

REZEPTE



4 Zutaten ... und fertig!

MINI-EINKAUF, GROSSARTIGE ABENDESSEN: Schweinefilet aus dem Ofen, Risotto mit Knusper-Garnelen und mehr!

WOW!
Aus Kult-Drink werden Eis, Mousse & Co!
„PIÑA COLADA“-DESSERTS

August 2025 - N°8
Deutschland € 5,50

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

08
4 196360 005505



BRATHÄHNCHEN
auf italienischem
Panzanella
SEITE 34

WIR ❤ ZUCCHINI

Die besten Rezepte mit dem Saisonheld, z. B. Texmex-Boote



RIESEN IDEE für die Grillparty

Der blechfüllende^{*} PIZZA-RIESE -
fannytastisch groß, fannytastisch gut!

RIESENCHANCE!

Mitspielen und einen von drei
RIESEN-FLATSCREENS gewinnen:



* Als Vergleich dient ein herkömmliches Stückchen eines Standard-Blechteigs.



Einfach fannytastisch!

SO EASY GEHT'S:

1



2



500 ml Prosecco, 500 g Gelierzucker (2:1) und 250 ml Aperol im Topf verrühren. Ca. 5 Minuten sprudelnd köcheln.

100 ml Zitronensaft in den Gelee-Mix rühren. In 4 heiß ausgespülte Gläser (à ca. 200 Inhalt) füllen.

3



Gelee ca. 30 Minuten abkühlen lassen. ½ Bio-Orange waschen und in Scheiben schneiden.

4



Orangenscheiben in die Gläser geben. Gläser verschließen, kühl und dunkel aufbewahren.

SOMMER-STREICH

Sonne im Glas: Als **Aperol-Spritz-Gelee** feiert der Drink ein süßes Update. Ob Frühstück, Snack oder Grillparty – alles inklusive Dolce Vita!

Viel Spaß mit dieser LECKER!



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



Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: [@lecker_magazin](http://lecker_magazin)

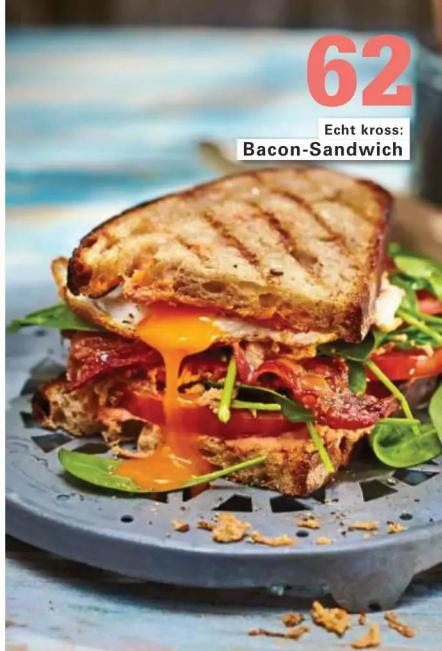


Mit uns wird eure Timeline lecker: facebook.com/lecker



47

Sommergemüse trifft Thunfisch:
Zucchini alla tonnato



62
Echt kross:
Bacon-Sandwich



81

Fresh-up:
Erbsen-Minze-Süppchen



AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche Feigen-Röschen
- 24 Sommer am Stiel Blogger-Rezepte für coole Popsicles
- 38 Release Radar Aufregende Food-Neuheiten
- 42 Zucchini Der Star der Saison
- 54 Airfryer Unser Liebling des Monats mit 3 heißen Rezepten
- 66 Frisch aus dem Meer Von Seafood-Curry bis Garnelen-Paella

SCHNELL & EINFACH

- 28 Vier-Zutaten-Küche Kleiner Einkauf, großer Genuss!
- 61 Die fixen vier 20-Minuten-Gerichte
- 63 Das toppen wir! Flammkuchen
- 74 Selbst gekauft Diesmal: Grünkern-Burger
- 78 Quick & easy mit Moe Wassermelonsalat 3x anders

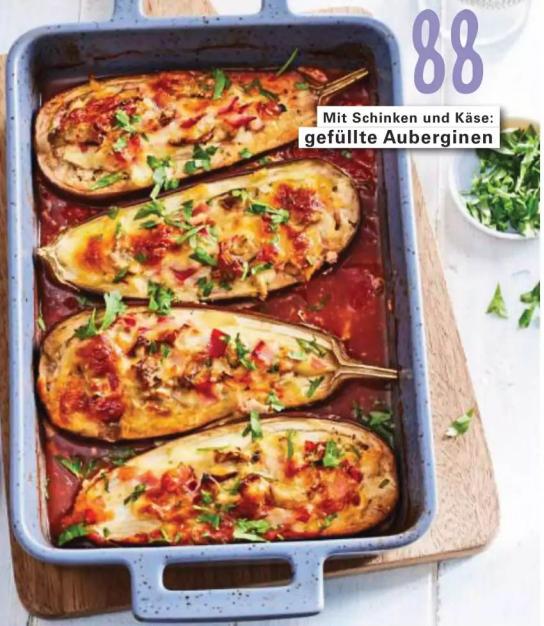
FEIERN MIT FREUNDEN

- 56 Kochen für Freunde Cucina italiana

- 110 Drink Amarena Sour

HANDGEMACHT

- 40 Schichtsalat Dieser Partyhit will hoch hinaus!
- 90 Kirschkichel Supereasy, superlecker – dafür gibt's 3 Sterne vom Guide Michel(in)!



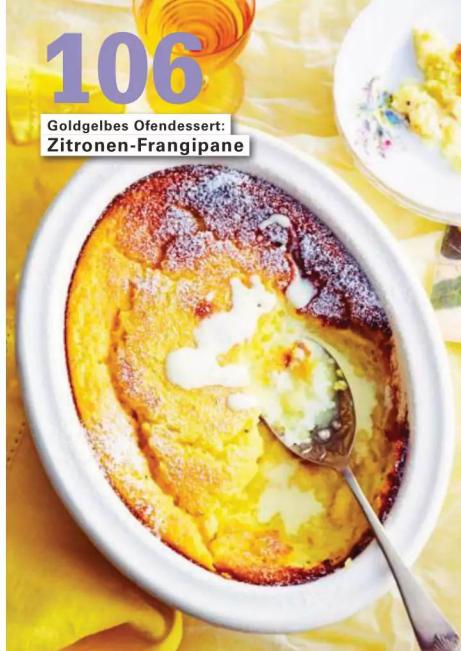
88

Mit Schinken und Käse:
gefüllte Auberginen



102

Knusprig, fluffig, schokoladig:
S'mores vom Grill



106

Goldgelbes Ofendessert:
Zitronen-Frangipane

WELLFOOD

- 80 Fresh-up-Food
Erfreischend lecker mit
Minze, Gurke, Zitrusfrüchten
- 88 Light & lecker
Wenige Kalorien und
sooo köstlich

SÜSSE SACHEN

- 10 Piña colada
Erste Sahne: Mousse und
mehr mit dem Kultcocktail
- 92 Süßes vom Grill
Platz da, Würstchen, jetzt
kommen die Desserts!
- 104 Nachtisch?
Geht immer!
Diesmal: Zitrusfrüchte

PRIMA FÜRS KLIMA

- 60 Rest des Monats
Ananas
- 87 Grünes Picknick
Nachhaltige Produkt-Highlights

GEMISCHTER TELLER

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 22 Kenn ich!
Witzige Wahrheiten
aus der Alltagsküche

- 64 6 Hacks
So wird dein Grillrost
wieder blitzblank
- 107 Impressum
- 108 We love ...
Eine Liebeserklärung
an Eiskonfekt
- 111 Vorschau



66

Guter Fang: Jetzt servieren
wir Kabeljau, Lachs und
Garnelen

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Feigen-Rosen



S. 12 Frozen Piña Cocolada Bowl



S. 14 Piña-colada-Jelly-Shots



S. 16 Gegrillte Rum-Ananas



S. 30 Schweinefilet mit Paprikagemüse



S. 32 Enchiladas caprese zu Steak



S. 34 Brathähnchen auf Panzanella



S. 36 Knusper-Garnelen auf Risotto



S. 40 Schichtsalat



S. 44 Zweierlei Texmex-Zucchini



S. 55 Gefüllte Quarkbällchen



S. 58 Antipasti-Platte „Quattro Gemüse“



S. 59 Trüffel-Medaillons mit Ofenkartoffeln



S. 59 Torta al limone



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



S. 67 Fisch & Chips im Schlemmer-Style



S. 75 Veggie-Königsberger-Klopse und Butterkartoffeln



S. 75 XL-Bifteki vom Blech



S. 78–79 Wassermelonensalat 3x anders



S. 81 Coole Erbsen-Minz-Suppe



S. 82 Gemüse-Bratreis



S. 89 Bohnen-Eintopf mit Pfifferlingen und Kasseler



S. 90 Kirschmichel



S. 94 Gegrillte Pfirsiche mit Rosen-Erdbeer-Joghurt



S. 96 Donuts mit Karamell-Mascarpone-Creme



S. 98 Bananen-Split mit Erdbeeren



S. 100 Melonen-Popsicles mit Schokoguss



TITEL-
REZEPT



S. 18 Mousse au Piña colada



S. 20 Kokos-Biskuit-Trifle



S. 25 Überraschungsei(s)



S. 26 Pfirsich-Eistee-Popsicles



S. 26 Wassermelone am Stiel



S. 27 Himbeer-Eis



S. 46 Zucchini alla tonnato



S. 48 Bratwurst-Spieße



S. 50 Mediterraner Grilled Salad



S. 52 Zucchini-Eiscreme



S. 54 Sesam-Kartoffel-Wedges



S. 55 Feta-Crunches



S. 68 Couscous-Paella mit Garnelen



S. 69 Ofenlachs mit Zitrone und Honig



S. 70 Sushi-Würfel mit Lachs



S. 71 Seafood-Curry



S. 72 Filo-Päckchen mit Kabeljau



S. 74 Gratinierte Spitzkohl-röllchen in Tomatensoße



S. 83 Feta-Frikadellen mit Chicorée-Zitrus-Salat



S. 84 Avocado-Mango-Salat mit Steakstreifen



S. 85 Sommer-Rollen



S. 86 Smoothie-Bowl mit Buchweizen-Crunch



S. 88 Gefüllte Auberginen „Schinken-Käse-Style“



S. 89 Gratinierte Putensteaks mit Blumenkohl



S. 102 S'mores vom Grill



S. 106–107 Gebackene Zitronen-Frangipane, boozy Grapefruit-Sorbet, Limetten-Posset mit Zitrussalat



S. 110 Amarena Sour



GRUSS



Süße Frucht und Honig treffen auf würzigen Käse und Schinken

FEIGEN-RÖSCHEN

Für 6 Stück:

6 Feigen waschen und von oben über Kreuz tief einschneiden, dabei nicht ganz durchschneiden. Vorsichtig auseinanderklappen. **40 g Manchego** in 6 gleich große Würfel schneiden. **6 Scheiben Parmaschinken** nebeneinanderlegen. Ans Ende der Schinkenscheiben je 1 Käsewürfel legen und Schinken zu einer Rose aufrollen. In die Feigen setzen, Schinkenrosen etwas auseinanderziehen. **2 zarte Stiele Thymian** waschen, kleiner zupfen und über die Feigen streuen. Mit **6 Stückchen Wabenhonig** oder etwas flüssigem Honig servieren.

Ob als Paar oder mit Freunden – es macht glücklich, gemeinsam zu genießen



SCHÖNE REISE, LIEBE FREUNDE!

Verderben viele Köche den Brei? Auf keinen Fall! Auch nicht, wenn vier Hobbyküchenchefs zusammen verreisen. Wir haben einen Gourmet-Urlaub mit Freunden gemacht. Und das Ergebnis war überraschend

Na, wenn Liebe durch den Magen geht, klappt das mit Freundschaft auch. Daher sind mein Schatz und ich gerne mit Martha und Gerry zusammen. Denn uns vier verbindet die Leidenschaft für gutes Essen. Wir probieren zusammen gerne neue Rezepte und Restaurants aus. Doch als die Männer auf die Idee kamen, als Kleeblatt in den Urlaub zu fahren, bekam ich Bedenken. Zwei Wochen und vier Lieblingsländerküchen? Wir können ja nicht vier Destinationen in einen Urlaub packen. Mein Liebster wusste es besser: „Doch, das können wir. Während wir mehrere Ziele

ansteuern, genießen wir unterwegs kulinarische Highlights.“ Das war die Lösung: Wir buchten eine Kreuzfahrt – ohne zu ahnen, dass unser Anspruch an Qualität, Kreativität und Vielfalt nicht nur erreicht, sondern übertrafen werden würde. Was wir auf AIDA kulinarisch – und darüber hinaus – erleben konnten, lässt uns bis heute schwärmen und hat unseren Horizont in jeder Hinsicht erweitert. In 17 Restaurants erlebten wir eine geschmackliche Weltreise und außerdem ganz viel Freundschaft. AIDA, wir kommen wieder – als Quartett!

Einfach köstlich:
Bei der großen Auswahl
findet jeder Gourmet neue
Lieblingsgerichte



Zusammen im Moment –
mit leckeren Drinks
und einem endlosen
Blick aufs Meer

Hi AIDA

Welches Land probieren wir heute?

Ob italienische Trattoria, französische Brasserie, asiatischer Teppanyaki-Grill oder Haute-Cuisine-Restaurant – an Bord von AIDA hat man jeden Tag aufs Neue die Wahl. Auch die Exkursionen an Land bieten Raum für schmackhafte Erlebnisse. Und wer selbst den Kochlöffel oder die Stäbchen schwingen will, nimmt an Bord zum Beispiel an einem Sushi-Workshop teil.

Mehr Informationen unter:
aida.de/kulinarike



Vorher: Klassiker-Mix mit weißem Rum, Kokosmilch und Ananassaft ...

If you like **PIÑA COLADA**

... dann wirst du bei diesen Drink-inspired Leckereien deinen Dessertlöffel kaum noch still halten können. Mit Ananas-Jelly-Boats geht's los, eine sunny Coco-Cocktail-Mousse in der Hand – und spätestens beim Big Island Trifle mit weißem Schoko-Strand ist das Tropen-Fieber ausgebrochen!

FROZEN PIÑA

Coccolada Bowl

Cocktail auf Eis? Coole Idee – besonders in der Fruchtschale serviert macht der cremige Mix dem Bananen-Split echte Cocorrenz!

• ca. 35 Min. + ca. 4–6 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 470 kcal · E 3 g · F 30 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Ananasstücke (Dose)
- 400 g cremige Kokosmilch
 - 300 g Schlagsahne
 - 100 g Zucker
 - 1 EL Limettensaft
 - 1 TL Vanilleextrakt
- Salz
- 2 EL brauner Rum
- 2 EL Kokosraspel
- evtl. 2 Kokosnüsse zum Anrichten
- ca. 200 g Ananaswürfel (frisch oder Dose)
- 4 Cocktailkirschen
- Einmalspritzebeutel

1 Ananasstücke fein pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Kokosmilch und 200 g Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Zucker, Limettensaft, Vanilleextrakt und 1 Prise Salz unter Rühren zufügen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ananaspüree und Rum unterrühren.

2 Masse in einen flachen gefriergeeigneten Behälter füllen und 4–6 Stunden einfrieren. Dabei alle 30–60 Minuten kräftig umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

3 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. 100 g Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kokosnüsse aufschlagen, Kokoswasser auffangen und anderweitig verwenden. Eis in Kugeln abstechen und mit Ananaswürfeln in den Kokoshälften anrichten. Sahnetuffs daraufspritzen. Mit Kokosraspeln bestreuen, mit je 1 Cocktailkirsche verzieren.



HOW TO

Kokosnuss knacken:

Mit einem Schraubenzieher Löcher in die Vertiefungen an der Oberseite bohren und das Wasser ausschütten. Dann mit einem spitzen Hammer oder einem Messerrücken mittig rundherum so lange abklopfen, bis ein Riss entsteht und sie sich aufbrechen lässt.



PIÑA-BOATS

mit Colada-Jelly-Fracht

Kleiner Sho(r)t-Trip in die Karibik? Wir haben Drink und Snack in einem an Bord!

• ca. 35 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 190 kcal · E 3 g · F 10 g · KH 15 g

Zutaten für 8 Stück

- 250 ml Ananassaft
- 200 ml Kokoswasser
- 100 ml weißer Rum
- 40 g Zucker
- 2 TL Agar-Agar
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 Baby-Ananas (à ca. 500 g)
- 2 EL Kokosraspel
- 150 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 150 g Kokosjoghurt
- 8 Cocktailkirschen
- Einmalspritzbeutel

1 Ananassaft, Kokoswasser, Rum und 20 g Zucker mit Agar-Agar in einem Topf anrühren und unter Rühren aufkochen. Vanilleextrakt einrühren, Masse kurz abkühlen lassen.

2 Baby-Ananas mit Grün längs halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und anderweitig verwenden. Geleemasse in die Hälften füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Zum Servieren jede Ananashälfte längs halbieren. Mit einer Kante in die Kokosraspel drücken. Sahne mit restlichem Zucker und Sahnefestiger steif schlagen. Kokosjoghurt unterheben. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und als Tuffs auf die Jelly-Shots spritzen. Mit je 1 Cocktailkirsche verzieren.



Gegrillte **RUM-ANANAS**

Ein heißes Nachtisch-Debüt gibt die Ananas hier: Ausgiebig in Kokossirup und Rum gebadet wird sie noch mit feiner Zuckerkruste geröstet – eine Piña grillata!

• ca. 30 Min. + ca. 24 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 450 kcal · E 6 g · F 15 g · KH 66 g

Zutaten für 6 Personen

- 200 ml Kokossirup
- 100 ml brauner Rum
- 1 Ananas ▪ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 1-2 EL Limettensaft
- 80 g Puderzucker
- 4 EL Kokoschips
- 4 EL brauner Zucker
- 8 Cocktailkirschen

1 Kokossirup und Rum verrühren. Ananas schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Rum-Mix übergießen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Tag marinieren, dabei gelegentlich wenden.

