

REKUCHE

September 2025 – N° 9
Deutschland € 5,50

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



TAPAS OLÉ!

Gambas, Pimientos,
Patatas bravas & Co.

**TOMATEN-
TARTE**
mit Oliven-
Ricotta-Creme
SEITE 48



SOMMER-HITS mit HACK!

SCHNELL, LIGHT, LECKER: weiße Bolognese,
griechischer Hackbällchen-Auflauf und mehr!

EXOTIC CHEESECAKES

Z. B. mit Drachenfrucht-Swirl





Natürlich besser leben.



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



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

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

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

SO EASY GEHT'S:

1



20 g große Zartbitter-Schokotöpfchen halbieren. 500 g Sahnejoghurt und 1 EL flüssigen Honig verrühren.

2



Gut $\frac{2}{3}$ Joghurt mit Speisefarbe rosa, Rest zart grün färben. Getrennt in 2 Spritzbeutel füllen.

3



Einen grünen Melonenrand in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) spritzen.

4

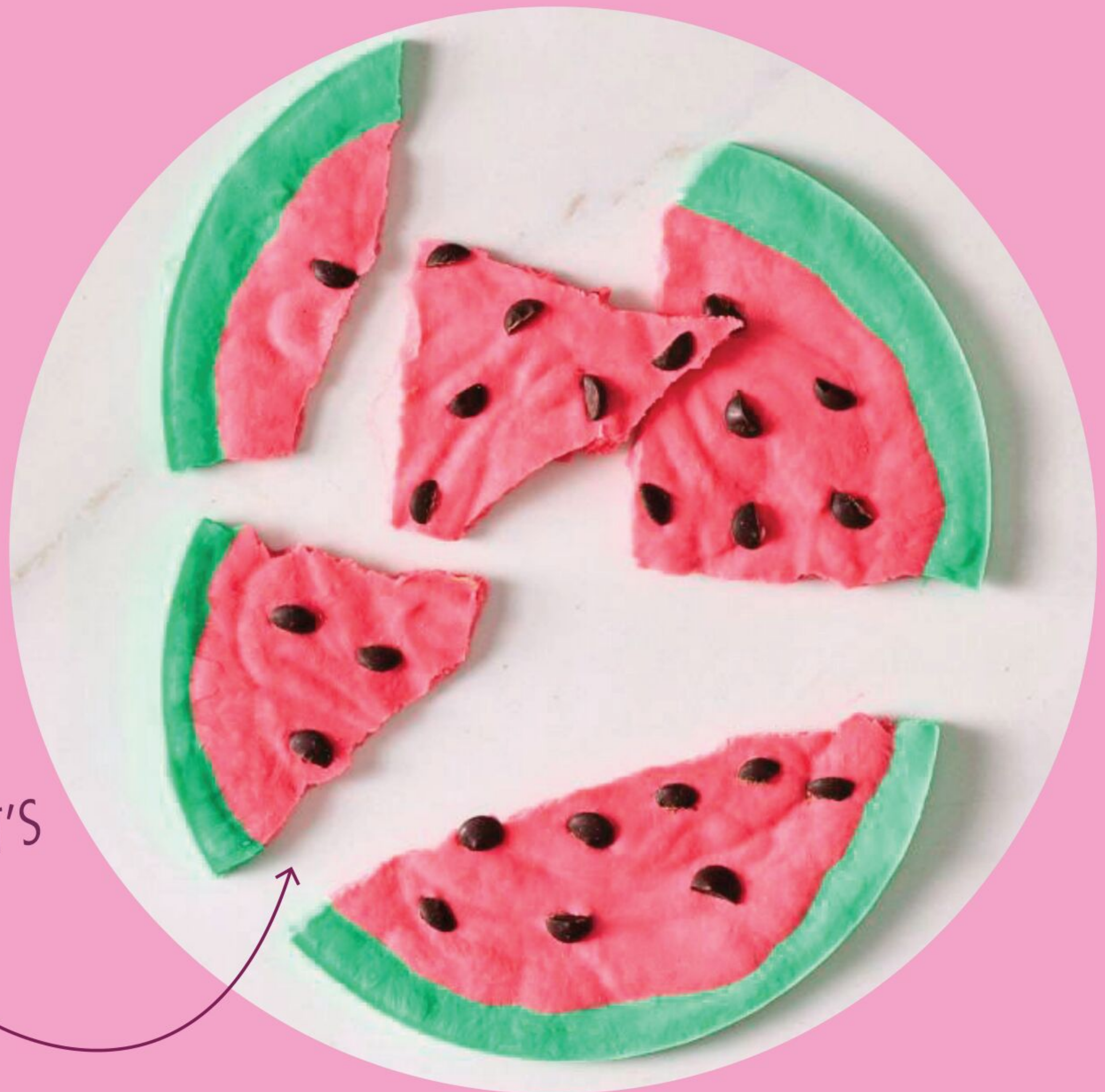


Rosa Joghurt mittig verteilen. Schokostückchen darauf streuen. Zugedeckt mindestens 4 Std. einfrieren.

EAT IT COOL...

Eiskalter Doppelgänger: Mit nur 3 Zutaten und etwas Speisefarbe zauberst du im Handumdrehen eine süße **Frozen-Yogurt-Melone**

Viel Spaß mit dieser LECKER!



MEHR EIS GIBT'S
AB S. 92



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



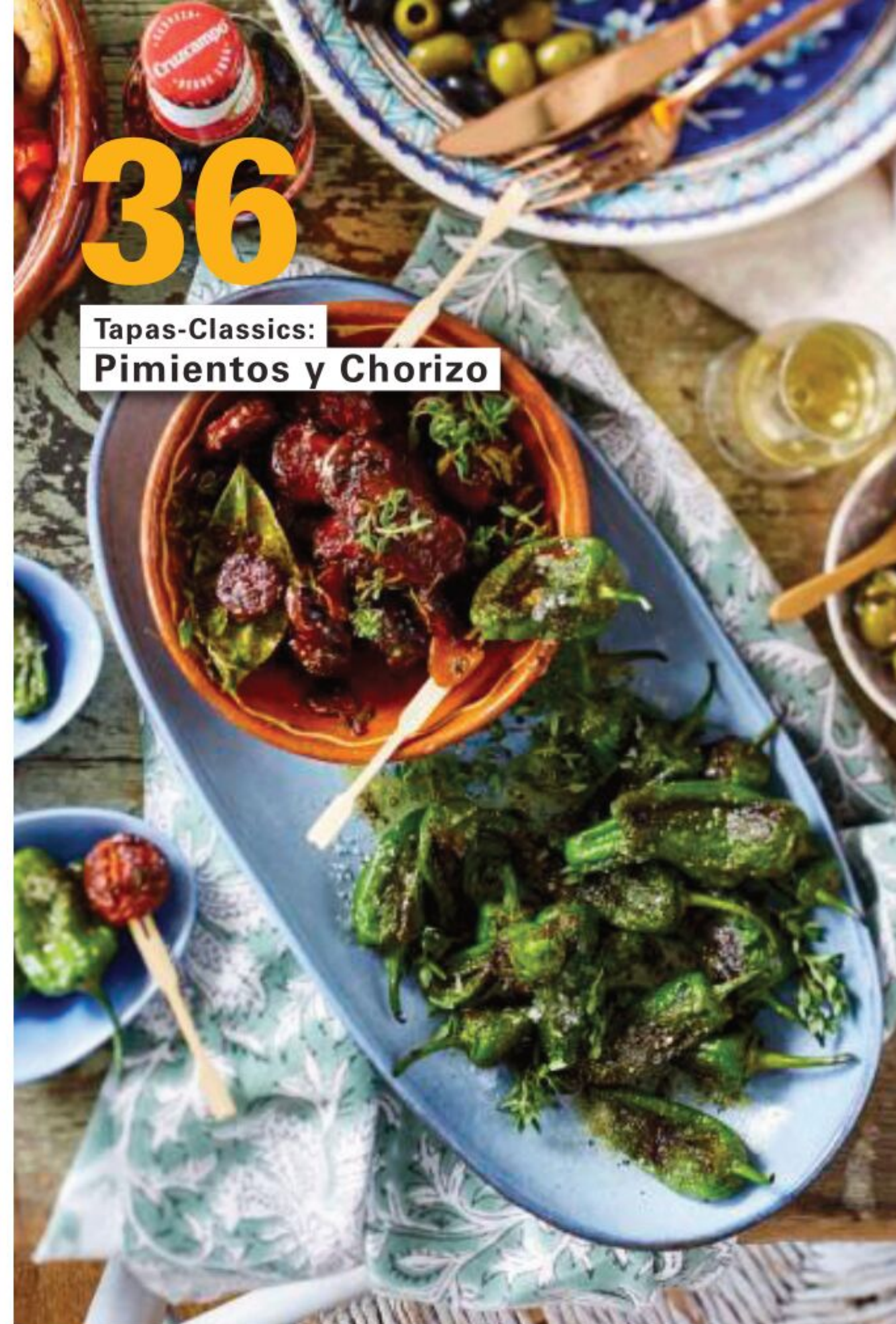
Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)



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



Pear-fect Match:
Birnenchutney und Ziegenkäse



Tapas-Classics:
Pimientos y Chorizo



Gebacken und mit Makrele:
schwedischer Kartoffelsalat

Aaah, Sonne! Ganz entspannt im Ofen braun gebrutzelte Hackbällchen gibt's auf S. 44



AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche
Gurken-Lachs-Kanapees
- 24 Goldene Frucht
Die schönsten Insta-Birnen-Rezepte
- 28 Tapas-Party
Spanisches Fingerfood olé!
- 38 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 42 Oh happy Hack!
Sommerliche Feierabend-Rezepte
- 54 Airfryer
Unser Liebling des Monats mit 3 heißen Rezepten

- 66 Wir fliegen auf Kartoffeln
Internationale First-Class-Potato-Hits

SCHNELL & EINFACH

- 61 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 63 Das toppen wir!
Waffeln
- 74 Selbst gekauft
Diesmal: Aufback-Brötchen
- 78 Quick & easy mit Moe
Gazpacho 3 x anders

FEIERN MIT FREUNDEN

- 56 Kochen für Freunde
Fiesta Mexicana
- 110 Drink
Feuriger Mexikaner

HANDGEMACHT

- 40 Antipasti
Italo-Klassiker als Feel-good-Bowl
- 90 Tiramisu
Attenzione: Koffein, reichlich Creme – unbedingt nachmachen!



84

Ayurveda-Food:
**Blumenkohlreis
mit Hähnchen**



93

Unser Candy-Crush:
**Schoko-Frischkäse-
Becher**



107

Grün, grün, grün:
Stachelbeer-Kiwi-Kuchen

WELLFOOD

- 80 Tut-gut-Food
Ayurveda
- 88 Light & lecker
**Wenige Kalorien und
sooo köstlich**

SÜSSE SACHEN

- 10 Exotic Cheesecakes
**Cremige Kuchen mit
Tropen-Upgrade**
- 92 Eis voraus!
**Süße Schleckereien für
heiße Sommertage**
- 104 Nachtisch?
Geht immer!
Diesmal: Stachelbeeren

PRIMA FÜRS KLIMA

- 60 Rest des Monats
Frischkäse
- 76 Kaffee grüner trinken
**Von der Bohne bis
zum Kaffeesatz**

GEMISCHTER TELLER

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

- 64 6 Hacks
**Backpapier als Multi-
Küchen-Tool**
- 107 Impressum
- 108 We love ...
**Eine Liebeserklärung
an Mirácoli**
- 111 Vorschau



*Moe serviert dir
Gazpacho – in
3 freshen Varianten
und mit lecker
Toppings!*

78

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Gurken-Lachs-Kanapees



S. 12 Sticky Rice Cheesecake mit Mango



S. 14 Kiwi-Käseküchlein mit Granola-Boden



S. 16 Cheesecake Bites mit Drachenfrucht



S. 29 Patatas bravas & Gambas al Ajillo



S. 30 Empanadas de Atún



S. 32 Kartoffel-Spinat-Tortilla



S. 34 Mini-Burger „Chorizo y Tomate“



S. 36 Fritos mixtos



S. 40 Antipasti 2.0



S. 55 Salbei-Gnocchi & DIY-Pesto



S. 55 Süße Burger



S. 58 Maissalat im Taco-Shellchen



S. 59 Tortilla-Rolls con Salsa roja



S. 59 Flan „Dulce y picante“



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



S. 75 Mediterranes Monkey Bread



S. 78-79 **Quick & easy mit Moe:** Gazpacho 3-mal anders



S. 81 Hirse-Porridge mit Feigen



S. 82 Erbsen-Kokos-Suppe



S. 83 Rotes Kartoffel-Curry mit Okraschoten



S. 90 Tiramisu



S. 93 Schoko-Frischkäse-Eis



S. 94 Ricotta-Semifreddo mit Schoki und Früchten



S. 96 Kiwi-Sorbet mit Basilikum



S. 98 Nicecream-Sandwiches „Peanut & Chocolate“



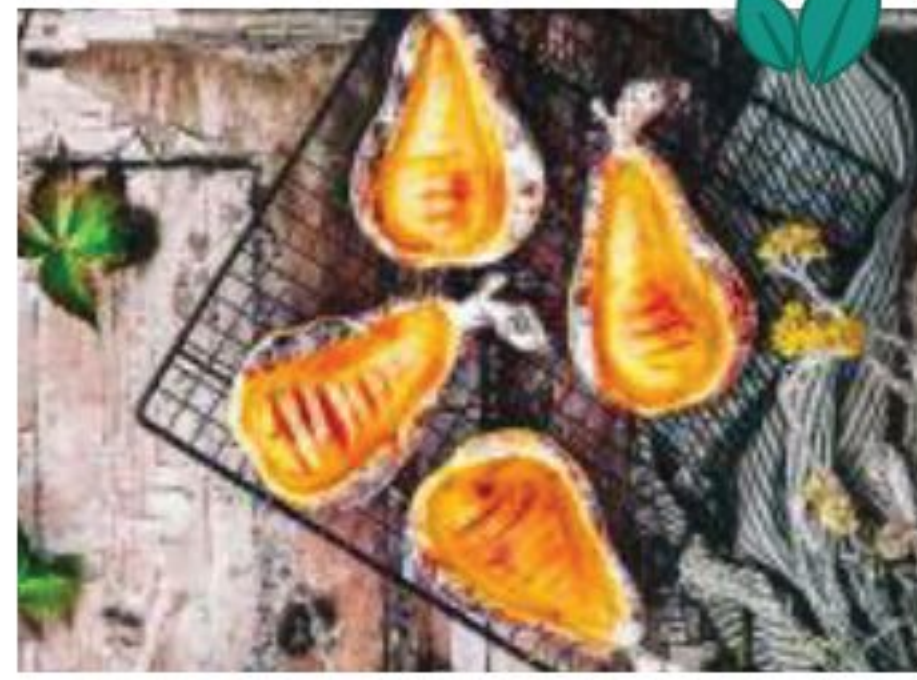
S. 100 Käsekuchen-Bites im Knuspermantel



S. 18 Käsekuchen-Riegel
„Vanilla Passion“



S. 20 Limetten-Ricotta-Tarte
mit Minze



S. 25 Birnen-Tartes



S. 26 Birnenchutney



S. 26 Prosecco-Cocktail



S. 27 Spicy Sommerrollen



S. 44 Hackbällchen-Auflauf
Greek Style



S. 46 Creamy Farfalle mit
Ragù bianco



S. 48 Tomaten-Tarte mit
Oliven-Ricotta-Creme



S. 50 Thai-Salat „Sweet
Chili“



S. 52 Orient-Frikadellen auf
Bohnen-Couscous



S. 54 Flammkuchen mit
Datteln



S. 67 Loaded Fries BBQ-
Style



S. 68 Schwedischer
Kartoffelsalat



S. 70 Kartoffel-Pita mit
Fleischspießen



S. 72 Reichlich gefüllte
Kumpir



S. 74 Zweierlei Mini-Pizzen



S. 75 Krapfen mit Zitronen-
Ricotta-Füllung



S. 84 Spicy Blumenkohlreis
vom Blech



S. 85 Aprikosen-Kugeln



S. 86 Golden Milk



S. 88 Kartoffel-Auflauf mit
„Vitamin Sea“



S. 89 Sommer-Shakshuka
im Mittelmeer-Style



S. 89 Gegrillter Tofu mit
grünem Gemüse-Duo



S. 102 Grapefruit-Granita
mit Limoncello



S. 106–107 Windbeutel-Sandwiches, Stachelbeer-Crumble
mit Vanillesoße, Kiwi-Stachelbeer-Tarte



S. 110 Feuriger Mexikaner

So geht das!

 **FLEISCH**
 **FISCH**

 **VEGETARISCH**
 **VEGAN**

GURUS

AUS DER KÜCHE

Noch ein Aroma-Upgrade? Bekommst du z. B. mit Meerrettich-Frischkäse!

GURKEN-LACHS-KANAPEES

Für 16 Stück:

Von **1 kleinen Salatgurke** mit einem Zestenreißer längs in regelmäßigen Abständen einen Streifen Schale abziehen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Gurke in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fähnchen von **2 Stielen Dill** abzupfen, bis auf einige zum Garnieren hacken. Mit **150 g Doppelrahmfrischkäse**, abgeriebener Schale und Saft von **½ Bio-Zitrone**, Salz und Pfeffer verrühren. In einen **Einmalspritzbeutel mit großer Lochtülle** füllen, auf die Gurke spritzen. **200 g geräucherten Lachs** (in Scheiben) in Stücke schneiden, aufrollen und darauf anrichten. Mit Rest Dill und **30 g Kapern (Glas)** garnieren.



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:



EXOTIC CHEESECAKES

**DU BRAUCHST MAL WIEDER
EINEN BISSEN URLAUB? WIR
SCHICKEN DICH IN DIE TROPEN,
DA SCHEINT DIE PRALLE
KÄSEKUCHEN-SONNE MIT
MANGO, PASSIONSFRUCHT,
KIWI UND MEHR!**



In Rekordzeit geht's ins
(Cheesecake-)Paradies!
Die Vorhersage? Cremig,
fruchtig, superlecker!



STICKY RICE CHEESECAKE

MIT MANGO

Thailändisches Lieblingsdessert trifft auf cremig-sahnigen No-Bake-Käsekuchen!
On top gibt's saftige Mangoscheiben und Sesam ... Superlecker!

• ca. 1 ¼ Std. + ca. 6 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 210 kcal • E 4 g • F 16 g • KH 16 g

Zutaten für 16 Stücke

- 100 g Klebreis
- 130 ml cremige Kokosmilch
- Salz
- 2 EL Zucker
- 60 g Butter
- 100 g Vollkornbutterkekse
- 150 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 300 g zimmerwarmer Doppelrahmfrischkäse
- 40 g Puderzucker
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Limette
- ½ reife Mango
- je 1 EL heller und schwarzer Sesam
- einige Melisseblättchen zum Verziern
- Backpapier

1 Für den Sticky Rice Reis gründlich waschen, mindestens 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Abgießen, nochmals abspülen und mit ca. 100 ml Wasser aufkochen. Herd ausstellen und Reis ca. 10 Minuten quellen lassen, bis er das Wasser komplett aufgenommen hat. Währenddessen Kokosmilch mit 1 Prise Salz und Zucker erhitzen. Zum warmen Reis geben und unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Auskühlen lassen.

2 Für den Boden Butter schmelzen. Kekse im Blitzhacker zu feinen Bröseln verarbeiten. Mit der Butter mischen. Keksmasse in eine am Boden mit Back-

papier ausgelegte Springform (ca. 20 cm Ø) geben und fest andrücken. Sticky Rice auf dem Keksboden verstreichen, ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. Frischkäse, Puderzucker, Limettenschale und Saft mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Schlagsahne unterheben.

Creme auf die Klebreisschicht geben und glatt streichen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

4 Mango schälen, Fruchtfleisch in großen Stücken vom Stein und in dünne Scheiben schneiden. Jeweils 4–5 Scheiben fächerartig versetzt zueinander dicht an dicht auf eine Hälfte des Cheesecakes legen. Kuchen mit Melisseblättchen und Sesam verzieren.

IN SCHATTIERUNGEN VON ROT ÜBER ORANGE
BIS HIN ZU GELB UND GRÜN STRAHLEN MANGOS IN
DER OBSTABTEILUNG UM DIE WETTE. DIE FARBE DER
SCHALE SAGT ALLERDINGS NICHTS ÜBER DEN REIFEGRAD
AUS. IST DIE FRUCHT REIF, SO VERSTRÖMT SIE EINEN
INTENSIVEN DUFT UND GIBT LEICHT NACH, WENN
DU VORSICHTIG DRAUFDRÜCKST.

Der kokosnussige
Klebreis bringt eine
spannende Textur in
den Cheesecake



Dream-Team Kiwi
und Kokosnuss: Da
ist Urlaubsstimmung
garantiert!



KIWI-KÄSEKÜCHLEIN MIT GRANOLA-BODEN

VEGAN

Grüner genießen: Hier kommt die Frucht gewürfelt in die vegane Cashew-Kokos-Käsekuchenmasse und in Form von Scheiben obendrauf

• ca. 35 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 690 kcal • E 13 g • F 43 g • KH 50 g

Zutaten für 4 Stück

- 150 g Cashewkerne
- 100 g Softdatteln (ohne Stein)
 - 100 g Granola
- 2 EL + 40 g Kokosöl
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch (ohne Stabilisatoren, z. B. bio)
- 4 Kiwis
- 5–6 EL Agavendicksaft
- Backpapier

TIERISCH LECKER: URSPRÜNGLICH ALS CHINESISCHE STACHELBEERE BEKANNT, GELANGTE DIE KIWI SCHLIESSLICH NACH NEUSEELAND UND WURDE NACH DEM NATIONALTIER DER PAZIFIK-INSEL, DEM KIWI-VOGEL, BENANT. HEUTE WIRD SIE ABER AUCH IN EUROPA ANGEBAUT – BEISPIELSWEISE IN ITALIEN.

1 Cashews in heißem Wasser ca. 4 Stunden einweichen. Datteln im Hochleistungsstandmixer fein zerkleinern. Mit Granola und 2 EL Kokosöl mischen. Masse in 4 Dessertringen (ca. 8 cm Ø) auf einem Bogen Backpapier zu Törtchenböden andrücken, kalt stellen.

