

RECHT
HEUTE
HEUTE
HEUTE

NEUE ERDBEER- KUCHEN!

Z. B. fruchtige
Pudding-Schnitte
mit Minz-Zucker!
Seite 94



Juni 2024 – №6
Deutschland € 4,99

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

06

4 196360 004997

3, 2, 1... ESSEN IST FERTIG!

Kopf aus, Herd an: EASY BLITZPFANNEN, z. B.
Schupfnudeln „Caprese“ & spicy Hähnchen auf Reis



ZUCCHINI-
KÄSE-INVOLTONI in
Tomaten-Hack-Soße
SEITE 34

SUPER-CREMIGE
KARTOFFEL-SALATE



Mit und ohne Mayo, von
klassisch bis light! Seite 66



Gemeinsam nachhaltiger

Seit jeher ist es unser Anspruch, gute, ehrliche Lebensmittel herzustellen. Entlang der gesamten Lieferkette handeln wir mit ökologischer Weitsicht und übernehmen soziale Verantwortung. In Äthiopien, zum Beispiel, haben wir die Kaffeebauern auf dem Weg zur Bio-Zertifizierung begleitet und ermutigt, sich in Kooperativen zu organisieren. Für Natur und Mensch.



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

BIO SEIT 1979



SO EASY GEHT'S:**1**

Ca. 20 g Babyspinat mit 1 EL Salz im Mörser zerstoßen. Mit 200 g Salz in 1 Gefrierbeutel geben.

2

1 EL Schwarze Johannisbeeren mit 1 EL Salz zerstoßen. Mit 200 g Salz in 1 Gefrierbeutel geben.

3

600 g Salz in 3 Gefrierbeutel verteilen. Separat 1 EL Kurkuma, 1 TL Rote-Bete-Saft, 1 EL Spirulina-Pulver und 1 TL Wasser zugeben.

4

Alle Beutel verschließen, gut durchkneten. Jeweils auf 1 Backpapierpäckchen geben. Im Ofen (Umluft: 70 °C) ca. 2 Stunden trocknen. In Gläser schichten.



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



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



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

1 PRISE SOMMER

Hach – Sonne, Strand, Meer... Beim Blick aufs bunte **Salz im Glas** sind wir wieder mittendrin im Traumurlaub.

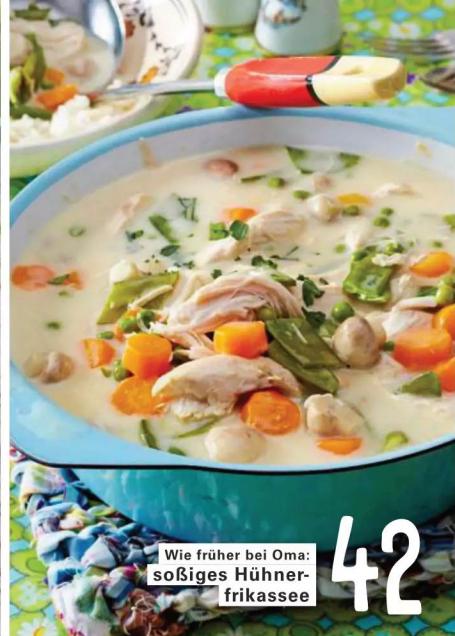
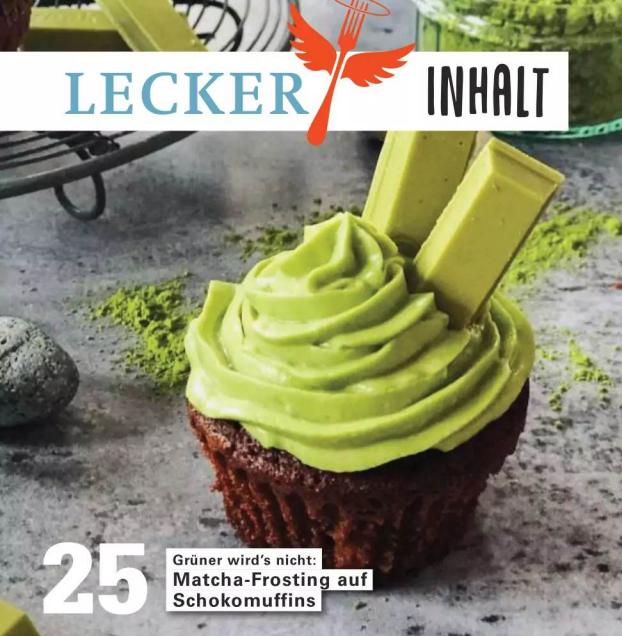
Viel Spaß mit dieser LECKER!



25

Grüner wird's nicht:
Matcha-Frosting auf
Schokomuffins

In drei Schritten
zum Pfannenglück –
los geht's auf S. 28



59

Zum Reinlegen:
Frittata-Wiese mit
Spargel und Pilzen



42

Wie früher bei Oma:
soßiges Hühnerfrikassee

AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche
Radieschen-Burger
- 10 Midsommar
Wir feiern wie in Schweden
- 24 Go green
Die grünsten Kuchen von Insta
- 44 Unter der Haube
Essen, deck dich!
- 54 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 66 Kartoffelsalat für alle
Unsere liebste Grillbegleitung

SCHNELL & EINFACH

- 28 One-Pan-Hits
Flotte Gerichte aus einer Pfanne
- 40 Das toppen wir
Diesmal: Erbsensuppe
- 55 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 58 Quick & easy mit Moe
Ofenspargel 3x anders
- 74 Selbst gekauft
TK-Fischstäbchen

FEIERN MIT FREUNDEN

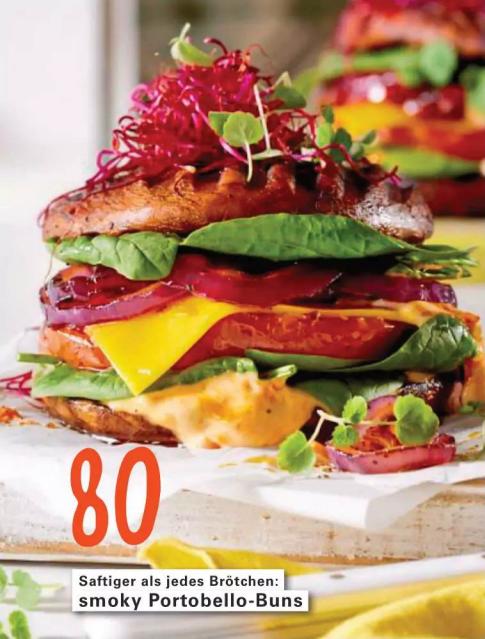
- 60 Kochen für Freunde
Grillparty in 3 Gängen
- 110 Drink **Tipsy Lemon Tea**

HANDGEMACHT

- 42 Frikassee
Step by Step zum Klassiker
- 86 Zitronensorbet
So gelingt das Kult-Dessert

WELLFOOD

- 78 Tut-gut-Food
Low-Carb-Genuss
- 84 Light & lecker
Kalorienarm kochen



80

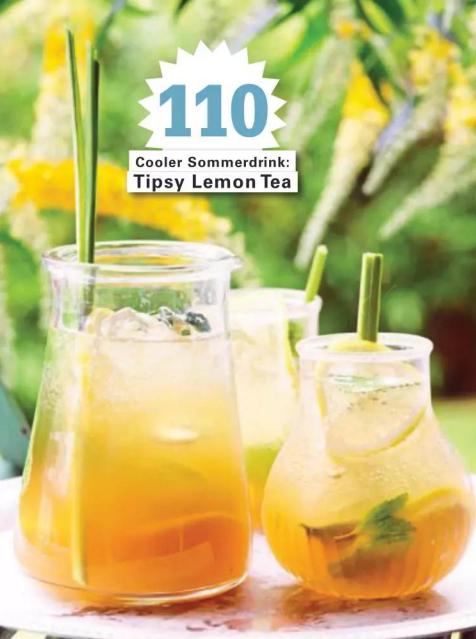
Saftiger als jedes Brötchen:
smoky Portobello-Buns

SÜSSE SACHEN

- 88 Berrylicious
Erdbeerkuchen mit Twist
- 100 Bakery mit Anne
Tortendeko aus Reispapier
- 102 Nachtisch?
Geht immer!
Diesmal: Pannacotta

PRIMA FÜRS KLIMA

- 57 Rest des Monats
Kräuterbutter verwerten
- 76 DIY-Zauberei
Alltagsheld Natron
- 106 Do it yourself
Gewächshaus aus Rahmen



110

Cooler Sommerdrink:
Topsy Lemon Tea

GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn' ich!
**Witzige Wahrheiten
aus der Alltagsküche**
- 65 6 Hacks
Praktische Pizza-Tricks
- 105 Impressum
- 108 We love ...
**Eine Liebeserklärung
an Candy-Schmuck**
- 111 Vorschau



100

Me(e)hr Crunch:
**Reispapier-
Wellen**

ANZEIGE



Der Natur etwas zurückgeben

Zentis setzt für sein NaturRein
Sortiment auf Natur pur.



Die Partnerbetriebe der Zentis Bauerninitiative arbeiten stets mit Sorgfalt und Respekt vor der Natur. Alle NaturRein Bauern verpflichten sich zu einem deutlich vermindernden Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vergleich zum konventionellen Anbau. Sie verwenden darüber hinaus wenn möglich das Obst von sogenannten Übergangsbauern, die vom klassischen Anbau auf ökologischen Anbau umstellen. 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 ausgewählte, sonnengereifte Früchte, Gelierzucker und Zitronensaftkonzentrat ins Glas. Damit sind NaturRein Produkte vor allem eins: eine genussvolle Hommage an die Natur.



FAIR TO NATURE

ZENTIS
1895
NATUR
REIN

LECKER ÜBERSICHT





S. 18 Hefeschnecken
„Shrimps åhoj“



S. 20 Käsecreme mit Kaviar,
fruchtige Cider-Bowl



S. 25 Schoko-Matcha-
Cupcakes



S. 26 Spinat-Kuchen



S. 26 Avocado-Cheesecake



S. 27 Kiwi-Eis am Stiel



S. 46 Kartoffel-Auflauf



S. 48 Gebackene
Bolo-Nudeln



S. 50 Filo-Fisch-Gratin



S. 52 Himbeer-Kokos-
Streuselkuchen



S. 53 Pfirsich-Pies



S. 55 Mangold-Salat



S. 62 Seafood-Salat



S. 64 Cevapcici-Pita



S. 64 BBQ-Ananas an
Zitronensorbet



S. 67 Schwäbischer
Kartoffelsalat



S. 68 Nordischer
Kartoffelsalat



S. 70 Bunter Orient-Salat



S. 81 Asia-Zoodle-Suppe



S. 82 Schnitzelchen auf
Spargel-Linsen-Bett



S. 84 Meatball-Pfanne



S. 85 Loaded Kumpir



S. 85 Rigatoni-Bowl



S. 86 Zitronensorbet



S. 104 Pfirsich-Schnitten



S. 104 Cappuccino-Creme



S. 105 Panna & Coco



S. 110 Tipsy Lemon Tea



FLEISCH
FISH

VEGETARISCH
VEGAN

GRUSS



RADIESCHEN-BURGER

Für 12 Stück:

100 g Butter schmelzen.
12 Radieschen putzen,
waschen und trocken
tupfen. Mit 12 Mini-Holz-
spießen aufspießen und
in die Butter tauchen. Auf
Backpapier setzen und
mit 2 TL Mohn bestreuen.
Kurz trocknen lassen. Ca.
80 g gelbe Röstpaprika in
12 Mini-Quadrat (à ca.
2 cm) schneiden. Etwa
20 Babyspinatblätter
waschen. Radieschen
waagerecht halbieren,
dafür die Spieße etwas
herausziehen. 10–12 TL
Krabbensalat mit Spinat
und Paprika zwischen
die Radieschenhälften
schichten. Wieder mit den
Holzspießen fixieren.

Köstliche Flammkuchen -

Fannytastisch einfach!



Fannytastisch einfach!



100%
Dinkel
NEU ab Mai!

Viele Schweden feiern
schon am 21. Juni
abends und machen am
22. Juni weiter





Midsommar!

Am 21./22. Juni feiern die Schweden den längsten Tag des Jahres mit bunten Blumen, spritzigen Drinks und einem üppig gedeckten Tisch voller schwedischer Leckereien

MIDSOMMAR-FACTS



Liebeserklärung an den Sommer

Der schwedische Midsommar hat tiefe Wurzeln und ist eine Mischung aus alten heidnischen Ritualen und christlichen Überzeugungen. Heute feiern Menschen aller Glaubensrichtungen die Schönheit der warmen Jahreszeit.



Mit dem Sonnenwendefeuер wird das Böse vertrieben und das Licht zelebriert



AUCH IN FINNLAND,
NORWEGEN,
DÄNEMARK,
LETTLAND, ESTLAND
UND LITAUEN GIBT
ES FESTLICHKEITEN
ZUR SOMMER-
SONNENWENDE



Salatkranz zum Teilen

Natürlich kannst du Kartoffeln, Gurken, Eier und Hackstreusel auch in einer großen Schüssel anrichten – aber ist es so nicht viel schöner?

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 440 kcal · E 21 g · F 29 g · KH 22 g

Zutaten für 8–10 Personen

1 kg kleine Kartoffeln ■ Salz, Pfeffer, Zucker ■ 5 Stiele Dill
9 Eier (Gr. M) ■ 3 rote Zwiebeln
4 Stiele Petersilie
1 Scheibe Toast ■ 500 g Rinderhackfleisch ■ 3 EL grober Senf
1 EL Öl ■ 2 Salatgurken
1 Bund Radieschen
400 g saure Sahne
100 g Mayonnaise ■ 100 ml Apfelessig ■ 1 Beet Kresse

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Dill waschen, Spitzen abzupfen. Stiele mit ins Kartoffelwasser geben. Kartoffeln abgießen und halbieren. 8 Eier ca. 8 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren.

2 Für die Köttbullar-Streusel
1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Toast in Wasser einweichen, ausdrücken. Mit Hack, Zwiebel, Petersilie, 1 EL

Senf und 1 Ei verkneten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackmasse darin grobkrümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für den Garkensalat 2 Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Beides mit je 1 TL Salz und Zucker mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

4 Für das Dressing saure Sahne, Mayo, 2 EL Senf und Essig verrühren. Gurkenmix abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen, etwas davon in das Dressing rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dillspitzen grob hacken, mit etwas Dressing unter den Gurkenmix mischen. Vorbereitete Zutaten als großen Kranz auf einer Platte anrichten. Mit Kresse bestreuen. Rest Dressing dazu reichen.

Easy!
Statt Bällchen
gibt es Kött-
bullar-Streusel
im Salat

Foto: House of Food, Getty Images, Adobe Stock



Bei all den verlockenden Aromen hoffen auch die Vierbeiner, dass für sie was abfällt



Wichtig ist, dass die Blumen von 7 unterschiedlichen Wiesen sind

IN DER MIDSOMMAR-NACHT WERDEN
7 BLÜTEN GESAMMELT UND UNTER KOPF-
KISSEN GELEGT. SO ERSCHIET EINEM
DER ZUKÜNTIGE EHemann IM TRAUM



Dreierlei Brot-Törtchen

Eigentlich ist „Smörgåstårta“ eine große Fischtorte. In mini gefällt sie uns aber noch viel besser – und mit Lachs, Gurke oder Ei gefüllt ist für jeden was dabei

ca. 1 Stunde • einfach • Stück ca. 500 kcal · E 19 g · F 34 g · KH 29 g

Zutaten für 10 Stück

100 g Mayonnaise ■ 200 g saure Sahne ■ 1 kleine rote Zwiebel ■ ½ Salatgurke ■ Salz, Zucker, Pfeffer, Curry ■ 1 TL grober Senf ■ 250 g geräucherter Lachs ■ 2 TL Kapern ■ 4 hart gekochte Eier ■ ½ rote Paprikaschote ■ 10 runde Brötchen ■ ca. 500 g Doppelrahmfrischkäse ■ evtl. für die Deko schwarze Olivenringe, Kaviar (rot, schwarz), Kräuter (Dill, Schnittlauch, Kresse) und Blüten

1 Für die Basiscreme Mayo und saure Sahne verrühren.

2 Für den Gurkensalat Zwiebel schälen, Gurke waschen, beides, bis auf einige Gurkenscheiben für die Deko, fein schneiden. Mit je ¼ TL Salz und Zucker mischen. Kurz ziehen lassen, dann Flüssigkeit

abgießen. Senf und ein Drittel Creme unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für den Fischsalat Lachs und Kapern hacken. Mit etwa einem Drittel Creme mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für den Eiersalat Eier pellen, klein würfeln. Paprika waschen, putzen und, bis auf etwas für die Deko, fein würfeln. Mit Eiern und Rest Creme mischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

5 Brötchen waagerecht dritteln. Nach Belieben mit Lachs-, Gurken- oder Eiersalat bestreichen. Zusammensetzen.

6 Für die Deko Frischkäse glatt röhren und Brötchen damit rundherum bestreichen. Auf eine Platte setzen und nach Belieben garnieren.



