

REZEPTE

Lieblings-Suppen mit SPARGEL!

Eintopf mit Chorizo, Chicken-Curry oder Miso mit Wan-Tan:
Da werden die Stangen in der Schüssel verrückt!



Cola & Co.
treffen auf
Schoko, Früchte,
Cheesecake und
mehr! S. 10

Juni 2025 – № 6
Deutschland € 5,50

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

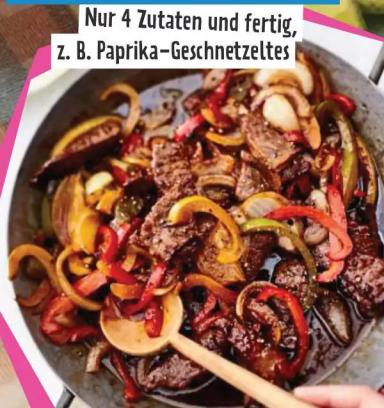
06

4 196360 005505



BLITZ-PFANNEN

Nur 4 Zutaten und fertig,
z. B. Paprika-Geschnetzeltes



BÜRGER

WELCHER

GNOCCHI-
TYP BIST DU?

Kartoffeln in ihrer schönsten Form: ob klein oder groß, veggie oder vegan, traditionell oder kreativ neu gedacht – lecker sind sie alle! Entdecke die bunte Gnocchi-Vielfalt von BÜRGER unter buerger.de/gnocchi.



SO EASY GEHT'S:

1



2



Je nach Frucht Speisefarben tropfchenweise mit Wasser verdünnen. Helle Macarons (Kühlregal) damit bepinseln.

3



Bei ganzen Zitrus-Macarons je 1 Schoko-Zebra-Röllchen als Stiel in die Gebäck-Füllung stecken.

4



Nach Belieben zusätzlich 1 kleines Minzblättchen neben den Stiel in der Gebäck-Füllung platzieren.

SÜSSE MALSCHULE

Das Gebäck ist schnell gekauft und kriegt mit ein paar Pinselstrichen den perfekten Zitrus-Look: Die **Macarons à la Monet** machen Naschen zur Kunst.

Viel Spaß mit dieser LECKER!



PINK GRAPEFRUIT,
LIMETTE...?



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



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



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



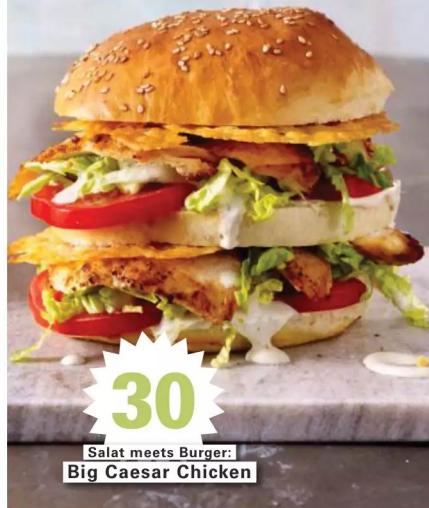
16

Prickeln gepimpt:
Wild-Berry-Brioche



26

Drink a rainbow:
layered Smoothie



30

Salat meets Burger:
Big Caesar Chicken

It's (Air)Fryday! Zur Feier des
Trendgeräts gibt's knusprige
Avocado-Pommes auf S. 54



AKTUELL & ANGESAGT

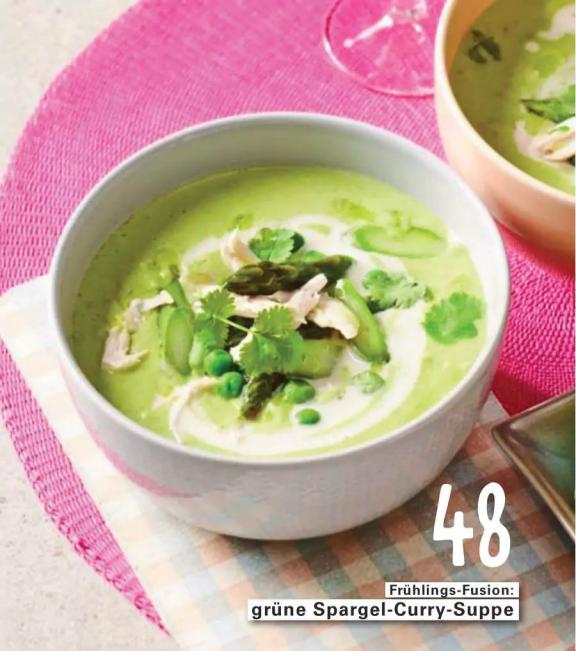
- 8 Gruß aus der Küche
Tomaten-Pralinen
- 24 Pride Month
**Regenbogenbunte
Blogger-Rezepte**
- 28 We love Burger
5 heiße Brötchen-Dates
- 38 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 42 Spargelsuppen
**Orientalisch,
mediterran ... lecker!**
- 54 Airfryer
**Unser Liebling des Monats
mit 3 heißen Rezepten**

SCHNELL & EINFACH

- 61 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 63 Das toppen wir
Nachos
- 66 Aus 4 mach 1
**Fixes aus dem Vorrat in
maximal 30 Minuten**
- 74 Selbst gekauft
Diesmal: Kimchi
- 78 Quick & easy mit Moe
**Nudeln mit Tomatensoße
3 x anders**

FEIERN MIT FREUNDEN

- 56 Kochen für Freunde
Grill-Party
 - 110 Drink
Ginpresso-Cocktail
- ## HANDGEMACHT
- 40 Spareribs
**Finger-licking good in
7 easy Steps**
 - 90 Schichtspeise
**Rhabarber-Mascarpone-Magie
einfach erklärt**



48

Frühlings-Fusion:
grüne Spargel-Curry-Suppe



81

Spicy Pancake:
indische Dosa mit
Gemüseragout



93

So süß schmeckt Mexiko:
Churros mit Zimteis

WELLFOOD

- 80 Tut-gut-Food
Scharfe Gerichte
- 88 Light & lecker
Wenige Kalorien und
sooo köstlich
- 92 Süße weite Welt
Desserts international
- 104 Nachtisch? Geht immer!
Diesmal: Beeren

PRIMA FÜRS KLIMA

- 60 Rest des Monats
Sauce hollandaise
- 64 6 Hacks
Selbst machen statt
Fertigprodukt
- 76 Food-Upcycling
Granola aus altem Brot

GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn' ich!
Witzige Wahrheiten
aus der Alltagsküche
- 107 Impressum
- 108 We love ...
Eine Liebeserklärung
an Eiswürfel
- 111 Vorschau



110

Neues Drink-Dream-Team:
Gin + Espresso

Wellness-Programm
für deine Zunge: Von süß
bis herb-bitter steckt hier
alles drin!

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Tomaten-Pralinen



S. 12 Echt fresher New Zitrus-Cheesecake



S. 14 Ooohhrrangen-Limo-Layer-Torte



S. 16 Swirlige Wild-Berry-Brioche



S. 29 BBQ-Steak-Burger
„Well done!“



S. 30 Big Caesar Chicken
Burger



S. 31–34 Die besten
Burger-Beilagen



S. 32 Zweierlei Mini-Burger
mit Brie und Merguez



S. 34 Lachs-Burger mit
Spargel



S. 36 No-Meat-Portobello-
Burger



S. 54 Avocado-Pommes



S. 55 Gefüllte Paprika



S. 55 Apfel-Erdbeer-
Crumble



S. 58 Cheesy Focaccia aus
Brandteig



S. 59 Schweinebraten mit
Petersilienpesto



S. 59 Crumble mit
Obst & Froyo



S. 72 Glasnudelpfanne mit
Teriyaki-Lachs



S. 74–75 Alles mit Kimchi
3-mal lecker



S. 78–79: Quick & easy mit Moe: Nudeln mit
Tomatensoße 3-mal anders



S. 81 Indischer Pancake mit
Auberginen-Ragout



S. 82 Glasnudelsalat mit
crunchy Chicken



S. 101 Churros mit crunchy
Zimteis



S. 101 Limoncello-Pfirsich-
Tiramisu



S. 101 Orangen-Campari-
Granita



S. 102 Apfelstrudel mit
Cranberries



S. 102 Strawberry and
Shortbread Trifle



S. 102 Sticky Rice mit
zweierlei Mango



S. 18 Sommerliebste Peach-Ice-Tea-Pudding-Tarte



S. 20 Very Cherry Coke Cake



S. 25 Pfannkuchentorte mit Erdbeersahne



S. 26 Rainbow Smoothie



S. 26 Fruchtspieße



S. 27 Sommerrollen



S. 40 Spareribs



S. 44 Spargeliger Bohnen-Eintopf mit Chorizo-Chips



S. 46 Spargel-Auberginen-Suppe mit Halloumi



S. 48 Grüne Curry-Spargel-Suppe mit Chicken



S. 50 Fernöstliches Wan-Tan-Süppchen



S. 52 Feta-Zitronensuppe mit Spargel-Sticks



S. 62 Die fixen vier: leckere 20-Minuten-Küche



S. 67 Paprika-Geschnetzeltes in Biersoße



S. 68 Tandoori-Hähnchen mit Pak-Choi-Gemüse



S. 69 Griechische Kartoffel-Hack-Pfanne



S. 70 Kichererbsen-Shakshuka mit Rucola



S. 71 Cremiges Kasseler-Kohl-Größl



S. 83 Linsensuppe mit Koriander-Topping



S. 84 Zander mit Senf-Brösel-Kruste



S. 85 Garnelen-Gnocchi Arrabiata



S. 86 Käse-Jalapeños im Speckmantel



S. 88-89 Light & lecker: 3 gesunde, leichte Gerichte



S. 90 Schichtspeise mit Rhabarber



S. 106 Blueberry Sundae mit Kompott



S. 106 Süße Pizza mit Obst-Trio



S. 107 Cheesecake im Glas



S. 110 Ginpresso-Cocktail



FLEISCH
FISH

VEGETARISCH
VEGAN

GRUSS AUS DER KÜCHE

VEGGIE



Noch etwas
Knobi-Brot dazu?
Lecker!

TOMATEN- PRALINEN

Für 12 Stück:

Etwa 50 g bunte Quinoa
waschen und nach
Packungsanweisung
garen, kalt abspülen, ab-
tropfen lassen. Inzwischen

12 runde Kirschtomaten
waschen. Oben einen De-
ckel, unten evtl. eine kleine
Standfläche schneiden.
Fruchtfleisch mit einem
Teelöffelstiell herauslösen.

Mit 80 g zerbröseltem
Feta, 2 EL Apfelessig und
2 EL Olivenöl mischen.
½ Bund Schnittlauch in
Röllchen schneiden, mit
Quinoa unter den Feta-
Mix rühren. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken. In
die Tomaten füllen, Deckel
daraufsetzen.

Natürlich besser leben.



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



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



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

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

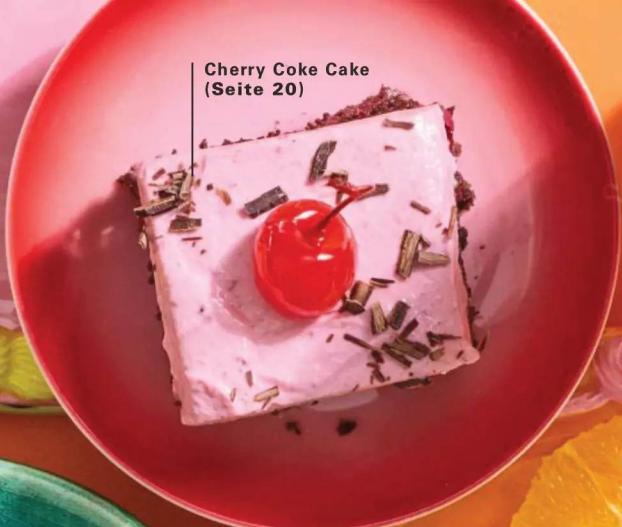


BACKEN MIT ZISCH

Fünf spritzige Kuchen mit
ordentlich Limo-Blubber in
Teig, Creme, Guss ...
Ob Layer-Torte mit Fanta
oder Cherry Coke Cake –
hier sprudelt's richtig in der
Backstube

Von der Lieblingslimo
zum Kultkuchen

New Zitrus-Cheesecake
(Seite 12)



Cherry Coke Cake
(Seite 20)



Limo-Layer-Torte
(Seite 14)

ECHT FRESHER New Zitrus-Cheesecake

Cremig, knackig, knusprig: In der soft gebackenen Käsekuchen-Variante steckt alles drin – plus ganz viel Limette

• ca. 1½ Std. + ca. 6 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 370 kcal · E 10 g · F 20 g · KH 38 g

Zutaten für 12 Stücke

- 100 g Butter
- 200 g Zitronenkekse
- 3 Limetten (davon 1 bio)
- 200 ml Zitronenlimonade
- 250 g Magerquark
- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Schmand
- 2 Eier (Gr. M) ■ 100 g Zucker
- 25 g Vanillepuddingpulver
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- 1 großer Gefrierbeutel
- Fett für die Form

- 1 Butter schmelzen. Kekse im Gefrierbeutel zerkrümeln und mit der Butter mischen. In einer gefetteten Springform (20 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Bio-Limette heiß waschen, 3 dünne Scheiben für die Deko abschneiden, von restlicher Frucht die Schale fein abreiben. Alle Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Früchte in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Limo aufkochen und kurz köcheln. Die Fruchtscheiben herausheben.
- 3 Quark, Frischkäse, Schmand, Eier, Zucker, Limettenschale, 75 ml der eingekochten Limo und Puddingpulver glatt rühren. Fruchtscheiben auf den Keksbodyen legen. Käsemasse darüber verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 40 Minuten backen, dabei eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Kuchen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- 4 Kuvertüre hacken und über dem warmen Wasserbad schmelzen. Cheesecake in ca. 12 Stücke schneiden und jeweils an einer Seite mit Kuvertüre überziehen. Deko-Limettenscheiben vierteln, Tortenstücke damit verzieren.



Trinkhalme in deinen
Cheesecake-Stücken
bringen noch mehr
Limo-Feeling auf den
Kuchenteller



Die Brause
steckt im Teig
und in der
Marmeladen-
Füllung!

OOOHHHRANGEN- Limo-Layer-Torte

Was für eine bunte Hochstapelei aus Rührteig mit Orangenbrause und Schmand-Sahne-Füllung.
Let's have a Fantafetti-Party!

• ca. 1 1/4 Std. + ca. 3 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 450 kcal · E 6 g · F 30 g · KH 37 g

Zutaten für 14 Stücke

- 3 Eier (Gr. M) ■ 150 g Zucker
 - 1 Prise Salz ■ 150 ml Öl
- 250 g Mehl ■ 30 g Speisestärke
 - 2 TL Backpulver
- 200 ml Orangenlimonade
 - 30 g + 1 EL backfeste bunte Zuckerstreusel
- 150 g Orangenmarmelade
 - 400 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
 - 30 g Puderzucker
- 400 g Schmand ■ 1 Orange
 - Backpapier

1 Eier, 150 g Zucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten dickcremig rühren. Öl nach und nach unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, im Wechsel mit 150 ml Limo unter die Eier-Zucker-Mischung rühren. 30 g Streusel kurz unterheben.

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 35–40 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Kuchen herausnehmen, in der Form auskühlen lassen.

3 Marmelade mit 50 ml Limo unter Rühren 3–4 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Sahne, Sahnefestiger und Puderzucker

steif schlagen. Schmand unterrühren, kurz cremig schlagen.

4 Kuchen aus der Form lösen und waagerecht dritteln. Limo-Marmelade auf den unteren und mittleren Boden verteilen. Je ein Drittel Creme darauf glatt verstreichen. Alle Böden aufeinandersetzen. Oberen Boden dick, den Rand dünn mit restlicher Creme bestreichen. Torte ca. 2 Stunden kalt stellen.

5 Für die Deko Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orange quer in Scheiben schneiden und auf dem Kuchen anrichten, mit 1 EL Zuckerstreuseln bestreuen.

SWIRLIGE Wild-Berry-Brioche

Die vanillige XL-Hefeteigschnecke ist mit beeriger Grütze gefüllt – dieser Limo-Kuchen hat's voll auf dem Kasten!

• ca. 1 1/2 Std. + ca. 3 Std. Wartezeit • mittel • Scheibe ca. 230 kcal · E 5 g · F 8 g · KH 43 g

Zutaten für 16 Scheiben

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 50 g Zucker ▪ 1 Prise Salz
- 2 Eier (Gr. M) ▪ 125 g weiche Butter ▪ 1 Dose (330 ml) Wild-Berry-Limonade
- 500 g TK-Bererenmischung
- 10 g Vanillepuddingpulver ▪ 200 g Puderzucker
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form
- evtl. Backpapier

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Butter und 200 ml Limo zugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für die Füllung 200 g gefrorene Beeren mit 100 ml Limo ca. 5 Minuten köcheln. Puddingpulver und etwas Wasser glatt rühren, einrühren und erneut aufkochen. 150 g gefrorene Beeren unterrühren, abkühlen lassen.

3 Teig auf etwas Mehl kurz kneten und rechteckig (ca. 30x50 cm) ausrollen. Mit dem Beerenmix

bestreichen. Von der kurzen Seite her aufrollen. In eine gefettete Kastenform (11x30 cm; 2 l Inhalt) legen, ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen, dabei evtl. nach ca. 30 Minuten mit Backpapier abdecken. Brioche ca. 30 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herausstürzen. Auskühlen lassen.

5 Rest Beeren antauen lassen. Für den Guss Puderzucker mit Rest Limo glatt rühren. Beeren zufügen, Guss über den Kuchen träufeln und trocknen lassen.



Gewusst? Die Kohlensäure in der Limo macht deinen Hefeteig besonders fluffig





Auf die
Kuchengabeln,
fertig, los!

UNSERE SOMMERLIEBSTE

Peach-Ice-Tea-Pudding-Tarte

Ein Glas prickelnder Eistee? Kommt sofort, bei dieser Pfirsich-Mürbeteigschnitte kannst du spritzigen Sommerdrink mal in Pudding und Guss probieren. Richtig cool!

• ca. 1½ Std. + ca. 1½ Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 400 kcal · E 5 g · F 22 g · KH 46 g

Zutaten für 10 Stücke

- 250 g Mehl ■ 50 g Zucker
- 1 Prise Salz ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ■ 125 g kalte Butter ■ 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver
- 1 Dose (330 ml) Sparkling Ice Tea
- 200 g Schlagsahne ■ 150 g weiße Schokolade ■ 1 Dose (425 ml) Pfirsiche ■ 1 Päckchen roter Tortenguss ■ Fett und Mehl für die Form und zum Ausrollen
- Trockenerbsen zum Blindbacken ■ Backpapier

1 Mehl, Zucker, Salz, Zitronenschale, Butter in Stückchen und ca. 3 EL kaltes Wasser in einer Schüssel kurz zu einem glatten Teig verkneten. Eine Tarteform mit Hebeboden (10x35 cm) fettet, mit Mehl ausstäuben. Teig auf etwas Mehl ca. 2 cm größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen, kurz kalt stellen.

2 Inzwischen Pudding mit 200 ml Eistee und Sahne zubereiten. Schokolade hacken, etwa 50 g unter den Pudding rühren und schmelzen.

