

NUDELSALATE
zum Ausflippen!



August 2024 – N° 8
Deutschland € 4,99

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

08

4 196360 004997

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.

BIO SEIT 1979



SO EASY GEHT'S:



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



2 Geschmolzene Candy Melts nebeneinander in ein Schälchen geben.



3 Eiswaffeltüten nacheinander mit der offenen Seite nach unten hineintauchen.



4 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!



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

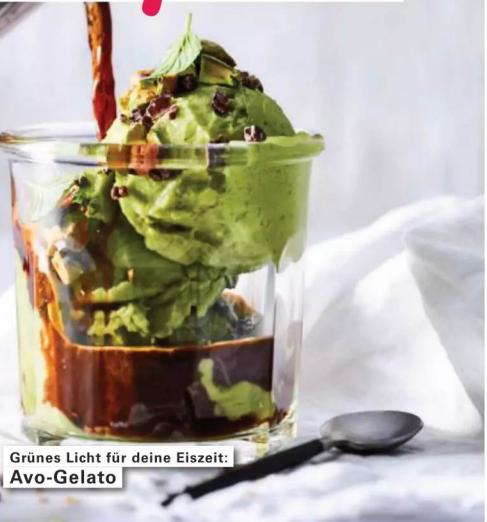


Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: @lecker_magazin

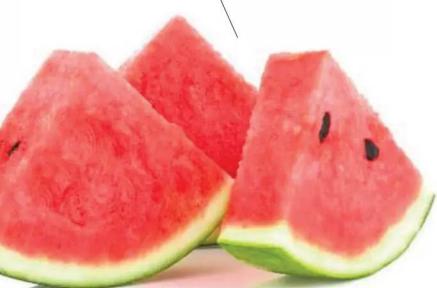


Mit uns wird eure Timeline lecker: facebook.com/lecker

26



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



AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche **Cherry-Häppchen**
- 10 Sommerliebling Melone **Fruchtig-frische Snack-Ideen**
- 24 Healthy Nicecream **Veganes Blogger-Eis**
- 28 Spießer? Na klar! **Rezepte im Schaschlik-Style**
- 42 Bunte Nudelsalate **6 Star-Beilagen zum BBQ-Buffet**
- 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**

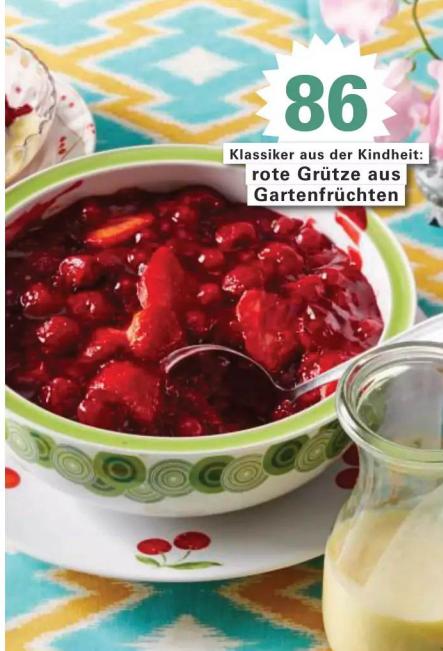
HANDGEMACHT

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



82

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



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-Schashlik



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 Makaroni '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-Schicht-auflauf



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





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. Marillenknödel, 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



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

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-Limetten
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 genossen

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 Doppel-

rahmfrischkäse ■ 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 Wasabi-Creme 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
runtergeknabbert? 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 Wassermelone (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.

3 Aus der Masse auf 2 mit Backpapier 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 jeweils seitlich an der Spitze eine tiefe Tasche in das Fruchtfleisch schneiden. Baiser-Ecken mit etwas Zuckerwatte hineinstecken. Schokodrops als Kerne an die Melonen drücken. Mit Marshmallows verzieren.

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

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 Zitronensaft ■ 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.



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 kugelrund 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.



Biolectra® 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.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



PINKE KOKOSRASPEL

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



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



SANDDORN-LILLET

2 EL Sanddornkonfitüre 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.



SPIESS-KAMPF

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



KERN-KATASTROPHE

Typisch Wassermelone:



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



Ein kleiner noch ... Mmmmmh ...



NICECREAM

#EISZEIT

Aktuell/NICECREAM

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



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.



Bananenscheiben 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!



