorsicht, was du in deinem nächsten Italien-Urlaub mit den Händen machst!



---

ICH HABE  
HUNGER:  
HO (MOLTA)  
FAME

---

Auch als Grillbeilage  
ein echter Hit





TITEL-  
REZEPT

# PANCETTA-KARTOFFELN

## vom Blech

Würziges Ofengemüse mit Kartoffeln im Speckmantel und aromatischen Kirschtomaten.  
Mit unserem italienischen Lieblings-Hartkäse oben drauf wird's besonders delicioso!

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 11 g · F 28 g · KH 28 g

### Zutaten für 4 Personen

600 g Kartoffeln  
200 g Pancetta (in Scheiben; ersatzweise Bacon)  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
250 g Kirschtomaten an der Rispe  
500 g grüner Spargel  
4 EL geriebener Parmesan

**1** Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Pancetta längs in dünne Streifen schneiden. Kartoffelpalten damit umwickeln, auf ein Backblech legen und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten garen.

**2** Inzwischen Tomaten waschen. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Dicke Stangen eventuell längs halbieren.

**3** Spargel und Tomaten ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit mit auf das Blech geben. Mit restlichem Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreut anrichten.

Während in Deutschland der weiße Spargel hoch im Kurs steht, greifen die Italiener eher zum grünen Spargel



### IN WILDER GESELLSCHAFT

Neben weißem, grünem und violettem Spargel wird der Wildspargel immer beliebter. Er schmeckt fein würzig und wächst hauptsächlich in Istrien und Sizilien. Genau wie grüner Spargel muss dieser nicht geschält werden. Einfach das holzige Ende abschneiden und kurz anbraten oder blanchieren – fertig und lecker!

### AUF ITALIENISCH HEISST SPARGEL ASPARAGO

Hier wird gerade die wichtigste Frage geklärt: Welchen Wein sollen wir zum Essen kalt stellen?



## WELCHER WEIN DARF ES ZUM SPARGEL SEIN?

Frisch wie dieses Frühlingsgemüse sollte er sein. Am besten schmecken leichte Weine mit dezenten Aromen und einer milden Säure. Damit kannst du nicht viel anfangen? Dann achte beim Kauf einfach auf folgende Rebsorten: Silvaner, Weiß- und Grauburgunder sowie Rivaner, aber auch Veltliner und Chardonnay passen hervorragend zum Stangengemüse.

„BERGWERKE,  
SPARGEL, KARTOFFELN  
UND ALTE ADELS-  
GESCHLECHTER  
HABEN EINS  
GEMEINSAM:  
DAS BESTE VON  
IHNEN RUHT UNTER  
DER ERDE.“



# SPARGEL-DUO auf Safran-Risotto mit Ziegenkäse

Seit dem 14. Jh. wird das Reisgericht zubereitet.  
Mit diesen neuen Toppings bleibt es ein Evergreen

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 410 kcal · E 12 g · F 14 g · KH 52 g

### Zutaten für 4 Personen

je 250 g weißer und grüner Spargel ■ Salz, Zucker, Pfeffer  
1 Döschen (0,1 g) Safranfäden  
1 Schalotte ■ 1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl ■ 250 g Risottoreis  
100 ml trockener Weißwein  
100 g Ziegenkäsetaler  
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Estragon)

Spargel nach ca. 2 Minuten zugeben. Mit einer Schaumkelle herausheben, beiseitestellen. Spargelsud warm halten, Safran einrühren.

2 Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl im Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig düsten. Reis zufügen, kurz mit anschwitzen. Mit Wein ablösen. Nach und nach heißen Spargelsud zugießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Sud immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen.

3 Käse zerbröseln. Kräuter waschen und hacken, mit Spargel und  $\frac{1}{2}$  Käse unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rest Käse anrichten.



Die Schale des Spargels nicht wegwerfen! Diese kannst du wunderbar zu einer Spargelcremesuppe verarbeiten

In Norditalien erfunden - in unserer Küche neu aufgepimpt

VEGGIE

Schon gewusst?  
Egal ob grün, weiß oder  
violett: Spargel muss nicht  
gekocht werden. Auch knackig  
und roh ist er ganz schön oho!





Salsiccia und  
Mozzarella – das  
ist Italien in  
einer Schüssel



Es muss nicht immer  
Wein zum Spargel sein.  
Das Frühlingsgemüse liebt  
ebenso das Prickeln eines  
halbtrockenen Sekt

# GRÜNE PASTA „Primavera“

Das ist italienische Fernwehküche vom Feinsten: Zu den Nudeln gesellen sich der würzige Wurstklassiker aus Rom und die cremige Käsespezialität aus Neapel

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 890 kcal · E 40 g · F 47 g · KH 74 g

## Zutaten für 4 Personen

300 g grüner Spargel  
400 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)  
Salz, Pfeffer, frisch geriebene

Muskatnuss

150 g Saliccia (italienische  
Rohwurst)

2 EL Pinienkerne  
1 EL Öl ■ 200 g Babyspinat  
100 g Schlagsahne  
1-2 EL Zitronensaft  
250 g Büffel-Mozzarella

zufügen, kurz mitbraten, bei-  
des herausnehmen. Öl in der  
Pfanne erhitzen, Spargel darin  
ca. 5 Minuten anbraten.

3 Nudeln abgießen, dabei ca.  
300 ml Nudelwasser auffangen.  
Spinat waschen. Mit Sahne,  
Nudelwasser und Zitronensaft  
im Standmixer oder mit dem  
Stabmixer fein pürieren. Soße  
mit Salz, Pfeffer und Muskat  
abschmecken.

4 Nudeln mit Soße, Spargel und  
Wurst-Pinienkern-Mix zurück  
in den Nudeltopf geben, kurz  
unter Rühren zusammen erhitzen.  
Auf Tellern anrichten.  
Mozzarella in Stücke zupfen,  
darübergeben und anrichten.

Auch Aromen von dunkler  
Schokolade, Ingwer  
und Vanille passen zu Spargel.  
Da fahren wir direkt noch mal  
los zum Einkaufen

1 Spargel waschen, holzige  
Enden abschneiden. Stangen in  
ca. 5 cm lange Stücke schnei-  
den. Nudeln nach Packungs-  
anweisung in kochendem  
Salzwasser bissfest garen.

2 Saliccia in kleine Würfel  
schneiden und in einer Pfanne  
ohne Fett ca. 4 Minuten  
knusprig braten. Pinienkerne



ITALIEN LIEGT  
AUF PLATZ 3 DER  
**TOP-ANBAUGE-  
BITE** EUROPAS  
(PLATZ 1:  
DEUTSCHLAND)

Italienische Hauptanbaugebiete sind u. a.:  
Venetien, Lombardei, Kampanien,  
Sizilien und Apulien

## LASS DICH NICHT STRESSEN UND STELL IHN KALT

Spargel ist zwar kein Lagergemüse, aber die Stangen halten es dennoch bis zu drei Tage in deinem Kühlschrank aus. Wickel dazu den ungeschälten Spargel in ein feuchtes Küchentuch ein und leg ihn – sofern vorhanden – ins Null-Grad-Fach. Sonst einfach ins Gemüsefach.

**REIB DIE  
STANGEN  
ANEINANDER:  
QUIETSCHEN  
SIE, SIND SIE  
FRISCH**

Arrivederci! Am 24. Juni ist die Spargelsaison zu Ende



# FILETTO & ASPARAGI *al forno*

Frisch, frischer, die Aromen der mediterranen Küche! In dieser Auflaufform verbirgt sich dein neues Lieblingsrezept

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 45 g · F 19 g · KH 13 g

### Zutaten für 6 Personen

1,5 kg weißer Spargel

Salz, Zucker, Pfeffer

200 g Kirschtomaten

8 Stiele Zitronenmelisse

50 g Gruyère

750 g Lammfilets ■ 1–2 EL Öl

100 ml Lammfond (Glas)

1 EL Butter ■ 200 g TK-Erbsen

1 Packung (250 ml) Sauce  
hollandaise

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in eine ofenfeste Form geben. Lammfond an den Bratsatz gießen und aufkochen, Butter unterrühren. Gehackte Melisse zugeben, mit Pfeffer würzen. Fond, Spargel, gefrorene Erbsen und Tomaten zum Filet geben.

- 1 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker ca. 10 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Kirschtomaten waschen und halbieren. Melisse waschen, Hälfte fein hacken. Käse reiben. Filets trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden.
- 4 Hollandaise gleichmäßig darübergießen, mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten überbacken. Herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, mit Rest Melisse bestreut servieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Ciabatta.

Wer es noch aromatischer mag, nimmt statt Sauce hollandaise eine kräuterige Sauce béarnaise





Zartes Fleisch  
und frisches  
Gemüse - typisch  
mediterran

„Was benutzt ein  
Geizhals zum Frisieren?“  
„Keine Ahnung.“  
„Na, ist doch klar:  
Spar-Gell!“



Wem der Abschied von der  
Spargelsaison schwerfällt:  
Geschält und roh eingefroren  
hält sich Spargel bis zu acht  
Monate im Gefrierschrank

Schnell & einfach

### SCHOKO-KROSSIES

100 g Zartbitterkuvertüre schmelzen, 50 g Cornflakes unterheben. Je ca. 1 EL Masse auf jeden Muffin geben und auskühlen lassen.



### KARAMELL + WINDBEUTEL

Je 1 TL Karamell-Brotaufstrich auf dem Muffin verstreichen.  
Je 1 aufgetauten TK-Windbeutel daraufgeben.



### FRUCHT-SPIESS

Ca. 500 g Obst nach Wahl (z. B. Beeren, Kiwi, Ananas) in mundgerechte Stücke schneiden, auf Holzspieße fädeln und in die Muffins stecken.



### SWEET & SALTY

100 g weiße Kuvertüre schmelzen und auf den Muffins verteilen. Mit je 1–2 Salzbrezeln toppen.



### PINKER ZUCKER

1 rote Bio-Rose waschen und gut trocken tupfen. Blätter klein zupfen, im Mörser zerstoßen.  
50 g Zucker unterrühren. Ofenwarme Muffins eintunken.



# DAS TOPPEN WIR!

FÜR 12 STÜCK



It's Time for **Muffins!** So fancy gekrönt sind die kleinen Kuchen der absolute Knaller auf jeder Party!

### SKANDI-CREME

200 g kalte Schlagsahne steif schlagen. 2 EL Lakritzsoße (z. B. von Odense) in Schlieren unterheben. In einen Spritzbeutel füllen und als Tuffs auf die Muffins setzen.



### FROZEN WALDMEISTER

2 Stiele Waldmeister (alternativ Minze) hacken.  
Je 1 Kugel (ca. 50 g) Waldmeister-Eis auf die Muffins setzen. Kräuter daraufstreuen.



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



April, April?  
Nö, diese Leckereien  
gibt's ab jetzt  
wirklich!

# “RELEASE RADAR”

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



## SPRIZTOUR INS BLAUE

- ♥ Bier mit erfrischenden Zitrus- und Koriander-Noten
- ♥ In der blauen Flasche ein echt cooler Hingucker
- € 330-ml-Flasche für ca. 1,30 € im Supermarkt



## COCO-LOCO- KUGELN

- ♥ Vegane Kokos-Pralinen in weißer Schokolade
- ♥ Definitiv unser liebster „Raffaello“-Ersatz!
- € Packung 12 x 2 Stück für ca. 30 €, über liniisbites.com



## PROTEIN- BÖMBCHEN

- ♥ Fettarmer Weichkäse mit proteinreichem Skyr
- ♥ Weniger Kalorien, gleiche Cremigkeit – très bon!
- € 180-g-Packung für ca. 3,30 € im Supermarkt



## KNACKIGER KRAUT-TOPPER

- ♥ Süßsauer eingekochte Rotkohl-Streifen
- ♥ Fix und fertig für die schnelle Feierabend-Bowl
- € 370-ml-Glas für ca. 2,20 € im Supermarkt



## VEGANE BBQ-FLÄDEN

- ♥ Focaccia mit Rosmarin und Meersalz zum Aufbacken
- ♥ Perfekt für spontane Grill-Abende
- € 250-g-Packung (2 Stück) für ca. 3 € im Supermarkt

# HAB' ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

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



## WAS IST DAS DENN?

Den cremigen Mix aus Kichererbsen und Tahin finden wir fertig zum Dippen im Kühlregal. 200-g-Packung für ca. 1 € bei Lidl



Die fixe Farbkur funktioniert auch mit Tomatensaft

## PFANNEN-LACHS MIT POLENTA-ECKEN UND PINK HUMMUS

ca. 50 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach  
Portion ca. 770 kcal · E 39 g · F 51 g · KH 38 g

**Zutaten für 4 Personen:** 300 ml Milch ■ Salz, Pfeffer  
getr. Rosmarin 250 g Polenta (Maisgrieß) ■ 1 Packung Hummus  
(200 g; Kühlregal) 6–7 EL Rote-Bete-Saft  
2 Lauchzwiebeln ■ 4 EL Öl ■ 4 Lachsfilets (à 180 g; ohne Haut)  
*Shiso-Kresse zum Garnieren ■ Fett für das Blech*

- 1 300 ml Wasser, Milch, 1 TL Salz, Pfeffer und 2 TL Rosmarin aufkochen. Vom Herd nehmen und Maisgrieß einrühren. Ca. 1 Minute kräftig rühren, bis die Masse anrichtet. Polenta in einer großen gefetteten Auflaufform verteilen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Hummus und Saft gründlich verrühren. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- 3 Polenta in Dreiecke schneiden. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Ecken unter Wenden darin ca. 2 Minuten braten, warm halten.
- 4 Fisch abspülen, trocken tupfen und in 2 EL heißem Öl unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Polenta-Ecken mit Hummus und Lachs anrichten, mit Lauchzwiebeln und Kresse bestreuen.

# „AB IN DIE SONNE“-BAGEL

## GEFÜLLT MIT AUBERGINE UND TOMATEN

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 780 kcal · E 17 g · F 40 g · KH 88 g

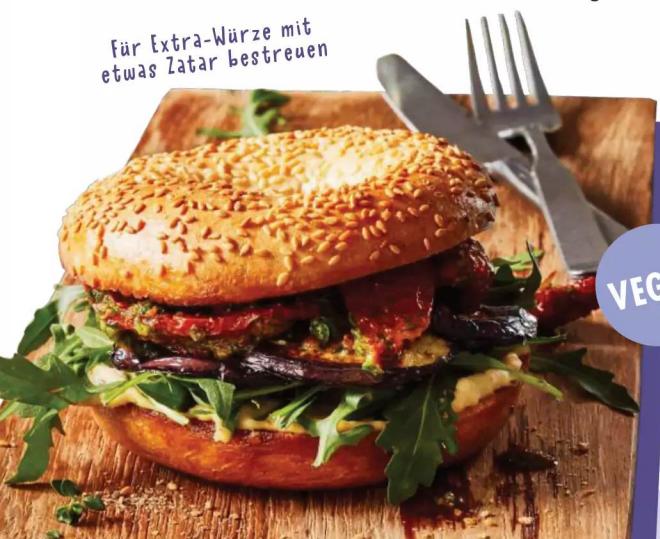
**Zutaten für 4 Personen:** 1 Aubergine (ca. 300 g) ■ 6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, getr. Thymian ■ 200 g getrocknete Tomaten in Öl  
2 EL grünes Pesto (Glas) ■ 50 g Rucola ■ 4 Sesambagel  
1 Packung Hummus (200 g; Kühlregal) ■ Backpapier

**1** Aubergine waschen und schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech träufeln, mit Salz bestreuen. Auberginenscheiben darauf verteilen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft:

200°C) ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und mit 1 TL Thymian bestreuen.

