



## OSTER-KRÄNZE

Von herzhaft über knusprig bis süß, z. B. Carrot Cake mit Pastell-Eiern, S. 14

April 2025 – N° 4  
Deutschland € 5,50

Österreich € 6,10  
Schweiz CHF 10,60  
Belgien, Luxemburg € 6,40  
Italien, Spanien € 7,20



4 196360 005505

04

**WEISSER SPARGEL**  
mit Parmaschinken  
und Bozener Soße,  
S. 36

# SPARGEL auf ITALIENISCH!

Mit PASTA und Hollandaise-Carbonara, knusprig  
AL FORNO mit Limoncello-Lachs UND MEHR

**BEST OF  
SALATDRESSING**

**HONIG-SENF-SOSSE**  
z. B. zu Ofengemüse-Mix, S. 74



# Natürlich besser leben.



Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)



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



**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**



**SO EASY GEHT'S:**

**1**



16 Sonntagsbrötchen (Kühlregal) in eine mit Backpapier ausgelegte ofenfeste Form (ca. 22 x 22 cm) setzen.

**2**



16 gelbe Zuckerherzen (à ca. 1 cm Ø) mit den Rundungen als Schnabel hineinstecken.

**3**



Für den Kamm jeweils 2-mal oben einstechen und 32 rote Zuckerherzen hineinstecken.

**4**



32 Schwarzkümmelsamen als Augen eindrücken. Im heißen Ofen (200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen.

# KÜKEN-BRÖTCHEN

*Es ist Frühling, wenn sich Sonntagsbrötchen in niedliche Knusper-Kerlchen verwandeln. Die kriegst du so fix gebacken – da lachen selbst die Hühner!*

**Viel Spaß mit dieser LECKER!**



**PIEP, PIEP, PIEP –  
GUTEN APPETIT!**



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



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



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

18

**Erstes Frühlings-Grün:**  
Salatkranz mit Spargel und Ei

26

**Zuckersüß:**  
Häschen im Double-Schoko-Keks

38

**Spargel-Amore:**  
Pizza primavera mit Käsecreme

*Will Verstecken spielen:  
Wie viele Häschen haben sich  
wohl im Heft versteckt?*



## AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche  
Erdbeer-Käse-Combo
- 10 Kunterbunte Kränze  
In herzhaften und süßen  
Varianten
- 24 Oster-Hasen  
Tierisch süße Blogger-Rezepte
- 28 We love Spargel  
Italienisch auf Pizza,  
Pasta & Co.
- 40 Release Radar  
Aufregende Food-Neuheiten
- 44 Rock 'n' Röllchen  
Rouladen mit leckerem Twist

## SCHNELL & EINFACH

- 57 Die fixen vier  
20-Minuten-Gerichte
- 59 Das toppen wir  
Kartoffelpuffer
- 66 Quick & easy mit Moe  
Rhabarber 3 x anders
- 68 Dressing-Code  
6 Soßen und Salate für  
alle Fälle
- 76 Selbst gekauft  
Diesmal: TK-Laugenstangen

## FEIERN MIT FREUNDEN

- 60 Kochen für Freunde  
Koreanisch
- 110 Drink  
Bunny-Chococcino

## HANDGEMACHT

- 42 Tandoori-Chicken  
Indischer Lieblings-Klassiker  
für zu Hause
- 90 Spiegelei-Kuchen  
So gelingt der fruchtige  
Eyecatcher



# 52

Italo-Hit neu aufgerollt:  
**Involtini mit Tomaten-Spaghetti**



# 83

Tut richtig gut:  
**Knusperlachs auf Graupen-Risotto**



# 98

Ganz ohne Backen:  
**Orangen-Schoko-Tarte**



## WELLFOOD

- 80 Tut-gut-Food  
Bärlauch
- 88 Light & lecker  
Wenige Kalorien und sooo lecker

## SÜSSE SACHEN

- 92 5-Zutaten-Kuchen  
Fruchtig-süße Dessert-Highs
- 102 Nachtisch?  
Geht immer!  
Diesmal: Limoncello

## PRIMA FÜRS KLIMA

- 56 Rest des Monats  
Rotwein
- 101 Zero Waste  
Obst mit Kern-Kompetenzen
- 106 Do it yourself  
Aus Altglas wird Naschi-Glas

## GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn' ich!  
Witzige Wahrheiten aus der Alltagsküche
- 64 6 Hacks  
Küchenreibe-Talente
- 105 Impressum
- 108 We love ...  
Eine Liebeserklärung an Schokohasen-Lollis
- 111 Vorschau



# 67

Prost auf den Frühling!  
**Wir stoßen mit Rhabarber-Cheesecake im Glas an**

# LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Erdbeer-Käse-Combo



S. 12 Filoteig-Hack-Kranz mit Möhren



S. 14 Carrot-Cake-Kranz mit Pastelleiern



S. 16 Aprikosen-Marzipan-Kordelkranz



S. 30 Spargel al forno



S. 32 Caprese reloaded



S. 34 Twisted Tagliatelle in Carbonara-Hollandaise



S. 36 Spargel nach Alto-Adige-Art



S. 38 Pizza „Due Asparagi“



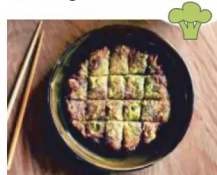
S. 42 Tandoori-Chicken



S. 54 Gefüllte Ofen-Aubergine



S. 58 **Die fixen vier:** Fischers fixe Stulle, Tagliatelle „Prima-vera“, Kartoffelsuppe „Green & fresh“, Möhrenpfanne



S. 63 Bulgobi-Rib-Eye auf bunten Glasnudeln



S. 63 Reisbällchen zu Pflaumenkompott



S. 74 Honig-Senf-Dressing, Ofengemüse-Salat



S. 75 Blue-Cheese-Dressing, Tortellini-Salat



S. 76-77 **Selbst gekauft:** Bavaria-Hotdog, Laugenknödel in Erbsen-Rahmsoße, gratiniertes Gulasch „Gyros-Style“



S. 81 Gemüsechips mit Guacamole-Dip



S. 82 Bärlauch-Senf-Butter



S. 89 Brokkolini-Tarte



S. 90 Spiegelei-Kuchen



S. 94 Weiße-Schoko-Käsekuchen



S. 96 Knuspriger Beeren-Pie



S. 98 Orangen-Schoko-Tarte



S. 100 Apfel-Schmand-Schnittchen





S. 18 Frühlingshafter Salatkranz



S. 20 Schoko-Osterkranz mit Pistazien



S. 25 Rührei-Nester



S. 26 Süße Häschen-Muffins



S. 26 Chocohops-Cookies



S. 27 Giotto-Puschel-Kekse



S. 44 Rotwein-Rouladen-Schmortopf



S. 46 Steak-BBQ-Roll



S. 47 Kleine Partyrouladen



S. 48 Radicchio-Süßkartoffel-Roulade



S. 50 Seafood-Röllchen



S. 52 Involtini mit Tomaten-Spaghetti



S. 66-67 Quick & easy mit Moe: Rhabarber 3-mal anders



S. 70 Pink Vinaigrette, Carpaccio mit Radieschen



S. 71 Tahin-Kräuter-Dressing, Blumenkohl-Bowl



S. 72 Limetten-Dressing, vietnamesischer Nudelsalat



S. 73 Kalamata-Dressing mit Schalotten, Insalata caprese



S. 83 Lachs auf Graupen-Risotto



S. 84 Geswirktes Topfbrot



S. 85 Kräutersüppchen mit Hackfleisch-Einlage



S. 86 Hähnchen-Wraps mit grünem Hummus



S. 88 Knusper-Tofu-Waffeln



S. 89 Frühlings-Nudeln



S. 104 Crêpes Suzette au citron



S. 104 Zitronen-Sahne-Eistorte



S. 105 Aprikosen-Keks-Trifle



S. 110 Bunny-Chococcino





Dazu salzige  
Cracker = Perfect  
Match!

VEGGIE

## ERDBEER-KÄSE-COMBO

Für 4 Personen:

**250 g Erdbeeren** waschen, putzen, klein schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel leicht musen.

**1 EL Agavendicksaft** und **2 EL Balsamico-Essig** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**200 g Ziegenfrischkäse-Taler** als Rolle auf eine Platte setzen. **3 Stiele Basilikum** waschen und die Blätter klein schneiden. Mit dem Erdbeermix über den Käse geben.



**Miele**

Der Tag, an dem Sie Lachs braten und  
Ihr Zuhause **nicht** nach Lachs **riecht**.

Einmal Miele, **immer Miele**.



Die Miele Induktionskochfelder  
mit integriertem Dunstabzug







# EIN KRANZ AUS DER KÜCHE, SIE ALLE ZU FINDEN, ZUM ESSTISCH ZU LOCKEN UND EWIG ZU BINDEN

5 köstliche und **wunderhübsche Osterkränze** von herzhaft  
(Spargel und Salat) über knusprig (Hack im Filoteigring)  
bis zuckersüß (Carrot Cake! Schokokuchen!)

# FILOTEIG-HACK-KRANZ MIT MÖHREN

Kranz schön herzhaft: Wir kombinieren knackigen Filoteig, Hackfleisch und karamellierte Möhren – und reichen Quarkdip dazu!

• ca. 1 Std. • mittel • Stück ca. 360 kcal • E 24 g • F 18 g • KH 25 g

## Zutaten für 12 Stücke

- 400 g kleine Möhren (mit Grün) ▪ 1 Zwiebel ▪ 1 rote Paprikaschote ▪ 3 EL Öl
- 800 g Rinderhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen ▪ Salz
- Pfeffer ▪ Edelsüßpaprika
- 2 EL Tomatenmark
- 125 ml Gemüsebrühe ▪ 2 Eier (Gr. M) ▪ ca. 90 g Semmelbrösel ▪ 50 g Butter
- 1 Packung Filo- und Yufkateig (250 g; Kühlregal)
- 1 EL Zucker ▪ 5 EL Apfelessig
- 500 g Magerquark ▪ 5 Lauchzwiebeln ▪ evtl. Kresse und essbare Blüten zum Garnieren

**1** 4–5 Möhren für die Deko beiseitelegen. Übrige Möhren, die Zwiebel und Paprika schälen bzw. putzen und waschen. Alles fein würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Knoblauch schälen, dazupressen. Die Gemüsewürfel kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen, mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Eier und 50 g Semmelbrösel unterkneten.

**2** Butter schmelzen. Teigblätter entrollen, mit Butter bepinseln und sechsteln. Je 3 Teigstreifen versetzt übereinanderlegen. Eine Ringform (25 cm Ø) damit auslegen, dabei die Ränder überlappen lassen. Mit ca. 40 g Semmelbröseln bestreuen. Hackmasse daraufgeben und leicht andrücken. Überstehenden Teig locker über die Füllung zusammenlegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.

**3** Inzwischen restliche Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze

braten. Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen und ca. 4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.


**4** Für den Dip Quark und 100 ml Wasser glatt rühren. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und in den Dip rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kranz aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Möhren darauf anrichten. Nach Belieben mit Kresse und essbaren Blüten garnieren. Quark dazu reichen.



Die Möhren kommen  
nicht nur als Deko  
auf den Kranz, sie  
stecken auch in der  
Hackfleisch-Füllung

Och menno.  
Kein Möhrchen für  
mich abgefallen ...





*Wir haben die  
hübschen Mandeln  
nach Farben sortiert  
angeordnet – aber  
auch wild durch-  
gemischt sieht der  
Kranzkuchen toll aus*

Vergiss es.  
Dieses Ei kriegst  
du nicht. Kranz  
hin oder her.





# CARROT-CAKE-KRANZ MIT PASTELLEIERN

Hattu Möhrchen? Aber so was von! Hier kommt ein saftiger Möhrenkuchen mit cremigem Topping und „Mehr geht nicht“-Zuckermandel-Verzierung

• ca. 1 ½ Std. + ca. 3 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 470 kcal • E 14 g • F 32 g • KH 34 g

## Zutaten für 16 Stücke

- 400 g Möhren ▪ 200 g Mehl
  - abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange ▪ 1 Prise Salz
  - 200 g gemahlene Mandeln (mit Haut) ▪ 2 TL Backpulver
- 4 Eier (Gr. M) ▪ 200 g Zucker
  - 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 ml Öl ▪ 2 EL Orangensaft
  - 250 g Mascarpone
  - 250 g Magerquark
- 20 g Puderzucker ▪ ca. 400 g dragierte Mandeln (pastellfarben; z. B. Wiener Mandeln)
- Fett und Mehl für die Form

**1** Möhren schälen und fein raspeln. Mit Mehl, Orangenschale, Salz, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen. Die Eier trennen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Öl und Saft verrühren. Möhrenmix kurz unterrühren. Eiweiß steif schlagen und portionsweise unter den Teig heben.

**2** Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Ringform (25 cm Ø) geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C)

ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und etwa 30 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

**3** Mascarpone, Quark und Puderzucker kurz verrühren. Kranz damit einstreichen, ca. 20 Minuten kalt stellen. Kurz vor dem Servieren dragierte Mandeln dicht an dicht daraufsetzen und leicht in die Creme drücken.

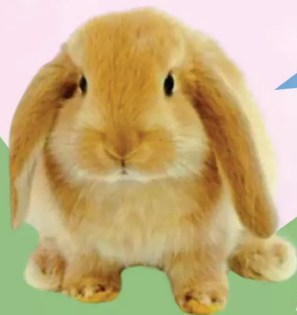
# APRIKOSEN-MARZIPAN- KORDIELKRANZ

Aprikosen und Pistazien treffen auf Marzipan und machen diesen Hefekranz zum abgedrehten Oster-Genuss!

• ca. 1 Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 310 kcal • E 8 g • F 11 g • KH 45 g

## Zutaten für 16 Stücke

- 250 ml Milch ▪ 30 g frische Hefe
- 500 g Mehl ▪ 75 g Zucker
- 75 g weiche Butter ▪ 1 Prise Salz
- 75 g Pistazien ▪ 200 g kalte Marzipanrohmasse
- 1 Ei + 1 Eiweiß (Gr. M)
- 175 g Aprikosenkonfitüre
- 1 EL Puderzucker ▪ evtl. Zuckerdekor zum Verziern ▪ Mehl für die Arbeitsfläche ▪ Backpapier



Was duftet hier so? Oh, frischer Teig, Aprikosen, Pistazien ... Mmh!

**1** Milch erwärmen, Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen. Mehl, Zucker, Butter in Stückchen und Salz in eine große Schüssel geben. Hefemilch zugießen. Mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 4 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

**2** Inzwischen Pistazien im Universalzerkleinerer fein mahlen. Marzipan grob raspeln. Ei trennen. Beide Eiweiß, Marzipan und Pistazien verrühren. Hefeteig auf etwas Mehl gut durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 45x55 cm) ausrollen. Pistazienmasse auf einer Teig-Längshälfte, Konfitüre auf der anderen Teighälfte verstreichen, dabei rundherum ca. 1,5 cm Rand frei lassen.

**3** Teigplatte von der Längsseite eng aufrollen. Ab ca. 2 cm Abstand zu einem Ende die Rolle längs halbieren. Beide Stränge

zu einer Kordel verdrehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Kranz zusammenlegen. Die Teigenden zusammendrücken. Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen, Kranz damit einpinseln. Nochmals ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.


**4** Kranz im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Zuckerdekor verzieren.





*Fruchtig und köstlich:  
Der Hefekranz ist ein  
Highlight bei deinem  
Oster-Brunch*





*Vorm Servieren Kresse,  
Pinienkerne und essbare  
Blüten auf den  
Salatkranz streuen!*

**VEGGIE**



# FRÜHLINGSHAFTER SALATKRANZ

Ein Osterkränzlein aus Eiern, Spargel, Grünkohl und Salat – abgerundet  
von einer leckeren Himbeer-Vinaigrette

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 300 kcal • E 14 g • F 24 g • KH 9 g

## Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Pinienkerne
- 500 g grüner Spargel
- 6–7 EL Olivenöl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 4 Eier ▪ 2 Lauchzwiebeln ▪ 100 g Babyspinat
- 50 g Rucola ▪ 125 g Baby-leafsalat ▪ 250 g Himbeeren
- 6 EL heller Balsamico-Essig
- 1 Prise Zucker ▪ 1–2 Beete Kresse (z. B. Garten- und Shiso-Kresse) ▪ evtl. essbare Blüten zum Garnieren

**1** Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, dickere Stangen längs halbieren. Spargel in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Spargel darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachweich garen, kalt abschrecken.

