

August 2024 – N° 8  
Deutschland € 4,99

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



Als süße Pommes,  
Sandwich, Sushi,  
Tartelettes und gefüllt  
mit Baiser! Seite 10

**HURRA,  
WASSERMELONE!**



**FIESTA  
MEXICANA**  
Farfalle-Bowl mit  
Fleischbällchen  
SEITE 48

## NUDELSALATE zum Ausflippen!

Platz da – hier kommen die **GRILL-BEILAGEN-STARS 2024**:  
Muschelpasta Nizza-Style, Tortellini caprese und mehr

**Sommer-  
Streusel**

**SO KNUSPRIG, SO FRUCHTIG!**

Z. B. Heidelbeer-Crumble auf  
Puddingcreme Seite 98







# 100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,  
ohne Künstlich.

Guacamole – ein echter Klassiker unter den Dips. In dieser pikanten Mischung geben aromatischer Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und Chili den Ton an. Für eine angenehme Frische sorgt Limette. Fehlt nur noch die cremige Basis aus z.B. Avocado, Erbsen oder Brokkoli – fertig!



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

**BIO SEIT 1979**





## SO EASY GEHT'S:



Candy Melts farblich getrennt schmelzen (z. B. gelb, pink, grün, blau – evtl. mit weiß gemischt).



Geschmolzene Candy Melts nebeneinander in ein Schälchen geben.



Eiswaffeltüten nacheinander mit der offenen Seite nach unten hineintauchen.



Waffeln hochheben, etwas abtropfen lassen und in ein Glas zum Trocknen stellen.

# EINE TÜTE REGENBOGEN

Mit den **Dip-and-dye-Waffeln** und einer Kugel Eis deiner Wahl wird der Sommer herrlich bunt, juhu!

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**



COOLE NICECREAM  
DAZU AB SEITE 24



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



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



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



# LECKER INHALT



26

Grünes Licht für deine Eiszeit:  
Avo-Gelato



30

Fingerfood mit Sti(e)l:  
bunte Köfte-Spieße

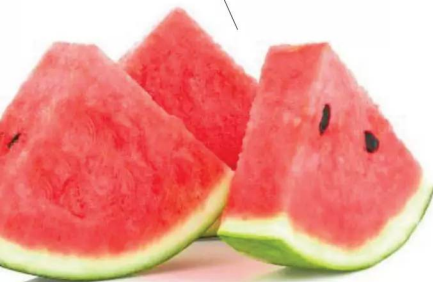


70

Erfrischend zitroniges  
Fenchel-Risotto mit  
Knobi-Garnelen



*„Ich habe eine Wassermelone  
getragen.“ Und serviere sie jetzt süß  
und herzhaft ab S. 10*



## AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche  
Cherry-Häppchen
- 10 Sommerliebling Melone  
Fruchtig-frische Snack-Ideen
- 24 Healthy Niccream  
Veganes Blogger-Eis
- 28 Spießer? Na klar!  
Rezepte im Schaschlik-Style
- 42 Bunte Nudelsalate  
6 Star-Beilagen zum BBQ-Buffer
- 57 Release Radar  
Aufregende Food-Neuheiten
- 66 Sommer mit Zitrone  
Sauer macht lecker

## SCHNELL & EINFACH

- 22 Das toppen wir  
Extras für die Joghurt-Bowl
- 55 Die fixen vier  
20-Minuten-Gerichte
- 64 Quick & easy mit Moe  
BBQ-Burger 3 x anders
- 74 Selbst gekauft  
Packung Gnocchi

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 58 Kochen für Freunde  
„Sommer auf der Alm“-Menü
- 110 Drink  
Surf 'n' Gin

## HANDGEMACHT

- 40 Kabeljau in Kräuterkruste  
So gelingt der zarte Klassiker
- 86 Rote Grütze  
Anleitung zum Kult-Dessert





Salat mit Satt-Garantie:  
Kräuter-Graupen im  
Römer-Schiffchen

82



86

Klassiker aus der Kindheit:  
rote Grütze aus  
Gartenfrüchten



104

Cremiger Karibik-Flirt:  
Piña-colada-Smoothie

## WELLFOOD

- 78 Tut-gut-Food  
Fettarme Sommergerichte
- 84 Light & lecker  
Kalorienarm kochen

## SÜSSE SACHEN

- 88 Pimp my Streusel  
De-luxe-Crumbles für  
Kuchen und Aufläufe
- 100 Bakery mit Anne  
Mandala-Cheesecake
- 102 Nachtisch?  
Geht immer!  
Diesmal: Ananas

## PRIMA FÜRS KLIMA

- 54 Rest des Monats  
Reis verwerten
- 76 Melonen-Schale  
3 leckere Zero-Waste-Ideen
- 106 Do it yourself  
Messerblock aus alten  
Lecker-Magazinen

## GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 23 Kenn' ich!  
Witzige Wahrheiten  
aus der Alltagsküche
- 62 6 Hacks  
Praktische Kühl-Tricks
- 105 Impressum
- 108 We love ...  
Eine Liebeserklärung  
an Eistee
- 111 Vorschau

100

Wow-Deko:  
Käsekuchen im  
Mandala-Look



Foodstylistin Anne zeigt dir  
Step by Step, wie das süße Muster  
auf dem Cheesecake gelingt



# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Cherry-Häppchen



S. 11 Watermelon Fries



S. 12 „Fish ‘n’ Fruit“-  
Sandwich



S. 14 Nigiri-Sushi



S. 30 Köfte-Spieß vom Grill



S. 31 Maultaschen-  
Schaschlik



S. 32 Schnitzel-Salsa-Sticks



S. 33 Kartoffel-Schawarma  
zu Tomaten-Hummus



S. 34 Fisch-Spieße in  
Teriyaki-Marinade



S. 36 Brochettes de Crêpes



S. 53 Makkaroni ‘n’  
Mandel-Cream



S. 56 Chicken-Nugget-  
Bagel; Texmex-Reissalat



S. 56 Chilled Avo-Mango-  
Suppe; Teriyaki-Lachs



S. 60 Wildkräutersalat mit  
Hähnchenfilet



S. 61 Älplermagronen;  
Toblerone-Mousse



S. 64 Big Asian Beef



S. 72 Sunshine-Crème-  
brûlée



S. 73 Lemon Cake



S. 74 Cremige Paprikasuppe



S. 75 Lammkoteletts;  
Gnocchi aus dem Ofen



S. 79 Möhren-Bowl  
„Orange Sunset“



S. 80 Fixe Hähnchen-Reis-  
Pfanne



S. 90 Vanillekuchen  
„Erdbeer-Kokos-Knusper“



S. 92 Ricottakuchen  
„Pfirsich Melba“



S. 94 Apple-Crumble mit  
Mandel-Crisps



S. 96 Schokoküchlein mit  
Naschi-Streuseln



S. 98 Streusel-Schnitte  
„Very berry“



S. 100 Mandala-Cheesecake





S. 16 Meringue-Swirl-„Waffel“



S. 18 Melon-Lookalike-Tartelettes



S. 20 „One in a melon“-Limonade



S. 25 Nuss-Schoko-Becher; Mango-Kokos-Träumchen



S. 26 Avo-Gelato; Blueberry-Nicecream



S. 27 Virgin Mojito



S. 40 Kabeljau mit Kräuterkruste



S. 44 Orientalisch angemachte Orecchiette



S. 46 Muschel-Happen „Salade Niçoise“



S. 48 Farfalle-Fiesta „Mexicana-Style“



S. 50 Tortellini auf zweierlei Tomaten



S. 52 Pinke Locken mit Melonen-Bällchen



S. 85 Greek-Chicken-Style



S. Veggie mit Hawaii-Halloumi



S. 67 Griechische Zitronen-Hühnersuppe



S. 68 Kabeljau-Schichtauflauf



S. 69 Blumenkohl-Fritters



S. 70 Risotto al limone



S. 81 Taco-Schiffchen mit Garnelen



S. 82 Kräuter-Graupen auf Römersalat



S. 84 Sesam-Chicken zu Möhren-Avocado-Salat



S. 85 Mango-Rollen



S. 85 Mediterrane Pfanne



S. 86 Rote Grütze



S. 104 Gegrillte Ananas meets Kokoseis



S. 105 Piña-colada-Smoothie



S. 105 Exotic Trifle auf Tee-Jelly



S. 110 Surf 'n' Gin

**So geht das!**

 **FLEISCH**

 **FISCH**

 **VEGETARISCH**

 **VEGAN**



VEGGIE

Kleiner Snack,  
große Liebe!  
Mit etwas Pfeffer  
wird die auch  
feurig

## CHERRY- HÄPPCHEN

Für ca. 8 Stück

**8 kleine oder 4 große  
Scheiben Graubrot**  
herzförmig (à ca. 6 cm  
Höhe) ausstechen. Mit  
ca. 120 g **Doppelrahm-  
frischkäse** bestreichen.

**8 Kirschtomaten**  
waschen, halbieren  
und auf die Brotherzen  
setzen. **4 zarte Stiele  
Basilikum** waschen und  
die Brote damit wie ein  
Kirschpaar verzieren.



# MARILLENKNÖDEL

Leicht gemacht mit dem Dampfgarer von ROBERT AUER

Für den Quarkteig, zuerst **250g Quark**, **70g Mehl**, **70g Grieß**, **70g Butter**, **1 Ei** sowie eine **Prise Salz** in eine Schüssel geben und die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. **8 Aprikosen** waschen, entkernen und statt dem Kern je einen Würfelzucker in die Aprikosen geben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in 8 Stücke teilen, je ein Teigstück mit der Hand etwas flach

drücken, eine Aprikosen darauf legen und mit dem Teig umhüllen und zu Knödeln rollen.

Die Knödel in den Dämpfeinsatz geben, 400 ml Wasser in den Garbehälter füllen. Bei geschlossenem Deckel für **6 Minuten bei 600 Watt** in der Mikrowelle dämpfen. Die Knödel mit Vanillesauce oder warmer Butter und Brösel servieren und genießen!

## SCHÖN PRAKTISCH

Der Dampfgarer von **ROBERT AUER** ist vielseitig und praktisch. Marillenkügelchen, Dampfnudeln oder Gemüse lassen sich damit im Handumdrehen einfach und köstlich zubereiten. Mit dem Deckel bleiben die zubereiteten Speisen länger frisch und lassen sich auch im Kühlschrank sicher aufbewahren. Entdecken Sie auch unsere praktischen Vorratsbehälter und Küchenhelfer.

[www.robertauer.com](http://www.robertauer.com)

DAMPFGARER  
15,55 €

**RA.**



# Nicht ohne meine **Melone!**

Im Sommer ist die Wassermelone  
unser best Buddy – als Print  
auf dem Shirt, als Luftmatratze am Strand  
und natürlich als Lieblingszutat  
auf unserem Teller! Hier kommen  
6 fruchtig-frische Snack- und Nasch-Ideen







Cooler Geschirr:  
Eine Melonenhälfte  
wird ausgelöffelt  
zur Servierschale

VEGAN

# Watermelon **FRIES**

Pommes rot-weiß mal anders:  
Mit fix gerührtem Kokos-Dip  
wird die Melone das süßeste  
Fingerfood des Sommers!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 90 kcal • E 1 g • F 1 g • KH 14 g

## Zutaten für 4 Personen

700 g Wassermelonen-  
Fruchtfleisch ■ 100 g Kokos-  
joghurt ■ 3 EL Agavendicksaft  
Saft und abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Limette  
Chili-Salz

- 1 Aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Wellenschnitt-Messer Pommes schneiden.
- 2 Joghurt, Agavendicksaft, den Limettensaft und Hälfte der Limettenschale verrühren.
- 3 Die Melonen-Pommes nach Belieben in ausgehöhlter Melonenhälfte anrichten. Mit Rest Limettenschale und Chili-Salz bestreuen. Den Dip dazu reichen.



Wer mag, grillt  
die Zitronen-  
scheiben auch  
noch kurz



# „Fish 'n' Fruit“- **SANDWICH**

Keine Kohlenhydrate, dafür viel Geschmack: Zwischen gegrillte Melone schichten wir Salat, cremigen Knobi-Käse und Lachs

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 290 kcal • E 15 g • F 23 g • KH 5 g

## Zutaten für 4 Personen

2 große Scheiben Wassermelone (ca. 2 cm dick)  
1 rote Zwiebel ■ 1 Bio-Zitrone  
100 g Feldsalat ■ 5 EL Aioli  
100 g Hüttenkäse  
200 g Stremellachs



### **Woran erkenne ich, ob die Melone reif ist?**

Eine reife Melone fühlt sich schwerer an als andere gleich große Exemplare. Oder mal mit dem Fingergelenk anklopfen! Wenn sie reif ist, hörst du einen hohlen, dunklen Klang. Noch ein guter Hinweis: Der Stielansatz ist schon etwas verschrumpelt.

**1** Melonenscheiben über Kreuz vierteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat waschen. Aioli mit Hüttenkäse verrühren.

**2** Eine Grillpfanne erhitzen. Die Melonenviertel darin nur auf einer Seite 4–5 Minuten grillen und wieder herausnehmen. 4 Melonenviertel mit Aioli-Creme bestreichen. Den Salat daraufgeben.

**3** Stremellachs grob zerzupfen und auf dem Salat verteilen. Mit Zwiebel und Zitronenscheiben belegen. Mit Rest Melonenvierteln abdecken und leicht zusammendrücken.



# Melone in Mini: **NIGIRI-SUSHI**

Liebling, ich habe die Melone geschrumpft! So süß hast du die japanischen Reis-Happen bestimmt noch nie gegessen

ca. 1 Stunde + ca. 4 Stunden Wartezeit • einfach • Stück ca. 70 kcal • E 2 g • F 3 g • KH 9 g

## **Zutaten für ca. 14 Stück**

125 g Sushireis ■ 200 g Wassermelonen-Fruchtfleisch abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette  
2 EL Olivenöl ■ 1 TL Chipotle-Chilipulver ■ 1 EL Ahornsirup  
Salz ■ Pfeffer ■ 100 g Doppelrahmfrischkäse ■ ca. 50 g Wasabi (Tube) ■ 100 g Salatgurke ■ 1 TL schwarzer Sesam ■ *Sushi-Ingwer und Sojasoße zum Servieren*

**1** Sushireis nach Packungsanweisung garen und mindestens 4 Stunden auskühlen lassen. Wassermelone in dünne Scheiben schneiden. Ca. 7 Kreise (à ca. 4 cm Ø) ausstechen und halbieren. Limettenschale und -saft mit Öl, Chili,


Sirup, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Melonenkreise damit beträufeln und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Frischkäse mit 20 g Wasabi verrühren. Gurke waschen und in ca. 7 dünne Scheiben schneiden. Das Gurkeninnere jeweils rund ausstechen, anderweitig verwenden. Die Gurkenringe jeweils halbieren.

**3** Reis mit feuchten Händen zu ca. 14 länglichen Klößen formen (oder fest in die Mulden einer Silikon-Eiswürfelform drücken). Reisstücke dünn mit Wasabikreme bestreichen. Mit halbem Gurkenring und Melonenkreis belegen. Sesam als Kerne daraufgeben. Mit Rest Wasabi und nach Belieben Ingwer und Sojasoße servieren.

VEGGIE





Für den perfekten  
Look sorgen Gurke  
(als Schalenrand)  
und Sesam  
(als Kernchen)

**Wie bleibt die  
Melone länger  
haltbar?**

Noch nicht angeschnitten kannst du das Obst an einem kühlen, dunklen Ort 1–2 Wochen lang aufbewahren. Angeschnittene Melonen sollten eingewickelt und kalt gelagert werden, damit sie nicht austrocknen bzw. im Kühlschrank den Geruch von z. B. Käse annehmen.





**Kann man  
von außen sehen,  
wie süß die Melone ist?**

Kleine Melonen sind meistens süßer, denn die großen enthalten mehr Wasser. Und: Je mehr braune Streifen auf der Schale, umso süßer schmecken sie.

Bis zur Schale  
runtergeknab-  
bert? Auf S. 76  
findest du 3 coole  
Zero-Waste-Ideen  
für den Rest



# Meringue-Swirl- „WAFFEL“

Sieht aus wie Softeis, ist aber knusprig und schmilzt nicht –  
perfekt zum Mitnehmen auf die Hand

ca. 4 Stunden • nicht so schwer • Stück ca. 140 kcal • E 2 g • F 1 g • KH 30 g

## Zutaten für 6 Stück

3 Eiweiß ■ 1 Prise Salz  
120 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
60 g Puderzucker  
1 EL Speisestärke

2 TL Açaí-Fruchtpüree (oder  
rote Speisefarbe; Gel)  
2 große Scheiben Wasser-  
melone (ca. 3 cm dick)  
ca. 20 g rosa Zuckerwatte

ca. 2 EL Schokodrops  
*Mini-Marshmallows zum  
Verzieren ■ Frischhaltefolie  
Backpapier*

verstreichen. Fruchtpüree unter  
Rest Eischneemasse rühren und  
auf die weiße Masse streichen.  
Folie locker zusammennehmen  
und in einen Spritzbeutel mit  
Sterntülle (ca. 1 cm Ø) stecken.

**1** Eiweiß mit Salz und Zucker steif  
schlagen. Zitronensaft zugeben.  
Puderzucker und Stärke darauf-  
sieben und so lange weiter-  
schlagen, bis die Masse glänzt.

