

RECKE

KUCHEN- KLASSIKER + APFEL

Z. B. Schwarzwälder
Kirschtorte, Bienen-
stich und mehr!

Oktober 2025 – N° 10
Deutschland € 5,50

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



GRÜNKOHL-
SPAGHETTI
al pomodoro
SEITE 46

La dolce PASTA!



RAFFINIERT + SAISONAL + IN EINEM TOPF =
Nonnas Nudeln in der One-Pot-Edition

KOREANISCH
FÜR ANFÄNGER



Easy selbst gemacht: Bulgogi, Kimbap & Co.



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



2 Eiweiß (Gr. M) mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen.

2



4–5 Streifen Speisefarben an die Innenseite eines Einmalspritzbeutels mit Sterntülle pinseln.

3



Eischneemasse vorsichtig in den Beutel füllen – möglichst, ohne den Rand zu berühren.

4



Tuffs auf Bleche mit Backpapier spritzen. Im Ofen (E-Herd: 80 °C/ Umluft: 60 °C) ca. 2 Std. trocknen.

BUNT, BUNTER, BAISER!

Mit ihren bunten Farbwirbeln sehen sie aus wie kleine Karussells aus Zucker – und wecken Erinnerungen an Jahrmarkt, Kindheit und süße Unbeschwertheit

Viel Spaß mit dieser LECKER!



ERGIBT CA.
40 STÜCK



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

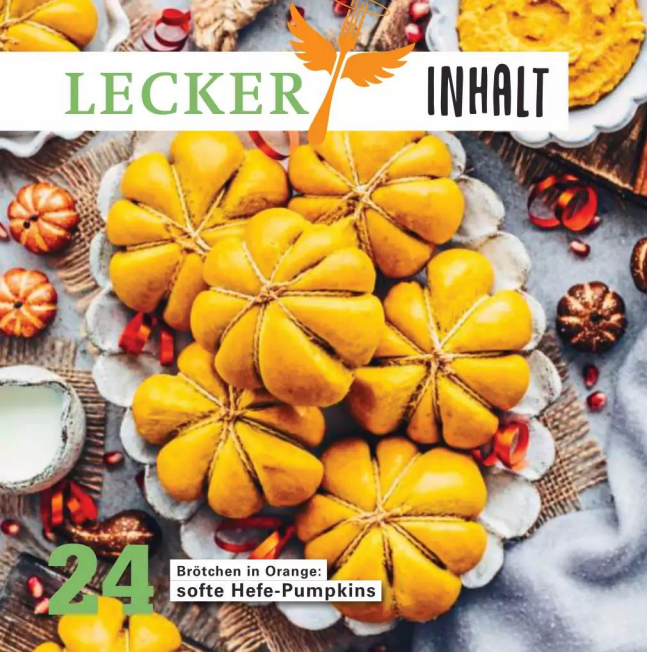


Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)



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

LECKER INHALT



24

Brötchen in Orange:
softe Hefe-Pumpkins



32

Stulle de luxe:
grilled Feta Sandwich



78

Quick & easy:
Kürbis meets
Pasta

Diese Nonnas haben „La Dolce Pasta“ und ihre besten Tipps im Gepäck ab S. 42



AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche
Weißwurst-Spieße
- 24 We love Kürbis
Trendige Blogger-Rezepte
in Orange
- 28 Stullen de luxe
Schnittchen und Sandwiches
in Superlecker
- 38 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 54 Airfryer
Unser Liebling des Monats
mit 3 heißen Rezepten
- 66 Koreanisch für Anfänger
So kochst du fließend Seoul-Food

SCHNELL & EINFACH

- 42 One-Pot-Pasta
Nudeln à la Nonna
supereasy
- 61 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 63 Das toppen wir
Popcorn
- 74 Selbst gekauft
Diesmal: Keksteig zum
Löffeln
- 78 Quick & easy mit Moe
Kürbis-Pasta 3 x anders

FEIERN MIT FREUNDEN

- 56 Kochen für Freunde
Halloween-Dinner
- 110 Drink
Rosemary Berry Mule

HANDGEMACHT

- 40 Zwiebelsuppe
Herbst-Liebling mit Brot-
Käse-Topping
- 90 Zupfkuchen
Süßes Duo aus Käse- und
Schokokuchen



81

Duo mit Vitamin-Power:
**Rinderfilet &
Rosenkohl**



106

Nachtsch im Mini-Format:
Heidelbeer-Cups



110

Sweet 'n' spicy:
Rosemary Berry Mule

WELLFOOD

- 80 Tut-gut-Food
Immunstark mit Genuss
- 88 Light & lecker
Wenige Kalorien und
sooo köstlich

SÜSSE SACHEN

- 10 Apfel undercover
In Marmorkuchen,
Bienenstich & Co.
- 92 Pflaumen-Power
Süße Saison-Highlights
- 104 Nachtsch? Geht immer!
Diesmal: Mini-Desserts

PRIMA FÜRS KLIMA

- 60 Rest des Monats
Getrocknete Tomaten im Glas
- 64 6 Hacks
Zitronen-Zaubertricks
- 76 Schimmel-Check
Essen oder wegwerfen?

GEMISCHTER TELLER

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



92

Sweet Purple:
**Pflaumen-Rezepte,
die dir den Spät-
sommer versüßen**

*Der Daumen schüttelt die
Pflaumen – und die übrigen
Finger packen sie in Galette,
Kompott und Schokokuchen*

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Weißwurst-Spieße



S. 12 Süße Elstar-Welle



S. 14 Granny's Cheesecake Crumble



S. 16 Bienenstich à la Pink Lady



S. 29 Arme-Ritter-Sandwich



S. 30 Frischkäse-Schnitte mit Dicken Bohnen



S. 31 Klappstulle mit Schweinefilet



S. 32 Grilled-Feta-Sandwich



S. 33 Roastbeef-Brot mit Sauce tartare



S. 34 Egg Bread à la Florentine



S. 52 Pasta alla zucca mit Pancetta



S. 54-55 3 Lieblingsrezepte aus deinem Airfryer



S. 58 Mini-Kürbis mit Grusel-Crackern



S. 59 Mitternachtspute auf Herbstgemüse



S. 59 „Boohoo!“-Brownie-Cake



S. 61 Die fixen vier: leckere 20-Minuten-Rezepte



S. 75 Cream-&-Keks-Eisbecher



S. 75 3-in-1-Muffins mit Erdnuss-Streuseln



S. 78-79 Quick & easy: Kürbis-Pasta 3x anders



S. 81 Rinderfilet im Rosenkohl-Bett



S. 82 Indische Hähnchen-pfanne



S. 83 Salade des Îles mit Garnelen und Lachs



S. 90 Russischer Zupfkuchen



S. 94 Walnuss-Küchlein mit Pflaumensirup



S. 96 Marinierte Pflaumen mit Kokossorbet



S. 97 Nuss-Parfait mit Waffeln und Kompott



S. 98 Apfel-Pflaumen-Crumble mit Pekannüssen



S. 100 Mohn-Marzipan-Eis mit beschwipsten Pflaumen



S. 18 Schwarzwald „Delicious“



S. 20 Gala-ktisch guter Marmorkuchen



S. 25 Softe Kürbisbrötchen



S. 26 Butternut-Kaiserschmarrn



S. 26 Gefüllter Kürbis mit Linsen-Bolognese



S. 27 Hokkaido-Spread



S. 36 Smørrebrød mit Lachs



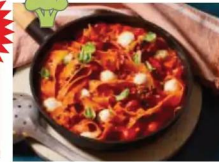
S. 40 Zwiebelsuppe



S. 44 Brokkoli-Nudeln mit Lachs



S. 46 Grünkohl-Spaghetti al pomodoro



S. 48 One-Pan-Lasagne mit Veggie-Bolo



S. 50 Tortiglioni mit Salsiccia



S. 67 Tuna Kimbap



S. 68 Yachaejeon (Rösti mit Garnelen)



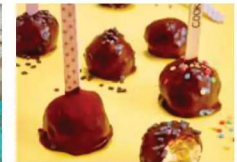
S. 69 Tteokbokki (Reiskuchen in Soße)



S. 70 Spiced Bulgogi-Pot



S. 72 Bibimbap (Reis-Bowl mit Toppings)



S. 74 Cookie-Dough-Bites im Schoko-Mantel



S. 84 Wurzelgemüse-Mix mit Chili-Bällchen



S. 85 Mango-Ingwer-Shots



S. 86 Champignon-Cremesuppe



S. 88 Gebackene Auberginen-Fächer in Tomatensoße



S. 89 Cremige Kokos-Suppe mit Hähnchen



S. 89 Fenchel-Salat mit Räucherlachs



S. 101 Schoko-Espresso-Kuchen mit Frucht on top



S. 102 Pflaumen-Galette mit Ingwer



S. 104–107 Mini-Desserts zum Nachtisch



S. 110 Rosemary Berry Mule

So geht das!

 **FLEISCH**

 **FISCH**

 **VEGETARISCH**

 **VEGAN**

Die Weißwurst-Spieße mit DIY-Laugenstangen-Chips und süßem Senf servieren – an Guadn!

WEISSWURST-SPIESSE

Für 6 Personen: **3 Laugenstangen** in Scheiben auf ein Blech mit Backpapier legen. **4 EL Öl**, **Edelsüßpaprika** und **Pfeffer** verrühren. Scheiben mit Hälfte Öl bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Nach ca. 5 Minuten wenden, erneut bestreichen. **1 Packung (300 g) Weißwürste** nach Anweisung garen. Von **3 Stielen Petersilie** Blätter abzupfen. **5 Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Wursthaut entfernen, Würste in Scheiben schneiden. Je 1 Petersilienblatt, 2 Radieschenscheiben und **1 Snack-Brezel** darauf mit Holzspießchen feststecken.