Auch nice mit
1 EL gehackten
Toffees on top



Jana von
@janas_journal
Die Münchener Hobby-Köchin
süßt am liebsten ganz
natürlich mit Datteln
oder Bananen

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

Fgefrorene 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**

stellt 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



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

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, gehackte 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.



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

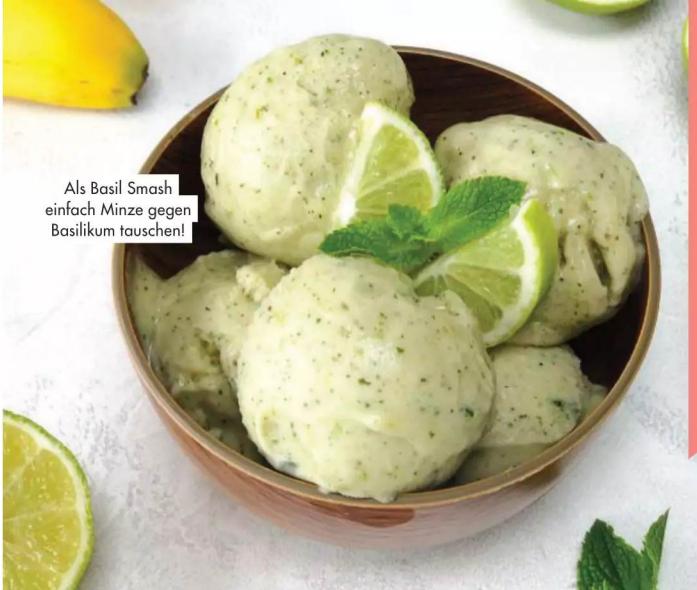
DAS BRAUCHST DU FÜR 2 PERSONEN

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.



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, Sehnscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



WIR HABEN
NACHGEFRAGT

Gartenzwerge, Socken
in Sandalen: Was ist
eigentlich **heute noch
spießig?** Die Ergebnis-
se 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**

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



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

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.

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-Schashlik auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten grillen, dabei zwischendurch öfter wenden.



SCHNITZEL-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 gießbare 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 untermusen. 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 waagerecht 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

VEGAN

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

ca. 1 1/4 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 1/2 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**

Noch schnellerer
Dip: Pesto unter das
Hummus rühren



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



Foto: House of Food, Adobe Stock, Shutterstock

Die besten Seiten
des Lebens.



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

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



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

ALL-INCLUSIVE-URLAUB
finden über
50 %
echt gut

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.

WIR
SUCHEN
DICH!

SUPPORT HER AWARD
COSMOPOLITAN



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



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

SPONSORED BY

tamaris

ENTSCHEIDEN.
Gegen Krebs
Humanen Papillomviren können bestimmte Krebsarten auslösen

glow²⁵
THE COLLAGEN COMPANY

PILOT
writeyourworld

C&A

DELUXE!



Jetzt das LECKER Deluxe Angebot
und tolles Geschenk sichern!



10 € Gutschein 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.



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.



Wokpfanne

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



Wasserkocher

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



Wähle dein Angebot!

Sichere dir die beliebten Sonderhefte 4 x jährlich frei Haus!

LECKER Deluxe Angebot
12x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte



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.

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 oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).



QR-Code einfach per Smartphone scannen.

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

LE #08/24 - 6646

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

Bitte kreue ein Geschenk deiner Wahl an!

10 € Amazon.de Gutschein (50) 10 € REWE Gutschein (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) 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

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: DE92ZZZ00000518718

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. Parmesan ■ 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

4



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.

LOS GEHT'S:



1

FÜR DIE GRÜNE KRUSTE

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



2

MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

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



3

SO WIRD ER SAFTIG GEBRÄTEN

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



FAST GESCHAFT

6



5

INZWISCHEN GEMÜSE SCHNIPPELN ...

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



FERTIG!

7

... FÜR DIE FIXE SOSSE DAZU

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

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

TADA!



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-Buffet



Cremiger Nudelsalat-
Klassiker reloaded mit
Mandelcreme und Crunch

REZEPTE AUF SEITE 53





VEGAN

Willst du noch mehr
Biss? Dann nimm
crunchy Erdnusscreme
für 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

Ui, wir haben die
perfekte Bauchtanz-Figur!



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

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 Schleifchen-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-Limetten
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.



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.





