

SOMMER KÜCHEN



GUT
KIRSCHEN
ESSEN

Cherry-Upgrade für SÜSSES &
HERZHAFTES, z. B. Quark-Swirl

Juli 2025 – N°7
Deutschland € 5,50

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

07

4 196360 005505

POLPETTE
mit Pasta
tomodoro
SEITE 32



Lust auf BELLA ITALIA!

UNSERE SOMMER-HITS: Pinsa mit Mortadella und
Pistaziengenpesto, gegrillte Dorade und Pasta satt!

NO BAKE CAKES

Cooles aus dem Kühlschrank,
z. B. Aprikosen-Käsekuchen





Sommer, Sonne, Grillgenuss

Mit unserem aromatischen Magic Dust wird jedes Grillgut im Handumdrehen zur würzigen Gaumenfreude! Knoblauch, Kreuzkümmel und schwarzer Pfeffer sorgen für intensiven Geschmack, während geräucherter Paprika und feines Meersalz eine leckere Kruste zaubern – egal, ob Fleisch, Tofu oder Gemüse!

Entdecken Sie auch unsere weiteren Grillgewürze.



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

BIO SEIT 1979



SO EASY GEHT'S:

1



2



175 g Fruchtgummi-Kirschen in 330 ml Zitronen-Limo ca. 12 Std. zugedeckt kalt stellen.

Die eingelegten Kirschen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

3



Kirschen auf eine mit Backpapier abgedeckte Platte so legen, dass sie sich nicht berühren.

4



Mind. 6 Stunden einfrieren, vorsichtig vom Papier lösen und ans Glas hängen – oder naschen.



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



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



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

GUT KIRSCHEN ESSEN

Endlich Sommer! Jetzt hängen wir uns die roten Doppel-Früchtchen am liebsten ans Ohr – und als **Frozen Cherries** an den Drink. Die coolste Nasch-Deko der Saison!

Viel Spaß mit dieser LECKER!



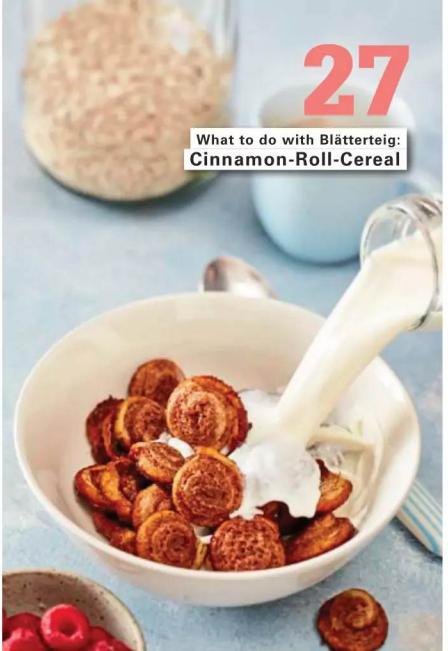
LECKER INHALT



20

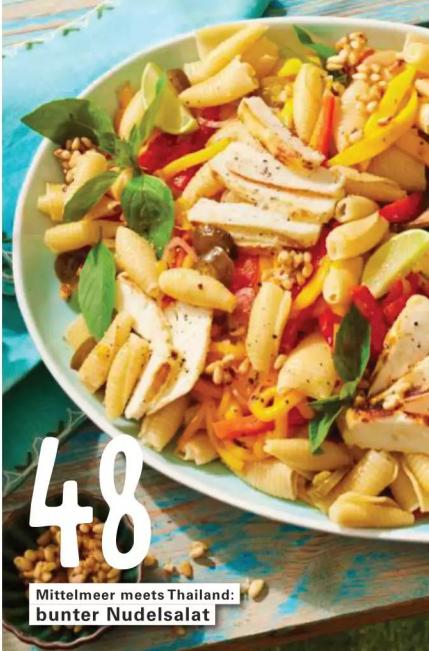
Cooles Aroma-Trio:
Grapefruit-Kirsch-Tonka-Granité

Chop, chop! Moe serviert dir
den viralen Bagel-Trend
mit gehacktem Belag.
Rezept auf S. 78



27

What to do with Blätterteig:
Cinnamon-Roll-Cereal



48

Mittelmeer meets Thailand:
bunter Nudelsalat

AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche Piña-colada-Bombs
- 10 Queen Cherry Lecker Kirschen essen von süß bis herhaft
- 24 Blätterteig Blogger enthüllen vielschichtige Teig-Talente
- 28 Italien auf dem Teller Groß aufgetischt mit dem Besten vom Mittelmeer
- 38 Release Radar Aufregende Food-Neuheiten

- 42 Grill-Salate Glücks-Schüsseln für dein BBQ
- 54 Airfryer Unser Liebling des Monats mit 3 heißen Rezepten
- 66 The art of Grillwurst Würstchen bunt gestylt

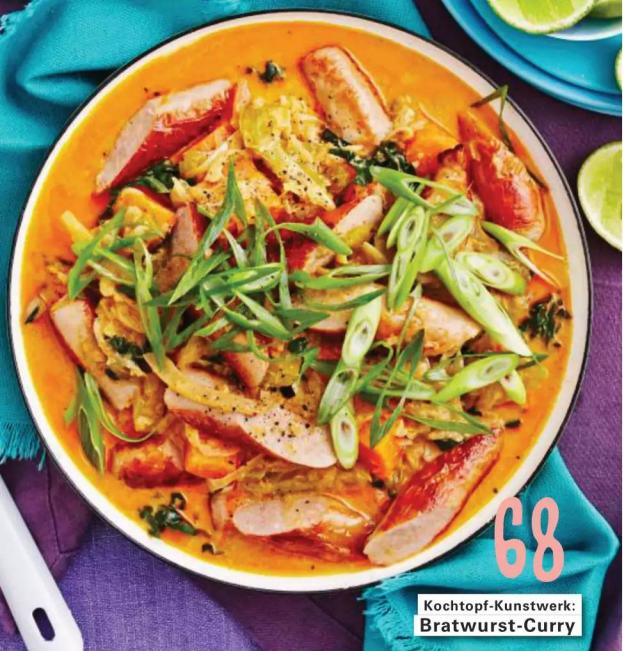
SCHNELL & EINFACH

- 61 Die fixen vier 20-Minuten-Gerichte
- 63 Das toppen wir Wassermelone

- 74 Selbst gekauft Diesmal: Kräuterbutter
- 78 Quick & easy mit Moe Chopped Bagel 3x anders

FEIERN MIT FREUNDEN

- 56 Kochen für Freunde Sommer-Dinner
- 110 Drink Campari Amalfi



68

Kochtopf-Kunstwerk:
Bratwurst-Curry



82

Gibt dir fresh Energy:
Gurkensüppchen
mit Krabben



98

Torte aus dem Kühlschrank:
minziger Schoko-Keks-Kuchen

HANDGEMACHT

- 40 Paella
Easy DIY-Reispfanne, olé!
- 90 Eton Mess
Sahne-Beren-Baiser-Mix

WELLFOOD

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

SÜSSE SACHEN

- 92 Ofen im Sommer-Urlaub
Süße No-Bake-Kuchen

- 104 Nachtisch?
Geht immer!
Diesmal: Matcha

PRIMA FÜRS KLIMA

- 60 Rest des Monats
Süßer Senf
- 64 6 Hacks
Kochwasser weiterverwenden
- 76 Zauber-Hüte
Pilze als Fleisch-Double

GEMISCHTER TELLER

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



106

Süßes zur Tea Time:
Eis-Sandwich mit
Matcha-Waffel

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Piña-colada-Bombs S. 11 Swirlige Pandan-Creme S. 12 Burrata zu Honig-Kirschen S. 14 Schwarzwälder Cheesecake „Keep it cool“



S. 27 Cinnamon-Roll-Cereal S. 29 Antipasti „Avanti!“ S. 30 Gegrillte Dorade auf marinierten Zucchini S. 32 Polpette al forno con pasta pomodoro



S. 34–55 **Alles aus dem Airfryer:** Blumenkohl-Wings, Batate-Pizzen, zimtige Tortilla-Chips S. 58 Sommerrollchen Frankfurter Art S. 59 Tafelspitz auf Gartengemüse S. 59 Küßlein „Très chic“ S. 62 **Die fixen vier:** Leckere 20-Minuten-Küche



S. 74–75 **Selbst gekauft:** Ofen-Veggies mit Kotletts, Safran-Risotto, Zupfbrot „Ham & Cheese“ S. 78–79 **Quick & easy mit Moe:** Chopped Bagels 3-mal anders S. 81 Feel-good-Bowl „Mittelmeer“ S. 82 Kaltes Gurken-süppchen mit Krabben



S. 89 Möhren-Kartoffel-Puffer auf Mangoldgemüse S. 90 Eton Mess S. 94 Golden Milk Cheesecake S. 96 Cream Cheese & Cornflakes Bars



S. 16 Grill-Hähnchen mit Balsamico-Kirschsoße



S. 18 Kiba-Crumble-Tarte



S. 20 Kirsch-Granité



S. 25 Blätterteig-Herzen



S. 26 Schinken-Käse-Kissen



S. 26 Mini-Croissants



S. 40 Paella



S. 44 Backkartoffel-Würstchen-Salat



S. 46 Pulled-Chicken-Grapefruit-Bowl



S. 48 Mediterraner Nudel-Salat mit fernöstlicher Note



S. 50 Bohnen-Batate-Texmix mit Beef-Bällchen



S. 52 Crispy Reissalat Greek-Style



S. 67 Toad in the hole:
Krakauer im Muffin



S. 68 Curry-Kunst-Löffelei
mit Bratwürstchen



S. 69 Taco-Shells mit
Chorizo-Chili à la Frida



S. 70 Gebackener
Panzanella con Wurstel



S. 71 Bratwurst-Sushi



S. 72 Geswirrtes Zupfbrot
„Thüringer-Twist“



S. 83 Röstkartoffel-Salat mit
Beef-Streifen



S. 84 Ofen-Hähnchen auf
Möhren-Gemüse



S. 85 Blumenkohlsteaks mit
Tofucreme



S. 86 Geschnetzeltes
süß & sauer



S. 88 Schnitzel-Doppel-
decker auf Tomatensugo



S. 89 Quark-Brombeer-
Michel



S. 102 Vanillepudding-Tarte
mit Erdbeeren



S. 106–107 Waffel-Eis-Sandwiches, Erdbeer-Tarte con Crema verde, Raw Cupcakes mit Matcha-Frosting



S. 110 Campari Amalfi



GRUSS



Für bunte Bälle kannst du die Kokosraspel vorher mit Speisefarbe und 1 Spritzer Wasser (am besten im Gefrierbeutel) verkneten

PIÑA-COLADA-BOMBS

350 g Ananasfruchtfleisch (frisch oder Dose) fein hacken. **1 Dose Brötchen zum Aufbacken (300 g; Kühlregal)** öffnen, die Brötchen halbieren und jeweils rund (ca. 6 cm Ø) ausrollen. Je 2 TL Ananas mittig auf jeden Teigkreis geben. Ränder über die Füllung klappen, zusammendrücken und zwischen den Händen zu Bällen rollen. Auf ein mit **Backpapier** ausgelegtes Blech setzen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. **125 g Zucker, 3–4 EL Milch** und **½ TL Rum-Aroma** verrühren. Noch warme Teigbälle erst in der Glasur, dann in **120 g Kokosraspeln** wenden, trocknen lassen.

HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



TV MOVIE AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER www.tvmovie.de/abo ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:





Homecoming Queen



Sie ist zurück: die Kirsche! Und legt als rockige Kiba-Tarte, ganz schick zu Chicken und Polenta oder cooles Granité eine atemberaubende Show hin!

SWIRLIGE Pandan-Creme

Die Kirschen sind als Leo-Pünktchen das Highlight zwischen den bunten Quarkcremes – mustergültige Schichtarbeit!

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 370 kcal
• E 12 g · F 20 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Kirschen (z. B. Knupperkirschen)
- 200 g Schlagsahne
- 30 g Puderzucker
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Magerquark
- 1 TL Pandanextrakt (Paste; Asialaden)
- 50 g Amarettini
- 25 g weiße Schokolade
- 3 Einwegspritzbeutel

1 Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Sahne mit Puderzucker steif schlagen, dabei Sahnefestiger und Vanillezucker einrieseln lassen. Unter den Quark rühren. Creme halbieren, unter eine Hälfte die Pandanpaste rühren.

2 Jede Creme in einen Spritzbeutel füllen, jeweils die Spitze abschneiden. Beide Beutel zusammen in 1 weiteren Spritzbeutel mit Sterntülle (Open-Star-Tülle) stecken.

3 Kirschenhälfte mit der Schnittfläche nach außen an den inneren Glasrand von vier geradwandigen Gläsern legen. Creme-Mix als Swirl in die Gläser spritzen. Amarettini zerbröseln, Schokolade in feine Späne raspeln, beides über die Dessert-Gläser streuen.

Die asiatische Pandanpaste färbt deine Creme hellgrün – und gibt Extra-Vanillenote

Special Effect:
Im Pesto steckt
Thai-Basilikum

VEGGIE



BURRATA ZU Honig-Kirschen

Italo-Chic: Cremige Käsekugel trifft süßsauer marinierte Kirschen. Da braucht's nur noch ein bisschen Pesto und gutes Röstbrot. Weniger ist mehr ...

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 690 kcal · E 22 g · F 48 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Kirschen (z.B. Süßkirschen)
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL flüssiger Honig
- 70 g Mandeln (mit Haut)
- 1 Bund Thai-Basilikum
 - 2 Knoblauchzehen
 - 8 EL Olivenöl
 - Salz ▪ Pfeffer
- 8 Scheiben Ciabatta (à ca 25 g)
- 4 Kugeln Burrata (à 100 g)

1 Kirschen entsteinen und halbieren, mit Essig und Honig mischen. Für das Pesto Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Thai-Basilikum waschen, 1 Knoblauchzehe schälen, kleiner schneiden. Etwa Hälfte Mandeln, Basilikum, Knoblauch und 6 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Ofengrill einschalten. Brotscheiben auf einen Ofenrost legen, ca. 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Übrige Knoblauchzehe schälen, halbieren,

Schnittflächen der Brotscheiben damit einreiben.

3 Burrata abtropfen lassen, halbieren und mit den süßsauren Kirschen auf Tellern anrichten. Pesto und Rest Öl darüberträufeln. Mit übrigen Mandeln bestreuen. Röstbrot dazu reichen.



SCHWARZWÄLDER CHEESECAKE „Keep it cool“



Omis Lieblingstorte neu in Szene gesetzt: softe Schoko-Käsecrème auf dunklem Kekskrümelboden und mit Sahne-Halbmond gestylt. Wow, schnell noch ein Foto vorm Vernaschen machen!

• ca. 45 Min. + ca. 3 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 530 kcal · E 8 g · F 34 g · KH 48 g

Zutaten für 12 Stücke

- 80 g Butter ■ 2 Packungen (à 154 g) Oreos ■ 500 g Kirschen ■ 100 g Zucker
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ■ 1 EL Speisestärke ■ 1–2 EL Kirschwasser
- 300 g Schlagsahne ■ 400 g Zartbitterschokolade
- 350 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Päckchen Vanillezucker
- evtl. Sauerklee-Blüten
- Fett für die Form

- 1 Butter schmelzen. Kekse fein zerbröseln, mit der Butter mischen und in eine gefettete Tarteform mit Lift-off-Boden (26 cm Ø) drücken, dabei einen Rand formen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Etwa 450 g Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Mit 100 ml Wasser, 80 g Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und 3–4 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren, zugeben und ca. 2 Minuten köcheln, abkühlen lassen. Kirschwasser unterrühren.
- 3 200 g Sahne erhitzen, 350 g Schokolade hacken. Mit Sahne übergießen und schmelzen, dabei öfter umrühren. Frischkäse,
- 4 Kirschkompost auf dem Keksbody verteilen. Schokocreme daraufgeben und vorsichtig verstreichen. Tarte ca. 3 Stunden kalt stellen.
- 5 Rest Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und diverse Tuffs als Halbmond auf die Tarte spritzen. Mit übrigen Kirschen – entsteint oder ganz – verzieren. Übrige Schokolade mit einem Sparschäler in feine Späne raspeln. Sahnerand damit bestreuen. Nach Belieben mit Sauerklee verzieren.



Kitschig trifft
modern: sahnige
Spitzentuffs im
Sichel-Design



Noch etwas
Limette dazu –
sieht gut aus
und hebt das
Aroma!





GRILL-HÜHNCHEN MIT Balsamico-Kirschsoße

Cremige Polenta und gegrilltes Chickenfilet sind die Basics – die karamellisierten Balsamico-Kirschen sind die Cherry on top!

• ca. 50 Min. + ca. 40 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 660 kcal · E 55 g · F 30 g · KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

- 8 Stiele Thymian ■ 3 EL Olivenöl ■ 3 TL Edelsüßpaprika
- Pfeffer ■ 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
- 500 g Kirschen (z. B. Sauerkirschen) ■ 4 EL brauner Zucker ■ 3 EL Butter ■ 5 EL Balsamico-Essig ■ 1–2 Prisen Gewürznelken ■ Salz
- 2 TL Speisestärke ■ 500 ml Gemüsebrühe ■ 200 ml Milch
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 50 g Parmesan (Stück)

1 Thymian waschen, abzupfen. Öl, Paprika, etwas Pfeffer und Hälfte Thymianblättchen vermischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Fleisch trocken tupfen, mit dem Würzöl einreiben und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

2 Kirschen waschen und entsteinen, mit 2 EL Zucker mischen, beiseitestellen. 2 EL Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. 1 EL Butter darin schmelzen lassen. Essig und 100 ml Wasser zugeben, aufkochen. Kirschen zugeben. Mit Nelken, Salz und Pfeffer abschmecken. Soße 3–5 Minuten köcheln.

Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und ca. 2 Minuten köcheln.

3 Für die Polenta Brühe und Milch aufkochen, Polenta zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren quellen lassen. Parmesan in feine Späne hobeln, $\frac{1}{2}$ mit 2 EL Butter unter die Polenta rühren. Mit Salz abschmecken.

4 Eine Grillpfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Polenta und Balsamico-Kirschen anrichten. Mit Rest Thymian und Parmesan hobeln bestreuen.

KIBA-Crumble-Tarte



Zurück in den 90ern? Jein ... Die Drink-Berühmtheit hat sich zum Pudding gemausert und kommt als fruchtiges Tarte-Schnittchen auf den Tisch

• ca. 1 1/4 Std. • mittel • Stück ca. 410 kcal · E 6 g · F 16 g · KH 61 g

Zutaten für 10 Stücke

- 800 g Sauerkirschen ▪ 170 g Zucker ▪ 100 ml Kirschsaft
- 2 Päckchen (à 37 g) Vanillepuddingpulver ▪ 200 ml Bananensaft ▪ 150 ml Milch
- 1 Packung Mürbeteig (300 g; Kühlregal) ▪ 100 g Granola ▪ 3 EL Mehl ▪ 40 g Butter ▪ 30 g Kokoschips



- 1 Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Mit 150 g Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln. Kirschsaft und 1 Päckchen Puddingpulver glatt rühren, zu den Kirschen geben und ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- 2 Bananensaft in einem Topf aufkochen. Milch mit 20 g Zucker und übrigem Puddingpulver verrühren. In den Bananensaft einröhren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln, ebenfalls abkühlen lassen.
- 3 Mürbeteig entrollen und mit dem Papier in eine rechteckige Tarteform (13x35 cm) legen. Überstehenden Teig nach innen klappen, am Rand andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen.
- 4 Den noch leicht warmen Bananenpudding gut durchrühren, auf dem Tartebodyn glatt verstreichen, ca. 5 Minuten fest werden lassen. Inzwischen Granola, Mehl, Butter und Kokoschips zu Krümeln verkneten. Erst das Kirschkompost auf dem Bananenpudding verteilen, dann die Streusel darüberstreuen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur auf unterster Schiene ca. 30 Minuten backen. Dazu schmeckt Amarena-Eiscreme.



Mit Granola-Streuseln und Kokoschips sooo knusprig!

Hübscher
Eyecatcher:
Kirschen mit
Stiel für die
Deko einfrieren

VEGAN

Köstliches Kirsch-Granité

Hiermit ist klar: Dunkelrot ist DIE Farbe des Sommers! Die Kombi aus Grapefruitsaft, Tonkabohne und gaaaanz viel Kirsche besticht durch kühle Eleganz

• ca. 30 Min. + ca. 5½ Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 190 kcal · E 2 g · F 1 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kirschen (z. B. Knupperkirschen)
- 100 g Zucker
- 100 ml Pink-Grapefruit-Saft
- abgeriebene Tonkabohne
- 4 Bio-Grapefruitspalten zum Anrichten

1 Kirschen waschen, ca. 8 Stück zum Verzieren in den Tiefkühler legen. Restliche Kirschen halbieren und entsteinen. Zucker in einer Pfanne schmelzen und goldbraun karamellisieren. Mit Grapefruitsaft ablöschen. Kirschen und Tonka zugeben. Hitze reduzieren, 4–5 Minuten

köcheln. Masse in einen hohen Rührbecher geben, fein pürieren und abkühlen lassen.

Dessertgläser verteilen, mit gefrorenen Kirschen und Grapefruitspalten anrichten.

2 Kirschpüree in eine gefriergeeignete Schüssel geben und ca. 5 Stunden zugedeckt einfrieren, dabei ständig mit einer Gabel kräftig durchrühren. Granité auf



MACH' DEINE MUSKELN STARK.*



NUR 1x TÄGLICH

100
JAHRE Biolectra®
Qualität aus der Apotheke

MAGNESIUM AUS DER NATUR

- Pflanzliche Kapselhülle
- Ohne Farbstoffe
- Ohne Gelatine



* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel

HERMES
ARZNEIMITTEL

KASSEN-KRAMPF

Was mir garantiert in der Supermarkt-Schlange passiert

Schichtwechsel, aber
die neue Kassiererin
kommt nicht.

Die ältere Dame
vor mir zahlt mit
243 Zehn-Cent-Münzen.

Grippaler Infekt hinter
mir, man hustet mir
in den Nacken.

Trenner-Tyrran hinter mir, der es
nicht erwarten kann, den
Trenner aufs Band zu legen.



FLÄSCHCHEN-FIASKO

Wann ich „Vor dem Öffnen schütteln“ lese:

NACH
dem Öffnen

VOR
dem Öffnen



KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

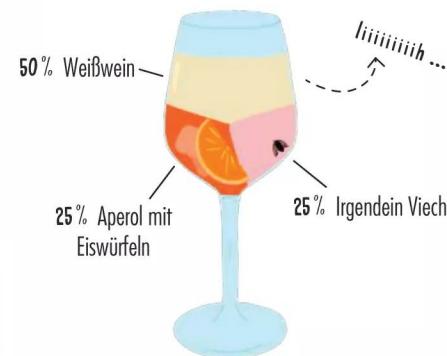
DRINK-DRAMA

Was garantiert im Sommer in meinem Glas landet

50 % Weißwein

25 % Aperol mit
Eiswürfeln

25 % Irgendein Viech



GOOD VIBES ONLY!



Von legendären **ITALO-DISCO-HITS** über unsterbliche
SOMMER-KLASSIKER bis hin zu feurigen **LATINO-RHYTHMEN** –
diese Compilation bringt die **größten Sommerhits** der letzten
Jahrzehnte direkt zu dir.

Als 3CD und Download: Ab 16. Mai überall erhältlich!



BLÄTTERTEIG

#ALLROUNDER

Ob süß oder herhaft, die Rezepte unserer Blogger zeigen, wie vielschichtig der knusprig-luffige Teig ist



Blätterteig-Herzen

TURBO-TEILCHEN MIT VANILLECREME UND ERDBEEREN

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 1 Packung Blätterteig (275 g; Kühlregal) • 1 Eigelb • ca. 1 TL Milch • etwas brauner Zucker
- 125 g Doppelrahmfrischkäse • 40 g Puderzucker • 1 TL Vanilleextrakt • 20 g Mehl • ca. 1 Handvoll Erdbeeren • nach Belieben Puderzucker • Backpapier

SO GEHT'S

1 Blätterteig mit dem Backpapier auf der Arbeitsfläche entrollen. Mit einer großen Ausstechform Herzen ausstechen. Mit einer kleineren Herz-Ausstechform nur den Rand markieren, nicht austechen! Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



2 Eigelb mit Milch verquirlen, Ränder damit einstreichen. Etwas brauen Zucker darüberstreuen.



3 Für die Creme Frischkäse mit Puderzucker, Vanilleextrakt und Mehl zu einer cremigen Masse verrühren und auf den markierten inneren Herzen verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 12–15 Minuten goldbraun backen.



4 Erdbeeren waschen und trocken tupfen. In Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und genießen!



Olly von
@verzuckertbyolly

Die Bloggerin und Food-Fotografin inspiriert ihre Follower mit schnellen und einfachen Rezeptideen



Betty von
@mundgefuehl

begeistert auf ihrem Blog und in ihren Kochbüchern mit abwechslungsreichen Rezepten

1 Blätterteig aus dem Kühl-schrank nehmen. Lauchzwiebel waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Frischkäse, Lauchzwiebel und Tomaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren.

2 Blätterteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Eine Hälfte mit der Frischkäse-Masse bestreichen und mit Schinken und Käse belegen. Die andere Teighälfte über die belegte Seite stülpen und die Ränder mit einer Gabel etwas andrücken. Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und mit einem Pizzaschneider in Quadrate schneiden. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Schinken-Käse-Kissen

DER PERFEKTE PARTY-SNACK!

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 1 Packung Blätterteig (275 g; Kühlregal)
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete Tomaten in Öl
- 100 g Frischkäse • 100 g Kochschinken
- 100 g Käsescheiben (z.B. Edamer)
- 1 Ei (Gr. M)
- 2 EL Sesam



Für eine Veggie-Variante statt Schinken einfach 50 g Frischkäse und 50 g Käsescheiben zusätzlich nehmen und die Frischkäsecreme etwas salzen



Mini-Croissants

FINGERFOOD FÜR DEN BRUNCH

VEGGIE

ZUTATEN FÜR 14 STÜCK

- 1 Packung Blätterteig (275 g; Kühlregal)
- 1 Eigelb • 1 TL Sesam (hell oder dunkel)
- nach Belieben Doppelrahmfrischkäse, Radieschen und Rucola für die Füllung
- Backpapier

1 Blätterteig entrollen, quer in 14 lange Dreiecke schneiden. Jeweils von der kurzen, breiten Seite her locker aufrollen. Croissants mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb verquirlen und Croissants damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Croissants aufschneiden. Nach Belieben mit Frischkäse bestreichen, mit Radieschenscheiben und Rucola belegen und zuklappen.

Belege die Croissants nach Lust und Laune, z. B. mit Salami, Salat und Gurken oder Frischkäse, Räucherlachs und Dill



Jasmin von
@15minutenrezepte
teilt auf ihrem Blog unkomplizierte Alltagsrezepte für jeden Geschmack

Cinnamon-Roll-Cereal

ZIMTIG-SÜSSER START IN DEN TAG

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Scheiben TK-Blätterteig (à ca. 75 g)
- 2 EL Butter
- 90 g Zucker
- 1½ TL Zimt • ½ TL Kakao
- 2 EL Zitronensaft
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier

1 Blätterteigscheiben neben- einander auf der Arbeitsplatte ca. 10 Minuten antauen lassen. Butter schmelzen. 50 g Zucker, Zimt und Kakao mischen. Teigplatten auf- einanderlegen und auf etwas Mehl rechteckig (ca. 17 x 55 cm) ausrollen. Mit Butter bestreichen und mit

Zucker-Mix bestreuen. Von der Längsseite her eng aufrollen (ergibt ca. 1,5 cm Ø).

2 Rolle dritteln, jeweils rundherum mit Zitronensaft bepinseln und in ca. 40 g Zucker wälzen. Rollen in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Nach- einander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 8–10 Minuten backen. Herausneh- men und auskühlen lassen.



Sind die süß – und auch noch blitzschnell fertig



Ann von
@lecker_magazin
knuspert die Mini-Zimt-
schnecken am liebsten mit
Milch und Himbeeren –
oder einfach pur

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 Weichtextile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapseln), 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.



Italien AUF DEM TELLER

Kurzurlaub für jedes Reisebudget:
Pasta-Hügel alla Toskana, gegrillter
Fisch wie frisch aus dem Mittelmeer,
der Duft von Zitronen aus deiner
eigenen Amalfi-Küche! Bei diesen
Dolce-Vita-Rezepten
sind alle ganz schnell a tavola –
buon appetito!

Knusper-Upgrade: das Brot würfeln und in etwas Olivenöl goldbraun rösten

VEGAN

Fotos: House of Food; Illustrationen: Shutterstock.com

Antipasti „AVANTI!“

Ciabatta, sonnenverwöhnte Tomaten, Knoblauch und Kapern: So schmeckt die Toskana!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 270 kcal · E 7 g · F 9 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Kirschtomaten
 - 1 Salatgurke
 - 2 rote Zwiebeln
 - 6 Stiele Petersilie
- 100 g Kapernäpfel (Glas)
 - 4 EL Rotweinessig
 - Salz ▪ Pfeffer
- 1–2 TL brauner Zucker
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe
- 1 Ciabatta (ca. 250 g)

1 Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, grob zerzupfen. Kapernäpfel abtropfen lassen.

2 Essig, 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Öl daruntergeschlagen. Knoblauch schälen und dazupressen. Vorbereitete Salatzutaten mit etwas Vinaigrette beträufelt anrichten. Rest Vinaigrette dazu reichen. Hälfte Ciabatta grob zerzupfen und über den Salat geben. Restliches Brot dazu reichen.



Mmh, das schmeckt
nach Urlaub am Meer ...



Gegrillte Dorade

AUF MARINIERTEN ZUCCHINI



Frischer Fisch, reichlich Olivenöl, Zitrone, Knoblauch... Hier kommt alles auf den Teller, was Italiens Küsten zu bieten haben

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 510 kcal · E 40 g · F 35 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Brokkolini ▪ Salz
- 12 EL Olivenöl ▪ 3 Zucchini
(z. B. grün und gelb)
- Pfeffer ▪ 2 Knoblauchzehen
▪ 3 Stiele Minze
- 50 ml Orangensaft
- 4 EL heller Balsamico-Essig
▪ Zucker ▪ je 2 Stiele Petersilie, Kerbel und Dill
- 2 küchenfertige Doraden
(à ca. 500 g) ▪ 1 Bio-Zitrone



1 Brokkolini waschen, in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Kalt abschrecken und auf einem Backblech verteilen. Mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten backen. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin portionsweise von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2 Knoblauch schälen, fein hacken. Minze waschen, Blättchen abzupfen. Knoblauch, Minze, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, Orangensaft und Essig mit dem Stabmixer fein pürieren. 6 EL Öl in dünnem Strahl darunterschlagen.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Zucchini, Brokkolini und Hälfte Dressing mischen, lauwarm abkühlen lassen.

3 Rest Kräuter waschen. Fisch abspülen, trocken tupfen und die Haut von beiden Seiten mehrmals leicht einschneiden. Fisch gleichmäßig mit Kräutern füllen. Mit 1 EL Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Grillpfanne unter Wenden 10–12 Minuten grillen.

4 Zitrone waschen, in Stücke schneiden. Gemüse und Fisch anrichten, mit übrigem Dressing beträufeln, mit Zitrone und restlicher Minze garnieren.



Polpette al forno

CON PASTA POMODORO



Hackbällchen kommen mit Nudeln und einem schnellen Tomatensößchen in die Auflaufform. Obendrauf schmelzen Mozzarella und Parmesan – perfetto!

• ca. 1 1/4 Std. • mittel • Portion ca. 910 kcal · E 44 g · F 48 g · KH 78 g

Zutaten für 4 Personen

- 1–2 EL Pinienkerne
- 30 g Weißbrot (z. B. Ciabatta)
- 2 Zwiebeln ▪ 3–4 Knoblauchzehen ▪ 50 g Parmesan (Stück)
- 200 g Mett (gewürztes Schweinehack) ▪ 200 g gemischtes Hackfleisch ▪ 1 TL getrocknete italienische Kräuter ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 2 EL Öl ▪ 2 Dosen (à 425 ml) Kirschtomaten ▪ Edelsüßpaprika ▪ 350 g kurze Nudeln (z. B. Korkenzieher) ▪ 125 g Mozzarella
- 60 g Rucola ▪ 30 ml Olivenöl
- nach Belieben Zitronenspalte zum Garnieren



1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Für die Hackbällchen (Polpette) Brot in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Parmesan fein reiben. Mett, Hack, ausgedrücktes Brot, je Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, 1 EL Parmesan, Kräuter, wenig Salz und Pfeffer verkneten. Daraus mit angefeuchteten Händen golfballgroße Hackbällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen.

2 Für die Soße 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Übrige Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Kirschtomaten samt Saft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mozzarella zerzupfen. Rest Parmesan und Mozzarella mischen. Nudeln abgießen, mit der Tomatensoße mischen und in einer Auflaufform verteilen. Hackbällchen daraufgeben. Mit Käsemix bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

4 Rucola waschen, verlesen. Bis auf einige Blättchen zum Garnieren fein schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Auflauf mit Rucola-Öl, übrigen Rucolablättchen und Pinienkernen anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalte garnieren.

ITALIA

Es duftet wie in einer
Trattoria ... Und
schmeckt auch so!



Pinsa

MIT MORTADELLA, PISTAZIENPESTO UND RICOTTA

Knuspriger Boden, aromatischer Belag: Die ovalen Teigfladen machen Pizza Konkurrenz

Für den schnellen Hunger einfach fertiges Pistaziengemüse nehmen – so sind die Pinsas ruck, zuck fertig

Food-Trend
AUS BELLA ITALIA

Erfunden von einem römischen Pizzabäcker, ist die Pinsa inzwischen nicht nur in Italien beliebt. Was die Spezialität so besonders macht? Sie wird aus verschiedenen Mehlsorten hergestellt und meist erst nach dem Backen belegt.



Zutaten für 4 Stück

- 1 Knoblauchzehe ■ 1 Bund Basilikum ■ 40 g Pistazien (ohne Schale) ■ 2 EL geriebener Parmesan ■ 6 EL Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ■ 250 g Ricotta ■ 150 g saure Sahne ■ 4 vorgebackene Pinsa-Teigfladen (à 230 g) ■ 200 g italienische Mortadella in dünnen Scheiben ■ nach Belieben grober Pfeffer ■ Backpapier

• ca. 30 Min. • einfach • Stück ca. 980 kcal · E 47 g · F 43 g · KH 102 g

1 Für das Pesto Knoblauch schälen und würfeln. Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen. Basilikum, Knoblauch, Hälfte Pistazien, Parmesan und Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Schmandcreme Zitronenschale, Ricotta und saure Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Teigfladen streichen und auf zwei Bleche mit

Backpapier legen. Blechweise im heißen Ofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) auf der untersten Schiene 5–7 Minuten knusprig backen. Restliche Pistazien hacken und rösten.

3 Pinsas mit Mortadella belegen und mit jeweils etwas Pesto beträufeln. Mit Pistazien und evtl. grobem Pfeffer bestreuen. Mit übrigem Basilikum garnieren.

WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE



**ISS WAS DIR
SCHMÈCKT**



Spaghetti

UND SCALOPPINE FÜR ALLE DEINE AMICI

Aromatischer Tomaten-Ricotta-Mix, knusprige Schnitzelchen und ein guter Schuss Brandy-Soße – wenn diese Pasta-Platte mal kein Feten-Hit ist!