3 Teigboden mit einer Gabel öfter einstechen, mit Backpapier und Trockenerbsen belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten

blindbacken. Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen, 5–8 Minuten weiterbacken. Herausnehmen, sofort Rest Schoki darüberstreuen und verstreichen. Auskühlen lassen.

4 Pfirsiche abtropfen lassen, da bei Flüssigkeit auffangen und Rest Eistee auf 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Mit Tortengusspulver in einem Topf nach Packungsanweisung zubereiten. Pfirsiche in dünne Scheiben schneiden. Lauwarmen Pudding in den Tarteboeden geben. Zwei Drittel Guss als Spiegel auf den Pudding verteilen. Pfirsichscheiben dekorativ darauflegen. Rest Guss darüberträufeln.



Da möchte
man doch
gleich eine
Kirsche
stibitzen

VERY CHERRY Coke Cake

Kirschen sind hier gleich 3-mal vertreten: im Teig, in der Creme und als Krönung. Geht mehr cherry on top?

- ca. 1 Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach
- Stück ca. 230 kcal • E 7 g • F 11 g • KH 29 g

Zutaten für 16 Stücke

- 2 Eier (Gr. M) ■ 80 g Zucker
 - 1 Prise Salz ■ 100 ml Öl
 - 220 g Mehl ■ 30 g Kakao
 - 2 TL Backpulver ■ 200 ml Cola ■ 100 g TK-Kirschen
 - 250 g Magerquark
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
 - 20 g Puderzucker
 - 1 Päckchen Sahnefestiger
 - 100 g Kirschfruchtaufstrich
- 16 Cocktailkirschen mit Stiel
 - 30 g Zartbitterschokolade
 - Backpapier

1 Eier, Zucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten dickcremig rühren. Öl nach und nach zugeben. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und im Wechsel mit Cola unterrühren. Gefrorene Kirschen unterheben. Eine

ofenfeste, quadratische Form (ca. 20 cm) mit Backpapier auslegen. Teig darin glatt streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Den Kuchen aus der Form lösen.

2 Quark und Frischkäse mit Puderzucker und Sahnefestiger cremig aufschlagen. Fruchtaufstrich esslöffelweise unterrühren. Auf dem Kuchen verstreichen. Kuchen in quadratische Stücke (à ca. 5 cm) schneiden, jeweils mit 1 Cocktailkirsche verzieren. Schokolade mit einer Reibe darüberraspeln. Bis zum Servieren kalt stellen.

Bauer Media Group
BEST SELLER

Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



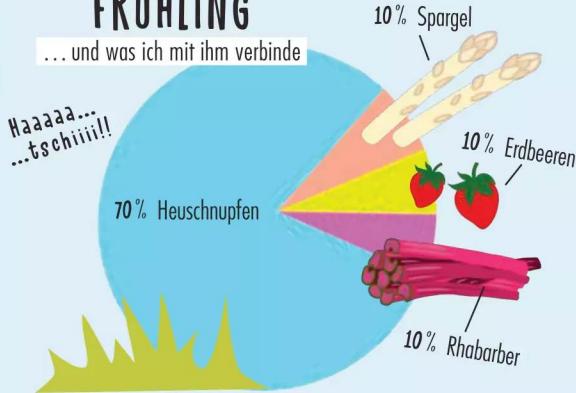
TV Movie

FIRST IN ENTERTAINMENT

TV MOVIE AB SOFORT IM HANDEL UND IM ABO
UNTER www.tvmovie.de/abo

FRÜHLING

... und was ich mit ihm verbinde



MEINE KÜCHE ...

... wenn es nach mir ginge



GEFÜHLTE WAHRHEIT

Die Lebensdauer meiner Lieblingsfrüchte:



KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977



NEU

SPÜRE DIE KRAFT
DEINER HAARE
TIEFENPFLEGE MIT PATENTIERTER
KERATIN TECHNOLOGIE*

*PATENTIERT IN DEN USA

YOU. INTENSIFIED.



PRIDE MONTH

#LOVEWINS

Mit diesen farbenfrohen Rezeptideen feiern unsere Blogger Vielfalt und Toleranz



Bei @habeichselbstgemacht gibt's Sommerrollen mit bunter Gemüsefüllung



Im Juni finden jedes Jahr zahlreiche Paraden und Events statt



@lecker_magazin hat das passende Fingerfood parat



#challenge
IHR HABT AUCH BUNTE REZEPTIDEEN?
Cool! Dann zeigt eure Kreationen auf Instagram und markiert @lecker_magazin, damit wir nichts verpassen!

Schwedische Pannkakstårta mit Erdbeersahne

EINE TORTE MIT MESSAGE – FÜR EINE GESELLSCHAFT, DIE GENAU SO BUNT IST WIE DIESE PFANNKUCHEN!

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- 40 g Butter • 240 g Mehl • 60 g Zucker
- 1 Prise Salz • 650 ml Milch • 4 Eier (Gr. M) • 6 Speisefarben (lila, blau, grün, gelb, orange, rot) • 500 g Schlagsahne
- 5 EL Erdbeer Konfitüre • 3 EL bunte Zuckertreusel • ca. 2 EL Öl für die Pfanne

SO GEHT'S

1 Butter schmelzen. Mehl, Zucker und Salz mischen. Milch nach und nach unterrühren, zu einem klumpenfreien Teig mixen. Erst Eier, dann Butter unterrühren. Teig auf 6 Schälchen verteilen und jeweils mit etwas Speisefarbe bunt einfärben (vorsichtig dosieren).

2 Je nach Pfannengröße pro Teigfarbe 2–3 dünne Pfannkuchen in einer beschichteten, leicht geölten Pfanne backen. Stapeln, auskühlen lassen. Inzwischen für die Füllung die Sahne steif schlagen. Konfitüre glatt rühren und vorsichtig unterheben.

3 Pfannkuchen nach Farben sortiert zu einer Torte zusammensetzen. Dafür 1 Pfannkuchen auf eine Platte legen, mit 1½ EL Füllung bestreichen und mit Pfannkuchen abdecken. Wiederholen, bis alle Pfannkuchen geschichtet sind, dabei mit der Sahnecreme abschließen. Mit der Rückseite eines Teelöffels ein Spiralmuster in die Creme zeichnen. Mit Streuseln verzieren.



Katharina von
@wienerbroedblog

Auf ihrem Blog und in ihren Backbüchern dreht sich von Zimtschnecken bis zu Blaubeerkuchen alles um süße Rezepte aus Skandinavien



Tina von
@foodundco.de

ist studierte Molekularwissenschaftlerin und seit 2014 leidenschaftliche Foodbloggerin

1 Rote Bete mit 50 ml Apfelsaft und optional Zucker fein pürieren und in 2 Gläser verteilen.

2 Banane schälen, pürieren und vorsichtig auf das Rote-Bete-Püree schichten.

3 Möhre und Mango schälen, mit 50 ml Orangensaft pürieren und als nächste Schicht vorsichtig in die Gläser geben.

4 100 ml Orangensaft mit Goji-Bereren pürieren, bis der Saft rot ist. Wieder schichten.

5 Spinat waschen, mit 100 ml Apfelsaft pürieren. Final in die Gläser schichten.

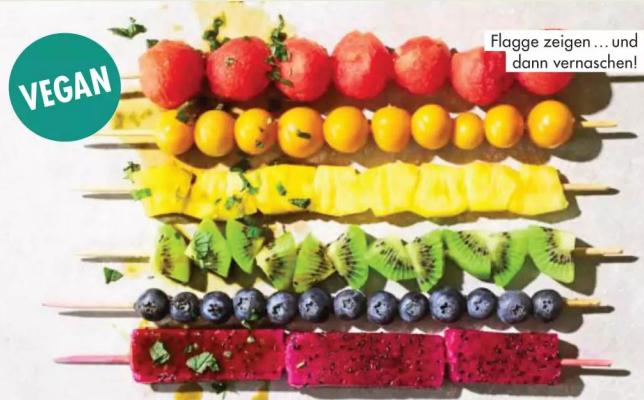
6 Smoothies nach Belieben verzieren und genießen.

Rainbow Smoothie

GUTE LAUNE IM GLAS!

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

- 150 g vorgekochte Rote Bete
- 150 ml Apfelsaft • optional 2 TL Zucker
- 1 Banane
- 100 g Möhre
- 100 g Mango
- 150 ml Orangensaft
- 50 g Goji-Bereren
- 50 g Babyspinat
- nach Belieben Basilikum sowie Rote-Bete- und Orangenscheiben zum Verzieren



Fruchtspieße

REGENBOGEN IM SNACKFORMAT

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 500 g Wassermelone (ohne Kerne)
- 10–12 Physalis
- 200 g Ananas
- 1 Kiwi
- 40 g Heidelbeeren
- 1 rote Drachenfrucht (ca. 275 g)
- 2 Stiele Minze
- 3 EL Kokosblütenzucker
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- 6 lange Holzspieße

1 Aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecker Kugeln ausstechen. Physalis aus der Hülle lösen, waschen. Ananas schälen, harten Strunk entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kiwi schälen, in Scheiben schneiden, diese vierteln. Heidelbeeren waschen. Drachenfrucht schälen bzw. die Schale abziehen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Jeweils eine Frucht- bzw. Beerensorte auf einen Spieß stecken (Fruchtreste z. B. für einen Obstsalat verwenden).

2 Minze waschen und hacken. Mit Sirup, Limettensaft und -schale verrühren. Auf Fruchtspießeträufeln.



Tjitske von
@lecker_magazin

spielt einen ganzen Obstsalat auf und setzt damit ein leckeres Zeichen

Sommerrollen

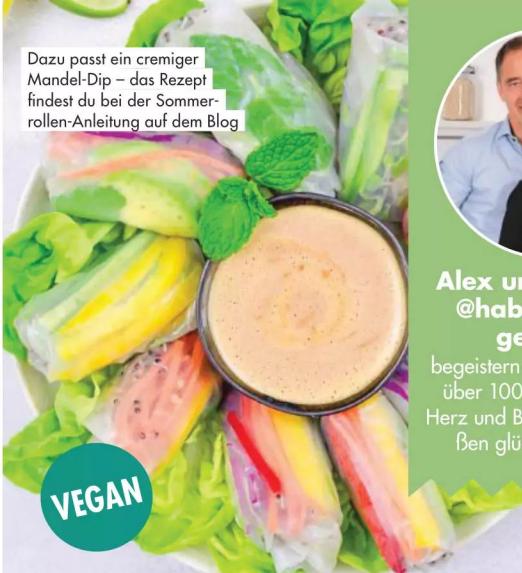
JEDE MENGE KNACKIGES GEMÜSE UND MICROGREENS!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ca. ¼ Rotkohl • 1 rote oder gelbe Paprikaschote • 1 Möhre • ½ Salatgurke • je 1 Handvoll Koriander und Minze • 1 Packung Microgreens oder Sprossen • 24 Blätter Reispapier (à ca. 16 cm Ø) • 200 g gekochte Quinoa
- nach Belieben grüner Salat und Limette

1 Gemüse, Kräuter und Microgreens waschen, Möhre schälen. Gurke entkernen. Gemüse in dünne Streifen schneiden. Blättchen von den Kräutern abzupfen.

2 Reispapierblätter nacheinander kurz in einem tiefen Teller mit Wasser einweichen. Jeweils etwas Gemüse, Microgreens, Kräuter und Quinoa mittig als breiten Streifen nebeneinander darauflegen. Rechten und linken Papierrand über die Füllung falten und von unten nach oben aufrollen. Auf einem großen Teller nach Belieben auf grünem Salat und mit einem Dip und Limettenspalten anrichten.



Dazu passt ein cremiger Mandel-Dip – das Rezept findest du bei der Sommerrollen-Anleitung auf dem Blog



Alex und Tina von
@habeichselbst
gemacht

begeistern ihre Follower mit
über 1000 Rezepten, die
Herz und Bauch gleicherma-
ßen glücklich machen

MUSKEL- UND WADENKRÄMPFE?*



Nur 1x täglich,
hochdosiert.



* verursacht durch Magnesiummangel.
Biolectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Orangengeschmack. Anwendungs-
gebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätig-
keit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält
Natrium, Kalium, Sorbitol und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkun-
gen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt
oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2023



FRAGEN SIE
JETZT IN IHRER
APOTHEKE!

Beziehungsstatus: BURGERLOVER

Wir finden für jeden den perfekten Partner
und schicken dich auf 5 heiße Dates.
Dort ist für dein leibliches Wohl
mit reichlich belegten Brötchen gesorgt!



BBQ-STEAK-BURGER

„WELL DONE!“

Zartes Rinderhüftsteak auf gesmorten Zwiebeln im Ciabatta-Brötchen, würzige Rucola on top – so simpel, so good!

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 500 kcal • E 36 g • F 17 g • KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer
- 1 EL Zucker ■ 4 Rinderhüftsteaks (à ca. 125 g)
- 4 Burger-Brötchen (z. B. Ciabatta)
- 1 Bund Rucola
- 8 EL BBQ-Soße (Flasche)

1 Gemüsezwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker würzen.

2 Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Steaks mit Salz

und Pfeffer würzen. Herausnehmen, zudeckt 5–8 Minuten ruhen lassen.

3 Brötchen waagerecht halbieren. Rucola waschen und etwas kleiner zupfen. Fleisch in Streifen schneiden. Brötchenunterseiten mit BBQ-Soße bestreichen. Gesmorte Zwiebeln und Fleisch auf den Burgern verteilen. Mit Rucola und dem Brötchendeckel abschließen.



Ist das medium?
Leg Daumen und Ringfinger einer Hand locker aufeinander. Dein Steak sollte sich genauso anfühlen, wie wenn du mit einem Finger leicht auf den Daumen drückst.



Big CAESAR CHICKEN

Im selbst gebackenen Doppeldecker-Brötchen sind beide Etagen prall gefüllt mit Hähnchen, crispy Parmesan-Chips, Tomaten und Salat

• ca. 1 ¾ Std. + ca. 1 ½ Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 960 kcal • E 54 g • F 46 g • KH 83 g

Zutaten für 6 Personen

- 25 g frische Hefe
- 20 g Zucker ■ 50 g Butter
- 250 ml + 4 EL Milch ■ Salz
- 600 g Mehl ■ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M) ■ 1–2 EL heller Sesam
- 1 eingelegtes Sardellenfilet (Glas) ■ 1 EL Kapern
- 350 g Parmesan (Stück)
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 75 g Salatcreme (15 % Fett)
- Pfeffer ■ 600 g Hähnchenfilet
 - 1 TL Edelsüßpaprika
 - 2 EL Öl ■ 5 Tomaten
- 200 g Römersalat ■ Mehl für die Arbeitsfläche ■ Backpapier
- Frischhaltefolie ■ Alufolie

1 Für die Brötchen Hefe mit Zucker flüssig rühren. Butter und 250 ml Milch erwärmen. 125 ml Wasser zugießen und lauwarm abkühlen lassen. 1 TL Salz, Mehl und 1 Ei in eine Schüssel geben. Milch- und Hefemischung zugeben und sofort mit den Knetha-

ken des Rührgeräts 6–8 Minuten verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Teig auf etwas Mehl kurz durchkneten, ca. 6 runde Brötchen daraus formen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen. Eigelb mit 2 EL Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Blechweise im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Inzwischen Sardelle abtropfen und Kapern abtropfen und fein hacken. Käse fein reiben. Joghurt, Salatcreme, Sardelle, Kapern, 50 g Käse und 2 EL Milch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt kalt stellen.

4 Inzwischen ca. ¼ des restlichen Käses in 4 Kreisen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Unter dem heißen Ofengrill (240°C) 5–6 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Aus dem übrigen Käse so 8 weitere Käsechips backen.

5 Inzwischen Fleisch evtl. etwas flacher klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und Fleisch darin unter Wenden 6–8 Minuten braten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln.

6 Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern, in feine Streifen schneiden. Brötchen waagerecht je 2-mal halbieren. Fleisch in Scheiben schneiden. Burger mit Soße, Salat, Tomaten, Fleisch und Käsechips schichten.



Cremiger Krautsalat: Coleslaw

500 g Weißkohl waschen, vierteln und jeweils bis zum Strunk in feine Streifen hobeln oder schneiden. 2 Möhren schälen und grob raspeln. 1 Zwiebel schälen und fein reiben.

4 Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kohl, Möhren, Zwiebel und Lauchzwiebeln, bis auf einige Ringe für die Deko, mischen.

250 g Vollmilchjoghurt, 150 g Salatmayonnaise und 2 EL Weißweinessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker würzen. Unter den Kohl mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Abschmecken und mit Rest Lauchzwiebelringen bestreuen.



Süßkartoffel-Pommes

800 g Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden und ca. 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Für das Topping

3 grüne Peperoni waschen und in Ringe schneiden. 200 g Kirschtomaten waschen und klein schneiden. 250 g Kichererbsen (Glas) kalt abspülen. Vorbereitete Topping-Zutaten mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Apfelessig vermengen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1 l Öl in einem großen Topf auf 190°C erhitzen. 50 g Speisestärke in eine große, flache Schüssel geben. Süßkartoffelstifte abtropfen lassen, in der Stärke wälzen und portionsweise im heißen Öl 5-7 Minuten frittieren. Pommes mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit dem Topping anrichten, mit Meersalz bestreuen.



Du kannst die Burger-Zutaten auch einzeln aufs Buffet stellen, und jeder bastelt sich seinen Lieblings-Mini!

Zweierlei MINI-BURGER

Ene, mene, Muffin: Du hast die Wahl zwischen cremigem Brie mit Erdbeer-Relish oder würziger Merguez-Wurst auf Knobi-Guacamole



• ca. 1 1/4 Std. + ca. 12 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 450 kcal · E 17 g · F 23 g · KH 45 g

Zutaten für 8 Stück

- 400 g Mehl ■ 3 TL Zucker
- Salz ■ 10 g frische Hefe
- 1 EL weiche Butter ■ 1 Ei (Gr. M)
 - 1 EL schwarzer Sesam
- 250 g Erdbeeren ■ 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote ■ 2 EL Öl
 - 2–3 EL Weißweinessig
 - Pfeffer ■ 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe ■ 1–2 EL Limettensaft ■ 150 g Doppelrahmfrischkäse ■ 1 TL Senf
 - 1 TL flüssiger Honig
 - 2 Merguez (à 75 g)
- ca. 150 g Brie ■ 1 Handvoll Rucola ■ Fett für die Muffinform
- Alu- oder Frischhaltefolie

1 Mehl, je 1 TL Zucker und Salz mischen. Hefe hineinbröckeln. Butter und ca. 250 ml lauwarmes Wasser zufügen. Mit den Knethaken des Rührgeräts mind. 5 Minuten verkneten. Teig in 6 gleich große Portionen teilen und rund formen. In 8 gefettete Mulden eines Muffin-

blechs setzen. Locker mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

2 Ei verquirlen und Teigkugeln damit bestreichen. Hälfte mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, aus den Mulden lösen und auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, fein würfeln. Schalotte schälen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Schalotte und Chili in 1 EL Öl andünsten. 2 TL Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Erdbeeren zufügen, mit Essig ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauch schälen. Avocado, Knoblauch und Limettensaft

pürieren, abschmecken. Frischkäse, Senf und Honig verrühren, mit Pfeffer würzen. Merguez in 1 EL Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Brie in Scheiben schneiden. Rucola waschen.