Mit Lachs-, Eier- und/
oder Gurkensalat gefüllt –
wer die Wahl hat ...

MIDSOMMAR-FACTS

IM FREILUFT-MUSEUM SKANSEN IN STOCKHOLM WIRD DREI TAGE LANG GEFEIERT



Kein Fest ohne das Kinderfest „Små grodorna“! Dabei hüpfst man wie ein Frosch um die Mittsommerstange (midsommarstång).

DAS GRÖSSTE FEST DES LANDES FINDEN IN LEKSAND AM SILJANSEE STATT

9 Monate

nach dem Fest gibt es in Schweden jedes Jahr eine signifikante Steigerung der Geburtenrate



SCHLEMMER-TRIO:
EINGELEGTER HERING, SAURE SAHNE
UND PELLKARTOFFELN

* „Darf ich bitte die Kartoffeln haben?“



TRINKSPRUCH:

Glad Midsommar!
Skål!

Hering im Glas

Neben Fisch gesellen sich noch Möhren, Porree und Preiselbeeren in die bunte Mischung. Unser Tipp: mit saurer Sahne und Kartoffeln genießen

ca. 25 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach
Glas ca. 870 kcal · E 75 g · F 37 g · KH 49 g

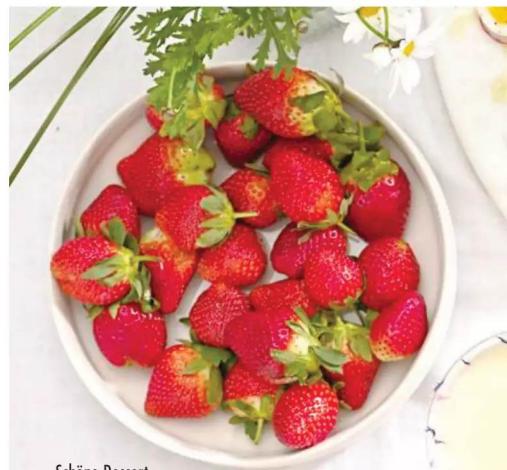
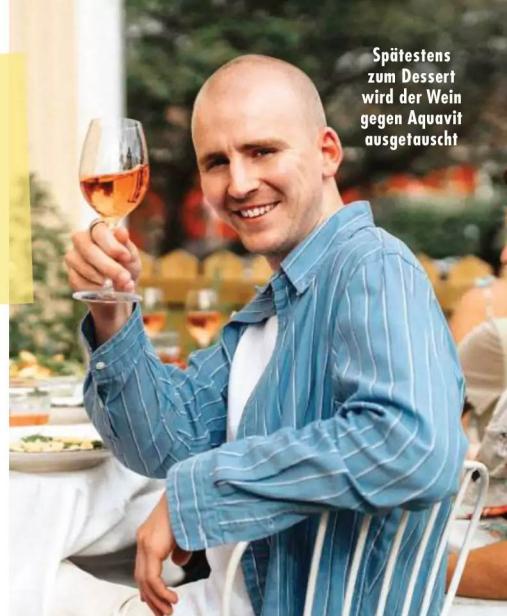
Zutaten für 2 Schraubgläser (à ca. 750 ml Inhalt)

2 Möhren
1 kleine Stange Porree
800 g Heringsfilets
100 g TK-Preiselbeeren
400 ml Apfelessig
2 TL schwarzer Pfeffer
4 Lorbeerblätter
2 TL Senfkörner
75 g brauner Zucker ■ Salz

1 Am Vortag Möhren und Porree putzen, waschen bzw. schälen. In dünne Scheiben

schnieden. Heringsfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Gemüse und gefrorenen Preiselbeeren in 2 Gläser schichten.

2 Für den Sud Essig, 400 ml Wasser, Pfeffer, Lorbeer, Senfkörner, Zucker und 2 TL Salz ca. 2 Minuten köcheln. In die Gläser gießen, bis die Zutaten bedeckt sind. Abkühlen lassen, dann mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Schöne Dessert-Tradition: eine große Schale Erdbeeren zum Naschen

Spätestens
zum Dessert
wird der Wein
gegen Aquavit
ausgetauscht



Hefeschnecken

„Shrimps åhoj“

Süß und mit Zimt? Laaangweilig! Wir füllen die fluffigen Teilchen lieber mit einer cremigen Garnelen-Frischkäse-Füllung – yummie ...

ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 300 kcal • E 12 g • F 16 g • KH 26 g

Zutaten für 8–10 Stück

½ Bund Schnittlauch
200 g Tiefsee-Shrimps
300 g Doppelrahmfrischkäse
3 EL Mayonnaise
1 Ei (Gr. M)
1 Packung Pizzateig (550 g; Kühlregal)
2 TL Schwarzkümmel
grobes Meersalz
Backpapier

3 Pizzateig entrollen, vom Papier lösen und wieder darauflegen. Shrimps-Creme darauf verteilen. Teig von der langen Seite her aufrollen und in 8–10 Schnecken schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit verquiritem Eigelb bepinseln, mit Schwarzkümmel und etwas Meersalz bestreuen.

4 Schnecken im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Abgenommene Creme mit 1–2 EL Wasser verrühren. Zum Servieren über die Schnecken drizzeln. Mit Rest Shrimps und übrigem Schnittlauch bestreuen.

1 Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Shrimps kalt abspülen, trocken tupfen und gut die Hälfte hacken. Frischkäse und Mayo verrühren. Etwa 3 EL Creme zum Anrichten abnehmen.

2 Ei trennen. Das Eiweiß leicht verschlagen. Mit Frischkäsemix, gehackten Shrimps und Schnittlauch, bis auf etwas für die Deko, verrühren.

Doppelt lecker:
Die Hefeschnecken
werden mit
Shrimps gefüllt
und getoppt



Die Schweden
verwandeln
Midsommar in
ein Fest für Auge
und Gaumen



Käsecrème zum Löffeln

Wow, die cheesy Vorspeise mit festlichem Kaviartopping und hübscher Blütendeko ist nicht nur lecker, sondern auch ein echter Hingucker

ca. 20 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach
Portion ca. 240 kcal · E 7 g · F 22 g · KH 4 g

Zutaten für 8–10 Personen

600 g Crème fraîche
200 g Västerbottensost
(schwedischer Käse;
alternativ alter Gouda)
4 Blatt Gelatine ■ Salz
ca. 2 TL getrockneter
Blütenmix ■ ½ Zitrone
4–5 TL schwarzer Kaviar

1 Crème fraîche erhitzen.
Käse fein reiben und darin
schmelzen, dabei mehr-
mals umrühren. Gelatine
kalt einweichen.

2 Inzwischen für die Glas-
Deko 3 EL Salz mit Blüten
auf einem flachen Teller
mischen. 8–10 Champagner- oder Dessertgläser
erst am oberen Rand mit
der halben Zitrone einrei-
ben, dann mit dem Rand
ins Blütensalz tauchen.

3 Gelatine ausdrücken und
in der heißen Käsemasse
auflösen. In die Gläser füll-
en und ca. 3 Stunden kalt
stellen. Zum Servieren je
½ TL Kaviar daraufgeben.

Fruchtige Cider-Bowle

Viele Gäste haben bekanntlich viel Durst – dank dieser schnell
gemixten Erfrischung sitzt keiner auf dem Trockenen

Für 2,5 l: **1 Bio-Zitrone** heiß waschen und in dünne Scheiben
schneiden. Mit **750 ml Apfel-Cider**, **750 ml Rhabarberschorle** und
1 l Mineralwasser (mit Kohlensäure) in ein großes Gefäß geben.
5 Stiele Minze waschen und zugeben. **2 kleine Äpfel** waschen,
Kerngehäuse herausstechen und quer in feine Scheiben schneiden.
In den Cider-Mix geben. Zum Anrichten Eiswürfel zugeben.



Öfter vergesslich?*

Meine Nr. 1 für Gedächtnis & Konzentration*

Tebonin® konzent® 240 mg
240 mg/Filmtabletta



HÖCHSTE QUALITÄT

Erforscht, entwickelt und
hergestellt in Deutschland

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

RECHERCHE-RÖDELEI

Ich, wenn ich das eine Rezept suche, das vor ein paar Monaten so toll geklappt hat:



... Instagram rauf und runter ...



... Fotos im Handy durchforstet ...

Das hat man davon, wenn man kein Rezeptheft anlegt:



alte Lecker-Hefte durchwühlt ...

... das gesamte Internet durchsucht ...



SOSSEN-SAUEREI

OH NEE ...

Warum muss immer die doofe Sojasoße im Kühlschrank auslaufen?



Mief ... Kleb ...
Bäh ...

KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

SCHALEN-SCHANDE

Wenn dieses eine winzig kleine Stück Eierschale in die Rührschüssel fällt. Und sich nicht aus dem Eiweißglubber rausfischen lässt. Und man am Ende alle Finger in der Schüssel hat und sich fragt: „Knirscht der Kuchen zwischen den Zähnen, wenn ich die Mikro-Eierschale einfach im Teig lasse?“



Special N° 2/2024

LECKER Bakery

CRAZY CAKES
IM 80S-LOOK!

+
BLECHKUCHEN
WAFFELN
LOW CARB CAKES

DIE IDEE DES SOMMERS:
BBQ-KUCHEN!

BEST OF GRILLTELLER
IN EINEM TEIG



ZUM DURCHDREHEN:
BISKUITROLLEN

FARBIG, FRUCHTIG, GEMUSTERT – LECKER!

68
SÜSSE & HERZHAFFE
REZEPTE

ENDLICH SOMMER!

JETZT
IM HANDEL
UND BEI amazon

AB INS GRÜNE

#NATURAL

Genau wie Wald und Wiesen strahlen die Kuchen unserer Blogger jetzt im schönsten Grün – und das ganz ohne künstliche Zusätze



#challenge
DU STEHST AUCH AUF SÜSSES GRÜNZEUG?
Zeig uns deine Greens auf Instagram und markier **@lecker_magazin**, damit wir nichts verpassen!

Schoko-Matcha-Cupcakes

SO GEHT TEATIME AUF JAPANISCH

DAS BRAUCHST DU FÜR 12 STÜCK

Teig: 2 Eier (Gr. M) • 75 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker
80 g Halbfettmargarine • 75 g geschmolzene Zartbitterkuvertüre • 100 g Mehl • ½ Pck. Backpulver • 1 EL Backkakao
166 g zerkleinerte Schokoriegel („KitKat Green Tea Matcha“)

SO GEHT'S



1 Eier, Zucker, Vanillezucker, Margarine aufschlagen. Kuvertüre, Mehl, Backpulver, Kakao unterrühren. Riegel unterheben.



2 Teig auf 12 Muffinmulden verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.



3 Für das Frosting Puderzucker zur Butter sieben. Mit Frischkäse und Matcha verrühren. Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, kalt stellen.



4 Zum Servieren Frosting kreisförmig auf die Muffins spritzen. Schokoriegel halbieren, je 2 Stück in einen Cupcake stecken.

Frosting: 100 g Puderzucker • 100 g weiche Butter
300 g Doppelrahmfrischkäse • 1 TL Matcha • 500 g Schokoriegel („KitKat Green Tea Matcha“) • 2 Muffin-Silikonbackformen (à 6 Mulden) • Spritzbeutel mit Sterntüllie



Ann-Christin von
@fashionkitchen

Vom Tagebuch zum Traumberuf: Mit ihrem Food-Blog hat sich die Bayerin selbstständig gemacht



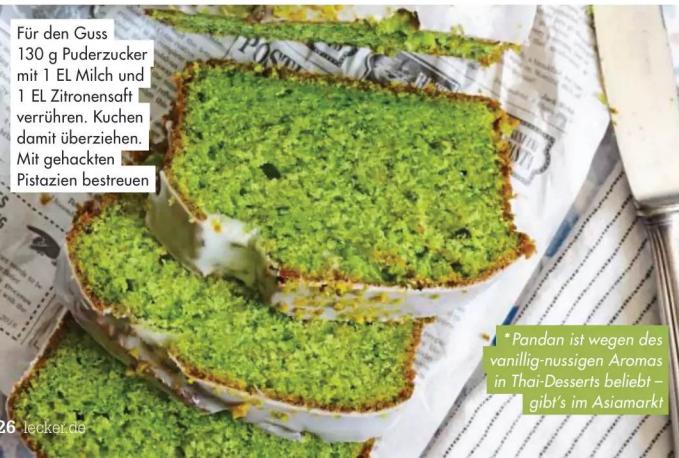
Marc von
@baketotheroots

Der Grafik-Designer aus Berlin beglückt Freunde und Kollegen mit seinen Backwerken

DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 12 SCHEIBEN

100 g Blattspinat • 250 g Margarine
150 g Zucker • 4 Eier (Gr. M) • ½ TL
Pandan-Paste* • ½ TL Vanilleextrakt
300 g Mehl (Type 550) • 4 TL Back-
pulver • Salz • abgeriebene Schale
von 1 Bio-Orange • 2 EL Milch
Fett für die Form • Backpapier

Für den Guss
130 g Puderzucker
mit 1 EL Milch und
1 EL Zitronensaft
verrühren. Kuchen
damit überziehen.
Mit gehackten
Pistazien bestreuen



Spinat-Kuchen

POPEYES SÜSSES SECRET

- 1 Spinat waschen. In einer Pfanne ohne Fett weich kochen. Abkühlen lassen und pürieren.
- 2 Margarine und Zucker hellcremig aufschlagen. Eier einzeln einrühren. Pandan-Paste, Vanilleextrakt und Spinat unterrühren. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Orangenschale mischen, portionsweise mit Milch zugeben und unterheben.
- 3 Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 12 x 24 cm) füllen, glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft 160°C) ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe!). Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann mit dem Papier herausheben und komplett auskühlen lassen.



Veganer Avocado-Cheesecake

CREMIG UND CRUNCHY

DAS BRAUCHST DU FÜR CA. 12 STÜCKE

Boden: 50 g Walnüsse • 80 g getrocknete Softdatteln (ohne Stein)
1½ EL Backkakao • 20 g Kokosraspel **Creme:** 3–4 Avocados • 75 ml Zitronensaft • 90 g Ahornsirup • 50 g Kokosöl • 1 Msp. Vanilleextrakt
Deko: Kokosraspel • gehackte Nüsse • Zitronenscheibe • Backpapier

1 Für den Boden Nüsse, Datteln, Kakao und Kokosraspel in einem Foodprozessor zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ca. 18 cm Ø) drücken.

2 Für die Creme Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen. Im Mixer mit Zitronensaft, Ahornsirup und Öl cremig pürieren. Creme auf dem Boden verteilen, glatt streichen. Cheesecake mindestens 2 Stunden einfrieren.

3 Kuchen aus der Form lösen. Nach Belieben mit Kokosraspeln, gehackten Nüssen und einer Zitronenscheibe garnieren.



Carmen von
@veganefamilien

Die Ernährungsberaterin aus Hamburg hat sich ganz der veganen Familienkost verschrieben

Kiwi-Eis am Stiel

MIXEN, FROSTEN, SCHLECKEN!

DAS BRAUCHST DU FÜR 8 STÜCK

1 Banane (ca. 160 g)
1 Avocado (ca. 300 g)
4 Kiwis (à ca. 125 g)
2 EL Agavendicksaft
Spritzbeutel
8 Eisstiele

1 Banane schälen, grob zerkleinern. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und grob zerkleinern. Kiwis schälen, 1 Kiwi in 8 Scheiben, Rest in grobe Stücke schneiden.

2 Bananen-, Avocado-, Kiwistücke und Agavendicksaft mit dem Stabmixer fein pürieren. Masse in einen Spritzbeutel geben. Kiwischeiben in 8 Eisformen (à ca. 80 ml) legen. Püree in die Formen füllen, verschließen, Stiele hineinstecken und ca. 5 Stunden einfrieren.



Silke von

@lecker magazin

„Du bist, was du isst“ – im Fall der Lecker-Grafikerin ein echt cooles Früchtchen

Fruchtmasse vor dem Abfüllen durch ein feines Sieb streichen, dann wird's garantiert kernfrei

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

So wirksam wie Tabletten*, aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5%) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsbereiche: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

3



2



1



Go! EASY ONE PANS

**So schnell warst du noch nie am Ziel:
5 Pfannen, die dir in nur 3 Schritten und
maximal 25 Minuten gelingen – und
jede davon ist garantiert ein Gewinner**





In der Kürze
liegt die
Würze: Die
Minz-Soße ist
in 5 Minuten
angerührt

CHICKEN-RAKETEN

AUF DJUVEC-REIS

ca. 20 Minuten • Portion ca. 700 kcal · E 48 g · F 22 g · KH 74 g

ZUTATEN

für 2 Personen

300 g Hähnchenfilet
Salz, Pfeffer, geräuchertes
Paprikapulver, gemahlener
Kreuzkümmel ■ 2 EL Öl
½ Bio-Zitrone ■ 4 Stiele Minze
200 g Vollmilchjoghurt
2 Tüten Djuvec-Expressreis
(à 220 g; z. B. von Ben's
Original) ■ 2 Stiele Petersilie
4 große Holzspieße

ZUBEREITUNG:

1



Filet trocken tupfen, in 4 Streifen schneiden. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** würzen. Wellenförmig auf Holzspieße stecken. **Öl** in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten, herausnehmen.