• ca. 1 1/4 Std. • mittel • Portion ca. 820 kcal · E 51 g · F 26 g · KH 90 g

Zutaten für 4 Personen

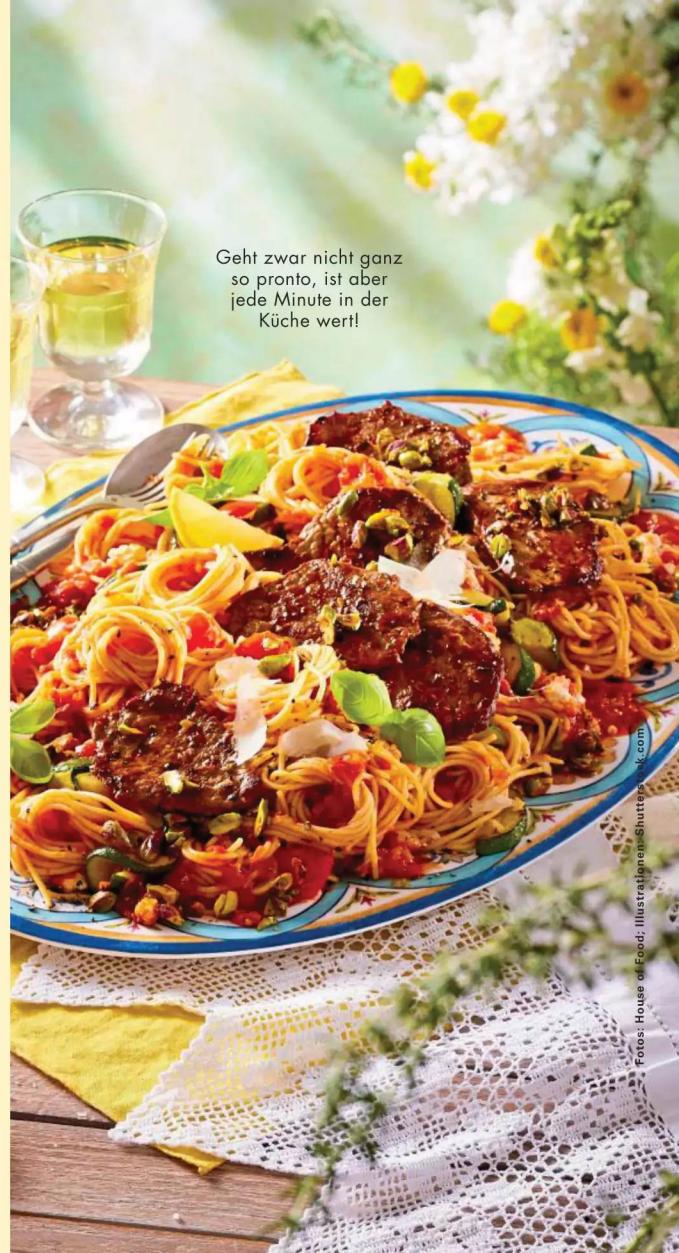
- 1 Zucchini ▪ 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen ▪ 1 kg reife Tomaten ▪ 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark ▪ 150 ml Gemüsebrühe ▪ Salz ▪ Pfeffer
- Zucker ▪ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale ▪ 350 g Spaghetti ▪ 4 Kalbsschnitzel (à ca. 125 g) ▪ ca. 4 EL Mehl ▪ 2 EL Butter ▪ 5 EL Brandy ▪ 50 g Pistazien (ohne Schale) ▪ 150 g Ricotta ▪ 50 g Pecorino (Stück)
- Basilikum zum Garnieren

1 Zucchini waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Tomaten waschen, grob würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin ca. 8 Minuten braten, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark einrühren, kurz anschützen. Brühe und Tomaten zufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zitronenschale zufügen. Alles aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln.

2 Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Schnitzel trocken tupfen, dritteln, flacher klopfen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butter und 2 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin in 2 Portionen pro Seite 1–2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

3 Bratsatz mit Brandy und 100 ml Wasser ablöschen. Pistazien grob hacken, zufügen, Fond aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel darin kurz schwenken. Nudeln abgießen. Mit Zucchini, Tomatensoße und Ricotta in Stückchen mischen. Mit Scaloppine anrichten. Bratfond darüberträufeln. Pecorino darüberhobeln. Mit Basilikum bestreuen.



Geht zwar nicht ganz so pronto, ist aber jede Minute in der Küche wert!

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:



„RELEASE RADAR“

Der Sommer
spendiert uns ein
Aroma-Feuerwerk!

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



DER MOND IST AUFGE... GESEN!

- ? Halbmond-Nudeltaschen mit zitrонiger Ricotta-Füllung
- ♥ Lieben wir einfach nur mit Olivenöl darüber!
- € 250-g-Packung ca. 3,50 € im Supermarkt



KEKS-DOSE 2.0 ? „Blueberry Cheesecake“-Keksteig zum Löffeln

- ♥ Wahr gewordener Kindheitstraum: Teig naschen ohne Bauchschmerzen
- € 160-g-Becher für ca. 3 € im Supermarkt



HOSENTASCHEN- SNACK

- ? Knäckebrot-Sandwich mit Tomaten-Käse-Creme
- ♥ Pizza beim Wandern oder Camping? No problemo!
- € Im 3er-Pack für ca. 2,80 € im Supermarkt



„SAVOIR-VIVRE“- ESSENZ

- ? Lavendellikör à la Provence
- ♥ Pur, als Spritz oder boozy Cocktail – immer ein echter Hingucker im Glas
- € Flasche (0,7 l) für ca. 26 € über www.lavabelle.eu

RED HOT CHILI TORTILLAS

- ? Tortilla-Chips mit „extra hot“ Chilisoßen-Geschmack
- ♥ Sorgt für feurig prickelnde Momente auf der Zunge!
- € 110-g-Tüte für ca. 2 € im Supermarkt

GANZ NACH
UNSEREM
GESCHMACK!

AUCH BEI
amazon



LECKER SPEZIAL AB SOFORT IM HANDEL ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Paella

Der Lieblings-Reis aus Spanien ist vollgepackt mit Hähnchen, Garnelen & Co. – da wird jeder nach der Pfanne verrückt!



**Redakteurin Lisa
mag's auch ohne
Fisch und Fleisch**

Bei Veggie-Paella schmecke ich die Reispfanne mit Pimentón de la Vera ab – das Paprikapulver gibt schönes Raucharoma.

• ca. 1 Std. • mittel • Portion
ca. 910 kcal · E 69 g · F 42 g · KH 59 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 g TK-Garnelen ■ 8 Hähnchenunterkeulen (à ca. 100 g)
- 200 g Chorizo (am Stück)
- 1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen ■ 2 rote Paprikaschoten
- 2 Dösen (à 0,1 g) Safranfäden ■ Salz ■ Pfeffer ■ 200 g Paellareis ■ 150 ml trockener Weißwein ■ 200 ml Orangensaft ■ 150 g TK-Erbsen
- 1 Bio-Zitrone und Petersilie zum Garnieren ■ evtl. Alufolie

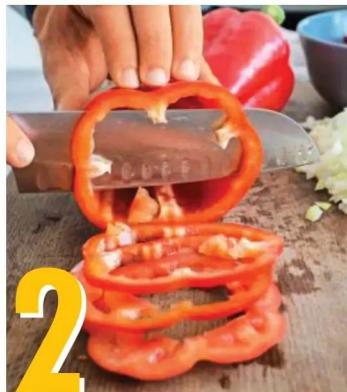
LOS GEHT'S:



1

ERST MAL SCHNIPPELN ...

Garnelen antauen lassen. Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Chorizo in Scheiben schneiden.



2

... IN RINGE & WÜRFEL

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Paprika waschen und in Ringe schneiden. Safran mit 300 ml warmem Wasser verrühren.



3

AY, QUÉ CRISPY CHORIZO!

Chorizo in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



4

UND JETZT DAS POLLO

Hähnchen im verbliebenen Bratfett rundherum 5–7 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Keulen herausnehmen.



5

NOCH EIN SCHLÜCKCHEN WEIN HINEIN

Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten. Paprika und Reis etwa 1 Minute mitbraten. Mit Wein, Saft und Safran-Wasser ablöschen.



6

AB UNTER DIE HAUBE

Garnelen unterrühren. Fleisch darauflegen. Mit Deckel oder Alufolie abdecken, ca. 25 Minuten garen, dabei nicht mehr umrühren.



7

FINALE ZUSAMMENFÜHRUNG

Ca. 5 Minuten vor Garzeitende gefrorene Erbsen und Chorizo zugeben, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Schüssel für eine
gelungene Grillparty?
Wir haben gleich
5 davon für dich und
deine Crew!

WIR SIND NUR
WEGEN DER

Salate HIER

Die BBQ-Party ist eröffnet, und auf dem Buffet erwarten dich heiß begehrte Stars wie: Würstchen mit Backkartoffeln, Nudeln und Grillkäse, Chicken zu Knusperbrot...



BACKKARTOFFEL-Würstchen-Salat

MIT RADIESCHEN-SCHASCHLIK

Eine Platte mit allem, was ein gutes BBQ braucht: Würstchen, gebackene Kartoffeln, frischen Salat und Grillspieße!

• ca. 1 Std. + ca. 30 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 360 kcal · E 10 g · F 21 g · KH 34 g

Zutaten für 6 Personen

- 4 kleine, grobe Bratwürste
(à ca. 60 g) ■ 2 rote Zwiebeln
 - 750 g kleine Kartoffeln
- 6 EL Öl ■ 2 Äpfel (z. B. Fuji)
- 4 EL BBQ-Soße ■ 1 EL grober Senf ■ 2 EL Rotweinessig
- Salz ■ gemahlener Kümmel
 - 75 g Feldsalat
 - 4 Stiele Petersilie
- ca. 2 Bund Radieschen
 - Backpapier
 - 6 Grillspieße

1 Würste in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 3 EL Öl mischen und im heißen Ofen (E-Herd: 220°C / Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen. Dabei zwischendurch einmal wenden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In den letzten 10–15 Minuten mitbacken. Kartoffel-Mix aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing BBQ-Soße, Senf, 2 EL Öl und Essig verrühren, mit Salz und Kümmel würzen. Feldsalat und Petersilie waschen.

3 Radieschen waschen und auf Spieße stecken. Mit 1 EL Öl bepinseln und auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne 4–5 Minuten rösten. Kartoffel-Mix mit Feldsalat und etwas Dressing mischen. Mit Radieschen-Spießen und zerzupften Petersilienblättern anrichten. Rest Dressing dazu reichen.



Süßes liebt es salzig-würzig, deswegen haben sich Apfelsstücke im Salat versteckt – Nektarine oder Aprikose passt aber auch gut!





Süß, sauer, spicy ...
Hier geht keine deiner
Geschmacksknospen
leer aus!



HÜBSCHES GESCHMACKS-FEUERWERK: Pulled Chicken- GRAPEFRUIT-BOWL

Mit crispy Brotstücken, Gurke, Grapefruit- und Chicken-Filets geht's rund in der Salatschüssel – dazu gibt das Knobi-Chili-Dressing noch einen Extra-Aroma-Boom obendrauf

• ca. 50 Min. + ca. 30 Min. Wartezeit • mittel • Portion ca. 380 kcal · E 21 g · F 14 g · KH 39 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Hähnchenbrust (auf Knochen, mit Haut; ca. 600 g)
- Salz ■ Pfeffer ■ 300 g Mischbrot ■ 3 Pink Grapefruits
- 1 ½ Salatgurken ■ 3 Stiele Minze ■ ½ Bund Koriander
 - 1 Bund Lauchzwiebeln
 - 1-2 rote Chilischoten
 - ½ Stange Zitronengras
- 1 EL Palmzucker ■ 3 EL Sojasoße ■ Saft von ½ Limette
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 EL Sesamöl

1 Hähnchenfleisch mit Haut vom Knochen schneiden. Haut vorsichtig einschneiden. Filets mit der Hautseite in einer Pfanne 8–10 Minuten knusprig braten. Wenden und weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, abkühlen lassen. Brot würfeln und im Bratfett knusprig rösten.

2 Grapefruits so dick schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Trennhäute auspressen, Saft auffangen. Gurke waschen, klein schneiden. Kräuter waschen und zerzupfen. Lauch-

zwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

3 Chilis waschen, in Ringe schneiden. Zitronengras waschen und fein hacken. Palmzucker mit 1 EL heißem Wasser verrühren. Sojasoße, Grapefruit- und Limettensaft unterrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Chilis, Zitronengras und Sesamöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Haut vom Hähnchen lösen und evtl. kleiner zupfen. Fleisch zerzupfen. Beides mit vorbereiteten Zutaten und der Soße mischen.

BUNTER NUDELSALAT: Best of Mittelmeer ZUM THAILEN

Die Pasta hat sich für die Party dieses Jahr richtig in Schale geworfen: und zwar mit Paprika, Mango, gegrilltem Halloumi und Limettendressing – wow!

• ca. 40 Min. + ca. 30 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 22 g · F 26 g · KH 67 g

Zutaten für 6 Personen

- 400 g kurze Nudeln (z. B. Castellane) ■ Salz
- 2 EL Zucker ■ 60 g Pinienkerne ■ Chiliflocken ■ Saft von 2 Limetten ■ Pfeffer ■ 4 EL + 1 TL Olivenöl ■ 1 Mango ■ 1 rote Paprikaschote
- 1 Schalotte ■ 3 EL Jalapeños (in Scheiben; Glas) ■ 1 Packung (225 g) Halloumi ■ 4 Stiele Thai-Basilikum ■ evtl. Bio-Limettenpalten zum Anrichten ■ Backpapier

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Pinienkerne zugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Chiliflocken bestreuen, auf ein Stück Backpapier geben. Für das Dressing Limettensaft mit Salz und Pfeffer mischen, 4 EL Öl daruntergeschlagen. Nudeln in ein Sieb abgießen.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Schalotte schälen,

halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles mit abgetropften Jalapeños, Nudeln und Dressing mischen, auskühlen lassen.

3 Halloumi in einer Grillpfanne mit 1 TL Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Basilikum waschen und abzupfen. Chili-Pinienkern-Krokant evtl. kleiner brechen. Nudelsalat mit Halloumi, Basilikum, Krokant und evtl. Bio-Limettenpalten anrichten.



Pssst: Grillkäse sowie
Mozzarella und Feta
gibt es mittlerweile
auch vegan

VEGGIE





Das perfekte Futter
für deine Fiesta-
Gemeinde. Und das
Fuego? Lodert schon
im Grill!



BOHNEN-MAIS- Batate-Texmix MIT BEEF-BÄLLCHEN

Du willst einen flotten Salsa, äääh, Salat aufs Parkett legen? No problemo, hier kommt das passende Rezept dafür!

• ca. 45 Min. + ca. 30 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 520 kcal · E 23 g · F 35 g · KH 32 g

Zutaten für 6 Personen

- 250 g grüne Bohnen
- Salz ■ 1 Packung (400 g) gegarte, vakuumierte Maiskolben ■ 11 EL Öl ■ ½-1 TL mexikanische Gewürzmischung ■ Pfeffer
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel ■ 1 rote Chilischote ■ 500 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Mayonnaise ■ 1 Ei (Gr. M)
- 2 EL Semmelbrösel ■ ½ Bund Koriander ■ 5 EL Zitronensaft ■ Zucker ■ 2 Lauchzwiebeln ■ evtl. lila Tortilla-Chips ■ Öl zum Formen

1 Bohnen waschen und in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Maiskolben mit einem großen, scharfen Messer längs vierteln und je quer dritteln. 2 EL Öl, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer verrühren. Den Mais damit bepinseln. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne unter Wenden ca. 6 Minuten grillen. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne in 2 EL Öl ca. 10 Minuten braten.

2 Für die Hackbällchen Zwiebel schälen, fein würfeln. Chili halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Hälfte Chili mit Hack, Zwiebel, Mayonnaise, Ei, Semmelbröseln, ½ TL Salz

und etwas Pfeffer verkneten. Mit leicht geölten Händen zu Bällchen (ca. 3 cm Ø) formen. Süßkartoffeln aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl darin erhitzen und die Bällchen darin 8-10 Minuten rundherum braten.

3 Koriander waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Rest Chili verrühren. 5 EL Öl daruntergeschlagen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Bohnen, Mais, Süßkartoffeln und Dressing mischen. Auskühlen lassen, dann mit Hackbällchen, Rest Koriander und evtl. Tortilla-Chips garnieren.



CRISPY Reissalat

„DAVON GREEK ICH NIE GENUG!“

Aus übrigem Reis von gestern wird im Ofen ein knusprig, knusprig, tralala-leckerer Mix.
Den pimpfen wir noch mit knackiger Gurke, Tomate und würzigem Feta – Griechischer-Salat-Style!

• ca. 35 Min. + ca. 45 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 310 kcal · E 8 g · F 19 g · KH 28 g

Zutaten für 6 Personen

- 500 g gekochter Reis (ca. 175 g ungekocht) ▪ 4 EL rotes Pesto (Glas) ▪ 3 Mini-Salatgurken ▪ 250 g Kirschtomaten
 - je 3 Stiele Oregano und Basilikum ▪ 1 Knoblauchzehe
 - 5 EL Balsamico-Essig ▪ Salz
 - Pfeffer ▪ 6 EL Olivenöl
- 1 Packung (135 g) eingelegte Feta-Würfel ▪ 1 Packung (250 g) milde Pfefferonen
 - Backpapier

1 Reis mit Pesto mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–30 Minuten knusprig backen, dabei gelegentlich wenden, damit er gleichmäßig knusprig wird.

2 Inzwischen Gurken waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, abzupfen und, bis auf einige Blätter, klein schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl darunterschlagen, Kräuter unterrühren.