**2** Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat, Rucola und Salat waschen, mischen. Himbeeren verlesen. Für die Vinaigrette Hälfte Beeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 4–5 EL Öl unterschlagen.

**3** Eier pellen und längs halbieren. Spinatmix, Spargel, Lauchzwiebeln und Rest Himbeeren mischen, als Kranz auf einer

großen Platte anrichten. Eier daraufsetzen. Mit Vinaigrette beträufeln. Kresse vom Beet schneiden. Mit Pinienkernen auf den Salatkranz streuen. Nach Belieben mit Blüten garnieren.

Ob's einer merkt,  
wenn ich mir  
ganz schnell ein  
Salatblättchen  
stibitze?



LECKER 4/2025 19

# SCHOKO-OSTER-KRANZ MIT PISTAZIEN-TOPPING

Wir lassen die Naschi-Häschen auf einer Pistazien-Wiese hoppeln. Darunter versteckt sich ein saftiger Schoko-Marzipan-Kuchen mit Mandeln

• ca. 1¼ Std. + ca. 3 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 340 kcal • E 8 g • F 22 g • KH 30 g

## Zutaten für 22 Stücke

- 100 g Marzipanrohmasse ▪ 250 g weiche Butter ▪ 1 Prise Salz ▪ 175 g Zucker ▪ 2 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier (Gr. M) ▪ 450 g Mehl ▪ 40 g Kakao ▪ 100 g Zartbitter-Raspelschokolade ▪ 1 Päckchen Backpulver
- 100 g gehackte Mandeln ▪ 150 ml Milch ▪ 75 g Pistazien ▪ 200 g Schlagsahne ▪ evtl. Marzipanmöhren, Schokohäschen und Zuckerblüten zum Verziern
- Fett und Mehl für die Form

Sag mal, was machen denn diese kleinen braunen Typen auf unserer Wiese?



**1** Marzipan würfeln. Marzipan, Butter, Salz, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Kakao, Raspelschokolade, Backpulver und Mandeln mischen, im Wechsel mit Milch unterrühren.

**2** Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 40–45 Minuten backen. Herausnehmen und ca.

30 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und auskühlen lassen.

**3** Pistazien im Universalzerkleinerer mittelgrob bis fein mahlen. Sahne mit 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Auf der Kuchenoberfläche verteilen. Mit Pistazien bestreuen. Nach Belieben mit Marzipanmöhren, Schokohäschen und Zuckerblüten verzieren.





So niedlich dekoriert,  
mit Schokohäschen,  
Marzipanmöhrrchen und  
Zuckerblüten!

## MEIN MITTAGESSEN ...

... nachdem ich meine Badesachen  
für den Urlaub anprobiert habe

Menno, nur  
noch 4 Wochen  
bis Bikini ...

## KUCHEN-KRISE!

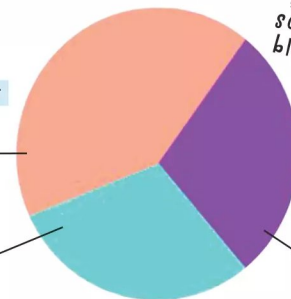
Was ich mache, wenn sich der  
Kuchen nicht aus der Backform löst

40% Kuchen  
anbrüllen

30% Auf die  
Rückseite schlagen

„Jetzt komm  
schon raus, du  
blödes Biest!“

30% Aufgeben  
und in der Form  
servieren



# KENN' ICH!

### WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

## HÄSCHEN-HEISSHUNGER

Die kurze Überlebens-Spanne des Goldhasen:

Kurz darauf:  
ups, verputzt!



So ein hübsches Kerlchen.  
Den heb' ich mir auf.



Na ja, bisschen Öhrchen-  
Knabbern fällt ja nicht auf.



Huch, plötzlich  
Kein-Ohr-Hase!





# Kaffee mit Herkunft

Neu in unserer Herkunftskaffee-Reihe: Der ausdrucksstarke Uganda Kaffee, mit Noten von dunkler Schokolade sowie der fruchtige Guatemala Kaffee, der mit feinen Nuancen von Orange und einem spritzigen Zusammenspiel von Süße und Säure überzeugt. Purer Genuss aus den besten Anbaugebieten der Welt!



DIESE WERTE STECKEN IN JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.



Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter [www.LEBENSBAUM.de](http://www.LEBENSBAUM.de).

**BIO SEIT 1979**



# HÄSCHEN, HÜPF

Unsere Blogger zeigen dir ihre knuffigsten Hasen-Rezepte für den Easter-Brunch!

#OSTERN



Niedlich verpackt: Frühstücksei mit Hasenohren



@monsieurmuffin\_ gibt dem Cheesecake ein Bunny-Upgrade



Beim @lecker\_magazin geht es ab in den Hasenbau



@baketotheroots begeistert mit extraschokoladigen Keksen

#

challenge

IHR HABT AUCH HASIGE REZEPTIDEEN? Cool! Dann zeigt eure Kreationen auf Instagram und markiert @lecker\_magazin, damit wir nichts verpassen!



# Knusprige Rührei-Nester

DER FLAMMKUCHENTEIG BIETET DEN RÜHREI-HÄSCHEN EIN ZUHAUSE

## ZUTATEN FÜR 6 NESTER

- 1 Packung Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal) • 5 Eier (Gr. M)
- 2 EL Schlagsahne • Salz • Pfeffer
- 1 EL Butter • etwas Kresse
- Öl zum Fetten • Backpapier

## SO GEHT'S

**1** Mulden eines Muffinblechs (6 Mulden) mit Öl fetten. 6 Kreise (größer als die Mulden) aus dem Flammkuchenteig ausstechen und in die Mulden des Blechs vorsichtig hineindrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft 200 °C) 10–12 Minuten backen.

**2** Aus Rest Teig 12 Häsenohren formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im heißen Backofen bei gleicher Temperatur für ca. 8 Minuten backen.

**3** Für das Rührei Eier, Sahne, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Eiermasse unter gelegentlichem Rühren darin stocken lassen. In die Flammkuchen-Nester füllen, Hasenohren hineinstecken und mit Kresse bestreuen.



Die kleinen Frühstück-Häschen sind in 30 Minuten fertig



**Saskia von  
@homemade  
bysaskia**

zeigt auf ihrem Instagram-Account kreative Rezepte von süß bis herzhaft



**Tjitske von**  
**@lecker\_magazin**  
 modelliert mit Marzipan ganz  
 einfach 3D-Häschen

# Häschen-Muffins

MIT SCHOKO-SAHNE

## ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 250 g Schlagsahne • 100 g gehackte Zartbitterschokolade
- 12 Schokoladenmuffins • 400 g Marzipanrohmasse • 3 EL + 100 g Puderzucker • rote Speisefarbe
- ca. 50 g Kokosraspel

**1** Sahne erhitzen, vom Herd ziehen. Schokolade hacken, in der Sahne unter Rühren schmelzen. Abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen. Dann leicht aufschlagen und auf die Muffins streichen.

**2** Marzipan mit 3 EL Puderzucker zu je 12 großen und kleinen Kugeln formen. Aus dem Rest 24 Hinterläufe formen.

**3** 100 g Puderzucker, ca. 2 TL Wasser und Speisefarbe verrühren. Tatzten auf Hinterläufe malen. Kugeln in Kokosraspeln wälzen, mit Hinterläufen auf Muffins setzen.



# Chocohops-Cookies

HÄSCHEN MEETS DOUBLE-SCHOKO-KEKS

## ZUTATEN FÜR 10 COOKIES

- 100 g Zucker • 50 g brauner Zucker • 120 g weiche Butter • 1 Ei (Gr. L)
- 1 TL Vanilleextrakt • 180 g Mehl (Type 405) • ½ TL Backpulver • ½ TL Salz • 100 g grob gehackte Zartbitterschokolade • ca. 20 dragierte Schoko-Ostereier • 10 Mini-Schoko-Osterhasen • Backpapier

**1** Zucker und Butter cremig rühren. Ei und Vanilleextrakt unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, kurz unterrühren. Schokolade unterheben. Teig mindestens 2 Stunden kühlen.

**2** Schoko-Eier, bis auf 10 Stück, grob hacken. Teig mit zwei Esslöffeln abstechen, mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Gehackte Eier hineindrücken und 12–13 Minuten im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft 160°C) backen. Cookies herausnehmen, sofort je 1 Schoko-Hasen und Ei hineindrücken.



**Marc von**  
**@baketotheroots**  
 ist Keksexperte und gibt  
 dem klassischen Chocolate-  
 Chip-Cookie einen  
 tierischen Twist



# Giotto-Puschel

MACHEN DEN KEKS-KÄSEKUCHEN DOPPELT SÜSS

## ZUTATEN FÜR CA. 9 KEKSE

- 150 g Mehl • 50 g Zucker
- 1 Prise Salz • 1 Eigelb (Gr. M)
- 100 g kalte Butter • 50 g Kuvertüre
- 1 Cheesecake (ca. 18 cm Ø)
- 5–6 Giottos • Backpapier

**1** Mehl auf Arbeitsplatte sieben, Mulde in die Mitte drücken. Zucker und Salz hineingeben, mit Eigelb vermengen. Butter würfeln, auf dem Rand verteilen. Alles mit Messer durchhacken, zu einem glatten, flachen Teig verkneten, abgedeckt

mindestens 1 Stunde kalt stellen. Teig ca. 3 mm dick ausrollen. Hasen (à ca. 12 cm Länge) ausstechen.

**2** Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft 160°C) 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**3** Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Keksrückseiten damit bestreichen, dicht um den Kuchen setzen, andrücken. Giottos halbieren, jeweils 1 Hälfte als Puschel an die Kekse drücken.

Das Rezept für den Cheesecake findet ihr auf Jennifers Blog



Jennifer von  
@monsieurmuffin

ist leidenschaftliche  
Bäckerin und verpasst  
ihren Kreationen noch  
extrasüße Deko

Bauer Media Group

**BEST**  
SELLER

Eine der erfolgreichsten  
Zeitschriften Deutschlands.

JEDEN  
MITTWOCH  
NEU IM  
HANDEL!

# ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.



TINA AB SOFORT IM HANDEL ODER IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/tina](http://www.bauer-plus.de/tina)







# PIZZA, PASTA, SOLE E SPARGEL!

Unsere grande Gemüse-Amore zeigt sich von ihrer sonnigsten Seite:  
**Frisch, leicht und voller mediterraner Aromen** zaubern diese Rezepte dir Dolce Vita auf den Teller



Pizza primavera:  
Rezept auf Seite 38

# SPARGEL AL FORNO

## LACHS KÜSST LIMONCELLO

Ofentür auf für diesen easy-peasy „O sole mio!“-Auflauf: Mit der zitronig-süßen Limoncello-Soße kommt eine Portion Sonnenschein mit in die Form

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 410 kcal  
· E 32 g · F 25 g · KH 15 g

### Zutaten für 4 Personen

▪ 1 Bio-Zitrone ▪ 2 EL Zitronenlikör (z. B. Limoncello)  
▪ 4 EL Olivenöl ▪ 2 TL Honig ▪ 2 TL Senf ▪ 1 kg grüner Spargel ▪ 100 ml Gemüsebrühe ▪ 500 g bunte Kirschtomaten ▪ 2 Schalotten ▪ 4 Stücke (à 125 g) Lachsfilet ohne Haut ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 8 Stiele Oregano

- 1 Zitrone heiß waschen. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, andere Hälfte auspressen. Zitronensaft mit Likör, Olivenöl, Honig und Senf verrühren.
- 2 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel und Gemüsebrühe in eine Auflaufform geben. Marinade darüber verteilen. Tomaten waschen, Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Fisch abspülen und trocken tupfen. Tomaten und Schalotten auf dem Spargel verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben darauflegen.
- 3 Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 10 Minuten backen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Spargel legen und weitere ca. 10 Minuten garen.
- 4 Oregano waschen, Blättchen abzupfen und auf dem Spargel-Auflauf verteilen.



Fotos: House of Food, mauritius images/Sergii Kolesnyk, mauritius images/Westend61





Du liebst Limoncello?  
Auf Seite 102 findest du auch  
noch leckere Desserts mit dem  
italienischen Zitronen-Likör



VEGGIE

Noch Spargelpesto übrig?  
Auch zu Pasta schmeckt  
es ganz hervorragend



# CAPRESE RELOADED

## TOMATE-MOZZARELLA MIT SPARGELPESTO

Wir spendieren dem Klassiker neue Aromen: Der rot-weiße Mix trifft diesmal auf würziges Spargel-Pistazien-Pesto. Ein Upgrade, das garantiert für Kribbeln im Bauch sorgt...

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 18 g • F 49 g • KH 8 g

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g grüner Spargel ▪ Salz ▪ 60 g geröstete, gesalzene Pistazien mit Schale ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 6 Stiele Zitronenverbene ▪ 2 EL geriebener Parmesan ▪ Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone ▪ 8 EL Olivenöl ▪ Pfeffer ▪ 150 g violetter Spargel ▪ 2 Kugeln (à 125 g) Mozzarella ▪ 2–3 Ochsenherztomaten (à ca. 300 g) ▪ 1 TL Fenchelsamen ▪ 2 TL Balsamico-Essig ▪ 3 EL Öl

**1** Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5–8 Minuten garen.

**2** Pistazien aus der Schale lösen. Knoblauch schälen. Verbene waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob schneiden. Spargel abgießen und mit Pistazien, Knoblauch, Verbene, Parmesan, Zitronensaft und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Violetten Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel zuerst

in 5 cm lange Stücke, dann längs in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Fenchel grob hacken oder mörsern, mit Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Tomaten und Mozzarella übereinanderlappend auf 4 Tellern verteilen. Spargelscheiben dazwischenstecken, alles mit dem Fencheldressing beträufeln. Pesto in kleinen Klecksen auf dem Salat verteilen, mit Verbeneblättchen und Zitronenschale bestreuen.



# TWISTED TAGLIATELLE

## IN CREMIGER CARBONARA-HOLLANDAISE

Eine Schüssel voll purer Felicità: Zu den Bandnudeln in zitroniger Soße betten sich knusprige Pancetta-Stückchen und knackiger Minispargel

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 1030 kcal  
• E 23 g • F 72 g • KH 74 g

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Tagliatelle ▪ 5 Stiele Petersilie
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 500 g grüner Mini-Spargel (Thai-Spargel) ▪ 120 g magerer Pancetta (ital. Speck) ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 250 g Butter ▪ 2 Eigelb ▪ 1 EL Vollmilchjoghurt ▪ Salz ▪ Pfeffer

- 1 Pasta nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie waschen, Blättchen hacken und mit Zitronenschale mischen.
- 2 Spargel waschen, Enden abschneiden. Spargel je nach Länge halbieren oder dritteln. Speck in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Pancetta unter Wenden ca. 3 Minuten braten, beiseitestellen.
- 3 Butter erhitzen. Eigelb, Joghurt und Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer verrühren. Flüssige Butter langsam unter ständigem Mixen zugeben und zu einer Hollandaise schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Nudeln, Spargel und Speck in der Pfanne mischen und kurz erhitzen. Hollandaise unterheben. Spargel-Tagliatelle mit der Petersilien-Gremolata bestreuen.







Minimaler Aufwand:  
An grünem Spargel lieben wir  
besonders, dass wir ihn nicht  
schälen müssen





Frühkartoffeln haben eine  
dünnere Schale, weshalb diese  
wunderbar mitgegessen  
werden kann



# WEISSER SPARGEL

## NACH ALTO-ADIGE-ART

Benvenuti in Südtirol! Hier schmeckt der Frühling mit Rosmarin-Kartoffeln, zartem Parmaschinken und würziger Bozener Senfsoße schon fast nach Sommer...

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 27 g · F 46 g · KH 41 g

### Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier (Gr. M) ▪ 1 kg Frühkartoffeln ▪ 3 EL Olivenöl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 kleines Bund Rosmarin ▪ 1 EL Weißweinessig
- 20 g Senf ▪ 100 ml Sonnenblumenöl ▪ 2 kg weißer Spargel
- 1 TL Zucker ▪ ½ Bund Basilikum ▪ ½ Bund Petersilie
- 12 Scheiben Parmaschinken ▪ Backpapier

**1** Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen. Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Kartoffeln mit Olivenöl in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten goldgelb backen. Rosmarin waschen und grob hacken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln wenden und Rosmarin zugeben.