2 Frischkäse, Limettensaft und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Kokoschips in einer heißen Grillpfanne kurz rösten,

herausnehmen. Ananas aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Mit braunem Zucker bestreuen und in der Grillpfanne unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Frosting, Kokoschips und Kirschen anrichten.



Statt Frischkäse-Frosting kannst auch eine Kugel (veganes), Kokos- oder Joghurteis dazu servieren



Klassisch elegant
mit Schirm, Sahne
und natürlich
Cocktailkirsche
obendrauf!



MOUSSE

au Piña colada

Aufgeschlagen, nicht gerührt und alkoholfrei – das sahnige Schäumchen im Cocktailglas hätte James Bond bestimmt auch bestellt, wäre es auf der Karte gewesen

• ca. 35 Min. + ca. 4½ Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 380 kcal · E 4 g · F 25 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Blätter Gelatine
- 200 g Ananasstücke (Dose)
- 50 ml Ananassaft
- 200 g cremige Kokosmilch
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 4 Tropfen Rumaroma
- 300 g Schlagsahne
- evtl. Ananasstückchen, Kokoschips und Cocktaillkirschen zum Verzieren
- evtl. Cocktailschirmchen
- Einmalspritzbeutel

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ananasstücke fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen und mit Ananassaft gut verrühren. Kokosmilch mit Zucker in einem Topf leicht erwärmen, Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Ananaspuree, Vanilleextrakt und Rumaroma unterrühren. Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2 150 g Sahne steif schlagen und in zwei Portionen unter die Ananascreme heben. Mousse

auf 4 Gläser verteilen und mindestens 4 Stunden im Kühl schrank fest werden lassen.

3 Rest Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Stern tülle füllen und auf die Mousse spritzen. Nach Belieben mit Ananasstücken, Kokoschips, Cocktaillkirschen und -schirmchen verzieren.

Süßer Tauchgang am **BIG ISLAND TRIFLE**

Über den Strand aus Kokosraspeln geht's in cremig-fruchtige Wellen aus weißer Schokosahne und Ananas-Curd hinunter bis ans Riff aus softem Kirsch-Biskuit

• ca. 55 Min. + ca. 3½ Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 760 kcal · E 9 g · F 38 g · KH 88 g

Zutaten für 8 Personen

- 250 g weiße Schokolade
- 350 g Schlagsahne
- 2 Ananas (ca. 2 kg)
- 2 Eier (Gr. M)
- 40 g Speisestärke
- 50 g Zucker ■ 80 g Butter
- 2 EL Kokosraspel
- 1 Packung Kirsch-Biskuitrolle (ca. 400 g) ■ 5 EL weißer Rum ■ evtl. Cocktailkirschen zum Verzieren

- 1 Für die Ganache Schokolade hacken und in eine Schüssel geben. Sahne aufkochen, darübergießen und glatt rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Schokosahne mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- 2 In der Zwischenzeit für den Curd Ananas schälen (das Grün und einige Scheiben zum Verzieren aufbewahren) und das Fruchtfleisch würfeln. 600 g Ananaswürfel mit Eiern, Stärke und Zucker fein pürieren. Masse in einem Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Sofort vom Herd nehmen, nach Belieben Masse durch ein Sieb streichen. Butter einrühren. Masse abkühlen lassen.
- 3 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Ganache mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen.
- 4 Biskuitrolle in Scheiben schneiden und mit Rum beträufeln. Biskuitscheiben auf dem Boden und am Rand einer großen Glasschüssel (ca. 3 l) verteilen. Etwas Curd daraufgeben, übrige Ananaswürfel darauf verteilen. Rest Curd und Ganache daraufschichten. Mit Kokosraspeln bestreuen. Mit Ananasscheiben und -grün sowie nach Belieben Cocktailkirschen verzieren.



Tiramisu-Style: Die Biskuitscheiben werden mit Rum getränkt, und obendrauf kommt reichlich Creme!

TRAGE-TRUBEL

Wie ich zum gemütlichen Netflix-Abend
ins Wohnzimmer komme

kannst du mir noch
ein bisschen Käse
mitbringen?

Ähm ... Ich wollte
einfach nur
einen Kaffee ...

Grümmpfff ...
WAFF?

KAFFEE-KRISE

Wenn ich beim Bäcker morgens „Einen Cappuccino, bitte“ sage



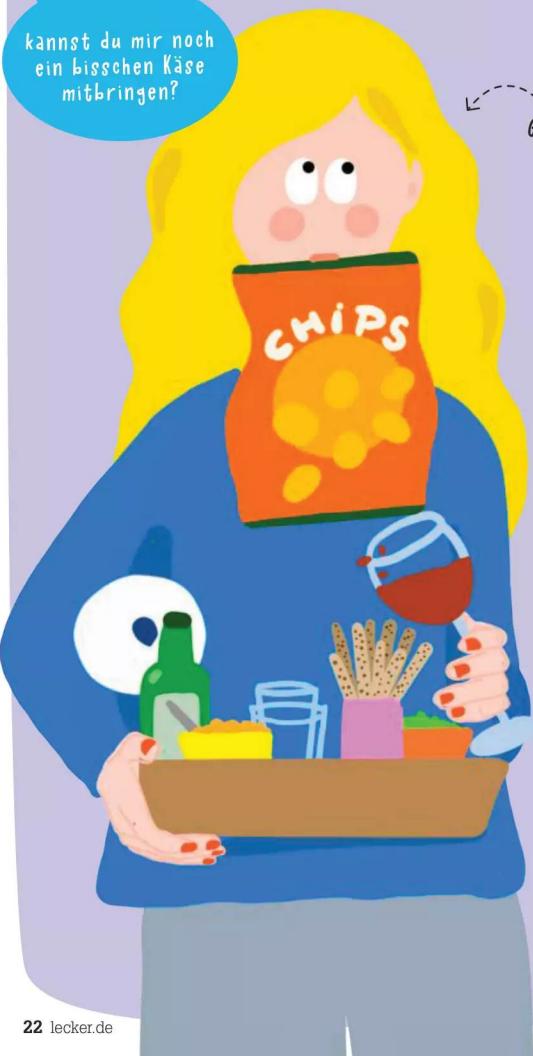
Früher:
„Groß oder klein?“

Heute:

„Groß oder klein? Mit Kuh-, Hafer- oder Mandelmilch? Kräftig oder mild? Für hier oder to go? Im Re-Cup? Kakao-Pulver? Kommt da noch Zucker rein oder kann der Deckel drauf? Hast du unsere App? Sammelst du Bonus-Punkte? Auf welchen Namen?“

KENN ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE



MAYO-MESS

Mein üblicher Kampf mit der Soßen-Tube:

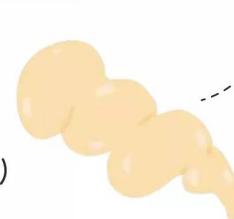
Och, menno ...



Kommt nichts raus.



Schüttel, schüttel.



Viel zu viel!

HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



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



SWEET POPSICLES

#SUMMERVIBES

Ice, Ice, Baby: Unsere Blogger servieren dir den Sommer am Stiel



Bei @patrick_rosenthal gib's
Himbeeren in ihrer coolsten Form



Eiskalte Erfrischung
ganz easy selbst
gemacht!



@lecker_magazin schichtet Wassermelone,
Kokosmilch und Kiwi in den Förmchen



#challenge
IHR MACHT AUCH SELBST
EIS AM STIEL?

Cool! Dann zeigt eure
süßen Kreationen auf
Instagram und markiert
@lecker_magazin, damit
wir nichts verpassen!

Überraschungsei(s)

GEFÜLLT MIT SCHOKI-MASCARPONE-CREME

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 6 Riegel „Kinder Schokolade“ • 200 g Mascarpone • 50 g Zucker • 100 g Schlagsahne
- mindestens 6 Überraschungseier • 6 Eisstiele

SO GEHT'S

1 Kinder-Riegel fein hacken. In einer großen Schüssel mit Mascarpone und Zucker verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unterheben.

2 Überraschungseier vorsichtig auseinandernehmen (die Hälften jeweils nebeneinander liegen lassen, damit sie später wieder perfekt zusammenpassen). Jede Hälfte mit einem kleinen Löffel sorgfältig bis zum Rand mit der Mascarpomasse füllen. Auf eine Hälfte 1 Eisstiell legen, sodass er halb im Ei versteckt ist und halb herausragt.

3 Jeweils die zugehörige zweite Hälfte daraufsetzen. Übertretende Eismasse abwischen. Eier in einen Eierhalter stellen und mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.



Vera von
@nicestthingsblog
hat eigentlich Medizin
studiert, ist aber seit 2011
als Bloggerin, Fotografin,
Stylistin und Content
Creatorin tätig



**Verena von
@sweetsandlifestyle**
ist ein wahrer Genussmensch und begeistert mit kreativen Koch- und Backrezepten

1 320 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Teebeutel hinzugeben und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Ziehzeit den Topf in kaltes Wasser mit Eiszwürfeln stellen. Teebeutel entfernen. Sirup und nach Belieben frische Minze hinzugeben. Tee auskühlen lassen.

2 Pfirsiche waschen, halbieren und den Stein entfernen. 4 Hälften fein pürieren und mit dem Tee verrühren. Übrige Pfirsichhälfte nach Belieben schälen. Hälften in dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf 8 Popsicle-Förmchen verteilen. Minze aus dem Eistee-Mix entfernen und die Förmchen damit füllen. Deckel daraufsetzen und Holzstiele zu ¼ reinstecken. Für mindestens 4 Stunden in das Gefrierfach stellen.

Peach Tea Popsicles

PFIRSICH-EISTEE ZUM SCHLECKEN!

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 3 Beutel schwarzer Tee • 30 ml Holunderblütensirup • evtl. frische Minze • 3 reife Pfirsiche • Eiswürfel • 8 Eisstiele



Tunke die Form kurz in lauwarmes Wasser, um das Eis herauslösen

Tipp für Chocoholics:
Statt Johannisbeeren kannst du als Kerne auch Zartbitter-Schokotropfen nehmen



Wassermelone am Stiel

DREI ERFRISCHENDE SCHICHTEN

ZUTATEN FÜR 9 STÜCK

- 400 g Wassermelonenfruchtfleisch (ohne Kerne) • 80 g Schwarze Johannisbeeren • 80 ml cremige Kokosmilch • 2 Kiwis • 2 EL Agavendicksaft • 9 Eisstiele • 1 Silikon-Eiswürfelform mit 9 halbrunden Mulden à ca. 60 ml Inhalt (oder 12 saubere Mini-Joghurtbecher à 50 ml Inhalt)

1 Melone pürieren. Beeren waschen, unterrühren. Masse auf die Mulden der Eiswürfelform verteilen, ca. 2 Stunden einfrieren.

2 Kokosmilch glatt rühren, auf dem Meloneneis verteilen. Eisstiele hineinstecken und ca. 1 Stunde einfrieren.

3 Kiwis schälen, mit Agavendicksaft pürieren. Auf Kokosschicht verteilen, mindestens 3 Stunden einfrieren.



**Bettine von
@lecker_magazin**
nascht gern etwas gesünder – da kommen diese Popsicles gerade richtig

Himbeer-Eis

BERRY DELICIOUS: FRUCHTIG MIT EINEM HAUCH VANILLE!

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- 450 g TK-Himbeeren
- 300 g Frischkäse
- 80 g Puderzucker
- 3 EL Vanilleextrakt
- 300 g Schlagsahne
- evtl. gefriergetrocknete Himbeeren
- 10 Eisstiele

1 Himbeeren auftauen lassen, pürieren und durch ein Sieb streichen.

2 Frischkäse, Puderzucker und Vanilleextrakt verrühren. Himbeermasse unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Masse in 10 Eisformen geben. Holzstiele hineinstecken und über Nacht einfrieren.

3 Popsicles nach Belieben zum Servieren mit zerbröselten gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen.



Patrick von
@patrick_rosenthal
entwickelt Rezepte und
setzt sie für seinen Blog
und schon mehr als
40 Koch- und Backbücher
kunstvoll in Szene

MACH' DEINE MUSKELN STARK.*



MAGNESIUM AUS DER NATUR

- Pflanzliche Kapselhülle
- Ohne Farbstoffe
- Ohne Gelatine

NUR 1x TÄGLICH

100 JAHRE Biolectra®
Qualität aus der Apotheke

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel





Einkaufsstülen
schleppen?

Nö, nur 4
Zutaten reichen!

A close-up photograph of a person's hand holding a blue and white striped cloth over a barbecue grill. The grill is lit with orange flames, and the background is blurred with warm lights, suggesting a night barbecue scene.

4 Zutaten ... und fertig!

Egal ob Schweinefilet aus dem Ofen, Risotto mit Knusper-Garnelen oder Brathähnchen auf italienischem Panzanella: Für diese leckeren Sommerrezepte reicht ein Mini-Einkauf – den Rest hast du im Vorrat



+



+



+



Schweinefilet mit Paprikagemüse

Einer für alle, alle für einen: Schweinefilet und Wedges teilen sich den Ofen, Filet und Gemüse die aromatische Butter. Und jetzt bitte alles zu mir!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 470 kcal · E 40 g · F 18 g · KH 38 g

Zutaten für 4 Personen

Mini-Einkauf

- 600 g Schweinefilet
- 70 g Kräuter- oder Knoblauchbutter ▪ 750 g TK-Kartoffel-Wedges ▪ je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote

Aus deinem Vorrat

- 2 EL Öl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 2 Zwiebeln
- 4 Stiele Petersilie ▪ Alufolie oder Backpapier

dem Ofen nehmen, die Wedges einmal wenden. Butter aus der Filet-Folie in die Pfanne gießen und erhitzen. Das Filet eingeschweckt ruhen lassen.

3 Paprika und Zwiebeln in der Butter ca. 10 Minuten braten. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filet in Scheiben schneiden. Mit Wedges und Paprika anrichten.

1 Filet trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 3 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Bogen Alufolie oder Backpapier legen. Die Kräuter- oder Knoblauchbutter in Stücken darum verteilen. Folie bzw. Papier verschließen, auf ein Blech legen. Gefrorene Wedges dazu auf das Blech geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.

2 Alle Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Fleisch nach ca. 12 Minuten aus-

Was brutzelt denn
da im Ofen?

Saftiges Filet und
knusprige Wedges





Mmh, das duftet
nach Urlaub ...

Ja, und das ganz
ohne Kofferpacken!



+



+



+



Enchiladas caprese zu Steak

Italien trifft Mexiko: Wir füllen Tortilla-Fladen mit würziger Tomatensoße, Mozzarella und frischem Oregano. Dazu noch Steak aus der Grillpfanne – fertig ist der Genuss-Trip!

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 890 kcal · E 62 g · F 43 g · KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

Mini-Einkauf

- 2 Gläser (à 400 ml) Tomatensoße ■ 400 g Mozzarella
- 1 Packung Weizen-Tortillas (6 Stück; Wraps)
- 2 Rumpsteaks (à ca. 300 g)

Aus deinem Vorrat

- 1 Zwiebel ■ 1½ EL Öl (z. B. Olivenöl) ■ 5 Stiele Oregano ■ Salz ■ Pfeffer

1 Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatensoße angießen und erhitzen. Hälfte Mozzarella in Scheiben schneiden, Rest fein würfeln. Oregano waschen.

2 Tortillas nach Packungsanweisung erhitzen. Mit ca. ¾ Soße, gewürfeltem Käse und etwa Hälfte Oreganoblättchen belegen. Aufrollen, in eine Auflaufform setzen, Rest Soße und Käse daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen.

3 Steaks trocken tupfen. 1 Grillpfanne mit ½ EL Öl fetten. Steaks darin pro Seite etwa 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden. Enchiladas mit Rest Oregano und Steak anrichten.

TITEL-
REZEPT



+



+



+



Ideal auch fürs
Picknick

Coole Sache!

Brathähnchen auf Panzanella

Zutaten für 4 Personen

Mini-Einkauf

- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 200 g)
- 300 g Kirschtomaten ■ 125 g

Mozzarella ■ 2 EL Kapern

Aus deinem Vorrat

- 1 Knoblauchzehe ■ 4 EL Olivenöl ■ ½ TL Edelsüß-paprika ■ Salz ■ 2 rote Zwiebeln ■ 200 g weißes Brot vom Vortag (Baguette oder Ciabatta) ■ 5–6 Stiele Basilikum ■ 2 EL heller Balsamico-Essig ■ Pfeffer ■ Backpapier

Tomaten, Mozzarella, Knobi: Der crispy Brotsalat punktet mit mediterranen Extras. Und während die Keulen garen, kannst du schon mal am Wein nippen

• ca. 1 ½ Std. • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 48 g · F 41 g · KH 32 g

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Paprika und ¼ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Keulen trocken tupfen und mit dem Würzöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Brot in kleine Stücke zupfen und nach ca. 30 Minuten bei den Hähnchenkeulen auf dem Blech verteilen.

3 Basilikum waschen. Mozzarella in Stücke zupfen. Das Keulen-

Blech aus dem Ofen nehmen. Hähnchenkeulen vom Blech nehmen. Das Brot und etwas Bratsud mit Tomaten, Zwiebeln, Kapern und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den warmen Brotsalat mit Hähnchenkeulen und Mozzarella anrichten. Basilikumblätter darüberstreuen.

