

REZEPTE



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

07
4 196360 004997

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



babylove

dm
ALANA
Von Anfang an natürlich

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



Für Deine Familie gemacht:

unsere dm-Marken mit
Qualität für Groß und Klein

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/familien

SO EASY GEHT'S:

1



2



3



4



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

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

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

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** behalten du und deine Freunde zum Anstoß(en) einen kühlen Kopf, äääh, 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

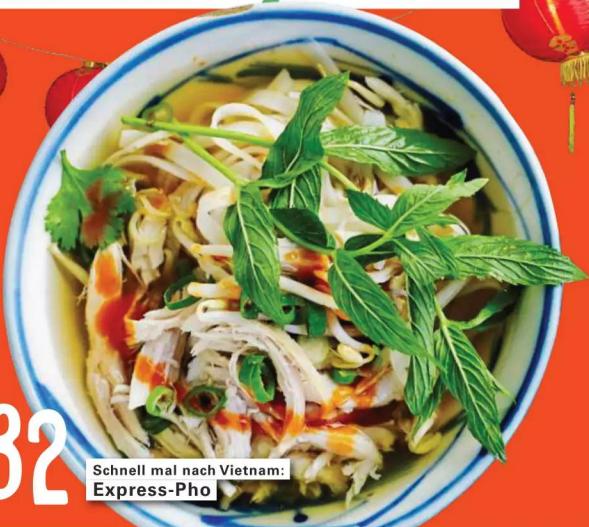


Mit uns wird eure Timeline lecker: facebook.com/lecker





32

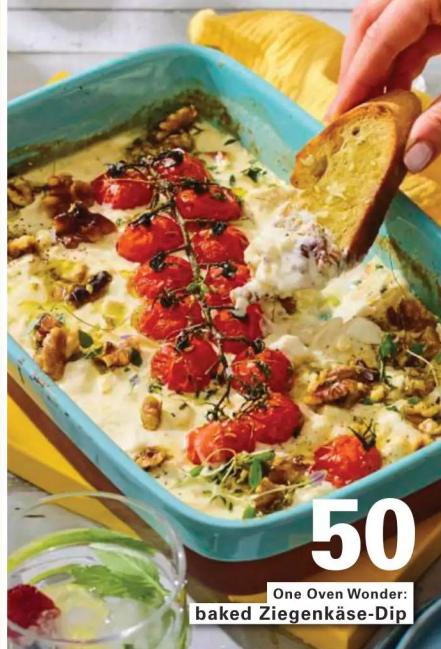
Schnell mal nach Vietnam:
Express-Pho

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 herhaft

One Oven Wonder:
baked Ziegenkäse-Dip

50



70

Rund-Reis:
pinke
Sushi-Donuts

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



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!
3x 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
Schäumschicht alles
gut durchshaken



LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Rainbow Board

S. 12 Kokos-Mojito-Fruchtbecher

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 Gratinierter 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 Zupfbrotchen-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 Fruchtige Kokos-Popsicles



S. 104 Frozen Gin Tonic



S. 105 Eisige Kirsche mit Mascarpone



S. 110 Sea Breeze

So geht das!

FLEISCH
FISH

VEGETARISCH
VEGAN

GRUSS AUS DER KÜCHE



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

RAINBOW BOARD

Für ca. 4 Personen

200 g Aioli auf 2 kleine Schälchen aufteilen.
Ein Schälchen mit $\frac{1}{2}$ 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 verwendet) schälen bzw. waschen und in die gewünschte Form schneiden. Gemüse und Obst im Farbverlauf auf einem runden Brett anrichten. Dips dazu reichen.

IM JUNI
FEIERN WIR
PRIDE MONTH



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsle 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



COCKTAIL-DESSERTS

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

KÖRPER: SARTI SOUR



NACHHER

TIPSY ORANGE TRIFLE

REZEPT AUF SEITE 21



A vibrant photograph capturing a joyful moment at a swimming pool during sunset. In the foreground, a shirtless man with a beard and dark hair, wearing blue patterned swim trunks, is mid-air, performing a dynamic jump. He is positioned above a stack of three large, light-colored, semi-transparent floating rings. Two other people are partially visible behind him, one in a yellow swimsuit and another in a pink swimsuit, also appearing to be jumping or falling into the water. The pool's edge is made of small, colorful tiles. In the background, there are two houses with stone facades and white-framed windows. A person in a black swimsuit stands near the left house, while another person is seen through a window of the right house. The sky is a warm, golden-yellow hue, suggesting the photo was taken during the "golden hour".

Wer den größten
Platscher landet,
bekommt das
vollste Glas!

VORHER: COCO-MOJITO



NACHHER:
**KARIBISCHER
OBSTSALAT**

VEGAN



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 Eiszubereiters 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 Eiszubereiter grob zerstoßen; siehe Tipp links). Abwechselnd mit Obstsalat in Gläser schichten. Mit Minzstielen und Limettenscheiben verzieren.

Kleine Erfrischung?
Kommt sofort!



