



FRUCHTIGE TARTES

Endlich wieder Beeren,
Aprikosen & Co. auf dem
Kuchenteller! SEITE 88

Juli 2024 – N° 7
Deutschland € 4,99

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



FERTIG IN

20

MINUTEN



So schmeckt DER SOMMER!

**EASY BLITZ-DINNER: GEGRILLTER LACHS MIT
AVOCADO-MANGO-SALSA, CHEESEBURGER-TACOS & MEHR**

COCKTAIL- DESSERTS



Z. B. „Sarti Sour“-Trifle &
„Espresso Martini“-Tiramisu SEITE 10



Diese und viele andere dm-Marken
in Deinem dm-Markt entdecken

Für Deine Familie gemacht:

unsere dm-Marken mit
Qualität für Groß und Klein



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

 [dm.de/familien](https://www.dm.de/familien)

SO EASY GEHT'S:

1



Ca. 200 g **Früchte** (z. B. bunte Johannisbeeren, Mango, Honigmelone) waschen bzw. würfeln.

2



Blätter von **1 Stiel Minze** und Obst im Flaggen-Style in die Eswürfel-Bereiter-Mulden verteilen.

3



Wasser vorsichtig angießen, bis die Früchte bedeckt sind. Im Gefrierfach mindestens 6 Stunden einfrieren.

4



Zum Servieren **Eis-Sticks** aus der Form lösen und in Gläser verteilen. Mit Getränk nach Wahl (z. B. Rosé) auffüllen.

SCHÖN COOL BLEIBEN

Am 14. Juni startet die EM – bei welchem Team fieberst du mit? Mit den **Flaggen-Eis-Sticks** behaltest du und deine Freunde zum Anstoß(en) einen kühlen Kopf, ääh, Drink!

Viel Spaß mit dieser LECKER!



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



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



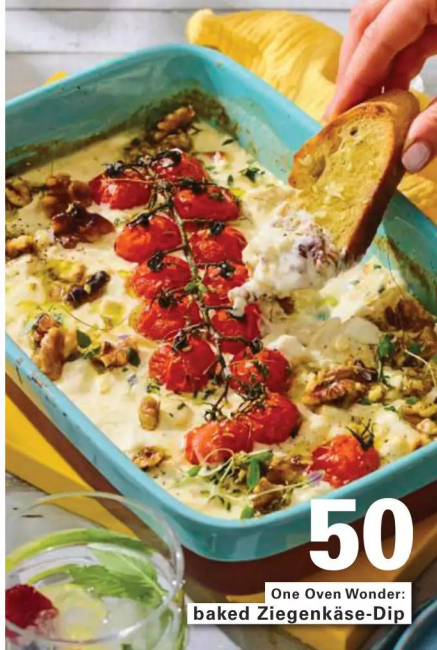
Mit uns wird eure Timeline lecker: [facebook.com/lecker](https://www.facebook.com/lecker)



LECKER INHALT

32

Schnell mal nach Vietnam:
Express-Pho



One Oven Wonder:
baked Ziegenkäse-Dip

50



70
Rund-Reis:
pinke
Sushi-Donuts

Tooor! Die Fußball-Party-
Brötchen auf S. 25 sind auf
jeden Fall ein Treffer



AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche
Rainbow Board
- 24 Fußball-EM
Blogger-Rezepte fürs Heimspiel
- 28 Hendl unterwegs
Ein Brathähnchen auf Reisen
- 54 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 64 Ringelpiez zum Essen
Snack-Kringel, süß und herzhaft

SCHNELL & EINFACH

- 38 Das toppen wir
Pommes de luxe
- 42 Sommer-Hits
Die besten Turbo-Teller
- 55 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 58 Quick & easy mit Moe
Erdbeertoast 3 x anders
- 74 Selbst gekauft
Tüten-Hollandaise

FEIERN MIT FREUNDEN

- 60 Kochen für Freunde
Kaltes Menü für heiße Feten
- 110 Drink
Sea Breeze

HANDGEMACHT

- 40 Hackbraten
So gelingt der Klassiker
- 86 Käsekuchen
DIY-Anleitung zum
Kult-Kuchen



79

It's a wrap!
Pulled-Pilz-Tortilla



86

Step by Step zum perfekten
Käsekuchen



105

Oh, du süße Eiszeit:
Cherry Choc Popsicles

WELLFOOD

- 78 Tut-gut-Food
Leichte Sommer-Gerichte
- 84 Light & lecker
Kalorienarm kochen

SÜSSE SACHEN

- 10 Cocktail-Desserts
Sweets mit Schwips
- 88 Tarteort
Kriminell gute Obstkuchen
- 100 Bakery mit Anne
Clear Lemon Tarte
- 102 Nachtisch?
Geht immer!
Diesmal: Eis am Stiel

PRIMA FÜRS KLIMA

- 57 Rest des Monats
Tsatsiki verwerten
- 76 Ab auf den Grill!
3 x nachhaltige Kohle
- 106 Do it yourself
Handy-Lautsprecher-Box
aus alter Chipsdose

GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn' ich!
Witzige Wahrheiten
aus der Alltagsküche
- 73 6 Hacks
Praktische Putz-Tricks
- 105 Impressum
- 108 We love ...
Eine Liebeserklärung an
kalten Hund
- 111 Vorschau

*Für eine schöne
Schaumschicht alles
gut durchshaken*



110

Fruchtig-herber
**Grapefruit-
Cranberry-Drink**

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Rainbow Board



S. 12 Kokos-Mojito-Fruchtbeker



S. 14 Margarita-Mousse



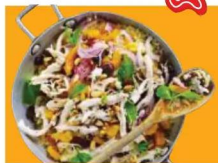
S. 16 Espresso-Martini-Tiramisu



S. 32 Express-Pho mit Hähncheneinlage



S. 33 Gedecktes Chicken-Blitzragout



S. 34 Minziges Taboulé mit Hähnchen



S. 36 Tostada con Pollo



S. 37 Brathähnchen aus dem Ofen



S. 40 Hackbraten



S. 56 Pumpernickel-Petits-Fours



S. 56 Mango-Caprese



S. 56 Hähnchenpfanne mit Schupfnudeln



S. 58 Erdbeertoast 3x anders



S. 62 Gelbe Gazpacho aus Melone und Gurke



S. 63 Vermicelli-Nudelsalat



S. 74 Ayurveda-Bowl nach Holländer Art



S. 75 Pizza piccante mit Chorizo und Gorgonzola



S. 75 Gratiniertes Seelachs in Dill-Hollandaise



S. 79 Mais-Tortillas „Like Beef“



S. 80 Schweinefiletpfanne Asia-Style



S. 81 Crispy Tofu mit Bratgemüse



S. 90 Aprikosen-Tasche



S. 92 Erdbeer-Mascarpone-Tarte



S. 94 Pflaumen-Schmandkuchen



S. 96 Apfel-Pudding-Tarte



S. 98 Schoko-Cups mit Baileys-Ganache



S. 100 Clear Lemon Tarte



S. 18 Long Island Iced Tea Pudding



S. 20-21 Bloody-Mary-Eis & Sarti-Sour-Trifle



S. 25 Zupfbrötchen-Fußball



S. 26 Rasen-Drink & Soccer-Cake-Pops



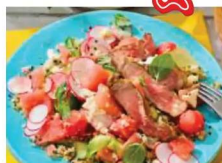
S. 27 Guacamole-Stadion



S. 30 Pollo auf Tomaten-Pasta



S. 44 Smashed Cheeseburger-Tacos



S. 46 Wassermelonen-Steak-Salat



S. 48 Spargel-Glasnudeln mit Bratwurst-Spießen



S. 50 Rösttomaten auf Ziegenkäse-Dip



S. 52 Lachs mit Avocado-Salsa



S. 56 Mermaid Bowl



S. 63 Süße Sommerrollen



S. 66 Windbeutel-Ringe mit Avocado-Häubchen



S. 68 Couscous-Möhren-Donuts



S. 69 BBQ-Reifen Hawaii



S. 70 Pinke Sushi-Kringel



S. 72 Fruchtiger Pavlova-Reigen



S. 82 Heilbutt-Sashimi auf Ofen-Brokkolini



S. 84 Vollkorn-Pasta mit Garnelen



S. 85 Spinat-Suppe



S. 85 Roasted-Potatoe-Schichtsalat



S. 86 Käsekuchen



S. 89 Macadamia-Tarte mit Beeren-Haube



S. 104 Fruchttige Kokos-Popsicles



S. 104 Frozen Gin Tonic



S. 105 Eisige Kirsche mit Mascarpone



S. 110 Sea Breeze



GRUSS

Eine Frage des Geschmacks:
Brokkolini, Romanesco
und Zuckerschoten können
auch ca. 5 Minuten in
kochendem Salzwasser
blanchiert werden

VEGGIE

IM JUNI
FEIERN WIR
PRIDE MONTH

RAINBOW BOARD

Für ca. 4 Personen
200 g Aioli auf 2 kleine
Schälchen aufteilen.
Ein Schälchen mit **½ TL**
Kurkuma, Rest mit **2 EL**
Rote-Bete-Saft einfärben.
1 kg Obst und Gemüse
nach Wahl (wir haben
Brokkolini, Zuckerschoten,
Kiwi, Mini-Salatgurke,
Paprika, Romanesco,
Babymais, Mango,
Kirschtomaten, gelbe Bete,
Radieschen, Erdbeeren,
Weintrauben, Blattsalat
und lila Möhren verwen-
det) schälen bzw. waschen
und in die gewünschte
Form schneiden. Gemüse
und Obst im Farbverlauf
auf einem runden Brett an-
richten. Dips dazu reichen.



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsele zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten von Pril, Sidolin und Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, das Mix&Clean Konzentrat dazugeben, leicht schütteln – **fertig in Sekunden!** So erhalte ich Reinigungsergebnisse in bewährter Markenqualität und **spare bis zu 92% Plastik** gegenüber der Standard-Flasche.

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



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



Henkel

COCKTAIL-DESSERTS

*Herr Barkeeper, bitte ein Dessert:
Aus den coolsten Drinks des Sommers
machen wir süße Naschereien im Glas*

VORHER: SARTI SOUR



NACHHER

TIPSY ORANGE
TRIFLE

REZEPT AUF SEITE 21



Wer den größten
Platscher landet,
bekommt das
vollste Glas!

VORHER: COCO-MOJITO



NACHHER:

KARIBISCHER
OBSTSALAT

VEGAN



Kleine Erfrischung?
Kömmt sofort!



KOKOS-CRUSH

Die Eiskwürfel in ein Geschirrtuch geben und mit einer Teigrolle zerstoßen – so geht nichts daneben.

Noch im Pool oder schon in der Südsee?

MOJITO- FRUCHTBECHER

Grün, grün, grün ist der coole Obstmix! Dazu sorgt crushed Kokosmilch für Tropen-Feeling

ca. 15 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit • einfach
Glas ca. 160 kcal • E 1 g • F 1 g • KH 25 g

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 400 ml):

1 Dose (400 ml) Kokosmilch ■ 1 grünschaliger Apfel
1 grünschalige Birne ■ ½ Honigmelone (ca. 220 g)
3 Kiwis (ca. 100 g) ■ 3 Bio-Limetten ■ 8 Stiele Minze
1 EL brauner Zucker ■ 50 ml weißer Rum

- 1 Am Vortag die Kokosmilch in eine flache Form gießen oder in den Mulden eines Eiskwürfelbereiters verteilen und einfrieren.
- 2 Apfel und Birne waschen und fein würfeln. Melone und Kiwis schälen, ebenfalls fein würfeln. Limetten waschen und Schale fein abreiben. Früchte halbieren, von einer Frucht 4 dünne Scheiben für die Deko abschneiden. Früchte auspressen. Minze waschen. Die Hälfte der Blättchen abzupfen und hacken. Obst mit Limettensaft und -schale, Minze sowie Zucker und Rum mischen.
- 3 Gefrorene Kokosmilch aus dem Gefrierfach nehmen und kurz antauen lassen. Mit einer Gabel aufkratzen (alternativ die Eiskwürfel grob zerstoßen; siehe Tipp links). Abwechselnd mit Obstsalat in Gläser schichten. Mit Minzstielen und Limettenscheiben verzieren.

MARGARITA- MOUSSE

Aus Tequila, Limette und Joghurt wird ein locker-leichter Schaum. Obendrauf gibt's eine eisige Frucht-Überraschung

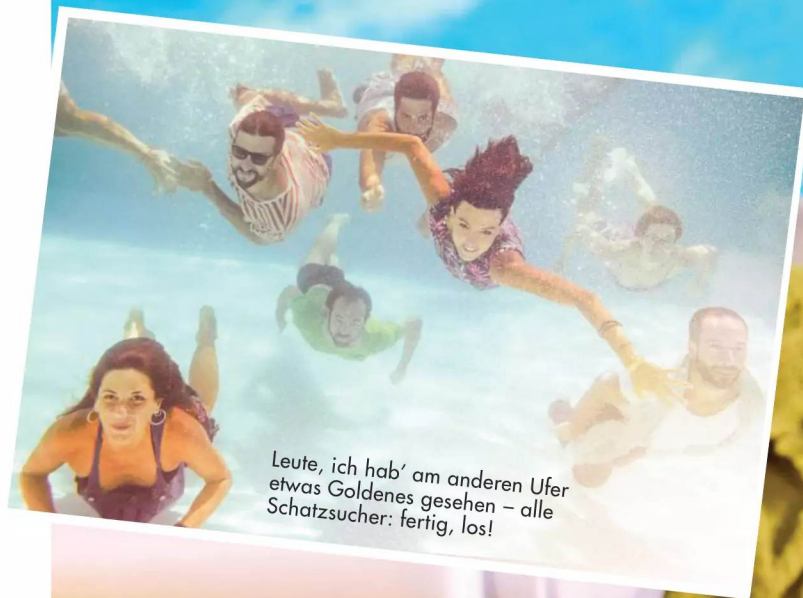
ca. 30 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach
Glas ca. 130 kcal • E 5 g • F 4 g • KH 17 g

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml):

3 Bio-Limetten ■ 3 Blatt Gelatine ■ 2 Eier (Gr. M)
50 g Zucker ■ 50 ml Tequila ■ 100 g Joghurt
1 gefrorener Pfirsich ■ ½ gefrorene Mango
Pfirsichscheiben zum Verziern

- 1 Limetten heiß waschen, Schale fein abreiben und Früchte auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1 Ei trennen. Eigelb, 1 Ei und Zucker über einem warmen Wasserbad ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Limettensaft und Tequila unterrühren. Gelatine gut ausdrücken, zugeben und unter Rühren in der Creme auflösen. Vom Wasserbad nehmen.
- 2 Ca. ⅔ der Limettenschale mit Joghurt unter die Ei-masse rühren. Eiweiß steif schlagen und in 2 Portionen unter die Creme heben. Tequila-Mousse auf 4 Gläser verteilen, zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- 3 Zum Servieren gefrorenen Pfirsich und Mango mit einer feinen Reibe über die Mousse in die Gläser reiben. Mit übriger Limettenschale bestreuen. Mit Pfirsichscheiben verzieren.

VORHER: MARGARITA



Leute, ich hab' am anderen Ufer
etwas Goldenes gesehen – alle
Schatzsucher: fertig, los!

NACHHER:

TEQUILA FOAM MIT EIS-HAUBE

Du kannst auch
Erdbeere oder
Ananas frostern
und daraufreiben

DEKO AM RANDE

Die Ränder
der Gläser vorher
in Limettensaft
tauchen und in Zucker
(oder wer's klassisch
mag, in Salz)
wenden.

Kakaonibs
sorgen für den
Crunch-Faktor

NACHHER:

COFFEE BALLS & CREME

VORHER: ESPRESSO MARTINI

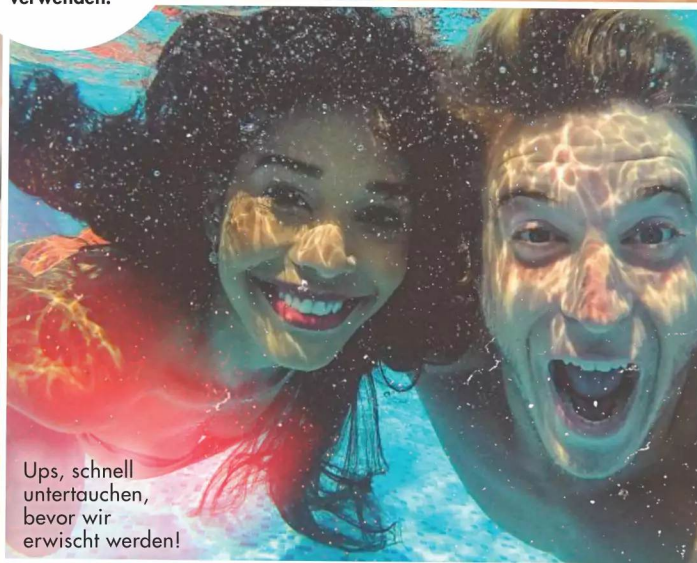




LEICHT GEMACHT

Wem Mascarpone zu gehaltvoll ist, der kann alternativ auch fettarmen Frischkäse verwenden.

Nanu, wer hat mein Glas geklaut?



Ups, schnell untertauchen, bevor wir erwischt werden!

ESPRESSO-MARTINI-TIRAMISU

In der Wodka-Mascarpone-Creme verstecken sich saftige Espresso-Keks-Bälle...

ca. 40 Minuten • einfach
Glas ca. 460 kcal • E 5 g • F 30 g • KH 36 g

Zutaten für 6 Gläser (à ca. 150 ml):

200 g Löffelbiskuits ■ 50 ml Espresso
4 cl Kaffeeликör ■ 250 g Mascarpone
200 g Schlagsahne ■ 2 EL Puderzucker
4 EL Wodka ■ ½ TL Vanilleextrakt
2 EL Kakaonibs ■ *Kakao zum Wälzen und Bestäuben* ■ Gefrierbeutel

- 1 Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle so lange darüberrollen, bis sie fein zerbröseln sind. Mit Espresso, Likör und 150 g Mascarpone gut vermengen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Anschließend aus der Masse ca. 18 Bällchen formen und in Kakao wälzen.
- 2 Sahne steif schlagen. 100 g Mascarpone, Puderzucker, Wodka und Vanilleextrakt mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Sahne unterheben. Kaffeebällchen und Creme abwechselnd in 6 Martinigläser schichten. Mit Kakao bestäuben und mit Kakaonibs bestreuen.