3 Reis abkühlen lassen, dann mit Gurken, Tomaten und Vinai-grette mischen. Mit Feta, übrigen Kräutern und Pfefferonen anrichten.



Dir fehlt Grünzeug?
Minze, Koriander
oder Petersilie
machen sich super
in der Bowl





Fotos: House of Food, Shutterstock.com

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



DER für die ganze Familie

„MasterPRO
Rocket
Duo 900“,
2100 Watt,
UVP ca.
125 €



Perfekt für die kleine und
große hungrige Mäuler-Schar:
Mit einem Gesamtvolumen
von 9 l bietet er Platz für bis
zu 7 Portionen – oder du
nutzt nur eine Schublade.



Über das intuitive LED-Touch-Display
ganz einfach zu bedienen: Zeit
und Temperatur manuell zwischen
80 °C und 200 °C auswählen oder
eine der 11 voreingestellten
Kochfunktionen nutzen.



2 auf einen Fry: Die beiden
Garkammern lassen sich
getrennt voneinander
programmieren mit
unterschiedlichen Tempe-
raturen und Garzeiten.



VEGGIE

Crispy,
UND
healthy!

SNACK

Blumenkohl-Wings

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 330 kcal · E 22 g · F 12 g · KH 35 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl (ca. 750 g) ■ ½ Bund Koriander ■ ca. 100 g Panko (japanische Semmelbrösel) ■ 3 Eier (Gr. M) ■ Salz ■ 1–2 TL gem. Kümmel ■ 50 g Mehl ■ 250 g griechischer Joghurt ■ 1 Knoblauchzehe ■ 1 TL Sumach ■ Backspray ■ Airfryer-Backpapier

- 1 Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Hälfte mit Panko auf einem Teller mischen. Eier, ¼ TL Salz und Kümmel in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Blumenkohlröschen nacheinander erst in Mehl, dann in Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden.
- 2 Airfryer laut Geräteanleitung auf 180°C vorheizen. Den Garkorb mit Backpapier auslegen, Blumenkohlröschen darin verteilen, mit Öl besprühen und ca. 12 Minuten backen, dabei einmal wenden.
- 3 Joghurt mit Rest Koriander verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Sumach und Salz würzen. Mit Wings servieren.

FIT-FOOD

Batate-Pizzen

• ca. 1 1/4 Std. • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 22 g · F 17 g · KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 kleine Süßkartoffeln (à ca. 250 g) ■ 2 EL Olivenöl
- Salz ■ Pfeffer ■ 120 ml stückige Tomaten ■ getrockneter Oregano ■ 4 dünne Scheiben gekochter Schinken
- 80 g geriebener Mozzarella ■ 50 g geriebener Parmesan
- 3–4 Stiele Basilikum

1 Airfryer laut Geräteanleitung auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, rundherum öfter mit einer Gabel einstechen. Mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nebeneinander in den Garkorb

legen. Ca. 45 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2 Süßkartoffeln herausnehmen und längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Vorsichtig aufklappen und stückige Tomaten darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Schinken belegen. Mozzarella und ca. 30 g Parmesan darüberstreuen.

3 Süßkartoffeln nebeneinander in den Garkorb legen und im Airfryer bei gleicher Temperatur etwa 5 Minuten überbacken. Basilikum waschen. Die Blätter und Rest Käse auf die Kartoffel-Pizzen streuen.

Meal-Prep: Kartoffeln vor- und dann frisch überbacken!



Zimtige Tortilla-Chips

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 13 g · F 21 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Zucker ■ 1 TL Zimt ■ 50 g Butter ■ 1 Packung Wezentortillas (380 g; 6 Stück) ■ 100 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren ■ 1 Passionsfrucht ■ 300 g Vanillejoghurt ■ 1 EL Lemon Curd (Glas)

1 Zucker und Zimt mischen. Butter schmelzen, Tortillas damit bepinseln und mit Zimt-Zucker bestreuen. Tortillas erst in ca. 5 cm breite Streifen, dann in Dreiecke schneiden.

2 Airfryer laut Geräteanleitung auf 180°C vorheizen. Tortilla-Dreiecke portionsweise in den Garkorb geben, Grillrost darüber einschieben, damit die Chips nicht aus dem Korb fliegen können. Im Airfryer jeweils 4–6 Minuten backen.

3 Inzwischen Beeren waschen bzw. verlesen und getrennt mit einer Gabel leicht zerdrücken. Passionsfrucht halbieren, Fruchtmus herauslösen. Mit Hälfte Joghurt und Brombeeren verrühren. Rest Joghurt mit Himbeeren und Lemon Curd verrühren. Beide Dips zu den zimtigen Tortilla-Chips servieren.

KOCHEN FÜR FREUNDE

DIESMAL:
HALLO,
SOMMER!

1

HIER STECKT JEDER MENGES KNACKIGES GEMÜSE DRIN –
UND ZUM DIPPEN GIBT'S EIN GRÜNES SÖSSCHEN!



3

ZUM ABSCHLUSS NOCH EIN SÜßES
TÖRTCHEN ... ODER ZWEI

SONNENSchein IM GESICHT, FRISCHE
AROMEN AUF DEM TELLER – WILLKOMMEN
ZUM DINNER IM GRÜNEN!

1

Sommerröllchen
Frankfurter Art

2

Tafelspitz auf
Gartengemüse-Carpaccio

3

Küchlein
„Très chic“



SO BUNT IS(S)T DER SOMMER: GEBETTET AUF MÖHRCHEN,
ERBSEN UND RADIESCHEN WIRD TAFELSPITZ ZUM EYECATCHER

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Ca. 3 Stunden vorher

Dessert: Mini-Küchlein backen.

Ca. 2½ Stunden vorher:

Hauptgang: Tafelspitz vorbereiten bzw. aufsetzen.

Ca. 2 Stunden vorher

Vorspeise: Frankfurter Soße zubereiten, Gemüse schneiden und marinieren.

Ca. 1 Stunde vorher

Dessert: Schokoladen schmelzen, Creme-Topping aufschlagen. Mini-Küchlein verzieren.

Ca. 30 Minuten vorher

Vorspeise: Sommerrollen zubereiten.

Ca. 10 Minuten vorher

Hauptgang: Gemüse für das Gartengemüse-Carpaccio schneiden.

Ding, dong!

Ihr kommt genau richtig! Aperitif? Kommt sofort.

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Gemüse in heißer Brühe garen, anrichten. Crème-fraîche-Sößchen anrühren.



VEGGIE

Für den ersten Hunger

SOMMERRÖLLCHEN FRANKFURTER ART

Gemüse kurz mariniert, mit Mango und Kräutern ins Reispapier gewickelt. Und dann ganz nach hessischer Mundart "Neisoßeln"

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 230 kcal · E 7 g · F 17 g · KH 15 g

Zutaten für 6 Personen

- 600 g Gemüse (z.B. Möhren, Paprika, Salatgurke) ■ 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer ■ 1–2 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft ■ 1 kleine Mango ■ ½ Bund Kräuter für Frankfurter grüne Soße ■ 300 g saure Sahne ■ 1 TL Senf ■ 2 hart gekochte Eier ■ Salz ■ Pfeffer
- 12 Blätter Reispapier (à ca. 22 cm Ø) ■ 2 EL gerösteter Sesam ■ Chiliflocken ■ evtl. Kresse zum Garnieren

Spritziges
Sommerfeeling
in der Flasche!



1 Gemüse schälen bzw. waschen und in ca. 7 cm lange dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Mit Sojasoße und Limettensaft mischen, über das Gemüse trüpfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

2 Kräuter waschen und, bis auf 12 Blätter für die Röllchen, hacken. Mit saurer Sahne und Senf pürieren. Eier pellen, hacken und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Reispapier jeweils in Wasser tauchen, auf einen Teller legen, mit etwas Gemüse und Mango belegen. Seitenränder darüberschlagen. Aufrollen, dabei je 1 Kräuterblatt einrollen. Mit Sesam, Chili und evtl. Kresse bestreuen. Grüne Soße dazu reichen.

ERDBEER-SECCO, KATLENBURGER

Mit dem „Summer Swing“ interpretiert die Traditionskellerei ihren Erdbeersetkt aus dem Jahr 1927 neu. Flasche (0,75 l) für 4,99 € im Handel oder unter www.katlenburger-shop.de



2

Lässt's euch schmecken

TAFELSPITZ AUF GARTENGEMÜSE-CARPACCIO

Der Herbst-Klassiker kann auch sommerlich. Dazu ein fix gerührtes Crème-fraîche-Sößchen mit Meerrettich

• ca. 2½ Std. • mittel • Portion ca. 390 kcal · E 45 g · F 13 g · KH 22 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Bund Suppengrün ■ 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter ■ je 4–6 Wacholderbeeren und Gewürznelken
- 1 EL schwarze Pfefferkörner ■ Salz
- 1 Tafelspitz (1,1 kg) ■ 150 g Crème fraîche
- 2 TL Meerrettich (Glas) ■ Pfeffer
- 500 g kleine Kartoffeln ■ 300 g junge Möhren ■ 3 Mairübchen (oder 2 kleine Kohlrabi) ■ 100 g TK-Erbsen ■ 1 Bund Radieschen ■ evtl. Kerbel zum Garnieren

1 Suppengrün waschen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in einem großen Topf ohne Fett auf den Schnittflächen ca. 5 Minuten rösten. Ca. 3 l heißes Wasser angießen. Suppengrün, die Gewürze und 1 TL Salz zufügen, kurz aufkochen. Den Tafelspitz vorsichtig hineingeben und offen bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden köcheln, dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

2 Für die Soße Crème fraîche, 2–3 EL Fleischbrühe und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kartoffeln, Möhren und Mairüben (oder Kohlrabi) schälen und in feine Scheiben schneiden. Etwa 500 ml Brühe abnehmen und in einem Topf aufkochen. Die Gemüsescheiben darin ca. 4 Minuten garen, gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten mitgaren. Radieschen waschen, zartes Radieschengrün für die Deko beiseitelegen. Radieschen fein hobeln.

4 Tafelspitz aus der Brühe heben. Fettschicht vom Fleisch entfernen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Gemüsescheiben und Radieschen auf tiefen Tellern anrichten. Jeweils etwas heiße Brühe darübergießen. Mit Meerrettichsoße beträufeln und mit Radieschengrün bestreuen. Nach Belieben mit Kerbel garnieren.



Für Süßes ist immer noch Platz

KÜCHLEIN „TRÈS CHIC“

„So hübsche Minis – Muffin oder Gugel, mit Creme oder Schoki!“

• ca. 50 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • mittel
• Stück ca. 170 kcal · E 3 g · F 12 g · KH 14 g

Zutaten für 24 Stück

- 2 Eier (Gr. M) ■ 100 g Puderzucker ■ 100 g Vollmilchjoghurt ■ 100 ml Öl ■ 180 g Mehl ■ 30 g Kokosraspel ■ ½ Päckchen Backpulver ■ je 50 g weiße und Zartbitterschokolade ■ ca. 50 g Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren) ■ 250 g Mascarpone ■ 5 EL Schlagsahne ■ 1–2 TL gefriergetrocknetes Himbeerpulver ■ 1–2 TL Pistaziencreme ■ Fett und Mehl für die Form

1 Eier und 70 g Puderzucker cremig aufschlagen. Joghurt und Öl unterrühren. Mehl, Kokosraspel und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel füllen. In gefettete und bemahlte Mulden eines Mini-Muffinblechs und/oder eines -Gugelblechs spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Aus den Mulden lösen und auskühlen lassen.

2 Die Schokoladen getrennt hacken und über dem warmen Wasserbad schmelzen. 12 Küchlein eintauchen, abtropfen lassen. Beeren verlesen, daraufsetzen. Für das Creme-Topping Mascarpone, Sahne und 30 g Puderzucker ca. 2 Minuten aufschlagen. Hälfte Creme mit Himbeerpulver rosa, Rest Creme mit Pistaziencreme hellgrün färben. Cremes auf übrige Küchlein spritzen.



KÄSE-SENF-PLÄTZCHEN

100 g kalte Butter in Stückchen mit 100 g geriebenem Parmesan, 100 g Mehl und 1 Ei (Gr. M) verkneten, ca. 30 Minuten kühlen stellen. Auf etwas Mehl ausrollen, Plätzchen ausstechen, mit verquirtem Ei bepinseln, mit etwas Käse oder Avocado-Gewürz bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 210°C/Umluft: 190°C) ca. 7 Minuten backen. Hälften der Plätzchen mit einigen EL süßem Senf (z.B. von Altenburger) bestreichen, mit übrigen Plätzchen zusammensetzen.

KLEINE ALLROUNDER ZU
MOVIE-NIGHT, KAFFEE ODER TEE

REST DES MONATS

Der süße Senf steht seit der letzten Leberkäse-Semmel ganz verloren im Kühlschrank – wir rufen ihn zu 3 neuen leckeren Aroma-Einsätzen!

KÜHL UND DUNKEL
GELAGERT IST ER
EIGENTLICH UNSTERBLICH!



„INSIDE & OUT“-MIX

Je ½ Bund Petersilie und Kerbel fein hacken. 100 g Brot würfeln. 30 g gemahlene Nüsse, 100 g süßen Senf, Kräuter und Brot mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Als Füllung z.B. in Rollbraten verwenden oder als Kruste auf Filets geben und im Ofen backen.



SCHMECKT SUPER AUF
LACHS- ODER PASTRAMI-BROT!



SENFWICH-CREME

Fähnchen von 1 Bund Dill abzupfen und mit 1 Eigelb (Gr. M), 2 EL süßem Senf, 2 EL Apfelessig und 150 ml Öl in einen schmalen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer auf kleinster Stufe impulsartig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DIE **FIXEN** VIER

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



ORIENTAL-REIS(E)
AUF DIE SCHNELLE

KICHERERBSEN-DAL
MIT CHAPATI

**FLOTTES
HÄHNCHENRAGOUT**

GRIESSFLAMMERI
WIE BEI OMI



VEGGIE

• ca. 20 Min. • mittel • Portion
ca. 430 kcal · E 13 g · F 11 g · KH 71 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 l Milch ▪ 85 g Zucker
- 50 g Weichweizengrieß
- 1 Glas (720 ml) Schattenmorellen ▪ 1 Päckchen Vanille-Soßenpulver ▪ 1 Zimtstange
- 1 Ei (Gr. M)

1. Milch und 75 g Zucker aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und bei schwacher Hitze 10–15 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren. Kirschen abtropfen lassen, dabei Saft auffangen. 6 EL Saft mit Soßenpulver verrühren. Rest Saft mit Zimt aufkochen. Soßenpulver-Mix einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Zimt entfernen, Kirschen unterheben.

2. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 10 g Zucker einrieseln lassen. Verquirltes Eigelb in den heißen Grießbrei rühren. Topf vom Herd ziehen, Eischnee unterheben. Grießbrei mit Kompott anrichten – schmeckt beides warm und kalt.

• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 380 kcal · E 40 g · F 23 g · KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 3 Tomaten
- 600 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl ▪ 2 Msp. Kurkuma
- 200 g Schlagsahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Babyspinat
- Salz ▪ Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Tomaten waschen und klein schneiden. Fleisch trocken tupfen und mundgerecht schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten kräftig anbraten.

2. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Kurkuma bestäuben. Tomaten unterröhren. Sahne und Brühe angießen. Unter Rühren etwa 6 Minuten köcheln. Spinat waschen, ins Ragout röhren, zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 470 kcal · E 12 g · F 24 g · KH 53 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 1 EL Kokosöl ▪ 1–2 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung) ▪ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ▪ 500 ml passierte Tomaten ▪ 1 Packung Chapati (8 Stück; Weizenfladen) ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 4 Stiele Koriander

1. Kichererbsen abspülen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Garam Masala unter Rühren ca. 30 Sekunden mitrösten. Kokosmilch angießen, aufkochen. Passierte Tomaten und Kichererbsen zugeben. Aufkochen und zudeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2. Chapati nach Packungsanweisung zubereiten. Kichererbsen-Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, kleiner zupfen und darüberstreuen. Mit Chapati servieren.

• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 490 kcal · E 15 g · F 30 g · KH 40 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ▪ 1 Aubergine
- 75 g Mandelblättchen ▪ 4 EL Olivenöl ▪ Salz ▪ 2 Packungen (à 220 g) Express-Langkornreis
- je 2 Msp. Curry und Kümmel
- 75 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kirschtomaten
- 4 EL Essig ▪ Pfeffer
- 30 g Sultaninen ▪ 150 g Feta
- 2 EL geh. Petersilie

1. Zwiebel schälen, fein hacken. Aubergine waschen, würfeln. Mandeln im weiten Topf ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl im Topf erhitzen. Aubergine darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz würzen, herausnehmen. Zwiebel im Topf andünsten. Reis und Gewürze zufügen. Brühe angießen, ca. 3 Minuten köcheln.

2. Tomaten waschen, vierteln. Essig, 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit Reis, Mandeln, Aubergine, Tomaten, Sultaninen, zerbröseltem Feta und Petersilie mischen.

FIXES EIS-WAFFEL-DESSERT

Je 1 Kugel Pistazieneis auf die Melonenscheiben setzen.
60 g Waffelröllchen darüberbröseln.



DIY-POPSICLES

Melonenstücke mit 4 Eisstielen aufspießen. 100 g Zartbitterkuvertüre schmelzen, in Streifen darüberdrizzeln, mit 2 Prisen Meersalzflocken bestreuen.