**2** Eier pellen, Eigelb in einen schmalen Messbecher geben. Essig und Senf zugeben und mit dem Stabmixer cremig rühren. Das Öl nach und nach unter ständigem Mixen unterschlagen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß fein hacken und zwei Drittel unter die Soße rühren.

**3** Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker je nach Dicke der Stangen 10–14 Minuten bissfest garen.

**4** Basilikum und Petersilie waschen. Blätter grob hacken. Schinkenscheiben aufrollen. Spargelstangen und Schinkenröllchen auf einer Platte anrichten, etwas Soße darübergeben. Mit Kräutern und Rest Eiweiß garnieren. Rosmarinkartoffeln und restliche Soße dazu reichen.



# PIZZA PRIMAVERA

„DUE ASPARAGI“

Schachbrettmuster in der Küche ist einfach zeitlos stilvoll!  
Das Designer-Stück der diesjährigen Frühlings-Kollektion  
punktet mit zweierlei Spargel auf cremiger Käse-Basis

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 170 kcal • E 6 g • F 10 g • KH 17 g

## Zutaten für 12 Stücke

■ 750 g grüner Spargel ■ 1 kg weißer Spargel ■ Salz  
■ 1 Packung Pizzateig (400 g; Kühlregal) ■ 100 g Sauce  
hollandaise (Tetra Pak) ■ 100 g Crème fraîche ■ 100 g geriebener  
Mozzarella ■ 3 EL Olivenöl ■ Pfeffer ■ 5 Stiele Kerbel ■ ¼ Bund  
Schnittlauch ■ evtl. Schnittlauchblüten zum Garnieren

- 1 Grünen Spargel waschen, weißen Spargel waschen und schälen. Von allen Spargelstangen die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen ca. 7,5 cm lang abschneiden, Rest Spargel anderweitig verwenden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, grünen Spargel 3 Minuten vorgaren. Spargel gut abtropfen lassen.
- 2 Teig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Sauce hollandaise und Crème fraîche verrühren und gleichmäßig auf den Teig streichen. Mozzarella darüberstreuen.
- 3 Weißen und grünen Spargel schachbrettartig dicht an dicht auf dem Teig anordnen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) auf der untersten Schiene ca. 25 Minuten backen.
- 4 Kerbel und Schnittlauch waschen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eventuell Schnittlauchblüten kleiner zupfen. Pizza in Stücke schneiden und mit Kräutern und eventuell Blüten bestreut servieren.





Verwende die Spargelreste z. B.  
für das Spargelpesto auf S. 33

VEGGIE



April, April – versüßt  
und verschärft uns  
die Küche, wie er will!

# «RELEASE» RADAR»

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



## MUY PICANTE

- ? Grüne Jalapeño-Chiliflocken
- ♥ Geben Scampi oder Avocado-Dip herrlich aromatische Schärfe
- € Packung (28 g) für ca. 5 € im Supermarkt



## SAUER-SÜSSER WIRBEL

- ? Stiel-Eis mit Marshmallow-Himbeer-Trauben-Swirl
- ♥ Traum-Kombi, die uns diesen Sommer neu erfrischt
- € Packung (8 Stück) für ca. 4 € im Supermarkt



## KNUSPER, KNUSPER...

- ? Knuspriges Granola mit Schokostückchen hoch drei
- ♥ Bei so viel süßem Crunch sind wir ganz aus dem Häuschen
- € Packung (410 g) für ca. 4 € im Supermarkt



## CHILI-CHEDDAR- LOADED

- ? Baguette mit cremig-scharfer Käsefüllung
- ♥ Perfekt zum Snacken, Dippen und als Grill-Beilage
- € Stück (160 g) ab April für ca. 1,50 € im Supermarkt



## EIN ECHTER CATCH(UP)!

- ? Ketchup mit doppelt Tomaten und zero Zucker
- ♥ In 100 g Ketchup stecken 200 g Tomaten
- € Flasche (400 ml) für ca. 3,50 € im Supermarkt



Erlebe  
Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

HAPPINEZ AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/happinez](http://www.bauer-plus.de/happinez) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):





# HANDGEMACHT

DIESMAL:

## Tandoori-Chicken

Dream-Team  
à la Bollywood:  
Basmatireis und  
Koriander dazu  
servieren

Scharf auf Indisch? Dann leg dein  
Hähnchen in eine feurige Joghurt-  
Marinade. Dazu noch softes Naan-Brot  
und würzige Erdnuss-Tomaten-Soße.  
Namaste, das schmeckt!



### Redakteurin Beate und ihr Timing

Für entspanntes Gastgeben  
kannst du am Vortag Fleisch  
marinieren, Naan-Teig und  
Soße zubereiten.



• ca. 45 Min. + ca. 1 ½ Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 680 kcal  
• E 59 g • F 24 g • KH 56 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 75 ml Milch ▪ 1 TL Trockenhefe ▪ Zucker ▪ 750 g Hähnchenfilet ▪ 150 g Joghurt
- 2 TL Tandoori-Paste ▪ Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 250 g Mehl ▪ Salz
- 5 EL Öl ▪ 1 Ei (Gr. M) ▪ 50 g Erdnusscreme ▪ 1 Dose (425 ml) Kirschtomaten
- Pfeffer ▪ Mehl für die Arbeitsfläche

#### LOS GEHT'S:



#### KLEINES BROT-START-UP

Für die Naan-Fladen Milch erwärmen. Trockenhefe und 1 TL Zucker einrühren. Hefemilch ca. 25 Minuten ruhen lassen.



#### ZEIT ZUM MARINIEREN

Fleisch würfeln. Hälfte Joghurt, die Tandoori-Paste, Limettensaft und -schale verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Fleisch untermischen.



#### SWITCH ZUM NAAN-TEIG

Mehl, ½ TL Salz, 1 EL Öl, restlichen Joghurt, Ei und die Hefemilch glatt rühren. Den Teig zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.



#### SCHNELLES SÖSSCHEN

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Erdnusscreme darin schmelzen. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



#### KURZ KUGELN UND ROLLEN

Hefeteig kurz kneten, zu 8 gleich großen Kugeln formen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Jeweils auf etwas Mehl zu Fladen rollen.



#### EINFACHES PFANNENBACKEN

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen. Naan-Fladen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Im Backofen (E-Herd: 50°C) warm halten.



#### FINALE FLEISCH-BRÄTEREI

Pfanne auswaschen. Fleisch in 3 EL heißem Öl ca. 5 Minuten unter Wenden braten, mit Salz würzen. Soße und Naan-Brot dazu reichen.

# ROCK N, RÖLLCHEN!

LUST, EINE HEISSE NUMMER  
AUFSS ESSZIMMER-PARKETT  
ZU LEGEN? SCHNAPP  
DIR DEINEN **LIEBLINGS-  
ROULADEN**-TANZPARTNER,  
SCHMEISS DIE JUKEBOX AN  
UND DANN: LET'S TWIST!





EIN GUTER SCHUSS  
ROTWEIN GIBT DEM  
ROLLEN-POTT EINEN  
ORDENTLICHEN DREH!

# Rotwein-Rouladen-Schmortopf „On(e)ly youuu“

*Ein echter Klassiker, dieser One (and only) Pot! An die mit Bacon und Gewürzgurken gefüllten Rollen haben die Platters (zu Deutsch Servierteller) bestimmt auch gedacht, als sie ihren Song einsangen ...*

• ca. 2 Std. • mittel • Portion ca. 380 kcal • E 33 g • F 17 g • KH 12 g

## Zutaten für 6 Personen

- 5 Zwiebeln ▪ 3 kleine Gewürzgurken ▪ 750 g Schweineschnitzel ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 6 TL Senf ▪ 6 Scheiben Bacon
- 4 Möhren ▪ 450 g Knollensellerie ▪ 1 Stange Porree
- 2 Zweige Rosmarin ▪ 4–6 Stiele Thymian ▪ 2 Tomaten
- 4 EL Öl ▪ 3 Lorbeerblätter
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein
- 750 ml Gemüsebrühe ▪ Zucker
- 2 Lauchzwiebeln ▪ Frischhaltefolie ▪ Holzspießchen

**1** Zwiebeln schälen, 2 Zwiebeln in schmale Spalten, 3 Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Gurken längs in Stifte schneiden. Schnitzel trocken tupfen und zwischen Folie flacher klopfen.

Mit Salz, Pfeffer würzen und dünn mit Senf bestreichen. Mit je 1 Scheibe Bacon belegen. Gewürzgurken und Zwiebelspalten an eine kurze Seite der Schnitzel verteilen. Längsseiten leicht einschlagen, zu Rouladen einrollen und mit Holzspießchen feststecken.

**2** Möhren und Sellerie schälen, grob würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen. Von einem Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen. Thymianblättchen abzupfen. Tomaten waschen und grob würfeln.

**3** Öl in einem Schmortopf erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebelwürfel, Möhren, Sellerie und Porree im Bratfett

unter Wenden kräftig anbraten. Tomaten, Rosmarinnadeln, Thymianblätter und Lorbeer zufügen, kurz anbraten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rouladen hineinlegen. Zugedeckt ca. 1 ¼ Stunden schmoren.

**4** Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Schmortopf abschmecken. Rouladen mit Lauchzwiebeln bestreuen und mit Rosmarin garnieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln.



DAS BESTE AUS 2 TÄNZEN,  
ÄH, WELTEN! DIE ZUTATEN  
SIND BASIC WIE DER  
BOOGIE, ABER DER  
GESCHMACK IST  
DYNAMISCH-AKROBATISCH  
WIE DER ROCK 'N' ROLL!

*Easy aus dem Hüftsteak*

# Beefy BBQ-Roll „Boogie-Woogie“

*Für die Rindfleisch-Rollen mit süßem Balsamico-Glaze brauchst du nur 3 einfache Grundschritte, Fehlritte nahezu unmöglich – dürfen wir bitten? Na klaro!*

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 640 kcal • E 54 g • F 21 g • KH 52 g

## Zutaten für 4 Personen

- je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 EL + 125 g Zucker
- 200 ml trockener Rotwein
- 100 ml Balsamico-Essig
- 6 große, dünne Hüftsteaks (à ca. 150 g)
- 100 g Rucola

- 1 Paprika und Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Knoblauch schälen und hacken. Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen und fein hacken. 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren, Knoblauch und 1 TL Rosmarin zufügen, mit Rotwein und Essig ablöschen. 125 g Zucker zufügen und alles 8–10 Minuten sirupartig einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Steaks trocken tupfen und quer halbieren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Rosmarin bestreuen. Auf jedes Ende etwas Gemüse legen und alles fest aufrollen. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Röllchen portionsweise darin mit der Öffnung nach unten kräftig anbraten, dann rundherum ca. 5 Minuten braten. Rucola waschen und auf 4 Teller verteilen. Steakröllchen daraufsetzen und mit Soße beträufeln. Dazu schmeckt Baguette.



## Kleine Partyrouladen

# „C'mon, let's dip again!“

*Feten-Futter mit Twist: Die Schnitzel-Spieße mit Thunfischcreme machen sich diesen Sommer als „Schweinchen tonnato“ einen Namen*

• ca. 30 Min. • mittel • pro Portion ca. 240 kcal • E 15 g • F 20 g • KH 3 g

### Zutaten für 16 Personen

- 1 Bund glatte Petersilie ■ 2 Bio-Zitronen ■ 1 Glas (90 g) Kapern
- 6 EL Olivenöl ■ 50 g Semmelbrösel ■ Salz ■ Pfeffer ■ 8 Schweineschnitzel (à ca. 100 g) ■ 1 Knoblauchzehe ■ 1 Dose (185 g) Thunfisch in Lake
- 200 g Mayonnaise ■ Frischhaltefolie ■ 16 Holzspießchen

- 1 Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und Schale einer Zitrone fein abreiben. Kapern abtropfen und mit 2 EL Öl, Zitronenschale, Petersilie und Semmelbröseln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Schnitzel trocken tupfen, zwischen Folie etwas flacher klopfen und quer halbieren. Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen, je ca. 1 TL Kapernmix darauf verteilen und aufrollen.
- 3 1 Zitrone längs vierteln, ein Viertel auspressen, Rest in 16 Scheiben schneiden und mit den Rouladen auf Holzspieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl portionsweise in 2 Pfannen erhitzen und Spieße darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Herausnehmen und im heißen Ofen (E-Herd: 150°C/ Umluft: 130°C) ca. 10 Minuten fertig garen.
- 4 Knoblauch schälen. Thunfisch abtropfen. Beides mit Mayonnaise fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dip in Schalen füllen und je eine Roulade darauflegen.

IMMER WIEDER REIN IN  
DIE SOSSE WIE IM SONG:  
„AND UP AND DOWN  
WE GO AGAIN“ – LECKER!



KLEINER CONVENIENCE-  
HELFER ERLAUBT: DU  
KANNST AUCH FERTIGEN  
HUMMUS ODER AVOCADO-  
CREME NEHMEN

VEGAN

Foto: House of Food



# *Radicchio-Süßkartoffel-Roulade*

## „Veggie B. Goode“

*Die neu interpretierte Kohl-Roulade kommt ganz ohne Fleisch aus:  
Go, go, go, veggie, go – oder wie ging der Song von Chuck Berry noch mal?*

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 11 g • F 27 g • KH 53 g

### **Zutaten für 4 Personen**

- 650 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer ▪ 6 EL Öl ▪ 1 TL gemahlener Kümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen
- 200 g gegarte Rote Bete (vakuumiert) ▪ 2 EL Tahin (Sesampaste; Glas) ▪ Saft von 1 Zitrone ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 50 g Cashewkerne
- 8 große Radicchioblätter
- 1 TL Zucker ▪ 1 EL Balsamico-Essig ▪ ½ Bund Koriander
- 1 rote Chilischote
- Küchengarn

**1** Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten. Süßkartoffeln zugeben und 2–3 Minuten unter Wenden braten. ½ TL Kümmel und Koriander zugeben. Ca. 400 ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Vom Herd nehmen.

**2** Inzwischen Kichererbsen abspülen, abtropfen und mit 100 ml Gemüsebrühe, Roter Bete, Tahin, Zitronensaft und ½ TL Kümmel fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten.

**3** Radicchioblätter waschen, Mittelrippen flach schneiden. Süßkartoffelwürfel darauf verteilen, Seitenränder vom Salat einschlagen, zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn festbinden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin 3–5 Minuten unter Wenden braten. Dabei mit Zucker bestreuen und am Ende mit Balsamico-Essig ablöschen.

**4** Koriander waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Chili waschen und in Ringe schneiden. Rouladen mit Rote-Bete-Humus auf Tellern anrichten. Mit Chili, Cashews und Korianderblättern garnieren.

# Sweet surfin' safari

## Seafood-Röllchen auf Apfelscheiben

*Schmeckt nicht nur Beach Boys und schlägt garantiert große Geschmacks-Wellen beim Dinner: Zarte Fisch-Roll-ups treffen auf crispy gebratenen Apfel und Currysoße*

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 600 kcal • E 36 g • F 14 g • KH 78 g

### Zutaten für 4 Personen

- 300 g Langkornreis
- Salz ▪ 1 kleine Zwiebel
- 40 g Butter ▪ 1–2 TL Curry
- 2 EL Mehl ▪ 250 ml Milch
- 150 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer ▪ 3 Stiele Petersilie
- 1 Bio-Zitrone ▪ 30 g saure Sahne ▪ 4 Rotbarsch- oder Kabeljaufilets (à ca. 150 g)
- 150 ml trockener Weißwein
  - 1 großer fester Apfel
  - 2–3 EL Semmelbrösel
  - 8 Holzspießchen

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Curry darin 1–2 Minuten andünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Unter Rühren Milch und Brühe zugießen, 5–8 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

**2** Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale dünn abreiben. Zitronenschale, saure Sahne und ca.  $\frac{3}{4}$  Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Fisch abspülen. Filets waagrecht halbieren, sodass insgesamt 8 dünne Scheiben entstehen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zi-

tronensaft würzen. Dünn mit saurer Sahne bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Wein in einen flachen, weiten Topf gießen. Fischröllchen in den Topf setzen und zugedeckt ca. 5 Minuten ganz leicht köcheln.

**4** Reis abgießen und warm halten. Apfel waschen und das Kerngehäuse mittig ausstechen. Apfel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelscheiben in Semmelbröseln wenden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin portionsweise unter Wenden 3–4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm halten.

**5** Soße mit Rest Zitronensaft abschmecken. Reis, Fischröllchen und Apfelscheiben auf einer Platte anrichten, mit der Soße beträufeln und mit restlicher Petersilie bestreut servieren.