5 Brötchen aufschneiden. 4 Brötchen mit Rucola, Brie und Erdbeer-Relish, übrige mit Guacamole, Wurst und Senfcreme belegen. Deckel aufsetzen.





Buttriger Limetten-Mais

4 vorgegarte Maiskolben trocken tupfen. 150 g weiche Butter mit 1-2 TL Limettensaft verrühren. Mais mit dem Buttermix bestreichen und auf den vorgeheizten Grill legen. So lange unter Wenden grillen, bis die Kolben schön gebräunt sind, dabei immer wieder mit Butter bestreichen. Mit Salz würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Salmon-Burger „SIMSALASEA“

Ein echter Charmeur: Dem Fischbrötchen mit Spargel und Spinat segeln nicht nur die Herzen der Nordlichter zu ...

Halb Fisch,
halb Veggies –
ein Meerjung-
frühlingsgemüse!



• ca. 35 Min. • mittel • Portion ca. 730 kcal · E 33 g · F 58 g · KH 21 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bio-Zitrone ■ 1 rote Zwiebel
- 4 Cornichons (Glas)
- 3 Stiele Dill
- 150 g Mayonnaise
- 4 TL körniger Senf
- Salz ■ Pfeffer
- 100 g Babyspinat
- 150 g Erbsensprossen
- 500 g grüner Spargel
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 3 EL Olivenöl
- 4 Hamburger-Brötchen

1 Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Frucht auspressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Cornichons fein würfeln. Dill waschen, die Fähnchen abzupfen und hacken. Mayonnaise, Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Schale, Zwiebel und Cornichons verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Spinat und Sprossen verlesen, waschen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Lachs in Scheiben schneiden.

3 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel und Lachs darin portionsweise bei mittlerer Hitze unter Wenden 5–6 Minuten braten. Mit restlichem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

4 Burger-Brötchen waagerecht halbieren, in einer Pfanne ohne Fett mit den Schnittflächen nach unten goldbraun rösten. Brötchen-Unterseiten mit Spinat belegen, jeweils 2 EL Remoulade daraufgeben. Lachscheiben darauflegen. Spargel und Sprossen darauf verteilen und nochmals je 1 EL Remoulade daraufklecken. Brötchen-Oberseiten auflegen. Übrige Remoulade dazu reichen.

Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird.

Nimm Ibu – aus der großen Tube.

So wirksam wie
Tabletten,* aber
besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten
Rücken- und Gelenkschmerzen.



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

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



VEGGIE

Tofu-Trick:
einfrieren und
wieder auftauen.
So kann er die
Aromen der
Marinade noch
besser aufnehmen!

No-Meat- PORTOBELLO-BURGER

So leicht, da kannst du sogar zwei von essen:
XXL-Pilz als Brötchen-Double mit smoky
Tofu, Avocado und Möhrchen

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 370 kcal · E 28 g · F 24 g · KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (à 200 g) Räucher-
tofu ■ 60 ml Hoisinsoße
- ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
 - 1 TL + 1 EL Sesamöl
 - ½ EL Weißweinessig
- 8 Portobello-Pilze (à ca. 110 g)
- Salz ■ Pfeffer ■ 1 rote Peperoni
 - 1 Möhre (ca. 140 g)
- 2 Handvoll Babyleafsalat
 - 1 Avocado (ca. 250 g)
- 4 EL Sour Cream ■ Backpapier
- evtl. Holzspieße zum Fixieren

legen. Im heißen Ofen (E-Herd:
200°C/Umluft: 180°C) 15–20 Mi-
nuten backen.

3 Pilze putzen, Stiele klein schnei-
den. 1 EL Öl in einer großen
Pfanne erhitzen, Pilze und Stiele
darin in 2 Portionen unter Wen-
den 2–3 Minuten braten, mit Salz
und Pfeffer würzen. Pilzköpfe auf
Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Peperoni waschen, in Ringe
schneiden. Möhre schälen und
mit dem Spiralschneider zu Spa-
ghetti schneiden. Salat waschen.
Avocado halbieren, entkernen,
Fruchtfleisch herauslösen und in
dünne Scheiben schneiden.

1 Tofu je waagerecht halbieren
und über Kreuz mehrmals ein-
schneiden. Scheiben zwischen
Küchenpapier legen und mit
einem Brett beschweren.

2 Inzwischen Hoisinsoße, Fünf-
Gewürze-Pulver, 1 TL Sesamöl
und Essig verrühren. Tofuschei-
ben in der Marinade wenden und
nebeneinander auf ein mit
Backpapier ausgelegtes Blech

5 Pilze mit den Lamellen nach
oben auf Teller setzen. Pilzstiele,
Salat, Tofu, Avocado, Möhre und
Peperoni daraufschichten. Sour
Cream darauf verteilen. Mit übri-
gen Pilzköpfen abdecken. Evtl.
mit Holzspießen fixieren.



Thermomix – so wie nie zuvor!

Der neue TM7.



Zeit für
einen Neuen!
Jetzt
bestellen!

zeit-fuer-einen-neuen.de

thermomix
VORWERK



Fresche Newcomer
mit Vorgeschmack
auf den Sommer!

RELEASE RADAR

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



DA HUMMUS JA!
? Cremig-würziger Mix aus
Hummus, Hähnchen, Paprika
♥ Kleiner Allrounder:
als Salat to go, Snack
oder Dip fürs Buffet
€ In der 175-g-Schale für
ca. 2,50 € im Supermarkt

SO SWEET,
SO LEICHT
? Waffelriegel, gefüllt mit
Haselnuss-Milch-Creme
♥ Ohne zugesetzten Zucker,
da naschen wir doppelt gern!
€ 22-g-Riegel für ca. 1 €,
z. B. bei Rewe

COOLER CAKE-MIX
? Lemon-Cheesecake zum
Anrühren in der Tasse
♥ Funktioniert ohne Kochen
und auch als Milchshake
€ Das Päckchen (58 g)
gibt's für ca. 1,20 € im
Supermarkt

VITAMIN SEA
? Küchenfertige Garnelen
aus nachhaltiger Aquakultur
in München
♥ Beste Qualität durch
artgerechte Haltung
€ Packung (110 g) für ca. 20 €
über honest-catch.com

VINO MIT
WEISSE WESTE
? Weißwein wirklich ganz
ohne Alkohol
♥ Gleich zweimal leicht: ohne
Umdrehungen und wenig Kalorien
€ Flasche (750 ml) für ca. 4,50 €
im Supermarkt

nah näher

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



Jeden Mittwoch neu

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



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Spareribs

Saugete Rippchen sind tricky?

Gar nicht mit 3 easy Grundschriften:
erst ins Wasser, dann die spicy
Marinade und zuletzt ab in den Ofen.

Zum Fingerschlecken gut!



Redakteurin Beate und ihr Vorrat

Den Spareribs-Sud kannst du
etwas einkochen, dann
einfrieren – toll als Brühe, für
Gulasch & Co.

• ca. 2 1/4 Std. • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 59 g · F 33 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 kg Schweinerippchen (Spareribs) ▪ Salz ▪ 2 Lorbeerblätter ▪ 1 TL Pfefferkörner
- 3 Zwiebeln ▪ 1 Stück (4 cm) Ingwer ▪ 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Öl ▪ 50 ml Ahornsirup
- 5 EL Apfelessig ▪ 300 g Tomatenketchup ▪ 100 ml Cola ▪ ca. 2 EL Worcestersoße ▪ Backpapier

LOS GEHT'S:



1

KLEINE VORBEREITUNG

Rippchen waschen, trocken tupfen, evtl. Silberhaut entfernen. 2-3 l Wasser mit 1 TL Salz, Lorbeer und Pfefferkörnern in einem großen Topf aufkochen.



2

HEISSES WASSERBAD

Rippchen evtl. kleiner schneiden, in den Sud legen – sie sollen vollständig bedeckt sein. Ca. 1 1/2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln.



3

TOP-AROMAGEBER

Für die BBQ-Soße Zwiebeln schälen und grob würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken. Chilis waschen und klein schneiden.



4

KLEINE SOSSEN-KOCHEREI

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chilis darin ca. 2 Minuten andünsten.



5

GEHEIMER ZUSATZ

Sirup unterrühren und kurz aufkochen. Dann Essig, Ketchup und Cola zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Worcestersoße abschmecken.



6

ZEIT ZUM MARINIEREN

Rippchen mit Fleischseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Mit etwa 1/4 Soße bestreichen (Rest gibt's später als Dip).



7

BACKE, BACKE SPARERIBS

Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen, dabei 2-mal mit Soße beträufeln. Zum Portionieren zwischen den Knochen durchschneiden.



DIE KÖNIGIN der Suppen

... präsentiert sich in neuem Gewand in den Schüsseln der Nation:
mal inkognito als Wan-Tan-Füllung oder unter orientalischem
Schleier, mal in cremiger Feta- oder würziger Chorizo-Bohnen-
Begleitung. Jede Begegnung mit ihr: zum Niederknien!



Spargeliger Bohnen-Eintopf MIT CHORIZO-CHIPS

Die zarten grünen Stangen sind der perfekte Kontrast zur deftigen spanischen Wurst. Dazu noch ein zweites Dream-Team aus Senf-Schärfe und Crème fraîche – ay caramba!

Weiße Bohnen und
kross gebratene Wurst-
scheiben verwandeln
die Suppe in ein würzi-
ges Wohlfühlessen



Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose (850 ml) weiße Riesenbohnen
- 500 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 EL gelbe Senfkörner
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g dünne Scheiben Chorizo (spanische Paprikawurst)
- 150 g Crème fraîche
- 2 TL körniger Senf
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Koriander zum Bestreuen

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 410 kcal · E 20 g · F 26 g · KH 27 g

1 Bohnen abspülen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Senfkörner und Spargel darin ca. 3 Minuten andünsten. Bohnen zugeben und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Chorizoscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen, das Bratfett warm halten. Etwa 50 g Crème fraîche mit 1 TL körnigem Senf verrühren.

3 Rest Crème fraîche und je 1 TL Senf in die Suppe rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf auf vier Bowls verteilen. Chorizo, Senf-Crème-fraîche und das Bratfett darauf verteilen. Nach Belieben mit Koriander bestreuen.



Welches Kraut steht noch
auf deiner Fensterbank?
Koriander, Petersilie,
Schnittlauch? Passt alles.
Schmeiß es obendrauf!



Die Sesamsamen
sorgen für einen
feinen Extra-Crunch

VEGGIE

Orient IN DER SUPPENTASSE

Fein püriert und gebraten on top: Hier zeigt der weiße Spargel gleich zwei Schokoladenseiten!
Kein Wunder, dass sich Röstpaprika und Erdnusscreme da gern anschmiegen...

• ca. 55 Min. • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 27 g · F 52 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

- 750 g weißer Spargel ■ 2 Gläser (à 340 g) Röstpaprika ■ 1 Aubergine (ca. 300 g) ■ 2 Schalotten ■ 1 Knoblauchzehe ■ 4 EL Öl ■ 1 l Gemüsebrühe ■ 200 g Schlagsahne
- 75 g Erdnusscreme ■ 200 g Halloumi ■ 2 EL Ahornsirup ■ Salz ■ Pfeffer ■ 1 TL Sambal Oelek ■ 2 TL Sesam (hell und schwarz) ■ 2 EL gehackte Petersilie



Mmh ... Aubergine und Erdnusscreme heben den Klassiker auf ein neues Level

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel, bis auf 4 Stangen, in Stücke schneiden. Paprika abtropfen lassen und kleiner schneiden. Aubergine waschen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Auberginenwürfel darin ca. 3 Minuten anbraten. Spargelstücke, Schalotten und Knoblauch zugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten. Röstpaprika, Brühe und Sahne zugeben, aufkochen. Erdnusscreme einrühren und ca. 20 Minuten köcheln.

3 Übrige Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin ca. 4 Minuten anbraten und herausnehmen. Halloumi in Würfel schneiden und im verbliebenen Bratöl knusprig braten. Mit 1 EL Ahornsirup beträufeln, kurz karamellisieren.

4 Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken, auf Schalen verteilen. Mit Halloumi und Spargel toppen. 1 EL Ahornsirup darüberträufeln. Mit Sesam und Petersilie bestreuen.

Grüne CURRY-SPARGEL-SUPPE MIT CHICKEN

Aller guten (grünen) Dinge sind drei: Neben Spargel landen Erbsen und Limette im Suppentopf, abgerundet wird das Ganze von cremiger Kokosmilch

Die leckerste Frühlings-Fusion: Grüner Spargel trifft auf spicy Asia-Aromen im Kokosmilch-Bett – da legen sich die Hähnchenfilets und Erbsen gern dazu



Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen ■ Salz ■ 1 Lorbeerblatt
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 350 g Hähnchenfilet
- 500 g grüner Spargel
- 2 EL Öl ■ 100 g TK-Erbsen
- 2 EL grüne Currysauce
- 1 Dose (400 ml) cremige Kokosmilch ■ 1-2 EL Limettensaft ■ Koriander zum Garnieren

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 220 kcal · E 26 g · F 9 g · KH 10 g

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, kleiner schneiden. Mit ca. 750 ml Wasser, 1 TL Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Fleisch zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Spargel und gefrorene Erbsen darin 3-4 Minuten dünsten. Etwa ein Drittel für die Suppen-Einlage herausnehmen, warm halten. Currysauce im restlichen Spargel-Mix unter Rühren kurz anschwitzen.

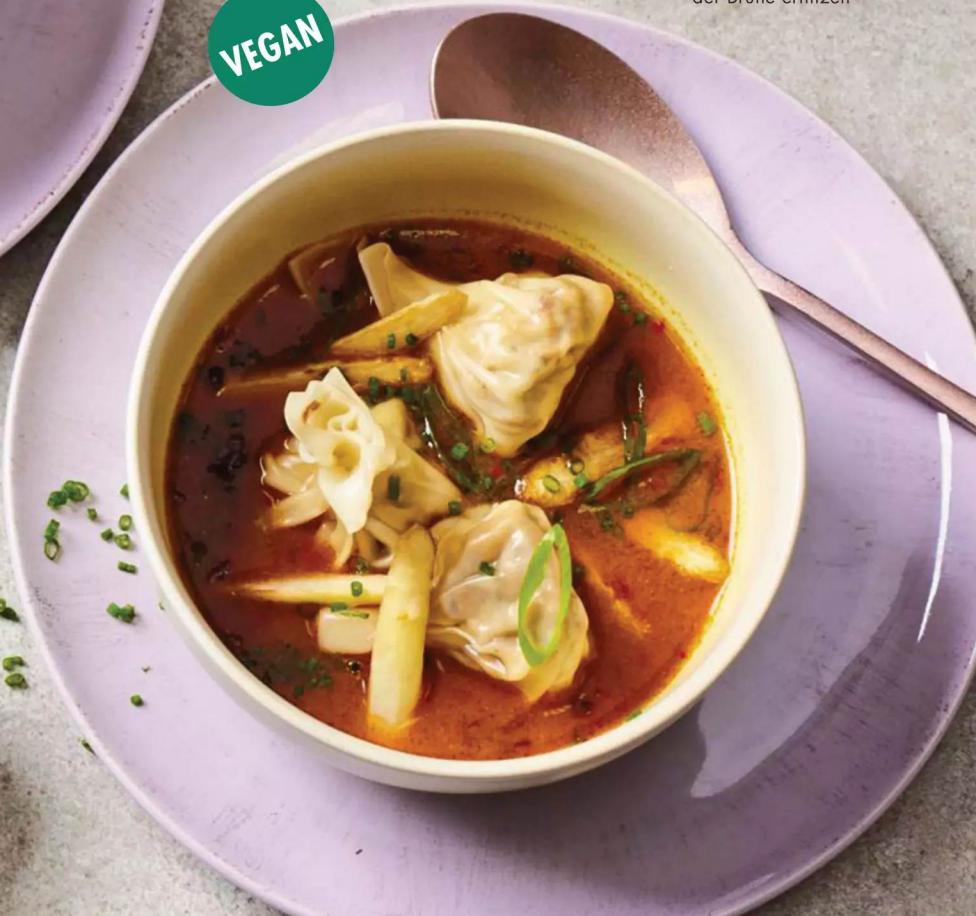
3 Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen, Fleisch warm halten. 4 EL Kokosmilch mit 1-2 EL Brühe glatt rühren, beiseitestellen. Rest Kokosmilch und ca. 600 ml Brühe zum Spargel-Mix in den Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln.

4 Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln fein zerzupfen. Suppe pürieren, mit Limettensaft und Salz abschmecken. In Suppentellern verteilen. Angerührte Kokosmilch hineinschwirren. Suppen-Einlage und Hühnerfleisch dazugeben. Nach Belieben mit Koriander garnieren.

Spritziger Service: Stell noch ein paar Limettenspalten dazu – für individuelles Geschmacks-Tuning



VEGAN



Du kannst die Wan-Tans auch gut vorbereiten. Dafür in kochendem Salzwasser knapp 2 Minuten gar ziehen lassen. Später nur noch in der Brühe erhitzen

FERNKÖSTLICHES Wan-Tan-Süppchen

Die zarten weißen Spargel spitzen werden in Sesamöl gebraten zur perfekten Aroma-Einlage in der Miso-Chili-Brühe. Den übrigen Teil der Stangen verpacken wir hübsch als Wan-Tans... yummy!

Pilze und Lauchzwiebeln leisten dem Spargel in der Wan-Tan-Füllung Gesellschaft – zusammen mit Ingwer und Tofu wird ein richtiges Aromenfeuerwerk daraus



Zutaten für 4 Personen

- 16 Blätter (ca. 125 g) TK-Wan-Tan-Teig
- 500 g weißer Spargel
- 150 g Shitake-Pilze
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sesamöl
- 200 g Naturtofu
- 3 EL Sojasoße
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 20 g helle Misopaste
- 2 EL Crispy-Chili-Öl
- Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 280 kcal · E 17 g · F 17 g · KH 17 g

- 1 Wan-Tan-Blätter auftauen lassen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel spitzen abschneiden und beiseitelegen. Für die Füllung restliche Stangen sehr klein schneiden. Pilze putzen und ebenfalls klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen, Lauchzwiebelgrün beiseitelegen, Rest fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen, ebenfalls fein hacken.
- 2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Spargelstückchen und Pilze zugeben, ca. 8 Minuten mitbraten. Tofu mit einer Gabel zerdrücken und weitere ca. 6 Minuten mitbraten. Mit 2 EL Sojasoße würzen.
- 3 Je 1 EL der Füllung mittig auf 1 Wan-Tan-Blatt geben. Ränder mit etwas Wasser befeuchten. Ecken der Blätter über die Füllung zusammennehmen, unter Drehen zusammendrücken.
- 4 Spargel spitzen längs halbieren. 1 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Spargel spitzen darin kräftig anbraten. Mit 1 EL Sojasoße würzen. 800 ml heißes Wasser angießen. Brühe, Misopaste und Chili-Öl einrühren und aufkochen. Wan-Tans zugeben und 1–2 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit Lauchzwiebelgrün und nach Belieben Schnittlauch bestreuen.