**2** Hälfte Eischneemasse auf  
Frischhaltefolie ca. 2 cm dick

**3** Aus der Masse auf 2 mit Back-  
papier ausgelegten Blechen  
6 flache Softeis-Spitzen (unten  
ca. 10 cm breit) spritzen. Im  
heißen Ofen (Umluft: 85°C)  
ca. 3 Stunden trocknen, dabei  
nach ca. 1½ Stunden Bleche  
tauschen.

**4** Jede Melonenscheibe über  
Kreuz dritteln. Zum Füllen je-  
weils seitlich an der Spitze eine  
tiefe Tasche in das Fruchtfleisch  
schneiden. Baiser-Ecken mit et-  
was Zuckerwatte hineinstecken.  
Schokodrops als Kerne an die  
Melonen drücken. Mit Marsh-  
mallows verzieren.



# Melon-Lookalike- **TARTELETTES**

Die Schale aus Keks, darauf Frischkäse-Schmand und Melonen-Guss. Die Kerne essen wir auch mit, sind nämlich aus Schoki!

ca. 1 Stunde + ca. 3½ Stunden Wartezeit • nicht so schwer  
Stück ca. 750 kcal • E 13 g • F 55 g • KH 49 g

## Zutaten für 6 Stück

140 g Butter ■ grüne Speisefarbe  
270 g Butterkekse ■ 4 Blatt  
Gelatine ■ 150 g griechischer  
Joghurt ■ 300 g Doppelrahm-  
frischkäse 200 g Schmand  
200 g Schlagsahne ■ 3 Päck.  
Vanillezucker ■ 2 EL Zitronen-  
saft ■ 200 g Wassermelonen-  
Fruchtfleisch ■ 1 Pack. roter  
Tortenguss ■ 2 EL Zucker  
ca. 3 EL Schokodrops  
*1 großer Gefrierbeutel*

**1 Für den Boden** Butter schmelzen und mit Speisefarbe grün färben. Kekse in einem Gefrierbeutel mit einer Kuchenrolle fein zerbröseln. Mit der Butter mischen und in 6 Tartelette-Förmchen mit Lift-off-Boden (à 10 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Kalt stellen.

**2 Für die Creme** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Frischkäse, Schmand, Sahne, Vanillezucker und Zitronensaft ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. Etwa 3 EL Creme in einem Topf erwärmen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mischung unter die übrige Creme rühren. In die Keksböden geben, glatt streichen und 2–3 Stunden kalt stellen.

**3 Für den Guss** Melonen-Fruchtfleisch entkernen, pürieren und durch ein Sieb geben, mit Wasser auf 250 ml auffüllen. Tortengusspulver und Zucker in einem Topf mischen. Melonensaft zugeben, unter Rühren aufkochen und etwas abkühlen lassen. Guss auf der Creme verteilen. Schokodrops als Kerne daraufsetzen. Guss fest werden lassen.



Foto: House of Food, Adobe Stock



Profi-Tipp:  
Kreis-Ausstecher auf die  
Creme setzen. Guss ein-  
füllen, kurz anziehen lassen,  
Ausstecher abheben

### Melone im Taschenformat

Die 10–15 cm große  
Mini-Frucht hat meistens  
weniger oder gar keine  
Kerne – eignet sich super  
zum Mitnehmen und  
Auslöffeln.



Die Limo in der  
Schale serviert – tolle  
Idee für Gäste!

**Erkenne ich  
von außen, wie viele  
Kerne die Melone hat?**

Ja, am Geschlecht! Männliche Wassermelonen sind eher länglich, meist wässrig und haben viele Kerne. Weibliche Melonen hingegen sind kugelförmig und verfügen über weniger Kerne.



# „One in a melon“ - **LIMONADE**

Zitronig, prickelnd, fruchtig –  
sooo erfrischend! Hier kommt  
der coolste Drink der Saison

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 190 kcal • E 2 g • F 1 g • KH 42 g

## Zutaten für 4 Personen

2 Mini-Wassermelonen  
200 ml Zitronensaft  
100 g Zucker  
1 Bio-Limette  
½ Salatgurke  
4 Stiele Zitronenmelisse  
ca. 500 ml Mineralwasser mit  
Kohlensäure ■ *Crushed Ice*

**1** Melonen halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dabei die Kerne entfernen. Fruchtfleisch, Zitronensaft und Zucker fein pürieren.

**2** Limette und Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden. Melisse waschen.

**3** Etwas Crushed Ice, Hälfte Gurke, Limette und Melisse in die Melonenhälften verteilen. Etwa Hälfte Melonenpüree darübergeben. Mit Mineralwasser aufgießen. Restliche Zutaten in einer Karaffe mit Crushed Ice verrühren und dazu servieren.

# MACH' DICH STARK.

MIT **VITALEN MUSKELN\*** FÜR DEINE NÄCHSTE TOUR.



**Bioelectra® MAGNESIUM.**  
Für alle, die viel vorhaben.

\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel





Schnell & einfach

### WEISSE BANANA-CHIPS

Ca. 16 weiße Schoko-Bananen-Chips grob hacken.

### FRESH MINT

Blätter von 2–3 Stielen Minze waschen, fein schneiden.



### DIY-GRANOLA

200 g gemischte Nüsse, Kerne und 4–5 EL Buchweizengrütze mit 70 ml Agavendicksaft, ¼ TL Salz und ca. 2 EL Wasser mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) 25–30 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen.

### PINKE KOKOSRASPEL

1 EL TK-Himbeeren kurz antauen lassen. Mit ca. 4 EL Kokosraspeln vermischen.

### SANDDORN-LILLET

2 EL Sanddorn-konfitüre mit 2–3 EL Lillet leicht erwärmen.



### MANGO-SMOOTHIE

150 g TK-Mango mit ca. 100 ml Saft (z. B. Orange) sämig pürieren und darüberlöffeln.



### COOKIES

8 Schokokekse mit Cremefüllung (z. B. „Oreos“) klein brechen.



# DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Du willst deinem Joghurt ein Upgrade geben?  
Wir haben da 7 aufregende Topping-Ideen für dich

## SPIESS-KAMPF

Was passiert, wenn ich zu energisch das  
Fleisch vom Grillspieß zerze:

Möchte noch  
jemand?

Ähm ... lieber ein  
neues Oberteil.

## KERN-KATASTROPHE

Typisch Wassermelone:

Köstlich, saftig,  
kaum Kerne!

Wäh - mehr Kerne  
als Fruchtfleisch.

Was ich denke, wie sie von innen aussieht.

Wie sie von innen aussieht.

# KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

## STREUSEL-STROLCHE

Meine Gäste vs. mein Kuchen:

Köstlich wie  
auf S. 93

Nur mal kurz  
probieren ...

So knusprig!

Ein kleiner  
noch ... Mmmh ...

Wie der Streuselkuchen aussieht,  
wenn ich ihn servieren will.

Wie der Kuchen nach fünf Minuten aussieht,  
weil alle als Erstes die Streusel abpulen.



# NICECREAM

## #EISZEIT

Schnell, gesund und noch dazu vegan – die fruchtig-frischen Gelato-Cups unserer Blogger sind die coolsten Snacks des Sommers



**@vegi\_world1** schickt dich mit Limette, Kokos und Minze in den Karibik-Urlaub



Für das beerenstarke Eis von **@zimtliebe\_de** brauchst du gerade mal zwei Zutaten!



Nicecream ohne Banane? Null Problemo! **@glutenfreiumdiewelt** setzt für ihren Tropical-Mix auf TK-Mango



**@lecker\_magazin** gibt grünes Licht für Eiskaffee mit Avocado und Pistazie

**#challenge**

DU BIST AUCH VOLL BANANE? Cool! Zeig uns dein DIY-Eis auf Instagram und markier **@lecker\_magazin**, damit wir nichts verpassen!

# Erdnuss-Schoko-Becher

FROZEN SCHOKORIEGEL ZUM WEGLÖFFELN

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 4 PERSONEN**

**Eis:** 3 sehr reife Bananen  
80 g Kakao • 100 g Softdatteln  
100 g Erdnussbutter • 1 Prise Salz  
**Soße:** 25 g Kakao • 4 EL Ahornsirup • 1 Handvoll gehackte Erdnüsse zum Verzieren

## **SO GEHT'S**

**1 Für das Eis** am Vortag Bananen schälen, klein schneiden und über Nacht einfrieren.

**2 Zum Servieren** Bananen, Kakao, Datteln, Erdnussbutter und Salz pürieren. Eventuell etwas Wasser untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**3 Für die Soße** Kakao, Sirup und 40 ml Wasser glatt rühren. Eis auf Becher verteilen. Mit Soße und Nüssen verzieren.



Bananienscheiben im Gefrierbeutel einfrieren (ca. 3 Monate haltbar). **Vor dem Pürieren 5 Minuten antauen lassen.** Das erleichtert das Mixen. Übrigens: je reifer die Banane, umso süßer das Eis – ganz ohne Zucker!



**Jana von**  
**@janas\_journal**  
Die Münchner Hobby-Köchin  
süßt am liebsten ganz  
natürlich mit Datteln  
oder Bananen



Auch nice mit  
1 EL gehackten  
Toffees on top

Mit gefrorener Banane wird's noch  
'ne Nummer cremiger – auch schön  
als All-in-one-Frühstücksbowl



# Mango-Kokos-Träumchen

ULTRAFIX DANK TK-FRÜCHTEN

## **DAS BRAUCHST DU FÜR 2 PERSONEN**

350 g TK-Mangostücke • 80 ml Kokosmilch  
(Dose) • 2 Softdatteln • 2 EL Limettensaft

## **SO GEHT'S**

Gefrorene Mangostücke ca. 5 Minuten antauen lassen. Mit Kokosmilch, Datteln und Limettensaft im Mixer pürieren. Auf Schalen verteilen und nach Belieben toppen, z. B. mit Kokoschips.

**Anna von**  
**@glutenfrei**  
**umdiewelt**

stillt ihr chronisches  
Fernweh mit gluten-  
und zumeist laktose-  
freien Reiserezepten







**Nicole von  
@lecker\_magazin**

Gemüse? Ist die Lecker-  
Redakteurin am liebsten süß  
als cooles Dessert

# Avo- Gelato

„GREEN GODDESS STYLE“

## **DAS BRAUCHST DU** **FÜR 2 PERSONEN**

1 reife Avocado • 2 reife Bananen  
100 g Mandeljoghurt • 1 EL  
Ahornsirup • 20 g geröstete, ge-  
hackte Pistazien • 2 EL Kakaonibs  
Minze zum Verzieren

## **SO GEHT'S**

1 Am Vortag Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Bananen schälen, klein schneiden. Beides über Nacht einfrieren.



2 Zum Servieren Joghurt, Sirup, gefrorene Bananen und Avocado im Mixer pürieren.



3 Zu Kugeln formen, auf Gläser verteilen. Mit Pistazien, Nibs und Minze verzieren.

Affogato-Fans  
übergießen das Eis  
vor dem Servieren  
mit etwas Espresso



Die Masse ist zu flüssig?  
Stell sie noch mal kurz  
ins Eisfach zurück

# Blueberry-Nicecream

EASY-PEASY EISGENUSS AUS NUR 2 ZUTATEN

## **DAS BRAUCHST DU** **FÜR 2 PERSONEN**

2 sehr reife Bananen  
200 g Heidelbeeren

## **SO GEHT'S**

1 Am Vortag Bananen schälen und klein schneiden. Beeren waschen. Beides über Nacht einfrieren.

2 Zum Servieren gefrorene Früchte im Standmixer (oder in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer) zu einem glatten Eis pürieren. Auf 2 Becher verteilen. Nach Belieben mit frischen Beeren verzieren.



**Mona von  
@zimtliebe\_de**

Der Koch- und Back-  
Wirbelwind aus Wildeck  
freut sich immer über  
Nachahmungs-Täter

# Virgin Mojito

DEIN LIEBLINGS-MOCKTAIL  
AUS DEM KÜHLER

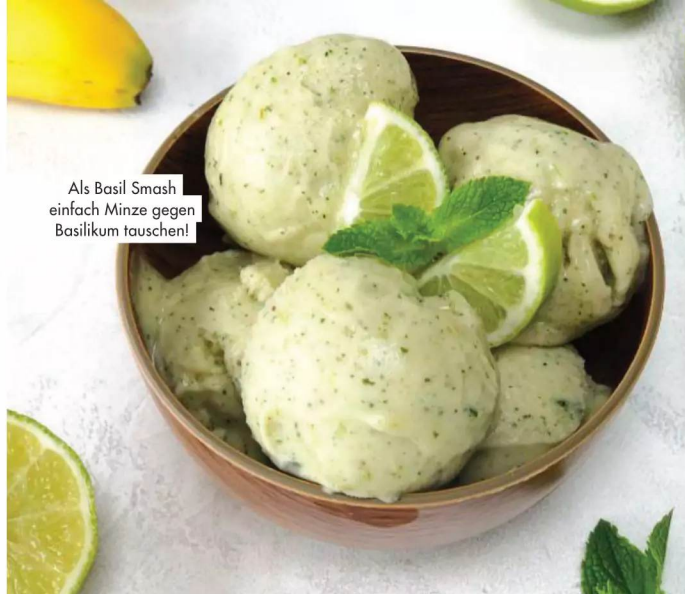
## DAS BRAUCHST DU FÜR 2 PERSONEN

4 sehr reife Bananen • ca. 4 Stiele Minze  
2 EL Kokosmilch • abgeriebene Schale und  
Saft von 2 Bio-Limetten

## SO GEHT'S

- 1 Am Vortag Bananen schälen, klein schneiden und über Nacht einfrieren.
- 2 Zum Servieren Minze kleiner zupfen. Mit gefrorenen Bananen, Kokosmilch, Limettenschale und -saft im Standmixer (oder in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer) pürieren. Zu Kugeln formen und nach Belieben verzieren.

Als Basil Smash  
einfach Minze gegen  
Basilikum tauschen!



**Evelyne von  
@vegi\_world1**

Die Schweizerin serviert  
ihre Veggie-Rezepte mit  
tollen Ernährungstipps

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

So wirksam wie  
Tabletten\*, aber  
besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten  
Rücken- und Gelenkschmerzen.



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

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

Stand 12/2023

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL



WIR HABEN  
**NACHGEFRAGT**

Gartenzwerge, Socken in Sandalen: Was ist eigentlich **heute noch spießig**? Die Ergebnisse unserer Instagram-Umfrage gibt's auf den nächsten Seiten.





# ENDLICH SPIESSER!



Ja, wir sind Traditionalisten und stolz darauf! Unsere Lieblings-Gerichte wie Schnitzel, Maultaschen, Kartoffeln und Pfannkuchen packen wir daher direkt zum Runternaschen auf den Spieß – na, neidisch, ihr da hinterm Zaun?



RABATTMARKEN  
SAMMELN

finden  
**69%**  
null spießig



# KÖFTE-SPIESS VOM GRILL

Rund, bunt und so schön in Reih und Glied: der fruchtig-pikant gewürzte Mix aus Fleischbällchen und Paprika

ca. 50 Minuten • einfach • Stück ca. 290 kcal • E 21 g • F 20 g • KH 5 g

## Zutaten für 8 Stück

1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen  
750 g Rinderhack ■ 1 Ei (Gr. M)

5 EL Olivenöl

2–3 EL Semmelbrösel

2 Prisen Zimt ■ 2 Prisen  
gemahlene Gewürznelken

1 TL getrockneter Oregano

Salz ■ Pfeffer

4 bunte Spitzpaprika

ca. 12 frische Lorbeerblätter

2 TL Granatapfelsirup

½ TL Chiliflocken

½ TL Sumach ■ 8 Holzspieße

- 1 Holzspieße in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Beides mit Hack, Ei, 1 EL Öl, Bröseln, Zimt, Nelken, Oregano, ½ TL Salz und etwas Pfeffer

mischen. Aus der Masse etwa 24 kleine Bällchen formen.

- 2 Paprika halbieren, entkernen, waschen und in ca. 32 Stücke schneiden. Lorbeer waschen. Je 3 Hackbällchen im Wechsel mit Paprika und Lorbeer auf die Spieße stecken. Bis zum Grillen zugedeckt kalt stellen.

- 3 Für die Marinade 3 EL Öl mit Sirup, Chiliflocken und Sumach verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Köfte-Spieße dünn mit 1 EL Öl bepinseln und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze ca. 10 Minuten unter Wenden grillen, dabei ca. 2 Minuten vor Garzeitende mit der Marinade bepinseln.

Kein Sumach da?  
Gib etwas  
abgeriebene  
Bio-Zitronen-  
schale in die  
Marinade



VEGGIE

Packst du Holzspieße auf den Grill? Dann vorher ca. 15 Minuten in Wasser einlegen

SOCKEN IN  
SANDALEN  
tragen nur  
**13%**

## MAULTASCHEN- SCHASCHLIK

Die schwäbische Spezialität mit würzigem Pesto-Anstrich überzeugt auch auf dem Grill – wer braucht da schon Brühe?

ca. 25 Minuten • einfach • Stück ca. 230 kcal • E 7 g • F 12 g • KH 2 g

### Zutaten für 4 Stück

8 Kirschtomaten  
1 kleine Zucchini (ca. 200 g)  
3–4 Stiele Salbei  
4 vegetarische Maultaschen  
(ca. 300 g; Kühlregal)  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl ■ 1 EL grünes  
Pesto (vegetarisch; Glas)  
4 Holzspieße

1 Spieße in Wasser einweichen. Tomaten, Zucchini und Salbei waschen. Zucchini und Maultaschen in etwa gleich dicke Scheiben schneiden. Salbeiblätter abzupfen. Je 2–3 Scheiben Maultaschen mit Tomaten, Zucchini und Salbeiblättern aufspießen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl und Pesto verrühren. Spieße damit bepinseln. Maultaschen-Schaschlik auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten grillen, dabei zwischendurch öfter wenden.