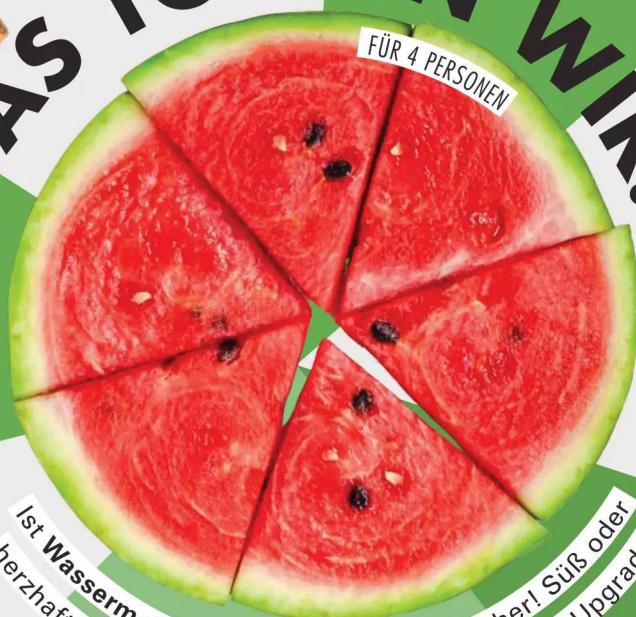
LILA ZUCKER

Blüten von 4 Stielen
Lavendel mit 2 EL Zucker
in einem Mörser zerreiben.
Über die Melone streuen.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN



Ist Wassermelone noch zu toppen? Ja sicher! Süß oder herhaft – 7 überraschende Ideen für ein leckeres Upgrade

DUKKAH-SPIESSCHEN

600 g Fleisch (z. B. Hähnchen oder Lamm) würfeln und aufspießen, mit 2 EL Öl einpinseln und grillen.
Mit Dukkah, Salz und Pfeffer würzen.



KNUSPER-QUARK

300 g Heidelbeerquark und 4 EL Haselnusskrokant auf die Melonenstücke geben.



BURRATA E LIMONE

500 g Burrata auf den Melonenscheiben anrichten.
Mit 2 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale bestreuen.



QUINOA-TABOULEH

150 g bunte Quinoa nach Packungsanweisung garen. Mit 1 EL gehackter Minze, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Chili mischen.

NÄHRSTOFF-BOOST

Situation: Pflanzen lassen ihre Blätter hängen

Hack: Ab und zu mit abgekühltem (ungesalzenen) Kochwasser von Kartoffeln oder Gemüse gießen – darin stecken wertvolle Mineralstoffe, über die sich die Pflanzen drinnen und draußen freuen.



HÜLSENFRÜCHTE-TRICK

Situation: Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen eingeweicht werden

Hack: Kochwasser (z. B. von Nudeln oder geschälten Kartoffeln) verwenden! So werden Linsen, Bohnen & Co. später nicht nur weicher und geschmackvoller, sondern du sparst auch Leitungswasser.

Dürfen es noch ein paar Mineralstoffe sein?



Die Geheimzutat für perfekte Pasta: Nudelwasser!



SO SCHÖN SÄMIG

Situation: Die Soße (oder Suppe) ist zu dünnflüssig

Hack: Etwas Nudelwasser unterrühren – die enthaltene Stärke bindet und sorgt für eine etwas cremigere Konsistenz.



SPÜLI-ERSATZ

Situation: hartnäckige Verschmutzungen am Geschirr

Hack: Mit Nudel- oder Kartoffelwasser sauber schrubben! Die Stärke kann helfen, Flecken zu lösen. Anschließend einfach mit klarem Wasser nachspülen.

LECKER

KOCHWASSER-HACKS

WEITERVERWENDEN STATT WEGKIPPIEN!

Kochwasser kann (fast) alles: Redakteurin Jördis verrät, wieso es so schade für den Abfluss ist



IMMER EINSATZBEREIT

Situation: Du kannst das Kochwasser nicht immer sofort gebrauchen

Hack: Einfach in saubere Einmachgläser füllen und bis zu 3 Tage (oder zum Gießen 1 Woche) im Kühlschrank aufbewahren. Oder in einer Eiswürfelform einfrieren – die Würfel eignen sich super für Soßen.



TEIG-UPGRADE

Situation: In herzhaften Hefeteigen kommt Leitungswasser zum Einsatz

Hack: Teige stattdessen mit Kochwasser von Nudeln oder (vorher geschälten!) Kartoffeln kneten, denn es verleiht Pizza oder Brot einen intensiveren Geschmack.



Die besten Seiten
des Lebens.

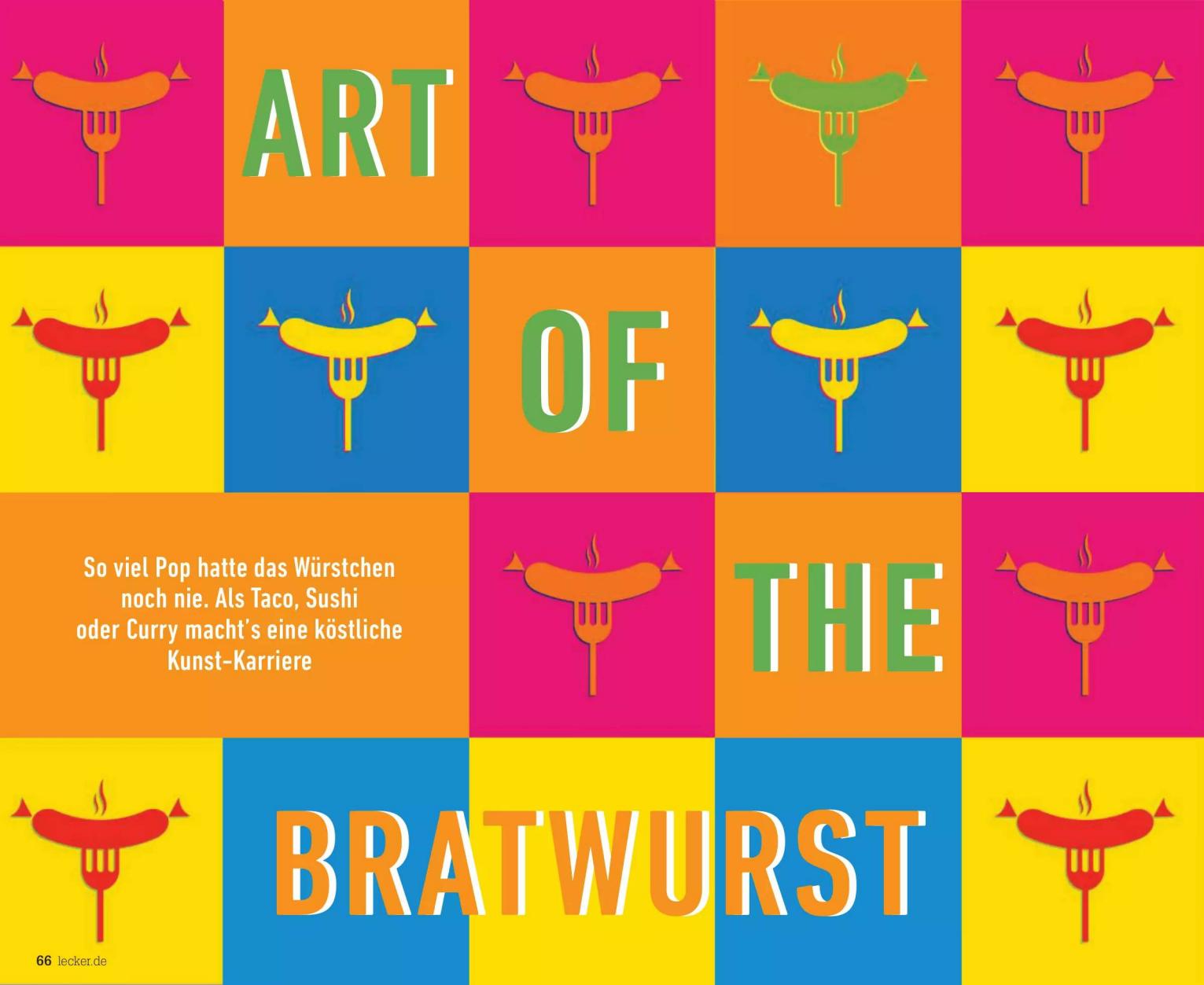


JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

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

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





TOAD IN the hole

Aus „Kröte im Loch“ machen wir Krakauer im Brötchen-Muffin. Unsere kleinen Teich-, ähm, Teigbewohner werden mit special Zwiebelsoße gekrönt!

• ca. 35 Min. • einfach • Stück ca. 390 kcal · E 18 g · F 20 g · KH 30 g

Zutaten für 6 Stück

- 4 Krakauer (ca. 400 g)
- 2 EL Öl ■ 1 Zweig Rosmarin
- 150 g Mehl ■ 2 Eier (Gr. M)
- 250 ml Milch ■ Salz ■ Pfeffer
- 300 g Zwiebeln ■ 2 EL Honig
 - 1 Flasche (330 ml) helles Bier (z. B. Pale Ale)
 - 1 TL Speisestärke
- evtl. Petersilie zum Garnieren
- Fett für die Muffinform

1 Würstchen in heißem Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten, abkühlen lassen. Sechs Mulden eines Muffinblechs fetten.

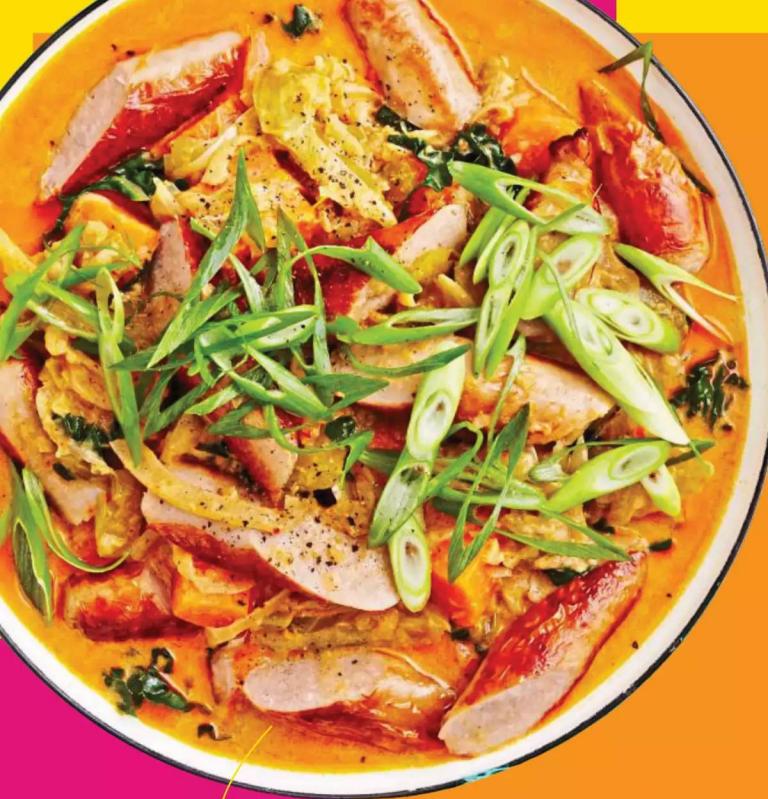
2 Rosmarin waschen, die Nadeln fein hacken. Mit Mehl, Eiern, Milch, etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Würstchen dritteln und je 2 Stückchen in die Muffinmulden geben. Teig darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen.

3 Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Verbliebenes Wurstchen-Fett in der



Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Honig und Bier zugeben und offen 10–15 Minuten einköcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, Zwiebeln damit andicken. Wurst-Muffins mit den Zwiebeln anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Pub-licious getoppt
mit Zwiebeln
in Honig-Bier-Soße



Du kannst auch
andere Würstchen
fürs Curry-Modell
wählen. Namasté!

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
 - 2 Stangen Sellerie
 - 3 Zwiebeln ■ 4 Stiele Mangold ■ 2 EL Öl
- 4 Rostbratwürste (à 100 g)
 - 2 EL rote Curtypaste
 - 1 TL brauner Zucker
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- Salz ■ 3–4 EL Limettensaft
 - 2 Lauchzwiebeln

Curry-Kunst- LÖFFELEI

Leuchtende Farben, dynamisches Miteinander – das ist Fusion-Ausdruck mit Geschmack!

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 580 kcal · E 22 g · F 37 g · KH 41 g

1 Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Sellerie waschen, die Zwiebeln schälen, beides in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Mangold waschen, Stiele klein würfeln, die Blätter in Streifen schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Würstchen darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Herausnehmen. Süßkartoffeln, Ingwer, Sellerie, Zwiebeln und Mangold, bis auf die Blattstreifen, im verbliebenen Bratfett ca. 4 Minuten andünsten. Curtypaste unterrühren, leicht anrösten und mit Zucker bestreuen.

3 Mit 250 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Würstchen und Mangold-Blattstreifen im Curry kurz erhitzen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und darüberstreuen. Dazu schmeckt Basmatireis.



Easy Schalen-Kunst: Du kannst kleine Wraps mit gewürztem Öl bepinseln, über die Backofenrost-Streben hängen und im Ofen knusprig backen

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 780 kcal · E 32 g · F 53 g · KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ▪ 2 Knoblauchzehen
- 4 Chorizo-Bratwürste (span. Paprikawurst; à ca. 80 g)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- Salz ▪ Pfeffer ▪ Chilipulver
- 1 Avocado ▪ 12 Taco-Shells
- 100 g geriebener Gouda
- 150 g saure Sahne

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chorizo in Stücke schneiden in einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Paprika bestäuben. Bohnen abspülen und mit den stückigen Tomaten in die Pfanne geben. Das Chorizo-Chili 5–6 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

2 In der Zwischenzeit Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Taco-Shells nach Packungsanweisung erwärmen. Mit dem Wurst-Chili und Avocado füllen. Geriebenen Käse darüberstreuen, mit saurer Sahne anrichten.

TACO-SHELLS à la Frida

Die kleinen Maiswaffeln sind knusprige Schmuckstücke mit tomatigem Chorizo-Chili, Avocado und mildem Käse. ¡Qué bonita!



GEBACKENER PANZANELLA *con Wurstel*

Der berühmte Brotsalat kommt mit Salsiccia als minimalistisches Kunstwerk in den Ofen. Ach, die Italiener sind einfach begnadete (Koch-)Künstler!

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 24 g · F 54 g · KH 23 g

Ofen-Knoblauch hat ein herrliches Aroma. Gleich mehr backen und als Aufstrich nutzen!

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Öl in eine flache Auflaufform geben. Knoblauchknolle halbieren, mit den Schnittflächen nach unten und die Würstchen darin verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten braten.
- 8 kleine Salsiccia-Würstchen
- 3–4 Zweige Rosmarin
- 250 g Kirschtomaten
- 3 Scheiben helles Sauerteigbrot
- Salz ▪ Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig
- 4 Stiele Basilikum

- 1 2 EL Öl in eine flache Auflaufform geben. Knoblauchknolle halbieren, mit den Schnittflächen nach unten und die Würstchen darin verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten braten.
- 2 Rosmarin und Tomaten waschen. Brot in mundgerechte Stücke zupfen. Mit Tomaten, Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer zu den Würstchen geben.

2 EL Öl darüberträufeln und 10–15 Minuten weiterbacken.

- 3 Form aus dem Ofen nehmen. Eine Knoblauchhälfte ausdrücken, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Mit Essig verrühren, über den Panzanella trüpfeln. Basilikum waschen und die Blätter darüberstreuen.

Bratwurst - SUSHI

In der Hauptrolle dieser coolen Reis-Inszenierung aus Japan:
Nürnberger Bratwürstchen. Zensationell, oder?

• ca. 1 ¾ Std. • einfach • Portion ca. 630 kcal · E 18 g · F 33 g · KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Sushi-Reis
- 3 EL Reisessig

▪ 1 TL Zucker ▪ Salz ▪ 3 EL Öl
▪ 12 Nürnberger Rostbratwürstchen (ca. 300 g)

▪ 1 kleine rote Paprikaschote
▪ ca. 200 g Salatgurke ▪ 4 TL Senf
▪ 50 g salzige Cracker
▪ 1–2 Bund Schnittlauch
▪ Frischhaltefolie

1 Sushi-Reis nach Packungsanweisung waschen und garen. Reisessig, Zucker und ½ TL Salz kurz erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Unter den Reis mischen und auskühlen lassen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Würstchen darin goldbraun braten und abkühlen lassen. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Gurke waschen und entkernen. Beides in feine Streifen schneiden.

3 Würstchen längs halbieren. Eine Sushi-Matte mit Frischhaltefolie belegen. Etwa 3 EL Reis daraufgeben und mit angefeuchteten Fingern zu einem Rechteck (ca. 9×20 cm) andrücken. 1 TL Senf als Streifen mittig auf den Reis geben. 3 Wursthälften mit den Schnittflächen nach oben auf den Senfstreifen legen. Erst einige Paprika- und Gurkenstreifen, dann 3 Wursthälften darauflegen. Mithilfe der Sushi-Matte Reis fest aufrufen. Mit Rest Reis, Senf, Würsten und Gemüestreifen 3 weitere Rollen formen.

4 Cracker fein zerbröseln. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Je 2 Rollen in Schnittlauch und in Crackerbröseln wälzen. Rollen mit scharfem Messer jeweils in 6 Sushi schneiden.



Schneller „gebaut“:
Würstchen längs einschneiden und mit Gemüestreifen füllen

Geswirrtes Zupfbrot „THÜRINGER-TWIST“

Hier hat jeder schnell den Dreh raus und zieht sich ein Brötchen aus der XXL-Pull-apart-Schnecke

Mit etwas
Senf-Drizzle wird's
zum Action-
Painting!



• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 520 kcal · E 23 g · F 31 g · KH 40 g

Zutaten für 6 Personen

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 5 Thüringer Bratwürste
(ca. 600 g) ▪ 1 Ei
- 100 g geriebener Cheddar
 - Ketchup und Senf zum Anrichten
- Mehl für die Arbeitsfläche
 - Backpapier

- 1 Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Auf etwas Mehl quadratisch (ca. 32 cm) ausrollen.
- 2 Teig halbieren. Jede Teigplatte quer in Streifen (à ca. 2 x 16 cm) schneiden. Würste in ca. 3 cm große Stücke schneiden und jeweils in 1 Teigstreifen wickeln, dabei die Enden mit etwas Wasser befeuchten und andrücken.
- 3 Wurströllchen aufrecht dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Ei verquirlen, Rollen damit einpinseln. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. Würstchen-Swirl mit Ketchup und Senf anrichten.