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

MARGARITA-MOUSSE

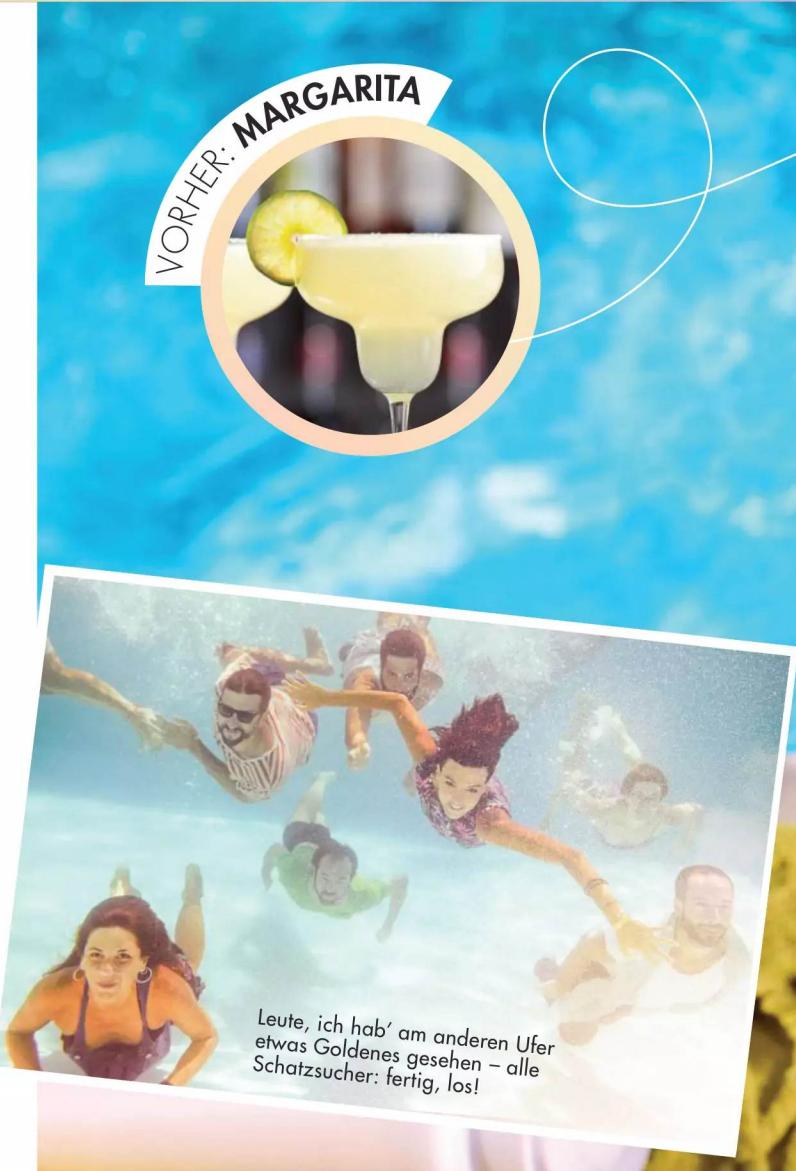
Aus Tequila, Limette und Joghurt wird ein locker-leichter Schaum. Obendrauf gibt's eine eisige Frucht-Überraschung

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 Verzieren

- 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. $\frac{1}{3}$ der Limettenschale mit Joghurt unter die Eimasse 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.



NACHHER:

TEQUILA FOAM MIT EIS-HAUBE

Du kannst auch
Erdbeere oder
Ananas frosten
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





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 Kaffeelikör ■ 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 Verzieren

- 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.



NACHHER:

FLOATING PUDDING ISLAND



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.





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 Knusperfeig

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-Zitronenschale • 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 röhren, 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?

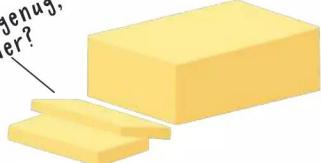
Weiche Butter



Wie die Butter fürs Rezept sein sollte ...



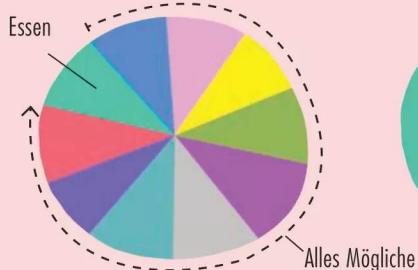
Weich genug, oder?



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-DILEMMA



Deckel zu,
Grill läuft,
alles cool

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

"Mein absoluter Favorit für die EM!"

Starkoch
Nelson Müller



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 komplettete 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!



VOLLTREFFER

#EM2024

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

Aktuell/FUSSBALL



#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 Kugeln formen. Mit Wasser bepinseln, in Sesam wälzen. Schwarzen Teig zu 6 Kugeln formen. 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
@jofoodwerkstatt
tüftelt coole Rezepte aus,
die wirklich jeder hinbekommt – mit oder
ohne Thermomix



**Melissa von
@lecker_magazin**
Unsere Journalisten-Schülerin
kann den Anstoß zur
EM kaum noch erwarten

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



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

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 Eismilchwürfel
Minze zum Verzieren

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

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



Soccer-Cake-Pops

MIT EINEM HAPPY 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 untermischen. 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 rundum 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. 20x20 cm)



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



Verena von
@sweetsandlifestyle

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

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 Loch-
tülle füllen. Vorsichtig die Linien
eines Fußballfelds auf den
Guacamole-Rasen spritzen.

Öfter

vergesslich?*

Meine Nr.1
für Gedächtnis
& Konzentration*



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
TI/01/11/25/02_H

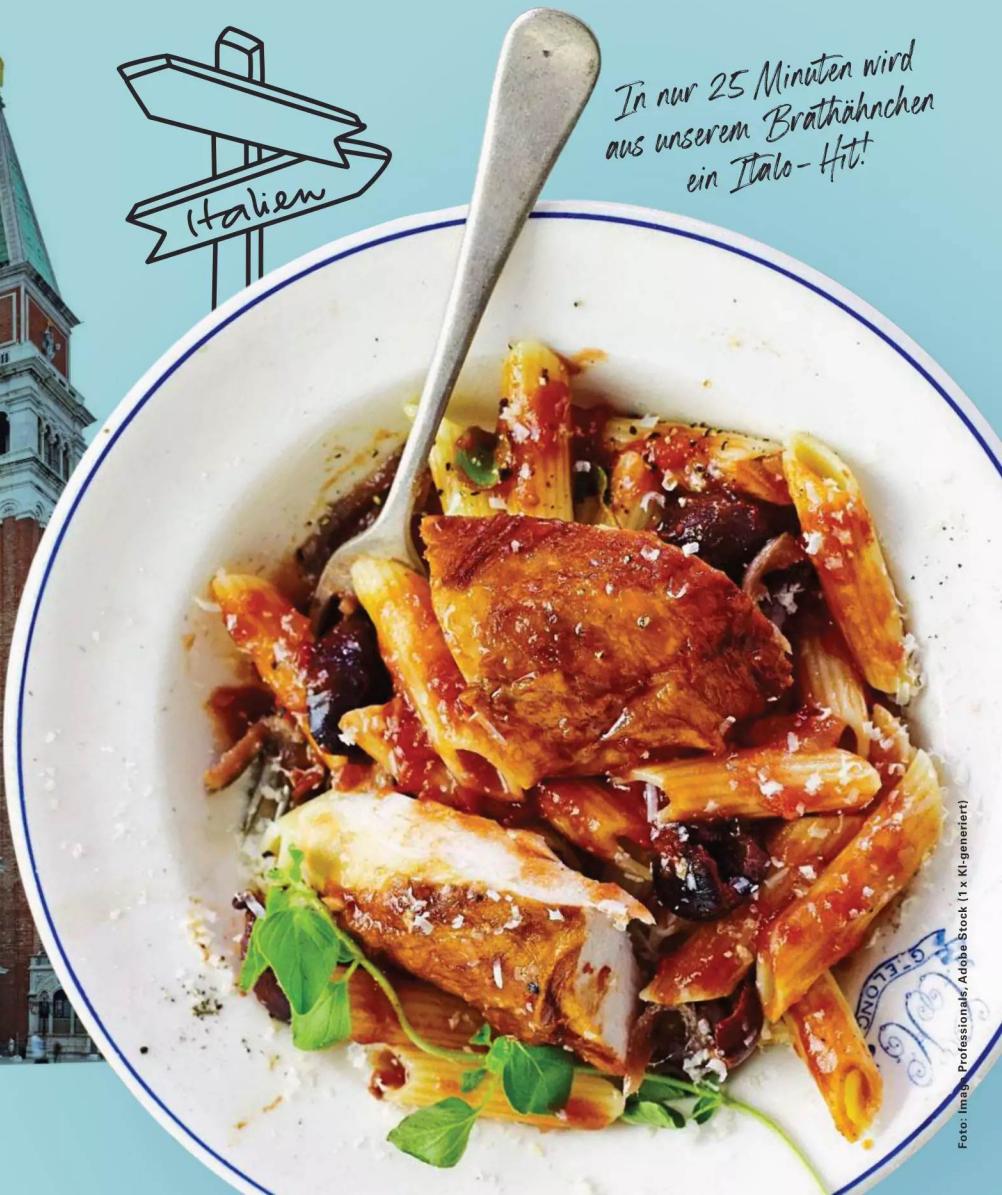
Auf geht's!
Unser Brathähnchen
Bärbel hat
sich für ihre
kulinarischen
Ausflüge schick
gemacht