2



Inzwischen **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. **Minze** waschen und fein hacken. **Joghurt** mit Minze, Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und **Kreuzkümmel** abschmecken.

3



Reis im heißen Bratfett nach Packungsanweisung zubereiten. Spieße kurz mit erwärmen. **Petersilie** waschen, hacken und darüberstreuen. Mit Minz-Joghurt-Dip servieren.

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1 TL Harissa
(arabische Würzpaste)
- 3 EL Öl • 200 g Feta
- 100 g Babyspinat
- 2 Bagels • 4 Eier (Gr. M)
- Salz, Pfeffer

BLITZ-BAGELS

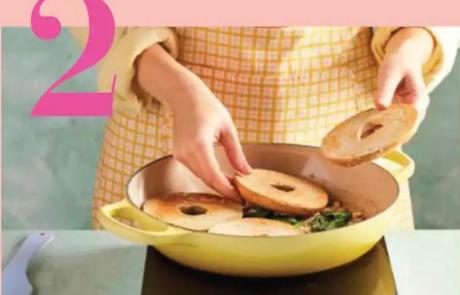
MIT FETA, SPINAT UND EI

ca. 20 Minuten • Portion ca. 880 kcal • E 40 g • F 53 g • KH 59 g

ZUBEREITUNG:



1



2



3

Harissa mit **Öl** verrühren und 2 EL in einer Pfanne erhitzen. **Feta** hineinbröseln, bei mittlerer Hitze knusprig anbraten (dabei nicht rühren!). **Spinat** waschen, auf dem Feta verteilen, leicht zusammenfallen lassen.

Inzwischen **Bagels** waagerecht halbieren und goldbraun toasten. Bagelhälften mit den Schnittflächen nach oben in die Pfanne auf den Feta-Spinat-Mix legen.

Eier je in die Bagelmitte aufschlagen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ca. 5 EL Wasser am Rand in die Pfanne gießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen. Mit übrigem Harissa-Öl beträufelt servieren.

Der Power-Lunch füllt deine Energie-Depots wieder richtig auf

VEGGIE





Macht den
Gewinner-
Look rund:
grüne
und gelbe
Zucchini

LOW
CARB

INVOLTINI

IN TURBO-TOMATIGER BOLO

ca. 25 Minuten • Portion ca. 800 kcal · E 59 g · F 50 g · KH 7 g

ZUTATEN

für 2 Personen

2 kleine Zucchini
(à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer, getr. Oregano
200 g Rinderhack
1 kleine Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Dose (400 g) stückige
Tomaten ■ 250 g Halloumi
1 EL grünes Pesto (Glas)
Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:



1



2



3

Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben hobeln. **Salzen** und ca. 5 Minuten ziehen lassen. **Hack** in einer heißen Pfanne krümelig anbraten. **Zwiebel** schälen, würfeln, zugeben und kurz mitbraten.

Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. **Stückige Tomaten** mit etwas Salz, **Pfeffer** und **1 TL Oregano** zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln. Inzwischen **Halloumi** in ca. 2x4 cm große Stücke schneiden.

Zucchinischeiben trocken tupfen, Käse darin einrollen. Zucchiniröllchen in die Soße setzen. Unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten backen. **Pesto** darüberklecksen, mit **Basilikum** garniert servieren.

ZUTATEN

für 2 Personen

- 3 EL Olivenöl
- 400 g Schupfnudeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung (500 ml) passierte Tomaten • 100 g Schlagsahne
- 100 g Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 50 g Rucola • 1 Burrata (100 g)

XL-NUDELN AL POTZBLITZ-POMODORO

ca. 20 Minuten • Portion ca. 680 kcal · E 19 g · F 44 g · KH 52 g

ZUBEREITUNG:

1



2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. **Schupfnudeln** darin ca. 6 Minuten goldbraun braten. Inzwischen **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, hacken und zugeben. Kurz mitbraten.



Mit passierten **Tomaten** und **Sahne** ablöschen, aufkochen. **Kirschtomaten** waschen, zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen.

2



Rucola waschen. **Burrata** abgießen und zerzupfen. Beides auf die Nudeln geben. Mit **1 EL Öl** beträufeln.



Mit cremiger Burrata on top
wird's ein ganz geschmeidiger
Zieleinlauf



VEGGIE

SURF & TURF

MIT VIER-GEWINNT-GEMÜSE

ca. 25 Minuten • Portion ca. 640 kcal • E 51 g • F 29 g • KH 42 g

Dank reichlich
Proteinen ein echtes
Sportler-Food



ZUTATEN

für 2 Personen

- 2 Rinderfiletsteaks (à ca. 150 g)
- 3 EL Öl ■ 500 g gemischtes Gemüse (z. B. Paprika, grüner Spargel, Babymais, Möhren)
- 1 Stiel Thymian ■ 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer ■ 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 6 küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)

ZUBEREITUNG:

1



Steaks trocken tupfen, in 2 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Inzwischen **Gemüse** schälen bzw. waschen, klein schneiden.

Thymian waschen, mit **Butter** zum Fleisch geben, aufschäumen und übers Fleischträufeln.

2



Steaks herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Knoblauch** schälen, **Chili** waschen, beides fein schneiden.

3



Garnelen abspülen, trocken tupfen. Gemüse zur Seite schieben. Garnelen, Knoblauch und Chili auf der freien Pfannenhälfte ca. 5 Minuten braten. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Garnelen und Gemüse anrichten.

MACH' DICH STARK.

MIT VITALEN MUSKELN* FÜR DEN NÄCHSTEN SONG.



Biolectra® MAGNESIUM.
Für alle, die viel vorhaben.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel



Schnell & einfach

SMOKY LACHS

250 g Stremellachs von der Haut lösen und leicht zerzupfen.



WÜRSTCHEN IM PIZZA-WICKEL

1/4 Packung Pizzateig (Kühlregal)
in dünne Streifen schneiden und
12 Mini-Würstchen damit umwickeln,
mit Sesam bestreuen. Im heißen
Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C)
12–15 Minuten backen.



KNUSPER-KICHERERBSEN

150 g abgetropfte Kichererbsen
zusammen mit 1 gehackten
Knoblauchzehe in 2 EL Kokosöl
anbraten. Mit 1 TL geräucherter
Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



So eine leuchtend grüne **Erbsensuppe** ist die perfekte
Spielwiese für kunterbunte Einlagen von crispy bis creamy!

FRISCHE-KICK-PESTO

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett
rösten. Mit den Blättern von je $\frac{1}{2}$ Bund
Minze- und Basilikum, Saft und Schale von
1 Bio-Limettede und 40 ml Olivenöl pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Hier geht's zum
Erbsensuppen-Rezept
auf LECKER.de



SPICY SPECK-POPCORN

2 Scheiben Bacon in einer Pfanne ohne Fett
knusprig auslassen, zerbröseln. Mit 80 g salzigem Popcorn
und je 1 TL Salz, Chilipulver und Edelsüßpaprika mischen.



KOKOS-KLECKS

1 Dose (400 ml) Kokosmilch über
Nacht kühlen. Flüssigen
Teil der Kokosmilch abgießen
und festen Teil ca. 10 Minuten
mit dem Schneebesen des
Rührgeräts aufschlagen.



CHILIÄDEN

Geben einen Hauch
milde Schärfe.

HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Frischassée

DAS Lieblingsragout aus
Kindheitstagen: Die Kombi aus cremiger
Soße, zartem Geflügel und knackigem
Gemüse ist heute noch ein echtes
Wundermittel – gegen schlechte Laune,
Schietwetter, Schnupfen ...



**Food-Redakteurin
Beate gibt Ragout-Rat**

Das Besondere ist die
DIY-Hühnerbrühe als Basis.
Das Gemüse variiert je nach
Saison. Reis dazu, mmm!



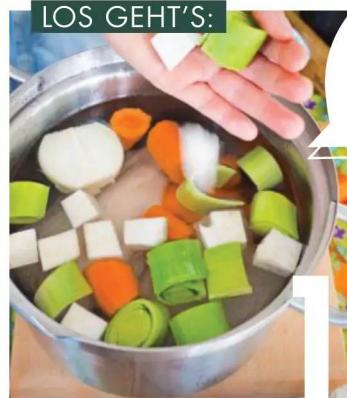
ca. 1½ Stunden • einfach
Portion ca. 500 kcal
E 49 g · F 26 g · KH 16 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel ■ 1 kg Hähnchenbrüste (am Knochen)
- 2 Lorbeerblätter ■ Salz, Pfefferkörner, Pfeffer, Zucker ■ ca. 1 kg Gemüse (z. B. Champignons, Zuckerschoten, Möhren, TK-Erbsen) ■ 1–2 EL Öl
- 50 g Butter ■ 50 g Mehl
- 100 g Schlagsahne
- 1–2 EL Zitronensaft



DIE BASIS IST GEMACHT
Fleisch herausheben, Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Für das Frikassee brauchst du 1 l Brühe, Rest anderweitig verwenden oder einfrieren.



LOS GEHT'S:

Du kannst die Zwiebel vorher noch im Topf anrösten – gibt Extra-Farbe und lecker Aroma

1

WIR STARTEN MIT DEM BRÜHANSATZ

Suppengrün und Zwiebel schälen bzw. putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Fleisch, Lorbeer, 2–3 TL Salz und 1 EL Pfefferkörnern in ca. 2 l Wasser geben.

Bei mittlerer Hitze zugedeckt aufkochen. Dann ca. 1 Stunde leicht köcheln, dabei aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

ENTSPANNTES KÖCHELN



WÄHL DEINE GEMÜSE-INSIDER

Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und mundgerecht schneiden. In Öl kurz braten oder in etwas Wasser dünsten.



JETZT WIRD'S CREMIG!

Butter im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. 1 l Hühnerbrühe und Sahne nach und nach angießen. Ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln.



6

NOCH KURZ DAS HÄHNCHEN ZUPFEN

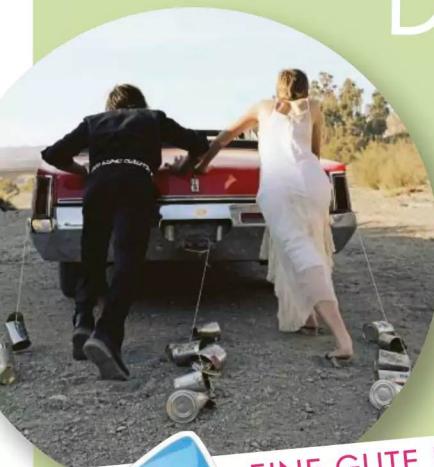
Die Haut vom Fleisch lösen. Hähnchenfilets vom Knochen lösen und mit den Fingern oder einem Messer in mundgerechte Stücke teilen.



FERTIG!

Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Fleisch und Gemüse-Einlage zugeben. Alles kurz erhitzen.

Unter DER Haube



„EINE GUTE EHE
BERUHT AUF DEM TALENT
ZUR FREUNDSSCHAFT.“
FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)

ESSEN, DAS SICH TRAUT!

„Hey, du siehst echt zum Anbeißen aus!“ – sagt das jetzt der Bräutigam zur Braut oder wir zu diesen **5 süßen und herzhaften Köstlichkeiten?** Egal. Fest steht: Zur Kombi Food + Haube sagen wir Ja!



Foto: iStockphoto.com/Professional, Getty Images; Illustration: Shutterstock

VIVA LAS VEGAS!

In den USA können Paare zu einem „Wedding Window“ mit dem Auto fahren



LOS GEHT'S!

Im Mai beginnt die Hochzeitssaison.

GELD MACHT ...

... unglücklich! Studien bestätigen: je teurer die Hochzeit, desto kürzer die Ehe.



Haube: EIS



PFIRSICH-KUSS
Rezept auf Seite 53

SOFT & KNUSPRIG

Klebrig-süße Pfirsich-Pies unter cremiger Eishaube



Haube:
KARTOFFEL

VEGGIE

GANZ
SCHÖN TEUER

Die ehemalige US-amerikanische Tennisspielerin Serena Williams trug das teuerste Celebrity-Brautkleid: Für ihre Hochzeit mit Alexis Ohanian im Jahr 2017 hat sie satte 3.162.491 Euro hingelegt.

Alexander-McQueen-Designerin Sarah Burton kreierte es für sie.



WÜRZIG
& DEFTIG

Sahniges Gemüse unter krossen Bratkartoffeln

GAMO-
PHOBIE

Die Angst vor
der Hochzeit



GESCHAFT!
Endlich nur noch
eine Steuer-
erklärung



Gemüsegeflüster

Was unter der Kartoffel-Haube passiert, bleibt auch... Na gut, so viel sei verraten:
Es handelt sich um eine cremige **Kombi aus Pilzen, Kirschtomaten & Sellerie**

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 360 kcal · E 8 g · F 26 g · KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer, geriebene
Muskatnuss
150 g Staudensellerie
500 g Champignons
150 g Kirschtomaten
5 Stiele Thymian
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
Petersilie zum Bestreuen
Fett für die Förmchen

- 1 Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten vorgaren. Abgießen, abschrecken und abtropfen.
- 2 Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen, Tomaten waschen, beides

halbieren. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Sellerie, Pilze, und Thymian zufügen, ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark einrühren. Brühe und Sahne angießen, mit Pfeffer, Muskat würzen und ca. 3 Minuten köcheln.

- 3 Vier Gratinförmchen (à ca. 12 cm Ø; 350 ml Inhalt) fetten, Gemüsemischung einfüllen. Kartoffelscheiben dachziegelartig daraufschichten. Mit 2 EL Öl beträufeln.

- 4 Gratin im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 35–40 Minuten backen. Zum Schluss nach Belieben den Backofengrill zuschalten. Mit Petersilie bestreut servieren.



„FRÜHER MACHTE ER
MIR DEN HOF, HEUTE
MACHE ICH IHM DAS BETT.“
GRAFFITO



Pasta in Love

Hier verstecken sich herzhafte Bolo-Röhrchen unter einer würzigen Decke aus geschmolzenem Cheddar. Hach, **Nudeln und Käse** – diese Liebe hält ein Leben lang!

SCHWER VERLIEBT

1976 heiratete die Sekretärin Jannene Swift in L.A. einen 50 Pfund schweren Stein, im Beisein von 20 Gästen.

Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen
3 EL Butter ■ 2 EL Mehl
750 ml Milch ■ 2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
400 g Röhrchen-Nudeln
1 Zwiebel ■ 2 EL Öl
300 g gemischtes Hackfleisch
200 g Kirschtomaten
2 EL Semmelbrösel
200 g Cheddar (Stück)
Oregano zum Garnieren

- 1 Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. 2 EL Butter schmelzen, Knoblauch darin anbraten. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Milch unter Rühren angießen. Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Soße aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.
- 2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Hack zugeben und ca. 5 Minuten krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren.

4 1 EL Butter schmelzen, Semmelbrösel kurz darin anbraten. Lorbeerblätter aus der Soße nehmen. Käse grob reiben, ca. $\frac{1}{3}$ unter die Soße rühren.

Ich kann
gar nicht
hinsehen, so
lecker sieht
das aus!

ca. 1 Stunde • einfach • Stück ca. 870 kcal • E 40 g • F 50 g • KH 65 g

Nudeln, Hack und Tomaten mit der Soße in einer Auflaufform mischen, restlichen Käse darüberstreuen. Bröselmasse darauf verteilen. Auflauf im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Mit Oregano garniert servieren.

„EIN MANN OHNE FRAU IST WIE
SPAGHETTI OHNE PARMESAN.“
ITALIENISCHES SPRICHWORT





VORSICHTS-MASSNAHME

In Dänemark ist es üblich, die rechte Socke des Bräutigams zu zerschneiden. Welche andere Frau will schon einen Mann mit löchrigen Socken?!

Haube:
KÄSE

HOT & CHEESY

Warme Käsefädchen treffen auf Bolognese





STATT HAUBE trägt Frau auch gern mal Hut

„WER KEINEN HUMOR
HAT, SOLLTE EIGENTLICH
NICHT HEIRATEN.“
EDUARD MÖRIKE (1804–1875)

Haube:
FILOTEIG

PARTY- PLAYLIST

Top-3-Hochzeitslieder laut Spotify:
1. „Ein Teil von meinem Herzen“ von Jonathan Zelter 2. „A Thousand Years“ von Christina Perri 3. „Bis meine Welt die Augen schließt“ von Alexander Knappe & Joel Brandenstein

CRISPY &
MIT SCHWIPS
Weißwein
Seafood unter
Filoteig-Haube

Fila-Flirt

Wir sind f(r)isch verliebt in dieses Rezept: Unter der goldenen Knusperteighaube tummeln sich **beschwigstes Fischfilet, Garnelen und weiße Bohnen**

ca. 1 1/4 Stunden • einfach • Portion ca. 760 kcal · E 56 g · F 34 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
1 Zwiebel ■ 1 EL Öl
200 g Schlagsahne
150 ml trockener Weißwein
1 Bund Dill ■ Salz, Pfeffer
abgeriebene Schale +
Saft von ½ Bio-Zitrone
800 g Fischfilet ohne Haut
(z. B. Seelachs)
100 g küchenfertige Garnelen
(ohne Kopf und Schale)
1 Packung Filoteig
(10 Blätter; 250 g; Kühlregal)
30 g Butter
evtl. 2 EL Lauchzwiebelringe

- 1 Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Sahne und Wein angießen, ca. 5 Minuten köcheln. Dill waschen und hacken. Mit den Bohnen zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.
- 2 Fisch und Garnelen abspülen. Fisch in Würfel schneiden. Mit den Garnelen in eine Auflaufform geben.
- 3 Soße mit Bohnen daraufgeben. Filoblätter vierteln, jeweils locker zusammenfalten und auf den Fischmix legen. Butter schmelzen, Teighaube damit bestreichen. Auflauf im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Nach Belieben mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

SCHATZ,
BIST DU ES?