Bauer Media Group



Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

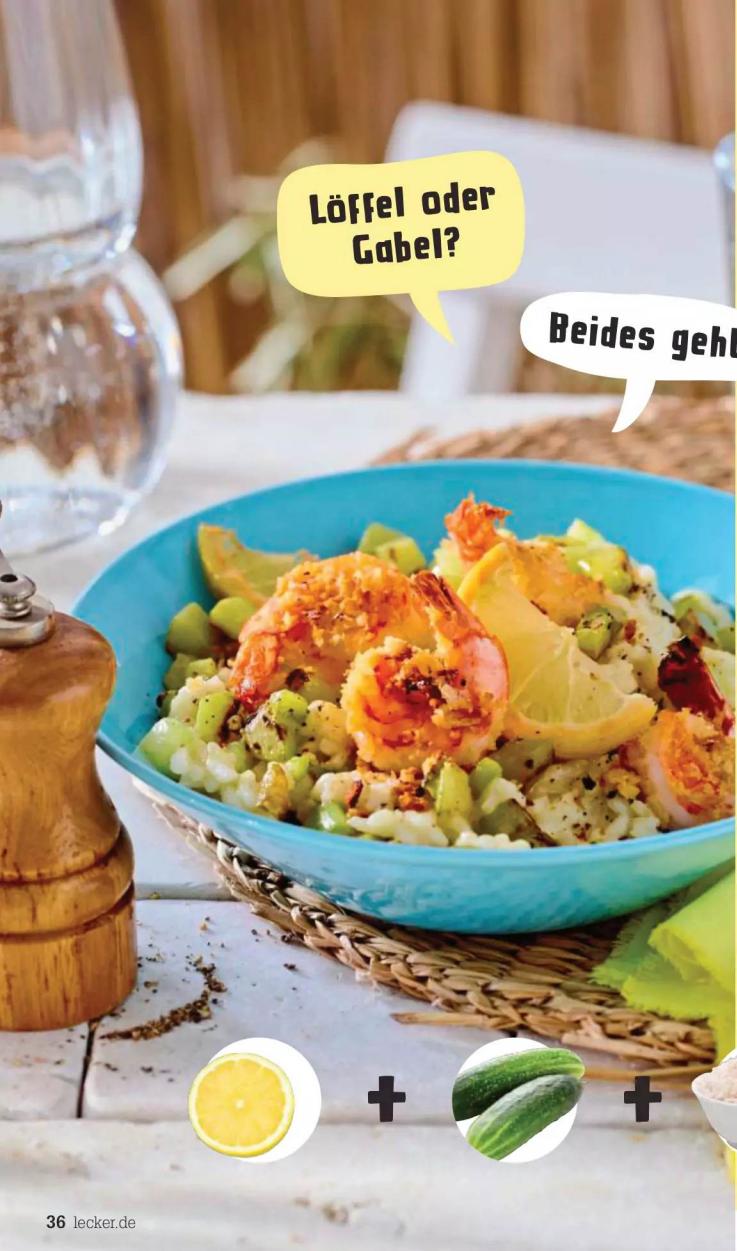


ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.



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



Knusper-Garnelen auf Risotto

Leckerer Frische-Kick: Den Italo-Reisklassiker pimpen wir mit Schmorgurken. On top kommen Garnelen mit Zitrus-Crunch

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 29 g · F 23 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

Mini-Einkauf

- 1 ½ Bio-Zitronen ■ 2 Schmorgurken (ca. 900 g) ■ 300 g Risottoreis ■ 16 küchenfertige Garnelen (à ca. 25 g; ohne Kopf und Schale)

Aus deinem Vorrat

- 1 Zwiebel ■ ca. 1 EL Gemüsebrühe (instant) ■ 3 EL Öl (z. B. Olivenöl) ■ 50 g Semmelbrösel ■ 6 EL weiche Butter ■ Salz ■ Pfeffer ■ Edelsüßpaprika

1 Zitronen waschen. Schale von 1 Zitrone abreiben, Frucht ausspressen. ½ Zitrone in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Gurken schälen, entkernen und würfeln.

2 Brühe in 1,2 l heißem Wasser auflösen. 2 EL Öl in ein weiten Topf erhitzen. Zwiebel und Reis darin andünsten. Zitronensaft zufügen. So viel Brühe angießen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Ca. 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, dabei immer wieder etwas Brühe angießen, sobald die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Nach ca. 10 Minuten Gurken zufügen und mitgaren.

3 Semmelbrösel, 4 EL Butter und Zitronenschale verkneten. Garnelen waschen, trocken tupfen und in 1 EL heißem Öl ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein Blech legen, Brösel-Mix daraufgeben. Unter dem heißen Ofen-Grill 2–3 Minuten backen. 2 EL Butter unters Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto und Garnelen mit Zitronenspalten anrichten.

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:



Coole Neuzugänge
für heiße Tage!

„RELEASE RADAR“

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



BLITZ-MIX

- ? Maracuja-Vanillin-Sirup für DIY-Mocktails im Martini-Style
- ♥ Eiswürfel und (alkoholfreien) Prosecco dazu – fertig ist der Cocktail-Klassiker!
- € Flasche (250 ml) für ca. 12 € über vomfass.de

BUBBLE-ALARM

- ? Götterspeise mit Himbeer- oder Waldmeistergeschmack mit Zitronen-Bubbles
- ♥ Spritzer Nasch-Spaß für Groß und Klein
- € 150-g-Becher für ca. 1,20 € im Supermarkt

TK-MUST-TRY

- ? Pizza mit besonders luftigem UND knusprigem Boden
- ♥ Mmh-ittelmeer pur: z. B. mit Pesto und Tomaten oder gegrillten Oliven und Paprika
- € Packung (435 g) für ca. 6 € im Supermarkt

SUPPE TO GO

- ? Vegane Süßkartoffel-Kokos-Suppe aus 100 Prozent natürlichen Zutaten
- ♥ Schnell erhitzt – und noch schneller ausgelöffelt!
- € Glas (375 ml) für ca. 3 € im Supermarkt

WASAB, YO!

- ? Mayonnaise mit Extra-Wasabi-Kick
- ♥ Traum-Kombi für alle spicy Soßen-Fans
- € Flasche (300 ml) für ca. 3 € im Supermarkt

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!



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Schichtsalat

Knackig, cremig, fruchtig, pikant:

Der Party-Hit aus den 80ern
will kulinarisch hoch hinaus –
mehr Etagen = mehr Geschmack!



**Food-Profi Maren
mag's entspannt**

Sie schichtet bereits am Vortag
den Salat – so hat er gaaaanz
viel Zeit durchzuziehen.



• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 620 kcal • E 30 g • F 30 g • KH 57 g

Zutaten für 6–8 Personen

- 2 Dosen (à 425 ml) Mais
- 1 Glas (370 ml) Selleriesalat
- 4 Eier ▪ 1 Eisbergsalat
- 1 Stange Porree ▪ 200 g Kochschinken-Scheiben
- 250 g Gouda ▪ 1 kleine Ananas (ca. 800 g) ▪ 3 Äpfel
 - Saft von 1 Zitrone
- 100 g Salatmayonnaise
- 150 g Vollmilchjoghurt
- Salz ▪ Pfeffer ▪ Zucker



GÄNZ HARMONISCHE TRENNUNG

Mais und Sellerie jeweils getrennt in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser 7–8 Minuten wachsweich kochen.



KLEINE SCHNIPPELEI

Salat waschen und in breite Streifen schneiden. Porree waschen, in Ringe schneiden. Schinken würfeln. Käse reiben. Eier kalt abschrecken.



RAN AN DIE ANANAS

Enden der Ananas abschneiden. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.



EINMAL PEELING, BITTE!

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Die abgekühlten Eier pellen.



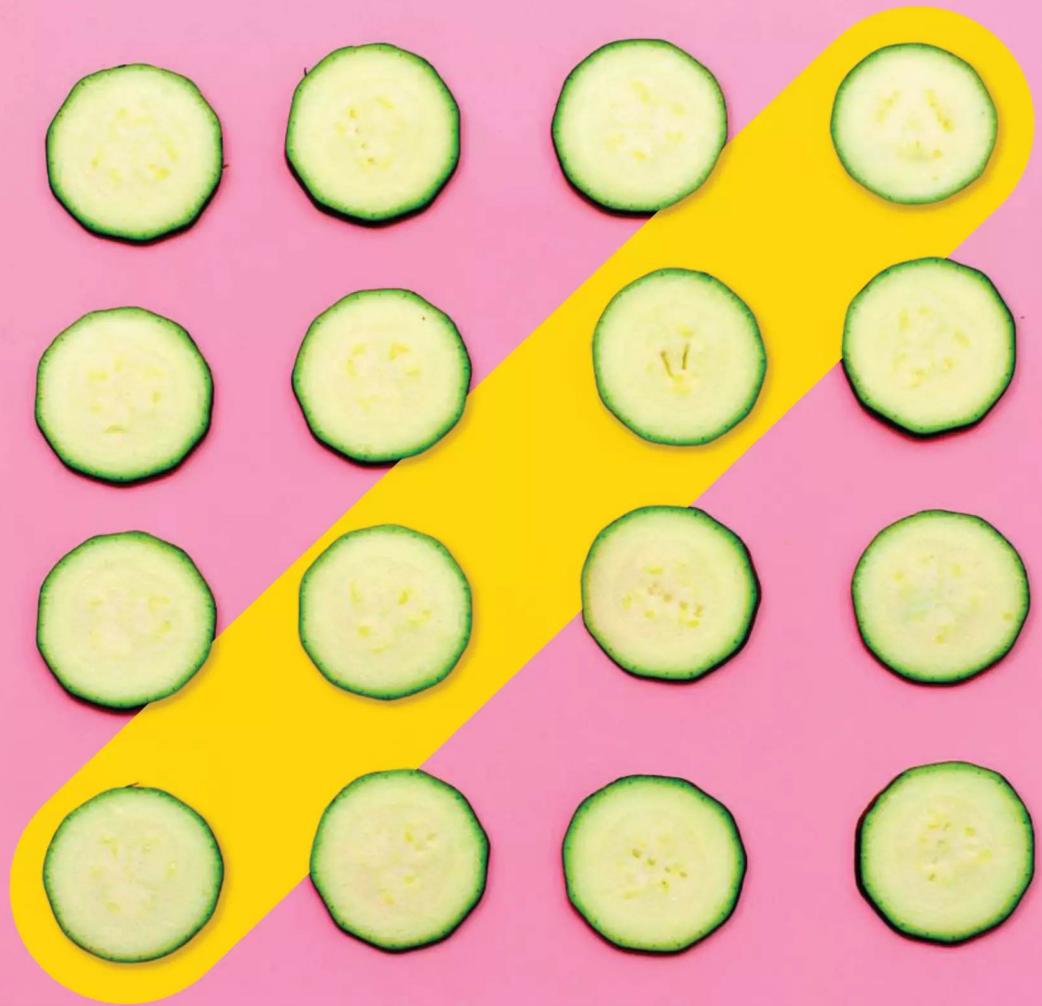
CREMIKER DRESS-CODE

Mayonnaise, Joghurt und 3–4 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



FINAALE!

Käse darüberstreuen. Mit einem Kochlöffelstiel mehrmals durch die Schichten bis nach unten stechen. Eier halbieren und daraufsetzen.



ZUCCHINI GEWINNT →IMMER←

Ob herhaft oder süß, international oder ganz klassisch:

Mit dem vielseitigen Saison-Gemüse landest du immer
einen Volltreffer auf dem Teller! Bist du mit von der Partie?



Welches
Gemüseboot
nimmst du?
Con carne oder
vegetariano?

ZWEIERLEI TEXMEX-ZUCCHINI

Du musst nicht alles auf eine Karte setzen: Unsere mexikanischen Gemüseboote kommen wahlweise mit saftigem Hack oder würziger Linsenfüllung. Obendrauf noch etwas Käsesoße – delicioso!

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 570 kcal · E 38 g · F 34 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Zucchini (à ca. 200 g) ▪ Salz
- 2 rote Zwiebeln ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 2 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver ▪ Pfeffer ▪ 1 EL Tomatenmark ▪ 250 ml stückige Tomaten (Dose) ▪ 1 Dose (212 ml) Mais ▪ 125 g Kidneybohnen (Dose) ▪ 1 Packung (220 g) gegarte Linsen ▪ 200 g Rinderhackfleisch ▪ 200 g Cheddar (Stück) ▪ 4 Stiele Petersilie ▪ 200 ml Nacho-Käsesoße



1 Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aushöhlen, sodass kleine Boote entstehen. Das Fruchtfleisch fein hacken und beiseitestellen. Ausgehöhlte Zucchiniboots leicht salzen und in eine ofenfeste Form setzen.

2 Für den Basis-Mix Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Zucchini darin kurz scharf anbraten. Paprikapulver, etwas Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Tomaten zufügen. Ca. 5 Minuten köcheln, bis die Soße leicht eindickt. Mais und Bohnen kalt abspülen und in den Basis-Mix rühren. Mix herausnehmen.

3 Für die vegetarische Füllung Linsen unter die Hälfte Basis-Mix rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Für die Fleisch-Füllung die Pfanne auswischen und erhitzen. Hack darin krümelig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter den restlichen Basis-Mix rühren.

4 Käse grob raspeln. Petersilie waschen, Blätter grob hacken. Beides jeweils zur Hälfte unter beide Füllungen mischen. In die ausgehöhlten Zucchini füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Zum Servieren etwas Käsesoße darüberträufeln.



ZUCCHINI ALLA TONNATO



Bunte Kirschtomaten sowie gelbe und grüne Zucchinischeiben: Wir servieren den italienischen Vorspeisen-Klassiker mit knackigem Gemüse statt Vitello

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 370 kcal · E 13 g · F 34 g · KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

- 30 g Pinienkerne ■ 1 Knoblauchzehe ■ 1 Dose (185 g) Thunfisch in Öl ■ 60 g Mayonnaise ■ 2 EL Crème fraîche ■ 1 EL Zitronensaft ■ 1 TL Kapern ■ Salz ■ Pfeffer ■ 2 kleine Zucchini (ca. 400 g; z. B. gelb und grün) ■ 250 g bunte Kirschtomaten ■ 2–3 EL Olivenöl ■ 1 TL heller Balsamico-Essig ■ 3 Stiele Basilikum ■ evtl. essbare Blüten zum Garnieren



1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch schälen. Mit abgetropftem Thunfisch, Mayonnaise, Crème fraîche, Zitronensaft und Kapern in einem Mixer zu einer glatten Creme pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden. Beides mit Öl und Essig beträufeln. Basilikum waschen, Blätter abzupfen.

3 Thunfischcreme auf Tellern verstreichen. Zucchini- und Tomatenscheiben darauf dekorativ anrichten. Mit Pinienkernen, Pfeffer und Basilikum bestreuen. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.



Unser Joker:
essbare
Blüten auf
der Vorspeise
für den
Wow-Faktor!



Auf der
Suche nach einer
leckeren Beilage?
Wir servieren
die Spieße am
liebsten mit
etwas Couscous

ZUM TEILEN: BRATWURST-SPIESSE

Hier greifen alle gern zu: Der Grillklassiker und das Saisongemüse sind in Kombi mit reichlich Knoblauch-Dip einfach unschlagbar gut

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 510 kcal · E 19 g · F 47 g · KH 7 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g schmale Zucchini
- Salz ■ 4 Bratwürste (ca. 400 g) ■ 3 EL Olivenöl ■ 1 TL Edelsüßpaprika
- Pfeffer ■ 6 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum) ■ 250 g griechischer Joghurt ■ 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe ■ 8 Holzspieße

1 Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Mit ¼ TL Salz mischen, kurz ziehen lassen. Würstchen in Stücke schneiden. 2 EL Öl, Paprika und etwas Pfeffer verrühren.

2 Die Zucchinischeiben trocken tupfen, jeweils aufrollen oder wellig im Wechsel mit den Wurststücken auf Holzspieße stecken. Mit Würzöl bepinseln. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von allen Seiten 8–10 Minuten goldbraun grillen.

3 Für den Dip Kräuter waschen und die Blätter fein hacken. Mit Joghurt, Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spieße mit dem Dip anrichten.

MEDITERRANER GRILLED SALAD

So schmeckt der Sommer: Gegrillte Zucchinischeiben, weiße Bohnen und Mozzarella treffen auf frische Kräuter und ein süßsaures Honig-Dressing. Jetzt nur noch alles vermengen – und genießen!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 290 kcal · E 14 g · F 20 g · KH 16 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Zucchini ■ 5 EL Olivenöl ■ Salz ■ 250 g weiße Bohnen (Glas) ■ je 5 Stiele Basilikum und Dill ■ 125 g Mozzarella
- 2 EL Zitronensaft ■ 1–2 TL flüssiger Honig ■ Pfeffer

1 Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Mit 2 EL Öl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne portionsweise grillen. Mit Salz würzen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Kräuter waschen und kleiner schneiden. Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Vorbereitete Zutaten mit den Zucchinischeiben mischen.

2 Für das Dressing 3 EL Öl, Zitronensaft, Honig, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Über den Salat trüpfeln und sofort servieren.



VEGGIE

Kleiner Schneide-trick vom Profi: Zucchini längs hobeln. Sie lassen sich dann in der Pfanne leichter wenden – und es sieht hübscher aus!

Leckere
Spielerei
on top: kurze
Zucchini-
Spiralen und
gehackte
Mandeln



ZUCCHINI-EISCREME

Was für ein Spielwechsel! Das grüne Gemüse landet als cremig-süßes Eis im knusprigen Waffelbecher – und wir sind einfach hin und weg ...

• ca. 45 Min. + ca. 2½ Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 500 kcal · E 10 g · F 36 g · KH 35 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 250 ml Mandeldrink ▪ 200 g Schlagsahne ▪ 80 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt ▪ Salz
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Ruby-Schokolade
- 4 Waffelbecher oder -tüten
- evtl. gehackte Mandeln und Zucchini-Spiralen zum Verzieren

1 Zucchini waschen, fein raspeln und in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Mandelmilch, Sahne, Zucker, Vanilleextrakt und 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat (nicht kochen). Gemahlene Mandeln und Zucchiniraspel einrühren. Abkühlen lassen. Mindestens 2 Stunden zugedeckt kalt stellen.

2 Ruby-Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Waffeltüten mit der offenen Seite in die Schokolade tauchen. Trocknen lassen.

3 Zucchini-Mix in einer Eismaschine cremig gefrieren. Oder in einen sauberen Behälter mit Deckel geben. Ins Gefrierfach stellen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dabei ca. alle 30 Minuten kräftig durchrühren.

4 Zum Servieren Zucchini-Eis zu Kugeln formen, in die Waffeltüten setzen. Nach Belieben mit gehackten Mandeln und Zucchini-Spiralen verzieren.