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-Hitt!

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

*Guck auf die Straße,
Bärbel!*

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

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 Knoblauchzzehe
- 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 einer Knusper-Decke

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



Zutaten für 4 Personen

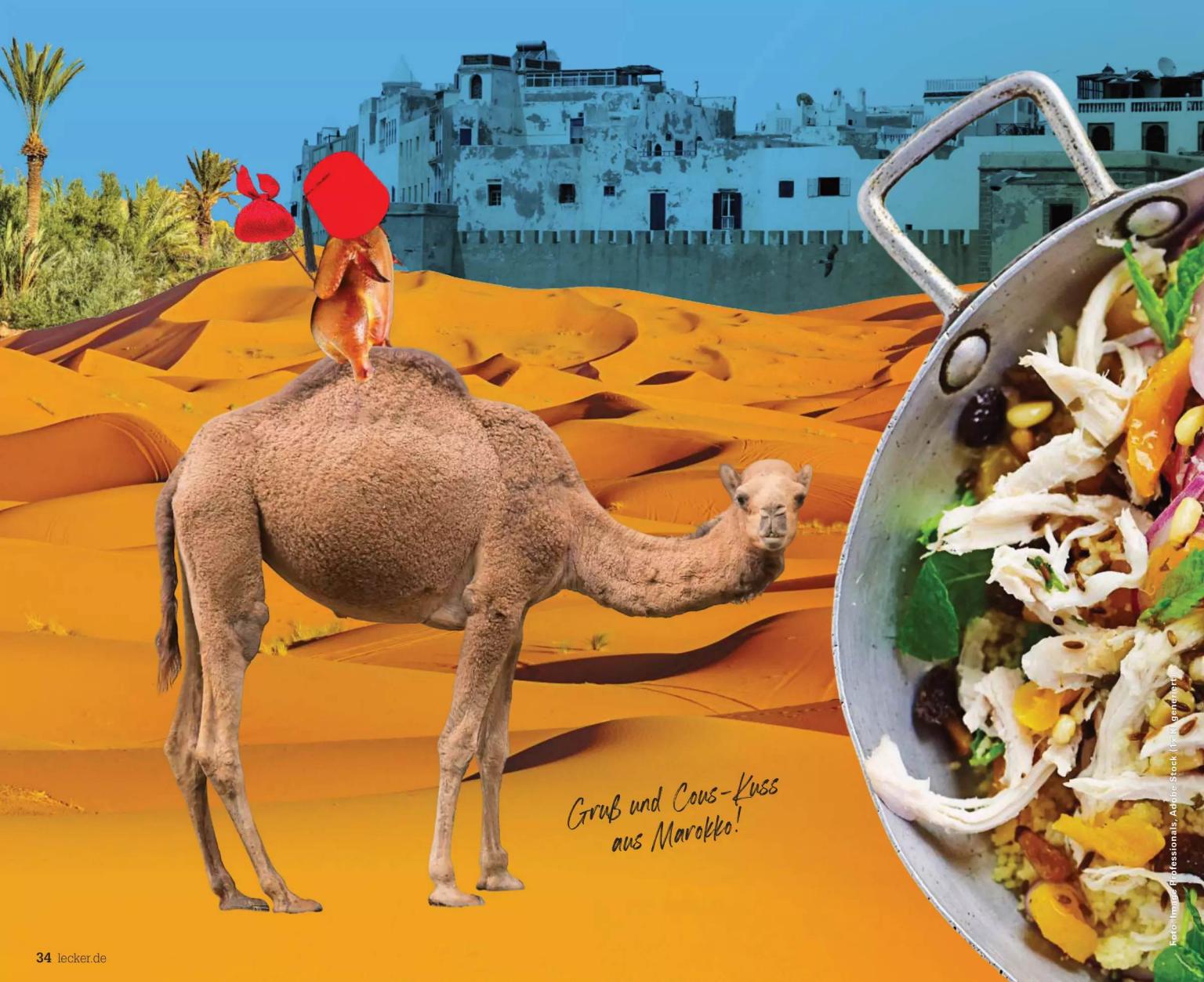
- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- 50 g Mehl
- 180 ml + 3 EL Milch
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 Brathähnchen (ca. 1 kg)
- 300 g TK-Erbsen
- 285 g Mais (Dose)
- 3 Stiele Petersilie
- 4 eingelegte rote Peperoni
- Salz ■ Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 4 Blätter Filoteig (Kühlregal)

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 Teigränder zum Rand aufrollen und vorsichtig andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten goldbraun backen.





Grub und Cous-Kuss
aus Marokko!