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

VEGGIE

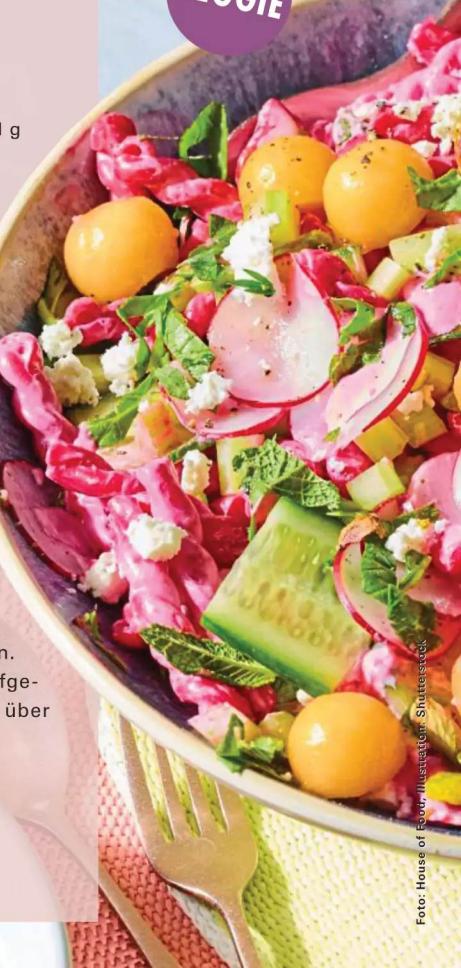
ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 250 kcal • E 8 g • F 14 g • KH 21 g

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.





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!

IM KÜHLSCHRANK BIS
ZU 2 TAGE HALTBAR

FÜR NOCH MEHR
AROMA REIS MIT
FRISCHEN KÄUTERN
UND ÖL MISCHEN

SÜSSER SNACK FÜR
GROSS UND KLEIN

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.



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



**CHICKEN-NUGGET-
BAGEL**



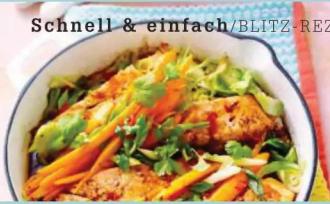
**TEXMEX-
REISSALAT**



**CHILLED
AVO-MANGO-SUPPE**



**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 mit 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, waagerecht 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, toasten. 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 AUFREGEND 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!

? Vanilleis mit Karamellsoße und Brownie-Stücken

♥ Im süßen Mix schwimmen noch Schoko-Fische!

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

COOKIE LIEBT KOKOS

? Keksriegel mit Schoko-Kokos-Füllung

♥ Schickt uns mit einem Bissen auf die Insel

€ Im 5er-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

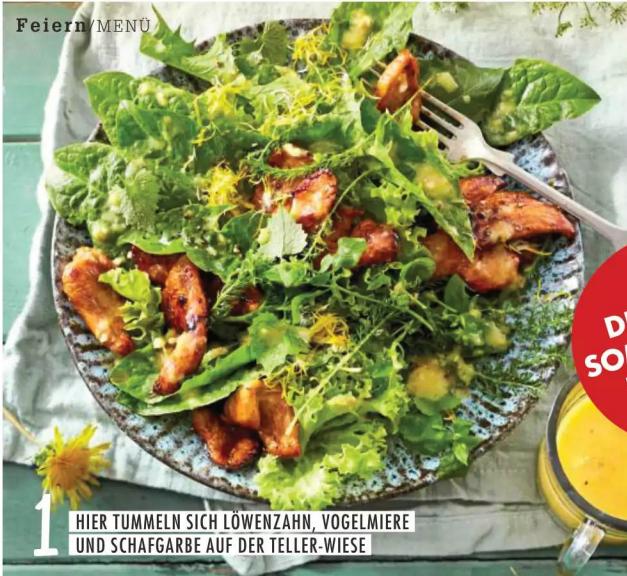
€ Multipack (6 x 20-g-Tüte) für ca. 20 € über buah.de

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



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

DIESMAL:
SOMMER AUF
DER ALM



3 MIT BEEREN UND TOBLERONE-CREME
GEHT'S AB AUFS 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

Älplermagronen
„Cheese & Onion“

3

Toblerone-
White-Mousse



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

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GÄSTGEBEN

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, Vogelmiere,
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 Apfelsegelée

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.