WERDE EINE:R VON UNS.

Bewirb dich als Zusteller:in, Lkw-Fahrer:in oder für's Lager.
Einfach QR-Code scannen oder auf werde-einer-von-uns.de

Jetzt bewerben!
Auch als Aushilfe
oder Quereinstieg

Julia

Niklas



Deutsche Post



APFEL UNDERCOVER



Schwarzwald
„Delicious“,
Seite 18



Gala-ktisch guter
Marmorkuchen,
Seite 20

Mission erfolgreich:
Still und köstlich hat sich der
Saisonstar in unsere liebsten
Kuchenklassiker gemogelt –
und sorgt jetzt für fruchtige
Überraschungen!

Süße Elstar-
Welle, S. 12

Bienenstich
à la Pink Lady,
Seite 16

Granny's
Cheesecake Crumble,
Seite 14

Mit Schwips? Dann
gib noch einen Schuss
Calvados in den
Pudding

ELSTAR-ÄPFEL

... in der Donauregion haben ein ganz besonderes Aroma. Hintergrund: Tagsüber wärmt die Sonne die Hänge und Böden auf, nachts sorgt die Donau mit Nebel oder kühler Luft für Erfrischung. Die Apfelsüße gewinnt an Tiefe, die Säure bleibt ausgewogen, und die Farbe wird oft intensiver.

SÜSSE ELSTAR-WELLE

Die vielschichtige Donauwelle erhält köstliche Unterstützung: Apfelpudding in der Buttercreme und Apfelkringel unter der Schokoglasur – verboten gut!

• ca. 1 ¼ Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 270 kcal • E 4 g • F 16 g • KH 30 g

Zutaten für 30 Stücke

- 750 ml naturtrüber Apfelsaft
- 250 g Zucker ▪ 2 Päckchen (à 37 g) Vanillepuddingpulver
- 200 g Schlagsahne ▪ 5 Eier (Gr. M) ▪ 125 ml Sonnenblumenöl
- 250 g Mehl ▪ 2 TL Backpulver
- 2 EL Kakao ▪ 1 Glas (720 ml) Schattenmorellen ▪ 250 g weiche Butter ▪ 200 g Zartbitterkuvertüre
- 1 EL Kokosfett ▪ 2 Äpfel (z. B. Elstar) ▪ Frischhaltefolie
- Backpapier

1 Apfelsaft aufkochen. 50 g Zucker, Puddingpulver und 180 g Sahne glatt rühren. In den heißen Saft rühren und ca. 1 Minute köcheln. Pudding umfüllen, Folie direkt auf die Oberfläche legen, auskühlen lassen.

2 Eier trennen. Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen. Eigelb, Öl und 150 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen, mit 125 ml Wasser kurz unterrühren. Teig halbieren. Kakao mit Rest Sahne unter eine Teighälfte rühren. Jeweils Hälfte Eischnee unter beide Teige heben. Hellen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Backblech verteilen. Dunklen Teig in Klecksen daraufgeben und glatt streichen. Abgetropfte Kirschen darauf-

geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Butter ca. 8 Minuten cremig aufschlagen. Pudding esslöffelweise unterrühren (Wichtig: Pudding und Butter müssen die gleiche Temperatur haben!). Buttercreme auf dem ausgekühlten Kuchen verstreichen.

4 Kuvertüre hacken. Mit Kokosfett über dem heißen Wasserbad schmelzen. Äpfel waschen, Kerngehäuse herausstechen. Äpfel längs halbieren, quer in feine Scheiben schneiden und in Reihen leicht versetzt auf die Creme legen. Kuchen mit der Kuvertüre überziehen und fest werden lassen. Mit scharfem Messer in Stücke schneiden!



GRANNY'S CHEESECAKE CRUMBLE

Oben knusprig, innen cremig und mittendrin der Apfel – dieser Käsekuchen mit Pekanstreuseln hat eine 100-prozentige Krümel-verschwinde-Garantie!

• ca. 1 ¾ Std. • mittel • Stück ca. 600 kcal • E 9 g • F 40 g • KH 54 g

Zutaten für 12 Stücke

- 250 g Butter ▪ 400 g Mehl
- 1 Prise Salz ▪ abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone ▪ 260 g Zucker
- 2 Äpfel (ca. 350 g; z. B. Granny Smith) ▪ 1 EL (ca. 10 g) Speisestärke ▪ 600 g Doppelrahmfrischkäse ▪ 200 g Schmand ▪ 1 TL Vanilleextrakt
- 3 Eier (Gr. M) ▪ 50 g Pekanüsse ▪ Fett für die Form

- 1** Für den Streuselteig Butter schmelzen. Mehl, Salz, Zitronenschale und 180 g Zucker mischen. Butter zugeben und zu Streuseln verkneten. Gut Hälfte Streusel in einer gefetteten Springform (22 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden und übrige Streusel ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Inzwischen Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Stärke mischen. Frischkäse, Schmand, 80 g Zucker und Vanilleextrakt verrühren. Eier nacheinander unterrühren. Käsecreme in die Form geben und glatt streichen.
- 3** Pekannüsse grob hacken und mit Rest Streuseln mischen. Erst Äpfel, dann Pekannuss-Streusel auf der Käsemasse verteilen. In den heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf die unterste Schiene schieben. Ein ofenfestes Schälchen mit etwas heißem Wasser dazustellen. Ca. 30 Minuten backen, dann Temperatur reduzieren (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) und weitere ca. 30 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.



Noch etwas
Karamellsoße
obendrauf? Na klar!

GRANNY SMITH

Fruchtig, frisch, formstabil – der grünschalige Apfel ist wie gemacht für unseren Cheesecake. Seine feine Säure bringt Balance, sein Biss bleibt auch nach dem Backen erhalten.

Damit nichts
herausflutscht: direkt
aus der Kühlung mit
scharfem Messer in
Stücke schneiden



BIENENSTICH À LA PINK LADY

Omis Hefekuchen mit Toffee-Mandel-Guss und Sahnefüllung bekommt Verstärkung – von einer richtig dicken Schicht Apfelkompott

• ca. 1 ¼ Std. + ca. 2 ¾ Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 350 kcal • E 6 g • F 19 g • KH 39 g

PINK LADYS

...Schale darf dran bleiben! Sie macht das Kompott zum Hingucker und hat selbst nach dem Kochen noch angenehmen Biss.

Zutaten für 16 Stücke

- 100 ml Milch ▪ 100 g Butter
- 200 g Mehl ▪ ½ Päckchen Trockenhefe ▪ 200 g Zucker
- 1 Ei (Gr. M) ▪ 400 g Schlag-sahne ▪ 150 g Mandelblättchen
- 1 kg Äpfel (z. B. Pink Lady)
- 4 EL Zitronensaft ▪ 300 ml Apfelsaft ▪ 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Sahnefestiger
 - evtl. Puderzucker zum Bestäuben ▪ Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1 Milch mit 25 g Butter erwärmen. Mehl, Hefe und 50 g Zucker mischen. Ei und Milchmix mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig kurz auf etwas Mehl kneten und in einer gefetteten, quadratischen Springform (24 cm) andrücken, weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. 75 g Butter schmelzen. 100 g Zucker darin unter Rühren auflösen. 100 g Sahne zugießen und 2–3 Minuten köcheln. Mandeln unterrühren, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft 160°C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen,

auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

3 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 50 g Zucker, Zitronen- und Apfelsaft ca. 5 Minuten köcheln. Puddingpulver erst mit 6 EL Wasser glatt, dann ins Kompott rühren. 1–2 Minuten weiter köcheln. Hefekuchen waagrecht halbieren, Springformrand um den unteren Hefeboden spannen, Kompott darauf verteilen und auskühlen lassen.

4 300 g Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Auf dem Kompott verstreichen. Mandeligen Hefeboden darauflegen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Mit Puderzucker bestäuben.

SCHWARZWALD

„DELICIOUS“

Dreimal Apfel, dreimal wow: Der Biskuit kriegt eine Calvados-Note, das Kirschkompott ein paar Extra-Fruchstückchen, und zur Krönung gibt's eine Apfelrosette

• ca. 1 ½ Std. + ca. 2 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 510 kcal • E 9 g • F 28 g • KH 52 g

Zutaten für 12 Stücke

- 6 Eier (Gr. M) ▪ 200 g Zucker
- 150 g Mehl ▪ 2 TL Backpulver
- 25 g Kakao ▪ 50 g + 1 EL Speisestärke ▪ 1 Prise Salz
- 1 Glas (720 ml) Schattenschmorellen ▪ 3 rotschalige Äpfel (z. B. Red Delicious) ▪ 800 g Schlagsahne ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 3 Päckchen Sahnefestiger ▪ 3 EL Calvados
- 100 g Zartbitter-Raspelschokolade ▪ 1 EL Zitronensaft
- Backpapier

- 1 Eier trennen. Eigelb, 6 EL heißes Wasser und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen, bis sich der Zucker löst. Mehl, Backpulver, Kakao und 50 g Stärke auf die Eigelbmasse sieben, kurz unterrühren. Eiweiß und Salz steif schlagen, unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form auskühlen lassen.
- 2 Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 2 Äpfel schälen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Im Kirschsaft 3–4 Minuten köcheln. 1 EL Stärke mit 2 EL Wasser verrühren. Kompott damit binden. Kirschen, bis auf 12 Stück für die Deko, zufügen. Auskühlen lassen.
- 3 Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Biskuit vorsichtig aus der Form lösen und waagrecht dritteln. Unteren Tortenboden auf eine Platte setzen. Mit 1 ½ EL Calvados beträufeln. Hälfte Kompott darauf verteilen. ¼ Sahne daraufstreichen. Mit mittlerem Biskuitboden abdecken, leicht andrücken. Rest Calvados, Kompott und ¼ Sahne daraufgeben. Biskuitdeckel auflegen, leicht andrücken.
- 4 Ca. 4 EL Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit übriger Sahne rundherum einstreichen und mit Schokoraspeln bestreuen. 12 Sahnetuffs daraufspritzen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren Rest Kirschen auf die Sahnetuffs setzen. 1 Apfel waschen, halbieren, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und spiralförmig in die Tortenmitte legen.