Feta-Zitronensuppe MIT SPARGEL-STICKS

Bei Spargel gilt: Doppelt hält besser. Deshalb pürieren wir ihn im Süppchen mit Käse und braten ihn am Spieß mit Schinken

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 530 kcal · E 18 g · F 38 g · KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln ▪ 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe ▪ 4 EL Olivenöl ▪ 1 l Gemüsebrühe
 - 1 kg grüner Spargel ▪ Salz
 - 4 Scheiben Parmaschinken
 - Pfeffer ▪ 150 g Feta
 - 200 g Schlagsahne ▪ 2 Stiele Dill ▪ abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
 - 4 Holzspieße

Frischekick für deine Spargelsuppe: Zitrone steuert eine spritzige Säure bei, Dill eine leicht pikante Note



1 Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles klein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Spargel waschen und die holzige Enden abschneiden. Etwa 700 g klein schneiden, in den Kartoffeltopf geben und mitgaren.

2 Rest Spargel in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest garen und kalt abschrecken. In ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Jeweils etwa 6 Spargelstücke mit 1 Scheibe Schinken wellenartig auf 1 Holz-

spieß stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin unter Wenden 3–4 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen und warm halten.

3 Einige Kartoffel- und Spargelstücke für die Einlage aus der Suppe heben. Feta zerbröseln, mit Sahne in den Suppentopf geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Dill waschen, die Spitzen fein schneiden, mit Kartoffel- und Spargel-Einlage wieder in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Suppe auf Schalen verteilen. Je 1 Spargel-Spieß dazu reichen.



Wie startest du – spießig
oder mit Löffelei?

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.



TINA AB SOFORT IM HANDEL ODER IM ABO
UNTER www.bauer-plus.de/tina

3 LIEBLINGSREZEPTE AUS DEINEM AirFRYER

Liebling
DES MONATS

DER Allrounder

„Philips HD9285/00
Connected Airfryer
XXL Series 5000“,
2000 Watt,
UVP ca. 200 Euro



Mit dem 7,2 l großen Behälter (1,4 kg Fassungsvermögen) kannst du bis zu 6 Portionen in einem Durchgang zubereiten.



Der Airfryer ist ein vielseitiges Multitalent und verfügt über 16 verschiedene Kochfunktionen wie Braten, Backen oder Grillen. Nach dem Frittieren können alle abnehmbaren Teile in den Geschirrspüler.



Smartes Gimmick: Vernetze den Airfryer mit der „NutriU“-App und beobachte den Kochvorgang ganz bequem vom Sofa aus.



Mit Knusperpanade
aus Panko und
Parmesan

SNACK

Avocado-Pommes

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 330 kcal • E 14 g • F 26 g • KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 feste Avocados
- 2 Eier
- 40 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- 40 g geriebener Parmesan
- 200 g griechischer Joghurt
- abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette
- Meersalzflocken
- etwas Öl (Sprühflasche)

1 Airfryer laut Geräteanleitung auf 180°C vorheizen. Avocados schälen, halbieren und Kerne entfernen. Hälften in je 5 Spalten schneiden.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Parmesan auf einem zweiten Teller mischen. Avocadospalten erst in Eiern, dann in den Bröseln wenden. Dünn mit Öl besprühen und vorsichtig in den Airfryer-Korb legen. Im heißen Airfryer ca. 10 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

hen und vorsichtig in den Airfryer-Korb legen. Im heißen Airfryer ca. 10 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

3 In der Zwischenzeit Joghurt mit Limettenschale und -saft verrühren. Mit etwas Salz abschmecken. Avocado-Pommes mit Salz bestreuen, mit dem Dip anrichten.

FIT-FOOD

Gefüllte Paprika

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 15 g · F 15 g · KH 57 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 ml heiße Gemüsebrühe ■ 2 EL Olivenöl ■ 200 g Couscous
- 1 rote Zwiebel ■ 250 g Kirschtomaten ■ 6 Stiele Oregano
- 60 g schwarze Oliven (ohne Stein) ■ 2 EL Zitronensaft
- Salz ■ Pfeffer ■ 4 gelbe Paprikaschoten ■ 2 EL Kürbiskerne
- 1 Bund Basilikum ■ 200 g Vollmilchjoghurt

1 Airfryer laut Geräteanleitung auf 180°C vorheizen. Brühe und Öl verrühren. Couscous damit übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Oregano waschen und Blättchen abzupfen. Oliven grob hacken.

Die Schoten füllen wir mit einem würzigen Couscous-Mix

Alles mit Couscous mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Paprika waschen, jeweils einen Deckel abschneiden, Schoten entkernen. Couscous-mix darauf verteilen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Paprikadeckel daraufsetzen. Schoten in den Airfryer-Korb setzen und im heißen Airfryer ca. 25 Minuten garen.

3 Inzwischen Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Joghurt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGGIE



SÜSS

Apfel-Erdbeer-Crumble

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 510 kcal · E 20 g · F 23 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Äpfel ■ 250 g Erdbeeren ■ 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt ■ 2 EL Orangensaft ■ 120 g Mandelmehl
- 65 g kernige Haferflocken ■ ½ TL gemahlener Zimt ■ 1 Prise gemahlene Gewürznelken ■ 75 g Butter ■ 2 EL Mandelblättchen ■ Puderzucker zum Bestäuben ■ Fett für die Förmchen

1 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Früchte mit 2 EL Ahornsirup, Vanilleextrakt und Orangensaft mischen.

2 Airfryer laut Geräteanleitung auf 180°C vorheizen. 4 kleine ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm Ø) fetten. Früchte darauf verteilen. Förmchen in den Airfryer-

Korb stellen und die Früchte ca. 10 Minuten vorgaren.

3 Mandelmehl mit Haferflocken, Zimt und Nelken in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und 2 EL Ahornsirup zugeben und zu Streuseln verkneten. Auf den Früchten verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen und weitere 10-15 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

KOCHEN FÜR FREUNDE

DIESMAL:
GRILL-
PARTY

1

DIE BESTE BEILAGE IST DOCH IMMER DAS BROT —
VOR ALLEM, WENN KÄSE DRIN IST!



3

DER SÜSSE ABSCHLUSS: EIN BEEREN-TRIO
UNTER GOLDBRAUNEN STREUSELN

56 lecker.de

DIE BBQ-SAISON IST ENDLICH ERÖFFNET!
LADE DEINE LIEBEN EIN UND GENIESST
ZUSAMMEN DAS GUTE WETTER IM GARTEN

1

Cheesy Focaccia
aus Brandteig

2

Schweinebraten
mit Petersilienpesto

3

Crumble mit
Obst und Froyo





GRILLT SICH FAST VON SELBST: ZARTER
BRATEN MIT PETERSILIENPESTO-FÜLLUNG

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Hauptgang: Braten vorbereiten, kalt stellen.

Ca. 3½ Stunden vorher

Hauptgang: Pesto zubereiten, Fleisch damit füllen.

Ca. 3 Stunden vorher

Hauptgang: Ab auf den Grill mit dem Braten!
Vorspeise: Teig herstellen und Brot backen.

Ca. 20 Minuten vorher

Dessert: Obst und Streusel für den Crumble vorbereiten.

Ding, dong!

Herein und in den Garten spaziert! Was hier so lecker duftet? Das findet ihr heraus, wenn wir gleich den Grill-Deckel lüften!

Vorspeise: Brot in Stücke schneiden und servieren.

Dessert: Früchte in gusseisernen Pfannen auf den Grill stellen.

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Braten mit restlichem Pesto bestreichen und servieren.

Dessert: Streusel auf die Früchte geben und noch einmal ca. 10 Minuten grillen.



Für den ersten Hunger

CHEESY FOCACCIA AUS BRANDTEIG

Gruyère verleiht dem fluffigen Brot eine herrlich würzige Note – sowohl im Teig als auch on top

• ca. 1 ¼ Std. • mittel • Stück ca. 210 kcal · E 9 g · F 15 g · KH 12 g

Zutaten für 16 Stücke

- 150 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Mehl
- 5 Eier (Gr. M)
- 250 g geriebener Gruyère
- Backpapier

1 350 ml Wasser und Butter aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen. Mehl auf einmal zufügen und einrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und so lange rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Teig in eine Schüssel geben und sofort 1 Ei unterrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann übrige Eier einzeln unterrühren. Zum Schluss $\frac{2}{3}$ Käse unter den Teig rühren.

2 Teig mithilfe eines Kochlöffels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. In Größe eines großen Fladenbrots auseinanderziehen. Übrigen Käse darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Brot halbieren, jede Hälfte in ca. 8 dicke Scheiben schneiden.

Ideale Trink-
temperatur: 8 °C



WEISSE BURGUNDER, KRUGER-RUMPF, NAHE, 2023

Der trockene Weißwein passt sowohl zum kräftigen Käse der Vorspeise als auch zum Schweinebraten. Flasche (750 ml) für ca. 10 € über weinfreunde.de



Lässt's euch schmecken

SCHWEINEBRATEN MIT PETERSILIENPESTO

Die kräuterige Füllung mit Olivenöl und Pinienkernen verleiht dem saftigen Fleisch mediterrane Aromen

• ca. 3 1/4 Std. + ca. 12 St. Wartezeit • mittel • Portion ca. 320 kcal · E 25 g · F 24 g · KH 2 g

Zutaten für 8 Personen

- 1 kg magerer Schweinenacken
- 1 Zwiebel ▪ 4 EL BBQ-Gewürzmischung ▪ 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 3 EL Olivenöl ▪ 3 EL Pinienkerne
- Frischhaltefolie ▪ Küchengarn

1 Am Vortag Schweinenacken trocken tupfen und auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen. Zwiebel schälen und auf einer Haushaltsreibe sehr fein reiben oder sehr fein hacken. Braten mit der Zwiebel einreiben. Gewürzmischung auf den Braten verteilen, Fleisch in Folie einwickeln, kalt stellen und über Nacht ziehen lassen.

2 Am nächsten Tag Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und hacken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Olivenöl pürieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kerne herausnehmen und auskühlen lassen. In den Braten mittig der Länge nach eine tiefe Tasche schneiden. Dabei ca. 3 cm Rand stehen

lassen. Petersilienpesto, bis auf etwas zum Anrichten, und Pinienkerne verrühren. Pesto in die Fleischtasche füllen. Braten mit Küchengarn zubinden und auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze ca. 3 Stunden grillen.

3 Braten vom Grill nehmen und mit restlichem Petersilienpesto bestreichen. Dazu schmeckt Grillgemüse.

INDIREKT GRILLEN

Dazu brauchst du einen Grill mit Deckel, in dem du mehrere Hitzezonen einrichten kannst. Dann platzierst du die Kohle an den Seiten (oder einer Seite) des Grills und das Grillgut dort, wo keine Kohle liegt.



Für Süßes ist immer noch Platz

CRUMBLE MIT OBST & FROYO

Süße Sommer-Stars kommen mit Streuseln auf den Grill

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal · E 6 g · F 15 g · KH 52 g

Zutaten für 8 Personen

- 500 g Erdbeeren
- 250 g Heidelbeeren
- 4–5 Pflaumen
- 4 EL + 80 g brauner Zucker
- 125 g Butter ▪ 160 g Mehl
- Salz ▪ ca. 500 g Frozen Yogurt
- Minze zum Verzieren
- Fett für die Förmchen ▪ Alufolie

1 Erdbeeren, Heidelbeeren und Pflaumen waschen. Pflaumen entsteinen und in Spalten schneiden. Erdbeeren je nach Größe halbieren. Früchte mischen und mit 4 EL Zucker bestreuen. In 8 kleine, gefettete, gusseiserne Pfannen verteilen. Auf dem heißen Grill bei direkter Hitze ca. 10 Minuten grillen.

2 Inzwischen Butter schmelzen. Mit Mehl, 80 g Zucker und 1 Prise Salz zu dicken Streuseln kneten. Auf den Früchten verteilen. Crumble auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze zugedeckt weitere 8–10 Minuten goldbraun grillen.

3 Crumble vom Grill nehmen und mit jeweils einem großen Klecks Frozen Yogurt und etwas Minze anrichten.



CREAMY DRESSING

Für 2 Portionen je 1 TL Öl, Essig und Zitronensaft mit 3 EL Sauce hollandaise und 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



ELSASS? NEE, LIEBER HOLLAND!

1 Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal) entrollen und mit ca. 150 ml Sauce hollandaise bestreichen. 100 g Champignons und ½ Stange Porree in Scheiben schneiden. Beides mit 2 Handvoll Blattspinat auf den Teig geben. Mit etwas Käse bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 15–20 Minuten backen.



REST DES MONATS

Das cremige Butter-Sößchen passt nicht nur zu Spargel super: 3 Ideen für die letzten Löffelchen Hollandaise im Tetra Pak

IM KÜHLSCHRANK GEÖFFNET
2–3 TAGE HALTBAR

PERFKT FÜR DEN
KLEINEN HUNGER ODER
ÜBERRASCHUNGSGÄSTE



LOADED OFEN-BRÖTCHEN

2 Brötchen an der Oberseite rund aufschneiden und ein Loch hineindrücken. 80 g Kochschinken würfeln.

50 g Brokkoli in kleine Röschen teilen. Beides in den Brötchen verteilen. Je 2–3 EL Sauce hollandaise daraufgeben und mit 50 g geriebenem Mozzarella bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten backen.

DIE **FIXEN** VIER

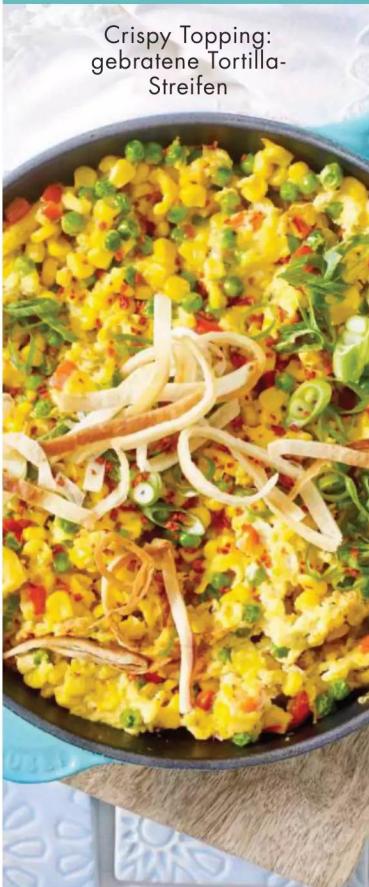
HAST DU MAL 20 MINUTEN? COOL. WEIL: LÄNGER BRAUCHEN DIESE TURBO-GERICHTE NICHT

Crispy Topping:
gebratene Tortilla-
Streifen

Leicht abgekühlt
schmeckt er
besonders gut

Aroma-Upgrade: mit
Koriander und
Thai-Basilikum toppen

Abendbrot, Appetizer?
Allzeit lecker!



RÜHREI
„FIESTA MEXICANA“

TOMATEN-
CAPPUCINO

SPICY ASIA-HACK
AUF REIS

AVOCADO-SPECK-
BRUSCHETTA



• ca. 20 Min. • einfach • Stück
ca. 120 kcal · E 4 g · F 10 g · KH 16 g

Zutaten für 8 Stück

- 6 Scheiben Bacon ■ 1 EL Olivenöl ■ 200 g bunte Kirschtomaten ■ 1 reife Avocado ■ 2 EL Zitronensaft ■ 1 Knoblauchzehe ■ Salz ■ Pfeffer ■ ½ Baguette ■ ½ Beet Kresse

1. Bacon in heißem Öl knusprig braten. Tomaten waschen und vierteln. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft zerdrücken. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Baguette in 8 Scheiben schneiden. Bacon auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brotscheiben im verbliebenen Speckfett ca. 2 Minuten goldbraun anrösten, dabei einmal wenden. Erst Avocadocreme, dann Tomaten auf den Brotteilen verteilen. Speck in Stücke brechen und mit Kresse auf den Brotteilen anrichten.

• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 590 kcal · E 28 g · F 35 g · KH 43 g

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Basmatireis ■ Salz ■ 300 g grüne Bohnen (frisch oder TK) ■ 1 Zwiebel ■ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ■ 1 rote Chilischote ■ 500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm) ■ 1 EL Öl ■ 150 ml Gemüsebrühe ■ 3 EL Limettensaft ■ ca. 2 EL Sojasoße ■ je 3 Stiele Koriander und Thai-Basilikum

1. Reis in Salzwasser garen. Die Bohnen (frische zuvor putzen) in kochendem Salzwasser 5–10 Minuten bissfest garen und kalt abschrecken. Zwiebel und Ingwer schälen, beides klein hacken. Chili waschen, fein schneiden.

2. Das Hackfleisch in heißem Öl kräftig anbraten. Zwiebel, Chili und Ingwer kurz mitbraten. Brühe und Limettensaft angießen, ca. 5 Minuten köcheln. Bohnen zugeben. Mit Sojasoße abschmecken. Asia-Hack und Reis auf Tellern anrichten. Kräuter waschen und darüberstreuen.

• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 150 kcal · E 4 g · F 12 g · KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe ■ 20 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) ■ 1 EL Olivenöl ■ 1 EL Tomatenmark ■ 1 EL Balsamico-Essig ■ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ■ 80 g Schlagsahne ■ Salz ■ Pfeffer ■ Tabasco ■ 3 Stiele Basilikum ■ 200 ml Milch

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, mit den getrockneten Tomaten kleiner schneiden. In heißem Öl ca. 3 Minuten dünsen. Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen. Essig und stückige Tomaten zugeben, ca. 8 Minuten köcheln. Die Suppe pürieren, dabei Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken.

2. Basilikum waschen, fein schneiden. Milch mit je 1 Prise Salz und Pfeffer erwärmen, aufschäumen. Basilikum unterheben. Suppe mit Basilikum-Schaum in Gläser füllen.

• ca. 15 Min. • einfach • Portion
ca. 330 kcal · E 18 g · F 22 g · KH 18 g

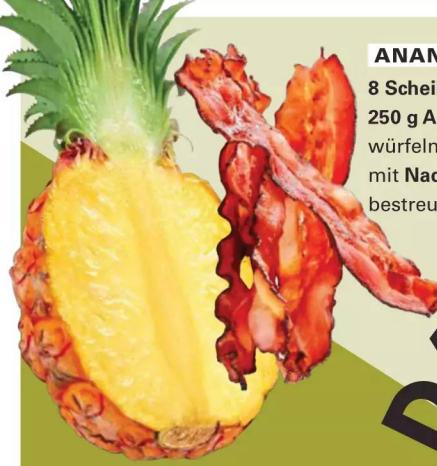
Zutaten für 4 Personen

- 1 Wezentortilla (ca. 25 cm Ø; Wrap) ■ 3 EL Olivenöl ■ 2 Lauchzwiebeln ■ 1 Dose Mexiko-Mix (425 ml; Mais-Erbsen-Paprika-Mischung) ■ 8 Eier ■ Salz ■ ¼ TL Chiliflocken

1. Tortilla in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Streifen darin ca. 3 Minuten knusprig braten, herausnehmen. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Mexiko-Mix abtropfen lassen.

2. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Mexiko-Mix und Hälfte Lauchzwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Eier mit etwas Salz und Chili verquirlen. Eimasse zum Gemüse geben und unter leichtem Rühren stocken lassen. Mit Tortillastreifen und Rest Lauchzwiebeln bestreuen.





ANANAS-BACON

8 Scheiben Bacon knusprig braten. 250 g Ananas (frisch oder Dose) würfeln. Daraufgeben, mit Nacho-Gewürz bestreuen.



SRIRACHA-MAYO

200 g Salatmayonnaise mit 2 EL Sriracha (Flasche), 1 TL Sesamöl und 1 EL Sojasoße verrühren. Auf die Nachos klecksen, mit 2 TL Sesam bestreuen.



ORIENT-STYLE

50 g getrocknete Datteln (entsteint) und 50 g Rauchmandeln hacken, mit 150 g zerbröckeltem Feta über die Nachos streuen.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



Tortilla-Chips mit Käse überbacken? Leeecker! Aberpst:
Mit diesen 7 Ideen hebst du deine **Nachos** aufs nächste Level

MAIS-SALSA

1 rote Zwiebel und ½ grüne Paprika-
schote fein würfeln. 200 g Mini-
Maiskolben (Glas) klein schneiden.
Alles mit 2 EL Olivenöl, Salz und
Pfeffer mischen.



PICO DE GALLO

2 Tomaten, 1 Zwiebel und 1 Knoblauch-
zehe würfeln. 1 Peperoni und ½ Bund
Koriander hacken. Alles mit 2 EL Limet-
tensaft und Salz mischen.



PULLED CHICKEN

1 Packung (500 g) Pulled Chicken nach
Packungsanweisung zubereiten.
Mit ca. 100 g Nacho-Salsa
(Flasche) daraufgeben.

SALATIG

150 g Eisbergsalat
in feine Streifen
schneiden. 1 Avocado
würfeln. Mit
200 g Schmand auf
den Nachos verteilen.



FIXE GEMÜSEBRÜHE

Situation: Geschmacksverstärker & Co. im Instant-Pulver

Hack: 1 Bund Suppengrün und 1 Zwiebel waschen bzw. schälen, würfeln. Im Mixer zerkleinern, ca. 5 EL Salz zugeben, kurz ziehen lassen. Zu Paste mixen, in sterilisierte Schraubgläser füllen.

Mit viiiiel Gemüse und zu 100 % natürlich!



JOGHURT

Situation: never ending Plastikbecher

Hack: 1 l Milch auf 90 °C erhitzen, auf 40 °C abkühlen lassen. Mit 2 EL Naturjoghurt (als Starterkultur) mischen. In 2 sterilisierte Schraubgläser füllen, für ca. 10 Stunden in den Ofen (40 °C) stellen.

Mit dieser Methode kannst du aus deinem DIY-Joghurt mehrmals Nachschub zaubern



Glücklichmacher auf dem Frühstückstisch



SCHOKO-AUFSTRICH

Situation: herkömmliche Aufstriche = Zuckerbomben

Hack: 400 g Haselnüsse im Ofen (180 °C) ca. 10 Minuten rösten. Zu einer Paste mixen, 1 Prise Salz, 5 EL Kokosöl, ca. 6 EL Ahornsirup, 3 EL Kakao und ½ TL Vanillepulver untermixen. Genießen!

Reicht für 500 ml Milch



PUDDINGPULVER

Situation: unnötiger Verpackungsmüll

Hack: 40 g Speisestärke mit 2 EL Zucker und Mark von 1 Vanilleschote oder 1–2 TL Kakao mischen. Zum Lagern in ein sterilisiertes Schraubglas abfüllen.

LECKER- DIY- HACKS

SELBST MACHEN
STATT KAUFEN!

Selbst ist der Foodie:
Redakteurin Lisa verrät
dir ihre Lieblingsrezepte.
Ärmel aufkremeln
und los geht's!



HAFERDRINK

Situation: ständige Tetra-Pak-Schlepperei

Hack: 100 g zarte Haferflocken mit 1 l Wasser, 1 Prise Salz und optional 1–2 Datteln fein mixen. Durch einen Nussmilchbeutel drücken. In sterilisierte Flaschen füllen.

Ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar



GUMMIBÄRCHEN

Situation: Deine Lieblingssorte ist immer gleich weggenascht!

Hack: 100 ml Fruchtsaft mit 1 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker und ca. 1 ½ TL Agar-Agar aufkochen. In Silikonförmchen füllen, ca. 2 Stunden kalt stellen.



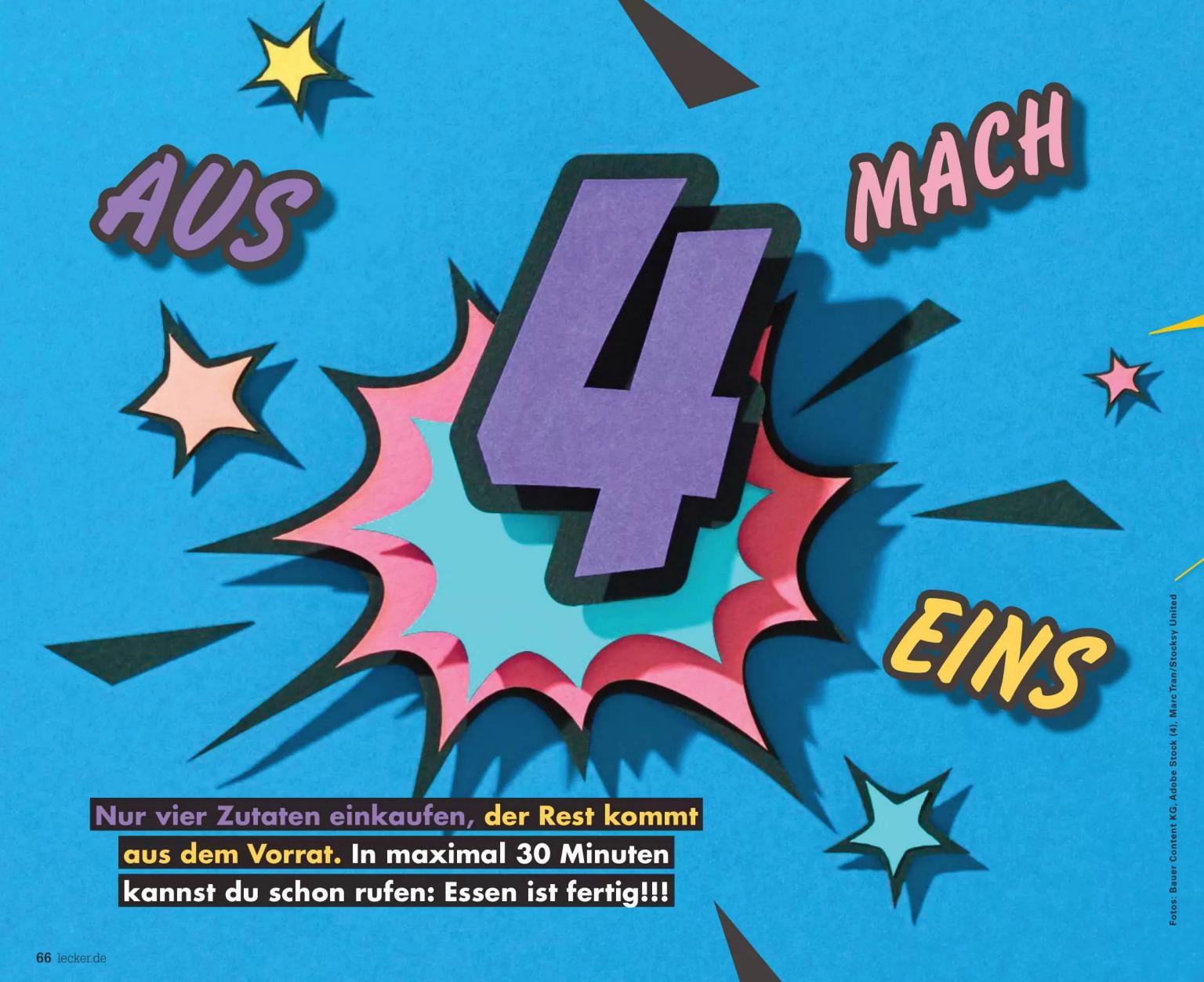
DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



Das Gesundheits- und Lifestyle-Magazin für alle, die Inspiration für ein besseres Leben, gesunde Ernährung und Wohlbefinden für Körper und Geist suchen. Mit einfachen Tipps und praktischen Informationen für jeden Tag.

GOOD HEALTH AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/good-health ODER ÜBER meine-zeitschrift.de





AUS

MACH

EINS

**Nur vier Zutaten einkaufen, der Rest kommt
aus dem Vorrat. In maximal 30 Minuten
kannst du schon rufen: Essen ist fertig!!!**



Paprika-Geschnetzeltes in Biersoße

Bisschen Schnippelei, kurze Brutzelei und schon ready to take off! Du brauchst was dazu? Reis passt gut – oder einfach eine Scheibe Brot zum Stippen

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 220 kcal · E 23 g · F 10 g · KH 9 g

1 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3 1 EL Öl im verbliebenen Bratöl erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Bier angießen und Brühe zugeben, kurz köcheln. Fleisch zufügen. Mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

**FÜR 4 PERSONEN
BRAUCHST DU
DIESE 4 HELDEN**



4 frische kleine
Zwiebeln

2 Huftsteaks
(ca. 200 g)



je 1 rote,
gelbe und grüne
Paprikaschote



150 ml Guinness

**DAS HAST DU
SICHER ZU HAUSE**

- 2 EL Öl ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- ca. 2 EL Worcestersoße

FÜR 4 PERSONEN
BRAUCHST DU
DIESE 4 HELDEN



350 g Möhren

250 g Mini-Pak-Choi



1-2 TL Tandoori-Paste

4 Hähnchenfilets (à 125 g)

DAS HAST DU
SICHER ZU HAUSE

- 3 EL Öl ▪ 5 EL Sojasoße
- 2 Prisen gemahlener Ingwer
- Salz ▪ Pfeffer
- 3 Stiele Koriander

Tandoori-Hähnchen mit Pak-Choi-Gemüse

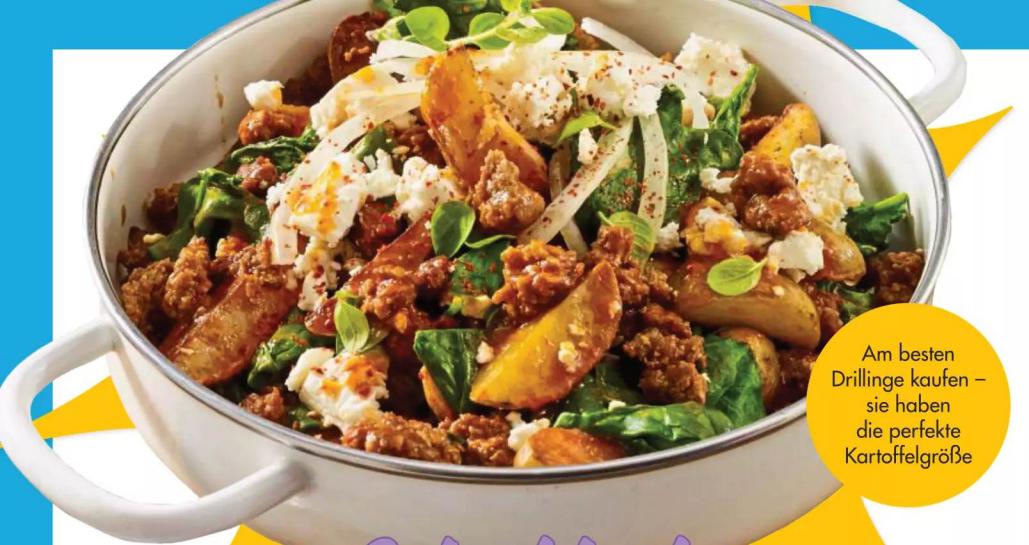
Den besonderen Geschmack bringt hier die indische Gewürzpaste – und wird demnächst sicher Stammgast in deinem Vorratsschrank

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 270 kcal · E 39 g · F 10 g · KH 8 g

- 1 Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Pak-Choi putzen, waschen, je nach Größe kleiner schneiden. Tandoori-Paste mit 2 EL Öl verrühren. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 4 Minuten anbraten, dabei mit der Tandoori-Öl-Mischung bestreichen. Herausnehmen.
- 2 Möhren im verbliebenen Bratöl mit Rest Tandoori-Öl 1-2 Minuten anbraten. Pak Choi zugeben, kurz mitbraten. 150 ml Wasser und Sojasoße zugießen. Ingwer unterrühren. Filets daraufsetzen und zugedeckt ca. 8 Minuten schmoren.
- 3 Tandoori-Chicken-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, klein schneiden und darüberstreuen.



Mit Tandoori-Paste
kannst du auch Fisch-
und Geflügelgerichte
oder Gemüse-
currys würzen



Am besten
Drillinge kaufen –
sie haben
die perfekte
Kartoffelgröße

Griechische Kartoffel-Hack-Pfanne

Die Kartoffeln backen im Ofen, während das Hack in der Pfanne schmurgelt. Zum Schluss Spinat und Feta dazu, Gläschen Wein einschenken und: „Jámas!“

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 560 kcal • E 32 g • F 38 g • KH 26 g

1 Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln. Mit Öl, ¼ TL Salz, Paprika und etwas Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2 Inzwischen Hack in einer erhitzen Pfanne unter Rühren krümelig anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark

unterrühren und kurz anschwitzen. Mit 300ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln.

3 Spinat waschen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Ofenkartoffeln und Spinat unter die Hackpfanne mischen. Feta grob zerbröseln, mit Zwiebelstreifen und Chili über die Hackpfanne streuen. Nach Belieben mit Oregano garnieren.

FÜR 4 PERSONEN
BRAUCHST DU
DIESE 4 HELDEN



600 g kleine
Kartoffeln



125 g junger
Blattspinat



450 g Schweinehack



150 g Feta

DAS HAST DU
SICHER ZU HAUSE

- 1 EL Öl ▪ Salz
- ¼ TL Edelsüßpaprika
- Pfeffer ▪ 2 Knoblauchzehen
- 1 TL getr. Oregano
- 1 EL Tomatenmark ▪ 1 Zwiebel
 - ½ TL Chiliflocken
- evtl. Oregano zum Garnieren
- Backpapier

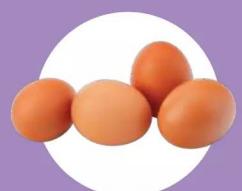
FÜR 4 PERSONEN
BRAUCHST DU
DIESE 4 HELDEN



1 Dose (425 ml)
Kichererbsen



2 Dosen (à 425 ml)
stückige Tomaten



6 Eier

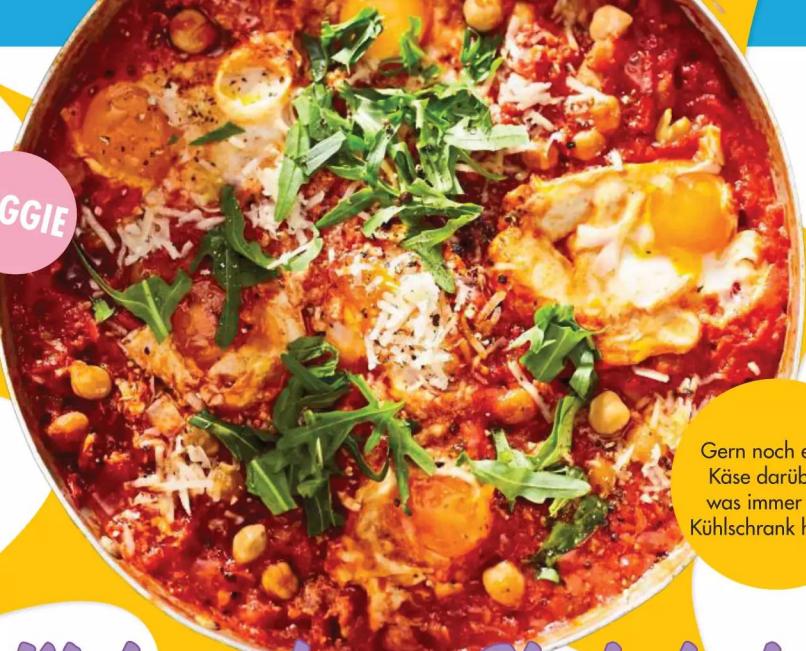


1 Bund Rucola

DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

- 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl ■ 50 ml Gemüsebrühe
- Salz ■ Pfeffer ■ 1 TL Zucker
- evtl. geriebener Käse
zum Bestreuen

VEGGIE



Gern noch etwas
Käse darüber –
was immer dein
Kühlschrank hergibt

Kichererbsen-Shakshuka mit Rucola

Das tomatige Intermezzo mit Ei wird in Israel morgens, mittags und abends serviert. Wann ist dein Shakshuka-Moment?

• ca. 25 Min. • mittel • Portion ca. 330 kcal • E 21 g • F 20 g • KH 19 g

1 Kichererbsen abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Stückige Tomaten, Kichererbsen und Brühe zufügen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten köcheln.

2 Mit einem Löffel Mulden in den Tomaten-Sugo drücken. Eier einzeln aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten stöcken lassen. Rucola waschen, kleiner schneiden und über die Shakshuka streuen. Nach Belieben mit Käse bestreuen.

Cremiges Kasseler-Kohl-Gröstl

Fruchtig würziges Kasseler-Allerlei aus Spitzkohl, Möhre und Apfel in leichter Milch-Béchamel – mmh!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 310 kcal · E 34 g · F 12 g · KH 19 g

1 Möhren schälen, waschen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Spitzkohl waschen, längs achteln und jeweils quer in Stücke schneiden. Kasseler trocken tupfen und würfeln.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kasseler und Möhren darin unter Wenden ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Spitzkohl zugeben

und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben, Milch und Brühe zufügen. Unter Rühren aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

3 Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Senf in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Lieber ohne
Mehl? Dann rühr
etwas Schmelzkäse ins Gröstl



FÜR 4 PERSONEN
BRAUCHST DU
DIESE 4 HELDEN



200 g Möhren



1 Spitzkohl
(ca. 500 g)



500 g ausgelöster
Kasselerücken



1 Apfel
(z. B. Braeburn)

DAS HAST DU
SICHER ZU HAUSE

- 2 EL Öl ■ 1 EL Mehl
- 250 ml Milch
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 2 EL (grober) Senf
- Salz ■ Pfeffer
- evtl. Petersilie zum Bestreuen

FÜR 4 PERSONEN
BRAUCHST DU
DIESE 4 HELDEN



250 g breite
Glasnudeln



4 Lachsfilets
(à 125 g; ohne Haut)



250 g Zuckerschoten



1-2 rote
Chilischoten

DAS HAST DU SICHER ZU HAUSE

- ca. 80 ml Sojasoße
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 1 EL Essig ■ 4 EL Öl
- 120 ml Gemüsebrühe
- 4 Stiele Koriander

Glasnudelpfanne mit Teriyaki-Lachs

So fix geht asiatisch mit ganz wenig Aufwand –
schneller als der Lieferservice!

