

# LECKER

# Frühling



Knusprige Galette, S. 92

## RHABARBER!

Desserts von Crumble bis Creme

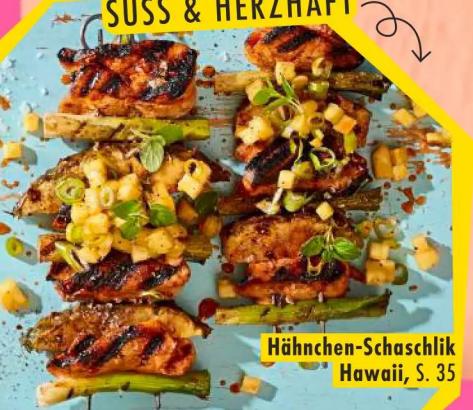


**GRILL-GENUSS**  
OHNE REUE  
LECKERE LIGHT-BEILAGEN

Spargel-Duo  
mit Erdbeer-Salsa  
und Hackbällchen,  
S. 60

## Saftige Spieße

SÜSS &amp; HERZHAFT



Hähnchen-Schashlik Hawaii, S. 35

## ERDBEEREN & Spargel

DAS DREAM-TEAM FÜR PASTA, SUPPE UND MEHR

**72**  
SAISONALE  
REZEPTE



# HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



# MYTHOS ODER WAHRHEIT?

In dieser Ausgabe dreht sich alles um **unsere liebsten Frühlingszutaten** – von süßen Erdbeeren bis hin zu würzigem Bärlauch. Doch wie gut kennst du dich wirklich mit den Saisonlieblingen aus? Teste dein Wissen mit unserem Quiz und finde es heraus ...

VIEL SPASS UND ENTSpanNtes KOCHEN!

*Tjitske*

Schrieks  
Head of  
Editorial,  
LECKER



## IM SOMMER SCHMECKEN RADIESCHEN SCHÄRFER

**Wahrheit!** Je trockener und heißer die Wachstumsumgebung ist, desto mehr Senföl bildet sich im Inneren der Knollen – das sorgt für die typische Schärfe.

## MÖHREN VERBESSERN DIE SEHKRAFT

**Mythos!** Fakt ist: Karotten enthalten Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Und ja, das Vitamin spielt eine zentrale Rolle für die Augengesundheit (insbesondere für die Netzhaut) – Wunder bewirkt es aber leider nicht.

## BÄRLAUCH HAT GEFÄHRLICHE DOPPELGÄNGER

**Wahrheit!** Beim Sammeln besteht Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen – beide sind giftig. Ein sicherer Test: Bärlauchblätter zwischen den Fingern reiben. Riecht es nach Knoblauch, ist es das Original!



## RHABARBER IST EIGENTLICH EIN GEMÜSE

**Wahrheit!** Obwohl Rhabarber oft süß zubereitet wird, gehört er botanisch zu den Gemüsen, da nicht die Frucht, sondern der Stängel gegessen wird.



## SPARGEL WÄCHST SCHNELLER, WENN MAN IHM KLASISCHE MUSIK VORSPIELT

**Mythos!** Ein Landwirt in Köthen experimentierte mit klassischer Musik in seinen Spargelfeldern. Seine Theorie: Die Schallwellen von Beethoven, Mozart und Co. sollen das Wachstum seiner Pflanzen fördern. Wäre cool – aber wissenschaftlich belegt ist dieser Effekt bislang nicht.



## ERDBEEREN ZÄHLEN ZU DEN BEEREN

**Mythos!** Tatsächlich ist die Erdbeere eine Sonderform der Nussfrucht. Das rote Fruchtfleisch, das wir essen, ist in Wirklichkeit der hochgewölbte Blütenboden. Die eigentlichen Früchte (und gleichzeitig Samen) sind die kleinen gelben Punkte an der Außenseite.



# INHALT

## Frühling

Draußen im  
Grünen  
schmecktes  
jetzt am besten



## FRISCH & KNACKIG

- 6 Kräuterküche  
Aromatische Gerichte mit Petersilie, Minze, Kerbel ...
- 48 Pasta Primavera  
Nudeln treffen auf Erbsen, Mangold, Möhren und mehr
- 72 Salatbar  
Aufregend lecker statt 08/15

## ES WIRD FARBENFROH

- 14 Ofen-Veggies  
3-mal lecker
- 24 Dips  
6-mal lecker
- 26 Radieschen  
Blogger-Rezepte mit den pinken Knollen
- 54 Kräuterbutter  
3-mal lecker
- 56 Erdbeere liebt Spargel  
Das Dream-Team der Saison

## GROSS AUFGETISCHT

- 16 Fleisch & Fisch mit Füllung  
Hier steckt der Frühling drin: Saltimbocca, Lachs & Co.



- 32 BBQ-Spieße  
Fingerfood, herhaft und süß
- 68 Tolle Tortillas  
Vier Ideen mit dem Allroundtalent
- 80 Beilagen  
Die heimlichen BBQ-Highlights

## SÜSSE FRÜHLINGSGEFÜHLE

- 36 Cheesecakes  
Mit Beeren, Rhabarber, Schoki ...
- 78 Erdbeer-Drinks  
Süße Früchtchen im Glas
- 88 Rhabarber-Desserts  
Von Trifle bis Galette
- 94 Froyo-Törtchen  
Eiskalte Erfrischung aus der Muffinform

## BUNTER MIX

- 3 Editorial
- 15 Kenn' ich!
- 30 Frühlings-Produkte
- 71 Rätsel
- 96 Rezepte-Übersicht und Vorschau
- 98 Erdbeer-Hacks
- 98 Impressum

Wir lieben Tortillas – als Wraps, Tacos und mehr!  
Alle Rezepte ab S. 68



69  
RUCK, ZUCK FERTIG:  
Salat-Rolls mit Schinken

# Kräuter? können wir!

Die grünen Geschmackshelden  
bitten zu Tisch. Petersilie oder  
Minze, Giersch oder Löwenzahn:  
Wir kombinieren **Kräuterklassiker**  
**und wilde Aromen** in fünf  
frühlingsfrischen Rezepten





Übrigens, vielen Dank fürs „Unkraut“-Sammeln im Garten

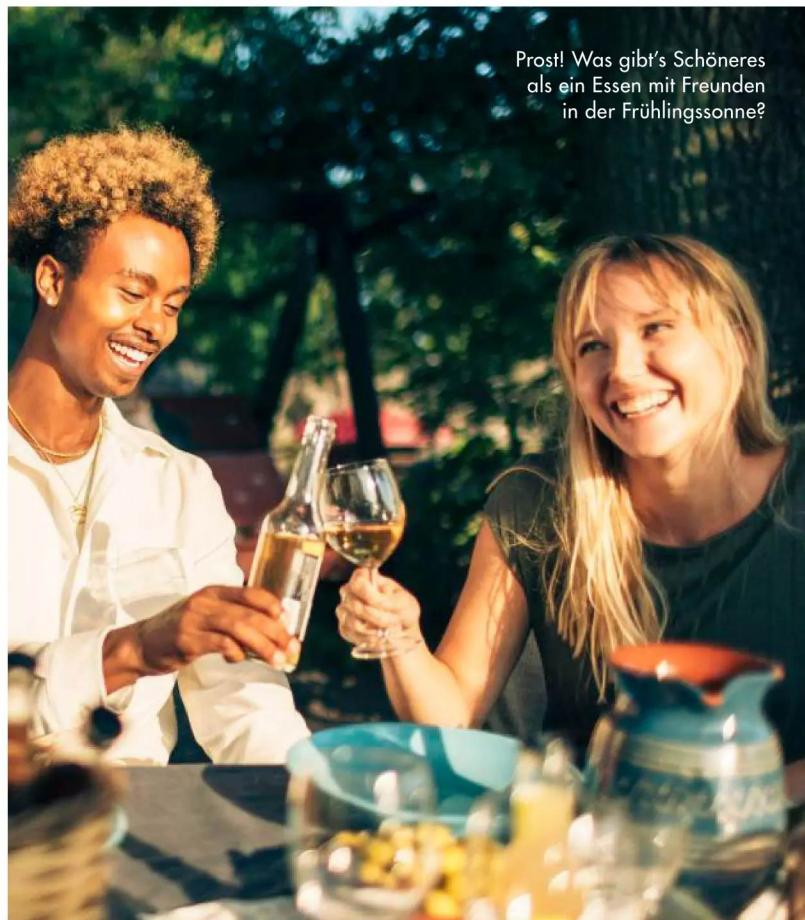


Cheese! Diese Käsebällchen freuen sich über Blumen



Erfrischung gefällig?  
Bitte umblättern

Prost! Was gibt's Schöneres  
als ein Essen mit Freunden  
in der Frühlingssonne?



Fotos: House of Food, image professionals, mauritius images/M. Kat (2)

## Kräuter-Käse- bällchen

VEGGIE

• ca. 30 Min. • einfach • Stück ca. 50 kcal  
• E 2 g · F 5 g · KH 1 g

Für 25 Stück: 300 g Doppelrahmfrischkäse,  
50 g gemahlene Mandeln, etwas Salz und Pfeffer  
verrühren. Abgedeckt ca. 20 Minuten kalt  
stellen. Inzwischen ca. 30 g Wildkräuter (z.B.  
Knoblauchsrauke), 5 Löwenzahn- und 5 Gänse-  
blümchen-Blüten waschen, trocken tupfen.  
Blütenblätter abzupfen. Kräuterblätter fein  
hacken. Aus der Frischkäsemasse walnussgroße  
Kugeln formen. Jeweils getrennt  
in Blüten und Kräutern wälzen.  
Dazu schmeckt Brot.



Pikanter Mix: In der Soße stecken noch geröstete Peperoni und Paprika



# GIERSCHICHURRI und halber Hahn

Niemand braucht Mayo oder Ketchup, wenn's das argentinische Kräutersößchen mit Extra-Giersch zu Backhähnchen und -kartoffeln gibt

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 880 kcal · E 75 g · F 49 g · KH 35 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Hähnchen (ca. 1,4 kg) ■ 6 EL Olivenöl ■ Salz
- 700 g Kartoffeln ■ Pfeffer ■ 2 grüne Peperoni
- 1 grüne Paprikaschote ■ 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch) ■ je 4 Stiele Koriander und Petersilie ■ ca. 2 EL Zitronensaft
- ca. 1 TL Zucker ■ evtl. gemischte Blattsalate (z. B. Babyleafsalat, roter und grüner Frisée) zum Servieren ■ Backpapier

- 1 Hähnchen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Jede Hälfte mit  $\frac{1}{2}$  EL Öl und etwas Salz einreiben. Mit der Haut nach oben auf ein Blech legen, im heißen Ofen (Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.
- 2 Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl mischen und auf einem zweiten, mit Backpapier ausgelegten Backblech leicht übereinanderlappend anordnen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peperoni und Paprika waschen, jeweils längs halbieren und entkernen. Knoblauch schälen. Ofentemperatur erhöhen (Umluft: 220°C). Peperoni, Paprika und Knoblauch mit auf das Blech zum Hähnchen legen. Kartoffelblech ebenfalls in den Ofen schieben. Zusammen weitere ca. 25 Minuten garen.
- 3 Alle Kräuter waschen, die Blätter abzupfen. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende Paprika, Peperoni und Knoblauch herausnehmen. Paprika mit einem nassen Küchentuch abdecken und die Haut abziehen. Paprika mit Kräutern, Knoblauch, Peperoni und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei ca. 4 EL Öl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchen auf den Kartoffeln anrichten, mit etwas Soße beträufeln. Rest Soße dazu reichen. Nach Belieben mit grünem Mix-Salat anrichten.





## Wilde Limo

- ca. 10 Min. + ca. 3 Std. Wartezeit
- einfach • Glas ca. 70 kcal
- E 1 g · F 1 g · KH 17 g

**Für 8 Gläser: 6 Stiele Vogelmiere, je 2 Stiele Schafgarbe und Giersch mit Küchengarn umwickeln. Mit 1 l klarem Apfelsaft und ca. 5 Bio-Zitronenscheiben in einer großen Karaffe 3–4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren ca. 10 Eiswürfel und 1 Flasche (0,75 l) sprudelndes Mineralwasser zugeben.**

Wusstest du, dass geriebene Gierschblätter nach Petersilie und Möhren duften?





## SMOOTHIE-DIP zu Grill-Fisch

Gegrilltes Fischfilet und warmer Quinoa-Salat – und dazu gaaaanz viel grüne Sämigkeit aus Joghurt, weißen Bohnen, Kresse, Basilikum ...

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 480 kcal • E 38 g • F 23 g • KH 31 g

### Zutaten für 4 Personen

- 130 g bunte Quinoa ▪ 125 g weiße Bohnen (Dose)
- ca. 250 g Brunnenkresse ▪ 5 Stiele Basilikum
- 5 EL Zitronensaft ▪ 2 EL griechischer Joghurt
- 7 EL Olivenöl ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten ▪ 1 Mini-Salatgurke
- 600 g weißes Fischfilet (z. B. Lengfisch; ohne Haut)
- ½ Granatapfel

**1** Quinoa heiß waschen, mit 300 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen für den Dip Bohnen kalt abspülen. Brunnenkresse und Basilikum waschen. Vom Basilikum und von etwa ¼ Kresse die Blätter abzupfen, kleiner schneiden. Mit Bohnen, 3 EL Zitronensaft, Joghurt und 4 EL Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer pürieren, dabei ca. 50 ml Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Knoblauch schälen und eine Hälfte dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Tomaten und Gurke waschen, beides längs halbieren, Gurke in Scheiben schneiden. Für das Dressing 2 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren, Rest Knoblauch dazupressen.

**4** Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Salz würzen. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Fisch ca. 2 Minuten auf jeder Seite braten. Dressing unter die Quinoa mischen. Rest Brunnenkresse kleiner zupfen, mit Tomaten und Gurke unter die warme Quinoa heben und auf einer Platte anrichten. Granatapfelkerne herauslösen und darüberstreuen. Mit Fisch und Kräuter-Dip anrichten.

# Duftter ZUCCHINI-LINSEN-SALAT

Refresh your bowl: Minze + Kerbel = Extra-Aroma für Zucchini, Avocado und Linsen.  
Dazu ein paar Fast-fertig-Falafeln – und alle werden satt

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 630 kcal • E 18 g • F 46 g • KH 37 g

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Zucchini ■ Salz ■ 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl ■ Pfeffer
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Apfelessig ■ 200 g gegarte braune Linsen ■ 2 Packungen (à 190 g) Falafel-Bällchen
- 7–8 Stiele Minze ■ 2 Handvoll Kerbel ■ 2 kleine Avocados
- Saft von 1 Zitrone

- 1 Zucchini waschen, mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben hobeln, mit ¼ TL Salz mischen und kurz ziehen lassen.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Agavendicksaft darüberträufeln. Mit Essig und ca. 2 EL Wasser ablöschen. Linsen unterrühren, kurz erwärmen. Falafeln nach Packungsanweisung erwärmen.
- 3 Kräuter waschen. Minzblätter abzupfen, Kerbel kleiner zupfen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein schneiden. Mit Zucchini, Kräutern und Linsen mischen.
- 4 Zitronensaft und 2 EL Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Unter den Kräuter-Salat mischen. Falafeln darauf anrichten.

Das Kraut mit einer Nuance mehr: Kerbel zaubert Apis- UND Fenchelknoten in deinen Salatschüssel





## Ein Hauch Asien für Ihre Küche

Aus der asiatischen Küche sind sie nicht wegzudenken: scharfer Chili und frisch-herbes Korianderblatt. Dosieren Sie die beiden ganz nach Belieben, gerne auch in Kombination – entdecken Sie, wie wunderbar sie harmonieren. Für authentischen Genuss.



SO  
WERT  
VOLL

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**





3-MAL  
LECKER

VEGAN

# OFEN-VEGGIES

Der Frühling liefert ab: In diesen (Backpapier)Päckchen steckt Gemüse mit frischen Kräutern und aromatischen Gewürzen

## ASIA- MÖHRCHEN

Zutaten für 4 Personen

2 Bund **kleine Möhren** schälen (etwas Grün stehen lassen). 1 Stück (ca. 2 cm) **Ingwer** schälen, fein hacken. Mit 3 EL **heller Sojasoße** und je 1 EL **hellem Sirup**, **Sesamöl** und **Limettensaft** verrühren, mit Möhren mischen. Mittig auf vier Stücke **Backpapier** verteilen. Jeweils zu Päckchen zusammenfalten, auf ein Blech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen. 4 **Stiele Koriander** grob hacken, über die Möhren streuen.

## ZITRONEN- KARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

1 kg **Drillinge** halbieren. Mit 2 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, ca. 1 TL **Salz** und **etwas Pfeffer** mischen. Mittig auf vier Stücke **Backpapier** verteilen. 4 **angedrückte Knoblauchzehen** und **Blätter von 8 Stiegen Oregano** zugeben. Jeweils zu Päckchen zusammenfalten. Auf ein Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 35 Minuten backen. Mit **Zitronenspalten** anrichten.

## SCHARFER FENCHEL

Zutaten für 4 Personen

3 **Fenchel** längs in Spalten schneiden. 1 **rote Peperoni** in Stücke schneiden. 2 **Zweige Rosmarin** kleiner zupfen. 4 **Knoblauchzehen** leicht andrücken. Alles mit 4 EL **trockenem Weißwein**, 4 EL **Olivenöl**, ca. 1 TL **Salz** und **etwas Pfeffer** mischen. Mittig auf vier Stücke **Backpapier** verteilen. Jeweils zu Päckchen zusammenfalten, auf ein Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen.