RED DELICIOUS

Nicht für den Ofen gemacht, aber perfekt für den letzten Schliff: Mit seiner tiefroten Schale und dem hellen Fruchtfleisch ist Red Delicious die ideale Apfelsorte fürs Topping. Beim Backen allerdings zeigt er seine zarte Seite und zerfällt schnell.

Aus 7 Schichten
besteht dieses
Torten-Gedicht...
Mmh!

Apfel-Liebling Zimt
steckt im Teig – und
im Guss!



APFEL-GALA

Er ist DER favorisierte Kinder-
Apfel: schön klein, hübsch
gestreift und sehr, sehr süß.

Daher darf er auch nur
halbiert oder geviertelt in
den Kuchen.

GALA-KTISCH GUTER MARMORKUCHEN

Der schwarz-weiße Rührkuchen wirft sich ordentlich in Schale – mit feiner Zimtnote und Apfelstücken, die langsam im Teig versinken. Davon schneiden wir uns gern (mehr als) eine Scheibe ab...

- ca. 1 ½ Std. + ca. 2 Std. Wartezeit • einfach
- Scheibe ca. 360 kcal · 6 g · F 20 g · KH 42 g

Zutaten für 10 Scheiben

- 150 g weiche Butter
- 150 g Zucker ▪ 1 Prise Salz
- 3 Eier (Gr. M) ▪ 225 g Mehl
- 2 TL Backpulver ▪ 150 g Schlagsahne ▪ 25 g Kakao
- 1 ½ TL Zimt ▪ 2 kleine Äpfel (z. B. Gala; ca. 250 g)
- 50 g Puderzucker ▪ 1 EL Zitronensaft ▪ Fett für die Form

1 Butter, Zucker und Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit 100 g Sahne kurz unterrühren. Teig halbieren. Unter eine Hälfte Kakao und Rest Sahne, unter die andere Hälfte 1 TL Zimt rühren.

2 Beide Teige in größeren Klecksen abwechselnd in eine gefettete

Kastenform (11x25 cm) geben. Mit einer Gabel spiralförmig durchziehen. Teig glatt streichen.

3 Äpfel waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und entkernen. Apfelstücke an der Wölbung mehrfach tief ein-, aber nicht durchschneiden. Mit der Wölbung nach oben leicht in den Teig drücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 50–55 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Kuchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

4 Für den Guss Puderzucker, Rest Zimt und Zitronensaft verrühren und in Streifen über den Kuchen ziehen. Guss trocknen lassen.

Rapso®

DAS ORIGINAL

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



Natürlich aus Österreich

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

OKTOBERFEST-FAIL

Wann man immer auf der Wiesn als „Zugroaste“ (Tourist) auffliegt

Check! Sieht aus wie eine Bayerin

Ich bin auf den Wiesen!

Eine Maaas!

Eins, zwei, gesuffa!

Bretzel.

Aber wehe, wenn sie „bayerisch“ redet ...

FUTTER-FIASKO

Was ich mache, wenn ich mir etwas zu essen koche:



KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

TUPPERDOSEN-TRAUMA

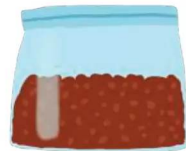
Deckel-Chaos in der Vorrats-Schublade

Grrrrmpfff ...

1. Hä? Hatte ich eine runde Dose?



2. Mist, Deckel zu groß!



Ich fülle Essen in eine Dose und dann ...

Okay, dann muss halt wieder ein Gefrierbeutel her.



Genussvoll durch die Kürbiszeit

Egal ob süß oder herzhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig. Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln. Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.



DIESE WERTE STECKEN IN JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.



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

BIO SEIT 1979



HEY, PUMPKIN!

#KÜRBIS Süß, herzhaft, klein oder groß – die Rezepte unserer Blogger zeigen, wie vielfältig die orangefarbenen Vitaminbomben sind



Auf die Plätze, fertig ... mit Vollgas ab in die Kürbissaison



@klaraslife is(s)t voll auf zucca (ital. für Kürbis) und füllt ihn mit Linsen-Bolognese



@eatthisorg mixt einen cremigen, leicht scharfen Aufstrich



Bei @lebkuchennest wird der Kürbis als Kaiserschmarrn zum süßen Comfort-Food

#

challenge

IHR HABT AUCH INSPIRIERENDE KÜRBIS-REZEPTE?
Cool! Dann zeigt eure Ideen auf Instagram und markiert @lecker_magazin, damit wir nichts verpassen!

Softe Kürbisbrötchen

SÜSS UND HERZHAFT BELEGT SUPERLECKER!

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ½ Würfel (21 g) Hefe • 1 TL Zucker
- 450 g Mehl • 1 TL Salz • 2 TL Zimt
- 50 g Sojajoghurt oder Apfelmark
- 200 g Kürbispüree • 50 g vegane Butter • 2–3 EL Sojasahne • 1 Prise Kurkuma • Mehl für die Arbeitsfläche
- Küchengarn (8x80 cm) • Backpapier

SO GEHT'S

1 Hefe in eine Schüssel mit 120 ml lauwarmem Wasser bröseln, Zucker zugeben. Rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. 3–5 Minuten stehen lassen, bis der Mix zu schäumen beginnt.

2 Mehl, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Mittig eine Mulde eindrücken. Hefe-Mix, Sojajoghurt, Kürbispüree und Butter hineingeben. Mehl von außen einarbeiten. Mit den Knethaken des Rührgeräts 5–8 Minuten verkneten. Abgedeckt 45–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, in 8 Stücke teilen. Je zu einem Ball formen und mit Garn umwickeln, sodass eine Kürbisform entsteht, zuknoten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, abgedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Inzwischen den Ofen mit einer Auflaufform auf der unteren Schiene vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Brötchen mit Sojasahne bestreichen, mit Kurkuma bestreuen. In den Ofen schieben, Auflaufform mit etwas Wasser füllen. Ofentür schließen und 20–25 Minuten backen.



Auf Biancas Blog findest du eine Step-by-Step-Anleitung zum Knoten der Brötchen



**Bianca von
@biancazapatka**

zeigt auf ihrem Blog, wie einfach und lecker eine gesündere, vegetarische und vegane Ernährung ist

VEGAN



**Isabella von
@lebkuchennest**

Ihr erstes Kochbuch brachte die
Nürnbergerin bereits mit
20 Jahren heraus

Butternut- Kaiser- schmarrn

MIT NUSS-CRUNCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

• 400 g Butternutkürbis • Salz
• 4 Eier (Gr. M) • je 1 Prise Zimt und
Muskatnuss • 80 g Zucker • 100 ml
Milch • 200 g Mehl • 100 g Pekan-
nüsse • 2 EL Butter • Puderzucker
zum Bestäuben



Wer es besonders süß mag,
serviert dazu etwas Honig

1 Kürbis waschen, halbieren, entkernen. Fruchtfleisch würfeln, in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, 1 Prise Salz zugeben und 10–15 Minuten weich kochen.

2 Inzwischen Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen.

3 Kürbis abgießen, pürieren und mit Zimt und Muskat abschmecken. Eigelt mit Zucker, Milch und ½ TL Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig aufschlagen. Leicht abgekühltes Püree nach und nach unterrühren. Mehl daraufsieben und unterrühren, Eischnee unterheben.

4 Nüsse hacken. Butter in einer Gusseisenpfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit Nüssen bestreuen. Im heißen Ofen (Umluft: 180 °C) 5–8 Minuten backen. In Stücke reißen oder schneiden, nach Belieben Puderzucker darübersieben.



Die restliche Bolognese
einfach am nächsten Tag
mit Pasta essen!

Gefüllter Kürbis

MIT LINSEN-BOLOGNESE

FÜR 4-5 PERSONEN

• 4–5 kleine Kürbisse (z.B. Sweet Dumpling) • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Zweige Rosmarin • 2 Stiele Thymian • 2 Möhren • 200 g Knollensellerie • 1 Msp. Zimt • 2 EL Öl • 3 EL Tomatenmark • 1 Lorbeerblatt • 200 g braune Linsen • Salz • Pfeffer • 100 g geriebener Käse • Petersilie zum Garnieren

1 Kürbisse waschen, Deckel abschneiden, entkernen. Mit aufgesetztem Deckel im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen, hacken. Möhren und Sellerie schälen, fein würfeln. Alles mit Zimt in heißem Öl ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark und Lorbeerblatt kurz mitrösten. Mit 400 ml heißem Wasser ablöschen. Linsen zufügen, 30–40 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Bolognese in die Kürbisse füllen, mit Käse bestreuen. Mit Deckeln

verschließen, 30–35 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren.