3 LIEBLINGSREZEPTE AUS DEINEM AirFRYER

Liebling
DES MONATS

DAS Raumwunder

„NINJA DOUBLE
STACK XL,
SL400 EU“,
2470 Watt,
UVP ca. 180 €



Das Gerät mit 9,5 l Fassungsvermögen ermöglicht Kochen auf 4 Ebenen für bis zu 8 Personen. Mobile Grillroste sind im Lieferumfang erhalten.



Perfekt für kleine Küchen UND viele Gäste: Der Airfryer braucht dank doppelstöckigem Design nur wenig Platz (H x B x T: 38,5 x 28 x 47 cm). Mit der Sync-Funktion ist alles gleichzeitig fertig. Kommt zu Tisch!



Besonders knusprig: Mit der Garfunktion „Max Crisp“ kriegen deine Brathähnchen, Wedges & Co. noch mal Extra-Crunch!



Dazu gibt's eine
DIY-Sour-Cream...
Mmh!

Sesam-Kartoffel-Wedges

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 270 kcal · E 13 g · F 11 g · KH 32 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 kg größere Kartoffeln ■ Salz ■ Pfeffer ■ 1 Prise Zucker
- ¼ TL Edelsüßpaprika ■ 1 EL Sonnenblumenöl ■ 5 EL Sesam
- 250 g Magerquark ■ 150 g Vollmilchjoghurt ■ 150 g Schmand
- 4 Lauchzwiebeln

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und längs in Spalten schneiden. In einer großen Schüssel erst mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Öl, dann mit Sesam mischen. In den Garkorb des Airfryers geben (bitte Gerätetyp und -anleitung beachten, ggf. portionsweise garen) und bei 200°C 20–25 Minuten knusprig backen, dabei die Kartoffelspalten ein- bis zweimal wenden bzw. den Garkorb schütteln.
- 2 Inzwischen Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und unterrühren. Sour Cream mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelspalten herausnehmen, evtl. mit etwas Salz nachwürzen. Dip dazu reichen.

FIT-FOOD

Feta-Crunches

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 350 kcal · E 17 g · F 30 g · KH 4 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (à 200 g) Feta ■ 5 Stiele Oregano
- 1 Knoblauchzehe ■ 2 EL Olivenöl ■ ½ TL Edelsüßpaprika
- Salz ■ Pfeffer ■ 20 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- Airfryer-Backpapier

1 Den Feta trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Oregano waschen, die Blättchen abzupfen und kleiner schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Käse, Oregano, Knoblauch, Öl, Paprika, etwas Salz, Pfeffer

So wird dein Salat
zum proteinreichen
Hauptgericht



SÜSS

Gefüllte Quarkbällchen

• ca. 40 Min. • mittel • Stück ca. 150 kcal · E 6 g · F 4 g · KH 22 g

Zutaten für 15 Stück

- 250 g Mehl ■ 2 TL Backpulver ■ 250 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker ■ 2 Eier (Gr. M) ■ 50 g Butter
 - ca. 100 g Zucker ■ ca. 100 g Heidelbeerkonfitüre
 - ca. 100 g Vanillejoghurt ■ Airfryer-Backpapier
 - 1 Einwegspritzbeutel

1 Mehl und Backpulver mischen. Mit Quark, Vanillezucker und Eiern zu einem glatten Teig verkneten. Mit befeuchteten Händen zu ca. 15 kleinen Bällchen formen. Mit etwas Abstand in den mit Backpapier ausgelegten Garkorb des Airfryers setzen (bitte Gerätetyp und -anleitung beachten, ggf. portionsweise garen). Bei 180°C 12–15 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2 Butter schmelzen, den Zucker in einen tiefen Teller geben. Quarkbällchen erst mit Butter bepinseln, dann im Zucker wälzen, abkühlen lassen.

3 Konfitüre glatt rühren, in einen Spritzbeutel mit Fülltülle geben und in die Quarkbällchen spritzen. Joghurt in den Spritzbeutel füllen, ebenso in die Bällchen spritzen.

KOCHEN FÜR FREUNDE

DIESMAL:
CUCINA
ITALIANA

1

BUNTE VEGGIE-PARADE AUS AUBERGINE,
ZUCCHINI, MÖHREN UND SCHALOTTEN



3

CRAZY! IN DEN KUCHEN
KOMMEN GANZE ZITRONEN



BENVENUTI AM BUFFET, LIEBE AMICI! EUCH
ERWARTEN 3 SONNENVERWÖHNTE BELLA-ITALIA-
GÄNGE MIT REICHLICH AROMA E AMORE

1

Antipasti
di verdure

2

Scaloppine
al tartufo

3

Torta al limone
mit Mascarponecreme



ZARTES FILET MIT TRÜFFEL-BRÖSELKRUSTE UND IM OFEN
KONFIERTER KARTOFFEL-MIX – MAMMA MIA!

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Dessert: Zitronenkuchen backen, auskühlen lassen und gut abgedeckt aufbewahren.

Ca. 4 Stunden vorher

Vorspeise: Gemüse für die Antipasti-Platte zubereiten, im Ofen garen und auskühlen lassen.

Ca. 2½ Stunden vorher

Hauptgang: Gemüse zubereiten und im Ofen konfieren, Trüffelbutter zubereiten.

Ca. 1 Stunde vorher

Dessert: Creme für das Topping aufschlagen, auf den Kuchen streichen, mit Beeren bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.

Ca. 30 Minuten vorher

Vorspeise: Antipasti hübsch anrichten und mit Balsamico-Creme beträufeln.

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Fleischmedaillons braten, auf das Gemüse legen, Trüffelbutter in Scheiben schneiden und im Ofen mitgaren.

Nach dem Hauptgang

Dessert: Kuchen mit Limoncello beträufeln.



Für den ersten Hunger

ANTIPASTI DI VERDURE

Die Veggies für die „Quattro Gemüse“-Platte garen nach „Dolce-far niente“-Manier im Ofen

• ca. 1 ¼ Std. + ca. 30 Min Wartezeit • einfach • Portion ca. 240 kcal · E 4 g · F 21 g · KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine (ca. 250 g)
- 1 Zucchini (ca. 250 g) ■ Salz
- 125 g Schalotten ■ 250 g Möhren ■ 2 Zweige Rosmarin
- 6 Stiele Thymian ■ 2 Stiele Salbei ■ 80 ml Olivenöl
- Pfeffer ■ 2–3 EL Balsamico-Creme ■ evtl. Kräuter zum Garnieren ■ Backpapier

1 Aubergine und Zucchini waschen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen. Schalotten mit Schale in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, Enden abschneiden und Schalotten aus der Schale drücken. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und grob zerzupfen.

2 Aubergine und Zucchini trocken tupfen. Mit Möhren und Schalotten getrennt in breiten Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Kräuter darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 30 Minuten backen, danach auskühlen lassen. Auf einer Platte anrichten, mit Balsamico-Creme beträufeln, nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Ideale Trinktemperatur: 8–10 °C



CA' DEL LAGO LUGANA DOP, LUGANA, 2023

Der trockene Weißwein aus Trebbiano-Trauben begeistert mit fruchtiger Nase sowie Geschmack. Noten von gelben Früchten, würzige und florale Aromen passen perfekt zu hellem Fleisch, Fisch und Gemüse. Flasche (0,75 l) ca. 9 € über lidl.de



Lässt's euch schmecken

SCALOPPINE AL TARTUFO

Das Garen in Öl gibt dem Gemüse Wow-Aroma. Die Medaillons gesellen sich zum Gratinieren auch dazu!

• ca. 2½ Std. • mittel • Portion ca. 740 kcal · E 49 g · F 45 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

- 600 g kleine Kartoffeln
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 4 Stiele Salbei
 - 8 Stiele Thymian
 - ½ Knoblauchknolle
- 200 ml + 2 EL Olivenöl
- 50 g weiche Trüffelbutter
 - 50 g Semmelbrösel
 - Salz ■ Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
 - 150 g Champignons
 - 750 g Schweinefilet
 - Backpapier

1 Für das konfierte Gemüse Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Rosmarin, Salbei und 4 Stiele Thymian waschen und grob zerzupfen. Kartoffeln, Kräuter und Knoblauch in eine große Auflaufform geben. 200 ml Öl angießen und im heißen Ofen (E-Herd: 120°C/Umluft 100°C) ca. 30 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Rest Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Mit Trüffelbutter, Semmelbröseln und etwas Salz und Pfeffer verkneten. Zu einer ca. 10 cm langen Rolle formen, in Backpapier einrollen und kalt stellen. Tomaten und Champignons waschen und halbieren. Zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 1½ Stunden sanft garen. Zum Ende hin eventuell die Ofentemperatur erhöhen (E-Herd: 220°C/Umluft 200°C).

3 Für die Scaloppine Filet trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin pro Seite ca. 3 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons dazwischensetzen. Die Trüffelbutter in 8 gleich große Portionen schneiden und auf die Medaillons legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft 200°C) ca. 12 Minuten gratinieren.



Für Süßes ist immer noch Platz

TORTA AL LIMONE

Fluffiger Zitrus-Teig mit Mascarpone-Decke – bellissima!

• ca. 2½ Std. + ca. 3 Std. Wartezeit • einfach
• Stück ca. 600 kcal · E 11 g · F 50 g · KH 28 g

Zutaten für 12 Stücke

- 4 Bio-Zitronen ■ 250 ml Öl ■ 4 Eier (Gr. M)
- 175 g + 1 EL Zucker ■ 300 g gemahlene Mandeln ohne Haut ■ 100 g Mehl ■ 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger ■ 250 g Mascarpone
- 200 g gemischte Beeren ■ 2–3 EL Limoncello
- Fett und Mehl für die Form

1 Zitronen heiß waschen, in einem Topf mit Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten köcheln. Zitronen herausheben, abtropfen und abkühlen lassen. Zitronen halbieren, Kerne entfernen. Zitronenhälften fein pürieren. Dabei Öl im dünnen Strahl angießen.

2 Eier und 175 g Zucker schaumig aufschlagen. Zitronenpüree, Mandeln und Mehl untermischen. Teig in eine gefettete, bemehlte Springform (24 cm Ø) geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) auf der 2. Schiene von unten 1–1¼ Stunden backen. Herausnehmen und ca. 1 Stunde in der Form abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.

3 Sahne mit Sahnefestiger und 1 EL Zucker steif schlagen. Mascarpone cremig rühren. Sahne unterheben. Creme locker auf dem Kuchen verteilen. Beeren waschen, trocken tupfen darauf verteilen. Kuchen mit Limoncello beträufeln.

IM KÜHLSCHRANK
3–4 TAGE HALTBAR

REST DES MONATS

Toast und Pizza Hawaii sind belegt, aber in der Ananas-Dose rufen immer noch ein paar Stücke: „Aloha, wir sind noch da!“ Hier kommen 3 leckere Antworten

MIT TORTILLA-CHIPS SERVIEREN = PERFEKTER SOMMER-SNACK



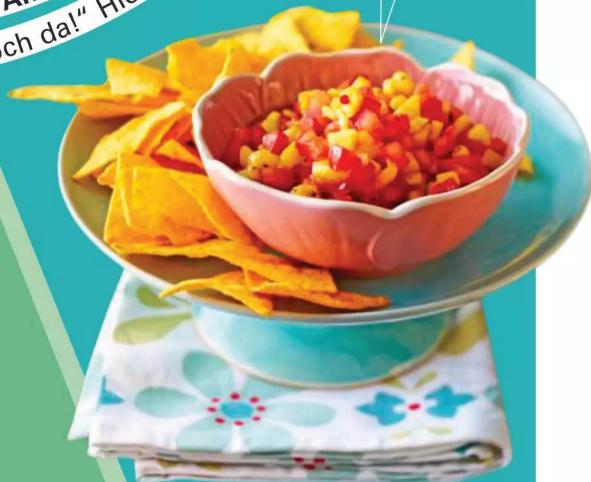
ISLAND-SMASH

Für 2 Gläser 200 g Ananasfrucht-fleisch würfeln. Mit ½ EL Zucker fein pürieren. 4 EL Tequila, 4 EL Limettensaft und 2 EL Ingwersirup zugeben, nochmals mixen. Erst Crushed Ice, dann Ananasmix auf Gläser verteilen, mit ca. 200 ml Mineral-wasser aufgießen.



PORK-HAWAII-SPIESE

Für 4 Personen 8 EL BBQ-Soße, 60 g flüssigen Honig und 1 TL Chilipulver verrühren. 400 g Schweinenacken in dünne Scheiben schneiden, in der Marinade ca. 2 Stunden kalt stellen. Aufgerollt mit 2 roten Paprikaschoten und 250 g Ananasfruchtfleisch in Stücken auf Spieße stecken, salzen und grillen.



„SWEET 'N' SPICY“-SALSA

Für 4 Personen 1 rote Chilischote fein schneiden. 300 g Ananas-frucht-fleisch und 1–2 Tomaten fein würfeln. Alles mit 4–5 TL Weißweinessig und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

DIE **FIXEN** VIER

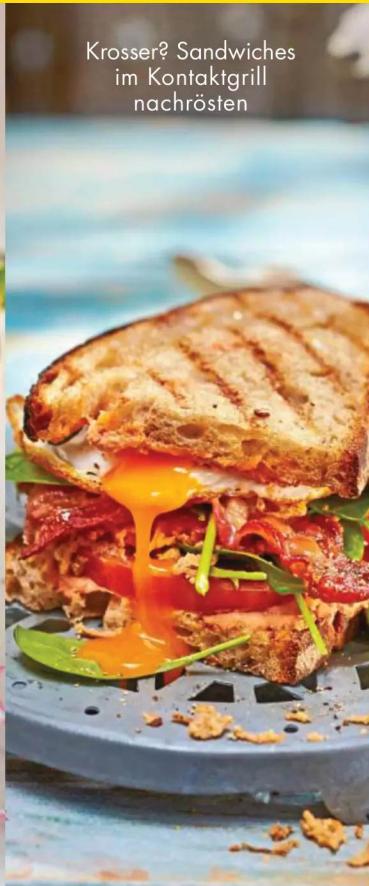
HAST DU MAL 20 MINUTEN? COOL. WEIL: LÄNGER BRAUCHEN DIESE TURBO-GERICHTE NICHT



Die Kombi von gelber und grüner Zucchini ist molto bello!



Mit TK-Erdbeeren wird's dein All-Season-Favorit!



Krosser? Sandwiches im Kontaktgrill nachrösten



Low-Carb-Liebling zum Sattfuttern

PENNE AL LIMONE
„AVANTI, AVANTI!“

SCHNELLES
ERDBEER-MOUSSE-TRIFLE

KRASS KNUSPRIGES
BACON-SANDWICH

PEANUT-FRIKADELLEN
AUF SALAT



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 520 kcal · E 35 g · F 35 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

- 75 g geröstete gesalzene Erdnüsse ■ 3 Lauchzwiebeln
- 650 g Putenhack ■ 2 TL rote Curtypaste ■ Salz ■ Pfeffer
- 5 EL Öl ■ 2 Bund (à ca. 50 g) Rucola ■ 2 rote Paprikaschoten
- 1 Mango ■ 2 EL heller Apfelsaft ■ 2 EL Orangensaft ■ 1 TL flüssiger Honig ■ 1 TL Senf

1. Erdnüsse hacken. Lauchzwiebeln waschen, fein schneiden. Mit $\frac{3}{4}$ Nüssen, Hack, Curtypaste, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Zu ca. 12 Bällchen formen. In 1 EL heißem Öl in einer Pfanne 8–10 Minuten braten.

2. Rucola waschen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in Scheiben schneiden. 4 EL Öl, Essig, Saft, Honig, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren, mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Frikadellen daraufsetzen. Mit Rest Nüssen bestreuen.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 440 kcal · E 14 g · F 34 g · KH 21 g

Zutaten für 2 Personen

- 4 Scheiben Bacon ■ 1 EL Öl
- 2 große Scheiben Bauernbrot ■ 40 g Blattspinat
- 1 Tomate ■ 50 g Schmand
- 1 TL Tomatenmark
- Salz ■ Pfeffer ■ 2 Eier
- 2 EL Röstzwiebeln

1. Bacon in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Inzwischen Brot toasten oder in der Grillpfanne rösten. Spinat waschen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Schmand mit Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Brotscheiben damit bestreichen, halbieren.

2. Bacon herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier im verbliebenen Bratfett zu Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen. 2 Brothälften mit Spinat, Tomaten und Speck belegen. Röstzwiebeln darüberstreuen. Je 1 Spiegelei daraufgeben. Mit übrigen Brothälften abdecken.



• ca. 15 Min. • einfach • Portion
ca. 200 kcal · E 4 g · F 9 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Erdbeeren
- 80 g + 1 EL Puderzucker
- 2 frische Eiweiß (Gr. M)
- 1 Prise Salz
- 100 g Schlagsahne

1. Erdbeeren waschen, putzen und, bis auf einige zum Verzieren, klein schneiden. Mit 20 g Puderzucker pürieren. Eiweiß steif schlagen, dabei 60 g Puderzucker und Salz einrieseln lassen. Sahne steif schlagen.

2. Etwa Hälfte Erdbeerpüree und Eischnee unter die Sahne heben. Restliches Fruchtpüree und die Mousse-Creme im Wechsel in Portionsgläser schichten. Übrige Erdbeeren klein schneiden und das Dessert damit verzieren. Mit 1 EL Puderzucker bestäuben.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 460 kcal · E 16 g · F 11 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Penne ■ Salz ■ 2 Lauchzwiebeln ■ 200 g Zuckerschoten ■ 2 Zucchini ■ 1 rote Chilischote
- 3 EL Olivenöl ■ 2 Knoblauchzehen ■ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone ■ 5 Stiele Basilikum ■ Pfeffer

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und Zucchini waschen. Alles in Ringe oder dünne Scheiben schneiden. Chili waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin ca. 5 Minuten andünsten, den Knoblauch schälen und dazupressen.

