



Oktober 2024 – N°10
Deutschland € 4,99

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



PUMPKIN-BOLOGNESE
SEITE 50



KÜRBIS ♥ Pasta

Herbst-Liebling trifft auf Italo-Klassiker:
Butternut-Lasagne, Hokkaido-Carbonara und mehr!

**KNUSPRIGE
FLAMMKUCHEN**

z.B. mit Ringelbete und Räucherlachs SEITE 18





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

SO EASY GEHT'S:

1



Mürbeteig (Kühlregal) vierteln. Je mit Speisefarbe färben. Zu Kugeln formen.

2



Teigkugeln halbieren. Jeweils 4 Hälften leicht verkneten.

3



Auf etwas Mehl ca. 5 mm dick ausrollen. Blattförmig ausstechen.

4



Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen.

HALLO, HERBST ...

... du siehst aber gut aus! Da holen wir uns deine bunten (Mürbeteig-)Blätter nur zu gern nach Hause in unsere Keksdose!

Viel Spaß mit dieser LECKER!



BLÄTTER ZUM
VERNASCHEN



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

LECKER INHALT

25

**Oktoberfest-Flair:
Burger mit Leberkäse**

34

**Knusprig frittiert:
Champignon-
Balls**

44

**Herbst auf dem Teller:
Kürbis-Gnocchi zu Zander**

*Whisky meets Matcha:
Grün, grün, grün ist diese süßsaure
Schlürferei auf S. 110*

AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche
Totenkopf-Candy-Board
- 10 Flammkuchen
So schön und so lecker!
- 24 Wiesen dahoam
Virale Oktoberfest-Rezepte
- 28 Zeit für Pilze
In Suppe, Salat oder
zum Knuspern ...
- 38 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten

- 42 Kürbis liebt Pasta
DAS Herbst-Dream-Team

- 88 We love Tiramisu
Desserts mit
Frucht-Upgrade

SCHNELL & EINFACH

- 55 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 57 Das toppen wir!
Extras für dein Schnitzel
- 64 Quick & easy mit Moe
Gefülltes Hähnchen 3x anders
- 74 Selbst gekauft
Diesmal: Baked Beans

FEIERN MIT FREUNDEN

- 58 Kochen für Freunde
Halloweenparty
- 110 Drink
Matcha Whisky Sour

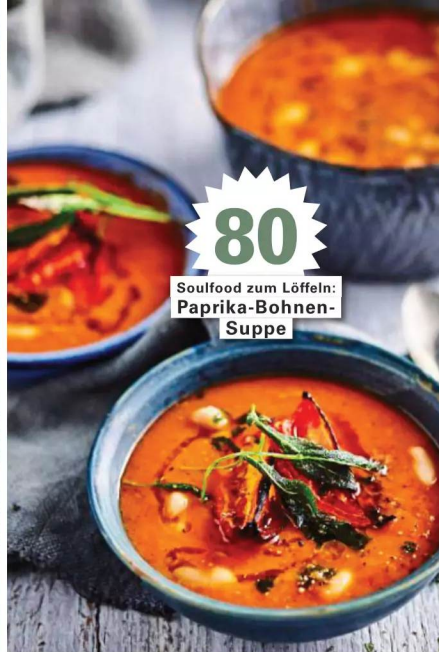
HANDGEMACHT

- 40 Gulasch
So schmeckt's wie bei Oma ...
- 86 Parfait
Rezept für cremige
Verführung



72

Fruchtiges Duo:
zweierlei Mandel-
kuchlein



80

Soulfood zum Löffeln:
Paprika-Bohnen-
Suppe



104

Süßes Hütten-Feeling:
Schmarren-Trifle mit Vanillequark

WELLFOOD

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

SÜSSE SACHEN

- 66 Spiel- und Naschspaß
Jenga & Co. zum Anbeißen
- 100 Bakery mit Anne
Burn-away-Cake
- 102 Nachttisch?
Geht immer!
Diesmal: Kaiserschmarren

PRIMA FÜRS KLIMA

- 54 Rest des Monats
Parmesan
- 77 Zero Waste
Obst- und Gemüseschalen
verwerten
- 106 Do it yourself
Stiftehalter aus leerer Teedose

GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn' ich!
Witzige Wahrheiten
aus der Alltagsküche
- 76 6 Hacks
Ein Muffinblech, so viele
Möglichkeiten
- 105 Impressum
- 108 We love ...
Eine Liebeserklärung
an Popcorn



61

Grimmiges Gesicht:
leckere Inhalt!

*Vor den gefüllten Paprikas
muss niemand Angst haben –
hinter den schaurigen Fratzen
verbirgt sich Tortellini-Salat*

LECKER ÜBERSICHT



S. 08 Totenkopf-Candy-Board



S. 12 Zweierlei Zucchini-Flammkuchen



S. 14 Elsässer Tarte Flambée



S. 16 Batate-Fladen mit Feigen-Käse-Topping



S. 29 Pfifferling-Rahm-Pfanne



S. 30 Cremiges Pilz-Süppchen



S. 32 Lauwarmer Pfifferling-Salat



S. 34 Knusprige Champignon-Balls



S. 36 Kumpir mit Puten-Pilz-Bacon-Füllung



S. 40 Gulasch



S. 56 Toast à la française



S. 56 Asia-Topf



S. 56 Chili con Carne zu Reis



S. 60 Eier mit Paprikacreme-Füllung



S. 60 Lila Hexe Cocktail



S. 61 Paprikafratzen mit Pasta-Salat



S. 74 Tortilla-Wraps Chili-con-Carne-Style



S. 75 Bohnen-Ei-Auflauf



S. 75 One-Pot mit Hähnchen und Gemüse



S. 79 Blumenkohl-Taboulé



S. 80 Romesco-Suppe



S. 81 Röstkohlrabi



S. 92 Birnen-Amaretto-Tiramisu



S. 94 Pflaumen-Tiramisu



S. 96 Brombeer-Tiramisu



S. 98 Pumpkin-Spice-Latte-Tiramisu



S. 100 Burn-away-Cake



S. 104 Schneller Semmel-Schmarren



S. 18 Flammkueche mit Lachs und Ringelbete



S. 20 Flammkuchen Caprese-Art



S. 25 Leberkäse-Burger



S. 26 Kartoffelsuppe mit Nürnberger



S. 26 Brezel-Cupcakes



S. 27 Wiesn-Macarons



S. 44 Muskatkürbis-Gnocchi zu Zander



S. 46 Creamy Hokkaido-Carbonara



S. 48 Gratinierte Conchiglioni



S. 50 Kürbispaghetti mit Butternut-Bolo



S. 52 Hasselback-Lasagne



S. 56 Schupfnudeln mit Mohn



S. 61 Cheesecake mit Apfelkompott



S. 64 Gefüllte Hähnchen-filets 3 x anders



S. 67 Linzer Schoko-Haselnuss-Schnitten



S. 68 Himbeer-Zitronenschnitten



S. 70 Blueberry-Cheesecake-Würfel



S. 72 Mandelküchlein mit Apfel und Brombeere



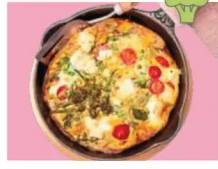
S. 82 Forellen-Stulle



S. 84 Gemüsespaghetti mit Rinderfilet



S. 85 Rote-Bete-Suppe



S. 85 Brokkoli-Frittata



S. 86 Brombeer-Honig-Parfait



S. 90 Schoko-Maronen-Tiramisu



S. 104 Hütten-Trifle mit Vanillequark



S. 105 XXL-Apfel-Schmarren



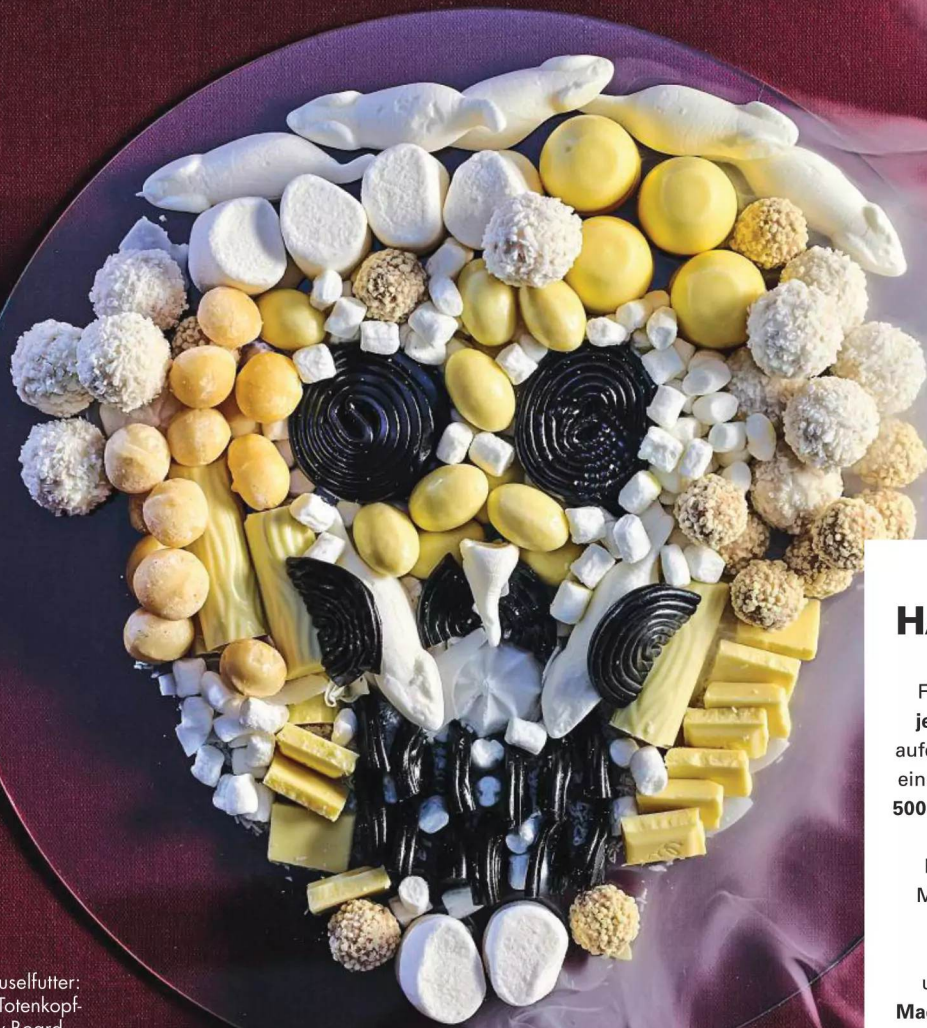
S. 110 Matcha Whisky Sour



GRUSS

AUS DER KÜCHE

Easy Gruselfutter:
Für das Totenkopf-
Candy-Board
brauchst du nur
10 Minuten



HAPPY HALLOWEEN

Für 6 Personen

Für die Augenhöhlen
je 3 Lakritzschnecken
aufeinanderlegen und auf
eine Platte setzen. Mit ca.

500 g weißen Süßigkeiten

(z. B. Schokolade,
Mini-Schaumküsse,
Marshmallows, Mini-
Baiser, runde oder
längliche Pralinen)

und **50 g gerösteten**

Macadamias den Schädel
legen. **Ca. 4 Lakritz-**
schnecken halbieren

bzw. vierteln. Als Wange,
Nase und Zähne auf den
Totenkopf legen.



BAO BUNS

Schnell gegart mit dem Dampfgarer von ROBERT AUER

Für die Buns **1 Pck. Trockenhefe** in 150–200 ml Wasser auflösen und 5 Minuten quellen. **345 g Mehl** mit **1 TL Salz**, **1 TL Backpulver** und etwas **Zucker** in einer Rührschüssel mischen. **1 EL Rapsöl** unter die Hefemischung rühren und zur Mehl-Mischung geben. Mit dem Knethacken 7 Minuten kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in eine mit Öl bestrichene Schüssel legen, abdecken und 1 Stunde gehen lassen. Für die Füllung **1–2 Auberginen** in dünne Spalten schneiden. Gut mit **1 EL Rapsöl** und **Salz** einreiben und bei 200 Grad 30 Minuten goldbraun backen. Beiseitestellen. Für den Dip, **4 EL Joghurt**, **1 geraspelte Gurke**, **Salz**, **1 Msp. Cumin**, **1 TL Dill** und etwas **Minze** in einer Schüssel verrühren. Für die Bao Buns den Teig 5 mm dick ausrollen und mit einem Teigausstecher ca. 8 cm große Kreise ausstechen und zu Ovalen ausrollen. Von einer Seite dünn mit Öl bepinseln und zusammenklappen. Die Ölseite ist innen. Die Teiglinge auf Backpapier mit etwas Abstand in den Dämpfeinsatz setzen. 400 ml Wasser in den Garbehälter füllen, den Dämpfeinsatz daraufstellen und bei geschlossenem Deckel in der Mikrowelle bei 700 W für 6–8 Minuten garen. Die Bao Buns befüllen 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

RA.

DAMPFGARER
15,55 €

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

... wer ist der **leckerste**
Flammkuchen im ganzen Land?
Vorhang, äh, pardon,
Ofen auf für unsere
5 märchenhaft-knusprigen
Titelanwärter



Fotos: House of Food, Adobe Stock

Non, non,
c'est
moi!!!

Umblättern!
Und der schönste
Flammkuchen
ist dein ...

Hallo?
Ich bin
HIIER!!!

Ich, ICH,
ICH!



**BASIC BEAUTY-
ROUTINE UNSERER
SCHÖNHEITEN:
DER GRUNDTTEIG
FÜR DIE
FLAMMKUCHEN**

- ca. 10 Min.
- + ca. 45 Min. Wartezeit
- einfach

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Mehl ▪ 1 TL Salz ▪ 1 Prise Zucker
- 2 EL + etwas Olivenöl ▪ Frischhaltefolie

Mehl, Salz, Zucker, 2 EL Öl und ca. 100 ml Flüssigkeit (z.B. Wasser oder Rote-Bete-Saft) zuerst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, mit etwas Öl einreiben und in Folie wickeln. Teig ca. 45 Minuten ruhen lassen.

VEGAN

ZWEIERLEI ZUCCHINI- FLAMMKUCHEN

Die Kombi aus buntem Gemüse und spicy Schwarzkümmel-Topping schlägt garantiert ganz große Begeisterungs-Wellen

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 780 kcal • E 16 g • F 45 g • KH 77 g

Zutaten für 2 Personen

- 1 grüne und gelbe Zucchini (à ca. 200 g)
- **1 fertiger Grundteig (s. links)**
- 150 g pflanzliche Crème fraîche
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 2 EL Olivenöl
- 1 EL Schwarzkümmel
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone ▪ 1 TL Chiliflocken
- Mehl zum Ausrollen ▪ Backpapier

1 Zucchini waschen, längs halbieren und getrennt in feine Scheiben schneiden. Den Grundteig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 24x40 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ziehen.

2 Grundteig mit pflanzlicher Crème fraîche bestreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuccinischeiben farblich im Wechsel diagonal als Schuppenmuster auf die Creme legen. Mit Öl bepinseln.

3 Schwarzkümmel, Zitronenschale, Chili und ½ TL Salz mischen, darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen.

Einfach nur
WOW!!!



Das Kürbis-Gemüse
kommt im hübschen
Mermaid-Look daher –
märchenhaft, oder?



*In Mandala-Optik
belegt – eine echte
Augenweide!*

ELSÄSSER TARTE FLAMBÉE

Der französische Klassiker ist musterhaft belegt mit zweierlei Zwiebeln, Speck und Trauben

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 980 kcal • E 30 g • F 55 g • KH 93 g

Zutaten für 2 Personen

- 1 große rote Zwiebel
- 4 Lauchzwiebeln
- 150 g rote und grüne Weintrauben
- 6 Stiele Thymian ▪ 3 Scheiben Bacon
- **1 fertiger Grundteig (s. Seite 12)**
- 150 g Schmand ▪ 100 g geriebener Emmentaler ▪ 1–2 TL Olivenöl
- Mehl zum Ausrollen ▪ Backpapier

1 Zwiebel schälen und mittig längs 3–4 feine Scheiben herunterschneiden, Reste in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen, längs und quer halbieren. Trauben und Thymian waschen. Bacon mit einem Messer der Länge nach flacher streichen, 2 Scheiben dritteln, Rest würfeln.

3 Die Zwiebelscheiben und -spalten mit Lauchzwiebeln, Bacon, Thymian und Trauben als Mandala auf die Schmandcreme legen. Mit Rest Käse bestreuen. Öl darüberträufeln und im heißen Ofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf unterster Schiene ca. 15 Minuten backen.

2 Grundteig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 24x40 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ziehen. Schmand, 1–2 EL Wasser und 50 g Käse verrühren, auf dem Teig verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen.

Très chic!!!