LONG ISLAND ICED TEA PUDDING

Im milchsüßen Ozean ragt das tiefrote Beeren-Eiland hervor – Löffel bereit machen zur Eroberung!

ca. 40 Minuten + ca. 3 Stunden Wartezeit • einfach
Glas ca. 420 kcal • E 6 g • F 21 g • KH 44 g

Zutaten für 4 Gläser (à 150 ml):

250 g Heidelbeeren ■ 200 g Schlagsahne
100 g Zucker ■ 4 Blatt Gelatine ■ 4 cl Beeren-Gin
500 ml Milch ■ 1 TL Speisestärke
1 EL loser schwarzer Tee ■ 3 EL brauner Zucker
gehackte gesalzene Macadamianüsse zum Verziern

- 1 Heidelbeeren waschen und, bis auf einige Beeren, pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne und Zucker aufkochen. Vom Herd ziehen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im Sahnemix auflösen. Gin und Heidelbeermus einrühren.
- 2 Masse in 4 saubere Mulden einer Silikonform (à ca. 85 ml, z.B. „Mini Raggio“) füllen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Im Kühlschrank 2–3 Stunden fest werden lassen.
- 3 Für die Soße 4 EL Milch mit Stärke glatt rühren. Rest Milch mit Tee und braunem Zucker aufkochen und 5–7 Minuten köcheln. Stärkemix einrühren, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Durch ein Sieb gießen und auskühlen lassen. Pudding aus der Form lösen, mit Soße in Gläsern anrichten. Mit Rest Heidelbeeren und gehackten Macadamias verzieren.

NORHER: LONG ISLAND ICED TEA



Das sieht aber
lecker aus, Zeit für
einen Landgang!



NACHHER:

FLOATING PUDDING ISLAND

TRAUM-INSEL

Damit der
Pudding form-
schön ins Glas kommt,
am besten kurz
einfrieren und dann
vorsichtig aus den
Mulden lösen.

Pssst: Hier
versteckt sich ein
Aroma-Schatz!

BLOODY-MARY-EIS

Tomaten, Sellerie und Wodka mixen, einfrieren und mit Bubbles aufgießen – einfacher geht's nicht!

ca. 35 Minuten + ca. 2 Stunden
Wartezeit • einfach • Glas ca. 230 kcal
E 2 g • F 0 g • KH 24 g

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 300 ml):

8 Stangen Sellerie (ca. 150 g) ■ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ■ 50 ml Wodka ■ 50 g Zucker ■ 1 TL Tabasco
600 ml Prosecco oder Sekt

1 Sellerie waschen. 4 Stangen in kleine Würfel schneiden, mit Tomaten, Wodka, Zucker und Tabasco fein pürieren. In der Eismaschine ca. 20 Minuten rühren. Alternativ ca. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen, alle 30 Minuten kräftig durchrühren.

2 Zum Servieren Eis kurz antauen lassen. Kugeln abstechen und in 4 Gläser verteilen. Mit je 150 ml Prosecco oder Sekt aufgießen. Mit Rest Sellerie servieren.

VORHER: BLOODY MARY



Während das Eis friert, hast du Zeit für die Deko (siehe Tipp rechts)



VEGAN

NACHHER:
**SORBET-
SPRITZ**





Was blubbert da so?
Wir – und das Eis auch!

FIXE DEKO

90 ml
Wasser, 40 ml Öl,
10 g Mehl und 1 TL
Rote-Bete-Pulver
verrühren. In einer Pfanne
bei mittlerer Hitze zu
kleinen Plätzchen
ausbacken.



SARTI SOUR TRIFLE

*Leckere Dreifaltigkeit im Glas: zitronige Ricottacreme,
Orangenkompott und zarter Knusperteig*

ca. 40 Minuten • einfach • Glas ca.
500 kcal • E 11 g • F 25 g • KH 56 g

Zutaten für 6 Gläser (à ca. 300 ml)

100 g Butter ■ 200 g Zucker
3 Eiweiß (Gr. M) ■ 120 g Mehl
je 2 Orangen und Blutorangen
200 ml „Sarti Rosa“
1 EL Speisestärke
100 g Schlagsahne ■ 250 g
Ricotta ■ 1 TL Bio-Zitronen-
schale ■ 2 EL Pistazien
Puderzucker zum Bestäuben
Backpapier

1 Für die Hippenröllchen Butter und 100 g Zucker cremig rühren, Eiweiß unterrühren. Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und als fingerdicke Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 4 Streifen sofort um einen dicken Kochlöffelstiel wickeln. Auskühlen lassen, vorsichtig herunterziehen.

2 Inzwischen die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen halbieren und quer in Scheiben schneiden. 100 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren (dabei nicht rühren). Sarti angießen und so lange köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Sud rühren, kurz aufkochen. Orangen zugeben, ca. 2 Minuten mitköcheln. Auskühlen lassen.

3 Sahne steif schlagen. Ricotta mit Zitronenschale cremig rühren. Sahne unterheben. Hippenstreifen grob zerbrechen, mit Kompott und Creme abwechselnd in 4 Gläser schichten. Pistazien grob hacken und daraufstreuen. Teigkordeln mit etwas Puderzucker bestäuben und die Gläser damit verzieren.

(UN)GEDULDSPROBEN

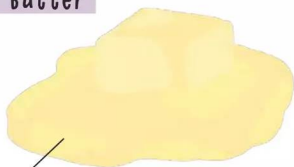
Stäbchenprobe

Wie das Stäbchen nach der Backzeit aussehen sollte

Wie es bei mir aussieht ...

Egal, dann ist der Kuchen schön saftig, oder?

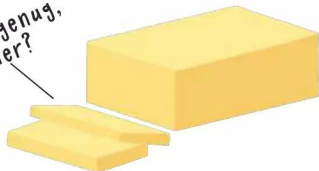
Weiche Butter



Wie die Butter fürs Rezept sein sollte ...



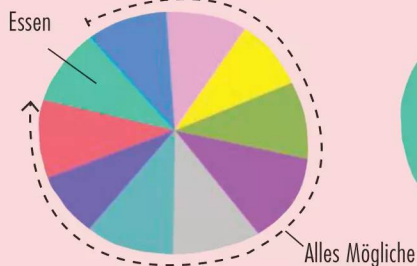
Weich genug, oder?



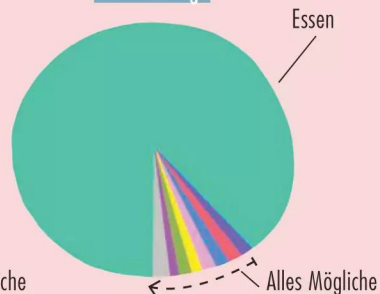
Wie sie bei mir ist, weil ich nicht länger warten will

WORAN ICH DENKE

Normaler Tag



Diät-Tag



KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

Deckel zu, Grill läuft, alles cool

DECKEL-DILEMMA

Warum ich bei meinem Grill lieber nicht zu oft nachsehe, was das Fleisch macht

Deckel auf: Rauch! Hust! Röchel! Im Haus geht der Feuermelder an!

Clevere Genießer holen sich diesen talentierten **Teamplayer** in die Küche

Selbst die beste Mannschaft braucht perfektes Rüstzeug, um meisterhaft zu spielen. Diese Regel gilt übrigens auch beim Kochen. Welches Tool empfiehlt der Profi?

Wer kulinarisch die meisten Treffer landen möchte, braucht den Multiplayer OptiGrill 4in1 von Tefal. Er macht sogar Küchenamateure zu Siegern in den Disziplinen Grill, Barbecue, Backofen und Full-Menü:

GRILLEN NACH MASS Die patentierte Technologie misst die Dicke von Fleisch, Fisch oder Gemüse auf den Millimeter genau, berücksichtigt die Anzahl der Stücke und passt die Garzeit automatisch an!

BARBECUE Das indirekte und schonende Grillen ist durch die verdoppelte Grillfläche für mehr Grillgut geeignet. Es passt prima für gesellige Momente mit Familie oder Freunden. Die konstante Temperaturkontrolle übernimmt natürlich der OptiGrill 4in1.

GUT GEBACKEN Kuchen, Pizza, Aufläufe – all das gelingt dank der Ofenfunktion optimal, denn sie lässt sich ganz einfach programmieren.

TAGESMENÜ Das Gerät liefert sogar komplette Mahlzeiten und lässt sich danach easy reinigen. Rezeptideen dazu gibt's in der kostenlosen App.



Jetzt mitmachen und einen **OptiGrill 4in1** gewinnen!

Inklusive einem original Tipp-Kick-Spiel!



Als Spielmacher scannen Sie den QR-Code und nutzen sofort Ihre Gewinnchance!



"Mein absoluter Favorit für die EM!"

Starkoch
Nelson Müller



VOLLREFFER

#EM2024

Am 14. Juni ist endlich Anpfiff zur Europameisterschaft!
Hier gib's die passenden Snacks fürs Rudelgucken



Die Fußball-Cake-Pops von
@lavendelblog kannst du zwar
nicht schießen, aber genießen



Torjubel macht durstig!
@lecker_magazin liefert den
passenden Drink in Rasengrün



Mit den Zupfbrötchen von
@jofoodwerkstatt bleiben alle
großen und kleinen Torjäger am Ball



Auf den Rängen des Guacamole-
Stadions von **@sweetsandlifestyle**
feiern die Cracker mit La-Ola-Wellen

#

challenge

DU BIST AUCH
FUSSBALL-FAN?

Stürm mit deinen Rezepten
auf Instagram und markier
@lecker_magazin,
damit wir nichts
verpassen!

ZUPFBRÖTCHEN

HANDSPIEL AUSDRÜCKLICH ERLAUBT

DAS BRAUCHST DU FÜR 4 PERSONEN

21 g frische Hefe • 1 TL Zucker • 400 g Mehl
(Type 550) • 30 g weiche Butter • 1 TL Salz
10 g schwarze Speisefarbe (Paste) • ca. 80 g heller
Sesam • ca. 40 g Mohn oder Schwarzkümmel
Backpapier

SO GEHT'S



1 Eine Springform (ca. 26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Butter und Salz zugeben. Alles gut verkneten.



2 Ca. 240 g Teig abnehmen und mit schwarzer Speisefarbe dunkel einfärben. Hellen und schwarzen Teig jeweils abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.



3 Hellen Teig zu 10 Kugelformen. Mit Wasser bepinseln, in Sesam wälzen. Schwarzen Teig zu 6 Kugelformen. Mit Wasser bepinseln, in Mohn bzw. Kümmel wälzen.



4 Schwarze und helle Teigkugeln in Fußball-Optik in der Form verteilen. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen.



**Joanna von
@jfoodwerkstatt**

rüffelt coole Rezepte aus,
die wirklich jeder hin-
bekommt – mit oder
ohne Thermomix

Noch etwas Pesto oder Aioli dazu
und du bekommst mit den Brötchen
eine ganze Mannschaft satt



**Melissa von
@lecker_magazin**

Unsere Journalisten-Schülerin
kann den Anstoß zur
EM kaum noch erwarten

Rasen- Drink

FRISCH WIE DER RASEN
AM MATCH DAY

DAS BRAUCHST DU FÜR 2 GLÄSER

400 ml Grapefruitsaft
4 EL Ahornsirup
4–6 EL Minzlikör
4–6 Eiswürfel
Minze zum Verziern

1 Grapefruitsaft und Ahornsirup
verrühren. Minzlikör in 2 Gläser
(à ca. 250 ml) füllen. Je 2–3 Eis-
würfel daraufgeben.

2 Saftmix vorsichtig über die
Rückseite eines Löffels zugießen,
sodass 2 Schichten entstehen.
Drinks mit Minze verzieren.



Abseits?
Nö, hier darfst du
ruhig auch über
die Linie trinken

Nach dem Aufspießen Cake
Pops 10 Minuten kalt stellen –
dann halten die Stiele besser



Soccer-Cake-Pops

MIT EINEM HAPPS SIND DIE IM TOR, ÄH, MUND

DAS BRAUCHST DU FÜR 20 STÜCK

100 g Butter • 100 g Zucker • 2 Eier (Gr. M)
1 TL Backpulver • 160 g Mehl
300 g weiße Kuvertüre • ca. 200 g große
Schokotropfen • 20 Cake-Pop-Stiele

1 Butter und Zucker glatt rühren. Eier
nacheinander unterrühren. Backpulver
mit Mehl mischen, kurz unterrühren.

2 Teig in einer 20er-Cake-Pop-
Silikonform mit Deckel verteilen.
Im heißen Ofen (E-Herd: 190°C/
Umluft: 170°C) ca. 15 Minuten backen.
Herausnehmen, abkühlen lassen.

3 Kuvertüre schmelzen. Stiele eintauchen,
in Cake Pops stecken. Schokotropfen
in Fünfecke schneiden. Cake Pops rund-
um in die Kuvertüre tauchen und mit
den Schokotropfen verzieren.



**Anika von
@lavendelblog**

Die zweifache Mutter
aus Lüneburg teilt auf
ihrem Familienblog,
was sie liebt: Rezepte, DIY-
Ideen und Reise-Tipps

Guacamole-Stadion

NIX WIE AB IN DIE DIP-ARENA

DAS BRAUCHST DU FÜR 2 PERSONEN

2 Avocados • Saft von
1 Limette • 1 EL Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe • 1 Tomate
Salz • Pfeffer • 100 g Chips/Cracker
80 g Frischkäse • 3 EL Milch

1 Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen. Mit Limettensaft und Joghurt mit dem Stabmixer fein pürieren. Knoblauch schälen, fein hacken und unterrühren. Tomate waschen, klein schneiden und unterheben. Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Guacamole in die Mitte einer Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

geben und zu einem Rechteck formen. Rundum die Chips oder Cracker in mehreren Reihen wie im Fußballstadion aufreihen.

3 Frischkäse in einer Schüssel mit Milch verrühren. In einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Vorsichtig die Linien eines Fußballfelds auf den Guacamole-Rasen spritzen.



**Verena von
@sweetsandlifestyle**

Die Star-Bloggerin gibt in ihrem Studio auch private Koch- und Backkurse



Neben Chips macht sich auch Rohkost wie Gemüse-Sticks gut in der Fankurve

Öfter vergesslich?*

Meine **Nr.1**
für Gedächtnis
& Konzentration*

Tebonin®
konzent® 240 mg
240mg/Filmtablette

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt
Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung
einer altersbedingten Verschlechterung
geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität
bei leichter Demenz.



Filmtabletten

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

TV/01/11/23/02_H



*Auf geht's!
Unser Brathähnchen
Bärbel hat
sich für ihre
kulinarischen
Ausflüge schick
gemacht*





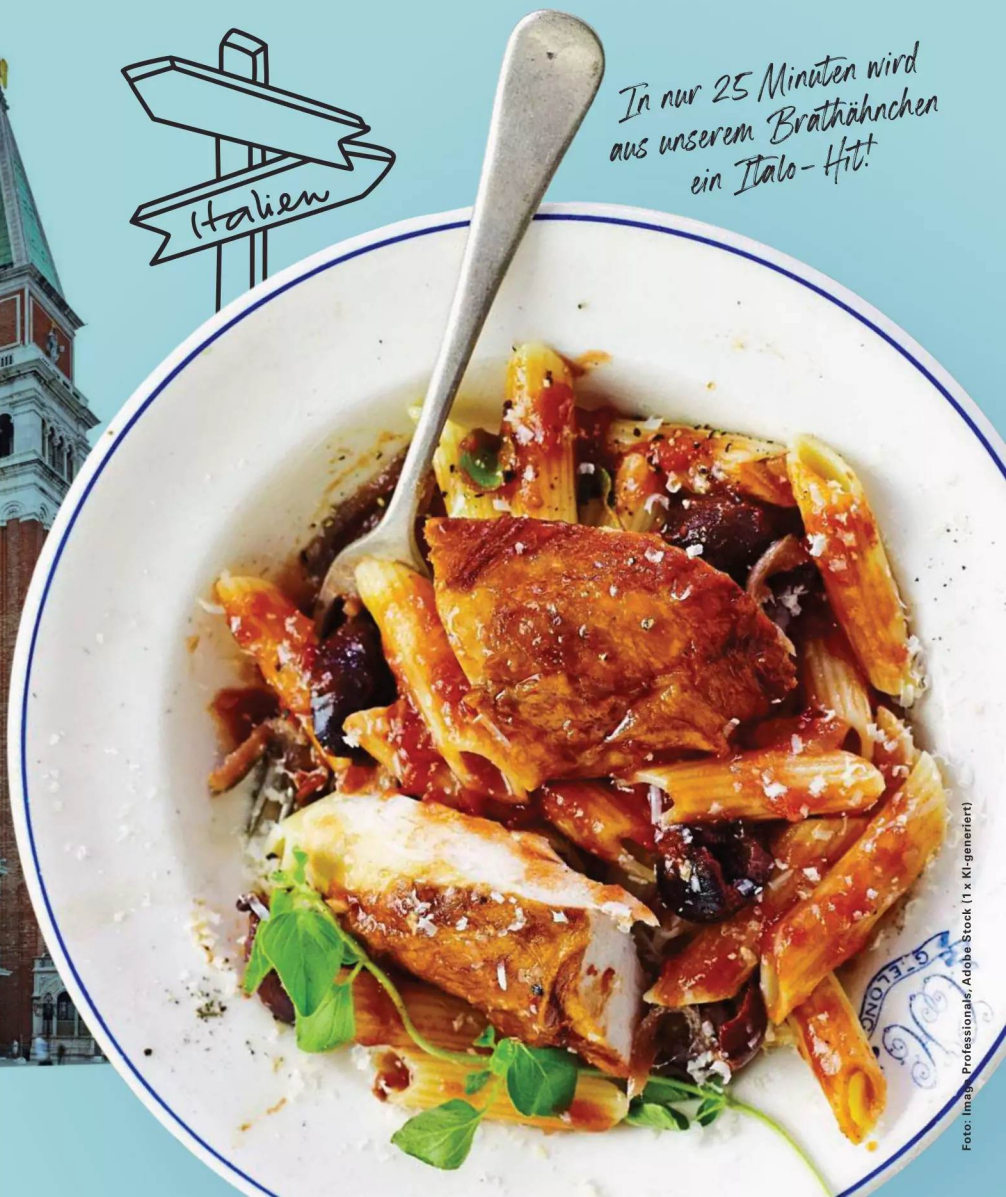
HÄHNCHEN KLEIN

GING ALLEIN IN DIE WEITE WELT HINEIN

Wir schicken ein Brathähnchen auf Reisen und verwandeln
es unter anderem in italienische Pasta, griechisches Ragout
oder ein marokkanisches Taboulé



*In nur 25 Minuten wird
aus unserem Brathähnchen
ein Italo-Hit!*



VELOCE GESCHMORTES POLLO CACCIATORE

Unser Hähnchen legt sich zu Penne und würzigem Tomaten-Sugo. Das Geheimnis? Da köcheln auch noch gehackte Sardellen mit. Pasta mio!