## INSTAGRAM VS. REALITÄT



## DECKEL-DILEMMA

Warum ich bei meinem Grill lieber nicht so oft nachsehe, was das Fleisch macht:



## ERDBEER-ÄRGERNIS



## APEROL-AUSSETZER

Typische Momente bei der Zubereitung:

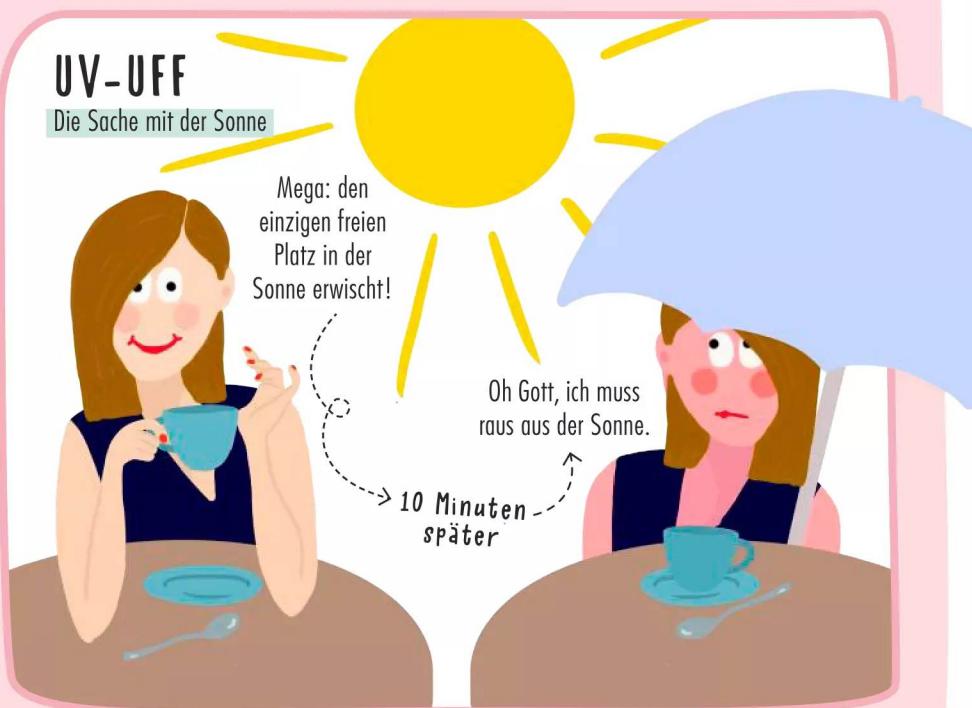


# KENN' ICH!

## WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

### UV-UFF

Die Sache mit der Sonne





# Frühling



# *undercover*

PSSST: IN SCHNITZEL, HACKROLLE  
UND LACHSFILET VERSTECKT SICH ALLES, WAS WIR  
JETZT LIEBEN: **ÄRBLAUCH, SPINAT, RUCOLA ...**





*Spice it up:  
Die rote Chili gibt  
dem Püree eine  
schöne Schärfe*



# Coconut-Cordon-bleu

## auf spicy Potato Mash

KLASSIKER MIT DOPPELTEM KOKOS-TWIST  
UND EXTRA-FRÜHLINGS-GRÜN – IM FLEISCH-  
TÄSCHCHEN UND IM KARTOFFELBREI!

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 550 kcal · E 49 g · F 16 g · KH 44 g

### Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln ▪ Salz
- 100 g TK-Erbsen ▪ 300 g Babyspinat
  - 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe
  - 1 rote Chilischote ▪ 1 EL Öl
- Pfeffer ▪ 4 Kalb- oder Schweineschnitzel (à ca. 125 g) ▪ 4 Scheiben gekochter Schinken (à ca. 30 g) ▪ 1 Ei
- 3 EL Mehl ▪ ca. 80 g Panko (jap. Semmelbrösel) ▪ 2 EL Kokosraspel
  - 2 EL Butterschmalz ▪ 150 ml Kokosmilch ▪ Frischhaltefolie

**1** Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser zugedeckt ca. 25 Minuten weich garen. 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit gefrorene Erbsen zufügen.

**2** Inzwischen Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hälfte Spinat und 100 ml Wasser zugeben, zugedeckt kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Sieb gießen, ausdrücken und gut abtropfen lassen.

**3** Fleisch zwischen 2 Lagen Folie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel 1 Scheibe Schinken und ein Viertel ausgedrückten Spinat auf eine Hälfte geben. Andere Fleischhälfte darüberklappen, andrücken.

**4** Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen Teller geben. Panko und Kokosraspel auf einen weiteren Teller mischen. Fleisch erst in Mehl, dann in Ei und anschließend im Panko-Mix wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb braten.

**5** Kartoffeln und Erbsen abgießen und grob zerstampfen, dabei Kokosmilch und Chili untermusen. Rest Spinat unterrühren, mit Salz abschmecken. Zum Cordon bleu servieren.



# Bärlauch-Saltimbocca

## mit Rahm-Gnocchi

IN DAS SCHWEINESCHNITZEL WICKLEN WIR INNEN NEBEN DEM GRÜNEN FRÜHLINGSKRAUT ETWAS KÄSE UND AUSSEN HERUM NOCH EINE KNUSPRIGE SCHINKENHÜLLE – CRISPY, CREAMY, SOOO LECKER!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 840 kcal · E 56 g · F 50 g · KH 37 g

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Bärlauch
- 150 g mittelalter Gouda (Stück)
- 8 Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Parma-schinken
- 4 EL Öl
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 Packung Gnocchi (400 g; Kühlregal)
- 200 g Schlagsahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 20 g kalte Butter

*Bärlauch gibt nicht nur Röllchen, sondern auch Gnocchi feines Knobi-Aroma*

- 1 Bärlauch waschen und, bis auf 16 Blätter, in feine Streifen schneiden. Gouda in 8 gleich große Stifte schneiden. Fleisch trocken tupfen und flacher klopfen. Schnitzel auf die Arbeitsfläche legen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel 2 Bärlauchblätter und 1 Stück Käse legen. Schnitzel aufrollen und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischrollen darin rundherum ca. 4 Minuten knusprig anbraten. Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) 10–12 Minuten backen.
- 2 Inzwischen für die Soße Bratsatz in der Pfanne mit 120 ml Wein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 6–8 Minuten knusprig braten. Mit restlichem Wein ablöschen. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln. Rahm-Gnocchi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauchstreifen untermischen.
- 3 Butter klein würfeln. Soße an den Herd rand ziehen, Butter nach und nach einrühren. Saltimbocca-Röllchen mit Gnocchi anrichten. Soße darüberträufeln.



*Mehr Gemüse statt Wedges? Einfach Möhren oder Blumenkohlröschen mit dem Würzöl mischen, backen e basta!*



# Polpettone mit Ofen-Wedges

DER GEROLLTE HACKBRATEN IST MIT PARMASCHINKEN UND CREMIGEM FONTINA IM HERZEN ITALIENER ... DAZU PASST DER SIMPLE POMODORO-SUGO PERFEKT

• ca. 1½ Std. • mittel • Portion ca. 740 kcal · E 45 g · F 47 g · KH 36 g

## Zutaten für 6 Personen

- 50 g Rucola ■ 4 Stiele Petersilie
- 5 EL Olivenöl ■ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale ■ Salz ■ Pfeffer ■ 2 Knoblauchzehen
- 750 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Gr. M) ■ 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Edelsüßpaprika ■ 150 g Parmaschinken in Scheiben ■ 150 g Fontina (Stück)
- 800 g Kartoffeln ■ 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark ■ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten ■ Zucker ■ Frischhaltefolie ■ Backpapier

1 Für die Gremolata Rucola und Petersilie waschen und fein hacken. Mit 2 EL Öl, Zitronenschale und etwas Salz und Pfeffer mischen. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen.

2 Hack, Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und ½ TL Paprika verkneten. Auf einem Stück Folie mit den Händen zu einem Rechteck (ca. 25x37 cm) drücken. Erst Schinkenscheiben, dann Gremolata darauf verteilen. Fontina grob raspeln und darüberstreuen. Hack mithilfe der Folie von der kurzen Seite her zu einer festen Rolle aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

3 Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, mit 2 EL Öl, etwas Salz und ½ TL Paprika mischen. Kartoffeln um die Hackrolle auf dem Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 45–50 Minuten backen.

4 Zwiebel und Rest Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomatenmark kurz anschwitzen. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Hackbraten mit Kartoffeln und Tomaten-Sugo anrichten.



# Hasselback-Lachs mit Spargel und Weißwein-Kartoffeln

EIN FESTSCHMAUS FÜR DEINE PRIMAVERA-PARTY: GEFÜLLT MIT SPINAT UND ZUCKERSCHOTEN WIRD DER FISCH IN HONIG-SOJASOSSE GEGART. DER VINO ZUM ANSTOSSEN STECKT AUCH IN DER BEILAGE!

• ca. 40 Min. • mittel • Portion ca. 660 kcal · E 50 g · F 28 g · KH 46 g

## Zutaten für 4 Personen

- 50 g Babyspinat ■ 75 g Zuckerschoten ■ Salz ■ 750 g kleine Kartoffeln ■ 1 Zwiebel ■ 1 EL Öl
  - 200 ml trockener Weißwein
  - 200 ml Gemüsebrühe ■ 800 g Lachsfilet (ohne Haut) ■ Pfeffer
    - 2–3 EL flüssiger Honig
  - 75 ml Sojasoße ■ 400 g grüner Spargel ■ ½ Bund Koriander
    - 1 EL Sesam

Einschnitte stecken und andrücken. Honig und Sojasoße in einer großen Pfanne aufkochen. Fisch in die Sojasoße legen und damit einstreichen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen.

**3** Inzwischen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Spargel in Stücke schneiden. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit auf die Kartoffeln geben und mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Koriander waschen und fein hacken. Lachs mit Sesam bestreuen. Kartoffel-Spargel-Gemüse samt Sud dazu reichen. Mit Koriander bestreuen.

**1** Spinat und Zuckerschoten waschen, Schoten in feine Streifen schneiden. Beides kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Kartoffeln waschen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln darin leicht anbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

**2** Inzwischen Lachs abspülen, trocken tupfen. Oberseite mehrmals schräg tief ein-, aber nicht durchschneiden. Mit Pfeffer würzen. Spinat-Mix in die





XL-Fischfilet mit  
Asia-Aromen – was für ein  
Frühlings-Paar!

# 6 AUF EINEN STREICH

Knusprige Nachos, frisches Gemüse oder saftiges Brot – spendier deinen Snacks ein schnelles Upgrade! Mit diesen Cremes zauberst du in unter 10 Minuten dipfinitiv m(mh)ärchenhafte Highlights



## KLASSISCHES HUMMUS

Für ca. 400 g

**1 Dose (425 ml)** Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. **1 Knoblauch** schälen und fein hacken. Kichererbsen, Knoblauch, **1 EL Zitronensaft**, **100 g Tahin (Sesampaste)** und **2 EL Olivenöl** mit einem Stabmixer pürieren. Mit **Salz** und **Chiliflocken** abschmecken.

## ARTISCHOCKEN-DIP

Für ca. 400 g

**4 Scheiben** Toast würfeln, mit **4 EL Milch** beträufeln, ca. 5 Minuten ziehen lassen. **1 Dose (425 ml)** Artischockenherzen abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden. **1 rote Peperoni** waschen, entkernen. **5 Stiele Koriander** waschen und mit vorbereiteten Zutaten fein pürieren. **Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone** und **2 EL Crème fraîche** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und Peperoni toppen.

## ROTE-BETE-MANDEL-MUS

Für ca. 400 g

**1 Glas (330 ml)** Rote-Bete-Kugeln abtropfen lassen (Flüssigkeit auffangen) und grob klein schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Rote Bete, Knoblauch, **100 g gehackte Mandeln (ohne Haut)** und **1 EL Sesamöl** mit dem Stabmixer pürieren, dabei Abtropf-Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und ca. **½ TL Curry** abschmecken. Nach Belieben mit **Gewürzgurken** toppen.

## 6-MAL LECKER

Erdnusscreme ist zu fest? Kurz ins heiße Wasserbad stellen, so wird sie schön cremig

### BOHNEN-GUACAMOLE

Für ca. 400 g

1 Dose (425 ml) Kidneybohnen kalt abspülen, abtropfen lassen. 1 rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 1 Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. **Für das Topping** jeweils ca. 1/4 Avocado, Bohnen und Zwiebel beiseitelegen und mit 1 EL Limettensaft und 1 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander) vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Avocado, Bohnen, Zwiebel, Knoblauch und 1 EL Limettensaft im Stabmixer pürieren. 2 EL Schmand unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Das Topping drauf anrichten.

### ERBSEN-FETA-CREME

Für ca. 400 g

180 g TK-Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und ca. 3 Minuten ziehen lassen. 2 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Erbsen abtropfen lassen. 200 g Feta grob zerkrümeln. Erbsen und Feta, bis auf jeweils ca. 1 EL fürs Topping, mit Lauchzwiebeln, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Bis zur gewünschten Konsistenz etwa 2–4 EL Wasser untermixen. Mit Erbsen-Feta-Topping bestreuen.

### PEANUTS-CHEESE

Für ca. 400 g

3 EL Erdnusscreme, 350 g Frischkäse und 3 EL Orangensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer und 1 EL heller Essig abschmecken. **Für das Topping** 4 Stiele Petersilie waschen und Blättchen fein hacken. 4 Kirschtomaten waschen, vierteln, mit Petersilie, 1 EL hellen Essig, Salz und Pfeffer würzen. Zusammen auf dem Dip anrichten.

# Frühling LIEGT IN DER Luft!



Ein Bündel Radieschen, bitte!  
Die würzig-scharfen Lecker-  
bissen haben den ganzen  
Frühling und Sommer Saison

Denn es gibt endlich wieder  
**Radieschen** aus heimischem  
Anbau. Und die können so viel  
mehr, als nur gesnackt oder in den  
Salat geschnippelt zu werden –  
unsere Blogger beweisen es  
mit ihren Rezeptideen



# Radieschen-Tarte

Geschmacklich und optisch ein Highlight: Als pinke Farbtupfen machen die kleinen Knollen richtig was her

• ca. 60 Min. • einfach

## Zutaten für ca. 8 Stücke

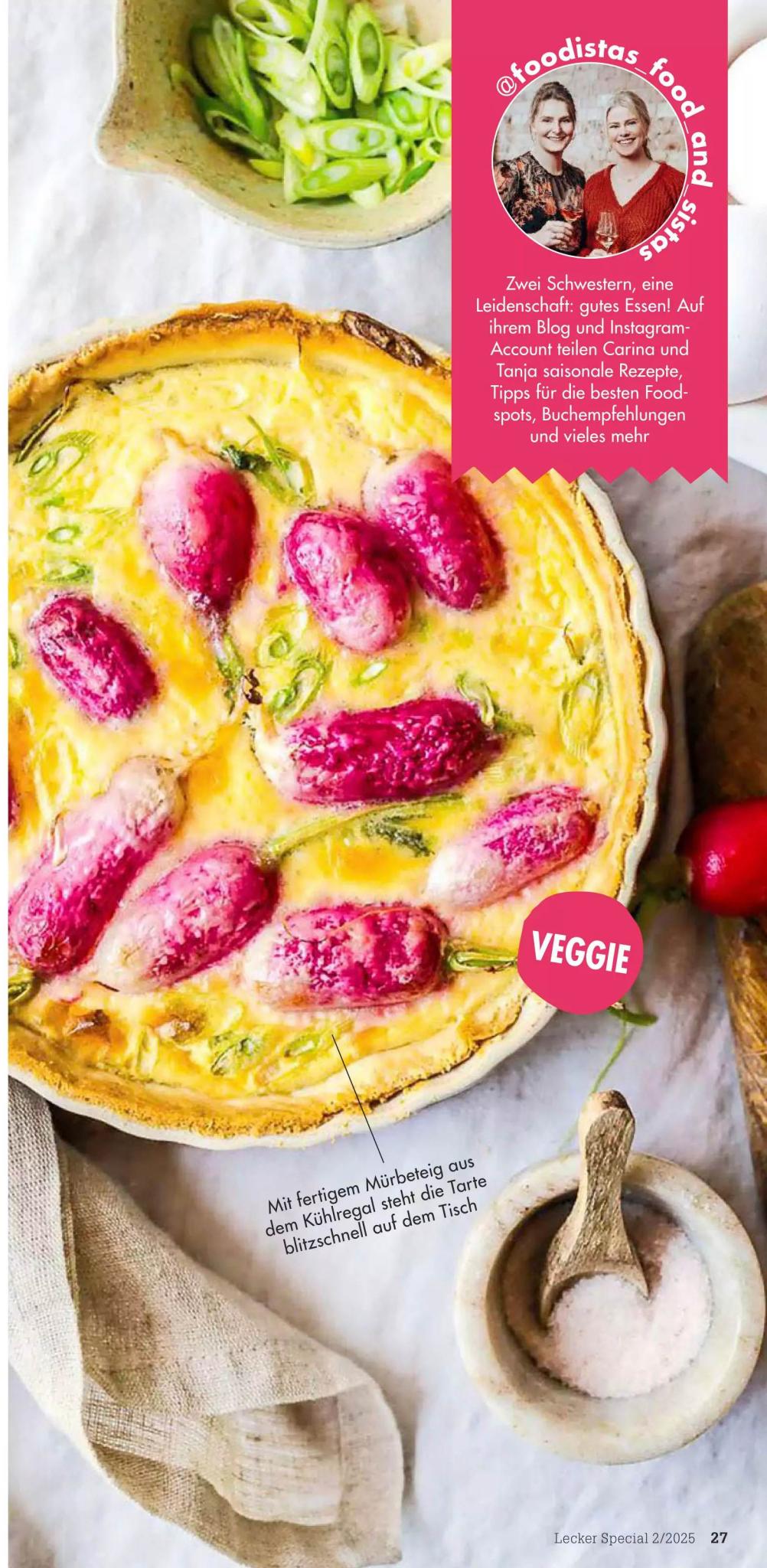
■ 350 g Mürbeteig ■ ½ Bund Radieschen ■ 2 EL Butter ■ grobes Meersalz ■ Pfeffer ■ ½ Bund Lauchzwiebeln ■ 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan) ■ 100 g Crème fraîche ■ 50 ml Milch ■ 2 Eier (Gr. M) ■ Fett für die Form ■ getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken ■ Backpapier

**1** Eine Tarteform (ca. 18 Ø) fetten. Mürbeteig etwas größer als die Form ausrollen und die Form damit auslegen, dabei am Rand andrücken. Überstehenden Rand abschneiden, Teig mit Backpapier belegen. Getrocknete Hülsenfrüchte darauf verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten vorbacken.