HUCH, WO SIND DENN  
ALLE HIN? EVERYBODY'S  
GONE SURFIN' –  
IN UNSEREN MUND!



GRÜN, WEISS, ROT: DIE ZUTATEN  
WIRBELN HIER SO SCHÖN  
HERUM WIE DAS KLEID EINER  
ROCKABELLA





# *Involtini mit Tomaten-Spaghetti*

## „A one, a two, a three, a four...!“

*Spaghetti mit fruchtiger Tomatensoße, Mozzarella- und Zucchini-Füllung  
machen den Auftritt der Geflügel-Röllchen zum ganz großen Italo-Hit*

• ca. 40 Min. • mittel • Portion ca. 580 kcal · E 42 g · F 19 g · KH 60 g

### **Zutaten für 4 Personen**

- 1 kleine Zucchini (ca. 175 g)
- 1 Tomate ▪ 125 g Mozzarella
  - 3–4 Stiele Basilikum
- 1 kleine Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark ▪ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - 4 Putenschnitzel (à 100–125 g) ▪ Salz ▪ Pfeffer
  - 2 EL Öl ▪ 300 g Spaghetti
  - Zucker ▪ Frischhaltefolie
  - Holzspieße

**1** Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen. Ca.  $\frac{2}{3}$  der Blättchen in Streifen schneiden.

**2** Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten, Tomatenmark einrühren und mitdünsten. Stückige Tomaten und Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**3** Schnitzel trocken tupfen, zwischen Folie sehr dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zucchini, Tomatenscheiben,

Basilikumstreifen und Mozzarella belegen. Von der Längsseite her aufrollen und je mit einem Holzspieß feststecken.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Involtini darin rundherum kräftig anbraten. 5 EL Wasser zugeben und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**5** Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Tomatensoße vermengen. Involtini in Scheiben schneiden. Fleisch und Tomatenspaghetti auf Tellern anrichten und mit Rest Basilikum garnieren.

# Gefüllte Ofen-Aubergine „Roll over Beethoven's Bolo“

ZUGREIFEN, SOLANGE DIE  
JUKEBOX SPIELT! DIE GEMÜSE-  
HACK-ROLLEN SIND SO GUT, DA  
WIRD UNS FAST SCHWINDELIG



*Nach einem Solo auf dem Backblech wickeln sich die Auberginen-Scheiben um Tomaten-Hack-Mix und werden mit Salat auf dem Teller zum echten Evergreen!*

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 430 kcal • E 36 g • F 27 g • KH 11 g

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Auberginen ▪ 6 EL Olivenöl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe
- 300 g Rinderhackfleisch ▪ 1 EL Tomatenmark ▪ 1 TL getrocknete italienische Kräuter ▪ 200 g Babyleafsalat
- 2 EL Obstessig ▪ je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie ▪ 500 g Magerquark ▪ Backpapier

- 1 Auberginen waschen, längs in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit 3 EL Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einem weiten Topf er-

hitzen. Hack darin ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark zufügen und ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

- 3 Salat waschen und gut abtropfen lassen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunter schlagen. Schnittlauch und Petersilie waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Kräuter mit Quark glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 Auberginenscheiben an einem Ende mit Hack belegen und aufrollen. Salat auf Tellern verteilen, mit Dressing beträufeln. Röllchen darauf anrichten. Kräuterquark dazu reichen.





**joyn**


DER **SUPERSTREAMER**

VON  
**STERNEKÜCHE**

BIS  
**KNOCHENBRÜCHE**

**ALLES  
AUF  
JOYN.**

ROADTRIP AMERIKA  
joyn 

DIE LANDARZTPRAXIS  
joyn 

**KOSTENLOS**



### BOOZY SALZ

600 g Meersalz mit 150 ml Rotwein vermischen und auf ein Backblech verteilen. Im Ofen (E-Herd: 80°C/ Umluft: 60°C) bei leicht geöffneter Ofentür ca. 3 Stunden trocknen lassen. Salz mehrmals umrühren. Auskühlen lassen, 2 EL gehackten Rosmarin untermischen und in 8 Gläser (à ca. 80 ml) füllen.

# REST DES MONATS

Bloß nicht wegschütten: Mit diesen drei Ideen kannst du Rotweinreste clever weiterverarbeiten. Cheers!

GEÖFFNETER ROTWEIN  
HÄLT SICH CA. 5 TAGE

FÜR MEHR GESCHMACK: VORAB  
ZWIEBELN UND KNOBLAUCH IM  
TOPF ANBRATEN



### RUBY-PASTA

Für ein Farb-Upgrade kannst du Nudeln auch in Rotwein kochen. Dafür ca. 700 ml Rotwein mit 1 TL Salz zum Kochen bringen und Nudeln nach Packungsanweisung darin garen. Abgießen und mit frischen Kräutern, Parmesan oder deinem Lieblingspesto toppen.

UMWICKEL DIE EIER VORAB MIT  
GUMMIBÄNDERN. DAS SORGT  
FÜR EIN SCHÖNES MUSTER

### LILA EIER

Ca. 500 ml Rotwein mit 1 EL Essig mischen. Hart gekochte Eier hineinlegen und für mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, darin liegen lassen. Eier herausnehmen, abtupfen und für den Extraglanz mit ein paar Tropfen Öl einreiben.





# DIE **FIXEN** VIER

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



Heißer Möhren-Mix  
trifft auf Ofenkäse

**MÖHRENPFANNE**  
ZU BAKED CAMEMBERT



Minze sorgt  
für Farbe und  
WOW-Aroma!

**KARTOFFELSUPPE**  
„GREEN & FRESH“



Hier sprießt zartes  
Frühlings-Grün auf  
deinem Pasta-Teller!

**TAGLIATELLE**  
„PRIMAVERA“



Smoky Fisch meets  
Rote-Bete-Frisch-  
käse – yummy!

**FISCHERS**  
FIXE STULLE



• ca. 10 Min. • einfach • Portion  
ca. 360 kcal · E 24 g · F 17 g · KH 29 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 100 g Rote Bete (Glas)
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 3–4 TL Meerrettich (Glas)
  - Salz ▪ Pfeffer
- 4 Scheiben Schwarzbrot  
oder dunkles Vollkornbrot
  - 250 g geräucherte Forellenfilets
  - Kresse zum Garnieren

1. Rote Bete kleiner schneiden und in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Frischkäse und Meerrettich untermixen. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Brotscheiben mit der Rote-Bete-Creme bestreichen. Die Forellenfilets kleiner zupfen und darauf verteilen. Nach Belieben die Stullen mit Kresse garnieren.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion  
ca. 600 kcal · E 22 g · F 23 g · KH 78 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Tagliatelle ▪ Salz
- ½ Brokkoli (ca. 300 g)
- 100 g TK-Erbesen ▪ 1 Zwiebel
- 100 g gekochter Schinken
- 1 EL Butter ▪ 200 g Schlag-  
sahne ▪ Pfeffer ▪ Schnitt-  
lauchröllchen zum Garnieren

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Mit gefrorenen Erbsen ca. 3 Minuten vor Garzeitende zu den Nudeln geben.

2. Zwiebel schälen, hacken. Schinken klein schneiden. Beides in heißer Butter in einer großen Pfanne leicht anbraten. Die Sahne angießen und kurz köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Erbsen abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, Erbsen, Soße und etwas Kochwasser im Topf mischen. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion  
ca. 460 kcal · E 19 g · F 29 g · KH 33 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 3 große Kartoffeln (ca. 750 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2–3 EL Butter ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 l Gemüsebrühe
- 5–6 Stiele Minze
- 150 g + 4 TL Crème fraîche

1. Zwiebel, Kartoffeln und Knoblauch schälen. Alles klein schneiden und in einem Topf in heißer Butter ca. 8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2. Minze waschen und Blätter abzupfen. Mit 150 g Crème fraîche in die Suppe rühren. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller füllen und je 1 TL Crème fraîche einrühren.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion  
ca. 810 kcal · E 56 g · F 61 g · KH 8 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Camemberts (à 250 g)
  - 300 g Blattspinat
  - 500 g bunte Möhren
  - 4 EL Olivenöl ▪ 4 EL Zitronensaft ▪ Zucker ▪ Salz
  - Pfeffer ▪ Backpapier

1. Käse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C) 10–12 Minuten backen. Inzwischen den Spinat waschen. Möhren schälen und längs vierteln.

2. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren darin ca. 8 Minuten dünsten. Spinat in 2 Portionen zufügen und jeweils zugedeckt kurz zusammenfallen lassen. Rest Öl mit Zitronensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Über das Gemüse gießen. Mit Käse anrichten.



## SÜSS UND FRUCHTIG

Der Klassiker mit Extra-Prise Winterstimmung! Die Apfel-Zimt-Soße von Reishunger kurz erwärmen und zu den Puffern servieren.

## CAPRESE

Ca. 3 große Tomaten und 2 Mozzarella-Kugeln in Scheiben schneiden, Puffer damit belegen. Mit Basilikumblättern toppen, mit Olivenöl beträufeln.)



## AVOCADO-DIP

Fruchtfleisch von 2 Avocados mit 2 EL Schmand, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.



## SMÖRREBRÖD-STYLE

Puffer mit Frischkäse bestreichen. Jeweils mit 2 Scheiben Räucherlachs, Radieschenscheiben, Gurkenwürfeln und etwas Dill belegen.



## À LA EGGS BENEDICT

12 Scheiben Bacon braten, 4 Eier pochieren. Auf die Puffer geben. Mit je 1 EL erwärmter Sauce hollandaise übergießen, mit Kräutern bestreuen.



## SAY CHEESE!

1 Packung Reibekäse (z. B. Emmentaler) auf den Puffern verteilen. Im heißen Ofen überbacken.



## KOHLDAMPF?

Inhalt von 1 großen Glas Grünkohl erwärmen. Auf den Puffern verteilen. Darauf jeweils noch eine gebratene Wurst geben.



Hier geht's zum Kartoffelpuffer-Rezept auf [LECKER.de](https://www.lecker.de)



# DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Knusprig, goldgelb und nicht nur mit Apfelmus so lecker: Diese Upgrades heben **Kartoffelpuffer** auf ein neues Level



**DIESMAL:  
KOREA-  
NISCH**

**1** DER PERFEKTE ERSTE GANG: KNUSPRIGER  
GEMÜSE-PFANNKUCHEN ZUM TEILEN



**3** SÜSSE REISBÄLLCHEN TREFFEN  
AUF EXOTISCHES PFLAUMENKOPOTT

# KOCHEN FÜR FREUNDE

„ANNYEONGHASEYO“ – HALLO UND  
HERZLICH WILLKOMMEN ZU UNSEREM  
KOREANISCHEN 3-GÄNGE-MENÜ

**1**

Zucchini-Pfannkuchen  
mit würzigem Twist

**2**

Bulgogi-Rib-Eye  
auf bunten Glasnudeln

**3**

Sesam-Reisbällchen  
zu Pflaumenkompott





IN DER TRADITIONELLEN MARINADE  
VERSTECKT SICH BIRNE – DAS LIEBEN WIR!

2

# UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

## Am Vortag

**Dessert:** Reisbällchen frittieren und Pflaumenkompott zubereiten. Nach dem Auskühlen beides zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

## Ca. 2 Stunden vorher

**Hauptgang:** Steak zugedeckt ca. 1 Stunde einfrieren. Gemüse für den Hauptgang vorbereiten.

## Ca. 1 Stunde vorher

**Hauptgang:** Vorbereitetes Fleisch marinieren.

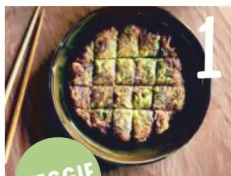
## Ca. 30 Minuten vorher

**Vorspeise:** Zucchini raspeln. Pfannkuchenteig anrühren, Gemüse zugeben, braten und warm halten.

## Nach der Vorspeise

**Hauptgang:** Gut, dass alle Zutaten schon vorbereitet sind! Ab damit in die Pfanne.

**Dessert:** Reisbällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 5–8 Minuten erwärmen. Pflaumenkompott im Topf erwärmen.



Für den ersten Hunger

## ZUCCHINI-PFANNKUCHEN MIT WÜRZIGEM TWIST

Was für ein Auftakt! Dieser Pfannkuchen bringt mit wenigen Zutaten den Geschmack Koreas auf die Teller

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 220 kcal • E 6 g • F 11 g • KH 24 g

### Zutaten für 4 Personen

- 600 g Zucchini ▪ Salz
- 4 Lauchzwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen ▪ 1 EL Doenjang (koreanische Sojabohnenpaste; ersatzweise Misopaste) ▪ 100 g Mehl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 Eier (Gr. M) ▪ 3–4 EL Öl

**1** Zucchini waschen und grob raspeln. Mit ½ TL Salz mischen und ca. 10 Minuten beiseitestellen. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 180 ml kaltes Wasser, Sojabohnenpaste, Mehl und Kurkuma mit einem Schneebesen verrühren. Verquirlte Eier zufügen. Zucchini gut ausdrücken, mit Lauchzwiebeln und Knoblauch unter den Teig heben.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse darin gleichmäßig verteilen, leicht andrücken und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Pfannkuchen mithilfe eines großen Deckels wenden und ca. 5 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und in kleine Quadrate schneiden. Dazu schmeckt Kimchi.

Schmeckt auch in  
fruchtigen  
Cocktails



### JINRO JADUEISEL PFLAUMEN SOJU

Am besten eiskalt genießen: koreanischer Reisschnaps mit fruchtigem Pflaumengeschmack. Flasche (360 ml) für ca. 5 € über [nikankitchen.com](http://nikankitchen.com)





Lasst's euch schmecken

## BULGOGI-RIB-EYE AUF BUNTEN GLASNUDELN

*Fruchtig mariniertes Rindfleisch mit knackigem Gemüse – ein echter Klassiker mit Limettennote*

• ca. 1 ¼ Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 580 kcal • E 34 g • F 25 g • KH 57 g

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rib-Eye-Steak ▪ ½ reife Birne
- 5 Lauchzwiebeln ▪ 3 rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen ▪ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer ▪ 7 EL Sojasoße ▪ 2 ½ EL brauner Zucker ▪ 2 EL Sesamöl
- 200 g Glasnudeln ▪ 3 Bio-Limetten
  - 2 große Möhren ▪ 2 Zucchini
  - ½ Bund Koriander ▪ 2 EL Sesam
  - 2 EL Öl ▪ Salz ▪ Pfeffer

**1** Steak ca. 1 Stunde einfrieren. Für die Marinade Birne schälen, entkernen und grob würfeln. Lauchzwiebeln waschen, weißen Teil von 3 Lauchzwiebeln klein schneiden. 2 Chilis waschen, entkernen und grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, klein schneiden. Vorbereitete Zutaten für die Marinade, 5 EL Sojasoße, 2 EL Zucker und Sesamöl pürieren. Angefrorenes Steak mit einem scharfen Messer quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2** Glasnudeln nach Packungsanweisung garen. Limetten heiß waschen. Schale von 2 Limetten fein abreiben, Früchte

halbieren, Saft auspressen. 1 Chili halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Mit 2 EL Sojasoße, ½ EL Zucker, Limettenschale und -saft verrühren. Möhren schälen, die Zucchini waschen. Gemüse längs in feine Streifen schneiden. Restliche Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und grob hacken.

**3** Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zucchini- und Möhrenstreifen darin ca. 4 Minuten braten. Glasnudeln und Limetten-Dressing unterheben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Rindfleisch darin portionsweise bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten, dann gesamtes Fleisch in der Pfanne kurz erhitzen. 1 Limette in Spalten schneiden. Fleisch mit Glasnudel-Gemüse anrichten. Mit Sesam, Koriander und Lauchzwiebeln bestreuen. Limettenspalten dazu reichen.



Für Süßes ist immer noch Platz

## REISBÄLLCHEN ZU PFLAUMENKOPF

*Den perfekten Abschluss bilden diese Goldbällchen*

• ca. 1 Std. + ca. 1 ½ Std. Wartezeit • mittel  
• Stück ca. 270 kcal • E 5 g • F 23 g • KH 14 g

### Zutaten für 18 Stück

- 500 ml Milch ▪ Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz ▪ 140 g Milchreis ▪ 2 Eier (Gr. M)
- 4 EL Zucker ▪ 2 EL Semmelbrösel ▪ 1 Glas (720 ml) Pflaumen ▪ 1 Stück (ca. 1,5 cm) Ingwer ▪ 1 Stange Zitronengras ▪ 1 EL Speisestärke ▪ 150 g Sesam ▪ Öl zum Frittieren

**1** Milch, Vanillemark und Salz aufkochen. Reis einstreuen, bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten quellen lassen. Vom Herd ziehen. Eier trennen. Eiweiß verquirlen und kalt stellen. Eigelb und 1 ½ EL Zucker verquirlen, mit den Bröseln unter den Reis rühren. Auskühlen lassen.