Bauer Media Group
**BEST
SELLER**



Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

TV Movie

FIRST IN ENTERTAINMENT

HART BEWERTET
EHRLICH EMPFOHLEN

HAB' ICH SELBST GEKAUFT ~~gemacht!~~

WAS IST DAS DENN?

Sie ist nicht nur beim Grillen ein Must-have: Kräuterbutter (Rolle; 125 g), für ca. 3 € im Supermarkt



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

Die Kräuterbutter verleiht Fleisch und Gemüse einen Aroma-Kick



BUNTE OFEN-VEGGIES MIT KOTELETT

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 46 g · F 31 g · KH 39 g

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln ■ 1 Zucchini ■ 3 Zwiebeln ■ 4 Tomaten
- 2–3 Zweige Rosmarin ■ 3 EL Öl ■ Salz ■ Pfeffer
- 1 Packung (125 g) Kräuterbutter ■ 4 Schweinekoteletts (à ca. 180 g)
- 3–4 Stiele Thymian

1 Kartoffeln und Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, quer halbieren. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen.

(E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C)
20–25 Minuten braten.

2 Die vorbereiteten Zutaten mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer auf einem Blech mischen. Kräuterbutter in Scheiben schneiden und, bis auf 4 Scheiben, auf dem Gemüseblech verteilen. Im heißen Backofen

3 Fleisch waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 2 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts 8–10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Gemüseblech geben. Thymian waschen. Blech aus dem Ofen nehmen, Rest Kräuterbutter auf den Koteletts verteilen. Thymian darüberstreuen.

SAFRAN-RISOTTO

MIT PFIRSICH UND PFIFFERLINGEN

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 530 kcal · E 12 g · F 24 g · KH 63 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe ■ 800 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl ■ 1 Döschen (0,1 g) Safranfäden ■ 300 g Risottoreis
- 125 ml trockener Weißwein ■ 200 g Pfifferlinge ■ 2 Pfirsiche
- 4 EL Kräuterbutter ■ Salz ■ Pfeffer ■ 50 g geriebener Hartkäse
(z.B. Parmesan) ■ evtl. Thymian und Petersilie zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Brühe erhitzen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Safran darin andünsten. Reis kurz mit anschwitzen. Wein zugießen, einköcheln. So viel Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren etwa 25 Minuten garen, dabei etwas Brühe angießen, sobald die Flüssigkeit fast verkocht ist.

2 Pfifferlinge waschen, putzen. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. 2 EL Öl und 1 EL Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Pfirsichspalten darin kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 3 EL Kräuterbutter und Käse ins Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pilzen und Pfirsichen anrichten, nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Italienischer Klassiker trifft auf saftiges Sommerobst

VEGGIE



Schöner Streich:
Kräuterbutter zeitig
aus dem Kühlschrank
nehmen!

GEFÜLLTES ZUPFBROT

„HAM & CHEESE“

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 720 kcal · E 33 g · F 30 g · KH 82 g

Zutaten für 10 Personen

- 375 g Mozzarella ■ 300 g Gouda (Stück)
- 12 Scheiben (180 g) gekochter Schinken ■ 1 Bund Lauchzwiebeln ■ 1 ovales Bauernbrot (ca. 1,7 kg)
- ca. 1 ½ Packungen (à 125 g) Kräuterbutter ■ Backpapier

1 Mozzarella mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Gouda grob reiben. Schinken in Stücke zupfen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Brot diagonal gitterförmig in einem Abstand von ca. 3 cm tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Einschnitte vorsichtig aufbiegen, damit das

Brot nicht auseinanderbricht. Schnittflächen dünn mit ca. 150 g weicher Kräuterbutter bestreichen. Mozzarella, Gouda, zerzupften Schinken und etwa ¾ Lauchzwiebeln in den Einschnitten verteilen.

3 Rest Kräuterbutter in Stückchen darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit restlichen Lauchzwiebeln bestreut anrichten.





AUS DEM HUT GEZAUBERT

Champignon, Austernpilz & Co. – alle lieben die Hutträger auf Pizza oder als cremige Suppe. Sie haben aber noch ein verstecktes Talent: als **Fleisch-Doubles!** Glaubst du nicht? Probier's aus!

AUS CHAMPIGNONS WIRD VEGGIE-BOLO



Very Funghi
Pasta!



SO GEHT'S: Für 4 Personen 1 Zwiebel würfeln, 1 Knoblauchzehe hacken. 800 g Champignons hacken. Zwiebel und Pilz in 2 EL Butter ca. 10 Minuten anbraten. 2 EL Tomatenmark und Knoblauch zugeben, anschwitzen. 3 EL Mehl darüberstäuben, anschwitzen. 400 ml Brühe zugießen, aufkochen, würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

AUS AUSTERNPILZEN WERDEN MINI-SCHNITZELCHEN



Kartoffelsalat + Preiselbeeren dazu!



SO GEHT'S: Für 4 Personen 100 g Semmelbrösel mit 30 g gemahlenen Nüssen mischen. 2 Eier im tiefen Teller mit etwas Salz verquirlen. 12 Austernpilze mit etwas Sahneerrettich bestreichen, in etwas Mehl wenden, durchs Ei ziehen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. In heißem Öl von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen.

AUS KRÄUTERSEITLINGEN WIRD CEVICHE



Perfekte
Taco-Begleitung



SO GEHT'S: Für 4 Personen 300 g Kräuterseitlinge klein schneiden. 1 rote Zwiebel fein würfeln. 1 Jalapeño hacken. Schalen von je 1 Bio-Zitrone und -Limette fein abreiben. Früchte auspressen. Fruchtfleisch von 1 Avocado würfeln. ½ Bund Koriander abzupfen, hacken. Vorbereitete Zutaten mit 1 EL Olivenöl und 1–2 EL Agavendicksaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

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:





Das Auge isst ja
immer gern mit –
die Reels zu den
Bagels gibt's ab
dem 24. Juni auf
@lecker_magazin

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

LECKER **QUICK** **& EASY** ... MIT MOE

Diesmal: Chopped Bagels

ERST HACKEN, DANN STREICHEN: DIESER
FOOD-TREND KANN SICH SCHMECKEN LASSEN!



CLEVER GEFÜLLT
CREAMY UND CRUNCHY
BROTZEIT DE LUXE



SKANDI-STYLE

- ca. 50 g Babyspinat • ¼ Salatgurke • 200 g geräucherter Lachs (in Scheiben) • 1 EL TK-Dill • 1 EL Senf • 1 TL flüssiger Honig • Salz • Pfeffer

SO GEHT'S: Spinat und Gurke waschen. Mit Lachs, Dill, Senf, Honig und Frischkäse auf ein Schneidebrett geben. Alles mit einem großen, scharfen Messer klein hacken und dabei gut vermischen. Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bagels toasten und aufschneiden. Creme großzügig auf die Bagelunterseiten streichen und jeweils mit der Oberseite belegen.



PIZZA-STYLE

- 75 g geriebener Pizzakäse • 2 EL rotes Pesto (Glas) • 70 g Salami (in Scheiben) • 75 g entsteinte grüne Oliven • 1 EL Oregano • Salz • Pfeffer

SO GEHT'S: Frischkäse, Pizzakäse, Pesto, Salami, Oliven und Oregano auf ein Schneidebrett geben. Alles mit einem großen, scharfen Messer klein hacken, dabei gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bagels toasten und aufschneiden. Creme großzügig auf die Bagelunterseiten streichen und jeweils mit der Oberseite belegen.



BLT-STYLE

- 6 Scheiben Bacon • 1 Avocado • 2 Tomaten • 1 Mini-Römersalat • ca. 5 Halme Schnittlauch • Salz • Pfeffer

SO GEHT'S: Bacon in einer Pfanne auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen. Tomaten, Salat und Schnittlauch waschen. Bacon zerbröseln. Alles mit Frischkäse auf einem Schneidebrett mit einem großen, scharfen Messer klein hacken, dabei gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bagels toasten und aufschneiden. Creme großzügig auf die Bagelunterseiten streichen und jeweils mit der Oberseite belegen.



GLUKOSE-TRICK-KICK

Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index halten die Blutzucker-Kurve flach, geben dir lange Energie und verhindern Heißhunger-Attacken – perfekt für lange Sommertage!



FEEL-GOOD-BOWL

„MITTELMEER“

Quinoa, Kichererbsen und allerlei frische Veggies machen dich rundum glücklich!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 640 kcal
• E 22 g · F 29 g · KH 74 g

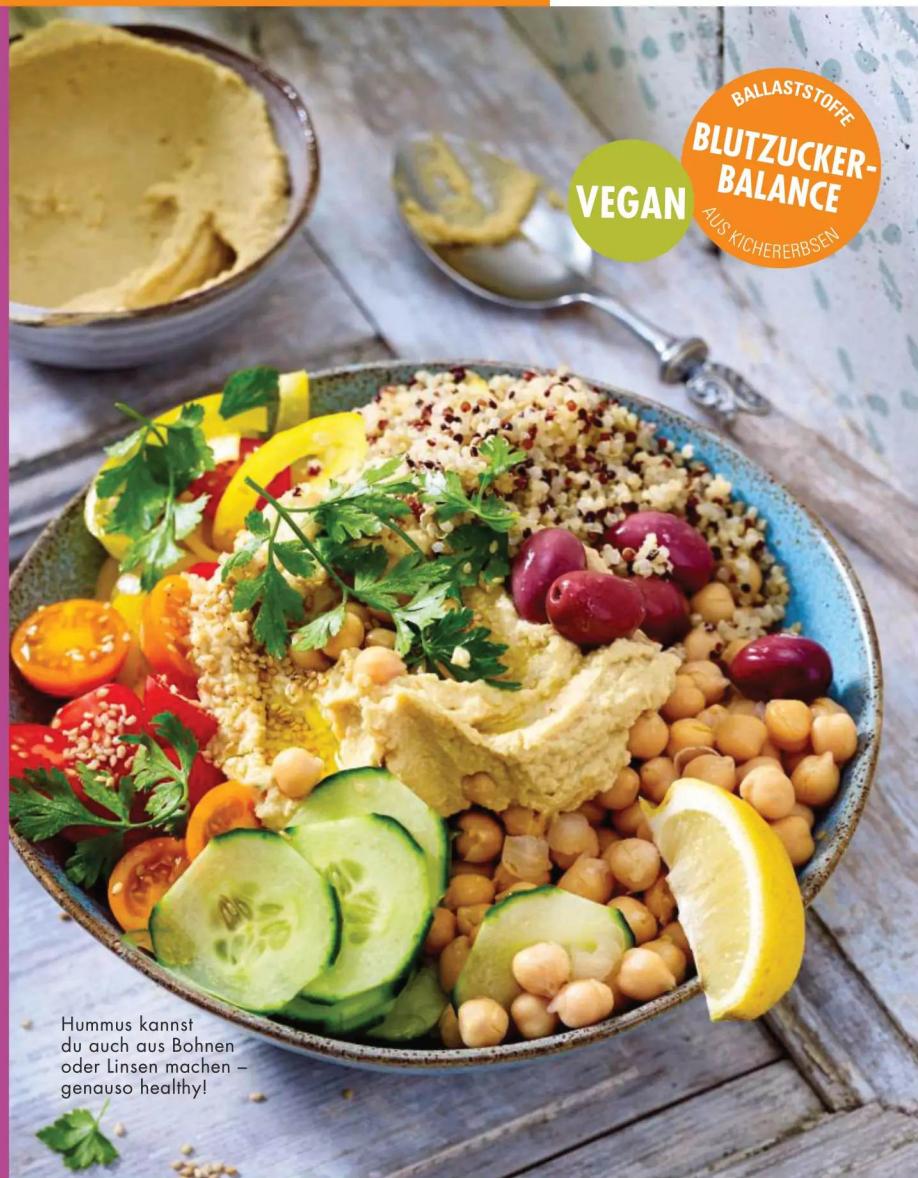
Zutaten für 4 Personen

- 250 g bunte Quinoa ▪ 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 2 Zitronen (davon 1 bio) ▪ 3 EL Olivenöl ▪ 1 EL Tahn (Glas) ▪ ½ TL gem. Kümmel ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 2 gelbe Paprikaschoten ▪ 400 g Kirschtomaten ▪ 1 Salatgurke ▪ 3 Stiele Petersilie
- 150 g Kalamata-Oliven ▪ 1 EL Sesam

1 Quinoa heiß waschen und nach Packungsanweisung garen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronen waschen, 1 Zitrone auspressen. Andere Zitrone in Spalten schneiden. Hälfte der Kichererbsen, 3 EL Wasser, Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Tahn und Kümmel mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, abzupfen.

3 Quinoa mit Paprika, Tomaten, Gurke und Kichererbsen in Schüsseln anrichten. Mit Hummus, Oliven, Sesam, Zitronenspalten und Petersilie garnieren.



Hummus kannst du auch aus Bohnen oder Linsen machen – genauso healthy!

KALTES NORDSEE-GURKENSÜPPCHEN

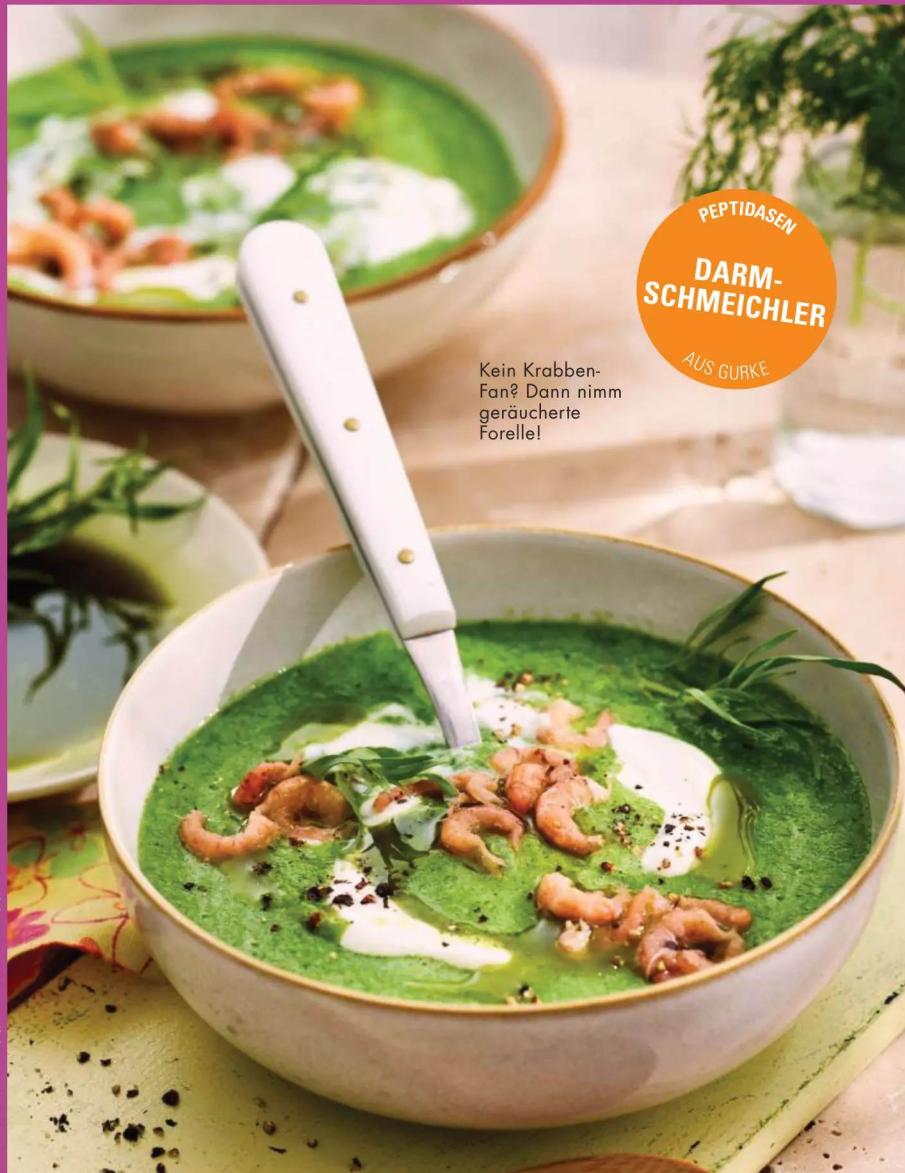
Echt cool: blitzschnell gemixt und sooo erfrischend!

- ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 330 kcal
• E 10 g · F 30 g · KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Salatgurken ■ ½ Bund Dill
- 1 Zwiebel ■ 1 Bio-Zitrone
- 1 TL grüner Tabasco ■ Salz ■ Pfeffer ■ Zucker
- 150 g Vollmilchjoghurt ■ 1 Bund Estragon
- 100 ml Rapsöl ■ 125 g Nordseekräbber

- 1 Gurken waschen und würfeln. Dill waschen und grob schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Frucht halbieren und auspressen.
- 2 Gurken, Dill, Zwiebel, Tabasco und Zitronensaft mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Kalt stellen. Joghurt und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Estragon waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Estragon, Öl und etwas Salz fein pürieren, durch ein feines Sieb streichen.
- 4 Krabben abspülen und trocken tupfen. Gurkenmix durchrühren und auf kleine Schalen verteilen. Joghurt auf die Suppe klecksen und etwas verstreuen. Krabben daraufgeben, mit Estragonöl beträufeln. Mit Pfeffer und Rest Estragon bestreuen.