VEGGIE

BATATE-FLADEN MIT FRUCHTIGEM EXTRA

Zur zweimal sweeten Sinnlichkeit von Süßkartoffel und Feige kommt würziger Ziegenkäse für die perfekte Aroma-Balance

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 980 kcal • E 29 g • F 47 g • KH 111 g

Zutaten für 2 Personen

- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 150 g Ziegenkäserolle

▪ 1 fertiger Grundteig (s. Seite 12)

- 150 g saure Sahne ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1–2 TL Olivenöl
- 1–2 Feigen ▪ 4 Halme Schnittlauch ▪ Mehl zum Ausrollen ▪ Backpapier

1 Süßkartoffel schälen und in feine Scheiben hobeln. Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

2 Grundteig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 24x40 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech ziehen. Saure Sahne glatt rühren und auf dem Teig verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Süßkartoffelscheiben auf der Creme verteilen. Käsescheiben darauflegen und mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf unterster Schiene ca. 15 Minuten backen.

4 Feigen waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Flammkuchen herausnehmen, Feigen darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Wie
das
duftet!



Immer eine
hübsche Kombi:
Frucht + Käse!
Geht auch z. B. mit
Aprikose + Feta



Absoluter Beauty-
Booster: Im Teig steckt
Rote-Bete-Saft

RINGEL-FLAMMEKUECHE MIT LACHS

Der ofengebräunte rosarote Teint bekommt noch ein modisches
Upstyling mit Ringelbete und Räucherlachs

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 910 kcal • E 41 g • F 47 g • KH 81 g

Zutaten für 2 Personen

- 1 Ringelbete (ca. 150 g) ▪ Salz
- **1 fertiger Grundteig mit Rote-Bete-Saft (s. Seite 12)**
- 150 g Meerrettich-Frischkäse
 - Pfeffer ▪ 1–2 TL Olivenöl
- 200 g geräucherter Lachs (Scheiben)
 - 4 Stiele Dill ▪ 1 EL Kapern (Glas)
- Mehl zum Ausrollen ▪ Backpapier

1 Ringelbete schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit $\frac{1}{4}$ TL Salz mischen und ziehen lassen.

2 Inzwischen Grundteig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 24x40 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ziehen. Frischkäse mit 1–2 EL Wasser glatt rühren und auf dem Teig verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln und im heißen Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf unterster Schiene ca. 10 Minuten backen.

3 Lachsscheiben kleiner zupfen. Dill waschen, Spitzen abzupfen. Flammkuchen herausnehmen. Mit Lachs, Ringelbete, Dillspitzen und Kapern belegen.

Mmh,
lecker!!!

VEGGIE

FLAMMKUCHEN CAPRESE-ART

Ordnung ist das halbe Leben – und macht den Tomaten-Ombé-Look perfekt. Darüber etwas Pesto-Geträufel, fertig!

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 960 kcal • E 32 g • F 54 g • KH 88 g

Zutaten für 2 Personen

- 8 Stiele Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Mandeln (ohne Haut) ▪ Salz
- 4 EL Olivenöl ▪ 750 g Tomaten (z. B. rot, grün, gelb, Ochsenherz-, Kirschtomaten)
- **1 fertiger Grundteig (s. Seite 12)**
 - 150 g Ricotta ▪ Pfeffer
 - 1 Burrata (150 g)
 - Mehl zum Ausrollen
 - Backpapier

1 Für das Pesto Basilikum waschen. Knoblauch schälen, mit 5 Stielen Basilikum grob hacken. Mit Mandeln, $\frac{1}{4}$ TL Salz, 3 EL Öl und 1–2 EL Wasser fein pürieren. Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden.

2 Grundteig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 24x40 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ziehen. Ricotta glatt rühren und auf dem Teig verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomaten

in Streifen belegen und mit 1 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf unterster Schiene ca. 15 Minuten backen.

3 Flammkuchen herausnehmen. Burrata darauf anrichten. Mit Pesto beträufeln und mit Rest Basilikum bestreuen.

Yummy,
yummy,
yummy!



*DAS Italo-Accessoire
on top: Burrata oder
Mozzarella – bellissimo!*



MACH' DICH STARK.

MIT **VITALEN MUSKELN*** FÜR
DEN NÄCHSTEN SONG.



Biolectra® MAGNESIUM.
Für alle, die viel vorhaben.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel





HORROR-ABEND

Was ich an Halloween mache

Mit Bergen von Süßigkeiten auf Kinder warten

Licht aus, Klingel abstellen, im Dunkeln warten, bis der Spaß vorbei ist

Gruselig dekorieren

Mich verkleiden

Buh, ich bin der Halloween-Muffel!



Och nööö!



Butternut, Hokkaido, Muskat!

KÜRBIS-SAISON!

Wunsch vs. Wirklichkeit



Mit welchen Kürbissen ich diesen Herbst kochen will

Kenn' ich, koch' ich!



Welchen ich dann doch immer kaufe ...

KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

APEROL-APOKALYPSE

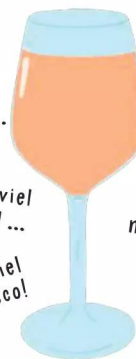
Warum ich nicht nach Gefühl mixen sollte:

Wie der Spritz sein soll:



Einfach perfekt ...

Wie er bei mir wird:



Kein Soda ...

... zu viel Aperol ...

... zu viel Prosecco!

Mist, keine Eiswürfel ...

... Orange natürlich auch nicht da



Hautpflege, die berührt

Für deinen Wohlfühlmoment
unter der Dusche

Frosch Senses –
sanft zur Haut & zur Umwelt



Mehr Informationen unter:
[froschladen.com](https://www.froschladen.com)



OKTOBERFEST

#OZAPFTIS

Schmeißt euch in Dirndl und Lederhosen und tischt diese viralen Wiesen-Schlemmereien auf



Perfekter Partner zum Festbier:
@meinideenreich serviert
Leberkäse-Burger



Hoch die Gläser! In denen auf
@lecker_magazin stecken
Nürnberger Würstchen drin



Obazda darf auf der Wiese nicht
fehlen. @kuechenstuebchen toppt
Laugenmuffins damit



Oh, wie süß! @whatkathyloves
macht kleine Lebkuchen-Macarons

#

challenge

DU BIST AUCH EIN
OKTOBERFEST-FAN?
Cool! Dann zeig uns deine
liebsten Schmankerl und
markier @lecker_magazin,
damit wir nichts
verpassen!

Bayerischer Burger

TANJAS REZEPT SPART DIR DEN GANG ZUR THERESIENWIESE

DAS BRAUCHST DU FÜR 1 BURGER

- 1 Laugenbrötchen • 1–2 TL Krautsalat • 1 dicke Scheibe (ca. 2 cm) Leberkäse • 1 TL süßer Senf
- 2 Scheiben Essiggurken (Glas) • evtl. 1 Holzspieß

SO GEHT'S



1 Laugenbrötchen horizontal in der Mitte durchschneiden und den Krautsalat auf der unteren Hälfte gleichmäßig verteilen.



2 Aus dem Leberkäse einen runden Patty (ca. 9 cm Ø) ausstechen.



3 Patty mit Senf bestreichen und auf den Salat legen. Gurkenscheiben daraufgeben.



4 Mit der oberen Brötchenhälfte abdecken. Mit einem Holzspieß oder mit einem Messer fixieren.

Keinen Ausstecher zur Hand? Du kannst auch das Brötchen als Schablone nutzen und mit einem Messer den Leberkäse ausschneiden



**Tanja von
@meindeenreich**

Die gebürtige Münchnerin tobt sich gern kreativ mit Rezepten, Deko und DIY-Ideen aus



**Geraldine von
@lecker_magazin**
schläuft auch als
Halbtalinerin gern mal
ins Trachtenoutfit

1 Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken. Porree waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse zugeben, ca. 4 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. 4 EL Kartoffelwürfel aus der Suppe nehmen. Käse in die Suppe geben und alles pürieren. Mit Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden, Hälfte unter die Suppe rühren. Suppe in Gläser verteilen. Je 1 Würstchen in die Gläser stecken. Mit restlicher Kresse und Kartoffelwürfeln garnieren.

Nürnberger im Glas

IN EINER HAND DAS
SÜPPCHEN – IN DER ANDEREN
DIE MASS

DAS BRAUCHST DU FÜR 4 GLÄSER

- 600 g Kartoffeln • 350 g Knollensellerie • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Porree • 3 EL Öl • 900 ml Gemüsebrühe • 4 Nürnberger Rostbratwürstchen • 150 g Schmelzkäse • Edelsüßpaprika • Muskat • Salz • Pfeffer • 1 Beet Kresse



Brezel-Cupcakes

DOPPELT BAYERISCH: DAS LAUGENGEBÄCK BEKOMMT
EIN KÄSE-UPGRADE

DAS BRAUCHST DU FÜR 6 STÜCK

- 6 TK-Brezeln oder -Laugengstangen • 1 Eigelb (Gr. M) • 1 TL grobes Salz • 200 g Rahm-Camembert • 20 g weiche Butter • 100 g Frischkäse • ½ TL gemahlener Kümmel • ½ TL Edelsüßpaprika • Salz • Pfeffer • 1 kleine rote Zwiebel • 6 Papierbackförmchen

1 Laugengebäck auftauen lassen und jeweils zu Kugeln formen. In die mit Papierförmchen ausgelegten Mulden eines Muffinblechs setzen. Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen. Teiglinge bepinseln. Mit grobem Salz bestreuen, im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen.

2 Camembert fein schneiden und mit einer Gabel sehr fein zerklei-

nern. Butter, Frischkäse, Kümmel, Paprika, Salz und Pfeffer unterrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln und untermischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Obazda in einen Spritzbeutel mit Stern-tülle füllen und auf die Muffins spritzen. Nach Belieben garnieren. Rest Obazda dazu reichen.



**Sandra von
@kuechenstuebchen**
teilt auf ihrem Blog wöchentlich
saisonale Rezeptideen

Wiesn-Macarons

„HERZL“ ODER „I MOG DI“? DU ENTSCHEIDEST!

DAS BRAUCHST DU FÜR **8-10 STÜCK**

- 250 g Puderzucker • 1 Eiweiß (Gr. M)
- 1 Spritzer Zitronensaft • 8-10 herzförmige Macarons (siehe Tipp)
- nach Belieben Speisefarbe
- 2 Einwegspritzbeutel

1 Für die Royal-Icing-Glasur Puderzucker sieben. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Zitronensaft zugeben. Puderzucker nach und nach unterrühren. Weiterschlagen, bis die Glasur steif ist und beim

Hochziehen des Rührers Spitzen stehen bleiben.

2 Zum Beschriften knapp $\frac{1}{4}$ weiße Glasur in einen Spritzbeutel mit sehr kleiner Lochtülle (1 mm Ø) füllen. Rest nach Belieben mit Speisefarbe einfärben in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle (5 mm Ø) füllen.

3 Macarons mit bunter Glasur am Rand rundherum mit Wellenmuster verzieren. Mit weißer Glasur Schriftzug auf die Macarons schreiben und fest werden lassen.



Eine Video-Anleitung zu den Macarons findest du unter [kathyloves.de/lebkuchenherz-macarons](https://www.kathyloves.de/lebkuchenherz-macarons)



Katharina von
@whatkathyloves
hat eine Vorliebe für
Kasspatzl und Feingebäck

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

So wirksam wie
Tabletten*, aber
besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten
Rücken- und Gelenkschmerzen.



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

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

Stand 12/2023

HERMES
ARZNEIMITTEL



WENN
DIR DAS
LEBEN
EINEN
KORB GIBT,
*geh Pilze
sammeln!*

Na, warst du schon auf Schatzsuche?
Für alle Glückspilze, die mit reicher Beute
zurückgekehrt sind: Hier kommen die
leckersten Rezepte für deine Fundstücke

PIFFERLING- RAHM-Pfanne

Der „very important Pilz“ der Saison glänzt hier in sahniger Käsesoße an dicken Basilikum-Nudeln

• ca. 1 Std. • nicht so schwer • Portion ca. 720 kcal • E 26 g • F 33 g • KH 80 g

Zutaten für 4 Personen

- 350 g Kirschtomaten
- Salz ▪ 400 g Mehl
- 1 Bund Basilikum
 - 4 Eier (Gr. M)
- 400 g Pfifferlinge
- 2 Zwiebeln ▪ 2 EL Öl
- 150 g Frischkäsezubereitung mit Knoblauch
- 100 g Schlagsahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer ▪ Backpapier

1 Tomaten waschen, halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit Salz würzen und im heißen Ofen (E-Herd: 120°C/Umluft: 100°C) ca. 45 Minuten garen.

2 Für die Spätzle Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Basilikum waschen, die Blätter mit Eiern und 200 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Basilikum-Mix nach und

nach zum Mehl geben. Mit einem Holzlöffel kräftig unterrühren, bis der Teig Blasen wirft.

3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Teig portionsweise in einen Spätzlehobel füllen und damit direkt in das Salzwasser verarbeiten. Spätzle 3–4 Minuten leicht siedend garen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Warm stellen.

4 Pfifferlinge waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Frischkäse, Sahne und Brühe zufügen. Ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße mit Spätzle und Tomaten vorsichtig mischen. Mit Basilikum garnieren.

VEGGIE



KEINEN
SPATZLEHOBEL
zur Hand? Es funktioniert
auch mit einer Kartoffelpresse
mit grober Lochung

A top-down view of a dark green ceramic bowl filled with a thick, creamy white soup. The soup is topped with a variety of ingredients: several large, golden-brown sautéed mushrooms, including a prominent king oyster mushroom, smaller sliced mushrooms, and pieces of sautéed rice. Finely chopped green chives are scattered across the surface, along with a small sprig of fresh thyme. The bowl sits on a vibrant teal background. To the left, a small portion of another dish in a similar bowl is visible, showing more rice and herbs. A small, dark green circular sticker with the word 'VEGGIE' in white is placed on the upper left side of the bowl.

VEGGIE

Mit der **REIS-
EINLAGE**
wird die cremige
Löffelei zum richtigen
Sattmacher-Gericht

Cremiges HERBST-SÜPPCHEN

Was macht richtiges Comfort-Food aus? Dass man es gemütlich auf dem Sofa aus der Schüssel löffeln kann – Check!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 16 g • F 23 g • KH 48 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Stange Porree ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 300 g Champignons
 - 250 g Kräuterseitlinge
 - 3 EL Öl ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 EL Mehl ▪ 125 ml trockener Weißwein ▪ 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Reis ▪ 150 g Schlagsahne
 - 30 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan) ▪ Muskat
 - ½ Bund Schnittlauch
- evtl. Thymian zum Garnieren

1 Porree waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Champignons und 150 g Kräuterseitlinge putzen, Champignons in Scheiben, Seitlinge in Würfel schneiden.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Knoblauch und Porree zufügen, 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäu-

ben und kurz anschwitzen. Wein und Brühe unter Rühren angießen und aufkochen.

3 Reis in kaltem Wasser gründlich waschen. In die kochende Suppe geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 12–15 Minuten quellen lassen. Inzwischen übrige Kräuterseitlinge putzen, längs in Scheiben schneiden.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilzscheiben darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Parmesan in die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5 Pilzsuppe in tiefen Tellern verteilen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und mit den gebratenen Kräuterseitlingen auf der Suppe anrichten. Nach Belieben mit frischem Thymian garnieren.



Lecker oder giftig?
Wenn du dir unsicher
bist: Auf Lehr-
wanderungen zeigen
dir erfahrene
Sammler ihre Tricks



Pilze einige Zentimeter
über dem Boden vorsichtig
mit einem kleinen Küchen-
messer abschneiden

Je nach Wetter-
bedingungen
ist der Pfifferling
von Juni bis
November zu
finden

Lauwarmer SALAT

Sind die Beine vom Laufen müde, kommen Quinoa,
Nüsse und Weintrauben gerade recht und geben
dir einen ordentlichen Schwung Energie

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 14 g • F 33 g • KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 ml Gemüsebrühe
 - 120 g Quinoa
 - 400 g Pfifferlinge
- 200 g rote Weintrauben (ohne Kern) ▪ 40 g Walnüsse
- 200 g Blattsalat-Mix
 - 2 Schalotten
 - 6 EL Apfelessig
 - 2 EL Ahornsirup
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 5 EL Olivenöl
 - 2 EL Butter ▪ 100 g Feta

halbieren. Nüsse grob hacken. Blattsalat waschen.

3 Für die Vinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Apfelessig, Ahornsirup, Orangenschale und -saft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterschlagen.

4 Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pfifferlinge darin unter Wenden 1–2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Lauwarme Quinoa, Pilze, Trauben, Nüsse und Vinaigrette mischen. Blattsalat unterheben und auf tiefen Tellern anrichten. Feta über den Salat bröseln.

1 Brühe in einem Topf aufkochen, Quinoa darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen. Quinoa zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. In eine Salatschüssel geben.