1999 heiratete der Taiwanese Chang Hsi-hsun eine Barbie-puppe, weil er glaubte, dass die Seele seiner verstorbenen Frau in ihr wohnt.



Himbeer-Liebe

Der cremige **Kokos-Kuchen mit süßen Früchtchen** macht es sich unter einer krümeligen Streuseldecke gemütlich. Achtung, ein Biss katapultiert dich direkt auf Wolke sieben!

ca. 1 Stunde • einfach • Stück ca. 410 kcal · E 6 g · F 29 g · KH 30 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

350 g Kokosraspel
250 g getrocknete Datteln ohne Stein ■ 75 g weiche Butter ■ 400 g saure Sahne
4 Eier (Gr. M) ■ 2 EL Speisestärke ■ 100 g Zucker
300 g Himbeeren (evtl. TK)
Fett für die Form

1 300 g Kokosraspel im Universalzerkleinerer fein mahlen, umfüllen. Datteln grob klein schneiden und im Universalzerkleinerer fein zerkleinern. Kokos, Datteln und Butter zu einem glatten Teig verkneten. Ca. $\frac{1}{3}$ des Teigs in einer gefetteten Springform (26 cm Ø)

zu einem glatten Boden mit ca. 1 cm Rand andrücken.

2 Saure Sahne, Eier, Stärke und Zucker verrühren. Auf den Teigboden gießen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen.

3 Evtl. gefrorene Beeren antauen lassen. Rest Teig und 50 g Kokosraspel zu Streuseln verkneten. Nach ca. 10 Minuten Backzeit erst Himbeeren, dann Streusel auf dem Kuchen verteilen. Kuchen zu Ende backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



FRUCHTIG & KNUSPRIG
Krossre Streusel auf saftigem Obstkuchen

ÜBER-BEWERTET

Jede sechste Ehe wird ohne offiziellen Heiratsantrag geschlossen.



WILLST DU die Zuckerwatte in meinem Leben sein?

„DIE EHE IST EINE
LANGE MAHLZEIT,
DIE MIT DEM DESSERT BEGINNT.“
HENRI DE TOULOUSE-LAUTREC
(1864–1901)



Pfirsich-Kuss

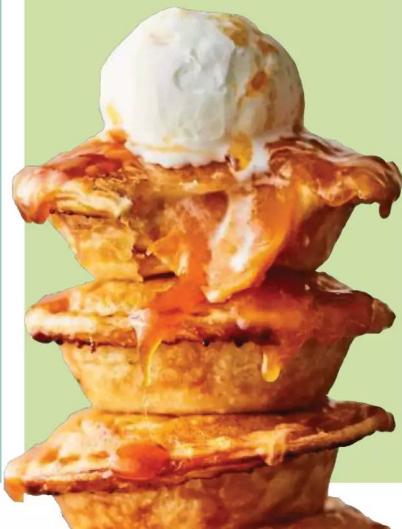
Haube:
EIS

Sollte jemand etwas gegen die **Kugel Eis auf dem Pie** haben, möge er jetzt probieren oder für immer schweigen

ca. 1½ Stunden + Wartezeit • nicht so schwer
Stück ca. 370 kcal · E 6 g · F 18 g · KH 45 g

Zutaten für 10 Stück

300 g Mehl • 170 g kalte Butter • 100 g Zucker • Salz
200 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Aprikosenkonfitüre
1 Dose (425 g) Pfirsiche
1 Ei (Gr. M) • Vanilleeis zum Anrichten • Mehl zum Bearbeiten • Fett für die Form



1 Mehl, Butter in Stückchen, Zucker, 1 Prise Salz und 6–7 EL kaltes Wasser glatt verkneten. Zur flachen Kugel formen, zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen. Je 10 Kreise à 12 cm und à 9 cm Ø ausstechen. 10 gefettete Mulden einer Muffinform mit den größeren Teigkreisen auslegen. Frischkäse und 2 EL Konfitüre verrühren, auf den Böden verstreichen. Pfirsiche abtropfen, in Spalten schneiden, darauf verteilen. Mit den kleineren Teigkreisen abdecken, Ränder andrücken. Mit verquirtem Ei bepinseln. Teigdeckel mehrmals einstechen.

3 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, aus den Mulden lösen. Rest Konfitüre erwärmen. Pies mit Eis und Konfitüre anrichten.

Hinter diesen
Sommer-Hotties sind
jetzt alle her

„RELEASE RADAR“

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



CRUNCH DICH GLÜCKLICH

- ♡ Vegane Erdnussbällchen mit dem beliebten Flips-Geschmack
- ♡ Perfekter Snack pünktlich zur Fußball-EM 2024
- € Die Packung (130 g) gibt's für ca. 2 € im Supermarkt

AROMA-KICK FÜR FRUCHT-FANS

- ? Salzig-spicy Gewürz-Topping für Obst
- ♡ Streuen wir auf Mango oder Apfel und boom! – Geschmacksexplosion
- € Dose (70 g) für ca. 4 € im Supermarkt



SCHMEckt WIE BEIM ITALIENER: TK-PIZZA VON FREDA

- ? TK-Salampizza wie aus dem Lieblings-Ristorante
- ♡ Unser All-time-Favorite mit Tomaten, Fior di Latte und Peperoni-Salami
- € Stück (30 cm Ø) für ca. 8,50 € über eatfreda.com

SOMMER, SONNE, SCHOKOLADE!

- ? Schoko-Multipack mit 3 fruchtigen Sorten
- ♡ Erdbeere, Kokos und Zitrone – welche probierst du zuerst?
- € 200-g-Packung für ca. 3,50 € im Supermarkt



VERY IMPORTANT BUBBLES

- ? Prickelnder Pfirsich-Lillet fertig gemixt in der Flasche
- ♡ Ganz oben auf der Gästeliste für Girls' Night oder Picknick
- € Im 3er-Pack (Flasche je 200 ml) für ca. 9 € im Supermarkt

DIE **FIXEN** VIER

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



MANGOLD-SALAT
MIT BACKKÄSE-CUBES

HACKBÄLLCHEN-GRATIN
TOMATE & MOZZARELLA

SPAGHETTI
MIT BOHNEN-BOLO

ZIMT-BURRITOS GEFÜLLT
MIT APFEL-KOMPOTT



VEGGIE

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 570 kcal · E 11 g · F 26 g · KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

4 Äpfel (ca. 600 g) ■ 2 EL Zitronensaft ■ 2 EL Butter
Zimt ■ 3 EL Zucker
4 Wezentortillas (ca. 25 cm Ø) ■ 175 g Doppelrahmfrischkäse ■ 4 EL Preiselbeerkonfitüre (Glas)
evtl. Puderzucker

Äpfel waschen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Butter schmelzen, Äpfel ca. 10 Minuten unter Wenden darin braten. Mit 1 TL Zimt und Zucker ca. 5 Minuten karamellisieren.

Inzwischen Tortillas in einer Pfanne kurz erwärmen. Herausnehmen. Mit Frischkäse bestreichen, Apfelspalten und Konfitüre auf eine Seite geben, aufrollen. Wraps mit der Nahtseite nach unten in der heißen Pfanne ca. 1 Minute erhitzen. Nach Belieben mit Puderzucker

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 620 kcal · E 33 g · F 21 g · KH 73 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln ■ 2 Knoblauchzehen ■ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ■ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
400 g Spaghetti ■ Salz, Pfeffer ■ 300 g Rinderhack
2 EL Olivenöl ■ Rucola und Parmesan zum Garnieren

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Bohnen abgießen, abspülen. Mit Tomaten und Knoblauch pürieren. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Hack in einem Topf mit Öl ca. 5 Minuten krümelig anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten. Püree zugeben, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser mit der Soße vermengen. Mit Rucola und Parmesanspänen garnieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 580 kcal · E 33 g · F 42 g · KH 16 g

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln ■ 1 Glas (370 ml) Röstpaprika ■ 600 g gemischtes Hack ■ 2 EL Semmelbrösel ■ 1 Ei (Gr. M)
Salz, Pfeffer ■ 2–3 EL Öl
2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten ■ 1 TL flüssiger Honig ■ 125 g Mozzarella
Petersilie zum Garnieren

Zwiebeln schälen, würfeln. Paprika abgießen, würfeln. Hack, Brösel, Ei und Hälfte Zwiebeln verkneten. Salzen, pfeffern und zu ca. 20 Bällchen formen.

Bällchen in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten braten. Rest Zwiebeln und Paprika kurz mitbraten. Mit Tomaten ablösen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Honig würzen. In eine Auflaufform geben. Mozzarella darüberzupfen. Im heißen Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 10 Minuten überbacken. Mit Petersilie garnieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 320 kcal · E 16 g · F 23 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Back-Camembert (Kühlregal) ■ 80 ml Gemüsebrühe ■ 1 EL Balsamico-Essig ■ 1 EL Rotweinessig
1½ EL Olivenöl ■ 1 Knoblauchzehe ■ Salz, Pfeffer, Zucker ■ 1 Orange
je 200 g Rucola und Mangold
1 Bund Radieschen

Käse nach Packungsanweisung ca. 10 Minuten backen oder braten. Inzwischen Brühe, Essige und Öl verrühren. Knoblauch schälen, hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Käse herausnehmen, abkühlen lassen. Orange schälen, filetieren. Rucola und Mangold waschen. Radieschen waschen und fein hobeln. Rucola, Mangold, Orangenfilets, Radieschen und Dressing mischen. Käse in Würfel schneiden. Alles auf einer Platte anrichten.

KRÄUTER-BÉCHAMELSOSSE

30 g Kräuterbutter im Topf schmelzen. 25 g Mehl einrühren und anschwitzen. Unter Röhren 125 ml Sahne und 250 ml Brühe hinzugeben und aufkochen. Soße vom Herd nehmen. 1 Eigelb mit 2 EL Wasser und 2 EL Soße glatt rühren und in die heiße Soße geben (nicht mehr kochen!). Mit Salz, Pfeffer und 2 EL TK-Kräutern würzen.



GESCHMACKS-KNALLER-KOMBI: MIT PASTA UND SOMMER-GEMÜSE

**REST DES MONATS**

Ist beim letzten Grillen wieder etwas Kräuterbutter übrig geblieben?
Glück gehabt! Denn wir haben 3 cremig-würzige Ideen für dich

**KRÄUTERBUTTER-CUBES**

Butter in die Mulden eines Eiswürfelbereiters streichen (alternativ als Stücke in eine luftdichte Verpackung geben) und einfrieren. Ca. 10 Monate haltbar.



IM KÜHLSCHRANK CA.
1 WOCHE HALTBAR

DUO-KARTOFFELPÜREE

200 g mehligkochende Kartoffeln und 200 g Süßkartoffeln schälen, waschen und vierteln. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei 30 g Kräuterbutter in Stücken und 2 EL Crème fraîche untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Lauchzwiebelringen toppen.



Das Auge isst ja
immer gern mit –
das Reel zum Spargel
aus dem Ofen gibt's
AB DEM 17. MAI auf
@lecker_magazin

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

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

Diesmal: **OFENSPARGEL**

BACKE, BACKE, SPARGEL – DREIMAL
SOSSIG, ABER OHNE HOLLANDAISE

FIT & LOW CARB

OHNE VORGAREN

WOW-AROMA

BASIS FÜR 2 PORTIONEN:

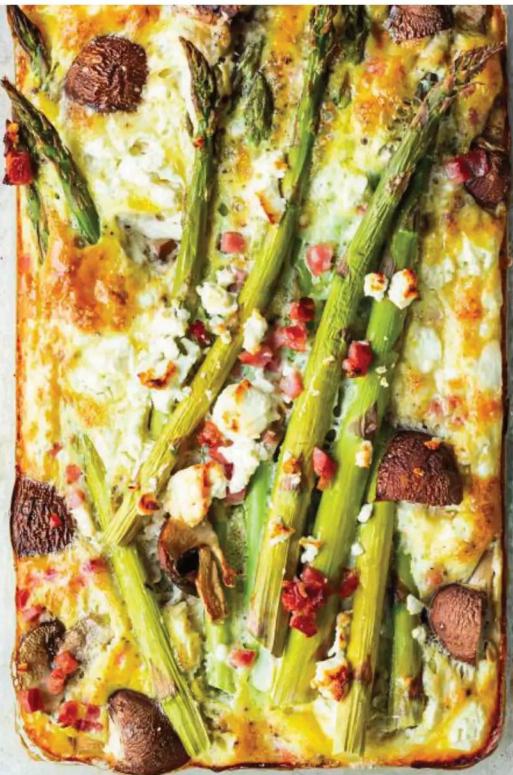
250 g grüner Spargel



ALS CURRY IN KOKOSMILCH

1 Dose (400 ml) Kokosmilch • 1 TL rote Curtypaste • 200 g Möhren
½ rote Paprika • Salz, Pfeffer • evtl. Koriander

SO GEHT'S: Kokosmilch und Curtypaste in einer Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verrühren. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, waschen, grob zerkleinern. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Mit Möhren und Paprika in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen. Nach Belieben mit Koriander garnieren.



ALS FETA-PILZ-FRITTATA

**6 Eier (Gr. M) • Salz, Pfeffer • 100 g Champignons • 75 g Feta
30 g Schinkenwürfel • 2 EL Olivenöl**

SO GEHT'S: Eier in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) aufschlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Pilze putzen und vierteln. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel und Pilze in die Eimasse geben. Feta darüberbröseln. Schinkenwürfel über das Gemüse streuen. Mit Öl beträufeln und im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen.

„WÄHREND DER SPARGEL IM OFEN BACKT, HAST DU GENUG ZEIT, DEINE SÄTTIGUNGS-BEILAGE WIE PASTA, REIS ODER KNUSPERBROT ZUZUBEREITEN!“



AGLIO E ARRABBIATA

1 Knoblauchzehe • 1 Dose (425 ml) gehackte Tomaten • Chiliflocken, Salz, Pfeffer • 4 EL Olivenöl • evtl. geriebener Parmesan und Basilikum

SO GEHT'S: Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Tomaten und ½ TL Chiliflocken in einer Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verrühren. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in die Soße geben, mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan und Basilikum garnieren.



1 IM DINKEL-SALAT STECKT
EINE PRISE MEER



3 HEISS ODER KALT? BEI DIESEM
DESSERT KRIEGST DU BEIDES!

KOCHEN FÜR FREUNDE

DU BIST SCHÖNWETTER-KOCH? DANN
SCHMEISS DEN GRILL AN UND ÜBERRASCH DEINE
GÄSTE MIT DIESEN 3 HEISSEN BBQ-GÄNGEN

1

Seafood-Salat
„Mais meets Dinkel“

2

Cevapcici-Pita
Oriental-Style

3

Obst-BBQ
an Zitronensorbet



EBEN NOCH ALS CEVAPCICI AM SPIESS UND JETZT
MIT KRAUTSALAT IM BROT – ZUBEISSEN, BITTE!

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Vorspeise: Mini-Pulpos in einem Sieb im Kühlschrank zugedeckt auftauen lassen.

Ca. 4 Stunden vorher

Hauptgang: Krautsalat zubereiten.

Ca. 2 Stunden vorher

Vorspeise: Pulpos garen und marinieren. Dinkel und Rest für den Salat vorbereiten.

Ca. 1 Stunde vorher

Dessert: Crunch zubereiten. Ananas schälen und schneiden.

Ca. 20 Minuten vorher

Hauptgang: Hackmasse kneten und an die Spieße drücken. Joghurt-Dip anrühren.

Grill anheizen!

Ding, dong!

Juhuuu, wir sind im Garten! Ein Glas Wein oder Eistee (s. Seite 110) für euch?

Vorspeise: Mais und Pulpos auf den Grill legen.

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Hackspieße auf den Grill legen.

Nach dem Hauptgericht

Dessert: Sorbet antauen. Ananas grillen.