VITAMIN B2
FETTSTOFFWECHSEL-
BOOST
AUS GRÜNEN BOHNEN
GLUTEN-
FREI

Kartoffeln abkühlen lassen, dabei bildet sich resistente Stärke, und sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen

RÖSTKARTOFFEL-SALAT MIT BEEF-STREIFEN

Kartoffel-Ecken werden mit Cool-down und Bohnen gepimpt zum Nährstoff-Hero

• ca. 1 Std. + ca. 30 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 40 g · F 31 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

- 800 g neue Kartoffeln
- 8 EL Olivenöl ■ Salz
- 400 g grüne Bohnen
- 1 Schalotte ■ 1 großes Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL körniger Senf ■ 1 TL Ahornsirup ■ Pfeffer
- 4 Rinderhüftsteaks (à ca. 150 g) ■ 100 g Rucola ■ Backpapier

1 Kartoffeln waschen, längs vierteln. Mit 2 EL Öl und 1 TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen, dabei einmal wenden. Herausnehmen und auskühlen lassen. Inzwischen Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und

hacken. Schalotte, Essig, Senf, Sirup, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl darunterschlagen, Kräuter unterrühren. Kartoffeln, Bohnen und Kräuter-Vinaigrette mischen.

3 Steaks in 2 EL Öl 2–3 Minuten je Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Rucola waschen und grob zerzupfen. Unter den Salat heben, abschmecken. Mit Steaks und Bratsud anrichten.

Paprika ist die neue Tomate: Die aromatische Paprikapaste aus dem Balkan gibt's mild und spicy



PHOSPHOR
„STARKE ZÄHNE UND KNOCHEN“
AUS HÄHNCHEN
HIGH PROTEIN

OFEN-HÄHNCHEN AUF MÖHRENGEMÜSE

Bringt mit kräuterigem Gemüse und zartem Chicken Protein-Power satt auf den Teller

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 500 kcal · E 56 g · F 20 g · KH 26 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenfilets (ca. 800 g)
- 3 EL Öl ▪ 4 EL Ajvar (Paprikapaste; Glas)
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 500 g Möhren ▪ 2 rote Zwiebeln
 - 1–2 Knoblauchzehen
 - 1–2 EL Balsamico-Essig
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - Salz ▪ Pfeffer
 - ½ Bund Petersilie
 - 4 Stiele Minze
 - 150 g Schmand
 - 3 EL Zitronensaft

1 Filets im heißen Öl pro Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen, rundherum mit 2 EL Ajvar bestreichen und in eine Auflaufform legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten garen.

2 Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Möhren waschen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren im

heißen Bratfett ca. 5 Minuten dünsten. Essig und 2 EL Ajvar einrühren. Brühe angießen und aufkochen. Kichererbsen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten garen.

3 Kräuter waschen, getrennt hacken. Schmand, 2–3 EL Wasser, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie unter das Möhrengemüse rühren, abschmecken. Mit Fleisch anrichten. Schmand-Dip dazu reichen.





Sesamöl und Soja-Marinade
geben superleckeres Aroma

BLUMENKOHLTEAKS MIT TOFUCREME

Stillt deinen Kohldampf und ist so leicht,
dass du sogar zwei essen kannst!

• ca. 35 Min. • mittel • Portion ca. 350 kcal
· E 14 g · F 27 g · KH 16 g

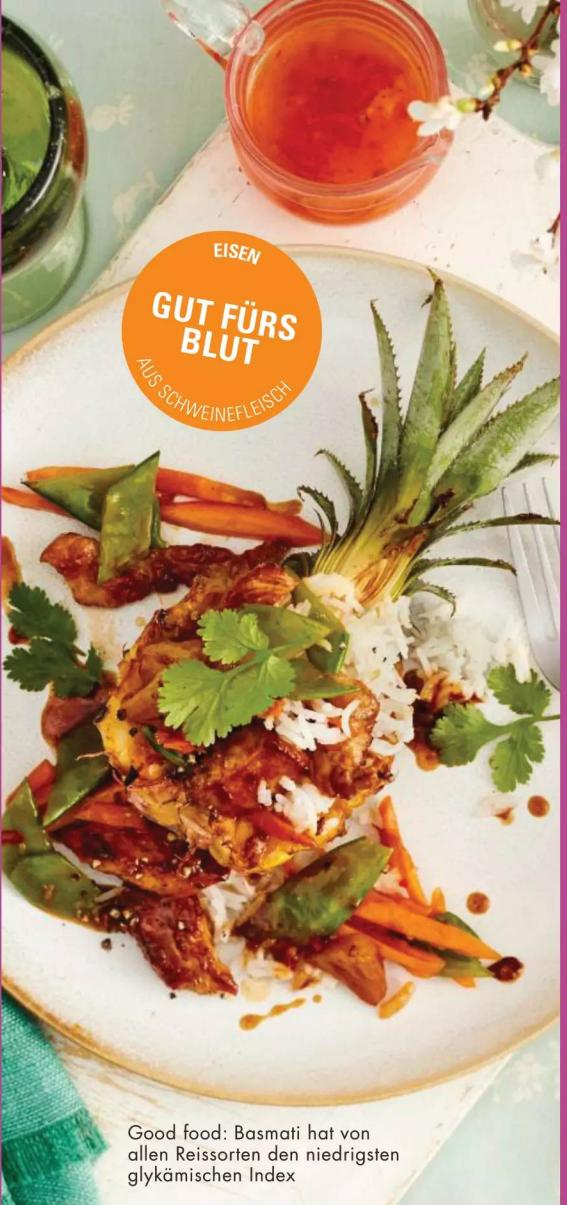
Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Blumenkohle (à 800–900 g) ▪ Salz ▪ 2 rote Chilischoten ▪ 1 Bio-Limette ▪ 2 Avocados ▪ Pfeffer
- 5–6 EL Sojasoße ▪ 1 TL flüssiger Honig
- 200 g Seidentofu ▪ 2 TL Sesamöl

1 Blumenkohl waschen und nacheinander in reichlich kochendem Salzwasser 3–5 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Chilis waschen, eine in Ringe schneiden, Rest hacken. Limette waschen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. Avocados halbieren, Kern herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Mit Salz, Pfeffer, gehackten Chilis und 1 EL Limettensaft würzen. 4 EL Sojasoße mit Honig, Chiliringen, Rest Limettensaft und -schale verrühren.

2 Aus der Mitte von jedem Blumenkohl 2 dicke Scheiben herausschneiden. Übrigen Blumenkohl in kleine Röschen teilen und im Garwasser nochmals 3–5 Minuten garen. Abtropfen lassen und in einem Standmixer mit Tofu, 1–2 EL Sojasoße und Pfeffer fein mixen.

3 Blumenkohlscheiben dünn mit Sesamöl bepinseln und vorsichtig auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von jeder Seite 5–7 Minuten grillen. Kurz vor Ende der Grillzeit Blumenkohl mit etwas Soja-Marinade bestreichen. Mit Tofucreme, Avocados und Rest Marinade anrichten.



Good food: Basmati hat von allen Reissorten den niedrigsten glykämischen Index

GESCHNETZELTES SÜSS & SAUER

Das Fleischragout in spicy Asia-Style-Soße wird in der Fruchtschale serviert

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 500 kcal
• E 38 g · F 12 g · KH 60 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe ▪ 1 rote Chilischote
- 500 g Schweineschnitzel ▪ 2 EL Sojasoße
- 120 g Basmatireis ▪ 2 Baby-Ananas
- 200 g Zuckerschoten ▪ 300 g Möhren ▪ 2 EL Öl ▪ 200 ml Gemüsebrühe ▪ 4 EL süssaure Asia-Soße ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 5 Stiele Koriander

- 1 Knoblauch schälen, hacken. Chili waschen und fein schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Knoblauch, Chili und Sojasoße mischen. Reis nach Packungsanweisung garen.
- 2 Ananas längs halbieren. Fruchtfleisch, bis auf einen ca. 1,5 cm breiten Rand, herauslösen und würfeln. Zuckerschoten waschen, halbieren. Möhren waschen, in Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch aus der Marinade nehmen und darin 2–3 Minuten anbraten. Ananas, Zuckerschoten und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Brühe und Asia-Soße zugeben, aufkochen und 2–3 Minuten unter Rühren köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Koriander waschen, abzupfen. Reis und Geschnetzeltes in den Ananashälften auf Tellern anrichten. Mit Koriander garnieren und servieren.



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:



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

SCHNITZEL-DOPPELDECKER auf Tomatensugo

• ca. 30 Min. • mittel • Portion ca. 360 kcal · E 39 g · F 19 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine (ca. 250 g)
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 4 EL Öl
- 4 Kalbschnitzel (à ca. 150 g) ▪ 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Kirschtomaten ▪ 2 EL Balsamico-Essig ▪ 1 Dose (425 ml) Kirschtomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker ▪ 125 g Mozzarella ▪ 2 EL Kapern (Glas)

1 Aubergine längs in 4 Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer offenfesten Pfanne erhitzen, Scheiben darin rundherum 1–2 Minuten kräftig anbra-

Vitello-tonnato-Style: Schnitzel noch mit Thunfischcreme bestreichen

ten, herausnehmen. Schnitzel evtl. flacher klopfen, mit 2 EL Öl in der Pfanne je Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Knoblauch hacken. Basilikum abzupfen, hacken. Tomaten und Knoblauch im Bratfett kurz braten, mit Essig ablöschen. Dosentomaten und Brühe zugeben, aufkochen. Mit Zucker, Basilikum, Salz, Pfeffer würzen.

3 Auberginenscheiben auf die Schnitzel legen, mit Mozzarella in Scheiben belegen, mit Kapern bestreuen. In die Pfanne legen und unter dem Ofengrill ca. 5 Minuten gratinieren.





Reste retten: Du kannst auch
altes Brot/Brötchen nehmen

WENIG
FETT

QUARK-BROMBEER-MICHEL

• ca. 40 Min. • mittel • Portion ca. 410 kcal • E 18 g • F 8 g • KH 67 g

Zutaten für 4 Personen

- ½ Zitrone ■ 150 g Zwieback
- 250 ml Milch ■ 2 Eier (Gr. M)
- Salz ■ 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Magerquark ■ 20 g Weichweizengrieß ■ 250 g Brombeeren ■ Puderzucker
- Fett für die Form

1 Zitrone auspressen. Zwieback in Stücke brechen, mit der Milch übergießen und ca. 5 Minuten einweichen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz und 50 g Zucker steif schlagen.

Eigelb, Vanillezucker, 50 g Zucker, Quark, Grieß und Zitronensaft glatt rühren, unter die Zwiebackstücke heben. Eischnee unterheben.

2 Brombeeren verlesen. Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Hälfte der Brombeeren darauf verteilen. Restliche Masse daraufgeben und mit übrigen Brombeeren belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.



PROTEIN- PÄCKCHEN

Mit ein paar Gemüsesticks ist der Knobi-Chili-Quark der perfekte Snack-Begleiter.
185-g-Schale ca.

1,50 €

CARROT-KARTOFFEL-PUFFER

mit Mangoldgemüse

• ca. 30 Min. • mittel • Portion ca. 260 kcal • E 13 g • F 13 g • KH 22 g

Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Mangold waschen, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Mangoldblätter zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Möhrenraspel mit Quark und Mineralwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Puffer mit Gemüse und Quark anrichten.

1 Möhren waschen und fein raspeln. Ca. $\frac{2}{3}$ unter den Kartoffelpufferteig rühren. Teig als 12 Kleckse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu flachen Puffern ausstreichen. Mit ca. 3 EL Öl bestreichen. Im vorgeheizten

Der Ofen ist hier Küchenhilfe und backt die Puffer!



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Eton Mess

Elite trifft Chaos – und es schmeckt himmlisch! Was im Eton-College entstand, ist ein Traum aus Baiser, Sahne und Beeren. Und wir wünschen uns: „More, please!“



Redakteurin Beate wechselt den Look

Baisermasse zu kleinen Tartelettes spritzen und backen. Zum Servieren Sahne, Fruchtpüree und Beeren daraufgeben.



- ca. 2 Std. + ca. 1½ Std. Wartezeit
- einfach • Portion ca. 410 kcal
- E 5 g · F 27 g · KH 37 g

Zutaten für 6 Personen

- 2 frische Eiweiß (Gr. M)
 - 1 Prise Salz
 - 100 g Zucker
 - 300 g Erdbeeren
 - 250 g Himbeeren
 - 60 g Puderzucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
 - 500 g Schlagsahne
 - Backpapier

LOS GEHT'S:



1

GLÄNZEND AUFGESCHLAGEN

Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Weiterröhren, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt.



2

SPITZENMÄSSIG

Eischnee in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 5 mm Ø) füllen. Etwa 30 Tuffs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.



3

BACKE, BACKE BAISER

Im heißen Ofen (E-Herd: 100°C / Umluft: 80°C) bei leicht geöffneter Ofentür ca. 1½ Stunden backen. Im Ofen auskühlen lassen.



4

BEERENZEIT

Die Erdbeeren waschen, Stielansätze abschneiden oder herauszupfen. Früchte in kleine Stücke schneiden. Himbeeren verlesen.



5

SCHNELL MAL MIXEN

Himbeeren und Erdbeeren mischen. Für das Fruchtpüree Hälfte Beeren in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.



6

EINFACH CRÈME DE LA CRÈME

Puderzucker in eine Schüssel sieben, mit Vanillezucker mischen. Sahne steif schlagen, dabei kurz vor Ende Zucker-mix nach und nach unterrühren.



7

SÜSSE SCHICHTARBEIT

Gut Hälften Baiser grob zerkrümeln. Mit Fruchtpüree, Sahnecreme und restlichen Beeren in Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) schichten.



Bye-bye,
Backofen!

Der darf jetzt auch mal auf Urlaubsreise
gehen. Und der Kuchen? Kommt ganz
einfach aus dem Kühlschrank!



Golden Milk Cheesecake mit Aprikosen

Kurkuma Latte meets Käsekuchen und saftiges Obst! Das Ergebnis? Cremig, feinwürzig und genau richtig für die entspannte Kaffeetafel im Grünen

• ca. 50 Min. + ca. 5 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 400 kcal · E 10 g · F 26 g · KH 28 g

Zutaten für 12 Stücke

- 200 g Cashewkerne ■ 2 EL Kokosöl ■ 150 g entsteinte, getrocknete Softdatteln ■ 40 g Kokosraspel ■ 2 EL Kakao ■ 2½ Päckchen gemahlene Gelatine (à 9 g) ■ 1 Dose (400 ml) Kokoscreme ■ 200 g Honig ■ 300 g Aprikosen ■ 1 Stück (ca. 2 cm) Kurkuma ■ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ■ 1 Vanilleschote ■ 1½ TL Zimt ■ 900 g griechischer Joghurt ■ evtl. einige essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse) ■ Öl für die Form ■ Backpapier

Oooh, das ist also dieses Meer ... Hier kann man wirklich tiefenentspannt blau machen!



1 Cashewkerne mit reichlich kochendem Wasser übergießen und ca. 1 Stunde einweichen.

2 Kokosöl schmelzen. Cashewkerne durch ein Sieb gießen und abspülen. Mit Datteln, Kokosraspeln und Kakao im Standmixer grob-krümelig mixen. Kokosöl nach und nach zugeben, bis die Masse zusammenhält. Als Boden in eine geölte und mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm Ø) drücken. Kalt stellen.

3 Gelatine und 150 ml Wasser verrühren, ca. 5 Minuten quellen lassen. Kokoscreme und 110 g Honig bis kurz vor den Siedepunkt erwärmen, vom Herd nehmen. Gelatine einröh-

ren und auflösen. Abkühlen lassen. Aprikosen waschen, entsteinen, die Hälfte grob würfeln. Kurkuma und Ingwer schälen und fein reiben. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Mark, Kurkuma, Ingwer, Zimt, 750 g Joghurt und Aprikosenwürfel fein pürieren. Durch ein Sieb streichen. Creme auf den Cashew-Dattel-Boden geben. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

4 90 g Honig aufkochen. Aprikosenhälfte darin 1–2 Minuten köcheln. Kuchen aus der Form lösen. 150 g Joghurt locker daraufstreichen. Mit warmen Aprikosen und nach Belieben Blütenblättern anrichten.



Da geht die (Kuchen-)
Sonne auf! Kurkuma
sorgt für die schöne
goldgelbe Farbe



Gerade keine Johannisbeeren da? Dann nimm Erd- oder Himbeeren

Cream Cheese & Cornflakes Bars mit Johannisbeer-Swirl

Creamy und crunchy: Den krossen Tarteböden aus Frühstücksflocken und Erdnusscreme toppen wir mit einer Frischkäsecreme und süßsauerlichen Beeren

• ca. 35 Min. + ca. 4¾ Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 330 kcal · E 7 g · F 26 g · KH 20 g

Zutaten für 12 Stücke

- 100 g Butter ■ 2 EL Erdnusscreme ■ 150 g Cornflakes
- 2 Blatt Gelatine ■ 400 g Doppelrahmfrischkäse ■ Saft von ½ Zitrone ■ 50 g Zucker
- 250 g Schlagsahne ■ 3 EL Rote-Johannisbeeren-Gelee
- 150 g Rote Johannisbeeren
- Fett für die Form ■ 1 großer Gefrierbeutel

Ganz schön heiß hier in der Sonne – macht mir aber gar nichts aus!