**2** Inzwischen Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Mit Pesto mischen. Rucola waschen. Bagel halbieren und toasten. Mit Hummus bestreichen und mit Rucola, Aubergine und Tomaten belegen.

für Extra-Würze mit etwas Zatar bestreuen



## HUMMUS-PASTA MIT GEMÜSE-UPGRADE

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 15 g · F 26 g · KH 59 g

**Zutaten für 4 Personen:** 75 g Walnüsse ■ 1 EL Ahornsirup

Chiliflocken, Salz, Pfeffer ■ 200 g Nudeln (z.B. Spaghetti)

1 Kohlrabi ■ 300 g Möhren ■ 100 g Babyspinat ■ 1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl ■ 1 Packung Hummus (200 g; Kühlregal)

**1** Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Ahornsirup beträufeln und leicht karamellisieren. Mit ½–1 TL Chiliflocken würzen. Nussmix abkühlen lassen.

**2** Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kohlrabi und Möhren schälen und mit einem Spiralschneider zu langen, dünnen Streifen schneiden (oder in dünne Stifte schneiden). Gemüse die letzten ca. 2 Minuten im Nudelwasser mitgaren.

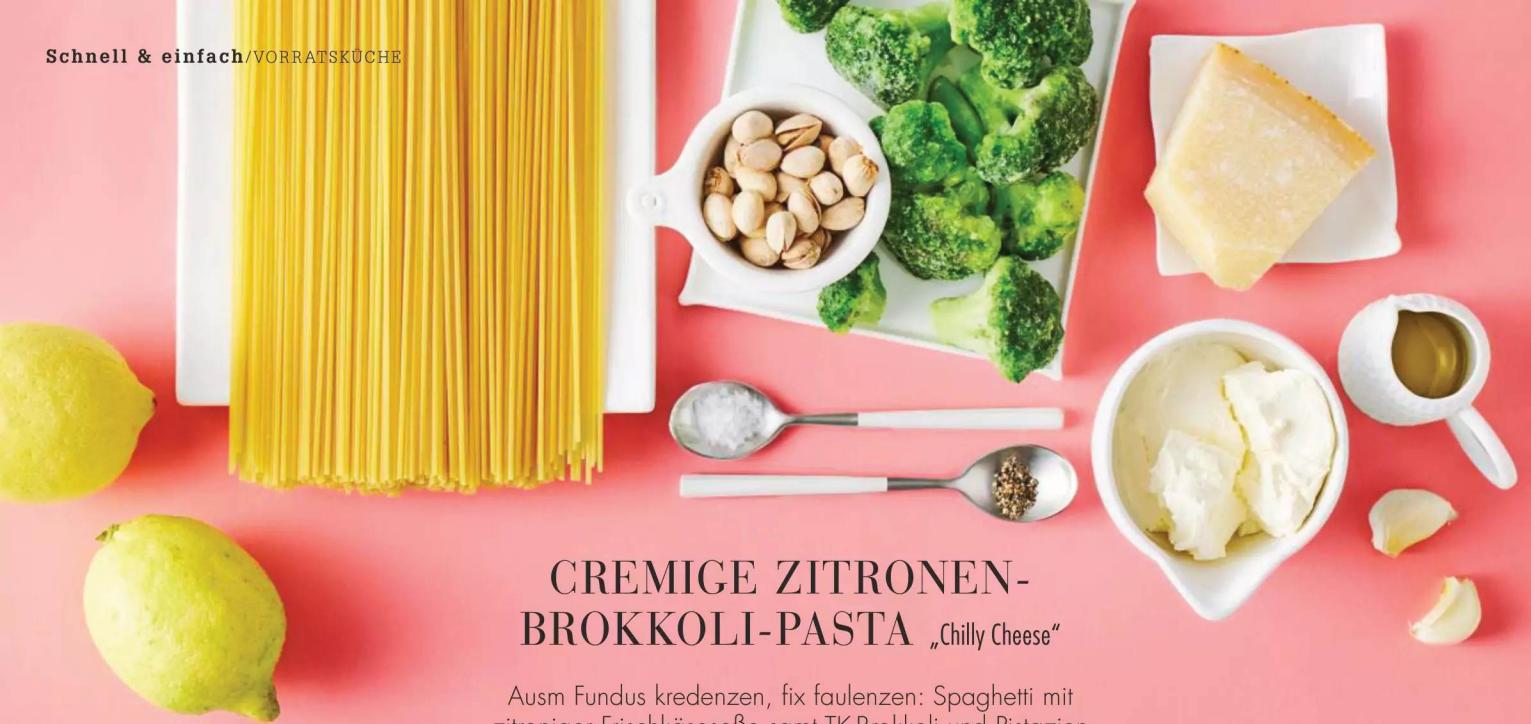
**3** Inzwischen Spinat waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Nudeln abgießen, ca. 200 ml Garwasser dabei auffangen.

**4** Hummus und Garwasser zum Knoblauch geben, bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Nudeln und Spinat zur Soße geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Chili-Nüssen anrichten.

# RAUS? ACH NÖ.

Keine Lust, Einkaufstüten zu schleppen? Wir auch nicht.  
Für folgende Gerichte musst du keinen Fuß vor die Tür setzen,  
sondern **nur deinen Vorratsschrank plündern**





## CREMIGE ZITRONEN-BROKKOLI-PASTA „Chilly Cheese“

Ausm Fundus kredenzen, fix faulenzen: Spaghetti mit zitroniger Frischkäsesoße samt TK-Brokkoli und Pistazien

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal • E 26 g • F 27 g • KH 77 g

### Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)  
Salz, Pfeffer ■ 2 Knoblauchzehen ■ 2 Bio-Zitronen  
3 EL Olivenöl  
450 g TK-Brokkoli  
120 g Doppelrahmfrischkäse  
4 Stiele Basilikum  
50 g geröstete und gesalzene Pistazien ■ 50 g Hartkäse (Stück; z. B. Parmesan)

1 Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Knoblauch schälen, fein hacken. Bio-Zitronen heiß waschen, die Schale von 1 Zitrone fein abreiben und auspressen. Übrige Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

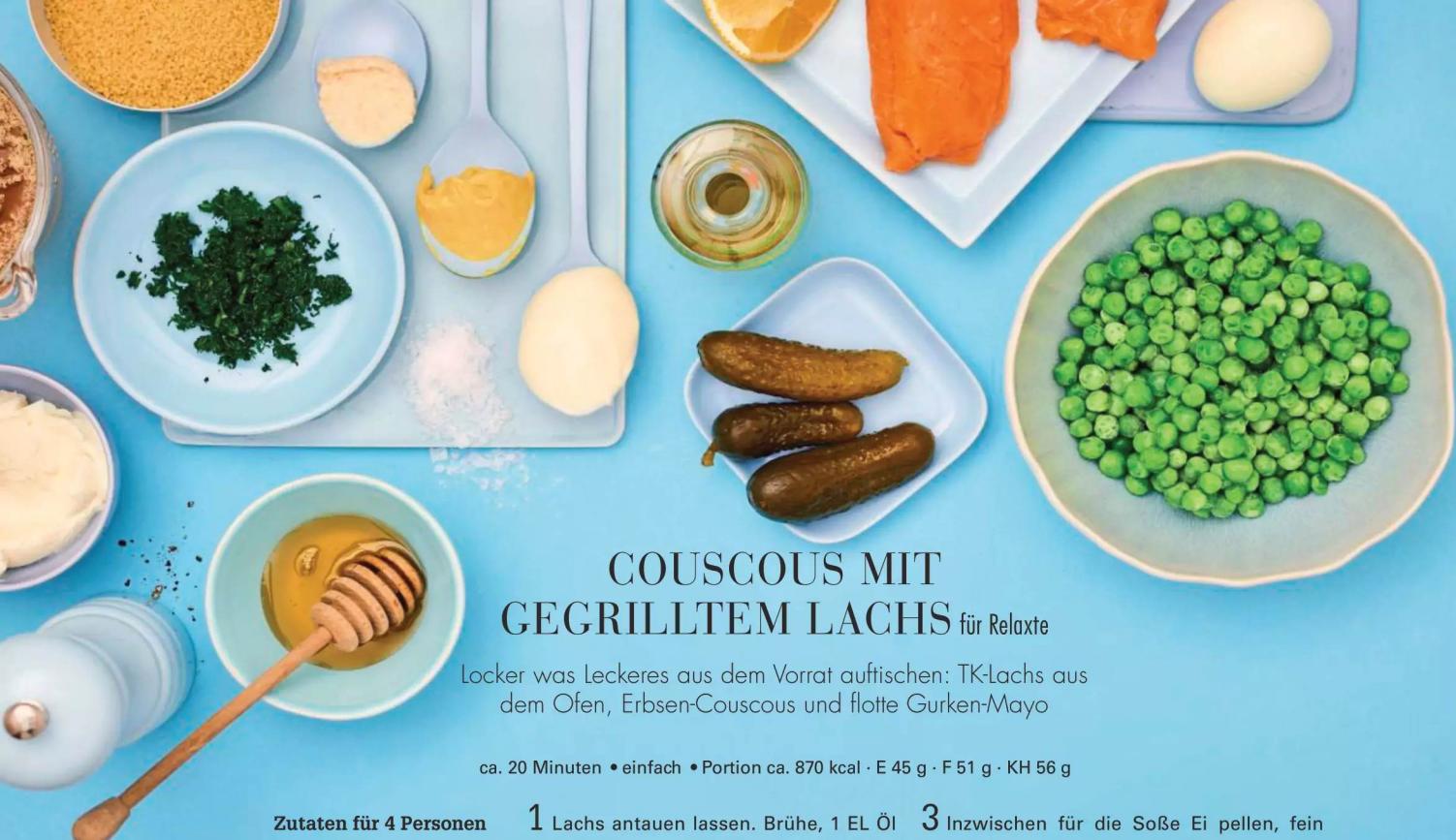
2 Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Hälfte Zitronenschale darin ca. 3 Minuten leicht anbraten. Gefrorenen Brokkoli zugeben. Etwa 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen. Mit Zitronensaft zum Brokkoli geben. Zugedeckt ca. 10 Minuten weich köcheln. Mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken. Frischkäse untermischen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln abgießen, mit der Soße mischen. Basilikum waschen, klein zupfen und untermischen. Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken. Käse fein reiben oder hobeln und mit Pistazien über die Nudeln streuen.

Zitronen im Repertoire zu haben,  
ist 'ne gute Sache. Im Keller gelagert  
halten sie am längsten, denn sie  
mögen es dunkel und kühl

VEGGIE





## COUSCOUS MIT GEGRILLTEM LACHS für Relaxte

Locker was Leckeres aus dem Vorrat auftischen: TK-Lachs aus dem Ofen, Erbsen-Couscous und flotte Gurken-Mayo

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 870 kcal · E 45 g · F 51 g · KH 56 g

### Zutaten für 4 Personen

4 TK-Lachsfilets (à 125 g; ohne Haut) ■ 300 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl ■ 200 g TK-Erbsen  
250 g Couscous ■ 1 EL flüssiger Honig ■ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone  
1 TL Meerrettich (Glas) ■ 1 hart gekochtes Ei ■ 100 g Gewürzgurken mit ca. 4 EL Sud ■ 50 g Mayonnaise  
200 g Schmand ■ 1 EL Senf  
Salz, Pfeffer ■ 1 EL TK-Dill

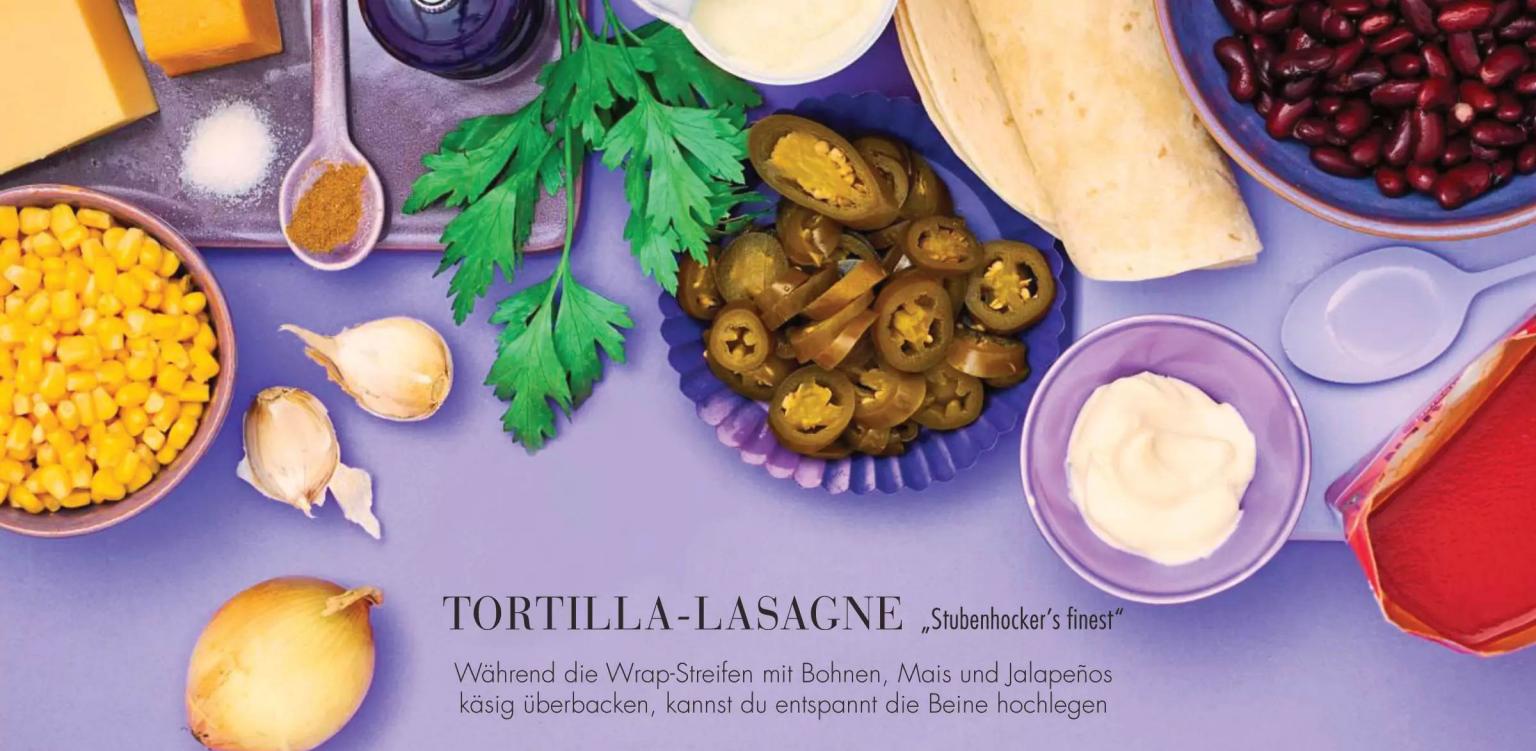
**1** Lachs antauen lassen. Brühe, 1 EL Öl und gefrorene Erbsen aufkochen, vom Herd ziehen, Couscous zugeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

**2** Lachs abspülen, trocken tupfen. Honig, 1 EL Öl, Zitronenschale und Meerrettich verrühren. Fischfilets damit bepinseln. In eine ofenfeste Form setzen. Backofengrill einschalten. Fisch im Ofen mit ca. 12 cm Abstand zu den Grillschleifen 8–10 Minuten grillen.