2 Für die Füllung 80–100 g von der festen Schicht der Kokosmilch abnehmen, Rest Kokosmilch anderweitig (z. B. für Smoothies) verwenden. Kiwis schälen, 2 Früchte in kleine

Würfel schneiden. Cashews abgießen. Mit Kokoscreme, 40 g Kokosöl und Agavendicksaft im Hochleistungsstandmixer fein pürieren. Kiwiwürfel unterheben. Creme auf den Granolaböden verteilen und glatt streichen. Übrige Kiwis längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Törtchen damit verzieren und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren Törtchen mit einem scharfen Messer von den Dessertringen lösen.

CHEESECAKE BITES

MIT DRACHENFRUCHT

Der pinke Swirl macht die No-Bake-Cake-Quadrate zum Hingucker. Und innendrin? Sorgen die Fruchtfleisch-Kugeln für den Überraschungsfaktor und einen feinen Crunch hier und da

• ca. 40 Min. + ca. 4½ Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 290 kcal • E 9 g • F 20 g • KH 12 g

Zutaten für 16 Stücke

- 100 g Butter
- 225 g Schoko-Cookies
- 2 Drachenfrüchte (à ca. 300 g)
 - 6 Blatt Gelatine
 - 200 g Schlagsahne
- 500 g zimmerwarmer Magerquark
 - 300 g zimmerwarmer Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Zucker ▪ 3 EL Zitronensaft
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 2–3 TL gefriergetrocknetes Drachenfruchtpulver
 - Backpapier

1 Butter schmelzen. Cookies im Universalzerkleinerer fein mixen. Brösel und Butter mischen. Als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform (ca. 24 cm) drücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Drachenfrüchte längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Auf dem Cookie-Boden verteilen.

3 Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen. Quark, Frischkäse, Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker mit den Schnee-

besen des Rührgeräts cremig rühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 3 EL Quarkcreme einrühren, dann unter die restliche Creme rühren. Sahne unterheben. 4 EL Creme abnehmen und mit dem Drachenfruchtpulver verrühren.

4 Helle Creme auf die Fruchtkugeln geben. Pinkfarbene Creme darauf verstreichen und etwas unterwirlen. Kuchen mindestens 4 Stunden kalt stellen. Aus der Form lösen und in ca. 6 cm große Würfel schneiden.



Ein bisschen Schoki
macht doch alles noch
besser – hier in Form
von Cookies im Boden



**Pitahaya, yeah! Eine wahre Schönheit, der
die Schuppen an der Schale außerdem den Namen
Drachenfrucht beschert haben. Es gibt sie mit
weißem und pinkem Fruchtfleisch, das aus
bis zu 90% Wasser besteht.**

Aus dem Fruchtfleisch
und etwas Speise-
stärke wird ganz fix
ein leckeres Topping



KÄSEKUCHEN-RIEGEL

„VANILLA PASSION“

Das süßsäuerliche Passionsfrucht-Sößchen verleiht der mit weißer Schokolade verfeinerten Frischkäsemasse einen exotischen Geschmackskick

• ca. 1 ½ Std. + ca. 8 ½ Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 440 kcal • E 8 g • F 31 g • KH 36 g

Zutaten für 12 Stücke

- 120 g Butter
- 200 g Löffelbiskuit
- 150 g weiße Schokolade
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Crème fraîche
- 2 Eier (Gr. M) ▪ 80 g Zucker
- 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver
- 4 Passionsfrüchte
- 1 TL Speisestärke
- Backpapier

1 Butter schmelzen. Löffelbiskuits fein zerbröseln und mit der Butter mischen. Als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform (ca. 24 cm) drücken, ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit Schokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Frischkäse, Crème fraîche, Eier, Zucker und Puddingpulver mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Schokolade vorsichtig unterrühren. Masse auf dem Keksboden glatt streichen und

im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und am besten über Nacht kalt stellen.

3 Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. In einem kleinen Topf erhitzen. Stärke mit 4 EL Wasser anrühren, zum Fruchtfleisch geben und kurz köcheln. Auskühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen, in ca. 4x12 cm große Stücke schneiden und mit dem Fruchtmarm beträufeln.

So unscheinbar sie von außen auch ist, innen verbirgt sich ein Schatz: Das Fruchtmarm mit den zahlreichen Kernen ist der Inbegriff von sommerlich-tropischem Genuss. Die Passionsfrucht punktet außerdem mit ihrem hohen Gehalt an unter anderem Vitamin B₆ und Magnesium.

LIMETTEN-RICOTTA-TARTE

MIT MINZE

Limetten verleihen der süßsauren Käsekuchen-Masse aus Ricotta und saurer Sahne pures Sommeraroma aus Saft und Schale – ein herrlicher Frischekick für heiße Sonnentage!

• ca. 1 ½ Std. + ca. 9 Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 330 kcal • E 9 g • F 18 g • KH 32 g

Zutaten für 12 Stücke

- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g kalte Butter
- 4 Eier (Gr. M)
- 3 Bio-Limetten
- 500 g Ricotta
- 200 g saure Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 2–3 Stiele Minze
- Mehl zum Ausrollen
- Fett für die Form
- Backpapier
- Trockenerbsen zum Blindbacken

1 Für den Teig Mehl, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und 1 Ei erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf etwas Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen und eine gefettete Tarteform mit Hebelboden (ca. 26 cm Ø) damit auslegen, an Boden und Seiten andrücken. Rand gerade schneiden. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier auslegen, Trockenerbsen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Mi-

nuten blind backen. Herausnehmen, Backpapier und Trockenerbsen entfernen und Boden weitere ca. 10 Minuten backen.

3 Inzwischen Limetten waschen. Von 1 Frucht die Schale fein abreiben. Frucht auspressen. Ricotta, saure Sahne, 125 g Zucker, 3 Eier, Stärke, Limettenschale und Saft mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig verrühren. Auf dem Boden verteilen und auf der untersten Schiene im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C/Um-

luft: 140 °C) ca. 30 Minuten backen. Tarte im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

4 Zum Servieren von ½ Limette die Schale abreiben, Frucht mit übriger Limette in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen und Blättchen abzupfen. Limettenscheiben und Minzblätter als Welle mittig auf die Tarte legen, mit Limettenschale bestreuen.

Fresh and juicy: Limetten sind zwar kleiner als Zitronen, die Saftausbeute ist aber deutlich größer.

Ein Hauch von Dolce
Vita: Hier kommt Ricotta
statt Quark oder Frisch-
käse in die Tarte



SCHLANGEN-SCHLAMASSEL

Wenn man in der Eisdiele vor lauter Leuten nicht sieht, welche Sorten es gibt. Und wenn man dran ist, bricht der Bestell-Stress aus.

Hoffentlich gibt's
Pistazie ... Ich kann
nichts sehen ... Menno.

Oh Gott, ich glaub',
Mango ist aus. Oder
was ist das Gelbe da?

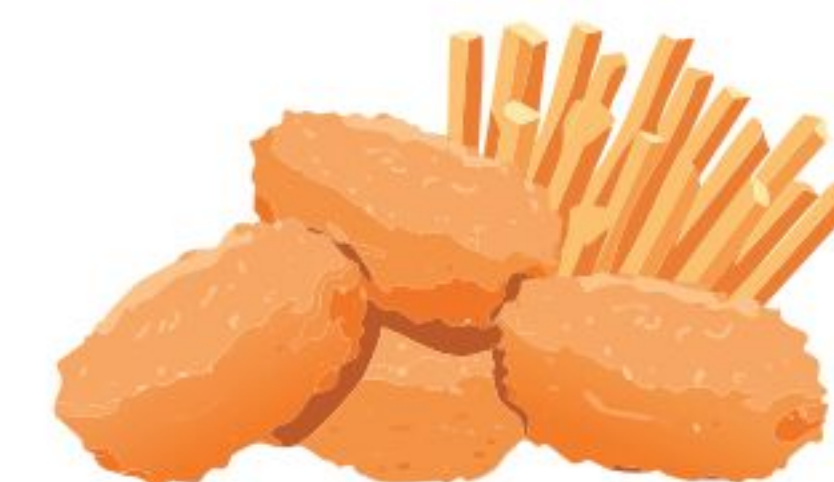


AIRFRYER-ABSURDITÄT

Plan vs. Realität



Wofür ich den Airfryer
gekauft habe: Gemüse



Was ich darin mache:
Chicken Nuggets & Pommes

KENN' ICH!

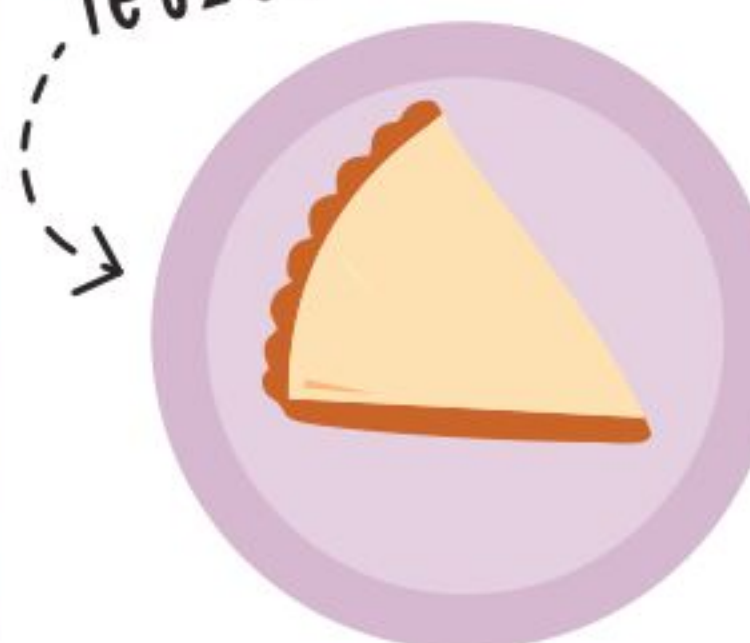
WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

DAS LETZTE STÜCK

Jedes Mal, wenn etwas übrig bleibt:

Na toll ...

Nimm du das
letzte Stück!



Nee! Nimm du.



Kuchen bleibt übrig ...

HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



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



GOLDENE FRUCHT

#BIRNE

Die kreativen Rezeptideen unserer Blogger rücken den Star der deutschen Herbstküche ins Rampenlicht



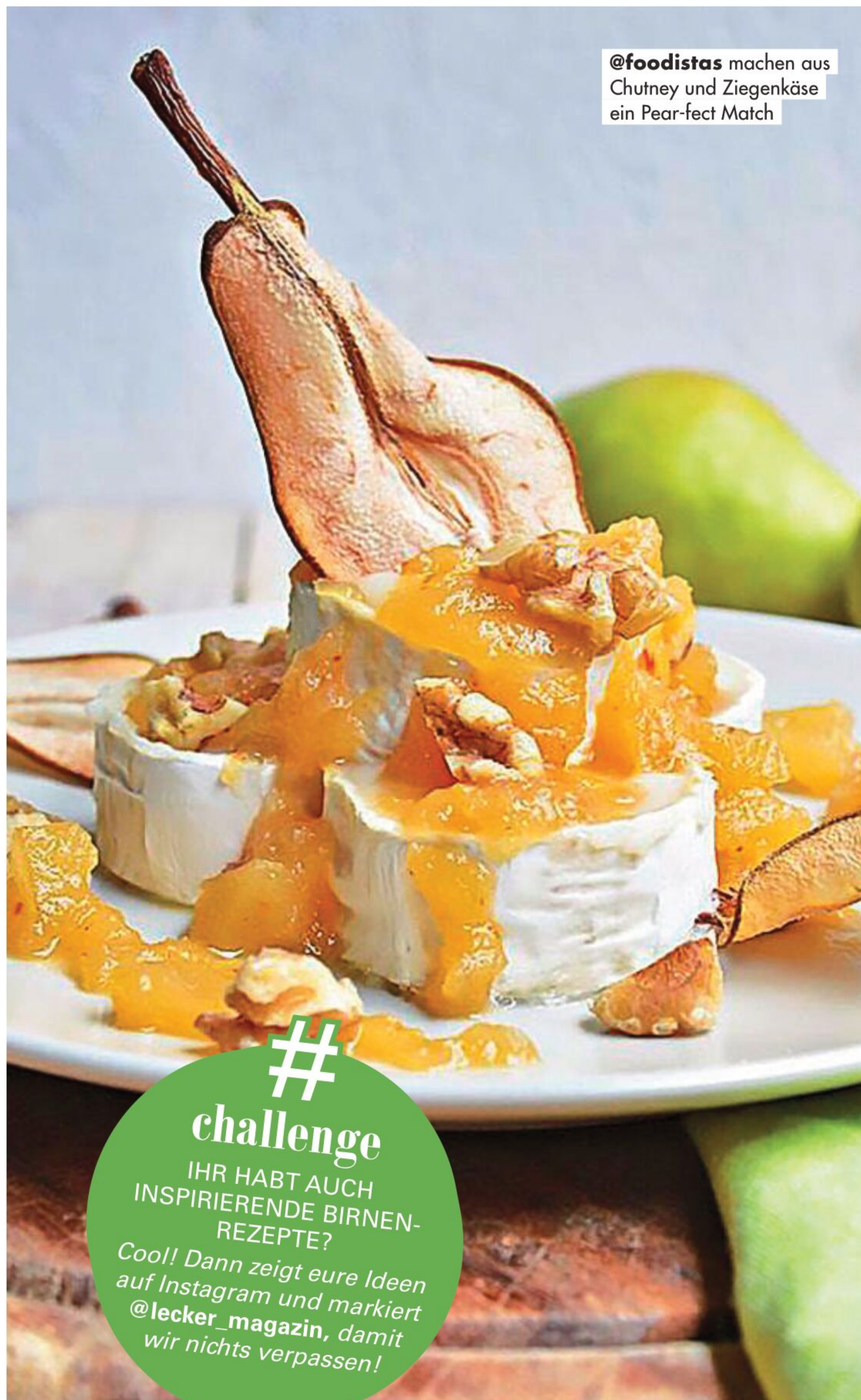
Die Birnensaison steht in den Startlöchern: Ab August gibt es die Früchte aus heimischem Anbau



@heissehimbeeren lässt die Korken knallen



Bei @lecker_magazin tanzen die Früchte im Reisepapier Asia-Rock-'n'-Summer-Roll



@foodistas machen aus Chutney und Ziegenkäse ein Pear-fect Match

#challenge

IHR HABT AUCH
INSPIRIERENDE BIRNEN-
REZEPTE?

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

Fix gepflückte Birnen-Tartes

KNUSPRIGE BLÄTTERTEIG-FRÜCHTCHEN MIT SAFTIG-SÜSSEM KERN

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 1 Rolle Blätterteig (275 g; Kühlregal)
- 1 TL frische Thymianblättchen
- 100 g Aprikosenkonfitüre
- 3 Birnen • Puderzucker
- Backpapier

SO GEHT'S

1 Blätterteig entrollen. Mit einem Messer oder Keksausstecher 6 Birnen ausschneiden bzw. ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teig jeweils mehrmals mit einer Gabel einstechen.

2 Thymian waschen und mit Aprikosenkonfitüre in einen kleinen Topf geben. Erwärmen.

3 Birnen waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse ausschneiden und je 1 Birnenhälfte mit der Schnittseite nach unten mittig auf 1 Blätterteigbirne legen. Birnen jeweils mehrmals quer einschneiden.

4 Birnenhälften und Teigländer mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen.



Sehen nicht nur hübsch aus,
sondern sind auch in 30 Minuten
fertig zum Vernaschen



Patrick von
@patrick_rosenthal

ist unser Stammgast bei
LECKER: Der Autor zeigt
immer wieder gern seine
genusslichen Kreationen



Carina und Tanja von @foodistas

Bei den beiden Schwestern
steht Genuss an erster Stelle!

Birnen- chutney

MIT ZIEGENKÄSETALERN
UND BIRNENCHIPS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 4 Birnen • 1 Schalotte • 1 EL Öl
- 70 g Zucker • 100 ml Weißwein
- 100 ml Weißweinessig • Salz
- Chiliflocken • 180 g Ziegenkäserolle • ca. 3 EL Walnüsse • Backpapier



VEGGIE

1 Birnen waschen. Mithilfe eines Sparschälers 2 Birnen in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im heißen Ofen (Umluft: 120°C) ca. 30 Minuten trocknen lassen, zwischendurch umdrehen. Inzwischen Rest Birnen in kleine Würfel schneiden.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Zucker hinzugeben, karamellisieren. Birnenwürfel hinzugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Weißweinessig ablöschen. Ca. 30 Minuten einköcheln. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

3 Ziegenkäserolle in 8 Scheiben schneiden, auf 2 Tellern verteilen. Das Chutney über den Ziegenkäse verteilen. Mit ein paar Walnüssen und den Birnenchips garnieren.

Wer mag, kann das Chutney
etwas pürieren, um eine
feinere Konsistenz zu erreichen

Perfekt für lauschige
Spätsommertage!

Prosecco-Cocktail

INGWER MEETS BIRNE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ½ Birne • 100 ml Birnensaft
- 2 EL Ingwersirup • 2 Spritzer Zitronensaft • 150 ml Prosecco
- 100 ml Mineralwasser
- 2 Stiele Minze • Eiswürfel

1 Birne waschen und in schmale Streifen schneiden.

2 Birnensaft, Ingwersirup und Zitronensaft in 2 Weißweingläser verteilen. Je 2 Birnenscheiben an die Glasränder stellen und mit Eiswürfeln auffüllen.

3 Drinks mit Prosecco und Mineralwasser auffüllen. Minze waschen und je 1 Stiel ins Glas stellen.



Annelie von @heissehimbeeren

Einfach und schnell – so
lautet das Motto der
Bloggerin

Spicy Sommerrollen

DEUTSCH-ASIATISCHE FUSION MIT BUNTEM GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

• 400 g Hokkaido • 200 g Räuchertofu
• 3 EL Sesamöl • 3 EL Agavendicksaft
• 2 EL Sojasoße • Chiliflocken • 50 g Reis-Vermicelli • 60 g Radicchio • 1 Birne
• 1 Avocado • 20 Reispapierblätter (22 cm Ø) • 1 EL Sesam • Backpapier

1 Kürbis in ca. 1 cm dicke Spalten und Tofu in Scheiben schneiden. Beides mit Sesamöl, Agavendicksaft, Sojasoße und ½ TL Chiliflocken auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft:

200 °C) ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.

2 Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Radicchio und Birne waschen, Avocado halbieren, entkernen, schälen. Alles in dünne Scheiben schneiden.

3 Reispapier durch kaltes Wasser ziehen, auf ein angefeuchtetes Geschirrtuch legen. Mittig mit Gemüse, Birne, Tofu und Nudeln belegen, Seiten einklappen, aufrollen. Mit Sesam bestreuen.

VEGAN

Damit wird der Übergang zum Herbst besonders lecker!



Ann von
@lecker_magazin
serviert zu den Sommerrollen am liebsten einen cremigen Tahin-Dip

Direkt auf den Schmerz. Besser Ibu. Aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten,* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Stand 12/2023

HERMES
ARZNEIMITTEL



MUCHAS TAPAS, POR FAVOR!

Olé – der Weg zum
Buffet ist frei!

Bei einer richtig guten
Fiesta dürfen Häpp-
chen nicht fehlen – mit
Gambas, Tortilla und
Empanadas könnt ihr
euch zwischen Fla-
menco und Spanisch-
Schnatterei stärken



VEGGIE

Pssst: Gegen fiesen
Knobi-Atem hilft Petersilie,
Minze, Salbei oder einen
Apfel kauen!

PATATAS BRAVAS & GAMBAS AL AJILLO

Achtung, heiß, fettig und schnell vergriffen:
Garnelen in Chili und Knobi gebadet, dazu kross
frittierte Kartoffelstückchen mit Tomatensoße

• ca. 50 Min. • einfach

• Portion ca. 570 kcal · E 20 g · F 38 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

■ 800 g Kartoffeln ■ Salz ■ 1 TL Backpulver ■ 6 Knoblauchzehen ■ 5 EL Olivenöl ■ 250 g passierte Tomaten ■ je 1 TL Rosenpaprika und geräuchertes Paprikapulver ■ 1 EL Rotweinessig ■ ½ TL Zucker ■ 2 rote Chilischoten ■ 300 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale) ■ 1–2 EL Zitronensaft ■ Pfeffer ■ Petersilie zum Garnieren ■ Öl zum Frittieren

- 1 Kartoffeln waschen, in Stücke schneiden, in Salzwasser mit Backpulver ca. 5 Minuten kochen. Abgießen, abkühlen lassen. Inzwischen für die Tomatensoße 2 Knoblauchzehen schälen, hacken und in 1 EL Olivenöl andünsten. Tomaten mit 3–5 EL Wasser zugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Rosen- und Räucherpaprika, Essig, Salz und Zucker würzen.
- 2 Öl zum Frittieren im Topf erhitzen. Kartoffeln portionsweise hineingeben und darin unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Chilis waschen und in Ringe schneiden. 4 Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Chili und Knoblauch in 4 EL Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten. Garnelen zugeben und 3–4 Minuten unter Wenden mitbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Garnelen und Kartoffeln mit Soße je in vorgewärmte Schälchen geben. Mit Petersilie garnieren.

EMPANADAS DE ATÚN

Die Teigtaschen sind ein echter Klassiker jeder guten Tapería. Unter diesen knusprig-goldgelben Schalen steckt ein saftiger Thunfisch-Kern

• ca. 1 ½ Std. • mittel • Portion ca. 330 kcal
• E 11 g • F 21 g • KH 27 g

Zutaten für 8 Personen

- 75 g Butter ▪ 275 g Mehl ▪ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)
- Salz ▪ 1 Msp. Kurkuma ▪ 1 EL Essig ▪ 1 Dose (185 g) Thunfisch in Öl ▪ 3 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen (0,125 g) gem. Safran ▪ Pfeffer ▪ 2 EL Schlagsahne ▪ Mehl zum Arbeiten ▪ Backpapier

- 1 Butter würfeln, mit Mehl krümelig kneten. Ei, 75 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz, Kurkuma und Essig zugeben, verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Thunfisch abtropfen lassen und zerzupfen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit Safran mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Eigelb mit Sahne verquirlen. Teig nochmals durchkneten, auf etwas Mehl ca. 3 mm dünn ausrollen und insgesamt ca. 24 Kreise (à ca. 8 cm Ø) ausstechen. Teigreste verkneten und erneut ausrollen.
- 4 Je ca. 1 TL der Thunfischfüllung mittig auf die Teigkreise geben, Ränder mit etwas Eigelb bestreichen und Teig über die Füllung klappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Ränder gut andrücken und evtl. einen Kordelrand formen. Empanadas mit Eigelb bestreichen und auf 1–2 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

Hier keine Datteln, sondern passend zur Saison Birnen im Serranoschinken-Mantel – süß, salzig, superlecker!