**2** Pflaumen abgießen, Saft auffangen. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras mit einem Messer zerdrücken. Saft mit Wasser auf ca. 500 ml auffüllen. 5 EL mit Stärke verrühren. Rest Saft, Ingwer, Zitronengras und 2 ½ EL Zucker aufkochen. Stärkemix einrühren, 2–3 Minuten köcheln. Pflaumen zugeben.

**3** Öl in einem Topf erhitzen. Aus dem Milchreis ca. 18 Bällchen formen. Erst in Eiweiß, dann in Sesam wenden. Im heißen Öl portionsweise knusprig frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kompott anrichten.

## SHAVED BERRIES

Situation: Dein Dessert könnte noch einen fruchtigen Farbtupfen vertragen.

**Hack:** gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren fein raspeln und als Topping verwenden. Die Beerenflocken geben jedem Nachtisch eine natürliche, farbenfrohe Note.



## SAUBER ABGERIEBEN

Situation: Die Hälfte der Zitronenschale klebt schon wieder an der Reibe fest.

**Hack:** einfach ein Stück Backpapier auf die Reibe drücken und die Zitrone darüberreiben. Die abgeriebene Schale bleibt am Papier haften. Sauber und unkompliziert!

LECKER

# REIBE-HACKS

SO VIELE TALENTE HAT  
DEIN KÜCHENHELFER

*Journalistenschülerin  
Neele zeigt dir sechs  
aufreibend geniale Hacks  
mit der Vierkantreibe*



## KARAMELL-ACTION

Situation: Der Mais im Topf ploppt schon. Jetzt nur noch – Mist, kein Puderzucker im Haus!

**Hack:** Streich mit einem Zuckerwürfel über die feine Seite der Reibe direkt über das warme Popcorn. Weil er so fein ist, kann er besser karamellisieren.

So wird die Küchenreibe der Star des nächsten Filmabends



Tschüss, Handarbeit! Das übernimmt jetzt die Reibe



## FIX GEZUPFT

Situation: Jedes einzelne Blättchen vom Stiel abzupfen ist ganz schön mühsam ...

**Hack:** Zieh die Stiele durch die groben Löcher der Reibe – so sind die Blätter ruck, zuck abgezupft. Superpraktisch, wenn du z. B. Pesto machen willst.

## SEITENSCHLÄFER

Situation: Die Reibe wackelt beim Benutzen, und die Hälfte ist neben den Teller geflogen.

**Hack:** Leg die Reibe seitlich hin und reib horizontal. Das ist nicht nur sicherer, sondern auch viel bequemer, da Geriebenes direkt in der Reibe aufgefangen wird.



## SO SCHÖN CRISPY!

Situation: Das Toastbrot ist auch nach dem Toasten labberig.

**Hack:** Mit der Reibe die Schnittkante des Toasts anrauen und danach wie gewohnt toasten. Dadurch entsteht mehr Oberfläche zum Knuspern ... Yummy!



**ENTDECKE DEINE HITS!**



**TATE MCRAE**

**COLDFPLAY GIGI PEREZ**

**THE WEEKND, PLAYBOI CARTI**

**ROBBIE WILLIAMS LOLA YOUNG**

**NICO SANTOS GRACIE ABRAMS**

**MYLES SMITH ...UND VIELE MEHR!**

AB 14. FEBRUAR 2025 ÜBERALL ALS  
2CD, DOWNLOAD UND PLAYLIST ERHÄLTLICH!



SONY MUSIC



/bravohits.cd

GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – die Reels zum Rhabarber gibt's **AB DEM 19. MÄRZ** auf [@lecker\\_magazin](#)

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



# LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

## Diesmal: Rhabarber

GRUNDZUTAT FÜR  
2 PERSONEN:  
200 G RHABARBER

DIE ROTEN STANGEN LANDEN ALS SIRUP, DRESSING UND KOMPOTT IM GLAS!

FRUCHTIG-SÄUERLICH

SCHMECKT NACH FRÜHLING

ABWECHSLUNGSREICH



## NO BAKE CHEESECAKE IM GLAS

- 3 EL Zucker • 1 TL Zitronensaft • 80 g Amarettini • 50 g Butter
- 200 g Mascarpone • 2 EL Vanillezucker

**SO GEHT'S:** Rhabarber waschen, ggf. schälen, in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Mit Zucker bestreuen, Zitronensaft und 2–3 EL Wasser zugeben. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten köcheln. Abkühlen lassen. Amarettini zerbröseln und, bis auf ca. 2 EL, auf 2 Gläser verteilen. Butter schmelzen, gleichmäßig darübergießen. Mascarpone mit Vanillezucker glatt rühren. Creme und Rhabarberkompott in die Gläser schichten. Mit übrigen Amarettinibröseln bestreuen.





**1 SIRUP,  
2 REZEPTE – UND  
AUCH ZU EIS, JOGHURT  
ODER MIT MINERAL-  
WASSER SCHMECKT  
ER SUPERLECKER!**

## FELDSALAT MIT MOZZARELLA

- 4 EL Rhabarbersirup (siehe Limonaden-Rezept rechts)
- 3 EL Olivenöl • 2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer • 2 EL Pistazien
- 2 Handvoll Feldsalat • 125 g Mini-Mozzarella

**SO GEHT'S:** Rhabarbersirup auf 2 Gläser verteilen.

Je 1 ½ EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Dressing in den Gläsern verquirlen.

Pistazien ohne Fett rösten und grob hacken. Salat waschen, Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Beides in die Gläser geben.

Mit Pistazien bestreuen.



## RHABARBERLIMONADE

- 35 g Zucker • 1 Spritzer Zitronensaft
- Crushed Ice • ca. 100 ml Tonic Water

**SO GEHT'S:** Rhabarber waschen, ggf. schälen (Schale optional zum Verzieren aufbewahren) und in Stücke schneiden. Mit Zucker, Zitronensaft und 130 ml Wasser ca. 25 Minuten köcheln. Durch ein feines Sieb drücken, den Sirup dabei auffangen. In ein großes sterilisiertes Glas füllen, abkühlen lassen. Zum Servieren 2 Gläser mit Crushed Ice füllen. Etwa 4 EL Sirup darübergeben, mit Tonic Water auffüllen. Nach Belieben mit Rhabarberschale verzieren. Restlichen Sirup im Kühlschrank aufbewahren.

A close-up photograph of a person's hands pouring a vibrant yellow dressing from a small, clear glass bottle with a red cap and a metal clasp. The person is wearing a blue, off-the-shoulder top. The background is dark and out of focus.

# DAS GEHEIMNIS IST IMMER DAS DRESSING

Mit einer würzigen Honig-Senf-Kombi, cremigem Tahin und Kräutern oder griechischen Oliven:  
Wir verraten dir, wie du garantiert jedem Salat den ultimativen Geschmackskick verleihst!





Hallo, Frühling! Beträufelt  
mit der herbsüßen Grapefruit-  
Vinaigrette werden die Radieschen  
zum Vorspeisen-Highlight



## Carpaccio mit Radieschen und Mairübchen

• ca. 25 Min. • einfach • Portion  
ca. 30 kcal • E 3 g • F 1 g • KH 5 g

### Zutaten für 4 Personen

■ 500 g Radieschen ■ 300 g Mairübchen oder  
Rettich ■ 2–3 Stiele Petersilie ■ evtl. essbare  
Blüten (z. B. Steinkraut) ■ evtl. 1 Rezept  
Pink-Grapefruit-Granatapfel-Vinaigrette

- 1 Radieschen waschen und fein hobeln. Mairüb-  
chen schälen, ebenfalls in feine Scheiben hobeln.  
Petersilie waschen und hacken.
- 2 Radieschen und Mairübchen dachziegelartig auf  
einer Platte anrichten. Mit Kräutern und eventuell  
Blüten bestreuen. Vinaigrette darüberträufeln.

Perfect match:  
Meeresfrüchte  
oder Gemüse



## PINK-GRAPEFRUIT- GRANATAPFEL- VINAIGRETTE

Sauer macht lustig – und dieser frische  
Mix jeden Salat so richtig lecker

**2 EL** Pink-Grapefruit-Saft, **3 EL**  
Rotweinessig, Salz und Pfeffer  
verrühren. **5 EL** Olivenöl im  
dünnen Strahl unterschlagen.

**1 rote Zwiebel** schälen, fein  
würfeln. Mit **40 g Granatapfel-**  
kernen zur Vinaigrette geben.



# Blumenkohl-Falafel-Bowl

• ca. 30 Min. • einfach • Portion  
ca. 500 kcal • E 29 g • F 22 g • KH 48 g

## Zutaten für 4 Personen

■ 200 g Belugalinsen ■ ca. 700 g Blumenkohl  
■ 3–4 EL Olivenöl ■ Salz ■ ½ TL gemahlener  
Kümmel ■ 2 Packungen (à 190 g) Falafeln  
(Kühlregal) ■ Pfeffer ■ 4 TL Hummus (Kühl-  
regal) ■ evtl. 1 Rezept grünes Tahin-Kräuter-  
Dressing ■ 2 EL schwarzer und heller Sesam

- 1 Linsen in kochendem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Mit Öl, Salz und Kümmel auf einem Backblech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten rösten, zwischendurch wenden. Falafeln ca. 6 Minuten vor Garzeitende mit auf das Blech geben und mitbacken.
- 2 Linsen abgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Blumenkohl und Falafeln in Schalen anrichten. Je 1 TL Hummus daraufgeben, mit dem Tahin-Dressing beträufeln. Sesam darüberstreuen.

Das creamy Tahin-Dressing ist das geschmackliche i-Tüpfelchen - und bringt Farbe auf die Bowl

**VEGAN**

Tahin steuert  
eine leicht nussige  
Note bei

## GRÜNES TAHIN-KRÄUTER- DRESSING

Den Mix aus Sesampaste, Zitronensaft, Basilikum und Petersilie könnten wir pur löffeln – er schmeckt aber auch auf allen möglichen Salaten

**Je 4 Stiele Basilikum und Petersilie** waschen, Blättchen abzupfen. **1 Knoblauchzehe** schälen und grob hacken. **2 EL Tahin**, **6 EL Zitronensaft**, Kräuter, Knoblauch, **2 EL Olivenöl** und 1–3 EL Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

# KORIANDER-LIMETTEN-DRESSING

Zitrusfrucht und Peperoni sorgen für mehr „Wumms“ im Salat

**1 Bund Koriander** waschen und mit den Stielen grob hacken.

**1 grüne Peperoni** waschen, ebenfalls grob hacken. Beides mit **6 EL Olivenöl** und **4 EL Limettensaft** in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Auch lecker als  
Topping auf Gemüse  
oder Fisch!



VEGAN

Fernweh? Da kommt der knackige Salat gerade richtig - vor allem mit dem spicy Koriander-Limetten-Dressing

## Vietnamesischer Nudelsalat mit Cashews

• ca. 50 Min • einfach • Portion  
ca. 410 kcal • E 10 g • F 12 g • KH 61 g

### Zutaten für 4 Personen

- 200 g Rotkohl ▪ ca. ¼ TL Salz ▪ 75 g Cashewkerne ▪ 250 g Reisbandnudeln ▪ 1 Salatgurke
- 200 g Möhren ▪ evtl. 1 Rezept Koriander-Limetten-Dressing ▪ 2 EL Sesam (hell und schwarz)
- evtl. Koriander zum Garnieren

- 1 Rotkohl waschen und in dünne Streifen hobeln, mit Salz verkneten und beiseitestellen. Cashews in einer heißen Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. Nudeln nach Packungsanweisung garen.
- 2 Gurke waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Nudeln abgießen und kalt abschrecken. Mit dem Koriander-Limetten-Dressing mischen und auf vier Schüsseln verteilen. Kohl, Gurke und Möhren darauf anrichten. Mit Sesam, Cashews und eventuell Koriander bestreuen.



Die Sorte Kalamata ist besonders saftig und mild

## KALAMATA-DRESSING MIT SCHALOTTEN

Fruchtig-herbe Oliven, Zitronensaft und Thymian zaubern einen Hauch von Griechenland in deine Salatschüssel

**80 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)** fein hacken. **1 kleine Schalotte** schälen und fein würfeln. **3 Stiele Thymian** waschen, Blättchen hacken. **6 EL Olivenöl** und **3 EL Weißweinessig** verquirlen. Oliven, Schalotte und Thymian zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Insalata caprese

• ca. 30 Min. • einfach • Portion  
ca. 360 kcal · E 24 g · F 27 g · KH 7 g

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Topf Basilikum
- 4 Packungen (à 125 g) Mozzarella
- 6 Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Balsamico-Creme
- evtl. 1 Rezept Kalamata-Dressing mit Schalotten

- 1 Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Mozzarella abtropfen lassen und jeweils in ca. 6 Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in ca. 24 Scheiben schneiden.
- 2 Tomaten, Basilikum und Mozzarella hochkant in eine Auflaufform (ca. 20x30 cm) schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Balsamico-Creme darüberdrizzeln. Mit Kalamata-Dressing beträufeln.

Pimp your Tomate-Mozzarella-Salat – das Oliven-Dressing rundet den italienischen Klassiker mediterran ab

VEGGIE



# Ofengemüse-Salat mit pochiertem Ei

• ca. 50 Min. • einfach • pro Portion  
ca. 380 kcal • E 15 g • F 81 g • KH 33 g

## Zutaten für 4 Personen

■ 3 Möhren ■ 2 rote Paprikaschoten ■ 600 g  
Kartoffeln ■ 2 EL Olivenöl ■ je 1 TL getrock-  
neter Rosmarin und Thymian ■ Salz ■ Pfeffer  
■ 6 Lauchzwiebeln ■ 60 g Haselnüsse ■ 3 EL  
Weißweinessig ■ 4 Eier (Gr. M) ■ 200 g Feld-  
salat ■ evtl. 1 Rezept Honig-Senf-Dressing

- 1 Möhren, Paprika und Kartoffeln schälen bzw. putzen und waschen. Alles würfeln, mit Öl, Kräutern, etwas Salz und Pfeffer mischen und auf einem Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten garen.
- 2 Lauchzwiebeln waschen und halbieren. Nüsse grob hacken. Beides nach ca. 10 Minuten unter das Ofengemüse mischen und mitgaren.
- 3 Inzwischen ca. 2 l Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen. Eier in 4 Tassen aufschlagen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel in das Wasser rühren. Eier nacheinander hineingleiten lassen, jeweils ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen.
- 4 Feldsalat waschen. Ofengemüse mit Honig-Senf-Dressing mischen und auf Feldsalat anrichten. Pochierte Eier daraufsetzen.

VEGGIE

## HONIG-SENF- DRESSING

Der Klassiker unter den Salatsoßen vereint eine leichte Schärfe mit einem Hauch Süße

**1 EL Senf, 2 TL flüssigen Honig, 3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Olivenöl nach und nach unterschlagen.**



Im Nullkommanix wird aus dem bunten Sattmacher-Salat mit Kartoffeln, Möhren und Paprika dank Honig-Senf-Dressing ein absolutes Lieblingsessen



VEGGIE

Nudeln, Frühlingsgemüse  
und darüber ein cremig-  
käsiges Soßchen ... Mmh!



## Tortellini-Salat mit Erbsen und Möhren

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 240 kcal • E 12 g • F 3 g • KH 42 g

### Zutaten für 4 Personen

- 200 g TK-Erbsen ▪ Salz
- 400 g Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung (Kühlregal)
  - 200 g Möhren ▪ 100 g Babyspinat
- evtl. 1 Rezept Blue-Cheese-Dressing

1 Gefrorene Erbsen in reichlich kochendes Salzwasser geben und knapp 1 Minute kochen. Tortellini zugeben und nach Packungsanweisung ziehen lassen.

2 Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tortellini und Erbsen abgießen, kalt abschrecken. Spinat waschen. Tortellini, Erbsen, Möhren und Spinat mit dem Blue-Cheese-Dressing mischen.



Für eine  
frische, leicht  
scharfe Note  
noch etwas  
Schnittlauch  
untermixen!