**2** Inzwischen Radieschen waschen, ggf. halbieren und zusammen mit der Butter in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Käse reiben. Crème fraîche, Milch, Käse, Eier, etwas Meersalz und Pfeffer verrühren. Lauchzwiebeln zufügen.

**4** Backpapier und Hülsenfrüchte aus der Tarteform nehmen und Eiermasse hineingeben. Radieschen darauf verteilen. Die Tarte für ca. 15 Minuten weiterbacken, bis die Eiermasse gestockt ist. Herausnehmen und vor dem Anschneiden abkühlen lassen.



Mit fertigem Mürbeteig aus dem Kühlschrank steht die Tarte blitzschnell auf dem Tisch

LECKER-Redakteurin Jördis verwendet für die gebutterten Radieschen am liebsten Fleur de Sel, denn das französische Meersalz ist besonders mild

VEGGIE

So einfach werden aus rohen Radieschen kleine Gourmet-Happen

# Herzhafte Pralinen

Frühling zum Snacken! Hier bekommen die Radieschen einen cremigen Buttermantel – und on top eine Prise Salz

• ca. 20 Min. • einfach

**Zutaten für ca. 15 Stück**

- 1 Bund Radieschen
- 150 g kalte Butter
- Meersalz ■ Backpapier

**1** Radieschen gründlich waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Radieschen sehr gut trocken tupfen. Butter würfeln und über einem warmen Wasserbad ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren erwärmen (die Butter sollte eine zähe, dickflüssige Konsistenz haben).

**2** Radieschen zur Hälfte in die warme Butter tauchen und auf Backpapier legen. Mit etwas Meersalz bestreuen und fest werden lassen.





Der letzte Feinschliff?  
Ein paar grüne Kräuter  
als Topping, beispiels-  
weise Thymian

Gegründet hat Diana ihren Blog, als sie sich das Kochen beibrachte. Mittlerweile begeistert die Wienerin mit zahlreichen herzhaften und süßen Rezepten auch andere dafür, den Kochlöffel zu schwingen

# Tiroler Suppe

Hier bekommen die Radieschen deftige Begleitung von Speckwürfeln. Abgerundet wird das Ganze mit etwas Honig und Buttermilch

• ca. 30 Minuten • einfach

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Radieschen ■ 1 kleine Zwiebel ■ 1 EL Butter ■ 75 g gewürfelter Schinkenspeck
- 1 TL Honig ■ 800 ml Gemüsebrühe ■ 200 ml Buttermilch
- Salz ■ Pfeffer

1 Radieschen waschen, eventuell schälen. 2-3 Radieschen beiseitelegen. Restliche Radieschen vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter, Zwiebel und Speck in einen Topf geben und ca. 5 Minuten anschwitzen.

2 Honig einrühren, Brühe zugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Buttermilch zur Suppe geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Radieschen in Scheiben schneiden. Suppe in Schüsseln anrichten und mit Radieschenscheiben garnieren.

Rote-Bete-Crumbs  
für einen aromatischen  
Crunch. Sie sind z. B.  
online erhältlich

# Gebackene Radieschen mit Kräutern

Frühlingsgemüse trifft auf mediterrane Aromen! Mit etwas Olivenöl, Thymian und Petersilie wird eine leckere Vorspeise daraus

• ca. 20 Minuten • einfach

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Radieschen ■ je 3 Stiele Thymian und Petersilie ■ 1 TL Olivenöl ■ ½ TL Café-de-Paris-Gewürzmischung (alternativ Kräuter der Provence) ■ Salz ■ Pfeffer ■ 2 EL geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 Prisen geräucherte Salzflocken
- gehackte Kräuter und Rote-Bete-Crumbs zum Garnieren ■ Backpapier

1 Radieschen waschen, putzen, halbieren (sehr große Radieschen vierteln) und trocken tupfen. Thymian und Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Mit Radieschen, ½ TL Öl, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer mischen.

2 Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 220°C) auf der zweiten Schiene von oben ca. 10 Minuten backen. Rest Öl und Käse untermischen und ca. 5 Minuten weiterbacken, bis die Radieschen angebräunt und leicht knusprig sind. Zum Servieren mit Salzflocken bestreuen. Nach Belieben mit gehackten Kräutern und Rote-Bete-Crumbs toppen. Dazu schmeckt z. B. eine Kräuter-Quark-Frischkäse-Creme.



Steffi macht uns das Leben mit ihrem Blog und ihren Büchern leckerer und leichter, denn für jede Ernährungsweise ist etwas dabei



#### GOURMET-GARTEN

Die Saatenmischung aus essbaren Blumen spendiert dir wilde Farben, frische Aromen und ein stylisches Upgrade auf dem Teller. Set mit Blumenkresse, Ringelblume und Gurkenblüten für ca. 11 € über coolstuff.de



# FRÜHLINGSVIBES



#### SMOOTHIE-BOOST

Mach dir deinen Smoothie überall und jederzeit mit dem tragbaren Mixer! Einmal aufgeladen über USB-C, hat er Energie für 15 Mixvorgänge. Ca. 40 € über nutribullet.com

#### LET'S DANCE

Spendier deinen Pflanzen einen eigenen Dancefloor! Der Discokugel-Blumentopf bringt funky Vibes in deine Wohnung. Ca. 25 € über radbag.de



#### EISPRINZESSIN

Mit diesen schimmenden Eislöffeln aus Borosilikatglas genießt du dein Dessert wie ein echter Royal – stylish und absolut instagrammable! 6er-Packung ca. 18 € über zarahome.com



Mit diesen coolen Produkten zieht der Frühling auch bei dir zu Hause ein  
Juhu, es wird wärmer und wieder bunter da draußen!



#### GÄRTNERN FÜR FAULE

Das Keramik-Tierchen nimmt ein kurzes Bad, während du die Chia-Samen einweichst. Jetzt nur noch zurücklehnen und zugucken, wie das essbare Fell wächst. So süß! Von Gift Republic, ca. 23 € über tischwelt.de





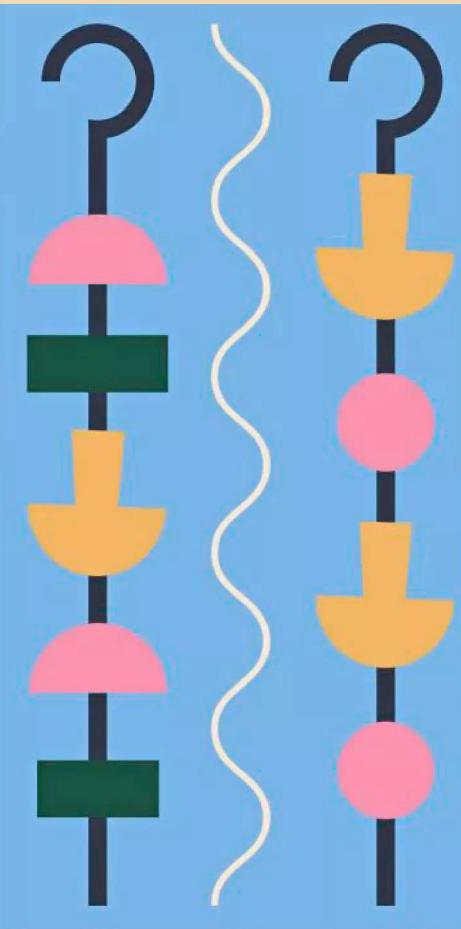
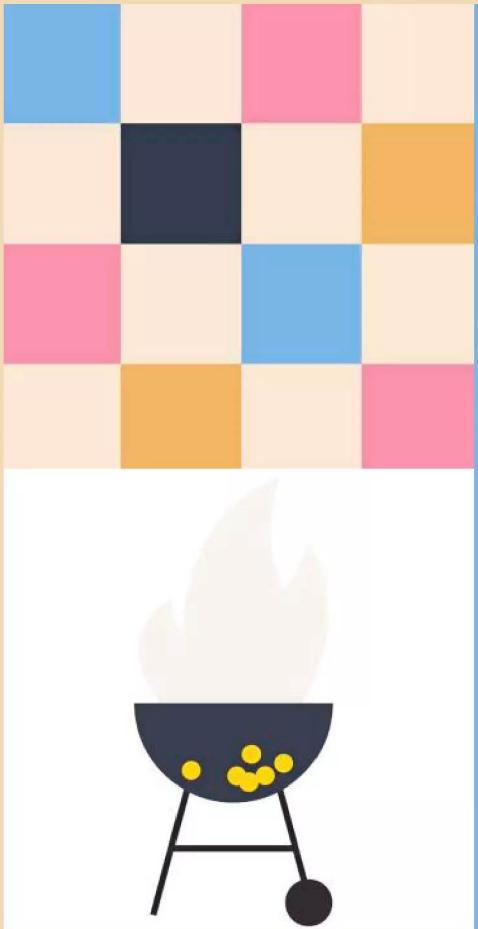
Erlebe  
Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

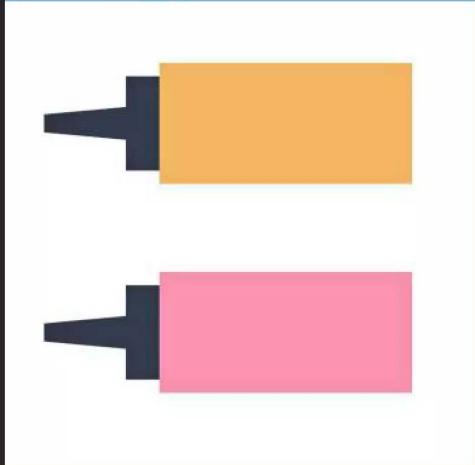
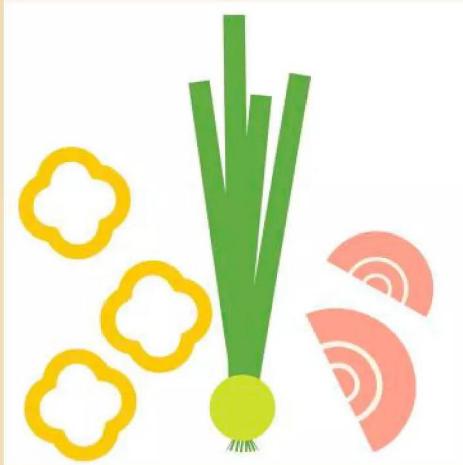
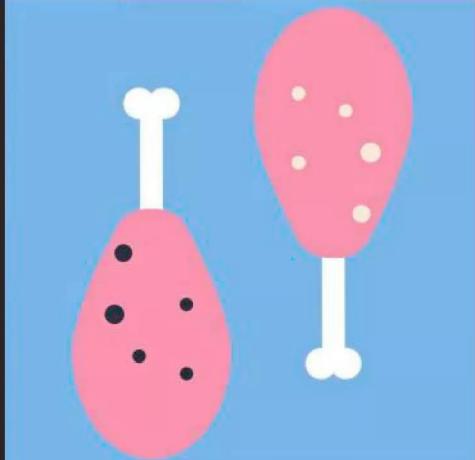
HAPPINEZ AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/happinez](http://www.bauer-plus.de/happinez) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):





# BBQ- SP IE SE SE

*Fleisch, Fisch, Veggies  
und Dessert **praktisch  
aufgefädelt***



# EIN SPIESSCHEN

## Gemüse, bitte!

Kommt sofort, wir haben Paprika und Mozzarella in Knusperhülle oder rauchige Tofu-Gemüse-Streifen mit spicy Kaffee-Kick im Angebot

• ca. 1 1/4 Std • einfach • Portion ca. 570 kcal • E 29 g • F 38 g • KH 30 g

### Zutaten für 4 Personen

- 125 g Mini-Mozzarella
- 2 EL rotes Pesto ■ ca. 12 gelbe Snack-Paprikaschoten ■ 4 Blätter Filoteig (100 g; Kühlregal) ■ 4 EL Olivenöl ■ Salz ■ 2 Zucchini (à ca. 200 g) ■ 1 EL Espresso bohnen
- 1 EL flüssiger Honig ■ 2 EL Sojasoße ■ 2 EL Sesamöl ■ Chiliflocken ■ 400 g Räuchertofu
- 1 rote Paprikaschote ■ 24 kurze Holz- oder Metallspieße

1 Für die Paprika-Spieße Mozzarella abtropfen lassen, mit Pesto mischen. Snack-Paprika waschen, der Länge nach einschneiden, entkernen, mit je 1 Mozzarellakugel füllen. Teigblätter mit Olivenöl bestreichen, je 2 aufeinanderlegen. Mit wenig Salz bestreuen. In je 6 Streifen schneiden. Snack-Paprika mit je 1 Teigstreifen umwickeln und auf kleine Spieße stecken. Auf dem heißen Grill rundherum ca. 6 Minuten grillen.

2 Für die Tofuspieße Zucchini waschen, längs in 12 dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Espresso bohnen fein zerstoßen. Mit Honig, Sojasoße, Sesamöl, ½ TL Salz und Chiliflocken verrühren. Tofu trocken tupfen und in insgesamt 12 breite Stifte schneiden. Mit der Marinade einstreichen. Rote Paprika waschen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchinischeiben trocken tupfen. Tofustifte mit je 1 Zucchini scheibe umwickeln und abwechselnd mit der Paprika auf 4 Metallspieße stecken. Auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen.



# ZWIEBELIGE Steak-Skewers

Easy spießig sind Fleisch und Gemüse hier aufgefädelt und nach dem Grillen in Fertig-zum-Schnappen-Stücke geschnitten. Und Zugriff!

• ca. 40 Min. • Portion ca. 480 kcal · E 40 g · F 33 g · KH 6 g

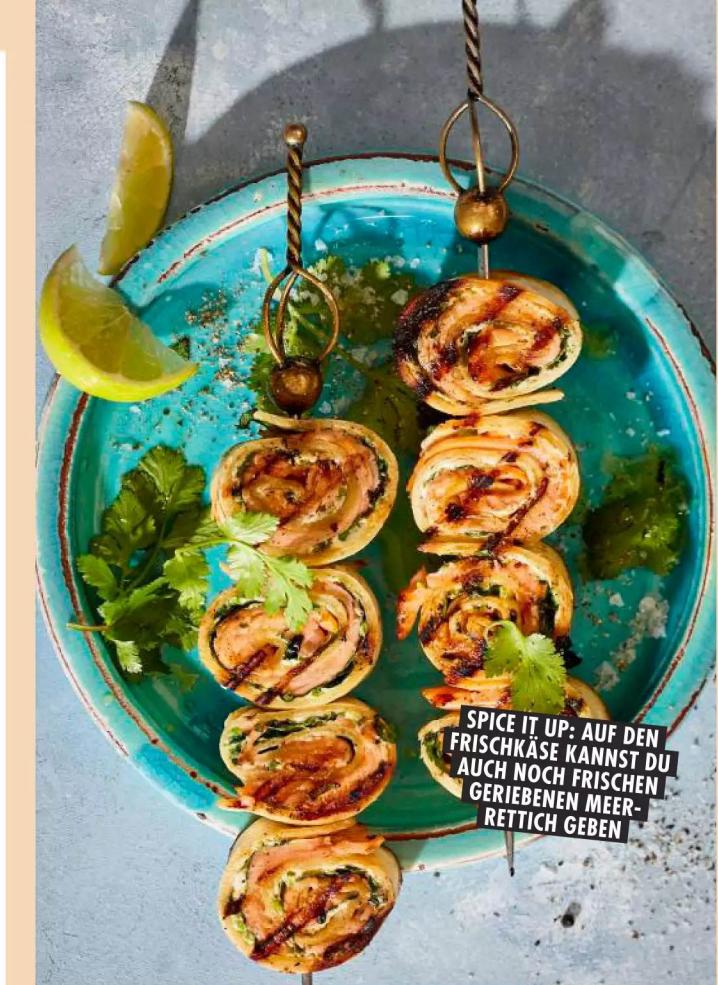
## Zutaten für 4 Personen

- 2 Bio-Limetten ■ 2 Knoblauchzehen ■ 2 EL Olivenöl ■ Cayennepfeffer ■ 4 Schweinenackensteaks (à 200 g) ■ 4 Zwiebeln ■ 8 Stangen grüner Spargel
- Salz ■ evtl. Petersilie und Limette zum Anrichten
- 4 lange Holzspieße

**1** Limetten heiß waschen, Schale dünn abreiben. Limetten halbieren und auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Limettensaft, -schale, Knoblauch, Öl und etwas Cayennepfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Fleisch trocken tupfen und längs in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und ca. 30 Minuten darin ziehen lassen.