Mädels, noch eine Runde? Essen oder tanzen? – bitte beides!



Es werde Mojo verde:
je 1 Bund Petersilie und
Koriander, 2 Knoblauchzehen,
Schale und Saft von 1 Zitrone,
6 EL Olivenöl und 1 TL Zucker
fein mixen



VEGGIE

Wer mag, mischt noch etwas
geriebenen Manchego unter
die Eiermasse – für käsig
Ziehmomente!

KARTOFFEL- SPINAT-TORTILLA

Patatas arriba! Im XL-Eierkuchen aus der Pfanne feiern Kartoffeln mit Spinat und gerösteter Paprika eine Aroma-Party

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 400 kcal
• E 21 g • F 25 g • KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln ▪ Salz ▪ 100 g grüne und schwarze Oliven (ohne Stein) ▪ 1 rote Zwiebel
- 5 Stiele glatte Petersilie ▪ Chiliflocken ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 1 EL Zitronensaft ▪ Pfeffer ▪ 8 Eier (Gr. M)
- 125 ml Milch ▪ 100 g Babyspinat ▪ 1 Glas (240 g) gegrillte Paprika ▪ 100 g Ziegenfrischkäse
- Zitronenzesten zum Bestreuen

- 1** Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, pellen und in Stücke schneiden. Oliven grob hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, grob hacken. Alles mit Chiliflocken, 1 EL Öl und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Eier und Milch verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Paprika abgießen, abtropfen lassen und hacken.
- 3** 1 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Paprika kurz mitbraten. Spinat zugeben und Eiermasse darübergießen, ca. 7 Minuten stocken lassen. Ziegenkäse in Flöckchen darauf verteilen. Pfanne unter den heißen Backofengrill (ca. 240°C) stellen und ca. 3 Minuten goldbraun backen. Mit Zitronenzesten bestreuen. Mit Olivensalsa servieren.



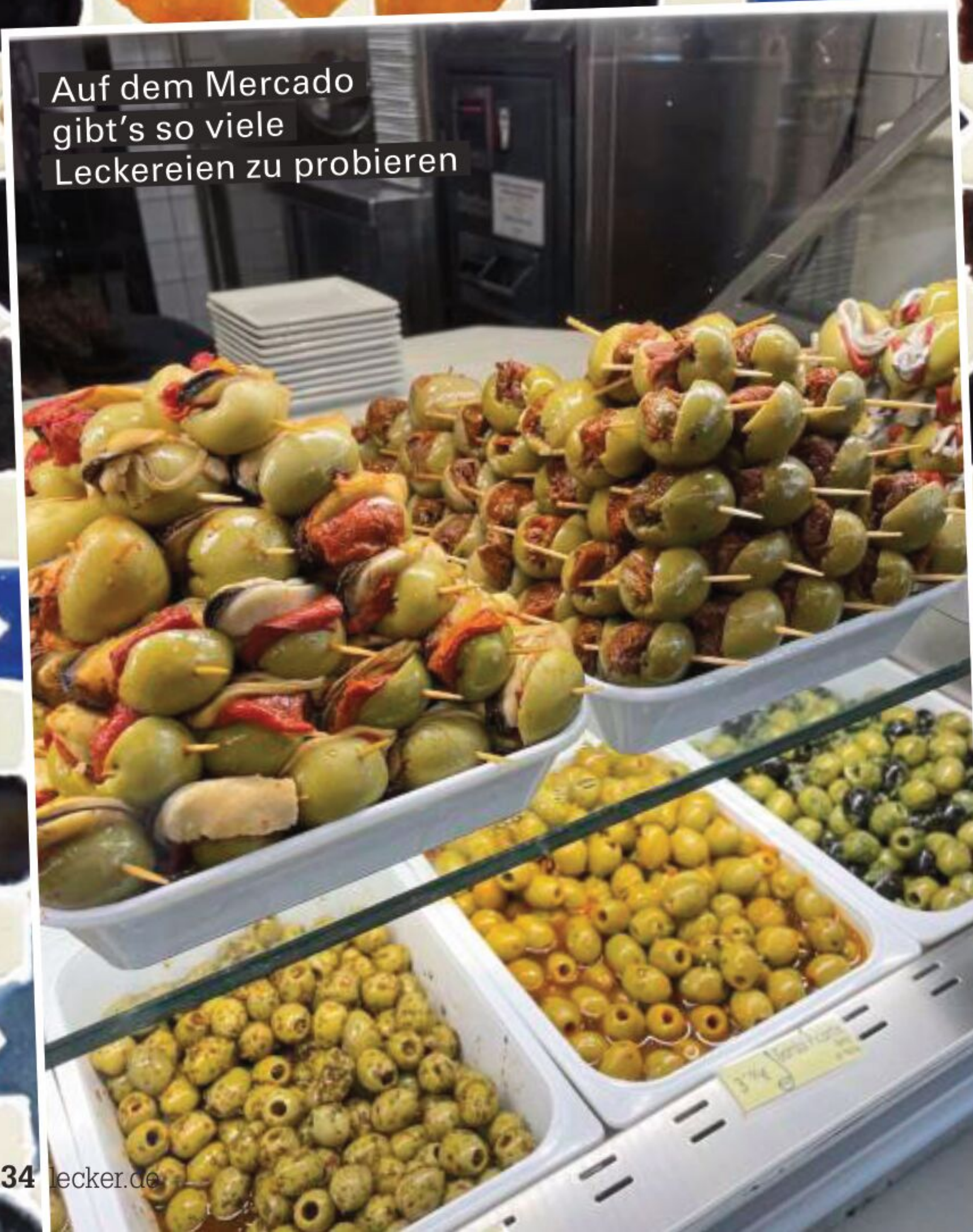
Uno, dos, tres... und
nachher hole ich noch
cuatro un cinco nach!



Von Blanco über Rosado
bis zu Rojo – zu spanischem
Vino sagen wir nie „No!“



Noch ein Gläschen Tinto de Verano? Der ist so erfrischend!



Auf dem Mercado gibt's so viele Leckereien zu probieren

MINI-BURGER „CHORIZO Y TOMATE“

Hungrige Meute im Anmarsch? Die Burger-Buns sind fix aus Blätterteig gebacken und mit Aioli-Creme, Wurst und Rucola gefüllt!

• ca. 1 Std. • einfach • Stück ca. 90 kcal • E 3 g • F 7 g • KH 4 g

Zutaten für ca. 32 Stück

- 1 Packung Blätterteig (280 g; Kühlregal) ▪ 1 Ei (Gr. M)
- 4 EL Milch ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 100 g Salatcreme
- ca. 50 g Rucola ▪ 150 g Kirschtomaten ▪ 300 g Chorizo-Aufschnitt ▪ Backpapier ▪ Holzspieße

1 Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen, dicht an dicht ca. 32 Kreise (à ca. 5 cm Ø) ausstechen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Ei mit Milch verquirlen. Jeden Kreis dünn mit der Eiemilch bestreichen. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit der Salatcreme verrühren. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und halbieren.

3 Jeden Blätterteigkreis waagrecht durchschneiden. Untere Hälften mit der Knoblauchcreme bestreichen. Jeweils mit etwas Rucola, 1 zusammengefalteten Scheibe Chorizo und ½ Tomate belegen. Deckel daraufsetzen und mit je 1 Holzspieß fixieren. Mini-Burger auf einer Platte anrichten und servieren.



Auch lecker mit Salchichón
(ähnelt Salami) oder
Sobrasada (eine
mallorquinische Streichwurst)



MUSKELKRAMPF?

- Zur Behandlung und Vorbeugung von Muskel- und Wadenkrämpfen*
- Bei Magnesiummangel



FRAGEN SIE
JETZT IN IHRER
APOTHEKE!



Die grünen Pfefferschoten
werden in Galicien angebaut
und sind aromatisch-mild

FRITOS MIXTOS

Ein unschlagbares und ebenso simples wie leckeres Duo auf der Tapas-Platte: gebratene grüne Mini-Paprika und scharfe Chorizo-Scheiben

• ca. 40 Min. • einfach
• Portion ca. 330 kcal • E 15 g • F 28 g • KH 5 g

Zutaten für 8 Personen

- 400 g Pimientos de Padrón (grüne Bratpaprika)
- ½ Bund Thymian ▪ 500 g Chorizo ▪ 2 kleine Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 3 Lorbeerblätter
- 125 ml weißer trockener Sherry ▪ 4 EL Olivenöl
- Meersalzflocken ▪ Pfeffer

- 1 Pimientos waschen und trocken tupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Chorizo evtl. häuten und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken.
- 2 Chorizo in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 5 Minuten knusprig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeerblätter zugeben, 3–4 Minuten mitbraten. Mit Sherry und 75 ml Wasser ablöschen. $\frac{3}{4}$ Thymian zugeben. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Chorizo in einer Schale anrichten.
- 3 Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Pimientos darin unter Wenden 5–6 Minuten kräftig anbraten. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Auf einer Platte anrichten und mit übrigem Thymian garnieren.

Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

tina

Die schönsten
Seiten des Monats



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



Aroma-Banger für
ein Food-Feuerwerk!

«RELEASE» RADAR»

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



KNUSPER, KNUSPER, NOCKERL

- ? Gnocchi im Hütten-Style mit Speck und Röstzwiebeln
- ♥ So schön crunchy aus Backofen, Pfanne oder Airfryer!
- € Packung (280 g) für ca. 3 € im Supermarkt

SÜSS, SALZIG, SCHARF!

- ? Chili-Gewürzsatz mit Mango und Vanille
- ♥ Fruchtiger Allrounder – passt zu Fleisch, Salat, Melone ...
- € Dose (65 g) für ca. 6 € über justspices.de

PIZZA IN A POCKET

- ? Hefe-Brötchen mit tomatiger Salami-Cheddar-Füllung
- ♥ Wir lieben alles daran: vegetarisch, ungekühlt haltbar, so lecker!
- € 3er-Packung (à 40 g) für ca. 3 € im Supermarkt

DICKMANN MACHT URLAUB

- ? Schaumküsse mit Tiramisu-Geschmack
- ♥ Italo-Liebling plus knackige Schokohülle und Streusel
- € Packung mit 6 Stück (168 g) für ca. 2 € im Supermarkt

CAKE-SHOT

- ? Cremiger Likör, der nach Zitronenrolle schmeckt
- ♥ Ein Schluck und wir fühlen uns wie bei Omi im Garten
- € Flasche (500 ml) für ca. 16 € über franzi-likoer.de

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:



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Antipasti 2.0

Der Vorspeisen-Klassiker vom Italo-Buffer kommt als XL-Salatversion richtig groß raus: Mit der bunten Feel-good-Bowl ist alles tutto bene!



Redakteurin Beate und ihr Style

Soll's eher klassisch sein, kommt alles sortiert mit Rucola-Bett auf eine große Platte. Darüber das Paprika-Bratsud-Dressing.

• ca. 50 Min. • einfach • Portion
ca. 430 kcal • E 12 g • F 28 g • KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine ▪ Salz ▪ 1 Bund glatte Petersilie ▪ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3 Knoblauchzehen ▪ 1 rote Paprikaschote ▪ je 1 gelbe und grüne Zucchini ▪ 6 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln ▪ 2–3 Scheiben Bauernbrot ▪ 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Rucola ▪ 2 EL Balsamico-Essig ▪ Pfeffer ▪ 1 TL Zucker
- 150 g Kalamata-Oliven (mit Stein) ▪ 50 g gehobelter Parmesan ▪ Backpapier

LOS GEHT'S:



KLEINE VORBEREITUNG

Aubergine waschen. In dünne Scheiben schneiden. Auf mit Backpapier ausgelegtem Blech öfter einstechen. Mit 1 TL Salz bestreuen. Ca. 30 Min. ziehen lassen.



TOP-AROMAGEBER

Für die Gremolata Petersilie waschen, Blätter fein hacken, mit Zitronenschale mischen. Knoblauch schälen, 2 Zehen fein hacken, untermischen.



KURZE SCHNIPPELANLEITUNG

Paprika waschen, in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Je mit 1 ½ EL Öl mischen.



BITTE EINMAL TUPFEN

Aubergine trocknen, mit 2 EL Öl beträufeln, im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) 15–20 Min. backen, dabei wenden. Zwiebeln schälen.



FREESTYLE DEIN BROT

Zwiebeln und Rest Knoblauch in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Brot kleiner schneiden oder zupfen. Rosmarin und Rucola waschen.

FAST GESCHAFFT



MUSTERHAFTES PFANNENGRILLEN

Grillpfanne mit 1 EL Öl erhitzen, Brot darin rösten. Herausnehmen. Zucchini darin unter Wenden ca. 2 Min. braten. Herausnehmen.

FERTIG!



DRESSING INKLUSIVE

Paprika, Zwiebeln, Rosmarin und Knoblauch in der Pfanne ca. 5 Min. braten. Mit Essig ablöschen. Sud mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Alles nur noch mit Oliven und Parmesanhobeln mischen – tutto completo!



h Happy Hack!

Schnell gemacht und nicht so schwer – mit unseren 5 sommerlichen Hack-Rezepten lässt sich ganz entspannt der Feierabend genießen

Ich habe gleich noch mit Peperoni und Feta ein Date – bis dahin arbeite ich noch etwas an meiner Sommerbräune ...



Hackbällchen-Auflauf

GREEK STYLE

Was für ein leckeres Gewusel: Feta, Peperoni und Paprika braten mit gut gebräunten Hackbällchen in der Hitze des Ofens um die Wette

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 690 kcal • E 39 g • F 52 g • KH 12 g

Zutaten für 4 Personen

- 3 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g gemischtes Hackfleisch
 - ½ TL getrockneter Oregano
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 2 EL Olivenöl
- 2 rote Paprikaschoten
- 150 ml trockener Weißwein
- 80 g milde eingelegte Peperoni
- 80 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
 - 300 g Feta
 - 1 Zweig Rosmarin
- je 4 Stiele Thymian und Oregano

1 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Mit Hack, Oregano, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Aus der Masse 16–20 kleine Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin rundherum ca. 8 Minuten braten.

2 Paprika waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Rest Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen. Paprika und Zwiebelspalten im verbliebenen, heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. Mit Wein ablöschen, kurz köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Peperoni und Oliven abtropfen lassen. Feta in dicke Streifen schneiden. Kräuter waschen und kleiner zupfen. Alles in eine flache Auflaufform geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

Im Ofen baden mit Feta, Peperoni und Paprika? Besser geht's nicht!





Dazu Fladenbrot
und Tsatsiki –
kalí órexi!

A close-up photograph of a hand squeezing a lemon wedge over a plate of pasta. The pasta is a shell-like shape, possibly farfalle, and is topped with a creamy sauce, small brown crumbles, and fresh green herbs. The plate has a white base with pink vertical stripes. In the background, there is a glass of red wine and a small dish with more lemon wedges and herbs. The entire scene is set on a red textured tablecloth.

Frisches Finish:
Pasta mit Zitronen-
saft beträufeln

Creamy Farfalle MIT RAGÙ BIANCO

Wer braucht schon Tomaten? Ziegenfrischkäse, Spinat und Kapern machen die Bolognese cremig, würzig – und einfach fantastico

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 38 g • F 32 g • KH 72 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Nudeln (z. B. Farfalle)
 - Salz
 - 2 Schalotten
 - 100 g Babyspinat
 - 1 EL Olivenöl
 - 400 g gemischtes Hackfleisch
 - 2 EL Kapern (Glas)
 - 200 g Ziegenfrischkäse
 - abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- Pfeffer
- 4 Stiele Petersilie
- evtl. Zitronenspalten zum Anrichten

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Schalotten schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Schalotten und abgetropfte Kapern kurz mitbraten. Frischkäse und ca. 150 ml Nudelwasser zugeben und unter Rühren aufkochen. Mit Zitronenschale, -saft, etwas Salz und Pfeffer würzen. Spinat in der Soße zusammenfallen lassen. Petersilie waschen, die Blätter kleiner schneiden und unterrühren.

3 Nudeln abgießen. Mit der Soße mischen und abschmecken. Nach Belieben mit Zitronenspalten anrichten.

Weiß statt rot?
Damit habe sogar ich
nicht gerechnet –
köstlich!



Tomaten-Tarte

MIT OLIVEN-RICOTTA-CREME

Schmeckt nach Sommer: Luftiger Blätterteig trifft auf bunte Tomaten, würzige Tapenade und frischen Basilikum – einfach aufschneiden und genießen!

• ca. 50 Min. • einfach • Stück ca. 450 kcal • E 17 g • F 35 g • KH 17 g

Zutaten für 6 Stücke

- 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe
 - 3 EL Olivenöl
- 350 g gemischtes Hackfleisch
 - Salz ▪ Pfeffer
- 1 Packung Dinkel-Blätterteig (270 g; Kühlregal)
 - 150 g Ricotta
 - 2 EL grüne Tapenade (Olivenpaste; Glas)
 - 400 g gemischte Tomaten (rot, gelb, Kirschtomaten)
 - 2 EL Pinienkerne ▪ Basilikum zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

2 Blätterteig entrollen, quadratisch schneiden (24 cm), mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Teigecken locker nach innen rollen, sodass ein runder Boden entsteht. Rest Teig längs in 4 Streifen (à ca. 4x24 cm) schneiden. Dünn mit Wasser bepinseln, auf den Tarte-Bodenrand legen und leicht andrücken.

3 Ricotta mit Tapenade verrühren, Teigboden damit bestreichen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Hack und Tomaten auf dem Teigboden verteilen. Mit den Pinienkernen bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln. Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

SOS, Hackbällchen-Freunde: Diese krümelige Tarte klaut uns doch glatt die Show!





Extra-Knusper:
Vor dem Backen
wird die Tarte
mit Pinienkernen
bestreut

A top-down view of a white plate with a red and black striped border, filled with a Thai-style salad. The salad consists of large green lettuce leaves topped with a mixture of brown ground meat, golden-brown peanuts, sliced cucumbers, red chili peppers, and fresh green herbs like cilantro and basil. The plate is set on a red textured surface.

Geht auch als
Fingerfood: Dafür
Hackmix in die
einzelnen Salat-
blätter verteilen

Thai-Salat

„SWEET CHILI“

Spicy Hack trifft auf crunchy Erdnüsse und knackigen Salat – ganz schön fresh, diese Mischung!

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 350 kcal • E 20 g • F 25 g • KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 rote Chilischoten
 - 2 EL Fischsoße
 - 1 EL brauner Zucker
 - Saft von 1 Limette
- 1 Schalotte ▪ 2 EL Öl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Salatgurke ▪ 4 Lauchzwiebeln
 - 6 Stiele Koriander
 - 3 Stiele Thai-Basilikum
 - Salz ▪ Pfeffer
- 2 Römersalatherzen
- 50 g geröstete gesalzene Erdnüsse

1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Alles mit Fischsoße, Zucker und Limetensaft verrühren.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack und Schalotte darin unter Wenden krümelig braten. In eine Schüssel füllen und mit der Würzsoße mischen.

3 Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, die Blätter abzupfen. Alles mit dem Hack mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Salatherzen waschen und in Blätter teilen. Hackmix darauf anrichten. Mit den Erdnüssen bestreuen.

Echt scharf: Hack bringt die Würze, Salat die Frische!



Gefüllt mit
Fernweh:
In mir steckt
1001 Nacht!

Orient-Frikadellen AUF BOHNEN- Couscous

Das Würzgeheimnis der saftigen Bällchen? Süße Sultaninen, gehackte Mandeln und eine Prise Ras el-Hanout...

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 37 g • F 43 g • KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g grüne Bohnen
- Salz ▪ 200 g Couscous
 - 5 EL Olivenöl
 - ½ Bund Petersilie
 - 3 Stiele Minze
 - 4 EL Zitronensaft
- Pfeffer ▪ 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Sultaninen
- 500 g gemischtes Hackfleisch
 - 2 EL gehackte Mandeln
 - 1 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- 200 g Rote Johannisbeeren
- 250 g Vollmilchjoghurt
 - 1 TL Harissa (Tube)

1 Bohnen waschen, eventuell halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Couscous und 1 EL Öl in einer Schüssel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Kräuter waschen, Blättchen fein hacken. Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren, 2 EL Öl darunterschlagen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Bohnen abgießen, kalt abschrecken. Mit Kräutern und Dressing unter den Couscous mischen, mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Sultaninen hacken. Alles mit Hack, Mandeln, Ras el-Hanout, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Zu ca. 16 kleinen Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin unter Wenden 10–15 Minuten braten.

3 Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen. Joghurt und Harissa verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut Hälfte Beeren unterheben. Rest Beeren unter den Couscous-Salat mischen. Salat noch mal abschmecken. Mit Frikadellen und Dip anrichten.

A top-down view of a meal on a white plate with a pink leaf pattern. The plate contains three large, dark brown falafel balls, a pile of yellow quinoa, and several green beans. A dollop of orange harissa dip is on the left, garnished with red berries. A hand holds a fork with a small falafel ball above the plate. In the background, a bowl of the same dip with berries is visible.

Mmh, die
Bällchen tunken
wir in den cremigen
Harissa-Dip

3 LIEBLINGSREZEPTE AUS DEINEM AirFRYER

Liebling
DES MONATS



DER Wandelbare

SEVERIN BLACK LINE „FLEX“ FR 2490,
2600 Watt, UVP ca. 150 €



Der große 9-Liter-Korb bietet reichlich Platz für Gerichte für 6–8 Personen – etwa für ein ganzes Hähnchen oder mehrere Portionen Pommes.



Von Solo-Lunch bis Familien-Dinner: Das smarte 2-in-1-Konzept ermöglicht maximale Flexibilität! Der Garraum kann in zwei separat steuerbare Zonen unterteilt oder als große Max-Zone genutzt werden.



Sync Finish sorgt für perfektes Timing: Beide Körbe sind mit 30 Sekunden Abstand fertig – ideal, um alles heiß zu servieren.