• ca. 20 Min. • einfach

• Portion ca. 590 kcal · E 29 g · F 25 g · KH 64 g

1 Glasnudeln nach Packungsanweisung garen. Sojasoße, Honig, Ingwer und Essig verrühren. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und im Sojasoßen-Mix wenden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die marinierten Lachsfilets leicht trocken tupfen und 3-4 Minuten rundherum scharf braten, herausnehmen und warm halten. Nudeln abgießen, kalt abschrecken.

3 Zuckerschoten waschen. Chilis waschen und in Ringe schneiden. Rest Öl in der Pfanne erhitzen. Chilis und Zuckerschoten darin ca. 2 Minuten andünsten. Die Glasnudeln untermischen. Mit Rest Sojasoßen-Mix und Brühe ablöschen, kurz aufkochen.

4 Koriander waschen und kleiner zupfen. Mit Lachs auf der Nudelpfanne anrichten.





Geröstetes Sesamöl
zum Andünsten
bringt noch mehr
Asia-Aroma

Fotos: Bauer Content KG, Adobe Stock (5)

Rapso®

DAS ORIGINAL

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



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

HAB' ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

WAS IST DAS DENN?

Das Fermentieren der koreanischen Kohl-Spezialität kannst du dir sparen! Fertiges Kimchi im 350-g-Glas gibt's bei koro.com für 6,50 € zzgl. Versand



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



Alles rein, kurz
backen = tolle Käse-
Ziehmomente!

QUESADILLA „FUSION-KITCHEN“ INKLUSIVE KIMCHI & AVOCADO

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 25 g · F 37 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Glas (350 g) Kimchi ■ 2 Lauchzwiebeln ■ 4 Stiele Koriander ■ 2 Avocados ■ 1–2 EL Zitronensaft
- 4 Wezentortillas (à ca. 25 cm Ø; Wraps) ■ 300 g gemischter geriebener Käse (z. B. Cheddar, Mozzarella) ■ Backpapier

1 Kimchi abtropfen lassen und nach Belieben etwas kleiner schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Koriander waschen, kleiner schneiden. Mit Kimchi und Lauchzwiebeln mischen. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

2 Wraps jeweils zur Hälfte mit etwa 150 g Käse bestreuen.

Kimchi-Mix und Avocado-scheiben, bis auf einige für die Deko, darauf verteilen. Mit Rest Käse bestreuen. Freie Wrap-Hälften darüberklappen und andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten backen. Die Quesadillas herausnehmen, in Stücke schneiden und garnieren. Dazu schmeckt Salat.

GEGRILLTE HÄHNCHENSPIESSE

MIT KIMCHI-MAYO

• ca. 35 Min. + ca. 2 Std. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 640 kcal · E 44 g · F 49 g · KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

- 700 g Hähnchenfilet ■ 80 ml Weißweinessig ■ 2 EL Sesamöl
- 2 EL weißes Miso (Asialaden) ■ 1 EL brauner Zucker
- ½ 350-g-Glas Kimchi ■ 200 g Mayonnaise ■ Salz ■ Pfeffer
- 1 TL Sesam ■ Öl zum Braten ■ evtl. Kräuter und Limettenspalten zum Garnieren ■ ca. 8 Grillspieße

1 Hähnchenfilets trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Essig, Öl, Miso und Zucker mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 Kimchi abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und haken. Mit Mayonnaise verrühren. Mit Sud, Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3 Mariniertes Fleisch abtropfen lassen und auf Spieße fädeln. Öl in einer Grillpfanne oder auf dem Grill erhitzen. Die Spieße darin ca. 8 Minuten unter Wenden braten. Mit Sesam bestreuen, Kimchi-Mayo dazu servieren. Nach Belieben mit Kräutern und Limettenspalten anrichten.

Den 2-Zutaten-Dip
für die Grillsaison
merken!



VEGGIE

Pssst... Mit ungefüllten
Nudeln wäre das
Gericht vegan

PILZ-KIMCHI-BOLO

ZU KLEINEN NUDELTÄSCHCHEN

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 380 kcal · E 17 g · F 14 g · KH 39 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Champignons ■ 1 Glas (350 g) Kimchi ■ 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen ■ 300 g TK-Blumenkohlreis
- 1 EL Tomatenmark ■ 1 Flasche (660 ml) passierte Tomaten
- Salz ■ Pfeffer ■ 2 Packungen Mini-Cappelletti (à 250 g, z. B. mit Rucola-Frischkäse-Füllung; Kühlregal)
- evtl. Oregano zum Garnieren

1 Pilze putzen und klein schneiden. Kimchi abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen, und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin scharf anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Gefrorenen Blumenkohlreis zufügen, ca. 3 Minuten mitbraten.

samt Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5–7 Minuten köcheln.

2 Tomatenmark unterrühren und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten und Kimchi

Inzwischen Nudeltaschen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und mit der Soße anrichten. Nach Belieben mit Oregano bestreuen.





Am besten eignet sich
Sauerteig- und Vollkornbrot

1

**ERST MAL
WÜRFELEN**

300 g altbackenes Brot
grob würfeln. Mit 100 g
Nüssen oder Kernen nach
Wahl, 50 g braunem
Zucker und 1 Prise Salz in
einen Mixer geben und gut
zerkleinern.



AUS ALT MACH KNUSPRIG!

Aus der Stulle von gestern wird in 3 Steps
süßes Crunch-Granola für deinen Morgen



2



BACKE, BACKE BRÖSELMIX

Mix auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech
verteilen und im heißen Backofen (E-Herd: 190 °C/
Umluft: 170 °C) 10–15 Minuten backen. Dabei einmal
wenden. Danach auskühlen lassen.

**EIN GLÄSCHEN FÜR
MICH, FÜR DICH ...**

... für alle! Das Müsli ist
hübsch im Bügelglas verpackt
das perfekte Geburtstags-
Geschenk oder Mitbringsel
zum Brunch!

3

**NACH
WUNSCH PIMPEN**

80 g Schokolade hacken
und mit **gemahlener**
Vanille oder **Zimt** und
nach Belieben **getrockneten**
Früchten unter das
Müsli heben.

**Und fertig –
echt kross!**





Erlebe
Happinez

Macht schon beim Lesen glücklich.



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





Das Auge isst ja
immer gern mit –
die Reels zur
Tomatensoße gibt's ab
dem 21. Mai auf
@lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

GRUNDREZEPKT TOMATENSOßE

FÜR 2 PERSONEN:

2 Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in 3 EL heißem Olivenöl ca. 3 Minuten andünsten.

1 EL Tomatenmark kurz mitrösten. 2 Dosen (à 425 ml) geschälte Tomaten zugeben, mit einem Kochlöffel zerkleinern. Je 1 TL Balsamico-Essig und Ahornsirup zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Soße 10–15 Minuten unter gelegentlichem Rühren offen köcheln.

Diesmal: Nudeln ♥ Tomatensoße

LIEBLINGSKOMBI MIT DREI
LECKEREN UPGRADES!



FRUCHTIG
AROMATISCH
SIMPEL, ABER WOW



SALAT MIT SPINAT UND FETA

- 200 g Mezzi rigatoni • Salz • 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 50 g Babyspinat • 100 g Feta • Pfeffer • 2 EL Sesam

SO GEHT'S: Soße nach Grundrezept kochen. Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und kalt abschrecken. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Spinat waschen, Feta grob zerbröckeln. Nudeln, Kichererbsen und Spinat mit kalter Tomatensoße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Feta und 2 EL Sesam bestreuen.

„DU HAST SOSSE ÜBRIG? KEIN PROBLEM, DU KANNST SIE BIS ZU 5 TAGE IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN ODER EINFRIEREN!“



SUPPE MIT CRISPY TORTELLINI

- 2 EL Panko (japanische Semmelbrösel) • 2 EL geriebener Parmesan
- 1 Ei (Gr. M) • 10 Tortellini (Kühlregal) • 50–75 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chiliflocken • evtl. etwas Olivenöl und Basilikum

SO GEHT'S: Soße nach Grundrezept kochen. Panko und Parmesan mischen. Ei verquirlen. Tortellini erst im Ei, dann in den Bröseln wenden, Panade andrücken. Im Airfryer (200 °C) ca. 8 Minuten oder im heißen Ofen (Umluft: 200 °C) 15–20 Minuten knusprig backen. Soße mit Gemüsebrühe mischen, erhitzen, ggf. pürieren. Mit Chiliflocken würzen. Suppe mit Tortellini und eventuell etwas Olivenöl und Basilikum anrichten.



SPAGHETTI MIT GARNELEN

- 20 g Basilikum • 25 g blanchierte Mandeln • 20 g geriebener Parmesan
- 8 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 250 g Spaghetti • 200 g Garnelen (mit oder ohne Schale; ohne Kopf) • 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

SO GEHT'S: Soße nach Grundrezept kochen. Basilikum waschen. Mit Mandeln, Parmesan, 6 EL Olivenöl und 1 EL Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Garnelen waschen, trocken tupfen, in 2 EL heißem Öl 3–5 Minuten braten. Mit Salz würzen. Spaghetti abgießen, mit Tomatensoße mischen. Mit Garnelen, Zitronenschale, Pesto und Basilikum anrichten.

SPICY ESSEN – COOL BLEIBEN!

Vom Himmel brennt die Sonne, und auf der Zunge brennen diese scharfen Rezepte! Chili, Meerrettich & Co. bringen dich ins Schwitzen und geben deinem Körper damit einen Cool-down



INDISCHER PANCAKE: SPINAT-DOSA

Als Topping gibt's Gemüse-Ragout und spicy Mango zum Pfannen-Fladen

- ca. 1 Std. + ca. 2 Std. Wartezeit • mittel
- Portion ca. 390 kcal • E 12 g • F 11 g • KH 61 g

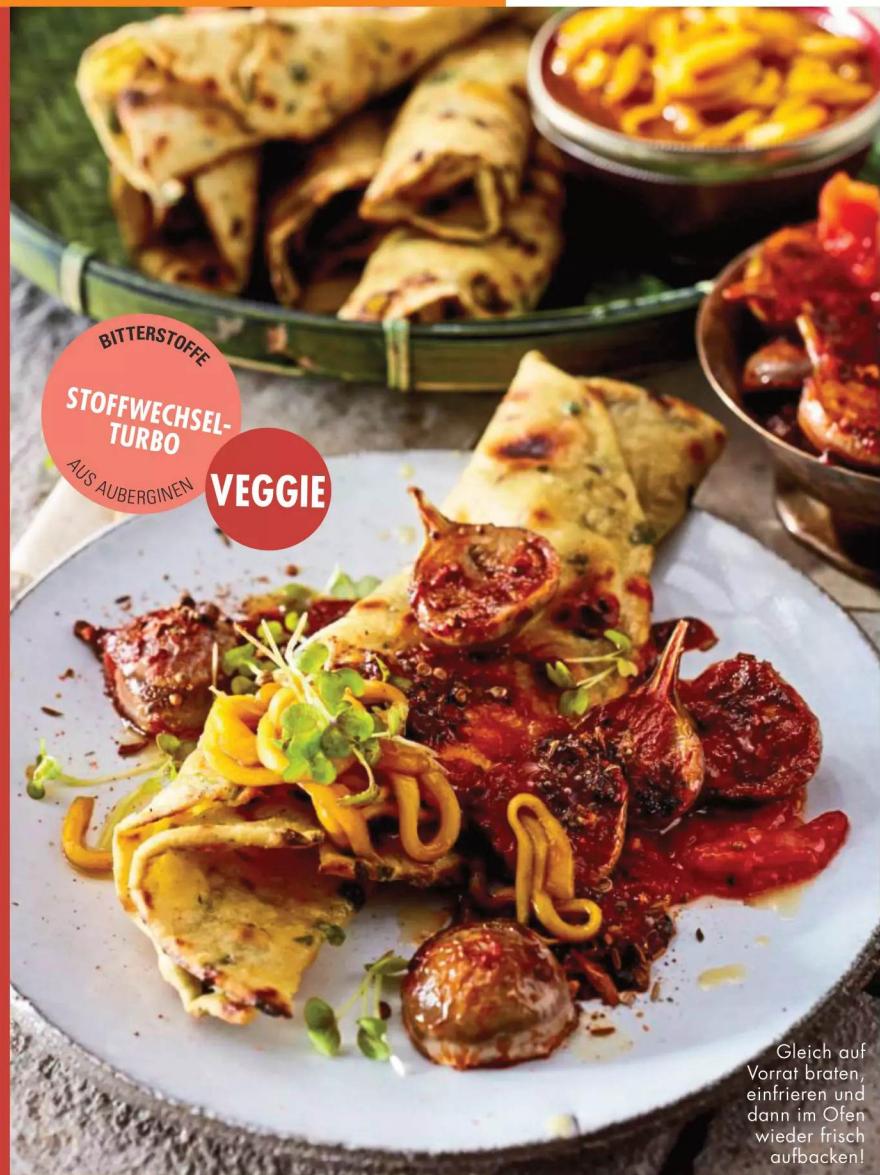
Zutaten für 4 Personen

- 1 unreife Mango ■ 2 TL Tamarindenpaste
- Zucker ■ Salz ■ gemahlene Kurkuma
- Chilipulver ■ gemahlener Kümmel
- 30 g Babyspinat ■ 200 g Mehl ■ 50 g Kichererbsenmehl ■ 100 g Joghurt ■ ca. 3 EL Ghee ■ 300 g Thai-Auberginen ■ 1 EL rote Curtypaste ■ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ■ 1-2 EL Limettensaft

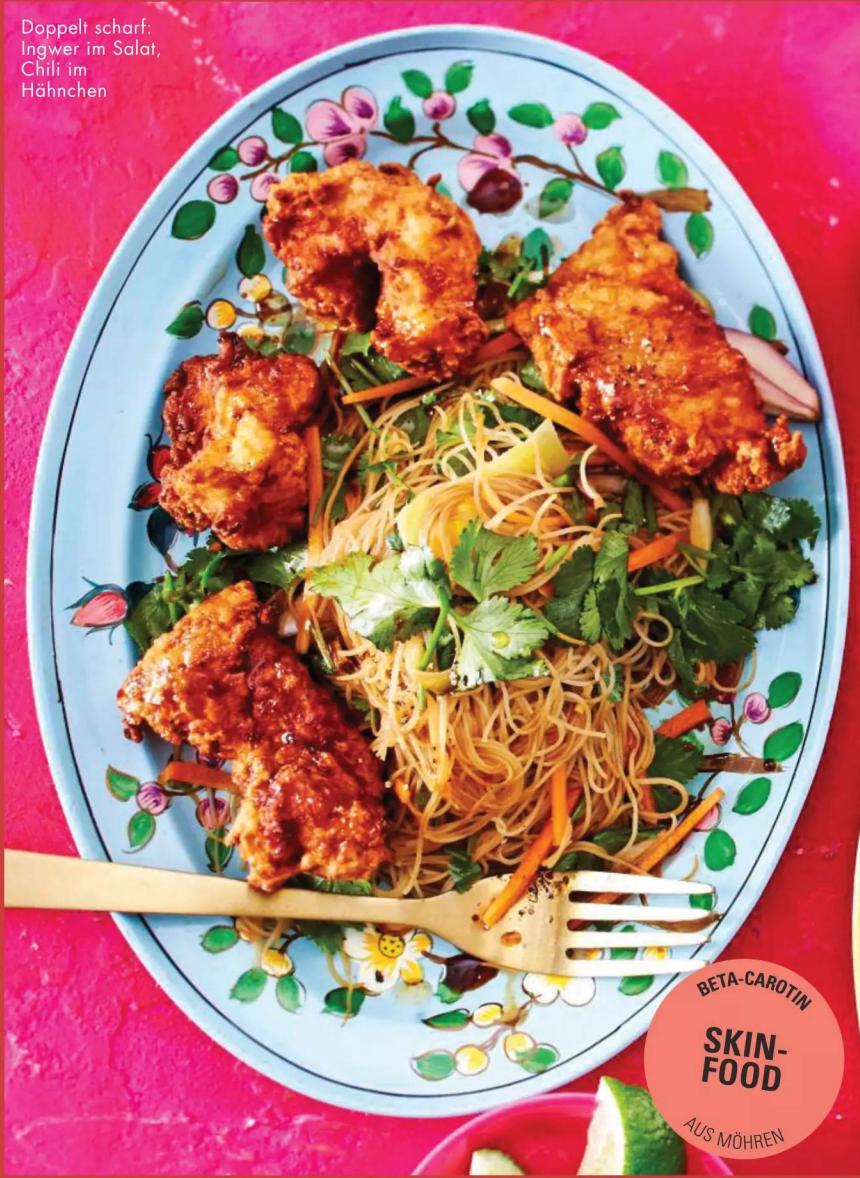
1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in feine Streifen schneiden. Tamarinde, 2 EL Zucker, je 1 TL Salz, Kurkuma, Chili und Kümmel verrühren. Mit den Mangostreifen mischen. Ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2 Spinat waschen, hacken. Mit beiden Mehlsorten, je 1 TL Salz, Kümmel, Kurkuma und Joghurt verkneten, ca. 10 Minuten ruhen lassen. 3-5 EL Wasser nach und nach unterkneten. Teig achteln, jeweils zu Kugeln formen und rund (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen. Fladen darin ca. 1 Minute braten, wenden und mit etwas Ghee bepinseln.

3 Auberginen waschen, halbieren. In 1 EL Ghee mit Curtypaste anbraten. Mit 1 TL Zucker bestreuen, kurz weiterbraten. Tomaten zugeben, ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Pfannkuchen und Mango servieren.



Doppelt scharf:
Ingwer im Salat,
Chili im
Hähnchen



GLASNUDELSALAT

Fresher Nudel-Gurken-Möhren-Mix trifft
auf crispy Chicken Chunks – yummy!

• ca. 40 Min. • mittel • Portion ca.
630 kcal • E 38 g • F 20 g • KH 73 g

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Glasnudeln ■ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer
- 125 ml Sojasoße ■ 350 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Zucker ■ Saft von 2 Limetten ■ 1 EL Speisestärke
- 2 rote Zwiebeln ■ 1 Salatgurke ■ 300 g Möhren
- 100 g Bambussprossen in Scheiben (Glas) ■ 50 g Sushi-Ingwer (Glas) ■ ½ Bund Koriander ■ 4 EL Mehl
- Salz ■ 200 g Buttermilch ■ 4 EL Sriracha (asiatische Chilisoße) ■ 500 g Hähnchenfilet ■ 80 ml Öl

- 1 Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Frischen Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasoße, Brühe, Zucker und Limettensaft aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in den Sud rühren, 2–3 Minuten köcheln, abkühlen lassen.
- 2 Zwiebeln schälen, Gurke waschen, Möhren schälen, alles in feine Streifen schneiden. Bambussprossen und Sushi-Ingwer abtropfen lassen. Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Vorbereitete Zutaten mit Nudeln und Hälfte Soße mischen.
- 3 Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Buttermilch und Sriracha in einer weiteren Schüssel verrühren. Fleisch trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zunächst im Mehlmix wenden, dann in die Buttermilch geben und wieder im Mehl panieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin 3–4 Minuten rundherum knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Nudelsalat auf Tellern anrichten. Übrige Soße darübergeben.