Am besten über Nacht
auftauen lassen

Für den ersten Hunger

SEAFOOD-SALAT „MAIS MEETS DINKEL“

Mit diesem Best-of-Sommer-Mix geht's direkt ans Meer: gegrillte Pulpos mit zweierlei Körnern und Grapefruit

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 410 kcal • E 24 g • F 16 g • KH 38 g

1 Aufgetautes Mini-Pulpos abspülen und in Salzwasser ca. 30 Minuten köcheln. Dinkel nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Minze waschen, zerzupfen. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird, und in kleine Stücke schneiden.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g küchenfertige TK-Mini-Pulpos
- Salz, Pfeffer, Zucker ■ 1 Beutel Dinkel (125 g; z. B. von Davert)
- 3 Lauchzwiebeln ■ 3 Stiele Minze
- 1 rote Chilischote ■ 1 Pink Grapefruit
- 4 EL Limettensaft ■ 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Maiskolben (vakuumverpackt)
- Öl für den Grill

Ideale
Trinktemperatur:
8–10 °C



2 Für das Dressing Limettensaft, etwas Salz, Pfeffer, 2 Prisen Zucker und 3 EL Öl verrühren. Dinkel abtropfen lassen. Mit Dressing, Chili, Lauchzwiebeln, Grapefruit, Minze mischen.

3 Pulpo eventuell halbieren. Mit 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Knoblauch schälen und dazupressen.

4 Draußen am Grill Maiskolben auf dem heißen, geölten Grill ca. 8 Minuten grillen. Körner herunterschneiden und unter den Salat mischen. Pulpo auf der Grillplatte 2–3 Minuten grillen. Mit dem Salat anrichten.



Macht schon beim
Lesen glücklich.

Seelen-
freiheit

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

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



Lass's euch schmecken

CEVAPCICI-PITA ORIENTAL-STYLE

Brennst du für Hack? Dann grill es einfach am Spieß, mit Krautsalat und Joghurt-Dip wird's zum Döner!

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 24 g · F 32 g · KH 36 g

Zutaten für 4–6 Personen

½ kleiner Rotkohl (ca. 400 g)
Salz, Zucker, Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung), Pfeffer
2 rote Zwiebeln ■ Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone ■ 3 EL Olivenöl
5 Stiele Koriander ■ 2 Stiele Minze
600 g Rinder- oder Lammhack
1 EL Tomatenmark ■ 1–2 EL + 100 g Vollmilchjoghurt ■ 1 Knoblauchzehe
4–6 Naan- oder Pitabrote
Öl für den Grill ■ 6 Grillspieße

1 Für den Krautsalat Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit je ½ TL Salz und Zucker verkneten. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Öl unter den Kohl mischen. Ziehen lassen.

2 Für die Spieße Kräuter waschen. Etwa Hälfte Blätter fein hacken. Mit Hack, Tomatenmark, 1–2 EL Joghurt, Zitronenschale, 1 TL Salz, ¼ TL Ras el-Hanout und etwas Pfeffer mischen. Übrige Zwiebel fein hacken und unter-

kneten. Zu 12 länglichen Frikadellen formen und auf 6 Spieße stecken.

3 Für die Soße 100 g Joghurt mit 1 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minzblätter zum Krautsalat geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4 Draußen am Grill Hackspieße auf dem heißen, geöelten Grill 8–10 Minuten grillen, dabei öfter wenden. Brote auf dem Grill indirekt erwärmen. Hack von den Spießen streifen, mit Krautsalat, Rest Koriander und Joghurtsosse in den Broten anrichten.

EINE FORMFRAGE

Warum kommt das Hack oval an den Spieß? Das Formen geht schneller – und so gart die Masse gleichmäßiger als bei Bällchen oder Frikadellen.



Für Süßes ist immer noch Platz

OBST-BBQ AN ZITRONENSORBET

Manche mögen's heiß ... und kalt und crunchy!

VEGAN

ca. 25 Minuten • einfach
Portion ca. 220 kcal · E 3 g · F 5 g · KH 36 g

Zutaten für 4–6 Personen

60 g Mandeln (mit Haut) ■ 3 EL Zucker
1 TL Schwarzkümmel ■ Salz
1 kleine Ananas ■ 1–2 Stiele Thai-Basilikum ■ ca. 500 ml Zitronensorbet
Öl für den Grill ■ Backpapier

1 Für den Crunch Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Schwarzkümmel und 2 Prisen Salz zugeben. Auf Backpapier auskühlen lassen.

2 Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Jedes Viertel nochmals längs halbieren. Thai-Basilikum waschen, abzupfen.

3 Draußen am Grill Ananasstücke auf dem heißen, geöelten Grill 5–6 Minuten grillen, dabei öfter wenden. Mit Sorbet, Mandel-Crunch und Basilikumblättern anrichten.

ALL IN ONE

Situation: zwei Pizzen, aber nur ein Backblech? Wessen Pizza wird zuerst warm gemacht? Beide!

Hack: 2 Tiefkühlpizzen mit einem scharfen Messer in der Mitte halbieren oder an der Tischkante zerbrechen. Hälften mit der Schnittkante an den Außenseiten des Backblechs anlegen.

**HEISSE INFO**

Situation: Du hast noch ein Stückchen Pizza im Kühlschrank. Doch wie wärmt man es auf, ohne dass es trocken wird?

Hack: Pizzastück zusammen mit 1–2 Eiswürfeln in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten erwärmen.



Besonders lecker mit mehreren Pizzasorten

**PIZZATORTE**

Situation: Du bekommst nicht genug von Pizza? Bitte schön!

Hack: eine geöffnete Springform (26 cm Ø) mit Pizzateig (Kühlregal) auslegen. 3 TK-Pizzen mit Belag nach oben darin stapeln. Eine vierte TK-Pizza mit der Teigseite nach oben darauflegen. Auftauen lassen. Mit Tomatensoße aus dem Pizzakit und 100 g Käse toppen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 1 Stunde backen.

**SCHNIPP, SCHNAPP!**

Situation: Weder Pizzollerl noch scharfes Messer sind auffindbar!

Hack: Schnapp dir eine Schere und schneide die Pizza einfach in beliebig große Stücke. Das geht sogar schneller als mit dem Messer, und du brauchst nicht mal ein Brett dafür.

LECKER PIZZA-HACKS

MIT DIESEN TRICKS KANN DEINE ITALO-PARTY BEGINNEN!



Du möchtest sehen,
wie unsere Head of
Editorial Tjitske die
Hacks testet?
Das Reel dazu gibt's
AB DEM 30. MAI auf
[@lecker_magazin](http://lecker_magazin)

**CRISPY CROÛTONS**

Situation: Schon wieder nur das Innere der Pizza gegessen und der Rand ist übrig ...

Hack: Pizzarand in Stücke zupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Salz, Pfeffer, ca. 1 EL Olivenöl und 2 EL Parmesan würzen. Im heißen Ofen ca. 10–15 Minuten (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) rösten.

**BLITZ-SOSSE**

Situation: Oh Mist, keine Pizzasoße mehr im Haus, aber du hast voll Hunger auf selbst gemachte Pizza.

Hack: 1 TL Knoblauchpulver, 6 EL Tomatenmark, 50–70 ml Gemüsebrühe, 1 TL Zucker sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Menge reicht für ein Pizzablech.



Mmh,
Kartoffelsalat
mit Mayo ...

Mayo? Muss
das sein...?

KARTOFFEL- SALAT

FÜR ALLE FÄLLE

Unsere 5 Lieblingsrezepte – mit Mayo und ohne, vegan, fruchtig und knusprig

SCHWABEN-SALAT

MIT GÜRKCHEN

Mayonnaise? Ei? Bfui! Im Ländle sind im Dressing bloß Essig und Öl erlaubt

ca. 45 Minuten • einfach
Portion ca. 200 kcal • E 4 g • F 5 g • KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln ■ Salz, Zucker, Pfeffer ■ 2 kleine Zwiebeln ■ 3 EL Öl 1 TL Gemüsebrühe (instant) ■ 1 EL Senf 4 EL Weißweinessig ■ 1 Salatgurke 1 Bund Schnittlauch

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Für das Dressing die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. 1-2 TL Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren. Mit 400 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe, Senf, Essig und 2 EL Öl einrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Kartoffeln abgießen, schälen und noch warm in Scheiben schneiden. Das heiße Dressing darübergeben, vorsichtig untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Gurke waschen, fein hobeln. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit Gurke unter den Salat mischen, abschmecken.

DER OHNE MAYO



Dazu gibt's traditionell Maultaschen oder Frikadellen



DER MIT MAYO

EGGSTRASAHNIG

NORDISCH INSPIRIERT

Inklusive Ei, würzigem Speck und creamy Mayo-Mix – so wird der Kartoffelsalat zwischen den Meeren aufgetischt
Original eher ein Hauptgang als eine Beilage

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 14 g · F 32 g · KH 19 g

Zutaten für 4–6 Personen

800 g kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Zucker ■ 6 Eier
100 g Bacon ■ ½ Bund Schnittlauch ■ 2 Schalotten
150 g Mayonnaise
150 g saure Sahne ■ 1 EL Senf
2 EL Weißweinessig

2 Kartoffeln abgießen, nach Belieben schälen, vierteln und vollständig auskühlen lassen. Inzwischen Eier pellen und halbieren. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden.

3 Für das Dressing Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Mit Mayo, saurer Sahne, Senf und Essig verrühren. Mit Kartoffeln, je Hälfte Eiern, Bacon und Schnittlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In einer Schüssel mit übrigen Eiern, Rest Bacon und Schnittlauch anrichten.

Super, hier
muss ich nicht
schälen!

Oft gesellen sich
hier auch Bockwurst
oder Backfisch dazu





DER FRESHE

VEGAN

Sumach sorgt für
eine säuerliche Note.
Als Schärfe-Kick
kannst du auch Chili-
flocken nehmen

Einer
mit Biss
wäre toll

Warum ist
da eigentlich
nie grüner
Salat dabei?

BUNTES DOUBLE

MIT ORIENT-TWIST

Nüsse und Hummus machen den Sattmachersalat aus zweierlei Kartoffeln, Roter Bete und frischem Grün crunchy und cremig zugleich

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 390 kcal · E 7 g · F 17 g · KH 47 g

Zutaten für 4–6 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Sumach
ca. 100 g Rote-Bete-Kugeln (Glas)
50 g Feldsalat ■ 1 Stiel Thymian
50 g Pekannüsse ■ 1 Zwiebel
200 ml Gemüsebrühe
70 ml Apflessig ■ 2 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
200 g Hummus (Kühlregal)

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Rote Bete abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat und Thymian waschen. Nüsse grob hacken. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, abkühlen lassen.

2 Für das Dressing Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Brühe, Essig, Thymian, Honig, $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In das heiße Dressing 2 EL Öl geben und dieses, bis auf 4 EL, mit den Kartoffelscheiben mischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3 Süßkartoffel schälen und würfeln. Mit 1 EL Öl, etwas Salz und $\frac{1}{4}$ TL Sumach mischen. Ofengrill einschalten, Süßkartoffel mit etwa 10 cm Abstand zu den Grillschleifen 15–20 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Herausnehmen und 2 EL Dressing untermischen.

4 Rest Dressing mit Feldsalat mischen. Mit Kartoffelsalat, Nüssen, Roter Bete und warmer Süßkartoffel anrichten. Hummus dazu reichen.

Rapso®

DAS ORIGINAL

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





Pimp doch
einfach
fertigen Salat –
merkt keiner

Keine Lust,
ewig Kartoffeln
zu kochen



Zutaten für 4–6 Portionen

1 Radicchio ■ 2 Möhren

1 rotschaliger Apfel (z.B.

Elstar) ■ 4 Scheiben

Bacon ■ 2 EL Ahornsirup

1 Packung Kartoffel-
salat mit Crème fraîche
(1 kg; Kühlregal)

grober Pfeffer ■ 2–3 EL

grünes Pesto (Glas)

DER SCHNELLE

MOGEL- PLATTE

„PESTO PRONTO“

Getoppt mit knackigem Apfel,
krossem Bacon und poppigem
Radicchio überzeugt der
Fertigsalat auch die Gourmets

Ich mag's ja
süß mit Obst

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 410 kcal · E 2 g · F 30 g · KH 29 g

1 Radicchio waschen und klei-
ner zupfen. Möhren schälen
und mit einem Sparschäler
längs in feine Scheiben
schneiden. Apfel waschen,
vierteln, entkernen und in
dünne Spalten schneiden.

2 Bacon in einer Pfanne ohne
Fett knusprig auslassen. Mit
Sirup beträufeln und leicht
einköcheln. Bacon auf Kü-
chenpapier abtropfen lassen
und in große Stücke brechen.

3 Zum Servieren Kartoffelsalat
mit Radicchio, Möhren und
Apfel auf einer Platte anrich-
ten. Bacon und etwas Pfeffer
darübergeben. Mit Pesto be-
träufeln.

DER KNUSPRIGE

BAKED GRILLSALAT

VOM BLECH

Beim mediterranen Ofenmix aus Kartoffeln, Chorizo und Antipasti wird das Dressing gleich mitgeröstet

ca. 1 Stunde • einfach Portion • ca. 230 kcal · E 7 g · F 14 g · KH 17 g

Zutaten für 6–8 Personen

800 g Drillinge ■ 400 g Möhren ■ 200 g Chorizo (oder Kabanossi) ■ 1 Knoblauchknolle ■ 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer ■ 250 g Kirschtomaten ■ 150 g saure Sahne 2 EL Zitronensaft ■ 3 Stiele Petersilie ■ Backpapier

1 Drillinge waschen und halbieren. Möhren schälen und längs in schräge Stücke schneiden. Chorizo klein schneiden. Knoblauchknolle waschen, quer halbieren.

2 Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit

Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen, dabei zwischendurch wenden. Tomaten waschen, nach ca. 15 Minuten auf das Blech geben und mitgaren. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Für das Dressing aus 1 Knoblauchhälfte 3 Zehen drücken. Mit 8 Schmortomaten, saurer Sahne und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, kleiner schneiden und mit dem Dressing unter den Kartoffelmix mischen.

Ich mag
nur warme
Kartoffeln!

Für Extra-Crunch
zerstampfst du die
Kartoffeln vor dem
Backen noch kurz



HAB' ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

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



WAS IST DAS DENN?

Außen knusprig paniert – innen zartes Filet: TK-Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs einfach in der Pfanne oder im Backofen zubereiten. 450-g-Packung für ca. 4,20 € im Supermarkt



SOMMERROLLE 2.0 MIT FISCH-INSIDER

ca. 40 Minuten • einfach • Stück ca. 90 kcal • E 6 g • F 5 g • KH 7 g

Zutaten für 15 Stück: 1 Wirsing ■ Salz

125 g Mungobohnensprossen ■ 5 Stiele Koriander
3–4 EL Öl ■ 1 Packung (450 g) TK-Fischstäbchen
ca. 100 ml Sojasoße ■ 15 kleine Holzschieße

- 1 Vom Wirsing vorsichtig 15 äußere Blätter abtrennen, Rest Kohl anderweitig verwenden. Strunk jeweils flach schneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.
- 2 Sprossen mit kochendem Wasser übergießen. Koriander waschen. Kohl kalt abschrecken, trocken tupfen.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, gefrorene Fischstäbchen darin nach Packungsanweisung braten. Die Kohlblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen.
- 4 Jedes Kohlblatt mit 1 Fischstäbchen, Sprossen und klein gezupftem Koriander mittig belegen. Die Seiten jeweils über die Füllung klappen und von unten her aufrollen. Röllchen mit Holzschießen fixieren. Sojasoße dazu servieren.

LAUGEN-BURGER

NORDIC STYLE

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal · E 19 g · F 36 g · KH 48 g

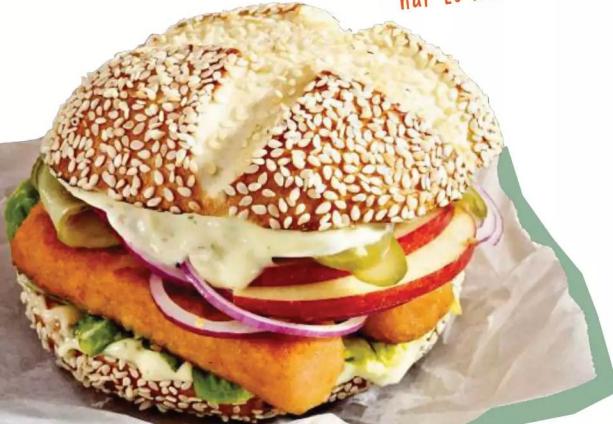
Zutaten für 4 Personen: 3–4 EL Öl ■ 1 Packung (450 g) TK-Fischstäbchen ■ 1 rote Zwiebel ■ 120 g Gewürzgurken ■ ¼ Römersalat
1 Apfel ■ 4 Laugenbrötchen ■ 4 EL Remoulade

1 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und gefrorene Fischstäbchen darin nach Packungsanweisung braten.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Gurken in Scheiben schneiden. Salat waschen, kleiner zupfen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Brötchen aufschneiden und alle Hälften mit Remoulade bestreichen. Die unteren Hälften mit Salat, Fischstäbchen, Zwiebelringen, Apfel- und Gurkenscheiben belegen. Obere Hälften als Deckel darauflegen.