**Kathrin
von @klarasilife**

hat ihre Leidenschaft für
Food und Fotografie zum
Beruf gemacht

Hokkaido-Spread

FÜR DIE HERBSTLICHE BROTZEIT

ZUTATEN FÜR 350 G

- 250 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch
- Salz • 100 g weiße Bohnen (Glas)
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- ½ TL Knoblauchpulver
- 3 Tropfen Liquid Smoke
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gerösteter Sesam
- ½ TL Chiliflocken

1 Kürbis in grobe Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten

kochen. Abgießen, kurz abtropfen lassen. Bohnen kalt abspülen.

2 Kürbis mit übrigen Zutaten, außer Sesam und Chiliflocken, fein pürieren. Sesam und Chili unterrühren. Aufstrich abgedeckt abkühlen lassen. Am besten schmeckt der Aufstrich, wenn du ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen lässt.

Gut verschlossen
und gekühlt hält der Aufstrich
sich 5–7 Tage



Jörg und Nadine
von @eatthisorg

begeistern mit ihren rein
pflanzlichen Rezepten nicht
nur Veganer

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, Benzylbenzooat, 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



„Ein belegtes Brot mit Schinken...“

Solo ist das Brot schon eine Nummer. Aber mit Schinken, Ei oder Lachs wird's 'ne richtige Show!

... ein belegtes Brot mit Ei – Ei! Sorry, aber der grandiose Gassenhauer der Toten Hosen von 1987 muss sofort umgeschrieben werden. Denn auf unseren **De-luxe-Stullen** landet so viel mehr als Schinken und Ei



„Schinken!“

Für den herzhaft-süßen Candy Bacon wird der Speck mit Ahornsirup karamellisiert

Armer-Ritter

SANDWICH

Mund gaaanz weit aufmachen – hier kommt das XL-Abendbrot mit Bacon, Schinken und Raclettekäse

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 850 kcal • E 32 g • F 55 g • KH 59 g

Zutaten für 4 Personen

- 8 dicke Scheiben Kastenweißbrot (ca. 320 g) ▪ 150 ml Milch ▪ 3 Eier (Gr. M) ▪ 8 kleine Römervorsalatblätter (ca. 60 g)
- 300 g Tomaten ▪ 1 kleine rote Zwiebel ▪ 120 g Schmand ▪ 2 EL Senf
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 8 Scheiben Bacon ▪ ca. 4 EL Ahornsirup
- ca. 50 g Butterschmalz
- 120 g Roséweinschinken
- 4 Scheiben Raclettekäse (ca. 150 g) ▪ Backpapier

- 1 Brotscheiben nebeneinander in eine flache, breite Form legen. Milch und Eier verquirlen, gleichmäßig über die Brotscheiben gießen. Brotscheiben darin unter Wenden einweichen.
- 2 Salat waschen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Schmand mit Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Bacon in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Mit 1–2 EL Ahornsirup beträufeln und herausnehmen.

- 4 15–20 g Butterschmalz im Bratfett erhitzen. 4 Brotscheiben darin unter Wenden goldbraun braten, herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Senfcreme bestreichen. Mit Salat, Tomatenscheiben, Zwiebel und Schinken belegen. Rest Creme daraufgeben. Mit je 1 Scheibe Bacon und 1 Scheibe Käse belegen.

- 5 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C) ca. 5 Minuten backen, bis der Käse schmilzt. In der Zwischenzeit übrige getränkte Brotscheiben im restlichen Fett braten. Sandwiches damit belegen, restlichen Bacon darauf verteilen. Mit Rest Ahornsirup beträufeln.



Frischkäse-Schnitte

MIT DICKEN BOHNEN

Keine Lust auf eine 08/15-Stulle?
Ziegenfrischkäse, Paprika-Salsa und Bohnen bringen
frischen Wind auf dein Roggenbrot!

• ca. 15 Min. • einfach • Portion ca. 330 kcal • E 13 g • F 18 g • KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

- 150 g TK-Dicke-Bohnen ▪ Salz
- 150 g geröstete Paprika (Glas)
- 1 Knoblauchzehe ▪ 50 g Mandeln (ohne Haut) ▪ 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sherry-Essig ▪ Pfeffer
- 4 Scheiben Roggenmischbrot
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Pfeffer a. d. Mühle

1 Gefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen und Bohnenkerne aus der Haut drücken.

2 Inzwischen für die Salsa Paprika abtropfen lassen, grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Paprika, Knoblauch, Mandeln, Olivenöl und Essig in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Brotscheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Salsa und Bohnen darauf verteilen. Mit Pfeffer übermahlen.

„Das  sind drei belegte Brote“



Klappstulle

MIT SCHWEINEFILET

Wow, zartes Filet, selbst gemachte Röstzwiebeln, knackiges Gemüse und eine würzige Cognac-Soße – dieses Sandwich hat es in sich!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 730 kcal • E 43 g • F 26 g • KH 78 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Schweinefilet ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 2 EL Öl ▪ 6 Zwiebeln (ca. 250 g) ▪ 1 EL Zucker
- 1 Bund Radieschen ▪ 150 g Babyspinat ▪ 75 g Mayonnaise
- 100 g Tomatenketchup
- 2 EL Cognac ▪ Curry
- 8 Scheiben (à ca. 70 g)

Weizenmischbrot

1 Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin im Ganzen rundherum ca. 4 Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) 10–12 Minuten zu Ende garen.

2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Im Bratfett rösten.

Mit Zucker bestreuen, karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen waschen und in dünne Scheiben hobeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Mayonnaise mit Ketchup und Cognac verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

3 Brotscheiben toasten. Filets in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 4 Brotscheiben dünn mit etwas Soße bestreichen. Mit Spinat, Filet, Radieschen und Röstzwiebeln belegen. Restliche Soße darübergeben. Übrige Brotscheiben darauflegen, leicht andrücken. Sandwiches halbieren und anrichten.

Darf's ein bisschen leichter sein? Ersetz das Schweinefilet durch Hähnchen



Grilled-Feta-SANDWICH

Knuspriges Brot, knackiger Salat, geröstete Spitzpaprika und ein cremiges Feta-Topping – so schmeckt der Sommer zwischen zwei Scheiben!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 540 kcal
• E 22 g • F 25 g • KH 56 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 rote Spitzpaprika ▪ 2 EL Olivenöl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 300 g Feta ▪ 2–3 EL Zitronensaft
- 1–2 TL flüssiger Honig ▪ 2 rote Zwiebeln
- 200 g Eisbergsalat ▪ 8 Scheiben Graubrot
- evtl. Petersilie zum Garnieren

- 1 Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Paprika darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
- 2 Feta in einer Schüssel grob zerbröseln. Mit Zitronensaft und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und in grobe Streifen schneiden.
- 3 Alle Brotscheiben mit Hälfte Fetacreme bestreichen. 4 Scheiben mit Paprika, Salat und Zwiebeln

Für mehr Halt das Sandwich einfach mit einem Holzspieß fixieren

VEGGIE



belegen. Rest Fetacreme daraufgeben, restliche Brotscheiben daraufsetzen und leicht andrücken.

- 4 Sandwiches in der heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, dabei mit einem Pfannenwender flach drücken. Sandwiches halbieren und eventuell mit Petersilie bestreut anrichten.

Roastbeef-Brot

MIT SAUCE TARTARE

So einfach, so lecker: Bauernbrot, frische Kräuter und saftiges Roastbeef machen diese Schnitte zur idealen Blitz-Stulle

• ca. 15 Min. • mittel • Portion ca. 410 kcal • E 19 g • F 26 g • KH 26 g

Zutaten für 4 Personen

- 6 Stiele Petersilie ▪ ½ Bund Schnittlauch ▪ 6 Stiele Dill
- 2 Lauchzwiebeln ▪ ½ Beet Gartenkresse ▪ 50 g Cornichons
- + 2 EL Cornichon-Flüssigkeit
- 20 g Kapern ▪ 100 g Salatmayonnaise ▪ 100 g Vollmilchjoghurt ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 4 Scheiben (à ca. 50 g) Bauernbrot ▪ 12 Scheiben Roastbeef-Aufschnitt

1 Für die Soße Kräuter waschen, trocken schütteln. Blättchen bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen und alle Kräuter hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Cornichons und Kapern hacken. Alles mischen und ca. ⅓ zum Garnieren beiseitestellen.

2 In einer Schüssel Mayonnaise mit Joghurt und Cornichon-Flüssigkeit verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brote dünn mit etwas Creme bestreichen. Kräuter, Kresse, Lauchzwiebeln, Cornichons und Kapern unter die restliche Creme rühren.

3 Brot mit je 3 Roastbeef-Scheiben belegen. Sauce tartare darauf verteilen, mit restlicher Kräutermischung garnieren.

Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kresse geben der Soße herrliche Frische



VEGGIE

Für ein perfekt oval
pochiertes Ei lässt
du das Ei samt Tasse
vorsichtig ins
Wasser gleiten

„Eins
mit Ei –
Ei!“



Egg Bread À LA FLORENTINE



Das Highlight dieser Stulle: ein pochiertes Ei, das beim Anschneiden sein warmes Eigelb über den soften Spinat-Frischkäse-Mix verteilt

• ca. 50 Min. • mittel • Portion ca. 370 kcal • E 15 g • F 19 g • KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 1 EL Butter
- 250 g Babyspinat ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ Muskat ▪ 4 EL Essig
- 4 Eier ▪ 4 Scheiben Sauerteigbrot (à ca. 80 g)
 - 2 EL Olivenöl ▪ 4 EL Kräuterfrischkäse
 - 1 Beet Gartenkresse ▪ Pfeffer a. d. Mühle

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 4 Minuten dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, warm halten.
- 2 Ca. 1 l Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen, mit einem Kochlöffel einen Strudel einrühren. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen, nacheinander ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten garen.
- 3 Brot mit Olivenöl beträufeln und in einer heißen Pfanne ca. 2 Minuten von jeder Seite rösten. Herausnehmen und mit je 1 EL Kräuterfrischkäse bestreichen. Spinat darauf verteilen.
- 4 Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen. Je 1 Ei auf die Brotscheiben geben. Kresse vom Beet schneiden, Brot damit bestreuen, groben Pfeffer darübermahlen.