**3** Inzwischen für die Soße Ei pellen, fein würfeln. Gurken fein würfeln. Mayonnaise, Schmand, Senf und etwas Gewürzgurkensud glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen-Couscous mit der Gabel auflockern. Gefrorenen Dill und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous, Lachs und Soße auf Tellern anrichten.

Couscous ist die Turbo-Nummer unter den Beilagen – und mit TK-Erbsen fix wie nix gepimpt





## TORTILLA-LASAGNE „Stubenhocker's finest“

Während die Wrap-Streifen mit Bohnen, Mais und Jalapeños käsig überbacken, kannst du entspannt die Beine hochlegen

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 21 g · F 45 g · KH 44 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen

1 Dose (425 ml) Kidneybohnen

1 Dose (425 ml) Mais ■ 160 g

Jalapeño-Ringe (Glas) ■ 1 EL Öl

5 Stiele Petersilie ■ Salz Pfeffer,

gemahlener Kreuzkümmel

1 Packung (500 ml) passierte

Tomaten ■ 175 g Schnittkäse

(Stück; z. B. Gouda oder Cheddar)

200 g Schmand ■ 50 g Mayonnaise

3 Wezentortillas (à ca. 60 g; Wraps)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Bohnen, Mais und Jalapeños abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin leicht anbraten. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

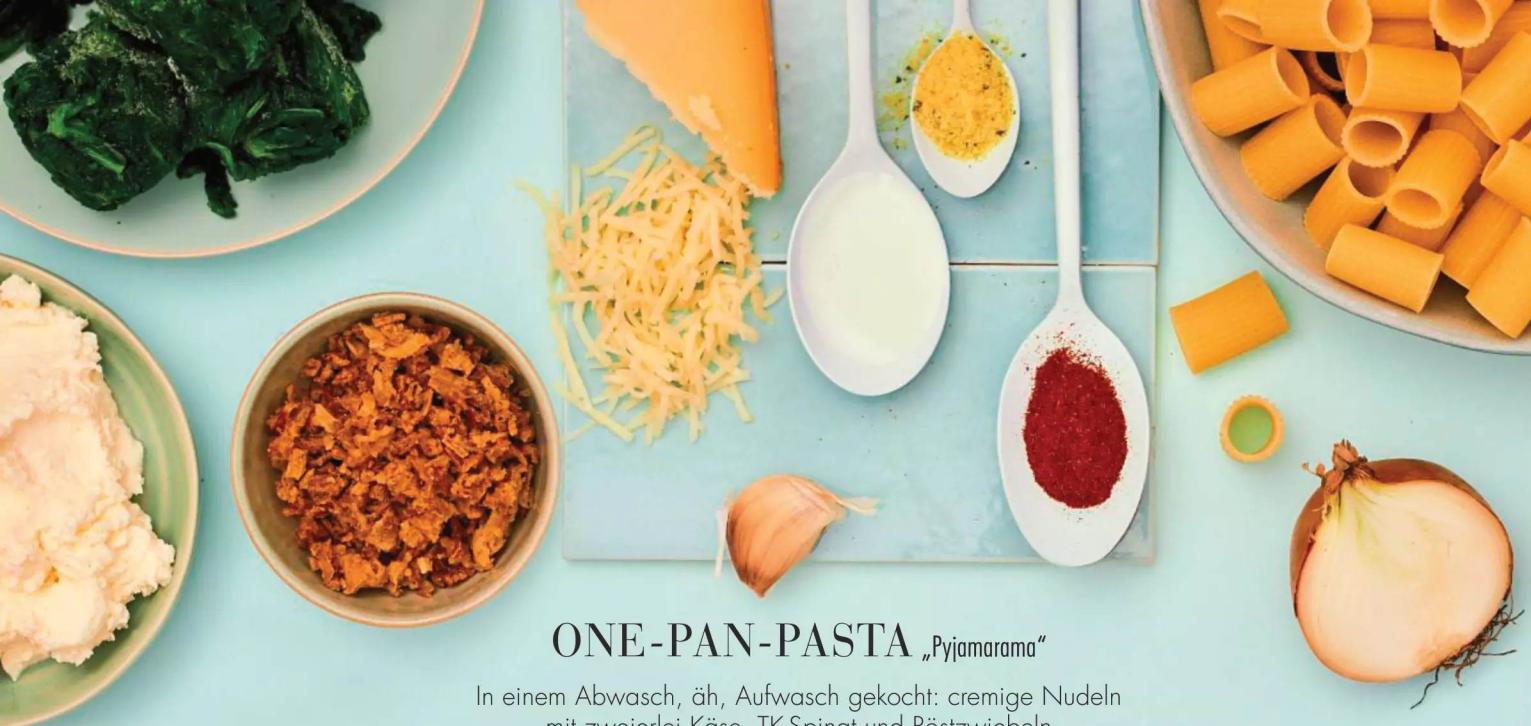
2 Passierte Tomaten kurz aufkochen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Käse grob reiben, mit Schmand und Mayonnaise verrühren. Tortillas in ca. 4 cm breite Streifen schneiden.

3 Etwas Tomatensoße in eine ofenfeste Form geben. Erst ein Drittel Tortillastreifen, dann ein Drittel Bohnenmix darauf verteilen. Etwas Tomatensoße darüberträufeln, ein Drittel Käseschmand in Klecksen daraufgeben. Rest Zutaten in 2 weiteren Schichten daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

VEGGIE



Alles in Reserve dank Konserven:  
Mais, Jalapeños, Bohnen und  
Tomaten kommen aus der Dose



## ONE-PAN-PASTA „Pyjamarama“

In einem Abwasch, äh, Aufwasch gekocht: cremige Nudeln mit zweierlei Käse, TK-Spinat und Röstzwiebeln

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 780 kcal · E 34 g · F 36 g · KH 74 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl ■ 500 g TK-Blattspinat  
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer  
400 g kurze Röhrennudeln  
(z. B. Mezzi rigatoni)  
2 EL Gemüsebrühe (instant)  
200 g Schnittkäse (Stück; z. B.  
mittelalter Gouda)  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
2 EL Röstzwiebeln

1 Zwiebel und Knoblauch schälen,  
beides fein hacken. Öl in einer tie-  
fen Pfanne erhitzen. Zwiebel und  
Knoblauch darin kurz anbraten.  
Gefrorenen Spinat,  $\frac{1}{4}$  TL Paprika,  
etwas Salz und Pfeffer zugeben.

2 Nudeln, 1,3 l heißes Wasser und  
Brühe zufügen. Käse grob reiben  
und gut die Hälfte mit Frischkäse

unter die Nudeln rühren. Zuge-  
deckt aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 16 Minuten köcheln.

3 Rest geriebenen Käse darüber-  
streuen, zugedeckt schmelzen.  
Zum Servieren mit Röstzwiebeln  
bestreuen.

Wer keine Röstzwiebeln zu Hause hat, kann auch geschmälzte Zwiebeln à la Spätzle darübergeben

VEGGIE





## RÖSTI MIT WASABI-DIP mit oder ohne PULLED PORK

Zugegeben: Pulled Pork hast du vermutlich nicht im Vorrat. Du kannst dieses Gericht aber auch ohne zubereiten. Oder mit Huhn oder Lachs (siehe Tipps rechts). Oder du düst doch kurz ab in den Supermarkt

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 30 g • F 26 g • KH 44 g

### Zutaten für 4 Personen

750 g Pellkartoffeln vom Vortag • 2 EL Butterschmalz  
1 Packung Pulled Pork (550 g; Kühlregal, z. B. von Tulip)

500 g Möhren • 1 rote Zwiebel  
3 EL heller Essig  
Salz, Zucker, Pfeffer

4 Stiele frischer Koriander  
200 g Schmand • 1 EL Wasabi  
Backpapier

**1** Kartoffeln pellen, grob raspeln.  
1 EL Schmalz in einer beschichteten Pfanne (ca. 14 cm Ø) erhitzen. Hälfte Kartoffeln darin leicht anbraten, dann zum Rösti formen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten braten.

**2** Pulled Pork in eine passende Auflaufform geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. Rösti aus der Pfanne da-

neben auf das Blech gleiten lassen. Aus Rest Kartoffeln ebenso einen Rösti vorbereiten und auf das Blech geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten garen.

**3** Inzwischen Möhren und Zwiebel schälen. In feine Streifen schneiden, mit dem Essig, 1 TL Salz und 2 TL Zucker mischen. Koriander waschen.

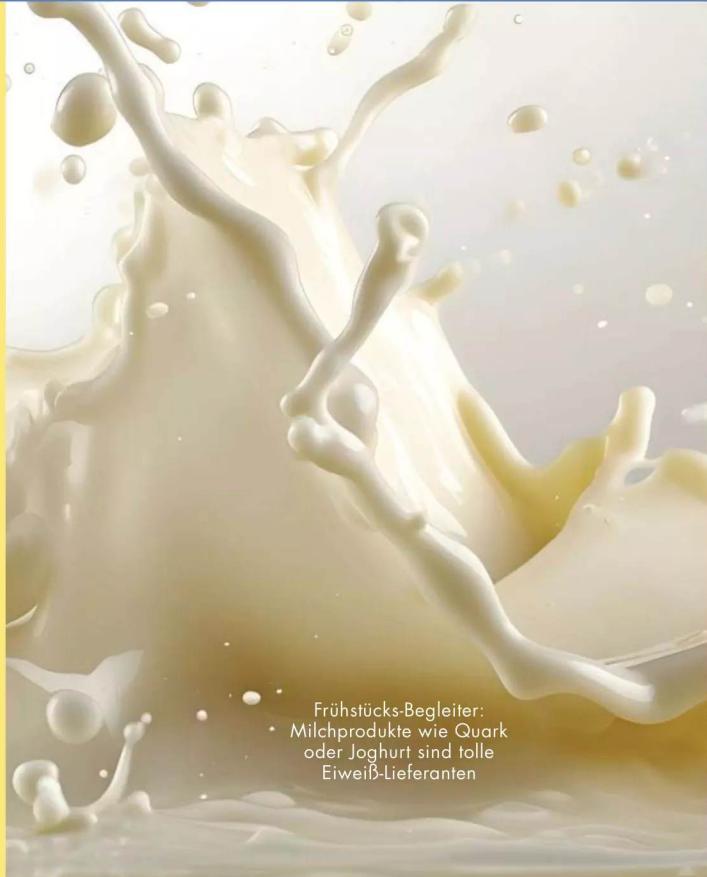
**4** Schmand und Wasabi verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blech aus dem Ofen nehmen. Fleisch mit einer Gabel zerzapfen. Rösti halbieren, jeweils mit Wasabi-Schmand bestreichen. Pulled Pork, Möhren- und Zwiebelstreifen daraufgeben. Mit Korianderblättern bestreuen.

TIPP: Noch Hähnchenfilets im Froster? Auftauen, waagerecht halbieren, würzen und mit den Rösti im Ofen backen. Oder Lachs zu Hause? Nach ca. 15 Minuten zu den Rösti auf das Blech stellen



# MUSKEL-MACHER EIWEISS

Proteingeladenes Soulfood, das dich lange satt und bärenstark macht



Frühstücks-Begleiter:  
Milchprodukte wie Quark  
oder Joghurt sind tolle  
Eiweiß-Lieferanten



Proteine sind nicht nur  
für den Muskelaufbau,  
sondern auch für gut  
geölte Sehnen, Bänder  
und Knochen wichtig

# FETA-CHICKEN AUF ZOODLES

Mmh, Mittelmeer! Cremig gefülltes Hähnchen, Gemüsenundeln und Pinienkerne

ca. 30 Minuten • einfach • Portion  
ca. 670 kcal · E 61 g · F 44 g · KH 6 g

## Zutaten für 4 Personen

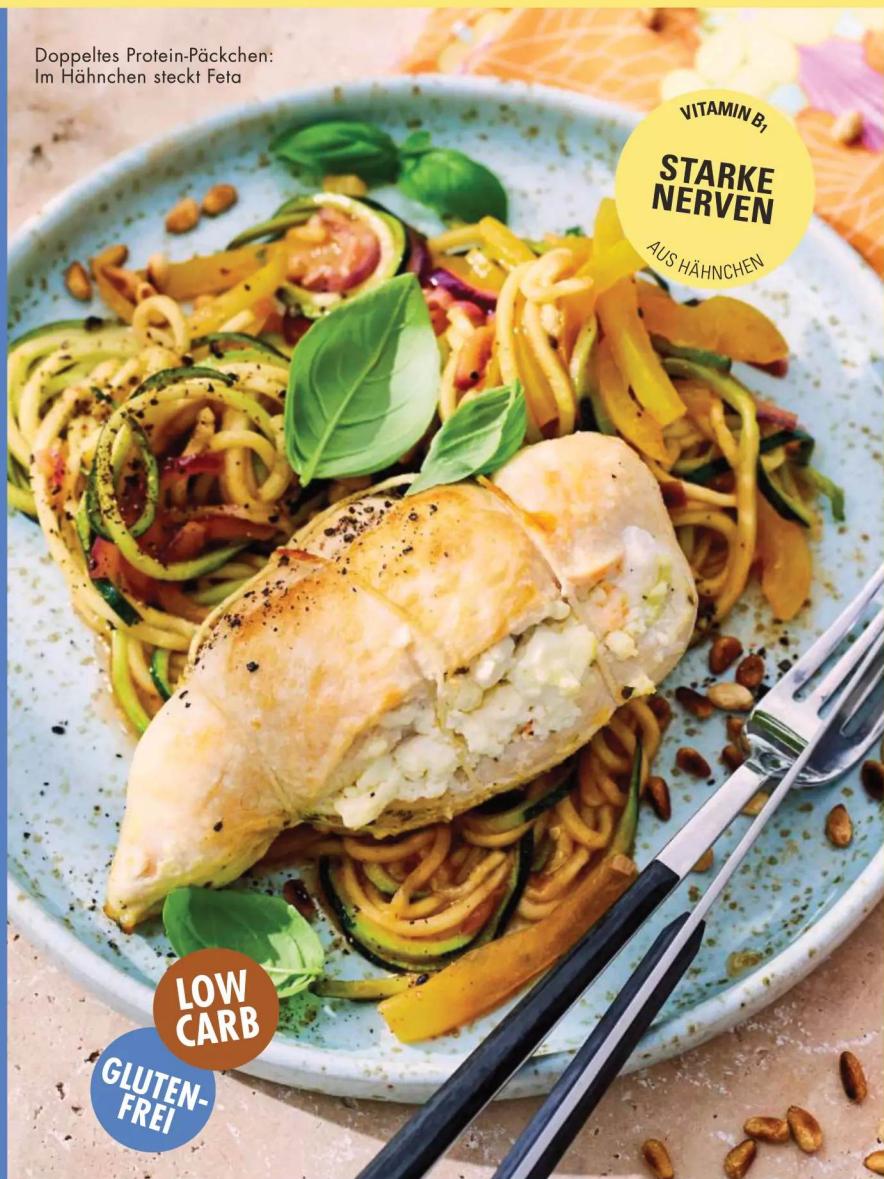
4 Hähnchenfilets (à ca. 250 g) ■ 80 g Feta  
2 Zweige Rosmarin ■ 2 EL Öl ■ 250 ml Geflügelbrühe ■ 2 EL Pinienkerne ■ 1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe ■ 1 gelbe Paprikaschote  
2 Zucchini ■ 2 EL Butter ■ 1 EL Tomatenmark  
1 TL flüssiger Honig ■ Salz, Pfeffer  
Basilikum zum Garnieren ■ Kückengarn

1 Filets trocken tupfen und je seitlich einschneiden. Hähnchen mit Feta füllen und mit Garn umwickeln. Rosmarin waschen. Öl in einer offenfesten Pfanne erhitzen. Filets darin rundherum ca. 3 Minuten scharf anbraten. Rosmarin und Brühe zugeben. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten garen.