Herhaft-fruchtig getoppt in nur 20 Minuten



GOLDEN SCHMORPFANNE

MIT FISH-'N'-CHIPS-TOPPING

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 380 kcal · E 7 g · F 20 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen: 800 g kleine Kartoffeln ■ Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika ■ 1 kg Schmorgurken ■ 1 Zwiebel
2 EL Öl ■ 1 Packung (450 g) TK-Fischstäbchen ■ 2 EL Butter
350 ml Gemüsebrühe ■ 150 g Crème fraîche ■ 1 EL Mehl
1 EL Senf ■ 1 Bund Dill ■ 1–2 EL Zitronensaft ■ Backpapier

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel schälen, hacken.

2 Kartoffeln abgießen, pellen. Mit Öl, etwas Salz, Pfeffer und Paprika in einer Auflaufform mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. Gefrorene Fischstäbchen darum verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen, dabei Stäbchen und Kartoffeln nach ca. 8 Minuten wenden.

3 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gurken darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Crème fraîche, Mehl und Senf verrühren. In den Schmorfond rühren und kurz köcheln. Dill waschen, hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Kartoffeln und Fischstäbchen anrichten.

KLEINE DIY-ZAUBEREI MIT NATRON

Küchenhelfer, Schmutzschreck und Kosmetikartikel – das weiße Pulver hat viele Talente! Diese 3 nützlichen Alltags-Tricks solltest du unbedingt testen



1 TROCKENSHAMPOO

SO GEHT'S: Dieses Rezept spart Müll und Geld: 2 gehäufte EL Maisstärke mit 1 TL Natron (für dunkles Haar noch 1 gehäuften TL Kakao bzw. für rötliches Haar 1 EL Zimt hinzufügen) sieben. Auf den Ansatz streuen, einmassieren und ausbürsten.



2 SOS-BACKPULVER

SO GEHT'S: Oje, keines der kleinen Tütchen mehr im Vorrat? Kein Problem, alles, was du für den Notfall-Ersatz brauchst, sind 5 g Natron + 6 EL Essig oder Zitronensaft für 500 g Mehl.

Wenn Natron mit Säure reagiert, entsteht Kohlendioxid – und der Teig geht auf!



3



ALLROUND-SCHEUERMILCH

SO GEHT'S: 50 g Natron mit 1 EL Zitronensäurepulver und 1 TL Speisestärke mischen. Mit dem Pulver kriegst du fett- und kalkhaltigen Schmutz ruck, zuck weggeputzt.

Super geeignet für Angebrannte in Töpfen, Ofen, für Edelstahloberflächen, Fliesenfugen ...



Natron ist ein „grünes“ Wundermittel – denn hier wirken ausschließlich die natürlichen Kräfte von reinem Natriumhydrogencarbonat. Packungen à 5 x 50 g gibt's für ca. 2 Euro in der Drogerie



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben!

Meine geliebte, neue Kleidung verliert nach einigen Wäschchen an Strahlkraft, ich möchte aber nicht ständig neue Kleidung kaufen. Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern. Für Kleidung wie neu – schon nach 10 Wäschchen!**

Die **Dreifach-Renew-Technologie** von Perwoll sorgt für Faserpflege, Erneuerung der Farbintensität und einen angenehmen Wäscheduft. So schenke ich meiner Kleidung ein neues Leben und schone dadurch meinen Geldbeutel und unseren Planeten.

WEIL ES
EINEN,
UNTERSCHIED
MACHT



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

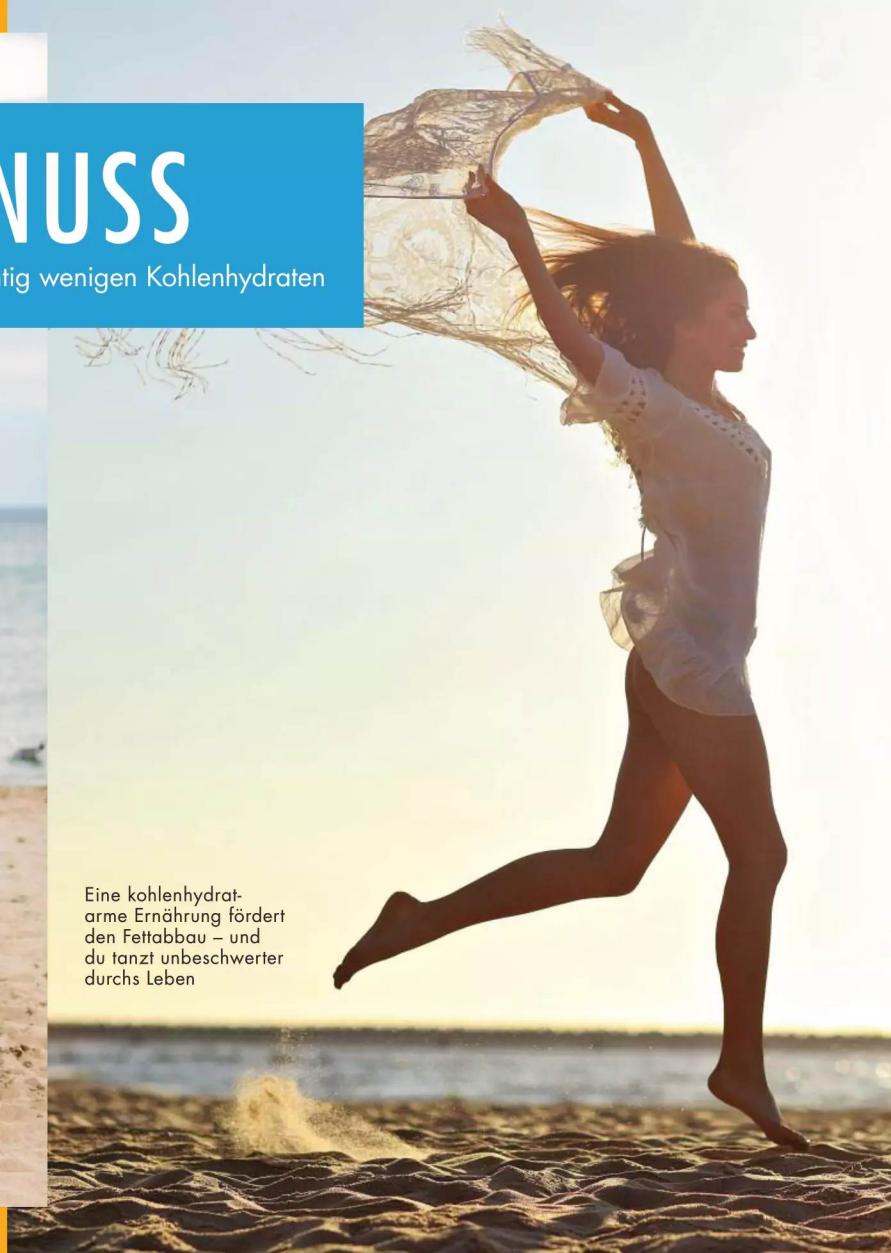


LOW-CARB-GENUSS

Leichte Gerichte mit richtig viel Geschmack und richtig wenigen Kohlenhydraten



Riecht ihr auch die frische Brise?
Die kommt aus der Küche!



Eine kohlenhydratarme Ernährung fördert den Fettabbau – und du tanzt unbeschwerter durchs Leben

VERSUNKENE EIER IM BLUMENKOHL-CURRY

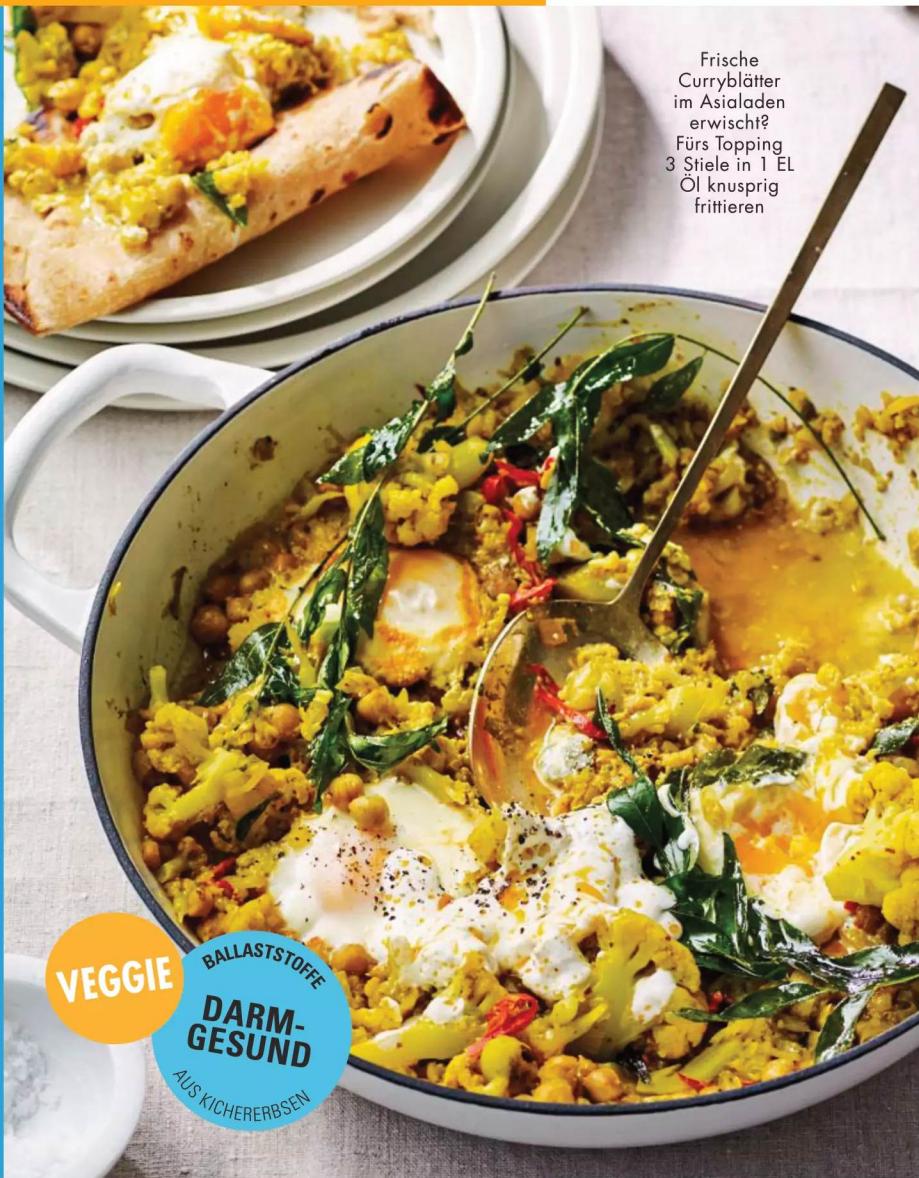
Die goldgelbe Shakshuka-Variante macht dank Kichererbsen richtig satt

ca. 40 Minuten • einfach • Portion
ca. 190 kcal · E 12 g · F 11 g · KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (400 g) Kichererbsen • 1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen • 1 Stück (ca. 1 cm)
Ingwer • 500 g Blumenkohl • 3 EL getrocknete Curryblätter (alternativ 2 Lorbeerblätter) • 2 EL Öl • Curry, Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe • 4 Eier (Gr. M)
evtl. rote Chiliringe zum Garnieren

- 1 Kichererbsen abgießen und abspülen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Kohl putzen, waschen, in kleinen Röschen vom Strunk schneiden.
- 2 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Curryblätter in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit 2 EL Curry bestäuben. Kohl, Kichererbsen und Brühe zufügen, aufkochen, ca. 8 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken.
- 3 In das Curry 4 Mulden drücken. Eier nacheinander aufschlagen, jeweils in die Mulden gleiten lassen. Zugedeckt ca. 8 Minuten stocken lassen. Curry nach Belieben mit Chiliringen garnieren.



VEGGIE

SELEN

ANTI-
AGING

AUS PILZEN

Die Marinade aus geräuchertem Paprikapulver sorgt für smoky BBQ-Aroma



Du willst gesünder leben? Diese Rezepte sind der erste Schritt in die richtige Richtung

SMOKY PORTOBELLO-BURGER

Die XXL-Pilze sind saftiger als jedes Brötchen

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 310 kcal · E 9 g · F 27 g · KH 6 g

Zutaten für 2 Personen

geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer • 6 EL Olivenöl
4 Portobello-Pilze (Riesen-champignons; à ca. 100 g)

1 große rote Zwiebel
2 Tomaten • 50 g Babyspinat
4 EL Sprossen (z. B. Rote Bete)

2 EL Salatcreme • 1 TL Ajvar
(würzige Paprikapaste; Glas)
2 Scheiben Cheddar
evtl. Kresse zum Garnieren

1 Für das Würzöl ½ TL Paprika-pulver, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Öl verrühren. Pilze putzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dicke Scheiben schnei-den. Gemüse mit dem Würzöl einpinseln.

2 Pilze in einer heißen Grillpfanne ca. 7 Minuten unter Wenden braten, dabei flacher drücken. Herausnehmen. Zwiebelringe ca. 2 Minuten und Tomaten ca.

1 Minute in der heißen Pfanne anbraten. Herausnehmen.

3 Inzwischen Spinat und Spros-sen getrennt waschen, ab-tropfen lassen. Salatcreme und Ajvar verrühren. 2 Pilze auf der Innenseite damit bestreichen. Mit Spinat, Tomaten, Cheddar und Zwiebel belegen. Je einen zweiten Pilz (Wölbung nach oben) als Deckel darauflegen. Burger mit Sprossen und even-tuell Kresse garnieren.

Hinter den Leckerbissen sind alle her!





ASIA-ZOODLE-SUPPE ZUM MITNEHMEN

Etwas heißes Wasser drauf, schon ist das healthy Curry-Süppchen fertig

ca. 40 Minuten • einfach • Portion
ca. 450 kcal · E 15 g · F 35 g · KH 14 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Tofu • 50 g Cashewkerne
2 EL Speisestärke • 4 EL Öl • 300 g Zucchini
200 g Rettich • 150 g grüne Bohnen
4 Stiele Thai-Basilikum • 2–3 EL Sojasoße
2 EL grüne Currysauce • brauner Zucker
400 ml Kokosmilch • 3–4 EL Limettensaft

- 1 Tofu mit Küchenpapier umwickeln, beschweren (z.B. mit einem schweren Brett) und ca. 15 Minuten pressen. Cashewkerne grob hacken. Tofu in grobe Würfel schneiden, in Stärke wenden und im heißen Öl rundum knusprig braten. Cashewkerne kurz mitbraten, beides herausnehmen.
- 2 Zucchini waschen, Rettich schälen, beides mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten oder fein raspeln. Bohnen putzen, waschen, längs halbieren. Basilikum waschen.
- 3 Sojasoße, Currysauce, 1 TL Zucker, Kokosmilch und Limettensaft verrühren. In 4 hitze-stabile Gläser mit Deckel (à ca. 1 l Inhalt) füllen. Darauf Zucchini, Rettich, Bohnen, Tofu-Cashew-Mix und Basilikum verteilen. Gläser verschließen.
- 4 Zum Servieren jeweils mit ca. 150 ml kochendem Wasser aufgießen, gut durchrühren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.



Fleisch, Fisch, Veggies und Milchprodukte – Low-Carb-Zutaten gibt's wie Sand am Meer



Neue
Horizonte
entdecken wir
auch gern
kulinarisch



SCHNITZELCHEN AUF SPARGEL-LINSEN-BETT

Hier steckt mit Fleisch und Hülsenfrüchten doppelte Eiweiß-Power drin

ca. 50 Minuten • einfach • Portion
ca. 330 kcal • E 40 g • F 14 g • KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

250 g grüner Spargel • 2 Dosen (à 400 ml)
braune Linsen • 1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen • 50 g Bacon
6 Stiele Thymian • 3 EL Öl • Salz, Pfeffer
4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)

1 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen längs in dünne Scheiben hobeln. Linsen abgießen, abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Bacon in Streifen schneiden. Thymian waschen, 4 Stiele fein hacken.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Bacon darin anbraten. Thymianstiele, Linsen und 125 ml Wasser zufügen, zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fleisch trocken tupfen und halbieren. In 2 EL heißem Öl von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Mit gehacktem Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Spargel im heißen Bratfett ca. 2 Minuten braten. Linsen mit Schnitzel und Spargel anrichten.

Testsieger der SZ

„Bratverhalten, Gewicht und Handhabung sind top.“

08. FEBRUAR 2024 | GUT GETESTET

Die Olavson Pfanne hat bei der Süddeutschen Zeitung als Testsieger den ersten Platz erobert. Dank ihres Kupferkerns gewährleistet sie eine gleichmäßige Wärmeverteilung für perfekte Kochergebnisse. Langlebig und robust setzt sie neue Standards in der Küche und begeistert Kochliebhaber mit ihrer herausragenden Leistung und Qualität. Falls die Anti-Haft-Beschichtung nachlässt, bietet Olavson die Möglichkeit einer unkomplizierten Neubeschichtung der Pfanne.



*Bereit mit Kupfer zu kochen?