VON DEN GIPFELN EUROPAS

**Entdecken Sie die geschützten Schätze der Alpen –
Südtiroler Speck g.g.A. und Stifiser Käse g.U. – und genießen
Sie unvergleichlichen Geschmack**

In der malerischen Landschaft Südtirols entstehen zwei kulinarische Meisterwerke, die mit ihren geschützten Ursprungsbezeichnungen für höchste Qualität stehen: Südtiroler Speck g.g.A. und Stifiser Käse g.U. Südtiroler Speck wird luftgetrocknet und zeichnet sich durch einen besonders würzigen Geschmack und eine zarte Textur aus. Stifiser Käse g.U. besticht durch seine cremige Konsistenz und den intensiv aromatischen Geschmack, der an Milch, Rauch und Nüsse erinnert. Beide Produkte tragen stolz ihre Gütesiegel und garantieren damit die regionale Herkunft. Im „Herbstli-

chen Linsensalat mit Südtiroler Speck g.g.A. und Stifiser Käse g.U.“ vereinen sich die Aromen dieser Produkte zu einem harmonischen Geschmackserlebnis, das mit dem ersten Bissen in die Alpen entführt.

Mehr Informationen unter:
qualitaeteuropa.eu



Hier geht's zum Rezept!



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Bewilligungsbehörde wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Smorrebrod

MIT LACHS

Lust auf Skandi-Genuss? Mit Flusskrebs, Räucherfisch und Kapern holst du dir Kopenhagen direkt aufs Sauerteigbrot!

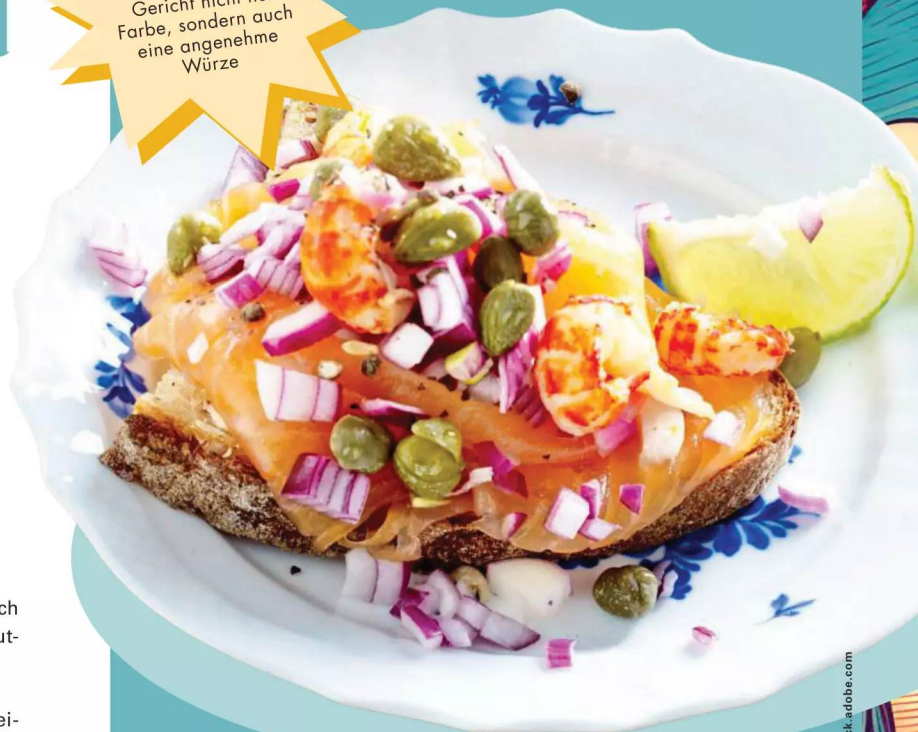
• ca. 15 Min. • einfach • Portion ca. 490 kcal
• E 37 g • F 26 g • KH 28 g

Zutaten für 6 Personen

- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Flusskrebsfleisch
- 30 g Kapern
- 4 große Scheiben (à ca. 60 g) helles Sauerteigbrot
- 40 g Butter
- 12 Scheiben (à ca. 45 g) geräucherter Lachs
- 2 EL Limettensaft
- grober Pfeffer
- Limette zum Anrichten

- 1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Krebsfleisch und Kapern abtropfen lassen. Brotscheiben mit Butter bestreichen. Mit je 3 Scheiben Lachs belegen.
- 2 Krebsfleisch, Zwiebeln und Kapern darauf verteilen. Mit Limettensaft beträufeln, mit Pfeffer bestreuen. Brotscheiben eventuell halbieren, mit Limettenspalten anrichten.

Rote Zwiebeln verleihen dem Gericht nicht nur Farbe, sondern auch eine angenehme Würze



„Und jetzt einen
eiskühlten
Bommerlunder ...
Bommerlunder
eiskühlt!“



Bauer Media Group
BEST
SELLER

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

TVMovie

FIRST IN ENTERTAINMENT

HART BEWERTET EHRlich EMPFOHLEN



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



Der Herbst weht
uns einen bunten
Mix zusammen!

RELEASE RADAR

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



LIEBLINGS-MISCHE

? Spezi-Mix ohne Zucker, dafür mit Mandarine und Zitrone
♥ Schmeckt spritzig-fruchtig wie das Original – wirklich!
€ 12 x 0,33-l-Flasche ca. 17 €, über fritz-kola-shop.com



MUCKI-NUDEL

? Pasta aus der Bronzeform, mit Erbseneiweiß angereichert
♥ Mit 100 g Nudeln kommen 20 g Protein auf den Teller
€ 400-g-Packung für ca. 3 € im Supermarkt



READY-TO-LÖFFEL-PORRIDGE

? Fertiger Haferbrei mit Pfirsich-Maracuja-Kompott
♥ Super für unterwegs, im Büro – ob kalt oder warm!
€ Becher (100 g) für ca. 1 € im Kühlregal



SAUER-WUMMS

? Gummi-Würmer in Himbeere-Limette, Traube-Cola und Kirsche-Zitrone
♥ Süß, sauer, so schön weich: Essen wir alle auf einmal auf!
€ 340-g-Packung für ca. 2 € im Supermarkt



GRÜNER TEA-TIME-MIX

? Kräutertee mit Thymian und Zitronengras
♥ Frisch, ein bisschen würzig, perfekt zum Einkuscheln
€ Packung (130 g) für ca. 5 € im Supermarkt



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:



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Zwiebelsuppe

An kühlen Herbstabenden gibt es garantiert nichts Besseres als das würzige Zwiebel-Töpfchen mit Weinsud, getoppt von Bauernbrot und geschmolzenem Käse...



Head of Editorial Tjitske kocht entspannt

und bereitet die Suppe schon am Vortag zu – so kann sie schön durchziehen. Dann nur noch überbacken und:
„Bon appétit!“



- ca. 35 Min. • einfach
- Portion ca. 500 kcal
- E 21 g • F 23 g • KH 47 g

Zutaten für 4 Personen

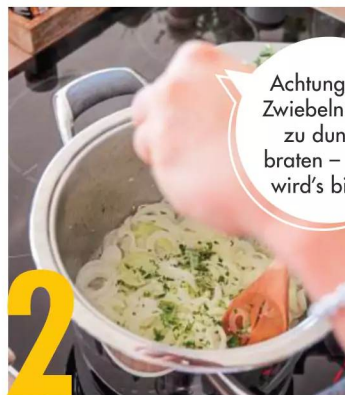
- 600 g Zwiebeln ▪ 3 Knoblauchzehen ▪ 3 Stiele Thymian
- 2 EL Öl ▪ 2 TL Mehl
- 850 ml Gemüsebrühe ▪ 4 EL Balsamico-Essig ▪ 150 ml trockener Weißwein ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 Prise Zucker
- 2–3 Scheiben Bauernbrot (ca. 300 g) ▪ 200 g Gruyère

LOS GEHT'S:



ERST MAL SCHNIPPELN ...

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Thymian waschen und fein hacken.



... DANN DÜNSTEN

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. $\frac{2}{3}$ des Thymians zufügen, kurz erhitzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen.



ZEIT FÜR FLÜSSIGKEITZUFUHR

Mit Brühe, Essig und Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

FAST GESCHAFFT



JETZT ABER AB INS TÖPFCHEN

Brotscheiben kleiner zupfen. Käse grob reiben. Zwiebelsuppe in 4 kleine ofenfeste Formen oder Schüsseln (à ca. 300 ml Inhalt) füllen und Brobstücke darauf verteilen.



FERTIG!

TOP IT, UND DANN WIRD'S HOT!

Käse großzügig darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 5–7 Minuten überbacken. Suppe vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Rest Thymian garnieren.



Wenn die wüssten,
dass wir hier
draußen sitzen!

So einfach war
Nudeln kochen
noch nie!

Und was wir
an Abwasch
sparen!

LA DOLCE *Pasta* ONE-POT-EDITION

Tradition hin oder her, manchmal braucht selbst die erfahrenste Nonna einen Trick, damit die Nudeln schnell auf dem Tisch stehen. Ihr Geheimnis: alles in einem Topf kochen – fünf Rezepte für **maximalen Genuss mit minimalem Aufwand**. Pasta è pronta!