2 Pinienkerne ohne Fett rösten. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark und Gemüse zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Feta-Hähnchen mit Zoodles, Pinienkernen und Bratsud anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Doppeltes Protein-Päckchen:  
Im Hähnchen steckt Feta





Du hast dich richtig ausgepowert? Dann schnell ab nach Hause und fit futtern!



## MUCKI-MINESTRONE MIT FLEISCHBÄLLCHEN

Der Italo-Klassiker wird mit Hackklößen und weißen Bohnen zum Powersüppchen

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 30 g · F 23 g · KH 35 g

### Zutaten für 4–6 Personen

500 g Rinderhack ■ Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika  
2 EL Öl ■ 1 Zwiebel  
1 Möhre ■ 1 Stange Staudensellerie ■ 1 Zucchini ■ 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen  
4 EL Tomatenmark ■ 500 ml Rinderbrühe ■ 500 ml passierte Tomaten ■ 100 g grüne Bohnen (TK) ■ 125 g kurze Nudeln (z. B. Makkaroni) Basilikum und Parmesan zum Garnieren

- 1 Hack mit je 1 TL Salz, Pfeffer und Paprika verkneten, zu kastaniengroßen Bällen formen. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackbällchen darin ca. 6 Minuten rundherum anbraten, herausnehmen.
- 2 Zwiebel schälen. Möhre, Sellerie und Zucchini putzen und waschen. Alles würfeln. Bohnen abtropfen, abspülen.
- 3 1 EL Öl im Bratfett erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Mit 1,5 l Wasser, Brühe und passierten Tomaten ablöschen und aufkochen.
- 4 Sellerie, Möhre, Zucchini und gefrorene grüne Bohnen zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln. Weiße Bohnen und Nudeln zugeben, ca. 8 Minuten köcheln. Frikadellen zugeben. Nach Belieben mit Basilikum und Parmesan garnieren.



Pflanzliche Protein-Bomben:  
Bohnen mit 20 g Eiweiß pro 100 g

# 1 Jahr LECKER lesen und Geschenk sichern!

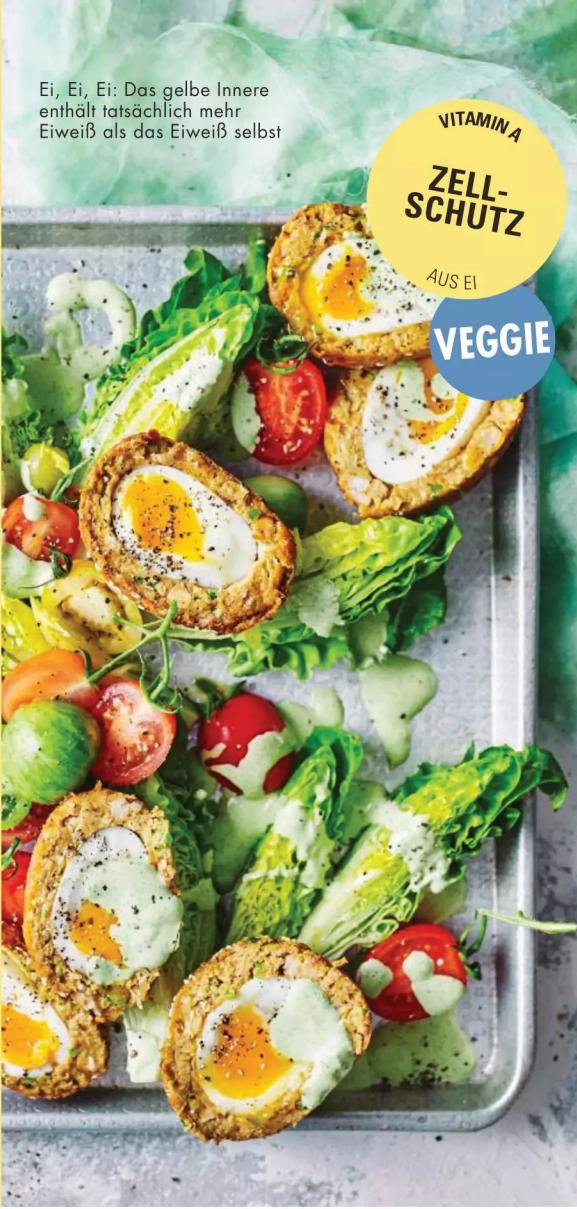




Das beste Gefühl:  
Nur noch  
stretchen,  
dann gibt's  
Essen



Kichererbsen  
zählen zu den  
proteinreichsten  
Hülsenfrüchten



Ei, Ei, Ei: Das gelbe Innere  
enthält tatsächlich mehr  
Eiweiß als das Eiweiß selbst

## EI-KRAFTPAKETE IM GEWÜRZ-BACKTEIG

Krosser Teig aus Hülsenfrüchten,  
dazu cremig-minziger Sesam-Dip

ca. 30 Minuten • einfach • Portion  
ca. 660 kcal · E 31 g · F 35 g · KH 48 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Lauchzwiebeln ■ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ■ 1 Dose (425 g) weiße Bohnen ■ 4 EL Mehl ■ Ras el-Hanout, Salz, Pfeffer ■ 4 Eier (Gr. M) ■ 4 EL Sesam ca. 500 ml Öl zum Frittieren ■ 1 Bund Minze 1 Knoblauchzehe ■ 150 g griechischer Joghurt ■ 60 ml Zitronensaft ■ 70 g Tahin (Sesampaste; Glas) ■ 1 EL Apfelessig

**1** Lauchzwiebeln waschen, grob hacken. Erbsen und Bohnen abtropfen, abspülen. Alles im Universalzerkleinerer mit Mehl, 1 EL Ras el-Hanout, etwas Salz und Pfeffer grob mixen, kalt stellen. Eier 4–5 Minuten kochen, abschrecken und pellen. Mit der Kichererbsen-Bohnen-Masse umschließen. In Sesam wälzen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier darin ca. 5 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Minze waschen. Knoblauch schälen. Beides mit Joghurt, Zitronensaft, Tahin, Essig und evtl. etwas Wasser pürieren und würzen. Eier mit Soße anrichten. Dazu passt bunter Salat.

# DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



Jetzt **Good Health** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter [www.bauer-plus.de/good-health-abo](http://www.bauer-plus.de/good-health-abo) oder unter **01806/36 93 36\***

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Alle 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)



**FROZEN  
SMOOTHIE BOWL**

150 g TK-Berenenmix  
ca. 15 Minuten antauen lassen. 1 Banane schälen und in Stücke brechen. Banane mit 5–6 EL Buttermilch und den angetauten Beeren im Standmixer cremig pürieren. Smoothie in Schalen füllen und nach Belieben mit Früchten und Nüssen anrichten.



# REST DES MONATS

Aah, herrlich,

so ein großer Schluck erfrischende Buttermilch!

Nicht ganz ausgetrunken? Wir haben 3 Rezept-Ideen für dich



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



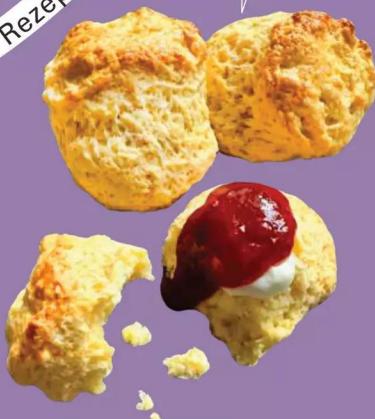
Du möchtest sehen, wie  
Anne die Scones backt?  
Das Reel dazu gibt's  
**AB DEM 30. APRIL** auf  
[@lecker\\_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)

## FRUCHTIGES ZITRONEN-DRESSING

8 EL Zitronensaft, 2 TL Dijon-Senf, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Zucker, 4 EL gehackten Schnittlauch in einen hohen Becher geben. 120 ml Buttermilch und 3 EL Olivenöl hinzugeben. Dressing salzen und pfeffern und mit dem Pürierstab cremig pürieren.

GEÖFFNET IM KÜHLSCHRANK  
3–4 TAGE HALTBAR

TRAUM-TOPPING:  
EIN KLECKS BUTTER MIT  
ERDBEERMARMELADE

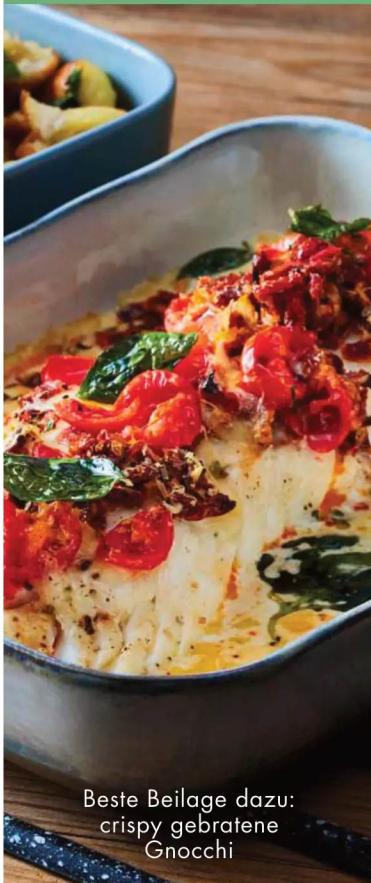


## ANNES BUTTERMILCH-SCONES

250 g Mehl, 50 g weiche Butter, 2 TL Backpulver und 1 Prise Salz mischen. 125 ml Buttermilch hinzugeben und nur so lange kneten, bis sich alles gerade so gut vermischt hat. Teig zu einem ca. 3 cm dicken Fladen flach drücken, dann zu 6–8 Brötchen (5 cm Ø) formen. Mit einem Mix aus 2 EL Buttermilch und 1 Eigelb bepinseln und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 150 °C) 20–25 Minuten backen.

# DIE **FIXEN** VIER

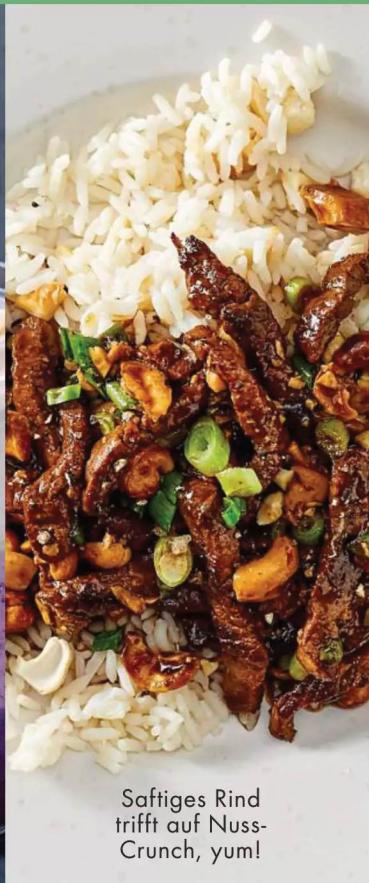
HAST DU MAL 20 MINUTEN? COOL. WEIL: LÄNGER BRAUCHEN DIESE TURBO-GERICHTE NICHT



MEDITERRANER  
OFEN-FISCH



HEIDELBEER-SMOOTHIE  
IM LAYER-LOOK



GESCHNETZELTES  
AUF CASHEWREIS



HALLOUMI-  
PITATASCHEN



VEGGIE

ca. 20 Minuten • einfach • Stück  
ca. 440 kcal · E 25 g · F 22 g · KH 37 g

#### Zutaten für 6 Stück

1 Packung (400 g; 6 Stück)  
Pitataschen ■ 400 g Halloumi  
1 Aubergine  
1 rote Paprikaschote  
50 g Friséesalat  
1 TL Öl ■ Salz, Pfeffer,  
Edelsüßpaprika, getrockneter  
Oregano ■ 6 EL Chilisoße

Pitataschen toasten. Inzwischen Käse in 12 Scheiben schneiden. Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und grob würfeln. Salat waschen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Käse und Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika und 1 TL Oregano würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pitataschen mit je 1 EL Chilisoße ausstreichen. Mit Salat, Käse, Aubergine und Paprika füllen.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 700 kcal · E 37 g · F 34 g · KH 57 g

#### Zutaten für 4 Personen

400 g Rinder-Minutensteaks  
150 g Cashewkerne ■ ½ Bund Lauchzwiebeln ■ 2 Packungen (à 250 g) Expressreis  
2 EL Öl ■ 1 TL Mehl ■ 200 ml Gemüsebrühe ■ 4 EL Sojasoße

Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 3–4 Minuten braten. Je ⅓ Lauchzwiebeln und Cashews zufügen. Mit Mehl bestäuben, unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe und Sojasoße ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Reis mit übrigen Cashews mischen. Mit Gschnetzeltem anrichten. Mit Rest Lauchzwiebeln bestreuen.

ca. 15 Minuten • einfach • Portion  
ca. 250 kcal · E 5 g · F 14 g · KH 24 g

#### Zutaten für 2 Gläser

(à ca. 300 ml)

150 g TK-Heidelbeeren  
170 g griechischer Joghurt  
160 ml Kokosnussdrink  
½ TL Agavendicksaft  
1 große, reife Banane  
1 EL Kokosraspel

100 g TK-Heidelbeeren, 60 g Joghurt, 60 ml Kokosnussdrink und Agavendicksaft fein pürieren. Püree in 2 Gläser füllen und kalt stellen.

Inzwischen ½ Banane, 50 g TK-Heidelbeeren, 60 g Joghurt, 50 ml Kokosnussdrink pürieren und vorsichtig in die Gläser auf die Heidelbeerschicht füllen. Gläser wieder kalt stellen. Rest Banane, Kokosraspel, 50 g Joghurt und 50 ml Kokosnussdrink pürieren. Bananenmix vorsichtig in die Gläser füllen und servieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 510 kcal · E 49 g · F 32 g · KH 7 g

#### Zutaten für 4 Personen

800 g Kabeljaufilet (ohne Haut) ■ Salz, Pfeffer  
4 EL Zitronensaft ■ 200 g Schlagsahne ■ 300 g Kirschtomaten ■ 100 g getrocknete Tomaten in Öl ■ 125 g Mozzarella ■ 75 g Parmesan (Stück) ■ 3 Stiele Basilikum

Fisch abspülen, trocken tupfen, in eine Auflaufform legen und mit Salz und 2 EL Zitronensaft würzen. Sahne, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft verrühren und zugeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 18 Minuten backen.