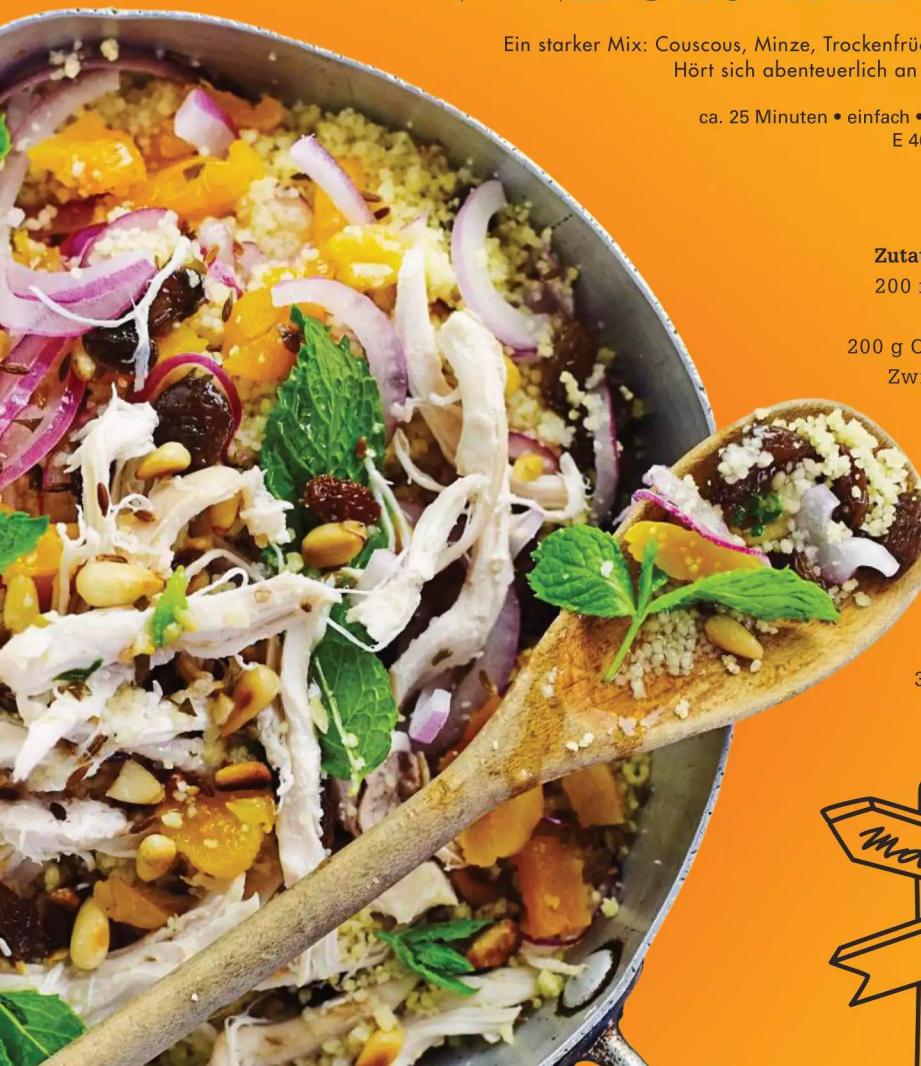
MINZIGES TABOULÉ

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-
berries ■ 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 Lauchzwiebeln ▪ 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 kuchenfertiges 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.



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.



PINDASAUß

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-Schanke über die leicht gesalzenen Pommes drizzeln.



DAS STOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



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

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!

THE COFFEE EXPERTS
COFFEE BEANS

BARISSIMO

**BARISTA-QUALITÄT
FÜR DAHEIMissimo.**

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. 1½ 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

LOS GEHT'S.

1



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

2



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.

3



GUT DURCHGEKNETET

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

4



FIX VERPACKT

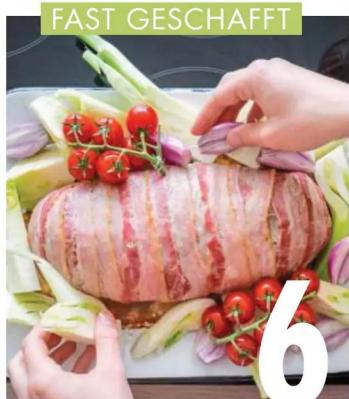
Masse zu einer 20–25 cm langen
Rolle formen, mit Bacon umwickeln. Im
heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft:
180°C) 50–60 Minuten garen.



GEMÜSE-UPGRADE

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

5



AB AUFS BLECH

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

6



LETZTER FEINSCHLIFF

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

SOMMER HITS

Smashed Cheeseburger-Tacos

Steakstreifen auf Wassermelonen-Salat

Glasnudeln mit Bratwurst-Spießen

Rösttomaten auf Ziegenkäse-Dip

Lachs mit fruchtiger Avocado-Salsa

mit Madlins

SKIP-TIPPS

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



OUT NOW: *Best of Sommer-Hits*

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 wettupfen.

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.

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

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



*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
 $\frac{1}{2}$ 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-
- 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.

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

Madlins
KUGEL-TIPP



Erst kugeln, dann schneiden

Aus der oberen Melonen-schicht 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 Melonen-bällchen und -stückchen ist ein schicker Hingucker!



Madlins SPIESSER- TIPP

„Schnell & easy“-
Wendemanöver

Würstchen nebeneinanderlegen 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.

„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

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-Limettscheiben 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*



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

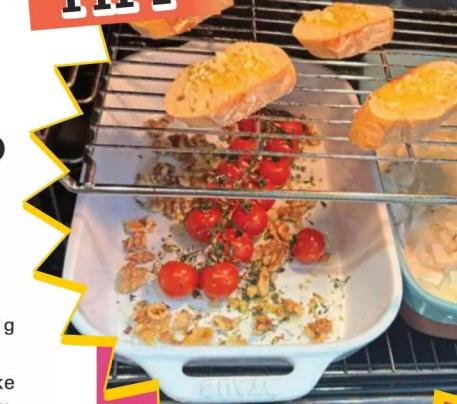
Zutaten für 4 Personen

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
 $\frac{1}{4}$ TL Knoblauchsalz

- 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 Knoblauchsalz 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 Baguette-scheiben.



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: gebrillter 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. Agavendicksaft, 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 Mango 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 abschmecken.

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 vierehalf Monate in den Top 3 der deutschen Charts!





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

TITEL-
REZEPT

„RELEASE RADAR“

Das sind die
Zutaten für deinen
perfekten Sommer!