Duft des Orients:
Datteln und Baharat-
Gewürzmix

SNACK

Dattel-Flammkuchen

• ca. 1 Std. • einfach • Stück ca. 250 kcal • E 9 g • F 12 g • KH 30 g

Zutaten für 6 Stücke

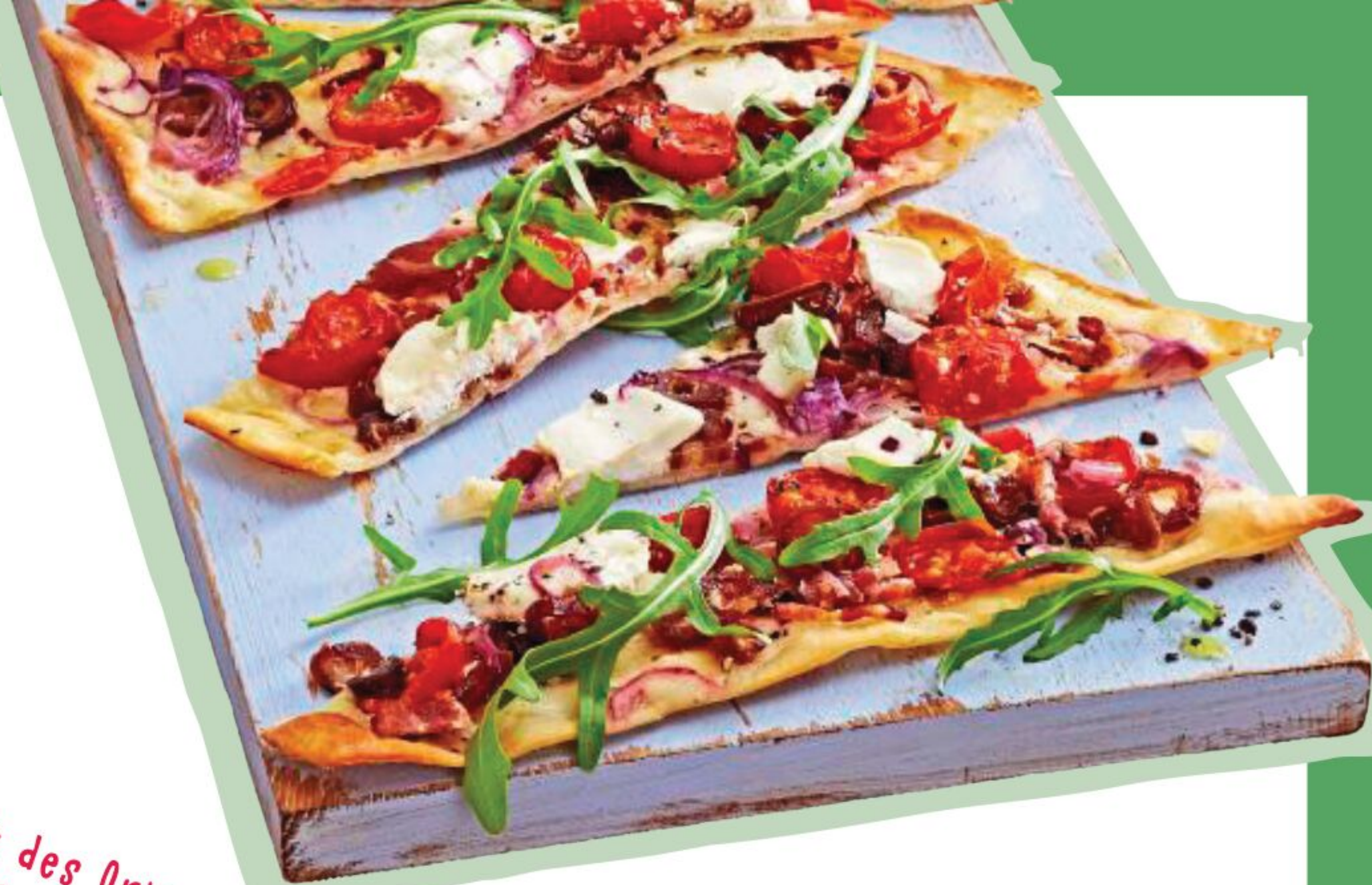
- 1 rote Zwiebel ▪ 50 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 100 g Kirschtomaten ▪ 100 g Ziegenfrischkäserolle
- 1 Packung Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal)
- 100 g Crème fraîche ▪ Baharat ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 60 g Bacon (in Streifen) ▪ 2 TL flüssiger Honig ▪ 50 g Rucola

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Datteln klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Käse in Scheiben schneiden. Teig entrollen und samt Backpapier je nach Garkorbgröße halbieren bzw. zurechtschneiden.

2 Crème fraîche auf dem Teig verstreichen, mit Baharat, Salz

und Pfeffer würzen. Bacon, Zwiebel, Datteln, Tomaten und Käse darauf verteilen. Mit Honig beträufeln.

3 Portionsweise im Garkorb des Airfryers bei 180°C ca. 10–12 Minuten backen. Rucola waschen. Flammkuchen aus dem Garkorb heben, mit Rucola on top anrichten.



FIT-FOOD

Salbei-Gnocchi & Pesto

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 720 kcal • E 20 g • F 36 g • KH 79 g

Zutaten für 4 Personen

- 6–8 Blätter Salbei ▪ 750 g Gnocchi (Kühlregal)
- 4 EL + 80 ml Olivenöl ▪ 30 g Cashewkerne ▪ 1 Knoblauchzehe
- 1 großes Bund Basilikum ▪ 50 g Parmesan ▪ Salz ▪ Pfeffer
- Basilikum, Pinienkerne und Parmesanhobel zum Anrichten

1 Salbei waschen und in feine Streifen schneiden. Gnocchi mit 4 EL Öl und Salbei im Garkorb mischen und bei 200°C 12–15 Minuten garen. Korb dabei ein- bis zweimal schütteln.

2 In der Zwischenzeit für das Pesto Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch

schälen und grob hacken. Basilikum waschen, Blätter abzapfen. Parmesan reiben.

3 Vorbereitete Zutaten mit 80 ml Öl im Universalzerkleinerer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Salbei-Gnocchi vermengen. Nach Belieben mit Basilikum, gerösteten Pinienkernen und Parmesanhobeln anrichten.

*Außen mega-kross,
innen schön fluffig*



DESSERT

Süße Burger

• ca. 1 Std. + ca. 80 Min. Wartezeit • einfach • Stück ca. 430 kcal
• E 14 g • F 20 g • KH 48 g

Zutaten für 8 Stück

- 125 ml Milch ▪ ½ Würfel (21 g) Hefe ▪ 350 g Mehl
- 80 g Zucker ▪ 1 Prise Salz ▪ 40 g weiche Butter ▪ 1 Ei (Gr. M)
- 1 Eigelb (Gr. M) ▪ 250 g Mascarpone ▪ 250 g Magerquark
- 4 EL Amaretto ▪ 4 EL Kakao ▪ etwas Öl (Sprühflasche)
- Backpapier

1 Milch erwärmen. Hefe darin auflösen. Mehl, 30 g Zucker und Salz mischen. Hefemilch, Butter, Ei und Eigelb zugeben, glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig zu 8 Kugeln formen, nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Portionsweise mit etwas Abstand auf Backpapier im Garkorb mit Öl besprühen. Bei

180°C ca. 12 Minuten backen, nach der Hälfte nochmals mit Öl besprühen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Mascarpone, Quark, 2 EL Amaretto und 50 g Zucker verrühren. Rest Amaretto, 2 EL Kakao und 2 EL Wasser glatt rühren, in die Creme swirln. Milchbrötchen waagrecht aufschneiden, mit Creme füllen, mit Rest Kakao bestäuben.



**DIESMAL:
FIESTA
MEXICANA**

1

**KLEINER TACO ZU BEGINN: MIT CREMIGEM
MAIS-PAPRIKA-KRÄUTER-MIX GEFÜLLT**



3

**VANILLA-HIGHLIGHT AM SCHLUSS: PUDDING MIT
KARAMELLOSSE, CHILI UND KEKS-CRUNCH**

KOCHEN FÜR FREUNDE

HOLA UND HERANGETRETEN AN UNSERE BUNT
GEDECKTE TAFEL – MIT DIESEN 3 GÄNGEN
WIRD ES GARANTIIERT EIN BUEN DÍA!

1

Maissalat
im Taco-Shellchen

2

Chicken-Tortilla-Rolls
con Salsa roja

3

Flan caramelo
„Dulce y picante“

Fotos: House of Food (2), Image Professionals



FAST ZU SCHÖN ZUM AUFESSEN:
TORTILLA-TÜTEN-KRANZ MIT TOMATEN-SALSA

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Dessert: Flan zubereiten und im Kühlschrank fest werden lassen.

Ca. 4 Stunden vorher

Hauptgang: Fleisch marinieren und ziehen lassen.

Ca. 2 Stunden vorher

Hauptgang: Fleisch im Ofen garen. Gemüse klein schneiden.

Ca. 1 Stunde vorher

Vorspeise: Maissalat zubereiten.

Dessert: Chili kandieren. Schoko-Kekse zerkrümeln.

Ca. 30 Minuten vorher

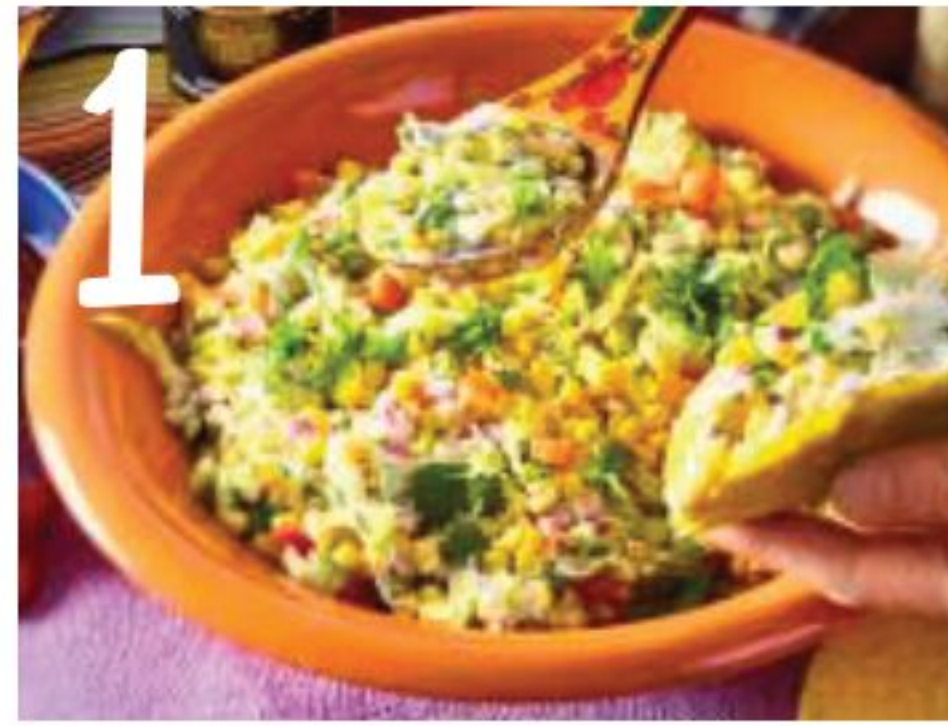
Hauptgang: Tortilla-Rolls füllen und als Kranz auf ein Backblech setzen. Salsa mixen.

Ding, dong!

Bienvenidos, amigos, und muchas gracias, dass ihr so zahlreich erscheint!

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Tortilla-Kranz im heißen Ofen backen und servieren – Achtung, caliente!



Für den ersten Hunger

MAISSALAT IM TACO-SHELLCHEN

Der knackig-cremige Mix wird in Taco-Shells geladen – kannst du mit den Fingern und die Schüssel gleich mitessen

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

Zutaten für 8 Personen

- 2 Dosen (à 425 ml) Mais
- 2 Paprikaschoten (z. B. grün und rot) ▪ 2 Jalapeños ▪ 2 rote Zwiebeln ▪ 2 Mini-Römersalate ▪ 200 g Sour Cream
- 2 EL Salatmayonnaise
- 2 EL Limettensaft ▪ 1 TL Edelsüßpaprika ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 75 g Parmesan (Stück) ▪ ½ Bund Petersilie
- 2 Packungen Taco-Schalen (à 156 g; 8 Stück)

1 Für den Salat Mais abgießen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Jalapeños längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. Römersalate waschen und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten mischen.

2 Für das Ranch-Dressing Sour Cream, Mayonnaise, Limettensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Salatzutaten und Dressing vorsichtig mischen. Parmesan fein hobeln. Petersilie waschen und hacken. Salat nochmals abschmecken. Die Taco-Shells nach Packungsanweisung erhitzen, zum Salat servieren. Parmesan und Petersilie dazu reichen.

Salz und Zitrone – in Mexiko ein No-go! Guten Tequila trinkt man auf Zimmertemperatur und am besten in kleinen Schlucken aus einem Cognacglas



BUTTERFLY CANNON ROSA TEQUILA

Der Grapefruit-infused Agaven-Schnaps spendiert deinen Drinks – ob Margarita, gespritzt mit Soda oder einfach on the rocks – süß-herbe Zitrusaromen und ist ein echtes Must-have für die Fiesta-Hausbar. 500-ml-Flasche für ca. 25 €, z. B. über thebrandbuilder-shop.de



Lasst's euch schmecken

TORTILLA-ROLLS CON SALSA ROJA

Die Wrap-Tüten sind randvoll mit Chicken und Cheese – schnappen, dippen, genießen!

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 700 kcal • E 43 g • F 35 g • KH 57 g

Zutaten für 8 Personen

- 800 g Hähnchenfilet ▪ 4 EL Öl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 - 1 TL gem. Kümmel ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 Bund Lauchzwiebeln
 - 3 rote Paprikaschoten
- 2 Jalapeños ▪ 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander ▪ Cayennepfeffer
- 1–2 EL Limettensaft ▪ 16 Weizen-Tortillas (Wraps; ca. 20 cm Ø)
 - 250 g Crème fraîche ▪ 300 g geriebener Cheddar ▪ 1 Zwiebel
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
 - 100 g BBQ-Soße ▪ Backpapier

1 Für die Rolls Ofen mit Backblech vorheizen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C). Fleisch trocken tupfen, mit Öl, Paprikapulver, Kümmel, etwas Salz und Pfeffer mischen. Backpapier auf das heiße Blech legen. Fleisch daraufgeben und im Ofen ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen und fein zerzupfen.

2 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Jalapeños waschen, längs halbieren, entkernen

und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Koriander waschen und, bis auf einige Blättchen, hacken. Fleisch, Lauchzwiebeln, Paprika, Jalapeños, Knoblauch und Koriander mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken.

3 Tortillas halbieren, jeweils mit Crème fraîche bestreichen. Füllung darauf verteilen, mit etwas Käse bestreuen und zu Tüten aufrollen. Ein leeres Einmachglas oder eine ofenfeste Form (ca. 9 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. Tortilla-Rolls in 2 Schichten mit der Öffnung nach außen um das Glas legen, dabei jede Schicht mit Cheddar bestreuen. Rolls im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen.

4 Für die Salsa Zwiebel schälen, würfeln. Mit stückigen Tomaten und BBQ-Soße grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortilla-Rolls aus dem Ofen nehmen. Das heiße Glas vorsichtig entfernen. Tortilla-Rolls samt Backpapier auf eine Platte ziehen. Mit Salsa und Rest Koriander anrichten.



Für Süßes ist immer noch Platz

FLAN „DULCE Y PICANTE“

Pudding mit Temperament aus süßer Soße und spicy Topping

• ca. 1 Std. + ca. 8 Std. Wartezeit • mittel
• Portion ca. 440 kcal • E 15 g • F 17 g • KH 58 g

Zutaten für 8 Personen

- 200 g + 1 EL Zucker ▪ Saft und Schale von ½ Bio-Orange ▪ 600 ml Milch ▪ 340 g Kondensmilch ▪ 250 g gezuckerte Kondensmilch ▪ 6 Eier (Gr. M) ▪ Mark von 1 Vanilleschote ▪ 2 rote Chilis ▪ 80 g Schoko-Kekse
- Fett für die Formen ▪ Gefrierbeutel

1 8 Förmchen (à ca. 220 ml) leicht fetten. 200 g Zucker und Saft in einer Pfanne unter gelegentlichem Schwenken goldbraun karamellisieren, auf die Förmchen verteilen. Milchsorten im Topf unter Rühren erhitzen (nicht kochen). Eier, Vanillemark und Orangenschale cremig aufschlagen. Vanillemilch langsam unterrühren.

2 Puddingmasse auf die Formen verteilen. Förmchen in die Fettpfanne des Backofens stellen. So viel kochendes Wasser angießen, dass die Förmchen zu ¾ im Wasser stehen. Im heißen Ofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C) 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und über Nacht zugedeckt kalt stellen.

3 Chilis waschen, in Ringe schneiden. Mit 1 EL Zucker und 2 EL Wasser aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Kekse im Gefrierbeutel fein zerbröseln. Flans mit einem Messer vom Formrand lösen und stürzen. Mit Keksbröseln und kandierten Chilis bestreuen.



FRISCHKÄSE- NOCKEN

6 Radieschen fein würfeln.
½ Bund Schnittlauch in
Röllchen schneiden. Beides
unter 100 g Doppelrahm-
frischkäse rühren. Mit Salz
und Pfeffer abschmecken,
ca. 30 Minuten kalt stellen.
Mit zwei Teelöffeln Nocken
aus der Masse abstechen
und in Suppe oder zu Salat
servieren.

AUCH LECKER Z. B. AUF
EISKAFFEE ODER -SCHOKOLADE!



REST DES MONATS

Ups, der Brunch ist schon etwas her und der Frischkäse nicht mehr ganz so frisch. Wir haben 3 frische Ideen für die letzten cremigen Löffel



GEÖFFNET IM KÜHLSCHRANK
CA. 1 WOCHE HALTBAR

CREAM ON!

4 EL Frischkäse und 1 TL Zucker verrühren.
100 g Sahne steif schlagen und unterheben.
Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen
und als XL-Tuff auf z. B. Kirschgrütze spritzen.
Mit 2–3 TL gehackten Pistazien bestreuen.

WER MAG, KNETET NOCH
ETWAS APFEL ODER KLEIN
GESCHNITTENE TROCKEN-
FRÜCHTE UNTER – SWEET!



SCHNELLSTER COLESLAW

Für 2 Portionen 400 g Spitzkohl in feine
Streifen schneiden. 2 Möhren raspeln.
Beides mit je ½ TL Salz und Zucker
verkneten. 3 EL Limettensaft, 1 TL
Honig und 4 EL Doppelrahmfrisch-
käse verrühren, würzen. Dressing
und Kohlmix vermengen.

DIE **FIXEN** VIER

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

Inklusive Käse,
Schinken,
XL-Croûtons ...



SUPERKRÄFTE-SALAT
„ALL IN“

Der Schnell-Trick?
Die Buletten sind aus
Mett gemacht



BLITZ-BÄLLCHEN
IM PAPRIKASÜPPCHEN

Du magst Gnocchi
oder Spätzle lieber?
Passt auch!

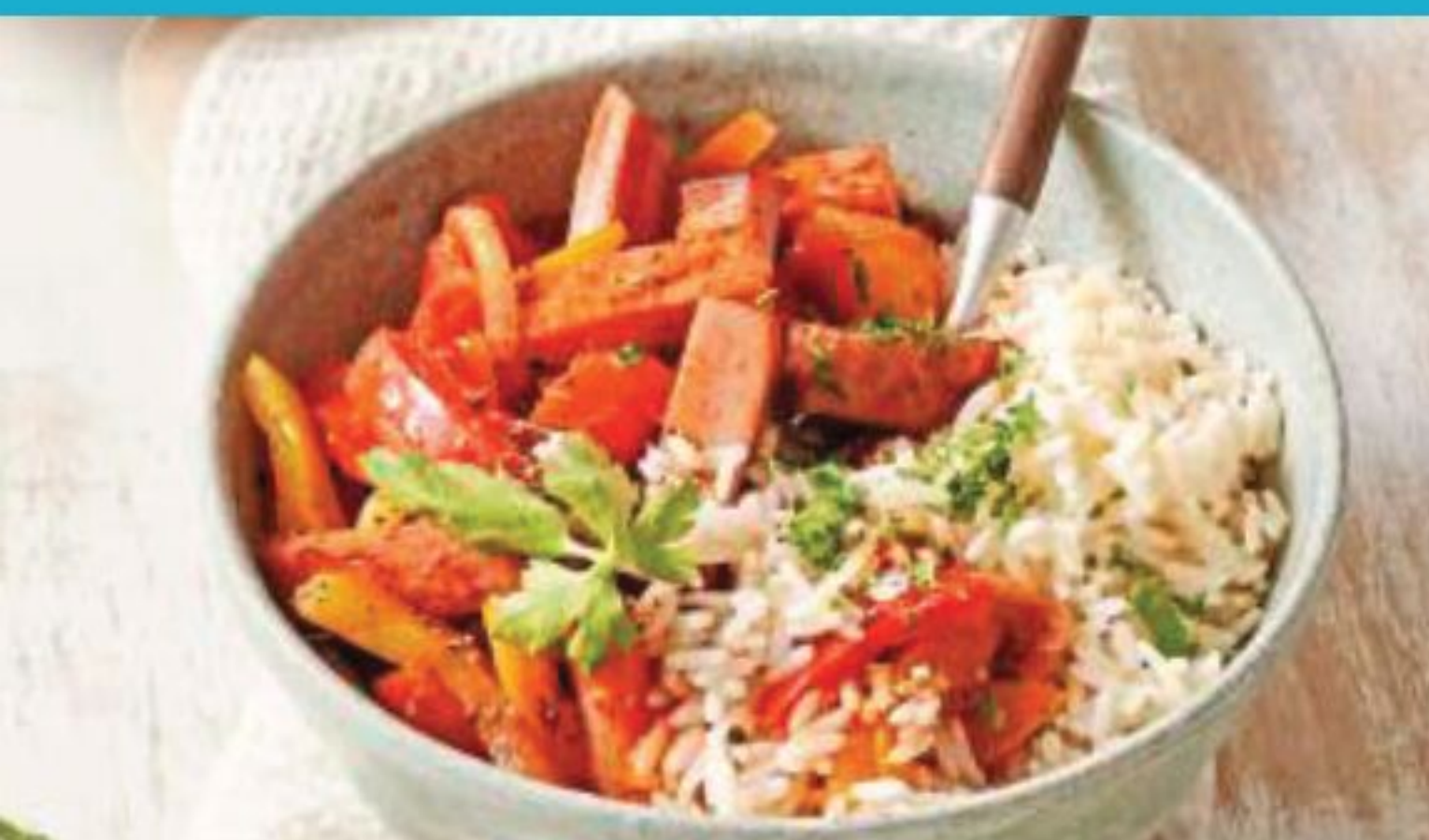


**KNUSPER-FETA &
SCHUPFNUDEL-PFANNE**

Bavaria liebt
Italia – was für
eine Food-Fusion!