Brokkoli-Nudeln MIT LACHS

Tutto completo: Kohlröschen, Räucherlachs und Crema al limone. Obendrauf noch ein paar Knabbernüsse – hier bleibt keine Geschmacksnospe unverwöhnt!

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 890 kcal • E 40 g • F 46 g • KH 82 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 4 TL Gemüsebrühe (instant)
- 250 g Schlagsahne
- 400 g kurze Nudeln (z. B. Orecchiette)
- 1 großer Brokkoli (ca. 600 g)
- 80 g Parmesan (Stück)
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 150 g geräucherter Lachs (Stück)
- 50 g geröstete, gesalzene Rauchmandeln

Orecchiette sind hier einfach perfetto! Denn in die Nudelmulden schmiegen sich Brokkoliröschen, Lachs und Soße so schön!

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. 1 l heißes Wasser angießen. Brühe und Sahne zugeben, aufkochen. Nudeln einrühren und ca. 8 Minuten offen köcheln.

2 Brokkoli waschen, Mini-Röschen vom Strunk schneiden, Strunk schälen und fein würfeln. Mit Röschen in den Nudeltopf geben und ca. 6 Minuten zugedeckt weiterköcheln.

3 Parmesan fein reiben. Etwa drei Viertel Käse mit Zitronensaft unter die Nudeln rühren und schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Lachs in Streifen schneiden und kurz vor Garzeitende unterrühren. Rauchmandeln grob hacken, mit Zitronenschale und Rest Parmesan auf den Nudeln anrichten.





Kaum zu glauben:
Die edle Kombi
ist pronto in
nur 25 Minuti!



VEGAN

Veni, vidi, vegan:
Hier gibt's statt
Parmesan würzige
Brösel als Topping!



Grünkohl-Spaghetti

AL POMODORO

Eine schöne Nudlei, wenn's draußen langsam ein bisschen kühler wird – mit Rotwein-Tomatensoße, Grünkohl, weißen Bohnen... und extracrunchigem Knoblauch-Gebrösel

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 27 g • F 15 g • KH 96 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Grünkohl ▪ Salz ▪ Zucker
- 30 g getrocknete Tomaten (in Öl) ▪ 1 Knoblauchzehe
- 50 g Panko (jap. Semmelbrösel)
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 150 ml trockener Rotwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 400 g Spaghettoni (dicke Spaghetti)
- 250 g kleine weiße Bohnen (Glas) ▪ Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum

Wir nehmen den Cavolo nero anstelle von Grünkohl. Der etwas mildere Schwarzkohl aus der Toskana hat ganzjährig Saison. Übrigens: Er wächst inzwischen auch in Deutschland. Frag mal deinen Gemüsehändler!

1 Grünkohl waschen und dicke Blattrippen entfernen. Blätter kleiner zupfen, mit je ¼ TL Salz und Zucker kurz kräftig kneten. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

2 Knoblauch schälen. 4 EL Tomatenöl in einem Topf erhitzen. Panko darin anrösten, Knoblauch dazupressen und unterrühren. Brösel herausnehmen.

3 1 EL Tomatenöl im Topf erhitzen. Passierte und stückige Tomaten, Wein, Brühe und Nudeln zugeben, aufkochen. Weiße Bohnen kalt abspülen. Kohl ausdrücken und mit Bohnen und getrockneten Tomaten zugeben. Zugedeckt 12–15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

4 Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen. One-Pot-Pasta mit Knoblauch-Bröseln und Basilikumblättern anrichten.



One-Pan-Lasagne

MIT VEGGIE-BOLO

Die Nudelplatten präsentieren sich ganz ohne Hick-HACK. Stattdessen tummeln sich Linsen in der cremigen Bolo mit zart schmelzenden Mini-Mozzarella-Kugeln – molto buono!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 27 g • F 30 g • KH 72 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün ▪ 3 EL Olivenöl ▪ 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark ▪ 1 TL Zucker ▪ 2 EL Balsamico-Essig
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Dose (425 ml) Kirschtomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 1 Dose (400 g) braune Linsen ▪ 250 g Lasagneplatten ▪ 100 g Doppelrahmfrischkäse ▪ 50 g Schlagsahne
- Muskatnuss ▪ 125 g Mini-Mozzarella ▪ ½ TL Chiliflocken
- Basilikum zum Garnieren

1 Suppengrün schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Gemüse darin anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen. Mit Essig ablöschen. Passierte und Kirschtomaten, 250 ml heißes Wasser, Oregano, ½ TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren, aufkochen.

2 Linsen kalt abspülen. Lasagneplatten längs in breite Stücke brechen. Mit den Linsen in die Tomatensoße geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

3 Frischkäse mit Sahne, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer und Muskat glatt rühren. Unter die Nudeln rühren, abschmecken. Mini-Mozzarella auf der Pfannen-Lasagne verteilen. Chiliflocken und 1 EL Öl darübergeben. Käsekugeln zugedeckt ca. 5 Minuten anschmelzen. Mit Basilikum garnieren.

VEGGIE

Formvollendet
mit frischem
Basilikum!

Wenn du doch noch ein bisschen
Ofen-Krusper möchtest: Bereite alles
in einer ofenfesten Pfanne zu und schieb
sie, sobald die Mini-Mozzarella auf der
Lasagne sind, noch für 5–10 Minuten
unter den heißen Ofengrill.
Bleib am besten dabei!

Salsiccia + Gorgonzola =
molto aromatico



Tortiglioni MIT SALSICCIA

Wer hier genau in die Röhre guckt, entdeckt molto cremoso Gorgonzola, würzige Salsiccia und bunte Paprika – in nur 20 Minuten sind sie aufs Köstlichste vereint. Einfach fantastico!

• ca. 20 Min. • einfach • Portion ca. 890 kcal · E 34 g · F 44 g · KH 81 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Lauchzwiebeln ▪ je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl ▪ 300 g Salsiccia (ital. Fenchelbratwurst) ▪ 250 ml trockener Weißwein ▪ Salz ▪ 400 g Tortiglioni ▪ 150 g Gorgonzola
- Pfeffer

1 Lauchzwiebeln waschen, 3 Lauchzwiebeln in 3–4 cm lange Stücke schneiden, eventuell längs halbieren. Übrige Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und ca. 1 cm klein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Salsiccia längs aufschneiden, Wurstbrät herauslösen und im heißen Öl krümelig anbraten.

Lauchzwiebelstücke und Paprika ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen. 700 ml heißes Wasser, ½ TL Salz und Nudeln zugeben. Aufkochen und zugelegt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Gorgonzola grob zerbröseln. Etwa 150 g Käse in den Nudeltopf rühren, schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Rest Gorgonzola und Lauchzwiebelringen bestreuen.



Du magst es eher mild-cremig? Dann nimm den Gorgonzola al Mascarpone – die Käse-Kombi schmilzt besonders leicht und ist weniger intensiv!

Pasta alla zucca

MIT PANCETTA

Hokkaido-Kürbis-Würfel köcheln mit Mafaldine und knusprigen Speckstreifen in leicht pikanter Mascarpone-Soße – so gehen Kürbis-Nudeln auf Italienisch!

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 810 kcal • E 25 g • F 40 g • KH 88 g

Zutaten für 4 Personen


- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g) ▪ 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni ▪ 100 g Pancetta (in dünnen Scheiben)
- 3 Schalotten ▪ 4 EL Olivenöl
- 400 g breite Bandnudeln (z. B. Mafaldine) ▪ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- je 5 Stiele Petersilie und Schnittlauch ▪ 150 g Mascarpone ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 40 g Parmesan (Stück)

1 Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni waschen, eventuell entkernen und in Ringe schneiden. Pancetta in Streifen schneiden.

2 Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin unter Wenden knusprig braun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Pancetta im heißen Bratfett knusprig braten. Kürbis, Knoblauch und Peperoni zugeben und kurz mitbraten. Nudeln, 850 ml heißes Wasser und Brühe zugeben. Alles gut vermischen und zugedeckt etwa 13 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren.

4 Petersilie und Schnittlauch waschen, klein schneiden. Mascarpone und gut Hälfte Kräuter unter die Nudeln rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Nudeltopf mit Röstzwiebeln und Rest Kräutern anrichten. Käse dazu reichen.



Mit Röstschalotten
und Parmesan ...
delizioso!

Der Metzger, oder Macellaio,
schneidet dir schön dünne Scheiben,
wenn du Pancetta affettata
bestellst. Der Bauchspeck ist
luftgetrocknet, nicht geräuchert.
Du kannst aber auch fettärmeren
Schinkenspeck oder rauchigen
Bacon verwenden.

3 LIEBLINGSREZEPTE AUS DEINEM AirFRYER

Liebling
DES MONATS



DER Express-Koch

COSORI TURBOBLAZE™
1725 Watt, UVP ca. 180 €



Trotz ihres platzsparenden Designs (40 x 30 x 30 cm) bietet die Heißluftfritteuse mit ihrem großzügigen 6-Liter-Korb Raum für Mahlzeiten für 2 bis 5 Personen.



Knusprige Ergebnisse in Rekordzeit: Dank DC-Motor und einer Temperatur von bis zu 230 °C gart die „Turbo-Blaze“ bis zu 46 Prozent schneller als vergleichbare Geräte UND verbraucht dabei weniger Strom.



Neben klassischen Kochprogrammen hat die Heißluftfritteuse auch eine Dörrfunktion – so werden DIY-Snacks wie Gemüsechips besonders knackig.