Kirschtomaten waschen, vierteln. Tomaten abgießen, dabei 2 EL Öl auffangen, und hacken. Mozzarella würfeln. Parmesan reiben. Alles mischen und nach ca. 8 Minuten auf dem Fisch verteilen. Basilikum waschen und zugeben. Zu Ende garen.

# Quiches & Tartes à la maison.

## Fannytastisch einfach!



# Geschmacksprobe!



## LOQI Zip Pockets „Cats & Dogs“

Material: 100 % recycelter Taft von GREEN CIRCLE® zertifiziert, wasserabweisend.  
Maße: 13 x 23 cm, 20 x 27 cm, 25 x 32 cm.



## Grillbesteck

Hochwertiges Grillbesteck aus Edelstahl mit Holzgriffen, im Reißverschluss-Etui.  
Maße: 43 x 33,5 cm.



## Tupperware® „Drei Julchen“

Ideal für kleine Snacks – egal ob unterwegs oder zu Hause. Die luft- und wasser-dicht schließenden Deckel sorgen für lange Frische und sicheren Transport.  
Die Behälter nehmen nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml.  
*Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.*



## Doppel Lunchbox ECO

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

# 3x LECKER testen + tolles Geschenk!



## Tupperware® Rührschüssel Pro 2L

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

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

Nur  
**9,80€**  
statt 14,97€!



## Tee- und Kaffeebereiter „Bamboo Press“

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

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.



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.

635 03 02251000  
LE #05/24 - 6645

The magazine cover features a large image of a pizza topped with meat, cheese, and herbs. There are several small callout boxes with text and illustrations. One box says "AVOCADO-DABRA!" and another says "DÖNER MÄCHT PIZZA SCHÖNER". The main headline reads "Heute gibt's DÖNER-PIZZA!" and there is a smaller text at the bottom right that says "LAUFEN BEI UNS: SCHOKOLADE! Backs & Schokolade-Gerichte, Kuchen, Cookies, Poffertjes und mehr!"

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: HOTDOG





Foto: House of Food, Olaf Dekker, Shutterstock; Illustration: House of Food

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

HOTDOG

WURST IM BRÖTCHEN  
AUS DEN USA  
HEISSES FINGERFOOD

# DIE MUST-HAVES



1

## WÜRSTCHEN

In New York gibt's knusprige Bratwürste aus Rindfleisch, in Chicago tendiert man zu knackigen Brühwürsten aus Schweinefleisch

2

## BRÖTCHEN

Die länglichen Buns aus süßlichem Hefeteig werden im Big Apple für Extra-Crunch auf den Schnittflächen noch angeröstet

3

## RELISH & PICKLES

Süßsauré Gurken oder Zwiebeln machen den Hotdog richtig schön saftig

# NEW YORK HOTDOG

ca. 1 1/4 Stunden + ca. 1 1/2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 570 kcal · E 24 g · F 32 g · KH 46 g

## Zutaten für 5 Stück

5 g Trockenhefe  
Zucker, Salz  
120 ml lauwarme Milch  
250 g Mehl (Type 550)  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Weißweinessig  
25 g Rohrzucker  
50 g weiche Butter  
2 Eier (Gr. M)  
5 dünne Bratwürste (ca.  
400 g) ■ 2 EL Olivenöl  
200 g Sauerkraut (Dose)  
10 EL Senf ■ Backpapier

- 1 Hefe mit 1 Prise Zucker mischen. Hälfte der lauwarmen Milch und 100 g Mehl zugeben, vermengen. Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden. Essig, 3 EL Wasser und 1 EL Zucker aufkochen. Über die Zwiebeln geben. Abkühlen lassen.
- 2 Rest Milch, Rohrzucker, Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Rest Mehl dazusieben. Vorteig zugeben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 10 Minuten verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Zur Kugel formen, abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.



*ZUM MUST-EAT wurde der Hotdog als deutsche Erfindung in Amerika Mitte des 19. Jahrhunderts. Der Name „heißer Hund“ geht vermutlich auf die lang-gezogene Form zurück, die an deutsche Dackel erinnert*

- 3 Teig in 5 gleich große Stücke teilen, zu länglichen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. 1 Ei verquirlen. Buns damit bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen.

- 4 Inzwischen Würste in einer Pfanne mit heißem Öl rundherum 3–4 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Buns aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und längs einschneiden. Mit Würsten, eingelegten Zwiebeln und Sauerkraut füllen. Je etwas Senf daraufgeben.



MIT HOST OLAF  
JEDEN DONNERSTAG  
KOSTENLOS

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

„Ketchup ist  
übrigens ein  
absolutes  
No-Go auf der  
Wurst, hat  
selbst Obama  
mal gesagt.“





*Erdbeere und Rhabarber* sind DAS Dream-Team  
des Frühlings. Wir schicken das Traumpaar  
auf eine kulinarische Reise – von süß bis herhaft



Foto: House of Food; Illustration: House of Food



# SÜSSE KNÖDEL

## mit lovely Kompott

Was für eine süße Überraschung: eine Erdbeere im Knödel!

Dazu gibt es ein Kompott aus unserem Dream-Team

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 610 kcal • E 18 g • F 30 g • KH 65 g

### Zutaten für 4 Personen

270 g Magerquark ■ ca. 130 g weiche Butter  
1 Päckchen Vanillezucker ■ Salz, Zimt ■ 1 Ei (Gr. M) ■ 130 g Mehl  
3 Stangen Rhabarber ■ 250 g Erdbeeren ■ 5 EL Zucker  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone ■ 100 g Semmelbrösel ■ 2 EL Puderzucker  
je 2 Stiele Minze und Basilikum ■ Mehl zum Formen

**1 Für den Teig** Quark, 60 g Butter in Stücken, Vanillezucker, 1 Prise Salz, Ei und Mehl mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

**2 Für das Kompott** Rhabarber und Erdbeeren waschen, putzen und, bis auf ca. 12 mittelgroße Beeren für die Knödelfüllung, klein würfeln. Mit 3 EL Zucker und Zitronensaft zugedeckt ca. 5 Minuten sammern.

**3** Quarkteig auf etwas Mehl zu einer Rolle formen und in ca. 12 gleich große Stücke schneiden. Jeweils leicht auseinanderziehen, 1 Erdbeere darauflegen, mit dem Teig umschließen und zu Knödeln formen. In reichlich

kochendes Salzwasser geben und 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht siedend garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

**4** 2 EL Zucker und  $\frac{1}{4}$  TL Zimt mischen. Ca. 70 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und Zimtzucker darin unter Rühren kurz rösten. Auf einen Teller geben.

**5** Knödel herausheben, abtropfen lassen und in den Bröseln wenden. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Kräuter waschen, Blätter fein hacken und ins Kompott geben. Zu den Knödeln reichen.

# BERRY CHICKEN

auf scharfem Rhabarber-Gemüse

Beerig marinierte Hähnchenkeulen zu roter Paprika und Rhabarber vom Blech – unbedingt ausprobieren!

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 670 kcal • E 57 g • F 42 g • KH 14 g

## Zutaten für 4 Personen

50 g Erdbeerfruchtaufstrich  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Rotweinessig  
geräuchertes Paprikapulver,  
Salz, Pfeffer ■ 1 Knoblauchzehe  
4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)  
3–4 rote Peperoni  
500 g Kirschtomaten  
1 rote Paprikaschote  
500 g Rhabarber ■ 2 rote  
Zwiebeln ■ 3 EL Olivenöl  
8 Stiele Oregano ■ Backpapier

**1** Fruchtaufstrich, Tomatenmark, Essig, 1 TL Räucherpaprika, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Keulen trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen.

**2** Peperoni längs halbieren und entkernen. Mit Tomaten waschen. Paprika, Rhabarber und Zwiebeln putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Alles mit Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

**3** Keulen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten braten. Oregano waschen, mit dem Rhabarbermix zwischen den Keulen auf dem Blech verteilen. Ca. 30 Minuten weitergaren.



Und was dazu?  
Am besten  
Risotto oder  
Basmatireis!



Inkognito bis zum ersten  
Bissen: **Erdbeere** steckt in  
der Hähnchen-Marinade



Noch ein paar  
Kügelchen Eis dazu?



# RHABARBER-GALETTE

## mit Erdbeerkonfitüre

Die süßeste Verführung, seit es Erdbeeren und Rhabarber auf einem Kuchen gibt...

ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach  
Stück ca. 430 kcal · E 6 g · F 15 g · KH 62 g

### Zutaten für ca. 8 Stücke

250 g Mehl • ca. 270 g Rohzucker • 100 g kalte Butter  
2 Eigelb (Gr. M) • Salz • Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone • 800 g Rhabarber  
4 EL Erdbeerkonfitüre • 3 EL Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)  
3 EL gemahlene Mandeln • 2–3 EL Schlagsahne • Mehl zum Ausrollen • evtl. Vanilleeis zum Servieren • Backpapier

**1 Für den Teig** Mehl, 60 g Zucker, Butter in Stücken, Eigelb, 2 EL kaltes Wasser und 1 Prise Salz kurz verkneten. Zur flachen Kugel formen und etwa 1½ Stunden kühlen.

**2 Für das Rhabarber-Topping** 200 g Zucker, Zitronensaft und 200 ml Wasser in einem großen Topf bei starker Hitze sirupartig einköcheln. Rhabarber putzen, waschen und in 6–8 cm lange Stücke schneiden. Im Sirup zudeckt 2–3 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Teig auf leicht bemehltem Backpapier rund (ca. 36 cm Ø) ausrollen, ca. 20 Minuten kühlen.

**3 Konfitüre mit Likör kurz aufkochen.** Den Teigkreis mithilfe vom Backpapier auf ein Blech ziehen. Mit Mandeln bestreuen, dabei 4–5 cm Rand frei lassen. Konfitüre darüberträufeln. Rhabarber abtropfen lassen, dabei den Sirup auffangen. Die Stangen darauflegen. Teigrand rundherum ca. alle 5 cm einschneiden, über den Rhabarber klappen.

**4 Teigrand mit Sahne bepinseln und mit ca. 10 g Zucker bestreuen.** Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 25 Minuten backen. Galette abkühlen lassen. Mit Sirup bepinseln und nach Belieben mit Vanilleeis servieren.

# GRAUPENSALAT

mit Kichererbsen, Erdbeeren und Rhabarber-Dressing

Fruchtig-frischer Salat mit Halloumi und einem ganz besonderen Dressing

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 25 g • F 28 g • KH 53 g

**Zutaten für 4 Personen**

200 g Perlgraupen  
Salz, Pfeffer

1 Stange Rhabarber

3 EL Apfelessig ■ 4 EL Olivenöl  
2 TL flüssiger Honig  
 $\frac{1}{4}$  Endiviensalat oder Frisée  
1 Dose (425 ml) Kichererbsen  
1 rote Zwiebel ■ 250 g  
Erdbeeren ■ 2 EL geröstete  
Pistazien ■ 200 g Halloumi  
evtl. Minze zum Garnieren

**1** Graupen waschen und nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.

**2 Für das Dressing** Rhabarber putzen, waschen und klein würfeln. Mit ca. 4 EL Wasser in einem Topf aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten weich köcheln. Essig, 3 EL Öl und Honig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Graupen gut abtropfen lassen. Salat waschen, kleiner zupfen und mit dem Dressing unter die warmen Graupen mischen, auskühlen lassen.

**4** Kichererbsen abspülen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Pistazien grob hacken. Alles unter den Graupensalat mischen. Salat abschmecken.

**5** Zum Servieren 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Halloumi in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Mit Pistazien auf dem Salat anrichten. Nach Belieben mit Minze bestreuen.

DU STEHST MEHR AUF  
FLEISCH? Hähnchen-  
filet passt auch sehr  
gut auf dieses Match





VEGGIE



Die Erdbeeren  
sind für Kirschtomaten  
eingesprungen –  
we like!

Aktuell/ERDBEER + RHABARBER



L

# GAZPACHO

## *„Das frutas“*

Rot, smoothy, mit einer Prise Schärfe:  
perfekte Start-in-den-Sommer-Suppe

ca. 30 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach  
Portion ca. 240 kcal · E 5 g · F 19 g · KH 8 g

### Zutaten für 4 Personen

200 g Rhabarber ■ 1 rote Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehne  
1 rote Paprikaschote ■ 400 g reife Tomaten (oder Dosentomaten)  
250 g Erdbeeren ■ 6 EL Olivenöl ■ 1–2 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer ■ 2 Stiele Basilikum ■ 60 g Feta

1 Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. In 125 ml Wasser 8–10 Minuten zugedeckt weich dünsten. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Paprika, Tomaten und die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und (bis auf etwas für die Deko) mit Zwiebel, Knoblauch und Rhabarber inklusive Garsud im Standmixer pürieren. Öl und

Essig und evtl. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 Zum Servieren Basilikum waschen. Mit zerkrümeltem Feta und Rest Erdbeermix auf die Gazpacho streuen.

ANZEIGE



## Der Natur etwas zurückgeben

Zentis setzt für sein NaturRein Sortiment auf Natur pur – vom nachhaltigeren Anbau bis hin zum unverfälschten Fruchtgenuss.

Wer Gutes ernten will, muss mit Sorgfalt und Respekt vor der Natur arbeiten. Mit diesem Credo haben sich die Partnerbetriebe der Zentis Bauerninitiative besonderen Qualitätsstandards verschrieben. Alle NaturRein Bauern verpflichten sich zu einem deutlich vermindernden Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vergleich zu den Anforderungen für konventionellen Anbau. Und damit nicht genug: NaturRein verwendet darüber hinaus auch wenn möglich das Obst von sogenannten Übergangsbauern, die vom klassischen

auf ökologischen Anbau umstellen und unterstützt sie so auf ihrem engagierten Weg. So sorgen die NaturRein Bauern gemeinsam dafür, dass nur die besten Früchte in den NaturRein Produkten verwendet werden.

Für den perfekten Genuss dürfen am Ende nur drei klassische Zutaten ins Glas: Ausgewählte, sonnengereifte Früchte, Gelierzucker und Zitronensaftkonzentrat. Damit sind NaturRein Produkte vor allem eins: eine genussvolle Hommage an die Natur.