LEBERKÄSE-ONE-POT
ALLA PEPERONATA



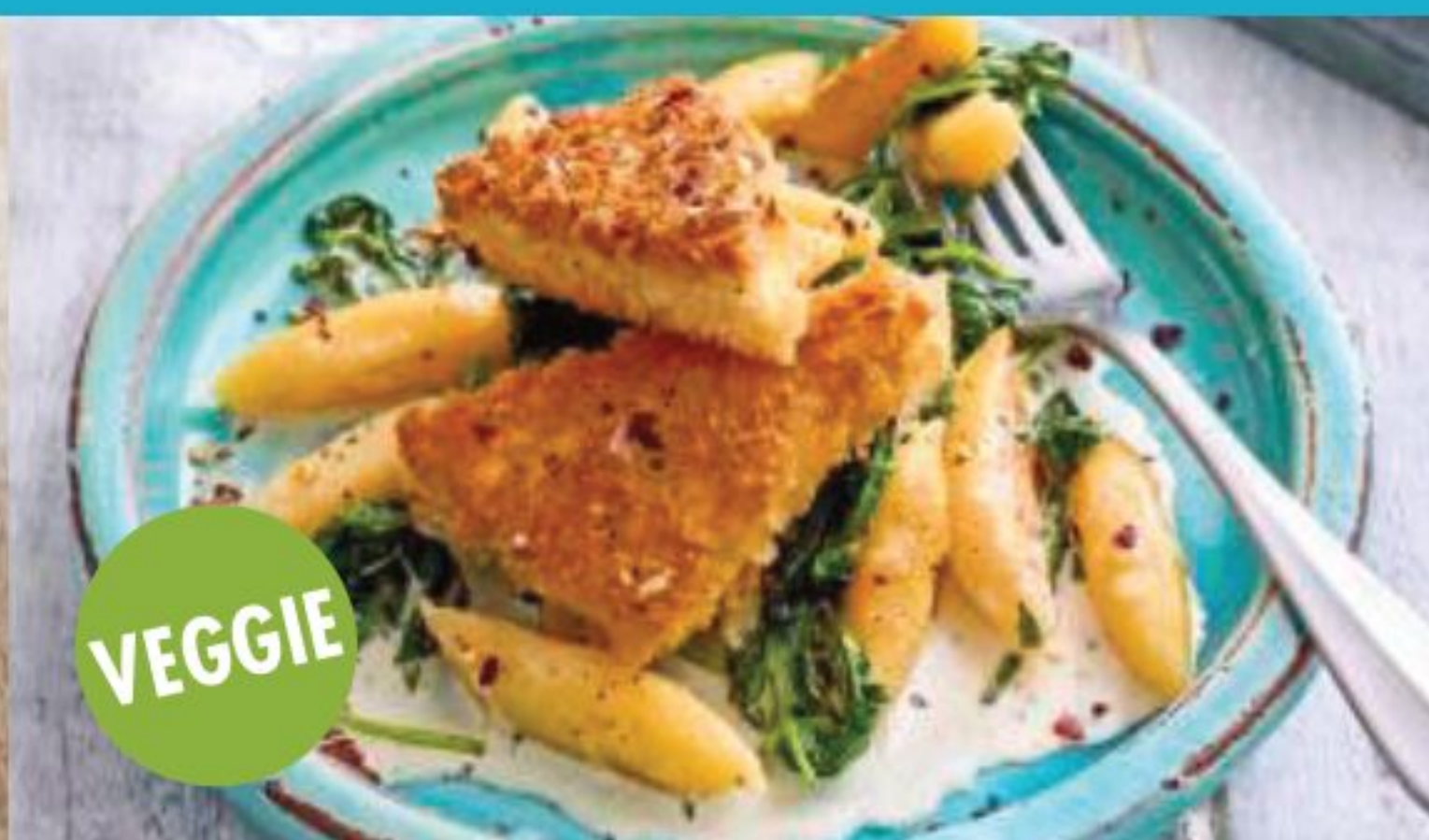
• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 690 kcal • E 24 g • F 34 g • KH 72 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Langkornreis ▪ Salz
- 2 Zwiebeln ▪ je 1 gelbe und rote Paprikaschote ▪ 400 g Leberkäse ▪ 2–3 EL Öl
- 2 TL getr. italienische Kräuter
- 250 ml Gemüsebrühe ▪ 500 ml passierte Tomaten ▪ Pfeffer
- evtl. Petersilie zum Garnieren

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Leberkäse in Streifen schneiden.

2. Leberkäse in einer großen Pfanne mit heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Zwiebeln und Paprika im heißen Bratfett andünsten. Kräuter, Brühe und Tomaten zufügen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Fleisch darin wieder kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.



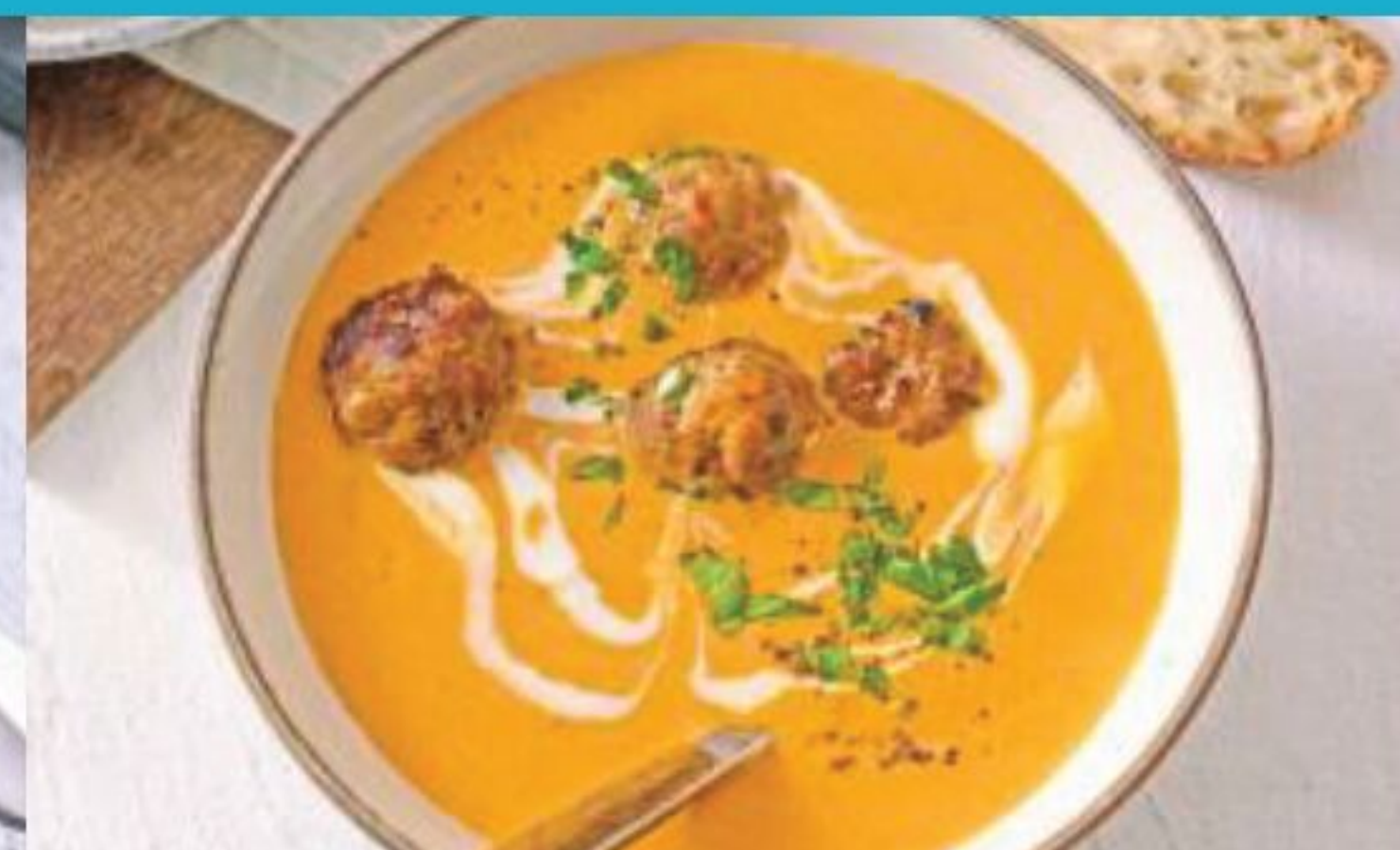
• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 780 kcal • E 31 g • F 42 g • KH 69 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Babyspinat ▪ 3 EL Butterschmalz ▪ 500 g Schupfnudeln (Kühlregal) ▪ 100 ml Gemüsebrühe ▪ 100 g Schlag-sahne ▪ Muskat ▪ Chiliflocken
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 2 Eier ▪ 400 g Feta ▪ ca. 80 g Mehl ▪ ca. 120 g Panko (jap. Semmelbrösel)

1. Spinat waschen. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Den Spinat zufügen, zugedeckt ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen. Die Brühe und Sahne angießen, aufkochen. Mit Muskat, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 3 Minuten köcheln.

2. Eier im tiefen Teller verquirlen. Feta trocken tupfen, diagonal halbieren und erst in Mehl, dann in Eiern und in Panko wenden. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Butterschmalz ca. 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Zur Schupfnudel-Pfanne servieren.



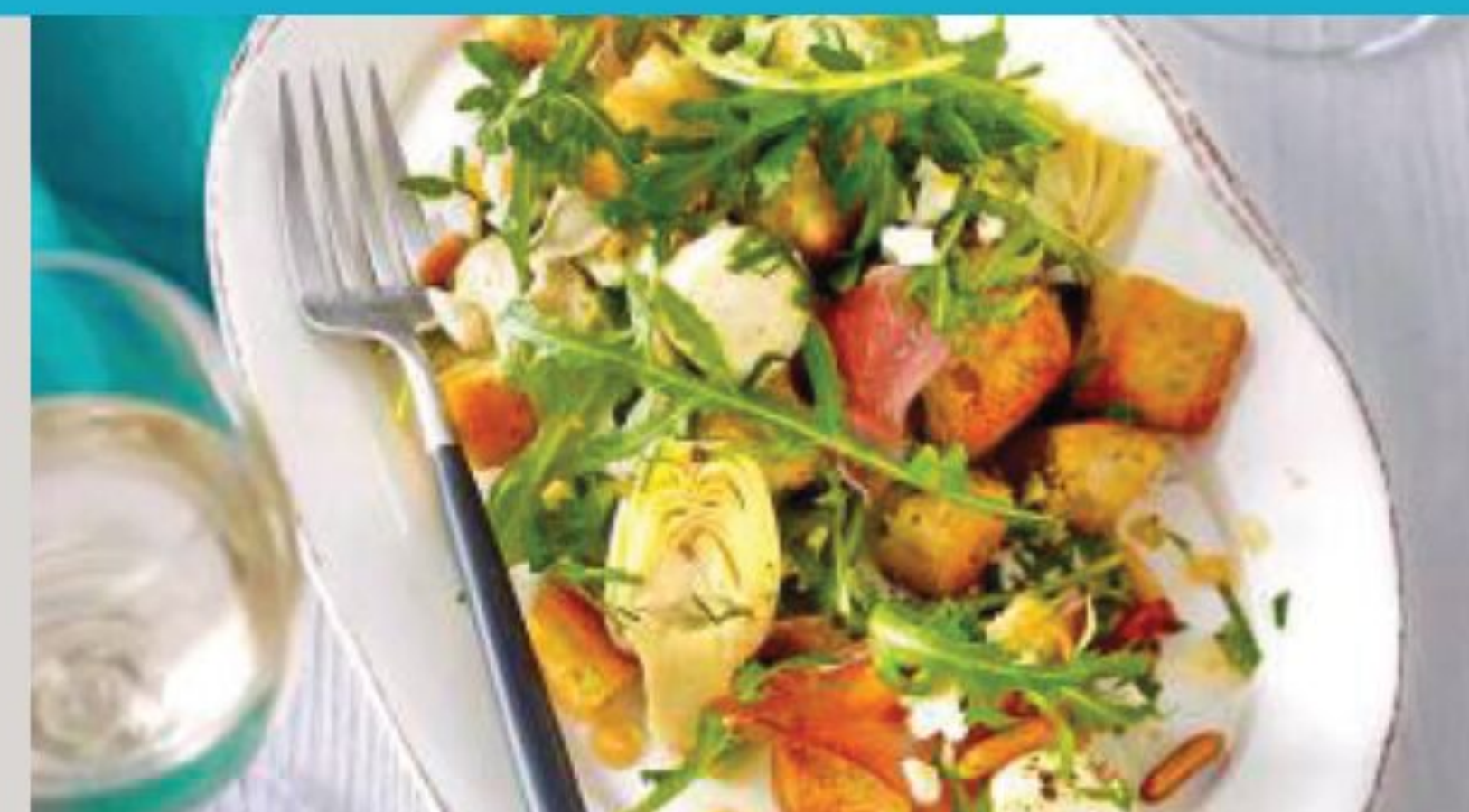
• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 530 kcal • E 22 g • F 47 g • KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ▪ 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl ▪ 1 Glas Röst-paprika (370 ml; ohne Öl) ▪ ca. 750 ml Gemüsebrühe ▪ 4 Stiele Petersilie ▪ 400 g Mett (gewürztes Schweinehack) ▪ 1 EL Ajvar (Paprikapaste; Glas) ▪ 250 g Schmand ▪ Salz ▪ Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und im Topf mit 1 EL Öl glasig dünsten. Paprika klein schneiden, mit Brühe zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln.

2. Petersilie waschen, hacken, $\frac{3}{4}$ mit Mett und Ajvar verkneten. Zu kleinen Bällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin ca. 5 Minuten braten. 200 g Schmand in die Suppe geben, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Bowls füllen. Rest Schmand mit 2–3 EL Wasser verrühren, einstrudeln. Bällchen und übrige Petersilie zugeben.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 540 kcal • E 21 g • F 34 g • KH 41 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Ei ▪ 250 g Baguette (vom Vortag) ▪ 5 EL Olivenöl ▪ Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Edelsüßpaprika ▪ 30 g Pinienkerne ▪ 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen ▪ 100 g Rucola ▪ 3 EL Essig ▪ 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker ▪ Pfeffer ▪ 3 Stiele Petersilie ▪ 150 g Mini-Mozzarella ▪ 50 g Serrano-Schinken

1. Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Brot ca. 2 cm groß würfeln. Auf einem Blech mit 2 EL Öl, etwas Salz und Paprika mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten rösten, dabei nach ca. 5 Minuten Pinienkerne untermischen.

2. Artischocken längs halbieren. Rucola waschen. Essig, Senf, Zucker, etwas Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Petersilie waschen, Ei abschrecken und pellen. Beides fein hacken und ins Dressing geben. Vorbereitete Zutaten, Mozzarella und klein gezupften Schinken mischen.

KARAMELLIGE NEKTARINE

2 Nektarinen vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 3 EL braunem Zucker bestreuen und im Ofen bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

AVOCADO-ROSE

Eine geschälte Avocado-Hälfte in sehr dünne Scheiben schneiden, vorsichtig zu einer Kette auseinanderziehen und zur Rose aufrollen.

ZIMTIGE GRÜSSE

Die neue Häagen-Dazs-Sorte „Churros“ verführt mit Churros-Stücken, Zimt und einer Dulce-de-leche-Soße.

PISTAZIENMUS

Je ca. 1 TL Pistazienmus auf den Waffeln verstreichen. Nach Belieben mit frischen Pistazien oder Beeren toppen.

HEISSE BROMBEEREN + CREME

300 g Brombeeren erhitzen. 350 g Mascarpone mit 1 Päck. Vanillezucker glatt rühren. Erst die Creme und dann die Brombeeren auf den Waffeln verteilen.

KICHERERBSSEN-KNUSPER

3 EL Öl, je 1 TL Chilipulver, Edelsüßpaprika und Salz verquirlen. Mit 1 Dose (425 ml) abgetropften Kichererbsen mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) backen.

CHEESE & ONION

2 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in Butterschmalz anschwitzen. Waffeln mit Cheddar überbacken. Mit Zwiebeln servieren.

DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Egal ob süß oder salzig – mit diesen 7 Ideen werden die fluffig-knusprigen Teig-Teilchen zu Most-wanted-Waffeln

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



CLEVERE EISZEIT

Situation: Es sind mal wieder Pfannkuchen, Tortillas oder Pattys übrig geblieben.

Hack: Das Backpapier vor dem Einfrieren zwischen den Pfannkuchen platzieren – so klebt nichts aneinander, und zum Auftauen kannst du so viel herausnehmen, wie du brauchst.



Tschüss, Gefrierfach-Leichen!



Das Förmchen lässt die Muffins noch süßer aussehen

FIX GEFORMT

Situation: Muffinteig steht bereit, aber natürlich sind mal wieder zu wenig Förmchen da.

Hack: kleine Kreise aus dem Backpapier schneiden und diese dann mit einem passenden Glas in die Form drücken. Fertig sind die Förmchen!

LECKER

BACKPAPIER-HACKS

SO VIELFÄLTIG IST DIE BACKUNTERLAGE

Journalistenschülerin Bettine zeigt dir sechs clevere Tricks, mit denen Backpapier zum coolen Küchen-Tool wird



KLEINER KNÜLLER

Situation: Wie nervig, das Backpapier verrutscht die ganze Zeit!

Hack: ein Stück Backpapier nehmen, zusammenknüllen und wieder öffnen. Jetzt lässt es sich ganz leicht in jede Form drücken und verrutscht auch nicht mehr.



Die Spitze für die gewünschte Dicke einfach abschneiden

GESPRITZTER HELFER

Situation: Wo hab' ich denn den Spritzbeutel nur hingetan ...?

Hack: Backpapier eventuell kleiner zuschneiden, dann zu einem Dreieck falten. Die linke Spitze jetzt auf die obere Spitze legen. Die rechte Spitze über den entstandenen Trichter legen und mit Klebeband fixieren.

SAUBER GEHOBEN

Situation: Die Muffins lassen sich einfach nie sauber aus der Form lösen.

Hack: Backpapier zum Quadrat falten und dann in Streifen schneiden. Diese in die gefetteten Mulden legen und nach dem Backen an den Enden herausziehen.



Bis dann, ihr Krümel!
So easy war das Herausheben noch nie

Voilà, personalisierte Kuchen-Deko!



PERFEKTE VERZIERUNGEN

Situation: Auf den Kuchen sollen Verzierungen, aber der Spritzbeutel ist noch Neuland.

Hack: mit einem Bleistift Motive auf dem Backpapier vorzeichnen, mit dem Spritzbeutel mit flüssiger Schokolade nachmalen, trocknen lassen. Dann einfach vom Backpapier lösen.

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:





Boarding
completed!

READY FOR *take-off*

Kumpir in Istanbul, gefüllte Pita in Zagreb, schwedischer Kartoffelsalat und BBQ-Fritten à la USA – unsere heiß geliebte Knolle hebt ab und landet an vier richtig coolen Genuss-Hotspots. Fasten your taste belts!

LOADED FRIES

BBQ-STYLE

Knusprige Fritten, beladen mit würziger Hacksoße, Käse und 'nem Klecks Sour Cream – so schmeckt der echte American Dream!

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 850 kcal • E 46 g • F 45 g • KH 67 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln (z. B. Russet Burbank) ▪ 1 TL Edelsüßpaprika
- Salz ▪ Knoblauchpulver
- 7 EL Öl ▪ 30 g Maisgrieß
- 400 g Rinderhack ▪ 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark ▪ 150 ml BBQ-Soße ▪ Pfeffer ▪ 3 Lauchzwiebeln ▪ 2 rote Chilischoten
- 200 g Cheddar (Stück) ▪ 200 g Sour Cream ▪ Backpapier

1 Für die Fritten Ofen inklusive Backblech vorheizen (E-Herd: 240°C/Umluft: 220°C). Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm breite Stifte schneiden. Mit Paprika, etwas Salz, ½ TL Knoblauch und 5 EL Öl mischen. Maisgrieß gut untermischen, sodass der Grieß an den Kartoffelstiften haftet. Ein Stück Backpapier auf das heiße Blech legen, Kartoffeln darauf verteilen und 20–25 Minuten knusprig backen, dabei nach ca. 15 Minuten wenden.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel schälen, fein würfeln, zum Hack geben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anschwitzen. Die BBQ-Soße und 150 ml Wasser zugeben. Hacksoße ca. 5 Minuten köcheln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Cheddar grob raspeln. Pommes auf eine große Platte geben. BBQ-Hacksoße darauf verteilen. Mit Lauchzwiebeln, Chili und Cheddar bestreuen. Sour Cream glatt rühren und in Klecksen darauf verteilen.



Lieber ohne Fleisch? Die BBQ-Soße geht natürlich auch mit Veggie-Hack!

Die beliebteste US-Knolle für Pommes ist die lange, ovale **Russet Burbank**. Sie ist wie die ganze Russet-Kartoffel-Verwandtschaft mehligkochend. Daher kannst du jede von ihnen für deine Fritten nehmen.


SCHWEDISCHER KARTOFFELSALAT

Was für ein köstliches Kontrastprogramm: Kross gebackene Quetschkartoffeln treffen auf erfrischenden Kohlsalat, pink eingelegte Zwiebeln und feinen Räucherfisch

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 15 g • F 26 g • KH 39 g

Zutaten für 6 Personen

- 1,2 kg Kartoffeln (z. B. Nicola) ▪ Salz ▪ 3 EL Olivenöl
- Pfeffer ▪ 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Essig ▪ 120 g Cornichons und ca. 5 EL Essigsud
- 1 Salatgurke ▪ ½ Spitzkohl (ca. 600 g) ▪ 200 g saure Sahne
- 2 EL Mayonnaise
- 2 TL Senf ▪ je 1 Bund Dill und Schnittlauch ▪ 250 g geräuchertes Makrelenfilet
- Backpapier



Nicola ist perfekt für die Quetschkartoffeln im Salat: mittlere Größe, relativ zarte Schale, vorwiegend festkochend. Und nach dem Backen? Aufgrund ihres geringen Stärkeanteils ist sie schön cremig und mild im Geschmack. Ein Allrounder!