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 58 g • F 23 g • KH 73 g

Zutaten für ca. 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Penne)
 Salz ■ 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Olivenöl
 1 EL Tomatenmark
 125 ml trockener Rotwein
 2 Dosen (à 425 ml)
 stückige Tomaten
 4 Sardellenfilets (in Öl)
 1 Lorbeerblatt
 120 g schwarze Oliven
 (ohne Stein)
 3 Stiele Oregano
 1 Brathähnchen (ca. 1 kg)
 Pfeffer ■ 40 g geriebener
 Parmesan

*Guck auf die Straße,
Bärbel!*



1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Beides in einer großen Pfanne in heißem Öl andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Tomaten zufügen. Sardellen hacken. Mit Lorbeer und Oliven zugeben. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten köcheln.

2 Oregano waschen, hacken. Vom Brathähnchen die Brustfilets mit Haut herauslösen und in große Stücke schneiden. Rest Fleisch von Haut und Knochen lösen, klein schneiden oder zupfen und mit Oregano in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben. Soße untermischen. Große Hähnchenbruststücke darauflegen und in der Resthitze zugedeckt leicht erwärmen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Da wird ja das Huhn in der Suppe verrückt – vor Glück!



EXPRESS-PHO

Eine herrlich zitronig duftende Löffelei mit Reisnudeln, Sprossen, Kräutern. Die Schärfe dosierst du dir bei Tisch

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal • E 31 g • F 12 g • KH 47 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Stange Zitronengras

1,5 l Hühnerbrühe

60 ml Fischsoße

200 g breite Reisnudeln

1 Brathähnchen (ca. 1 kg)

4 Lauchzwiebeln

50 g Mungobohnensprossen

je 3 Stiele Minze

und Koriander ■ Salz

ca. 2 EL Limettensaft

ca. 4 EL rote Chilisoße

1 Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Zitronengras waschen, längs halbieren. Mit Ingwer, Knoblauch, Brühe und Fischsoße in einem großen Topf aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanweisung köcheln.

2 Inzwischen Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen, klein zupfen oder schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Sprossen und Kräuter waschen.

3 Brühe mit Salz und Limettensaft abschmecken, Zitronengras entfernen. Zum Servieren Fleisch, Sprossen, Lauchzwiebeln und Kräuter in Bowls verteilen. Suppe darüber schöpfen. Nach Bedarf mit Chilisoße beträufeln.



Hier „vergriecht“ sich
das Hähnchen mit viel Gemüse
unter eine knusper-Decke

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- 50 g Mehl
- 180 ml + 3 EL Milch
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 Brathähnchen (ca. 1 kg)
- 300 g TK-Erbsen
- 285 g Mais (Dose)
- 3 Stiele Petersilie
- 4 eingelegte rote Peperoni
- Salz ■ Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 4 Blätter Filoteig
(Kühlregal)

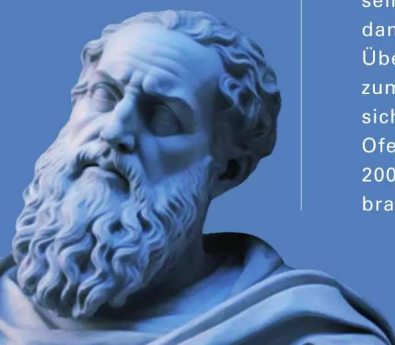


GEDECKELTES BLITZRAGOUT

Erst ein zarter Filoteig-Crunch und darunter kommt ein buntes
Hähnchen-Ragout zum Vorschein

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 410 kcal
E 13 g • F 19 g • KH 43 g

- 1 Zwiebel schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. 180 ml Milch und Brühe unter Rühren langsam angießen. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln.
- 2 Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen, klein zupfen oder schneiden. Mit gefrorenen Erbsen und Mais in die Soße geben. Unter Rühren kurz erhitzen. Petersilie waschen und fein schneiden. Peperoni würfeln, mit Petersilie ins Ragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine große Auflaufform (ca. 1,5 l Inhalt) geben.
- 3 Öl mit 3 EL Milch verrühren. Filoteigblätter damit bepinseln, erst aufeinanderlegen, dann auf das Ragout legen. Überlappende Teigblätter zum Rand aufrollen und vorsichtig andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten goldbraun backen.



MINZIGES TABOULÉ

Ein starker Mix: Couscous, Minze, Trockenfrüchte, Kreuzkümmel.
Hört sich abenteuerlich an – und ist so lecker!

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal
E 46 g • F 18 g • KH 57 g

Zutaten für 4 Personen

200 ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

200 g Couscous ■ 1 rote

Zwiebel ■ 75 g Soft-
aprikosen

2 Stiele Minze

1 Brathähnchen
(ca. 1 kg)

75 g Cran-

berrys ■ 1 EL

Pinienkerne

2 TL Kreuz-
kümmel

3 EL Zitronensaft

Salz ■ Pfeffer

1 Brühe und 1 EL Öl in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen, Couscous einrühren und ca. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Aprikosen grob hacken. Minze waschen, kleiner zupfen. Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen, klein zupfen oder schneiden.

3 Couscous mit einer Gabel auflockern. Zwiebel, Fleisch, Aprikosen, Cranberrys und Minze zugeben.

4 Pinienkerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze leicht rösten, bis es duftet. Zum Salat geben. Mit 2 EL Öl und Zitronensaft unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TOSTADA POLLO ASADO

Mit Bohnenmus, Fleisch und Cheddar
überbacken – Fingerschlecken erlaubt!

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal
E 51 g • F 34 g • KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

125 g Kidneybohnen (Dose)

2 Knoblauchzehen

3–4 EL Olivenöl

ca. 4 EL Sour Cream

1 TL Chiliflocken

Salz ■ Pfeffer

3 Tomaten ■ 3 Lauch-

zwiebeln ■ ½ kleiner

Eisbergsalat

1 Brathähnchen

(ca. 1 kg)

125 g Cheddar (Stück)

ca. 12 kleine Maistortillas

(Wraps; ca. 12 cm Ø)

Backpapier

*Ay caramba: Hier kommt
das schnellste und leckerste
Huhn von Mexiko!*

1 Bohnen abspülen. Knoblauch schälen. Mit Bohnen, 1 EL Öl, 1 EL Sour Cream und Chili pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tomaten waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Mit Tomaten mischen. Salat waschen und in feine Streifen schneiden.

3 Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen, klein zupfen oder schneiden. Cheddar grob reiben.

4 Tortillas auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Mit Bohnenmus bestreichen. Hähnchenfleisch und Käse darauf verteilen, mit 2–3 EL Öl beträufeln. Ofengrill einschalten und die Tortillas blechweise mit etwa 10 cm Abstand zu den Grillschleifen ca. 3 Minuten übergrillen, bis der Käse schmilzt. Mit Salat, Tomatensalat und restlicher Sour Cream anrichten.

DIY-BRATHÄHNCHEN

Kein Grill-Imbiss in deiner Nähe? Kein Problem. Das Hähnchen ist schnell vorbereitet und backt wie von allein

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 1280 kcal • E 153 g • F 74 g • KH 1 g

FÜR 1 BRATHÄHNCHEN (CA. 1 KG)

1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg) innen und außen trocken tupfen.

Nach Belieben **1 Bio-Zitronenscheibe** und **Kräuterstiele** hineingeben. Keulen mit

Küchengarn zusammenbinden. **2 EL ÖL, 2 TL Edelsüßpaprika, 1 TL Salz, etwas Pfeffer** und **2 Prisen Cayennepfeffer** verrühren. Hähnchen damit rundherum bepinseln und auf einen Ofenrost legen. Ein Blech mit ca. **200 ml Wasser** auf die unterste Schiene in den heißen Ofen (Umluft: 140 °C) schieben. Hähnchen auf dem Rost darüberschieben. Ca. 40 Minuten backen, dabei nach ca. 20 Minuten mit dem Bratensaft vom Blech bepinseln. Die Ofentemperatur erhöhen (Umluft: 180 °C), ca. 15 Minuten weiterbacken.

Ab in den
Ofen



Für alle, die Zeit- schriften lieben.

**Profitieren Sie von
den Vorteilen unseres
Abo-Shops:**

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
- ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
- ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

www.bauer-plus.de



**Bauer
Media
Group**

Schnell & einfach

PULLED CHICKEN

250 g Hähnchenfilet in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Fertiges Fleisch mit einer Gabel zerzupfen. Mit 4 EL BBQ-Soße mischen.

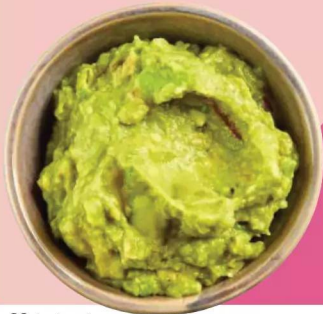


PINDASAUS

100 ml heißes Wasser, 50 g Erdnusscreme, 100 ml Kokosmilch, 2 EL Reisessig und 4 EL Sojasoße glatt rühren. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Mit Chilipulver und Salz abschmecken.

GARLIC-GUACAMOLE

1 weiche Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit 2 EL Limettensaft fein musen. 3 Knoblauchzehen dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



NASCHKATZEN-SECRET

Je 100 g weiße und Vollmilchschokolade getrennt hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Als Schoko-Schranke über die leicht gesalzenen Pommes drizzeln.



FRUCHT-KICK

Pommes nach Belieben mit Granatapfelkernen toppen.



DE-LUXE-STYLE

Je 2 EL geriebenen Parmesan und 1 EL Trüffelöl (z. B. von Edeka) auf 1 Portion Pommes verteilen.



GEWÜRZ-SALZ

3 EL getrocknete Tomaten, 3 EL Salz, 2 TL Chiliflocken und 2 TL Knoblauchpulver im Mörser leicht zerstoßen. Mix-Tipp: Pommes und Gewürzmix in eine verschließbare Dose füllen. Kräftig schütteln!



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Mmh – knusprige Pommes! Dir fehlt noch etwas?
Statt rot-weiß treiben wir es schön bunt mit den Toppings



THE COFFEE EXPERTS
BARISSIMO

**BARISTA-QUALITÄT
FÜR DAHEIM*issimo*.**

MACH DEIN LEBEN BARISSIMO

GENIESSE BARISTA-QUALITÄT ZUM GÜNSTIGEN PREIS.
MIT UNSERER KAFFEE-EIGENMARKE BARISSIMO.



Gutes für alle.



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Hackbraten

Die XXL-Frikadelle mit knusprigem Baconmantel bringt Kindheitserinnerungen pur auf die Zunge – wir zeigen dir, wie sie ohne großes Hickhack gelingt



Food-Redakteurin Maike lüftet ihr Bratengeheimnis:

Für Aroma und Glanz die Oberfläche hin und wieder mit Ahornsirup bepinseln!

ca. 1 ¼ Stunden
einfach • Portion ca. 760 kcal
E 36 g • F 63 g • KH 20 g

Zutaten für 6 Personen

1 Brötchen (vom Vortag)
1 Zwiebel ■ 1 kg gemischtes
Hack ■ 2 Eier (Gr. M)
1 EL Ketchup ■ 1 TL Tabasco
Salz ■ Pfeffer ■ 250 g Bacon
2 Fenchelknollen
8 Schalotten
300 g Kirschtomaten
4 Stiele Thymian ■ 2 EL
Olivenöl ■ 50 ml Ahornsirup



Das Brötchen sollte mit Wasser bedeckt sein, dafür z. B. mit einem Teller beschweren

JETZT GEHT'S ANS EINGEWEICHTE

Brötchen in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Danach aus der Schüssel nehmen und sehr gut ausdrücken.



FÜR DIE BASIS

Zwiebel schälen, hacken. Mit Hack, Eiern, Ketchup und Tabasco in eine Schüssel geben. Brötchen zerzupfen und zugeben.



GUT DURCHGEKNETET

Hack mit feuchten Händen oder mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.



FIX VERPACKT

Masse zu einer 20–25 cm langen Rolle formen, mit Bacon umwickeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 50–60 Minuten garen.



GEMÜSE-UPGRADE

Inzwischen Fenchel waschen und in Spalten schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren bzw. vierteln. Tomaten und Thymian waschen.



AB AUF'S BLECH

Nach ca. 30 Minuten Gemüse und Thymian um den Braten verteilen. Öl darübertröpfeln. Braten mit etwas Sirup bestreichen.



LETZTER FEINSCHLIFF

Alle ca. 10 Minuten den Braten erneut einstreichen. Dann herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit Gemüse servieren.

SOMMER **HITS**

Smashed Cheeseburger-Tacos

Steakstreifen auf Wassermelonen-Salat

Glasnudeln mit Bratwurst-Spießen

Röstitomaten auf Ziegenkäse-Dip

Lachs mit fruchtiger Avocado-Salsa

OUT NOW:

Best of Sommer-Hits

mit Madlins

**SKIP-
TIPPS**

*Einfach die
Zubereitungszeit
vorspulen mit den
Profi-Tricks von
Foodstylistin
Madlin Lipka (26).
Die ausgebildete
Köchin verrät dir,
wie du die Rezepte
noch schneller
auf den Tisch
bekommst!*



Hier kommen die Top 5 der
leckersten UND schnellsten Dinner
der Saison. Ob Lachs mit Salsa,
Steakstreifen auf Wassermelonen-
Salat oder Rösttomaten mit
Ziegenkäse-Dip: Sie alle haben
das Zeug zum Sommer-Klassiker

FERTIG IN
20
MINUTEN

Madlins SCHMELZ- TIPP

Softer schmelzen in
der Pfanne!

Sobald du die angebratenen **Fleisch-Wraps** mit Käse belegt hast, gib 1 EL Wasser mit in die Pfanne und leg den Deckel für ca. 2 Minuten drauf. Durch den Wasserdampf wird der Käse besonders weich.

„A little bit of SMASHED CHEESEBURGER-TACOS in my life!“

Genuss pur und das auf die Hand: Hack, Cheddar, Salat und köstliche Burgersoße im Tortilla-Wrap. Ein echter Schlemmer-Hit!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal • E 28 g • F 31 g • KH 9 g

Zutaten für 4 Stück

400 g Rinderhack
4 Mini-Tortillas (Wraps;
ca. 14 cm Ø) ■ Salz
Pfeffer ■ 2 TL Öl
4 Scheiben Cheddar
1 Mini-Römersalat
ca. 80 g Burger-Gurken (Glas;
in Scheiben) ■ 1 Tomate
4 EL Burgersoße
4 TL Röstzwiebeln
Backpapier

1 Hack auf den Wraps verteilen und gut andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 TL Öl in 2 Pfannen erhitzen. Nacheinander Wraps mit der Fleischseite nach unten darin ca. 3 Minuten braten. Evtl. austretenden Fleischsaft mit Küchenpapier wegtupfen.

2 Wraps wenden. Je 1 Käsescheibe darauflegen und zugedeckt 1–2 Minuten weitergaren, bis der Käse schmilzt. Wraps auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und


im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) warm halten, bis alle gebacken sind.

3 Inzwischen Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Gurken abtropfen lassen. Tomate waschen und in 8 dünne Scheiben schneiden.

4 Wraps mit Salat, Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Je 1 EL Burgersoße daraufgeben und mit je 1 TL Röstzwiebeln bestreuen. In der Mitte locker zusammenklappen.

*Im Sommer 1999 tanzten
alle den „Mambo No. 5“
von Lou Bega*



A close-up photograph of a hand holding a large, soft-shell taco. The taco is filled with ground beef, melted yellow cheese, sliced tomatoes, and fresh green lettuce. The background shows a blue plate with more food, a bottle of dark sauce, and a metal can opener.

*Hand zum
Mund ...
uuund
reinbeißen!*

Na, was
gabelst du
zuerst an:
ein Melonen-
bällchen?
Oder das
Steak?



STEAKSTREIFEN AUF „Hey, Macarena, ay!“- WASSERMELONEN-SALAT

„Dale a tu cuerpo alegría Macarena“ – während du versuchst, dich an den Songtext zu erinnern, brät blitzschnell dein Steak an, die Quinoa erwärmt sich, und der Salat schnippelt sich fast von allein, oder? Ay!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 29 g • F 27 g • KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

2 Rumpsteaks (à ca. 250 g)
3 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer
3 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
1 Bund Radieschen
3 Snack-Gurken ■ 4 Stiele Minze
½ Mini-Wassermelone (ca. 500 g)
200 g Feta ■ 1 EL Schwarzkümmel ■ 2 Packungen gegarte Quinoa (bunt; à 250 g)
Kugelausstecher

1 Steaks trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin bei starker Hitze 4–5 Minuten anbraten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. 1 EL Zitronensaft und Agavendicksaft in den Bratensatz geben, vom Herd ziehen.