DIESMAL:  
30 JAHRE  
SPICE  
GIRLS

1

UNSER NUMBER-ONE-HIT: KOKOS-SELLERIE-SÜPPCHEN  
MIT KROSEN CURRY-STICKS



3

ALS ZUGABE GIBT'S EIN POSHES CHAI-PARFAIT  
MIT EXTRAVIEL SPICE IM FEIGENSIRUP

# KOCHEN FÜR FREUNDE

1994 EROBERTEN SIE ÜBER NACHT DIE CHARTS:  
DIE SPICE GIRLS. ZUM 30. JUBILÄUM GIBT'S VON  
UNS EIN WÜRZIGES GREATEST-HITS-MENÜ

1

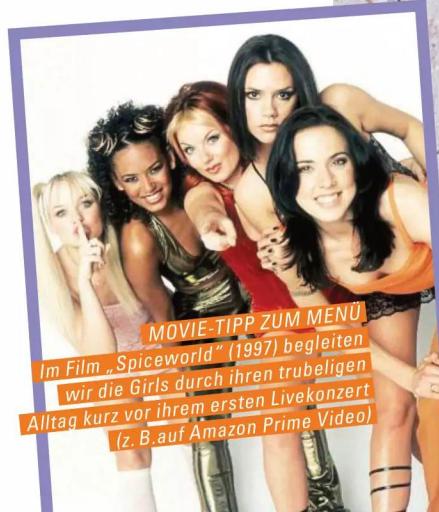
„2 become 1“-  
Kokos-Sellerie-Suppe

2

„Spice up your Lachs“  
vom Blech mit Kartoffeln

3

„I wanna, I wanna, I wanna ...“-  
Chai-Parfait („... zigazig ah!“)





HEISSE BÜHNENSHOW MIT SPICY EFFECTS:  
CAJUN-LACHS MIT AVOCADOMUS UND DRILLINGEN

2

# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Am Vortag

**Dessert:** Chai-Parfait zubereiten und ins Gefrierfach stellen.

## Ca. 2 Stunden vorher

**Vorspeise:** Suppe kochen und pürieren, Currstangen backen.

**Dessert:** Feigensirup kochen und nach Belieben kalt stellen.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Hauptgang:** Marinade, Lachs und Kartoffeln vorbereiten.

**Vorspeise:** Sellerie-Streifen für die Suppen-Deko frittieren (s. Tipp).

## Ca. 20 Minuten vorher

**Vorspeise:** Suppe kurz erhitzen und abschmecken.

**Hauptgang:** Avocadomus zubereiten.

## Ding, dong!

**Hauptgang:** Lachs- und Kartoffelblech in den Ofen schieben.

## Nach der Vorspeise

**Hauptgang:** Avocadomus auf dem Lachs verteilen und servieren.

**Dessert:** Parfait aus dem Froster nehmen und antauen lassen.



1  
VEGGIE

„2 become 1“-Vorspeise

# KOKOS-SELLERIE-SUPPE MIT CURRY-STANGEN

Die Knolle kann auch exotisch und gibt hier ihr Debüt mit cremiger Kokosmilch und Limettensaft

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 250 kcal · E 5 g · F 15 g · KH 19 g

## Zutaten für 4–6 Personen

2 Zwiebeln ■ 1 Sellerieknothe (ca. 700 kg) ■ 2 EL Öl ■ Zucker, Curry, Edelsüßpaprika, Salz 2–3 EL Limettensaft

1 Dose (400 ml) Kokosmilch ca. 750 ml Gemüsebrühe ½ 400-g-Packung Pizzateig (Kühlregal) ■ 2 EL Schlagsahne ca. 1 EL schwarzer Sesam Backpapier

Ideale  
Trinktemperatur:  
8–10 °C



**„ASIA CUVÉE“,  
2022, MAYER  
AM PFARR-  
PLATZ, WIEN**

Die exotischen Fruchtnuancen des halbtrockenen Weißweins harmonieren gut mit den kräftigen Aromen des Menüs. Flasche (0,75 l) ca. 11 € über club-of-wine.de

**1 Für die Suppe** Zwiebeln und Sellerie schälen, klein schneiden. Im Öl andünsten. Mit 2 TL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren. Mit 2 EL Limettensaft, Kokosmilch und Brühe ablöschen. Ca. 30 Minuten köcheln.

**2 Für die Stangen** Teig entrollen. ½ TL Curry, 1 Msp. Paprika und ½ TL Salz mischen. Teig mit Sahne bestreichen, mit dem Würzmix bestreuen. In ca. 2 cm breite Streifen schneiden und jeweils leicht eindrehen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 10 Minuten backen.

**3** Suppe pürieren, dabei evtl. noch etwas Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Sesam und Currstangen anrichten. Nach Belieben mit frittierten Selleriestreifen (s. Tipp) toppen.

## SELLERIE-SPINNEREI

Noch Knolle übrig? Dann in feine Streifen schneiden, in etwas Öl knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen, mit Curry und Salz würzen.



Spice up your Hauptgericht

## CAJUN-LACHS MIT AVOCADOMUS

Fisch remixt: Auf dem One-Blech-Wonder treffen Lachs und Kartoffeln auf süß-spicy Gewürz-Rub

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 13 g · F 29 g · KH 85 g

### Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Ahornsirup ■ 2 EL grober Senf
- gem. Kreuzkümmel, Edelsüß-paprika, Salz, Pfeffer ■ 2 EL Öl
- 700 g Lachsfilet (mit Haut)
- 800 g Drillinge ■ 2 reife Avocados
- Saft von 1 Zitrone ■ 1 rote Zwiebel
- 1 Beet grüne Shisokresse

**1 Für die Marinade** Sirup, Senf,  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel,  $\frac{1}{2}$  TL Paprika, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Ein Blech mit 2 EL Öl fetten. Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite auf das Blech legen. Mit etwa Hälfte Marinade bestreichen. Kartoffeln waschen, vierteln und mit Rest Marinade mischen. Um den Lachs auf dem Blech verteilen. Ofengrill einschalten. Lachs und Kartoffeln auf der zweiten Schiene von oben ca. 20 Minuten grillen, dabei Kartoffeln nach ca. 12 Minuten wenden.

**2** Inzwischen Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch herauslösen und mit Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel schälen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Blech aus dem Ofen nehmen, Avocadomus auf dem Fisch verteilen. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.



Victoria Beckham im Februar 2024  
bei einer Premiere in L.A. – sie sieht  
immer noch aus wie früher. Ihr Geheimnis:  
Sie isst seit 25 Jahren täglich Fisch



I wanna, I wanna ... zigzag ah!

## CHAI-EIS „FIVE SPICES“

Dazu Feigensirup inklusive Zimt, Anis, Nelke ...

ca. 30 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 430 kcal · E 6 g · F 26 g · KH 44 g

### Zutaten für 6 Personen

- 250 ml Milch ■ 3 EL Chai-Latte-Pulver
- 5 Eigelb (Gr. M) ■ 200 g Zucker ■ 1 Päckchen Vanillezucker ■ 350 g Schlagsahne ■ 50 g getrocknete Mini-Feigen ■ 1 Zimtstange, 2 Anissterne,  $\frac{1}{2}$  TL Kardamom ■ je 3 Gewürznelken und Pimentkörner ■ *Frischhaltefolie*

**1** Milch mit Chai-Pulver erhitzen. Eigelb, 100 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Nach und nach die heiße Chai-Milch unterrühren. Wieder in den Topf geben und unter Rühren erhitzen. Auskühlen lassen.

**2** Sahne steif schlagen und unter die Chai-Masse heben. In eine mit Folie ausgelegte Kastenform (ca. 10 x 24 cm) füllen, glatt streichen. Ca. 5 Stunden einfrieren.

**3** Für den Sirup 100 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit 500 ml Wasser ablöschten. Feigen halbieren, mit Zimt, Anis, Kardamom, Nelken und Piment zugeben und sirupartig einköcheln. Vor dem Servieren Parfait ca. 10 Minuten antauen lassen. Sirup heiß oder kalt dazu reichen.

# SPICE UP YOUR LIFE



**DIE PERFEKTE MISCHUNG!**  
Noch heute zählen sie zu den erfolgreichsten Girlbands der Welt. Hier rocken die fünf 1997 die Internationalen Filmfestspiele von Cannes

## SO KRAFTVOLL WIE SPORTY SPICE

ZATAR: 2 EL getrockneten Thymian, 1 EL gerösteten Sesam, 1 EL gemahlenen Sumach und ½ TL Salz vermischen.



## SO SÜSS WIE BABY SPICE

GARAM MASALA: 2 TL Kreuzkümmel-, 2 TL Koriander-, 1 TL Kardamomsamen, 1 TL schwarzen Pfeffer, ½ TL Gewürznelken, 1 EL Zimt, 1 TL Muskat, 1 TL gemahlenen Ingwer im Mörser fein mahlen.



## SO FEURIG WIE SCARY SPICE

HARISSA-PASTE: 3–4 getrocknete Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 1 TL gemahlenen Kreuzkümmel, 1 TL getrockneten Koriander, 1 TL Edelsüßpaprika, ½ TL Salz, Saft von ½ Zitrone und 3 EL Olivenöl pürieren.



## SO ELEGANT WIE POSH SPICE

DUKKAH: 70 g geröstete Haselnüsse, 40 g gerösteten Sesam, 2 TL Koriandersamen, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, ½ TL Fenchelsamen, ½ TL getrockneten Oregano und 1 TL Meersalz im Mörser fein mahlen.



## SO AROMATISCH WIE GINGER SPICE

RAS EL-HANOUT: 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Kardamomsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Nelken, 1 TL Zimt, 1 TL Edelsüßpaprika, 1 TL Kurkuma, 1 TL gemahlenen Ingwer, 1 TL Muskat im Mörser fein mahlen.





# 100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,  
ohne Künstlich.

Aus der asiatischen Küche sind sie nicht wegzu denken: scharfer Chili und frisch-herbes Korianderblatt. Dosieren Sie die beiden ganz nach Belieben, gerne auch in Kombination – entdecken Sie, wie wunderbar sie harmonieren. Für authentischen Genuss.



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze  
im Bioladen und unter [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).

---

BIO SEIT 1979





# LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja  
immer gern mit – das  
Reel zu den Bistro-  
Baguettes gibt's **AB**  
**DEM 22. APRIL** auf  
**@lecker\_magazin**

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

## Diesmal: OFENBAGUETTE

HALBIERT, BUNT BELEGT UND GRATINIERT  
WIRD DAS STANGENBROT ZUM SNACK-HIT

KROSS & CREMIG

GUT VORZUBEREITEN

KAUM ABWASCH

### BASIS FÜR 1 BAGUETTE:

- 1 Knoblauchzehe
- 35 g geriebener Parmesan
- 200 g Ricotta
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Steinofen-Baguette  
(zum Aufbacken, ca. 250 g)
- Backpapier



## BOMBAY-STYLE FÜR CURRY-FANS

40 g Brokkoli • 100 g Kirschtomaten • 150 g Hähnchenbrust-Filetstücke  
(fertig gebraten, Kühlregal) • Curry • 125 g Mozzarella

**SO GEHT'S:** Knoblauch pressen. Mit Parmesan, bis auf 1 EL, Ricotta und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Baguette längs halbieren. Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Creme bestreichen. Brokkoli in feine Röschen teilen. Tomaten halbieren. Hähnchen in 1 TL Curry wenden. Alles auf den Baguette-Hälften verteilen. Mit zerzupftem Mozzarella belegen, mit 1 EL Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 10–15 Minuten backen.

„DIE ÜBERBACKENEN  
BAGUETTES SCHMECKEN  
AUCH KALT SUPER – PERFEKT  
FÜR'S ERSTE PICKNICK!“



## ITALIANO MIT SALCICIA & SPINAT

- 2 Handvoll Babyspinat • 150 g ungebrühte Salsiccia • 1 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken • 125 g Mozzarella

**SO GEHT'S:** Knoblauch pressen. Mit Parmesan, bis auf 1 EL, Ricotta und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Baguette längs halbieren. Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Creme bestreichen. Mit Spinat belegen. Salsiccia einschneiden, Wurstbrät als Klößchen auf die Baguettes drücken. Mit Öl beträufeln, mit 1 TL Chili bestreuen. Mit zerzupftem Mozzarella belegen, mit 1 EL Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 10–15 Minuten backen.



## VEGGIE MIT APFEL & ZWIEBEL

- 1 Apfel • 1 rote Zwiebel • 2 EL Rosmarinnadeln • 1 TL flüssiger Honig
- 125 g Mozzarella • 30 g Walnüsse

**SO GEHT'S:** Knoblauch pressen. Mit Parmesan, bis auf 1 EL, Ricotta und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Baguette längs halbieren. Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Creme bestreichen. Apfel in Scheiben schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden. Beides auf der Creme verteilen. Mit Rosmarin bestreuen und mit Honig beträufeln. Mit zerzupftem Mozzarella belegen, mit 1 EL Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 10–15 Minuten backen. Walnüsse hacken, darüberstreuen.

# 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



## TUNA-FRIKADELLE, außen knusprig, innen cheesy

ca. 40 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach  
Portion ca. 720 kcal · E 37 g · F 37 g · KH 57 g

### Zutaten für 4 Personen

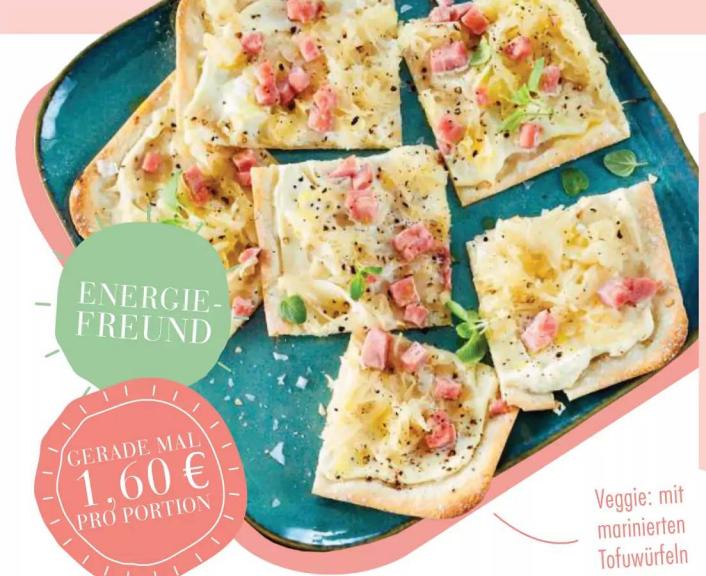
1 kg mehligkochende  
Kartoffeln ■ Salz, Pfeffer  
5 Stiele Petersilie  
280 g Thunfisch naturell  
(Dose) ■ 100 g Parmesan  
(Stück) ■ 6 EL Mehl  
3 Eier (Gr. M) ■ 8 EL  
Semmelbrösel ■ 4 EL Öl

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Petersilie waschen, abzupfen, hacken. Thunfisch abtropfen lassen. Käse reiben.

Mit Blattsalat  
und Zitronenspalten  
servieren

2 Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Thunfisch, Petersilie, Käse, 1 EL Mehl und 2 Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 1 Ei verquirlen. Kartoffelmasse zu 8 flachen Frikadellen formen. Erst im übrigen Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Puffer darin 2–4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**ENERGIE-FREUND**

GERADE MAL  
1,60 €  
PRO PORTION

Veggie: mit  
marinierten  
Tofuwürfeln

## KRAUT-FLAMMKUCHEN mit Kasseler-Upgrade

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal · E 19 g · F 27 g · KH 47 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Dose (520 ml) Sauerkraut  
200 g geräucherter Kasseler-  
lachs ■ 250 g Schmand  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer  
1 Packung Flammkuchenteig  
(340 g; Kühlregal)  
Majoran zum Garnieren

**1** Sauerkraut abgießen. Kasseler fein würfeln. Schmand, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech ausrollen und mit der Schmandcreme bestreichen. Mit Sauerkraut und Kasseler belegen. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Majoran garnieren.