**2** Zwiebeln schälen und in dicke Spalten schneiden. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden.

**3** Spieße in gleichmäßigen Abständen durch 1 Fleischstreifen stecken. Dann 1 Spargelstange daraufstecken. Mit Zwiebeln, Fleisch und Spargel fortfahren, bis die Hälfte der Zutaten verbraucht ist. Genauso einen weiteren Viererspieß bestücken. Auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen, dabei mit der Marinade bestreichen. Zwischen den Spießen aufschneiden, mit Salz würzen. Nach Belieben mit Petersilie und Limettenspalten anrichten.



# SMOKED SALMON Tortilla Rolls

Bitte nicht drängeln bei der Rollenverteilung – von den Lachs-Swirls mit cremigem Limetten-Frischkäse ist ganz fix noch Nachschub gedreht

• ca. 20 Min. • Portion ca. 450 kcal · E 27 g · F 23 g · KH 35 g

## Zutaten für 4 Personen

- 6 Stiele Koriander ■ 1 Bio-Limette ■ 200 g Doppelrahmfrischkäse ■ Salz ■ Pfeffer ■ 4 Weizentortillas (25 cm Ø; Wraps) ■ 300 g Räucherlachs in Scheiben
- Zitronenspalten zum Anrichten ■ 4 Metallspieße

**1** Koriander waschen, Blätter und Stiele grob hacken. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. Frischkäse mit Limettensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Tortillas mit der Limettencreme bestreichen. Mit Koriander bestreuen und mit Lachs belegen. Aufrollen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf Spieße stecken. Auf dem heißen Grill unter Wenden 3–5 Minuten grillen. Mit Zitronenspalten anrichten.



**GOOD TO KNOW:  
FLEISCH LIEBER ERST  
NACH DEM GAREN  
SALZEN, SONST VERLIERT  
ES ZU VIEL FLÜSSIGKEIT**

## SWEET & SPICY Hähnchen-Schashlik

Verflucht karibisch! Mit Chili und Ananas-Salsa ziehen diese Spieße die ganze Grillgemeinde wie magisch an den Tisch

• ca. 45 Min. • Portion ca. 350 kcal · E 37 g · F 10 g · KH 28 g

### Zutaten für 4 Personen

- 1 rote Chilischote ▪ 1 EL Tomatenmark ▪ 2 EL Sojasoße ▪ 2 EL flüssiger Honig ▪ 3 EL geröstetes Sesamöl ▪ 600 g Hähnchenfilet ▪ 1 Bund Lauchzwiebeln ▪ 1 Baby-Ananas ▪ 2 Stiele Minze ▪ 1-2 EL Limettensaft ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 8 Metallspieße

- 1 Chili halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Mit Tomatenmark, Sojasoße, 1 EL Honig und 2 EL Öl in einer Schüssel verrühren. Fleisch trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren.
- 2 Lauchzwiebeln waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Reste in Ringe schneiden. Ananas waschen, Enden abschneiden. Frucht längs vierteln und Strunk abschneiden. Zwei Viertel in Scheiben schneiden, Rest schälen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Ananaswürfel, Lauchzwiebelringe und Minze mit 1 EL Honig, 1 EL Öl und Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Fleischstreifen zusammengeklappt abwechselnd mit den übrigen vorbereiteten Zutaten auf Schashlikspieße stecken. Spieße auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen. Mit wenig Salz würzen, mit der Salsa anrichten.

# CRÊPES-ERDBEER- Dessert-Spieße

Wer die süßen Teigrollen mit Erdnusscreme und Konfitüre einmal probiert hat, will nur noch eins: Strawberry-Spieß forever...

• ca. 50 Min. • Stück ca. 280 kcal · E 10 g · F 12 g · KH 34 g

### Zutaten für 8 Stück

- 150 g Mehl ▪ 2 EL Zucker ▪ Salz ▪ 2 Eier (Gr. M)
- 150 ml Milch ▪ 6 EL Mineralwasser mit Kohlensäure ▪ 8 EL Erdnusscreme ▪ 8 EL Erdbeerkonfitüre
- 600 g Erdbeeren ▪ Öl zum Ausbacken
- 8 lange Holzspieße

- 1 Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und Eier verrühren. Milch und Mineralwasser nach und nach unterrühren. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Eine Pfanne (18 cm Ø) mit etwas Öl auspinseln.  $\frac{1}{8}$  des Teigs in die Pfanne geben und durch Hin-und-her-Schwenken auf dem Pfannenboden dünn verteilen. Von beiden Seiten goldgelb backen. Aus übrigem Teig weitere ca. 7 Crêpes backen.
- 3 Crêpes mit Erdnusscreme und Konfitüre bestreichen, zusammenrollen und jeden Crêpe in 5 gleich große Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Crêpestücke und Erdbeeren abwechselnd auf Spieße stecken und servieren.



# Aaalle Kuchen sind scho-hon da

Wir zwitschern vor Freude:  
sechs cremige Käsekuchen  
mit Beeren und Rhabarber,  
mit Streuseln oder Schoko.  
Back dir deinen Frühling!





Welch ein Singen, Musizieren,  
Pfeifen, Zwitschern,  
Tirilieren – alle Gäste woll'n  
nun einmarschieren!



Cake Prep: Den Käsekuchen kannst du schon 2 Tage vorher backen

# Very berry CHEESECAKE

Der beerige Käsekuchen auf Kekskrümelboden hat einen Hauch Orangenlikör. Darauf noch Sahne und bunter Beerenmix – fidirallala, was für eine bunte Flavor-Hochzeit!

# RINGELTORTE

## „Frozen Blueberry“

Zum Dahinschmelzen: Der Layer Cake ist ein cooles Highlight aus Zitronen- und Heidelbeer-Cashew-Kokos-Creme – und alle Gäste sind sofort da!

VEGAN

Geht auch in Pink:  
einfach alles  
Heidelbeeriege  
gegen Himbeeren  
austauschen

# Rhabarber-NUSS-TARTE

Dattel-Nuss-Boden und Rhabarber sind im Ofen gebacken. Die fluffige No-Bake-Mascarponecreme bietet herrlich vanillige Noten dar – das freut die ganze Gästeschar!

Wir haben für den Boden Walnüsse fein gehackt. Du kannst auch Pekan-, Haselnüsse, Mandeln & Co. nehmen





Mach ne Praline draus: Kuchen in mind. 16 Stücke schneiden und jeweils mit geschmolzener Kuvertüre überziehen – OMG!

# CHEESECAKE – Brownie mit Himbeeren

In diesem Swirl-Singsang schwingt alles mit, was unsere Herzen höherschlagen lässt: saftiger Schokoteig, softer Käsekuchen, fruchtige Beeren!



# STREUSELIGER Stachelbeer-Käsekuchen

Zwischen Streuselteig backt eine dicke Schicht Stachelbeer-Frischkäse-Mix – das Rezept für den fruchtigen Crumble-Kasten möchte Frau Amsel sicher auch gern haben!

# Tralalaleichte ERDBEER-TORTE

Aller guten Erdbeer-Zutaten sind im rosa Träumchen  
mit mandeligem Shortbread-Boden gleich drei – in  
Creme, Soße und Deko!



Hübsch on top:  
Erdbeeren in  
geschmolzene  
Schokolade  
tauchen,  
auf Backpapier  
trocknen lassen –  
so sweet!



## Very berry Cheesecake

- ca. 1½ Std. + ca. 7½ Std. Wartezeit • mittel
- Stück ca. 500 kcal · E 10 g · F 34 g · KH 35 g

### Zutaten für 12 Stücke

- 90 g Butter ■ 250 g Haferkekse ■ ca. 300 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Him- und Heidelbeeren)
- 500 g Doppelrahmfrischkäse ■ 180 g Zucker ■ 3 Eier (Gr. M) ■ 300 g Crème fraîche ■ 3 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier) ■ 150 g Schlagsahne ■ 1 EL Puderzucker ■ 1 großer Gefrierbeutel ■ Backpapier

**1** Butter schmelzen. Kekse in einen großen Gefrierbeutel füllen und mit der Teigrolle darüberfahren, bis die Kekse fein zerbröseln. Mit der Butter mischen. In einer mit Backpapier ausgelegten Springform (24 cm Ø) zu einem Boden andrücken und 30 Minuten kalt stellen.

**2** Knapp Hälfte Beeren verlesen bzw. waschen und putzen. Erdbeeren halbieren oder vierteln. Für die Käsemasse Frischkäse und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Eier nacheinander unterrühren. Crème fraîche und Likör unterrühren. Beeren unterheben. Masse auf den Keksgrund geben und leicht glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 45 Minuten backen – am Rand ist der Kuchen gerade fest, und in der Mitte wackelt die Masse. Im ausgeschalteten Ofen bei geöffneter Ofentür ca. 1 Stunde ruhen lassen. Herausnehmen und abgedeckt mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

**3** Zum Servieren Rest Beeren verlesen bzw. waschen und putzen. Erdbeeren halbieren oder vierteln. Sahne steif schlagen und auf dem Käsekuchen locker verstreichen. Beeren darauf anrichten. Mit Puderzucker bestäuben.



## Ringeltorte „Frozen Blueberry“

- ca. 35 Min. + ca. 5 Std. Wartezeit • mittel
- Stück ca. 500 kcal · E 9 g · F 42 g · KH 23 g

### Zutaten für 12 Stücke

- 400 g Cashewkerne ■ 150 g Kokosöl ■ 100 g getrocknete Softdatteln (ohne Stein) ■ 150 g geröstete gesalzene Macadamianüsse ■ 50 g Kokosraspel
- 80 g Kokoscreme (Cream of Coconut) ■ 60 g Agavendicksaft ■ ½ TL Vanilleextrakt ■ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone ■ 250 g Heidelbeeren ■ 100 g Heidelbeerfruchtaufstrich ■ evtl. Zitronenscheiben zum Verzieren ■ Backpapier

**1** Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen, ca. 1 Stunde ziehen lassen. Kokosöl schmelzen. Datteln klein schneiden. Mit Nüssen und Kokosraspeln im Standmixer fein krümelig hacken. 2 EL Kokosöl untermischen. Masse mit befeuchteten Fingern in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (20 cm Ø) zu einem Boden andrücken. Form kalt stellen.

**2** Cashews abtropfen lassen. Mit Kokoscreme, Agavendicksaft, Vanille, Zitronenschale und -saft im Standmixer fein cremig mixen. Rest Kokosöl untermischen. Etwa ⅓ Kokos-Nuss-Creme auf den Dattelboden geben. Ca. 30 Minuten einfrieren. Inzwischen Heidelbeeren waschen. Fruchtaufstrich unter die restliche Creme mixen. Beeren, bis auf einige für die Deko, auf der Torte verteilen. Heidelbeercreme darübergeben und glatt streichen. Torte mindestens 4 Stunden einfrieren.

**3** Etwa 20 Minuten vor dem Servieren die Torte aus dem Tiefkühler nehmen und aus der Form lösen. Restliche Beeren darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenscheiben verzieren.



## Rhabarber-Nuss-Tarte

- ca. 45 Min. + ca. 1 1/2 Std. Wartezeit • mittel
- Stück ca. 460 kcal · E 8 g · F 39 g · KH 22 g

### Zutaten für 10 Stücke

- 100 g Medjool-Datteln ■ 300 g Walnüsse ■ 1 Eiweiß (Gr. M) ■ 20 g Kokosöl ■ 6 Stangen Rhabarber (ca. 450 g) ■ 100 g Kokosblütenzucker ■ 1/2 TL gemahlener Kardamom ■ Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Orange ■ 250 g Mascarpone ■ 150 g Vanillejoghurt ■ 150 g Schlagsahne ■ Öl zum Fetten

**1** Für den Boden Datteln entsteinen, kleiner schneiden. Walnüsse grob in Stücke brechen, mit Datteln im Standmixer fein hacken. Eiweiß verquirlen, das Kokosöl schmelzen. Beides mit den Schneebesen des Rührgeräts unter den Dattel-Nuss-Mix rühren. Masse in einer geölten eckigen Tarteform mit Hebeboden (12x35 cm) zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form heben.

**2** Rhabarber waschen, die Enden abschneiden. Stangen in ca. 12 cm lange Stücke schneiden. Mit Kokosblütenzucker, Kardamom, 5 EL Wasser, Orangensaft und -schale in einer ofenfesten Form mischen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**3** Für die Creme Mascarpone und Joghurt verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Mascarponecreme auf dem Nussboden verstreichen und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren Rhabarber darauf anrichten. Mit etwas Rhabarbersaft beträufeln.



## Cheesecake-Brownie mit Himbeeren

- ca. 1 Std. • einfach
- Stück ca. 500 kcal · E 10 g · F 34 g · KH 39 g

### Zutaten für 9 Stücke

- 300 g Zartbitterschokolade ■ 125 g Butter
- 200 g Himbeeren ■ 2 Eier (Gr. M) ■ 150 g Zucker
- 100 g Mehl ■ 2 EL Kakao ■ 1/2 TL Backpulver
- 250 g Doppelrahmfrischkäse ■ 1 EL Milch
- Backpapier

**1** Für den Brownieteig Schokolade hacken. 200 g Schokolade mit Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Himbeeren verlesen. Eier und 100 g Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen. Warme Schokoladenbutter im dünnen Strahl unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver daraufsieben, kurz unterrühren. Hälften Beeren und Rest Schokolade unterheben.

**2** Für die Käsemasse Frischkäse, 50 g Zucker und Milch mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Schokoteig und Frischkäsemix esslöffelweise im Wechsel in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische ofenfeste Form (20 cm) geben. Oberfläche vorsichtig glatt streichen. Restliche Beeren darauf verteilen und leicht andrücken. Im heißen Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



## Stachelbeer-Käsekuchen

• ca. 1 1/2 Std. + ca. 8 Std. Wartezeit • mittel  
• Stück ca. 580 kcal · E 12 g · F 36 g · KH 55 g

### Zutaten für 12 Scheiben

- 220 g Mehl ■ 360 g Zucker ■ 1 Prise Salz
- 160 g kalte Butter ■ 100 g Rote-Johannisbeeren-Gelee ■ 200 g Stachelbeeren ■ 800 g Doppelrahmfrischkäse ■ 1 Päckchen Vanillezucker ■ 50 g Schlagsahne ■ 3 EL Speisestärke ■ 3 Eier (Gr. M)
- Puderzucker zum Bestäuben ■ Backpapier

**1** Mehl, 160 g Zucker, Salz und Butter in Stückchen mit den Händen zu Streuseln verkneten. Hälften Streusel in einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform (ca. 2 l Inhalt) zu einem Boden andrücken. Gelee glatt rühren und darauf verstreichen.

**2** Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Frischkäse, 200 g Zucker, Vanillezucker, Sahne und Stärke mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Eier nacheinander unterrühren. Beeren unterheben.

**3** Frischkäsemasse in die Form geben. Rest Streusel darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 60–75 Minuten backen, dabei evtl. nach etwa 50 Minuten mit Backpapier abdecken.

**4** Kuchen im ausgeschalteten Ofen noch ca. 15 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Den Käsekuchen mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen. Zum Servieren vorsichtig aus der Form heben und mit Puderzucker bestäuben.



## Tralalaleichte Erdbeer-Torte

• ca. 1 Std. + ca. 8 Std. Wartezeit • mittel  
• Stück ca. 390 kcal · E 10 g · F 25 g · KH 31 g

### Zutaten für 8 Stücke

- 30 g Mandeln (mit Haut) ■ 120 g Shortbread
- ca. 40 g Butter ■ 700 g kleine Erdbeeren ■ 7 Blatt Gelatine ■ ca. 90 g Zucker ■ 250 g Mascarpone ■ 250 g Magerquark ■ 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Schlagsahne ■ ca. 1 TL Zitronensaft ■ Öl zum Fetten ■ 1 großer Gefrierbeutel

**1** Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Kekse im Gefrierbeutel mithilfe einer Teigrolle zerbröseln. Butter schmelzen, mit Keksbröseln und Mandeln mischen. In einer am Boden geölten Springform (18 cm Ø) zu einem Boden andrücken. Kalt stellen.

**2** Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte kalt stellen. Rest Beeren pürieren. 1 Blatt Gelatine kalt einweichen, ausdrücken und auflösen. Mit 80 g Erdbeerpüree und 10 g Zucker verrühren, ca. 10 Minuten kalt stellen. 6 Blatt Gelatine kalt einweichen, ausdrücken und auflösen. Mascarpone, Quark, 70 g Zucker, Vanillezucker und Rest Erdbeerpüree verrühren. Erst 2 EL Erdbeercreme in die Gelatine, dann den Mix unter die übrige rosa Creme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Je Hälfte Creme und Püree auf den Keksgrund geben, leicht verswirren. Dann Rest Creme und Püree daraufgeben und leicht verswirren. Torte mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

**3** Hälfte kalt gestellter Erdbeeren mit Zitronensaft und ca. 10 g Zucker pürieren. Rest Beeren würfeln. Torte aus der Form lösen. Mit Beerenpüree und -würfeln toppen.



ICH LESE  
BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.

Die besten Seiten  
des Lebens.