2 Für den Salat Radieschen waschen, in Scheiben hobeln. Gurken waschen und mit dem Sparschäler längs dünne Scheiben abziehen. Minze waschen, abzupfen. Aus der Melone mit dem Kugelaus-

stecher Bällchen stechen. Dann Melone in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch in Stücken von der Schale schneiden.

3 Für das Dressing 2 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, den Bratensatz und etwas Salz verrühren. Feta grob zerbröseln, mit Radieschen, Gurken, Melone, Minze, Schwarzkümmel und Dressing mischen.

4 Quinoa nach Packungsanweisung erhitzen und auf Tellern anrichten. Steaks in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Salat und Quinoa anrichten.

Madlins
**KUGEL-
TIPP**



Erst kugeln, dann schneiden

Aus der oberen Melonenschicht kannst du schnell und einfach **hübsche Bällchen** ausstechen. Die restliche Melone schneidest du erst in schmale Spalten und dann quer in kleine Stücke. Übrigens: Die Kombi aus Melonenbällchen und -stücken ist ein schicker Hingucker!

1996 konnten alle den Text und die Choreo zu „Macarena“ von Los Del Rio





„Come on over, have some fun“ - GLASNUDELN MIT SPARGEL & BRATWURST-SPIESSEN

Was für eine witzige und köstliche Combo: Asiatischer Glasnudel-salat trifft auf Bratwürste am Spieß. Die Krönung: Spargel!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal • E 24 g • F 49 g • KH 38 g

Madlins SPIESSER- TIPP

„Schnell & easy“-
Wendemanöver

Würstchen nebeneinander legen und mit 3 Holzspießen (mit etwas Abstand) aufspießen. Das Wurst-Trio lässt sich schneller wenden als einzelne Würste, und es gibt kein Hin- und-her-Gerolle mehr in der Pfanne. Nur noch dritteln und fertig sind die Spieße.

Zutaten für 4–6 Personen

200 g Glasnudeln
200 g dünner grüner Spargel
1 rote Paprikaschote
1 Möhre ■ 2 Lauchzwiebeln
4 Stiele Koriander
3 EL Limettensaft
2 EL Teriyakisoße
2 EL Erdnussmus
3 EL Erdnussöl
1 TL Chiliflocken ■ Salz
Pfeffer ■ 2 EL geröstete
gesalzene Erdnüsse
6 Bratwürste
(480 g; z. B. Thüringer)
Bio-Limettenscheiben zum
Garnieren ■ 6 Holzspieße

1 Nudeln mit Wasser überbrühen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen in Stücke schneiden. Paprika waschen, Möhre schälen, beides in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Koriander waschen, abzupfen.

2 Für das Dressing Limettensaft, Teriyakisoße, Nussmus, 1 EL Öl, Chili, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nudeln abgießen, mit Dressing und Gemüse mischen.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 2–3 Minuten braten und mit Koriander und Nüssen unter die Nudeln mischen.

4 Je 3 Würste nebeneinander auf 3 Holzspieße stecken. Im verbliebenen Bratfett ca. 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Würste zwischen den Spießen durchschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Limette garnieren.

„Bacardi Feeling“ wurde 1991 vom
Werbejingle zum absoluten Sommer-Hit!



*Grillmeister,
aufgepasst!
Das Wurst-Trio
funktioniert
auch auf
dem Rost*



Schnell & einfach/SOMMER-HITS



*Diesen Dip
möchtest du
täglich essen?
Misch ihn auch
mal mit Pasta
oder Reis ...*

VEGGIE

2018 wurde der Elektro-Remix der Partisanen-Hymne „Bella Ciao“ zum Song des Sommers



RÖSTTOMATEN

„O bella, ciao, ciao, ciao“

AUF ZIEGENKÄSE-DIP

Zum Reinlegen, äh, Reindippen lecker:
Kirschtomaten in Käse mit Walnuss-Crunch ...

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 790 kcal • E 32 g • F 55 g • KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Rollen (à 200 g)
- Ziegenweichkäse
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 60 ml trockener Weißwein
- 3 EL Schlagsahne
- 2 EL flüssiger Honig
- Salz ■ Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Stiele Thymian
- 3 EL Walnüsse
- ca. 4 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Baguette
- ¼ TL Knoblauchsatz

- 1 Ofengrill einschalten. Ziegenkäse würfeln. Mit Frischkäse, Wein und Sahne in eine ofenfeste Form (ca. 15x25 cm) geben. Honig darüberträufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In den Ofen mit etwa 10 cm Abstand zu den Grillschleifen schieben und 8–10 Minuten backen.
- 2 Inzwischen Tomaten und Thymian waschen. Nüsse grob hacken. Alles in eine zweite ofenfeste Form (ca. 15x25 cm) geben. 1 EL Öl, Samen, etwas Salz und Pfeffer darübergeben. Neben die Käseform schieben und mitgrillen.
- 3 Baguette in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Ca. 3 EL Öl mit Knoblauchsatz verrühren, Brot damit bepinseln und auf einem Rost verteilen.
- 4 Käsemix herausnehmen, umrühren und mit der Tomatenform auf die 2. Schiene von unten in den Ofen schieben. Baguettescheiben mit etwa 10 cm Abstand zu den Grillschleifen darüberschieben. Alles ca. 6 Minuten weitergrillen, dabei die Brotscheiben nach 3–4 Minuten wenden. Grilltomaten und Nüsse auf dem Käse-Dip anrichten. Knoblauch-Baguette dazu reichen.

Madlins
PACK-TIPP



Multitasking unterm Ofengrill

Check deine **Formgrößen**:
Passen Käse-Dip und Grilltomaten nebeneinander in den Ofen, können sie gemeinsam garen.
Und darüber rösten direkt schon die Baguettescheiben.



Madlins

TURBO-TIPP

Reis à la Mikrowelle –
braucht nur halb
so lange!

Reis im Sieb waschen, mit
etwas Salz und doppelter
Volumenmenge an Wasser
in ein mikrowellen-
geeignetes Gefäß geben.
Zugedeckt bei 800 Watt

8 Minuten garen. Deckel
weg, umrühren, fertig.

LACHS „Vamos a la playa“ MIT FRUCHTIGER AVOCADO-SALSA

Da geht die Sonne auf dem Teller auf: gegrillter Lachs zu
zitronig erfrischender Mango-Avocado-Salsa und Reis

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 640 kcal • E 35 g • F 32 g • KH 51 g

Zutaten für 4 Personen
200 g Basmatireis
Salz
2 EL Agavendicksaft
3 EL geröstetes Sesamöl
4 EL Zitronensaft
2–3 EL Sojasoße
Pfeffer ■ 4 Lachsfilets
(à ca. 150 g; ohne Haut)
1 Mango
1 rote Zwiebel
1 Avocado
Koriander zum Garnieren

1 Reis in Salzwasser nach
Packungsanweisung garen.
Ofengrill einschalten. Aga-
vendicksaft, 2 EL Öl, 2 EL
Zitronensaft, Sojasoße und
etwas Pfeffer verrühren.
Lachsfilets damit in einer
Gratinform beträufeln. Mit
etwa 10 cm Abstand zu den
Grillschleifen in den Ofen
schieben und 8–10 Minuten
grillen.


2 Inzwischen für die Salsa Man-
go schälen, das Fruchtfleisch
erst vom Stein, dann in kleine

Würfel schneiden. Zwiebel
schälen, längs vierteln und
quer in feine Streifen
schneiden. Avocado längs
halbieren, entkernen und das
Fruchtfleisch klein würfeln.
Mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl,
Mango und Zwiebel mischen.
Mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken.

3 Gegrillten Lachs mit Salsa
und Reis anrichten. Lachs-
Grillsud darüberträufeln. Mit
Koriander garnieren.

*„Vamos a la Playa“: Das Lied des Disco-Duos Righeira hielt sich
1983 viereinhalb Monate in den Top 3 der deutschen Charts!*





Unsere Sommer-
Lieblings-Salsa!
Sie passt auch zu
Spargel, Steak,
Huhn, Pommes ...

**TITEL-
REZEPT**

«RELEASE RADAR»

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

Das sind die
Zutaten für deinen
perfekten Sommer!



OREO MEETS EISPRALINE

? Der beliebte Keks als
Eiskonfekt im Becher
♥ Süßes Fingerfood für
Kino und Strand zum Teilen
€ Packung (14 Bites) für ca.
3 € im Supermarkt



MUCKI-KÄSE

? Kräuter-Grillkäse mit einer
Extra-Portion Proteinen
♥ Perfekt für alle vege-
tarischen Fitness-Foodies:
wenig Fett, viel Eiweiß
€ Packung (130 g) für ca.
2,50 € im Supermarkt



VOLLTREFFER!

? Waffelschnitte mit
Pistazienfüllung
♥ Mario Götz verspricht:
die ideale Mischung aus
knusprig, cremig und süß
€ Stück (22 g) für ca. 2 €,
z. B. bei Rewe



FRUCHTIGER DURSTLÖSCHER

? Erfrischende, leicht herbe
Orangenlimonade
♥ Alkoholfreie Erfrischung
to go für heiße Tage
€ Dose (0,33 l) für ca. 1 €
im Supermarkt



SCHÜTTELN, FERTIG!

? Dressing aus Aceto
balsamico und süßer Feige
♥ Ohne Geschmacks-
verstärker, Gluten und von
Natur aus laktosefrei
€ Die 250-ml-Flasche gibt's
für ca. 2 € im Supermarkt

DIE **FIXEN** VIER

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

Spirulina verleiht der
Bananen-Base den
hübschen Ocean-Look



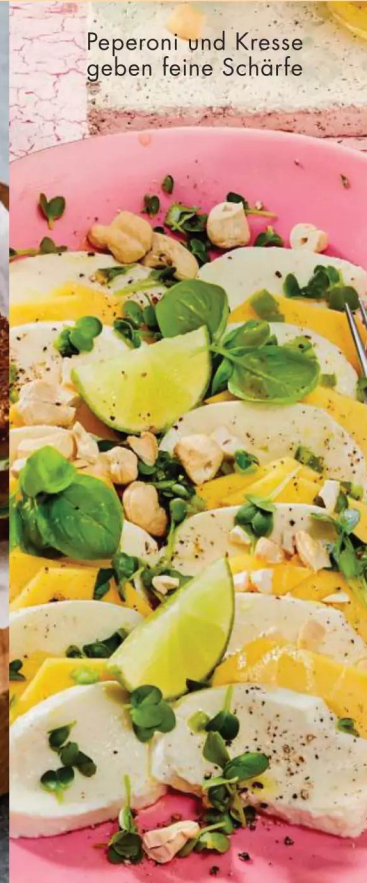
FRÜHSTÜCK DE LUXE:
MERMAID BOWL

Die Snacksize-Happen
sind auch ideal für Gäste



PUMPERNICKEL-
PETITS-FOURS

Peperoni und Kresse
geben feine Schärfe

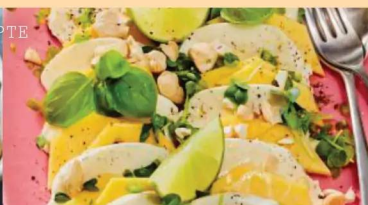
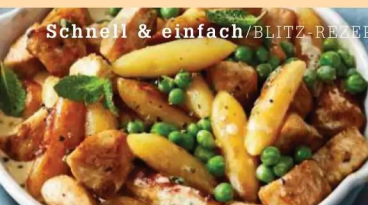


MANGO-CAPRESE
„SPICY X FRUITY“

Etwas Minze sorgt für
einen Frische-Kick



HÄHNCHENPFANNE
MIT SCHUPFNUDELN



VEGAN

ca. 20 Minuten • einfach • Portion
ca. 380 kcal · E 42 g · F 12 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenfilet
2 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer
500 g Schupfnudeln
(Kühlregal) ■ 500 ml Gemüse-
brühe ■ 3 EL Doppelrahm-
frischkäse ■ 300 g TK-Erbsen
2–3 Stiele Minze

Hähnchenfilets trocken tupfen
und mundgerecht schneiden.
Öl in einer großen Pfanne er-
hitzen. Fleisch darin ca. 5 Mi-
nuten anbraten. Mit Salz und
Pfeffer würzen, herausnehmen.
Schupfnudeln im verbliebenen
Bratfett unter Wenden 3–5 Mi-
nuten braten. Herausnehmen.

Bratsatz mit Brühe ablöschen.
Den Frischkäse einrühren und
aufkochen. Gefrorene Erbsen
zugeben und ca. 3 Minuten kö-
cheln. Minze waschen, Blätter
klein schneiden, mit Fleisch
und Schupfnudeln in die Soße
geben, kurz aufkochen. Mit
Salz und Pfeffer abschmecken.

ca. 10 Minuten • einfach • Portion
ca. 320 kcal · E 14 g · F 27 g · KH 7 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Mozzarella ■ 1 Mango
½ grüne Peperoni
1 Bio-Limette ■ 3 EL Olivenöl
Salz ■ Pfeffer ■ Zucker
50 g Cashewkerne
3 Stiele Basilikum
1 kleines Beet Kresse

Mozzarella in Scheiben schnei-
den. Mango schälen, Frucht-
fleisch erst vom Stein, dann in
Scheiben schneiden. Peperoni
waschen und fein würfeln. Die
Limette heiß waschen und
halbieren. Hälfte in Spalten
schneiden, Rest auspressen.
Saft, Peperoni, Öl, etwas Salz,
Pfeffer und Zucker verrühren.

Mozzarella- und Mangoschei-
ben auf einer Platte anrichten.
Mit dem Dressing beträufeln.
Cashews hacken. Basilikum
waschen. Kresse vom Beet
schneiden. Mit Cashews und
Basilikum darüberstreuen. Mit
Limettenspalten garnieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Stück
ca. 60 kcal · E 3 g · F 3 g · KH 4 g

Zutaten für 18–24 Stück

1 Bund Rucola
120 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL grünes Pesto (Glas)
6 Scheiben (à ca. 50 g)
Pumpernickel
200 g geräucherter Lachs
(in Scheiben)

Rucola waschen und trocken
tupfen. Frischkäse mit Pesto
glatt verrühren. Alle Brot-
scheiben mit Frischkäsemix
bestreichen. Rucola etwas
kleiner zupfen und auf 4 Schei-
ben verteilen. Mit Lachs bele-
gen. Jeweils 2 Lachsstullen
aufeinanderlegen.

Restliche Brotscheiben mit der
bestrichenen Seite nach unten
darauflegen und leicht an-
drücken. Beide Pumpernickel-
Sandwiches jeweils in ca.
9–12 gleich große Würfel
schneiden.

ca. 15 Minuten • einfach • Portion
ca. 630 kcal · E 9 g · F 46 g · KH 38 g

Zutaten für 2 Personen

2 sehr reife gefrorene
Bananen ■ 1 Dose (400 ml)
Kokosmilch ■ 1 EL Chiasamen
2 TL blaues Spirulinapulver
1 weißfleischige Pitahaya
100 g Heidelbeeren
2 EL Haselnüsse ■ 2 EL
Kokoschips ■ evtl. getrocknete
Blüten (z. B. Kornblumen)
zum Verzieren

Bananen, Kokosmilch, Chia-
samen und Spirulina in einem
Standmixer fein pürieren.
Pitahaya längs halbieren und
das Fruchtfleisch mit einem
Kugelausstecher zu Bällchen
ausstechen. Beeren waschen.
Nüsse grob hacken.

Smoothie auf zwei Schüsseln
verteilen. Mit Fruchtkugeln,
Beeren, Haselnüssen und den
Kokoschips bestreuen. Nach
Belieben mit Blüten verzieren.

GEMÜSEFRIKADELLEN

250 g Blumenkohl und ½ Bund Lauchzwiebeln waschen, in kleinen Röschen vom Strunk bzw. in Ringe schneiden. Blumenkohl in Salzwasser 4–5 Minuten garen. Abgießen, grob hacken. Mit Lauchzwiebeln, 60 g Mehl, 1 Ei, 4 EL Tsatsiki und 30 g gemahlener Haselnüssen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 6 Frikadellen formen und in 3 TL Butterschmalz ca. 3 Minuten pro Seite braten.



WAS PASST DAZU?
NA GANZ KLAR: NOCH
MEHR TSATSIKI!

REST DES MONATS

Beim Kauf des **Tsatsiki-Eimers** waren die Augen mal wieder größer als das Grillbuffet? Kein Problem dank dieser würzigen Ideen

BLITZ-GURKENSALAT

1 Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. 4 EL Tsatsiki, 1 EL Essig und 1 EL Milch verrühren, über den Salat geben und mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.



Klima/RESTE RETTEN

IM KÜHLSCHRANK BIS ZU
2 WOCHEN HALTBAR

WOW-AROMA!
KLEINER KLECKS MIT
GROSSER WIRKUNG



CREMIGES TOPPING

Ob kalte Sommer-Gazpacho oder frische Gemüsesuppe: **Ein Klecks Tsatsiki** obendrauf schickt deine Geschmacksnerven in den nächsten Griechenlandurlaub.



GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – das Reel zu den beerigen Broten gibt's **AB DEM 20. JUNI** auf @lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

BASIS FÜR 2 PORTIONEN:

1 Handvoll Erdbeeren

2 Scheiben Sandwichtoast

Diesmal: ERDBEERTOAST

VON MOES SOMMER-STULLEN DE LUXE BEKOMMEN WIR NICHT GENUG!



SÜSS ODER SALZIG
STÜCKIG ODER GLATT
CREMIG ODER CRUNCHY



ZIMTIGER FRENCH TOAST

4 Eier (Gr. M) • 50 ml Milch • 50 g Zimt-Knusperflakes

2 EL Butter • 1 Stiel Minze zum Garnieren

SO GEHT'S: Eier und Milch in einer flachen Schüssel verquirlen. Toastscheiben in der Eiernmilch von jeder Seite 1–2 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Erdbeeren waschen, vierteln. Knusperflakes auf einem Teller zerbröseln. Toastscheiben darin wenden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Toastscheiben darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Mit Erdbeeren bestreuen, mit Minze garnieren.