### ENERGIE-SPAR-TIPP

Übrige Kartoffeln, gegarter Reis oder Bulgur lassen sich super zu Bratlingen verarbeiten. Mit Ei und etwas Gemüse werden sie zum leckeren Reste-Essen.

## MAULTASCHEN-GULASCH in pikanter Paprikasoße

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 370 kcal · E 12 g · F 16 g · KH 43 g

### Zutaten für 4 Personen

3 Paprikaschoten (z. B. rot, gelb und grün) ■ 1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl ■ 1 TL Tomatenmark ■ 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten  
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, Chiliflocken, Zucker  
1 Packung (400 g) vegetarische Maultaschen  
¼ Bund Schnittlauch  
150 g saure Sahne

**1** Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Pimp die Pfanne noch mit TK-Gemüse  
wie Erbsen oder Brokkoli

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin anschwitzen. Tomatenmark einrühren. Mit Tomaten und 100 ml Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, ½ TL Paprika, ½ TL Chili und 1 Prise Zucker würzen. Ca. 5 Minuten köcheln. Maultaschen in Streifen schneiden, zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren.

**3** Schnittlauch waschen, fein schneiden. Gulasch je mit einem Klecks saurer Sahne anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.



GERADE MAL  
2,00 €  
PRO PORTION

VEGGIE

**ENERGIE-FREUND**



SWEET & SALTY  
**DER COOLSTE**  
CHEESECAKE BAR



COOKIE  
**DER KNUSPRIGSTE**  
CHEESECAKE



NEW YORK  
**DER BELIEBTESTE**  
CHEESECAKE



# BEST OF CHEESECAKE

Und alle so: „Cheese!“ Auf diesem Gruppenbild lachen dich die cremigsten, fruchtigsten und leckersten Käsekuchen an.  
Unsere **TOP 6** aller Zeiten!



# NEW YORK CHEESECAKE

Content-Warnung: Dieser Käsekuchen ist so lecker, sahnig, cremig und saftig – der kann sofort süchtig machen. Wetten, dass jeder das Rezept von dir will?

ca. 1½ Stunden + ca. 14 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 590 kcal · E 13 g · F 41 g · KH 37 g

## Zutaten für 12 Stücke

- 200 g Butter
- 300 g Vollkornbutterkekse
- ½ TL Zimt
- 200 g Schlagsahne
- 40 g Speisestärke
- 250 g Magerquark
- 650 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier (Gr. M)
- Fett für die Form
- Alufolie

**1 Für den Boden** Butter schmelzen, abkühlen lassen. Kekse im Blitzhacker fein mahlen (ersatzweise in einen großen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und mit einer Teigrolle darüberfahren). Brösel mit geschmolzener Butter und Zimt mischen.

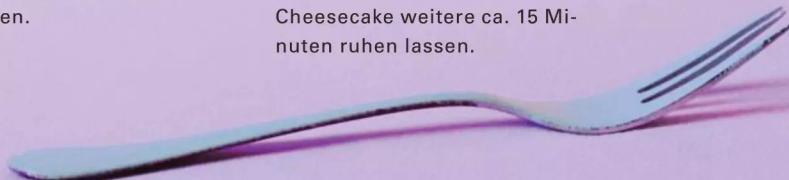
**2** Eine Springform (26 cm Ø) mit mehreren Lagen Alufolie einschlagen. Form fetten. Brösel in die Form geben, als Boden und ca. 4 cm hohen Rand fest andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

**3 Für die Käsemasse** Sahne und Stärke glatt rühren. Quark, Frischkäse, Zucker, Vanillezucker, Sahne-Stärke-Mix und Eier kurz verrühren. Masse auf den Bröselboden geben.

**4** Ein tiefes Backblech in den heißen Ofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C; unterste Schiene) schieben, etwa  $\frac{3}{4}$  hoch mit kochendem Wasser befüllen. Springform vorsichtig hineinsetzen und Kuchen ca. 1 Stunde backen. Backofen ausschalten und Cheesecake weitere ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**5** Kuchen herausnehmen und ca. 30 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Alufolie entfernen. Cheesecake mit einem Messer vom Springformrand lösen. In der Form auskühlen lassen, dann am besten über Nacht kalt stellen. Aus der Form lösen, auf einer Tortenplatte anrichten.

**TIPP:** Die Zutaten für die Käsemasse am besten zimmerwarm verwenden.





Extrakremig  
dank Sahne-  
Frischkäse-Mix

Zimt im  
Vollkorn-  
keksboden



NEW YORK  
**DER  
BELIEBTSTE**  
CHEESECAKE

Noch süßer und  
saftiger mit einem  
Klecks Erdbeersoße

ZUCKERFREIER & VEGANER  
DER  
GESÜNDESTE  
BEEREN-MUFFIN

Rest Püree als  
Kugeln abstechen

Knuspriger Boden  
aus Walnüssen und  
Haselnüssen

Pürierte  
TK-Beren-  
mischung

Cashewcreme –  
ohne Industrie-  
zucker gesüßt



# VEGAN, ZUCKERFREI, FRUCHTIG: CHEESECAKE-MUFFINS

Wie man so cheesy sein kann – ganz ohne Käse? Na, dank Cashewkernen und Kokosmilch.  
Dürfen wir vorstellen: unsere vegane Lieblings-Nascherei

ca. 50 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 350 kcal · E 8 g · F 24 g · KH 18 g

## Zutaten für 12 Stück

400 g TK-Berenmischung  
 250 g Cashewkerne  
 60 g Kokosöl  
 100 g Softdatteln  
 100 g Walnüsse  
 100 g Haselnüsse  
 Zimt  
 180 ml Kokosmilch  
 9 EL Agavendicksaft  
 3 EL Zitronensaft  
*evtl. Brom- oder Himbeeren zum Verzieren*  
 12 Papierbackförmchen



- 1 Beerenmischung auftauen lassen. Cashews mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten quellen lassen. **Für den Boden** Kokosöl schmelzen. Datteln kleiner schneiden. Beide Nusssorten grob hacken. Mit Datteln, 1 TL Zimt und Kokosöl im Standmixer zerkleinern.
- 2 Muffinblech (12 Mulden) mit Papierbackförmchen auslegen. Dattelmasse darauf verteilen und andrücken. **Für den Belag** Cashews abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Kokosmilch, 7 EL Agavendicksaft und Zitronensaft im Standmixer zu einer Creme pürieren. Auf die Mulden verteilen.
- 3 Aufgetaute Beeren und 2 EL Dicksaft fein pürieren. Eventuell **für die Deko** 4 EL abnehmen und einfrieren (s. links). Rest Püree auf der Cashewcreme verstreichen. Mind. 4 Stunden einfrieren.
- 4 Küchlein aus dem Muffinblech heben, ca. 15 Minuten auftauen lassen. Papierförmchen entfernen. Cheesecakes nach Belieben mit Beeren und/oder gefrorenen Fruchtkegeln verzieren.

# CHOOKIE CAKE MIT KEKSTEIG

Chookie? Ja! Ein schmackofatziger Mix aus Cheesecake und Cookies, mit Schokolade und Keksteig in der Käsemasse. Hier werden selbst abgebrühte Kuchenkenner zu gierigen Krümelmonstern. Keeekseeee!

ca. 1 ¾ Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 660 kcal · E 12 g · F 43 g · KH 54 g

## Zutaten für 12 Stücke

600 g „Chocolate Chip“-Cookie-Dough  
500 g Doppelrahmfrischkäse  
250 g Schmand  
250 g Magerquark  
2 Päckchen Vanillezucker  
150 g Zucker  
30 g Speisestärke ■ 3 Eier  
(Gr. M) ■ 80 g Zartbitterschokolade  
200 g Schlagsahne  
evtl. Schokotropfchen zum Verzieren ■ Fett für die Form  
Backpapier ■ Spritzbeutel mit Sterntülle

1 Für den Boden eine Hälfte des Cookie Dough in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) gleichmäßig andrücken. Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. Vom restlichen Cookie-Teig 20 kleine Portionen abnehmen und kleine Plätzchen daraus formen. Auf den freien Flächen des Blechs verteilen. Zusammen im heißen Backofen (E-Herd 180°C/Umluft 150°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, Boden und Cookies auf Kuchengittern auskühlen lassen.

2 Für die Käsemasse Frischkäse, Schmand, Quark, Vanillezucker und Zucker verrühren. Stärke und Eier zufügen und 2–3 Minuten unterschlagen. Restlichen Teig klein zupfen und mit der Raspelschokolade kurz unter die Käsemasse heben. Masse auf dem vorgebackenen Cookie-Boden verstreichen. Kuchen im heißen Ofen bei gleicher Temperatur 50–55 Minuten backen.

3 Ofen ausschalten, Kuchen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 15 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stellen und sofort

mit einem Messer vom Springformrand lösen. Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann am besten über Nacht kalt stellen.

4 Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und große Tuffs auf den Kuchenrand spritzen. Käsekuchen mit Cookies und eventuell Schokotropfchen verzieren.



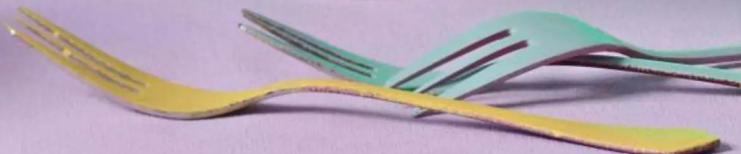
Keksteig-  
stückchen  
in der Käse-  
masse

Sahne, Cookies  
und Schoko-  
tropfen on top!

Ui, Raspe-  
schokolade!



COOKIE  
DER  
**KNUSPRIGSTE**  
CHEESECAKE





Krosse Kruste  
an den Rändern

Das soll so: Oben darf der Kuchen dunkel werden



SAN SEBASTIÁN  
DER  
CREMIGSTE  
CHEESECAKE

Siehst du das? Hier innen ist das gute Stück richtig sahnig-cremig

# CRÈME DE LA CRÈME: SAN SEBASTIÁN

Harte Schale, weicher Kern: Diesen Käsekuchen ohne Boden nennt man auch „Burned Cheesecake“. Sein angebräuntes Äußeres ist ganz typisch – im Inneren ist er aber soft wie eine Sahneschnitte

ca. 1½ Stunden + ca. 14 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 520 kcal · E 13 g · F 40 g · KH 27 g

## Zutaten für 12 Stücke

900 g Doppelrahmfrischkäse  
250 g Zucker ■ Salz ■ 5 Tropfen  
Vanilleextrakt ■ 50 g Mehl  
500 g Schlagsahne ■ 6 Eier  
(Gr. M) ■ 2 EL Zitronensaft  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone ■ *Fett für die  
Form ■ Backpapier*

Sahne glatt rühren. Mit Eiern,  
Zitronensaft und -schale unter-  
rühren. Käsesorte in die  
vorbereitete Form füllen.

- 2 Kuchen im heißen Ofen  
(E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C)  
60–70 Minuten backen. Ofen  
ausschalten, Kuchen bei  
leicht geöffneter Ofentür ca.  
15 Minuten ruhen lassen.  
Herausnehmen, auf einem  
Kuchengitter ca. 1½ Stunden  
abkühlen lassen. Dann vor-  
sichtig aus der Form lösen  
und über Nacht kalt stellen.

- 1 Eine Springform (26 cm Ø)  
fetten. Boden und Rand mit  
zugeschnittenem Backpapier  
auslegen. Frischkäse, Zucker,  
1 Prise Salz und Vanilleextrakt  
cremig rühren. Mehl und



# BEERENSTARKE NO-BAKE-CHEESECAKE

Thymian-Schokoboden, halbierte Himbeeren im Inneren, pürierte Heidelbeeren in der Mascarpone-Creme und als Spiegel obendrauf. Und dann noch frische Beeren als gestreiftes Topping – unser Sommer-Liebling!

ca. 1 Stunde + ca. 3½ Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 620 kcal · E 20 g · F 37 g · KH 48 g

## Zutaten für 12 Stücke

400 g Heidelbeeren
1 Bio-Zitrone
250 g Zucker
100 g Butter
250 g Schokoladenkekse
4 Stiele Thymian
700 g Speisequark (40 % Fett i. Tr.)
500 g Mascarpone
150 g weiße Schokolade
6 Blatt Gelatine
250 g Himbeeren
Fett für die Form

**1** Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen und trocken tupfen. Schale fein abreiben, Frucht auspressen, Saft beiseitestellen. Heidelbeeren, 100 g Zucker und Zitronenschale mit einem Stabmixer pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen.

**2** Für den Boden Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Kekse im Blitzhacker fein mahlen (ersatzweise in einen großen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und mit einer Teigrolle darüberfahren). Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Mit Keksbröseln

und flüssiger Butter mischen. Keksmasse als Boden in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken.

**3** Quark, restlichen Zucker, Zitronensaft und Mascarpone cremig rühren.  $\frac{1}{3}$  Heidelbeerpüree unterziehen.

**4** Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Etwa 2 EL unter das Heidelbeerpüree rühren, beiseitestellen. 2 EL Quarkcreme in die übrige Gelatine rühren, dann mit Rest Quarkcreme und flüssiger Schokolade verrühren.

**5** Keksboden mit einer dünnen Schicht Creme bestreichen. Himbeeren verlesen, ca. 100 g halbieren und mit den Schnittflächen an den Formrand stellen. Restliche Creme einfüllen und glatt verstreichen. Kuchen ca. 20 Minuten kalt stellen. Heidelbeer-Gelatine-Masse auf den Kuchen gießen, gleichmäßig verstreichen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

**6** Kuchen mithilfe eines heißen Messers vom Formrand lösen, dann aus der Form lösen. Mit restlichen Heidelbeeren und Himbeeren verzieren.





SWEET & SALTY  
**DER COOLSTE**  
CHEESECAKE BAR

Hurra, auch in  
der Creme steckt  
Erdnussbutter!

Der Boden? Aus Salz-  
brezeln. Und direkt darauf:  
die kultigen Peanut  
Butter Cups von Reese's

Einfach nur „Wow!“:  
Toffifee, Duplo,  
Mikados und sogar ein  
Ü-Ei toppen die  
Cheesecake-Schnitten



# SWEET & SALTY CHEESECAKE BARS

Salzbrezel-Boden trifft auf Erdnussbutter-Schmand-Creme, und obendrauf gibt's die Lieblings-Schoko-Naschis unserer Kindheit als Topping. Bleibt nur die Frage: Wo knabberre ich das Ding zuerst an?

ca. 1½ Stunden + ca. 5 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 462 kcal · E 14 g · F 28 g · KH 36 g

## Zutaten für ca. 16 Stücke

150 g Butter ■ 300 g Mini-Salzbrezeln ■ 150 g Zucker  
3 Packungen Peanut Butter Cups (à 77 g; 5 Snack Size)  
1 kg Magerquark

250 g Schmand ■ 2 Eier (Gr. M)  
75 g cremige Erdnussbutter je 75 g Zartbitter- und Vollmilchschokolade ■ 150 g Sahne

*Süßigkeiten zum Verzieren (z.B. Duplo, Kinder bueno, Mikado, Kinder Schokolade, Toffifee) ■ Fett für die Form*

**1** Für den Boden Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. 200 g Brezeln im Blitzhacker fein mahlen (ersatzweise in einen großen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und mit einer Teigrolle darüberfahren). Mit 50 g Zucker und flüssiger Butter mischen. Masse gleichmäßig in einer gefetteten Auflaufform (ca. 35x32cm) zu einem Boden andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Peanut Cups auf dem Krümelboden verteilen. Für die Käsecreme Quark, 100 g Zucker, Schmand, Eier und Erdnussbutter verrühren. Masse in die Form geben, glatt verstrei-

chen. Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft 150°C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter ca. 4 Stunden auskühlen lassen.