## BLUE-CHEESE-DRESSING

Milder Blauschimmelkäse trifft auf buttrige Pinienkerne

**2 EL Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.  
**75 g Blauschimmelkäse** (z. B. milder Gorgonzola), **120 g Buttermilch** und Pinienkerne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Dressing mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach Belieben **½ Bund Schnittlauch** waschen, in feine Röllchen schneiden und ins Dressing rühren.

# Für alle, die Zeitschriften lieben.

Profitieren Sie von  
den Vorteilen unseres  
Abo-Shops:

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

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



# HAB' ICH SELBST GEKAUFT

*gemacht!*

## WAS IST DAS DENN?

Tiefgefrorene  
Laugenstangen mit  
Brezelsalz, einfach  
zu Hause frisch  
aufbacken. Packung  
mit 8 Stück für ca.  
2 € bei Edeka



Wer sagt denn, dass  
man alles selbst zube-  
reiten muss? Eben.  
Lass uns doch eine  
**Packung TK-  
Laugenstangen**  
öffnen und drei  
Hammer-Gerichte daraus  
zaubern! Merkt keiner.  
Versprochen



## BAVARIA-HOTDOG MIT LEBERKÄSE-FÜLLUNG

*Cooler Party-Food-  
Idee: als DIY-Bufferet  
anrichten*

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 780 kcal • E 24 g • F 50 g • KH 60 g

### Zutaten für 4 Personen

- 4 TK-Laugenstangen ▪ ½ Bund Schnittlauch ▪ 3 EL süßer Senf
- 2 EL Mayonnaise ▪ 3 EL Vollmilchjoghurt ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 100 g Babyleafsalat ▪ 3 Scheiben Leberkäse (à ca. 140 g)
- 3 EL Öl ▪ 4 EL Röstzwiebeln

- 1 Laugenstangen im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.
- 2 Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Senf mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Gut Hälfte Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Salat waschen. Leberkäse in breite Streifen schneiden. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Leberkäse darin rundherum goldbraun braten.
- 4 Laugenstangen der Länge nach an der Oberseite ein-, aber nicht durchschneiden. Einschnitte leicht auseinanderdrücken. Zuerst etwas Senfcreme, dann Salat, Leberkäse und wieder etwas Senfcreme hineinfüllen. Mit Röstzwiebeln und restlichem Schnittlauch garnieren.



# LAUGENKNÖDEL IN ERBSEN-RAHMSOSSE

• ca. 1 ½ Std. • mittel • Portion ca. 660 kcal • E 23 g • F 28 g • KH 78 g

## Zutaten für 4 Personen

- 4 TK-Laugenstangen ▪ 400 g TK-Erbsen ▪ Salz ▪ 240 ml Milch
- 2 Zwiebeln ▪ 1 Bund Petersilie ▪ 50 g Schinkenwürfel ▪ 2 Eier (Gr. M)
- Pfeffer ▪ 2 EL Butter ▪ 2 EL Mehl ▪ 100 g Kochcreme (7 % Fett)

**1** Laugenstangen im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen, lauwarm abkühlen lassen.

**2** Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Erbsen kalt abschrecken. Laugenstangen würfeln, in eine Schüssel geben. Milch erwärmen und darübergießen. Ca. 20 Minuten einweichen.

**3** 1 Zwiebel schälen, würfeln. Die Petersilie waschen und hacken. Beides mit Schinken, Eiern, etwas Salz und Pfeffer zu den Laugenwürfeln geben. Alles vermengen, ca. 20 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig ca. 20 Knödel formen.

**4** 1 Zwiebel schälen, hacken. Butter schmelzen, Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. Mehl zugeben, anschwitzen. Ca. 500 ml Erbsenkochwasser unter Rühren zugießen, bis eine leicht sämige Konsistenz entsteht. Kurz köcheln. Erbsen und Knödel zugeben, ca. 15 Minuten leicht siedend garen. Kochcreme unterrühren, abschmecken.

*Fürs crispy Topping  
Zwiebelringe in Mehl  
wenden und ausbacken*



*Du kannst natürlich  
auch Veggie-  
Geschnetzeltes  
nehmen*



# GRATINIERTES GULASCH „GYROS-STYLE“

• ca. 2 ½ Std. • mittel • Portion ca. 720 kcal • E 52 g • F 28 g • KH 65 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Gemüsezwiebel ▪ 600 g Schweinegeschnetzeltes ▪ 1–2 EL Gyros-Würzmischung ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 4 TK-Laugenstangen
- 2 rote Paprikaschoten ▪ 400 g Champignons ▪ 3–4 Stiele Thymian
- 300 g Crème légère ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 50 g Gratinkäse

**1** Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden. Mit Fleisch, Würzmix und Öl vermengen, kalt stellen. Laugenstangen im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

halbieren. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

**2** Fleisch in einer Auflaufform (ca. 20x26 cm) verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde backen. Inzwischen Paprika waschen und in Stücke schneiden. Champignons putzen und

**3** Pilze, Paprika und Thymian ins Gyros rühren. Etwa 1 Stunde bei gleicher Temperatur weitergaren. Crème légère mit etwas Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Nach ca. 20 Minuten über das Gyros gießen. 2 Laugenstangen in Scheiben schneiden und ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit ins Gyros stecken, mit dem Käse bestreuen. Übrige Laugenstangen dazu reichen.

# Countdown!

Jetzt **LECKER empfehlen** und **10 € mehr sichern!**



Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf [amazon.de/gc-legal](https://amazon.de/gc-legal).

Ab dem 14.04.2025 erhältst du einen 40 € Gutschein!

50 €  
Gutschein  
bis zum  
13.04.2025

» Direkt hier bestellen: [www.lecker.de/countdown](https://www.lecker.de/countdown) «





# Oder doch lieber eine Barprämie?

45€  
Barprämie  
bis zum  
13.04.2025



Ab dem 14.04.2025 erhältst du 35€!  
Hierzu bitte deine Bankverbindung im Coupon angeben.



## Jetzt bestellen!

 **Bauer Vertriebs KG**  
**LECKER**  
Brieffach 14305  
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen,  
unterschreiben und gleich abschicken.

 **0180 6 / 00 52 80**

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

 **www.lecker.de/countdown**  
Hier bequem online bestellen.

 **www.bauer-plus.de/international**  
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:  
Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800 – 664 77 72 (kostenfrei).

## PRÄMIE FÜR DEN WERBER

**JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten gewonnen.**

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

635 02 02256758

LE #04/25 – 6302

- (57) ☐ Barprämie  
(52) ☐ REWE Gutschein (54) ☐ JET Gutschein  
(53) ☐ Aral SuperCard (56) ☐ IKEA Gutschein  
(51) ☐ Amazon.de Gutschein (55) ☐ Wunschgutschein

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für evtl. Rückfragen)
<input checked="" type="checkbox"/> Telefon	

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

Bitte hier die Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		

## NEUER ABONNENT

**JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.**

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte LECKER jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 5,50 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für Kundenkorrespondenz)
<input checked="" type="checkbox"/> Telefon	

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

**Ja, ich zahle halbjährlich per Bankkz. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.**

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

Kontoinhaber (Name, Vorname)

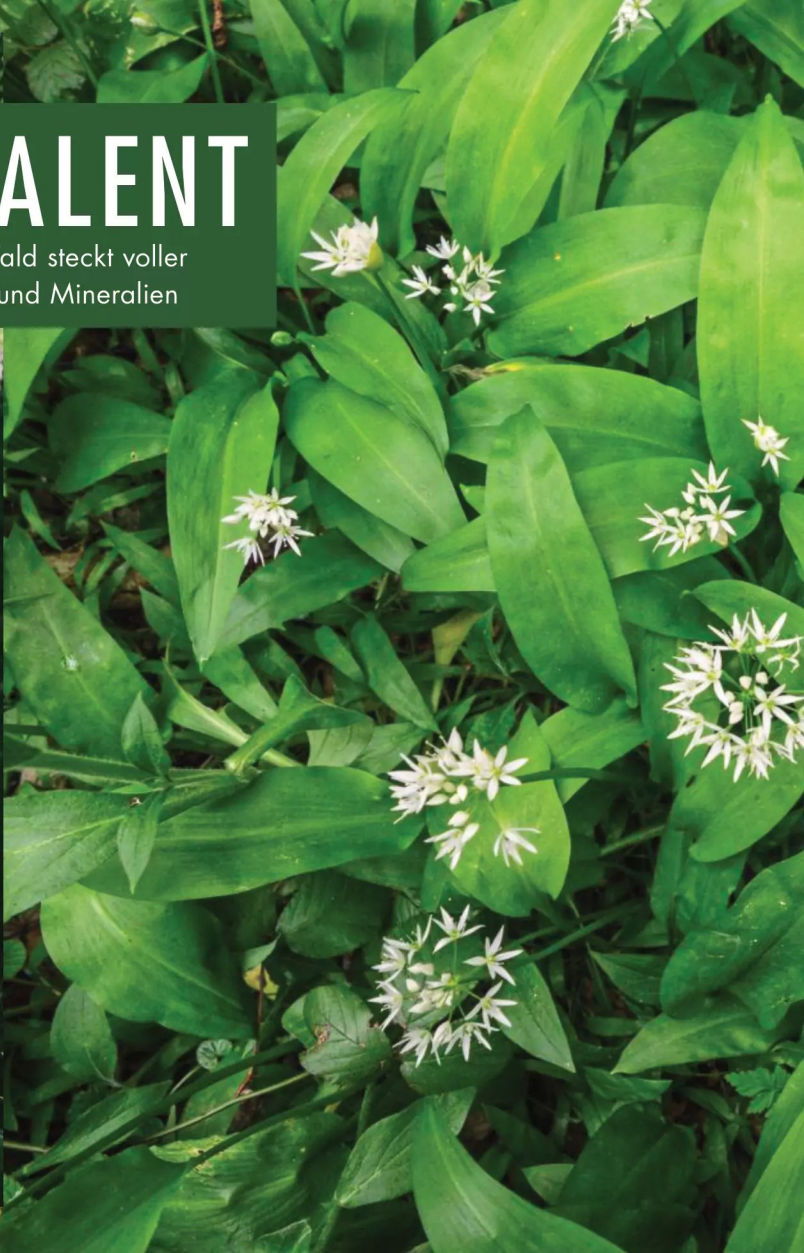
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92220000518718

Datum, Unterschrift

☒

# GRÜNES NATURTALENT

Endlich wieder Bärlauchzeit! Das Superfood aus dem Wald steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Spurenelementen und Mineralien





# GEMÜSECHIPS MIT GUACAMOLE-DIP

**Krosser Knabberkram mit  
Nährstoff-Boost**

• ca. 2 ¼ Std. • einfach • Portion ca. 520 kcal  
• E 6 g • F 43 g • KH 32 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g) ▪ 6 EL Olivenöl
- 1 TL Edelsüßpaprika ▪ Salz ▪ 1 Rote Bete (ca. 300 g) ▪ 18 Bärlauchblätter
- 2 reife Avocados ▪ 2 EL Zitronensaft
- evtl. Meersalzflocken zum Bestreuen
- Backpapier

**1** Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben hobeln. Mit 3 EL Öl, ½ TL Paprika und etwas Salz mischen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Im heißen Ofen (Umluft: 140°C) 40–55 Minuten backen. Rote Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit Rest Öl, Paprika und etwas Salz mischen.

**2** Süßkartoffel-Chips herausnehmen, mithilfe des Papiers von den Blechen ziehen. Rote Bete ebenso auf 2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen, im Ofen bei gleicher Temperatur ca. 1 Stunde backen.

**3** Inzwischen Bärlauch waschen, Stiele entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln. Mit Bärlauch, Zitronensaft und etwas Salz pürieren, eventuell etwas Wasser untermixen. Nach Belieben Chips mit Meersalz bestreuen. Mit Dip servieren.

**GLUTEN-FREI**

**VEGAN**

BETA-CAROTIN  
**ENTZÜNDUNGS-  
HEMMEND**  
AUS SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffel und Bete verwandeln sich im Ofen in knusprige Leckerbissen





Luftdicht  
verschlossen  
kannst du die  
Butter auch  
prima einfrieren

VEGGIE

VITAMIN C

IMMUN-  
BOOSTER

AUS BÄRLAUCH UND PETERSILIE



# BÄRLAUCH- SENF-BUTTER

Verleiht Stulle, Sandwich  
oder warmen Pellkartoffeln  
ein feinwürziges Aroma

• ca. 10 Min. • einfach • Portion  
ca. 230 kcal • E 1 g • F 26 g • KH 1 g

## Zutaten für 4 Personen

- ½ Bund Bärlauch
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Senfkörner
- 125 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer

1 Bärlauch waschen, Stiele abschneiden und Blätter in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und die Blätter grob hacken. Senfkörner in einem Mörser grob zerstoßen.

2 Bärlauch, Petersilie, Senfkörner und Butter mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Die Bärlauch-Senf-Butter schmeckt z. B. zu Bauernbrot.

## GUTES BAUCHGEFÜHL

Bärlauch ist besser verträglich als seine Verwandten Knoblauch oder Zwiebel: Er kann sogar verdauungsfördernd wirken und bei Magenschmerzen helfen!





# LACHS AUF GRAUPEN-RISOTTO

**Dream-Team auf dem Teller: zarter Fisch im Knuspermantel auf cremigem Getreide**

• ca. 40 Min. • mittel • Portion ca. 750 kcal  
• E 41 g • F 32 g • KH 72 g

## Zutaten für 4 Personen

- 40 g Bärlauch ▪ 4 Tranchen Lachsfilet (à ca. 125 g) ▪ Salz ▪ 4 Blätter Filo- oder Yufkateig (à 30x31 cm; Kühlregal) ▪ 3 EL Olivenöl
- 4 EL Semmelbrösel ▪ 2 Zwiebeln
- 300 g Brokkolini ▪ 75 ml trockener Weißwein
- 550 ml Gemüsebrühe ▪ 250 g Perlgraupen
- 30 g Parmesan (Stück)
- Pfeffer ▪ Backpapier

**HIGH PROTEIN**  
**MAGNESIUM**  
**STARKE NERVEN**  
AUS PERLGRAUPEN

**1** Bärlauch waschen, trocken tupfen. Lachs abspülen, trocken tupfen, mit Salz würzen. Nacheinander 4 Teigblätter mit 1 EL Öl bepinseln. Als Füllung jeweils 1 EL Semmelbrösel, 1 Lachsfilet und  $\frac{1}{4}$  Bärlauch mittig daraufgeben. Teig darüber zu einem Päckchen zusammenschlagen, dabei noch unbepinselten Teig dünn mit etwas Öl bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen.

**2** Inzwischen Zwiebeln schälen, die Hälfte würfeln, Rest in Spalten schneiden. Brokkolini waschen. Rest Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Brokkolini darin anbraten. Mit Wein ablöschen, ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten. Brokkolini herausnehmen. Brühe und Graupen in den Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Parmesan fein reiben, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkolini darauf verteilen, Risotto zugedeckt 5–7 Minuten quellen lassen. Mit Lachspäckchen anrichten.

Hier versteckt sich  
unser grüner Hero  
unter Filoteig



Lauwarm oder  
kalt superlecker!

TRYPTOPHAN

HAPPY-  
MACHER

AUS DINKEL

VEGGIE

# GESWIRLTES TOPFBROT

Die fluffige XXL-Hefeschnecke verströmt schon beim Backen den Duft von Frühling!

- ca. 1 Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach
- Scheibe ca. 150 kcal • E 6 g • F 4 g • KH 23 g

## Zutaten für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

- 550 g Dinkelmehl (Type 630) ▪ 2 TL Salz
- 1 TL Zucker ▪ 1 Würfel (42 g) Hefe ▪ 1 EL weiche Butter ▪ 30 g Kürbiskerne ▪ 20 g geschrotete Leinsamen ▪ ca. 80 g Bärlauch
- 1 Eigelb (Gr. M) ▪ 3 EL Schlagsahne ▪ Mehl für die Arbeitsfläche ▪ Fett und Mehl für den Topf

**1** Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Hefe in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln, darin auflösen. Mit Butter zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Kürbiskerne hacken. Mit Leinsamen unter den Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Bärlauch waschen, Stiele abschneiden. Blätter, bis auf 10 Stück, hacken. Mit den Händen kurz unter den gegangenen Teig kneten. Teig halbieren, jeweils zu 1 Rolle (ca. 5 cm Ø) rollen. Auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Die oberen Enden zusammendrücken. 1 Rolle mit etwas Wasser bestreichen, Bärlauchblätter darumwickeln. Die Rollen zu einem Strang zusammendrehen, dann zu einer Schnecke formen. In einen gefetteten, mit Mehl ausgestäubten ofenfesten Topf (ca. 24 cm Ø) mit Deckel legen. Eigelb und Sahne verquirlen, Teig damit bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zugedeckt ca. 20 Minuten backen. Deckel abnehmen, weitere 5–7 Minuten goldbraun backen.