Mit Olavson Freude bereiten. Zu jeder Bestellung ab 150€ gibt es exklusiv mit dem Code **LECKERSPRING** einen Pfannenwender im Wert von 29€ dazu.

Die Aktion ist gültig bis zum 10.06.2024.



Olavson
myolavson.com

5-Schicht-System

Kupfer ist der beste Wärmeleiter, weshalb bereits kleinste Temperaturänderungen sofort an das Bratgut weitergegeben werden. Die Olavson Pfanne mit innovativem 5-Schicht-System macht Kupfer alltagstauglich, robust und induktionsgeeignet.



Code:
**LECKER
SPRING**



Wiederbeschichten statt wegwerfen

Dank der keramisch verstärkten Antihaftbeschichtung brennt nichts mehr an. Sollte die Anti-Haft-Wirkung dennoch nachlassen, kann die Pfanne über Olavson einfach neu beschichtet werden.



„Die Beschichtung der Pfannen ist extrem hochwertig und ermöglicht fettarmes Braten ohne Anbrennen.“

André F.

Entdecke Olavson auf: myolavson.com

+49 221 95673389

Light & LECKER

Gesund kochen und trotzdem genießen? Kein Problem!
Diese **3 Rezepte mit wenigen Kalorien, aber ganz viel Geschmack** machen satt und glücklich

LOW
CARB

KALORIEN-
HELD

WENIG
FETT

MEATBALL-PFANNE im bunten Asia-Style

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 340 kcal • E 34 g • F 12 g • KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

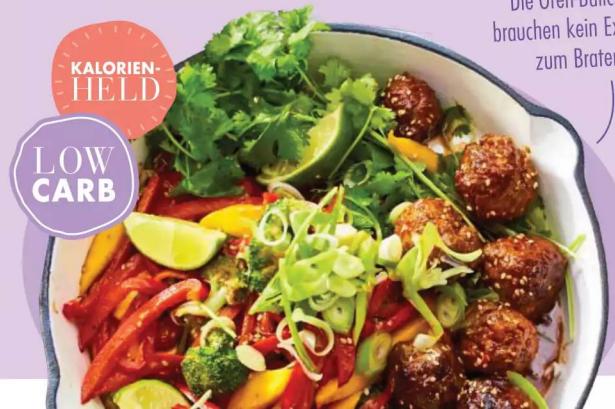
1 Packung TK-Fleischbällchen (500 g; z.B. Köttbullar)
500 g Brokkoli ■ 1 rote Paprikaschote ■ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ■ 2 EL Sesamöl
4 EL Sojasoße ■ Saft von 1 Limette ■ 1 Mango
Salz, Pfeffer ■ 3 EL Sesam
Koriander, Lauchzwiebelringe und Limettenspalten zum Garnieren

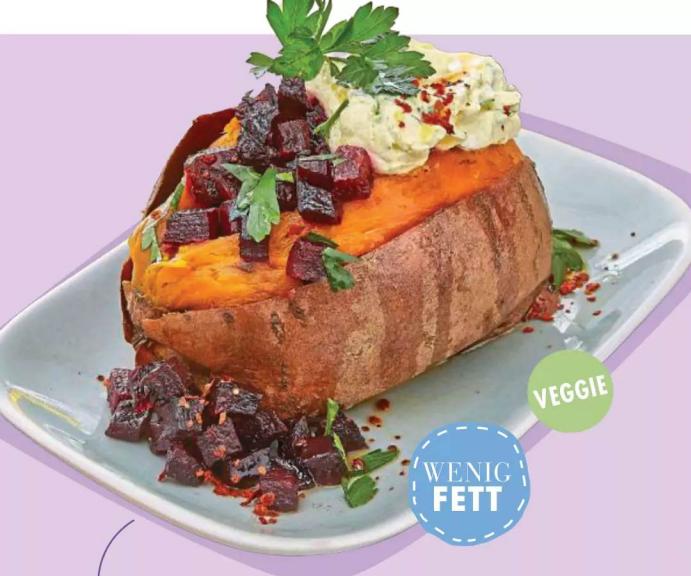
1 Bällchen nach Packungsanweisung im heißen Ofen backen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken.

2 Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Brokkoli darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Paprika und Ingwer zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Sojasoße, Limettensaft und 4–6 EL Wasser zugeben, ca. 2 Minuten köcheln. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Bällchen aus dem Ofen nehmen, in Sesam wälzen. Mit Gemüse anrichten. Mit Koriander, Lauchzwiebelringen und Limettenspalten garniert servieren.

Die Ofen-Bällchen
brauchen kein Extra-Öl
zum Braten





Mit Magerquark darf der Creme-Klecks ruhig größer ausfallen

WENIG FETT

VEGGIE

LOADED KUMPIR getoppt mit Bete-Würfeln

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 22 g • F 9 g • KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

4 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)
400 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) ■ 2 EL Olivenöl ■ Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Chiliflocken
½ Bund Petersilie ■ 500 g Magerquark ■ 2 TL Leinöl Backpapier

50 Minuten backen. Bete würfeln. Mit Öl, Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Form mischen. Ca. 15 Minuten im heißen Ofen mit erhitzen. Petersilie waschen, hacken. Hälfte mit Quark, Leinöl, 1 TL Ras el-Hanout und Salz verrühren.

- Kartoffeln waschen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) ca.



SUPER-MATCH(A)

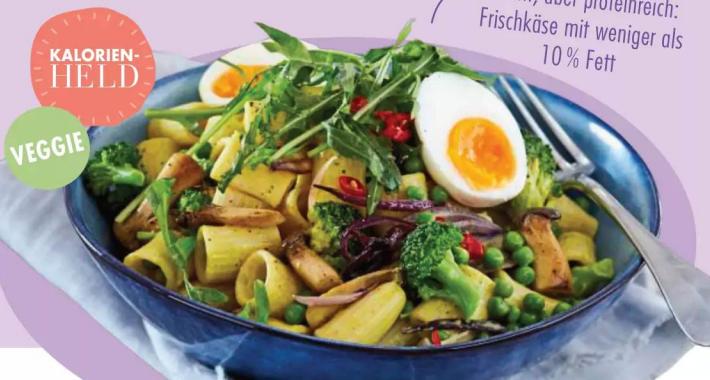
Mit der veganen Vanille-Matcha-Bowl startest du schon light in den Tag (Portion <200 kcal). 600-g-Dose für ca. 25 € über alphafoods.de

RIGATONI-BOWL mit Brokkoli und Pilzen

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 360 kcal
E 16 g • F 18 g • KH 29 g

- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und 2 TL Kurkuma darin ca. 3 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen. Frischkäse einrühren. Nudeln, Brokkoli und Erbsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10–12 Minuten köcheln, gelegentlich rühren.

- Eier in ca. 6 Minuten wachsweich kochen, abschrecken, pellen, halbieren. Rucola waschen, zerzpfen. Nudeln unter Rühren weitere 3–5 Minuten offen köcheln. Abschmecken, mit Eiern, Rucola und eventuell Chili toppen.



Leicht, aber proteinreich:
Frischkäse mit weniger als
10 % Fett

HANDGEMACHT

DIESMAL:
Zitronensorbet

Na, auch Lust auf ein locker-cremiges
Sommer-Dessert? Mit unserer
easy Step-by-Step-Anleitung läuft's
garantiert ganz geschmeidig!



**Food-Redakteurin Lisa
zeigt uns ihre Eis-Magie**

Das Geheimnis: Die Zitrusmasse wird während ihres Winterschlafs im TK-Fach immer wieder aufgeweckt und umgerührt.



ca. 20 Minuten +
ca. 8 Stunden Wartezeit
einfach • Portion ca. 180 kcal
E 1 g · F 0 g · KH 41 g

Zutaten für 6–8 Personen

5 Bio-Zitronen
2 Päckchen Vanillezucker
300 g Zucker
2 frische Eiweiß (Gr. M)
Salz

LOS GEHT'S:

1

FÜR SOMMER-AROMA

Zitronen heiß abspülen und trocken tupfen. Zitronenschale fein abreiben und mit Vanillezucker mischen. Zitronen halbieren und Saft auspressen.

4



WER MAG, NUTZT EINEN FILTER

Um die Zitronenschale zu entfernen, Sirup durch ein feines Sieb in eine Aluschüssel oder Auflaufform gießen.

2

SÜSSE BASIS

Für den Sirup 600 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Dann bei schwacher Hitze unter Rühren 5–8 Minuten köcheln.

FAST GESCHAFFT

6

AUS 2 MACH 1

Eischnee vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Sirup rühren.

3

AROMA-HOCHZEIT, JUHU!

Sirup vom Herd nehmen. Zitronensaft und Zitronen-Vanillezucker einrühren. Sirup komplett auskühlen lassen (ca. 1 Stunde).

FERTIG!

7

... UND FREEZE!

Masse in eine Kastenform gießen und ca. 7 Stunden einfrieren, ca. einmal pro Stunde umrühren.

HAB' DICH VERMISST, DU SÜSSES FRÜCHTCHEN!

Klein, rot und sooo saftig! Jedes Jahr fiebern wir den Winter hindurch darauf hin, dass **Erdbeeren** endlich wieder die Obstregale erobern. Ihr diesjähriges Comeback feiern sie als Biskuit-Berg, Eis-Törtchen ...



Mmh, du duftest
so herrlich nach
Sommer!

SCHNELLES UPGRADE

Vanilleeis plus Karamellsoße
dazu – in der Erdbeersaison
ein Must-taste-Trio



BERRY
NICE
SURPRISE!

GUT VER(S)DECKTER PINK PIE

Zugegeben, auf den ersten Blick macht der Kuchen-Klassiker aus Übersee einen eher unauffälligen Eindruck. Aber oh?! Unter dem knusprigen Teigdeckel steckt ein supersaftiges Erdbeercompott

ca. 1½ Stunden + ca. 30 Minuten Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 350 kcal · E 5 g · F 20 g · KH 37 g

Zutaten für ca. 8 Stücke

225 g Mehl ■ 125 g kaltes

Butterschmalz

4 EL Zucker ■ Salz

750 g Erdbeeren

abgeriebene Schale von

1 Bio-Zitrone ■ 3 EL Speise-
stärke ■ 3 EL gemahlene

Haselnüsse ■ 3 EL Schlagsahne

Fett für die Form ■ Mehl zum

Ausrollen ■ evtl. Vanilleeis

zum Servieren

1 Für den Teig Mehl und Butterschmalz in Stücken erst in einer Rührschüssel mit den Fingern zerreiben. 3 EL Zucker, 1 Prise Salz und 2–3 EL sehr kaltes Wasser zugeben.

Mit den Fingern zügig zu Teig verkneten. Zur flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Mit Zitronenschale und Stärke mischen.

3 Eine Pie-Form (ca. 22 cm Ø) fetten. Teig auf etwas Mehl rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen und mit ca. 2 cm Überhang am Rand abschneiden. Für den Deckel Rest Teig verkneten, knapp in Formgröße ausrollen. Mittig einen Kreis wie einen Schornstein (ca. 2 cm Ø) ausstechen.

4 Teigboden in der Form mit Nüssen bestreuen. Füllung daraufgeben. Mit Pie-Deckel abdecken und mit Sahne bepinseln. Überstehenden Teigrand nach innen klappen und vorsichtig an den Pie-Deckel drücken. Den entstandenen Rand ebenso bepinseln. Teig mit 1 EL Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Nach Belieben mit Vanilleeis anrichten.

STAND-UP- BISKUITROLLE

Vorwärts, rückwärts, seitwärts? Egal, von wo du diese softe Rolle angehest – pardon, angabelst –, deine Geschmacksknospen spenden spätestens bei der sahnigen Erdbeer-Quark-Füllung tosenden Applaus!

ca. 50 Minuten + mind. 6 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 200 kcal · E 8 g · F 9 g · KH 18 g

Zutaten für ca. 10 Stücke

4 Eier (Gr. M) ■ Salz
80 g Zucker
2 EL Espresso ■ 60 g Mehl
1 EL Speisestärke ■ 2 EL Kakao
2 TL Backpulver
450 g Erdbeeren
2 Päckchen Vanillezucker
250 g Magerquark
200 g Schlagsahne
2 Beutel (à 15 g) Gelatine fix
evtl. Erdbeeren und
Schlagsahne zum Servieren
Backpapier

1 Für den Teig Eier mit 1 Prise Salz 5–6 Minuten hellcremig aufschlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Espresso unterrühren. Mehl, Stärke, Kakao und Backpulver mischen, daraufsieben und unterheben. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Biskuit herausnehmen und auf einen Bogen Backpapier stürzen. Das mitgebackene Papier vorsichtig entfernen. Biskuit evtl. begradigen und von der Längsseite her aufrollen. Auskühlen lassen.

3 Für die Füllung Erdbeeren waschen und putzen. Hälfte der Beeren klein würfeln. Rest mit Vanillezucker pürieren. Quark und Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen, dabei Gelatine einrieseln lassen. Erdbeerpüree unterheben.

Biskuit entrollen. Die Creme darauf verstreichen, dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Mit Beerenwürfeln bestreuen. Mithilfe des Papiers wieder eng aufrollen und etwa 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen. Zum Servieren in Stücke schneiden und nach Belieben mit Erdbeeren und Sahne anrichten.



HOCH
LEBE
DIE BEERE!

KLEINER DREH ...

... mit XL-Wirkung! Biskuitrollenstücke mit Sahne und Beeren zum Turm stapeln.
Ooohs garantiert!



MUST
BAKE
(& EAT)

ENTSPANNT BACKEN
Boden inklusive Pudding-
schicht kannst du schon
am Vortag zubereiten

SÜSSER HIGHLIGHTER

Kräuterzucker als feine
Linie parallel zur Schnittkante
streuen. Aber bitte erst
direkt vor dem Servieren –
der Zucker färbt gern ab



VOM BACK-FIEBER GEPACKT?

Dann haben wir
genau das Richtige
für dich: Die neue
LECKER BAKERY
gibt's jetzt am Kiosk
oder im LECKER-
Shop auf AMAZON.de



3-IN-1-PUDDING-SCHNITTE

Unsere liebsten Kuchen-Features in einem Stück vereint: Luftig-knuspriger Boden, ordentlich Vanillecreme und frische Beeren obendrauf – nach diesem Best-of willst du nie wieder einen anderen backen

ca. 1½ Stunden + ca. 6 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 440 kcal · E 7 g · F 20 g · KH 58 g

Zutaten für ca. 20 Stücke

350 g weiche Butter ■ 550 g +
8 EL Zucker ■ abgeriebene
Schale von 1 Bio-Zitrone
Salz ■ 5 Eier (Gr. M)
400 g Mehl ■ 2 TL Backpulver
1 l Milch ■ 3 Päckchen (à 37 g)
Vanillepuddingpulver
6 Blatt Gelatine ■ 400 g
Schmand ■ 250 g Speisequark
(20 % Fett i. Tr.)
250 g Erdbeerkonfitüre
500 g Erdbeeren
2 Päckchen Tortenguss
(à 36 g; klar und/oder rot)
5 Stiele Basilikum oder Minze
Backpapier

- 1 Für den Boden** Butter, 350 g Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz hellcremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver daraufsieben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Backblech streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190°C / Umluft: 170°C) ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 2 Für den Pudding** ca. 200 ml Milch mit Puddingpulver verrühren. Rest Milch mit 200 g Zucker aufkochen, Pudding-pulvermix einrühren und kurz köcheln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in dem heißen Pudding auflösen. Etwa handwarm abkühlen lassen.
- 3 Schmand mit Quark verrühren** und unter den Pudding rühren. Konfitüre glatt rühren und auf dem Kuchenboden verstreichen. Pudding darauf verteilen und mindestens 4 Stunden (noch besser über Nacht) kalt stellen.
- 4 Erdbeeren waschen, putzen** und quer in Scheiben schneiden. Dicht an dicht auf dem Pudding verteilen.
- 5 Für den Guss** 4 EL Zucker mit Tortenguss in einem kleinen Topf mischen. 500 ml Wasser unterrühren, nach Packungsanweisung köcheln und sofort mit kleiner Kelle über den Kuchen geben. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- 6 Zum Servieren** Kräuter waschen, Blätter abzupfen, fein zerstoßen und 4 EL Zucker untermischen. Den Kuchen nach Belieben in Rauten schneiden und mit dem grünem Kräuterzucker bestreuen.