# SCNITZEL-SALSA-STICKS

Trau dich, spießig anzurichten! So sind crispy Hähnchen inklusive Salsa-Topping mit einem Happs im Mund

ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 200 kcal • E 15 g • F 12 g • KH 6 g

## Zutaten für 8 Stück

- 1 Avocado ■ Saft und geriebene Schale von 1 Bio-Limette
- 1 Schalotte ■ 4 Stiele Koriander
- 250 g Kirschtomaten
- Salz ■ Pfeffer ■ Zucker
- ca. ¼ TL Tabasco
- 2 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
- 5 EL Panko oder Semmelbrösel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 Prisen Chilipulver ■ 1 Ei
- 4–5 EL Öl ■ 8 kleine Holzspieße

**1 Für die Salsa** Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit einer Gabel grob zerdrücken, dabei Limettensaft und etwa ⅓ Schale untermischen. Schalotte schälen und hacken. Koriander waschen und mit Stielen klein schneiden. Die Tomaten waschen und, bis auf 8 Stück, klein schneiden. Mit Schalotte und Koriander

ins Avocadomus geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco würzen. Kalt stellen.

**2 Für die Schnitzel** Filets trocken tupfen, jeweils waagrecht durchschneiden und etwas flacher streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Panko in einem tiefen Teller mit ¼ TL Salz, Oregano, Chili und Rest Limettenschale mischen. Ei in einem Teller verquirlen. Fleisch erst in Ei, dann im Pankomix wenden, dabei die Brösel andrücken.

**3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin ca. 8 Minuten unter Wenden braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und halbieren. Jeweils etwas Salsa und 1 Tomate daraufgeben und mit je einem Holzspieß feststecken.**

LIEGEN MIT HANDTÜCHERN  
RESERVIEREN?

Haben

**39%**

schon mal  
gemacht



Besteck kannst du  
dir sparen. Halte  
lieber noch ein paar  
**Servietten** bereit

Foto: House of Food, Adobe Stock



VEGAN

Groß denken, dünn aufschneiden, kurz piksen, entspannt zurücklehnen – fertig sind die Bürgertum-Style-Backkartoffeln

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 420 kcal • E 7 g • F 17 g • KH 55 g

#### Zutaten für 6–8 Personen

4 große Ofenkartoffeln (à ca. 300 g) ■ 2 Süßkartoffeln (à ca. 300 g) ■ 4 EL Olivenöl ■ Salz Pfeffer ■ 3 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)  
1 Gemüsezwiebel ■ 1 große Tomate ■ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
2 Packungen Hummus (à ca. 175 g Kühlregal)  
2 Metallspieße (à ca. 30 cm)

**1 Für die Spieße** Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen und mit Schale in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, etwas Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout in einer Schüssel mischen.

**2** Zwiebel mit Schale und Tomate halbieren. Je ½ Zwiebel auf die Metallspieße stecken. Im Wech-

sel Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben daraufspießen. Mit Tomatenhälften abschließen. Tomaten- und Zwiebelhälften mit übrigem Kartoffel-Würzöl bestreichen.

**3** Spieße auf dem heißen Grill rundherum bei direkter Hitze ca. 8 Minuten grillen. Dann zugedeckt bei indirekter Hitze ca. 40 Minuten grillen, dabei die Spieße 3- bis 4-mal wenden.

**4 Für den Hummus** getrocknete Tomaten und 2–3 EL Tomatenöl pürieren. Hummus unterrühren, dabei eventuell noch etwas Tomatenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Spießen reichen.

## KARTOFFEL-SCHAWARMA ZU TOMATEN-HUMMUS

Aktuell/SPIESSE

Noch schnellerer  
Dip: Pesto unter das  
Hummus rühren



BAUSPAR-  
VERTRÄGE  
besitzen über  
**50%**



# FISCH-SPIESSE IN TERIYAKI-MARINADE

Guckt mal: Seelachs, Ananas und Zucchini sehen zusammen so schön kleinkariert aus!

ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 140 kcal • E 15 g • F 6 g • KH 5 g

## Zutaten für 8 Stück

5 EL Teriyakisoße

2 EL geröstetes Sesamöl

1 Knoblauchzehe ■ 600 g

festes Fischfilet ohne Haut

(z. B. Seelachs) ■ ½ Ananas

1 Zucchini ■ 3 Lauchzwiebeln

2 EL Pflanzenöl ■ Salz

Pfeffer ■ *Koriander zum*

*Garnieren* ■ 8 Holzspieße

1 Teriyakisoße mit Sesamöl verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Fisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 24 Stücke schneiden. In der Marinade ziehen lassen.

2 Inzwischen Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 24 Stücke schneiden. Zucchini

waschen, längs halbieren und in gleich große Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3 Fischstücke trocken tupfen, Marinade beiseitestellen. Je 3 Stücke Fisch mit Ananas, Zucchini und Lauchzwiebeln als Mix aufspießen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin rundherum ca. 6 Minuten braten. Mit Marinade beträufeln und ca. 3 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriander garnieren.



Koriander ist gut getarnt. Dank seiner Ähnlichkeit zu glatter Petersilie fällt er dem Nachbarn gar nicht auf



GARTENZWERGE  
AUFSTELLEN?  
**88%**  
sagen: **NEVER EVER!**







Foto: House of Food, Adobe Stock, Shutterstock

Die besten Seiten  
des Lebens.



JEDEN  
MITTWOCH  
NEU IM  
HANDEL!

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

**tina** ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter:  
[www.bauer-plus.de/tina](http://www.bauer-plus.de/tina)



Teig in die heiße Pfanne geben, anheben und schwenken – so werden die Crêpes besonders dünn

## BROCHETTES DE CRÊPES

Wer Erdbeeren und Crêpes mit Erdnusscreme und Marmelade so akkurat stapelt, braucht auf Zaungäste nicht lange warten

ca. 50 Minuten • einfach • Stück ca. 260 kcal • E 8 g • F 9 g • KH 33 g

### Zutaten für 8 Stück

150 g Mehl ■ 2 EL Zucker  
1 Prise Salz ■ 2 Eier (Gr. M)  
150 ml Milch  
6 EL Mineralwasser  
mit Kohlensäure  
500 g Erdbeeren  
6 EL Erdnussmus  
6 EL Erdbeerkonfitüre  
*Öl für die Pfanne  
8 Holzspieße*

**1** Mehl, Zucker, Salz und Eier verrühren. Milch und Mineralwasser nach und nach unterrühren. Teig ca. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

**2** Eine Pfanne (ca. 18 cm Ø) erhitzen und mit etwas Öl fetten. Teig portionsweise hineingeben und insgesamt 8 Crêpes bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen. Jeden Crêpe dabei einmal wenden.

**3** Erdbeeren waschen. Erdnussmus leicht erwärmen und die Crêpes damit bestreichen. Konfitüre glatt rühren und vorsichtig daraufstreichen. Jeden Crêpe aufrollen und in 2–3 cm breite Röllchen schneiden. Jeweils im Wechsel mit Erdbeeren aufspießen.

ALL-INCLUSIVE-  
URLAUB  
finden über  
**50%**  
echt gut



WIR  
SUCHEN  
DICH!

#SUPPORTHEROAWARD  
COSMOPOLITAN



cosmopolitan.de/  
supporter

# CELEBRATE YOURSELF

FEARLESS HEALTH CONFIDENCE EQUALITY

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

SPONSORED BY

Tamaris

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

glow<sup>25</sup>  
THE COLLAGEN COMPANY

PILOT  
#writeyourworld

C&A





DELUXE!

# Jetzt das **LECKER** Deluxe Angebot und tolles Geschenk sichern!



## 10 € Gutscheine zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte gib im Coupon deine E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf [amazon.de/gc-legal](https://amazon.de/gc-legal).



## Tupperware®

### „Große Hit-Parade“

Ob zum Frischhalten, Servieren oder Transportieren, diese Schüsseln sind ständig im Einsatz. Zudem nehmen die Behälter nur wenig Platz in Anspruch, weil sie aufeinander und ineinander stapelbar sind. 3x 600 ml. Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



JUST VEGAN

## Wokpfanne

Die exklusive Avocado-Öl Beschichtung erzeugt einen hauchdünnen Mikrofilm und sorgt so für eine einzigartige Antihafteffekt und ein gesünderes, fett-freies Kochen. Maße: ø 28 cm / H 8,5 cm. Spülmaschinen- und backofengeeignet. Für alle Herdarten.



CM TRONIC

## Wasserkocher

Wasserbehälter aus hitzebeständigem Sicherheitsglas. Verriegelter Sicherheitsklappdeckel mit Einhandbedienung. 360° drehbare Steckverbindung. Automatische und manuelle Abschaltung. Füllmenge bis zu 1,7 Liter.



**LECKER Deluxe Angebot**  
12x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte

Wähle dein Angebot!

Sichere dir die  
beliebten Sonderhefte  
4x jährlich frei Haus!



**LECKER Angebot**  
12x LECKER – einfach, aber besonders!

Deine Vorteile: • 2 Hefte GRATIS bei Bankeinzug • Keine Zustellgebühr im 1. Jahr • Immer sicher und bequem direkt nach Hause

## Jetzt bestellen!



**Bauer Vertriebs KG**  
**LECKER**  
Brieffach 14307  
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen,  
unterschreiben und gleich abschicken.



QR-Code einfach per  
Smartphone scannen.



**0180 6/36 93 36**

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



**www.lecker.de/abo**

Hier findest du weitere interessante Angebote.



**www.bauer-plus.de/international**

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z.B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/664772 (kostenfrei).

## JA, ICH MÖCHTE LECKER FÜR EIN JAHR LESEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuze nur eine Zeitschrift an: ☐ LECKER (635 03 02249558) ☐ LECKER Deluxe (635 03 02249566)

LE #08/24 - 6646

Bitte kreuze ein Geschenk deiner Wahl an!

☐ 10 € Amazon.de Gutscheine (50) ☐ 10 € REWE Gutscheine (43) ☐ JUST VEGAN Wokpfanne (68) ☐ Tupperware® „Große Hit-Parade“ (59) ☐ Clatronic Wasserkocher (27)

Ich erhalte LECKER (12 Hefte) bzw. LECKER Deluxe (12 + 4 Hefte) für ein Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, zum Jahrespreis von zzt. nur 59,88 € bzw. 87,08 € direkt ins Haus geliefert. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Das ausgewählte Geschenk erhalte ich dazu und in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname		Geburtsdatum
Straße, Hausnr.		
PLZ, Ort		
Telefon	E-Mail	(für Kundenkorrespondenz)

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

**Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte LECKER bzw. 2 Hefte LECKER + 1 Sonderheft gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.**

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift





# HANDGEMACHT

DIESMAL:

## Kabeljau mit Kräuterkruste

Die knusprige Haube ist supereasy auf das butterzarte Filet gezaubert, da brauchst du nicht nach Komplimenten fischen – die kommen ganz von selbst!



### Redakteurin Tjitske hat einen Tipp parat:

Hat der Dorsch klare Augen und rote Kiemen, ist er frisch. Am besten beim Händler kaufen und filetieren lassen.



ca. 40 Minuten  
einfach • Portion ca. 540 kcal  
E 46 g • F 29 g • KH 22 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Bund Petersilie ■ 5–6 Stiele  
Thymian ■ 50 g ger. Parme-  
san ■ 5 EL Olivenöl ■ 4 EL  
Semmelbrösel ■ 2 EL  
Schmand ■ Salz ■ Pfeffer  
800 g Kabeljaufilet (mit Haut)  
3 EL Öl ■ 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe ■ 1 rote  
Paprikaschote ■ 250 g  
Kirschtomaten ■ 3 EL Honig  
3 EL Weißweinessig ■ 1 Dose  
(425 ml) stückige Tomaten

Handgemacht/KABELJAU MIT KRÄUTERKRUSTE

### LOS GEHT'S:



#### FÜR DIE GRÜNE KRUSTE

Kräuter waschen, grob hacken. Mit Käse, Olivenöl, Semmelbröseln und Schmand fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.



#### MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

Fisch abspülen, trocken tupfen und mit den Fingern nach Gräten abtasten. Fisch in 4 Stücke schneiden.



#### SO WIRD ER SAFTIG GEBRATEN

Fisch in 2 EL heißem Öl auf der Hautseite kräftig anbraten, wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten. Haut vom Fisch abziehen.



#### AB UNTER DIE HAUBE

Kräutermasse auf die Filets verteilen und leicht andrücken. Fisch im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 5–7 Minuten backen.



#### INZWISCHEN GEMÜSE SCHNIPPELN ...

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren.



#### ... FÜR DIE FIXE SOSSE DAZU

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten. Honig zugeben, kurz karamellisieren. Mit Essig und stückigen Tomaten ablöschen.



#### FRUCHTIGER FEINSCHLIFF

Paprika zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln. Tomaten unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fisch servieren. Dazu passt Baguette.



# TADAA!



# DA HABEN WIR DEN NUDEL- SALAT



Kleine Kunststücke ohne große  
Küchen-Akrobatik: So werden Farfalle,  
Fusilli und Muschelnudel zur coolen  
Show-Beilage auf dem BBQ-Buffer



Sie spielen unseren Song!  
„Heeey, Makkaroni, ay!“

Cremiger Nudelsalat-  
Klassiker reloaded mit  
Mandelcreme und Crunch







VEGAN

Willst du noch mehr  
Biss? Dann nimm  
crunchy Erdnusscreme  
fürs Dressing



# ORECCHIETTE

„OOOH“-RIENTALISCH ANGEMACHT

Wenn die bunten Öhrchen-Nudeln mit Möhren, Spinat und spicy Erdnuss-Kokos-Dressing auf den Tisch kommen, geht in allen Gesichtern die Sonne auf!

ca. 25 Minuten • einfach • Stück ca. 200 kcal • E 8 g • F 4 g • KH 32 g

## Zutaten für 6 Personen

500 g Nudeln  
(z. B. Orecchiette) ■ Salz  
125 g Zuckerschoten  
250 g Bundmöhren  
1 rote Peperoni  
5 EL Erdnussmus  
50 ml Kokosmilch  
2 EL Reisessig  
2 EL Sojasoße  
4 Lauchzwiebeln  
150 g Babyspinat  
Pfeffer  
1 Beet Shiso-Kresse

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zuckerschoten waschen und schräg in Stücke schneiden. Möhren mit Grün waschen, zartes Grün fein hacken. Möhren schälen und längs in feine Scheiben hobeln. Gemüse 1–2 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und mitgaren. Alles kalt abschrecken.

**2** Für das Dressing Peperoni halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mit Erdnussmus, Kokosmilch, Essig und Sojasoße verrühren.

**3** Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Spinat waschen, eventuell klei-

ner schneiden. Vorbereitete Zutaten mit dem Gemüse-Nudel-Mix, Möhrengrün und Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

*So schmeckt der Sommer!*

Zu jeder guten Grillparty gehören erfrischende Drinks, die mit einem Wassersprudler von SodaStream ganz einfach zu Hause hergestellt werden können. Dafür Leitungswasser aufsprudeln und auf Wunsch mit einem Sirup verfeinern. Für Sommergefühle im Glas sorgen die zwei neuen zuckerfreien Flavors Maracuja und Holunderblüte. Eine Sirupflasche mit 440 ml ergibt bis zu 9 L Fertiggetränk!



ANZEIGE

Ui, wir hoben die perfekte Bauchtanz-Figur!





# MUSCHEL-HAPPEN



## „SALADE NIÇOISE“

Direkt aus Nizza eingeschifft: Den Mix aus Thunfisch, Oliven, Ei und Bohnen fischen wir in großen Muschelnudeln ans Tellerufer. Dazu noch ein creamy Dip – très bon!

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal • E 14 g • F 30 g • KH 34 g

### Zutaten für 4–6 Personen

250 g große Muschelnudeln  
(Conchiglioni rigati)

Salz ■ 1 Ei

200 g Schneidebohnen

2 Schalotten

1 rote Paprikaschote

1 Dose (160 g) Thunfisch  
naturell ■ 70 g schwarze

Olivenringe (Glas)

1 Knoblauchzehe

6 EL Olivenöl

2 TL Dijon-Senf

4 EL Weißweinessig

Pfeffer ■ Zucker

80 g Mayonnaise

80 g Vollmilchjoghurt

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Bohnen waschen, schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Nudeln, Ei und Bohnen kalt abschrecken.

**2** Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen und klein würfeln. Thunfisch und Oliven abtropfen lassen.

**3 Für das Dressing** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Senf, 3 EL Essig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Ei pellen, hacken. Hälfte Ei mit Bohnen, Schalotten, Paprika, Oliven, Thunfisch und Dressing mischen. Mix in die Muschelnudeln füllen.

**4 Für den Dip** Mayonnaise, Joghurt und 1 EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Ei darüberstreuen. Zu den Nudeln servieren.



Auf der Schatzinsel steckt in  
jeder Muschel eine Aroma-Perle!