„FÜR DEN
VORRAT FRIERE ICH
PÜRIERTE ERDBEEREN
IN EISWÜRFELFORMEN
EIN – SUPER FÜR
DRINKS ODER IN
JOGHURT!“



CREAMY CAPRESE DE LUXE

1 Knoblauchzehe • ½ Avocado • 5 Stiele Basilikum • 1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 1 Burrata • ½ TL Zitronenschale zum Garnieren

SO GEHT'S: Knoblauch schälen. Avocado entkernen, schälen. Das Fruchtfleisch, Knoblauch, Basilikumblätter, Pinienkerne und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden. Toastscheiben im Toaster rösten. Mit Basilikum-Guacamole bestreichen. Burrata halbieren bzw. auseinanderziehen und daraufgeben. Mit Erdbeeren toppen, mit Zitronenschale garnieren.



PEANUTBUTTER-JELLY-STYLE

1 EL Zucker • 20 g Butter • 3 EL Mehl
1 EL gemahlene Mandeln • 1 EL Erdnusscreme

SO GEHT'S: Zucker, Butter, Mehl und Mandeln in einer Schüssel krümelig verkneten. Mandelstreusel in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 5 Minuten rösten. Erdbeeren waschen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Toastscheiben im Toaster rösten. Mit Erdnusscreme bestreichen. Erdbeer-mus darüberträufeln und mit den Mandelstreuseln bestreuen.



**DIESMAL:
KALTE
KÜCHE**

1 GAZPACHO MAL ANDERS: ANDALUSISCHER
KLASSIKER TRIFFT AUF HONIGMELONE



3 DIESE SÜSSEN RÖLLCHEN SIND
DAS PERFERE SOMMERDESSERT

KOCHEN FÜR FREUNDE

ES WIRD HEISS DRAUSSEN – UND WIR BLEIBEN
GANZ COOL: DIESE 3 GÄNGE SORGEN FÜR
ABKÜHLUNG VON INNEN

1

Gelbe Gazpacho
aus Melone und Gurke

2

Vermicelli-Nudelsalat
mit Zitronengras-Tofu

3

Süße Sommerrollen
mit Himbeersoße





UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vormittag

Vorspeise: Gazpacho zubereiten und kalt stellen.

Dessert: Milchreis kochen und vollständig auskühlen lassen. Wein kalt stellen.

Ca. 2 Stunden vorher

Hauptgang: Gemüse schneiden.

Dessert: Obst und Beeren waschen, entsteinen und klein schneiden. Sommerrollen zubereiten und kalt stellen.

Ca. 20 Minuten vorher

Hauptgang: Reishnudeln kochen und zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse auf die Schüsseln verteilen.

Ding, dong!

Herzlich willkommen – macht es euch mit einem Gläschen Secco gemütlich!

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Tofu anbraten und Nudelsalat fertig anrichten.

Nach dem Hauptgang

Dessert: Sommerrollen mit Himbeersoße anrichten.



Für den ersten Hunger

GELBE GAZPACHO AUS MELONE UND GURKE

Der spanische Suppen-Klassiker tanzt Flamenco mit süßer Honigmelone. Ay, was für eine pikante Romanze!

ca. 10 Minuten • ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Portion ca. 210 kcal • E 2 g • F 1 g • KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

100 g Weißbrot
2 EL heller Balsamico-Essig
1 Honigmelone ■ ½ Salatgurke
1 Schalotte ■ 1 Knoblauchzehe
Salz ■ Pfeffer ■ Chilipulver
4 EL Olivenöl

- 1 Brot zerzupfen und mit Essig vermischen. Melone vierteln, schälen und entkernen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Gurke, Schalotte und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 2 Brot, Melone, Gurke, Schalotte und Knoblauch im Standmixer oder mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Suppe ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 3 Suppe in 4 Gläsern anrichten und mit jeweils 1 EL Olivenöl beträufeln.

*Ideale
Trinktemperatur:
5–7 °C*



„SPARKLING FLIGHT“, ROSÉ, KIEFFER, BADEN

Mit seinen fruchtigen Noten von Erdbeere und Himbeere ist dieser prickelnde Secco die perfekte Begleitung zum sommerlich-frischen Menü. Flasche (0,75 l) ca. 8 € über weingutkiefer.de



Lasst's euch schmecken

VERMICELLI-NUDELSALAT MIT ZITRONENGRASTOFU

Dünne Reisnudeln, knackiges Gemüse und würziger Tofu – unsere Gute-Laune-Kombi an heißen Tagen

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 25 g • F 17 g • KH 114 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Reis-Vermicelli ■ 1 Salatgurke
1 Möhre ■ ½ Eisbergsalat
4 Stiele Thai-Basilikum
4 Stiele Minze ■ 80 g Sojasprossen
40 g geröstete Erdnüsse
400 g Tofu Natur ■ 2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1 Stange Zitronengras
2 EL Sojasoße ■ ½ EL Kokosblüten-
zucker ■ ½–1 TL Chiliflocken
4 Scheiben Bio-Limette
evtl. Fischsoße

- 1 Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und auf 4 Schüsseln verteilen.
- 2 Gurke und Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Salat waschen, klein schneiden. Kräuter waschen, grob hacken und mit den Sojasprossen und Erdnüssen auf die Nudeln verteilen.

- 3 Tofu in rechteckige Stücke schneiden und im Öl von jeder Seite goldbraun anbraten. Herausnehmen.

- 4 Knoblauch schälen und hacken. Zitronengras waschen und mit einem breiten Messerrücken etwas andrücken. Beides in der Pfanne ca. 2 Minuten anbraten, bis es duftet. Sojasoße, Kokoszucker und Chiliflocken hinzufügen. Hitze erhöhen und köcheln. Tofu zurück in die Pfanne geben und unterrühren, bis er gleichmäßig mit Soße bedeckt ist. Zitronengras entfernen.

- 5 Tofu und Limettenscheiben auf die Schüsseln verteilen. Nach Belieben Fischsoße dazu reichen.

EXTRA-ABKÜHLUNG

Scharfes Essen bringt den Körper ins Schwitzen – und das wiederum kühlt ihn. Stell also ruhig die Sriracha-Soße mit auf den Tisch.



Für Süßes ist immer noch Platz

SOMMER- ROLLEN MIT HIMBEERSOSSE

Sommer im Snack-Format: frische Beeren, saftiges Obst und süßer Milchreis

ca. 1 Stunde • einfach • Stück ca. 150 kcal
E 3 g • F 2 g • KH 27 g

Zutaten für 12 Stück

1 Bio-Zitrone ■ 3 EL Vanillezucker
500 ml Milch ■ 1 Prise Salz ■ 125 g Milchreis
100 g Heidelbeeren ■ 3 Stiele Minze
2 Zwetschgen ■ 1 Nektarine ■ 12 Blätter
(22 cm Ø) Reispapier ■ Himbeersoße (Flasche)

- 1 Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Zucker, Milch und Salz im Topf aufkochen. Reis und Zitronenschale unterrühren. Milchreis unter gelegentlichem Rühren 20–25 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- 2 Beeren waschen. Minze waschen, in feine Streifen schneiden. Zwetschgen und Nektarine waschen, entsteinen und klein würfeln. Fruchtmix mit 2 EL Zitronensaft mischen.
- 3 Reispapierblätter nacheinander von beiden Seiten mit warmem Wasser befeuchten, bis sie elastisch werden. Dann je ca. 1 EL Obstmix als Streifen auf das untere Drittel des Reispapiers geben. 1–2 TL Milchreis daraufgeben und leicht andrücken. Von unten einmal umschlagen. Die Seiten nach innen einschlagen und eng aufrollen. Mit Himbeersoße anrichten.

DAS IST JA ZUM KRINGELN



Ob süßer Pavlova-Ring
oder BBQ-Ananas – hier
kommt jeder Bissen mit
Gute-Laune-Garantie!

Süß oder herzhaft?
Egal, die geringelten
Leckereien sind alle
'ne runde Sache – und
bringen nicht nur optisch
Schwung auf den Tisch



WINDBEUTEL-RINGE MIT AVOCADO-HAUBCHEN

Statt in Bällchenform gibt's die sonst so süßen Profiteroles heute mal herzhaft – aber trotzdem superfluffig und crispy

ca. 50 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 90 kcal • E 2 g • F 5 g • KH 9 g

Zutaten für 8–10 Stück

60 ml Milch ■ Salz
25 g Butter ■ 100 g Mehl
2 Eier (Gr. M) ■ 1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft
3 EL Magerquark ■ Pfeffer
2 Stiele Dill
2–3 TL Forellenkaviar
Backpapier

1 Für den Brandteig Milch, 60 ml Wasser, 1 Prise Salz und Butter in einem Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Aufkochen, vom Herd ziehen. Mehl auf einmal zugeben, mit einem Kochlöffel unterrühren. Brandteig „abbrennen“ – dafür den Topf wieder auf den Herd stellen. Bei schwacher

Hitze rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich dort eine weiße Schicht bildet.

2 Topf wieder vom Herd nehmen. Eier nacheinander mit dem Kochlöffel gut unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle (z.B. Open Star) füllen. Ringe (à ca. 8 cm Ø) mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen, dabei die Ofentür nicht öffnen!

3 Brandteigringe herausnehmen, kurz abkühlen lassen.

Noch warm an der Oberfläche mit einem spitzen Messer oder einer Schere rundherum senkrecht einschneiden. Einschnitte für das Topping etwas eindrücken. Brandteigringe komplett auskühlen lassen.

4 Zum Servieren Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren. Quark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Tupfen in die Vertiefungen der Brandteigringe spritzen. Dill waschen, Spitzen abzupfen. Ringe mit Dill, Kaviar und etwas Pfeffer garnieren.



Bitte nicht stören,
wenn die Brandteig-
ringe im Ofen chillen,
sonst fallen sie vor
Schreck zusammen

VEGGIE

Ein echter Hingucker –
auch als Beilage
z. B. zu Curry

COUSCOUS-DONUTS „SPICY ZICKLEIN“

Die kugeligen Getreidekörnchen bewegen sich mit Möhren und Ziegenfrischkäse in den besten Kreisen

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 170 kcal • E 7 g • F 7 g • KH 19 g

Zutaten für 10 Stück

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl

250 g Couscous

250 g Möhren

4 EL geröstete, gesalzene
Erdnüsse

90 g Ziegenfrischkäse

1 Ei (Gr. M) ■ Salz

Pfeffer ■ ½ TL Chiliflocken

Schnittlauch zum Garnieren

Öl für die Form

Pfeffer und Chili verrühren.
Unter den Couscous heben.

- 1 Brühe mit Öl aufkochen. Couscous damit übergießen, zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Möhren schälen und ein paar dünne Scheiben für die Deko abhobeln, Rest fein raspeln. Nüsse hacken. Möhrenraspel und Hälfte Nüsse mit 60 g Frischkäse, Ei, ¼ TL Salz,
- 2 10 Mulden einer Donut-Silikonform (à 7 cm Ø) ölen. Couscousmix einfüllen und andrücken. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 15–18 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Ringe aus den Förmchen lösen.
- 3 Zum Servieren 30 g Frischkäse mit 2 EL Wasser verrühren und über die Ringe träufeln. Mit Möhrenscheiben, Rest Nüssen und Schnittlauch garnieren.

BBQ-REIFEN HAWAII

2-Zutaten-Snack aus Ananas und
Bacon – perfekt zum Grillen!

ca. 20 Minuten • einfach • Stück ca. 170 kcal • E 2 g • F 15 g • KH 8 g

Zutaten für 10 Stück

10 Ananasringe (Dose;
340 g Abtropfgewicht)

20 Scheiben Bacon

1–2 EL Öl ■ Pfeffer

ca. 80 g Sour Cream

10 Käsebällchen (Maissnack)

2–3 EL Barbecuesoße

1 Ananasringe abgießen, trocken
tupfen. Mit je 2 Baconscheiben
umwickeln.

2 Öl in einer Grillpfanne erhitzen.
Ringe darin 8–10 Minuten unter
Wenden braten. Mit Pfeffer
würzen.

3 Zum Servieren je 1 Klecks Sour
Cream auf die Ringe geben. Je
1 Käsebällchen daraufsetzen.
Barbecuesoße darüberdrizzeln.



Das Loch in
den Ananas-
ringen ist wie
gemacht für die
Speck-Wickel-
Technik

Pretty in Pink wird
der Sushi-Reis
ganz natürlich durch
Rote-Bete-Saft



PINKE SUSHI-KRINGEL

Is(s) das schön! In Ringform bietet der knallbunte Reis extraviel Platz zum Belegen mit Lachs, Nori, Gurke und Radieschen

ca. 1 Stunde • einfach • Stück ca. 90 kcal • E 3 g • F 2 g • KH 15 g

Zutaten für 12 Stück

200 g Sushireis ■ Salz
1 Snack-Gurke ■ 5 Radieschen
1 Noriblatt ■ 6 EL Reisessig
10 EL Rote-Bete-Saft
2 EL Agavendicksaft
100 g Räucherlachs (in Scheiben)
2 TL Wasabipaste (Tube)
2 EL weißer Sesam
evtl. Shisokresse zum Garnieren

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Auskühlen lassen. Inzwischen Gurke waschen. Mit dem Sparschäler der Länge nach rundherum bis zu den Kernen in feinen Streifen abschälen. Radieschen waschen, fein hobeln. Beides mit etwas Salz mischen, ziehen lassen. Nori mit einer Schere in Streifen (ca. 2 x 7 cm) schneiden.

2 Essig, Rote-Bete-Saft und Agavendicksaft verrühren. Unter den Reis mischen. Mulden einer Donut-Silikonform (12 Mulden; à 7 cm Ø) mit Wasser ausspülen. Je 1–2 EL Reis mit gut befeuchteten Händen in die Mulden drücken. Form stürzen und die Reisinge herauslösen.

3 Lachs in Streifen schneiden. Reisinge mit Gurken-, Nori- und Lachsstreifen umwickeln. Mit Radieschenscheiben, Wasabipfupfen, Sesam und eventuell Kresse garnieren.

Die besten
Seiten
des Lebens.



JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

**KOCHEN & BACKEN
GESUNDHEIT
WOHLBEFINDEN
MODE & BEAUTY**

tina ab sofort im Handel oder
bequem im Abo unter:
www.bauer-plus.de/tina

FRUCHTIGER PAVLOVA-REIGEN

Beim knusprig-sahnigen Kulddessert aus Australien mit Frucht-Topping drehen alle Naschkatzen durch!

ca. 1 ½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach • Stück
ca. 90 kcal • E 2 g • F 1 g • KH 19 g

Zutaten für 10 Stück

3 frische Eiweiß (Gr. M)
150 g Zucker ■ 1 TL Speisestärke ■ ½ TL Zitronensaft
ca. 150 g Heidelbeeren
½ Mango ■ 2 Kiwi ■ 200 g
Schlagsahne ■ 1 Päckchen
Vanillezucker ■ Backpapier

angefeuchteten Teelöffel jeweils mittig eine Rille formen. Im heißen Ofen (E-Herd: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 1 Stunde backen. Pavlova-Ringe im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

1 Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Rühren, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt. Stärke daraufsieben, Zitronensaft zufügen, unterrühren.

2 Auf Backpapier 10 Kreise (à ca. 8 cm Ø) zeichnen. Papier wenden, auf ein Blech legen. Baiser in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Entlang der Kreislinien Ringe auf das Papier spritzen. Mit einem

3 Beeren waschen, nach Belieben einige im Zickzackschnitt halbieren. Mango schälen, erst Fruchtfleisch vom Stein, dann Hälfte in dünne Scheiben, Rest in Würfel schneiden. 1 Kiwi schälen, in Scheiben schneiden, zweite Kiwi halbieren und mit einem Kugelausstecher Bällchen ausstechen.

4 Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Auf die Pavlovaringe spritzen. Mit den Früchten verzieren.

Richtig schick mit
auf Maß geschnittener
Obst-Couture



VERKRUSTETER HERD

Situation: hartnäckige Kruste auf dem Ceranfeld und keinen Reiniger da, der es damit aufnehmen kann?

Hack: großzügig Backpulver auf den Herd verteilen. Eine Zitronenhälfte darüber ausdrücken. Alles mit der Hälfte einreiben. Mit einem Schwamm noch etwas nachschrubben und feucht abwischen.

TEIG-TROUBLE IM WAFFELEISEN

Situation: Lecker war's, leider klebt die Hälfte vom Teig noch im Eisen.

Hack: einige Esslöffel Speisestärke mit Wasser zu einem Teig verrühren. Mix auf das noch heiße Waffeleisen gießen, wie gewohnt backen, herausnehmen. Der größte Schmutz bleibt dabei an der „Reinigungswaffel“ kleben und lässt sich gut entfernen.



LECKER

#SAUBER HACKS

SO BRINGST DU DEINE KÜCHENGERÄTE WIEDER AUF HOCHGLANZ

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie unsere Redakteurin Lisa die Hacks testet? Die Reels dazu gibt's **AB DEM 8. JULI** auf [@lecker_magazin](#)



KLEBRIGE BÜGELFLASCHE

Situation: Smoothie und Eistee haben ihre Spuren am Glas hinterlassen.

Hack: 3-4 EL Reis in die Flasche geben. Mit Wasser bis zur Hälfte befüllen und einen Tropfen Spüli zugeben. Flasche verschließen und ordentlich schütteln. Durch die Reibung lösen sich die Verschmutzungen. Ausgießen und mit Wasser nachspülen.



MESSY MIKROWELLE

Situation: Igitt, was klebt denn da schon wieder alles an den Wänden?

Hack: Befüll einen tiefen Teller mit Wasser und gib 2 EL Essigessenz hinzu. Teller in die Mikrowelle stellen und auf höchster Stufe mindestens 10 Minuten erhitzen. Danach einfach feucht auswischen und tadaaaa!

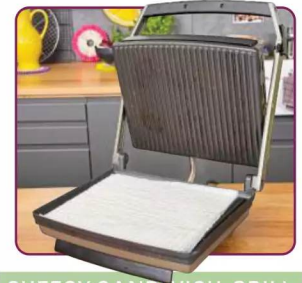
ANGEBRANNTER TOPF

Situation: Mist, einmal kurz nicht aufgepasst, schon ist wieder was angebrannt!