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



# PASTA PRIMAVERA

*Schau mal, was sprießt denn da? Wir pflücken dir  
einen kunterbunten Strauß Frühlings-Gemüse und pimpen  
Spaghetti, Tortelloni, Cannelloni & Co. damit – vielen  
Dank für die Nuuudeln! Ach, gern geschehen!*



Die langen Nudeln verschmelzen nach dem Kochen mit Gemüseraspeln und Käse – noch mehr Formaggio gibt's am Ende noch obendrauf

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 720 kcal  
• E 24 g · F 33 g · KH 83 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 50 g Mandeln ■ 400 g Spaghetti
- Salz ■ 3 große Möhren (ca. 400 g)
- $\frac{1}{2}$  Bund Kerbel ■ 100 g Hartkäse (Stück; z. B. Parmesan) ■ 80 g Butter
- Pfeffer

**1** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**2** Möhren gründlich waschen oder schälen und fein raspeln. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen. Mandeln grob hacken. 100 g Käse fein reiben.

**3** Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Butter schmelzen. Möhren, Spaghetti und den geriebenen Käse zufügen. Alles gut vermischen, dabei ca. 150 ml Nudelwasser zugießen. Je ca.  $\frac{1}{2}$  Kerbel und Mandeln unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Nudeln auf Tellern anrichten. Übrigen Käse darüberhobeln, mit restlichem Kerbel und Mandeln bestreuen.



# SPAGHETTI

IN CHEESY MÖHREN-BUTTERSOSSE



# ÜBERBACKENE CANNELLONI

„CAPRESE-STYLE“

Die XXL-Nudeln backen mit cremigem Ricotta samt italienischem Kräuter-Trio, Tomaten und Béchamelsoße unter der aromatischen Bergkäsedecke

• ca. 1½ Std. • mittel • Portion ca. 690 kcal  
• E 36 g · F 41 g · KH 44 g

## Zutaten für 6 Personen

■ 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe ■ 1–2 EL Olivenöl ■ 2 Dosen (à 425 ml) gehackte Tomaten ■ ½ Bund Oregano ■ 8 Stiele Thymian ■ 2 Zweige Rosmarin ■ Salz ■ Pfeffer ■ Zucker ■ 2 EL Butter ■ 1 EL Mehl ■ 200 g Schlagsahne ■ 300 ml Milch ■ 80 g Bergkäse ■ Muskatnuss ■ 250 g junger Mangold ■ 1 kg Ricotta ■ 2 Eigelb ■ 250 g Cannelloni ■ Basilikum und Oregano zum Garnieren

- 1 Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten. Tomaten samt Saft angießen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Nadeln abstreifen. Kräuter grob hacken. Soße mit Hälfte Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 2 Für die Béchamelsoße Butter schmelzen. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Sahne und Milch unter Rühren angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse reiben, ca. 30 g in die Soße rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

- 3 Mangold waschen, Stiele entfernen. Blätter hacken und im Sieb mit heißem Wasser überbrühen. Abtropfen lassen, ausdrücken. Ricotta und Eigelb glatt rühren. Mangold und restliche Kräuter unterrühren. Käsemix mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und in die Cannelloni spritzen.  $\frac{1}{3}$  Tomatensoße in einer Auflaufform verteilen. Hälfte Cannelloni darauflegen. Béchamelsoße,  $\frac{1}{3}$  Tomatensoße und übrige Cannelloni daraufschichten, mit Tomatensoße abschließen. Rest Käse darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen. Mit Basilikum und Oregano bestreut servieren.



Crunch hoch zwei  
geben Mandeln  
obendrauf und  
Senfkörner  
undercover



# SAHNE-SENF-MAFALDINE

„CHICKEN AUF DER ZUCKERERBSE“

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 800 kcal · E 34 g · F 35 g · KH 87 g

Alfredo im Frühlingsfieber: Der cremige Pasta-Hähnchen-Mix ist noch mit Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und jungem Spinat gepimpt

## Zutaten für 4 Personen

- 30 g Mandeln ■ 300 g Hähnchenfilet ■ 2 EL Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer
- 400 g Mafaldine ■ 1 Bund Lauchzwiebeln ■ 1 Knoblauchzehe
- 250 g Zuckerschoten ■ 50 g Babyspinat ■ 200 g Schlagsahne
- 2 EL körniger Senf ■ Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

1 Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Fleisch trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenfilets darin unter Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In der Zwischenzeit Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zuckerschoten und Spinat waschen. Nudeln abgießen, das Garwasser auffangen.

3 Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zuckerschoten, Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett ca. 3 Minuten dünsten. Sahne und ca. 100 ml Nudelwasser angießen. Senf, Zitronensaft und -schale einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Hähnchen mit zwei Gabeln in Stücke zupfen. Mit Spinat und Nudeln unter die Soße heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandeln bestreut servieren.

# TORTELLONI AL FORNO

„QUATTRO VERDURE“

Findest du alle vier Veggies im Gericht?  
Kleiner Tipp: Eins versteckt sich in den Nudeltaschen...

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca.  
560 kcal • E 17 g • F 33 g • KH 49 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Bund (ca. 500 g) grüner Spargel
- 500 g Brokkoli
- 250–300 g Kirschtomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 500 g Tortelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung (Kühlregal)
- Salz
- Pfeffer
- 4–5 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Crème fraîche
- 2–3 EL grünes Pesto (Glas)
- 4–5 Stiele Basilikum

1 Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen (Brokkoli-Stiel schälen und würfeln). Tomaten waschen. Brühe aufkochen.

2 Gemüse und Tortelloni auf ein tiefes Backblech geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und alles gut mischen. Heiße Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 180°C) 20–25 Minuten garen. Dabei einmal durchrühren.

3 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Crème fraîche, Zitronensaft und Pesto verrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Gemüse-Tortelloni-Blech aus dem Ofen nehmen und mit der Pesto-mischung beträufeln. Mit geriebener Zitronenschale und Basilikum bestreuen.

Vegan? Tortelloni, Crème fraîche und Pesto gibt es auch plant-based im gut sortierten Supermarkt

VEGGIE



One Pot: Erbsen im Nudelwasser mitgaren und dann mit Öl direkt im Topf mischen

**LINGUINE**  
MIT ERBSEN, SCHINKEN UND SCHMAND

MIT ERBSEN, SCHINKEN UND SCHMAND

Der Countdown läuft: Bis zum Frühling sind es mit dem grün-weiß-roten Pastamix nur noch 20 Minuten!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 27 g · F 24 g · KH 87 g

**Zutaten für 4 Personen**

- 400 g Linguine ■ Salz ■ 150 g Crème fraîche ■ Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer ■ 2 EL Olivenöl ■ 350 g TK-Erbsen ■ 5–6 Stiele Kerbel
- 8 Scheiben Parmaschinken

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Crème fraîche und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Erbsen darin ca. 3 Minuten andünsten, Zitronenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, mit in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

**3** Kerbel waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Nudel-Erbsen-Mischung mit je 2 Scheiben Schinken auf Tellern anrichten, Crème fraîche in Klecksen darüber verteilen und mit Kerbel bestreuen.

# KRÄUTERBUTTER

Frische  
Würz-Power:  
Mit Koriander,  
Bärlauch  
& Co. wird's  
aromatisch

Ob zum Steak, aufs Brot oder  
fürs Gemüse – Kräuterbutter ist das  
ideale Aroma-Upgrade und lässt  
sich ganz easy selbst machen!

3-MAL  
LECKER



1

## BÄRLAUCH-ZITRONE

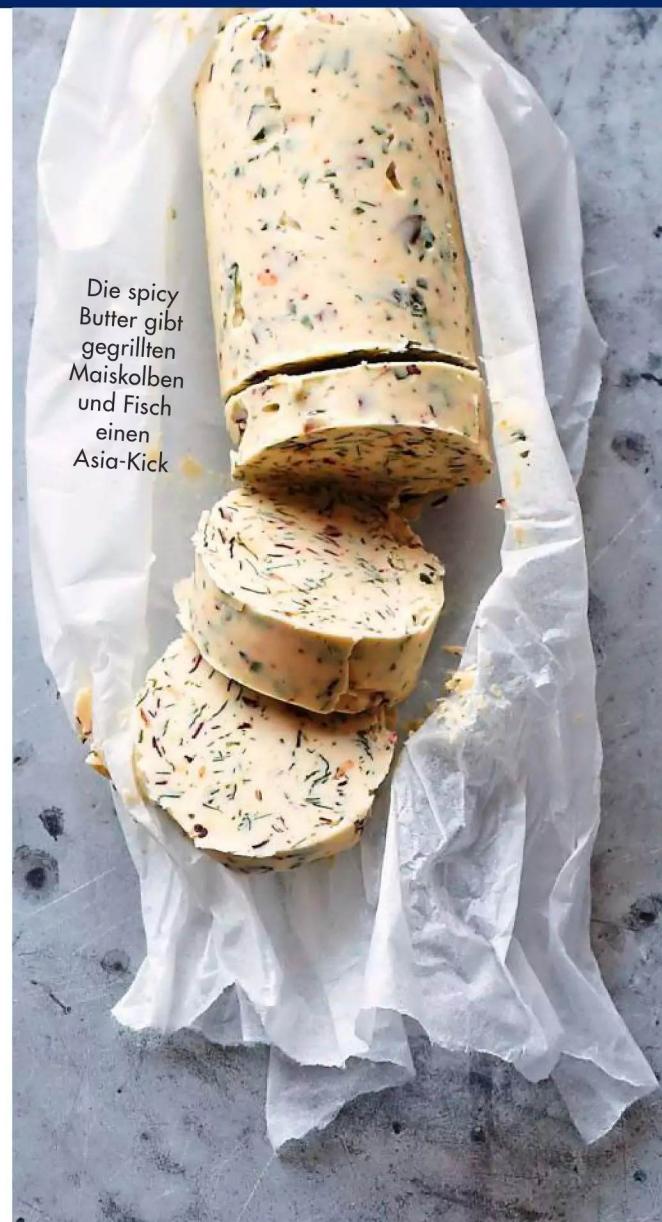
• ca. 15 Min. • einfach • Portion ca.  
160 kcal • E 1 g • F 18 g • KH 1 g

Für 6 Personen

**50 g Bärlauch** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **125 g weiche Butter** mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Bärlauch, **1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale**, etwas **Salz** und **Pfeffer** untermischen. Butter auf ein Stück **Pergament- oder Backpapier** geben und mithilfe des Papiers zu einer Rolle formen, gut einwickeln und kalt stellen.



Die würzig-scharfe Kombi passt perfekt zu Geflügel, Fisch und Grill-Gemüse



Die spicy Butter gibt gegrillten Maiskolben und Fisch einen Asia-Kick

# 2

## INGWER-SCHALOTTE

• ca. 10 Min. • einfach • Portion ca. 160 kcal • E 1 g • F 18 g • KH 1 g

### Für 6 Personen

**2 Schalotten** schälen und sehr fein würfeln. **1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)** schälen und fein reiben. **125 g weiche Butter** mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Schalotten, Ingwer, etwas **Salz** und **Pfeffer** gut unterrühren. Butter auf ein Stück **Pergament- oder Backpapier** geben und mithilfe des Papiers zu einer Rolle formen, gut einwickeln und kalt stellen.

# 3

## KORIANDER-CHILI

• ca. 10 Min. • einfach • Portion ca. 160 kcal • E 1 g • F 18 g • KH 1 g

### Für 6 Personen

**½ Bund Koriander** waschen, trocken schütteln und hacken. **125 g weiche Butter** mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Koriander, **½ TL Chiliflocken** und **1 TL abgeriebene Bio-Limetenschale** unterrühren. Butter auf ein Stück **Pergament- oder Backpapier** geben und mithilfe des Papiers zu einer Rolle formen. Gut einwickeln und kalt stellen.

# Schneeweißchen & Rosenrot

Hand in Hand: Rosenrot  
und Schneeweißchen

Foto: House of Food; Illustration: MIDJOURNEY™

Jetzt kommt es zu einer märchenhaften Begegnung: Weißer (und ja, grüner) Spargel trifft auf zuckersüße, rote Erdbeeren. Und die beiden verschmelzen zu sommerlichen Lieblingsgerichten, z. B. auf Pasta mit Scampi, als Flammkuchen, Suppe und mehr

# Spargelsuppe mit Erdbeer-Swirl

Elegante Löffelei mit überraschendem Twist: In die cremige Spargel-Basis kommt ein Erdbeer-Swirl mit feiner Meerrettich-Schärfe

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 390 kcal · E 9 g · F 25 g · KH 24 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg weißer Spargel
- 3 Schalotten ■ 1 mehligkochende Kartoffel (ca. 150 g) ■ 2 EL Butter
- Salz ■ Pfeffer ■ 1 EL Zucker
- 200 ml trockener Weißwein ■ 500 ml Gemüsebrühe ■ 200 g Schlagsahne
- 400 g Erdbeeren ■ 2 EL Sahne-Meerrettich (Glas) ■ Radieschen-Kresse zum Garnieren

**1** Spargel schälen, die Enden abschneiden, die Stangen schräg in Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffel schälen und klein schneiden.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Spargel und Schalotten darin leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Für die Suppeneinlage einige Spargelspitzen herausnehmen. Wein in den Topf gießen. Kartoffel und Brühe zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Dann die Sahne hinzufügen.

**3** Inzwischen für den Erdbeer-Swirl die Erdbeeren waschen, Stielansätze entfernen und Erdbeeren mit Meerrettich pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Spargelsuppe mit dem Stabmixer fein pürieren, abschmecken. In Schalen füllen und den Erdbeer-Mix einstrudeln. Mit Spargelspitzen anrichten. Kresse vom Beet schneiden und die Suppe damit garnieren.

VEGGIE

Noch etwas Radieschen-Kresse obendrauf – und dein Süppchen kriegt Sternerestaurant-Style



# Burrata-Board mit Grillhähnchen

Die marinierten Erdbeeren werden im Ofen kurz geröstet. Dann dürfen sie mit Hähnchen und softem Cheese auf gehobeltem Spargelsalat Platz nehmen. Kommt alle zu Tisch!

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 50 g · F 32 g · KH 16 g

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Hähnchenfilets (ca. 600 g)
  - ½ TL Edelsüßpaprika
- Pfeffer ■ 1 TL Fenchelsamen
  - abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Limette
- 6 EL Olivenöl ■ 600 g grüner Spargel ■ je 4 Stiele Petersilie
- grünes und rotes Basilikum
- Salz ■ 30 g Pinienkerne
  - 500 g Erdbeeren
  - 1 EL Agavendicksaft
  - 1 Burrata (ca. 250 g)
  - ca. 1 EL Balsamico-Creme

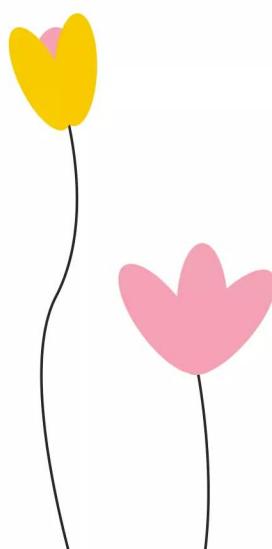
**1** Hähnchenfilets trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit Paprika, Pfeffer, Fenchel, Limettenschale und 2 EL Öl mischen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**2** Inzwischen Spargel waschen, die Enden abschneiden. Stangen mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und etwa ¼ Blätter fein hacken. Mit 4 EL Öl, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gut die Hälfte Dressing mit dem Spargel mischen.

**3** Pinienkerne in einer Grillpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Erdbeeren waschen und Stielansätze entfernen. Beeren je nach Größe quer halbieren oder in Scheiben schneiden. Agavendicksaft mit dem restlichen Dressing verrühren. Mit Erdbeeren mischen und in einer großen ofenfesten Form verteilen.

**4** Hähnchenscheiben auf dem Grill oder in der Grillpfanne unter Wenden 6–8 Minuten braten. Backofengrill einschalten. Erdbeeren ca. 10 cm von den Grillschleifen entfernt 2–3 Minuten erwärmen. Spargel, Hähnchen und übrige Kräuterblätter mit den Erdbeeren und Burrata auf einer Platte anrichten. Pinienkerne darüberstreuen und mit Balsamico-Creme beträufeln.

Die kurze Hitze verstärkt das wunderbare Erdbeer-Aroma – wow!







Tschüss, Nudel und Tomatensoße! Der Meatball-Trend geht diesen Sommer zu süßer Salsa und Grillgemüsebett!



# Gestreiftes Spargel-Duo mit Erdbeer-Salsa und Hackbällchen

Das Traumpaar des Jahres steht jetzt schon fest:  
kleine Schinken-Hack-Bällchen in Kooperation  
mit unserem Saison-Liebling = lecker!

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 42 g · F 38 g · KH 18 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 2 rote Zwiebeln ▪ Saft und Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- Salz ▪ Zucker ▪ 1 kg weißer Spargel ▪ 500 g grüner Spargel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 100 g gekochter Schinken
  - 500 g Rinderhackfleisch
    - 1 TL Senf
  - 1 Ei (Gr. M) ▪ Pfeffer
  - 6–7 EL Olivenöl
  - 500 g Erdbeeren
  - 5 Stiele Basilikum

cken. Schinken fein würfeln. Vorbereitete Zutaten mit Hack, Senf, Ei,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und etwas Pfeffer gut verkneten. Zu walnussgroßen Bällchen formen. 2–3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischbällchen darin ca. 10 Minuten unter Wenden braten.

**1** 1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit Zitronensaft,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 2 TL Zucker mischen. Ziehen lassen.

**2** Weißen Spargel schälen, grünen Spargel waschen. Jeweils die Spargelenden abschneiden. In kochendes Salzwasser mit  $\frac{1}{2}$  TL Zucker geben und ca. 6 Minuten bissfest garen. Herausheben.