Schnappen, dippen,  
schmecken lassen:  
perfektes Fingerfood für  
deine Gartenparty



**TITEL-  
REZEPT**

Für „Ay, caramba!“-Crunch  
noch eine Schüssel  
Tortillachips dazustellen



# FARFALLE-FIESTA

„MEXICANA-STYLE“

Mais, Süßkartoffel, Avocado, Tomate und Fleischbällchen laden zur Party in der Schüssel ein – da kommen die Schleifen-Nudeln als Überraschungs-Gast genau richtig

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 800 kcal • E 33 g • F 25 g • KH 102 g

## Zutaten für 6 Personen

500 g Mini-Farfalle ■ Salz

500 g Süßkartoffeln

1 EL und etwas Öl  
abgeriebene Schale und

Saft von 1 Bio-Limette  
Edelsüßpaprika ■ Pfeffer

1 Zwiebel

1 grüne Chilischote

400 g Rinderhack

2 EL Mayonnaise

1 Ei (Gr. M)

2 EL Semmelbrösel

250 g Kidneybohnen (Dose)

285 g Mais (Dose)

4 Tomaten

½ Bund Petersilie

1 reife Avocado

*Backpapier*

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Mit 1 EL Öl, Limettenschale, etwas Paprika, Salz und Pfeffer in einer flachen ofenfesten Form mischen.

**2** Für die Bällchen Zwiebel schälen, fein würfeln. Chili waschen und fein hacken. Hälfte mit Hack, Zwiebel, 1 EL Mayo, Ei, Semmelbröseln, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Mit leicht geölten Händen zu ca. 3 cm großen Bällchen formen. Auf die Hälfte eines mit Backpapier ausgelegtes Blechs verteilen. Süßkartoffeln danebenstellen. Ofengrill einschalten.

Blech mit etwa 10 cm Abstand zu den Grillschleifen hineinschieben. Alles ca. 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

**3** Nudeln kalt abschrecken, Bohnen abspülen, Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, grob hacken. Avocado halbieren und entkernen. Hälfte Fruchtfleisch würfeln. Alles mischen.

**4** Für das Dressing Rest Avocado, Chili, Limettensaft, 1 EL Mayo, 4 EL Wasser und ¼ TL Salz pürieren. Mit Süßkartoffeln unter den Nudelmix heben. Mit Fleischbällchen toppen.



Weil ich so klein bin, mische  
ich mich super unter!





# TORTELLINI

## AUF ZWEIERLEI TOMATEN

Die kleinen Nudelringe werden im Ofen knusprig gebacken und kommen dann mit Tomaten, Rucola, Kräutern und Burrata in die Salat-Bowl. Bellissimo!

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 17 g • F 22 g • KH 57 g

### Zutaten für 6 Personen

500 g Tortellini tricolore  
Salz ■ 2 TL Edelsüßpaprika  
Pfeffer ■ 6 EL Olivenöl  
4 EL heller Balsamico-Essig  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Zwiebeln  
80 g Rucola  
4 Stiele Oregano  
8 Stiele Basilikum  
600 g Ochsenherztomaten  
250 g bunte Kirschtomaten  
200 g Burrata

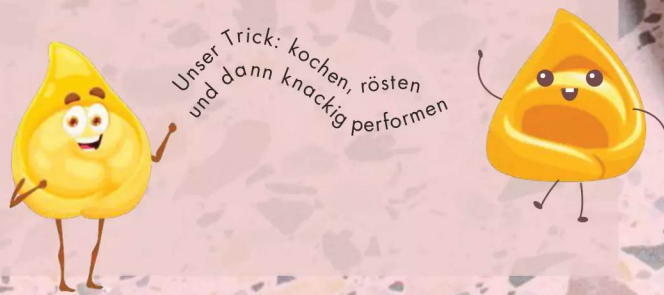
*Backpapier*

**1** Tortellini nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Paprika, etwas Pfeffer, 2 EL Öl und 1 EL Essig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Unter dem heißen Ofengrill ca. 20 Minuten backen, dabei nach etwa 10 Minuten einmal wenden.

**2** Für das Dressing 4 EL Öl, 3 EL Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Zwiebeln schälen und in feine Spalten

schneiden. Rucola, Oregano und Basilikum waschen. Alles etwas kleiner zupfen und auf einer Servierplatte verteilen.

**3** Alle Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben oder Stücke schneiden. Auf dem Rucola-Mix verteilen. Gebackene Tortellini noch heiß mit Zwiebeln und Dressing mischen. Mit grob zerrupfter Burrata auf dem Salat anrichten.







VEGGIE

Funktioniert am besten mit den getrockneten Tortellini aus dem Nudelregal



# PINKE LOCKEN

## MIT FRUCHTIGEN MELONEN-BÄLLCHEN

Die Spiralen mischen die Nudelsalat-Szene mit Rote-Bete-Dressing auf. Gurke, Obst und Feta kommen als bunte Highlights obendrauf

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 250 kcal • E 8 g • F 14 g • KH 21 g

### Zutaten für 6 Personen

500 g Nudeln (z. B. Fusilli)

Salz ■ 8 EL Rote-Bete-Saft

1 EL Olivenöl

100 g griechischer Joghurt

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe ■ Pfeffer

2 Snackgurken

3 Stangen Sellerie

1 Bund Radieschen

6 Stiele Minze

½ Charentais-Melone

200 g Feta

30 g geröstete und

gesalzene Pistazien

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, sofort mit 4 EL Rote-Bete-Saft und Öl mischen, auskühlen lassen.

**2** Für das Dressing Joghurt, 4 EL Rote-Bete-Saft und 2 EL Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Gurken waschen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Sellerie waschen und

würfeln. Radieschen und zarte Radieschenblätter waschen. Radieschen in feine Scheiben hobeln. Minze waschen, mit Radieschengrün klein schneiden. Melonenhälfte entkernen, Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

**4** Feta zerbröseln. Mit Nudeln, Dressing, Gurken, Radieschen, Sellerie und Kräutern mischen. Melonenbällchen daraufgeben. Pistazien hacken und über den Salat streuen.

VEGGIE







Für die Gurke  
im Quadrat:  
erst längs, dann  
quer in Scheiben  
schneiden



# MAKKARONI

## 'N' MANDEL-CREAM

Wie bei Mutti mit Schinken, Cornichons und Erbsen – aber mit nussigem Soßen-Finish

ca. 20 Minuten • einfach  
Portion ca. 660 kcal · E 26 g · F 30 g · KH 66 g

### Zutaten für 6 Personen

500 g kurze Makkaroni ■ Salz ■ 150 g TK-Erbsen  
80 g Cornichons + 2 EL Gurkensud  
2 rote Zwiebeln (ca. 130 g) ■ 1 gelbe Paprikaschote  
200 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)  
100 g Mayonnaise ■ 5 EL Mandelmus ■ 1 TL Senf  
1 EL Weißweinessig ■ Pfeffer  
6 Stiele Dill ■ 80 g Rauchmandeln

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Abgießen und kalt abschrecken. Cornichons in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Paprika waschen, mit Schinken in kleine Würfel schneiden.
- 2 Für das Dressing Mayo, Mandelmus, Senf, Essig und Gurkensud verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Zutaten mit Erbsen-Nudel-Mix und Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, Spitzen kleiner zupfen. Mandeln grob hacken. Beides über den Salat streuen.



### JOGHURT-REIS MIT ERDBEEREN

Für 2 Portionen: **150 g** griechischen Joghurt, **1 TL** Vanillezucker und **80 g** gekochten Reis verrühren. **100 g** Erdbeeren klein schneiden. Mit **2 EL Kokoschips** (geröstet oder Natur) auf dem Joghurt-Reis verteilen.



# REST DES MONATS

War der Topf mal wieder größer als der Reis-Hunger?  
Die perfekte Grundlage für diese kö(r)niglich leckeren Rezepte!

**SCHOKO-PUFFREIS**  
**100 g** gekochten Reis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen (ohne Klumpen!). Im heißen Ofen (E-Herd: 120 °C) ca. 2 Stunden trocknen lassen. Herausnehmen. **Frittieröl** ca. 2 cm hoch in einem Topf erhitzen. Reis darin portionsweise ein paar Sekunden frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ca. **200 g Kuvertüre** (deiner Wahl) hacken, mit **1 TL Kokosöl** schmelzen. Puffreis unterheben. In einer mit Backpapier ausgelegten Form ca. 1 cm hoch andrücken. Auskühlen lassen, schneiden.

SÜSSER SNACK FÜR  
GROSS UND KLEIN



IM KÜHLSCHRANK BIS  
ZU 2 TAGE HALTBAR



FÜR NOCH MEHR  
AROMA REIS MIT  
FRISCHEN KRÄUTERN  
UND ÖL MISCHEN



### SATTMACHER- EINLAGE

Ein Löffel Reis sorgt für Geschmack und einen vollen Magen – auf sommerlicher Gemüsesuppe, cremiger Tomatensuppe ...

# DIE **FIXEN** VIER

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



Besonders crunchy  
dank Panko-Panade

**CHICKEN-NUGGET-  
BAGEL**



Getoppt mit cremigem  
Curry-Dressing

**TEXMEX-  
REISSALAT**



Zum Mixen und  
Loslöffeln

**CHILLED  
AVO-MANGO-SUPPE**



Zarter Fisch und  
knackige Veggies –  
perfect match!

**TERIYAKI-LACHS  
ZU CHILI-GEMÜSE**





VEGAN



VEGGIE



ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 490 kcal · E 19 g · F 34 g · KH 44 g

#### Zutaten für 4 Personen

600 g Möhren ■ 500 g Spitzkohl ■ 1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Stück (ca. 1,5 cm) Ingwer  
1 rote Chilischote ■ 4 EL Öl  
4 Lachsfilets (à ca. 150 g, ohne Haut) ■ Salz ■ Pfeffer  
4–6 EL Teriyakisoße

*Koriander zum Garnieren*

Möhren schälen, in Stifte schneiden. Kohl waschen, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, reiben. Chili waschen, fein schneiden. Möhren, Kohl, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili in 2 EL heißem Öl 6–8 Minuten dünsten.

2 EL Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen. Fisch darin 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Teriyakisoße zugeben, kurz erhitzen, abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 200 kcal · E 2 g · F 14 g · KH 16 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Mango ■ 4 Radieschen  
1 Beet Kresse (z. B. Daikon)  
Pfeffer ■ 1 Orange  
1 reife Avocado ■ 2 EL  
Weißweinessig ■ 4 Eiswürfel  
grüner Tabasco ■ Salz

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, fein würfeln. Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Mit Radieschen, 2 EL Mango und etwas Pfeffer mischen.

Orange halbieren, auspressen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Orangensaft, Rest Mango, Essig, Eiswürfeln und 300 ml kaltem Wasser im Hochleistungsstandmixer fein pürieren. Mit Tabasco und Salz würzen. In 4 Gläser verteilen, Radieschenmix als Topping daraufgeben.

ca. 20 Minuten • einfach • Portion  
ca. 570 kcal · E 15 g · F 19 g · KH 88 g

#### Zutaten für 4 Personen

300 g Basmatireis ■ Salz  
265 g Kichererbsen (Dose)  
140 g Mais (Dose)  
1 rote Zwiebel  
1 gelbe Paprikaschote  
200 g Crème fraîche  
1 EL Olivenöl ■ 3 EL Milch  
1–2 TL Curry ■ Pfeffer  
*Minzblättchen und Chiliringe zum Garnieren*

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abkühlen lassen. Kichererbsen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln.

Crème fraîche mit Öl und Milch glatt rühren. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Reis mit Gemüse vermengen. Dressing darüberträufeln. Mit Minze und Chiliringen garnieren.

ca. 20 Minuten • einfach • Stück  
ca. 680 kcal · E 27 g · F 26 g · KH 83 g

#### Zutaten für 4 Stück

2 Hähnchenfilets  
(à ca. 200 g) ■ Salz ■ Pfeffer  
2 EL Mehl ■ 1 Ei (Gr. M)  
50 g Panko (japanische Semmelbrösel) ■ 4 EL Öl  
100 g griechischer Joghurt  
1 EL flüssiger Honig ■ 1 TL  
Senf ■ 3 Tomaten ■ 50 g  
Erbsensprossen ■ 4 Bagels

Fleisch trocken tupfen, waagrecht durchschneiden, salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und in Panko wenden. Im heißen Öl ca. 6 Minuten braten.

Joghurt mit Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Sprossen waschen. Bagels aufschneiden, tosten. Schnittflächen mit Joghurtcreme bestreichen. Bagels mit Tomaten, Erbsensprossen und Nuggets füllen.

Probier mal,  
diese Newcomer  
schmecken nach  
Sommer pur!

# «RELEASE» RADAR»

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



## SPRITZ TO GO

? Limoncello-Prosecco-Mix  
ready to drink aus der Dose

♥ Sorgt bei Party oder  
Picknick sofort für Italo-  
Feeling – che bello!

€ 250-ml-Dose für ca. 3 €  
im Supermarkt



## SALZIG ODER SÜSS? BEIDES!

? Vanilleeis mit Karamell-  
soße und Brownie-Stücken

♥ Im süßen Mix schwim-  
men noch Schoko-Fische!

€ Becher (427 ml) für  
ca. 3 € bei Lidl



## COOKIE LIEBT KOKOS

? Kekscriegel mit  
Schoko-Kokos-Füllung

♥ Schickt uns mit einem  
Bissen auf die Insel

€ 15er-Pack für ca. 2,40 €  
im Supermarkt



## HAPPY SNACKING

? Gemüse-Chips aus  
Roter Bete oder Möhren

♥ 100 Prozent Natur, ohne  
Öl, Salz oder anderen  
Schnickschnack

€ Multipack (6 x 20-g-Tüte)  
für ca. 20 € über buah.de



## ACHTUNG: FISCH & KNUSPRIG!

? Panierte TK-Garnelen für  
Pfanne oder Backofen

♥ In unter 10 Minuten fertig  
zum Dippen und Snacken

€ 275-g-Packung für  
ca. 6 € im Supermarkt





**DIESMAL:  
SOMMER AUF  
DER ALM**

**1** HIER TUMMELN SICH LÖWENZAHN, VOGELMIERE  
UND SCHAFFGARBE AUF DER TELLER-WIESE



**3** MIT BEEREN UND TOBLERONE-CREME  
GEHT'S AB AUF'S FINALE 3000-METER-HIGH

# KOCHEN FÜR FREUNDE

SEHNSUCHT NACH DEN BERGEN?  
STILLEN WIR MIT DER PANORAMA-AUSSICHT  
AUF DIESE 3 GESCHMACKS-GIPFEL

**1**

Wildkräutersalat  
mit Hähnchenfilet

**2**

Äplermagronen  
„Cheese & Onion“

**3**

Toblerone-  
White-Mousse



Foto: House of Food

DIE KÄSE-MAKKARONI IM ALPEN-STYLE STEHEN  
GANZ OBEN AUF DER HIT-LISTE UNSERER HÜTTENGAUDI

2



# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Ca. 2 Stunden vorher

**Dessert:** Kompott und Mousse zubereiten und beides abkühlen lassen.

**Vorspeise:** Kartoffeldressing vorbereiten.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Hauptgang:** Kartoffeln und Nudeln im Sahnemix garen. Zwiebelringe braten, abtropfen lassen.

**Dessert:** Tobleronecreme und Beerenpüree in Gläser schichten, kalt stellen.

## Ca. 20 Minuten vorher

**Vorspeise:** Salat und Kräuter waschen, Hähnchen braten.

## Ding, dong!

**Vorspeise:** Salat anrichten

**Hauptgang:** Nudel-Kartoffel-Mix mit Käse in die Auflaufform schichten und gratinieren.

## Nach der Vorspeise

**Hauptgang:** Magronen mit Zwiebeln, Kompott und Schnittlauch anrichten.

## Nach der Hauptspeise

**Dessert:** Creme mit Beeren anrichten.



Für den ersten Hunger

## WILDKRÄUTERSALAT MIT HÄHNCHENFILET

*Ganz viel grüne Power aus der Natur, raffiniert angemacht mit fruchtig-cremigem Kartoffel-Senf-Dressing*

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal • E 24 g • F 21 g • KH 13 g

### Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Kartoffel ■ Salz  
1 kleiner Lollo bianco  
100 g gemischte Wildkräuter (z. B. Löwenzahnblätter, Vogelmie, Knoblauchsrauke, Schafgarbe)  
50 g Löwenzahnblüten  
1 Schalotte ■ 2 Orangen  
1 EL Senf ■ Pfeffer  
3 EL Traubenkernöl  
400 g Hähnchenfilet ■ 2 EL Öl  
Edelsüßpaprika ■ 1 EL Apfelgelee

1 Kartoffel schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffel abgießen, auskühlen lassen. Lollo bianco und Wildkräuter waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Löwenzahnblüten abspülen, die gelben Blütenblättchen abzupfen.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Orangen auspressen. Kartoffel fein zerdrücken. Mit Orangensaft und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Traubenkernöl und Schalotte unterrühren.

3 Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Im heißen Öl 3–4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gelee zugeben, kurz darin schmelzen. Mit Salat, Kräutern, Blüten und Dressing anrichten.

Ideale  
Trinktemperatur:  
6–8 °C



### „ALMSPRITZ“, ALMDUDLER, ÖSTERREICH

Der spritzige Secco prickelt mit dem unverwechselbaren Geschmack von Alpenkräutern auf der Zunge. Flasche (0,75 l) für ca. 4 € z. B. bei Rewe



Lasst's euch schmecken

# ÄPLERMAGRONEN

„CHEESE & ONION“

*So sagt der Sennner „I mog di“: mit Nudeln, Schinken, aromatischem Bergkäse und einem Klecks Apfelmus*

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 850 kcal • E 32 g • F 48 g • KH 67 g

## Zutaten für 4 Personen

400 g festkochende Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe ■ 400 ml Milch  
200 g Schlagsahne  
1–2 TL Gemüsebrühe (instant)  
Salz ■ Pfeffer ■ Muskat ■ 250 g  
kurze Nudeln (z. B. Makkaroni)  
4 Zwiebeln ■ 4 EL Mehl  
1 TL Edelsüßpaprika ■ 4 EL Öl  
100 g Schinkenwürfel  
200 g alter Bergkäse  
½ Bund Schnittlauch  
100 g stückiges Apfelkompott  
(Glas)

- 1 Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Milch, 250 ml Wasser, Sahne und Knoblauch in einem Topf erhitzen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln und Kartoffeln zufügen und ca. 15 Minuten köcheln.
- 2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Mit Mehl und Edelsüßpaprika mischen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Schinkenwürfeln mischen.