2 Pfifferlinge waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Weintrauben waschen und

Körbchen nicht vergessen: Die Sammelstücke sollten locker liegen und nicht gequetscht werden

RICHTIG PUTZEN:
Pilze in eine Schüssel mit
kaltem Salzwasser geben,
dreimal kräftig nach rechts und
dann nach links im Kreis
rühren, noch eine Runde in
neuem Wasser drehen und
sauber sind die kleinen
Waldbewohner

VEGGIE

KNUSPER-BALLS

Fungi-Style

Mit einem Happs sind die im Mund, aber Vorsicht: heiß!
Deswegen reichen wir noch einen erfrischenden
Zucchini-Dip zu den kleinen Knusper-Bites

• ca. 1 Std. • nicht so schwer • Portion ca. 480 kcal • E 19 g • F 31 g • KH 32 g

Zutaten für 6 Personen

- 200 g Zucchini ▪ Salz
- 600 g Champignons ▪ 8 Stiele Minze ▪ 2 Knoblauchzehen
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl) ▪ 250 g griechischer Joghurt ▪ 150 g Vollmilchjoghurt ▪ 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone ▪ Pfeffer
- 3 Eier (Gr. M) ▪ 3 EL Schlag-
sahne ▪ Muskat ▪ 80 g Mehl
- 150 g Panko (japanische
Semmelbrösel)
- ca. 1 l Öl zum Frittieren
- evtl. 1 Holzstäbchen

1 Zucchini waschen und grob raspeln. Mit ½ TL Salz vermengen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Champignons putzen. Minze waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, fein schneiden.

2 Griechischen und Vollmilchjoghurt mit Olivenöl verrühren.

Knoblauch, Minze und Tomaten unterrühren. Zucciniraspel gut ausdrücken und unter den Joghurt rühren. Zitrone heiß waschen und eine Hälfte auspressen. Rest in Spalten schneiden. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eier in einem tiefen Teller mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Mehl und Panko auf zwei Teller geben. Pilze erst in Mehl, dann in Eiern und dann in Panko wenden.

4 Öl zum Frittieren in einem Topf auf ca. 170°C erhitzen (Holzstäbchenprobe: Bilden sich kleine Blasen, ist das Fett heiß). Pilze darin portionsweise ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Champignons mit Zucchini-Dip und Zitronenspalten anrichten.

Fotos: House of Food, Momento Estudio / Stocksy United, Studio Serra / Stocksy United



CRUNCH-UPLOAD:

etwas geriebenen Hartkäse zu
den Bröseln geben



In Laub- und Nadelwäldern, vor allem auf Moos und unter Fichten und Kiefern hat man gute Chancen



Mit selbst gesammelten Exemplaren bringt das Kochen doch gleich viel mehr Spaß

VEGGIE



ANZEIGE

Clever Salzen – mit Jod und Selen

Zum Rezept



Eine alltagstaugliche Möglichkeit, beim Kochen und Würzen Nährstoffflücken zu schließen, ist dieses speziell angereicherte Salz

Wer sich flexitarisch, vegetarisch oder vegan ernähren möchte, sollte besonders auf seine Selenaufnahme achten. Da der Körper Selen nicht selbst bilden kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Stehen wenige oder keine tierischen Lebensmittel auf dem Speiseplan, kann die Versorgung mit Mikronährstoffen unzureichend sein.

wichtigen Aufgaben. Und damit die Schilddrüse normal funktioniert, ist eine ausreichende Versorgung mit der Kombination aus Selen und Jod nötig.

Mit „AlpenJodSalz + Selen“ der Traditionsmarke Bad Reichenhaller lässt sich der Basisbedarf unterstützen. Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement mit zahlreichen

Der Körper braucht SELEN, denn es ...

- ... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ... unterstützt die Schilddrüsenfunktion
- ... trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- ... ist an dem Erhalt normaler Haare und Nägel beteiligt



Noch mehr Rezepte und weitere Infos:

www.bad-reichenhaller.de/alles-rund-um-selen.de

Loaded POTATO

Sour Cream war gestern! Die XXL-Knolle machen wir mit einem cremigen Pilz-Puten-Bacon-Mix zu Kumpir de luxe – dann willst du Kartoffeln nie wieder anders essen, wetten?

• ca. 1 ¼ Std. • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 34 g • F 32 g • KH 58 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Backkartoffeln (à 350–400 g)
 - 400 g Pfifferlinge
 - 400 g Putenschnitzel
- 2 kleine Zwiebeln ▪ ½ Bund Schnittlauch ▪ 4 Scheiben Bacon ▪ 3 EL Öl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 250 ml Gemüsebrühe ▪ 150 g Frischkäse- zubereitung mit italienischen Kräutern ▪ Alufolie

herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Öl zum Speckfett in die Pfanne geben und erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

1 Kartoffeln waschen und in Alufolie wickeln. Kartoffeln auf ein Blech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde backen. Inzwischen Pilze putzen, waschen und abtropfen lassen. Schnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden.

2 Bacon in einer heißen Pfanne unter Wenden kross auslassen,

3 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Putenstreifen darin unter Wenden anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Frischkäse unterrühren. Pfifferlinge und Hälfte Schnittlauch zufügen und alles kurz aufkochen und abschmecken.

4 Kartoffeln aus der Folie wickeln, kreuzweise einschneiden und aufbrechen. Kartoffeln mit Pilz-Ragout füllen und mit restlichem Schnittlauch bestreuen. Bacon in Stücke brechen und auf den Kartoffeln verteilen.

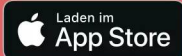


**KREUZWEISE
EINGESCHNITTENE
KARTOFFEL** von beiden
Seiten zusammendrücken,
so entsteht die perfekte Öffnung.

gesund.de? Kenn ich. E-Rezept? Scan ich.

Hol dir die gesund.de App und verbinde deine Gesundheitskarte – so löst du E-Rezepte in Zukunft einfach per Scan in deiner **Apotheke vor Ort** ein.

App kostenlos herunterladen!



gesund.de

Dein E-Rezept in besten Händen.



500
Extra*Punkte
für dich*



Gesundheitskarte verbinden
und bis 31.12.2024 PAYBACK
Extra*Punkte sichern*

PAYBACK

*Nach der erfolgreichen Verbindung deiner Gesundheitskarte mit der gesund.de App erhältst du via E-Mail einen Aktionscode. Mit dem Code erhältst du 500 Extra*Punkte auf deinen Einkauf ab einem Mindestbestellwert von 20 Euro auf frei verkäufliche und apothekenpflichtige, nicht auf (E-)Rezept abgegebene Produkte sowie auf das apothekenübliche Ergänzungssortiment. Die vollständigen Teilnahmebedingungen findest du unter bleib.gesund.de/payback

Hui, der Herbst weht uns einen bunten Mix ins Produkt-Regal!

RELEASE RADAR

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



WODKA MEETS ROSÉ

- ? Mix aus fruchtigem Rosé und klarem Wodka
- ♥ Wird mit Tonic Water, Eis und Grapefruit zum Indian-Summer-Aperitif
- € Flasche (0,7 l) für ca. 23 € über tastillery.com



DAL(LI), DALLI!

- ? Würzmischung für indisches Linsen-Dal
- ♥ Aufreißen, frische Zutaten dazu – so einfach kochst du dich in die weite Welt
- € 45-g-Beutel für 4 Portionen; ca. 1,30 € im Supermarkt



CHAI-NASCHI

- ? Weiße Schokolade mit Chai-Latte-Cremefüllung
- ♥ Die Limited Edition gibt uns einen süßen Vorgeschmack auf den Winter
- € 100-g-Packung für ca. 1,50 € im Supermarkt



PLANT BURGER 2.0

- ? Beef-Style-Burger-Patty aus Soja- und Erbsenprotein von Redefine Meat
- ♥ Äh, ist da echt kein Fleisch drin? Schmeckt aber so ...
- € Packung (2 Stück; 240 g) für ca. 5 € über velivery.com



DAS BESTE AUS 2 BUNDESLÄNDERN

- ? Maultasche + Weißwurst
- ♥ Schwäbische Nudeltaschen mit Speck-Brät und Laugenstücken drin – o'snackt is!
- € Packung (300 g) ca. 2,20 € im Supermarkt



CELEBRATE
YOURSELF

AND SUPPORT
OTHERS

#SUPPORTHERAWARD
COSMOPOLITAN



cosmopolitan.de/
supporther

DEINE STIMME ZÄHLT!

FEARLESS HEALTH CONFIDENCE EQUALITY

Inspirierende Frauen sollten gesehen und gehört werden. Für die Kategorien Fearless, Health, Confidence und Equality haben wir viele Bewerbungen erhalten. Unsere Jury hat je vier Nominierte ausgewählt, die durch ihr besonderes Engagement überzeugen.

Vote vom 06.08. bis 08.10.2024 auf cosmopolitan.de/supporther für deine Favorit:innen!

SPONSORED BY

Tamaris

Initiative
**ENTSCHIEDEN.
Gegen Krebs.**
Humane Papillomviren können
bestimmte Krebsarten auslösen

glow²⁵
THE COLLAGEN COMPANY

PILOT
#writeyourworld

C&A

HANDGEMACHT

DIESMAL:

Gulasch

Das ultimative Herbstgericht: Während Fleisch, Möhren und Zwiebeln in Rotwein vor sich hin schmoren, kannst du es dir schön auf der Couch gemütlich machen...



Foodstylist Sören hat einen Tipp:

Das Grundrezept kann nach Lust und Laune mit Tomaten, Paprika oder einem Schuss Sahne verfeinert werden.

- ca. 2 ½ Std. • einfach
- Portion ca. 820 kcal
- E 64 g • F 26 g • KH 70 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Möhren ▪ 500 g Zwiebeln ▪ 1 kg Rindergulasch ▪ 4 EL Öl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 2 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml trockener Rotwein ▪ 300 g Nudeln (z. B. Makkaroni)

LOS GEHT'S:



LOS GEHT'S MIT SCHNIPPELN ...

Möhren schälen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.



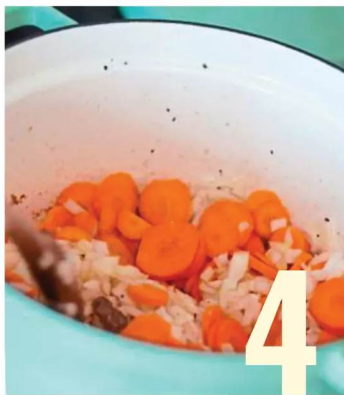
... DANN RAN ANS FLEISCH

Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und nach Belieben kleiner schneiden.



VORSICHT: HEISS UND FETTIG

Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen.



GEMÜSE-UPGRADE

Möhren und Zwiebeln ca. 2 Minuten im Bratfett andünsten. Fleisch wieder zurück in den Topf geben.



FÜR DIE SOSSE

Mehl darüberstreuen, unterrühren und kurz anschwitzen. Tomatenmark einrühren, ebenfalls kurz anschwitzen.



NOCH EIN SCHWIPS DAZU

Mit Wein und 750 ml Wasser ablöschen, aufkochen und würzen. Mit Deckel ca. 1 ½ Stunden köcheln.



DIE PERFEKTE BEILAGE

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Mit Gulasch servieren.

Kürbis Pasta



Wenn unser **Herbstliebling** auf die leckersten
Italo-Klassiker trifft, kommt eine ordentliche Portion Amore
auf den Teller – bereit für Liebe auf den ersten Biss?



DELIZIOSO: NUDELN
MIT HOKKAIDO-CARBONARA,
BUTTERNUSS-BOLO,
GNOCCHI AUS MUSKAT-
KÜRBIS UND MEHR!

Muskathürbis-Gnocchi zu Zander

In charmanter Begleitung von Parmesansoße, Schnittlauchöl und zartem Fischfilet schmecken die würzig-süßen Ricotta-Klößchen besonders gut

• ca. 1 ½ Std. + ca. 4 Std. Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 820 kcal · E 54 g · F 54 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Ricotta ▪ 500 g Muskat-
kürbis ▪ Salz ▪ 170 g Parmesan
(Stück) ▪ 100 g Mehl ▪ Pfeffer
- 2 Prisen Muskat ▪ 1 Schalotte
▪ 6 EL Olivenöl ▪ 100 ml
trockener Weißwein ▪ 200 g
Schlagsahne ▪ 100 ml Gemüse-
brühe ▪ 1 Bund Schnittlauch
▪ 2 EL Kürbiskerne ▪ 600 g
Zanderfilet (mit Haut) ▪ 1 EL
Butter ▪ evtl. 32 Pinienkerne
zum Garnieren ▪ Mehl zum
Bearbeiten ▪ Backpapier
▪ dickes Küchengarn

1 Ricotta in ein Mulltuch geben, gut ausdrücken. In einem Sieb ca. 4 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. Kürbis in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, entkernen und schälen (ergibt ca. 400 g Fruchtfleisch). Auf einem mit Backpapier belegten Blech salzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen, dabei die Feuchtigkeit zwischendurch entweichen lassen. Kürbis durch eine Kartoffelpresse drücken, ca. 3 Stunden kalt stellen.

2 150 g Käse reiben. Ein Drittel mit Kürbis, Ricotta, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat zum glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche zu drei ca. 30 cm langen Rollen formen. In ca. 3 cm große Stücke schneiden, zu Kugeln formen. Mit Garn Kürbismuster eindrücken. Auf einem bemehlten Brett kalt stellen.

3 Schalotte schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Wein ablöschen. Sahne und Brühe angießen, ca. 10 Minuten köcheln. Rest geriebenen Käse unter Rühren darin schmelzen (nicht mehr kochen), schaumig pürieren und warm halten. Schnittlauch waschen, grob schneiden, mit 4 EL Öl pürieren.

4 Salzwasser in einem Topf aufkochen. Gnocchi darin ca. 8 Minuten ziehen lassen. Kürbiskerne rösten, herausnehmen. Zander abspülen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und salzen. In 1 EL heißem Öl und Butter erst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite je 2–3 Minuten braten. Soße erneut aufmischen. Gnocchi abtropfen lassen, nach Belieben mit Pinienkernen als Stiele garnieren. Mit Zander, Parmesanschaum, Kräuteröl und Kürbiskernen anrichten. Rest Parmesan darüberhobeln.

MMH, DIE KLEINEN
GNOCCHI SEHEN
NICHT NUR AUS WIE
MUSKATKÜRBISSE,
SIE SCHMECKEN
AUCH DANACH!

Mit Küchengarn
kannst du die Gnocchi ganz
einfach zu Kürbissen formen



A close-up photograph of a vibrant dish served on a dark blue ceramic plate. The dish consists of yellow potato salad, topped with diced mango, crumbled white feta cheese, and small pieces of red, possibly roasted, ingredients. Fresh herbs, including purple basil and green microgreens, are scattered on top. A hand with blue nail polish is shown in the upper left, holding a sprig of purple basil, about to garnish the dish. The plate sits on an orange cloth napkin, which is placed on a light blue surface. A glass of water is visible in the upper right corner.

PERFEKTES
FINISH: MIT
BUNTER KRESSE
TOPPEN

Creamy Hokkaido-Carbonara

Oh, là, là: Um die Rigatoni schmiegt sich eine extracremige Version des Soßen-Klassikers. Das Geheimnis? Hokkaido-Kürbispüree und ein Hauch Sahne

• ca. 40 Min. • leicht • Portion ca. 650 kcal • E 22 g • F 45 g • KH 41 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g kurze Nudeln (z. B. Rigatoni) ▪ Salz
- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel ▪ 100 g Baconwürfel ▪ 4 Eier (Gr. M)
- 200 g Schlagsahne
- Pfeffer ▪ 100 g Feta
- evtl. Shiso-Kresse zum Garnieren

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln.

2 Bacon in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig auslassen, herausnehmen. Zwiebel und Kürbis im Speckfett ca. 10 Minuten dünsten. Etwa Hälfte Kürbis-Zwiebel-Mix herausnehmen und pürieren. Nudeln abgießen, dabei ca. 300 ml

Kochwasser auffangen. Pasta und Bacon zum Rest Kürbis in die Pfanne geben.

3 Eier, Sahne, Nudelwasser, etwas Salz und Pfeffer mit dem Kürbispüree verquirlen. Eiermix in die Pfanne geben und unter Rühren bei schwacher Hitze erwärmen (nicht kochen!). Auf Tellern anrichten und Feta darüberbröseln. Nach Belieben mit Kresse garnieren.



Der Kürbis lässt sich
am besten mithilfe eines
Löffels entkernen

Gratinierter Conchiglioni

Die Muschelnudeln haben's in sich: Käse, Kürbis und Spinat kuscheln sich in der Auflaufform zusammen

• ca. 1 Std. • nicht so schwer • Portion ca. 470 kcal · E 16 g · F 30 g · KH 35 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g große Muschelnudeln (z. B. Conchiglioni) ▪ Salz
- 900 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl ▪ 200 g Schlag-
sahne ▪ 500 ml Gemüse-
brühe ▪ 300 g Blattspinat
- Pfeffer ▪ Chilipulver
- 150 g geriebener Mozzarella



1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und Hälfte Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Restlichen Kürbis grob raspeln und beiseite-
stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Nudeln abgießen.

2 Für die Soße 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kürbiswürfel, je Hälfte Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln.

3 Inzwischen **für die Füllung** Spinat waschen. Rest Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem

Öl glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz zugedeckt zusammenfallen lassen. In einem Sieb abkühlen lassen.