Hack: kurz durchatmen und erst mal 'ne Cola aufmachen – für dich und für den Topf. Einfach mehrere Stunden einwirken lassen oder auf niedriger Flamme ca. 30 Minuten erwärmen. Topf danach gut ausspülen.



Nicht für Emaille und gusseiserne Töpfe geeignet!



CHEESY SANDWICH-GRILL

Situation: Käseschmelz ist ein MUSS fürs Sandwich. Leider landet die Hälfte davon immer auf den Grillplatten ...

Hack: einige Lagen Küchenpapier ins Gerät legen und mit Apfelessig befeuchten. Deckel schließen und für ca. 15 Sekunden anschalten. Danach kurz auskühlen lassen und gut abwischen.

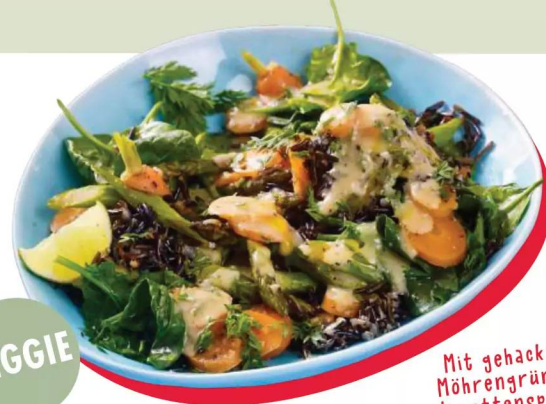
HAB' ICH SELBST GEKAUFT gemacht!

Wer sagt denn, dass man alles selbst machen muss? Lass uns mal eine **TÜTE HOLLANDAISE** öffnen und 3 Hammer-Gerichte daraus zaubern – merkt keiner!

WAS IST DAS DENN?
Tüte auf, Inhalt mit 125 ml Wasser aufkochen, 125 g Butter unterheben und fertig ist deine Blitz-Hollandaise. 30-g-Tüte für ca. 1,40 € im Supermarkt



VEGGIE



Mit gehacktem Möhrengrün und Limettenspalten garnieren

AYURVEDA-BOWL NACH HOLLÄNDER ART

ca. 35 Minuten • einfach

Portion ca. 630 kcal · E 16 g · F 35 g · KH 59 g

Zutaten für 4 Personen: 250 g Wildreis ■ Salz ■ 450 g Möhren
500 g grüner Spargel ■ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
2 Knoblauchzehen ■ 2 EL Öl ■ 100 ml Gemüsebrühe
100 g Babyspinat ■ Pfeffer ■ 1 Tüte Sauce hollandaise
125 g Butter ■ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette

- 1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen in Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, hacken.
- 2 Ingwer, Knoblauch und Möhren in heißem Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, ca. 8 Minuten garen.

Nach ca. 4 Minuten Spargel zufügen, mitgaren. Spinat waschen, zum Ende der Garzeit kurz unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Soße mit Butter nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Limettenschale und -saft abschmecken. Reis mit Möhren-Spinat-Gemüse und je ca. 3 EL Soße anrichten. Rest Soße dazu reichen.

PIZZA PICCANTE MIT CHORIZO UND GORGONZOLA

ca. 25 Minuten • einfach • Stück ca. 610 kcal • E 22 g • F 37 g • KH 48 g

Zutaten für ca. 8 Stücke: 1 Tüte Sauce hollandaise ■ 125 g Butter
250 g Mozzarella ■ 150 g Chorizo
2 Packungen Pizzateig (à 400 g; Kühlregal; z. B. von Tante
Fanny) ■ 150 g Gorgonzola ■ *Mehl zum Bearbeiten*
Basilikum zum Garnieren ■ *Backpapier*

1 Soße mit Butter nach Packungsanweisung zubereiten. Mozzarella und Chorizo in Scheiben schneiden. Teige auf bemehlter Arbeitsfläche oval ausrollen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche heben.

2 Teige mit Soße bestreichen. Mozzarella, Chorizo und Gorgonzola darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und mit Basilikum garnieren.

Mit Salami, doppelt Käse und Extra-Soße eine echte De-luxe-Variante



Dazu passt
geröstetes
Baguette

GRATINIERTER SEELACHS IN DILL-HOLLANDAISE

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 33 g • F 35 g • KH 6 g

Zutaten für 4 Personen: 1 große Zucchini ■ 500 g Kirschtomaten
1 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer ■ 1 Tüte Sauce hollandaise
125 g Butter ■ 1 Bund Dill ■ 600 g Seelachsfilet (ohne Haut)
ca. 2 EL Zitronensaft ■ *Bio-Zitrone zum Garnieren*

1 Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin ca. 3 Minuten anbraten. Tomaten kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Soße mit Butter nach Packungsanweisung zubereiten. Dill waschen, Hälfte fein schneiden und in die Soße rühren. Zucchini und Tomaten in eine ofenfeste Form (ca. 15 x 25 cm) geben.

3 Fisch abspülen und in vier Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Dill-Hollandaise darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten überbacken. Mit restlichem Dill und Zitronenscheiben garnieren.

Pro Jahr vergrillen
wir knapp 250 000
Tonnen Holzkohle



MUST-HAVES FÜR SERIEN-GRILLER

3 nachhaltige Alternativen zu Grillkohle, die du mit
gutem Gewissen unter deinen Rost packen kannst



GRÜNES BRIKETT

AUS OLIVENKERNEN, die bei der Ölherstellung übrig bleiben. So kann auf das Abholzen von tropischen und heimischen Wäldern verzichtet werden, juhu! 3-kg-Sack für ca. 9 € über oliobric.com

INFO

In fast jeder zweiten Grillkohle steckt Holz aus ökologisch wertvollen Tropenwäldern. *Quelle: Umweltbundesamt*



VINO-BRENNSTOFF

ALTE WEINREBEN werden für das Kohle-Double gesäubert und getrocknet. Die sogenannten Knorze lassen sich sehr gut entzünden, auch ohne chemische Hilfsmittel, und aromatisieren dazu das Grillgut. 8 kg für ca. 17 € über dekokiste.de

3



MAIS-KOHLE

Die getrockneten Spindeln **ABGEERNTETER MAISKOLBEN** sind nicht nur supernachhaltig, sondern auch schon nach ca. 10 Minuten grillbereit. Die Asche kannst du sogar als Dünger für Blumen und Garten verwenden. 10 kg für ca. 16 € über feuerlord.de



100% BIO.

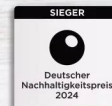
Ohne Wenn, ohne Aber,
ohne Künstlich.

Fruchtige Akzente setzt diese fein abgestimmte, würzige Mischung für Tomatenbutter. Die Komposition aus Tomate, Salz und mediterranen Kräutern verleiht Baguette, Gemüse oder Grillgut den letzten Schliff. Sie brauchen nur noch Butter – und Zeit zum Genießen.



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

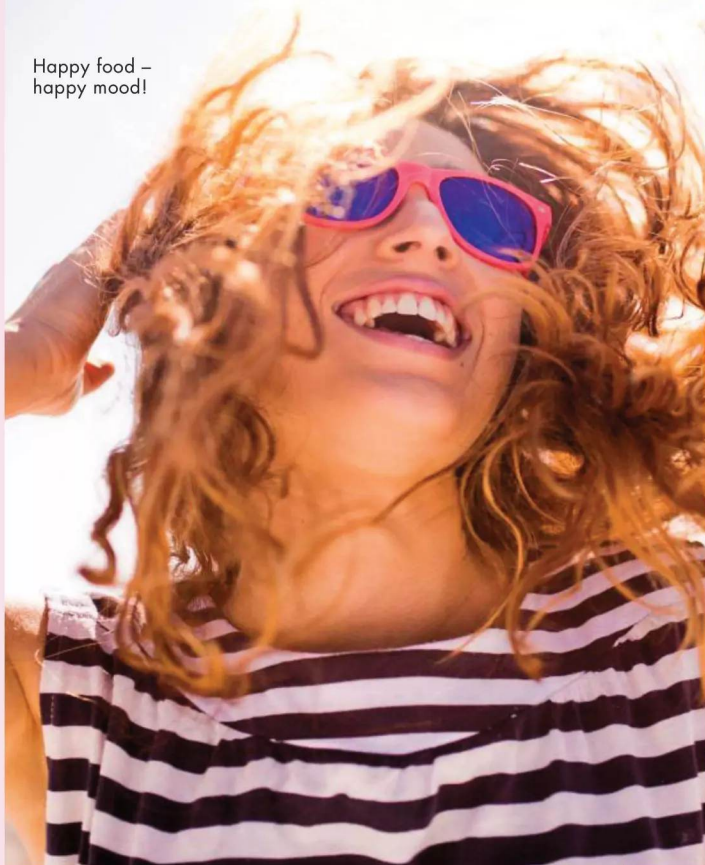
BIO SEIT 1979



KALORIENARM

Yippie, mit diesen 4 Light-Gerichten schwebst du durch den Sommer

Happy food –
happy mood!



In den Sonnenuntergang radeln? Kein Problem, mit diesen Rezepten bist du jederzeit startklar!

MAIS-TORTILLAS

„LIKE BEEF“

Schmeckt dank in BBQ-Soße marinierten Pilzen wie das Original, versprochen!

ca. 45 Minuten • einfach • Stück
ca. 180 kcal • E 4 g • F 9 g • KH 17 g

Zutaten für 8 Stück

2 Knoblauchzehen ■ 2 rote Zwiebeln
500 g Austernpilze ■ Chiliflocken ■ Salz
Edelsüßpaprika ■ 4 EL Olivenöl ■ 4 EL
Limettensaft ■ 300 g Tomaten ■ 1 Salat-
gurke ■ 2 Avocados ■ 200 g griechischer
Joghurt ■ Pfeffer ■ 6 EL Barbecuesoße
8 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø) ■ Backpapier

1 Knoblauch schälen, hacken. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Pilze putzen, zerzupfen und mit je $\frac{2}{3}$ Zwiebeln und Knoblauch mischen. 1 TL Chiliflocken, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 2 TL Paprika und Öl verrühren, mit dem Pilzmix auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech vermengen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen, dabei einmal wenden. Rest Zwiebeln mit 3 EL Limettensaft mischen. Tomaten und Gurke waschen, würfeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

2 Joghurt, Rest Knoblauch und 1 EL Limettensaft verrühren. Salzen und pfeffern. Pilze mit BBQ-Soße mischen. Unter dem heißen Ofengrill 2–5 Minuten grillen. Tortillas rösten. Mit Pilzen, Avocados, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Dip anrichten.

VEGGIE

UNTER
200
KALORIENGLUTEN-
FREI

Let's taco: Die Teigfladen sind fix belegt und noch schneller verputzt

UNTER
300
KALORIEN

LAKTOSE-
FREI

Wer's lieber
ohne Fleisch
mag, kann
Seitan
nehmen

SCHWEINEFILET-PFANNE ASIA-STYLE

Paprika, Zucchini und Lauchzwiebeln: Das grüne Trio gibt dir einen Energie-Kick

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 280 kcal • E 25 g • F 10 g • KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Schweinefilet
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 75 ml Sojasoße
- 1 TL Senf
- 2–3 EL flüssiger Honig
- 3 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer
- 6–8 Stiele Koriander

1 Filet trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

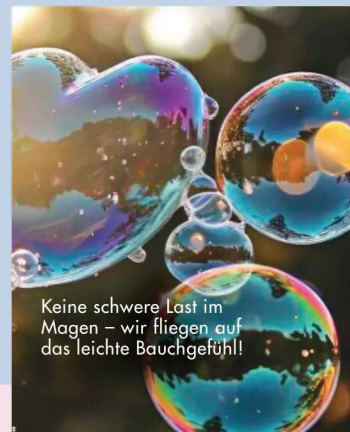
2 Sojasoße, Senf und Honig verrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden

kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

3 Knoblauch im heißen Bratöl andünsten. Lauchzwiebeln, Zucchini, Ingwer und Paprika zufügen und 3–4 Minuten anbraten. Filet zum Gemüse geben. Mit Sojasoßenmix ablöschen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, grob hacken und



Da wird der Verdauungsspaziergang zum Frischluft-Tänzchen!



Keine schwere Last im Magen – wir fliegen auf das leichte Bauchgefühl!

VEGAN

UNTER
350
KALORIEN

Extra-
Aroma
oben-
drauf:
gerösteter
Sesam

LOW
FAT



CRISPY TOFU MIT BRATGEMÜSE

Der fermentierte Bohnenkäse bekommt ein spicy-süßes Upgrade. Dazu gibt's ein Reis-Double der leichten Sorte

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 21 g • F 14 g • KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu Natur ■ 3 EL Zitronensaft ■ 5 EL Sojasoße ■ 2 EL Agavendicksaft ■ 1 rote Paprika
1 rote Chilischote ■ 3 Lauch-
zwiebeln ■ 2 Knoblauchzehen
2 Packungen (à 300 g) TK-Blumen-
kohl-„Reis“ ■ 2 EL Speisestärke
2 EL Öl ■ 200 ml Orangensaft
5 EL Weißweinessig

- 1 Tofu würfeln. Mit Zitronensaft, Sojasoße und Dicksaft mischen. Paprika, Chili und Lauchzwiebeln klein schneiden. Knoblauch hacken. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2 Tofu in 1 EL Stärke wenden (Marinade aufbewahren), im heißen Öl anbraten, herausnehmen. Gemüse im Bratöl anbraten. Marinade, Orangensaft, Essig und 1 EL Stärke verrühren, zugeben und aufkochen. Mit Reis anrichten.

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.



TV MOVIE ab sofort im Handel
oder bequem im Abo unter:

www.bauer-plus.de/tv-movie

HART BEWERTET
EHRlich EMPFOHLEN



FIRST IN ENTERTAINMENT



Komm, wir
schnappen uns
99 Luftballons und
fliegen Richtung
Horizont!

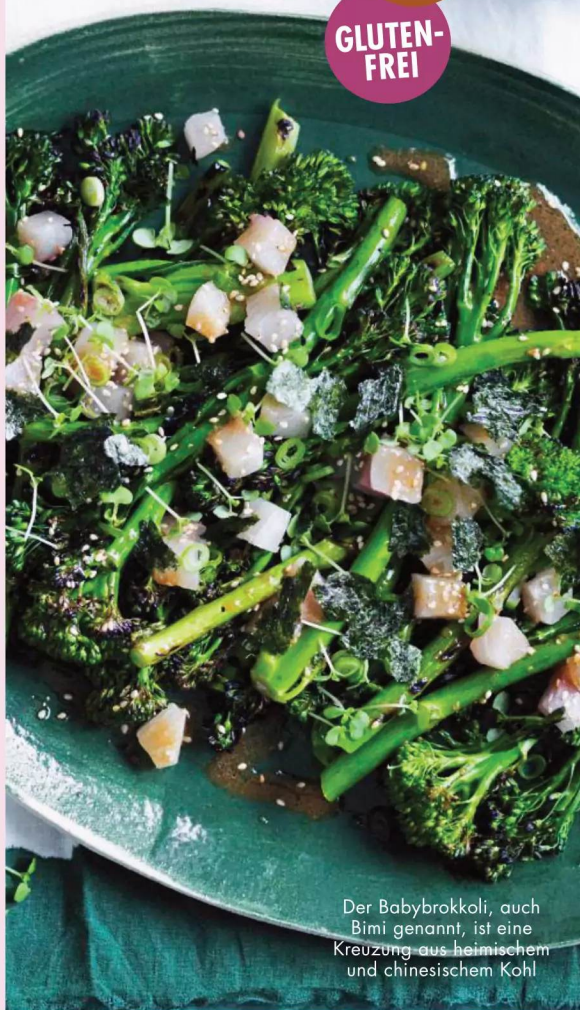


Tamari ist
die glutenfreie
Alternative zu
Sojasoße

UNTER
250
KALORIEN

LOW
CARB

GLUTEN-
FREI



Der Babybrokkoli, auch
Bimi genannt, ist eine
Kreuzung aus heimischem
und chinesischem Kohl

HEILBUTT-SASHIMI AUF OFEN-BROKKOLINI

**Pssst, an alle Sushi-Fans: Hier kommt
eine healthy Low-Carb-Alternative**

ca. 35 Minuten • einfach • Portion

ca. 210 kcal • E 14 g • F 16 g • KH 2 g

Zutaten für 4 Personen

250 g Heilbuttfilet (ohne Haut; Sushi-Qualität)

800 g Brokkolini ■ 5 EL Sesamöl ■ Salz

1 Noriblatt ■ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ■ 3 EL

Reisessig ■ 2 EL Tamarisoße ■ 1 TL helles

Miso (Sojapaste) ■ Pfeffer ■ 2 Lauchzwiebeln

1 Beet Shisokresse ■ 2 EL Sesam

1 Fisch abspülen, trocken tupfen, klein würfeln, abgedeckt kalt stellen. Brokkolini waschen, auf einem Backblech mit 2 EL Sesamöl und ½ TL Salz mischen. Unter dem heißen Ofengrill 6–8 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Kurz vor Ende der Garzeit Noriblatt klein zupfen, über die Brokkolini streuen und kurz mitrösten.

2 Für das Dressing Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit Essig, Tamarisoße und Miso glatt rühren. 3 EL Sesamöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Brokkolini herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Lauchzwiebeln und Fischwürfel darauf verteilen. Dressing darübergeben. Kresse vom Beet schneiden und mit dem Sesam darüberstreuen.

WIR
SUCHEN
DICH!