- 3 Käse fein reiben. Ca. ⅔ unter die Nudelmischung rühren. In eine Auflaufform geben und mit Rest Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 8 Minuten gratinieren.
- 4 Schnittlauch waschen und fein schneiden. Nudeln mit der Zwiebelmischung und je einem Klecks Apfelkompott anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

## ÄPLERWAS?

*Der Name „Magronen“ leitet sich von den italienischen „maccheroni“ ab. Die sind bei den Sennern (Schweizer Almhirtinnen) schon lange sehr beliebt, weil sie lange haltbar und einfach im Rucksack zu transportieren waren.*



Für Süßes ist immer noch Platz

# TOBLERONE- MOUSSE

AUF KOMPOTT

*Beeren getoppt mit weißer Schoko-Sahne-Creme – so geht Schichtdessert auf der Alp!*

ca. 30 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach  
Portion ca. 560 kcal • E 10 g • F 35 g • KH 49 g

## Zutaten für 4 Personen

300 g Heidelbeeren (frisch oder TK)  
1 EL flüssiger Honig ■ 2 EL Heidelbeerkonfitüre ■ 200 g weiße Toblerone ■ 3 Eier  
(Gr. M) ■ 1 Prise Salz ■ 200 g Schlagsahne

- 1 Heidelbeeren waschen (TK-Beeren antauen lassen). 50 ml Wasser, Honig, Konfitüre und 250 g Beeren aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Fein pürieren, auskühlen lassen.
- 2 Toblerone hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Beiseitestellen. Eier und Salz ebenfalls über dem heißen Wasserbad ca. 2 Minuten schaumig aufschlagen. Flüssige Toblerone unter ständigem Rühren zufügen. Mousse abkühlen lassen.
- 3 Sahne steif schlagen, in 2 Portionen unter die Creme heben. 1 EL Heidelbeerpüree mit Rest Beeren mischen. Rest Püree auf 4 Gläser (à 250 ml) verteilen. Creme daraufgeben, mit einem Löffel leicht verstrudeln und mindestens ca. 30 Minuten kalt stellen. Zum Servieren die Creme mit Rest Beeren toppen.



## Gemischter Teller/HACKS

Socken sind dir zu unappetitlich? Ein feuchtes Tuch tut's auch!



### COOLE SOCKE

Situation: Du möchtest zum Date im Park radeln, aber hast vergessen, das Bier kalt zu stellen.

**Hack:** Einfach eine nasse Socke über eine Bierflasche stülpen. Durch den Fahrtwind entsteht Verdunstungskälte – so erreichst du dein Ziel mit kaltem Getränk.



### EIS TO GO

Situation: Du willst dein Gelato lieber am Strand statt in der Eisdiele löffeln.

**Hack:** Nimm dir dein Eis von zu Hause mit. Einfach in einen gekühlten Thermobecher füllen und auslöffeln, wo immer du möchtest. Alternativ kannst du bei deiner Lieblingseisdielen vorbeifahren und dir deine Kugeln dort einfüllen lassen – so schmilzt das Eis langsamer, und du sparst zudem Verpackungsmüll.

LECKER

# KÜHL-HACKS

**MIT DIESEN HACKS BLEIBEN DRINKS & SNACKS UNTERWEGS AUCH OHNE STROM GANZ COOL**

GLÜCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie unsere Head of Foodstyling Franziska die Hacks testet? Die Reels dazu gibt's **AB DEM 5. AUGUST** auf @lecker\_magazin



### UND: FREEEEZE!

Situation: Mist, der Rucksack ist zu klein, die Kühlakkus passen einfach nicht mehr rein!

**Hack:** Schluss mit Gepäck-Frust! Frier deine Getränke in Tetra Paks ein. So hast du einen trinkbaren Kühlakku, der dein Essen kalt hält und dich danach herrlich erfrischt.

### SCHICHTARBEIT

Situation: Was wäre ein Tag im Freien ohne die passenden Snacks und Getränke?

**Hack:** So packst du die Kühltasche richtig: Gefrorene Sachen ganz nach oben legen, denn kalte Luft sinkt nach unten. Lücken sollten mit Kühlakkus oder nassen Tüchern aufgefüllt werden.

Essen und Getränke vorkühlen, dann einpacken



### EINGEBUDDelt

Situation: Juhu, ab ans Meer! Aber du hast weder Kühltasche noch -akkus?

**Hack:** Abgepackte Snacks und Grillgut einfach in einem tieferen Sand- oder Erdloch verbuddeln. Die kalte Umgebung hält dein Essen ein paar Stunden kalt.

### GRAPE IDEA!

Situation: Oh, oh, der Sekt ist noch viel zu warm. Eiskwürfel würden den sparkling Drink jetzt nur unnötig verwässern.

**Hack:** Weintrauben einfrieren und als Eiskwürfelerersatz in die Gläser geben. Sieht hübsch aus, und nebenbei können die Trauben als kalte Erfrischung gesnackt werden. Das funktioniert übrigens auch mit jedem anderen Obst.



Am besten auf einen Teller legen zum Einfrieren



# DU BIST ABONNENT/IN DER LECKER?

Wir haben eine aufregende Überraschung für Dich!

Als treue/r Abonnent/in hast Du die einmalige Chance, an einem exklusiven Gewinnspiel teilzunehmen und einen unvergesslichen Aufenthalt in Hamburg zu gewinnen.

Die Gewinner erhalten eine exklusive Führung im House of Food und können die Produktion der Rezepte live vor Ort erleben. Zudem ist eine Übernachtung im Hotel und ein Musicalbesuch im Paket enthalten.



Weitere Infos, den Termin und die Teilnahmebedingungen findest Du unter: **WWW.MEINE-LECKER-VORTEILSWELT.DE**





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – die Reels zu den Supreme-Grill-Burgern gibt's **AB DEM 18. JULI** auf @lecker\_magazin

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

# LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

## Diesmal: BBQ-BURGER

IM KNUSPRIG-LUFTIGEN BRÖTCHEN STAPELT SICH DAS BESTE VOM GRILL

BASIS FÜR 2 BURGER:

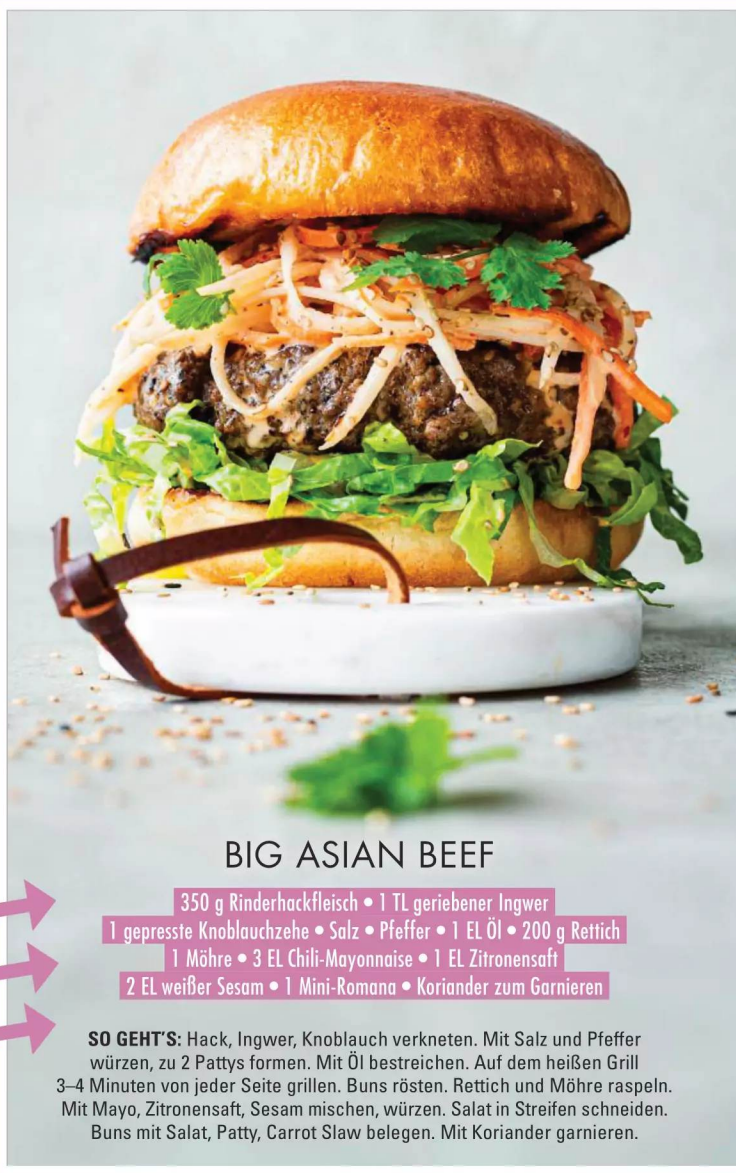
2 Brioche-Buns



EXTRA-SCHNELL

SUPER-INDIVIDUELL

WOW-AROMA



## BIG ASIAN BEEF

- 350 g Rinderhackfleisch • 1 TL geriebener Ingwer
- 1 gepresste Knoblauchzehe • Salz • Pfeffer • 1 EL Öl • 200 g Rettich
- 1 Möhre • 3 EL Chili-Mayonnaise • 1 EL Zitronensaft
- 2 EL weißer Sesam • 1 Mini-Romana • Koriander zum Garnieren

**SO GEHT'S:** Hack, Ingwer, Knoblauch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu 2 Pattys formen. Mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill 3–4 Minuten von jeder Seite grillen. Buns rösten. Rettich und Möhre raspeln. Mit Mayo, Zitronensaft, Sesam mischen, würzen. Salat in Streifen schneiden. Buns mit Salat, Patty, Carrot Slaw belegen. Mit Koriander garnieren.

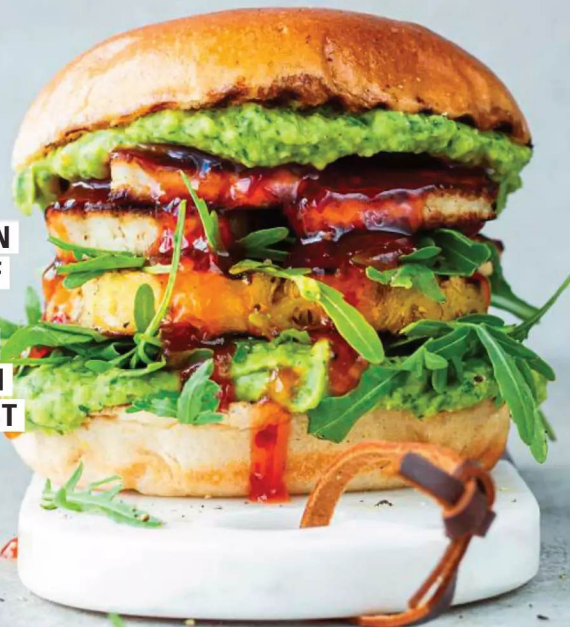


„ALLE ZUTATEN  
KOMMEN AUF  
DEN TISCH.  
DANN KANN  
JEDER SEINEN  
BURGER SELBST  
BELEGEN!“

## GREEK-CHICKEN-STYLE

2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g) • 6 EL Öl • getrocknete Kräuter  
(z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin) • 1 gepresste Knoblauchzehe  
1 TL abgeriebene Zitronenschale • Salz • Pfeffer • 200 g Salatgurke  
50 g Feta • 50 g griechischer Joghurt • 100 g Blattspinat • Gefrierbeutel

**SO GEHT'S:** Filets, Öl, Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer in einem Gefrierbeutel vermengen. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Dann auf dem heißen Grill rundherum 15–20 Minuten grillen. Hälfte Gurke raspeln, mit Feta und Joghurt mischen, würzen. Rest Gurke hobeln. Buns rösten. Mit Tsatsiki bestreichen, mit Spinat, Gurke und Filet belegen.



## VEGGIE MIT HAWAII-HALLOUMI

2 Scheiben Ananas • 200 g Halloumi • 2 EL Olivenöl  
1 Avocado • 4 Stiele Petersilie • 1 Knoblauchzehe • Salz • Pfeffer  
1 Handvoll Rucola • 2 EL Sweet Chili Sauce

**SO GEHT'S:** Ananasstrunk ausstechen. Halloumi und Ananasringe mit Öl bestreichen. Ananas auf den heißen Grill geben und ca. 5 Minuten von beiden Seiten grillen. Halloumi 1–2 Minuten von jeder Seite grillen. Avocado-Fruchtfleisch, Petersilie und Knoblauch mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brioche-Buns auf dem Grill rösten. Mit Kräuter-Guacamole, Rucola, Ananas, Halloumi und Chilisoße belegen bzw. bestreichen.



Wie der Sommer  
wird? Es sieht nach  
Sonnenschein aus!

# Mit Schirm, Charme und Zitronen!

Unser absolutes Sommer-Must-have:  
die quietschgelbe Zitrusfrucht! Wir packen sie in  
6 herrlich erfrischende Rezepte für heiße Tage

# Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Ein Schüssel-Moment, den du lange nicht vergessen wirst: Die leichte Löffelei macht mit Reis, zartem Fleisch und Spinat richtig satt

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Portion ca. 350 kcal • E 49 g • F 7 g • KH 20 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln ■ 50 g Champignons ■ 400 g Hähnchenfilet  
2 Lorbeerblätter ■ 3 Pimentkörner ■ 2 Gewürznelken  
1 TL Pfefferkörner ■ Salz  
100 g Basmatireis  
1 EL Öl ■ 200 g Babyspinat  
2 Zitronen (davon 1 bio)  
2 Eier (Gr. M) ■ Pfeffer

**1 Für die Brühe** Suppengrün, 1 Zwiebel und Pilze putzen bzw. schälen. Alles in Stücke schneiden. Hähnchenfilets trocken tupfen. Mit Gemüse, Zwiebel, Pilzen, Gewürzen und 1 TL Salz in einen großen Topf geben. 1 ¼ l Wasser angießen und aufkochen. Etwa 40 Minuten köcheln. Brühe durch ein Sieb gießen, auffangen. Fleisch abkühlen lassen.

**2** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Reis kalt abspülen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zufügen. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.

**3** Hähnchenfleisch klein zupfen. Spinat waschen. Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen auspressen und mit den Eiern verquirlen. Etwa 200 ml von der Brühe abschöpfen und in die Zitronen-Eier rühren. Den Mix zurück in die Brühe rühren. Spinat und Fleisch dazugeben. Die Suppe erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Zitronenschale bestreuen.

Doppelte Zitrus-Power: In die Suppe kommt Zitronensaft, obendrauf abgeriebene Schale



Einkaufen? **Nö, am liebsten pflücken wir Zitronen direkt aus der Sonne!**





Jungen Knoblauch kannst du  
samt Schale essen – die  
bringt sogar Extra-Aroma

## Kabeljau- Schichtauflauf

Mit Fenchel, frischem Knoblauch und Rosmarin hat er  
das Zeug zum heißesten Streifen des Sommers

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 330 kcal • E 40 g • F 8 g • KH 11 g

### Zutaten für 4 Personen

800 g Fenchel  
1 junge Knoblauchknolle  
1 EL Sonnenblumenöl  
800 g Kabeljaufilet (ohne  
Haut) ■ 6 Zweige Rosmarin  
2 Bio-Zitronen  
Salz ■ Pfeffer  
200 ml trockener Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kapern (Glas)

- 1 Fenchel und Knoblauchknolle waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Knoblauch darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten, herausnehmen.
- 2 Fisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Rosmarin waschen und kleiner zupfen. Zitronen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Fisch, Zitronen, Knoblauch, Fenchel und Rosmarin in eine ofenfeste Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Brühe darübergießen. Mit Kapern bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.



Top-Idee: Frittier ein paar  
Oreganoblätter und streu sie  
mit etwas Meersalz darüber



## Blumenkohl-Fritters

Die Kohl-Blüten umschließt ein knusprig-limoniger Teig –  
wer kann da schon seine Finger von lassen?

ca. 30 Minuten • nicht so schwer • Portion ca. 390 kcal · E 6 g · F 26 g · KH 31 g

### Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Bio-Zitrone ■ 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver ■ ¼ TL Salz
- 500 ml gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- Öl zum Frittieren

**1 Für den Teig** Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Mit Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Mineralwasser dazugeben, nach und nach mit Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

**2** Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und je nach Größe längs halbieren. Öl in einem Topf auf ca. 170°C erhitzen. Röschen portionsweise in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl 3–5 Minuten frittieren, dabei vorsichtig wenden. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen und zum Beträufeln der Blumenkohl-Fritters dazu servieren.

## SAUER MACHT GESUND!

In 100 g Zitronenfruchtfleisch können bis zu 50 mg Vitamin C stecken – damit ist der Tagesbedarf des Nährstoffs schon zur Hälfte gedeckt.

ZITRONENGELB  
LEUCHTET  
BESONDERS  
SCHÖN IN KOMBI  
MIT WEISS,  
TÜRKIS ODER  
GRÜNTÖNEN!