LINSENSUPPE MIT KORIANDERTOPPING

Die tomatige Löffelei pimpen wir mit Pflanzen-Protein und zitroniger Kräutergarnitur

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal · E 23 g · F 17 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Berglinsen
- Salz ▪ 2 Stangen Sellerie
- 2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL gem. Kümmel
- 2–3 TL Harissapaste
- 1 EL Tomatenmark ▪ 3 EL Weißweinessig ▪ 500 ml passierte Tomaten ▪ 700 ml Gemüsebrühe ▪ 1 Bund Koriander ▪ ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- Cayennepfeffer

1 Linsen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin 3–4 Minuten dünsten. Zucker, Kümmel, Harissa, Tomatenmark zugeben und 2–3 Minuten anrösten. Mit Essig ablöschen und kurz einköcheln. Passierte Tomaten und Brühe

angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

3 Koriander waschen und kleiner schneiden. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Beides mit Koriander, Agavendicksaft verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer würzen.

4 Linsen abgießen, abtropfen lassen und zur Suppe geben. Aufkochen, 2–3 Minuten köcheln, abschmecken. Mit Koriandermix anrichten.

HIGH
PROTEIN

SENFÖLE

GESUNDER
DARM

AUS KOHLRABI

Meerrettich-Raspel findest du im Kühlregal deines gut sortierten Supermarkts – schmecke auch super auf Schinkenbrot!



ZANDER MIT SENF-BRÖSEL-KRUSTE

Der zarte Fisch wird mit sahnigem Meerrettich-Gemüse zum echt verschärften Gericht!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 45 g · F 33 g · KH 38 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Stiele Thymian
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 50 g Röstzwiebeln ▪ 80 g Butter ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 2 Kohlrabi ▪ 300 g TK-Erbsen ▪ 1 EL Mehl
- 300 ml Milch ▪ Muskatnuss ▪ 30 g geriebener Meerrettich (Glas)
- 8 Zanderfilets (ohne Haut; à ca. 80 g) ▪ 2 EL Öl
- 8 TL scharfer Senf
- Backpapier

- 1 Thymian waschen, abzupfen. Brötchen grob reiben, mit Röstzwiebeln und Thymian mischen. 30 g Butter schmelzen, Bröselmix darin goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten mitgaren. 50 g Butter im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Milch ablöschen, aufkochen und unter Rühren 2–3 Minuten köcheln. Kohlrabi und Erbsen abgießen, mit Meerrettich zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, warm stellen.
- 3 Fisch trocken tupfen, salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin rundherum anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Senf bestreichen, Bröselmix darauf verteilen. Unter dem heißen Backofengrill 5–8 Minuten knusprig backen. Mit Kohlrabi-Gemüse anrichten.





Cheesy Finish: mit geriebenem Pecorino bestreuen und zugedeckt kurz schmelzen

GARNELEN-GNOCHI ARRABBIATA

Im One-Pot geht es mit Kartoffel-Klößchen und mediterranem Gemüse heiß her!

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 37 g • F 15 g • KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g TK-Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 1 Zucchini ▪ 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten ▪ 4 EL Öl ▪ 1 Packung Gnocchetti (500 g; Kühlregal) ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 1 TL Rosenpaprika ▪ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 1 EL Agavendicksaft
- 100 g Babyspinat

- 1 Garnelen auftauen lassen. Zucchini und Aubergine waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Chilis längs halbieren, eventuell entkernen, waschen und fein schneiden.
- 2 2 EL Öl im Topf erhitzen, Gnocchetti darin 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen. Garnelen abspülen, trocken tupfen, in den Topf geben und ca. 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Chilis zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- 3 2 EL Öl im Bratsatz erhitzen. Zucchini und Aubergine darin kräftig anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben, kurz anschwitzen. Garnelen und Tomaten zugeben. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Spinat waschen, mit den Gnocchetti in den Topf geben, 2–3 Minuten erhitzen.

Für alle, die Zeitschriften lieben.

Profitieren Sie von den Vorteilen unseres Abo-Shops:

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

www.bauer-plus.de





KÄSE-JALAPEÑOS IM SPECKMANTEL

Knusprig-spicy Hülle mit cremigem cheesy Kern – davon kriegt niemand genug

• ca. 45 Min. • einfach • Stück ca. 150 kcal • E 6 g • F 13 g • KH 4 g

Zutaten für 12 Stück

- 12 frische Jalapeños
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g geriebener Cheddar
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 6 Scheiben Bacon
- 1 reife Avocado ▪ 100 g saure Sahne
- 1–2 EL Limettensaft
- evtl. Holzspießchen ▪ Backpapier

1 Jalapeños längs halbieren, entkernen und waschen. Frischkäse, Cheddar, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mix in die Schoten geben.

2 Baconscheiben quer halbieren, je 1 Hälfte um eine gefüllte Schote wickeln. Eventuell mit Holzspießchen fixieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Rost geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen.

3 Inzwischen Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit saurer Sahne und Limettensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Käse-Jalapeños servieren.



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.



DIESE WERTE STECKEN IN
JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.



Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter www.LEBENSBAUM.de.

BIO SEIT 1979



Light & LECKER

Gesund kochen und trotzdem genießen? Kein Problem!
Diese **3 Rezepte mit wenigen Kalorien, aber ganz viel Geschmack** machen satt und glücklich

LOW
CARB

KALORIEN-
HELD

WENIG
FETT



LASAGNE-ROLLS mit Möhrchen-Füllung

• ca. 1 1/4 Std. • einfach • Portion ca. 350 kcal • E 12 g • F 11 g • KH 52 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten ■ Salz
- Pfeffer ■ 250 g kleine Möhren (mit Grün) ■ 2 kleine Zucchini ■ 1 Packung Lasagneblätter (250 g; 6 Stück; Kühlregal) ■ 30 g geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan) ■ 1/2 Bund Bärlauch ■ 2 EL Olivenöl

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Mit Tomaten in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Möhren schälen, etwas Grün stehen lassen,

dicke Möhren längs halbieren. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, kalt abschrecken.

2 Hälften der Tomatensoße in einer Auflaufform verteilen. Lasagneblätter quer halbieren und je mit 1/2 EL Tomatensoße bestreichen. Abgetropfte Möhren und Zucchini darauf verteilen. Nudelblätter jeweils aufrollen und nebeneinander in die Form legen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen.

3 Bärlauch waschen, fein schneiden und mit Öl verrühren. Lasagne-Rollen herausnehmen, mit Bärlauch-Öl beträufeln.



Frühlings-
Rollen auf
Italienisch!



Mixed Greens: noch Mangold zum Spinat geben



SCHNITZELCHEN

auf zitronigem Spinatgemüse

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 290 kcal • E 38 g • F 11 g • KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Bio-Zitronen ■ 1 Bund Lauchzwiebeln ■ 500 g Blattspinat ■ 2 Knoblauchzehen
- 4 Schweine-Minutenschnitzel (à ca. 150 g) ■ 3 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer ■ 2 TL Zucker ■ Muskat

1 Zitronen heiß waschen, von einer die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Andere Zitrone in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2 Schnitzel trocken tupfen, je in 2–3 Stücke schneiden. 2 EL Öl nacheinander in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

3 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten, Zucker und Zitronenschale zufügen. Mit Zitronensaft und 50 ml Wasser ablöschen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Schnitzel und Zitronenspalten anrichten.



CURRY-AROUND-TOPF

Mitnehmen und warm machen:
„Linsen Curry“;
425-ml-Dose
ca. 2,20 €

• ca. 40 Min. • mittel • Portion ca. 340 kcal • E 18 g • F 19 g • KH 26 g

Zutaten für 4 Personen

- 10 g Oliven (ohne Stein)
- 200 g Feta light ■ 2 Eier (Gr. M) ■ 4 EL Semmelbrösel ■ Pfeffer ■ je 2 gelbe + rote Paprikaschoten ■ 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 Stangen Sellerie ■ 100 g Möhren ■ 1 EL + 200 ml Öl ■ 350 g passierte Tomaten ■ Salz ■ 1 EL Mehl ■ 2 Stiele Kerbel

1 Oliven hacken, mit zerbröckeltem Feta, 1 Ei und 2 EL Semmelbröseln verkneten. Mit Pfeffer würzen. Aus der Masse 8 Klößchen formen.



Gemüse satt: Hier sind Paprika, Sellerie und Tomate drin!

PAPRIKA-RAGOUT

mit Feta-Frikadellen

2 Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Sellerie und Möhren waschen, klein schneiden. Gemüse in 1 EL Öl ca. 5 Minuten andünsten. Tomaten angießen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 1 Ei verquirlen. Klößchen erst in Mehl, dann in Ei und in 2 EL Semmelbröseln wenden. 200 ml Öl erhitzen. Klößchen darin 4–5 Minuten ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Paprikagemüse und Kerbel garniert servieren.

HANDGEMACHT

DIESMAL:

Schichtspeise

Cremig, fruchtig, knusprig –
und schneller weg, als du
„Mascarpone-Rhabarber-Träumchen“
sagen kannst!



Redakteurin Jördis mag es kräftig rot

Daher kauft sie am liebsten die
Rhabarbersorte „Elmsfeuer“ –
deren Stangen sind außen und
innen röthlich gefärbt.

- ca. 30 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit
- einfach • Portion ca. 670 kcal
- E 17 g • F 52 g • KH 30 g

Zutaten für 6 Personen

- 800 g Rhabarber
- 1 Vanilleschote ▪ 2 gehäufte EL Speisestärke ▪ 400 ml Rhabarbersaft ▪ 50 g Zucker
- 250 g Schlagsahne ▪ 3 Päckchen Vanillezucker ▪ 500 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
 - 500 g Mascarpone
 - 50 g Löffelbiskuits

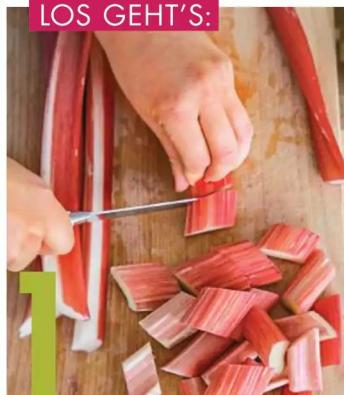
FAST GESCHAFFT



SCHNELLSTE CRÈME DE LA CRÈME

Sahne steif schlagen, dabei 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Quark, Mascarpone und 2 Päckchen Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Die Sahne in 2 Portionen locker unterheben.

LOS GEHT'S:



VON DER STANGE ...

Rhabarber putzen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Stärke mit 5 EL Rhabarbersaft glatt rühren.



... ZUM KOMPOTT

Rhabarberstücke in einen großen Topf geben. Zucker zufügen. Rest Rhabarbersaft zugießen. Vanilleschote und -mark zufügen. Zugedeckt aufkochen, dabei ab und zu umrühren.



JETZT NUR NOCH KURZ BINDEN

Stärke-Mix in den Rhabarber rühren. Nochmals aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Rhabarber-Kompott auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen.

FERTIG!



SÜSSE SCHICHTARBEIT

Hälfte Mascarponecreme in eine große Dessertschale geben, leicht glatt streichen. Kaltes Rhabarber-Kompott darauf verteilen. Übrige Mascarponecreme daraufgeben. Bis zum Servieren kalt stellen. Die Löffelbiskuits grob zerbröseln und die Schichtspeise damit bestreuen.

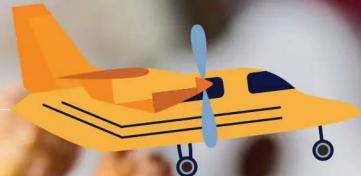
A woman with long dark hair, wearing a striped, short-sleeved blouse, is smiling and looking upwards and to the right. She is standing in a street lined with colorful, multi-story buildings, likely in a tropical or subtropical location. The buildings are painted in bright colors like yellow, orange, and red. The sky is clear and blue. The overall atmosphere is bright and cheerful.

Die süße weite Welt

von Tiramisu bis hin zu Trifle:
diese **DESSERTS** schmecken nach
Urlaub. Auf geht die Reise!

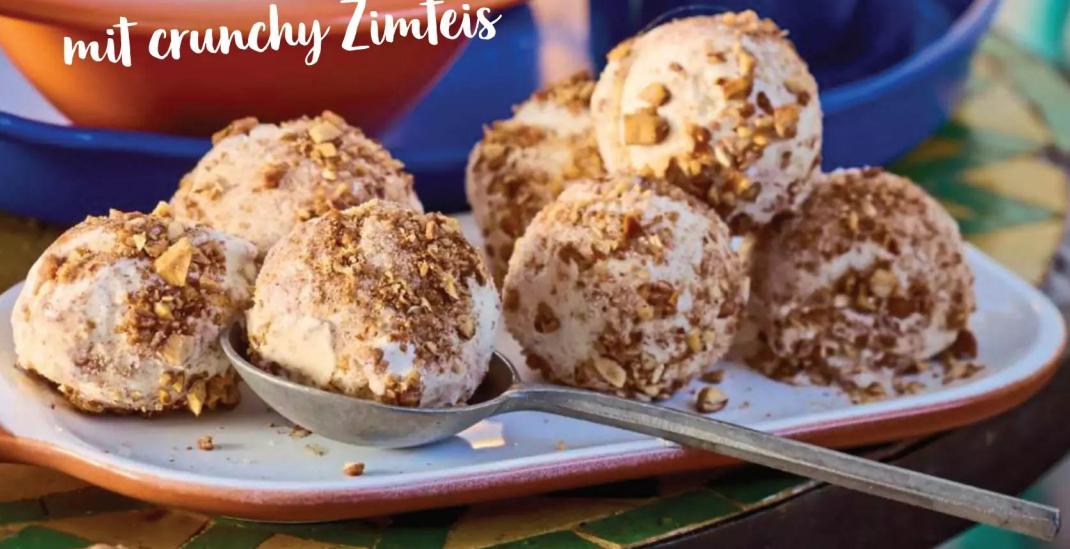


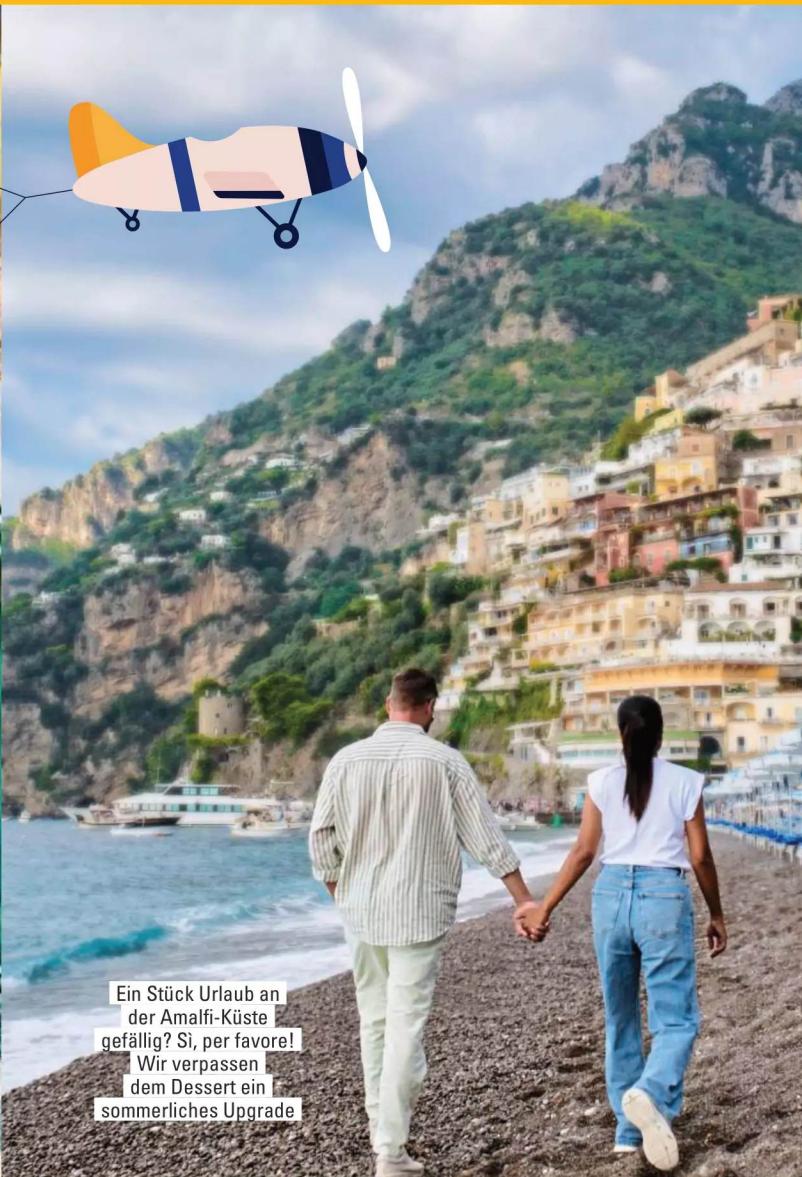
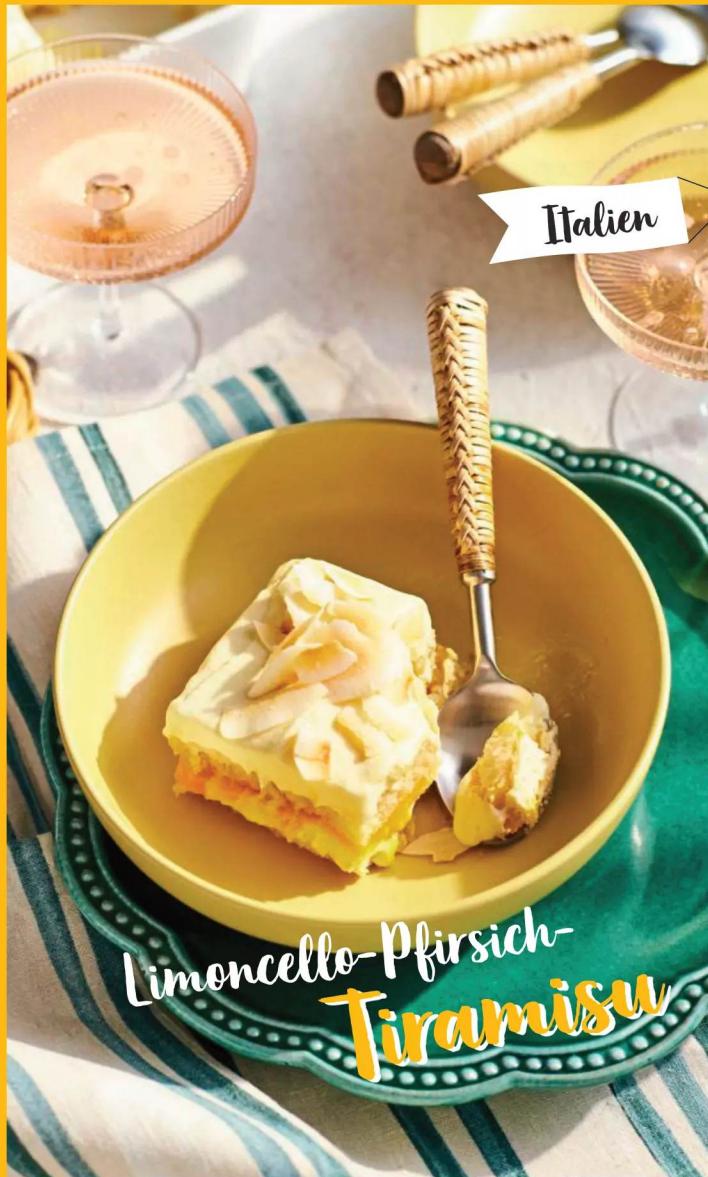
Mexiko



Churros mit crunchy Zimteis

Die goldbraun frittierten Knusperstangen sind in Lateinamerika und Spanien beliebt. Dazu gibt es Vanilleeis mit knackigen Mandeln und Zimt.