2. Penne abgießen, dabei etwa 50 ml Kochwasser auffangen. Mit Nudeln, Zitronenschale und -saft unter das Gemüse mischen. Basilikum waschen, die Blätter kleiner zupfen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DAS TOPPEN WIR!

Fotos: generated with AI [2], House of Food, PR, stock.adobe.com [7]

FRUCHTIG-PIKANT

1 Pfirsich in dünnen Spalten auf dem Boden verteilen, backen. Mit 20 g Bündner Fleisch belegen, mit Pfeffer bestreuen.

LACHS-TATAR

80 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) fein würfeln. Mit 1 gewürfelten Schalotte, Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone mischen. Auf dem gebackenen Boden verteilen.

ROTE-BETE-KIMCHI

100 g fermentierte Rote Bete (z.B. von Schnelles Grünzeug) und 2 EL Lauchzwiebelringe nach dem Backen daraufgeben.

DÖNER-STYLE

1 Tomate in Scheiben, ½ Zwiebel in Streifen schneiden. Beides mit 100 g TK-Kebab auf dem Flammkuchen verteilen, backen.

Ein Sommermärchen: des Flammkuchens neue Geschmacks-Facetten. Dünner Teig, Crème fraîche und on top Aromen der Saison

SCHOKO-BANANE

1 Banane (in Scheiben) mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Mit 25 g gehackter Schokolade auf den Flammkuchen verteilen, backen.

ZIMTIGER APFEL

1 Apfel entkernen, in Scheiben schneiden, auf dem Boden verteilen, mit 1 EL Zimt-Zucker bestreuen, backen.

Hier geht's zur
Flammkuchen-Basis
auf LECKER.de

LECKER 8/2025 63

SCHEUERMILCH

Situation: Du möchtest nicht die Chemie-Keule aus der Flasche nutzen.

Hack: Verrühr Natron oder Backpulver mit Wasser im Verhältnis 1:1 und trag die Masse mit einem Tuch auf die verschmutzten Grillstäbe auf.



15–30 Minuten einwirken lassen, dann mit Bürste oder Schwamm abwaschen

ASCHE-SCRUB

Situation: Grill total verkrustet – wohin mit der Asche?

Hack: feuchten Putzlappen in die ausgekühlte Asche der Grillkohle drücken, Rost damit reinigen und abspülen.



Kleiner Tipp: Asche von Holzkohle reinigt auch angelaufenes Silber



ZEITUNGS-WRAP

Situation: nach dem Grillabend keine Lust mehr aufs Schrubben.

Hack: Zeitungspapier aus dem Altpapier fischen, kräftig anfeuchten und Grillrost darin einwickeln. Am besten über Nacht auf den Rasen legen.



SPÜLI-CUBES

Situation: Mit dem Putztuch oder Schwamm kommst du nicht zwischen die Grillstäbe.

Hack: Spülmittel in eine Eiszapfenform füllen und im Tiefkühler frosten. Mit einem oder mehreren Würfeln über den Grillrost reiben.

LECKER

GRILLROST-HACKS

TSCHÜSS, EINGEBRANNTE GRILLRESTE

Head of Editorial und Grillmeisterin Tjitske weiß, wie der Rost nach dem BBQ ganz einfach wieder blitzblank wird



KAFFEEKRAFT

Situation: Der Kaffeesatz vom Nachmittagskaffee steht noch in der Küche.

Hack: Abgekühlten Grillrost anfeuchten und Kaffeesatz großzügig auf einen Spülschwamm geben. Verschmutzungen damit abreiben.



Natürliches Putzmittel



Zwiebelsäfte
wirken desinfizierend

SCHNELLREINIGER

Situation: Das letzte Grillwürstchen wurde gerade geschnappt.

Hack: eine große halbierte Zwiebel auf eine Grillgabel stecken und den noch heißen Grillrost damit reinigen.



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





FISCH ahoi!

Leinen los für Fischer Fritzes Top-Hits aus dem Meer! Mit dabei: zarter Kabeljau im Filoteig, honigsüßer Ofenlachs, fruchtiges Seafood-Curry ...



Knoblauch-Mayo
mit etwas Sriracha
und einem Spritzer
Zitronensaft
verrühren – schon
hast du einen
yummy Dip!