„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



Lässt's euch schmecken

ÄLPLERMAGRONEN „CHEESE & ONION“

So sagt der Senn „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. Makaroni)
 4 Zwiebeln ■ 4 EL Mehl
 1 TL Edelsüßpaprika ■ 4 EL Öl
 100 g Schinkenwürfel
 200 g alter Bergkäse
 ½ Bund Schnittlauch
 100 g stückiges Apfelmus
 (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. ⅓ 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 Apfelmus anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

ÄLPLERWAS?

Der Name „Magronen“ leitet sich von den italienischen „maccheroni“ ab. Die sind bei den Sennern (Schweizer Almhirten) 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 Heidelbeer-Konfitüre ■ 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 pürrieren, 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



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.



UND: FREEEEE!

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 Kühlakkus, der dein Essen kalt hält und dich danach herrlich erfrischt.



EIS TO GO

Situation: Du willst dein Gelato lieber am Strand statt in der Eisbude 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 Lieblingseisdiele vorbeifahren und dir deine Kugeln dort einfüllen lassen – so schmilzt das Eis langsamer, und du sparst zudem Verpackungsmüll.

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

LECKER KÜHL-HACKS

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

GUCK'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



GRAPE IDEA!

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

Hack: Weintrauben einfrieren und als Eiswürfelsatz 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



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



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.

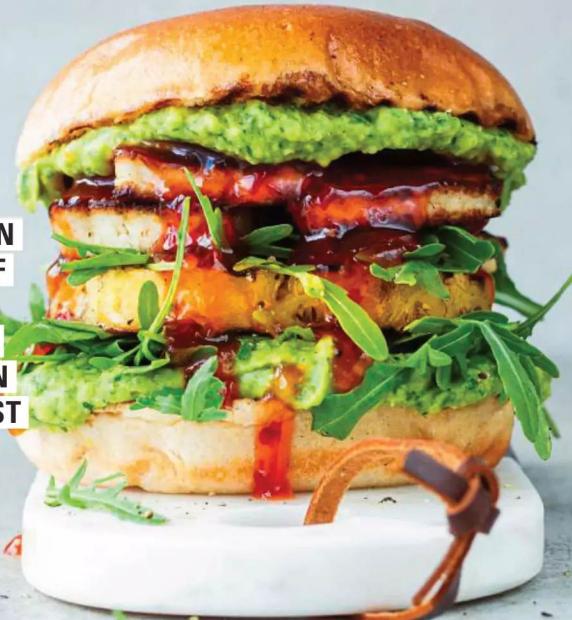


„ALLE ZUTATEN
KOMMEN AUF
DEN TISCH.
DANN KANN
JEDER SEINEN
BURGER SELBST
BELEGEN!“

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. Hälften 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: Ananasrunk ausschneiden. 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 Zitrone!

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

Griechische Zitronen-Hähnersuppe

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

ca. 1 1/4 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 1/4 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

Einkufen?
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. Fen-
chel und Knoblauch darin von
beiden Seiten ca. 2 Minuten
braten, herausnehmen.

2 Fisch abspülen, trocken tup-
fen 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: Frittieren ein paar Oregano-Blätter und streuen sie mit etwas Meersalz darüber



Blumenkohl-Fritters

Die Kohl-Blüten umschließen 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 ja 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 BESONDER SCHÖN IN KOMBI MIT WEISS, TÜRKIS ODER GRÜNTÖNEN!



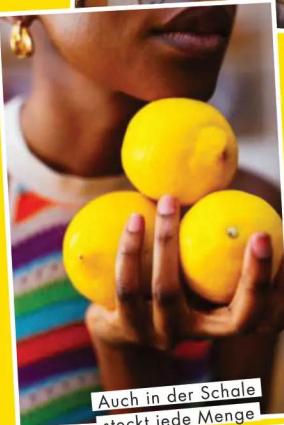
Sommer-auf-Vorrat-Trick:
Zitronen kann man in Scheiben geschnitten einfrieren!



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



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

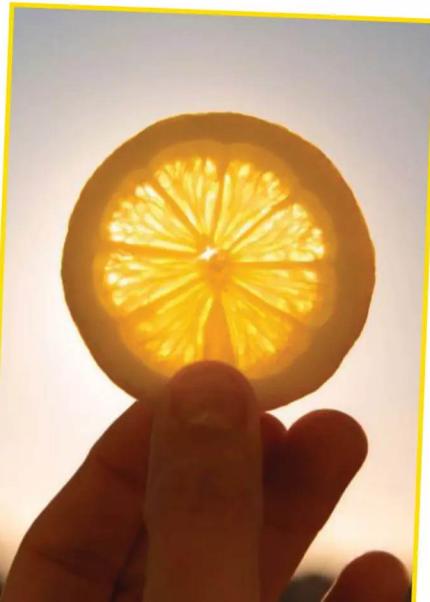


Foto: Image Professionals, Lexia Frank, Bonninstudio / Stocksy United, Shutterstock

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.