#SUPPORTHEROAWARD
COSMOPOLITAN



cosmopolitan.de/
supporther

CELEBRATE YOURSELF

FEARLESS HEALTH CONFIDENCE EQUALITY

Hast du in einer dieser vier Kategorien etwas geleistet, das einen Award verdient? Vielleicht anderen Menschen geholfen? Vielleicht dich laut für Vielfalt eingesetzt? Vielleicht über ein Tabuthema aufgeklärt? Oder dich als Vorreiter:in in einer Männerdomäne behauptet? Dann bewirb dich jetzt – oder nominiere eine:n Freund:in auf cosmopolitan.de/supporther

SPONSORED BY

Tamaris

ENTSCHEIDEN.
Gegen Krebs.
[Humane Papillomviren können bestimmte Krebsarten auslösen]

glow²⁵
THE COLLAGEN COMPANY

PILOT
#writeyourworld

C&A

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

FITNESS-PASTA

mit Garnelen und Brokkolini

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 31 g • F 11 g • KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
1–2 rote Chilischoten
400 g Brokkolini ■ 300 g
lange Vollkornnudeln (z. B.
Spaghetti) ■ Salz ■ 300 g
rohe Garnelen (küchen-
fertig, ohne Kopf, in Schale)
3 EL Olivenöl ■ Pfeffer
*Basilikum und Bio-Limetten-
schnitze zum Garnieren*

1 Knoblauch schälen und
fein hacken. Chilis längs
halbieren, entkernen, wa-
schen und fein hacken.
Brokkolini waschen. Nu-
deln nach Packungsanwei-

sung in kochendem Salz-
wasser garen. Brokkolini
ca. 4 Minuten mitgaren.

Inzwischen Garnelen ab-
spülen und trocken tupfen.
1 EL Öl in einer Pfanne
erhitzen, Garnelen darin
unter Wenden ca. 3 Minuten
braten. Chilis und Knob-
lauch zufügen und mitbra-
ten. Nudeln und Brokkolini
abgießen, unter die Garne-
len mischen. Mit Salz und
Pfeffer würzen. Pasta mit
2 EL Öl beträufeln. Mit Basi-
likumblättern und Limetten-
schnitzen garnieren.

WENIG
FETT

Nach Belieben
Garnelenschale vor
dem Braten, bis auf
die Schwanzflosse,
entfernen





Detox-Power
dank grünem
Gemüse

SPINAT-SUPPE

„Pure Energy“

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 310 kcal • E 13 g • F 19 g • KH 16 g

Zutaten für 4 Personen

800 g TK-Spinat ■ 2 Tomaten
2 Schalotten ■ 1 EL Öl
1 Bund Basilikum
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
Salz ■ Pfeffer ■ Chilipulver

1 Spinat antauen lassen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen. Tomaten häuten und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotten schälen und würfeln.

2 Öl im Topf erhitzen. Schalotten darin anschwitzen. Spinat

zufügen und kurz mit andünsten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln.

3 Basilikum waschen, in Streifen schneiden. Kichererbsen abgießen. Ca. Hälfte Kichererbsen, Tomaten, Kokosmilch und Basilikum, bis auf einige Blätter zum Garnieren, zur Suppe geben und aufkochen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Restliche Kichererbsen zugeben und kurz erwärmen. Suppe in Schalen anrichten. Mit Basilikum und Chili garnieren.



SNACKEN ERLAUBT!

Der „Soft Cookie“
hat nur 0,6 g Zucker.
4 Stück ca. 4 €;
ahead-nutrition.com

SCHICHTSALAT

mit Roasted Potatoes

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal

E 19 g • F 20 g • KH 41 g

Zutaten für 4 Portionen
800 g neue Kartoffeln
4 Stiele Thymian ■ 6 EL
Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer
Edelsüßpaprika ■ 400 g
Kirschtomaten ■ 2 rote
Zwiebeln ■ 1 Knoblauchzehe
150 g Rucola ■ 200 ml
Gemüsebrühe ■ 4 EL heller
Balsamico-Essig ■ 300 g
weiße Bohnen (Dose)
200 g magerer Bratenauf-
schnitt (z. B. Roastbeef)
4 EL Oliven ■ Backpapier

1 Kartoffeln waschen, halbieren. Thymian waschen, hacken. Beides mit 4 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten garen.

2 Tomaten waschen, halbieren. Zwiebeln schälen, hobeln. Knoblauch schälen, hacken. 80 g Rucola, Knoblauch, Brühe, Essig, 2 EL Öl und etwas Salz, Pfeffer pürieren. Bohnen abspülen, mit 4–5 EL Dressing mischen. Vorbereitete Zutaten anrichten. Mit Aufschnitt, Oliven und Rest Rucola garnieren. Rest Dressing dazu reichen.



Perfekt für Meal-Prep:
einfach Zutaten in
ein Glas schichten

HANDGEMACHT

DIESMAL:

Käsekuchen

Baked Cheesecake at its best!

Mit der easy Step-by-Step-Anleitung gelingt
der Kuchen garantiert und sorgt für ein
großes „Cheese“ auf den Gesichtern



**Food-Redakteurin Rike
freut sich auf morgen...**

... denn dann schmeckt's noch
besser! Einfach Kuchen bei
offener Ofentür auskühlen lassen
und über Nacht kalt stellen.

ca. 2 Stunden
nicht so schwer
Stück ca. 340 kcal
E 13 g · F 19 g · KH 28 g

Zutaten für 16 Stücke:

150 g Mehl ■ 310 g Butter
275 g Zucker ■ Salz
7 Eier (Gr. M) ■ 1 kg
Magerquark ■ 1 Päckchen
Vanillepuddingpulver
(zum Kochen) ■ 1 ½ TL
Backpulver ■ Saft und
abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
Fett für die Form

Frischhaltefolie ■ Alufolie

LOS GEHT'S:

Erst mit den
Knethaken des
Rührgeräts,
dann mit den
Händen kneten



FÜR DEN TEIG

Mehl, 60 g Butter in Stücken, 75 g Zucker, 1 Prise Salz und 1 Ei zum glatten Teig verkneten. Zur Kugel geformt in Folie ca. 30 Minuten kühlen.



ERST 1, DANN 2, DANN ... 6

250 g Butter schmelzen. Mit 200 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig schlagen. 6 Eier nacheinander unterrühren.



ALLES QUARK!

Quark portionsweise unter den Eiermix heben. Pudding- und Backpulver mischen, unterrühren. Zitronensaft und -schale zugeben.



OHNE VIEL AUFHEBEN

Gefetteten Springformboden auf ein nasses Küchentuch stellen. Teig auf dem Boden ca. 1 cm dick bis dicht an den Formrand ausrollen.



GEGEN WÖLBUNGEN

Rand der Springform aufsetzen. Mürbeteig mit den Händen am Rand etwas andrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.



GLATTE SACHE

Quarkmasse auf den Teig geben, gleichmäßig glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 50–60 Minuten backen.



SCHONBEHANDLUNG

Nach ca. 10 Minuten Kuchen vom Rand lösen, damit er nicht reißt. Nach ca. 25 Minuten mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen.

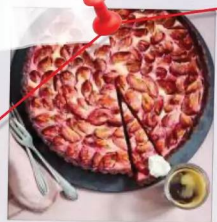
LECKER 7/2024 87

TARTEORT

Unter Verdacht: der Backofen. Wir haben eine heiße Spur, die dich zu fünf kriminell guten Kuchen führt



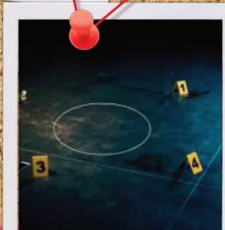
Aprikosen-
Raub



Pflaumen-
Plünderei



Erdbeer-
Entführung



Am Schauplatz:
heftige Krümelei



Tarte à la
Apfeldieb



Choco-
Coup

CRIME SCENE DO NOT CROSS

CRIME SCENE DO NOT CROSS



Macadamia-Missetarte

Unterm Beeren-Deckmantel verstecken sich softer Nuss-Fluff und Muskat-Boden – Moment mal, da fehlt doch schon ein Beweisstück!

ca. 1½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach
Stück ca. 430 kcal • E 6 g • F 27 g • KH 40 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

320 g Mehl ■ 200 g Zucker ■ 1 Prise Salz
200 g kalte Butter ■ 3 Eier (Gr. M)

2 EL Himbeerkonfitüre ■ 180 g Macadamianüsse
1 Pck. Vanillezucker ■ 1 Prise Zimt

200 g Himbeeren ■ 150 g Heidelbeeren

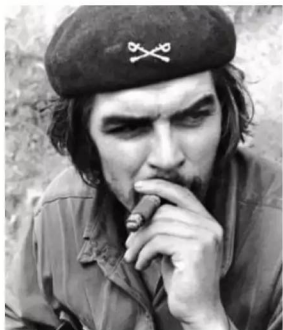
Mehl für die Arbeitsfläche ■ Fett für die Form

- 1 200 g Mehl, 50 g Zucker, Salz, 120 g Butter in Stückchen und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in eine gefettete Tarteform (24 cm Ø) drücken. Mit Konfitüre bestreichen. Nüsse fein mahlen. 2 Eier mit 80 g geschmolzener Butter, 150 g Zucker, Vanillezucker und Zimt verrühren. 120 g Mehl und Nüsse unterrühren. Masse auf den Boden geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Beeren belegen.

CRIME SCENE DO NOT CROSS

CRIME SCENE DO NOT CROSS

REVOLUTION IM
TOPF: DAS LETZTE
MAHL VON
GUERRILLA-FÜHRER
CHE GUEVARA
WAR ÜBRIGENS
ERDNUSSSUPPE.



Der Ausdruck „ins Gras beißen“ leitet sich von im Krieg gestorbenen Soldaten ab, die verwundet auf dem Feld zum Sterben zurückgelassen wurden. Die Engländer sagen's mit „Gänseblümchen hochdrücken“ etwas netter – eine Anspielung auf Blumen, die auf Gräbern wachsen.

Geglückter Aprikosen-Raub

Die Mürbeteig-Tasche haben wir so vollgepackt, dass sie gar nicht richtig zugeht. Die reiche Ausbeute wird ordentlich gefeiert – juhu, endlich Stein(obst)reich!

ca. 1 ½ Stunden • einfach • Stück ca. 350 kcal • E 7 g • F 18 g • KH 36 g

Zutaten für 6–8 Stücke

- 200 g Mehl
- 2 EL Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 125 g kalte Butter
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 Bio-Orange
- 1 kg Aprikosen
- 2 Stiele Thymian
- 4 EL Zucker ■ 1 TL Zimt
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mandelblättchen

Mehl für die Arbeitsfläche
Backpapier

Tipp

Für den perfekten Mürbeteig achte darauf, dass alle Zutaten kalt sind, wenn du sie verknetest.

1 Für den Teig Mehl, Puderzucker, Salz, Butter in Stückchen und 1 Ei erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Orange heiß waschen, mit einem Sparschäler 2 breite Schalenstreifen abziehen. Orange halbieren und auspressen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Thymian waschen. Orangensaft und 2 EL Zucker erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Aprikosen, ½ TL Zimt, Thymian und Orangenschale zufügen. Zugedeckt

4–5 Minuten köcheln. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Gemahlene Mandeln, ½ TL Zimt und 2 EL Zucker mischen. Teig auf etwas Mehl ca. 5 mm dick oval ausrollen, mit ⅔ Mandelmix bestreuen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech heben. Aprikosen mittig daraufgeben. Teigrand zur Mitte darüberklappen und andrücken.

4 Übriges Ei verquirlen, Teigrand damit bestreichen, mit Rest Mandel-Zucker-Mix bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen. Mandelblättchen rösten, Tarte damit bestreuen. Lauwarm servieren.



←
Noch ein
Schuss
Eierlikör im
Kühlschrank?
Dann ab in
den Teig
damit!

PRIME SCENE DO NOT CROSS



Statt Mandel-
kannst du
auch Kokos-
oder Lein-
samenmehl
nehmen.

DO NOT CROSS

CRIME SCENE DO NOT CROSS

CRIME SCENE

Erdbeer-Entführung im Mandelkasten

Die saftigen Sommer-Pralinen landen mit cremiger Mascarpone-Tarnung im knusprigen Mandelteig-Verlies

ca. 1 ¼ Stunden + ca. 4 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 330 kcal • E 6 g • F 22 g • KH 26 g

Zutaten für ca. 10 Stücke

150 g Mehl
4 EL Mandelmehl
110 g Puderzucker
1 Prise Salz
125 g kalte Butter
1 Eigelb (Gr. M)
2 Blatt Gelatine
300 g Erdbeeren
250 g Mascarpone
50 g Vollmichjoghurt
1 Päckchen Vanillezucker
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Form
Trockenerbsen zum
Blindbacken ■ *Backpapier*



1 Für den Teig Mehl, Mandelmehl, 80 g Puderzucker, Salz, Butter in Stückchen, Eigelb und 1–2 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf etwas Mehl ca. 4 mm dick rechteckig ausrollen. In eine gefettete rechteckige Tarteform mit Heheboden (ca. 12x34 cm) drücken. Boden mehrmals einstechen. Teig mit Backpapier auslegen, Trockenerbsen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Erbsen und Backpapier entfernen, weitere ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 250 g Erdbeeren waschen, pürieren. Mit 200 g Mascarpone, Joghurt, 30 g Puderzucker und Vanillezucker verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Erst ca. 3 EL Erdbeercreme einrühren, dann Gelatinemix unter restliche Creme rühren. Auf dem Boden verteilen, ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Übrige Erdbeeren waschen, halbieren. Rest Mascarpone in Klecksen auf der Creme verstreichen. Mit Erdbeerhälften verzieren.



2009 versuchte ein 17-jähriger Amerikaner, mit vorgehaltener **Banane** ein Internet-Café zu überfallen. Mit der Frucht unterm T-Shirt verlangte er die Einnahmen der Filiale – die Mitarbeiter konnten ihn überwältigen und die Polizei rufen. Einziges Problem: Bevor die eintraf, hatte der Täter die Tatwaffe hastig aufgegessen – die Polizisten konnten nur noch die Schale fotografieren.

In Sachsen verschwand 2023 eine 6 Meter große und 200 kg schwere aufblasbare Erdbeere nachts vom Feld. Nach mehreren Wochen tauchte sie wieder auf – leider schwer verletzt.

CHEESECAKE- CRIMES:

IN DEN USA VERSUCHTE EINE FRAU 2016, IHRE „DOPPELGÄNGERIN“ MIT EINEM VERGIFTETEN KÄSEKUCHEN ZU TÖTEN, UM IHRE IDENTITÄT ZU STEHLEN. DAS OPFER ÜBERLEBTE GLÜCKLICHERWEISE.



Im Januar 2024 brach ein Mann in die Wohnung eines Mehrfamilienhauses ein. Schmuck oder Geld interessierten ihn nicht – er hatte es auf den Käsekuchen in der Küche abgesehen. Als ein Bewohner ihn in flagranti erwischte, flüchtete er übers Dach und konnte nie gefunden werden.

Pflaumen- Plündererei

Huch, wer hat denn da alle Früchte vom Baum stibitzt? Den Raubzug verschleiern wir mit süßer Schmandcreme – da kommt uns keiner drauf!

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Stück ca. 370 kcal • E 6 g • F 24 g • KH 31 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

250 g Dinkelmehl

1 Prise Salz ■ 75 g Puderzucker ■ 2 Pck. Vanillezucker ■ 1 EL Kakao

1 Eigelb + 4 Eier (Gr. M)

175 g Butter

500 g Zwetschgen

150 g Schlagsahne

200 g Schmand

2 EL Zucker ■ *Mehl für die Arbeitsfläche* ■ *Fett für die Form* ■ *Trockenerbsen zum Blindbacken* ■ *Backpapier*



1 Mehl, Salz, Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Kakao mischen. Eigelb und Butter in Stückchen zufügen. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (28 cm Ø) legen. Rand andrücken. Teig mit Backpapier auslegen, Trockenerbsen darauf verteilen. Tarteboden im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten blindbacken.

3 Sahne, Schmand, Eier, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. Tarteboden aus dem Ofen nehmen, Trockenerbsen und Backpapier entfernen.

4 Schmandcreme auf den Boden geben und bei gleicher Temperatur weitere ca. 7 Minuten backen. Herausnehmen, Zwetschgen kreisförmig auf dem Guss verteilen und weitere 15–20 Minuten fertig backen. Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen, vollständig auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne.



Crispy
Topping:
einen Teil
vom Teig
abnehmen
und als
Streusel
obendrauf
geben.

CRIME SCENE DO NOT CROSS

Besonders
gut eignen
sich Sorten
wie Boskop,
Jonagold
oder Elstar.



CRIME SCENE DO NOT CROSS

Puddingtarte

nach Apfeldieb-Art

Haltet die Boskop-Banditen und Elstar-Entführer! Obwohl, vielleicht warten wir noch, bis der Beute-Kuchen fertig ist, und beschlagnahmen ihn dann

ca. 1 ¼ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 430 kcal • E 9 g • F 20 g • KH 54 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

250 g Mehl
50 g gemahlene Haselnüsse
200 g Zucker
200 g Butter ■ 1 Ei (Gr. M)
2 Päckchen (à 37 g)
Vanillepuddingpulver
750 ml Milch ■ 750 g Äpfel
(z. B. Elstar) ■ 2–3 EL Zitronensaft ■ 250 g Magerquark
■ 2 EL Rosinen
4 EL Aprikosenkonfitüre
2 EL Haselnussblättchen
1 EL Puderzucker
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Form
Trockenerbsen zum Blindbacken ■ *Frischhaltefolie*
Backpapier

1 Mehl, gemahlene Nüsse, 100 g Zucker, Butter in Stückchen und Ei glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Puddingpulver, 100 g Zucker und 100 ml Milch verrühren. Rest Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen. Pudding an der Oberfläche mit Folie bedecken, abkühlen lassen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 34 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Tarteform (30 cm Ø) legen, Rand andrücken. Boden mehrmals einstechen. Mit Backpapier und Erbsen belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

3 Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Tarteboden herausnehmen, Papier und Erbsen entfernen. Pudding, Quark und Rosinen verrühren. Auf dem Boden verstreichen. Mit Äpfeln belegen. Ca. 35 Minuten weiterbacken. Konfitüre erwärmen, auf den Äpfeln verteilen. Mit Nussblättchen und Puderzucker verzieren.

Tip

Etwas fein geriebenes
Marzipan mit dem heißen
Pudding verrühren.