Foto: House of Food; Illustrationen: Shutterstock

Fish & Chips

~~~~ SCHLEMMER-STYLE

Perfektes Match: Der Seelachs bekommt eine kräuterfrische Bröselkruste mit etwas Zitrone. Dazu ein bunter Pommes-Mix

• ca. 50 Min. • mittel • Portion ca. 820 kcal · E 39 g · F 49 g · KH 58 g

Zutaten für 2 Personen

- 4 Stiele Petersilie
- 20 g weiche Butter
- 50 g Semmelbrösel
- abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 2 Seelachsfilets mit Haut (à ca. 150 g) ▪ 300 g große Kartoffeln ▪ 200 g große Möhren ▪ 1 Zucchini ▪ 1 EL Mehl ▪ ca. 500 ml Öl zum Frittieren ▪ Backpapier

Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Fisch mit dem Bröselmix belegen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen.

3 Inzwischen Kartoffeln und Möhren schälen, in ca. 10 cm lange Pommes schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, ebenso in Pommes schneiden und in Mehl wenden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen (ca. 160°C). Gemüse- und Kartoffelsticks darin portionsweise 6–10 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Fisch anrichten.

1 Petersilie waschen, die Blätter fein hacken. Mit Butter, Bröseln und Zitronenschale verkneten. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Fisch abspülen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit der



Couscous-Paella

MIT GARNELEN

Wir kochen Spaniens Kultpfanne mit Perl-Couscous statt Reis. Mit Paprika, Chorizo, Safran und Seafood wird daraus fix eine herrlich runde Sache!

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 37 g · F 14 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

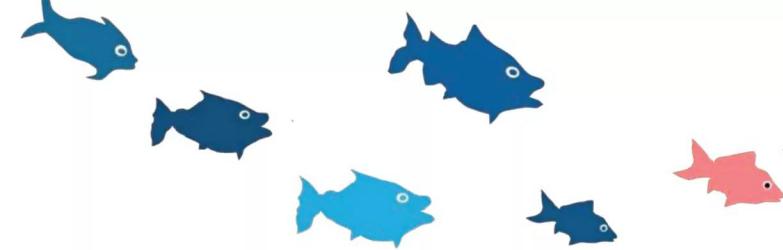
- 1 rote Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen ▪ je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 2 Chorizo-Bratwürste (spanische Paprikawurst) ▪ 2 Tomaten
- 400 g rohe Garnelen (à ca. 25 g; ohne Kopf, mit Schwanzflosse) ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 125 ml trockener Weißwein ▪ 250 g Perl-Couscous ▪ 400 ml Fischfond (Glas) ▪ 1 Msp. Safranfäden ▪ 150 g TK-Erbsen
- 5 Stiele Petersilie ▪ Pfeffer
- Zitronenspalten zum Garnieren



- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, alles fein würfeln. Paprika waschen, klein würfeln. Chorizo in Streifen oder Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

2 Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten unter Wenden anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Paprika und Chorizo im verbliebenen Bratöl ca. 4 Minuten anbraten. Tomaten und Knoblauch zufügen. Wein angießen und bei starker Hitze ca. 1 Minute einköcheln. Couscous, Fond, 100 ml Wasser und Safran einrühren. Zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln.

3 Gefrorene Erbsen, Garnelen und eventuell noch etwas Wasser unterrühren. 3–4 Minuten erhitzen. Petersilie waschen, Blätter hacken und in die Paella rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenspalten garnieren.



Ofenlachs „LEMON & HONEY“

Der Fisch zeigt sich von seiner schönsten Seite:
Auf Zitronenscheiben gebettet und mit süßsaurer
Marinade kommt er duftend aus dem Ofen

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 470 kcal · E 43 g · F 30 g · KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Bio-Zitronen
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL grober Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz ▪ Pfeffer
- 1 Lachsseite mit Haut (ca. 850 g)
- 4 Stiele Petersilie

1 Zitronen waschen, 3 in dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Schale von übriger Zitrone fein abreiben, Frucht auspressen. Saft und Schale mit Honig, Senf und Öl

verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs abspülen, trocken tupfen und mit der Haut nach unten auf das Blech mit den Zitronen legen. Mit etwa der Hälfte der Marinade bepinseln und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten backen.

2 Lachs mit übriger Marinade beträufeln und unter dem heißen Backofengrill 3–5 Minuten zu Ende garen. Petersilie waschen, fein hacken und über den Fisch streuen.

Und was dazu?
Gemüse-Pommes
von Seite 67,
grüner Salat oder
einfach nur frisches
Baguette ...
Mmh!





Die Sushi-Matte brauchst du hier nicht – nur etwas Geduld: Die Würfel werden 6 Stunden gepresst

Sushi-Würfel MIT LACHS

Naturreis, Quinoa, Nori, Avocado, frischer Lachs... Diese Häppchen sind nicht nur richtig lecker, sondern auch echt gesund!

• ca. 1 Std. + ca. 6 Std. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 260 kcal · E 11 g · F 12 g · KH 30 g



Zutaten für 6 Personen

- 150 g Naturreis
- 50 g bunte Quinoa
 - 6 EL Reissessig
 - 2 EL Zucker ▪ Salz
- 2 geröstete Noriblätter
- 200 g Lachsfilet ohne Haut (Sushi-Qualität)
 - 1 Avocado
 - 1 TL Zitronensaft
- Wasabi und Sojasoße zum Anrichten
- Frischhaltefolie

- 1 Reis und Quinoa in einem Sieb abspülen. Zusammen in 500 ml kochendem Wasser zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten quellen lassen. Reismix eventuell abtropfen lassen. Essig, Zucker und ½ TL Salz verrühren. Quinoa-Reis in eine weite Schale umfüllen, nach und nach den Essigmix unterrühren. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
- 2 Eine quadratische Form (ca. 19 cm) mit Folie auslegen. 1 Noriblatt evtl. in Formgröße zuschneiden und mit der glänzenden Seite nach unten hineinlegen. Hälfte Reismix daraufgeben und andrücken. Lachs in dünne Scheiben schneiden und darauflegen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Lachs
- 3 Sushi-Platte mithilfe der Folie aus der Form heben und in Würfel schneiden. Mit Wasabi und Sojasoße anrichten. Dazu schmeckt Gurkensalat.





Kein Asialaden in der Nähe? Anstelle der Kaffirlimettenblätter kannst du auch 1 Stange Zitronengras oder 1 Stückchen Bio-Limetten-schale mitgaren



Seafood-Curry „COCO LOCO“



Fischfilet trifft auf Meeresfrüchte im fruchtigen Kokos-Curry-Sud – was für ein schönes Miteinander!

• ca. 30 Min. • mittel • Portion ca. 310 kcal · E 37 g · F 11 g · KH 16 g

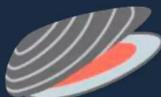
Zutaten für 4 Personen

- 4 Kaffirlimettenblätter (Asia-laden) ■ 2 EL Öl ■ 1–2 EL rote Currysauce ■ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ■ 400 ml Fischfond (Glas) ■ 1 EL brauner Zucker ■ 2 EL Fischsoße ■ 1 Baby-Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch)
 - 175 g Bambussprossen in Streifen (Glas)
 - 460 g TK-Frutti-di-Mare
- 250 g weißes Fischfilet (ohne Haut; z. B. Seelachs)
 - 2–3 EL Limettensaft ■ Salz
 - 400 g TK-Miesmuscheln (natur; gekocht, mit Schale)
 - 1 rote Peperoni

1 Limettenblätter waschen. Öl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Currysauce darin andünsten. 2 Limettenblätter, Kokosmilch, Fond, Zucker und Fischsoße zufügen. Ca. 5 Minuten köcheln.

2 Ananas schälen, vom Strunk und klein schneiden. Sprossen abtropfen lassen. Gefrorene Meeresfrüchte in kochendem Wasser 2–3 Minuten garen, abgießen. Fisch abspülen und in Stücke teilen. Alles im heißen Kokosfond ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

3 Muscheln mit ca. 100 ml heißem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Peperoni waschen, nach Belieben entkernen und in Ringe schneiden. Rest Limettenblätter in feine Streifen schneiden. Muscheln auf vier Schalen verteilen. Das Curry darauf verteilen. Mit Blattstreifen und Peperoni bestreuen.





Tausch dich
glücklich: Probier
die Päckchen doch
auch mal mit
Lachsfüllung



Filo-Päckchen

MIT KABELJAU

Das Genuss-Geheimnis dieser kleinen Knusper-Pakete aus dem Ofen?
Eine easy-peasy Füllung aus Fisch und Babyspinat



Zutaten für 4 Personen

- 4 dicke Stücke Kabeljaufilet ohne Haut (à ca. 150 g) ▪ 100 g Babyspinat
- ca. 100 g Butter ▪ 8 Filo- oder Yufkateigblätter, 30 x 31 cm; Kühlregal)
- 4 TL Semmelbrösel ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 Dose (850 ml) Kichererbsen
- 300 g Kirschtomaten ▪ 2 EL Sesam
- 2 EL Olivenöl ▪ 1 EL Agavendicksaft
- Rosenpaprika ▪ 4 Stiele Petersilie
- 300 g griechischer Joghurt
- Backpapier

1 Fisch abspülen. Spinat waschen. Butter schmelzen. Ein feuchtes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten, ein trockenes darüberlegen. Teigblätter darauf entrollen.

2 Pro Fischpäckchen 2 Teigblätter dünn mit Butter bepinseln und aufeinanderlegen. Etwa 5 cm vom unteren Teigrand 1 TL Semmelbrösel mittig in Größe der Filetstücke streuen. Etwa $\frac{1}{4}$ Spinat, dann

den Fisch darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst den unteren Teigrand, dann die Seiten über den Fisch klappen und aufrollen. Auf die Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Blechs setzen. Übrige Teigblätter, Rest Fisch und Spinat ebenso verarbeiten. Mit übrigem Butter bepinseln.

3 Kichererbsen abspülen. Tomaten waschen. Beides mit 1 EL Sesam, Öl, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Paprika in einer großen Auflaufform mischen. Auf die andere Blechhälfte stellen. Mit Fischpäckchen im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen, dabei die Kichererbsen nach ca. 12 Minuten wenden.

4 Petersilie waschen, hacken. Hälfte mit Joghurt und übrigem Sesam verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den Fischpäckchen und Kichererbsen anrichten. Mit Rest Petersilie bestreuen.

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



HAB' ICH SELBST ~~GEKAUFT~~ gemacht!

WAS IST DAS
DENN?
Bio-Fertigmix aus
Grünkern und
Haferflocken für
vegetarische
Burger-Pattys.
160-g-Packung für
6 Stück ca. 2 €



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



GRATINIERTE SPITZKOHLRÖLLCHEN IN TOMATENSOSSE

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 390 kcal · E 15 g · F 21 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln ■ 5 EL Olivenöl ■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 EL Tomatenmark ■ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ■ 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Packung (160 g) „Grünkern Burger“ ■ 1 Kopf Spitzkohl (ca. 700 g)
- Salz ■ 1 TL Edelsüßpaprika ■ Pfeffer ■ 50 g Comté ■ Holzspieße

1 Zwiebeln fein würfeln, Hälften in 2 EL Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen. Tomatenmark zugeben, anrösten. Tomaten und Brühe zugießen. Unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln. Burger-Mix nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Kohl in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, 8 Blätter ablösen und mit restlichem Kohlkopf kalt abschrecken. Den Kohlkopf fein hacken und mit der restlichen Zwiebel in 1 EL Öl 2–3 Minuten dünsten. Mit

Burger-Mix, Paprika, etwas Salz und Pfeffer verkneten.

3 Die Masse achteln, jeweils zu Röllchen formen und mittig auf 1 Kohlblatt legen, Seiten darüberklappen, zur Roulade aufrollen und mit Holzspießen feststecken. Portionsweise in 2 EL Öl rundherum ca. 2 Minuten anbraten. Tomatensoße pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform (ca. 25x30 cm) geben. Rouladen hineinlegen, Käse darüberreiben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

KÖNIGSBERGER KLOPSE

OHNE FLEISCH, ABER MIT BUTTERKARTOFFELN

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 530 kcal · E 11 g · F 32 g · KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung (160 g) „Grünkern Burger“ ■ 700 g festkochende Kartoffeln ■ Salz ■ 3 EL Sonnenblumenöl ■ 1 EL Butter
- 350 ml Gemüsebrühe ■ 1 Lorbeerblatt ■ 200 g Schlagsahne
- 2 TL Speisestärke ■ 4 EL Kapern ■ 1 Eigelb (Gr. M) ■ Pfeffer ■ Muskat ■ Zucker ■ 1 EL Zitronensaft

1 Burger-Mix nach Packungsanweisung zubereiten. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2 Aus der Burger-Masse 12 Kugeln formen und in einer Pfanne mit Öl rundherum ca. 10 Minuten knusprig braten. In der Pfanne warm halten. Kartoffeln abgießen.

Für die Grünzeug-Beilage
450 g Spinat in 2 EL Öl
andünsten - fertig!

Butter zugeben und vorsichtig durchschwenken.

3 Brühe erhitzen. Lorbeer und Sahne, bis auf 3 EL, zugeben, aufkochen. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, zugeben und einige Minuten köcheln. Kapern zufügen. Rest Sahne und Eigelb verquirlen, in die heiße Kapernsoße rühren (nicht mehr kochen). Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Klopse mit Kapernsoße und Kartoffeln servieren. Dazu schmeckt Spinat.

VEGGIE

Noch Joghurt da?
Dann mach noch
Tsatsiki dazu!

XL-BIFTEKI VOM BLECH

AUS GRÜNKERN UND LAMM

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 490 kcal · E 22 g · F 34 g · KH 25 g

Zutaten für 6 Personen

- ½ 160-g-Packung „Grünkern Burger“ ■ 6–8 Kartoffeln ■ Salz
- 2 Zwiebeln ■ 1 Knoblauchzehe ■ 4 EL Öl ■ 400 g Lammhackfleisch ■ 1 EL Tomatenmark ■ 1 EL griechischer Joghurt ■ 1 Ei (Gr. M) ■ Pfeffer ■ gemahlener Kümmel ■ 200 g Feta
- 500 g Kirschtomaten an der Rispe ■ Oregano zum Garnieren

1 Burger-Mix nach Packungsanweisung zubereiten. Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Käse mittig eindrücken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Bifteki darin unter Wenden ca. 3 Minuten scharf anbraten.

2 Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Beides in 2 EL Öl etwa 2 Minuten dünsten. Mit Hack, Grünkern-Mix, Tomatenmark, Joghurt, Ei, etwas Salz, Pfeffer und Kümmel verkneten.

4 Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. In einer großen Auflaufform verteilen und jede Kartoffel flach drücken. Bifteki und Tomaten darauf verteilen. Rest Feta darüberbröseln. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 8–10 Minuten backen. Nach Belieben mit Oregano garniert servieren.



Countdown!

Jetzt LECKER empfehlen und 10 € mehr sichern!



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

Ab dem 11.08.2025 erhältst du einen 40 € Gutschein!

» Direkt hier bestellen: www.lecker.de/countdown «





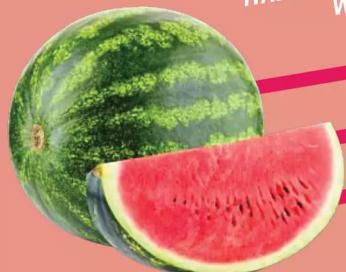
Das Auge isst ja
immer gern mit –
die Reels zu den
Salaten gib's ab
dem 22. Juli auf
@lecker_magazin

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

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

GRUNDZUTAT FÜR 2 PERSONEN:

1 STÜCK WASSERMELONE
(400–500 G)

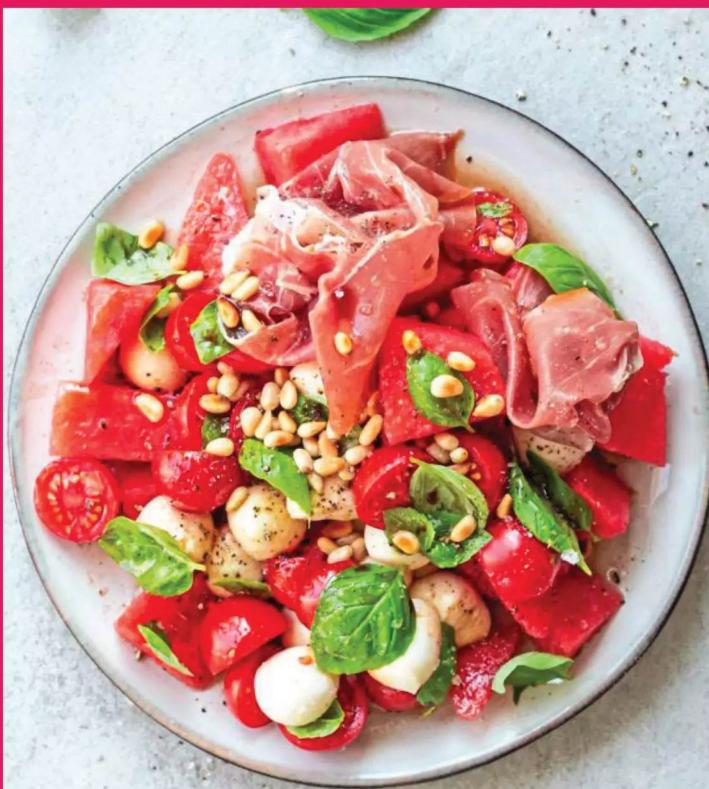


Diesmal: Wassermelone

ITALIENISCH, SPICY ODER EXTRAFRUCHTIG –
WELCHER SALAT IST DEIN FAVORIT?

FRESH & FRUITY

SUPERSAFTIG
SOMMERFOOD

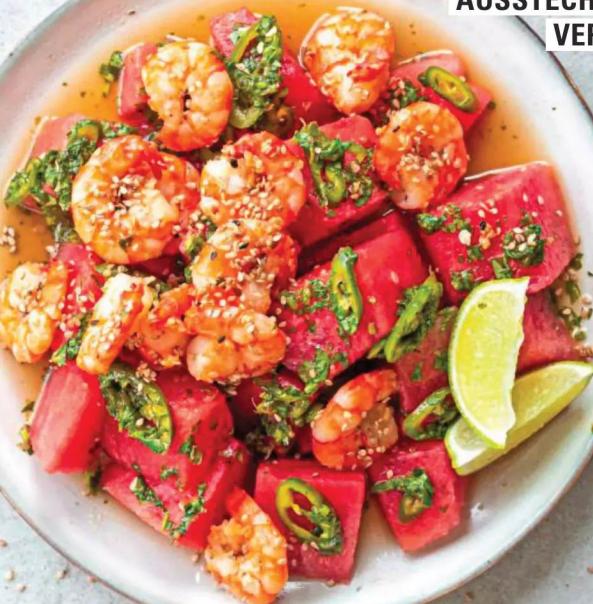


CAPRESE-STYLE

- 2 EL Pinienkerne • 125 g Mini-Mozzarella • 150 g Kirschtomaten
- 4 Scheiben Parmaschinken • 3 EL Balsamico-Essig • 4 EL Olivenöl • Salz
- Pfeffer • 1 Handvoll Basilikumblätter

SO GEHT'S: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mozzarella abtropfen lassen. Melonen-Fruchtfleisch erst von der Schale, dann in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Wassermelone, Tomaten, Mozzarella und Pinienkerne mischen, mit dem Schinken auf zwei Tellern anrichten. Essig und Öl darüberträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und die Blätter über den Salat streuen.

„EINEN FANCY LOOK BEKOMMST
DU, WENN DU EINEN KUGEL-
AUSSTECHER FÜR DIE MELONE