4 Kürbissoße pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und in eine runde Auflaufform (ca. 26 cm Ø) geben. Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Mit Kürbisraspeln, 100 g Käse, Salz und Pfeffer mischen. Nudeln damit füllen und in die Soße setzen. Übrigen Käse darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.



VEGGIE

DOPPELT
CHEESY:
GEFÜLLT
UND ÜBER-
BACKEN

NOCH NICHT
GENUG VON KÜRBIS?
MIT HOKKAIDO-
SPALTEN AUS DEM
OFEN TOPPEN



Butternuss-Bolo auf Kürbisspaghetti

Dreifach lecker: Nicht nur als Nudel-Double punktet der Kürbis auf unseren Tellern – auch in der Tomatensahnesoße hat er sich gleich doppelt versteckt

• ca. 50 Min. • leicht • Portion ca. 910 kcal • E 38 g • F 40 g • KH 92 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Butternusskürbis (ca. 1,3 kg) ▪ 250 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsebrühe ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 300 g gemischtes Hack ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 150 ml trockener Rotwein
- 500 ml passierte Tomaten
- 250 g Nudeln (z. B. Spaghetti)
- 200 g Schlagsahne ▪ 4 Stiele Basilikum ▪ 50 g Pecorino

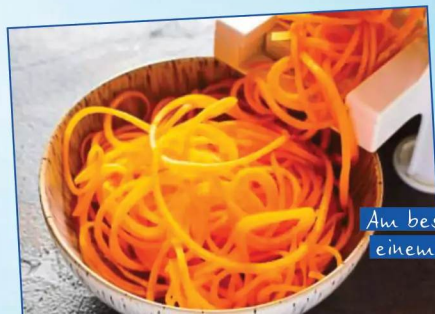
1 Für die Spaghetti Butternusskürbis schälen, längs halbieren, entkernen und quer halbieren. Längliche Kürbishälfte mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden, Rest Fruchtfleisch klein würfeln. Sellerie schälen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

2 Für die Soße Hälfte Kürbiswürfel mit Brühe aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln, fein pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Sellerie, Rest Kürbiswürfel, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Wein ablöschen, aufkochen, ca. 8 Minuten köcheln. Passierte Tomaten und Kürbispüree unterrühren und ca. 10 Minuten weiterköcheln.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Kürbisspaghetti zugeben.

4 Sahne zur Soße geben, kurz aufkochen und abschmecken. Basilikum waschen. Nudelmix abgießen. Mit Soße und Basilikumblättern auf Tellern anrichten. Pecorino darüberhobeln.



Am besten funktioniert es mit
einem Tisch-Spiralschneider

Hasselback-Lasagne

Eine Liaison, die wir lieben: Nudeln und Kürbis geschichtet mit einer herzhaften Ziegenkäsesoße und Pistazienpesto

• ca. 1¼ Std. • leicht • Portion ca. 700 kcal • E 19 g • F 43 g • KH 59 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Butternusskürbis (ca. 1,1 kg)
 - 60 g Butter ▪ 60 g Mehl
- 400 ml Milch ▪ 400 ml Gemüsebrühe ▪ 150 g Ziegenfrischkäse ▪ abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone ▪ Salz
 - Pfeffer ▪ 2 Prisen Muskat
- 12 Lasagneplatten (ca. 220 g)
 - 190 g Pistazienpesto (Glas)
- 80 g geriebener Ziegenkäse
 - 2 EL flüssiger Honig
- 6–8 Stiele Thymian ▪ ca. 1 EL Olivenöl ▪ ca. 40 g Pistazien



Für den Fächer
Kochlöffel und Kürbis
mit einer Hand
gut festhalten, mit
der anderen
fein einschneiden

1 Kürbis schälen, längs halbieren und entkernen. Eine Kürbishälfte in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln.

2 Für die **Béchamelsonse** Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe nach und nach angießen. Aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Frischkäse und Zitronenschale einrühren. Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

3 Etwa 4 EL Soße auf dem Boden einer eckigen Auflaufform (ca. 17x26 cm) verstreichen. 3 Nudelblätter darauflegen. Etwas Soße darauf verstreichen und mit ca. 3 TL Pesto beträufeln. Etwa ein Drittel Kürbisscheiben darauf verteilen. Etwas Soße und Pesto daraufgeben. Schicht zweimal wiederholen, dabei mit Nudeln

abschließen und mit 3–4 EL Soße bestreichen. Hälfte Käse darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen.

4 Inzwischen für den **Hasselback-Kürbis** übrige Kürbishälfte mit der Schnittfläche nach unten zwischen zwei Kochlöffelstiele auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem scharfen Messer Kürbis quer, dicht an dicht bis zu den Stielen einschneiden (nicht durchschneiden!).

5 Lasagne herausnehmen. Hasselback-Kürbis daraufsetzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Honig darüberträufeln. Thymian waschen, kleiner zupfen und mit Rest Käse über die Lasagne streuen. Alles mit Öl beträufeln, ca. 35 Minuten weiterbacken. Zum Servieren Pistazien hacken, über die Lasagne streuen.



VEGGIE

SCHNEIDET MAN
DEN KÜRBIS WIE EINEN
FÄCHER EIN, WIRD ER IM
OFEN EXTRAKNUSPRIG

DIE KÄSECHIPS SIND AUCH
EIN SUPER SUPPEN-TOPPING



IM KÜHLSCHRANK BIS
ZU 15 TAGE HALTBAR

REST DES MONATS

Say cheese! Wir verwandeln deine letzten **Parmesankrümel**
in drei echt käsig Leckereien

AROMA-BOOSTER

Ob Brühe oder Cremesuppe – die Geheimzutat für noch mehr Geschmack ist Käserinde. Also niemals das letzte Stück wegwerfen, sondern säubern und ab damit in den Topf. Die Rinde wird die komplette Zeit in der Flüssigkeit mitgekocht und vor dem Servieren entfernt.



MEHR CRUNCH? LASS DIE
CHIPS 2–3 MINUTEN
LÄNGER IM OFEN

KNUSPER-KÄSE

Ca. 250 g geriebenen Parmesan mit 1 TL Kräutern (z. B. italienische Kräuter), Chilipulver oder Ras el-Hanout mischen. Je 1 EL Käsemix als kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

PARMESAN-POLENTA

Für 2 Personen 200 ml Milch mit 150 ml Wasser und 1 TL Öl aufkochen. 70 g Maispolenta einrühren, 3 Minuten köcheln, vom Herd nehmen. Ca. 15 Minuten zugedeckt quellen. 20 g geriebenen Parmesan untermischen. Mit Olivenringen und Thymian toppen.



DIE **FIXEN** VIER

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

Fix was Feuriges
hilft bei Fernweh-
Hunger



CHILI CON CARNE
ZU REIS



Doppeltes Nudel-
glück in der Schüssel

ASIA-TOPF
„SPICY COCONUT“



Würziger Ziegenkäse,
süße Lauchzwiebeln –
bon appétit!

TOAST À LA
FRANÇAISE



Mit fruchtig-süßem
Preiselbeer-Topping

SCHUPFNUDELN
MIT MOHN



• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca.
810 kcal · E 17 g · F 24 g · KH 135 g

Zutaten für 4 Personen

- 50 g gemahlener Mohn
 - 4 EL Butter
- 2 Packungen Schupfnudeln
(à 500 g; Kühlregal)
 - 75 g Puderzucker
- 100 g gelierte Preiselbeeren

1. Mohn in einer (Wok-)Pfanne ohne Fett kurz rösten und herausnehmen. Butter in der Pfanne schmelzen. Die Schupfnudeln zugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Wenden ca. 7 Minuten braten.

2. Mohn zugeben. Puderzucker darübersieben und untermischen. Die Schupfnudeln mit Preiselbeeren auf vier Tellern anrichten.



• ca. 20 Min. • einfach • Stück ca.
270 kcal · E 15 g · F 18 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Stück

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Rolle (200 g) Ziegenweichkäse ■ 4 Scheiben Bacon ■ 4 Lauchzwiebeln
- 1 EL Olivenöl ■ 1–2 TL flüssiger Honig ■ Pfeffer

1. Toastscheiben in einer Grillpfanne 1–2 Minuten rösten, dabei einmal wenden, herausnehmen. Käse in 16 Scheiben schneiden, auf die Toastscheiben verteilen. Ofengrill einschalten. Käse-Toast darin 3–4 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.

2. Inzwischen Bacon in der Grillpfanne knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, halbieren. Mit 1 EL Öl in der Pfanne ca. 2 Minuten grillen. Mit Honig beträufeln. Bacon und Lauchzwiebeln auf den Käse-Toasts anrichten, mit Pfeffer würzen.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca.
660 kcal · E 8 g · F 38 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Möhren ■ je 2 rote und grüne Paprikaschoten
- 2 EL Kokosöl ■ 2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch ■ 800 ml Gemüsebrühe ■ Edelsüßpaprika
- Curry ■ 2 EL Sriracha (asiat. Chilisoße) ■ 200 g Glasnudeln
- 160 g frische Udon-Nudeln
- 3 Stiele Koriander ■ Sesam zum Garnieren

1. Möhren und Paprika schälen bzw. waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten.

2. Kokosmilch und Brühe angießen. Aufkochen, mit Paprika, Curry und Sriracha abschmecken. Glas- und Udon-Nudeln zufügen. 3–5 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind. Koriander waschen, über den Asia-Topf streuen und nach Belieben mit Sesam garnieren.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 630 kcal · E 36 g · F 19 g · KH 79 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Rinderhack ■ 1 EL Öl
- 2 Zwiebeln ■ 2 Knoblauchzehen ■ 2 EL Tomatenmark
- Salz ■ Pfeffer ■ Chiliflocken
- 1 Dose (425 ml) Mais
- 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ■ 2 Dosen (à 425 ml) gehackte Tomaten ■ 250 g 10-Minuten-Reis ■ 4 Stiele Petersilie ■ 1 Bio-Limette

1. Fleisch in heißem Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken, kurz mitbraten. Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und Chili unterrühren. 200 ml Wasser angießen. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Mit Tomaten zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2. Reis nach Packungsanweisung garen. Petersilie waschen, hacken. Limette waschen, in Spalten schneiden. Hack abschmecken. Mit Petersilie, Reis und Limette anrichten.

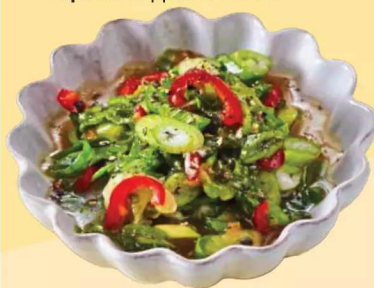
SUNNY SIDE UP

4 Eier in 1 EL geschmolzener Butter ca. 3 Minuten braten. Mit etwas Salz würzen.



SCHARFER APRIKOSEN-DIP

100 g Aprikosenkonfitüre mit je 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Lauchzwiebeln und Peperoni toppen. Würzen.



PINK MAYO

4 EL Mayonnaise, 1-2 EL Rote-Bete-Saft, 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren.



SÜSSE ZWIEBELN

1 rote Zwiebel in Ringe schneiden. Mit 1 EL Essig, ½ TL Salz, 1 TL Zucker mixen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



Mmh, so ein goldbraun gebratenes Schnitzel bietet reichlich Platz für kleine Specials obendrauf ...

GRÜNES FINISH

Gartenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Über das Schnitzel streuen.



CURRY-ANANAS

¼ Ananas schälen, würfeln. Mit je 2 EL Curryketchup und Limettensaft mischen. Mit Salz würzen.

WIENER ORIGINAL

4 Zitronenscheiben auf die Schnitzel legen. 4 Sardellenfilets (in Öl) aufrollen und darauf platzieren.



Hier geht's zum Schnitzel-Rezept auf **LECKER.de**





KOCHEN FÜR FREUNDE

SÜSSES ODER SAURES? AUF DIESEM
SCHAURIG-SCHÖNEN FETEN-BUFFET IST FÜR
JEDEN GESCHMACK ETWAS DABEI



3 UNGEHEUER LECKER UND GESPENSTISCH
EINFACH: NO-BAKE-APFEL-CAKE

1
Deviled Eggs
im Kürbis-Kostüm

2
Paprikafratzen
mit Pasta-Salat

3
Spinnen-Kuchen
mit Apfelkompott-Köder





HABEN NUDELN IM KOPF: PAPRIKA-MONSTER
MIT TORTELLONI-GEMÜSE-SALAT

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Dessert: Cheesecake zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Ca. 2 Stunden vorher

Vorspeise: Gefüllte Eier zubereiten und bis zum Servieren kalt stellen.

Ca. 1 Stunde vorher

Hauptgang: Pasta-Salat zubereiten. Gesichter in die Paprikaschoten schnitzen und mit dem Tortelloni-Mix füllen.

Ca. 20 Minuten vorher

Drink: Gläser nach Belieben verzieren (siehe Tipp) und in den Kühlschrank stellen – so bleibt der Cocktail nachher gut gekühlt.

Ding, dong!

Hereinspaziert, ihr Monster, Hexen und Geister – toll sehen eure Kostüme aus!

Nach der Vorspeise

Dessert: Kuchen aus dem Kühlschrank nehmen und in Stücke schneiden.



Für den ersten Hunger

DEVILED EGGS IM KÜRBIS-KOSTÜM

VEGGIE

Ajvar, Mayonnaise und Schnittlauch rein,
Eier in Pumpkin-Gestalt sollt ihr sein – hex, hex!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 310 kcal • E 15 g • F 28 g • KH 3 g

Zutaten für 4 Personen

- 8 Eier (Gr. M) ▪ 1 EL Ajvar (Paprikapaste; Glas)
- 4 EL Mayonnaise
- Salz ▪ Pfeffer ▪ Curry
- Cayennepfeffer
- Schnittlauch zum Garnieren

1 Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und halbieren. Eigelb herauslösen.

2 In einer Schüssel Eigelb mit Ajvar und Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (ca. 1,5 cm Ø) füllen. Eiweißhälften damit befüllen. Mit Cayennepfeffer bestäuben und mit Schnittlauch garnieren.

*Deko-Rand: Zucker
mit etwas schwarzer
Gel-Speisefarbe
verreiben, Glasränder
mit Sirup anfeuchten
und eintunken*



COCKTAIL ZUR PARTY: LILA HEXE

50 ml Wodka, 100 ml Blue Curaçao, 150 ml Cranberrysaft, je 50 ml Grenadine und Zitronensirup verrühren. Einige Eiswürfel in 4 Gläser (à 200 ml Inhalt) verteilen, Cranberry-Mix daraufgießen. Cheers!



Lasst's euch schmecken

2

PAPRIKAFRATZEN MIT PASTA-SALAT

VEGGIE

Keine Angst, die schauen nur grimmig – innen sind sie dank Käse-Tortelloni-Füllung furchtbar lecker

• ca. 45 Min. • nicht so schwer • Portion ca. 370 kcal • E 12 g • F 24 g • KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Champignons
- 150 g Kirschtomaten
 - 8 EL Olivenöl
- 1 Packung (250 g) Käse-Tortelloni
- 4 EL Rotweinessig
- 1 Bund Schnittlauch
 - Salz
 - Pfeffer
- 4 orangefarbene Paprikaschoten

1 Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden. Rote Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Champignons putzen und ebenfalls fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tortelloni darin ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden. In der gleichen Pfanne das Gemüse für ca. 3 Minuten scharf anbraten, mit Essig ablöschen und herausnehmen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Gemüse, Tortelloni, Schnittlauch, 6 EL

Öl und Tomaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Von den orangefarbenen Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Schoten entkernen, waschen und nach Belieben Gesichter (siehe Tipp unten) hineinschneiden. Mit Tortelloni-Salat füllen und servieren.

EASY SCHNITZ-MUSTER

Wenn du nicht willst, dass alle Schoten die gleichen Gesichter ziehen, kannst du:

1. Die Dreiecke für die Augen immer ein bisschen drehen, sodass die Spitze mal nach oben, unten oder zur Seite zeigt.
2. Münder mit spitzen oder quadratischen Zähnen schneiden.
3. Hilfsmittel (z. B. eine Lochtülle) zum Ausstechen nehmen.



Für Süßes ist immer noch Platz

3

SPINNEN- KUCHEN MIT APFELKOMPOTT-KÖDER

Keksboden, Apfelfüllung und Cheesecake-Topping – dem gehen alle Naschkatzen ins Netz

• ca. 1 Std. + ca. 1 ½ Std. Wartezeit • nicht so schwer
• Stück ca. 360 kcal • E 5 g • F 23 g • KH 34 g

Zutaten für 12 Stücke

- 100 g + 1 EL Butter
- 280 g Kakaokekse mit Cremefüllung
- 650 g Äpfel
- 2 EL Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Speisestärke
- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Päck. Vanillezucker
- 100 g Schlagsahne
- 100 g + 1 EL Karamellaufstrich
- Fett für die Form
- Gefrierbeutel

1 100 g Butter schmelzen. Kekse fein zerkrümeln, mit Butter mischen und in einer gefetteten Tarteform mit Lift-off-Boden (ca. 22 cm Ø) zu Boden und Rand andrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Mit Zucker und 2 EL Zitronensaft in 1 EL Butter 3–4 Minuten unter Wenden dünsten. 1 EL Zitronensaft und Stärke glatt rühren. Unter die Äpfel rühren, aufkochen, auskühlen lassen.