Gemüse-Vielfalt:
Gelingt auch mit
Pastinake, Möhren...

VEGAN

SNACK

Rote-Bete-Chips

• ca. 1 ¼ Std. • einfach • Portion ca. 100 kcal • E 3 g • F 6 g • KH 13 g

Zutaten für ca. 80 g Chips

- 750 g Rote Bete ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 1 TL Salz
- 1 TL Edelsüßpaprika ▪ evtl. gemahlener Kümmel

- 1 Rote Bete schälen und in ca. 3 mm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Scheiben auf Küchenpapier ausbreiten und trocken tupfen.
- 2 Rote-Bete-Scheiben in einer Schüssel mit Öl, Salz, Paprikapulver und nach Belieben Kümmel vermengen.
- 3 Gemüse eventuell portionsweise in den Garkorb geben und bei 120 °C ca. 50 Minuten garen. Dabei zwei- bis dreimal wenden und zusammenklebende Gemüsescheiben voneinander trennen. Auskühlen lassen.

FIT-FOOD

Gefüllte Arancini

• ca. 1 ¼ Std. • mittel • Portion ca. 540 kcal • E 23 g • F 17 g • KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

- Salz ▪ 300 g Risottoreis ▪ ½ Döschen (0,05 g) gemahlener Safran ▪ 50 g geriebener Parmesan ▪ 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe ▪ 150 g gemischtes Hackfleisch ▪ 1 EL Olivenöl ▪ 2 EL Tomatenmark ▪ 50 g TK-Erbesen ▪ Pfeffer
- 1 Ei ▪ 30 g Mehl ▪ 50 g Semmelbrösel
- etwas Öl (Sprühflasche)

1 700 ml Wasser mit ½ TL Salz aufkochen. Reis und Safran einstreuen, aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen. Parmesan unterrühren, Reis auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Hack im heißen Öl krümelig braten. Tomatenmark, Erbsen und 50 ml Wasser zugeben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und

ca. 5 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

2 Reis zu 12 Kugeln formen, flach drücken. Je ca. 1 EL Hack-Mix mittig daraufgeben. Reis über der Füllung kegelförmig zusammendrücken. Ei, etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Arancini nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. Mit Öl besprühen und evtl. portionsweise im Garkorb bei 190°C ca. 15 Minuten garen, dabei einmal wenden.

Dazu schmeckt Tomaten-Basilikum-Salat



Für viel Power – ganz ohne Zucker!

VEGAN

SÜSS

Müsli-Happen

• ca. 35 Min. • einfach • Stück ca. 110 kcal • E 3 g • F 4 g • KH 19 g

Zutaten für 16 Stücke

- 75 g getrocknete Apfelringe ▪ 50 g Haselnüsse
- 60 g getrocknete Cranberrys ▪ 2 reife Bananen (à ca. 200 g)
- 200 g kernige Haferflocken ▪ 10 g Sesam ▪ Backpapier

1 Apfelringe hacken. Nüsse und Cranberrys grob hacken. Bananen schälen und Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Apfelstückchen, Nüsse, Cranberrys, Haferflocken und Sesam unterrühren.

2 Masse evtl. portionsweise in Garkorbgröße auf Backpapier ca. 2 cm dick gleichmäßig andrücken. Etwa 20 Minuten ruhen lassen.

3 Müsliplatte in den Garkorb legen und bei 140°C ca. 15 Minuten backen. Im Korb ca. 10 Minuten abkühlen lassen und mithilfe des Backpapiers herausheben. Noch warm in insgesamt 16 Stücke schneiden und auskühlen lassen. Müsli-Happen in einer luftdichten Dose aufbewahren.





1

HÄLT MAXIMAL BIS MITTERNACHT, DANN IST ER
AUFGEESSEN: KÄSE-KÜRBIS MIT GEMÜSE UND CRACKERN



3

DIE GEISTERSTUNDE HAT GESCHLAGEN,
WENN DER BROWNIE-KUCHEN
AUF DEN TISCH KOMMT

KOCHEN FÜR FREUNDE

WIR RUFEN EUCH, LIEBE GEISTER!
KOMMT HERBEI UND LASST EUCH DIESE
SCHAURIG-SCHÖNEN SPEISEN SCHMECKEN

1

Mini-Kürbis
mit Grusel-Crackern

2

Mitternachtspute
auf Herbstgemüse

3

„Boohoo!“-
Brownie-Cake





UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Am Vortag

Vorspeise: Käsekugel vorbereiten und kalt stellen.

Dessert: Kuchen backen und kalt stellen.

Ca. 6 Stunden vorher

Vorspeise: Cracker backen.

Dessert: Baiser-Geister zubereiten. Kuchen backen und auskühlen lassen.

Ca. 2 Stunden vorher

Hauptgang: Fleisch marinieren, Gemüse klein schneiden und ofenfertig machen.

Ca. 1 Stunde vorher

Dessert: Baiser-Geister mit geschmolzener Schokolade verzieren.

Ca. 30 Minuten vorher

Hauptgang: Gemüse in den Ofen schieben. Währenddessen das Fleisch schon mal anbraten und mit zum Gemüse legen.

Vorspeise: Kürbis formen und Gemüse-Sticks schneiden.

Ding, dong!

Ah, die Geister, die ich rief – kommt rein!

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Fleisch im Ofen gratinieren, mit Gemüse anrichten.



VEGGIE

Für den ersten Hunger

MINI-KÜRBIS MIT GRUSEL-CRACKERN

Butter und Käse haben sich als Kürbis verkleidet und eine echt knusprige Schar an Bewunderern angelockt

• ca. 20 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 320 kcal • E 12 g • F 30 g • KH 9 g

Zutaten für 8 Personen

- 1 Zwiebel ▪ 1 Bund Schnittlauch ▪ 300 g Doppelrahmfrischkäse ▪ 100 g weiche Butter ▪ 200 g geriebener Cheddar
- 1 TL Edelsüßpaprika ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 Packung Pizzateig (400 g; Kühlregal)
 - 1 Eigelb (Gr. M) ▪ 2 EL Sesam
 - Meersalz ▪ Backpapier

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Frischkäse, Butter, 100 g Cheddar,

Zwiebel, Schnittlauch, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Masse zur Kugel formen, in übrigem Cheddar wälzen und mind. 4 Stunden kalt stellen.

2 Aus dem Pizzateig ca. 35 Kreise (ca. 6 cm Ø) ausstechen. In jeden Kreis 3 Schlitze für Augen und Mund schneiden, rund auseinanderziehen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen, Cracker damit bestreichen, je Hälfte mit Sesam und Meersalz bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 8 Minuten backen.

3 Zum Servieren in den Frischkäse-Kürbis mit einem Messerrücken rundherum Einkerbungen eindrücken. Einen Paprikastiel oben hineinstecken. Mit Gemüse-Sticks (z.B. Gurke, Möhren, Paprika) und Grusel-Crackern anrichten.

*Ideale
Trinktemperatur:
16–18 °C*



„TAKE IT TO THE GRAVE“, SHIRAZ, 2022

Eine intensive australische Fruchtbombe, die die Nase mit dunklen Früchten, etwas Vanillig-Holzigen und Gewürzen kitzelt. 0,75-l-Flasche ca. 14 € über neunweine.de



Lasst's euch schmecken

MITTERNACHTSPUTE AUF HERBSTGEMÜSE

*Zartes Filet mit kräftigen Rauchnoten und feines
Kräuterbutter-Gemüse stimmen alle Geister happy*

• ca. 2 Std. • mittel • Portion ca. 570 kcal • E 21 g • F 34 g • KH 44 g

Zutaten für 8 Personen

- 3 Puteninnenfilets (à ca. 500 g)
- 5 TL Cajun-Gewürz ▪ 1,5 kg
Kartoffeln ▪ 125 g Schalotten
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 kg Wirsing ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 150 g Kräuterbutter ▪ 100 ml
Gemüsebrühe ▪ 30 g Butterschmalz
- 20 Scheiben Bacon ▪ 50 g
Quittengelee ▪ Öl für die Bleche

1 Fleisch trocken tupfen und mit dem Cajun-Gewürz rundherum einreiben. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kartoffeln waschen und je nach Größe vierteln. Schalotten schälen, halbieren. Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Wirsing waschen und in groben Streifen vom Strunk schneiden.

2 Auf einem geölten Blech Kartoffeln und Kürbis mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein zweites geöltes Blech Kohl und Schalotten geben, würzen. Kräuterbutter schmelzen, über die Bleche träufeln. Brühe über den Kohl gießen und den Kohl noch einmal

mischen. Bleche zusammen (Kartoffeln oben, Kohl unten) im heißen Ofen (Umluft 180°C/Ober- und Unterhitze nicht geeignet) ca. 20 Minuten backen.

3 Filets im Butterschmalz rundherum 5–6 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Bacon umwickeln. Filets auf das Kartoffel-Kürbis-Gemüse legen, Temperatur erhöhen (Umluft: 200°C) und alles ca. 20 Minuten weitergaren. Filets nach ca. 10 Minuten einmal wenden und das Blech mit dem Kohl aus dem Backofen nehmen. Fleisch mit Quittengelee bestreichen. Den Backofengrill zuschalten und die Filets auf dem Gemüse ca. 5 Minuten gratinieren.

4 Fleisch herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln, Kürbis und Kohl auf einer großen Platte mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch nach Belieben in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.