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



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 vegetarischen Fitness-Foodies: wenig Fett, viel Eiweiß
- € Packung (130 g) für ca. 2,50 € im Supermarkt



VOLLTREFFER!

- ? Waffelschnitte mit Pistazienfüllung
- ♥ Mario Götzé 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 Geschmacksverstärker, Gluten und von Natur aus laktosefrei
- € Die 250-ml-Flasche gibt's für ca. 2 € im Supermarkt

DIE FIXEN VIER

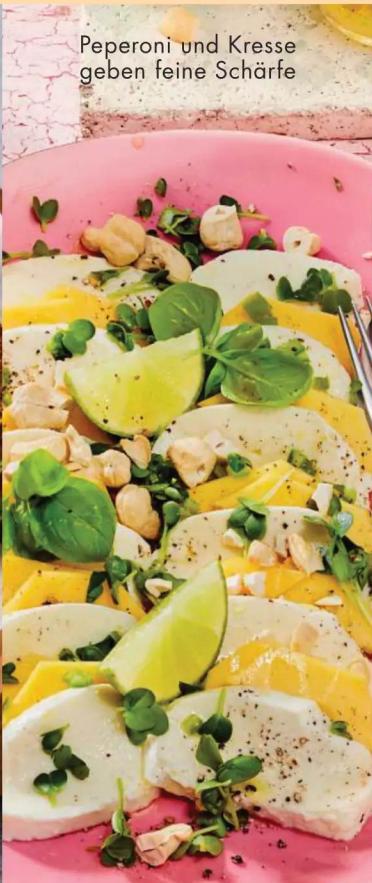
HAST DU MAL 20 MINUTEN? COOL. WEIL: LÄNGER BRAUCHEN DIESE TURBO-GERICHTE NICHT



Spirulina verleiht der Bananen-Base den hübschen Ocean-Look



Die Snacksize-Happen sind auch ideal für Gäste



Peperoni und Kresse geben feine Schärfe



Etwas Minze sorgt für einen Frische-Kick

FRÜHSTÜCK DE LUXE:
MERMAID BOWL

PUMPERNICKEL-
PETITS-FOURS

MANGO-CAPRESE
„SPICY X FRUITY“

HÄHNCHENPFANNE
MIT SCHUPFNUEDELN



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 erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Schupfnudeln im verbliebenen Bratfett unter Wenden 3–5 Minuten braten. Herausnehmen.

Bratsatz mit Brühe ablöschen. Den Frischkäse einrühren und aufkochen. Gefrorene Erbsen zugeben und ca. 3 Minuten köcheln. 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 schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch 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 Mangoscheiben 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 Brotscheiben mit Frischkäsemix bestreichen. Rucola etwas kleiner zupfen und auf 4 Scheiben verteilen. Mit Lachs belegen. Jeweils 2 Lachsstullen aufeinanderlegen.

Restliche Brotscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten darauflegen und leicht andrücken. 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

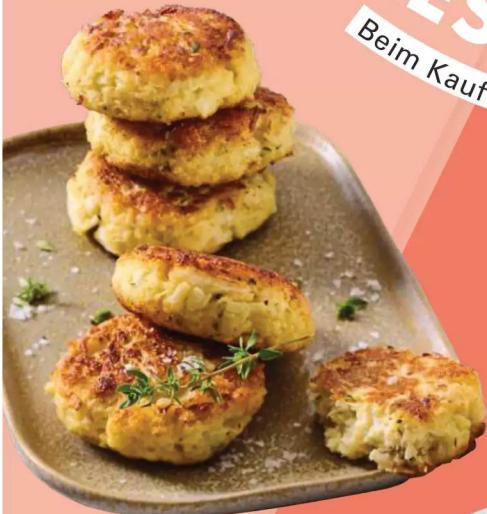
2 sehr reife gefrorene
Bananen ■ 1 Dose (400 ml)
Kokosmilch ■ 1 EL Chiasamen
2 TL blaues Spirulinapulver
1 weißfleischige Pitahaya
100 g Heidelbeeren
2 EL Haselnüsse ■ 2 EL
Kokoschips ■ evtl. getrocknete
Blüten (z. B. Kornblumen)
zum Verzieren

Bananen, Kokosmilch, Chiasamen 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 gemahlenen 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.



**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.



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

Diesmal: **ERDBEERTOAST**

VON MOES SOMMER-STÜLLEN 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 Eiermilch 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 gehählene 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.



1

GAZPACHO MAL ANDERS: ANDALUSISCHER KLASSIKER TRIFFT AUF HONIGMELONE

DIESMAL:
KALTE
KÜCHE



3

DIESE SÜßen RÖLLCHEN SIND DAS PERFEKTE 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



BUNT, KNACKIG UND AROMATISCH –
EINE SCHÜSSEL VOLL GUTER LAUNE!

2

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: Reisnudeln 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

Ideale
Trinktemperatur:
5–7 °C



1 Brot zerupfen 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.

„SPARKLING FLIGHT“, ROSÉ, KIEFER, 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



Lässt's euch schmecken

VERMICELLI-NUDELSALAT MIT ZITRONENGRAS-TOFU

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 Kokosblütenszucker ■ ½–1 TL Chiliflocken
 4 Scheiben Bio-Limetten
 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.

EXTRA-ABKÜHLUNG

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

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.



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





WINDBEUTEL-RINGE MIT AVOCADO-HÄUBCHEN

Statt in Bällchenform gibt's die sonst so süßen Profiteroles heute mal herhaft – 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 Sterntüll (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 Sterntüll 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.

2 10 Mulden einer Donut-Sili-
konform (à 7 cm Ø) ölen. Cous-
couスマix einfüllen und andrü-
cken. Im heißen Backofen
(E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C)
15–18 Minuten backen. Her-
ausnehmen, ca. 10 Minuten
abkühlen lassen. Ringe aus
den Förmchen lösen.

3 Zum Servieren 30 g Frischkäse
mit 2 EL Wasser verrühren und
über die Ringeträufeln. Mit
Möhrenscheiben, Rest Nüssen
und Schnittlauch garnieren.