3 Frischkäse und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Keksboden mit 100 g Aufstrich bestreichen. Erst Kompott, dann Creme daraufgeben, glatt streichen. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

4 1 EL Aufstrich in einen Gefrierbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden. Kreise auf die Creme spritzen und mit einem Messer Linien von innen nach außen ziehen.

Geschmacksprobe!



Elektrische Salz- und Pfeffermühle, 2-tlg.

Schickes Set aus rostfreiem Edelstahl und mit hochwertigem Keramikmahlwerk. Die Mühlen bieten Platz für ca. 40 ml Gewürze und sind batteriebetrieben. Lieferung inkl. Batterien; exkl. Gewürze.



Tupperware® „Drei Julchen“

Ideal für kleine Snacks – egal ob unterwegs oder zu Hause. Die luft- und wasserdicht schließenden Deckel sorgen für lange Frische und sicheren Transport. Die Behälter nehmen nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



blomus

Windlicht

Attraktives Windlicht für eine bezaubernde Atmosphäre, sowohl in Innenräumen, als auch auf Balkon oder Terrasse. Höhe: 14 cm, Durchmesser: 10 cm. Material: Beton und Glas.



Messerset „Carbon Optic“

Die schwarzen Messerklingen sind aus Edelstahl und die Riffelstruktur und Beschichtung der Klingen sorgen dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Kochmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm.

3 x LECKER testen + tolles Geschenk!



mountains



love yourself



mocca flowers



Splashing into Monday

Nur
9,80 €
statt 14,97 €!

bioloco Thermobecher

Der Thermobecher aus Edelstahl hält Getränke bis zu 3 Stunden warm oder kalt.
Füllmenge: 420 ml. Maße ca.: Boden Ø 8 cm x 13 cm.

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.



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

635 03 02253388
LE #10/24 - 6645





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – das Reel zu den gefüllten Filets gibt's **AB DEM 26. SEPTEMBER** auf @lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

Diesmal: gefüllte Hähnchenfilets

BASIS FÜR 2 FILETS:

- 2 Hähnchenfilets (à ca. 250 g) • Salz
- Pfeffer • 1 EL Öl

Hähnchen trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite vorsichtig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin ca. 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.

DIE HABEN'S IN SICH: HIER IST FÜR JEDEN GESCHMACK ETWAS DABEI

BUTTERZART

LOW CARB

MIT EXTRA-KÄSE



PESTO UND TOMATE

- 50 g roher Spinat • 40 g Mandeln • 30 g geriebener Parmesan • 7 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • ca. 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)

SO GEHT'S: Spinat waschen. Mit Mandeln, ¾ Parmesan und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen von innen mit Pesto bestreichen, mit Tomaten und restlichem Parmesan füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten zu Ende garen.

**„DU WILLST ZEIT SPAREN?
DANN LASS DIR DIE TASCHEN
DIREKT BEIM METZGER
SCHNEIDEN!“**

CHEESY MUSHROOM

- 200 g Champignons • 3 Knoblauchzehen • 1 EL Öl • 3–4 Stiele Petersilie
- 1 EL Butter • Salz • Pfeffer • 125 g Mozzarella

SO GEHT'S: Pilze schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Pilze im heißen Öl 3–4 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben. Petersilie waschen, hacken. Mit Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in Scheiben schneiden. Filets mit Käse und Pilzen füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten garen.

FRENCH STYLE

- 1 Apfel • 2–3 Stiele Thymian • 150 g Brie
- 1 EL Senf • 1 TL Honig

SO GEHT'S: Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Thymian waschen. Brie in Scheiben schneiden. Hähnchen von innen mit Senf und Honig bestreichen. Apfel-, Briescheiben und Thymian darin verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten zu Ende garen.

Memory, Domino oder Backgammon – wir haben sie alle in unserer Sammlung. Lust auf ein Kuchen-Duell? Dann ran an die Bleche, fertig, los! Es winken süße Preise ...

EINE PARTIE BLECH- KUCHEN

- ca. 1 1/2 Std. + ca. 50 Min. Wartezeit
- nicht so schwer • Stück ca. 300 kcal
· E 5 g · F 18 g · KH 32 g

Zutaten für 14 Stücke

- 260 g Mehl
- 150 g gemahlene Haselnüsse (ohne Haut)
- 20 g Kakao
- 90 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 160 g weiche Butter
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 Dose (425 ml) Aprikosen
- 1/2 370-g-Glas Mandarinen-Marmelade
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier

1 Für den Teig Mehl, Nüsse, Kakao, Zucker, Salz, Butter und Ei in einer Rührschüssel erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen und zugedeckt ca. 20 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Aprikosen abtropfen lassen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Teig auf einem leicht bemehlten Bogen Backpapier in Blechgröße (ca. 32x39 cm) ausrollen. Mithilfe des Papiers auf das Blech ziehen. Marmelade auf einer Teighälfte verstreichen, mit Aprikosen bestreuen. Zweite Teighälfte mithilfe des Papiers vorsichtig auf die bestrichene Teigplatte klappen.

3 Mit der Kante eines langen Lineals Rechtecke (à ca. 5x8 cm) markieren. Jeweils in einer Rechteckhälfte mit einer Lochtülle (ca. 12 mm Ø) aus der oberen Teigplatte kleine Kreise ausstechen und als Augen im Domino-Stein-Style gegenüber auf der anderen Rechteckhälfte platzieren, leicht andrücken. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

4 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 15 Minuten abkühlen lassen und entlang der Markierung in Domino-Rechtecke schneiden. Auskühlen lassen.

Die zarten Rechtecke aus Schoko-Haselnuss-Teig sind mit Mandarinen-Marmelade und Aprikosenstückchen gefüllt

LINZER DOMINO



Einmal
losgelegt, folgt
die logische
Kettenreaktion:
„Mjam, mjam,
mjam!“

BEERIGES ZITRO ZEN-JENGA

Jedes Stückchen ein Gewinn: zitronig, zart nussig und dank Himbeeren garantiert megasaftig. Den Turm bauen wir am liebsten auf unserem Teller!

OHNE
GLUTEN

• ca. 1 Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 120 kcal • E 2 g • F 7 g • KH 13 g

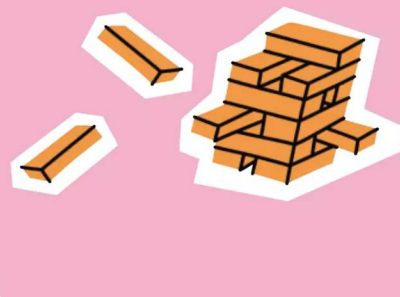
Zutaten für ca. 60 Stücke

- 150 g Cashewkerne
 - 185 g Polenta
- 75 g Speisestärke (Mais)
 - 100 g Maismehl
- 1 Päckchen Backpulver
 - 300 g weiche Butter
 - 250 g Zucker
 - abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 - 6 Eier (Gr. M)
 - 300 g Vanillejoghurt
- ca. 120 ml Zitronensaft
 - 300 g TK-Himbeeren
 - 250 g Puderzucker
 - Backpapier

1 Für den Teig Cashews im Universalzerkleinerer fein mahlen. Mit Polenta, Stärke, Maismehl und Backpulver mischen. Butter, Zucker und Zitronenschale mit den Schneebeesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Joghurt und 50 ml Zitronensaft unterrühren, dann die Polentamischung kurz unterheben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt verstreichen.

2 Gefrorene Beeren auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Für den Guss Puderzucker mit ca. 70 ml Zitronensaft glatt rühren und auf dem Kuchen verstreichen. Sofort in Stücke (à ca. 2x9 cm) schneiden. Guss trocknen lassen.





Kleine
Back-
Hoch-
staperei:
mit Mais-
mehl,
Polenta
und
gemahlenen
Cashews
gebacken –
ganz
ohne
Gluten!

Der Trick für die
lila Cremigkeit:
Der Kuchen
backt mit
Wasserdampf

BLUBERRY CHEESECAKE MEMORY

Süßes Pärchen-Suchen: Die kleinen Käsekuchenwürfel variieren je nach Verzier-Talent vielleicht in der Optik. Doch im Geschmack sind alle gleich: cremig, fruchtig, mega lecker!

• ca. 1½ Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • nicht so schwer • Stück ca. 190 kcal • E 4 g • F 12 g • KH 9 g

Zutaten für 60 Stücke

- 300 g TK-Heidelbeeren
 - 500 g Haferkekse
 - 200 g weiche Butter
 - 375 g Zucker
- 1,2 kg Doppelrahmfrischkäse
 - 6 Eier (Gr. M)
 - 120 g Mehl
 - 200 g Crème fraîche
 - Saft von 1 Zitrone
 - 75 g weiße Kuvertüre
- evtl. TK-Heidelbeeren zum Verzieren
 - großer und kleiner Gefrierbeutel
 - Backpapier

1 Beeren auftauen lassen. Für den Boden Kekse in einen großen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen und mit der Teigrolle darüberfahren, bis die Kekse zerbröseln sind. Mit Butter und 75 g Zucker verkneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Boden andrücken, dafür am besten mit einem Bogen Backpapier abdecken und die Krümel andrücken. Oberes Papier entfernen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 10–15 Minuten vorbacken.

2 Für die Käsemasse Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Frischkäse und 300 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Eier unter-

rühren. Mehl, Crème fraîche, Zitronensaft und Fruchtputee unterrühren.

3 Blech mit dem Keksboden herausnehmen. Eine große ofenfeste Form im Ofen auf die zweite Schiene von unten schieben. Heißes Wasser ca. 2 cm hoch einfüllen. Ofentemperatur reduzieren (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C). Frischkäsemasse auf dem Keksboden verstreichen. Blech auf die mittlere Ofenschiene schieben. Käsekuchen 30–40 Minuten backen. Dann im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 20 Minuten abkühlen lassen.

4 Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen. Kuvertüre

hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und in Streifen auf den Kuchen spritzen. Kuchen in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Nach Belieben mit gefrorenen oder aufgetauten Heidelbeeren verzieren.





• ca. 1 Std. • einfach • Stück ca. 100 kcal • E 2 g • F 6 g • KH 11 g

Zutaten für 40 Stücke

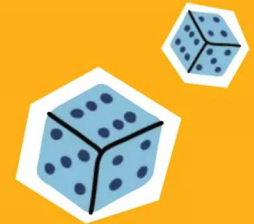
- 200 g weiche Butter
 - 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
 - abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 - 4 Eier (Gr. M)
 - 180 g Mehl
 - 1 Prise Salz
 - 2 TL Backpulver
- 50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
 - 2 Äpfel (ca. 400 g)
 - 300 g TK-Brombeeren
 - Backpapier

1 Butter, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Salz und Backpulver mischen, auf die Butter-Zucker-Mischung sieben. Mandeln zugeben und alles kurz unterrühren. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt verstreichen.

2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Linke Teighälfte damit belegen. Auf die rechte Teighälfte ca. 150 g gefrorene Brombeeren verteilen. Im hei-

ßen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten vorbacken. Dann Rest Beeren auf die Beerenseite geben und ca. 20 Minuten weiterbacken.

3 Herausnehmen und auskühlen lassen. Zum Servieren Kuchen in der Mitte zwischen Beeren- und Apfelseite durchschneiden. Beide Hälften in schmale dreieckige Stücke (à ca. 5x10cm) schneiden.



FRUCHTIGES BACKGAMMON

Die süßen Spielsteine sind aus Mandelrührteig mit Brombeere oder Apfel – für welche Farbe entscheidest du dich?



Mit Sahnetuffs
obendrauf hast du
bei deinen Gästen
noch mehr Steine
im Brett

Rapso®

DAS ORIGINAL

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



Natürlich aus Österreich

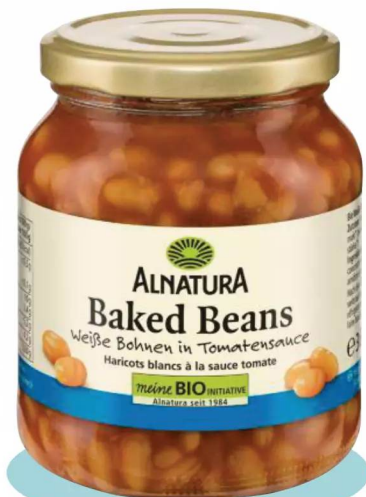
Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

HAB' ICH SELBST GEKAUFT

gemacht!

WAS IST DAS DENN?

Aufmachen, heiß machen, schmecken lassen: gebackene weiße Bohnen in Tomatensoße, 360-g-Glas ca. 1,80 € bei Alnatura oder Rossmann



Wer sagt denn, dass man alles selbst zubereiten muss? Eben. Lass uns doch ein **Glas Baked Beans** öffnen und daraus drei Hammer-Gerichte zaubern! Merkt keiner. Versprochen



TORTILLA-WRAPS CHILI-CON-CARNE-STYLE

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 740 kcal • E 32 g • F 47 g • KH 48 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Koriander ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 30 g Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Glas (360 g) Baked Beans ▪ 1 TL gemahlener Kümmel
- 2 Tomaten ▪ 1 Avocado ▪ 1–2 EL Limettensaft
- 4 große Weizen-Tortillas (Wraps; à ca. 70 g)

- 1 Koriander waschen. Knoblauch schälen, hacken. Hälfte Knoblauch, Koriander, Pinienkerne und 4 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Hack in 1 EL Öl in einer Pfanne krümelig anbraten. Rest Knoblauch und Baked Beans zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, ca. 4 Minuten köcheln.
- 3 Tomaten waschen, würfeln. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch würfeln, mit Limettensaft beträufeln.
- 4 Wraps nacheinander in einer Pfanne erwärmen. Fladen je mit etwas Pesto bestreichen. Bohnenmix, Tomaten und Avocado darauf verteilen. Zwei gegenüberliegende Seiten über die Füllung klappen, dann von einer der anderen Seiten aufrollen. Wraps mit Rest Pesto servieren.

BAKED ENGLISH BREAKFAST

MIT BOHNEN, EIERN UND BACON

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 16 g • F 32 g • KH 38 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Beutel (für 3 Portionen) Kartoffelpüree „Das Lockere“
- Salz ▪ 1 EL Butter ▪ 150 ml Milch ▪ 1 Glas (360 g) Baked Beans ▪ Pfeffer ▪ 1–2 EL flüssiger Honig ▪ 4 Eier (Gr. M)
- 100 g Bacon ▪ ½ Bund Schnittlauch ▪ Fett für die Form

1 Kartoffelpüree mit Salz, Butter und Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Bohnen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

2 Püree in eine gefettete quadratische Auflaufform (ca. 24x24 cm) geben und glatt streichen. 4 Mulden hineindrücken. In jede Mulde 1 Ei aufschlagen. Bohnen um die Mulden herum auf dem Püree verteilen. Im heißen Ofen

(E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

3 Inzwischen Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

4 Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit Bacon anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu ein schwarzer Tee mit Milch – very British!



Macht die Pot-Party perfekt: Naanbrot zum Dippen

HÄHNCHEN & VEGGIES

IM ALL-IN-ONE-POT

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 610 kcal • E 42 g • F 28 g • KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln ▪ 2–3 Knoblauchzehen ▪ 400 g Staudensellerie
- 2 rote Paprikaschoten ▪ Salz ▪ 5 EL Olivenöl ▪ 1 TL geräuchertes Paprikapulver ▪ 500 g Hähnchenfilet ▪ Pfeffer
- 250 ml Cider ▪ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ▪ 400 ml passierte Tomaten ▪ 2 Gläser (à 360 g) Baked Beans
- 1 Prise Zucker

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Sellerie waschen, Grün beiseitelegen. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Sellerie und Paprika in grobe Stücke schneiden. 1 TL Salz, 2 EL Öl und Paprikapulver verrühren. Fleisch trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden, mit dem Paprikaöl vermengen.

ter Wenden anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Paprika zufügen, andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Cider, stückigen und passierten Tomaten ablöschen. Baked Beans zufügen, aufkochen und 10–15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchen darin un-

3 Selleriegrün grob hacken. Eintopf damit bestreuen.

BAKED EGGS

Situation: Rührei? Laaangweilig!

Hack: 4 Mulden mit einer Scheibe Bacon auslegen, 4 mit Toastscheiben füllen. Je ein Ei in die 12 Mulden schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 12–15 Minuten backen.



Nach Belieben mit Lauchzwiebelringen toppen



Verbrenn dich nicht! Lass sie kurz abkühlen

HÜLLENLOS GUT

Situation: Mist, schon wieder keine Papier-Backförmchen zu Hause!

Hack: Backpapier in 24 Streifen schneiden (ca. 2 cm breit und ca. 10 cm lang). Diese kreuzweise in die gefetteten Mulden legen. Teig einfüllen und ab in den Ofen.

CANDY BAR

Situation: zu viele Sweets und viel zu wenig Schälchen ...