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 18 Minuten garen. Abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Kartoffeln mit einem sauberen Topfboden oder der Unterseite eines Glases flach drücken. Mit Öl bepinseln, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 30 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Essig und 100 ml Wasser aufkochen. Zwiebeln darin kurz aufkochen, abkühlen lassen. Cornichons in Scheiben schneiden. Die Gurke

waschen und klein würfeln. Spitzkohl waschen und in dünnen Streifen vom Strunk schneiden. Mit ½ TL Salz bestreuen und 2–4 Minuten weich kneten.

3 Für das Dressing saure Sahne, Mayonnaise, Senf und etwas Essigsud verrühren. Kräuter waschen, fein schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl, Gurke, Cornichons und Dressing, bis auf 2 EL, in einer Schüssel mischen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Essig-Zwiebeln abgießen. Mit Kartoffeln und Fisch auf dem Kohlsalat anrichten. Rest Dressing darüberträufeln.

Hübsche Anrichte: Unten
in die Salatschüssel
kommt der Kohlmix,
darauf Knusper-Kartoffeln
und Fisch ... Mmh!





Das Fleisch kannst du
schon am Vortag
marinieren – es wird
dann extrazart

KARTOFFEL-PITA

MIT FLEISCHSPIESSEN

Von diesem würzigen Kartoffelstrudel lassen wir uns gern mitreißen – direkt auf einen kulinarischen Kurztrip nach Kroatien!

• ca. 1½ Std. + ca. 3 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 840 kcal • E 49 g • F 31 g • KH 91 g

Zutaten für 6 Personen

- 900 g magerer Schweine-
nacken ▪ 6 EL Zitronensaft
- 9 EL Öl ▪ je 1 TL getrock-
neter Majoran und
Thymian ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 500 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 kg Kartoffeln (z. B. Anna-
belle) ▪ 2 rote Zwiebeln
- 1 Eigelb ▪ 1 TL Schwarzkü-
mmel ▪ 300 g Tomaten
- 1 Salatgurke ▪ 3 EL Ajvar
(Paprikapaste; Glas)
- 250 g Sahnejoghurt
- Öl für die Arbeits-
fläche ▪ Backpapier



Die ovale, festkochende **Annabelle** bleibt selbst geschnitten und gebraten in Form und macht in der Pita eine ausgezeichnete Figur. Dazu kommt noch ihr milder, leicht nussiger Geschmack. Gute Wahl!

- 1** Fleisch trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Mit 3 EL Zitronensaft, 3 EL Öl, Majoran, Thymian, etwas Salz und Pfeffer mischen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden ziehen lassen.
- 2** Mehl, 1 Prise Salz, 1 EL Öl und 300 ml warmes Wasser zu einem Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
- 3** Kartoffeln schälen, fein würfeln und in kaltes Wasser geben. 1 Zwiebel schälen, fein hacken und in einer großen Pfanne mit 3 EL heißem Öl andünsten. Die Kartoffeln abgießen, trocken tupfen und ca. 10 Minuten mitbraten, dabei öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Teig halbieren. Nacheinander auf geölter Arbeitsfläche recht-
- eckig (à ca. 50x65 cm) ausrollen. Je Hälfte Kartoffeln darauf verteilen und von der Längsseite aufrollen. Rollen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einer großen Schnecke wickeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Pita damit bepinseln, Schwarzkümmel und etwas Salz darüberstreuen. Ca. 20 Minuten weiterbacken.
- 5** Tomaten, Gurke und übrige Zwiebel waschen bzw. schälen. Alles mundgerecht schneiden. Mit Rest Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen. Ajvar mit Joghurt verrühren. Fleisch aufspießen und auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne pro Seite ca. 5 Minuten braten. Alles anrichten.

REICHLICH GEFÜLLTE **KUMPIR**

Volle Knolle, voller Geschmack: buttrige Kartoffel, Hähnchen, Krautsalat und Avocado-creme – türkisches Streetfood at its best!

• ca. 1 ¼ Std. • einfach • Portion ca. 850 kcal • E 40 g • F 51 g • KH 59 g

Zutaten für 6 Personen

- 6 große Kartoffeln (à ca. 300 g; z. B. Melody) ▪ 3 EL Öl
- Salz ▪ 750 g Hähnchenfilet
- gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer ▪ 2 EL Balsamico-creme ▪ 400 g Rotkohl
- 250 g Möhren ▪ 1 TL Zucker
- 1 Avocado ▪ 3 EL Zitronensaft ▪ 2 Knoblauchzehen
- 250 g griechischer Joghurt
- Chiliflocken ▪ 1 Zwiebel
- 80 g Butter ▪ evtl. Koriander zum Garnieren
- Backpapier

1 Kartoffeln waschen, öfter mit einer Gabel einstechen und auf die Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Blechs setzen. Mit 1–2 EL Öl bepinseln, mit etwas Salz bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 50 Minuten backen.

2 Fleisch trocken tupfen. Mit Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamicocreme bestreichen. Filets auf das Kartoffelblech legen und ca. 20 Minuten mitbacken.

3 Kohl waschen, Möhren schälen. Beides in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit ½ TL Salz und Zucker kurz weich kneten. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

4 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit 1 EL Zitronensaft pürieren. Knoblauch schälen, dazupressen. Joghurt, bis auf 1 EL, unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zwiebel schälen und hacken. Mit 2 EL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Rest Öl und übrigem Joghurt verrühren. Unter den Kohlmix mischen.

5 Fleisch herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit 2 Gabeln fein zerzupfen. Kartoffeln längs einschneiden und das Innere, bis auf einen 1–2 cm breiten Rand, auflockern. Butter in Stückchen darin verteilen und leicht unterrühren. Kumpir mit Fleisch, Krautsalat und Avocado-creme füllen. Nach Belieben mit Koriander bestreuen.



Für die typische Kumpir brauchst du große, mehlig-kochende Kartoffeln. Da ist **Melody** am Start – sie hat ein intensives Kartoffelaroma, und ihr Fruchtfleisch lässt sich gut zermusen.



Extra-Aroma:
Misch noch etwas
geriebenen Käse
ins Kartoffelfleisch

Bauer Media Group
BEST
SELLER

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

HART BEWERTET

EHRlich EMPFOHLEN



FIRST IN ENTERTAINMENT

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

HAB' ICH SELBST GEKAUFT

gemacht!

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

WAS IST DAS DENN?
Teigrolle öffnen und plopp, die Brötchen sind fast fertig: einfach fix aufbacken und ofenfrisch genießen. Packung (8 Stück) für ca. 2,50 € im Supermarkt



ZWEIERLEI MINI-PIZZEN

Mit Hack oder Thunfisch? Beides!!!

• ca. 1 ½ Std. • einfach • Stück ca. 220 kcal • E 11 g • F 10 g • KH 24 g

Zutaten für 24 Stück

- 4 Lauchzwiebeln ▪ 250 g gemischtes Hackfleisch ▪ 6 EL Olivenöl
- 400 ml Pizzasauce (Glas) ▪ 3 Packungen Sonntags-Brötchen (à 8 Stück) ▪ 1 Dose (185 g) Thunfisch naturell ▪ 200 g Kirschtomaten
- 30 g Pinienkerne ▪ 200 g geriebener Gouda ▪ je 2 Stiele Basilikum und Petersilie ▪ Salz ▪ Mehl für die Arbeitsfläche ▪ Backpapier

1 Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Hack in 1 EL heißem Öl krümelig anbraten. Hälfte Zwiebelringe kurz mitbraten. 200 ml Pizzasauce zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln.

2 Brötchen-Rohlinge auf Mehl zu Mini-Pizzaböden ausrollen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. 12 Böden mit Rest Pizzasauce bestreichen. Thunfisch zerzupfen und darauf verteilen.

Mit Rest Zwiebelringen, bis auf einige für die Deko, bestreuen.

3 Bolo-Soße auf übrige Pizzaböden geben. Tomaten waschen, vierteln und mit Pinienkernen darauf verteilen. Alle Pizzen mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–15 Minuten backen. Kräuter waschen, Blätter fein hacken. Mit 5 EL Öl und etwas Salz mischen. Zu den Pizzen servieren.

KRAPFEN

MIT ZITRONEN-RICOTTA-FÜLLUNG

• ca. 30 Min. • mittel • Stück ca. 730 kcal • E 6 g • F 65 g • KH 33 g

Zutaten für 8 Stück

- 1 Packung Sonntags-Brötchen (8 Stück) ▪ ca. 100 g Zucker
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone ▪ 75 g Ricotta
- 75 g Zitronenjoghurt ▪ ca. 500 ml Öl zum Frittieren

1 Öl in einem Topf auf 160°C erhitzen. Brötchen aus der Verpackung nehmen und portionsweise 4–5 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Zucker und Zitronenschale auf einem tiefen Teller mischen. Krapfen darin wenden.

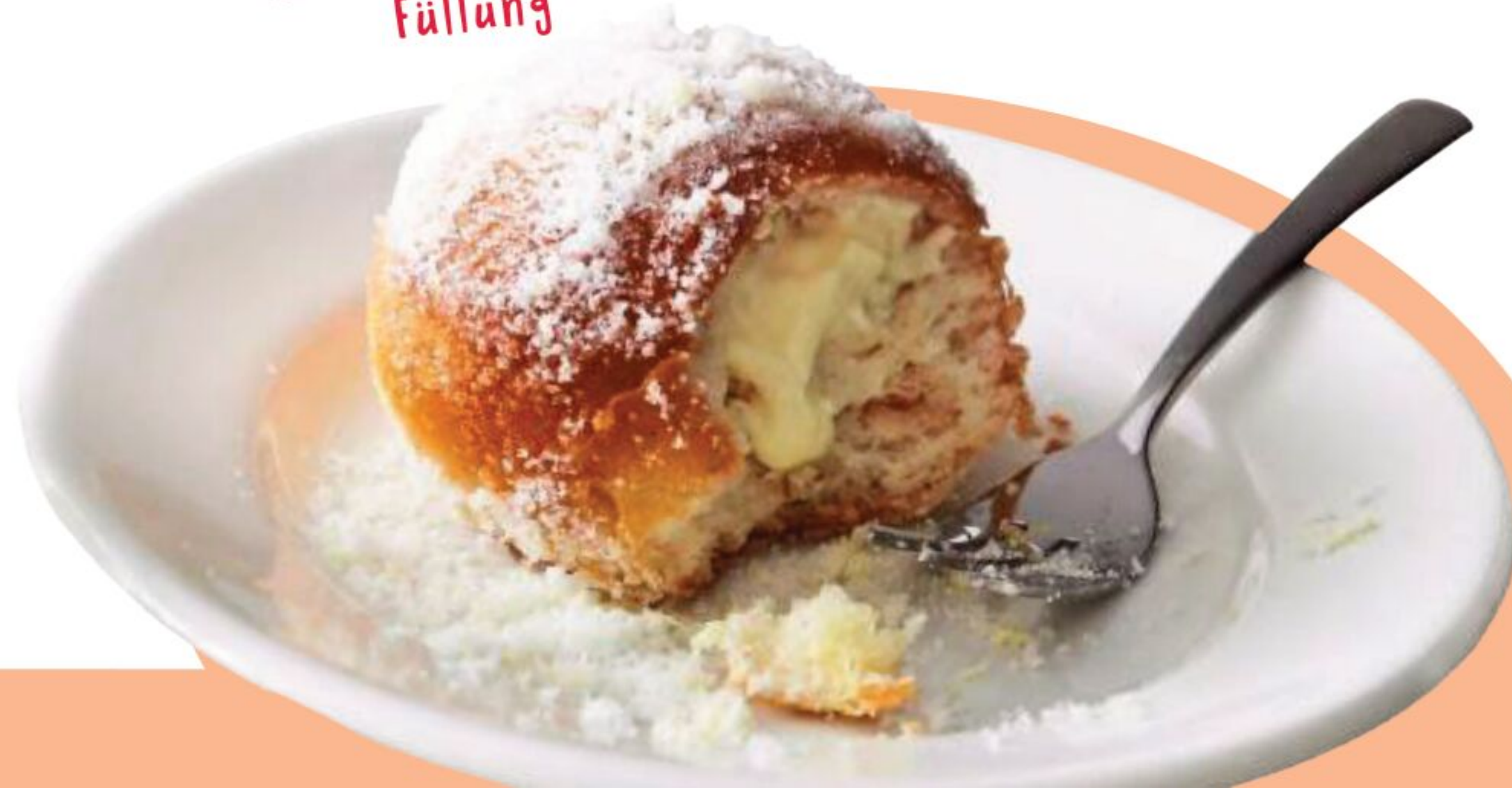
3 Ricotta und Zitronenjoghurt in einer kleinen Schüssel glatt

verrühren. In einen Spritzbeutel mit Fülltüle geben und die Krapfen damit füllen. Warm oder kalt servieren.

KEIN GEEIGNETES THERMOMETER PARAT?

Einfach einen Holzspieß in das Öl halten. Bilden sich darum Blasen, ist das Öl heiß genug, und du kannst mit dem Frittieren loslegen.

Turbo-Berliner mit cremig-zitroniger Füllung



Dazu ein leckerer Dip und fertig ist der perfekte Party-Snack!



MEDITERRANES MONKEY BREAD

• ca. 1 ¼ Std. • mittel • Portion ca. 450 kcal • E 16 g • F 14 g • KH 66 g

Zutaten für 8 Personen

- 5 Stiele Petersilie ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ ca. 5 EL Olivenöl
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 4 Stiele Oregano ▪ 2 EL Tomatenmark
- 3 Packungen Sonntags-Brötchen (à 8 Stück) ▪ ca. 2 EL Mohn
- ca. 2 EL Sesam ▪ ca. 2 EL geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan) ▪ Mehl für die Arbeitsfläche

1 Für das Kräuteröl Petersilie waschen, abzapfen. Knoblauch schälen. Beides mit 2 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Tomatenöl Oregano waschen, fein hacken. Mit Tomatenmark, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.

2 Brötchen aus der Verpackung nehmen, auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils halbieren und zu Kugeln formen. Kugeln nach Belieben in Kräuteröl, Tomatenöl, Mohn,

Sesam oder Käse wälzen (bei Mohn, Sesam und Käse vorher mit einigen Tropfen Wasser besprenkeln).

3 Eine Gugelhupfform (25 cm Ø) mit ca. 1 EL Öl ausstreichen. Kugeln darin verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Monkey Bread aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und aus der Form stürzen. Auskühlen lassen.

Gibt's auch
gemahlen und als
Espresso



STEP 1: KAFFEE VOM SEGELSCHIFF

Auf dem Frachtsegler sind diese fair gehandelten Bio-Bohnen von Café Chavalo von Mittelamerika nach Deutschland geschippert – mit deutlich weniger CO₂-Ausstoß als beim konventionellen Transport auf dem Containerschiff. Erhältlich für ca. 12 €, z. B. über cafe-chavalo.de



KAFFEE? TRINK' ICH AM LIEBSTEN GRÜN!

Mit diesen Tipps genießt du den Wachmacher möglichst nachhaltig – von der Bohne bis zum Kaffeesatz



STEP 2: KLIMAFREUNDLICH ZUBEREITEN

Unser Hero? Die French Press! 0 % Müll, 100 % Genuss: Alles, was du brauchst, ist dein Wasserkocher (nur die benötigte Menge Wasser aufkochen) und ein kleines bisschen Geduld. Das Gleiche gilt für die Herdkanne, hier aber auf die passende Herdplattengröße achten, um keine Energie zu verschwenden.



STEP 3: CLEVERE RESTEVERWERTUNG

Der Kaffeesatz ist prima Pflanzendünger! Trocknen lassen, dann mit der Erde mischen. Oder als DIY-Peeling: einfach ca. 4 EL mit 2 EL Kokosöl und ein paar Tropfen ätherischem Öl mischen. Kaffeesatz eignet sich außerdem als Scheuermittel für Eingebanntes in Töpfen und Pfannen.

Der Soundtrack für deinen Sommer!



WIZTHEMC, BEES & HONEY JJ
HURTS X PURPLE DISCO MACHINE
SANTOS & SHIRIN DAVID ALVARO SOLER
SABRINA CARPENTER KYGO X ONEREPUBLIC
...UND VIELE MEHR!

Als 2CD, Download & Playlist! Überall erhältlich ab 25.07.2025





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – die Reels zu den Suppen gibt's ab dem 25. August auf @lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

GRUNDZUTATEN FÜR 4 GLÄSER
(À CA. 250 ML): 1 BIO-GURKE,
4 EL OLIVENÖL, SAFT VON
½ ZITRONE

Diesmal: Gazpacho

KÜHLE SUPPE FÜR HEISSE TAGE!

FRUCHTIG

FRISCHE-KICK

WÜRZIG



FETA & LACHS

• 1 Knoblauchzehe • 1 Avocado • ½ Bund Petersilie • 100 g griechischer Joghurt • Salz • Pfeffer • 100 g Feta • 150 g Stremellachs

SO GEHT'S: Gurke waschen, in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Petersilie waschen. Alles mit Olivenöl, Zitronensaft und Joghurt bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser füllen. Feta grob zerbröseln, Lachs in Stücke zupfen. Gazpacho mit Feta und Lachs anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.

**„SUPER VORZUBEREITEN: EINFACH
MIXEN, AB IN DEN KÜHLSCHRANK
UND DANN FRISCH UND SCHÖN
KALT DEN GÄSTEN SERVIEREN!“**

VEGAN

BLOODY-MARY-STYLE

- 1 Tomate • 330 ml Tomatensaft • 2 cl Wodka • einige Spritzer Tabasco
- Salz • Pfeffer • 2 Staudensellerie zum Garnieren

SO GEHT'S: Gurke und Tomate waschen, beides in grobe Stücke schneiden. Mit Tomatensaft, Wodka, Tabasco, Olivenöl und Zitronensaft bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie waschen, in 4 Stücke schneiden. Gazpacho in Gläser füllen, mit Sellerie und Pfeffer garnieren.



MAIS & HÄHNCHEN

- 1 gelbe Paprikaschote • 2 Lauchzwiebeln • 1 Dose (285 g) Mais • 2 EL Sweet-Chili-Soße • Salz • Pfeffer • 125 g gebratene Hähnchenstreifen (Kühlregal)

SO GEHT'S: Gurke, Paprika und Lauchzwiebeln waschen. Paprika entkernen, mit Gurke in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Gemüse, bis auf je ca. 2 EL Lauchzwiebelringe und Mais, mit Olivenöl, Zitronensaft und Chili-Soße bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenstreifen klein schneiden. Gazpacho in Gläser füllen, mit Hähnchen, Rest Lauchzwiebeln und Mais anrichten.

AYURVEDISCH ESSEN

Bring Körper und Geist in Balance – mit frischen Zutaten, buntem Gemüse und wohltuenden Gewürzen, inspiriert von indischer Ernährungstradition



Fotos: House of Food, Shutterstock (2)



HIRSE-PORRIDGE MIT FEIGEN

Den Getreidebrei verfeinern
wir mit Vanille, Zimt und
crunchy Chiasamen

• ca. 15 Min. • einfach • Portion
ca. 360 kcal • E 11 g • F 7 g • KH 63 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 ml Pflanzendrink ▪ 1 Msp.
gemahlene Vanille ▪ ½ TL Zimt
- 1 Prise Kardamom ▪ Meersalz
- 250 g feinkörnige Hirse ▪ 8 Feigen
- 2 EL Chiasamen

1 Pflanzendrink, Vanille, Zimt, Kardamom und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Hirse heiß waschen, einstreuen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten köcheln.

2 Feigen waschen und in Spalten schneiden. Porridge in 4 Schüsseln verteilen, Feigen daraufgeben, mit Chiasamen bestreuen und noch warm servieren.