1 Brühe mit Öl aufkochen. Cous-
cous damit übergießen, zuge-
deckt ca. 5 Minuten quellen
lassen. Möhren schälen und
ein paar dünne Scheiben für
die Deko abhobeln, Rest fein
raspeln. Nüsse hacken. Möh-
renraspel und Hälfte Nüsse mit
60 g Frischkäse, Ei, ¼ TL Salz,

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 Ananasringen ist wie gemacht für die Speck-Wickel-Technik



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



Die besten
Seiten
des Lebens.

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 Reisringe herauslösen.

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



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 Kultdessert aus Australien mit Frucht-Topping drehen alle Naschkatzen durch!

ca. 1½ 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 Speise-
stärke ■ ½ TL Zitronensaft
ca. 150 g Heidelbeeren
½ Mango ■ 2 Kiwi ■ 200 g
Schlagsahne ■ 1 Päckchen
Vanillezucker ■ *Backpapier*

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

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.

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 Pavlova-Ringe spritzen. Mit den Früchten verzieren.



Richtig schick mit
auf Maß geschnittener
Obst-Couture



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.



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.



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 tadaaa!

LECKER #SAUBER HACKS

SO BRINGST DU DEINE KÜCHEN-
GERÄTE WIEDER AUF HOCHGLANZ



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



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 Apfellessig befeuchten. Deckel schließen und für ca. 15 Sekunden anschalten. Danach kurz auskühlen lassen und gut abwischen.

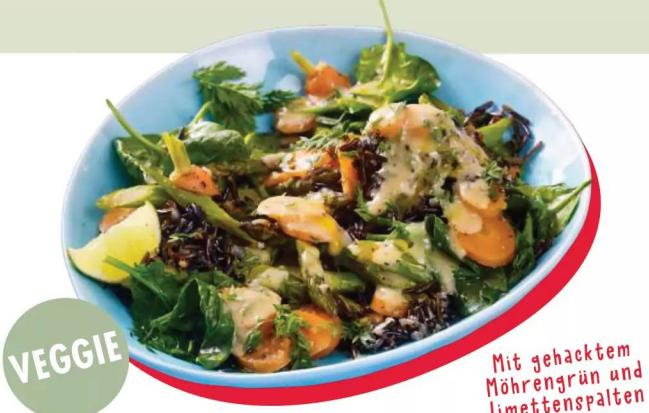
HAB' ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

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



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.
Nach ca. 4 Minuten Spargel zufügen, mitgaren. Spinat waschen, zum Ende der Garzeit kurz unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Ingwer, Knoblauch und Möhren in heißem Öl anrösten. Mit Brühe ablöschen, ca. 8 Minuten garen.
- 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

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

1 Soße mit Butter nach Pa-
ckungsanweisung zuberei-
ten. Mozzarella und Chorizo
in Scheiben schneiden. Tei-
ge auf bemehlter Arbeitsflä-
che oval ausrollen. Auf 2 mit
Backpapier ausgelegte Ble-
che heben.

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



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. Toma-
ten waschen und halbieren.
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zucchini darin ca. 3 Minuten
anbraten. Tomaten kurz mit-
dünsten. Mit Salz und Pfe-
ffer würzen.

2 Soße mit Butter nach Pa-
ckungsanweisung zuberei-
ten. Dill waschen, Hälfte fein
schneiden und in die Soße
röhren. Zucchini und Toma-
ten in eine ofenfeste Form
(ca. 15 x 25 cm) geben.

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

1



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 oliobrik.com

INFO

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

2



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 ABGEERTETER 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.



BIO-
GEWÜRZ



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

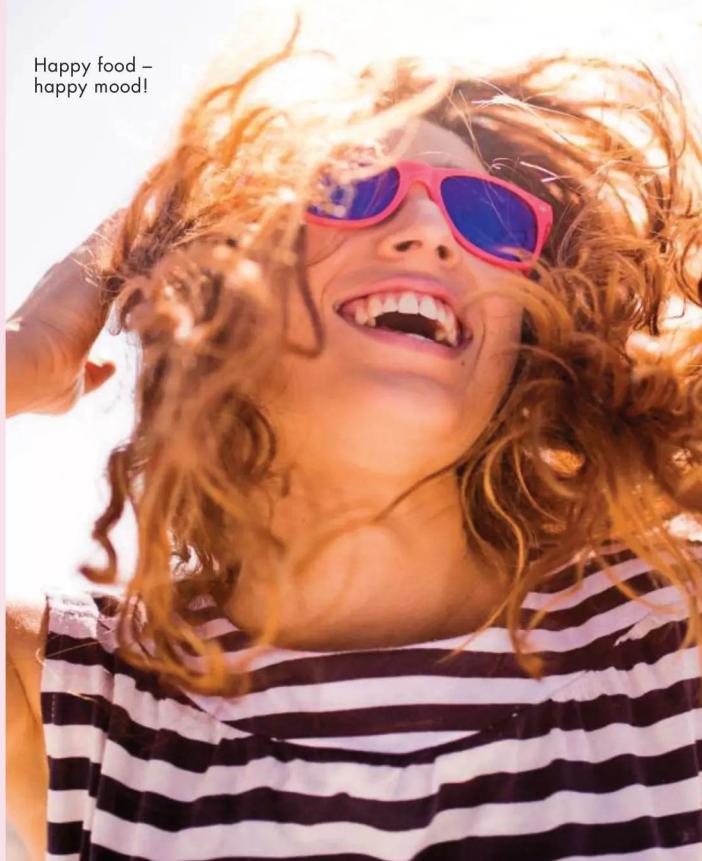
BIO SEIT 1979



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 marinierter 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, zerupfen und mit je $\frac{1}{2}$ 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.



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
- 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 kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.



Da wird der Verdauungsspaziergang zum Frischluft-Tänzchen!



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



Extra-Aroma
oben-
drauf:
gerösteter
Sesam

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 Lauchzwiebeln ■ 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen (à 300 g) TK-Blumenkohl-„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



TV MOVIE ab sofort im Handel
oder bequem im Abo unter:
www.bauer-plus.de/tv-movie

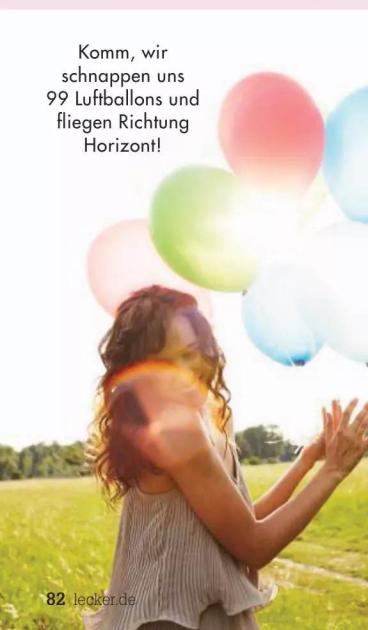
HART BEWERTET
EHRLICH EMPFOHLEN

TV Movie

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 $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen. Unter dem heißen Ofen Grill 6–8 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Kurz vor Ende der Garzeit Noriblatt klein zupfen, über die Brokkolini streuen und kurz mitsrösten.