**3** Beide Schokosorten grob hacken. Sahne in einem kleinen Topf erwärmen, Schokolade darin unter Rühren schmelzen. Etwas abkühlen lassen, dann auf der Quarkcreme verstreichen. Etwa 45 Minuten fest werden lassen. Kuchen in ca. 16 Stücke schneiden. Mit Süßigkeiten und restlichen Brezeln verzieren.



# NACH-TISCH?

## GEHT IMMER!

AN DIE EISEN, FERTIG, LOS:  
DIESE 3 FRUCHTIG-KNUSPRIGEN  
**WAFFEL-KREATIONEN** SORGEN  
FÜR EIN SÜSSES HAPPY END

Das einfachste  
Fondue der Welt –  
ganz ohne Gerät



## SCHICHT-PUDDING

„HEISSE LIEBE“

Vanille-Creme trifft  
heisse Himbeeren



Aber bitte mit Sope?  
Easy, für die brauchst  
du nur 3 Zutaten



## WAFFELN À LA SUZETTE

MIT KARAMELLISIERTEN  
ORANGEN



Den süßen Dip kannst du auf einem Stövchen warm halten



## WAFFELTEIG-GRUNDREZEPT

**2 Eier (Gr. M)** trennen, Eiweiß steif schlagen.  
**125 g Butter** schmelzen. **100 ml Milch** lauwarm erwärmen. **½ Würfel (21 g) Hefe** und Milch verrühren. Eigelb, **350 g Mehl**, **4 EL Zucker**, Hefemilch und Butter verrühren. Eiweiß portionsweise unterheben. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

## SCHOKOFONDUE MIT WAFFEL-DIPPERS

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 13 g · F 39 g · KH 65 g

### Zutaten für 6–8 Personen

**400 g Vollmilch- oder Zartbitterschokolade** ■ **200 g Schlagsahne** ■ **2 EL Cointreau** (Orangenlikör) ■ **1x Waffel-Grundteig** ■ **200 g gemischte Beeren** ■ **Fett für das Eisen** Herz-Aussteckform

**1** Schokolade grob hacken. Mit Sahne und Cointreau über einem warmen Wasserbad schmelzen.

**2** Inzwischen Teig im gefetteten heißen Waffeleisen portionsweise je 2–3 Minuten zu Waffeln ausbacken. Herausnehmen und mit einem Ausstecker Herzen ausstechen (alternativ zu Streifen schneiden). Beeren waschen. Schokomix umrühren, in eine erwärmte Schale füllen. Mit Waffeln und Beeren anrichten.

## SCHICHT-PUDDING „HEISSE LIEBE“

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 12 g · F 30 g · KH 57 g

brechen und Sahne steif schlagen. Eier, Puderzucker, Milch und Soßenpulver verrühren. Sahne unterheben.

- Je Hälfte Waffeln, Beeren und Schokostücke in eine runde Auflaufform (ca. 20 cm Ø) geben. Puddingmasse darüber verteilen. Mit Rest Waffeln, Himbeeren und Schokolade bedecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen, nach ca. 25 Minuten abdecken. Abkühlen lassen. Nach Belieben mit Vanilleeis servieren.





## WAFFELN À LA SUZETTE

ca. 30 Minuten • nicht so schwer

Portion ca. 510 kcal • E 8 g · F 29 g · KH 53 g

### Zutaten für 6–8 Personen

1 x Waffel-Grundteig  
125 g Butter ■ 2 Orangen  
abgeriebene Schale und Saft von  
1 Bio-Orange ■ 110 g Zucker  
2 TL Mandelblättchen  
*Fett für das Eisen*

1 Teig im gefetteten heißen Waffeleisen portionsweise je 2–3 Minuten zu Waffeln ausbacken und im Ofen bei 50°C warm halten.

### KLEINE FEUERSHOW?

ETWAS ERWÄRMTEM  
GRAND MARNIER IN EINE  
SCHÖPFKELLE GEBEN,  
ANZÜNDEN UND DARÜBER-  
GIESSEN – WOW!

2 Butter schmelzen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden.

3 Orangenschale, -saft und Zucker zur Butter geben. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Aufkochen, ca. 2 Minuten sirupartig einköcheln, Orangescheiben zufügen.

4 Waffeln mit Orangensoße auf eine Platte geben, mit Mandeln bestreuen. Dazu passt Vanillesoße oder -eis.



## IMPRESSUM

### Bauer Food Experts KG

Redaktion LECKER

Burchardstraße 11

20077 Hamburg

Tel.: 040 3019-5170

ISSN 1862-5509

lecker.de

info@lecker.de

**Herausgeber:** Sabine Ingwersen

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

**Head of Editorial:** Tjitske Schrieks

**Head of Design:** Alexander Ehke,  
Saskia Zebulka

**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

**Photo Editor:** Geraldin Pavone,  
Claudia Möller

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

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Luise Gaud (fr.; Text), Dana Hofmann (fr.; Design), Maren Jahnke (fr.; Text), Michaela Könecke (fr.; Design), Simone Neufing (fr.; Foodstyling), Andrea Schulz (fr.; Design)

**Produktionsleitung:** Stephan Schmidt

**Photo Director:** Andrea Girard

**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografie:** Alessandra Cremona,

Katja Münch, Niklas Sturmöhfel

**Foodstyling:** Anna Frier,

Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa,

Franziska Madereck (Head of Foodstyling),

Sören Neumann

**Styling:** Judith Garbas,

Sascha Mandel, Annekatrin Schütz

**Schlussredaktion:** Lektorin

**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 Periodicals Rates is  
pending at Englewood NJ 07631 and  
additional mailing offices. Postmaster:  
Send Address changes to: Lecker, GLP,  
PO Box 9868, Englewood NJ 07631

**HOUSE of FOOD**



# LECKER DO IT YOURSELF

... MIT HERRN MANDEL

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

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen,  
wie Herr Mandel  
die Fisch-Lämpchen  
bastelt? Das Reel  
dazu gibt's **AB**  
**DEM 3. MAI** auf  
[@lecker\\_magazin](https://www.instagram.com/@lecker_magazin)

Vorher: To-go-SOJASOSSE  
Nachher: SÜSSE LICHTERKETTE

BRING DIE FLÄSCHCHEN  
DEINER LETZTEN SUSHI-  
BESTELLUNG ZUM STRAHLEN



Häng dir den  
coolen Fang  
des Jahres auf  
deinen Balkon

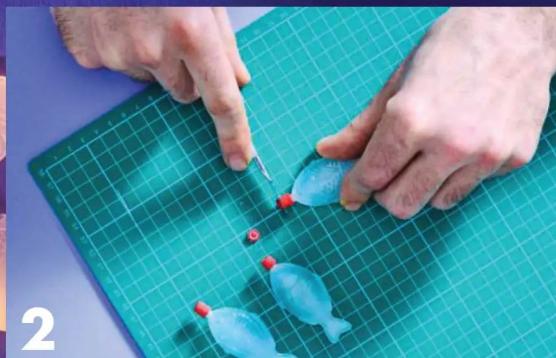
## DAS BRAUCHST DU:

- 30 Sojafische (je nach Lichterkette)
- Cutter
- LED-Lichterkette mit schmalen Leuchtstiften (z.B. Depot oder Amazon)



1

Die Fische  
bekommst  
du zu jeder  
Sushi-  
Bestellung



2



3

## LOS GEHT'S:

- 1 Falls in den Fischen noch Sojasoße ist: Fische in Spülwasser tauchen, kurz einweichen lassen, ausspülen und gut trocknen lassen.
- 2 Deckel wieder aufdrehen und ca. 1 mm der Spitze mit einem Cutter abschneiden.
- 3 Die LED-Leuchtstifte der Lichterkette mit etwas Druck durch die Öffnung der Deckel schieben und so die Fische auf die einzelnen Leuchtmittel stecken.

Hier verstecken sich  
Schoki und Kirschen.  
So mögen wir  
Hermann am liebsten



Hier findest  
du weitere  
Infos rund um  
Hermann



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN FAST  
VERGESSENEN KINDHEITSSCHATZ

# LIEBER HERMANN,

**d**u warst der wohl ungewöhnlichste Kettenbrief unserer Jugend: ein unansehnlicher, müffelnder Teigklumpen in einem Glas, der zehn Tage Arbeit bedeutete, um dann schließlich ein schmackhafter Kuchen zu werden. Für uns klang es damals fast wie Zauberei, aber heute wissen wir, du warst nichts anderes als ein Sauerteigansatz. Obwohl du optisch noch nicht so viel hergemacht hast, haben wir dich dennoch voller Stolz mit nach Hause genommen. Denn dank dir waren wir Teil von etwas Wichtigem – vom Hermann-Kollektiv! Bereits seit den 1970er-Jahren drehst du deine Runden durch Kindergärten, Sportvereine und Schulen, jeder wollte einen Teil von dir. Du wurdest in der Zeit der deutschen Friedens- und Ökologiebewegung erfunden, um Glück in die Welt hinauszutragen. Daraus auch dein Zweitname: Glückskuchen.

Hermann, du hast uns glücklich gemacht! Wir haben dich gerürt, gefüttert und umsorgt wie ein Haustier. Unsere Eltern

hätten sich gefreut, wenn wir uns auch unseren Hausaufgaben mit solch einer Sorgfalt gewidmet hätten. Zehn Tage sahen

wir dir beim Wachsen zu und haben uns gefragt: Was soll aus ihm werden, wenn er mal groß ist? Der obligatorische Kirsch-Schoko-Gugelhupf oder ganz was Neues wie Brot, Zimtschnecken oder Brownies: Deine Möglichkeiten waren grenzenlos. Du warst das Triebmittel, das unsere Kuchenträume wahr werden ließ. Und dann kam unser großer Tag. Experimentieren wollten wir nach der ganzen Arbeit aber lieber doch nicht. So wurdest auch du ein Gugelhupf. Deine restlichen Teile füllten wir in Gläser und wählten sorgfältig aus, wen wir damit glücklich machen wollten.

Ach Hermann, wo bist du heute? Schon lange ist es still um dich geworden. Wir hoffen, dir geht es gut und ein Teil von dir schaut

bald mal wieder bei uns vorbei! Wir wären bereit für einen Teigklumpen vom Glückskuchen.

## GLÜCK IM GLAS

So gelingt der Hermann:



### TEIG ANSETZEN

1. Tag: 100 g Mehl, 25 g Zucker und  $\frac{1}{2}$  Päckchen Trockenhefe in Gefäß (ca. 1,5 l) mit Deckel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser einrühren. Verschließen. Bei Zimmertemperatur stehen lassen



### RÜHREN UND FÜTTERN

2.–4. Tag: täglich umrühren (ab dem 4. Tag kalt stellen). 5. Tag: 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch unterrühren. 6.–9. Tag: täglich umrühren. 10.–15. Tag: Wiederholung von Tag 5–9



### AUF DIE REISE SCHICKEN

Teig vierteln und verschenken. Eine Portion reicht für 1 Kuchen/Brot

# Frühling in Deiner LECKER Vorteilswelt!

Du bist Abonent/in der LECKER? Dann nimm an unseren exklusiven Gewinnspielen teil und gewinne mit etwas Glück einen von drei Gutscheinen für Gartenmöbel im Wert von je 200 Euro von **Tchibo** oder einen von vier Einkaufsgutscheinen im Wert von je 100 Euro für Haushaltsgeräte von **CASO Design**.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch  
und wünschen Dir viel Glück beim Gewinnspiel!

Dein Team der Meine LECKER Vorteilswelt



## so geht's:

Als Abonent/in der LECKER hast Du exklusiven Zugang zur Meine LECKER Vorteilswelt. Es erwarten Dich tolle Verlosungen und exklusive Vorteile! Zusätzlich findest Du in der Abo-Couch leckere Rezepte und weitere Blog-Beiträge. Die Mitgliedschaft ist kostenlos und gehört zu Deinem Abo dazu.

Melde Dich mit Deiner Kundennummer an:  
[www.meine-lecker-vorteilswelt.de](http://www.meine-lecker-vorteilswelt.de)



# DRINKS!

LECKER

## SIP, SIP, SOMMER!

Die Kombi aus  
Aroma-Kraut und süßer  
Beere schmeckt nach  
Sonne im Glas ...



## STRAWBERRY BASIL MOJITO

Zutaten für 4 Gläser  
(à 400 ml Inhalt)

8 Erdbeeren (ca. 150 g)  
8 Stiele Basilikum  
8 EL brauner Zucker  
8 EL Limettensaft  
120 ml weißer Rum  
*Crushed Ice*

- 1 Erdbeeren putzen, waschen und fein würfeln. Basilikum waschen, Blätter abzupfen.
- 2 Basilikum, Erdbeeren, Zucker und Limettensaft auf 4 Gläser aufteilen. Jeweils mit einem Stößel leicht zerdrücken. Mit Crushed Ice auffüllen. Rum angießen und umrühren.

# LECKER VORSCHAU



Kein Mittsommer ohne Blumen!  
Den Schweden-Kopfschmuck packen  
wir als Deko aufs Essen



1 A Star(berry) is back! Wir feiern mit rosaroten Erdbeer-Kuchen, z. B. als Schoko-Biskuit-Turm



2 Auf unserem Bullerbü-Buffet: Kartoffelkränze, eingelegter Hering und Sandwich-Törtchen



Step by Step zur Sommer-Pfanne – wir zeigen dir, wie!



Dolce Vita in Low Carb:  
Halloumi-Involtini im Bolo-Nest

## 1 Erdbeerkuchen

Juhu, unsere knallrote Lieblingsbeere ist zurück! Wir backen daraus fruchtig-frische Cakes

## 2 „Glad Midsommar!“

Am 21. Juni ist der längste Tag des Jahres. Wir feiern den Sommeranfang mit smaklichen Skandi-Snacks

## 3 Turbo-One-Pan

In 3 Steps und maximal 25 Minuten ist sie fertig, die sonnige Urlaubsküche aus nur einer Pfanne

## 4 Raus an den Grill

Die Sonne scheint, die Kohle glüht. Mit unseren smoking hot Rezepten kannst du in die BBQ-Saison starten



4 Schon mal Döner gegrillt? Mit Köfte, Rotkohl und Naan-Brot schmeckt's wie beim Lieblingstürken



Wenn der Rost röhrt, hört uns nichts mehr drinnen

Deine nächste  
**LECKER**  
bekommst du ab dem  
10. Mai 2024

# BÜRGER

# YES!



# VEGAN

Mach's auf die vegane Art: ob mit Süßkartoffel oder Rote Beete, Hauptsache ein buntes Veganerlei! Entdecke jetzt die vegane Gnocchi-Vielfalt von BÜRGER und noch viele weitere vegane und leckere Produkte unter: [buerger.de/vielfalt](http://buerger.de/vielfalt)