ALLES IN BALANCE

Hirse gehört zu den „sattvischen“ Lebensmitteln, die gut für Körper und Geist sind und das Wohlbefinden fördern



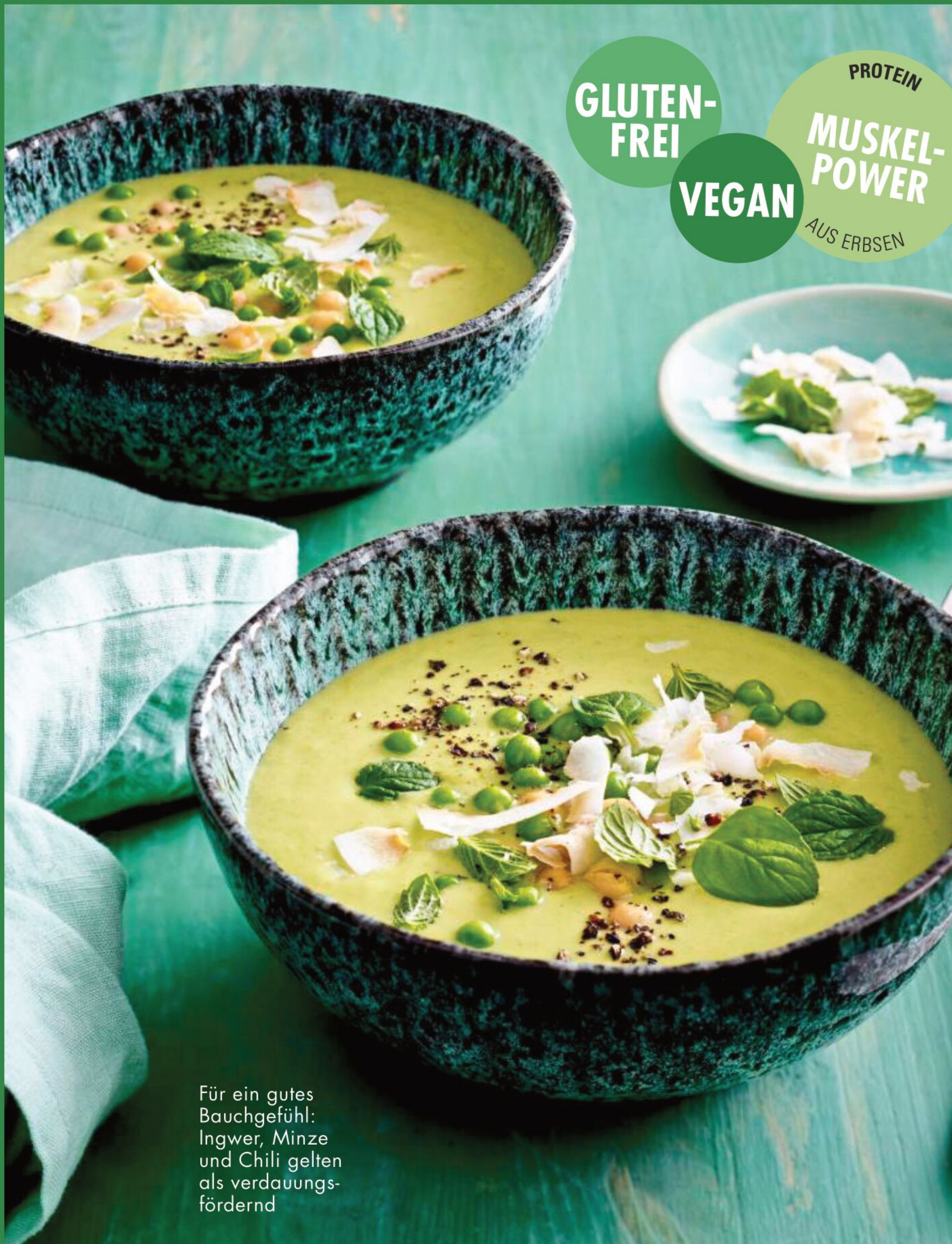
Im Ayurveda empfiehlt es sich, Früchte und Milchprodukte getrennt zu verzehren – für den Porridge kannst du z. B. Mandeldrink verwenden

GLUTEN-
FREI

VEGAN

MAGNESIUM
NERVENNAH-
RUNG

AUS HIRSE



GLUTEN-
FREI

VEGAN

PROTEIN

MUSKEL-
POWER

AUS ERBSEN

Für ein gutes
Bauchgefühl:
Ingwer, Minze
und Chili gelten
als verdauungs-
fördernd

ERBSEN-KOKOS-SUPPE

Der perfekte Ayurveda-Lunch mit
reichlich Grünzeug und Kokosnuss

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 280 kcal
• E 12 g • F 13 g • KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ▪ 20 g Ingwer ▪ 2 Kartoffeln
- 1 Stange Zitronengras ▪ 1 Chilischote
- 1 EL Kokosöl ▪ 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch ▪ 50 g Kokoschips
- ½ Bund Minze ▪ 500 g TK-ErbSEN ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 100 g Kichererbsen (Dose)
- evtl. ayurvedische Gewürzmischung

1 Zwiebel, Ingwer und Kartoffeln schälen. Zitronengras waschen, längs aufschneiden und mit einem Messerrücken leicht flach klopfen. Chili längs aufschneiden, entkernen und waschen. Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin unter Rühren andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Zitronengras und Chili aus dem Kokossud nehmen. Hälfte Minzblättchen und ca. 400 g gefrorene Erbsen zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen, mit Rest Erbsen unter die Suppe rühren, kurz mit erhitzen. Auf vier Schalen verteilen, mit Rest Minze, Kokoschips und nach Belieben Gewürzmischung bestreut servieren.



BALLASTSTOFFE
INTAKTE
DARMFLORA

AUS OKRA

GLUTEN-
FREI

VEGAN

Die im
Currymix
enthaltenen
Gewürze
machen das
Gericht
bekömmlicher

ROTES KARTOFFEL-CURRY MIT OKRASCHOTEN

Aroma-Helden: Okraschoten bringen Biss und Frische in den würzigen Eintopf

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 12 g • F 19 g • KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

- 20 g Ingwer ▪ 1 Zwiebel
- 500 g Kartoffeln ▪ 2 rote Paprikaschoten ▪ 250 g Möhren ▪ 3 EL Kokosöl
- 2–3 EL rote Currypaste
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ▪ 400 ml Gemüsebrühe ▪ 1 Bund Koriander
- 2 Chilischoten ▪ 60 g geröstete ungesalzene Erdnüsse ▪ 200 g Okraschoten ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 3–4 EL Limettensaft

1 Ingwer und Zwiebel schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen. Möhren schälen, beides in Stücke schneiden.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln darin 2–3 Minuten unter Rühren braten. Zwiebel, Ingwer, Möhren und Paprika 1–2 Minuten mitdünsten. Currypaste einrühren, kurz andünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, 10–15 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Chilis waschen, entkernen, in Ringe schneiden. Nüsse hacken. Okraschoten waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden. In 1 EL heißem Öl 8–10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Okraschoten, Koriander, Chili und Nüssen in Schälchen anrichten.



SPICY BLUMENKOHLSREIS VOM BLECH

Zartes Hähnchen trifft auf goldenen Gemüsereis mit Garam Masala und Kurkuma

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 440 kcal • E 50 g • F 18 g • KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

- 200 g grüne Bohnen
- 200 g Babymöhren ▪ 4 EL Ghee ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 großer Blumenkohl (ca. 1,2 kg) ▪ 2 rote Zwiebeln
- 2–3 rote Chilischoten
- 1 Limette ▪ 1 EL Garam Masala ▪ 1 TL gemahlene Kurkuma ▪ 30 g Pistazienkerne ▪ 600 g Hähnchenfilet ▪ ½ Bund Koriander

1 Bohnen waschen. Möhren schälen, längs halbieren. 2 EL Ghee in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren und Bohnen darin ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Blumenkohl waschen, auf einer Reibe grob raspeln. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Chilis waschen, halbieren, entkernen, in Ringe schneiden. Limette halbieren, auspressen. 2 EL Ghee schmelzen. Chilis, Garam Masala, Kurkuma und

Limettensaft einrühren. Mit Blumenkohl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer auf einem Backblech mischen. Möhren, Bohnen und Pistazien daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten garen.

3 Inzwischen Fleisch waschen, trocken tupfen. Im Gemüse-Bratfett 6–8 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aufschneiden, auf Gemüse anrichten. Koriander waschen, darüberstreuen.





GESUNDE FETTE
**GUT FÜRS
HERZ**

AUS MANDELN

VEGAN

Getrocknete Datteln gelten als „Rasayana“, also als Verjüngungsmittel

APRIKOSEN-KUGELN

Süße Stärkung für zwischendurch

• ca. 30 Min. • einfach • Stück ca. 100 kcal • E 3 g • F 6 g • KH 8 g

Zutaten für 20 Stück

- 100 g Cashewkerne
 - 80 g Mandeln
- 150 g entsteinte Medjool-Datteln
- 100 g getrocknete Aprikosen ▪ 2 EL weiße Chiasamen
 - 1 EL Leinsamen
 - 1 EL Kokosraspel

1 Cashews und Mandeln im Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Datteln und Aprikosen hacken. Mit Chiasamen, Leinsamen und 2 EL Wasser zum Nussmix geben. Zu einer homogenen Masse mixen.

2 Je ca. 1 gehäuften TL abnehmen, zu Kugeln formen. In Kokosraspeln wälzen. Ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur trocknen lassen, dann luftdicht verpacken.

SÖBBEKE

BIO & ECHT LECKER

DAT VOLL LECKERE KULTUR-PROGRAMM.

Bio aus'm Münsterland!



SÖBBEKE KULTUR SCHMECKT WOHL:

- ✓ Mit drei speziellen, lebenden **Bakterienkulturen**
- ✓ Aus echter **Bio-Weidemilch**
- ✓ Unterstützt dich auf **natürliche Weise** den ganzen Tag!





SWEET'N'SPICY GOLDEN MILK

Der goldgelbe Trend-Drink ist in der Ayurveda-Lehre schon ewig bekannt

• ca. 15 Min. • einfach • Glas ca. 180 kcal • E 9 g • F 9 g • KH 15 g

Zutaten für 1 Glas

- 250 ml Milch
- ½ TL flüssiger Honig
- je 1 Msp. frisch geriebener Ingwer und Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Pfeffer

1 200 ml Milch in einen Topf geben und ca. 3 Minuten erhitzen (nicht kochen). Honig, Ingwer, Kurkuma, Zimt und Pfeffer einrühren. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Restliche Milch ebenfalls erwärmen und mit einem Milchaufschäumer schaumig schlagen. Kurkuma-Milch durch ein feines Sieb in ein Glas gießen und Milchschaum daraufgeben. Noch heiß servieren.



Sonnenschein im Glas: Der Kurkuma Latte schenkt dir morgens Energie für den Tag. Für einen Schlummertrunk lässt du den Ingwer einfach weg, da dieser abends als zu anregend gilt

DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



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

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



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

KARTOFFEL-AUFLAUF mit „Vitamin Sea“

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 400 kcal • E 37 g • F 15 g • KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

▪ 500 g Kartoffeln ▪ Salz
▪ 1 Blumenkohl ▪ 30 g Butter
▪ 30 g Mehl ▪ 250 ml Gemüse-
brühe ▪ 250 ml Milch ▪ 8 Stie-
le Dill ▪ Pfeffer ▪ 1–2 EL
Zitronensaft ▪ 500 g Seelachs-
filets ▪ 1 EL Öl ▪ 40 g gerieb.
Light-Käse ▪ Fett für die Form

1 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 12 Minuten garen, abgießen. Blumenkohl waschen, in Röschen vom Strunk schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen.

2 Butter im Topf erhitzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Brühe und Milch angießen, aufkochen und 5–7 Minuten unter Rühren köcheln. Dill waschen, abzapfen, hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.

3 Fisch abspülen, in Stücke schneiden, im Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, würzen. Mit Blumenkohl und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform (20x30cm) geben. Soße darübergießen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 15–20 Minuten garen.

Hier steckt auch eine ordentliche Portion Proteine drin!

WENIG
FETT



LOW
CARB

WENIG
FETT

KALORIEN-
HELD

VEGGIE

Dazu: Bauernbrot oder
Ciabatta!

SOMMER-SHAKSHUKA im Mittelmeer-Style

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 220 kcal • E 12 g • F 14 g • KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Zucchini
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe ▪ 3 EL Olivenöl ▪ 1 EL Tomatenmark
- 200 g Tomaten ▪ 425 ml stückige Tomaten (Dose)
- 1–2 TL Ras el-Hanout ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 4 Eier (Gr. M)

1 Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch und $\frac{3}{4}$ Lauchzwiebeln darin

andünsten. Zucchini zufügen, ca. 3 Minuten mitbraten.

2 Tomatenmark zu den Zucchini geben und anschwitzen. Tomaten waschen, würfeln und mit Dosentomaten zufügen. Mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln.

3 Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Mulden in den Tomatensugo drücken. Eier hineingießen und mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten stocken lassen.



FIXE PFANNE
Kartoffel, Hähnchen,
Gemüse und
Senfsoße mit
schlanken
Nährwerten!
425-g-Tüte
für ca. 4 €

GEGRILLTER TOFU mit grünem Gemüse-Duo

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 310 kcal • E 22 g • F 21 g • KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 4 EL Sesamöl ▪ 1 EL Soja-soße ▪ 600 g Tofu Natur
- 2 Lauchzwiebeln ▪ 1 rote Peperoni ▪ 400 g Brokkolini
- 2 EL Weißweinessig ▪ 2 TL vegane Fischsoße ▪ 1 TL Zucker ▪ 50 ml Gemüsebrühe ▪ 200 g TK-Edamame (ohne Schale) ▪ Salz ▪ Pfeffer
- Koriander zum Garnieren

1 Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Beides mit 2 EL Öl und Sojasoße verrühren. Tofu je horizontal halbieren und in Hälfte der Marinade ca. 30 Minuten kalt stellen.

Tofu vorher
einfrieren, so
nimmt er die
Marinade
besser auf!

2 Lauchzwiebeln und Peperoni waschen, in Ringe schneiden. Brokkolini waschen. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Rest Marinade darin 1–2 Minuten dünsten. Essig, Fischsoße, Zucker und Brühe zugeben, aufkochen. Brokkolini und Edamame zufügen, ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Tofu in einer Grillpfanne pro Seite ca. 2 Minuten grillen. Mit Gemüse anrichten. Mit Lauchzwiebeln, Peperoni und Koriander garnieren.

LOW
CARB

KALORIEN-
HELD

VEGAN



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Tiramisu

Attenzione! Dieser süße „Italiano vero“
enthält Spuren von Koffein
und Alkohol – wir empfehlen
das Nachmachen zu Hause
ausdrücklich!



Redakteurin Lisas Tiramisuucht

Für den süßen Vorrat Tiramisu
in Stücken (so frisch wie
möglich) luftdicht verpackt
einfrieren – so hält es statt
3 Tagen 3 Monate!

- ca. 20 Min. + ca. 6 Std. Wartezeit
- einfach • Portion ca. 540 kcal
- E 7 g • F 37 g • KH 47 g

Zutaten für 6 Stücke

- 200 ml kalter Espresso
- 5–6 EL Amaretto (Mandellikör) ▪ 2 sehr frische Eier (Gr. M) ▪ 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Mascarpone
- ca. 24 Löffelbiskuits (ca. 120 g) ▪ ca. 2 EL Kakao
- Frischhaltefolie

LOS GEHT'S:



ERST MAL KAFFEE

Espresso in einen tiefen Teller gießen. Amaretto unterrühren (oder 3 EL Instant-Espressopulver mit 200 ml warmem Wasser verrühren).



RAN ANS GELBE VOM EI

Eier trennen. Das verbliebene Eiweiß kalt stellen und anderweitig verwenden.



SO WIRD'S EIN CREMIGER MIX

Eigelb, Zucker und Vanillezucker ca. 5 Minuten dickcremig schlagen. Mascarpone mit einem Teigschaber nach und nach unterheben.



LÖFFELCHEN LEGEN

Ca. 8 Löffelbiskuits in eine hohe Auflaufform (ca. 14x20 cm) legen. Biskuits evtl. zuschneiden oder brechen. Ein Drittel Kaffeemix darüberträufeln.



IMMER WICHTIG: GUT EINCREMEN

Mit dem Teigschaber etwa ein Drittel Mascarpone-Creme gleichmäßig über die Biskuits verteilen und glatt streichen.

FAST GESCHAFFT



Mit Folie abgedeckt mindestens 6 Stunden kalt stellen

UND BITTE NOCH MAL!

Wiederhol Schritt 4 und 5 noch zweimal, bis Espresso und Mascarpone aufgebraucht sind, dabei mit der Creme abschließen.

FERTIG!

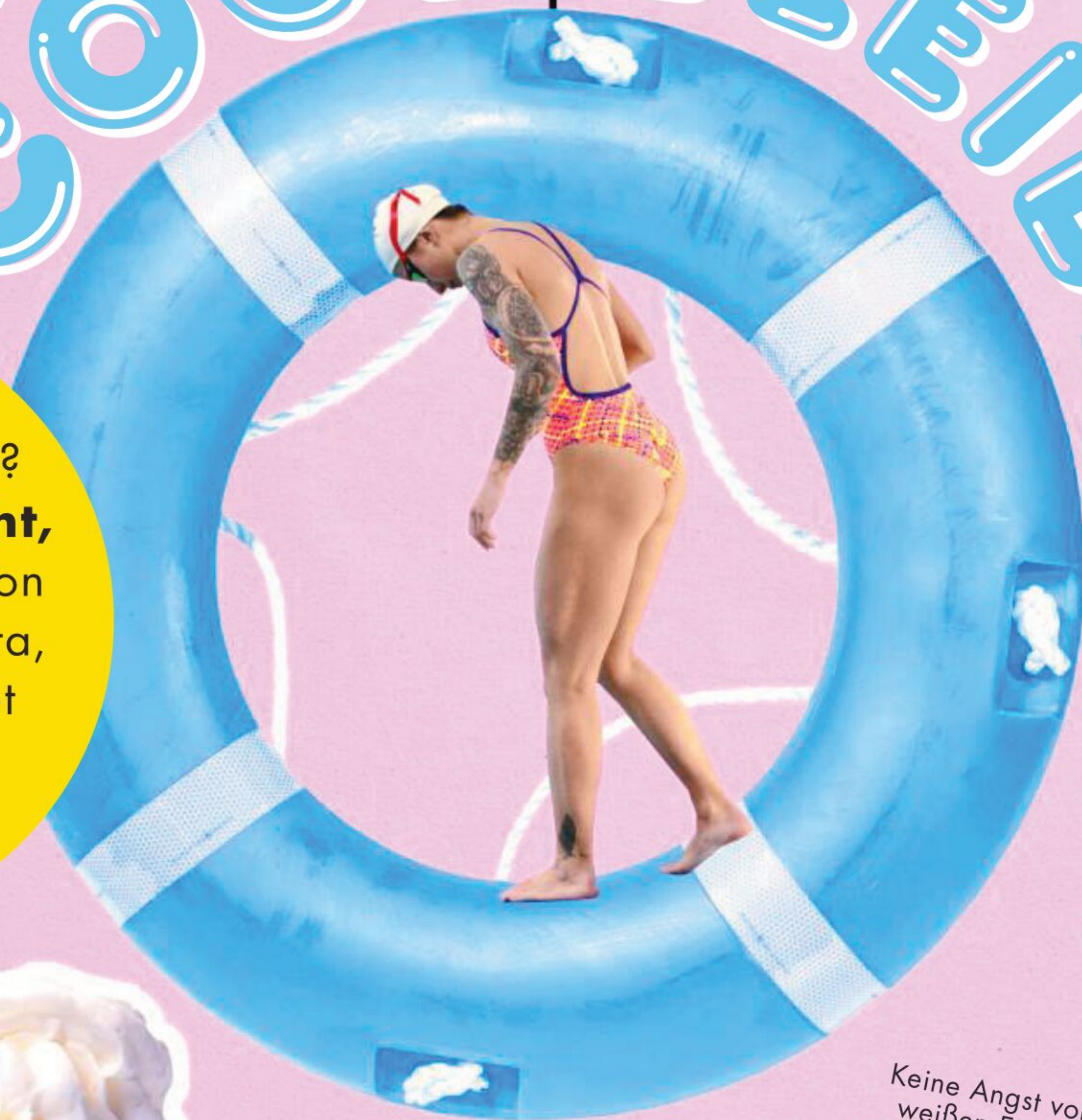


KAKAO-DECKE DRAUF – PERFETTO!

Kurz vor dem Servieren das Kakaopulver mit einem Sieb über das Tiramisu stäuben.

IMMER SCHÖN COOL BLEIBEN

Heißer Sommertag?
Süße Rettung naht,
und zwar in Form von
erfrischender Granita,
Semifreddo, Sorbet
oder auch Eis-
Sandwiches ...



Keine Angst vorm
weißen Eis: Die
Erfrischung aus dem
Tiefkühler kommt
ganz soft daher



SCHOKO- FRISCHKÄSE-EIS MIT CANDY-TOPPING

Aus nur einer Handvoll Zutaten zaubern wir ein unwiderstehlich schokoladiges Gelato. Die Kirsche auf dem Sahnehäubchen, äh, Eisbecher? Kekse, Bonbons, Karamellsoße und mehr. Was für eine süße Hochstapelei!

- ca. 25 Min. + ca. 5 Std. Wartezeit • einfach
- Portion ca. 620 kcal · E 15 g · F 48 g · KH 35 g

Zutaten für 6 Personen

- 50 g Zartbitterschokolade
- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 3 EL Puderzucker
- 250 g weiche Nussnugatcreme
- evtl. Sahne-Toffees, Schoko-Karamell-Pralinen, Honigwaffeln, salzige Bananenchips, 4 Mini-Schokoküsse und Karamellsoße (Flasche) zum Verziern

1 Schokolade fein hacken. Frischkäse und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Nussnugatcreme und Schokolade unter die Frischkäsecreme rühren. In einen gefriergeeigne-

ten Behälter (ca. 2,5 l Inhalt) füllen. Zugedeckt ca. 5 Stunden einfrieren.

2 Etwa 20 Minuten vor dem Servieren Eis antauen lassen. Inzwischen für das Topping nach Belieben Sahne-Toffees grob hacken. Schoko-Karamell-Pralinen halbieren. Honigwaffeln in Stücke brechen.

3 Aus dem Eis mit einem Eiskugelportionierer Kugeln abstechen. In 4 Gläser oder Schalen verteilen. Mit den Süßigkeiten und Bananenchips verzieren. Je 1 Schokokuss mit der weichen Seite auf das Eis drücken. Mit Karamellsoße beträufeln.

Wird der Süßi-Hunger während der Einfrierzeit zu groß, naschst du einfach schon was vom Topping. Merkt keiner, versprochen!



RICOTTA-SEMIFREDDO

MIT SCHOKOLADE UND ROTEN FRÜCHTEN

Eine Scheibe Sommer, bitte! Aus knusprig gerösteten Mandeln, saftigen Kirschen und Himbeeren und einem Hauch von Vanille wird eine italienische Eisspezialität zum Dahinschmelzen

• ca. 40 Min. + ca. 6 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 390 kcal • E 12 g • F 24 g • KH 34 g

Zutaten für 8 Personen

- 80 g Mandeln (mit Schale)
- 1 Vanilleschote ▪ 500 g Ricotta
- 500 g griechischer Joghurt
- 180 g + 2 EL flüssiger Honig
- 100 g Zartbitterschokolade
- 150 g Süßkirschen ▪ 100 g Himbeeren
- evtl. Himbeeren und Kirschen zum Verziern
- Frischhaltefolie

1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mit Ricotta, Joghurt und 180 g Honig glatt rühren.

3 Schokolade und Mandeln hacken. Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Schokolade, Kirschen, Beeren und Mandeln unter die Ricottacreme heben. Eine Kastenform (11x25 cm; 1,5 l Inhalt) mit Folie auslegen, dabei an den Längsseiten ca. 6 cm überstehen lassen. Masse

in die Form füllen, Oberfläche glatt streichen. Mit der überstehenden Folie abdecken. Ca. 6 Stunden einfrieren, sodass das Semifreddo zwar durchgefroren, aber nicht zu fest ist.

4 Semifreddo auf ein Arbeitsbrett stürzen. Mit einem großen Messer in Scheiben schneiden. Scheiben auf Desserttellern anrichten, mit Rest Honig beträufeln. Nach Belieben mit Himbeeren und entsteinten, halbierten Kirschen anrichten.

Das halb gefrorene
Dessert muss zwischen-
durch nicht umgerührt
werden. Nach ein paar
Stunden im TK-Fach
einfach in Scheiben
schneiden. Delizioso!