VERWENDEST!“



GARNELEN & CHILI-SALSA

- 1 grüne Chilischote • ca. ½ Bund Koriander • 1 Bio-Limette • 3 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasoße • 1 TL flüssiger Honig • 250 g küchenfertige Garnelen
(ohne Kopf und Schale) • 2 EL Sesam • Salz

SO GEHT'S: Melonen-Fruchtfleisch erst von der Schale, dann in Stücke schneiden. Chili waschen, eventuell entkernen, in Ringe schneiden. Koriander waschen, fein hacken. Limette waschen, ca. ½ TL Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Schale und Saft mit Chili, Koriander, 2 EL Sesamöl, Sojasoße und Honig mischen. Garnelen im restlichen Öl 2–3 Minuten rundherum braten. Mit Sesam und etwas Salz bestreuen, Garnelen darin wenden. Mit Melone und Chili-Salsa anrichten.

VEGGIE



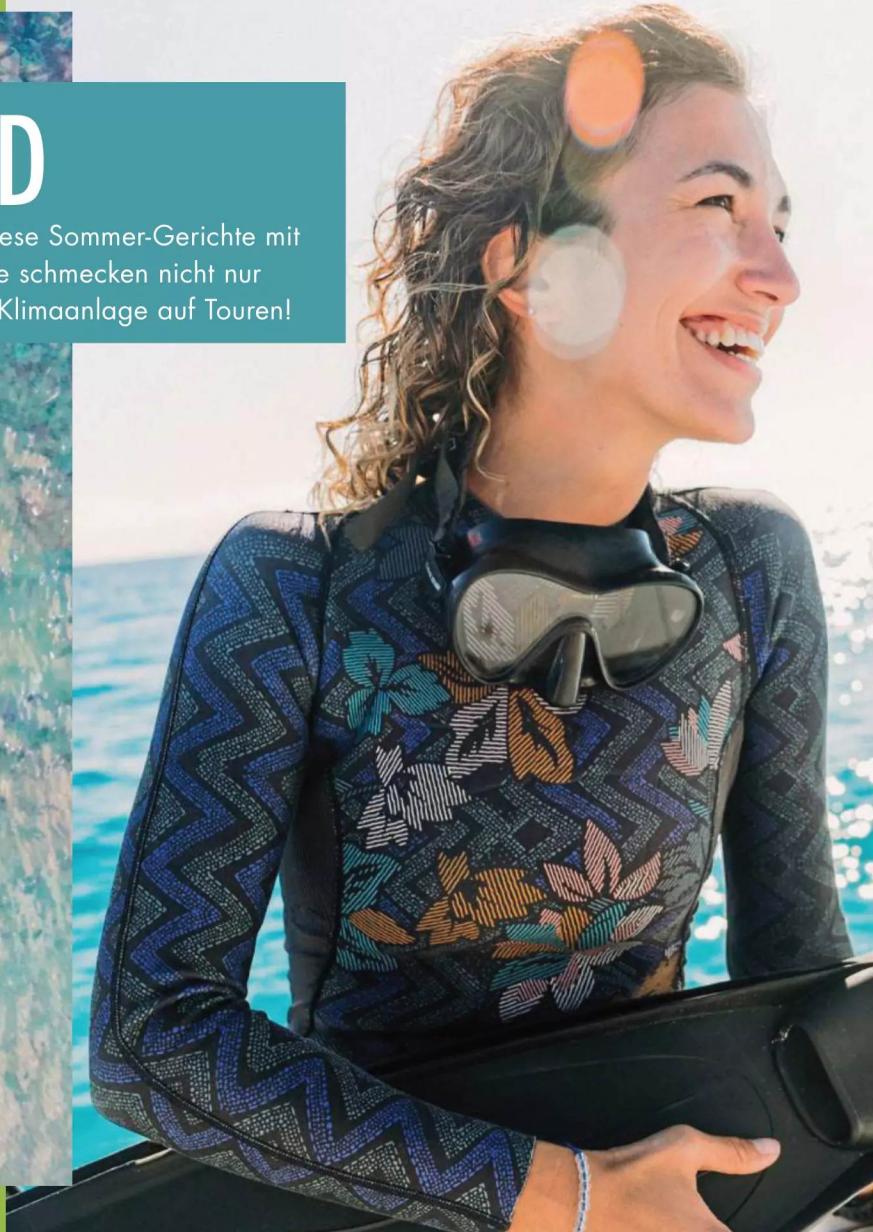
NEKTARINE & FETA

- 2 Nektarinen • 1 Snack-Gurke • ½ rote Zwiebel • 150 g Feta
- 2–3 Stiele Minze • 2 EL Rotweinessig • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

SO GEHT'S: Melonen-Fruchtfleisch erst von der Schale, dann in Stücke schneiden. Nektarinen waschen, halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Feta grob zerbröseln. Minze waschen, Blättchen abzupfen. Alles zusammen auf zwei Tellern anrichten. Mit Essig und Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

FRESH-UP-FOOD

36 Grad und es wird noch heißer – da kommen diese Sommer-Gerichte mit Minze, Gurke oder Zitrusfrüchten genau richtig. Die schmecken nicht nur herrlich frisch, sondern bringen auch deine innere Klimaanlage auf Touren!



GRÜNER MIX AUS ERBSEN UND MINZE

Echt cool: Erbsen kochen, mixen und kalt durchziehen lassen

- ca. 20 Min. + ca. 2 Std. Wartezeit • einfach
- Portion ca. 320 kcal · E 18 g · F 14 g · KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel ▪ 1 Bund Sauerampfer
- $\frac{1}{2}$ Bund Minze ▪ 1 Bio-Zitrone
- 800 g TK-Erbsen ▪ Salz ▪ 5 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe ▪ Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig

1 Zwiebel schälen, halbieren und klein schneiden. Kräuter waschen und abzupfen. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Frucht halbieren und auspressen.

2 Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. In einem Sieb kalt abschrecken. Erbsen, bis auf einige zum Garnieren, Zwiebel, Zitronensaft, 2 EL Öl, Brühe und je Hälfte Sauerampfer, Minzblätter und Zitronenschale im Standmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

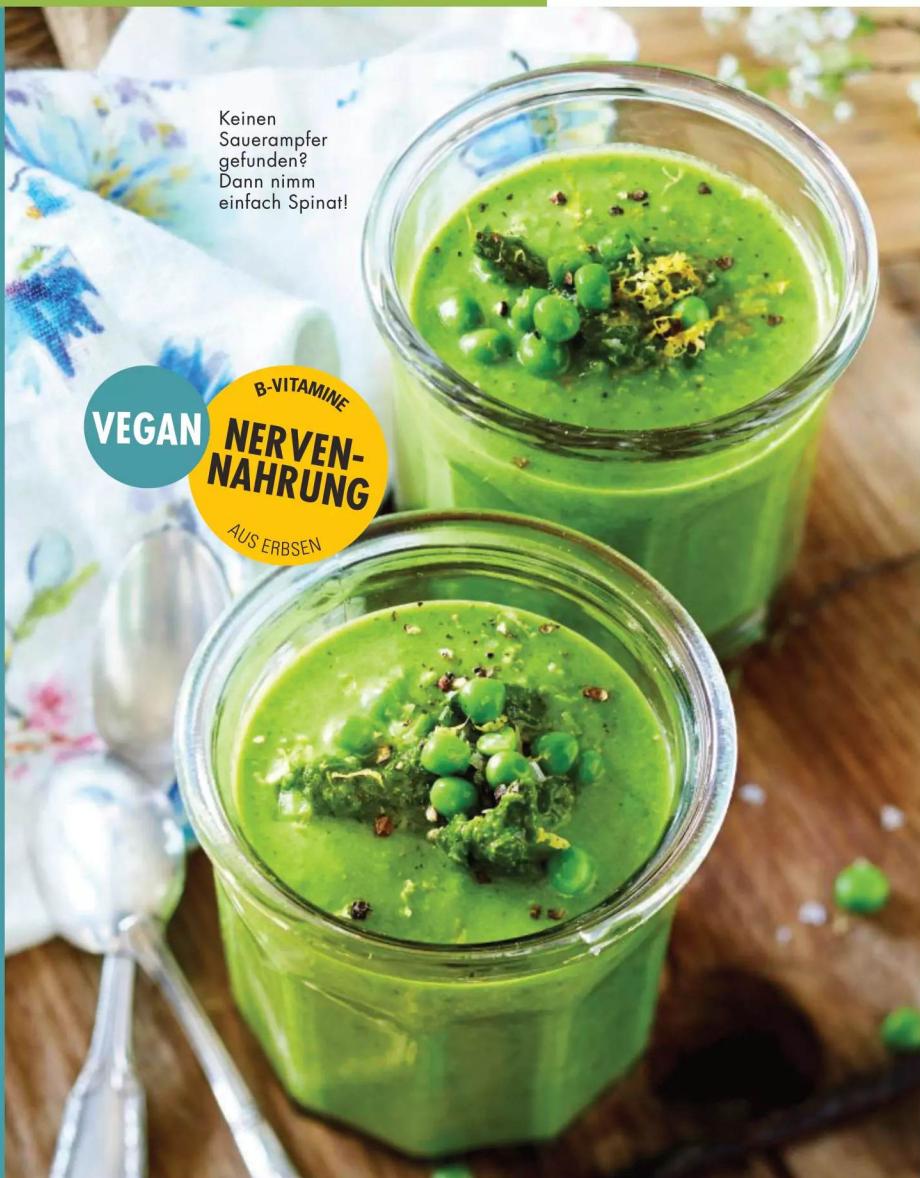
3 Rest Minze und Sauerampfer mit Essig und 3 EL Öl in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Schneidestab fein mixen. Kräutersoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Gläser füllen. Mit Kräutersoße, Rest Erbsen und übriger Zitronenschale garnieren.

Keinen
Sauerampfer
gefunden?
Dann nimm
einfach Spinat!

VEGAN

B-VITAMINE
NERVEN-
NÄHRUNG

AUS ERBSEN



GEMÜSE-BRATREIS

Sieht aus wie ein Feuerwerk aus 1001 Gewürzen – und schmeckt auch so!

- ca. 35 Min. • mittel • Portion ca. 550 kcal
- E 14 g • F 20 g • KH 78 g

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Langkornreis ■ Salz ■ 3 Möhren ■ 350 g Knollensellerie ■ 200 g Porree ■ 6 EL Öl ■ 3 EL Tomatenmark ■ 1 TL Edelsüßpaprika ■ 1 TL Curry ■ 2 Knoblauchzehen ■ 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen ■ 4 Stiele Minze ■ 300 g Joghurt ■ Pfeffer ■ 1 rote Zwiebel
- 1 Stück (2 cm) Ingwer ■ 1 grüne Chilischote ■ 100 g getr. Feigen ■ Schale und Saft von 1 Bio-Limette ■ 2 TL gem. Kümmel ■ 1 Zimtstange ■ ½ Granatapfel

1 Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Möhren und Sellerie schälen. Porree waschen. Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl ca. 5 Minuten braten. Tomatenmark, Paprika und Curry kurz mitsrösten. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit 200–300 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Kichererbsen abspülen und zufügen.

2 Minze waschen, hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel und Ingwer schälen, hacken. Chili waschen und in Ringe schneiden. Feigen in Scheiben schneiden. Reis abgießen, abtropfen lassen. Limettenschale und -saft mit 2 EL Öl verrühren, nur wenig salzen.

3 2 EL Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Chili und Kümmel darin kurz scharf anbraten. Reis, Feigen und Zimt zugeben, kurz mitbraten. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Würzreis mit Gemüse-Curry, Joghurt-Dip und Limetten-Öl anrichten. Mit Granatapfelkernen bestreuen.

Scharfe Spices sorgen besonders im Sommer für eine Kühl-Reaktion im Körper





Noch ein bisschen „schlanker“ wird's mit Geflügelhack

FETA-FRIKADELLEN AUF ZITRUS-MIX

Cheesy Hackklößchen treffen auf ein Sommer-Duett aus Orangen und Grapefruit

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 610 kcal · E 31 g · F 40 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

- 20 g Pinienkerne
- 3 kleine Orangen ▪ 2 Pink Grapefruits ▪ 3 Chicorée
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - 1 EL Zucker ▪ Salz
 - Pfeffer ▪ 6 EL Olivenöl
 - 1 Brötchen vom Vortag
 - 1 Zwiebel ▪ ca. ½ Bund Petersilie ▪ 400 g gemischtes Hackfleisch ▪ 1 Ei (Gr. M) ▪ 1 EL Tomatenmark
 - 80 g Feta light

1 Pinienkerne rösten. Zitrusfrüchte schälen. Orange in Scheiben schneiden. Grapefruit-Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken. Chicorée waschen, halbieren, in Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Saft, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Zwiebelpalten zufügen.

2 Brötchen einweichen. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie

waschen, hacken. Brötchen ausdrücken. Mit Hack, Ei, Zwiebel, Tomatenmark, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer verkneten.

3 Feta in 8 Würfel schneiden. Hackmix zu 8 Frikadellen formen, dabei je 1 Stück Käse mittig einarbeiten. In 2 EL Öl unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Chicorée, Grapefruit, Orange und Vinaigrette mischen. Frikadellen darauf anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.



Das Dressing mit DIY-Orangensaft-Reduktion ist so lecker, wir machen gern gleich die doppelte Menge für den Vorrat!

AVOCADO-MANGO-SALAT MIT STEAKSTREIFEN

Knackiger Salat und saftige Mango sorgen für Erfrischung pur

• ca. 30 Min. • mittel • Portion ca. 400 kcal · E 26 g · F 22 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen

- 200 ml Orangensaft
- 2 Rinderhüftsteaks
(à ca. 200 g) ▪ 5 EL Olivenöl
- Salz ▪ Pfeffer
- 1 Radicchio (ca. 300 g)
- 250 g Frisée-Salat
- 1 Mango ▪ 1 Avocado
- 1–2 TL Zitronensaft
- 200 g Stangensellerie
- 2 Stiele Minze
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL flüssiger Honig

1 Orangensaft im Topf auf ca. die Hälfte einköcheln, abkühlen lassen. Steaks trocken tupfen und in 1 EL Öl unter Wenden von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 5 Minuten rosa garen.

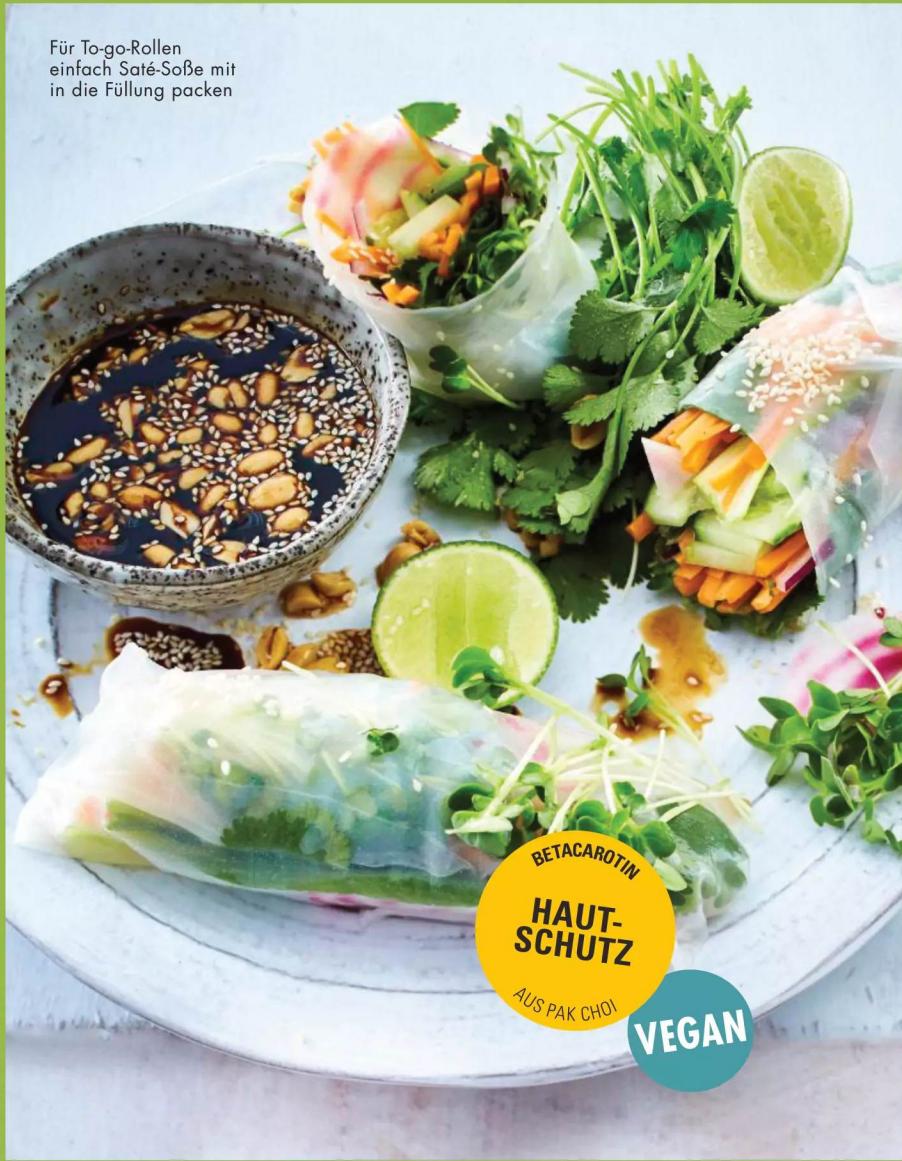
2 Salate waschen und kleiner zupfen. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen,

Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie waschen und fein würfeln. Steaks aus dem Ofen nehmen, zugedeckt kurz ruhen lassen.

3 Minze waschen, fein schneiden. Mit Essig, abgekühltem Saft und Honig verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Dressing abschmecken. Mit Salaten, Mango, Avocado und Sellerie mischen. Steaks in dünne Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten.



Für To-go-Rollen
einfach Saté-Soße mit
in die Füllung packen



SOMMER-ROLLEN

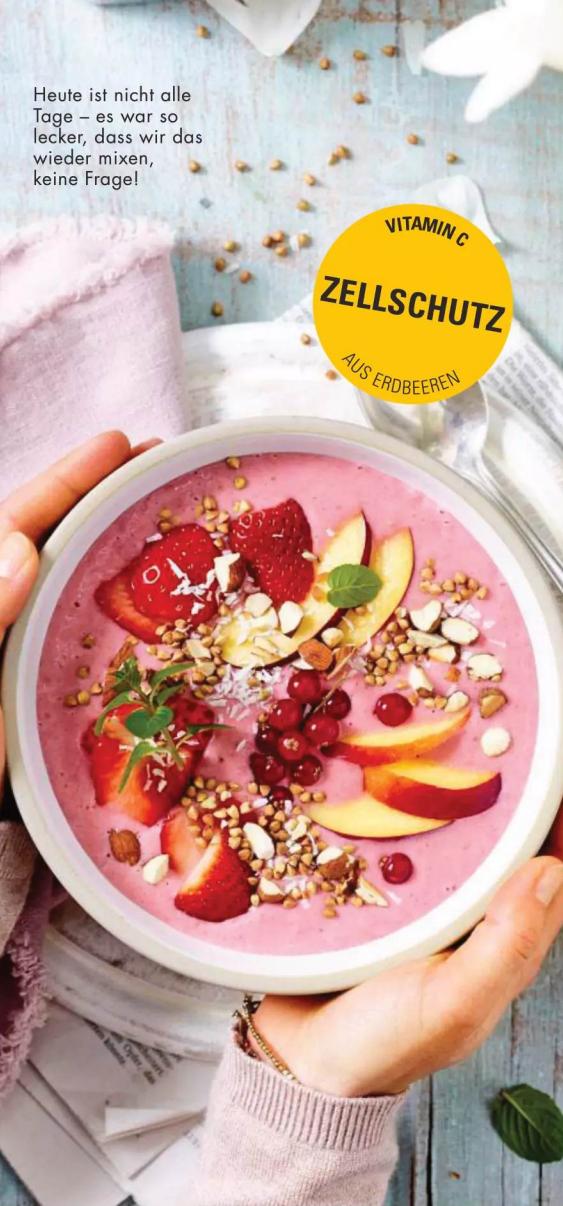
Das Veggie-geladene Fingerfood ist auch
eine prima Erfrischung für unterwegs!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal
• E 13 g · F 25 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 rote Zwiebeln ■ 2 Möhren ■ 2 Pak Choi
- ½ Salatgurke ■ 1 Avocado
- 1 Ringelbete ■ 1 Bund Koriander
- 8 Blätter (à 22 cm Ø) Reispapier
- 100 g Erdnüsse ■ 100 ml Sojasoße
- 2 EL Ahornsirup ■ 1 EL Reisessig ■ 1 Bio-Limette
- Sesam und Kresse zum Bestreuen

- 1 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Möhren waschen und in ca. 10 cm lange dünne Streifen schneiden. Pak Choi waschen und die einzelnen Blätter abtrennen. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen, in Spalten schneiden. Bete schälen, halbieren und in Scheiben hobeln. Koriander waschen, etwas zum Anrichten beiseitelegen.
- 2 Reispapier blattweise nacheinander kurz in Wasser einweichen und auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils ca. $\frac{1}{8}$ der vorbereiteten Zutaten als Bündel mittig auf die untere Hälfte des Reispapiers legen. Reispapierseiten nach innen darüber schlagen und von unten eng aufrollen.
- 3 Für den Dip Nüsse hacken und goldbraun rösten. Mit Sojasoße, Sirup und Essig verrühren. Limette heiß waschen und in Stücke schneiden. Rollen mit Dip, Limette und Rest Koriander anrichten. Mit Sesam und Kresse bestreuen.



ROSAROTE SMOOTHIE-BOWL

Pink Power aus Banane, Joghurt und Buchweizen-Crunch

- ca. 20 Min. + ca. 40 Min. Wartezeit • einfach
- Portion ca. 340 kcal · E 12 g · F 12 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Bananen (ca. 330 g)
- 40–60 g Mandeln (mit Haut)
- 60 g Buchweizen ▪ 750 g Erdbeeren
- 150 g Rote Johannisbeeren
- 1 Nektarine ▪ 400 g fettarmer Joghurt
- 10–15 g Kokosraspel
- Minze zum Garnieren

1 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und im Tiefkühler ca. 1 Stunde anfrieren lassen. Inzwischen Mandeln grob hacken, mit Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen.

2 Erdbeeren waschen und die Stielansätze entfernen. Für die Deko ca. 250 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Johannisbeeren waschen und die Beeren, bis auf 4 Rispen zum Verzieren, von den Stielen streifen. Nektarine waschen, halbieren und den Stein entfernen. Hälften in dünne Spalten schneiden.

3 Erdbeeren, Johannisbeeren, Bananen und Joghurt im Mixer fein pürieren. Smoothie in 4 Bowls verteilen. Mit Erdbeerscheiben, Nektarinenspalten, Buchweizen-Mandeln und Kokosraspeln anrichten. Mit Johannisbeerrispen und Minze verzieren.

100 % KOKOSNUSS!

Kokosnüssen, die bei der Kokosmilchproduktion übrig bleiben, schenkt Chinchilla ein zweites Leben als Bowls. Die Löffel werden aus dem Stamm der Kokospalme hergestellt.

Von Chinchilla, ab ca. 13 € über avocadostore.de

XXL-BIENEN-WACHSTUCH

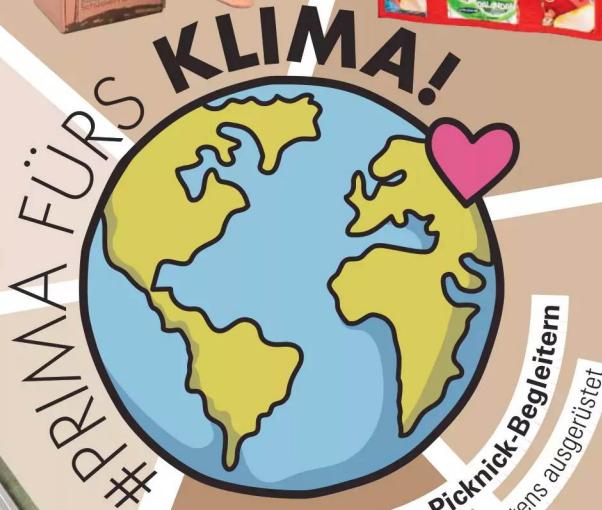
Zum Verpacken von Broten, Obst und Gemüse oder zum Abdecken der Salatschüssel. Die nachhaltige Alternative zu Frischhalte- und Alufolie!

Von Grega's Imkerei, für 17,95 € über gregas-imkerei.de



BESTECK TO GO

Das Set aus lebensmittelechtem Edelstahl ist im Baumwolltäschchen verpackt ideal fürs Dinner im Freien. Von Eco Brotbox, für 29,95 € über ecobrotbox.de



ES WERDE LICHT!

Die Solarlaterne wird mit Sonnenenergie betrieben: Tagsüber lädt der integrierte Akku sich auf, abends sorgt das Licht für eine gemütliche Stimmung.

Von Sonnenglas, erhältlich in 2 Größen ab 34,99 € über sonnenglas.net



AUS SAFTTÜTEN WIRD KÜHLTASCHE

Die von einer Frauenkooperative fair produzierte Tasche ist mit Isolierfolie ausgekleidet – so bleiben Getränke und Snacks cool.

Von Contigo, für 28 € über contigo.de



WASCHEN STATT WEGWERFEN

Gegen die Abholzung und für mehr Nachhaltigkeit zu Hause und unterwegs: Die Variante aus Bambusfasern ersetzt bis zu 60 Küchenrollen aus Papier.

Von Pando, eine Rolle für ca. 8 € über gopando.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

GEFÜLLTE AUBERGINEN „Schinken-Käse-Style“

• ca. 1 ¼ Std. • mittel • Portion ca. 370 kcal · E 23 g · F 27 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Auberginen ▪ Salz
- 1 Zwiebel ▪ 4 Scheiben gekochter Schinken ▪ 3 EL Öl ▪ 2 Eier (Gr. M) ▪ 100 g geriebener Parmesan
- 150 g geriebener Mozzarella ▪ Pfeffer ▪ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- evtl. gehackte Petersilie

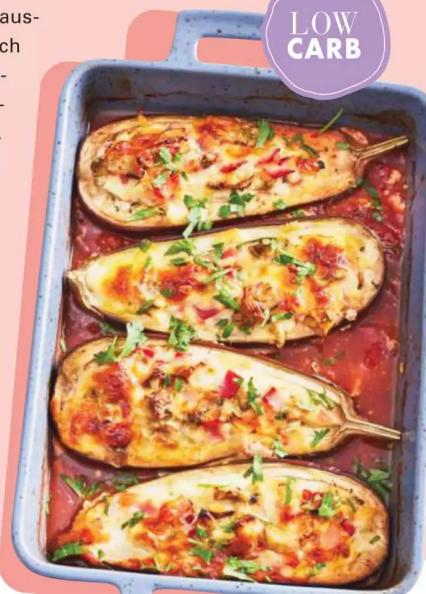
Pfeffer würzen. Auberginen damit füllen.

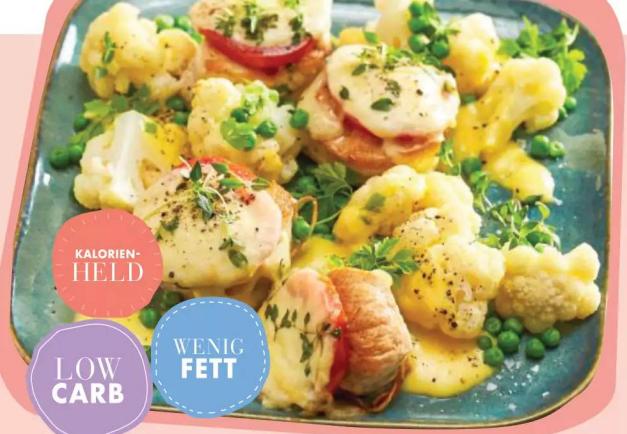
3 Tomaten, Brühe und Zwiebel in einer Auflaufform mischen. Auberginen in die Form setzen. Mit 1 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 35–40 Minuten backen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

1 Auberginen waschen, längs halbieren und, bis auf ca. 1 cm Rand, aushöhlen. Fruchtfleisch würfeln, mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Schinken klein schneiden.

2 Auberginenwürfel trocken tupfen, in 2 EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Eier mit beiden Käsesorten verquirlen. Schinken und Fruchtfleisch zugeben. Mit Salz und

LOW
CARB





KALORIEN-HELD

LOW CARB

WENIG FETT

GRATINIERTE PUTENSTEAKS mit Blumenkohlgemüse

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 320 kcal · E 41 g · F 10 g · KH 17 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Blumenkohl
- Salz ▪ 250 g TK-Erbsen
- 500 g Putenmedaillons
- Pfeffer ▪ 1 Tomate ▪ 75 g Mozzarella light ▪ 1 EL Öl
- 3 Stiele Thymian ▪ 2 EL Halbfettbutter ▪ 2 EL Mehl
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- Kerbel zum Garnieren

1 Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Erbsen ca. 5 Minuten mitgaren.

2 Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.



COOL REFRESH

Grapefruit-Zitronen-Tee für kaltes Wasser – im Nullkommanix fertig, ohne Zucker und Kalorien. 18er-Packung ca. 3 €

DICKE-BOHNEN-EINTOPF

mit Pfifferlingen und Kasseler

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 240 kcal · E 23 g · F 10 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

- ca. 1 kg Dicke Bohnen (oder 300 g TK-Bohnen)
- Salz ▪ 250 g Pfifferlinge
- 1 Stange Porree ▪ 300 g ausgelöster Kasseler-rücken ▪ 2 EL Öl ▪ Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Stiele Petersilie
- gemahlener Koriander

1 Bohnen pellen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und Bohnen aus den Hülsen lösen. Pfifferlinge waschen. Porree waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kasseler in Streifen schneiden.

2 Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kurz anbraten, herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten kräftig anbraten, mit

Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Tomatenmark ins Bratfett rühren und anschwitzen. Brühe zugießen, aufkochen. Porree zugeben und ca. 6 Minuten garen. Bohnen, Pilze und Kasseler in der Suppe kurz erhitzen.

3 Petersilie waschen, abzupfen und grob hacken. Ein-topf mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit Petersilie bestreut anrichten.



KALORIEN-HELD

LOW CARB

WENIG FETT

HANDGEMACHT

DIESMAL:

Kirschmichel

Aus alten Brötchen wird mit Kirschen, buttriger Vanillecreme und Mandel-Zucker-Kruste ein frisch aufgebackener Schmeckt-zu-jeder-Tageszeit-Hit



Redakteurin
Lisa mag Michel
das ganze Jahr

Und freut sich schon auf den Winter – dann kommen Äpfel, Rum-Rosinen und Zimt hinein.

• ca. 1 Std. • einfach • Portion
ca. 510 kcal · E 12 g · F 27 g · KH 58 g

Zutaten für 6 Personen