**3** Für die Fleischbällchen 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides ha-

4 Für die Salsa Erdbeeren waschen, bis auf einige zum Garnieren putzen und klein würfeln. 2 EL Sud von den eingelegten Zwiebeln abnehmen. 2 EL Öl unterschlagen. Basilikum waschen und die Blätter, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeerwürfel untermischen.

5 Zum Servieren Spargel mit 2 EL Öl bepinseln, mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronenschale bestreuen. Eine Grillpfanne (oder den Grill) vorheizen. Spargel darin ca. 5 Minuten grillen. Mit Erdbeer-Salsa und Fleischbällchen anrichten. Mit gepickelten Zwiebeln, Rest Basilikum und Erdbeeren toppen.

# Frühlings-Bruschetta mit gehobeltem Spargel

Wer braucht Tomaten, wenn es Erdbeeren gibt? Die kleinen Früchtchen machen sich nämlich auch richtig gut auf Röstbrot mit Frischkäse und Basilikum ...

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 300 kcal · E 11 g · F 9 g · KH 43 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 schmales Baguette
- je 2–3 Stangen weißer und grüner Spargel
  - Salz
  - Zucker
  - 300 g Erdbeeren
  - 1/4 TL Chiliflocken
  - 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
  - 4 Stiele Basilikum
  - 1 Stiel Minze
- 150 g Ziegenfrischkäse
  - 1–2 EL Balsamico-Creme
  - Pfeffer

- 1 Baguette in Scheiben schneiden, auf den Ofenrost legen. Ofenrill einschalten. Baguettescheiben mit ca. 10 cm Abstand zu den Grillschleifen ca. 5 Minuten rösten, dabei einmal wenden.
- 2 Weißen Spargel schälen, grünen Spargel waschen. Holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in feine runde Scheiben hobeln. Mit je 2 Prisen Salz und Zucker mischen, ziehen lassen.
- 3 Erdbeeren waschen, die Stielansätze entfernen. Beeren klein würfeln. Mit 1 TL Zucker, 1 Prise Salz, Chili, Öl und Essig mischen. Basilikum und Minze waschen, die Blätter fein schneiden, unter die Erdbeeren mischen.
- 4 Baguettescheiben mit Frischkäse bestreichen. Erdbeeren darauf anrichten. Zum Servieren mit Balsamico-Creme beträufeln. Mit abgetropften Spargelspänen bestreuen. Mit Pfeffer würzen.





VEGGIE

Der Clou: Statt Parmesan  
streust du dünn gehobelte  
Spargelstangen auf die  
Brothäppchen

Final Tuning: zum Servieren mit  
etwas Honig beträufeln ...  
himm(mhh)isch gut!



VEGGIE



# Flammkuchen tricolore

Ob hübsch sortiert oder wild durcheinandergewürfelt, Erdbeere, Spargel und Ziegenkäse backen auf dem Flammkuchenteig wunderbar zusammen – so schmeckt wohl Elsässer Frühling!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 27 g · F 42 g · KH 47 g

#### Zutaten für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
  - 250 g Erdbeeren
- 400 g Ziegenkäse in Salzlake
  - 5 Stiele Thymian
- 1 Packung Flammkuchenteig
  - (340 g; Kühlregal)
  - 150 g Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl ▪ Salz ▪ Pfeffer
  - evtl. 1 Beet Shiso-Kresse zum Garnieren

1 Spargel waschen, Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren. Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen. Käse trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abstreifen.

2 Flammkuchenteig mit dem Papier auf einem Blech entrollen. Crème fraîche darauf verstreichen. Spargel, Käse und Erdbeeren darauf nach Belieben grafisch anordnen. Öl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian darüberstreuen.

3 Im heißen Ofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen. Nach Belieben mit Kresse garnieren.



# Spargel-Pasta con fragole e scampi

Feine Mascarpone-Weißwein-Soße vereint Pasta, Spargel und Erdbeeren. Dazu gesellen sich gebratene Knoblauch-Garnelen und crispy Salbei – delizioso!

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 28 g · F 28 g · KH 36 g

## Zutaten für 4 Personen

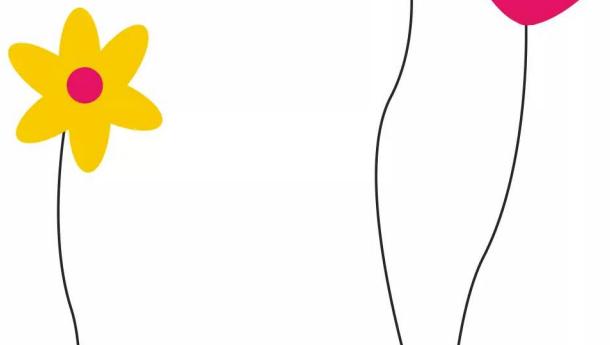
- 500 g grüner Spargel
- 12–16 küchenfertige Riesen-garnelen (à ca. 25 g; ohne Kopf und Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Salbei
- 400 g Erdbeeren
- 400 g Nudeln (z. B. Linguine)
- Salz ■ 4 EL Olivenöl ■ Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 g Mascarpone
- 40 g Parmesan (Stück)

**1** Spargel waschen, die Enden abschneiden und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Salbei waschen und trocken tupfen. Erdbeeren waschen, Stielansätze entfernen und Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

**2** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, dabei ca. 2 Minuten vor Garzeitende Spargel zufügen und mitgaren.

**3** Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Salbei und Knoblauch darin knusprig braten, herausnehmen. Die Garnelen im verbliebenen Bratfett ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen. Mascarpone unterrühren. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen.

**4** Spargel-Nudeln wieder in den Topf geben. Garnelen-Soße und Kochwasser untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa Hälfte Erdbeeren untermischen. Mit Rest Erdbeeren und Salbei-Knoblauch-Mix auf Tellern anrichten. Parmesan darüberhobeln.





Dazu ein schön gekühlter  
Gavi aus dem  
Piemont – buon appetito!



# Viermal fantastisch: TORTILLAS

Sie sind echte Softies, können aber auch richtig  
Biss haben – und deshalb lieben wir sie!  
Ob als Taco, Wrap oder Pizza – hier zeigen die  
**WEIZENTORTILLAS**, wie wunderbar wandelbar sie sind



# Texmex-Cups

• ca. 45 Min. • einfach • Stück ca. 170 kcal  
• E 4 g · F 12 g · KH 13 g



## Zutaten für 12 Stück

- 4 Wezentortillas (20 cm Ø; Wraps) ■ 1 Dose (425 ml) schwarze Bohnen ■ ½ Dose (850 ml) gelbe Erbsen mit Suppengemüse ■ 3 Lauchzwiebeln ■ 3 Jalapeño-Schoten ■ 2 rote Spitzpaprika ■ 5 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer ■ 1 rote Zwiebel
- 3 Stiele Dill ■ 2 reife Avocados ■ 200 g Schmand

- 1 Aus den Wraps je 3 Kreise (à ca. 10 cm Ø) ausschneiden bzw. ausschneiden und in die 12 Mulden eines Muffinblechs drücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 7 Minuten backen. Cups abkühlen lassen.
- 2 Bohnen und Erbsen-Mix kalt abspülen. Lauchzwiebeln und 2 Jalapeños waschen, beides in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, in kurze Streifen schneiden. Vorbereite Zutaten, 3 EL Zitronensaft und Öl mischen. Texmex-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für die Guacamole 1 Jalapeño waschen, Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Dill waschen und fein schneiden. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft, Zwiebel, Dill und Jalapeño verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat in die Tortilla-Cups füllen. Schmand mit 4 EL Wasser glatt rühren. Mit Guacamole zu den Cups reichen.

VEGGIE

FÜR MUY-PICANTE-FANS:  
WRAP-KREISE MIT CHILI-  
WÜRZÖL BEPINSELN  
UND BACKEN

Fotos: House of Food (2), Shutterstock



PERFKT FÜR DEINE LUNCH-TIME: MORGENS GEROLLT, MITTAGS GESNACKT!



# Fresche Salat-Rolls

• ca. 15 Min. • einfach • Portion ca. 410 kcal  
• E 12 g · F 24 g · KH 22 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Mini-Römersalat ■ 100 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben ■ ½ Bund Schnittlauch
- 4 Wezentortillas (25 cm Ø; Wraps)
- 400 g Farmersalat (Kühlregal) ■ Butterbrotpapier
- Küchengarn

- 1 Salat waschen und in Streifen schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Wraps nacheinander in einer heißen Pfanne unter Wenden kurz erwärmen, herausnehmen.
- 2 Wraps nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Je 2–3 EL Farmersalat darauf verstreichen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Salat, Schnittlauch und Schinken darauf verteilen.
- 3 An zwei gegenüberliegenden Seiten den Rand jeweils 2–3 cm zur Mitte hin einschlagen. Von unten aufrollen und jeweils halbieren. Die Enden mit Butterbrotpapier umwickeln und mit Garn festbinden.

Hast du noch Wrap-Kollegen übrig? Am besten frierst du sie zwischen Backpapierlagen im Gefrierbeutel ein. Und bei Bedarf kannst du sie einzeln rausziehen



# Pizza queso y chorizo

• ca. 20 Min. • einfach • Stück ca. 390 kcal  
• E 15 g · F 22 g · KH 33 g

## Zutaten für 4 Stück

- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ■ 2 EL Tomatenmark ■ Tabasco ■ Salz ■ Pfeffer ■ 75 g Cheddar (Stück) ■ 100 g Jalapeños in Scheiben (Glas)
- 4 Wezentortillas (24 cm Ø; Wraps) ■ 80 g Chorizo (span. Paprikawurst; in Scheiben) ■ ½ kleiner Eisbergsalat ■ 3 EL heller Balsamico-Essig ■ 1 EL flüssiger Honig ■ 2 EL Olivenöl ■ 3 Stiele Basilikum

- 1 Tomaten und Tomatenmark in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Tomatensoße mit Tabasco (vorsichtig dosieren!), Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben. Jalapeños abtropfen lassen.
- 2 Jeden Wrap mit Tomatensoße bestreichen. Wurst und Jalapeños darauf verteilen, Käse darüberstreuen. Fladen in 2 Portionen im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 6 Minuten backen.
- 3 Inzwischen Salat waschen und in Stücke schneiden. Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl unterschlagen. Mit Salat mischen. Basilikum waschen. Zum Servieren jeweils etwas Salat und Basilikumblätter auf den heißen Tortilla-Pizzen anrichten.



NOCH EIN KARAMELL-SÖSSCHEN DAZU? SO SWEET UND KNUSPRIG HAST DU DEINE WRAPS NOCH NICHT GESHEHEN!



# Süße Taco Shells

• ca. 50 Min. • einfach • Stück ca. 110 kcal  
• E 4 g · F 8 g · KH 8 g

## Zutaten für 25 Stück

- 5 Wezentortillas (20 cm Ø; Wraps) ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette ■ 2 EL brauner Zucker
- 30 g Butter ■ 500 g Speisequark (40 % Fett i. Tr.)
- 1 Päckchen Vanillezucker ■ 200 g Schlagsahne
- 450 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren) ■ 3 Stiele Zitronenmelisse
- 50 g Vollmilchschokolade mit Meersalz
- evtl. 100 ml Karamellsoße zum Servieren

- 1 Für die Shells je 5 Kreise (à ca. 5 cm Ø) aus jedem Wrap ausstechen oder ausschneiden. Limettenschale mit Zucker mischen. Butter schmelzen. Kreise damit bepinseln und mit Limetten-Zucker bestreuen. Ein Muffinblech umdrehen. Etwa die Hälfte der gezuckerten Kreise zwischen die Muffinmulden klemmen, sodass sie kleine Tacoschalen bilden (Zuckerseite nach innen). Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 5 Minuten backen. Rest Kreise ebenso backen. Auskühlen lassen.
- 2 Für die Creme Quark mit Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Erdbeeren waschen, putzen, kleiner schneiden. Him- und Brombeeren verlesen. Zitronenmelisse waschen. Schokolade grob hacken. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und bis zum Servieren kalt stellen.
- 3 Zum Servieren Creme in die süßen Shells spritzen und auf eine Platte setzen. Mit Beeren und Zitronenmelisse verzieren. Mit Schokolade bestreuen. Nach Belieben Karamellsoße dazu reichen.



Viel Spaß!

## SPICY MANGO-RADICCHIO- MIX „THAI-STYLE“

Der Kick obendrauf: das Chimi-  
pardon, Chilichurri-Dressing!

Rezept auf Seite 76



NIMM DIR EIN BISSCHEN ZEIT FÜR EINE 25-MINUTEN-MIX-MEDITATION –  
UND GENIESSE MIT DIESEN 4 **SALATMISCHUNGEN** INKLUSIVE PASSENDEM  
DRESSING DEINEN „OMMMEIN GOTT, WIE LECKER!“-MOMENT

# SALATBAR



**VERSCHÄRFTE RETTICH-SPIRELLI  
„STARK WIE EIN DRACHE“**

Zu den Gemüsenudeln gibt's  
ein Ingwer-Sesam-Sößchen.  
Rezept auf Seite 76



## KRAUSES GRÜN IN FRUCHT- GESELLSCHAFT „VIVE LA FRisée“

... schmiert jedem Verkoster ein  
bisschen Honig ums Maul – danke!  
Rezept auf Seite 77

## FARMER COLES KERNGESUNDER SLAW

Zur Creaminess geben Pinien- und  
Kürbiskerne schönen Crunch on top.

Rezept auf Seite 77





VEGAN

## SPICY MANGO-RADICCHIO-MIX „THAI-STYLE“

Das bunte Allerlei mit Koriander, Sellerie und Lauchzwiebel schmeckt wie ein Kurztrip nach Thailand – frisch, aromatisch und einfach yummy!

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca.  
310 kcal · E 6 g · F 23 g · KH 21 g

### Zutaten für 4 Personen

- je 4–6 Stiele Petersilie und Koriander ■ 1 rote Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen ■ 1 rote Chilischote ■ 2 EL Limettensaft ■ 6 EL Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer ■ 4 Lauchzwiebeln ■ 2 Radicchio
- 1 große Mango ■ 6 Stangen Sellerie (mit Grün) ■ 50 g geröstete gesalzene Erdnüsse

**1 Für das Dressing** Kräuter waschen, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Vorbereite Zutaten mit Limettensaft und Öl verrühren (oder im Schraubglas shaker), mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2 Für den Salat** Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Mango schälen. Fruchtfleisch erst in dünne Scheiben vom Stein schneiden, dann in feine Streifen schneiden. Sellerie waschen, etwas Selleriegrün beiseitelegen. Sellerie in feine Scheiben schneiden.

**3** Vorbereite Zutaten mit Erdnüssen vermengen. Zum Servieren das Dressing untermischen.



## VERSCHÄRFTER RETTICH-SPIRELLI „STARK WIE EIN DRACHE“

Echt erfrischend: Rettich, Kohlrabi und Ingwer pusten einmal kräftig die Atemwege durch und wecken die Sinne

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca.  
150 kcal · E 6 g · F 7 g · KH 19 g

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ■ 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Sesamöl ■ Saft von 2 Limetten ■ Salz ■ 2 rote Zwiebeln ■ 1 EL heller Balsamico-Essig ■ 500 g Kohlrabi ■ 600 g Rettich ■ je 3–5 Stiele Petersilie und Minze ■ 1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)

**1 Für das Dressing** Ingwer schälen und fein reiben. Mit Agavendicksaft, Sesamöl und Limettensaft verrühren (oder in einem Schraubglas shaker). Mit Salz abschmecken.

**2 Für den Salat** Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Essig und 2 Prisen Salz in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen.

**3** Inzwischen Kohlrabi und Rettich schälen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden (oder in feine Streifen schneiden). Petersilie und Minze waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

**4** Salatzutaten vermengen. Dressing zum Servieren untermischen.



## KRAUSES GRÜN IN FRUCHT-GESELLSCHAFT „VIVE LA FRISÉE“

Die süßen Aromen von Fenchel, Mandarine und Granatapfel sind im ballaststoffreichen Bittersalat optimal aufgehoben

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 220 kcal · E 6 g · F 9 g · KH 28 g

### Zutaten für 4 Personen

- 4 Mandarinen ■ 1 EL Senf
- 1 EL flüssiger Honig ■ 3 EL Olivenöl ■ Salz
- Pfeffer ■ 1 kleiner Brokkoli ■ 1 kleiner Frisée
- 1 Fenchel (ca. 200 g) ■ 1 Granatapfel

**1** Für die Vinaigrette 1 Mandarine halbieren und auspressen. Saft mit Senf, Honig und Olivenöl verrühren (oder in einem Schraubglas shakeln), mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Für den Salat Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.

**3** Übrige Mandarinen schälen, Segmente in kleine Stücke schneiden. Salat waschen und klein schneiden. Fenchel waschen und in dünne Scheiben hobeln. Granatapfel schälen und die Kerne mit einem Löffel herausklopfen.

**4** Salatzutaten vermengen. Dressing zum Servieren untermischen.



## FARMER COLES KERNGESUNDER SLAW

Der Coleslaw – die US-Version des Farmer- oder Krautsalats – ist dank des Joghurt-Dressings ganz schön erschlankt

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 160 kcal · E 8 g · F 9 g · KH 13 g

### Zutaten für 4 Personen

- 150 g Vollmilchjoghurt ■ 2 TL Kürbiskernöl
- 5 EL Zitronensaft ■ Salz ■ Pfeffer ■ Zucker
- 1 kleiner Spitzkohl ■ 300 g Möhren (evtl. mit Grün)
- 1 Zucchini (ca. 200 g) ■ 30 g gemischte Kerne (z. B. Kürbis- und Pinienkerne)

**1** Für das Dressing Joghurt, Kürbiskernöl und 4 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**2** Für den Salat Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 1 TL Zucker und 1 EL Zitronensaft gut durchkneten.