Sommer-auf-Vorrat-Trick:  
Zitronen kann man in Scheiben  
geschnitten einfrieren!

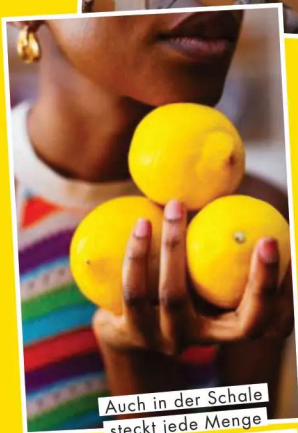




## SOMMER-REFRESH

Die Säure der Zitrone stimuliert unsere Speicheldrüsen und lindert so das trockene Gefühl im Mund, das wir mit Müdigkeit und Durst verbinden.

Mix it:  
Zitronen-Drink  
mit einem  
Schuss  
Wodka, Rum  
oder Gin und  
Eiswürfeln  
servieren



Auch in der Schale  
steckt jede Menge  
Aroma – dafür unbedingt  
Bio-Früchte kaufen



Großartige  
Aroma-Partner:  
Zitronen-Reis und  
ein paar Blättchen  
jungen Mangolds  
on Top!

# Risotto al limone

Während der Reis mit Fenchel und Brühe köchelt, brätst du noch fix ein paar Knobi-Garnelen dazu

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 26 g • F 19 g • KH 51 g

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel ■ 1 kleiner Fenchel  
100 g TK-Erbsen ■ 80 g Butter  
250 g Risottoreis  
125 ml trockener Weißwein  
2 TL Hühnerbrühe (instant)  
400 g küchenfertige Garnelen  
1 Knoblauchzehe  
abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
Salz ■ Pfeffer

1 Zwiebel schälen und hacken. Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen. Knolle fein würfeln. Erbsen antauen lassen.

2 50 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin kurz anbraten. Reis zugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit Wein ablöschen und kurz einköcheln. So viel heißes Wasser angießen, bis der Reis bedeckt ist, Brühe zufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten garen, dabei immer wieder heißes Wasser (insgesamt ca. 1 l) angießen, sobald die Flüssigkeit fast verkocht ist.

3 Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin ca. 3 Minuten braten. Knoblauch schälen und dazupressen. Erbsen und Zitronenschale ins Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Garnelen und Fenchelgrün anrichten.



Foto: Image Professionals, Lexia Frank, Boninstudio / Stocksy United, Shutterstock

# 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

T1/01/11/23/03\_H





Kein Brenner zur Hand?  
Crème brûlée unter dem Ofengrill  
karamellisieren – dann kurz  
wieder abkühlen lassen

# Sunshine- Crème-brûlée

Süße Sonnenfrüchte treffen auf Vanille-Creme  
und Zucker-Crunch – fast zu schön zum Aufessen!

ca. 1¼ Stunden + ca. 2½ Stunden Wartezeit • nicht so schwer  
Portion ca. 440 kcal • E 8 g • F 26 g • KH 39 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 200 g Schlagsahne
- 200 ml Milch
- 1 TL Orangenextrakt
- 2 Eier + 2 Eigelb (Gr. M)
- 100 g Puderzucker
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Zucker
- Fett für die Förmchen*

**1** Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Sahne, Milch, Orangenextrakt, Vanillemark und -schote aufkochen. Eier, Eigelb und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Zitrone waschen, aus der Mitte 4 feine Scheiben schneiden. Rest auspressen und in die Eimasse rühren.

**2** Schote aus der Vanillesahne entfernen. Die heiße Sahne im dünnen Strahl in die Eimasse rühren. In 4 gefettete, ofenfeste Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) füllen. Die Förmchen in eine Gratinform setzen. So viel heißes Wasser angießen, bis die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Im heißen Ofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C) ca. 50 Minuten garen. Die Förmchen herausheben und abkühlen lassen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**3** Zum Servieren auf jede Crème 1 Zitronenscheibe legen. Je 1 EL Zucker darüberstreuen und mit dem Küchengasbrenner karamellisieren.



Auch schick:  
mit Grapefruit,  
Orange und  
Blutorange im  
Ombre-Look  
belegen

# Lemon Cake

Zitrone hoch 3: Den saftigen Lemon-Teig toppen wir mit einer dicken Schicht Zitrusguss und kandierten Früchten

ca. 1¼ Stunden + ca. 13 Stunden Wartezeit • einfach  
Stück ca. 310 kcal • E 4 g • F 12 g • KH 45 g

## Zutaten für ca. 24 Stücke

700 g Zucker ■ 6 Bio-Zitronen  
300 g weiche Butter  
1 Prise Salz ■ 6 Eier (Gr. M)  
350 g Mehl ■ 1 TL Backpulver  
400 g Puderzucker ■ 100 ml  
Zitronensaft ■ Backpapier

## 1 Für die kandierten Zitronen

400 ml Wasser mit 500 g Zucker in einem breiten Topf köcheln, bis sich der Zucker löst. 5 Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden und im Zuckerwasser bei schwacher

Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Ca. 12 Stunden stehen lassen.

## 2 Für den Teig

1 Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Die Schale mit Butter, 200 g Zucker und Salz cremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver daraufsieben. Mit Zitronensaft kurz unterrühren. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/

## FIX GEMIXTE LIMONADE

Einige Stiele Minze, einige Zitronenscheiben und ca. 1 l Mineralwasser mit Kohlensäure in eine Karaffe geben. 8 EL Zitronensirup einrühren und nach Belieben mit Eiskwürfeln servieren.



Am längsten frisch bleiben  
Zitronen leicht kühl  
und mit etwas Abstand  
zueinander gelagert

Umluft: 150°C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Kandierte Zitronen aus dem Sirup heben, abtropfen lassen und auf Backpapier trocknen lassen (Sirup anderweitig verwenden, z. B. siehe oben).

4 Für den Guss Puderzucker mit 100 ml Zitronensaft glatt rühren. Auf dem Kuchen verteilen. Kandierte Zitronenscheiben darauf verteilen, trocknen lassen.



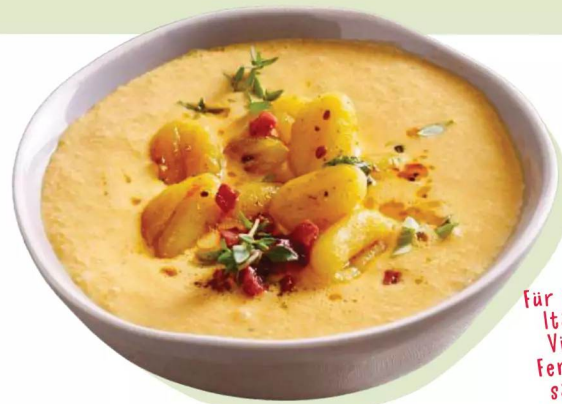
# HAB' ICH SELBST GEKAUFT

gemacht!

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



**WAS IST DAS DENN?** Ob gekocht oder gebraten – die kleinen Klößchen aus Kartoffeln sind blitzschnell zubereitet. 500-g-Packung von Bürger ca. 2,20 € im Supermarkt



Für mehr  
Italo-  
Vibes  
Fenchel-  
salami  
nehmen

## CREMIGE PAPRIKASUPPE MIT KNUSPER-GNOCCHI

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal • E 13 g • F 27 g • KH 42 g

**Zutaten für 4 Personen:** 2 gelbe oder rote Paprikaschoten  
2 Zwiebeln ■ 2 EL Butter ■ ca. 1 l Gemüsebrühe ■ 120 g Salami  
1 EL Öl ■ 1 Packung Gnocchi (500 g; Kühlregal)  
4 Stiele Thymian ■ Salz ■ Pfeffer ■ 200 g Schmand

- 1 Für die Suppe** Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Die Paprika und Zwiebeln darin kurz andünsten. 800 ml Brühe angießen, zugedeckt aufkochen, ca. 15 Minuten köcheln.
- 2** Inzwischen Salami klein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Salami darin kurz anbraten. Gnocchi und 1 EL Butter zugeben. Bei mittlerer

Hitze 5–7 Minuten braten, dabei vorsichtig wenden. Thymian waschen und die Blättchen untermischen. Gnocchi mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei Schmand und Rest Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salami-Gnocchi in Schalen anrichten.

## LAMMKOTELETTS AUF GNOCCHI AL PESTO

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 760 kcal • E 38 g • F 42 g • KH 52 g

**Zutaten für 4–6 Personen:** 2 Packungen Gnocchi (à 500 g; Kühlregal) ■ Salz ■ 12 Lammstielkoteletts (à ca. 80 g) ■ Pfeffer 2 EL Olivenöl ■ 100 ml trockener Weißwein ■ 100 g Schlag-  
sahne ■ 80 g grünes Pesto (Glas) ■ 6 Stiele Basilikum

**1** Gnocchi nach Packungsanweisung in kochendes Salzwasser geben und gar ziehen lassen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

**2** Koteletts trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin ca. 4 Minuten

auf beiden Seiten anbraten. Herausnehmen, warm halten. Bratsatz mit Wein und Sahne ablöschen, kurz aufkochen.

**3** Pesto in die Soße rühren. Gnocchi und evtl. noch etwas Kochwasser zugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen. Mit den Koteletts auf die Gnocchi geben.

*Stielkoteletts  
am besten beim  
Fleischer  
vorbestellen*



**VEGGIE**

*In 5 Minuten  
ofenfertig!*



## GNOCCHI AUS DEM OFEN BAKED FETA STYLE

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 12 g • F 16 g • KH 63 g

**Zutaten für 4–6 Personen:** 2 Packungen Gnocchi (à 500 g; Kühlregal) ■ 1 Dose (425 ml) Kirschtomaten 125 ml Gemüsebrühe ■ 2 Knoblauchzehen ■ Salz ■ Pfeffer 200 g Feta ■ 4 EL Olivenöl ■ 1 EL Crema di Balsamico 4–6 Stiele Basilikum

**1** Gnocchi, Tomaten mit Sud und Brühe in eine ofenfeste Form (ca. 20x28 cm) geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mischen. Feta im Stück mittig darauflegen. Olivenöl und Crema di Balsamico darüberträufeln.

**2** Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) etwa 20 Minuten backen. Basilikum waschen. Die Ofen-Gnocchi herausnehmen, Feta leicht untermischen. Mit Basilikum bestreuen.





Wir kaufen Melonen aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität, die sind nicht mit chemischen Pestiziden gespritzt

# WIRF MICH NICHT WEG!

Aus **übrigen Wassermelonen-Schalen** lassen sich noch richtig leckere Sache zaubern. Wir zeigen dir 3 Zero-Waste-Rezepte

1



## WATERMELON PICKLES

**SO GEHT'S:** 300 g Schalen gut waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. 25 g Meersalz in 400 ml Wasser auflösen. Schalen in ein steriles Einmachglas schichten und das Wasser darübergießen (die Stücke sollten vom Wasser vollständig bedeckt sein). Deckel daraufsetzen, gut verschließen und ca. 14 Tage lang bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Lecker z. B. als Relish zu Gegrilltem!



2



## SPICY ASIA-SALAT

**SO GEHT'S:** Grünen Teil der Schale dünn abschneiden, Rest in hauchdünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Beides mit 1 TL Salz mischen und ca. 4 Stunden ziehen lassen, nach ca. 2 Stunden einmal wenden. Schalenmix gut ausdrücken und mit einigen Stielen gehacktem Asia-Schnittlauch, 2 EL Chiliflocken, 1 EL Essig, 1 TL Sesam mischen.

3



## SÜSSER SNACK

**SO GEHT'S:** Grüne Schale dünn abschneiden, Rest in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Abgießen, in Wasser ca. 1 Stunde köcheln. Abgießen. Wasser mit Zucker 1 : 1 in einem großen Topf erwärmen. Melonenschale und 1 in Scheiben geschnittene Bio-Zitrone darin unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln. Abgießen, auf Backpapier 1–2 Tage trocknen lassen, dabei einmal wenden.

# DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



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

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



# LOW-FAT-GERICHTE

Mit diesen fettarmen Gerichten nimmst du unbeschwert jede Sommer-Welle



Woohoo, das geht ja wie von selbst – so wie unser Ofen-Salat auf S. 79



Und jetzt noch in den Sonnenuntergang snacken ...

# MÖHREN-BOWL „ORANGE SUNSET“

Harissa-Gemüse sorgt in Kombi  
mit Zitrusfrüchten für Abkühlung

ca. 35 Minuten • einfach • Portion  
ca. 260 kcal • E 3 g • F 13 g • KH 24 g

## Zutaten für 4 Personen

800 g Möhren ■ 5 EL Olivenöl ■ 1–2 TL  
Harissa (arabische Gewürzmischung)  
je 2 Orangen und Pink Grapefruits  
100 g Rucola ■ 2 EL Apfelessig ■ Salz

*Backpapier*

- 1 Möhren schälen, etwa 500 g in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl und 1 TL Harissa mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten wenden.
- 2 Zitrusfrüchte so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfleits zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Restliche Möhren in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und grob hacken.
- 3 4 EL Zitrussaft, Essig, 3 EL Öl, etwas Harissa und Salz verrühren. Mit Rucola, Zitrusfilets und Möhrenstreifen mischen. Gebackene Möhren aus dem Ofen nehmen, mit dem Zitrusalat anrichten.

Wechselbad der  
Temperaturen: heißes  
Gemüse und saftige  
Früchte – so gut!

VEGAN

BETACAROTIN

SONNEN-  
SCHUTZ

AUS MÖHREN



Gemüse-Reste im Kühlschrank? Sind hier super aufgehoben

GLUTEN-FREI

VITAMIN B3

ENERGIE-KICK

AUS HÄHNCHEN

## FIX AUS DER PFANNE: HÄHNCHEN & REIS

Schnippeln, braten, würzen – mehr musst du für die Express-„Paella“ nicht tun

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 500 kcal • E 38 g • F 10 g • KH 61 g

### Zutaten für 4 Personen

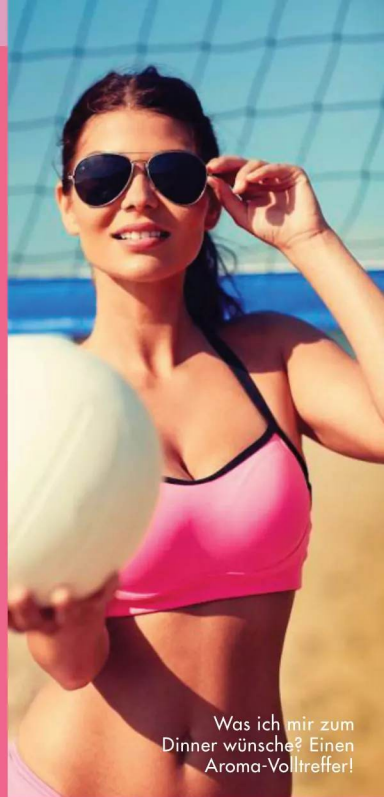
500 g Hähnchenfilet  
1 Bund Lauchzwiebeln  
100 g getrocknete Aprikosen  
2–3 EL Öl ■ Salz ■ Chiliflocken  
200 ml Apfelsaft  
ca. 6 EL + etwas Tamari-Soße  
2 Packungen (à 250 g)  
Express-Basmatireis

**1** Hähnchenfilets trocken tupfen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Aprikosen vierteln.

**2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 3–4 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Aprikosen kurz mitbraten. Mit Salz und Chili

würzen. Apfelsaft und 6 EL Tamari-Soße angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 2 Minuten köcheln.

**3** Reis in der Packung auflockern und unter die Hähnchen-Pfanne mischen. Ca. 3 Minuten erwärmen. Mit etwas Tamari-Soße und Chili abschmecken.



Was ich mir zum Dinner wünsche? Einen Aroma-Volltreffer!



Schnell an Land paddeln, Essen ist bestimmt gleich fertig

Freshes Finish:  
Limettenjoghurt  
abendrauf



JOD  
**STARKE  
NERVEN**  
AUS GARNELEN

**SPICY**

## TACO-SCHIFFCHEN MIT GARNELEN AN BORD

In die Teig-Körbchen kommt außerdem noch spicy Sellerie-Salat – yum!

ca. 45 Minuten • einfach • Portion  
ca. 320 kcal • E 24 g • F 15 g • KH 21 g

### Zutaten für 4 Personen

1 TL mexikanische Gewürzmischung  
4 EL Öl ■ 3 Weizentortillas (ca. 20 cm Ø;  
Wraps) ■ 4 Stangen Sellerie ■ 1 grüne  
Peperoni ■ 1 Bund Koriander ■ 400 g  
Cocktailgarnelen ■ abgeriebene Schale  
und Saft von 1 Bio-Limette ■ Salz ■ Pfeffer  
200 g fettarmer Joghurt ■ *Backpapier*

1 Gewürzmischung mit 2 EL Öl verrühren. Tortillas vierteln und damit bestreichen. Fladenviertel mit der Spitze nach oben in die Mulden eines Muffinblechs setzen, dabei leicht einrollen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 6–8 Minuten backen. Abkühlen lassen.

2 Sellerie würfeln, Peperoni in Ringe schneiden. Koriander hacken. Garnelen klein schneiden. Mit Sellerie, Peperoni, 2 EL Öl, Koriander, Hälfte Limettenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Tortilla-Schiffchen füllen, auf ein Blech mit Backpapier setzen. Im Ofen bei gleicher Temperatur ca. 6 Minuten backen.