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

T1/01/23/03_H





Sunshiner-Crème-brûlée

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

ca. 1 1/4 Stunden + ca. 2 1/2 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.



Lemon Cake

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

ca. 1 1/4 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 Eiswürfeln servieren.



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!



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

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!



Für mehr
Italo-
Vibes
Fenchel-
salami
nehmen

CREMIGE PAPRIKASUPPE MIT KNUSPER-GNOCHI

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.

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

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 untermischen. 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 Schlagsahne ■ 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



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 Sachen 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!



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.

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.

DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



Jetzt **Good Health** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter 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
Sonnen-
untergang
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

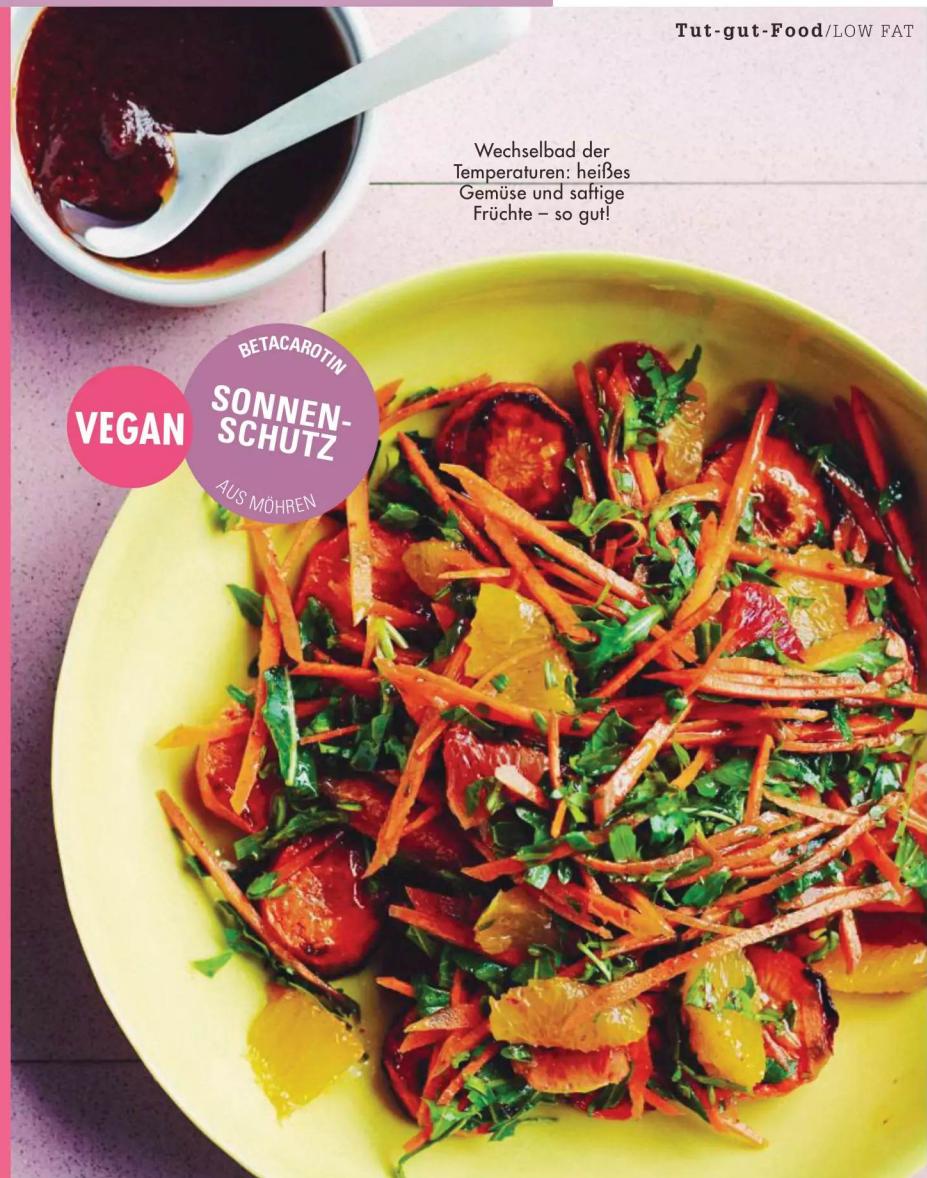
800 g Möhren • 5 EL Olivenöl • 1–2 TL Harissa (arabische Gewürzmischung)
je 2 Orangen und Pink Grapefruits
100 g Rucola • 2 EL Apfelessig • Salz
Backpapier