**3** Möhren schälen (eventuell zartes Möhrengrün klein zupfen) und in feine Stifte schneiden. Zucchini waschen und ebenso in feine Stifte schneiden.

**4** Salatzutaten mit dem Dressing vermengen. Mit Kernen bestreut servieren.

# ERDBEERDRINKS

Milch war gestern! Unsere Lieblingsbeere präsentiert sich diesen Frühling im Glas und zeigt, wie wunderbar wandelbar sie ist

Schlüüürf! Diese rosa Drinks sind fabelhaft fruchtig-süß!

3-MAL  
LECKER

Crushed Ice selbst machen:  
Eiswürfel in ein Geschirrtuch  
schlagen und mit der Pfanne  
flach klopfen

1

## STRAWBERRY BASIL MOJITO

• ca. 10 Min. • Glas ca. 170 kcal • E 0 g • F 0 g • KH 24 g

Für 4 Gläser

8 Erdbeeren (ca. 150 g) waschen und in kleine Würfel schneiden. 8 Stiele Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Basilikum, Erdbeeren, 8 EL braunen Zucker und 8 EL Limettensaft auf 4 Gläser (à ca. 200 ml) aufteilen. Jeweils mit einem Stößel leicht zerdrücken. Mit **Crushed Ice** auffüllen. 120 ml weißen Rum angießen und umrühren. Mit Strohhalmen servieren.

DU BEKOMMST NICHT GENUG VON DEN ROTEN FRÜCHTCHEN? DANN SCHNELL UMBLÄTTERN – AUF S. 98 FINDEST DU COOLE ERDBEER-HACKS



# 2

## „PINKY BEAUTY“-SMOOTHIE

• ca. 25 Min. • Glas ca. 130 kcal · E 2 g · F 2 g · KH 27 g

Für 6 Gläser

**100 g Rosinen, 100 ml Orangensaft, 1 TL Honig, 2 Tropfen Orangenblütenwasser** und 100 ml Wasser bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Mix durch ein Sieb gießen, Rosinen dabei etwas ausdrücken. Flüssigkeit auffangen und auf ca. 100 ml einkochen. Auskühlen lassen. **800 g Erdbeeren** waschen und in Stücke schneiden. **3 Granatäpfel (alternativ 500 ml Granatapfelsaft)** halbieren. Von einer Hälfte eine Spalte abschneiden, Kerne herauslösen und beiseitelegen. Restliche Granatapfelhälften mithilfe einer Zitruspresse auspressen. Granatapfelsaft, Erdbeeren und Sirup fein pürieren. Smoothies in Gläsern (à ca. 200 ml) anrichten, mit Granatapfelkernen und **4 TL hellen Leinsamen** bestreuen.

# 3

## BOOZY ERDBEER-KOKOSMILCH

• ca. 15 Min. • Glas ca. 230 kcal · E 2 g · F 2 g · KH 27 g

Für 6 Gläser

**1 kg Erdbeeren** waschen und, bis auf 3–4 zum Verzieren, in Stücke schneiden. **2 Dosen à 400 ml Kokosmilch** mit **240 ml Wodka**, **120 ml Kokossirup** und Erdbeeren fein pürieren. **4 EL Kokossirup** und **4 EL Kokosraspel** getrennt auf 2 kleine flache Teller geben. 6 Cocktailläger (à ca. 400 ml) mit dem oberen Rand erst in den Sirup, dann in die Kokosraspel tauchen. Restliche Erdbeeren halbieren und mittig etwas einschneiden. **2–3 Eiswürfel** in jedes Glas geben und Drink einfüllen. Mit Erdbeerhälften verzieren und mit **Strohhalmen** servieren.

# Die schönsten NEBENSACHEN

*Wovon futtern wir beim Grillen immer am meisten weg?*

*Na klar: von den Beilagen. Dabei sind Baguette, Nudel- und Kartoffelsalat oft echte Kalorienbomben. Doch das ändern wir jetzt: Hier kommen leckere Light-Beilagen für Grill-Genuss ohne Reue!*

Der Grill ist heiß.  
Los geht's



*So geht Teamwork: Während die Kartoffeln im Ofen backen, dünsten Paprika und Zwiebeln im Essig-Sud. Dann kommt das Zusammenspiel mit Kirschtomaten – perfekt!*

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 250 kcal  
• E 6 g · F 8 g · KH 37 g

**Zutaten für 4 Personen**

- 800 g Drillinge (kleine Kartoffeln) ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 3 EL Olivenöl ▪ 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika (ca. 300 g)
- 200 ml Gemüsebrühe ▪ 4 EL Apfelessig
- 1 TL Chiliflocken ▪ 2 TL Edelsüßpaprika
- 250 g Kirschtomaten ▪ Backpapier

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Öl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) etwa 30 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Spitzpaprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen. Essig, Chiliflocken und Paprikapulver einrühren. Mit Salz abschmecken.
- 3 Tomaten waschen und halbieren. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Den Paprika-Zwiebel-Mix über die Kartoffeln geben. Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt warm und kalt.





Mein Must-have beim Grillen?  
Die leichte Quarksoße! Die schmeckt  
zu allen Grill-Veggies! Ein bisschen  
davon träufel' ich mir sogar noch über  
meinen Kartoffelsalat



Auf deine  
butterfreie  
Maiskolben-  
Premiere!  
Prost!

*Der Salat aus Chinakohl, feinen Reis-Vermicelli und Raspelmöhren ist süßsauer angemacht und wird von leicht sämigem Erdnuss-Kokos-Dressing getoppt. Langt zu!*

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 400 kcal  
• E 6 g · F 7 g · KH 72 g

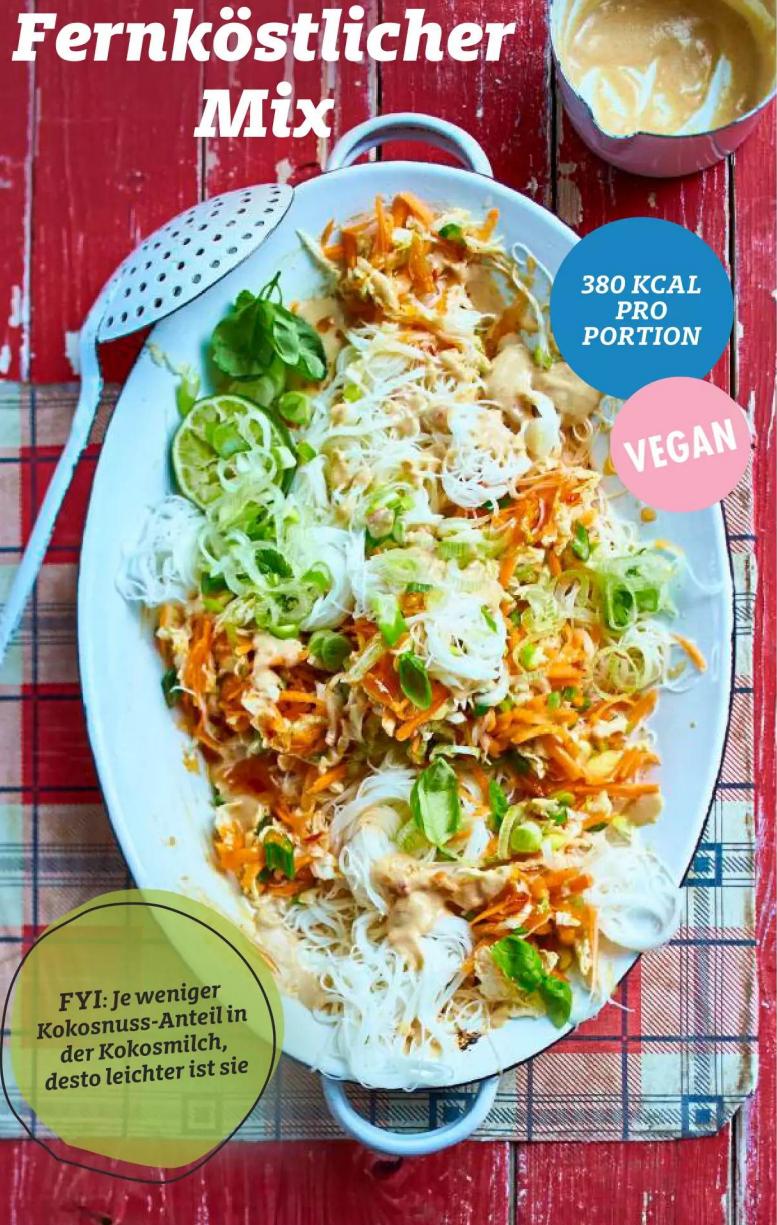
#### Zutaten für 4 Personen

- 5 Möhren ■ ½ Chinakohl ■ 3 Lauchzwiebeln ■ 3 EL Chili-Chickensoße
- ca. 3 EL Sojasoße ■ ca. 5 EL Limettensaft ■ 250 g feine Reisnudeln
- 100 ml Kokosmilch light ■ 2 EL Erdnusscreme ■ Salz ■ 2–3 Stiele Basilikum

**1** Möhren schälen und grob raspeln. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit 2 EL Chili-Chickensoße, 1 EL Sojasoße und ca. 3 EL Limettensaft mischen, kurz ziehen lassen.

**2** Inzwischen Reisnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für das Dressing 250 ml Wasser, Kokosmilch, Erdnusscreme, 1 EL Chickensoße, 2 EL Limettensaft und 2 EL Sojasoße in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten köcheln. Abkühlen lassen und mit Salz abschmecken.

**3** Nudeln abtropfen lassen. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Mit Nudeln und Gemüse mischen. Auf einer Platte anrichten und das Dressing darüberträufeln.



# Hot Pepper Ketchup

Das Sößchen bietet so viel mehr als normaler Ketchup: Paprika, Chili, Honig ... und natürlich Tomaten!

220 KCAL  
PRO  
FLASCHE

## FLOTTE LOTTE NICHT DA?

Du kannst die Tomatenmasse auch durch ein Sieb streichen. Oder pürieren – dann bitte vorher die Gewürze rausfischen!

• ca. 1 1/2 Std. • einfach • Flasche ca. 220 kcal  
• E 8 g · F 4 g · KH 38 g

## Zutaten für 5 Flaschen

(à ca. 250 ml Inhalt)

- 2 kg Tomaten
- 1 kg rote Paprikaschoten
- 500 g Zwiebeln ■ 3 Knoblauchzehen ■ 2 rote Chilischoten
- 1 EL Öl ■ 3 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken ■ 1 TL Pimentkörner ■ 100 g Honig ■ 1 EL Salz
- 100 ml Rotweinessig
- 40 ml Worcestersoße

**1** Tomaten waschen, Stielansatz heraus schneiden. Tomaten würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chilis waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken.

**2** Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Lorbeer, Gewürznelken und Piment darin andünsten. Honig zufügen, unter Rühren leicht köcheln. Tomaten, Paprika, Salz, Essig und Worcestersoße zufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde schmoren, dabei gelegentlich umrühren und kontrollieren, ob die Flüssigkeit schon weit genug eingekocht ist.

**3** Wenn die Tomaten-Paprika-Mischung breiartig ist, die Masse durch ein Passiersieb (Flotte Lotte) rühren (ergibt knapp 1,2 l/ca. 1,4 kg). Ketchup noch einmal kurz erhitzen und heiß in saubere Flaschen füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

Gibt Gegrilltem  
eine angenehm  
scharfe Note

# Maiskolben mit Quarksoße

Wer braucht schon Butter? Der Grill-Mais schmeckt mit leichter Quarksoße mindestens genauso köstlich – und dann noch bisschen Käse darüberschneien lassen ...

Yummy!

VEGGIE

Die Quarksoße  
passt auch super  
zu gegrillten  
Zucchini oder  
Auberginen

120 KCAL  
PRO  
PORTION

• ca. 45 Min. • einfach • Stück ca. 120 kcal · E 11 g · F 6 g · KH 18 g

## Zutaten für 8 Stück

- 8 frische Maiskolben
- 1 TL Zucker ▪ 40 g Nuss-Kern-Mix
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz ▪ 200 g Magerquark
- 2 EL Salatcreme (10 % Fett)
- 1 EL Gewürzketchup (z. B. DIY; s. Seite 83) ▪ ca. 100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 1 Knoblauchzehe ▪ Pfeffer ▪ gemahlener Kümmel ▪ ca. 2 EL Öl
- 40 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

1 Maiskolben putzen, dabei die inneren Seidenfäden entfernen. Nach Belieben die Hüllblätter abschneiden oder nach oben streifen. Kolben waschen. In kochendem Wasser mit Zucker ca. 20 Minuten vorgaren.

2 Inzwischen Nuss-Kern-Mix in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Rauchpaprika und ¼ TL Salz untermischen, auskühlen lassen. Für die Soße Quark, Salatcreme,

Ketchup und Mineralwasser glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

3 Mais abgießen, kalt abschrecken. Auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten unter Wenden grillen, dabei regelmäßig mit Öl bepinseln. Mit Salz würzen. Käse fein reiben. Mais auf einer Platte anrichten, Soße darüberträufeln, mit Nuss-Kern-Mix und Käse bestreuen.



*Grüner Salat gehört dazu! Dieser landet (fast) ohne Schnippelei auf deinem Beilagen-Buffet. Du könntest ihn sogar auf den Grill werfen. Und dann die Soße darüber ... Hol dir diese Leichtigkeit!*

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 80 kcal  
• E 3 g · F 4 g · KH 8 g

#### Zutaten für 4–6 Personen

- 3 Mini-Römersalate ▪ 4–6 Stiele Petersilie ▪ 250 g fettarmer Joghurt
- 2 EL Salatcreme (10 % Fett) ▪ 1 TL Senf
- 1 TL flüssiger Honig ▪ 1 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ Salz
- Pfeffer ▪ ca. 30 g Röstzwiebeln

**1** Salat waschen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und mit den Schnittstellen nach unten abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen.

**2** Für die Soße Joghurt, Salatcreme, Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken und in die Soße rühren. Ca. 5 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatstücke und Petersilie auf einer Platte anrichten, nach Belieben Dressing darüberträufeln oder mit Röstzwiebeln dazu reichen.





### So saftig, soft, knusprig – perfekt zum Befüllen, Pur-Snacken oder In-die-Soße-Tunken

• ca. 25 Min. • einfach • Stück ca. 410 kcal  
• E 23 g · F 35 g · KH 5 g

#### Zutaten für 4 Stück

- 1 Packung (200 g) geriebener Mozzarella
- 150 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- 50 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 TL Backpulver ▪ Meersalzflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Sesam (z. B. hell und dunkel)
- Backpapier

1 Mozzarella, Mandeln, Frischkäse, Backpulver und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit einem Kochlöffel verrühren.

2 Aus dem Teig 4 gleich große Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Sesam und Salz bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen.

LOW CARB

Echte Blitz-brötchen – in 25 Minuten auf dem Tisch

410 KCAL PRO PORTION

Sesam-Brötchen

# Nudelsalat „All in“

Kritharaki-Nudeln, Oliven und leichter Feta tanzen gemeinsam Sirtaki auf deinem Grillfest. Jámas!

VEGGIE

Drüber kommt  
reichlich fettreduzierter  
Schafskäse – so sparst  
du ganz einfach  
Kalorien, aber nicht  
Geschmack!

400 KCAL  
PRO  
PORTION

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 400 kcal · E 14 g · F 15 g · KH 48 g

## Zutaten für 4–6 Personen

- 100 g Berglinsen
- 300 g Kritharaki-Nudeln (Nudeln in Reisform) ▪ Salz ▪ 1 Salatgurke
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Bund Petersilie ▪ 5 EL Weißweinessig
- 1 EL flüssiger Honig
- Pfeffer ▪ 4 EL Olivenöl
- 100 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- 1 Packung (180 g) Feta light

1 Linsen und Nudeln getrennt in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen und die Blätter hacken.

2 Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Linsen und Nudeln abgießen. Mit Oliven, Gurke, Tomaten, Petersilie und Dressing mischen. Auf einer Platte anrichten, Feta grob darüberbröseln.



# Sweet Shades of RHABARBER

**Das rosarote Frühlingsgemüse** hat von April bis Juni Saison – also ran an die Stangen und zaubere Desserts von Crumble bis Creme damit!



# VANILLECREME AUS DEM OFEN

Ein Match made in Dessert-Heaven:  
Rhabarber und Vanille

• ca. 50 Min. • mittel • Portion ca.  
260 kcal • E 13 g • F 11 g • KH 28 g

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rhabarber ▪ 75 g Zucker
- 1 Vanilleschote ▪ 500 ml Milch ▪ 4 Eier (Gr. M)
- Muskatnuss ▪ Backpapier

**1** Rhabarber waschen und Enden abschneiden. Stangen je nach Dicke eventuell längs halbieren und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit ca. 15 g Zucker mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen, bis der Rhabarber weich ist. Herausnehmen. Ofentemperatur auf 160°C (Umluft: 140°C) reduzieren.

**2** Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. Milch mit der Schote erhitzen. Vanillemark, Eier und restlichen Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig verrühren. Heiße Milch nach und nach im dünnen Strahl unterrühren. Auf 4 ofenfeste Formen (à ca. 375 ml Inhalt) verteilen. Rhabarberstücke darauf verteilen, eventuell ausgetretenen Saft auf dem Blech aufheben. Je 1 Prise Muskatnuss auf die Förmchen stäuben. In eine große Auflaufform stellen. Heißes Wasser angießen, bis die Formen bis knapp zur Hälfte im Wasser stehen. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, herausheben und abkühlen lassen. Zum Servieren mit Rhabarbersaft vom Blech beträufeln.