Lieber veggie? Hackfleisch einfach weglassen oder pflanzliche Alternative verwenden



**GLUTEN-FREI**

**BALLASTSTOFFE  
VERDAUUNGS-FÖRDERND**

AUS BROKKOLI

## KRÄUTERSÜPPCHEN MIT HACKFLEISCH-EINLAGE

Es grünt so grün in der Suppenschüssel – und zwar dank Bärlauch, Kerbel und Minze

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 25 g • F 30 g • KH 18 g

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln ▪ 200 g Kartoffeln ▪ 1 Brokkoli
- 3 EL Öl ▪ 100 ml trockener Weißwein ▪ ca. 1,2 l Gemüsebrühe ▪ 50 g Kürbiskerne ▪ 250 g gemischtes Hackfleisch
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 50 g Bärlauch ▪ 1 Bund Kerbel
- 3 Stiele Minze ▪ Muskatnuss ▪ evtl. Shiso-Kresse zum Garnieren

**1** Zwiebeln und Kartoffeln schälen, Brokkoli waschen. Alles (inklusive Brokkoli-Strunk) 1–2 cm groß schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Wein und 1 l Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Inzwischen Kürbiskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 6 Minuten krü-

melig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Bärlauch, Kerbel und Minze waschen. Blätter, bis auf etwas Kerbel und Minze, in den Topf geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, Rest Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Kürbiskernen, Hack und Rest Kräutern anrichten. Nach Belieben mit Kresse garnieren.







Saftiges mariniertes  
Fleisch trifft auf cremige  
Kichererbsen-Paste

# HÄHNCHEN-WRAPS MIT GRÜNEM HUMMUS

Die Energie-Rollen sind  
perfekt für den Picknickkorb!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 600 kcal  
• E 36 g • F 31 g • KH 46 g

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Hähnchenfilet ▪ 500 g Buttermilch
- 1 TL Edelsüßpaprika ▪ 3–4 EL Zitronensaft
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 30 g Bärlauch ▪ 80 g Tahin (Sesampaste; Glas) ▪ 3 EL Olivenöl ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten ▪ 100 g Babyleafsalat
- 3 EL Mehl ▪ 4 EL Öl ▪ 4 Weizentortillas (ca. 25 cm Ø; Wraps) ▪ evtl. Holzspieße

- 1 Filets trocken tupfen, längs in Streifen schneiden. Mit Buttermilch, Paprika und 2 EL Zitronensaft mischen. Kalt stellen.
- 2 Inzwischen Kichererbsen kalt abspülen. Bärlauch waschen, die Stiele entfernen. Die Blätter kleiner schneiden, mit Kichererbsen, Tahin, Olivenöl und ca. 2 EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Zitronensaft abschmecken.
- 3 Tomaten waschen, halbieren. Salat waschen. Hähnchenstreifen je etwas abtropfen und in Mehl wenden. In heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten.
- 4 Wraps jeweils mit 2–3 EL Hummus bestreichen. Salat, Hähnchen und Tomaten darauf verteilen. Aufrollen, eventuell mit Holzspießen fixieren. Rest Hummus dazu reichen.



# Für mehr Abwechslung: 100 % Dinkel- Frischteige

Rezepte  
entdecken:



Fannytastisch einfach,  
fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!

# 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

## KNUSPER-TOFU-WAFFELN

im BBQ-Style ganz ohne Ei

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 240 kcal • E 20 g • F 12 g • KH 14 g

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Tofu Natur
- 3 EL Ketchup ▪ 2 EL Sojasoße ▪ 1 EL Senf
- 3 EL Zitronensaft ▪ Salz
- 2 Paprikaschoten (rot und gelb) ▪ 3 Mini-Salatgurken
- 1 rote Zwiebel
- ca. 2 EL Olivenöl ▪ Pfeffer
- Petersilie zum Bestreuen

mischen. Gurken waschen und längs vierteln. Zwiebel schälen, in feine Spalten schneiden. Mit Gurken, 1 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und Rest Zitronensaft mischen.

**1** Tofu in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden, trocken tupfen und in einem Mix aus Ketchup, Sojasoße, Senf, 2 EL Zitronensaft und ½ TL Salz marinieren.

**3** Das Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl fetten. Tofu trocken tupfen. Jeweils im Waffeleisen ca. 4 Minuten backen. 4 EL Tofu-Marinade in die Salsa rühren. Waffeln mit Salsa und Gurkensalat anrichten. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

**2** Für die Salsa Paprika waschen, würfeln, mit etwas Salz und 1 TL Zitronensaft

Toffles = Tofu kurz marinieren, dann im Waffeleisen backen







**ON TOP**  
Sattmacher-Extra  
für alles: „Salty  
Protein Crunch“  
mit Tamari-Bohnen-  
Kern-Mix. 5er-Pack  
(à 70 g) ca. 15 €  
über [tzampas.de](http://tzampas.de)

WENIG  
FETT

VEGGIE

Null Kräutertöpfe auf der  
Fensterbank? Dann schnapp  
dir italienische TK-Kräuter!

## FRÜHLINGS-NUDELN

mit Zoodles und Pasta in grüner Kräutersoße

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 24 g • F 13 g • KH 58 g

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Zucchini ▪ Salz ▪ 300 g Vollkorn-Penne ▪ 300 g TK-Edamame ▪ ca. 50 g gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Basilikum) ▪ 1 rote Zwiebel ▪ 75 g Schmand ▪ 200 g Joghurt (0,1 % Fett) ▪ 2 TL süßer Senf ▪ Pfeffer ▪ 2 EL Saatenmix zum Bestreuen

Salzwasser bissfest kochen. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende gefrorene Edamame zugeben.

2 Kräuter waschen, Blätter kleiner zupfen. Zwiebel schälen und hacken. Schmand, Joghurt, Kräuter und Zwiebel mit dem Stabmixer pürieren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden und mit ¼ TL Salz mischen, ziehen lassen. Penne in kochendem

3 Zoodles in ein Sieb geben, Penne und Edamame darüber abgießen. Alles im Nudeltopf mit Kräutersoße mischen. Mit Saatenmix bestreuen.

## BROKKOLINI-TARTE

mit Hüttenkäse in Teig und Guss

• ca. 1 ¼ Std. • mittel • Stück ca. 200 kcal • E 13 g • F 11 g • KH 15 g

### Zutaten für 8 Stücke

- 3 Eier (Gr. M) ▪ 250 g körniger Frischkäse (5 % Fett)
- 3 EL Olivenöl ▪ 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver ▪ Salz
- 200 g Brokkolini ▪ 3 Schalotten ▪ 1 EL Butter ▪ Pfeffer
- 50 geriebener Mozzarella
- 1 EL Kürbiskerne ▪ Mehl zum Ausrollen ▪ Fett und Mehl für die Form

3 2 Eier, Rest Frischkäse, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer pürieren. Käse unterrühren. Mit Brokkolini und Schalotten auf dem Tarteboden verteilen. Mit den Kürbiskernen bestreuen, bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten backen.

1 1 Ei, 125 g Frischkäse und Öl pürieren. Mehl, Backpulver und ½ TL Salz unterkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Brokkolini waschen, Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Beides in heißer Butter mit 5 EL Wasser bissfest dünsten.

2 Teig auf etwas Mehl ausrollen und eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform (11x35 cm) damit auslegen. Boden öfter einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15 Minuten backen.

KALORIEN-  
HELD

WENIG  
FETT

VEGGIE



# HANDGEMACHT

DIESMAL:

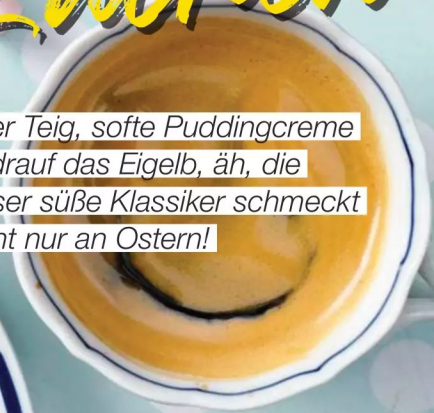
## Spiegelei-Kuchen

Fluffig-zitroniger Teig, softe Puddingcreme  
und obendrauf das Eigelb, äh, die  
Aprikosen. Dieser süße Klassiker schmeckt  
nicht nur an Ostern!



**Redakteurin Maïke  
mag es extrafruchtig**

Aprikosenhälften übrig?  
Einfach pürieren und als  
Sößchen zum Kuchen reichen!





• ca. 45 Min. + ca. 1½ Std.  
Wartezeit • einfach • Stück ca.  
270 kcal • E 5 g • F 16 g • KH 28 g

#### Zutaten für 25 Stücke

- 1 Bio-Zitrone ▪ 250 g
- Mehl ▪ 1 Päckchen Back-
- pulver ▪ 1 Prise Salz
- 250 g sehr weiche Butter
- 280 g Zucker ▪ 5 Eier
- (Gr. M) ▪ 2 Päckchen Vanil-
- lepuddingpulver ▪ 750 ml
- Milch ▪ 500 g Schmand
- 1 Dose (850 ml) halbierte
- Aprikosen ▪ 2 Päckchen
- Tortenguss ▪ Backpapier
- Frischhaltefolie

#### LOS GEHT'S:



#### ERST MAL EIN PAAR VORBEREITUNGEN

Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C). Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben. Mehl, Backpulver und Salz mischen.



#### TEIG MIXEN ...

Butter und 180 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren, dann Mehlmix und Zitronenschale unterheben.



#### ... UND BACKEN

Auf einem tiefen mit Backpapier ausgelegten Blech (ca. 32 x 39 cm) verstreichen, 10–12 Minuten backen. Auskühlen lassen.



#### PUDDING KOCHEN

Puddingpulver, 100 g Zucker und 100 ml Milch glatt rühren. 650 ml Milch aufkochen. Puddingmix einrühren, unter Rühren 1 Minute köcheln.



#### CREME ZUBEREITEN ...

Pudding in eine Schüssel geben, direkt auf der Oberfläche mit Folie bedecken. Ca. 30 Minuten lauwarm abkühlen lassen. Schmand unterheben.



#### ... UND NOCH MAL BACKEN

Crema auf Kuchenboden glatt streichen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.



**FERTIG!**

#### JETZT KOMMEN DIE EIGEL!

Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen, Früchte auf den Kuchen legen. Guss anrühren, auf den Kuchen geben, fest werden lassen.



# *Zutaten* KUCHEN

Wir befinden uns im Backhimmel auf Wolke fünf –  
denn genau dort tummeln sich diese Leckereien, für  
die du nur eine Handvoll Zutaten brauchst







APFEL-SCHMAND-  
SCHNITTCHEN (S. 36)



KNUSPRIGER  
BEEREN-PIE (S. 32)



WEISSE-SCHOKO-  
KÄSEKUCHEN (S. 30)



ORANGEN-SCHOKO-  
TARTE (S. 34)

# Weiß-Schoko-Käsekuchen

Alle fünf gehen hooch! Dank Frischkäse, Brombeeren und Ei gelingt dieser Kuchen luftig, locker und saftig zugleich

• ca. 55 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 130 kcal • E 5 g • F 9 g • KH 9 g

## Zutaten für 10 Stücke

- 4 Eier (Gr. M)
- 100 g weiße Schokolade
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 150 g TK-Brombeeren
- 1 EL Puderzucker
- Backpapier

**1** Den Boden einer Springform (20 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Eier trennen und Eiweiß kalt stellen. Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Frischkäse und Eigelb verrühren. Schokolade unter Rühren zugeben.

**2** Eiweiß steif schlagen. Erst Eischnee in 3 Portionen, dann gefrorene Brombeeren unter die Käsemasse heben. In die Form

geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Hitze reduzieren (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C) und ca. 15 Minuten weiter backen.

**3** Ofen ausschalten und den Kuchen im geschlossenen Ofen ca. 15 Minuten ruhen lassen. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**RUHE BEWAHREN! LASS DEN FERTIGEN  
KUCHEN NOCH MINDESTENS 15 MINUTEN  
IM AUSGESCHALTETEN OFEN ABKÜHLEN**



GLUTEN-  
FREI





DEN TEIG FÜRS GITTER  
ROLLEN WIR AUF ETWAS ZUCKER  
AUS – GIBT EXTRA-CRUNCH  
FÜR DEINEN KUCHEN







# Knuspriger Beeren-Pie

All-Seasons-Liebling: superbeeriger Haselnuss-Mürbeteig-  
Kuchen mit Früchtchen aus dem Tiefkühlfach

• ca. 1 ½ Std. + Wartezeit • mittel • Stück ca. 340 kcal · E 5 g · F 21 g · KH 35 g

## Zutaten für 12 Stücke

- 375 g + 2 EL Mehl
- 75 g Zucker ▪ 250 g Butter
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 300 g gemischte TK-Beeren
  - Mehl und Zucker zum Ausrollen
  - Fett und Mehl für die Form

**1** 375 g Mehl, Zucker, Butter in Stücken und 4–5 EL kaltes Wasser in eine Rührschüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen kurz zu einem Mürbeteig verarbeiten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Zwei Drittel Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform (26 cm Ø) damit auslegen. Am Rand leicht andrücken,

den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Nüssen bestreuen. Gefrorene Beeren mit 2 EL Mehl mischen und in der Form verteilen.

**3** Rest Teig auf leicht gezuckerter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen mit der Zuckerseite nach oben als Gitter über die Füllung legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten backen.

DU STEHST NICHT SO AUF ORANGE?  
DANN WÄHLE EINE GESCHMACKS-  
ALTERNATIVE, Z. B. GEHACKTE PISTAZIEN,  
HIMBEER-FLAKES ODER AMARETTO

VEGAN

NO-BAKE

GLUTEN-FREI





# Orangen-Schoko-Tarte

Schokolade allein macht schon ziemlich glücklich, aber im Fünferpack mit Reiswaffeln, Orange & Co. verzaubert sie als XXL-Praline

- ca. 25 Min. + ca. 5 Std. Wartezeit • einfach
- Stück ca. 300 kcal · E 5 g · F 23 g · KH 21 g

## Zutaten für 16 Stücke

- 700 g Zartbitterschokolade oder -kuvertüre
- 50 g Kokosöl
- 40 g Reiswaffeln mit Meersalz
- 500 g Soja-Schlagcreme
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
- Frischhaltefolie

1 100 g Schokolade hacken. Mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Reiswaffeln fein zerbröseln und mit der flüssigen Schokolade mischen. Eine Tarteform (26 cm Ø) mit Wasser ausspülen und mit Folie auslegen. Schoko-Waffel-Mix darin zu einem Boden andrücken, dabei einen

Rand formen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Für die Ganache 600 g Schokolade hacken. Mit Schlagcreme bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Orangenschale, bis auf etwas zum Verzieren, zufügen.

3 Schoko-Orangen-Creme auf den Reiswaffelboden geben und glatt streichen. Tarte ca. 4 Stunden kalt stellen. Zum Servieren vorsichtig aus der Form heben, Folie entfernen und mit Rest Orangenschale bestreuen.

Bauer Media Group  
**BEST  
SELLER**

Eine der erfolgreichsten  
Zeitschriften Deutschlands.

# HART BEWERTET EHRlich EMPFOHLEN



**TV Movie**

FIRST IN ENTERTAINMENT

TV MOVIE AB SOFORT IM HANDEL UND IM ABO  
UNTER [www.tvmovie.de/abo](http://www.tvmovie.de/abo)



SCHAU IN DEINE OBSTSCHALE: FÜR  
DIESE SCHNITTEN KANNST DU  
ELSTAR, BRAEBURN, NICOTER ODER GALA  
NEHMEN – AUCH ALS MIX

# Apfel-Schmand-Schnittchen

Perfekt, wenn die große Meute kommt: Streusel, Schmand, Äpfel und wieder Streusel – und dann einfach mal fünf gerade sein lassen

• ca. 1 ¼ Std. • einfach • Stück ca. 380 kcal • E 4 g • F 22 g • KH 44 g

## Zutaten für 24 Stücke

- 750 g Mehl ▪ 330 g brauner Zucker ▪ 500 g gesalzene Butter ▪ 1,2 kg Äpfel
- 300 g Schmand ▪ Backpapier

1 Mehl und 300 g Zucker in einer Rührschüssel mischen. Butter schmelzen, zufügen. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu Streuseln verkneten. Etwa zwei Drittel Streusel auf einem mit

Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Boden andrücken.