Hinter „**Schneewittchen**“ steckt vermutlich das Schicksal der hessischen Grafentochter Margaretha von Waldeck. Sie wurde im 16. Jahrhundert an den Kaiserhof nach Brüssel geschickt und starb dort unter mysteriösen Umständen. Die Angehörigen glaubten, ihre Tochter sei ermordet worden. Aus der Geschichte wurde schließlich durch jahrhundertlange ausschmückende Überlieferung das Märchen von Schneewittchen.

**400 KG ÄPFEL
STAHLTEN 2023
DIEBE VON EINER
LANDWIRTSCHAFTLICHEN
FORSCHUNGS-
FLÄCHE IN BADEN-
WÜRTTEMBERG.**

DINNER-SCHWINDER: 22 FRAUEN VERABREDETEN SICH MIT PAUL GONZALES AUF DATING-PLATTFORMEN ZUM ESSEN. NACH DEM DESSERT VERABSCHIEDETE ER SICH MEIST AUF TOILETTE – UND KAM NIE ZURÜCK.



Serien-Schnapsidee: Christa Lehmann sorgte Anfang der 1950er in der deutschen Kriminalgeschichte für Aufsehen, als sie erst ihren Ehemann, dann den Schwiegervater und schließlich eine Freundin mit Cognac-Pralinen vergiftete.

Choco-C(o)up mit Baileys-Ganache

Hier haben wir es mit einem ganz delikaten Delikt zu tun: Beim Anrühren der Zartbitter-Füllung wurde mindestens ein Schuss Sahnelikör mit abgefeuert

ca. 1 Stunde + ca. 3½ Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 560 kcal • E 9 g • F 32 g • KH 55 g

Zutaten für ca. 10 Stück

250 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
150 g kalte Butter
150 g Zucker ■ 1 Prise Salz ■ 50 ml Milch
1 Ei (Gr. M) ■ 250 g Zartbitterkuvertüre
300 g Schlagsahne
100 ml Whiskey-Sahne-Likör (z. B. Baileys)
6 Physalis
4 EL gehackte Mandeln
Mehl für die Arbeitsfläche Fett für die Förmchen ■ Backpapier

1 Für den Teig Mehl, gemahlene Mandeln, Butter in Stückchen, Zucker, Salz, Milch und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Ca. 10 Kreise (à ca. 12 cm Ø) ausstechen. 10 gefettete Tartelettförmchen (8 cm Ø) damit auslegen. Ränder andrücken. Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Aus den Teigresten kleine Kekse (z. B. Sterne) ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 6 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4 Für die Ganache 200 g Kuvertüre grob hacken. 200 g Sahne erhitzen, Kuvertüre darin schmelzen. Likör unterrühren. Ganache in die Tartelettes verteilen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5 Für die Deko 50 g Kuvertüre hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen. Physalis eintauchen. Auf Backpapier trocknen lassen. Gehackte Mandeln rösten. 100 g Sahne steif schlagen. Tartelettes mit Sahnetuffs, Keksen, Mandeln und Physalis verzieren.

CRIME SCENE DO NOT CROSS



Am besten
leicht
gekühlt
servieren.

CRIME SCENE DO NOT CROSS

CRIME SCENE

CRIME SCENE

ANZEIGE



ZENTIS
NATUR
REIN



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 verminderten 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.





Diesmal: CLEAR LEMON TARTE

Mehr Back-Inspo
von Anne findest du
auf ihrem Account:
[@cherrypie_high](#)

LECKER
Bakery
... MIT ANNE

WOW, HIER HAST DU DANK
TRANSPARENTER ZITRONENTEE-
FÜLLUNG DEN DURCHBLICK!

Statt Zitronentee kannst
du auch einfach deinen
Lieblingstee verwenden



GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie Anne die
Clear Lemon Tarte zubereitet?
Das Reel dazu gibt's **AB DEM 3. JULI**
auf [@lecker_magazin](#)



Zutaten für 8–10 Stücke

1 Ei ■ 380 g Zucker
2–3 Beutel Zitronentee
30 g Agar-Agar (z. B. „Agartine“)
1 Prise Salz ■ *Mehl zum Ausrollen* ■ *Backpapier* ■ *Trockenerbsen* ■ *Küchengasbrenner*

Den **passenden Mürbeteig** findest du auf [lecker.de](https://www.lecker.de) – dazu einfach den QR-Code scannen.



1 Den Mürbeteig zubereiten und kühlen. Auf etwas Mehl ca. 5 mm dünn ausrollen. Boden einer Springform (20 cm Ø) damit auslegen. Für den Rand Rest Teig verkneten, ebenso ausrollen und in 4–5 cm breite Streifen schneiden. In der Form andrücken. Den Boden mit der Gabel öfter einstechen. Mit Backpapier auslegen. Trockenerbsen bis zum Rand einfüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 17 Minuten blindbacken.

2 Erbsen samt Backpapier entfernen. Ei trennen, das Eiweiß kalt stellen. Das Eigelb verquirlen und den Boden damit innen auspinseln. 5–10 Minuten gold-

braun weiterbacken. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Für die Füllung 600 ml Wasser mit 350 g Zucker aufkochen. Den Zitronentee darin ca. 8 Minuten ziehen lassen, Beutel entfernen. Agar-Agar mit einem Schneebesen einrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Füllung abkühlen lassen und auf den Tarteboden geben. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Lemon Tarte ca. 6 Stunden kalt stellen.

4 Zum Servieren Eiweiß mit 30 g Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Tarte damit verzieren. Baiser mit dem Küchengasbrenner abflämmen.

NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

DIESMAL AUF UNSERER
DESSERT-KARTE: 3-MAL KÖSTLICHES
EIS AM STIEL – MIT DEN FINGERN
ESSEN ERLAUBT!

*Süßes Duo: Himbeeren
und aromatische Mango*

**FRUITY
COCO-**
POPSICLES

FROZEN
GIN TONIC



*So ist stets ein
eiskalter Drink auf
Lager*

*Das schmeckt nach
Sommer!*



**EISIGE
KIRSCH**
MIT
MASCARPONE

VEGAN

FRUITY COCO-POPSICLES

ca. 15 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit • einfach
Stück ca. 50 kcal • E 1 g • F 0 g • KH 9 g

Zutaten für 10 Stück

250 g Himbeeren
125 ml Kokosmilch (Dose)
4 EL Ahornsirup
2 EL Zitronensaft
1 große reife Mango
(ca. 600 g)
1 TL Vanilleextrakt
10 Holzstiele

- 1 Himbeeren mit Kokosmilch, 3 EL Ahornsirup und 1 EL Zitronensaft pürieren. Masse in 10 Stieleis-Förmchen (à ca.

80 ml Inhalt) verteilen und für mindestens 3 Stunden einfrieren.

- 2 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch mit Vanilleextrakt, 1 EL Ahornsirup und 1 EL Zitronensaft pürieren. Masse auf die Himbeerschicht in die Stieleis-Förmchen füllen. Förmchen verschließen und Holzstiele hineinstecken. Weitere ca. 3 Stunden einfrieren.



FROZEN GIN TONIC

ca. 10 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit • einfach
Stück ca. 70 kcal • E 0 g • F 0 g • KH 9 g

Zutaten für 8 Stück

1 Mini-Salatgurke
4 EL Puderzucker
100 ml Gin
450 ml Tonic Water
8 Holzstiele

- 1 Gurke waschen und in 16 dünne Scheiben schneiden. Scheiben in 8 Stieleis-Förmchen (à ca. 75 ml Inhalt) verteilen.

- 2 Puderzucker im Gin auflösen. Tonic Water zugießen und den Mix in die Förmchen gießen. Förmchen verschließen und Holzstiele hineinstecken. Für mindestens ca. 6 Stunden einfrieren.

HAST DU'S SCHON RAUS?

EISFÖRMCHEN CA.
5 MINUTEN VOR DEM
VERZEHR ANTAUEN
LASSEN ODER KURZ
UNTER WARMES
WASSER HALTEN.
SO LÄSST SICH DAS
EIS BESSER AUS DEN
FORMEN LÖSEN.

VEGAN





EISIGE KIRSCHKE

MIT MASCARPONE

ca. 20 Minuten + ca. 6 Stunden Wartezeit • einfach
Stück ca. 180 kcal • E 2 g • F 14 g • KH 10 g

Zutaten für 8 Stück

200 g Kirschen
½ Zitrone
60 g Puderzucker
100 g Schlagsahne
200 g Mascarpone
6 Holzstiele

geräts steif schlagen.
Kirschpüree und Zitronen-
saft unterrühren. Masse in
8 Stieleis-Förmchen (à ca.
75 ml Inhalt) verteilen. Förm-
chen verschließen, Holz-
stiele hineinstecken und min-
destens 6 Stunden einfrieren.

1 Kirschen waschen und ent-
steinen. Saft der Zitrone
auspressen. Kirschen und
Puderzucker in einem kleinen
Topf aufkochen, pürieren
und abkühlen lassen.

2 Sahne und Mascarpone mit
den Schneebeesen des Rühr-

FÜR DIE DEKO

EIS MIT GESCHMOLZENER
ZARTBITTERKUVERTÜRE
ÜBERZIEHEN UND MIT Z. B.
GEHACKTEN NÜSSEN ODER
STREUSELN VERZIEREN.



IMPRESSUM

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

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

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

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

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

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

Produktionsleitung: Stephan Schmidt
Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Alessandra Cremona,
Katja Münch, Niklas Sturmhöfel
Foodstyling: Anne Frier, Madlin Lipka,
Franziska Maderecker (Head of Foodstyling),
Sören Neumann, Katharina Wetjen
Styling: Nicole Hartmann, Julia Jensen,
Sascha Mandel, Annekatrin Schütz

Schlussredaktion: Lektornet
Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

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

Verantwortlich für den
Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 20 vom 1.1.2024
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:
Heike Peth
Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

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

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

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

Copyright 2024 Heinrich Bauer Verlag KG,
Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile,
verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird
nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in
Teilen in Print und digital vertrieben.

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

HOUSE of FOOD



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

DO IT YOURSELF

LECKER
... MIT HERRN MANDEL

Vorher: **LEERE CHIPSDOSE**
Nachher: **MOBILER LAUTSPRECHER**

**DU WÜNSCHST DIR EINEN SATTEREN HANDY-
SOUND BEI DEINER NÄCHSTEN OUTDOOR-PARTY?
DANN PROBIER ES HIERMIT**



GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen,
wie Herr Mandel eine
Chipsdose in einen
Lautsprecher verwandelt?
Das Reel dazu gibt's
AB DEM 28. JULI auf
@lecker_magazin

DAS BRAUCHST DU:

- Chipsdose
- Schablone
- Kreppband
- Schere
- Cutter
- Stift
- Sprühdose (Acryllack)
- Malerpapier oder alte Zeitung

Lauter wird's nicht,
aber dafür verpasst
du deinem Handy
eine viel bessere
Soundqualität



Hier findest du
die Schablone zum
Downloaden



1



2

Fürs gute
Gewissen
und beste
Ergebnisse:
Acryllack
zum
Sprühen
nutzen. Er ist
gesünder als
Kunstharz
und hält ge-
nauso gut.



3

LOS GEHT'S:

- 1 Schablone downloaden, ausschneiden und mit Kreppband auf die Chipsdose kleben. Umrisse mit einem Filzstift abzeichnen. Schablone spiegelverkehrt auf die andere Hälfte der Dose kleben und auch hier die Umrisse übertragen.
- 2 Mit Schere und Cutter ausschneiden. Die Ausbuchtung, in die später das Handy gesteckt wird, unbedingt sauber ausschneiden und aufbewahren. Das Stück dient als Fuß.
- 3 Malerpapier ausrollen. Ausgeschnittene Dose und Fuß daraufstellen und von allen Seiten in mehreren Schichten ansprühen. Trocknen lassen und Fuß anbringen.

Glänzende,
kalte Schoko-
lade und
knusprige
Kekse!



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN FAST VERGESSENEN
HELDEN UNSERER KINDHEIT

LIEBER KALTER HUND,

du bist einer der beiden Hunde, die wir schon als Kinder besonders geliebt haben – der andere ist der heiße Hund (Hotdog). In den Sommermonaten warst du der Stargast auf jedem Kindergeburtstag. Du kamst aus dem Kühlschrank, wurdest hauchdünn aufgeschnitten und sofort weggefuttert. Wie die kalte Schokolade im Mund wegschmolz! Wie die hart gefrorenen Butterkekse knackten – herrlich! So kalt, so knusprig, so schokoladig! Das beste Stück dieses Knallers aus der Kastenform: die oberen Eckchen, wo es mehr kalte Schoko als Kekse gibt.

Etwas, das so viele Special Effects in sich birgt, muss unheimlich schwer herzustellen sein. Dachten wir, als wir klein waren. Dass du eigentlich reine Schichtarbeit bist und dabei nur wenige Zutaten zum Einsatz kommen, hätten wir nie vermutet. Schon unsere Eltern liebten als Kinder den kalten Hund. Damals wurde er übrigens auch „Kellerkuchen“

genannt, da er zum Kühlen meist ins kalte Untergeschoss gestellt wurde. Und aus Kostengründen kam Kakao statt geschmolzener Kuvertüre in die Form. Und in der DDR wurde er außerdem noch mit Eiern gemacht. Die entscheidende Zutat war aber überall die gleiche: Kokosfett. Das sorgte für den besonderen Schmelzeffekt und den Glanz der Schokolade.

Heute verzichten viele auf das Kokosfett und greifen stattdessen zu Sahne. Ganz ohne Fett geht's ja nun leider nicht – sonst ließe sich die eiskalte, harte Kuvertüre, die die Kekse umhüllt, nur mit der Kettensäge in Scheibchen schneiden.

Ach, du kultige Köstlichkeit. Schade, dass du heute so selten serviert wirst. Vermutlich ist es Zeit für ein Upgrade, also den kalten Hund 2.0. Wir haben da drei Ideen, die dir ganz neue

Geschmacks- und Knusper-Effekte verleihen. Na, wie wäre es jetzt mit einem Comeback?

KEKS-WECHSEL

3 süße Füllungen, mit denen der Kult-Kuchen richtig Biss bekommt



KOKOS-CRUNCH

150 g Knusper-Kugeln und
75 g Kokos- oder Bananenchips
sorgen für doppelt Knusperspaß



BEEREN-NUSS-MIX

200 g Himbeeren, 30 g gehackte
Pistazien und 150 g Weizenpops
unter den flüssigen Schokomix heben



À LA STUDENTENFUTTER

Zu 100 g Butterkekse noch 100 g
getrocknete Früchte und 100 g Nüsse
mit in die Form schichten

LECKER empfehlen und Prämie sichern!



Kochtopf-Set

Die Töpfe sind aus Edelstahl mit Kapselboden (0,5 mm Body, 2,00 mm Aluminium). Die Glasdeckel haben einen integrierten Dampfablass. Für alle Herdarten geeignet, auch Induktion. Maße: ca. ø 16, 18, 20 cm.

Geschenknnummer: 56

Jeder kann werben!



Bluetooth Lautsprecher „Go 3“

Der Lautsprecher ist wasser- und staubfest und kann somit bei jedem Wetter zum Einsatz kommen. Maße: ca. 8,75 x 7,5 x 4 cm. Gewicht: ca. 0,2 kg. Akkulatedauer: 2,5 Stunden. 5 Stunden Wiedergabezeit.

Geschenknnummer: 57



35€ Gutscheine zur Wahl

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

Amazon.de Geschenknnummer: 47, IKEA Geschenknnummer: 41.

REWE Geschenknnummer: 39



30€ Barprämie

Geschenknnummer: 50

Jetzt bestellen:



0180 6/00 52 80

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



www.lecker.de/abo

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

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.



635 02 02249429
LE 2024 - 6227



DRINKS!

LECKER



SOMMER PUR!

*Der fruchtig-erfrischende
Cocktail-Klassiker hat seine
Wurzeln in den 1920er-Jahren –
und gilt seit jeher als idealer
Drink für heiße Tage*

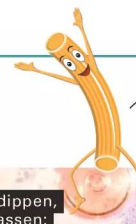
SEA BREEZE

**Zutaten für 2 Gläser
(à ca. 300 ml)**

10 cl Wodka
150 ml Cranberry-Nektar
100 ml Pink-Grapefruit-Saft
1 EL Limettensaft
*Eiswürfel ■ evtl. Bio-
Rosenblätter für die Deko
und 2 kleine Holzspieße*

- 1 Wodka, Nektar, Grapefruit- und Limettensaft mit ca. 3 Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln.
- 2 Gläser je mit 3–4 Eiswürfeln füllen. Mix darüber abseihen. Nach Belieben gewaschene Bio-Rosenblätter aufspießen und über die Gläser legen.

LECKER VORSCHAU



Und jetzt alle:
„Hey, Makkaroni, ay!“



1 Für Spießer und Genießer:
Seelachs-Happen



2 Schnappen, dippen,
schmecken lassen:
Muschelnudeln mit
Thunfischsalat



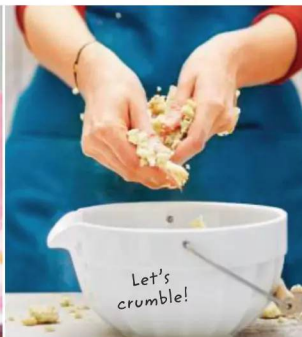
Frucht-
Alarm!



3 Der ultimative Durstlöcher:
Melonen-Limonade



4 Unten cremig, oben crunchy:
Heidelbeer-Streuselkuchen



Let's
crumble!

- 1 Proud to be Spießer**
Egal ob Kartoffel, Hack oder Schnitzel – diesen Sommer mögen wir's spießig ...
- 2 Nudelsalate zum Ausflippen**
Grillbeilage gesucht? Farfalle, Fusilli & Co. machen alle Gäste happy, versprochen!
- 3 Fruchtig, frisch, LECKER!**
So fresh: Saison-Favorite Wassermelone sorgt für Abkühlung an heißen Tagen
- 4 Streusel-Party**
Yippie, unsere Lieblingskuchen bekommen ein knuspriges Crumble-Upgrade!

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
12. Juli 2024

VEGGIE

ICH BIN DANN MAL



Weitere
Varianten
im Kühlregal
erhältlich