DEN RHABARBER  
KANNST DU BIS  
ZU DREI TAGE  
VORHER BACKEN



## PINKE POPSICLES MIT SCHOKOLADENGUSS

Rhabarber zum Schlecken! Das Eis am Stiel mit Kokosmilch und Ahornsirup dippen wir in Schoki und knackige Mandeln

• ca. 25 Min. • mittel • Stück ca.  
310 kcal • E 5 g • F 24 g • KH 20 g

## Zutaten für 6 Stück

- 330 g Rhabarber ▪ 1 Vanilleschote
- 1 EL Balsamico-Creme ▪ 3 EL + 90 ml Ahornsirup
- 400 ml Kokosmilch ▪ 100 ml Kokosöl ▪ 2 EL Kakao
- 80 g Mandeln (mit Haut) ▪ Backpapier

**1** Rhabarber waschen, Enden abschneiden. Stangen in ca. 8 cm große Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Rhabarber, Balsamico-Creme und 1 EL Ahornsirup auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) backen, bis der Rhabarber weich ist. Abkühlen lassen.

**2** Rhabarber, Kokosmilch und 90 ml Ahornsirup mit dem Stabmixer glatt pürieren. In eine Form für Stieleis mit 6 Mulden verteilen. Jeweils einen Stiel in die Mulden stecken. Ca. 4 Stunden einfrieren.

**3** Für den Guss Kokosöl, Kakao und 2 EL Ahornsirup unter Rühren erhitzen, bis das Öl geschmolzen ist. Abkühlen lassen. Mandeln hacken und in eine kleine Schüssel geben. Eis aus den Formen lösen. Je zur Hälfte in den Guss, dann die Spitzen leicht schräg in Mandeln tauchen. Auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte legen. Ca. 5 Minuten ins Gefrierfach stellen, bis der Guss fest geworden ist.

# „RHABARBER IM PARADIES“-TRIFLE

Tropical Vibes im Glas: Feinwürzige Kuchenbrösel schichten wir mit Mangocreme und fruchtig-säuerlichem Kompott

• ca. 25 Min. • einfach • Glas ca. 490 kcal • E 5 g • F 17 g • KH 79 g

## Zutaten für 4 Gläser

- 400 g Rhabarber ■ 4 EL Orangensaft
- 50 g Zucker ■ 1 Beutel Paradiescreme (72,5 g; Cremepulver mit Zitronengeschmack)
- 200 ml Mangosaft ■ 150 g Schlagsahne
- 250 g Frühstückskuchen ■ ca. 15 g Kokoschips
- evtl. Pistazien zum Verzieren

**1** Rhabarber waschen, Enden abschneiden und Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Im Topf mit 2 EL Orangensaft und Zucker mischen, aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln, bis der Rhabarber weich ist.

**2** Für die Creme Paradiescreme mit Mangosaft und Sahne nach Packungsanweisung mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen.

**3** Frühstückskuchen zerkrümeln und in 4 Dessertgläser (à ca. 240 ml Inhalt) verteilen, mit Rest Orangensaft beträufeln. Erst Mangocreme, dann Rhabarber-Kompott darauf verteilen. Mit Kokoschips bestreuen, nach Belieben mit Pistazien verzieren.

FÜR GRÜNE FARBTUPFEN NOCH MIT GEHACKTEN PISTAZIEN BESTREUEN



# JOGHURTEIS MIT RHABARBER-SWIRL

Ein sahnig-fruchtiges Dessert zum Dahinschmelzen – genau das Richtige für sonnige Frühlingstage!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 6 g • F 26 g • KH 26 g

## Zutaten für 6 Personen

- 350 g Rhabarber ■ 1 Päckchen Vanillezucker
- Saft und abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Limetten
  - 400 g Schmand ■ 8 EL flüssiger Honig
  - 400 g griechischer Joghurt ■ 35 g gehackte Pistazien ■ Frischhaltefolie

**1** Rhabarber waschen, Enden abschneiden und die Stangen in 1–2 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit Vanillezucker und Limettensaft verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Masse zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Schmand und Honig mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Joghurt, Limettenschale und Pistazien, bis auf 4 TL zum Garnieren, unterrühren.

**3** Eine Kastenform (ca. 1,7 l Inhalt) mit Folie auslegen. Schmandmasse einfüllen. Rhabarbermasse darauf verteilen und mit einer Gabel einstrudeln. Zugedeckt ca. 5 Stunden einfrieren.

**4** 20 Minuten vor dem Servieren Eis herausnehmen und kurz antauen lassen. In Schalen oder Gläser füllen und mit restlichen Pistazien garnieren.





GELINGT  
AUCH OHNE  
EISMASCHINE  
HERRLICH  
CREMIG



# GALETTE „RHUBARB & ORANGE“

Knusprigen Blätterteig belegen wir mit den süßsauren Stangen – Orangenschale steuert eine extrafruchtige Note bei

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca.  
480 kcal · E 6 g · F 33 g · KH 43 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung Butter-Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 30 g Butter ■ 275 g Rhabarber ■ 75 g Rohrzucker ■ 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 3 EL gemahlene Mandeln ■ 2 TL Puderzucker
- evtl. Orangenzenen zum Verzieren

- 1 Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen. Butter schmelzen. Rhabarber waschen, Enden abschneiden und die Stangen in ca. 8 cm große Stücke schneiden. Mit 2 EL Butter, Zucker und Orangenschale mischen.
- 2 Blätterteig entrollen, einen Kreis (ca. 24 cm Ø) ausschneiden und mit dem Papier auf ein Blech legen. Erst gemahlene Mandeln, dann den Rhabarber darauf verteilen, dabei einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Rand nach oben um die Füllung herumfalten und mit restlicher Butter bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen.
- 3 Zum Servieren Puderzucker über Galette sieben und nach Belieben mit Orangenzenen bestreuen.

BACK DIR MEHR  
FRÜHLING! DAFÜR  
AUS RESTLICHEM  
TEIG Z. B. BLÜTEN  
AUSSTECHEN,  
EBENSO BEPINSELN  
UND MITBACKEN



ALS TOPPING NOCH  
EINEN KLECKS  
SCHLAGSAHNE ODER  
EINE KUGEL JOGHURT-  
EIS DARAUFGEBEN!

# CRUMBLE MIT HIMBEEREN & CASHEWS

Als saftiges Obst-Duo blubbert der Saison-Star hier im Ofen unter einer crunchy Streuseldecke

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca.  
360 kcal · E 6 g · F 17 g · KH 43 g

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rhabarber ■ 2 TL Speisestärke
- 60 brauner Zucker ■ 300 g TK-Himbeeren
- 3 EL Cashewkerne ■ 100 g Mehl ■ 1 Päckchen Vanillezucker ■ 1 Prise Salz ■ 60 g kalte Butter
- evtl. Puderzucker zum Bestäuben

- 1 Rhabarber waschen, Enden abschneiden. Stangen in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In eine Auflaufform (ca. 18x25 cm) geben und mit Stärke und 1 EL Zucker vermengen. Gefrorene Himbeeren untermischen. Cashews sehr fein hacken. Mit Mehl, Vanillezucker, Rest Zucker, Salz und Butter in Stückchen zu Streuseln verkneten, über das Obst streuen.
- 2 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 25–30 Minuten backen. Crumble nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu schmeckt beispielsweise Schlagsahne.

# EISKALTE ERFRISCHUNG

Statt frischer Früchte  
kannst du natürlich auch  
TK-Bereren verwenden



Erdnuss-Müsli-Boden + gefrorener Heidelbeerjoghurt + frische Beeren = 3 Schichten Genuss!

## FROYO-TÖRTCHEN „BERRY COOL“

Frozen Yogurt aus der Muffinform: Peanut Butter, knuspriges Müsli, sahniger Joghurt und saftige Beeren verwandeln sich in den perfekten Snack für sonnige Frühlingstage!

ca. 15 Min. • einfach • Stück ca. 150 kcal · E 4 g · F 9 g · KH 13 g

### Zutaten für 12 Stück

- 60 g Erdnusscreme
- 5 EL flüssiger Honig
- 90 g Knuspermüsli
- 500 g griechischer Joghurt mit Heidelbeeren
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren)
- 3 EL geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 12 Papierbackförmchen

**1** Erdnusscreme und 3 EL Honig unter Rühren schmelzen. Müsli unterrühren. 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Müslimasse darin verteilen und mit einem Löffel flach drücken.

**2** Joghurt mit 2 EL Honig, Vanilleextrakt und Zitronensaft glatt rühren und in den Förmchen verteilen. Beeren waschen und verlesen bzw. putzen. Erdbeeren halbieren oder vierteln. Erdnüsse grob hacken.

**3** Beeren und Nüsse auf der Joghurtcreme verteilen. Törtchen mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) einfrieren. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten antauen lassen.

# LECKERER ÜBERSICHT

## Frühling



S. 8 Kräuter-Käsebällchen



S. 9 Backhähnchen mit Giersch-Chimichurri



S. 10 Wilde Limo



S. 11 Grill-Fisch mit Bohnen-Kräuter-Dip



S. 12 Zucchini-Linsen-Salat



S. 14 Ofen-Veggies 3-mal lecker



S. 28-29 Herzhafe Pralinen, cremige Tiroler Suppe, gebackene Radieschen



S. 44 Very berry Cheesecake



S. 50 Cannelloni „Caprese-Style“



S. 51 Sahne-Senf-Mafaldine mit Chicken



S. 52 Tortelloni al forno



S. 53 Linguine mit Erbsen und Schinken



S. 54 Kräuterbutter, 3-mal lecker



S. 57 Spargelsuppe mit Erdbeer-Swirl



S. 69 Freshe Salat-Rolls



S. 70 Pizza queso y chorizo



S. 70 Süße Taco Shells



S. 76-77 Mango-Radicchio-Mix, Rettich-Spirelli-Salat, „Viva la Frisée“-Salat, Farmer Coles Slaw



S. 78 Erdbeerdinks, 3-mal lecker



S. 85 Leichte Salatschnitten



S. 86 Glutenfreie Sesam-Brötchen



S. 87 Griechischer Nudelsalat „All in“



S. 89 Vanillecreme mit Rhabarber aus dem Ofen



S. 89 Pinke Popsicles mit Schokoglasur



S. 90 „Rhabarber im Paradies“-Trifle

Du willst es **vegan**? Dann bitte immer hier entlang!

Hier steckt ganz viel grüne Energie für **Veggies** drin



S. 18 Coconut-Cordon-bleu mit Kartoffelpüree



S. 20 Bärlauch-Saltimbocca zu Rahm-Gnocchi



S. 21 Polpettone mit Ofen-Wedges



S. 22 Hasselback-Lachs



S. 24 Pikante Dips und Cremes, 6-mal lecker



S. 27 Radieschen-Tarte



S. 44 Ringeltorte „Frozen Blueberry“



S. 45 Rhabarber-Nuss-Tarte



S. 45 Cheesecake-Brownie mit Himbeeren



S. 46 Streuseliger Stachelbeer-Käsekuchen



S. 46 Streusalte leichte Erdbeer-Torte



S. 49 Spaghetti in cheesy Möhren-Buttersoße



S. 58 Burrata-Board mit Grillhähnchen



S. 60 Spargel-Duo mit Salsa und Hackbällchen



S. 62 Frühlings-Bruschetta



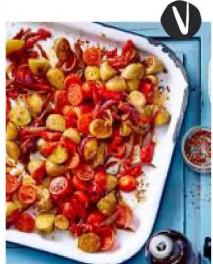
S. 64 Flammkuchen tricolore



S. 66 Spargel-Pasta con fragole e scampi



S. 69 Texmex-Cups



S. 81 Bayerischer Kartoffelsalat 2.0



S. 82 Asiatischer Reisnudel-Mix



S. 83 Hot Pepper Ketchup



S. 84 Maiskolben mit Quarksoße



S. 90 Joghurteis mit Rhabarber-Swirl



S. 93 Galette „Rhubarb & Orange“



S. 93 Crumble mit Himbeeren & Cashews



S. 94 Froyo-Törtchen „Berry cool“

## VORSCHAU LECKER *Kids*

NEUE KULINARISCHE  
ABENTEUER FÜR  
GROSSE UND KLEINE  
(SCH)LECKERMÄULER  
GIBT'S IN DER  
LECKER KIDS!



Ab dem 25. Juli 2025 im Handel!

# LECKER ERDBEER-HACKS

SO HOLST DU DAS MEISTE AUS DEINEN FRÜCHTEN HERAUS!

Noch Vanillejoghurt dazu ... Yummy!

## 2-ZUTATEN-PRALINE

Situation: Ding, dong – huch, Überraschungsbesuch!

**Hack:** Aus Blätterteig Kreise ausschneiden und rundherum sechsmal einschneiden, dabei die Mitte ausschneiden. Erdbeeren daraufsetzen und immer je 2 gegenüberliegende Teigstücke einschlagen, festdrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen.



Redakteurin Lisa hat Beeren-Hunger und zeigt dir ihre Lieblings-Tricks für die Strawberry-Saison

## LÄNGER HALTBAR

Situation: liih! In der Schale liegen lauter faule Exemplare!

**Hack:** Nach einem ausgiebigen Beauty-Bad bleiben deine Früchte länger fresh! Dazu auf 1 l Wasser 1 gehäuften EL Natron oder 300 ml Apfelessig geben. Beeren 20 Minuten darin ziehen lassen. Danach neben-einander liegend im Kühlschrank lagern.



## ZERO-WASTE-SIRUP

Situation: Die süßen Früchte sind in Kuchen & Co. gelandet. Wohin mit den abgeschnittenen Deckeln?

**Hack:** Ca. 150 g Abschnitte mit 400 ml Wasser und 200 g Zucker ca. 20 Minuten köcheln, durch ein Sieb gießen und nochmals ca. 15 Minuten einköcheln – fertig ist deine DIY-Erdbeersoße!

Perfekt für Frühstücks-Joghurt oder süßsaures Salat-Dressing!

## STRAW + BERRY

Situation: Jeden Stiel einzeln herauszuschneiden, ist ganz schön nervig

**Hack:** Wenn du mit einem Strohhalm von unten durch die Erdbeere stichst, kannst du den Stiel samt Blättern ganz easy und zielsicher entfernen.

Einmal rein-pusten, schon flutscht das Ausgestochene ab



## FONDUE TO GO

Situation: Die Sonne ist da – nichts wie ab zum See oder in den Park!

**Hack:** Tafel Schokolade und Erdbeeren einpacken und in die pralle Sonne legen – sobald die Schoki geschmolzen ist, können du und deine Freunde lostunken!



## SEI ZÄRTLICH!

Situation: Na toll, gestern gekauft, heute schon braune Stellen ...

**Hack:** Wasch die Erdbeeren im Wasserbad statt unter fließendem Wasser. Sie sind nämlich seeehr empfindlich, und der harte Strahl kann schnell für Druckstellen sorgen.



## Impressum

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:

[www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)

Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto:ecommerce@bauermedia.com)

Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion Lecker, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg; Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: [lecker@bauermedia.com](mailto:lecker@bauermedia.com)  
Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Ann Thorer (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure:

Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Carolin Ostrowski

Teamlead Fashion&Beauty:

Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fürtter

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell, Tjitske Schrieks, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars:

Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriks

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde, Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm, Sabrina Flemming, Silke Schott

Verlagsgeschäftsleitung: Bauer Magazines KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

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

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand

Print+Crossmedia (verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040/32901616, mo.–fr. 8–18 Uhr, sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/3019-8182,

E-Mail: [kundenservice@bauermedia.com](mailto:kundenservice@bauermedia.com), Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter: [www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service)

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: +49/40/3019-8519,

mo.–fr. 8–18 Uhr, Fax: +49/40/3019-8829, E-Mail: [auslandsservice@bauermedia.com](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

Druck: Svoboda Press s.r.o., Sazecsa 560/8, CZ-10825 Praha 10

Lecker darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Lecker und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet.

ISSN 1862-5509

# Jetzt das LECKER Deluxe Angebot + Geschenk sichern!



LECKER Deluxe Angebot  
12 x LECKER + 4 x LECKER Sonderhefte



LECKER Angebot  
12 x LECKER – einfach, aber besonders!



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/cg-legal.

10 € Gutschein zur Wahl

Deine Vorteile: • Gratis-Hefte bei Bankeinzug! • Keine Zustellgebühr im 1. Jahr! • Sicher und bequem nach Hause geliefert!

## JETZT BESTELLEN!

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

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

**0180 6 / 36 93 36**

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/abo**  
Hier findest du weitere Angebote.



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

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z.B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

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

Bitte kreuze nur eine Zeitschrift an:

Bitte kreuze ein Geschenk deiner Wahl an:

bioloco loop mini:  terracotta leaves (195)  stripes (196)  line art leaves (194)  colorful mind (197)  10 € Amazon.de Gutschein (50)  10 € REWE Gutschein (43)

Ich erhalte LECKER (12 Hefte) bzw. LECKER Deluxe (12+4 Hefte) für ein Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, zum Jahrespreis von zzt. nur 66 € bzw. 93,20 € direkt ins Haus geliefert. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächstereichbaren Heft kündigen. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Das ausgewählte Geschenk erhalte ich dazu und in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)

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

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

IBAN

Bankleitzahl

Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift





# Natürlich besser leben.



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 unbeschwerter Lebenslust.

STAA  
T L  
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)