Hack: Schnapp dir deine Lieblings-snacks und füll sie in die Mulden. Kleiner Geheimtipp: Wir haben unsere Schokoriegel zerkleinert. So kannst du nämlich noch öfter zum Snackboard greifen.



SMASHED POTATOES

Situation: noch Pellkartoffeln übrig?

Hack: 1–2 Kartoffeln in jede Mulde legen. Mit einem Glas zerquetschen. Öl mit Gewürzen anrühren und zusammen mit Toppings (z. B. Paprika, Gouda) auf den Kartoffeln verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20 Minuten backen.



LECKER MUFFINBLECH-HACKS

MAXIMALE VIELFALT IM MINI-FORMAT

GUCK'S DIR AN!



Du möchtest sehen, wie Redakteurin Friederike die Hacks testet? Das Reel dazu gibt's ab dem 17. September auf @lecker_magazin



XXL-EISWÜRFEL

Situation: Die kleinen schmelzen immer viel zu schnell ...

Hack: Bio-Zitronenscheiben und frische Minzblätter in die Mulden legen. Mit Wasser auffüllen. Mindestens drei Stunden einfrieren. Würfel aus der Form lösen und ab damit in den Drink.



Nimm lauwarmes Wasser – das gefriert schneller!

Knackiger Salat oder süße Obst-Füllung? Du entscheidest!



KNUSPER-KÖRBCHEN

Situation: Du brauchst easy Fingerfood!

Hack: Flammkuchenteig ausrollen und in 12 gleich große Quadrate schneiden. Teigquadrate auf das umgedrehte und gefettete Muffinblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 240 °C) 7–9 Minuten backen. Kalte Körbchen nach Lust und Laune befüllen.

In den Häuten stecken wertvolle Ballaststoffe

1

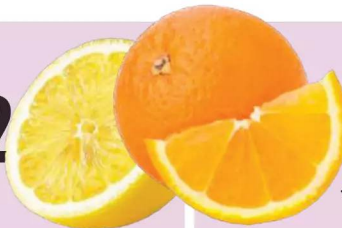


AUS ZWIEBEL- UND KNOBISCHALEN WIRD ALLROUND-WÜRZE

SO GEHT'S: Die äußeren Hüllen von Zwiebel und Knoblauch waschen und auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 100 °C) 10–20 Minuten trocknen. Danach im Mixer möglichst klein schreddern und in ein kleines Gewürzglas füllen. Voilà, schon hast du ein Allround-Gewürz für Pasta, Eintopf...



2



Innen und außen enthalten: Vitamine!

AUS ORANGEN- UND ZITRONENSCHALE WIRD EINE SÜSSE BACKZUTAT

SO GEHT'S: Weiße Haut von den Schalen entfernen, Schalen klein würfeln. Danach im Topf mit Wasser aufkochen, 3–4 Minuten köcheln. Abgießen, mit frischem Wasser wiederholen. Abtropfen. Schalen mit der gleichen Menge Zucker im Topf gerade so mit Wasser bedecken, ca. 1 Stunde köcheln. Stücke auf einem Blech trocknen lassen.



3



Schützt Zellen und macht die Tomate rot: Lycopin

AUS TOMATENSCHALEN WIRD BBQ-RUB

SO GEHT'S: Schalen (z. B. von blanchierten Tomaten) auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 50–60 °C) 8–12 Stunden trocknen. Danach in einem Mixer (Mörser geht auch) zu einem feinen Pulver mahlen. Super als Basis für Fleisch-Marinaden oder als tomatiges Upgrade in Brühen und Dips.



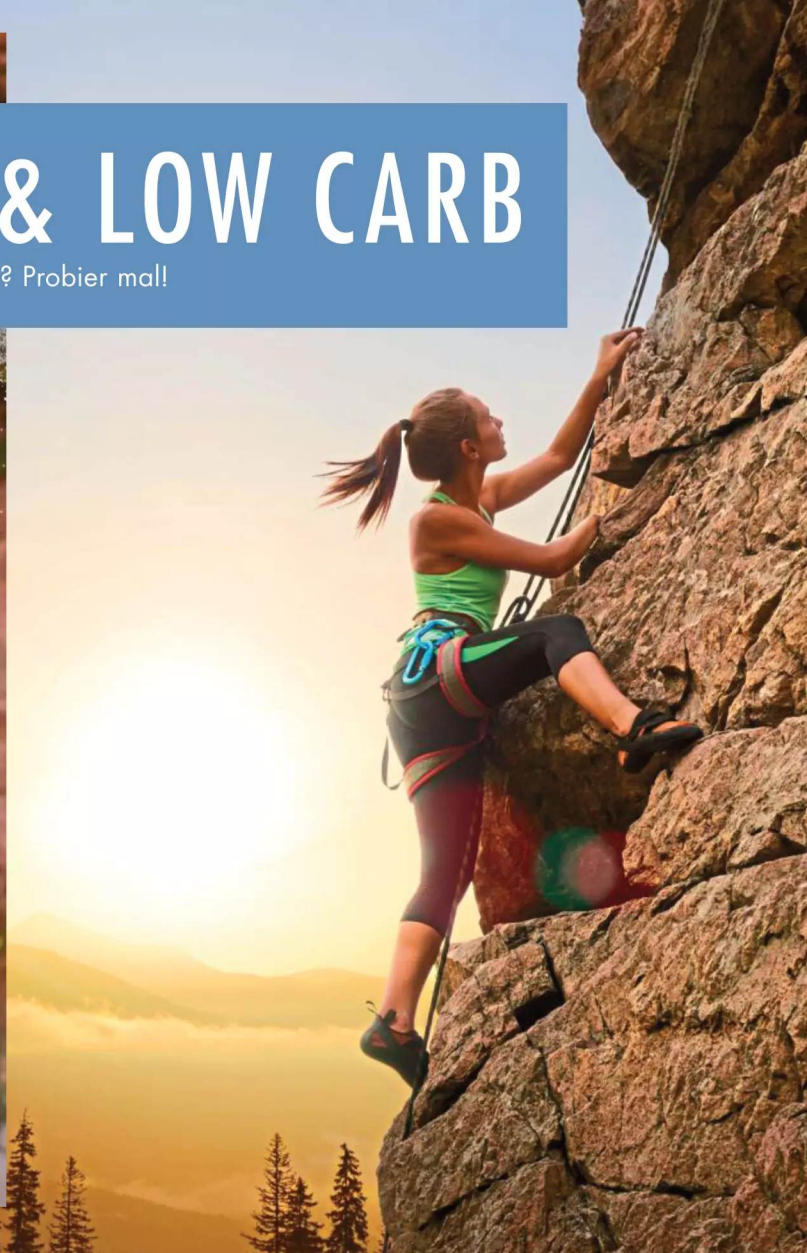
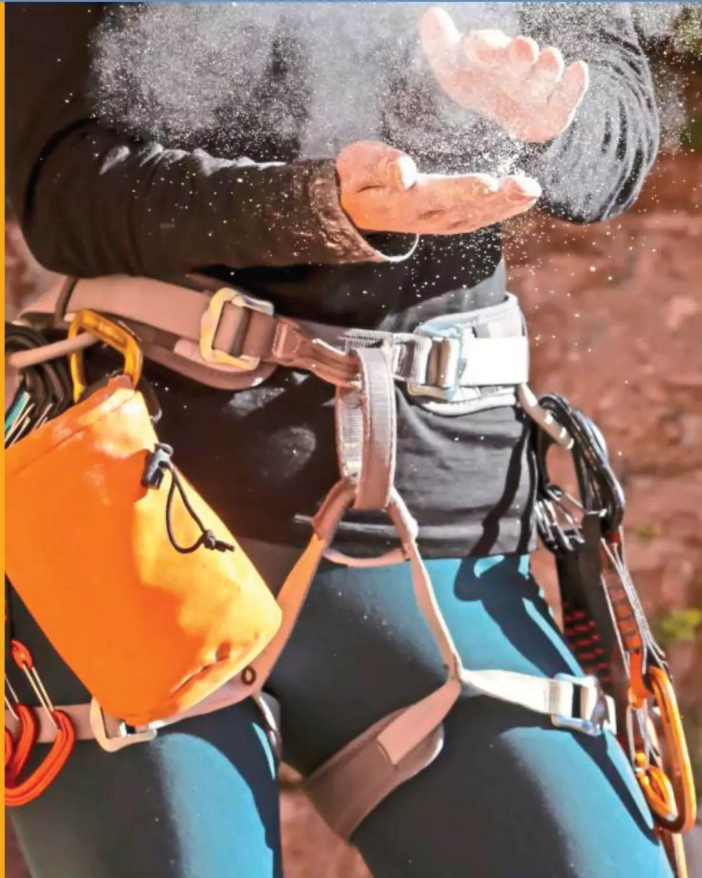
RESTE MIT AROMA-POWER

Die Schalen von Zwiebel, Orange & Co. landen bei dir im Müll? Viel zu schade darum!

Mit diesen **3 Zero-Waste-Rezepten** holst du alles an Geschmack aus deinem Obst und Gemüse heraus

LECKER, LEICHT & LOW CARB

Weniger Kohlenhydrate, dafür richtig Power – geht nicht? Probier mal!



BLUMENKOHL ALS TABOULÉ

Statt Bulgur tummeln sich Look-alike-Kohlkrümel im Orient-Salat

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 280 kcal
• E 9 g • F 19 g • KH 18 g

Zutaten für 4 Personen

- 75 g rote Quinoa
- 800 g Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 50 g geröstete Pistazien (ohne Schale)
- 2 EL Korinthen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- gem. Kreuzkümmel
- ½ Granatapfel

- 1 Quinoa im Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. Mit 300 ml Wasser im Topf aufkochen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln.
- 2 Blumenkohl putzen, waschen und halbieren. Eine grobe Gemüsereibe in eine große Schüssel stellen. Blumenkohl darauf rundherum bis zum Strunk herunterraspeln.
- 3 Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Blumenkohl darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten.
- 4 Pistazien und Korinthen grob hacken. Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Mit Pistazien, Korinthen und Quinoa unter den Kohl mischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Granatapfelkerne aus der Schale lösen und über den Salat streuen.



Aroma-Booster
dazu: eingelegte
Salzzitronen



VEGAN

GLUTEN-FREI

MAGNESIUM

STARKE NERVEN

AUS BOHNEN

Röstpaprika, Tomate und Orangensaft geben der Suppe eine fruchtige Note

BOHNE KÜSST PAPRIKA: ROMESCO-SUPPE

Eine farbenfrohe Wohlfühl-Löffelei gegen herbstliches Schietwetter

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 220 kcal • E 6 g • F 17 g • KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Glas Röstpaprika (370 ml; in Öl) ▪ 1 Dose weiße Bohnen (425 ml; z. B. Cannellini-Bohnen) ▪ 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- Saft von 1 Orange
- Salz ▪ Pfeffer
- 1–2 EL Sherryessig
- 2 Stiele Salbei ▪ 2 Tomaten

1 Paprika abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Bohnen waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides hacken.

2 1 EL Paprika-Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Bohnen, Mandeln, Saft und ca. 750 ml Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Einige Bohnen herausnehmen, Rest Suppe fein pürieren, dabei ca. 400 ml

Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Bohnen wieder zugeben, erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

3 Salbei waschen, trocken tupfen. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. 2–3 EL Paprika-Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbei und Tomaten darin scharf anbraten, salzen und pfeffern. Suppe in Schüsseln füllen. Salbei, Tomaten und je etwas Bratöl daraufgeben.



GLUTEN-FREI

SENFOLE
ZELLSCHUTZ
AUS KOHLRABI

Noch ein Spiegelei
obendrauf – fertig ist
der perfekte Balance-
Bauernschmaus

RÖSTKOHLRABI

Du liebst Bratkartoffeln? Mit der Light-Knolle
als Pfannen-Double nichts leichter als das!

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 220 kcal
• E 12 g • F 14 g • KH 12 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Kohlrabi (ca. 1 kg) ▪ Salz
- 2 Zwiebeln ▪ 2 EL Butterschmalz ▪ 125 g Schinkenwürfel ▪ Pfeffer ▪ Edelsüßpaprika

- 1 Kohlrabi schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten garen.
- 2 Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Kohlrabi abgießen und kalt abschrecken. Kohlrabihälften erst längs halbieren, dann

quer in knapp 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

- 3 Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Kohlrabischeiben darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten, dabei öfter wenden. Zwiebeln und Schinkenwürfel zugeben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und 2 Messerspitzen Paprika würzen.

Öfter

vergesslich?*

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

Tebonin®
konzent® 240 mg
240 mg/Filmtablette

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



Filmtabletten

HÖCHSTE QUALITÄT

Erforscht, entwickelt und
hergestellt in **Deutschland**

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

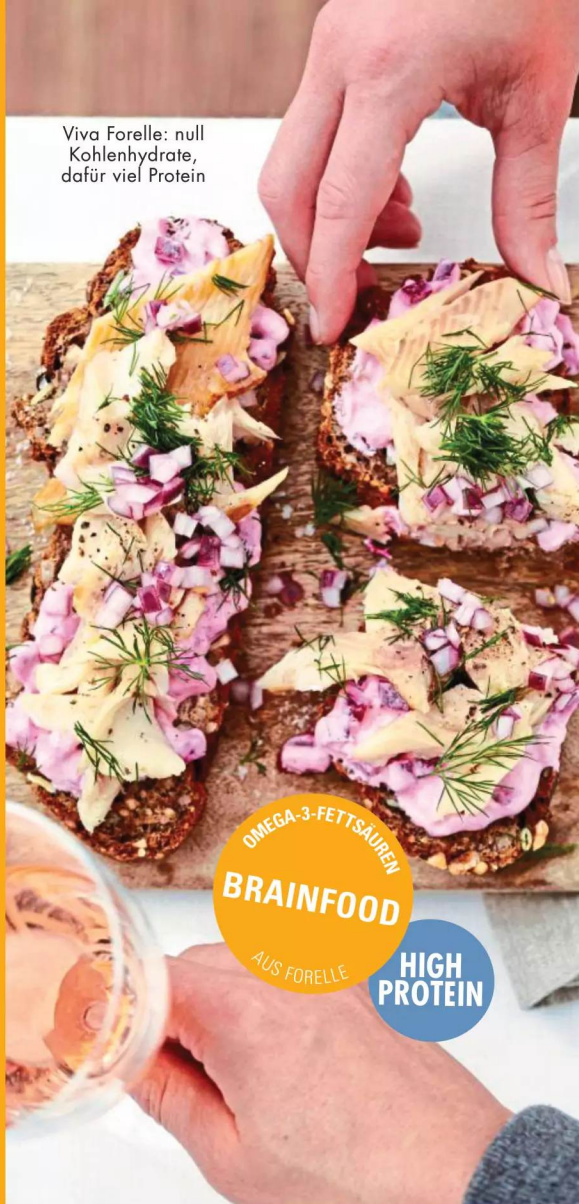
Tebonin® konzent® 240 mg, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
11/01/11/23/02



SCHWABE



Viva Forelle: null Kohlenhydrate, dafür viel Protein



SMØRREBRØD MIT PROTEIN-DOPPEL

Wer fix was zwischen die Kiemen braucht, greift hier genau richtig zu!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 330 kcal
• E 38 g • F 17 g • KH 7 g

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 TL Meerrettich (Glas)
- 50 g Rote Bete (Glas) ▪ Salz
- Pfeffer ▪ ca. 1 EL Zitronensaft
- 2 Stiele Dill ▪ 1 rote Zwiebel
- 4 Scheiben Eiweißbrot (à ca. 50 g)
- 400 g geräucherte Forellenfilets

1 Frischkäse mit 4 EL Wasser und Meerrettich verrühren. Rote Bete abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Unter die Käsecreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Dill waschen, trocken schütteln, Fährchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

3 Brotscheiben tosten. Frischkäsecreme daraufstreichen. Fischfilets eventuell von der Haut lösen und in Stücke teilen. Mit Zwiebelwürfeln auf der Creme anrichten. Mit Dill bestreuen.



100% BIO.

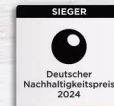
Ohne Wenn, ohne Aber,
ohne Künstlich.

Egal ob süß oder herzhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig.
Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht
nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch
süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln.
Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.



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

BIO SEIT 1979



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

GEMÜSESPAGHETTI MIT FILET-UPGRADE

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 370 kcal • E 32 g • F 20 g • KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

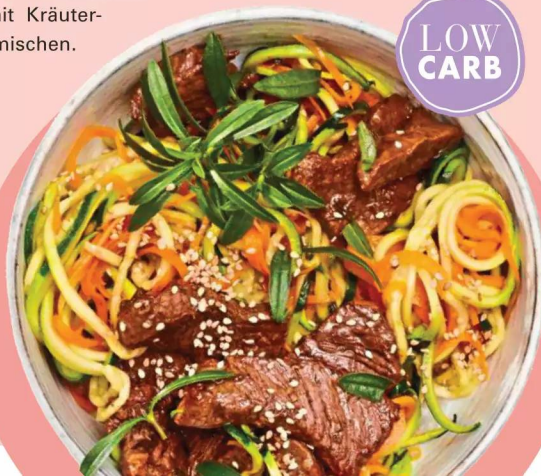
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Bohnenkraut
- 4 Zweige Rosmarin
- grobes Salz
- 5 EL Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 500 g Rinderfilet
- 600 g Möhren
- 600 g Zucchini
- Pfeffer
- 1 EL Sesam

1 Knoblauch schälen. Bohnenkraut und Rosmarin waschen, grob hacken und mit 1 TL Salz und Knoblauch mörsern. 2 EL Öl und Zitronensaft unterrühren. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Kräuterpaste mischen.