3 Joghurt mit etwas Salz, Rest Limettenschale und -saft verrühren, darüberträufeln.

# 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](http://www.bauer-plus.de)





Happy food,  
happy mood  
finden auch  
diese beiden  
Sonnyboys

Erst richtig auspowern,  
dann die Energiereserven  
wieder lecker auffüllen



Würz-Power: Kräuter  
und Gewürze sorgen  
für gute Verdauung



VEGAN

VITAMIN C

ZELL-  
SCHUTZ

AUS RÖMERSALAT

## KRÄUTER-GRAUPEN AUF RÖMERSALAT

Knackiges Grün trifft auf würziges  
Sattmacher-Getreide-Topping

ca. 35 Minuten • einfach • Portion  
ca. 280 kcal • E 5 g • F 16 g • KH 26 g

### Zutaten für 4 Personen

120 g Perlgraupen (oder Vollkornreis)  
Salz ■ je ½ Bund Petersilie und Dill  
2 TL Kapern (Glas) ■ 6 EL Olivenöl  
4 EL Limettensaft ■ ½ Granatapfel  
gem. Kreuzkümmel  
gem. Kardamom  
Pfeffer ■ 4 Mini-Römersalate

- 1 Graupen in einem Sieb abspülen und nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest garen.
- 2 Kräuter waschen und hacken. Kapern ebenfalls fein hacken. Kräuter, Kapern, Öl und Limettensaft verrühren.
- 3 Graupen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Granatapfelkerne herauslösen. Mit Graupen und Kräutermix mischen. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Römersalate waschen, halbieren und auf Tellern anrichten, Graupenmix darauf verteilen.



# Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

Jeden  
Monat  
**NEU**  
Auch bei  
amazon



**tina** – Die schönsten Seiten des Monats



# 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

## SESAM-CHICKEN

zu Möhren-Avocado-Salat

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal • E 37 g • F 24 g • KH 18 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Möhren ■ 100 g Rucola  
1 Avocado ■ 1 EL Zitronen-  
saft ■ 2 EL Balsamico-Essig  
4 EL Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer  
500 g Hähnchenfilet  
2 Eier (Gr. M) ■ 50 g Mehl  
80 g Sesam

**1** Möhren raspeln. Rucola waschen. Avocado-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Essig und 1 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Fleisch in ca. 12 gleich große Stücke schneiden, würzen. Eier verquirlen. Fleisch erst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss in Sesam wenden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

**3** Fleisch herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhren, Rucola und Avocado auf Tellern verteilen. Dressing darüberträufeln. Mit Hähnchen anrichten.

LOW  
CARB



KALORIEN-  
HELD

LOW  
CARB

WENIG  
FETT

VEGAN

Für den Dip 60 g Erdnussmus  
und 100 ml Kokosmilch  
verrühren. Mit Salz, Knoblauch  
und Chili würzen

## MANGO-ROLLEN

für den kleinen Hunger

ca. 40 Minuten • einfach • Stück ca. 90 kcal • E 4 g • F 5 g • KH 4 g

### Zutaten für 8 Stück

200 g Chinakohl ■ ½ Mango  
10 Stiele Minze ■ 1 Avocado  
175 g geräucherter Tofu  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Sojasoße ■ 8 Blätter  
Reispapier (28 cm Ø)

- 1 Kohl in Streifen schneiden. Mango-Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Minze hacken. Avocado-Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 2 Minuten unter Wenden braten. Mit Sojasoße würzen, herausnehmen, in Streifen schneiden.

- 3 Reispapierblätter nacheinander kurz in Wasser einweichen. Je ⅓ der vorbereiteten Zutaten auf das untere Drittel des Papiers legen. Erst die Ränder über die Füllung klappen, dann von unten nach oben fest aufrollen. Dazu schmeckt ein Erdnuss-Dip.

## GLUCK-GLUCK

Zucker- und kalorienfreie  
Brausewürfel mit  
Pfirsich-Eistee-  
Geschmack,  
12er-Box ca. 9 €;  
waterdrop.de



## MEDITERRANE PFANNE

mit Zucchini, Paprika und Kabanossi

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca.  
470 kcal • E 19 g • F 41 g • KH 6 g

### Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini ■ 2 rote  
Paprikaschoten ■ 250 g  
Kabanossi ■ 2 Zwiebeln  
2 Stiele glatte Petersilie  
4 EL Olivenöl  
80 ml Gemüsebrühe  
Salz ■ Pfeffer  
1 TL Edelsüßpaprika  
4 Eier (Gr. M)

- 1 Zucchini und Paprika klein schneiden. Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln. Petersilie hacken.

- 2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kabanossi darin ca. 3 Minuten unter Wenden braten und herausnehmen. Paprika und Zwiebeln im Bratfett kräftig anbraten. Zucchini zugeben, kurz mitbraten. Wurst unterrühren. Brühe zugeben, verdunsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie unterrühren.

- 3 Eier in 2 EL Öl zu Spiegeleiern braten. Auf dem Gemüsemix anrichten.

LOW  
CARB





# HANDGEMACHT

DIESMAL:

## Rote Grütze

Der fruchtgeladene Klassiker ist das perfekte Sommerdessert. Mit ein paar einfachen Steps gelingt dir die bunte Beeren-Party im Topf – da geht es garantiert heiß her!

VEGAN



**Bild-Redakteurin  
Claudia ist kreativ**

Bei ihr gibt's die Grütze nicht nur zum Dessert – auch als Topping auf Kuchen, Eis oder Porridge kommt sie zum Einsatz.

ca. 30 Minuten +  
ca. 3 Stunden Wartezeit  
einfach • Portion ca. 170 kcal  
E 1 g • F 1 g • KH 35 g

### Zutaten für 4–6 Personen

200 g Rote Johannisbeeren  
250 g Erdbeeren  
250 g Sauerkirschen  
125 g Himbeeren  
½ Bio-Zitrone  
350 ml Kirschnektar  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanille-  
puddingpulver  
*Frischhaltefolie*

### LOS GEHT'S:



#### FRUCHT-VORBEREITUNG

Obst waschen. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Erdbeeren je nach Größe halbieren. Kirschen entsteinen.



Ihr könnt auch Kirschen aus dem Glas nehmen und den Saft direkt mitverwenden.



#### FÜR DAS AROMA

Zitrone heiß waschen. Mit einem Messer ein Stück Schale dünn abschneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.



#### LET'S COOK!

Kirschen mit 300 ml Kirschnektar, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf unter Rühren aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.



#### KINDERLEICHT ANGEDICKT

Inzwischen Puddingpulver mit Rest Nektar glatt rühren. Dann in die kochende Grütze rühren. Bei schwacher Hitze weitere 1–2 Minuten köcheln.



#### BEERIGES UPGRADE

Zitronenschale entfernen. Johannisbeeren, Erdbeeren und Himbeeren vorsichtig unter die Grütze heben. Nochmals kurz erhitzen.



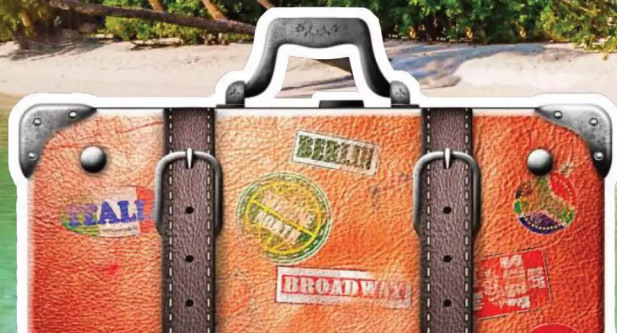
#### LIEBER OHNE HAUT?

Grütze in eine Schale umfüllen. Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Auskühlen lassen. Mit Vanillesoße oder -eis servieren.



**BUTTER!**

Du hast noch  
Platz im Koffer?  
Wirf einen Blick  
auf unsere Streu-  
selalternativen





*Wenn du nur drei Dinge auf  
eine einsame Insel mitnehmen dürftest:  
Welche wären das?*

**MEHL!**

**ZUCKER!**

Du benötigst nur diese drei Zutaten als Basis –  
und deine knusprigsten Streuselträume  
werden wahr. Sommerfeeling inklusive



**Lieber Pistazien-Streusel dazu?**

75 g Butter, 125 g Mehl,  
75 g braunen Zucker, 1 Prise Salz,  
25 g gehackte und 25 g gemah-  
lene Pistazien zu Streuseln  
verkneten.

Wer braucht  
schon Sahne?  
Kokosjoghurt  
und Erdbeeren  
dazu – ein  
Traum!



# VANILLEKUCHEN

*„Erdbeer-Kokos-Knusper“*

**Mit den saftig-fruchtigen Erdbeeren und knusprigem Kokosnuss-Topping bringt dieser Kuchen den Geschmack des Sommers direkt auf deinen Teller**

ca. 1 ½ Stunden • einfach • Stück ca. 360 kcal • E 6 g • F 17 g • KH 43 g

## **Zutaten für ca. 14 Stücke**

- 300 g Erdbeeren
- 150 g weiche + 75 g kalte Butter
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier (Gr. M) ■ 400 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 150 ml Milch
- 50 g kernige Haferflocken
- 75 g brauner Zucker
- 4 EL Kokosraspel
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Prise Salz

*Fett und Mehl für die Form*

**1** Erdbeeren waschen und klein schneiden. 150 g weiche Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. 300 g Mehl und Backpulver mischen, mit Milch kurz unterrühren. In eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (11 x 25 cm) geben und glatt streichen, Erdbeeren darauf verteilen.

**2** Für die Streusel 100 g Mehl, Haferflocken, braunen Zucker, Kokosraspel, Zitronenschale, Salz und 75 g kalte Butter in Stücken mit den Fingern zu Streuseln verkneten. Über die Erdbeeren streuen.

**3** Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





# RICOTTAKUCHEN

*„Pfirsich Melba“*

**Stell dir vor, du könntest nur ein Rezept auf eine einsame Insel mitnehmen – würdest du dich für diesen saftig-cremigen und fruchtig-himbeerigen Kuchen entscheiden? Wir uns auf jeden Fall**

ca. 1 ¼ Stunden • einfach • Stück ca. 610 kcal • E 11 g • F 35 g • KH 60 g

## **Zutaten für ca. 10 Stücke**

- 500 g Pfirsiche
- 4 Eier (Gr. M)
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g weiche + 75 g kalte Butter
- 250 g Zucker
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 Msp. gemahlener Safran
- 200 g Ricotta
- 375 g Mehl
- 150 g gehackte Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Himbeeren
- 1 EL Puderzucker

*Fett und Mehl für die Form*

- 1** Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Eier trennen. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen. 150 g weiche Butter mit 175 g Zucker, ½ TL Vanille und Safran dickcremig rühren. Erst nacheinander Eigelb, dann Ricotta unterrühren. 225 g Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und unterrühren. Eischnee in zwei Portionen unterheben.
- 2** Hälfte Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Backform (ca. 20×30 cm) geben. Pfirsiche darüber verteilen, Rest Teig darauf verstreichen.
- 3** **Für die Streusel** 150 g Mehl, 75 g Zucker, ½ TL Vanille, Salz und 75 g kalte Butter in Stücken mit den Fingern zu Streuseln verkneten. Auf den Teig streuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Zum Servieren mit Himbeeren belegen und mit Puderzucker bestäuben.

**Lieber Marshmallow-Streusel?**

75 g Butter, 150 g Mehl,  
50 g Zucker, ½ TL Zimt, 1 Prise  
Salz und 50 g Mini-Marsh-  
mallows streuselig verkneten.

Noch Himbeeren  
über? Gib sie  
eisgekühlt in  
deinen Prosecco





Was schmeckt  
besser als Streu-  
sel? Ganz klar:  
Streusel mit Eis

**Lust auf Sahne-Karamell?**

75 g Butter, 150 g Mehl,  
50 g Zucker, 50 g gehackte weiche  
Karamellbonbons und 50 g gehackte  
geröstete, gesalzene Erdnüsse zu  
Streuseln verkneten.





# APPLE-CRUMBLE

*mit Mandel-Crisps*

Was wäre ein Paradies ohne seinen Apfel? Wir verstecken die süße Sünde unter einer marzipanigen Knusperschicht. Dieser köstlichen Versuchung könnte nicht mal die schlaueste Schlange widerstehen

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 530 kcal • E 7 g • F 26 g • KH 64 g

## Zutaten für 4 Personen

4 Äpfel (z. B. Elstar)  
2 EL Vanillezucker  
Saft und Schale  
von ½ Bio-Zitrone  
100 g kalte Marzipanrohmasse  
100 g Mehl  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Mandelblättchen  
75 g kalte Butter  
1 EL Puderzucker  
*Fett für die Förmchen*

**1** Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Vanillezucker und Zitronensaft mischen und auf vier gefettete kleine ofenfeste Förmchen verteilen.

**2** Für die Streusel Marzipan grob raspeln. Mit Mehl, Zucker, Zitronenschale, Salz, Mandelblättchen und Butter in Stücken zu Streuseln verkneten. Auf die Äpfel verteilen.

Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) etwa 25 Minuten backen.

**3** Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.





# SCHOKOKÜCHLEIN

## mit Naschi-Streuseln

**Jeder Bissen versetzt dich in einen süßen Rausch! Denn der Mix aus saftigen Datteln, knusprigen Haferflocken und süßer Schokolade schickt deine Geschmacksnerven ins Schlaraffenland**

ca. 1 Stunde • einfach • Stück ca. 640 kcal • E 10 g • F 27 g • KH 88 g


### Zutaten für 6 Stück

200 g getrocknete Datteln (ohne Stein)  
2 TL Natron  
75 g weiche + 75 g kalte Butter  
130 g brauner Zucker  
1 TL Vanilleextrakt  
2 Eier (Gr. M)  
300 g Mehl ■ Salz  
50 g kernige Haferflocken  
ca. 50 g Wabenschokolade  
oder Schokoriegel  
*Fett für die Tassen*

### Lieber Schoko-Nuss-Geknuser?

125 g Mehl, 1 EL Kakao,  
75 g Zucker, 50 g Erdnusscreme,  
50 g kalte Butter und 1 Prise Salz zu  
Streuseln verkneten.

- 1 Datteln klein schneiden, mit 1 TL Natron in einer Schüssel mischen. 300 ml kochendes Wasser darübergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 2 75 g weiche Butter, 80 g Zucker und Vanilleextrakt mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 3 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. 200 g Mehl, 1 TL Natron und 1 Prise Salz mischen. Datteln mit Flüssigkeit pürieren. Mit dem Mehlmix unterrühren.
- 3 Teig auf 6 gefettete Tassen (à ca. 350 ml Inhalt) verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten vorbacken.
- 4 Für die Streusel 100 g Mehl, Haferflocken, 50 g Zucker, 1 Prise Salz und 75 g kalte Butter in Stücken mit den Fingern zu Streuseln verkneten. Auf die Tassenküchlein geben und etwa 15 Minuten weiterbacken. Etwa 5 Minuten vor Backzeitende Wabenschokolade grob würfeln, auf die Küchlein verteilen. Warm oder kalt servieren.



So sweet! Würfel  
Schokoriegel deiner  
Wahl und streu sie  
vor Backende auf  
die Streusel



# STREUSEL- SCHNITTE

*„Very berry“*

Für den Boden  
drückst du den Streu-  
selteig einfach flach

**So soll es sein: Streusel, so weit der Teller reicht! Zwischen fruchtigem Heidelbeer-Crumble und saftigem Streuselboden sorgt Sahnepudding für die nötige Cremigkeit**

ca. 1¼ Stunden • einfach • Stück ca. 440 kcal • E 5 g • F 19 g • KH 57 g

## Zutaten für ca. 12 Stücke

450 g Mehl

2 gestr. TL Backpulver

1 Prise Salz

200 g + 3 EL Zucker

250 g kalte Butter

500 ml Milch

1 Päckchen (37 g) Sahnepuddingpulver

400 g Heidelbeeren

25 g Speisestärke

*Fett für die Form*

*Frischhaltefolie*

**1** Mehl, Backpulver, Salz und 200 g Zucker in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stücken zugeben. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten. Etwa zwei Drittel Teig in einer gefetteten quadratischen Springform (24 cm) zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Form und Rest Teig kalt stellen.

Pudding legen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

**3** Heidelbeeren waschen. Mit Stärke mischen. Pudding auf dem Teigboden verteilen. Die Heidelbeeren daraufstreuen. Rest Teigstreusel darübergeben. Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

**2** Für die Füllung Milch, bis auf ca. 50 ml, aufkochen. Rest Milch mit Puddingpulver und 3 EL Zucker verrühren. In die kochende Milch rühren und ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen, Folie direkt auf den

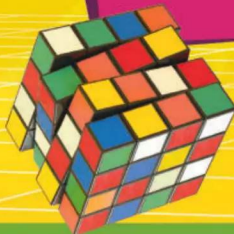
**Lieber mit Knusper-Müsl!**  
Unter den Rest Streuselteig  
3 EL Früchte- oder Nussmüsl  
kneten.

# FEIER DEINE JUGEND



## ARE YOU READY TO PARTY - AGAIN?

MIT **VOL. 2** DER GRÖßTEN 90ER HITS!



Queen \* Spice Girls \* Ace of Base  
\*NSYNC \* Britney Spears \* Backstreet Boys  
SNAP! \* Brandy & Monica \* La Bouche  
...und viele mehr.

3CD und Download: Ab sofort überall erhältlich!