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!

SUPPORT HER AWARD
COSMOPOLITAN



[cosmopolitan.de/
supporther](http://cosmopolitan.de/supporther)



CELEBRATE
YOURSELF

AND SUPPORT OTHERS

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
Humanen 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 (küchenfertig, 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, waschen und fein hacken. Brokkolini waschen. Nudeln nach Packungsanwei-

sung in kochendem Salzwasser garen. Brokkolini ca. 4 Minuten mitgaren.

Inzwischen Garnelen abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Chilis und Knoblauch zufügen und mitbraten. Nudeln und Brokkolini abgießen, unter die Garnelen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Basilikumblättern und Limetten-schnitzen garnieren.

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

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.

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



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 Bratenaufschnitt (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.



FAST GESCHAFFT

GLATTE SACHE

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



FERTIG!

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



4

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.

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

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



Macadamia-Missetarte

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

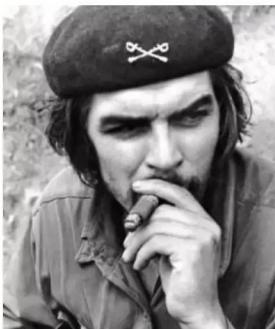
ca. 1½ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit • einfach
Stück ca. 430 kcal • E 6 g • F 27 g • KH 40 g

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.

REVOLUTION IM
TOPF: DAS LETZTE
MAHL VON
GUERILLA-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.

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

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

3 Gemahlene Mandeln, ½ TL Zimt und 2 EL Zucker mischen. Teig auf etwas Mehl ca. 5 mm dick oval ausrollen, mit ⅓ Mandel-mix 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.



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



Erdbeer-Entführung

im Mandelkasten

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

ca. 1 1/4 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 Vollmilchjoghurt
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 Hebeboden (ca. 12×34 cm) drücken. Boden mehrmals einstechen. Teig mit Backpapier auslegen, Trocken-erbsen 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 Erdbeercrème 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 VER-
SUCHTE EINE FRAU
2016, IHRE „DOPPEL-
GÄNGERIN“ MIT
EINEM VERGIFTE-
TEN KÄSEKUCHEN
ZU TÖTEN, UM IHRE
IDENTITÄT ZU STEH-
LEN. DAS OPFER
ÜBERLEBTE GLÜCK-
LICHERWEISE.



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- Plünderei

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

ca. 1 1/4 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 But-
ter in Stückchen zufügen. Erst
mit den Knethaken des Rühr-
geräts, dann mit den Händen zu
einem glatten Teig verkneten.
Zu einer Kugel formen und ca.
30 Minuten kalt stellen.

2 Zwetschgen waschen, entstei-
nen und vierteln. Teig auf be-
mehlter Arbeitsfläche rund (ca.
32 cm Ø) ausrollen und in eine
gefettete Tarteform (28 cm Ø)
legen. Rand andrücken. Teig
mit Backpapier auslegen, Tro-
ckenerbsen 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, Trocken-
erbsen und Backpapier ent-
fernen.

4 Schmandcreme auf den Bo-
den geben und bei gleicher
Temperatur weitere ca. 7 Mi-
nuten backen. Herausneh-
men, 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

CRIME SCENE DO NOT CROSS

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



CRIME SCENE DO NOT CROSS

CRIME SCENE DO NOT CROSS

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 1/4 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. Tartebody 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.

Tipp

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 jahrhundertelange ausschmückende Überlieferung das Märchen von Schneewittchen.

400 KG ÄPFEL
STAHLEN 2023
DIEBE VON EINER
LANDWIRT-
SCHAFTLICHEN
FORSCHUNGS-
FLÄCHE IN BADEN-
WÜRTTEMBERG.

DINNER-SCHWINDLER: 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.

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

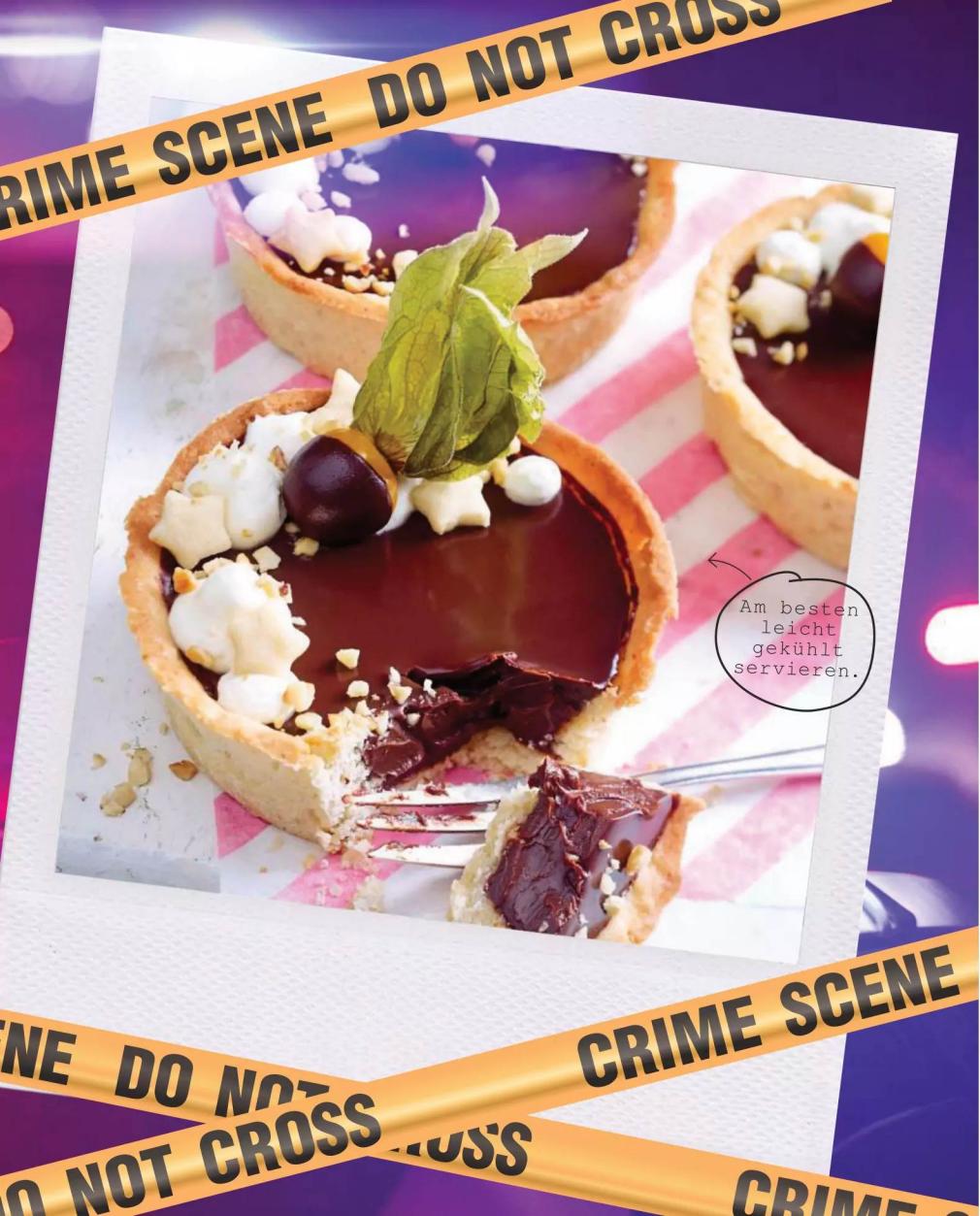
1 Für den Teig Mehl, gemahlene Mandeln, Butter in Stückchen, Zucker, Salz, Milch und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zudeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Ca. 10 Kreise (à ca. 12 cm Ø) ausstechen. 10 gefettete Tarteletteförmchen (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 Sahnefülls, Keksen, Mandeln und Physalis verzieren.