2 Möhren schälen. Zucchini waschen. Beides mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Etwas salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Fleisch samt Marinade in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Spaghetti in 3 EL heißem Öl kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Spaghetti anrichten. Mit Sesam und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

LOW
CARB



ROTE-BETE-SUPPE

GETOPPT MIT CRUNCHY CROÛTONS

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 280 kcal • E 7 g • F 14 g • KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln ▪ 800 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- 2 EL Öl ▪ 500 ml Gemüsebrühe ▪ 1 Vollkornbrötchen
- Salz ▪ Pfeffer ▪ ½ Bund Thymian ▪ 80 g veganer Feta
- 80 g veganer Frischkäse
- 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- 150 g Himbeeren ▪ 1 Prise Zucker ▪ 2–3 EL Zitronensaft

1 Zwiebeln schälen und mit Bete würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, beides darin ca. 10 Minuten andünsten. Mit Brühe und

1 l Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln. Brötchen würfeln, in 1 EL heißem Öl rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und hacken. Feta, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren.

2 Ingwer schälen und reiben. Suppe mit Himbeeren und Ingwer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Käsemasse zu Nocken formen. Suppe mit Nocken, Croûtons und Thymian anrichten.

LOW
FAT

VEGAN

ZITRONIGER REFRESH

Die leichte Limo überzeugt mit weniger Zucker und ohne Süßstoffe.

750-ml-Flasche von hella ca. 1 € im Supermarkt



BROKKOLI-FRITTATA

ROT-WEISS

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 210 kcal
• E 13 g • F 13 g • KH 5 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Möhre
- 200 g Kirschtomaten
- 1 kleiner Brokkoli
- 180 g Feta light
- 4 Eier (Gr. M)
- 3 EL Milch ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 EL Öl
- 2 Stiele Petersilie

1 Möhre schälen und fein raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen, in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Feta

zerbröseln. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhre und Brokkoli darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten untermischen, Eiermasse darübergießen und Feta darauf verteilen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten garen. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Frittata aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

KALORIEN-
HELD

LOW
CARB

VEGGIE



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Parfait

Schon ein Löffel vom halb gefrorenen Brombeer-Honig-Eis sorgt für Suchtgefahr pur. Aber kein Problem: Wir zeigen dir, wie du an Nachschub kommst...



Bei Chefin vom Dienst Christine hält es zwar nie so lange...

... aber das Parfait wäre 6-8 Wochen haltbar.

- ca. 40 Min. + ca. 8 Std. Wartezeit • nicht so schwer
- Portion ca. 380 kcal
- E 8 g • F 26 g • KH 32 g

Zutaten für 6 Personen

- 250 g TK-Brombeeren
- ½ Bio-Orange ■ 50 ml Milch ■ 75 g flüssiger Honig ■ 4 frische Eier (Gr. M) ■ 100 g Zucker
- ¼ TL Salz ■ ca. 20 Eiskwürfel ■ 400 g Schlag-sahne ■ Backpapier

LOS GEHT'S:



DIE VORBEREITUNG

Brombeeren in einem Sieb auftauen lassen. Inzwischen Orange waschen und die Schale fein abreiben. Den Saft der Orange auspressen.



FÜR DEN FRUCHT-SWIRL

Beeren, Orangenschale und -saft in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das Püree mit einem Esslöffel durch ein feines Sieb streichen.



FÜR DIE MASSE

Milch mit Honig in einem kleinen Topf erhitzen. Die Honigmilch ca. 5 Minuten abkühlen lassen.



JETZT WIRD'S ERNST ...

Eier, Zucker, Salz und Honigmilch über einem warmen Wasserbad ca. 10 Minuten dickcremig aufschlagen.



COOL DOWN

Aufgeschlagene Masse in einer Schüssel mit Eiskwürfel-Wasser mit einem Teigschaber kalt rühren.



SAHNE-UPGRADE

Sahne steif schlagen, unter die Masse heben. Creme in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 1,3 l Inhalt) geben.



DAS GROSSE FINALE

Püree darauf verteilen, strudel-förmig unterziehen. Abdecken und 8–10 Stunden einfrieren.

Hoch hinaus
Richtung Wolke
sieben geht's mit
dem Pflaumen-
Tiramisu auf S. 95



ICH, DU UND *Tiramisu*

Das perfekte Rezept für die Liebe
zu dritt gibt es nicht? Gibt es doch – und
wir haben gleich fünf davon parat.
Jedes davon ein Garant für ein **fruchtig-
cremiges Herbst-Happy-End**

Süßer Zebra-Streifen

AUS SCHOKO UND MARONE

Hier kuscheln sich zwei Saison-Liebliche zusammen in eine Form: Zwischen die Schichten aus Kastanien-Quark und Schoko-Biskuit haben sich fruchtige Feigen gelegt

• ca. 35 Min. + ca. 2 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 780 kcal · E 21 g · F 43 g · KH 68 g

Zutaten für 6 Personen

- 150 g gegarte Maronen (vakuumiert)
- 100 ml Orangensaft
- 500 g Mascarpone
- 500 g Speisequark (20 % Fett)
- 100 g Zucker
- 7 Feigen
- 1 Packung dunkle Wiener Böden (300 g; 3 Stück)
- 150 ml kalter Espresso oder starker Kaffee
- 5 EL Nuss- oder Kaffeelikör
- 3 EL Kakao

1 100 g Maronen und Orangensaft fein pürieren. Maronenpüree, Mascarpone, Quark und Zucker verrühren. 5 Feigen waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 1½ Wiener Böden so zuschneiden, dass sie in eine rechteckige Form (ca. 20x28 cm) passen, Reste aufbewahren. Espresso und Likör mischen, Boden mit einer Hälfte beträufeln. Eine Hälfte der Maronencreme darauf glatt verstreichen. Mit den Feigenscheiben belegen.

3 Restliche Wiener Böden ebenfalls in Formgröße zuschneiden, auf die Feigen legen, leicht andrücken und mit dem restlichen Esspressomix beträufeln. Übrige Creme darauf verstreichen. Tiramisu ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Vor dem Servieren 50 g Maronen grob hacken. Teigreste in grobe Stücke schneiden, mit Maronen auf dem Tiramisu verteilen. Dick mit Kakao bestäuben. 2 Feigen waschen und in Spalten schneiden, Tiramisu damit verzieren.

Gegensätze ziehen uns
an: Den hübschen
„Black 'n' White“-Look
bekommst du mit
fertigem Kuchenteig hin



Tiramisu-Tower

Das größte Tiramisu der Welt wurde 2015 gestapelt und wog über 3 Tonnen. Drin waren: 750 l Kaffee, 625 kg Mascarpone, 625 kg Sahne, 450 kg Löffelbiskuits und 250 kg Zucker

Sonnig und zitronig:
Zum Birnen-Köcheln
(und Beträufeln) kannst
du auch Limoncello
nehmen



Süßes Dessert-Duell

Beim Tiramisù World Cup können Hobby-Pâtisseries ihre Kräfte im Kampf um das leckerste Küchlein messen. Wer noch ein bisschen Urlaub übrig hat, kann ab dem 10.10. in Treviso vorbeischauen. Der Eintritt ist übrigens frei ...

Birnen-Creme-Törtchen

„AMARETTO E AMORE“

Unter dem sahnigen Krönchen sitzt eine süße, in Wein pochierte Safran-Birne.
Da bleibt den umstehenden Amarettini nur noch, Applaus zu klatschen ...

• ca. 50 Min. + ca. 12 Std. Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 820 kcal · E 9 g · F 64 g · KH 52 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Dose (400 g; 6 Stück) Baby-Birnen
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
- 50 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Amarettini
- 50 g Butter
- 500 g Mascarpone
- 50 g Puderzucker
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 350 g Konditorschlagsahne
- evtl. Zitronenzesten zum Verzieren
- Backpapier

1 Am Vortag Birnen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. Birnensud, Wein, Safran, Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Birnen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Birnen im Sud über Nacht abkühlen lassen.

2 Am nächsten Tag Birnen aus dem Sud nehmen. Sud erneut aufkochen und bei starker Hitze ca. 10 Minuten sirupartig auf ca. 100 ml einköcheln, abkühlen lassen.

3 100 g Amarettini fein zerbröseln. Butter schmelzen und mit den Bröseln mischen. 6 Dessertringe (à 8 cm Ø) auf eine mit Backpapier belegte Platte setzen. Bröselmasse als Boden in die Ringe drücken. Mascarpone, Puder-

zucker und Zitronenschale verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Etwas Creme auf die Amarettini-Böden spritzen.

4 Übrige Amarettini mit der Wölbung nach außen an den Dessertringrand legen, dabei leicht in die Creme drücken. Birnen mit der Spitze nach oben mittig in die Creme setzen. Mit je 1 TL Sirup beträufeln. Restliche Creme um die Birnen herum spritzen und als großen Tuff abschließen. Törtchen ca. 1 Stunde kalt stellen.

5 Zum Servieren Dessertringe vorsichtig lösen. Törtchen mit übrigem Sirup beträufeln und nach Belieben mit Zitronenzesten verzieren.

ZIMTIG-VANILLIGES Pflaumen-Tiramisu

Ein Nachtisch, der nicht nur optisch jedes Herbst-Menü krönt: Die Steinfrüchte bringen einen Hauch von Zimt und Vanille mit auf die Zunge, der passende Wein steckt in Keksen und Creme



• ca. 35 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 920 kcal · E 12 g · F 57 g · KH 92 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g rote Pflaumen oder Zwetschgen
- 200 ml Orangensaft
- 50 g Zucker ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 1 Zimtstange
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 50 g Puderzucker
- 500 g Mascarpone ▪ 120 ml kalter Espresso oder starker Kaffee ▪ 4 EL Dessertwein (z. B. Marsala) ▪ 200 g Löffelbiskuits
- evtl. 2 TL gefriergetrocknetes rotes Fruchtpulver

1 Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Saft, Zucker, Vanillezucker und Zimt in einem Topf aufkochen. Pflaumen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Pflaumen herausnehmen, Flüssigkeit weitere ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln (ergibt ca. 100 ml). Zimtstange herausnehmen, Pflaumen zurück in den Sirup geben, abkühlen lassen.

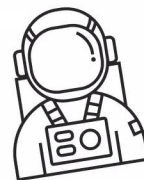
2 Eigelb und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten dickcremig rühren. Mascarpone, 3 EL Espresso und 1 EL Marsala kurz unterrühren.

3 Rest Espresso und 3 EL Marsala mischen. Löffelbiskuits grob zerbrechen, Hälfte im Espresso-Mix wenden und in 4 Gläser (à ca. 300 ml) verteilen. Hälfte Creme, Hälfte Pflaumen und Rest getränkte Biskuits daraufschichten.

4 Rest Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und als Tupfen auf die Biskuitschicht spritzen. Übrige Pflaumenspalten darauf anrichten und nach Belieben mit Fruchtpulver bestäuben.



Hübscher
Farb-Kontrast: die
Mascarpone-Tuffs
mit Fruchtpulver
bestäuben



To go, bitte!

Tiramisu bedeutet übersetzt „Zieh mich hoch“. Der Astronaut Luca Parmitano nahm es wörtlich und hatte 2013 neben dem Dessert noch Risotto und Lasagne mit im Gepäck auf seiner Space-Mission

Cookies? Akzeptieren
wir auch. Je nach
Glas kannst du
z. B. Schoko-Chip-
Kekse nehmen



Fast-Futterer

Kein Italiener, sondern ein
Deutscher futterte sich mit knapp
einem Kilo in 30 Sekunden ins
Guinness-Buch der Rekorde –
ein Genießer ist er wohl nicht ...

BROMBEER- *Tirami-Sundae*

Bei Balsamico-Beeren-Kompott, Mascarpone-Quark-Sahne und softem
Cake schauen, ääh, löffeln wir gern ganz tief ins Glas!

- ca. 35 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach
- Portion ca. 680 kcal · E 16 g · F 41 g · KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

■ 300 g Brombeeren (frisch oder TK) ■ 150 ml trockener Rotwein oder roter Traubensaft ■ 2 EL Zucker ■ 2 TL Speisestärke ■ 1 EL Balsamico-Essig ■ 250 g Mascarpone ■ 250 g Magerquark ■ 150 g Schlagsahne ■ 30 g Puderzucker ■ 1 TL Vanilleextrakt ■ 1 Wiener Boden (ca. 135 g) ■ 8 EL Johannisbeerlikör ■ evtl. weißes Schokoladenpulver und weißes Schokoraspel zum Verzieren

1 Brombeeren verlesen bzw. auftauen lassen. Rotwein bzw. Traubensaft und Zucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit Essig und 1 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Flüssigkeit rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Brombeeren kurz unterrühren, Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2 Mascarpone, Quark, Sahne, Puderzucker und Vanilleextrakt mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen. 4 EL abgekühltes Kompott unter die Creme rühren.

3 Aus dem Wiener Boden 8 Kreise ausstechen (à ca. 7 cm Ø; je nach Glas-Durchmesser). 4 Kreise in 4 Gläser (à ca. 300 ml) legen. Mit 4 EL Likör beträufeln. Hälfte der Creme und $\frac{1}{3}$ Kompott darauf verteilen. Mit übrigen Kreisen bedecken, wieder mit 4 EL Likör beträufeln. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und als großen Tuff daraufspritzen. Mit Rest Kompott toppen. Nach Belieben mit weißem Schokopulver bestäuben und mit Schokoraspeln bestreut servieren.



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 32000 aus der Apotheke

- **Stärkstes Produkt Deutschlands****
- **Sie brauchen weniger?**
In 2 x 16000 teilbar
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**

Seit 23 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

**Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.; *FCC-Einheiten je Tbl./Kps.

Pumpkin Spice Latte

ALS CREMIGE LÖFFELEI

Spice it up: Du kannst auch Zimt statt Kakao zum Bestäuben nehmen

Heißer Herbst-Drink im coolen Dessert-Format: Mit Zimt, Ingwer und Muskat gewürzte Kürbiscreme trifft auf Rum-Kaffee-Keks

• ca. 30 Min. + ca. 5 Std. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 760 kcal · E 10 g · F 54 g · KH 56 g

Zutaten für 6 Personen

- 425 g Kürbispüree (Dose oder Glas)
- 100 g feiner brauner Zucker
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- 500 g Mascarpone
- 330 g Konditor-Schlagsahne
- 200 ml kalter Espresso
- 5 EL brauner Rum
- 200 g Löffelbiskuits
- 1–2 EL Kakao

1 Kürbispüree, Zucker, Zimt, Ingwer und Muskat mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Mascarpone unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

2 Espresso und Rum in einer flachen Schale mischen. Die Hälfte der Löffelbiskuits in der Mischung wenden und dicht an dicht in eine Auflaufform (ca. 20x24 cm) legen. Hälfte der Kürbiscreme darauf verstreichen. Restliche Löffelbiskuits im Espressomix wenden und auf die Creme legen.

3 Übrige Kürbiscreme in einen Spritzbeutel mit großer Stern-tülle füllen und als Tuffs auf die Löffelbiskuits spritzen. Abgedeckt ca. 5 Stunden kalt stellen. Mit Kakao bestäubt servieren.



DU BIST ABONNENT/IN DER LECKER? SICHERE DIR JETZT EXKLUSIVE VORTEILE!



Als Abonnent/in der **LECKER** hast Du exklusiven Zugang zur **Meine LECKER VorteilsWelt**.
Es erwarten Dich tolle Verlosungen und exklusive Vorteile!
Entdecke außerdem köstliche Rezepte und inspirierende Blog-Beiträge auf unserer Abo-Couch.
Deine Mitgliedschaft ist fester Bestandteil deines Abonnements.

Mach bei unseren Highlight-Gewinnspielen in diesem Monat mit und gewinne, mit etwas Glück, einen von zwei **klappbaren Allesschneidern MYtiny von GRAEF** oder eine von zwei **Heißluftfritteusen Dual Easy Fry XXL von Tefal**.

SO NIMMST DU TEIL!

1. Besuche unsere Website: www.meine-lecker-vorteilswelt.de.
2. Registriere Dich mit deiner Kundennummer, um am Gewinnspiel teilzunehmen.
3. Und dann brauchst Du nur noch die Daumen zu drücken!

Wir wünschen Dir viel Glück!

Dein Team der **Meine LECKER VorteilsWelt**



Weitere Informationen und die
Teilnahmebedingungen findest Du unter:

WWW.MEINE-LECKER-VORTEILSWELT.DE

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.