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. Fruchtfillets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, 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 saffige Früchte – so gut!





Gemüse-Reste im
Kühlschrank? Sind hier
super aufgehoben

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
- 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
obendrauf

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 Wezentortillas (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 Zeitschriften 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





Erst richtig auspowern,
dann die Energiereserven
wieder lecker auffüllen



Würz-Power: Kräuter und Gewürze sorgen für gute Verdauung



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 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie und Dill
2 TL Kapern (Glas) • 6 EL Olivenöl
4 EL Limettensaft • $\frac{1}{2}$ 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

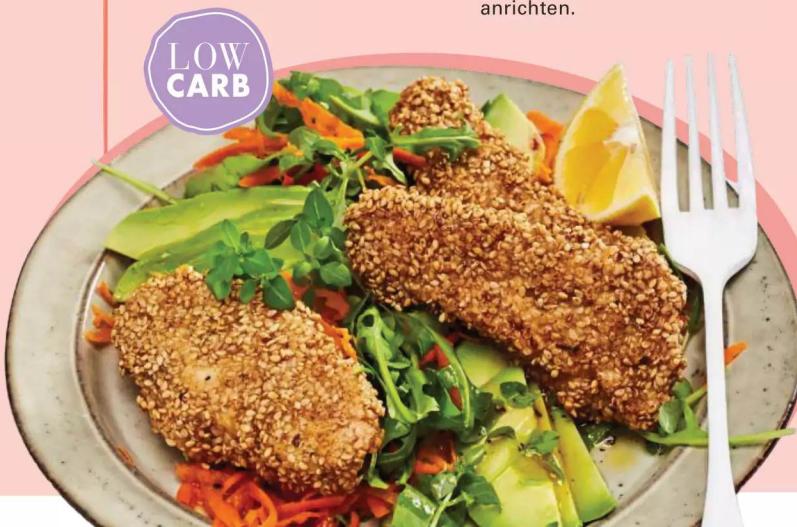
Zutaten für 4 Personen

2 Möhren • 100 g Rucola
1 Avocado • 1 EL Zitronensaft
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.



KALORIEN-HELD **LOW CARB** **WENIG FETT**

VEGAN

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

waterdrop
WÄRMEWÜRFEL MIT
PFIRSICH-EISTEE-
GESCHMACK
12er-Box ca. 9 €;
waterdrop.de

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 $\frac{1}{6}$ 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.

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 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 untermischen. Brühe zugeben, verdunsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie unterrühren.

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

LOW CARB

Foto: House of Food, PR

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**

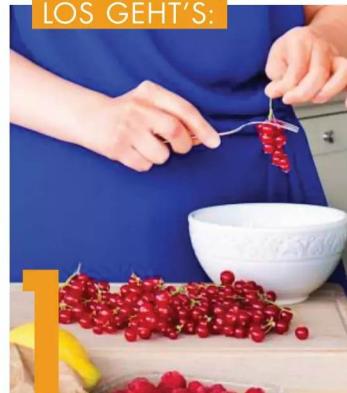
Bei ihr gibt's die Grütze nicht nur zum Dessert – auch als Topping auf Kuchen, Eis oder Porridge kommt sie zum Einsatz.



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 Vanillepuddingpulver
Frischhaltefolie

LOS GEHT'S:**FRUCHT-VORBEREITUNG**

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

**SMART GELÖST**

Wer keinen Entsteiner besitzt, kann die Kirschkerne mithilfe einer Haarnadel entfernen oder die Kirschen halbieren und die Kerne dann entfernen.

**FÜR DAS AROMA**

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

FAST GESCHAFT**BEERIGES UPGRADE**

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

FERTIG!**LIEBER OHNE HAUPT?**

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

**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.



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

Wenn du nur drei Dinge auf
eine einsame Insel mitnehmen dürfstest:
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. 1½ 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 1/4 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 Hälften Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Backform (ca. 20x30 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 verketnen. 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.