UNIVERSAL  
UNIVERSAL MUSIC GROUP

SONY MUSIC

f /bravohits.cd





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

# Diesmal: MANDALA-CHEESECAKE

TUPF, TUPF, KOMMA, STRICH...  
FERTIG IST DER WOHL SCHÖNSTE  
KUCHEN AUF DEM TISCH

LECKER  
*Bakery*  
... MIT ANNE

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen,  
wie Anne den Mandala-  
Cheesecake zubereitet?  
Das Reel dazu gibt's  
**AB DEM 30. JULI**  
auf [@lecker\\_magazin](#)







1



2



3



4

Im Internet  
gibt's viele  
Mandalas.  
Such dir eine  
Vorlage aus



#### Das brauchst du:

Speisefarbe (violett, gelb, pink; z. B. von Wilton – etwas softer und natürlich wird's mit z. B. Kurkuma, Rote-Bete-Pulver und Spirulinapulver) ■ 3 Einweg-spritzbeutel ■ 1 Holzstäbchen

Das passende  
Cheesecake-  
Rezept findest  
du auf [lecker.de](https://www.lecker.de) –  
dazu einfach den  
QR-Code scannen!



#### LOS GEHT'S:

- 1 Für den Boden zubereitete Brösel in der Springform (26 cm Ø) fest andrücken – das geht richtig gut mit einem Glasboden. Die Form kalt stellen.
- 2 Cheesecake-Masse zubereiten. Davon je ca. 80 g in 3 Schälchen geben. Mit Wunschfarbe violett, gelb und pink einfärben. Übrige weiße Käsemasse auf dem Bröselboden glatt streichen.
- 3 Die bunten Käsemassen jeweils in einen Spritzbeutel (alternativ Gefrierbeutel) füllen und eine kleine Spitze bzw. Ecke abschneiden. Muster auf den Kuchen tupfen.
- 4 Mit einem Holzstäbchen vorsichtig und nicht zu tief Linien durch die aufgetupften Punkte ziehen, sodass sie leicht ineinanderlaufen. Kuchen ca. 5 Stunden kalt stellen.



# NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

HEUTE IM „TOP OF THE TROPICS“-  
DESSERT-DUELL: 3 KÖSTLICHE  
**ANANAS-HIGHLIGHTS**, DIE AUCH  
NOCH SCHNELL ZUBEREITET SIND



*Frische Minze sorgt für die  
Extra-Portion Erfrischung*

**GEGRILLTE  
ANANAS**  
MEETS KOKOSEIS

## PIÑA-COLADA-SMOOTHIE

*Aus Kokos, Frucht und  
Eiswürfeln wird ein super-  
cremiger Drink*

*Obst kurz angrillen,  
so kommt die  
Süße noch besser zum  
Vorschein*

## EXOTIC TRIFLE AUF TEE-JELLY





## GEGRILLTE ANANAS

MEETS KOKOSEIS

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 280 kcal • E 1 g • F 5 g • KH 52 g

### Zutaten für 6 Personen

100 g Zucker  
1 Bund Minze  
50 g Kokoschips  
1 Ananas  
6 Kugeln veganes Kokoseis

**1** Zucker und 125 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten sirupartig einköcheln. Minze waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter den noch heißen Sirup rühren und vollständig auskühlen lassen.

**2** Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Ananas schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Kernausstecher den harten Strunk herauslösen. Scheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten 3–4 Minuten braten.

**4** Ananas mit je 1 Kugel Kokoseis anrichten. Mit Minzsirup beträufeln. Kokoschips darüberstreuen.

## PIÑA-COLADA-SMOOTHIE

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 240 kcal • E 3 g • F 10 g • KH 31 g

**Zutaten für 4 Gläser**  
(à ca. 250 ml)  
100 g frisches Kokosnussfruchtfleisch (geschält; ersatzweise Kokosraspel)  
800 g Ananasfruchtfleisch  
250 ml Kokoswasser  
6 EL Limettensaft  
ca. 30 Eiskwürfel  
*Limettenscheiben zum Garnieren*

**1** Hälfte Kokosnuss mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. In einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Rest Kokosnuss mit Ananas grob würfeln.

**2** Kokosnuss- und Ananaswürfel mit Kokoswasser, Limettensaft und Eiskwürfeln in einem Hochleistungsstandmixer fein pürieren. Auf 4 Gläser verteilen und mit Kokoschips toppen. Gläser mit Limettenscheiben verzieren. Sofort servieren.

### COCKTAIL-STYLE

EINFACH ZUSÄTZLICH  
8 EL KOKOSLIKÖR MIT  
UNTERMIXEN.





## EXOTIC TRIFLE AUF TEE-JELLY

ca. 25 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • einfach  
Portion ca. 320 kcal • E 8 g • F 9 g • KH 48 g

### Zutaten für 4 Personen

4 Blatt Gelatine ■ 125 ml heißer  
Assam-Tee ■ 1 EL Zucker  
200 ml Ananassaft  
200 g Ananasfruchtfleisch  
1 kleine Mango  
150 g Zitronen-Rührkuchen  
200 g Vanillepudding  
2 Passionsfrüchte

würfeln. Kuchen würfeln, mit  
Rest Saft beträufeln. Pudding  
auf dem Gelee verteilen. Ku-  
chen, Ananas und Mango da-  
raufschichten. Passionsfrüchte  
halbieren, Fruchtfleisch heraus-  
lösen und darüberkleksen.

### ANANAS- MATHEMATIK

SCHÄLST DU EINE  
FRUCHT, HAT SIE ETWA  
30 PROZENT VERSCHNITT.  
FÜR 1 KG FRUCHTFLEISCH  
BENÖTIGST DU ALSO  
EIN CA. 1,3 KG  
SCHWERES EXEMPLAR.

- 1 Gelatine einweichen und im heißen Tee auflösen. Zucker und 150 ml Saft einrühren. Auf 4 Gläser verteilen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 2 Ananas in Stücke schneiden, in einer Grillpfanne kurz braten. Mango schälen, Fruchtfleisch



## IMPRESSUM

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

**Herausgeberin:** Sabine Ingwersen

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

**Head of Editorial:** Tjitske Schrieks

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

**Redaktion:** Beate Dipp, Maïke Doege,  
Friederike Möller, Nicole Molitor, Lisa Opitz

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Maren Jahnke (fr., Text),  
Simone Neufing (fr., Foodstyling)

**Gestaltung:** Bauer Creative KG,  
Katja Fügert (Ltg.),  
Andreas Wiefßner (stv. Ltg.)

**Produktionsleitung:** Stephan Schmidt  
**Photo Director:** Andrea Girard  
**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografie:** Alessandra Cremona,  
Katja Münch, Linda Wilhelm, Nadine Wolf  
**Foodstyling:** Anne Frier,  
Madlin Lipka, Franziska Maderecker (Head of  
Foodstyling), Katharina Wetjen  
**Styling:** Nicole Hartmann, Sascha Mandel

**Schlussredaktion:** Lektornet  
**Verlagsleitung:** Malte Jensen  
**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

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

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

**Managing Director:** Tim Lammek  
**Director Marketing & Brand:**  
Natalie Schwarz  
**Head of Magazines / Crossmedia |**  
**Marketing & Brand:** Michael Linke

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

**Nachlieferservice und**  
**Einzelheftbestellungen:**  
[www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)  
Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto: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](mailto:kundenservice@bauermedia.com);  
Adressänderungen, Bankdatenänderung,  
Reklamationen bequem im Internet unter:  
[bauer-plus.de/service](http://bauer-plus.de/service);  
Aboservice (Österreich, Schweiz und  
restliches Ausland):  
Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,  
Postfach 14254, 20078 Hamburg,  
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr),  
Fax: 0049 40 3019-8829,  
E-Mail: [auslandservice@bauermedia.com](mailto:auslandservice@bauermedia.com)

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

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

**HOUSE of FOD**



# Vorher: LIEBLINGS-ZEITSCHRIFT Nachher: MESSERBLOCK

ZU SCHADE FÜRS ALTPAPIER: SAMMLE  
DEINE LIEBLINGS-MAGAZINE UND SCHNÜR  
DARAU DIESEN COOLEN MESSERBLOCK

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie  
Herr Mandel den Messerblock  
zusammenbastelt? Das Reel  
dazu gibt's **AB DEM 25. JULI**  
auf [@lecker\\_magazin](#)



Für längere  
Messer nimm  
größere Zeit-  
schriften wie die  
LECKER Bakery  
& Co.





# LECKER DO IT YOURSELF

## ... MIT HERRN MANDEL

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

### DAS BRAUCHST DU:

- 2 elastische Bänder (à ca. 2,5 x 100 cm)
- 2 Schiebeschnallen (à ca. 2,5 cm Breite)
- ca. 15 LECKER-Hefte
- 1 Buchstütze (14 x 12 x 14 cm)
- Schere

Die Zeitschriften sollten noch gut in Schuss sein



1



2

Wenn du dich jetzt fragst, wie du an Schiebeschnallen und elastische Bänder kommst: Die findest du im Näh- oder Bastelgeschäft.



3

### LOS GEHT'S:

- 1 Zuerst das eine Ende des elastischen Bandes in eine Schiebeschnalle fädeln, dann das andere Bandende von der anderen Seite durch die Schnalle fädeln. Mit zweitem Band und übriger Schnalle wiederholen.
- 2 Die so entstandenen Schlaufen um den Magazin-stapel spannen und festziehen. Die Buchstütze von unten zwischen die ersten beiden Magazine schieben.
- 3 Überschüssige Bänder auf die gewünschte Länge kürzen. Fertig ist der Messerblock.







LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HELDEN  
UNSERER KINDHEIT, DER NOCH GENAUSO  
COOL IST WIE DAMALS

# LIEBER EISTEE,

**S**hirin David tut es, Capital Bra, Haftbefehl und auch Bushido. Rappen? Das auch. Gemeint ist hier aber: Eistee herstellen. Was erst mal wie ein eigentümlicher Mix anmutet, trifft aber zielgenau den süßen Zahn der Zeit. Gut gekühlte Schlurfgetränke und melodischer Sprechgesang, beides steht bei der Gen Z (also allen, die zwischen 1995 und 2010 geboren sind) gerade hoch im Kurs.

Dabei sind sowohl Musikgenre als auch Drink keine besonders neuartigen Erfindungen, ganz im Gegenteil. Noch bevor die ersten Hip-Hop-Beats in den 70ern aus der New Yorker Bronx schallten, war der coole Tee schon lange die Karriereleiter ganz nach oben geschwappt. Und wer hat's erfunden? Na klar, ein Brite (okay, vermutlich). Der bot den damals in den USA noch unbekannten Schwarztee den Besuchern auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis eisgekühlt an – der Rest sind 120 Jahre süße Geschichte.

Aus unserer Kindheit kennen wir dich vor allem als süßes Granulat, liebevoll auch „Krümeltee“ genannt. Einfach ein paar Löffel-Schuppen ins Glas gekippt, haufenweise Eiswürfel dazu, schon wurde jedes schnöde Wasser zum erfrischend zitronig- oder wahlweise beerigen Sommerdrink. Pssst: Einige besonders treue Anhänger sagten ihm in späteren Lebensjahren auch fabelhafte Anti-Kater-Kräfte nach.

Heute bist du dank der artenreichen Verpackungs-Vielfalt beim Picknick, am Strand – ach, eigentlich zu jedem Ausflug als zuverlässiger Durstlöcher dabei: im XXL- oder Mini-Tetra-Pak, der Plastikflasche, sogar als Konzentrat in flüssiger oder Würfelform ...

Am liebsten laufe ich diesen Sommer Händchen haltend mit dir durch die Fußgängerzone, du im Bubble-Tea-

Becher. Wenn die bunten Perlen im Mund platzen, passt das so schön zu den Beats aus den Kopfhörern.

## COOLE DIY-IDEEN

2 Teebeutel + 1 l heißes Wasser + diese leckeren Upgrades = so fresh!



### GINGER LEMON

Kalten Ingwertee mit Saft von 1 Zitrone, Nektarinscheiben und einigen Stielen Minze servieren.



### BEERIG-FRÜCHTIG

In kalten Früchtetee gefrorene Himbeeren und Limettenscheiben geben und genießen.



### CREAMY TEA-MIMOSA

Kalten, gesüßten Chai-Tee mit je einem Schuss Hafermilch und Orangensaft kalt servieren.

# 3x LECKER testen + tolles Geschenk!



## Schüsselset „Black Steel“

Schüsseln im gebürsteten Edelstahl-Look, mit schwarzem Anti-Rutsch-Boden für festen Stand beim Rühren. Größen: ca. ø 16, 18 und 22 cm.

Geschenknnummer: 2

Nur  
**9,80 €**  
statt 14,97 €!



## Wiegemesser-Set

Schonende Zerkleinerung von Kräutern und Gemüse. Wiegemesser aus Edelstahl mit Kunststoffgriffen, Kräuterbrett aus Bambus, Maße: ca. 18 x 18 x 1,5 cm.

Geschenknnummer: 122



## Trinkflasche

Die Trinkflasche aus Edelstahl hält ca. 12 Stunden warm und bis zu 24 Stunden kalt. Füllmenge: ca. 500 ml; Maße: ca. Ø 6,5 x 27 cm; Gewicht: ca. 300 g.

Geschenknnummern: 187 (weiß), 188 (schwarz)



LOQI

## Zip Pockets „neon“

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

Geschenknnummer: 200

Jetzt bestellen:



**0180 6/36 93 36**

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



**www.lecker.de/abo**

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



635 03 02249695  
LE 2024 - 6645

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/abg](http://www.bauer-plus.de/abg) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.





# DRINKS!

LECKER

## COOLE ZITRUS-SEGEL

*Je nach Wind-, äh, Geschmacksrichtung  
kannst du auch Zitronen- oder  
Orangenscheiben einfrieren*



## SURF 'N' GIN

**Zutaten für 4 Gläser**

**(à ca. 300 ml Inhalt)**

2 TL Butterfly Pea Tea

1 Bio-Grapefruit

4 ungespritzte Lavendelzweige

100 ml Gin ■ ca. 600 ml Tonic

Water ■ 4 Wäscheklammern

zum Fixieren

- 1 Tee mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb in 4 Gläser gießen. Grapefruit waschen, längs halbieren und von beiden Hälften je 2 große Scheiben abschneiden. Mit Lavendelzweigen „auffädeln“ und als Segel in den Tee stellen, dabei die Zweige je mit einer Wäscheklammer quer auf dem Glasrand fixieren. Ca. 2 Stunden einfrieren.

- 2 Zum Servieren Gin auf die gefrorenen Teegläser verteilen. Je ein paar Spritzer Grapefruit zufügen. Mit Tonic Water auffüllen.

# LECKER VORSCHAU



**1** Catch of the day:  
Kräuter-Ofenlachs



**2** Voll mit sonnigen Aromen:  
Rum-Beeren auf Quarkküchlein



Bist du Team Eis  
oder Team Kuchen?



**3** Eistüten-Double:  
No-Bake-Nusstorte



**4** Die schnelle Fladenbrot-  
Pizza ist ideal zum Teilen



Auf nach Italien,  
Baby...

## **1 Lust auf Lachs**

Gesund, leicht und lecker:  
neue Ideen mit unserem All-time  
Favorite aus dem Meer

## **2 Deckel auf, Sommer rein!**

Zucchini, Tomaten, Beeren –  
jetzt geht's ans Eingemachte ...

## **3 Aus Eis-Klassiker wird Kult-Kuchen**

Das schmeckt nach  
Kindheit: süße Lookalikes  
für deine Kaffeetafel

## **4 Schnell nach Italien**

Limoncello-Fregola, Burrata-  
Salat und Vitello-tonnato-  
Pasta sorgen im Express-Modus  
für Urlaubsfeeling

Im Glas hält sich der  
Geschmack des Sommers  
das ganze Jahr!



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



# Kleine Schritte, große Wirkung.

Schon **kleine Veränderungen** im Alltag können **Großes bewirken**. Mit unseren **innovativen Produkten** und **einfachen Haushaltstipps** sowie **neue Routinen** im Badezimmer machen wir **gemeinsam einen Unterschied**.



## Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben.

Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern**. Für Kleidung wie neu – schon **nach 10 Wäschen!** Dadurch muss ich nicht ständig neue Kleidung kaufen und **schone meinen Geldbeutel und unseren Planeten**.



## Weniger ist mehr.

**Persil 4in1 DISCS** sind dank einer konzentrierten Formel besonders sparsam im Ressourcenverbrauch und trotzdem kraftvoll\*. Zusätzlich ist die **Verpackung zu 100% recycelbar**.

\* Vergleichbare Leistung ggü. bisheriger jeweiliger Persil DISCS Universal/Color Formel



Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.  
Mehr erfahren: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)



## Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsele zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten** von **Pril**, **Sidolin** und **Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, Mix&Clean dazugeben, schütteln – fertig! So erhalte ich Sauberkeit in bewährter Markenqualität und **spare bis zu 92% Plastik\***.

\* gegenüber der Standard-Flasche



## Meine Pflege-Routine spart Wasser & Energie.

Mit der **Gliss Express-Repair-Spülung** fühlt sich mein Haar **weich, gesund und gepflegt** an und sie muss nicht ausgespült werden. So **spare ich Wasser und Energie** – denn jede Minute Duschen verbraucht zusätzlich 12 Liter warmes Wasser\*.

\*Quelle: Waterwise Project Ltd, 2023 ([www.waterwise.org.uk/save-water](http://www.waterwise.org.uk/save-water))



# WEIL ES EINEN **UNTERSCHIED** MACHT



Weitere Informationen  
zur neuen Nachhaltigkeitskampagne  
von Henkel finden Sie hier:  
[www.weileseinenunterschiedmacht.de](http://www.weileseinenunterschiedmacht.de)