Diesmal: Burn-away-Cake

Mehr Back-Inspo
von Anne findest du
auf ihrem Account
@cherryPie_high

ÜBERRASCHUNG! BEI DIESEM
GEBURTSTAGSKUCHEN WIRD KEINE
KERZE ANGEZÜNDET, SONDERN
DIE KUCHENDECKE SELBST

LECKER
Bakery
... MIT ANNE



Du möchtest sehen, wie
Anne den Burn-away-Cake
zubereitet? Das Reel dazu gibt's
AB DEM 19. SEPTEMBER
auf @lecker_magazin

Pst: Alternativ kannst
du dir im Internet dein
Esspapier individuell
bedrucken lassen





Zutaten für 1 Kuchen

- 400 g Buttercreme
- 1 Kuchen deiner Wahl
- 2 Bögen Esspapier
- schwarze Zuckerschrift

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



LOS GEHT'S:

- 1** Buttercreme anrühren und den fertigen Kuchen damit großzügig einstreichen.
- 2** Esspapierbögen in die gewünschte Form bringen und mit der Zuckerschrift deine Wunschschaften daraufschreiben.
- 3** Den Esspapierbogen, der als Überraschung auf der Torte zu sehen sein soll, auf dem Kuchen platzieren. Rundherum auf den Rand der Torte Buttercreme-Tuffs mithilfe einer Spritztülle setzen. Darauf den zweiten Esspapierbogen setzen und vorsichtig andrücken (Achtung: Die Bögen dürfen sich nicht berühren!). Die Ränder mit weiteren Buttercreme-Tuffs verdecken.
- 4** Das Esspapier mit einem Stabfeuerzeug mittig anzünden. Voilà: Das Bild darunter erscheint!

NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

LUFTIG, LOCKER, LECKER –
KAISERSCHMARREN! DIE SMAL
SERVIEREN WIR 3 KÖSTLICHE VARIANTEN
DES ÖSTERREICHISCHEN KLASSIKERS



SCHNELLER
**SEMMEL-
SCHMARREN**

*Für eilige Köche: fertig in
nur 20 Minuten!*

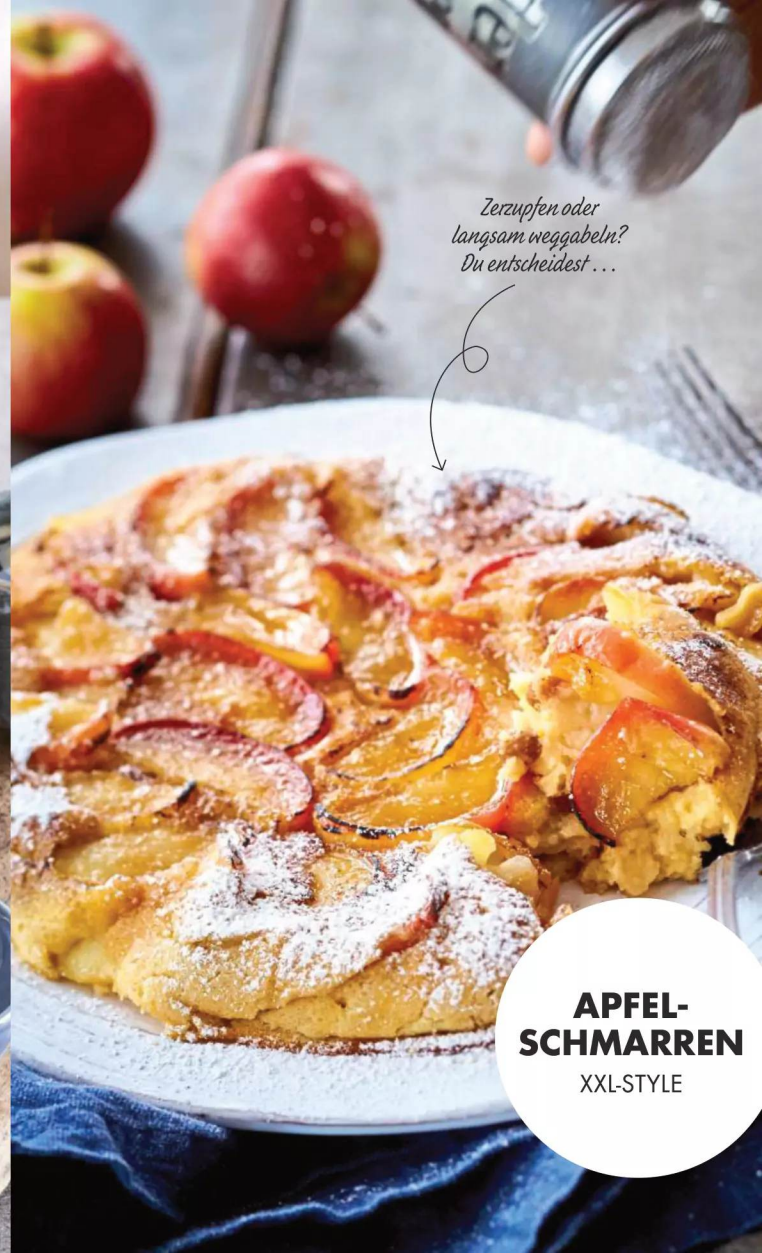
HÜTTEN-TRIFLE

„VANILLA HIGH“



*Mmh, hier trifft
Schmarren auf britisches
Schicht-Dessert*

*Zerzupfen oder
langsam weggabeln?
Du entscheidest ...*



APFEL- SCHMARREN

XXL-STYLE



SNELLER **SEMEL-SCHMARREN**

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 14 g • F 26 g • KH 47 g

Zutaten für 4 Personen

- 5 Milchbrötchen vom Vortag
 - 4 Eier (Gr. M)
- 200 ml Milch ▪ 3 EL Zucker
 - Zimt ▪ 3 EL Butter
 - 1–2 EL Puderzucker

- 2 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Brötchen-Schmarren darin ca. 5 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Zum Servieren Puderzucker über den Schmarren stäuben. Dazu schmeckt rote Grütze.

AUS ALT MACH LECKER!

MILCHBRÖTCHEN,
WAFFELN, HEFEZOPF:
DU KANNST ALLES
KLEINER SCHNEIDEN
UND FÜR DEINEN
BLITZ-SCHMARREN
VERWENDEN.

- 1 Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Eier, Milch, Zucker und Zimt verquirlen. Mit den Brötchen gut mischen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

HÜTTEN-TRIFLE „VANILLA HIGH“

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 460 kcal
• E 10 g • F 27 g • KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Eier (Gr. M) ▪ 100 g Mehl ▪ ½ TL Backpulver
- 2 EL Zucker ▪ 150 ml Milch ▪ 1 EL Butter
 - 2 EL Rosinen
- 100 g Schlagsahne
- 500 g Vanillequark
- 2 EL Mandeln (mit Haut) ▪ Bio-Zitronenschale zum Verziern

- 2 Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit Rosinen bestreuen und ca. 2 Minuten backen. Vorsichtig wenden, mit 1 EL Zucker bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten garen. Klein zupfen, auskühlen lassen.
- 3 Sahne steif schlagen und unter den Vanillequark heben. Im Wechsel mit Schmarren in eine Schüssel schichten. Mandeln grob hacken und darüberstreuen. Mit Zitronenschale verzieren.

- 1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Mehl, Backpulver, 1 EL Zucker und Milch verrühren. Eischnee unterheben.





APFEL-SCHMARREN XXL-STYLE

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 12 g • F 21 g • KH 55 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier (Gr. M) ▪ 125 ml Milch
 - 120 g Mehl
- 50 g + 1 EL Zucker
 - 1 EL saure Sahne
- ca. 60 g Rum-Rosinen
 - 2 kleine Äpfel
- 3 EL weiche Butter
 - 1 EL Puderzucker

1 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Milch, Mehl, 50 g Zucker und saure Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Rosinen zufügen, Eischnee unterheben.

2 Äpfel waschen und in Spalten schneiden. 1 EL Zucker in eine ofenfesten Pfanne streuen. Apfelspalten und 2 EL Butter darauf verteilen. Pfanne im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Teig darübergeben und den Schmarren 10–15 Minuten goldbraun backen.

3 1 EL Butter am Rand der Pfanne verteilen und unter den Schmarren laufen lassen. Pfanne herausnehmen, vorsichtig stürzen. Schmarren mit Puderzucker bestäuben.



IMPRESSUM

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

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

Head of Editorial: Tjitske Schrieks

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

Redaktion: Beate Diop, Maïke Doege,
 Friederike Möller, Lisa Opitz
Gestaltung: Bauer Creative KG; Katja
 Fügert (Ltg.), Andreas Wiefel (stv. Ltg.)

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Astrid Büscher, Maren Jahnke (fr.; Text),
 Simone Neufing (fr.; Foodstyling),
 Paulina Würfel

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

Foodstyling: Anne Frier,
 Anne Haupt, Stefanie Kröger-Firek,
 Franziska Maderecker (Head of Foodstyling),
 Sören Neumann, Katharina Wetjen
Styling: Katja Danowsky, Nicole Hartmann,
 Sascha Mandel, Annkatrin Schütz

Schlussredaktion: Lektornet
Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

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

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

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

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

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

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

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

HOUSE of FOOD

Vorher: leere Teedose

Nachher: magnetischer Stiftehalter

FÜR ALLE TO-DO-LISTEN-ABMAKER:
DEIN NEUER AUFBEWAHRUNGSHELD
AM KÜLSCHRANK



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

LECKER
**DO IT
YOURSELF**
... MIT HERRN MANDEL

Nicht nur Stifte finden
hier Platz. In eine Dose
mit Deckel kannst du
z. B. auch dein
Lieblingsgewürz füllen





Du möchtest sehen, wie
Herr Mandel den
Stiftehalter bastelt? Das
Reel dazu gibt es
AB DEM 7. OKTOBER
auf @lecker_magazin



DAS BRAUCHST DU:

- 1 alte Teedose
- 4 selbstklebende Neodym-Magnete (8x1 mm)
- ggf. Acrylfarbe

Sehr praktisch:
Für diese DIY-Idee
brauchst du nur
zwei Sachen



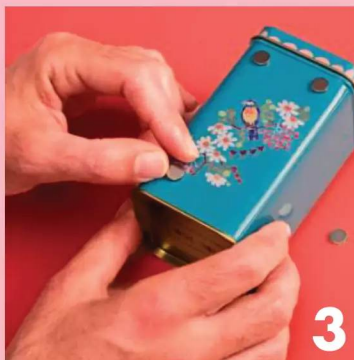
1



2

Klebkunst

Falls du
keine selbst-
klebenden
Magnete
findest,
kannst du
auch welche
mit Sekun-
denkleber
befestigen



3

LOS GEHT'S:

- 1 Du hast keine hübsche Dose? Lackier sie mit Acrylfarbe um. Beim Bepinseln oder auch Besprühen lieber in mehreren Schichten lackieren, damit das Ergebnis gleichmäßig wird.
- 2 Schutzfolie von der Klebefläche der Magneten abziehen.
- 3 In jede Ecke der Dose einen Magneten kleben und fest andrücken (Achtung: Die Dose sollte fett- und staubfrei sein!).



Wie Magie: Mit einem „Plopp“ wird aus weniger mehr, juhu!

LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HELDEN UNSERER KINDHEIT,
DER UNS HEUTE NOCH DAS LEBEN VERSÜSST

LIEBES POPCORN,

In großen Eimern, von Eltern und Großeltern großzügig spendiert, hast du uns damals in den Kinosaal begleitet. Und während sich auf der Leinwand fantasievolle Geschichten entspannen, hast du uns Zähne und Finger mit purer Glückseligkeit verklebt.

Der Zahn der Zeit hat, anders als an uns, nicht an dir genagt. Noch heute sehen wir dich in jedem Filmpalast-Foyer, wo du wie dicker Schnee im Winter getürmt in großen Glaskästen liegst. „Eine kleine Tüte, bitte“ bestellen wir jetzt, auf Geldbeutel und die Linie bedacht. Die ist dann meistens auch schon leer, während Werbung und Trailer noch laufen. Mist, war aber irgendwie auch klar.

Bei deinem käseähnlichen Suchtfaktor ist es nicht verwunderlich, dass dich dein Siegeszug auch in andere Bereiche unseres Lebens geführt hat: Als Schnaps, Sirup, im Müsli oder Eis – du hast überall deine Spuren hinterlassen. Und was für eine Show du zu jedem Auftritt aufs Parkett legst! Ob „Popstars“ oder

„Germany’s Next Topf-Model“, du würdest sie alle gewinnen, so wandlungsfähig, wie du bist. Als trockenes Maiskorn mit

harter Schale gestartet, entpuffst du dich unter hohem Druck und Hitze zu einer knusprig-weißen Schönheit. Hach, du kleiner Snack-Diamant!

Schon bei den Inka und Azteken warst du ein wertvolles Gut: als Nahrungsmittel, Schmuck, Opfergabe oder Teil ritueller Zeremonien. Was heute unser Bleigießen – pardon, Wachsgießen, war den Medizinmännern das Popcorn-Puffen, um in die Zukunft zu blicken. Konnten sie womöglich vorhersehen, dass deine eine vielversprechende ist? Und schickten dich deshalb in Christoph Kolumbus’ Händen auf Reisen?

Mit deiner luftig-leichten Art hast du schnell die Welt erobert. Und wir sind uns sicher, es ist noch lange nicht Schluss. Was das Schicksal für dich bereithält? Schwer zu sagen. Unser Tipp: Es wird ganz großes Kino!

POP-KORNDITOREI

Verwandle 100 g frisch gepoppte Körner in den ultimativen Snack



SCHOKO + KEKS

200 g Schoki schmelzen, 100 g Kekse zerbröseln. Mit Popcorn mischen, auf Backpapier trocknen lassen.



KÄSE + KRÄUTER

4 EL Öl mit 1 EL italienischen Kräutern mischen. Mit 50 g geriebenem Parmesan unters Popcorn heben.



ERDNUSS + ZIMT

70 g Butter schmelzen, mit 4 EL Zimt-Zucker mischen. Popcorn unterheben, mit Erdnussmus beträufeln.

7 Jahr LECKER lesen und Geschenk sichern!



Salatbesteck

Das zweiteilige Salatbesteck kombiniert attraktive Farben mit moderner Formsprache. Die Edelstahlgriffe sind mit Silikon ummantelt.
Geschenknnummer: 32



Pfanne mit Holzgriff

Beschichtung auf Keramik-Basis, wobei die oberste Schicht Avocado-Öl enthält. Für alle Herdarten geeignet, backofengeeignet bis 280 °C. Maße: ø 28 cm / H 8,7 cm.
Geschenknnummer: 11



10 € Gutschein zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal.
Amazon.de Geschenknnummer: 50
REWE Geschenknnummer: 43



Pastaschalen, 2-tlg.

In den sanft geschwungenen Schalen lassen sich Spaghetti, Tortellini, Fusilli & Co. ganz besonders schön anrichten. Inhalt: 800 ml. Maße: 27 x 21 cm.
Geschenknnummer: 29

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.



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

635 03 02251171
LE 2024 - 6646



COCKTAIL ART

Du kannst auch Kaffeeschablonen mit tollen Mustern nehmen. Gläser damit abdecken und bestäuben

MATCHA WHISKY SOUR

Zutaten für 2 Gläser
(à ca. 200 ml)

- 200 ml Whisky
(z. B. Bavarian Single Malt Whisky; Penninger)
- 100 ml Zitronensaft
- 50 ml Zuckersirup
- 2–4 TL Matchapulver
- 1 frisches Eiweiß (Gr. M)
- ca. 6 Eiswürfel

- 1 Whisky, Zitronensaft, Sirup, 2 TL Matcha und Eiweiß in einem Shaker kräftig schütteln. Eiswürfel zugeben und nochmals shaken. In die Gläser bis etwa 0,5 cm unter dem Rand abseihen.
- 2 Nach Belieben Gläser mehrmals mit Papier so abdecken, dass jeweils Streifen frei bleiben, und mit restlichem Matchapulver leicht bestäuben.

LECKER VORSCHAU



1 So good, it's Bananas:
Banoffee Cream Pie



2 Frische Erbsensuppe
mit Hack-Spieß



Step-by-step zum
Brötchen-Blätterkranz



3 Perfekt für den
gemütlichen
Herbst-Brunch



4 Kotelett trifft auf Apfel
und Karamell



Reiche
Ernte? Lass
dich von unseren
Rezeptideen
inspirieren



1 Einladung zur Pie-Party

Auf der Gästeliste stehen Cherry, Apple und andere very important Pies! Mitbringen? Hunger!

2 Hack-Hits reloaded

Definitiv keine One-Hit-Wonder: So hast du Cheeseburger, Chili und Frikadelle noch nie erlebt

3 Meine kleine Bäckerei

Alles andere als brotlose Kunst: Rosenbrötchen, Kartoffelbrot und andere Teigkreationen Schritt für Schritt erklärt

4 Allround-Talent Apfel

Süß, herzhaft ... Unser Lieblingsobst kann einfach alles. Wir beweisen es dir!

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
11. Oktober 2024

Wenn die Familie gemeinsam isst...

... dann geht's fannytastisch einfach
und schmeckt fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!