Noch Himbeeren über? Gib sie eisgekühlt in deinen Prosecco

Lieber Marshmallow-Streusel?

75 g Butter, 150 g Mehl,
50 g Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Zimt, 1 Prise
Salz und 50 g Mini-Marsh-
mallows streuselig verkneten.



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-Geknusper?

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 Rühr-
geräts ca. 3 Minuten cremig
rühren. Eier nacheinander
unterrühren. 200 g Mehl, 1 TL
Natron und 1 Prise Salz mi-
schen. 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 Stückchen mit den Fin-
gern zu Streuseln verkneten.
Auf die Tassenküchlein geben
und etwa 15 Minuten weiter-
backen. Etwa 5 Minuten vor
Backzeitende Wabenschoko-
lade grob würfeln, auf die
Küchlein verteilen. Warm
oder kalt servieren.



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



Lieber mit Knusper-Müsli?
Unter den Rest Streuselteig
3 EL Früchte- oder Nussmüsli
kneten.



STREUSEL-SCHNITTE

„Very berry“

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

ca. 1 1/4 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.

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

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.

FEIER DEINE JUGEND



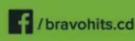
ARE YOU READY TO PARTY - AGAIN?

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!





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](https://lecker_magazin)

Diesmal: MANDALA-CHEESECAKE

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





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-
spritzebeutel ■ 1 Holzstäbchen

**Das passende
Cheesecake-
Rezept** findest
du auf 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

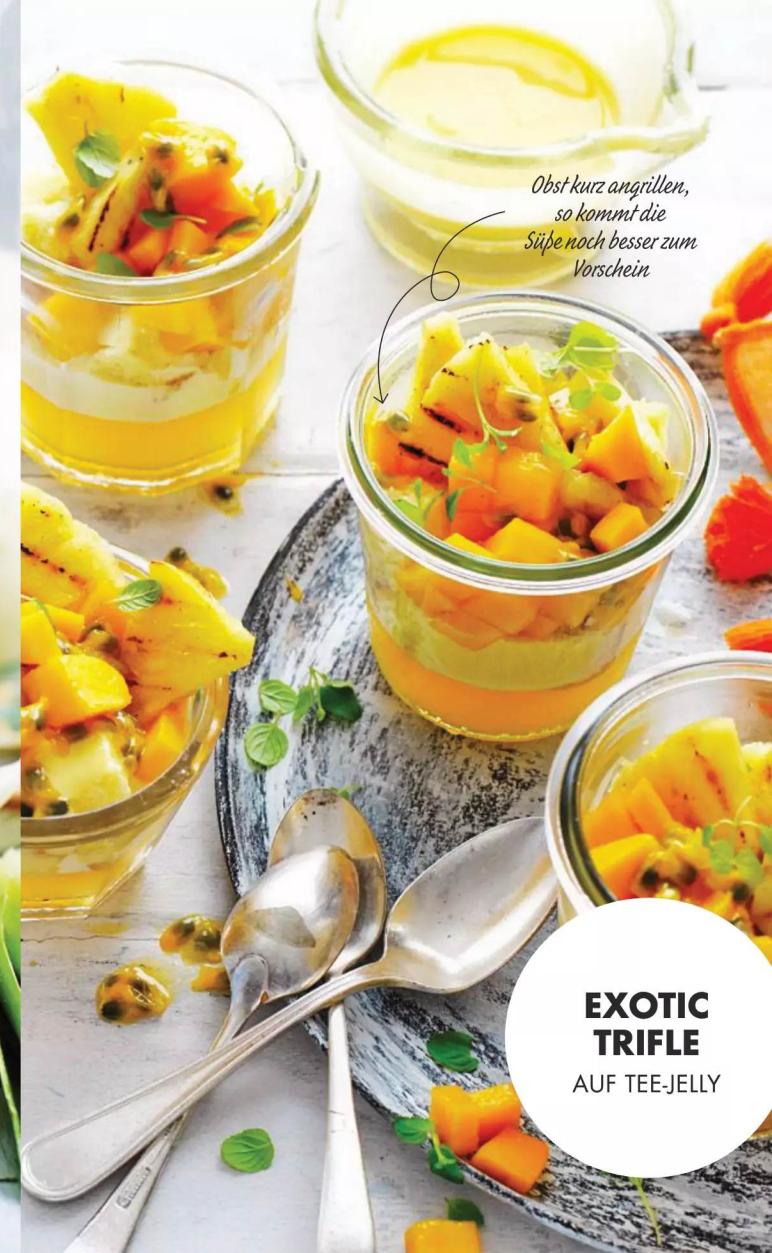
Frische Minze sorgt für die Extra-Portion Erfrischung