ROSAROTER HOLLER- KÄSEKUCHEN

Holla, die Waldfee? Nee, Holler im Cheesecake! Auf nussigem Aprikosen-Cornflakes-Boden schmiegt sich fruchtiges Holundergelee an rosa Beerencreme

ca. 1 Stunde + ca. 7 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 230 kcal · E 7 g · F 16 g · KH 15 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

125 g getrocknete Softaprikosen
10 EL (ca. 50 g) Cornflakes
100 g gemahlene Mandeln
(ohne Haut)
3 EL zarte Haferflocken
2 EL + 100 g Schlagsahne
300 Erdbeeren
4 EL Holunderblütengelee
4 Blatt Gelatine
300 g Doppelrahmfrischkäse
Öl für die Form
evtl. Erdbeeren, Mini-Baisers-
Tupfen, Minze und essbare
Blüten für die Deko

1 Für den Boden Aprikosen grob würfeln. Portionsweise mit Cornflakes, Mandeln und Haferflocken im Universalzerkleinerer fein hacken. 2 EL Sahne unterkneten. Masse in einer geölten Tarteform mit Hebeboden (22 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung die Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. 100 g Erdbeerwürfel pürieren. Holundergelee unter Rühren aufkochen und einige Sekunden köcheln. Mit Rest Erdbeerwürfeln mischen. Auf dem Tartebody verteilen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse und 100 g Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Erdbeerpuree erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen und in die Frischkäsecreme rühren. Creme in der Tarteform glatt verstreichen. Ca. 15 Minuten kalt stellen, dann mit einem Teelöffel in die leicht gelierte Creme ein Spiralmuster einstreichen. Tarte ca. 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4 Zum Servieren nach Belieben mit Erdbeeren, Mini-Baisers und Blüten verzieren.

NO
BAKE



DEKO-QUARTETT

Noch Erdbeeren da? Ab auf den Kuchen! Besonders hübsch mit z. B. Blüten von der Wilden Möhre, Minze und Mini-Baisers



BERRY WHITE CHOC

Für einen richtig frischen Auftritt frische Erdbeeren auf die Törtchen geben und mit geschmolzener Schokolade bedrizzeln

ECHT COOLE EIS-CAKES

Die Mini-Törtchen verschaffen dir mit der geeisten Erdbeer-Joghurt-Creme auf Knusper-Keksbody den süßesten Cool-down, den man sich nur wünschen kann

ca. 30 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 310 kcal · E 5 g · F 20 g · KH 10 g

Zutaten für 12 Stück

120 g Butter
240 g Haferkekse
200 g griechischer Joghurt
300 g Doppelrahmfrischkäse
80 g Puderzucker
300 g Erdbeeren +
6 kleine Erdbeeren
120 g weiße Kuvertüre
evtl. $\frac{1}{2}$ TL Erdbeerpulver
Gefrierbeutel
12 Cupcake-Becher



1 Für den Boden Butter schmelzen. Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit der Teigrolle darüberfahren, bis die Kekse fein zerbröseln sind. Mit Butter mischen und in den Pappförmchen zu einem Boden andrücken.

2 Für das Eis Joghurt, Frischkäse und Puderzucker verrühren. 300 g Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Mit Hälfte Joghurtcreme verrühren. Im

Wechsel mit Rest weißer Creme in die Förmchen geben. Zugedeckt ca. 6 Stunden einfrieren.

3 Zum Servieren Rest Beeren waschen und mit Grün längs halbieren. Kuvertüre hacken und schmelzen. In einen Gefrierbeutel füllen. Eistörtchen aus den Formen nehmen, mit geschmolzener Kuvertüre und Erdbeeren verzieren. Nach Belieben mit Erdbeerpulver bestreuen.



Exklusiv für LECKER-Abonnenten!

Du bist Abonent/in der LECKER?

Dann nimm an unseren exklusiven Gewinnspielen teil und gewinne mit etwas Glück ein Backutensilien-Set von **Birkmann** oder ein Gourmet Plus Premium Topfset von **ELO**.



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 unter www.meine-lecker-vorteilswelt.de an.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und wünschen Dir viel Glück beim Gewinnspiel!
Dein Team der Meine LECKER Vorteilswelt

www.meine-lecker-vorteilswelt.de



LECKER *Bakery*

... MIT ANNE



Du möchtest sehen,
wie Anne die Reispapier-
wellen zum Leben
erweckt? Das Reel dazu
gibt's **AB DEM 4. JUNI**
auf [@lecker_magazin](http://lecker_magazin)

Diesmal: CRISPY REISPAPIER-WELLEN

Mehr Back-Inspo
von Anne findest du
auf ihrem Account:
[@cherrypie_high](https://www.instagram.com/cherrypie_high)

SEHNSUCHT NACH MEER?
VERWANDEL DEINEN KUCHEN
IN EIN SURFER-PARADIES

Die Sonne geht auf:
Fondant austechen
und mit Lebensmittel-
farbe bestreichen



Neue Farbe –
neuer Look!
Färbe die Blätter
in deiner
Lieblingsfarbe

Das brauchst du:
blaue Lebensmittelfarbe
2–3 Reispapierblätter
(ca. 22 cm Ø)
Öl zum Frittieren
Alufolie oder Backpapier

Die passende
Torte findest du
auf lecker.de –
dazu einfach den
QR-Code scannen.



LOS GEHT'S:

- 1–4 Tropfen Lebensmittelfarbe auf einen flachen Teller mit Rand (ca. 26 cm Ø) klecksen. Kaltes Wasser gut 5 mm hoch angießen. Reispapier nacheinander 1–2 Minuten darin einweichen.
- 2 Reispapier kurz abtropfen und jeweils auf locker gefaltete Alufoliestreifen oder auf wellig unterlegtes Backpapier legen. Ca. 2 Tage trocknen lassen, bis das Papier wieder hart ist.
- 3 Öl in einem kleinen Topf ca. 3 cm hoch erhitzen. Nacheinander das getrocknete Reispapier jeweils mit der breiteren Seite mithilfe einer Zange ins Öl tauchen und frittieren.
- 4 Die Reispapier-Wellen etwas abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Torte mit den Wellen dekorieren.

NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

VERGISS, WAS DU ÜBER **PANNACOTTA**
ZU WISSEN GLAUBST! WIR HABEN
DEN ITALO-DESSERT-KLASSIKER 3-MAL
GESCHMACKSREVOLUTIONIERT

PANNACOTTA AUF
**PFIRSICH-
SCHNITTEN**

Süß, knusprig,
cremig ...
Wo anfangen,
wo aufhören?



LUFTIGE
CAPPUCCINO-
CREME

Dieses Creme-
Träumchen ist komplett
vegan – versprochen!



Kokos und Sahne –
ein unschlagbares Duo
zum Dahinlöffeln



PANNACOTTA AUF PFIRSICH-SCHNITTEN

ca. 1 Stunde + ca. 2½ Stunden Wartezeit • nicht so schwer
Stück ca. 400 kcal · E 4 g · F 25 g · KH 39 g

Zutaten für ca. 15 Stücke

200 g Mehl ■ 100 g gemahlene Mandeln (mit Haut) ■ 160 g Zucker
Salz ■ 200 g kalte Butter
ca. 300 g Pfirsichkonfitüre
6 Blatt Gelatine ■ 500 g Schlagsahne ■ 4 Pfirsiche
4 EL Zitronensaft
Fett und Mehl für das Blech
evtl. Nuss-Frucht-Granola zum Bestreuen

1 Mehl, Mandeln, 80 g Zucker, 1 Prise Salz und Butter in Stücken verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.

2 Teig auf einem gefetteten, bemehlten Blech (ca. 25x45 cm) ausrollen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Etwa ⅓ Konfitüre darauf verstreichen.



LUFTIGE CAPPUCINO-CREME

ca. 25 Minuten + ca. 4½ Stunden Wartezeit • einfach
Portion ca. 280 kcal · E 2 g · F 16 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

500 ml Soja-Schlagcreme
1 EL Kakao
2 gestr. TL Agar-Agar
2 Päckchen Vanillezucker
60 g Zucker
100 ml starker Espresso
Zimt

1 100 ml Schlagcreme, Kakao, Agar-Agar, 1 Päckchen Vanillezucker und Zucker unter Rühren aufkochen. Ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen, 300 ml Schlagcreme und Espresso einrühren.

2 In 4 Dessertgläser füllen, abkühlen lassen und ca. 4 Stunden kalt stellen. Rest Schlagcreme steif schlagen. Auf der Kaffee-Pannacotta verteilen. 1 Päckchen Vanillezucker mit ½ TL Zimt mischen und darüberstäuben.

KAFFEEPAUSE DE LUXE

FÜLL DIE PANNA-COTTA IN SCHRAUB-GLÄSER UND NIMM SIE MIT INS BÜRO.
SO KRIEGST DU IN DEINER MITTAGSPAUSE EINEN SÜSSEN KOFFEIN-KICK.

VEGAN





PANNA & COCO MIT KARAMELL-SCHWIPS

ca. 25 Minuten + ca. 4½ Stunden Wartezeit • nicht so schwer
Portion ca. 300 kcal · E 3 g · F 20 g · KH 26 g

Zutaten für 6 Personen

6 Blatt Gelatine
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
140 g Zucker
abgeriebene Schale und Saft
von ½ Bio-Zitrone
200 g Schlagsahne
3 EL Rum

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, 70 g Zucker und Zitronenschale erhitzen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Abkühlen lassen. Sahne fast steif schlagen und unter die Kokosmilch heben. Auf 6 Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt) verteilen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

2 Für den Karamell 70 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Mit Zitronensaft und ca. 100 ml Wasser ablöschen, köcheln, bis sich der Karamell wieder löst. Rum zufügen.

3 Zum Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Pannacotta auf Dessertteller stürzen. Mit dem Karamell übergießen.

**FRUCHTIGES
UPGRADE**
**MANGO IN
SCHEIBEN SCHNEIDEN
UND MIT RUM IN
DEN KARAMELL GEBEN.**



IMPRESSIONUM

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:
Dana Hofmann (fr.; Design),
Maren Jahnke (fr.; Text),
Michaela Könecke (fr.; Design), Melissa
Mundhenk (Journalistenschülerin),
Simone Neufing (fr.; Foodstyling),
Andrea Schulz (fr.; Design)

Produktionsleitung: Stephan Schmidt
Photo Director: Andrea Girard
Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Alessandra Cremona,
Niklas Stuhmöhfel

Foodstyling: Stefania Kröger-Firek,
Anne Frier, Madlin Lippa, Franziska
Maderecker (Head of Foodstyling), Sören
Neumann, Katharina Wetjen
Styling: Judith Garbas,
Nicole Hartmann, Sascha Mandel

Schlussredaktion: Lektorinet
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

Nachlieferungs- 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 @sutejneinsumte

GUCK'S DIR AN!

Du möchtest sehen,
wie Herr Mandel das
Häuschen baut?
Das Reel dazu gibt's
AB DEM 27. MAI auf
@lecker_magazin

DAS BRAUCHST DU:

- 2 Bilderrahmen à 20x30 cm
- 3 Bilderrahmen à 30x40 cm
- Kraftkleber
- Acrylfarbe (passend zu den Bilderrahmen – in unserem Fall schwarz)
- Pinsel
- Stoff- oder Gewebeband (3–4 cm breit, ca. 40 cm lang)
- Schere



1



2



3



Schenk
deinen alten
Bilderrahmen
ein neues
Leben

**Nicht hetzen
beim
Hausbau:**
Die bemalten
Rückseiten gut
trocknen lassen
und dann erst
das Glas wieder
in die Rahmen
einsetzen – so
bleibt alles
schön sauber.

LOS GEHT'S:

- 1 Rückwände und Glas aus den Bilderrahmen nehmen. Rückseiten der Bilderrahmen mit Acrylfarbe anmalen.
- 2 Zwei der 30x40 cm und die beiden 20x30 cm großen Rahmen mit dem Kraftkleber jeweils gegenüberliegend zu einem Kasten zusammenkleben. Den letzten Rahmen als Deckel darauflegen (nicht wundern, eine Seite steht dabei über und dient später als Griff).
- 3 Das Band auf ca. 39 cm kürzen. Die Rückseite des Deckels und die darunterliegende Längsseite des Kastens mit Kraftkleber bestreichen. Band als Scharnier daraufkleben.

Vorher: ALTE BILDERRAHMEN
Nachher: SÜSSES GEWÄCHSHAUS

DAS PERFEKTE
DIY FÜR ALLE,
DIE SCHON
IMMER VOM
EIGENHEIM
GETRÄUMT
HABEN



Jemand zu
Hause?
Wer mag,
klebt für Licht
im Haus an
die Innenseite
des Deckels
eine LED-
Leiste



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HELDEN UNSERER KINDHEIT, DER JETZT SEIN COMEBACK FEIERT

LIEBER CANDY-SCHMUCK,

Perlen, Edelsteine, Gold und Glitzer – was haben wir als Kinder nicht davon geträumt, derlei Schätze in unserer Schmuckschatulle zu hüten. Bis es irgendwann wirklich so weit sein sollte, war unser Geschmeide aus Zucker: Bunte Ketten zierten Hals und Handgelenke, dicke Lollipop-Klunker die Finger.

Die beste und gleichzeitig verhängnisvollste Eigenschaft der süßen Juwelen: Wir konnten sie naschen! Und so waren die Zuckerperlen eigentlich schon nach wenigen Stunden abgeknabbert (und ui, war das aufregend, wenn der heimliche Schwarm mal kosten wollte: Vampir-Romantik pur!). Zurück blieb nur die ausgeleiert-schlabberige Gummischnur. Und das Warten auf das nächste Taschengeld.

Dass der Candy Crush noch lange nicht vorüber, sondern im Gegenteil aktueller den je ist, beweist nicht nur das gleichnamige Spiel, das seit 2012 Millionen Menschen

täglich mehrere Stunden an die Bildschirme ihrer Smartphones fesselt. In Lifestylenmagazinen, den sozialen Medien und Schaufenstern trendiger Modemarken sehen wir die Auswirkungen des neuesten Bonbon-Booms: Candy-Schmuck. Lutscher, Gummibärchen und Eistüten, die in niedlicher Mini-Ausführung zwischen bunten Perlen an Ketten und Armbändern hängen. Wer beim Trend mithalten will, läuft statt zum Späti oder Tante-Emma-Laden jetzt in DIY-Schmuckläden und fischt sich dort aus den vielen bunten Boxen farbenfrohe Kleinode.

SCHMUCKE IDEEN

Diese 3 Lookalikes sehen zum Vernaschen süß aus!



ZUCKERKETTEN-UHR

Mit der „Caramellissima“ ist immer Zeit für Süßes, ca. 70 €, über swatch.com



BÄRENSTARKE KETTE

Vergoldete Kette aus 925er Silber mit Gummibärchen-Anhänger, ca. 40 €, über gemshine.com



FÜR LOLLI-LOVER

Das Armband mit fünf bunten Swirl-Lutschern daran verdreht jedem den Kopf! Ca. 6 €, über deiters.de

denn, dass Erwachsene keine zuckersüßen Ketten, Knabber-Uhren, Bonbon-Ringe tragen dürfen? Eben.

LECKER empfehlen und Prämie sichern!



reisenthel. carrybag

Eine Innentasche mit Reißverschluss, weich ummantelter Griff zum Umklappen, fester Boden mit Standfüßen. Maße (B x H x T): 48 x 29 x 28 cm.
Geschenknummer: 43



TRISTAR

Heißluftfritteuse

Diese 2 l Heißluftfritteuse kann ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren, backen und grillen. Temperaturbereich 80-200 °C. Antihaftbeschichtung und kühlebleibende Griffe. Nur 11 € Zuzahlung!
Geschenknummer: 20



35 € Gutschein zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf [amazon.de/gc-legal](#).
Amazon.de Geschenknummer: 47, JET Geschenknummer: 48,
REWE Geschenknummer: 39



30 € Barprämie

Geschenknummer: 50

Jetzt bestellen:

0180 6/00 52 80

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



www.lecker.de/abo

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



635 02 02249429
LE 2024 - 6227

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



LECKER DRINKS!



SPRITZIG!

Für leckere Bubbles Mineralwasser mit Kohlensäure nehmen. Pssst: Mit Cidre statt Wasser bekommt der Drink noch mehr Umdrehungen

TIPSY LEMON TEA

Zutaten für 4–6 Personen

5 Teebeutel Earl Grey
2 Stangen Zitronengras
150 g Zucker ■ 1 Bio-Zitrone
4 Stiele Minze
180 ml heller Rum
500 ml Apfelsaft
500 ml Mineralwasser (s. Tipp)
ca. 12 Eiswürfel

1 500 ml Wasser im Topf aufkochen. Tee darin ca. 15 Minuten ziehen lassen, herausnehmen. Zitronengrasstangen waschen und längs halbieren. $\frac{1}{2}$ Stange mit Zucker in den Tee geben und köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Abkühlen lassen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Zum Servieren Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden. Minze waschen. Tee, Zitrone, Minzblätter und Eiswürfel in eine große Karaffe (ca. 2 l Inhalt) geben. Mit Rum, Apfelsaft und Mineralwasser aufgießen. Mit Rest Zitronengrasstangen servieren.

LECKER VORSCHAU



1 **Schnelle Sommer-Hits**
Yippie, für die Zubereitung von Taco & Co. müssen wir nicht lange in der Küche stehen

2 **Hendl auf Reisen**
Unsere internationalen Chicken-Kreationen beweisen: Alle Welt liebt Brathähnchen!

3 **Cocktail-Desserts**
Espresso Martini, Mojito, Long Island Iced Tea und mehr löffeln wir jetzt aus dem Glas

4 **Runde Sache**
Ob süß oder herhaft – bei diesen Snacks kochen und backen wir uns kringelig

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
14. Juni 2024



Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwertem Leben leisten.



STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de