2 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Schmand mit 30 g Zucker verrühren, auf dem Teigboden verstreichen. Äpfel darauf verteilen. Rest Streusel darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen.





# 3-FACHE KERN-KOMPETENZ

Vielen sind sie ein Dorn im Auge, dabei steckt in ihnen die geballte Nährstoff-Power:  
Wir zeigen dir, was für **coole Küchen-Kunststücke** du **mit Obstkernen** anstellen kannst!

## MIT ZITRONENKERNEN (UND -SCHALE) KONFITÜRE UND MARMELADE KOCHEN



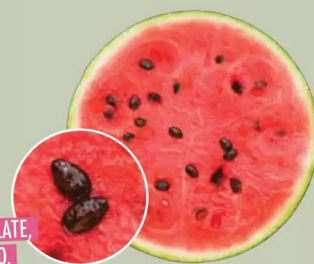
Die Kerne und Schalen von Zitrusfrüchten haben eine geheime Superkraft! Sie enthalten jede Menge Pektin, ein natürliches Geliermittel, das beim Kochen freigesetzt wird. Dafür Kerne und Schale von 2 Zitronen in ein kleines Gewürzbeutelchen füllen und mit je 500 g Früchten (z. B. Blaubeeren) und Zucker einköcheln.

## AUS DATTELKERNEN KOFFEINFREIEN KAFFEE BRÜHEN



Nicht nur das Fruchtfleisch, sondern auch die ovalen Steinchen im Inneren lassen wir uns wegen ihrer vielen gesunden Inhaltsstoffe schmecken. Die Kerne kannst du im Ofen bei 180 °C für 20–30 Minuten rösten, abkühlen lassen und dann wie Kaffeebohnen im Mixer oder einer Mühle fein mahlen. Danach wie gewohnt aufbrühen.

## MELONENKERNE RÖSTEN FÜR TOPPINGS ODER ALS SNACK



Nüsse? Klar, die sind lecker, aber leider oft teuer. Wir präsentieren das günstigste (und dank Vitaminen und Mineralien ebenso gesunde) Knusper-Extra: Melonenkerne! Die kannst du einfach nach dem Trocknen in einer Pfanne mit etwas Öl, Salz und Gewürzen deiner Wahl rösten. Zum Pur-Knabbern oder Verfeinern.

# NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

WIR SERVIEREN LA DOLCE VITA UND  
EINEN SÜSSEN VORGESCHMACK AUF  
DEN SOMMER MIT DIESEN ZITRONIG-  
FRUCHTIGEN LIMONCELLO-DESSERTS



*Nie man „Süßes“  
en français sagt? Na so!*

**CRÊPES SUZETTE**  
AU CITRON



## ZITRONEN-SAHNE- EISTORTE „KALTER HUND“

*Da will sich jeder gern  
eine Scheibe abschneiden*

*Süße Kurzgeschichte:  
Die Löffelei ist in  
25 Minuten fertig!*

## APRIKOSEN- KEKS-TRIFLE IM GLAS



## CRÊPES SUZETTE AU CITRON

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 390 kcal · E 8 g · F 17 g · KH 51 g

### Zutaten für 8 Stück

- 2 EL + 50 g Butter
- 250 g Mehl ▪ 1 EL + 50 g Zucker ▪ 1 Prise Salz
- 450 ml Milch ▪ 3 Eier (Gr. M)
  - 10 EL Limoncello
  - 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Butterschmalz

**1** 2 EL Butter schmelzen. Mehl, 1 EL Zucker und Salz mischen. Milch mit Eiern und 2 EL Limoncello verquirlen, nach und nach unter den Mehlmix rühren. Butter unterrühren, Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

**2** Zitronen waschen. Von 1 Zitrone Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Schale der übrigen Zitrone in

Zesten abziehen. Zitrone schälen, Filets herauslösen.

**3** Eine beschichtete Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Insgesamt 8 Crêpes darin nacheinander backen. Dafür jeweils dünn mit Butterschmalz austreichen, ein Achtel Teig hineingeben, gleichmäßig verteilen. Pro Seite ca. 1 Minute backen.

**4** Abgeriebene Zitronenschale, -saft, 2 EL Wasser, 50 g Zucker und 8 EL Limoncello unter Rühren in der Pfanne erhitzen. 50 g Butter in Stückchen unterrühren. Zitronenfilets darin kurz erwärmen. Crêpes zusammenfalten, mit Soße und Zitronenzesten anrichten.

## ZITRONEN-SAHNE-EISTORTE „KALTER HUND“

• ca. 45 Min. + ca. 8 Std. Wartezeit • mittel  
• Stück ca. 420 kcal · E 5 g · F 32 g · KH 31 g

### Zutaten für 15 Stücke

- 1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch ▪ 100 ml Limoncello ▪ 3 EL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ▪ gelbe Speisefarbe
- 1200 g Schlagsahne
- 3 EL Zucker ▪ 8 runde Butterkekse ▪ Zitronenzesten zum Verziern ▪ Frischhaltefolie

**1** Eine Kastenform (1,8 l) mit Folie auslegen. Kondensmilch mit Limoncello, Zitronensaft und Hälfte -schale verrühren. Etwas Speisefarbe unterrühren. 500 g Sahne steif schlagen und in 2–3 Portionen unterheben. Kalt stellen. 500 g Sahne mit 2 EL Zucker steif schlagen. Rest Zitronenschale unterheben.

**2** Etwa Hälfte weiße Creme in der Form glatt verstreichen. Hälfte gelbe Creme daraufgeben und glatt streichen. 4 Kekse dicht an dicht in die Mitte der Form legen. Restliche weiße und gelbe Creme mit übrigen Keksen ebenso einschichten. Mindestens 8 Stunden einfrieren.

**3** 200 g Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen. Form auf eine Platte stürzen. Folie abziehen. Torte mit Sahne einstreichen. Mit Zitronenzesten verzieren.







## APRIKOSEN-KEKS-TRIFLE IM GLAS

• ca. 25 Min. • einfach • Glas ca. 370 kcal • E 5 g • F 22 g • KH 38 g

### Zutaten für 4 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt)

- 1 Dose (425 ml) Aprikosen
  - 1 Bio-Zitrone
  - 2 EL Zucker
- 3–4 EL Limoncello
  - 100 g Shortbread
  - 100 g Schlagsahne
  - 100 g Crème fraîche
  - 100 g Vollmilchjoghurt

**1** Aprikosen abgießen. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Frucht halbieren und auspressen. 1 Aprikose in Spalten schneiden, Rest

mit Zucker, Limoncello, dem Zitronensaft und der Schale pürieren.

**2** Kekse zerbröseln. Sahne und Crème fraîche mit den Schneebeisen des Rührgeräts steif schlagen. Joghurt und etwa Hälfte Frucht-püree unterrühren.

**3** Nacheinander je 2 EL Sahnecreme, 1–2 TL Kekse und 1 EL Püree in die Gläser schichten. Vorgang wiederholen, bis Creme und Püree aufgebraucht sind. Mit Rest Keksbröseln und Aprikosenspalten verzieren.



## IMPRESSUM

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

**Herausgeberin:** Sabine Ingwersen

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

**Head of Editorial:** Tjitske Schrieks

**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

**Photo Editor:** Geraldin Pavone,  
 Claudia Möller

**Redaktion:** Jördis Aden, Beate Diop,  
 Maïke Doege, Lisa Opitz  
**Gestaltung:** Bauer Creative KG;  
 Katja Fügert (Lt.), Andreas Wieselner (stv. Lt.)

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
 Astrid Büscher (fr.; Text), Maren Jahnke  
 (fr.; Text), Simone Neufing (fr.; Foodstyling),  
 Neele Suckert (Journalistenschülerin),  
 Paulina Würffel

**Produktionsleitung:** Stephan Schmidt

**Photo Director:** Andrea Girard

**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografie:** Chiara Cigliutti (fr.), Christian  
 Kuhn, Katja Münch, Niklas Sturmhöfel

**Foodstyling:** Anne Haupt, Stefanie  
 Kröger-Firek, Madlin Lipka, Franziska  
 Maderer (Head of Foodstyling), Jonas  
 Neitzel, Sören Neumann, Gudrun Theis,  
 Katharina Wetjen

**Styling:** Nicole Hartmann, Julia Jensen,  
 Sascha Mandel, Annkatrin Schütz,  
 Michaela Suchy (fr.)

**Schlussredaktion:** Lektornet

**Verlagsleitung:** Malte Jensen

**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

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

**Leitung Herstellung:** Helge Voss  
**Hersteller:** Rafael Schneider  
**Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG,  
 Breifach 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 2025 Heinrich Bauer Verlag KG,  
 Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile,  
 verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag  
 vorbehalten. Für unverlangt eingesandene  
 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

**Anzeigen:**

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln  
**Director Brand Print+Crossmedia:**  
 Arne Zimmer (verantwortlich)  
 Es gilt die aktuelle Preislise.  
 Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

# Vorher: Altglas Nachher: Naschi-Glas

SO VERWANDELST DU LEERE  
MARMELADENGLÄSER IN LIEBLINGS-  
VERSTECKE VOM OSTERHASEN

Häschen, wechsele  
dich: Beklebe die  
Gläser mit  
den Lieblingstieren  
deiner Liebsten



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

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





## DAS BRAUCHST DU:

- Sekundenkleber
- 1 Plastikspielfigur (z. B. Hase)
- 1 leeres, sauberes Schraubglas
- Acrylfarbe (z. B. in Lila, Grün oder Rot)
- Pinsel
- Seidenpapier
- Süßigkeiten
- Malerpapier zum Unterlegen



1



2

*Pinseln ist nicht so deins? Du kannst beim Anmalen auch zur Sprühdose greifen.*



3

## LOS GEHT'S:

- 1** Sekundenkleber auf die Unterseite der Spielfigur auftragen und diese mittig auf den Glasdeckel kleben. Gut trocknen lassen.
- 2** Auf dem Malerpapier Deckel und Figur mit der Acrylfarbe anmalen. Falls die Farbe noch nicht deckt, Step nach dem Trocknen wiederholen.
- 3** Glas mit den Wunschsüßigkeiten füllen. Seidenpapier zusammenknüllen und die letzten Zentimeter des Glases damit füllen.

Abbeißen oder lutschen? Geht beides mit den Häschen (z. B. von Osterphantasie) – ganz ohne Schokofinger!



LIEBESERKLÄRUNG AN EINE  
UNTERSCHÄTZTE OSTER-LECKEREI

# LIEBE SCHOKOHASEN- LOLLIS!

**B**eginnen wir diesmal mit einer Runde Mitleid: Weder habt ihr einen golden schimmernden Mantel, noch trägt ihr ein Glöckchen an einem roten Band um den Hals. Man kann euch auch nicht hinstellen wie ein hübsches Deko-Objekt. Und als wäre das alles nicht schon gemein genug, seid ihr auch nicht aus feinsten Schweizer Schokolade. Die harte Wahrheit ist: Auf den ersten Blick sind die Goldhasen die Stars im Osterkörbchen. Und ihr die – nun ja – günstigen Statisten. Aber stopp!

Vielleicht habt ihr nicht den glamourösen Stil eines Goldhasen. Dafür habt ihr aber etwas viel Besseres: Ihr habt Stiel. Seit Kindertagen wissen wir: Essen am Stiel ist IMMER lecker. Zum Beispiel: Eis. Glasierte Früchte. Zuckerwatte. Lollis. Wer auch immer euch erfunden hat, der Mensch war genial! Zwei Kinderhits (Schokolade und Lollis) zu einer Leckerei zu verschmelzen und so ganz nebenbei für saubere Hände beim Naschen zu sorgen.

Wir fanden euch als Kinder auch deswegen so toll, weil es euch nur im Zehner-Pack zu kaufen gibt. War der erste Lolli aufgefuttert, bestand also eine große Chance auf einen Nachschlag. Wobei die schnellen Knabberer da einen Vorteil hatten. Nicht selten war der Lolli-Vorrat aufgebraucht, wenn die langsamen Genießer, die die Schoki im Mund genüsslich schmelzen ließen, mit dem ersten Lolli fertig waren.

Und erinnert ihr euch, dass die Häschen am Stiel etwas haben, wovon der Goldhase nur träumen kann? Einen Bauchnabel! Jeder Hasen-Lolli hat dieses kleine Loch oberhalb vom Stiel, das bei der Produktion entsteht. Als wir klein waren, versuchten wir immer, da durchzugucken.

Also, liebe Mümmelmänner mit Stiel: Ihr seid mehr als nur Statisten in unserem Oster-

körbchen. Auch wenn ihr keine echten Goldhasen seid – richtig goldig seid ihr allemal.

## SCHOKI ZUM BRUNCH

Für den gemütlichen Ostermorgen verwandeln sich unsere Häschen in Frühstückshelden!



### ZUM TRINKEN

Lolli am Stiel halten, in heiße Milch einrühren und ganz genüsslich ausschlürfen



### ZUM SCHMIEREN

Lolli mit etwas Butter einschmelzen, danach auskühlen lassen und als Aufstrich mit Brot servieren



### ZUM DIPPEN

Lolli im Wasserbad schmelzen, mit Erdbeeren, Bananen und Co. als Schokofondue servieren



# nah näher

Ein einzigartiger Mix aus  
nationalen Stars, Adel und  
Real-Life-Stories.



Jeden Mittwoch neu

CLOSER AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER [www.closer.de/abo](http://www.closer.de/abo) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):



### WAS SITZT DENN DA?

Zur Happy Easter Hour gibt's ein Häschen in der Grube – pardon, in der Sahne



## BUNNY-CHOCOCCINO

**Zutaten für 4 Gläser**  
(à ca. 200 ml)

- 500 ml Milch
- 120 g Zartbitterkuvertüre
- 150 g Schlagsahne
- 200 ml Eierlikör
- 4 cl Kahlúa (Kaffeelikör)
- 4 kleine Schokoladenhäschen (à ca. 10 g)

- 1 Milch erhitzen und vom Herd ziehen. Kuvertüre hacken und in der Milch schmelzen. Die Sahne leicht cremig schlagen.
- 2 Eierlikör in 4 Sektschalen verteilen. Kahlúa in die abgekühlte Schokimilch geben und über einen Löffel an der inneren Glaswand vorsichtig auf den Eierlikör gießen. Sahne daraufgeben. Schokohäschen auswickeln und daraufsetzen.



# LECKER VORSCHAU



1

Röstli-Auflauf  
mit Ei



2

Süß, süßer, Strawberry-  
Stracciatella-Cake!



Perfekt fürs  
Mittagessen im  
Grünen: unsere  
Lieblingskombi  
Tomate und  
Mozzarella



Caprese auf knusprigem  
Blätterteig

3

## 1 Blitz-Aufläufe

Ob mit Reis und Tahin-Lachs oder Süßkartoffeln und Linsen ... Diese Ofengerichte sind ruck, zuck fertig

## 2 Zeit für Erdbeerkuchen!

Die roten Früchtchen sind zurück – und versüßen uns in Tarte, Cheesecake & Co. den Frühling

## 3 Tomate-Mozzarella reloaded

Das Dreamteam kann so viel mehr als nur Salat!

## 4 Pfannkuchen de luxe

Gerollt, gefaltet, gestapelt, aufgespießt: Egal wie, wir lieben Pfannkuchen!



4

Fruchtig-süße  
Cheesecake-  
Mango-Rolls



Bratpfanne zum  
süßen Einsatz: Es gibt  
Pfannkuchen!

Deine nächste  
LECKER  
bekommst du ab dem  
11. April 2025

# MEIN GEHEIMNIS FÜR MAGISCH VOLLES HAAR.

*Sofia Vergara*

Schauspielerin, Model & Filmproduzentin

\*führt bei regelmäßiger  
Anwendung zu weniger Haar-  
bruch vs. unbehandeltem  
Haar



Schwarzkopf  
**GLISS**

NEU



**GLISS FULL HAIR MAGIC: MIT DUAL  
PERFORMANCE VON KOFFEIN UND  
PEPTIDEN ZU VOLLEREM & +100%  
STÄRKEREM HAAR IN 6 WOCHEN\***

**FOR EVERY YOU.**