- 375 ml Milch ▪ 120 g + 1 EL Butter ▪ 120 g + 1 EL brauner Zucker ▪ Mark von 1 Vanilleschote ▪ 4 helle Brötchen (vom Vortag) ▪ 3 Eier (Gr. M)
- 1 Prise Salz ▪ 1 Packung (300 g) TK-Sauerkirschen
- 2–3 EL Mandelblättchen
- 1 EL Puderzucker
- Fett für die Form

LOS GEHT'S:



1

DIE BASIS

Milch, 120 g Butter, 120 g Zucker und Vanillemark in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker komplett gelöst hat.



2

RAN AN DIE SEMMELN!

Basis-Creme in eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Die Brötchen in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



3

SCHAUMSCHLÄGEREI

Eier trennen. Eiweiß und Salz in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts zu steifem Schnee schlagen.



4



SCHICHT FÜR SCHICHT

Hälften Brötchenteig in die Form geben. Hälften gefrorene Kirschen darauf verteilen. Rest Teig und übrige Kirschen daraufgeben.



SÜSSE MANDELN FÜR DEN MICHEL

Je 1 EL Butter in Flöckchen und Zucker darauf verteilen. Mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.



Sweet 'n' smokey:

Wir grillen unsere Desserts!



IHR SÜSSEN, ES IST **BBQ-TIME!**

Und dieses Mal landen nicht nur Würstchen & Co.
auf dem Grill, sondern auch der Nachtisch! Wir verpassen
Pfirsich, Banane, Donut und Keks einen heißen Roast!



Mmh, das duftet aber
lecker sommerlich da
unter der Haube!



GEGRILLTE PFIRSICHE

MIT ROSEN-ERDBEER-JOGHURT

Das saftige Obst ist so schon der pure Genuss.
Noch besser wird's aber mit knusprigen Pistazien
und einem sahnigen Joghurt, unter den wir
pürierte Beeren und Rosenwasser ziehen ...
Simpel, aber ohooo!

- ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 230 kcal
• E 8 g · F 15 g · KH 17 g

Zutaten für 6 Personen

- 200 g Erdbeeren ■ 1 EL Zucker
- ½ TL gemahlene Vanille ■ ½–1 TL Rosenwasser
- 500 g griechischer Joghurt ■ 6 Pfirsiche
- 2 EL Öl ■ 30 g Pistazien (ohne Schale)

1 Für den Joghurt-Dip Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit Zucker, Vanille und Rosenwasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Locker unter den Joghurt rühren.

2 Pfirsiche waschen, halbieren und Stein entfernen. Pfirsichhälften dünn mit Öl bepinseln. Mit der Wölzung nach oben auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten grillen. Pistazien grob hacken. Pfirsiche mit Pistazien bestreut anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.



Juhu, es ist Pfirsichzeit! Von Juli bis September ist die Hochsaison des Steinobsts

Knusprig gegrilltes Gebäck
und Karamellcreme zum
Dippen: Hallo, sind wir hier im
siebten Dessert-Himmel?

DONUTS

MIT KARAMELL-MASCARPONE-CREME

Wie die süßen Teigringel noch besser werden?

Ganz einfach: mit Mandellikör beträufeln, grillen und mit Dip-Creme servieren. Hach, diesen Sommer läuft's einfach rund!

- ca. 15 Min. • einfach • Portion ca. 620 kcal
- E 14 g · F 41 g · KH 47 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Mascarpone ■ 150 g Speisequark
(20 % Fett i. Tr.) ■ 3 EL Karamellsoße (Flasche)
- 8 Mini-Donuts mit Zucker (à ca. 30 g) ■ ca. 3 EL
Mandellikör ■ Öl zum Bepinseln ■ 1 Holzspieß

- 1 Mascarpone und Quark in einer Schüssel glatt rühren. Karamellsoße leicht unterswirbeln.
- 2 Donuts mehrmals mit einem Holzspieß einstechen. Mit Mandellikör beträufeln. Rundum dünn mit Öl bepinseln. Donuts auf einer Grillplatte oder in einer Alugrillschale auf dem heißen Grill 1–2 Minuten grillen, dann wenden und andere Seite grillen. Mit der Karamell-Mascarpone-Creme servieren.

Prost, auf ein süßes Finale mit Geschmacks-Feuerwerk!





BANANEN-SPLIT

MIT ERDBEEREN

Grill-Upgrade für den heiß geliebten Dessert-Klassiker: Auf dem Rost werden die Bananen extrasüß. Dann noch ein Topping aus Erdbeeren, Ahornsirup, Schokosoße und natürlich Vanilleeis ...
So good, it's bananas!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 410 kcal
• E 6 g · F 17 g · KH 59 g

Zutaten für 6 Personen

- 6 Bananen ▪ 50 g geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 300 g Erdbeeren ▪ 6–8 EL Ahornsirup ▪ 1 Flasche (125 ml) Schokoladensoße ▪ 6 Kugeln Vanilleeis
- evtl. Minze zum Verzieren

1 Bananen mit Schale längs halbieren. Mit der Schale nach unten auf dem heißen Grill 6–8 Minuten grillen.

2 Erdnüsse grob hacken. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Bananen mit Ahornsirup beträufeln, mit Erdnüssen und Erdbeeren anrichten. Mit Schokoladensoße und Vanilleeis servieren. Nach Belieben mit Minze verzieren.



Die gerösteten Erdnüsse steuern
einen leckeren Crunch bei – wer noch
mehr Wow auf der Zunge will,
nimmt gesalzenel

VEGAN

Melone übrig? Daraus werden im Handumdrehen leckere Salate. Auf S. 78 entdeckst du drei Rezeptideen!



MELONEN-POPSICLES

MIT SCHOKOGUSS

Pures Sommerfeeling: Wir verwandeln die XL-Frucht in leckeres „Eis am Stiel“, tauchen sie in geschmolzene Schokolade und streuen noch ein paar Kokosraspel darüber. So wollen alle Melone tragen!

• ca. 25 Min. • einfach • Stück ca. 150 kcal
• E 3 g · F 9 g · KH 18 g

Zutaten für 6 Stück

- 800 g kernlose Wassermelone ■ 100 g vegane Zartbitterschokolade ■ 2 EL Kokosraspel
- 6 Holzstiele ■ Backpapier

1 Melone mit Schale in 2–2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben insgesamt 6 große Stücke schneiden, Rest anderweitig verwenden. In die Schalenseite jeweils einen kleinen Schlitz schneiden und einen Holzstiel hineinstecken. Melonen auf dem heißen Grill je Seite ca. 1 Minute grillen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Abkühlen lassen.

2 Schokolade hacken und über dem warmen Wasserbad schmelzen. Melonenstücke jeweils zur Hälfte in die Schokolade tauchen, mit Kokosraspeln bestreuen und auf einem Stück Backpapier trocknen lassen. Bis zum Servieren kalt stellen.



So ein kleiner Leckerbissen
passt garantiert noch in die
Nachtischecke im Bauch –
auch nach Würstchen,
Kräuterbaguette und Salat!



S'MORES

VOM GRILL

Knuspriger Keks, geschmolzenes Schokostück, fluffiger Marshmallow, noch ein knuspriger Keks.

Kurz: süßes Sandwich mit Suchtpotenzial! Und das Beste: Dieses Dessert ist nicht nur superlecker, sondern auch blitzschnell fertig

- ca. 5 Min. • einfach • Stück ca. 170 kcal
- E 3 g · F 5 g · KH 29 g

Zutaten für 6 Stück

- 12 Kekse (z. B. Haferkekse)
- 6 Stücke Vollmilchschokolade
- 6 Marshmallows

- 1 Eine Grillplatte auf dem Grill erhitzen. 6 Kekse mit der flachen Seite nach unten auf die Grillplatte legen. Daneben 6 Kekse mit der flachen Seite nach oben auf die Grillplatte legen. Darauf je 1 Stück Schokolade und 1 Marshmallow legen. Ca. 1 Minute zugedeckt grillen.
- 2 Unbelegte Kekse mit der flachen, angegrillten Seite auf die belegten Kekse legen und vom Grill nehmen. Sofort servieren.

Naschen wie
in den USA: Dort
sind S'mores ein echter
Klassiker beim Lager-
feuer. Der Name steht für
„some more“ – weil man
immer mehr will!



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:



NACH-TISCH?

GEHT IMMER!

SÜSSSAUER, SPRITZIG UND SOOO
ERFRISCHEND – DIESSE DESSERTS MIT
ZITRUSFRÜCHTEN KOMMEN AN
HEISSEN SOMMERTAGEN WIE GERUFEN

Sonnenschein
zum Löffeln

GEBACKENE
ZITRONEN-
FRANGIPANE



BOOZY
**GRAPEFRUIT-
SORBET**

Schick in Schale
geworfen für die
Sommerparty



Zitrus-Trio mit Limette,
Orange und Grapefruit

**LIMETTEN-
POSSET**

MIT ZITRUSALAT





GEBACKENE ZITRONEN-FRANGIPANE

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 300 kcal · E 8 g · F 20 g · KH 26 g

Zutaten für 6 Personen

- 3 Eier (Gr. M)
- 80 g weiche Butter
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 110 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 20 g Mehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 Msp. Backpulver
- 400 ml Milch
- 80 ml Zitronensaft
- 1 EL Puderzucker
- evtl. Schlagsahne zum Anrichten
- Fett für die Form

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Butter, Zitronenschale, Zucker und Salz mit den Schneebesen des Rührge-

räts cremig verrühren. Eigelb nacheinander unterrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, kurz in die Eigelb-Zucker-Mischung rühren. Erst Milch, dann Zitronensaft zügig unterrühren. Eiweiß vorsichtig unterheben.

2 Masse in eine gefettete Auflaufform (ca. 1,5 l Inhalt) füllen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) etwa 35 Minuten goldbraun backen, herausnehmen. Noch warm mit Puderzucker bestäuben und servieren. Nach Belieben mit flüssiger Sahne beträufeln.

BOOZY GRAPEFRUIT-SORBET

• ca. 20 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 380 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 87 g

Zutaten für 4 Personen

- 3 Pink Grapefruits (à ca. 300 g)
- 250 g Zucker
- 125 ml Prosecco
- 125 ml Aperol
- evtl. Lavendel zum Verzieren

einem scharfkantigen Teelöffel oder Messer vorsichtig lösen. Grapefruitschalen einfrieren.

3 Prosecco und Aperol in den Sirup rühren und in eine gefriergeeignete Schüssel füllen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden einfrieren. Zwischendurch mit einem stabilen Schneebesen kräftig durchrühren, um die Eiskristalle zu zerkleinern.

4 Zum Servieren Kugeln abstechen und in die Grapefruitschalen füllen. Nach Belieben mit Lavendel verzieren.





LIMETTEN-POSSET MIT ZITRUS-SALAT

• ca. 35 Min. + ca. 8 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 610 kcal · E 6 g · F 34 g · KH 67 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Limetten (davon 1 bio)
- 400 g Schlagsahne
- 140 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Orangen oder Blutorangen (davon 1 bio)
- 1 Pink Grapefruit

1 Rosmarin waschen. Bio-Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Alle Limetten halbieren und auspressen. Sahne, 100 g Zucker, Salz, Limettenschale und 1 Rosmarinzweig bei mittlerer Hitze unter Rühren aufko-

chen, offen ca. 15 Minuten köcheln, bis die Masse leicht eindickt. Durch ein Sieb in eine flache Schale (ca. 750 ml Inhalt) gießen. Limettensaft (max. 125 ml) einrühren und ca. 8 Stunden kalt stellen.

2 Für den Salat Bio-Orange waschen, Hälften Schale in feinen Streifen abziehen. 2 Orangen halbieren, auspressen. Den Saft mit 40 g Zucker und 1 Rosmarinzweig unter Rühren 2–3 Minuten köcheln. Orangenschalenstreifen zugeben, abkühlen lassen. Restliche Orange und Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist, in Scheiben schneiden und mit dem Sirup mischen. Zum Posset servieren.



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-Cağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabel Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wiedemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,

Tjitske Schrieks, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars:

Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker,

Tanja Grimm, Sabrina Flemming, Silke Schotte

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 Ham-

burg, 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 Ge-
nehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht
gehaftet.

ISSN 1862-5509



Klein, rund – auspacken und schnell rein in den Mund!



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HELDEN
UNSERER KINDHEIT, DER BIS HEUTE
Nichts an COOLNESS eingebüsst hat

LIEBES EISKONFEKT!

Sehnsüchtig haben wir auf den Ton der Türklingel gewartet, wenn mal wieder Besuch der Großeltern ins Haus stand. Natürlich, weil wir sie lieb hatten, unsere Omi und Opi. Aber auch, weil wir wussten, dass in der Handtasche immer eine fragile Fracht mitgeführt wurde: kleine Becher oder Würfel, gefüllt mit Schokolade. Die kamen nach der Übergabe so schnell wie möglich in den Kühl-Tresor, um die Leckerei für später zu konservieren.

Wenn dann die Gummibären, rothaarige Kobolde und Michel aus Lönneberga über den Röhren-TV flimmerten, haben sie das Heimkino-Erlebnis versüßt. Erst mal die bunte Folie rundherum abpuhlen. Schokofinger? Egal! Denn was gibt es Besseres als dieses süße „Aah“ – dieses kühl-frischende Gefühl auf der Zunge, wenn die Schokolade langsam schmilzt...

Fun Fact: Mit echtem Eis hattest du eigentlich nichts gemein, als dein Erfinder

Adam Eichelmann dich im unterfränkischen Werneck im Jahr 1927 das erste Mal zusammenrührte. Der feine Kühl-

effekt im Mund entsteht in Wahrheit durch Kokosfett. Die pflanzliche Zutat entzieht dem Mundraum beim Abschmelzen Wärme – fällt die Temperatur der Zungenoberfläche unter 24 °C, nehmen wir dies als Kälte wahr.

ABER: was für eine geniale Idee – Pralinen aus Eis! Kein Wunder, dass sich die ein großer Eisshersteller in den 1960ern geschnappt und auf den Markt gebracht hat. Seitdem dürfen die Vanilleeis-Happen mit knackiger Kakaoglasur bei keinem Filmtheater fehlen. Um sie allerdings mit dem Sitznachbar zu teilen, so wie in der Werbung vorgeschlagen, musste die Liebe wirklich schon groß sein.

Unsere Herzen hast du, seit du den coolen Schoko-

Smoking übergeworfen hast, für immer erobert. Man sagt ja nicht umsonst „das Herz auf der Zunge tragen“, oder?



1. SCHOKO-COAT

200 g Schokolade über Wasserbad schmelzen, je 1 TL rundherum in Eiswürfelmulden gut verteilen.



2. EIS-BASE

200 g sehr kalte Sahne, 20 g Puderzucker, Mark von 1 Vanilleschote steif schlagen, in die Mulden geben.



3. FREEZE!

Mind. 4 Std. einfrieren. Zuletzt 50 g geschmolzene Schokolade in die Formen verteilen, ca. 30 Min. einfrieren.



ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.

Die besten Seiten
des Lebens.



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



DRINKS!

LECKER



EISBLUMEN IM SOMMER!

Essbare oder getrocknete Blüten im Eiswürfelbereiter mit Wasser einfrieren = cooler Drink-Effekt

AMARENA SOUR

Zutaten für 4 Gläser
(à ca. 175 ml Inhalt)

- 120 ml Haselnusslikör
(z. B. Frangelico)
- 120 ml Bourbon-Whiskey
- 120 ml Zitronensaft
- 80 ml Amarena-Sirup
- Eiswürfel
- 4 Kirschen für die Deko
- 4 Cocktailspieße

1 Jeweils die Hälfte Frangelico, Whiskey, Zitronensaft und Sirup mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 1 Minute kräftig shaken.

2 Eiswürfel in 2 Gläser geben, Drink darüber abseihen. Rest Zutaten ebenso mixen und abseihen. Kirschen waschen, auf Cocktailspieße stecken und über die Drinks legen.

LECKER VORSCHAU

Tropical Vibes auf dem Kuchenteller!



1 Sommerliches mit Hack
Als Fleischbällchen, im Salat oder in der Bolo ... und immer suuperlecker!

2 Exotic Cheesecakes
Tartes, Bars und No Bake Cakes bekommen ein Frucht-Upgrade mit Mango, Kiwi, Limette, Drachen- und Passionsfrucht

3 Völlig von der Knolle
Kartoffeln können einfach alles: Entdecke das Allroundtalent von seinen genüsslichsten Seiten

4 Time for Tapas!
Ein Häppchen Spanien für zu Hause ... oder auch zwei oder drei ... ¡Buen provecho!

DIE HAARFARBE, DIE DU DIR WÜNSCHST, MIT DER PFLEGE, DIE DU VERDIENST



Sienna Miller
Schauspielerin, Model



Schwarzkopf

CREME
SUPREME

NEU

INKL.
BONDING
PRE-SERUM
Bereitet das Haar
optimal für den
Colorations-
prozess vor



ENTDECKE DIE NEUE HAARFARBE
CREME SUPREME MIT 3x BONDING
HAPTIQ SYSTEM. FÜR SCHUTZ VOR
SICHTBAREN HAARSCHÄDEN
IN JEDEM SCHRITT.

FOR EVERY YOU.