ANZEIGE

ZENTIS
1893
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 vermindernden Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vergleich zum konventionellen Anbau. Sie verwenden darüber hinaus wenn möglich das Obst von sogenannten Übergangsbauern, die vom klassischen Anbau auf ökologischen Anbau umstellen. So sorgen die NaturRein Bauern gemeinsam dafür, dass nur die besten Früchte in den NaturRein Produkten verwendet werden.

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





LECKER *Bakery* ... MIT ANNE

Diesmal: CLEAR LEMON TARTE

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

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](https://www.instagram.com/@lecker_magazin)



1

2

3

4

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 ■ Trockenerbse ■ Küchengasbrenner

Den passenden Mürbeteig findest du auf 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. Trockenerbse 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 KIRSCHEN 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?

EISFÖRMCHE 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 KIRSCHEN 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 Zitronensaft unterrühren. Masse in 8 Stieleis-Förmchen (à ca. 75 ml Inhalt) verteilen. Förmchen verschließen, Holzstiele hineinstecken und mindestens 6 Stunden einfrieren.

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

2 Sahne und Mascarpone mit den Schneebesen des Rühr-

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



IMPRESSIONUM

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

Herausgeber: Sabine Ingwersen

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

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

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

Redaktion: Beate Diop, Maike Doege,
Friederike Möller, Nicole Mölter, Lisa Opitz
Gestaltung: Isa 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 Sturmöhfel

Foodstyling: Anne Frier, Madlin Lippa,
Franziska Maderecker (Head of Foodstyling),
Sören Neumann, Katharina Wetjen

Styling: Nicole Hartmann, Julia Jensen,
Sascha Mandel, Annekatrin Schütz

Schlussredaktion: Lektorin

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: LECKER erscheint in der
Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,
Tel.: 040 3019-0, baueradvertising.com

Managing Director: Tim Lammek
Director Marketing & Brand:
Natalie Schwarz

Head of Magazines/Crossmedia |
Marketing & Brand: Michael Linke

**Verantwortlich für den
Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 20 vom 1.1.2024
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:
Heike Peth

Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

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

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

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

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr),
Fax: 0049 40 3019-8829,
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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

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

HOUSE of FOOD



Aus Alt mach
Hübsch. Weitere
DIY-Inspirationen
findest du auf
Herrn Mandels
Instagram-Account
[@sutjeinsumte](https://www.instagram.com/sutjeinsumte)

LECKER DO IT YOURSELF ... 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



Du möchtest sehen,
wie Herr Mandel eine
Chipsdose in einen
Lautsprecher verwandelt?
Das Reel dazu gibt's
AB DEM 28. JULI auf
[@lecker_magazin](https://www.instagram.com/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



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.

Hier findest du
die Schablone zum
Downloaden



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

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 Kühlenschrank, 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 Keks 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.

KEKS-WECHSEL

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



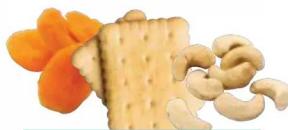
KOKOS-CRUNCH

150 g Knusper-Kugeln und 75 g Kokos- oder Bananenchips sorgen für doppelten Knuspereffekt



BEEREN-NUSS-MIX

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



À LA STUDENTENFUTTER

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

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?

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 Dampfabblass. Für alle Herdarten geeignet, auch Induktion. Maße: ca. Ø 16, 18, 20 cm.

Geschenknummer: 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. Akkuladedauer: 2,5 Stunden. 5 Stunden Wiedergabezeit.

Geschenknummer: 57



35 € Gutschein zur Wahl

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

Amazon.de Geschenknummer: 47, IKEA Geschenknummer: 41,
REWE Geschenknummer: 39



30 € Barprämie

Geschenknummer: 50



635 02 02249429
LE 2024 - 6227

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.



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

Knöpf aus, Herd aus! EAST BLITZPANNEK, z.B.
Schnellmahl-Pfanne für Milchreis und Reis

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 Durstlöscher:
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
mögeln 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

BÜRGER

ICH BIN DANN MAL



VEGGIE

Herrlich vegetarisch! Entdecke die Gemüse- oder Spinat-Maultaschen von BÜRGER mit extra viel Gemüse und leckerem Blattspinat. Perfekt für den ultimativen Gemüsekick und alle, die Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen.

Mehr unter: buerger.de/vielfalt



Weitere Varianten
im Kühregal
erhältlich