Sommer, Sonne, Sorbet! Die
Eis-Variante kommt ohne
Milchprodukte aus, stattdessen
wird sie mit Wasser und
Früchten zubereitet

VEGAN

Fotos: Image Professionals, Shutterstock



KIWI-SORBET MIT BASILIKUM

Fresh-up zum Löffeln! Die grünen Früchtchen kommen mit aromatischen Kräutern und einem großen Spritzer Limettensaft ins Gefrierfach. Hach, da könnten wir uns reinlegen!

• ca. 25 Min. + ca. 3 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 260 kcal · E 4 g · F 3 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 80 g Zucker
- 500 g reife Kiwis
- 12 Stiele Basilikum
- 1 EL Limettensaft
- je 1 grüne und goldene Kiwi zum Verziern

1 Zucker mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Vom Herd ziehen und auskühlen lassen.

2 Kiwis schälen und grob würfeln. 10 Basilikumstiele waschen, Blätter grob hacken. Beides mit Limettensaft in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Zuckersirup unterrühren. Masse in eine gefriergeeignete Schüssel füllen und abgedeckt mindestens 3 Stunden einfrieren, dabei einmal pro Stunde kräftig durchrühren oder pürieren.

3 Sorbet ca. 30 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen. Zum Toppfen Kiwis schälen und in kleine Würfel schneiden, Rest Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Von dem Sorbet nach Belieben Kugeln abstechen und auf 4 Schälchen verteilen. Mit Kiwis und Basilikum anrichten.

NICECREAM-SANDWICHES

„PEANUT BUTTER & CHOCOLATE“

Zwischen zwei süßen Keksen erwartet dich eine nussig-schokoladig-bananige Füllung. Zusätzliche Zartbitterschokostückchen und geröstete Erdnüsse steuern noch einen leckeren Crunch bei

• ca. 30 Min. + ca. 16 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 790 kcal • E 17 g • F 46 g • KH 80 g

Zutaten für 4 Stücke

- 75 g Cashewkerne ▪ 1 reife Banane ▪ 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Hafer Cuisine zum Aufschlagen ▪ 6–8 EL Ahornsirup ▪ 1 Prise Meersalzflocken
- 100 g Erdnusscreme
- 50 g Zartbitterschokolade
- 30 g geröstete Erdnüsse
- 8 Honigwaffeln
- evtl. zusätzliche gehackte Zartbitterschokolade und geröstete Erdnüsse

1 Cashews in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 4 Stunden einweichen. Banane schälen und grob zerkleinern. Cashews abgießen, mit Banane und Zitronensaft mit dem Stab- oder im Standmixer fein pürieren. Hafer Cuisine, Ahornsirup, Salz und Erdnusscreme zugeben und untermixen. Masse in eine gefriergeeignete Form füllen und abgedeckt über Nacht einfrieren.

2 Schokolade hacken. Eis etwas antauen lassen, grob zerkleinern und nochmals kräftig mi-

xen. Schokolade und Erdnüsse unter das Eis heben, weitere ca. 4 Stunden einfrieren.

3 Mit einem großen Eiskugelformer 4 Kugeln vom Eis abstechen und auf je 1 Honigwaffel setzen. Mit einer zweiten Waffel leicht zusammendrücken. Eisränder nach Belieben mit einer kleinen Palette glatt streichen. Bis zum Servieren eventuell noch mal einfrieren. Nach Belieben mit gehackter Schokolade und Erdnüssen toppen.



Sweet 'n' salty:
Gesalzene Nüsse
schmecken in der
Nicecream auch
superlecker!



Kuchen goes Eis!
Noch leckerer wird's
durch die krosse
Karamellkeks-Schoko-
Schicht außenrum



KÄSEKUCHEN-BITES IM KNUSPERMANTEL

Süße Fusion-Küche: Klassisches Milcheis trifft auf Cheesecake, und zusammen wird DAS Dessert des Sommers daraus!

• ca. 50 Min. + 4–6 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 300 kcal • E 7 g • F 21 g • KH 23 g

Zutaten für 8 Stücke

- 250 ml Milch ▪ 4 frische Eigelb (Gr. M) ▪ 50 g Zucker
- 3 Käsekuchen-Snacks (à 70 g)
- 250 g Schlagsahne
- 50 g Karamellkekse (z. B. von Lotus) ▪ 50 g Vollmilchschokolade ▪ Frischhaltefolie

1 Milch in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Eigelb und Zucker über dem warmen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Milch im dünnen Strahl unterrühren, so langeiterrühren, bis die Masse andickt. Schüssel in kaltes Wasser stellen, Masse auskühlen lassen.

2 Käsekuchen grob zerbröseln. Sahne steif schlagen. Zusammen unter die Eigelbmasse heben. Eine rechteckige Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen, Masse einfüllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4–6 Stunden einfrieren.

3 Vor dem Servieren Kekse fein zerbröseln, Schokolade raspeln. Beides auf einem Teller mischen. Eis auf ein Arbeitsbrett stürzen, Folie entfernen und Eis in 8 Stücke schneiden. Sofort am besten mit zwei Gabeln vorsichtig in der Keks-Schoko-Mischung wenden. Eventuell nochmals kurz einfrieren.



GRAPEFRUIT-GRANITA MIT LIMONCELLO

Fruchtsaft + Zitronenlikör, dazu etwas Zucker:
Mehr braucht es nicht für eine süße Auszeit wie auf Sizilien

Das italienische Wassereis wird beim Einfrieren immer wieder mit einer Gabel aufgelockert – so entsteht die kristalline Struktur

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Zucker
- 500 ml Pink-Grapefruit-Saft
- 80 ml Limoncello
- 2 Orangen
- 1 Pink Grapefruit

1 Zucker mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Sirup vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Mit Grapefruit-saft und Limoncello verrühren.

- ca. 25 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel
- Portion ca. 290 kcal • E 3 g • F 1 g • KH 61 g

2 Flüssigkeit in eine flache, gefriergeeignete Form füllen und ca. 4 Stunden einfrieren. Sobald sich Eiskristalle bilden, mit einer Gabel mehrmals aufkratzen.

3 Orangen und Pink Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft aus den Trennhäuten ausdrücken und dabei auffangen. Saft unter die Sorbetmasse rühren, Fruchtfilets ebenfalls abgedeckt einfrieren.

4 Zum Servieren Granita noch einmal aufkratzen. Auf 4 Gläser verteilen, mit den Fruchtfilets anrichten.

VEGAN



Fotos: Image Professionals, Shutterstock

GANZ NACH
UNSEREM
GESCHMACK!



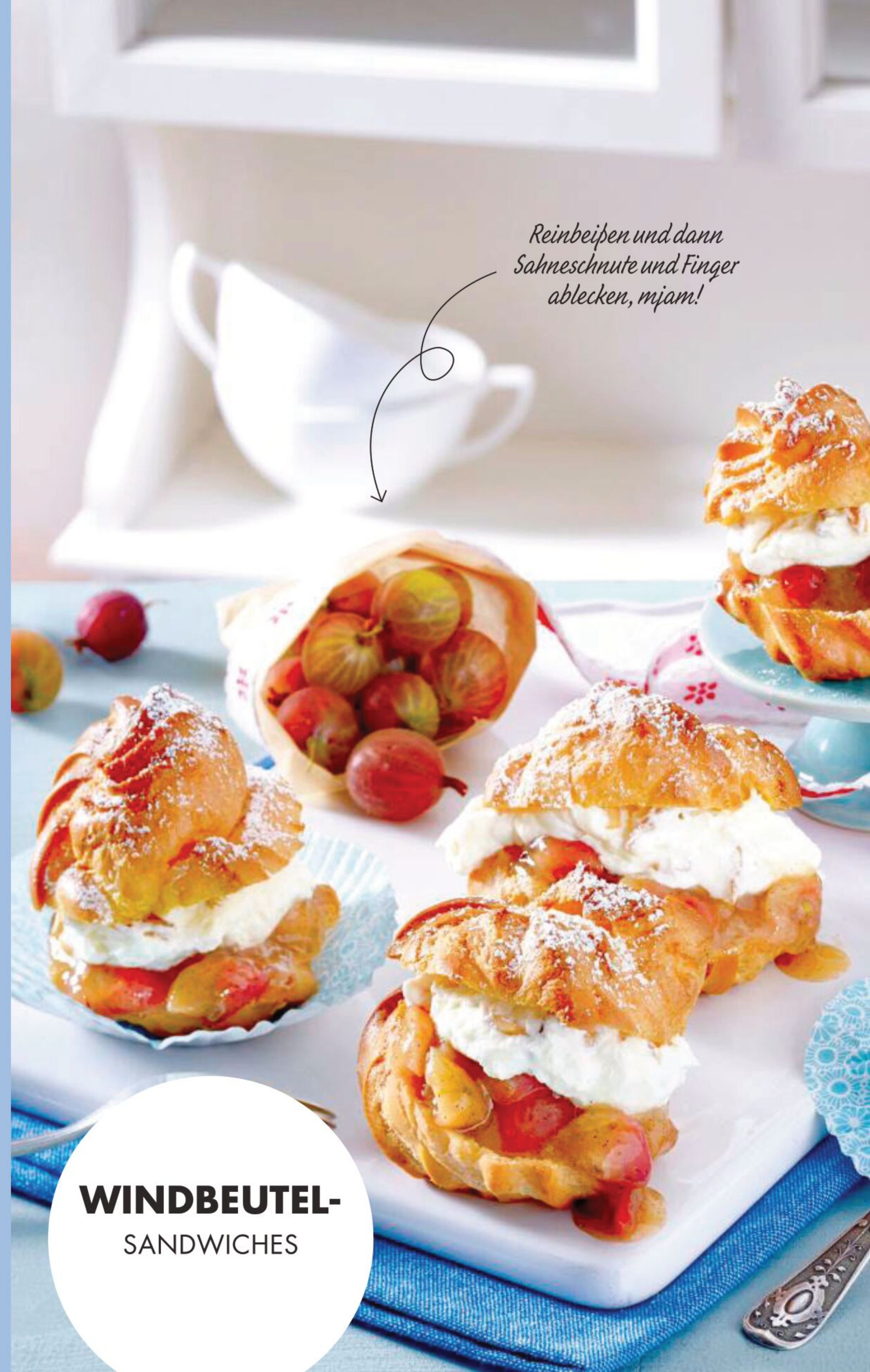
LECKER SPEZIAL AB SOFORT IM HANDEL ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

SAUER MACHT LUSTIG – UND DIESE
SÜSSEN **STACHELBEER-KREATIONEN**
MACHEN GARANTIERT AUCH SÜCHTIG!
HIER TANZEN DIE BUNTEN KÜGELCHEN
SAMBA MIT STREUSELN, SAHNE & CO.
AUF DEINER DESSERTGABEL



**WINDBEUTEL-
SANDWICHES**

BLITZ-CRUMBLE

MIT VANILLESOSSE

*Schon Beerenhunger?
Der Nachtisch ist in
10 Minuten ofenfertig!*



*Grün, grün, grün mit
Stachelbeeren, Kiwi
und Waldmeister!*

GRÜNE TARTE

MIT FRUCHT-
FEUERWERK



WINDBEUTEL-SANDWICHES

• ca. 1 Std. + ca. 1½ Std. Wartezeit • mittel
• Stück ca. 280 kcal • E 6 g • F 21 g • KH 16 g

Zutaten für 15 Stück

▪ 90 g Butter ▪ 1 Prise Salz
▪ 140 g Mehl ▪ 4 Eier (Gr. M)
▪ 500 g rote Stachelbeeren
▪ 2–3 EL Zucker ▪ 200 ml
trockener Weißwein ▪ 100 ml
Orangensaft ▪ 1 TL Speise-
stärke ▪ 100 g Mandelstifte
▪ 500 g Schlagsahne ▪ 2 Päck-
chen Vanillezucker ▪ 2 Päckchen
Sahnefestiger ▪ Puderzucker
zum Bestäuben ▪ Backpapier

mit Backpapier ausgelegtes
Blech spritzen. Im heißen Ofen
(E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C)
ca. 25 Minuten backen.
Herausnehmen, waagrecht
halbieren, auskühlen lassen.

2 Beeren waschen. Zucker im
Topf karamellisieren, mit Wein
und Saft ablöschen. Beeren
zugeben und ca. 1 Minute kö-
cheln. Stärke und 2 EL Wasser
verrühren, den Kompott damit
binden und auskühlen lassen.

3 Mandeln in einer Pfanne ohne
Fett rösten. Sahne mit Vanille-
zucker und Sahnefestiger
steif schlagen. Mandeln unter-
heben. Windbeutel mit Sahne
und Kompott füllen, mit Pu-
derzucker bestäuben.

1 250 ml Wasser, Butter und Salz
aufkochen. Mehl hineingeben.
So lange rühren, bis sich der
Teig als Kloß vom Boden löst.
Vom Herd ziehen. Eier nach-
einander unterrühren. Teig in
einen Spritzbeutel mit Stern-
tülle füllen. 15 Tufts auf ein

BLITZ-CRUMBLE MIT VANILLESOSSE

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 470 kcal • E 8 g • F 21 g • KH 63 g

Zutaten für 4 Personen

▪ 1 Päckchen Vanillesoße
(ohne Kochen) ▪ 250 ml
Milch ▪ 700 g grüne
und rote Stachelbeeren
▪ 80 g Butter ▪ 1 Prise Salz
▪ 80 g Zucker ▪ 100 g Mehl
▪ 50 g kernige Haferflocken

kleine ofenfeste Förmchen (à
ca. 17 cm Ø) verteilen.

1 Soßenpulver mit dem Schnee-
besen in die Milch einrühren.
Vanillesoße kalt stellen. Die
Stachelbeeren waschen und
trocken tupfen. Beeren auf vier

2 Für die Streusel Butter, Salz,
Zucker, Mehl und Haferflocken
mit den Händen grob verkne-
ten. Auf den Beeren verteilen.
Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/
Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten
backen. Crumble-Förmchen
aus dem Ofen nehmen und ca.
10 Minuten abkühlen lassen.
Noch warm mit Vanillesoße
servieren.





GRÜNE TARTE MIT FRUCHT-FEUERWERK

• ca. 45 Min. + ca. 1 ¾ Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 90 kcal • E 2 g • F 2 g • KH 16 g

Zutaten für 16 Stücke

- 3 Eier (Gr. M) ▪ 100 g + 2 EL Zucker ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 50 g Mehl ▪ 25 g Speisestärke ▪ 400 g grüne Stachelbeeren ▪ 2 Kiwis ▪ 1 Päckchen Tortenguss ▪ 200 ml Apfelsaft ▪ 50 ml Waldmeistersirup ▪ Puderzucker zum Bestäuben ▪ Fett und Semmelbrösel für die Form

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb unterrühren. Mehl und Stärke mischen, auf die Eiermasse sieben, unterheben. Masse in einer gefetteten, mit Bröseln aus-

gestreuten Obstkuchenform (28 cm Ø) glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, etwa 20 Minuten abkühlen lassen und den Biskuit vorsichtig aus der Form stürzen. Auskühlen lassen.

2 Stachelbeeren waschen. Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tortenguss, 2 EL Zucker, Saft und Sirup in einem kleinen Topf glatt verrühren. Aufkochen, Beeren zugeben und ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd ziehen, Kiwis vorsichtig unterheben. Obstmix auf dem Biskuit verteilen, ca. 30 Minuten kalt stellen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.



IMPRESSUM

Nachlieferservice & 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: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty:

Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,

Tjitske Schrieke, 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 1 42 54, 20078 Ham-

burg, Tel.: +49/40/30 19-85 19,

mo.–fr. 8–18 Uhr, Fax: +49/40/30 19-88 29,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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

Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

Lecker darf nur mit Genehmigung des Verlages

in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von

Lecker und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Ge-

nehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt

eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht

gehaftet.

ISSN 1862-5509



Der Nudeln-mit-Soße-Baukasten weckt Erinnerungen an unsere ersten Kochtopf-DIYs – hach!



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN HELDEN UNSERER KINDHEIT, MIT DEM WIR KOCHEN GELERNT HABEN

LIEBES MIRÁCOLI!

Nudeln mit Soße? Nein, du warst „Spaghetti napoletana“ – und unser erster Solo-Trip nach Italien, so aufregend! Va bene, wir sind dabei auf dem Küchenboden geblieben, aber das Ergebnis sah verdächtig nach Pasta Pomodoro wie aus einer toskanischen Trattoria aus.

Auf dich, Amico mio, konnte man sich immer verlassen, denn deine Zubereitung war einfach ein Kinderspiel: Spaghetti kochen, die Tomatenpampe mit Wasser anrühren und mit dem Gewürzmix verfeinern. Und dann war da noch der geheimnisvolle „Pamesello“-Streu, der für den letzten Schliff sorgte.

Dein Name ist vom italienischen Wort „miracolo“ (dt. „Wunder“) abgeleitet. Und du bist wirklich eins! 1961 in Niedersachsen als Kraft-Spross zur Welt gekommen, hast du sofort zum kulinarisch-kometenhaften Aufstieg angesetzt und die Herzen – oder Mägen – im Sturm erobert. Vielleicht vor allem, weil du so nah am Puls der Zeit warst: Das Fernweh

war groß. Und während Deutschland eine Mauer errichtete, hast du eine Brücke in unser Lieblingsland gebaut.

Wie jedes Sternchen hattest auch du ein paar Skandale: Deine Verpackung wurde kleiner, der Inhalt weniger. Und seit 2019 fehlt das „Pamesello“-Tütchen, was wohl für den größten Aufschrei sorgte. Nun ja, das gehört wohl einfach dazu, wenn man unter den Augen, ääh Gabeln der Öffentlichkeit groß wird. Schließlich hast du uns auch positiv überrascht: z.B. mit neuen Nudel-Formen und deine würzige Tomatensoße macht jetzt sogar eine Solo-Karriere.

Trotzdem bist du immer ein Symbol der Einfachheit und Selbstständigkeit geblieben. Bis heute zeigst du den am Herd noch Un-erfahrenen, dass gutes Essen nicht kompliziert und Kochen keine Raketenwissenschaft ist. Auch wenn

wir uns die Trattoria heute leisten können: ein Platz in unserem Vorratsschrank ist dir sicher.

TOPPING-WUNDER

Käse kann ja jeder! Probier doch mal eine dieser 3 Pasta-Garnituren



AGLIO E PREZZEMOLO

2 Knoblauchzehen und 50 g Petersilie hacken. Mit 4 EL Öl, 1 EL Zitronenabrieb und 3 EL -saft sowie etwas Salz mischen.



NUSS-STREU

75 g Cashews, 2 EL Hefeflocken, ½ TL Salz und etwas Knoblauchpulver fein mixen.



PANGRATTATO

1 Scheibe Brot fein reiben, mit 2 EL Pinienkernen in 1 EL Öl rösten, mit 2 EL Röstzwiebeln mischen.

3 x LECKER testen + tolles Geschenk!



reisenthel

shopper M, leo nero

Die Öffnung und eine Innentasche sind mit einem Reißverschluss verschließbar.

Material: wasserabweisendes Polyestergewebe. Maße: 51 x 26 x 30,5 cm.

Geschenknnummer: 240

Nur
10,80 €
statt 16,50 €!



Schüssel-Set „Marie“, 10-tlg.

Zu jeder Schüssel gibt es den passenden Deckel. Material: Edelstahl und Kunststoff. Größen ca.: 12, 14, 16, 18 und 20 cm.

Geschenknnummer: 118



KESPER

Schneidebrett mit Auffangschale

FSC®-zertifizierter Bambus, herausziehbare Kunststoffschale. Auffangschale spülmaschinengeeignet. Maße gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm.

Geschenknnummer: 55



Blechkuchen-Container

Die tragbare Backform ist antihaftbeschichtet und hat klappbare Tragegriffe sowie einen sicheren Transportverschluss. Maße: ca. 42 x 8 x 29 cm.

Geschenknnummer: 6

Jetzt bestellen:

0180 6/36 93 36

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



www.lecker.de/abo

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



635 03 02256389
LE 2025 - 6645

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



¡NO SOY MEXICANO!

Ganz schön pikant: Der scharfe Schnaps wurde angeblich in Hamburg erfunden, als Versuch, einen schlechten Korn zu übertünchen...

FEURIGER MEXIKANER

Zutaten für 8 Shotgläser

- 2 Zwiebeln ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 500 ml Tomatensaft
- 250 ml Wodka ▪ Salz
- Pfeffer ▪ Edelsüßpaprika
- 1–2 TL Zitronensaft
- einige Spritzer Tabasco

- 1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob würfeln. Mit Tomatensaft und Wodka im Hochleistungsmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Zitronensaft abschmecken.
- 2** Einige Tropfen Tabasco zugeben und nochmals durchmischen, evtl. wiederholen, bis der gewünschte Schärfegrad erreicht ist. Mexikaner in eine sterile Flasche (ca. 900 ml) abfüllen und einige Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. Als Shot servieren. Im Kühlschrank gelagert ist er ca. 2 Wochen haltbar.

LECKER VORSCHAU

Ab in den Kuchen mit
der Apfelernte!



1 Orecchiette mit Lachs, Brokkoli und
Sahnesoße al Limone



2 Lieblingsskuchen trifft auf Lieblingsobst:
Donauwelle mit Apfel-Buttercreme



Dessert zum Dahinschmelzen:
Mohn-Marzipan-Parfait
mit Pflaumen



3 Hach, du süße Sommerzeit... Wir
celebrieren die letzten sonnigen Tage



4 Foodie-Heaven Fernost: Schlemmen
wie in Seoul ist angesagt



Knusprige Gemüse-Rösti
im Asian Style

- 1 One-Pot-Pasta**
Einer für alles: Spaghetti mit
Grünkohl, Mafaldine mit Kürbis
und Pancetta oder auch Torti-
glioni und Salsiccia ...
- 2 Kuchenklassiker + Apfel = ♥**
Bienenstich, Schwarzwälder
Kirschtorte, Cheesecake und
mehr mit fruchtigem Upgrade
- 3 Liebling der Saison: Pflaume**
Unsere Rezeptideen mit den lila
Leckerbissen versüßen dir den
Spätsommer
- 4 Oh, wie köstlich ist Korea!**
Fernweh? Wir bringen dir mit
Kimchi & Co. die Aromen Ost-
asiens auf den Teller

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
12. September 2025



neu

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.



DIESE WERTE STECKEN IN JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.



BIO SEIT 1979

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