Dolce Vita in der
Orangenschale! Das
eiskalte Dessert bringt
das Flair Siziliens direkt
zu dir nach Hause

Als süße Belohnung
nach einer Wanderung in
den Tiroler Bergen oder
einfach zum Nachmittagskaffee
auf Balkonien – Strudel
schmeckt immer. Am
besten mit noch etwas
Vanillesoße on top!

Österreich





Apfelstrudel mit Cranberrys

Strawberry and Shortbread Trifle







Süßer in Kokosmilch
gegarter Reis und
sonnenverwöhnte
Mangos im Püree und
aufgerollt – ein Löffel
katapultiert dich direkt
nach Südostasien



Sticky Rice
mit zweierlei Mango



Churros mit crunchy Zimteis

• ca. 35 Min. • mittel • Portion ca. 610 kcal • E 12 g • F 34 g • KH 65 g

Zutaten für 8 Personen

- 400 g Mehl ■ 75 ml Öl ■ ½ TL Salz
- 75 g Zucker ■ 2 TL Zimt ■ 800 ml Vanilleeis ■ 50 g Mandeln ■ 150 g Schlagsahne
- ca. 1 l Öl zum Frittieren ■ Backpapier

1 Mehl in eine Schüssel geben. 500 ml Wasser, 75 ml Öl und Salz aufkochen, zum Mehl geben. Sofort mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. 75 g Zucker und 1 TL Zimt mischen.

2 Öl in einem hohen Topf auf ca. 170°C erhitzen. Teig portionsweise in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen, zu ca. 10 cm langen Streifen auf ein Backpapier spritzen. Jeweils 5–6 Streifen in das heiße Öl geben und ca. 5 Minuten goldbraun backen. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Noch warm im Zimtzucker wenden.

3 Mit einem Eisportionierer aus dem Vanilleeis Kugeln formen und wieder in den Tiefkühler geben. Mandeln fein hacken. Mit 1 TL Zimt mischen. Eiskugeln darin wenden. Sahne steif schlagen. Mit Churros und Zimteis anrichten.



Limoncello-Pfirsich-Tiramisu

• ca. 45 Min. + ca. 8 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 800 kcal • E 13 g • F 51 g • KH 73 g

Zutaten für 6 Personen

- 3 Eier (Gr. M) ■ 100 g + 1 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt ■ 1 Dose (850 ml) Pfirsichhälften ■ 1 EL Zitronensaft
- 500 g Mascarpone ■ 200 g Schlagsahne
- 200 ml Limoncello ■ ca. 200 g Löffelbiskuit ■ 1–2 EL geröstete Kokoschips

1 Eier, 100 g Zucker und Vanilleextrakt über einem warmen Wasserbad ca. 10 Minuten dickcremig rühren, abkühlen lassen.

2 Pfirsiche abtropfen lassen. Mit 1 EL Zucker und Zitronensaft pürieren. Mascarpone mit Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Unter die Eiermasse heben.

3 Limoncello mit 50 ml Wasser mischen. Hälfte Löffelbiskuits nacheinander hineintauchen, nebeneinander in eine Auflaufform (ca. 22x35 cm) legen. Hälfte Mascarponecreme darauf verstreichen. Pfirsichpüree in Klecksen daraufgeben, leicht verswirren. Mit Rest Biskuits und Creme ebenso verfahren. Abgedeckt über Nacht kalt stellen. Zum Servieren mit Kokoschips bestreuen.



VEGAN

Orangen-Campari-Granita

• ca. 20 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 90 kcal • E 1 g • F 1 g • KH 17 g

Zutaten für 6 Personen

- 60 g Zucker ■ 5–6 Saftorangen
- 100 ml Campari ■ 2 EL Zitronensaft
- nach Belieben Crushed Ice

1 Zucker mit 6 EL Wasser aufkochen, unter Rühren kurz köcheln, bis der Zucker gelöst ist. Sirup abkühlen lassen.

2 Orangen halbieren und auspressen (sollte ca. 500 ml Saft ergeben). Von 6 Hälften die Trennhäute vollständig herauslösen. Orangensaft mit Zuckersirup, Campari und Zitronensaft verrühren. In eine flache gefriergeeignete Auflaufform füllen und mit den ausgehöhlten Orangenhälfte mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler stellen. Zwischendurch mehrmals mit einer Gabel kräftig umrühren.

3 Vor dem Servieren Granita nochmals mit einer Gabel auflockern und in die angefrostenen Orangenhälfte verteilen. Nach Belieben Crushed Ice in Dessertgläser füllen und je 1 gefüllte Orangenhälfte daraufsetzen.



Apfelstrudel mit Cranberrys

- ca. 1½ Std. + ca. 30 Min. Wartezeit • mittel
- Stück ca. 250 kcal · E 4 g · F 9 g · KH 40 g

Zutaten für 12 Stücke

- 250 g Mehl ■ 1 Ei (Gr. M) ■ 2½ EL Öl
- 2 Scheiben Toast ■ 75 g Zucker ■ 1 TL Zimt
- 50 g gemahlene Haselnüsse ■ 1 kg Äpfel
- 2 EL Zitronensaft ■ 50 g getr. Cranberrys
- 5 EL geschmolzene Butter ■ 2 EL Puderzucker
- Mehl zum Ausrollen ■ Backpapier

1 Mehl, Ei, 2 EL Öl und 100 ml warmes Wasser ca. 7 Minuten kneten. Zur Kugel formen, mit ½ EL Öl bepinseln, unter einer Schüssel ca. 30 Minuten ruhen lassen. Toast zerkrümeln. Mit Zucker, Zimt und Nüssen mischen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Mit Saft, Cranberrys und Hälften Nuss-Mix mischen.

2 Teig auf bemehltem Tuch dünn ausrollen. Mit den Handrücken größer ausziehen (ca. 45x60 cm). Mit 2 EL Butter bepinseln, mit Rest Nuss-Mix bestreuen. Äpfel als breiten Streifen auf einer kurzen Seite mit Abstand zum Rand verteilen. Längsseiten über die Füllung klappen. Teig aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Rest Butter bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

Strawberry and Shortbread Trifle

- ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 7 g · F 41 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erdbeeren ■ 2 EL Himbeersirup
- 2 EL Zucker ■ 150 g Schlagsahne
- 200 g Mascarpone
- 1 EL Puderzucker ■ 2 Stiele Minze
- 80 g Shortbread-Kekse
- 30 g geröstete gesalzene Erdnüsse

1 Erdbeeren waschen und in grobe Stücke schneiden. Erdbeeren, Himbeersirup und Zucker in einer Schüssel mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Mascarpone und Puderzucker cremig rühren, Sahne unterheben.

3 Minze waschen, Blättchen abzupfen, grob schneiden und zu den Erdbeeren geben. Kekse fein zerbröseln.

4 Keksbrösel, Mascarponecreme und Erdbeeren in 4 Gläser schichten. Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen.

Sticky Rice mit zweierlei Mango

- ca. 45 Min. + ca. 2 Std. Wartezeit • einfach
- Portion ca. 300 kcal · E 4 g · F 5 g · KH 58 g

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Klebreis ■ 200 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz ■ 2 EL brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 reife Mangos ■ Saft von ½ Zitrone
- 4 EL geröstete Kokoschips
- Minzblätter zum Verzieren

1 Reis gründlich waschen. Dann in kaltem Wasser ca. 1 Stunde einweichen, abspülen und abtropfen lassen. Etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Reis in ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Edelstahlsieb geben. In den Topf hängen und zugedeckt ca. 25 Minuten dämpfen, bis der Reis weich ist.

2 Kokosmilch, Salz, Zucker und Vanillezucker erhitzen (nicht kochen). In einer Schüssel unter den heißen, gegarten Reis heben, zugedeckt auskühlen lassen.

3 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden, Rest mit Zitronensaft pürieren. Je etwas Mangopüree in eine Dessertschale geben, eine Nocke vom Sticky Rice abstechen und daraufsetzen. Mit Mangoscheiben, Kokoschips und Minze verzieren.

Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

tina

Die schönsten Seiten des Monats



TINA MONTHLY AB SOFORT IM HANDEL, BEI AMAZON ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

WIR HOLEN DEN SOMMER IN DIE
DESSERTSCHALEN – MIT SAFTIG-SÜSSEN
BEEREN. DA KANN KEINER
WIDERSTEHEN, WETTEN?

**BLUEBERRY
SUNDAE**
MIT KOMPOTT

*Berry cool: Für dieses
Eis brauchst du nur
fünf Zutaten*



SÜSSE PIZZA

MIT OBST-TRIO



Cremig, knusprig,
fruchtig – und
superschnell
geschichtet!





BLUEBERRY SUNDAE MIT KOMPOTT

• ca. 50 Min. + ca. 8 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 510 kcal
• E 10 g · F 32 g · KH 45 g

Zutaten für 6 Personen

- 800 g Heidelbeeren
- 6 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker
- 300 g Crème fraîche
- 200 g Schlagsahne

cremig schlagen. Eigelb unterrühren. Eiweiß vorsichtig unterheben. Masse in eine Kastenform (ca. 2 l Inhalt) geben, Heidelbeermark darüberträufeln und mit einem Löffel einschwirlen. Masse zugedeckt mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, einfrieren.

1 400 g Heidelbeeren waschen, mit 50 ml Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Beeren durch ein Sieb streichen.

2 Eier trennen. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Crème fraîche und Sahne dick-

SÜSSE PIZZA MIT OBST-Trio

• ca. 50 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach
• Stück ca. 210 kcal · E 5 g · F 8 g · KH 30 g

Zutaten für 12 Stücke

- 250 ml Milch ■ 2 EL Zucker ■ ½ 37-g-Päckchen Vanillepuddingpulver ■ 150 g Kirschen
- 125 g Himbeeren
- 100 g Johannisbeeren
- 1 Packung Hefeteig (450 g; Kühlregal)
- 125 g Marzipanrohmasse ■ Frischhaltefolie

2 Kirschen waschen und entsteinen. Himbeeren verlesen. Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen.

3 Teig auf ein Blech legen. Marzipan, bis auf etwas für die Deko, in kleinen Stücken rundherum auf den Teigrand legen. Teig nach innen einschlagen. Pudding glatt rühren, auf dem Teig verstreichen. Beeren und Kirschen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen. Mit Rest Marzipan verzieren.

Fotos: Bauer Content KG

1 Milch, bis auf ca. 50 ml, aufkochen. Rest Milch, Zucker und Puddingpulver glatt rühren, in die kochende Milch einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Oberfläche mit Folie bedecken, auskühlen lassen.





CHEESECAKE IM GLAS

• ca. 20 Min. • einfach • Glas ca. 460 kcal · E 9 g · F 34 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Gläser

- 60 g Himbeeren
- 60 g Brombeeren
- 80 g Heidelbeeren
- 60 g Rote Johannisbeeren
 - 6 Haferkekse
 - 200 g Schlagsahne
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Päckchen Vanillezucker
 - 30 g Zucker

1 Beeren verlesen, ggf. waschen, von den Rispen streifen. Kekse grob zerbröseln.

2 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Frischkäse, Vanillezucker und Zucker cremig rühren. Sahne unterheben.

3 Beeren, Sahnecreme und Kekse im Wechsel in 4 Gläser schichten, dabei mit Beeren abschließen.

SCHOKI-UPGRADE

In dir schlummert ein wahrer Chocoholic? Dann nimm einfach Haferkekse mit Schokoladenüberzug



IMPRESSUM

Nachlieferungs- & Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion Lecker,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;

Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: 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.), Adressen 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 Sander

Teamlead Puzzle: Isabel Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Würdemann

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 Hendriksen

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, Adressen wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter 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: 040/3290 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30 19-81 82,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: +49/40/30 19-85 19,

mo.–fr. 8–18 Uhr, Fax: +49/40/30 19-88 29, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

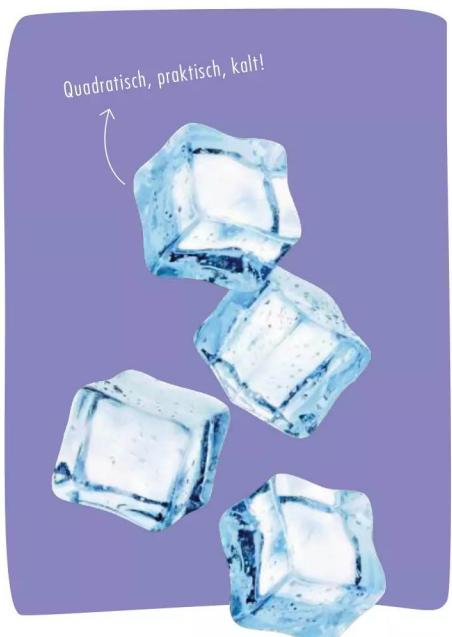
Druck: BPW Sp. z o.o., Sp. k. Wykroty, ul.

Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

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





LIEBESERKLÄRUNG AN DIE KANTIGSTEN KERLCHEN DES SOMMERS

LIEBE EISWÜRFEL!

Was seid ihr doch für coole Typen! Ohne euch wären unsere Drinks wärmer, die Gläser leerer, und stiller wär's auch ohne euer Knacken und Klicken, wenn ihr langsam schmelzt.

Schon als Kinder wollten wir euch unbedingt im Becherchen haben – um euch mit unseren kleinen Fingern gleich wieder herauszufischen. Und wieder hineinzuwerfen. Erst mit den Jahren kam die Erkenntnis, dass ihr euren Job am besten machen könnt, wenn man euch einfach in Ruhe (schwimmen) lässt. Viel Zeit, eure kühlende Wirkung zu entfalten, habt ihr ja nicht, ehe ihr euch verflüssigt.

Schon in der Antike genossen die Menschen die erfrischende Wirkung von Eis. Bei den alten Römern wurde Schnee aus den Bergen gesammelt, um Getränke zu kühlen.

Im 17. und 18. Jahrhundert begannen wohlhabende Haushalte in Europa, Eis aus den Alpen zu importieren. Diese Eis-

blöcke wurden in isolierten Räumen gelagert, um sie über die warmen Monate hinweg zu nutzen. Doch erst mit der Erfindung des Kühlschranks im frühen 20. Jahrhundert ging es dann so richtig los mit gefrorenem Wasser in Würfelform.

Gefrorenes Wasser? Inzwischen viel zu langweilig! Nachdem wir gecheckt haben, dass man praktisch alles einfrieren kann, kommen uns längst keine farb- und geschmacklosen Eiswürfel mehr in die Gläser. Jetzt gibt es euch in hübsch (mit Obst, Minzblättchen oder essbaren Blüten drin) oder extrabunt (als Fruchtsaft-Würfelchen für die Schorle). Manche frieren ihren Kaffee ein und geben die eiskalten Kaffeewürfel im Sommer in warmen Milchschaum – mmmmh! Gewitzte Eltern frieren bunte Gummibärchen ein, um ihren Kindern

das Wasser zu versüßen. Liebe Eiswürfel, bleibt so bunt, vielfältig – und cool.

3 COOLE IDEEN

Ich packe meine Eiswürfelform, und das kommt mit:



BIO-ZITRONE UND MINZE

Bringen frisches Aroma in Wasser und Weißwein



ORANGE

Saft und Scheiben als Eiswürfel für Aperol Spritz, Eistee, Cocktails



ESPRESSO

Mit kalter Milch aufgießen – fertig ist der Eiskaffee!

LECKER empfehlen und Prämie sichern!



GOURMETMAXX Heißluftfritteuse 2,3 l

Clevere Kombination aus Heißluftofen, Grill und Friteuse. 60-Minuten-Timerfunktion und automatische Abschaltung für punktgenaues Garen.

Geschenknummer: 58



Kuchenminis Eismaschine 3in1

Leckere Sorbets, cremiges Eis und Frozen Yoghurt können in wenigen Minuten zubereitet werden. Maße: ca. 37,5 x 22 x 21 cm. Nur 21 € Zuzahlung!

Geschenknummer: 6



40 € Gutschein zur Wahl

Amazon.de: Der Gutschein wird per Mail versandt. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf [amazon.de/gc-legal](#).

Amazon.de Geschenknummer: 60, Wunschgutschein Geschenknummer: 66,
REWE Geschenknummer: 61



35 € Barprämie

Geschenknummer: 59

Jetzt bestellen:

0180 6/00 52 80



www.lecker.de/abo

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

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



635 02 02255417
LE 2025 - 6227

LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 5,50 € pro Heft. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.



DRINKS!

LIECKER



**LIEBER
ALKOHOLFREI?**
Statt Gin kannst du auch
Tonic Water in den Drink geben

GINPRESSO-COCKTAIL

Zutaten für 4 Gläser
(à ca. 250 ml)

- 1 Bio-Limette
- Eiswürfel ■ 160 ml kalter Espresso
- 80 ml Limettensirup
- 16 cl Gin

- 1 Limette heiß waschen, trocken tupfen und Schale mit einem Sparschäler möglichst dünn in Streifen abschneiden.
- 2 4 Tumbler-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Je 40 ml Espresso, 20 ml Limettensirup und 4 cl Gin in die Gläser füllen, umrühren und mit Limettenschale verzieren.

LECKER VORSCHAU

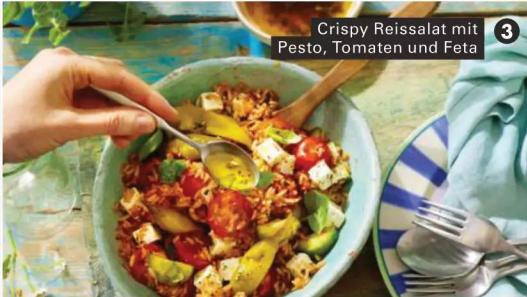
Wir feiern den Star der Saison mit süßen und herzhaften Rezepten



1 Schnell weggesnackt:
knusprig frittierter Blumenkohl



2 Bananpudding + Kirschkompost +
Streusel = Kiba-Crumble-Cake!



3 Crispy Reissalat mit
Pesto, Tomaten und Feta



4 Britischer Dessert-Klassiker
mit Baiser, Sahne und Himbeeren



1 Frisch aus dem Airfryer
Drei leckere Gänge aus der Heißluftfritteuse!

2 Gut Kirschen essen
Cherry delicious: Tarte, Burrata, Granita und mehr mit dem Sommerobst

3 Next-Level-Grillsalate
Zugreifen, bitte, es gibt: Nudeln mit fruchtiger Mango und Paprika, Panzanella mit Chicken und Grapefruit ...

4 Süße Step-by-Step-Anleitung
Eine Schicht nach der anderen:
Wie zeigen dir, wie du Eton Mess selbst machst

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
13. Juni 2025



RIESEN IDEE für spontane Gäste

Der blechfüllende PIZZA-RIESE -
fannytastisch groß, fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!