- 1 Butter mit Erdnusscreme unter Rühren leicht erwärmen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und leicht zerdrücken, sodass kleinere und größere Stücke vorhanden sind. Buttermix und Cornflakes mischen und in eine gefettete Tarteform mit Hebeboden (ca. 11x35 cm) drücken, dabei einen Rand hochziehen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse, Zitronensaft und Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und vorsichtig auflösen. Etwas von der Creme unter die Gelatine rühren, dann alles unter die Creme
- 3 Johannisbeergelee erwärmen. Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und mit dem Gelee verrühren. Auf die Frischkäsemasse geben und mit einer Gabel leicht verswirren. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- 4 Tarte vorsichtig aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

Minty Chocolate UND COOKIE CAKE

Fresh-up für den Kuchenklassiker kalter Hund: Die Minz-Täfelchen in der Schoko-Füllung verleihen der coolen Torte noch eine echt erfrischende Note

• ca. 1 Std. + ca. 27 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 460 kcal · E 6 g · F 30 g · KH 44 g

Zutaten für 18 Stücke

- 350 g Zartbitterschokolade
- 1 kg Schlagsahne ■ 200 g Schoko-Minz-Täfelchen (z. B. „After Eight“) ■ 1 Packung Schokoladen-Paradiescreme (für 300 ml Milch, ohne Kochen) ■ ca. 500 g Butterkekse ■ 25 g Kokosfett
- nach Belieben Himbeeren, gehackte Pistazien und Hornveilchen zum Verzieren

Hello aus dem Big Apple! Komisch, sieht gar nicht aus wie die Äpfel, die ich so kenne ...



1 200 g Schokolade hacken, 600 g Sahne erhitzen. Schokolade und Minz-Täfelchen darin unter Rühren schmelzen. In eine trockene Schüssel füllen. Ca. 2 Stunden kalt stellen, dabei mehrmals umrühren. Wenn die Schokoladencreme ausgekühlt, aber noch nicht zu fest ist, mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Paradiescremepulver nach und nach einrühren und alles ca. 3 Minuten aufschlagen.

2 Einige Butterkekse mit etwas Creme bestreichen, je einen Keks daraufsetzen. An den Rand einer Springform (26 cm Ø) stellen. Rest Kekse portions-

weise mit Creme bestreichen, jeweils mit der bestreichten Seite rundherum an die Kekse in der Form kleben. So fortfahren, bis die Form ausgefüllt ist (Kekse ggf. passend zuschneiden). Rest Creme auf der Torte glatt streichen. Mindestens 1 Tag, besser 2 Tage, kalt stellen.

3 150 g Schokolade hacken. 150 g Sahne und Kokosfett erhitzen. Schokolade zufügen, schmelzen. Abkühlen lassen. 250 g Sahne sehr steif schlagen. Torte aus der Form lösen. Mit Sahne einstreichen. Guss auf der Torte verteilen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Nach Belieben mit Beeren, Pistazien und Blüten verzieren.



Durch die lange Kühlzeit werden die Kekse schön mürbe, und die Torte lässt sich gut schneiden



Schmeckt am besten bei Sonnenschein und Vogelgezwitscher mit einer Tasse Kaffee im Garten



„Ehe, mehe, mela magica!“ AUF CANTUCCINI-BODEN

Lieblings-Apfelkuchen geht auch ohne Backen! Was dir wie Magie vorkommt, ist einfache Schichtarbeit aus italienischen Mandelkeksen, Fruchtkompott und sahniger Creme. Noch etwas Zimtzucker darübergestreut... Einfach zauberhaft!

• ca. 50 Min. + ca. 14 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 360 kcal · E 5 g · F 22 g · KH 37 g

Zutaten für 12 Stücke

- 250 g Cantuccini ▪ 125 g Butter ▪ 775 g Äpfel ▪ 250 ml klarer Apfelsaft ▪ 100 ml Zitronensaft ▪ 75 g brauner Zucker ▪ 10 Blatt Gelatine ▪ 200 g Schmand ▪ 250 g Schlagsahne ▪ 2 Päckchen Vanillezucker ▪ 1 EL Zucker ▪ 1 TL Zimt ▪ Öl für die Form

1 Cantuccini in einem Universalzerkleinerer fein mahlen. Butter schmelzen, mit Keksbröseln mischen. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Öl einpinseln. Brösel-Butter-Mischung darauf verteilen, zu einem Boden andrücken. Kalt stellen.

2 Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel in Spalten schneiden. Apfelsaft, Zitronensaft, brauen

Zucker und 350 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen. Apfelspalten zufügen, ca. 2 Minuten darin ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Äpfel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heißen Apfelsaft in eine Schüssel geben. Gelatine ausdrücken, im heißen Saft auflösen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, vorsichtig die Apfelspalten unterheben.

3 Apfelmasse auf dem Boden verteilen. Ca. 12 Stunden kalt stellen. Kuchen aus der Form lösen. Schmand und Sahne steif schlagen, Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Creme auf der Apfelmasse verteilen. 1 EL Zucker und Zimt mischen und auf die Creme streuen.

Für alle, die Zeit- schriften 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





Die kleinen
Baiserstückchen
sorgen für einen
leckeren Crunch



Heute habe ich mich
aufs Surfboard getraut,
das war ein Spaß! Jetzt
geht's noch zu einer Beach-
Party. Liebe Grüße und
bis bald!



Vanillepudding-Tarte MIT ERDBEEREN

Knuspriger Müsli-Boden, cremiger Vanillepudding und saftig-süße Beeren – ist das noch zu toppen? Pssst: ja, mit Baiser obendrauf!

- ca. 30 Min. + ca. 1½ Std. Wartezeit • einfach
- Stück ca. 280 kcal · E 5 g · F 16 g · KH 31 g

Zutaten für 12 Stücke

- 125 g Butter ▪ 250 g Früchte-Knuspermüsli
 - 50 g Butterkekse
 - 150 g Schlagsahne
- 250 ml Milch ▪ 4 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillepudding-pulver ▪ 350 g Erdbeeren
 - ca. 60 g Baiser-Tropfen
 - Öl für die Form
 - Gefrierbeutel
 - Frischhaltefolie

1 Butter schmelzen. Müsli und Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle fein zerkleinern. Butter und Müsliboden mischen. In eine geölte Springform (26 cm Ø) geben und als Boden fest andrücken, dabei einen Rand (ca. 2 cm) hochziehen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen Sahne und 200 ml Milch aufkochen. 50 ml Milch, Zucker und Puddingpulver glatt rühren, in den kochenden Sahne-Milch-Mix röhren und unter Rühren ca. 1 Minuten köcheln. Pudding in eine Schüssel füllen, Oberfläche direkt mit Folie abdecken und lauwarm abkühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Baiser in Stücke brechen. Pudding glatt rühren. Je $\frac{3}{4}$ Erdbeeren und Baiser unterheben und die Creme auf dem Müsliboden verteilen. Ca. 45 Minuten kalt stellen. Tarte aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit übrigen Erdbeeren und Baiser 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!

IT'S TEA TIME! DEN TEE SERVIEREN WIR DIESMAL NICHT IN DER TASSE, SONDERN ALS SÜSSE MATCHA-DESSERTS – DIE GRÜNSTE FUSION ALLER ZEITEN!



WAFFEL-EIS-
SANDWICHES

ERDBEER-TARTE

CON CREMA VERDE

Die lädt zum Erdbeeren-
pflücken ein!

Kriegst du ohne
Ofen gebacken -
so cool!

RAW CUPCAKES

MIT MATCHA-
FROSTING

ERDBEER-TARTE CON CREMA VERDE

- ca. 40 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach
- Stück ca. 300 kcal · E 8 g · F 15 g · KH 35 g

Zutaten für 10 Stücke

- 250 g Mehl ■ 100 g + 5 TL Puderzucker
- 1 Prise Salz ■ 125 g kalte Butter ■ 1 Ei (Gr. M) ■ 500 g Erdbeeren ■ 100 g Schlagsahne
- 250 g Magerquark ■ Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote ■ 2 TL Matchapulver ■ Mehl für die Arbeitsfläche ■ Fett für die Form
- Trockenkerbsen ■ Backpapier

den (24 cm Ø) legen. Teig mit Backpapier und Trockenkerbsen belegen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten backen. Trockenkerbsen und Backpapier entfernen. Boden ca. 10 Minuten weiterbacken. Auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen. Sahne steif schlagen. Quark, Vanillemark, Matcha und 4 TL Puderzucker glatt rühren, Sahne unterheben. Matcha-Creme auf dem Tartebo den verstreichen. Die Erdbeeren mit der Spitze nach oben daraufsetzen. Restlichen Puderzucker darüberstäuben.

Fotos: House of Food



WAFFEL-EIS-SANDWICHES

• ca. 50 Min. • einfach • Stück ca. 350 kcal · E 6 g · F 24 g · KH 31 g

Zutaten für 15 Stück

- 125 g weiche Butter ■ 80 g Puderzucker ■ 2 Eier (Gr. M)
- 250 g Mehl ■ 1 TL Backpulver
- 250 g Buttermilch ■ 2 EL Matchapulver ■ 25 g gehackte Pistazien ■ 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren
- 150 g weiße Kuvertüre
- 750 ml Erdbeereis ■ Fett für das Waffeleisen ■ Backpapier

hitzen, fetten und aus dem Teig insgesamt ca. 6 Waffeln darin backen. Auskühlen lassen.

2 Pistazien feiner hacken. Erdbeeren zerstoßen. Kuvertüre hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Eis ca. 5 Minuten antauen lassen.

3 Waffeln in einzelne Herzen schneiden. Je 2 Waffelherzen 2–3 cm dick mit dem antauten Erdbeereis füllen.

4 Waffel-Sandwiches mit einer Kante in die Kuvertüre tauchen. Je Hälfte mit gehackten Pistazien und Erdbeeren bestreuen. Auf Backpapier bis zum Servieren einfrieren.

1 Für den Teig Butter und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts hellcremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Buttermilch kurz unterrühren. Matcha einrühren. Ein Herzwaffeleisen er-





Vegan

RAW CUPCAKES MIT MATCHA-FROSTING

• ca. 45 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 440 kcal · E 11 g · F 28 g · KH 37 g

Zutaten für 12 Stück

- 500 g Cashewkerne ■ 350 g getr. Datteln (ohne Stein) ■ 50 g Kokosraspel ■ 4 EL Limettensaft
- 2 EL Ahornsirup ■ 175 ml Mandeldrink ■ 500 ml vegane Schlagcreme ■ 2 TL Matchapulver
- 150 g Papaya ■ 100 g TK-Himbeeren ■ evtl. Puderzucker zum Bestäuben ■ Öl für das Blech

1 400 g Cashews in Wasser einweichen. 100 g Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Mit Datteln, Kokosraspeln und Limettensaft in einen Standmixer geben und fein mixen.

2 Dattelmasse in 12 geölten Mulden eines Muffinblechs zu einem Boden andrücken, kalt stellen. Die eingeweichten Cashews abtropfen lassen. Mit Sirup und Mandeldrink ebenfalls fein mixen. Masse auf den Dattelböden verteilen und ca. 4 Stunden einfrieren.

3 Schlagcreme steif schlagen, Matcha zum Schluss zugeben. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Cupcakes spritzen. Papaya schälen und in kleine Würfel schneiden. Gefrorene Himbeeren grob hacken, mit Papayawürfeln auf die Cupcakes streuen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



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.), Adresse wie Redaktion

Director Content: **Malte Jensen**

Head of Content Area Advisory&Leisure:

Markus Dietsch

Teamlead Advisory: **Carolin Ostrowski**

Teamlead Fashion&Beauty:

Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: **Nina Baeseler**

Teamlead Travel&Deko: **Hanni Sander**

Teamlead Puzzle: **Isabell Finger**

Head of Content Area Photo: **Stephan Schmidt**

Teamlead Foto Service: **Annalena Bull**

Teamlead Foto Stars: **Jana Fütterer**

Head of Content Area Food: **Illa Wiedemann**

Content Manager Food: **Stefanie Sobczko**

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**

Verlagsgeschäftsführung: **Bauer Magazines KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg**

Lecker erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: **Ad Alliance GmbH**

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand Print+Crossmedia (verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

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: auslandservice@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 DAS KULT-MIXGETRÄNK
UNSERER KINDHEIT

LIEBER KIBA!

Kiba in Kuchenform
gibt's auf S. 18

Neue Getränke-Trends ploppen ständig in unseren Instagram-Feeds und auf den Karten hipper Großstadt-Cafés auf. Für Matcha Latte, Cold Brew oder Bubble Tea (Ja, immer noch! Oder wieder?) geben wir gern ein kleines Vermögen aus und stehen sogar Schlanze. Und während die Tapioka-Perlen so schön im Mund zerplatzen, erinnern wir uns plötzlich an dich. Mit deinem fruchtig-süßen Geschmack hast du uns früher richtig gute Laune gemacht. Jeder Schluck war eine kleine Überraschung: Mal hast du mehr nach Banane geschmeckt, mal mehr nach Kirsche, immer warst du das reinste Trink-Vergnügen.

„Kann ich einen Kiiibaaa haben?“ Im Café warst du geswirle Perfektion. Deine vollendete Marmorierung hat uns mächtig beeindruckt, so wie die Cocktails, die der Bar-tender uns inzwischen mixt. Zu Hause hat das nicht immer so gut funktioniert. Irgendwann hatten wir den Dreh aber

raus: zuerst Banane, dann ganz langsam und vorsichtig etwas weniger Kirschsaft hinzugießen, am besten direkt am Glasrand. Sonst war es das mit der Optik – und die Enttäuschung groß. Denn dann war das Glas einfach nur mit einem langweiligen, trüb-roten Saft gefüllt (und nur halb voll, denn irgendwie hast du auch nicht mehr so gut geschmeckt). Wir wussten schon damals: Das Auge isst, äh, trinkt mit!). Wer sich diesem riskanten Unterfangen nicht aussetzen möchte, kann dich im Supermarkt auch fertig gemischt im Tetra Pak kaufen. Aber ehrlich gesagt geht dabei doch der halbe Spaß verloren.

Wir finden: Du kannst es mit jedem noch so abgedrehten Drink aufnehmen. Du hast schließlich alles! Es ist ein bisschen wie mit Yin und Yang. Nur Banane? Bäääh! Nur Kirsche? Och nö! Ihr gehört halt zusammen, so wie Karamell und Salz oder Gin und Tonic – und endlich mal wieder in unser Glas!

KIBALICIOUS!

Unsere Lieblingskombi hat noch viel mehr drauf ...



PFANNKUCHEN-UPGRADE

Teig in die Pfanne füllen, nach ein paar Sekunden einige halbierte Kirschen und Bananenscheiben darauflegen, wenden.



COOLE NICECREAM

2 Bananen schälen, in Scheiben schneiden, ca. 5 Stunden einfrieren. Mit 50 g TK-Kirschen kurz anzuwen lassen, pürieren.



SÜSSES FRÜHSTÜCK

Toastscheibe toasten, mit Kirschmarmelade bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.

3x LECKER testen + tolles Geschenk!



Digitale Küchenwaage

Tragkraft: 5 kg, Einteilung: 1 g, Abschaltautomatik, Batteriewechselanzeige.
Maße: ca. 16,5 x 22,5 x 1,5 cm. Material: hochwertiger Edelstahl.
Geschenknummer: 217



Trinkflasche

Die Flasche aus Edelstahl hält ca. 12 Stunden warm und bis zu 24 Stunden kalt. Füllmenge: ca. 500 ml; Maße: ca. Ø 6,5 x 27 cm; Gewicht: ca. 300 g.
Geschenknummern: 187 (weiß), 188 (schwarz)

Nur
10,80 €
statt 16,50 €!



Doppel Lunchbox ECO

Mit Elastikband und Besteckset. 100 % klimaneutral. Material: ABS mit 50 % Weizenstroh. Maße: 180 x 105 x 92 mm. Volumen: 2 x 400 ml.
Geschenknummer: 1



Zip Pockets „Frida Kahlo“

Material: 100 % recycelter Taft von GREEN CIRCLE® zertifiziert,
wasserabweisend. Maße: 13 x 23 cm, 20 x 27 cm, 25 x 32 cm.
Geschenknummer: 231



635 03 02256389
LE 2025 - 6645

Jetzt bestellen:

0180 6/36 93 36

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



www.lecker.de/abo

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

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!

LECKER

EINMAL KURZ NACH ITALIEN, PER FAVORE!

Frisch wie eine leichte Brise, süß wie die Sonne im Gesicht... Dieser Aperitivo bringt das Flair der Amalfiküste in dein Glas. Cin cin!



CAMPARI AMALFI

Zutaten für 4 Gläser
(à ca. 200 ml)

- 1 Bio-Grapefruit
- 20 cl Campari
- Eiszwürfel
- 400 ml Bitter Lemon

- 1 Grapefruit waschen, halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden, die andere auspressen.
- 2 Campari und Grapefruitsaft mischen. Jeweils einige Eiswürfel in 4 Gläser geben. Camparimischung in die Gläser verteilen und mit Bitter Lemon auffüllen.
- 3 Drinks mit Grapefruitspalten garnieren und sofort servieren.

LECKER VORSCHAU



1 Grünes Sommergemüse
Gefüllt, am Spieß, in der
Eiswaffel: Wir surfen, äähh,
schlemmen die Zucchiniwelle
hoch und runter!

2 If you like piña coladas ...
... dann liebst du vom Cocktail
inspirierte Naschereien wie
Trifle oder Mousse garantiert!

3 Das schmeckt nach Meer
Frische Brise für den Gaumen:
Fisch und Meeresfrüchte bringen
Urlaubsfeeling auf den Teller

4 Desserts vom Grill
Der heißeste Nachtisch des
Sommers kommt vom BBQ-
Rost – es wird sweet 'n' smoky!

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
11. Juli 2025

BÜRGER

MINI-GNOCCHI



MAXI GESCHMACK

Kartoffeln in ihrer schönsten Form:
ob klein oder groß, veggie oder vegan,
traditionell oder kreativ neu gedacht –
lecker sind sie alle!

Einfach in der Pfanne oder dem Airfryer
zubereiten und die bunte Gnocchi-Vielfalt
von BÜRGER erleben. Entdecke mehr
unter buerger.de/gnocchi.

Weitere Varianten
im Kühlregal
erhältlich

Lust auf
leckere
Rezepte?