GEGRILLTE
ANANAS
MEETS KOKOSEIS



PIÑA-COLADA-SMOOTHIE

Aus Kokos, Frucht und Eiswürfeln wird ein supercremiger Drink



EXOTIC TRIFLE

AUF TEE-JELLY

VEGAN



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 Eismürfel
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 Eismürfeln 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.

VEGAN





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

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

würfeln. Kuchen würfeln, mit Rest Saft beträufeln. Pudding auf dem Gelee verteilen. Kuchen, Ananas und Mango daraufschichten. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und darüberklecksen.

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.



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: Geraldin Pavone,
Claudia Möller

Redaktion: Beate Diop, Maike 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 Wießner (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 Lippa, Franziska Maderecker (Head of
Foodstyling), Katharina Wetjen

Styling: Nicole Hartmann, Sascha Mandel

Schlussredaktion: Lektorment
Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

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

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

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

Verantwortlich für den
Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 20 vom 1.1.2024

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur:
Heike Peth
Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

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

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k.,
Wykroty, ul. Wyzwolenia 54,
59-370 Nowogrodziec

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

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
Teilen in Print und digital vertrieben.

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

HOUSE of FOOD

Vorher: LIEBLINGS-ZEITSCHRIFT

Nachher: MESSERBLOCK

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



Du möchtest sehen, wie
Herr Mandel den Messerblock
zusammenbastelt? Das Reel
dazu gibt's **AB DEM 25. JULI**
auf [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/@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 @sutjeinsumte



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



1



2

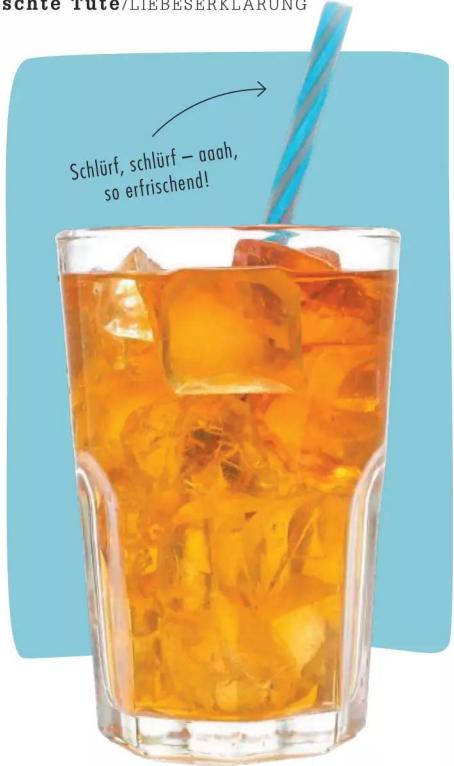
Wenn du dich jetzt fragst, wie du an Schiebeschnallen und elastische Bänder kommst: Die findest du im Näh- oder Bastelgeschäft.



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 Magazinstapel 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 GENAUO
COOL IST WIE DAMALS

LIEBER EISTEE,

Shirin 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 Schlürfgetränke 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 Schwarztée den Besuchern auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis eiskühl 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 Durstlöscher 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-

COOLE DIY-IDEEN

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



GINGER LEMON

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



BEERIG-FRUCHTIG

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.

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

3x LECKER testen + tolles Geschenk!



Nur
9,80€
statt 14,97€!



Schüsselset „Black Steel“

Schüsseln im gebürstet Edelstahl-Look, mit schwarzem Anti-Rutsch-Boden für festen Stand beim Rühren. Größen: ca. Ø 16, 18 und 22 cm.
Geschenknummer: 2



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.
Geschenknummer: 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.
Geschenknummern: 187 (weiß), 188 (schwarz)



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.
Geschenknummer: 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 2024-66445

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



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

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



1 Catch of the day:
Kräuter-Ofenlachs



2 Voll mit sonnigen Aromen:
Rum-Bereren 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

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



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsle zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten** von **Pril, Sidolin und Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, 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)

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



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