Für Süßes ist immer noch Platz

„BOOHOO!“- BROWNIE-CAKE

*Süßer Gespenstertanz auf dem
schwarzen Brownie-Berg*

• ca. 2 ¼ Std. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel
• Stück ca. 480 kcal • E 8 g • F 25 g • KH 58 g

Zutaten für 16 Stücke

- 390 g Zucker ▪ 1 TL Speisestärke ▪ 1 TL
Weinsteinbackpulver ▪ 6 Eier (Gr. M) ▪ Salz
- 300 g Zartbitterschokolade ▪ 250 g Butter
- 150 g brauner Zucker ▪ 1 TL Vanillepaste
- 150 g Mehl ▪ 50 g schwarzer Kakao
- 150 g Vollmilchschokolade
- Fett für die Form ▪ Backpapier

1 Zucker, Stärke und ½ TL Backpulver mischen. 4 Eier trennen. Eiweiß, 1 Prise Salz und Zuckermischung aufschlagen, bis die Masse fest wird und glänzt. Baiser mithilfe eines Spritzbeutels mit Lochtülle als kleine Tropfen (ca. 3 cm Ø) auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche spritzen. Blechweise im heißen Ofen (Umluft 100°C) bei leicht geöffneter Ofentür 1 ½–2 Stunden trocknen lassen. Auskühlen lassen.

2 250 g Zartbitterschoki mit Butter schmelzen, abkühlen lassen. 4 Eigelb, 2 Eier und Vanillepaste mischen, Schokobutter unterrühren. Mehl, Kakao und ½ TL Backpulver mischen, unterheben. Vollmilchschokolade grob hacken, unterheben. Masse in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft 160°C) 25–30 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. 50 g Zartbitterschokolade schmelzen. Baisergeistern damit Augen aufmalen.

IM KÜHLSCHRANK CA.
4 MONATE HALTBAR



GEFÜLLTE KNÖDEL

Für 4 Stück **75 g getrocknete Tomaten** klein schneiden. Mit **4 EL grünem Pesto** (Glas) verrühren. Aus **1 Packung Kloßteig** (750 g; Kühlregal) mit feuchten Händen 4 Fladen formen, Tomatenmischung darauf verteilen und zu Klößen formen. In kochendem **Salzwasser** 20–30 Minuten gar ziehen lassen.



WIR PIMPEN AUCH GERN NOCH MIT KNOBI ODER LAUCHZWIEBEL!



DU KANNST DIE TEIGROLLE AUCH IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND ALS SCHNECKEN BACKEN!

REST DES MONATS

Ups, hinten im Kühlschrank hat sich ein **Glas getrocknete Tomaten** versteckt – perfekt, daraus zaubern wir 3 leckere Sonnenboten!

TOMATEN-BUTTER

Für 8 Portionen **3 Stiele Basilikum** und **50 g getrocknete Tomaten** fein hacken. **200 g weiche Butter**, **1 EL Tomatenmark**, getrocknete Tomaten und Basilikum in einer Schüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 1 Minute verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Bis zum Servieren kalt stellen.



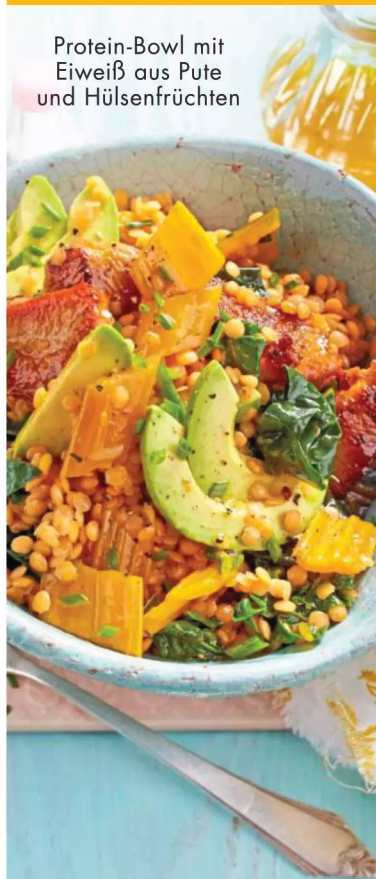
GESWIRLTES PESTO-BROT

3 Stiele Basilikum abzupfen. Mit **50 g getrockneten Tomaten**, **15 g Pinienkernen**, **5 EL Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zum Pesto mixen. **1 Packung Hefeteig** (500 g; Kühlregal) entrollen, damit bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen, längs durchschneiden und die Teigbahnen miteinander verdrehen. Die Enden gut zusammendrücken. Auf ein Blech mit **Backpapier** setzen und im heißen Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) ca. 45 Minuten backen. Nach 20–30 Minuten mit **Alufolie** abdecken.

DIE **FIXEN** VIER

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

Protein-Bowl mit
Eiweiß aus Pute
und Hülsenfrüchten



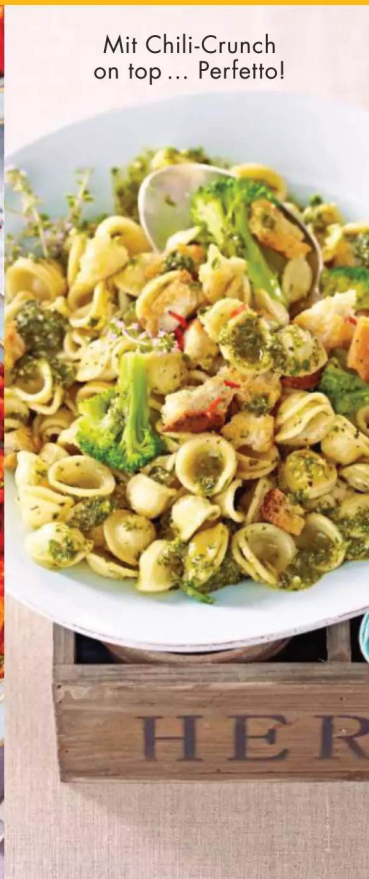
WARMER LINSENSALAT
ALL-INCLUSIVE



Fast-Trick: gewürztes
Gyros-Fleisch +
fertiger Bohnen-Mix

GYROS-CHILI-
ONE-POT

Mit Chili-Crunch
on top... Perfetto!



PASTA VERDE
MIT PESTO & BROKKOLI



Schmeckt warm
und kalt!

HOLLERSÜPPCHEN
MIT GRIESSNOCKERLN



• ca. 20 Min. • mittel • Portion
ca. 420 kcal · E 10 g · F 12 g · KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 ml Milch ▪ 2 EL Butter
- 5 EL Zucker ▪ 125 g Hartweizengrieß ▪ 800 ml Holunderbeersaft ▪ 200 ml Apfelsaft
- 1 Msp. Zimt ▪ 2 TL Speisestärke ▪ 1 EL gehackte Pistazien ▪ 2 Eier (Gr. M) ▪ Salz
- gemahlene Pistazien zum Verzieren

1. Milch, Butter und 1 EL Zucker aufkochen. Grieß einrieseln lassen und rühren, bis sich ein Kloss bildet. Abkühlen lassen. Beide Säfte, bis auf 3 EL, mit 4 EL Zucker und Zimt aufkochen. Stärke mit Rest Saft verrühren. In die heiße Suppe rühren, kurz köcheln und vom Herd ziehen.

2. Gehackte Pistazien und Eier unter die Grießmasse rühren. Mit 2 Esslöffeln Nocken aus der Masse formen und in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und mit der warmen Suppe anrichten. Mit Pistazien verzieren.



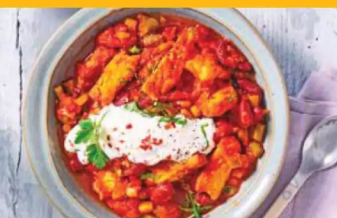
• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 690 kcal · E 23 g · F 32 g · KH 78 g

Zutaten für 4 Personen

- je 1 Bund Petersilie und Zitronenthymian ▪ 50 g Bergkäse (Stück) ▪ 2 EL Mandeln (ohne Haut) ▪ 80 ml + 2 EL Olivenöl ▪ Salz ▪ 400 g Nudeln (z. B. Orecchiette) ▪ 500 g Brokkoli ▪ 2 Scheiben Weißbrot (vom Vortag) ▪ ½ rote Chilischote

1. Kräuter waschen, Käse raspeln, Mandeln grob hacken. Mit Kräuterblättern, Käse und 80 ml Öl im hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz würzen. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und ca. 6 Minuten vor Garzeitende zu den Nudeln geben.

2. Brot grob zerbröseln, in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Chili waschen, fein schneiden und kurz mitbraten. Brokkoli-Pasta abgießen und mit Pesto mischen. Chili-Brösel darüberstreuen.



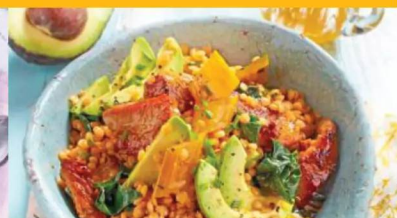
• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 540 kcal · E 37 g · F 34 g · KH 25 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 2 Dosen Texas-Mix (à 425 ml; rote Bohnen, Mais, Paprika) ▪ 2 EL Öl ▪ 500 g gewürztes Gyrosfleisch (Fleischtheke oder Kühlregal)
- 1 EL Tomatenmark ▪ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- Salz ▪ Pfeffer ▪ ca. 1 TL Chiliflocken ▪ 150 g Crème fraîche
- Petersilie zum Garnieren

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Texas-Mix kalt abspülen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren. Die stückigen Tomaten zugeben, aufkochen. Bohnen-Mix zufügen und ca. 5 Minuten köcheln.

2. Gyros-Chili mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Zum Servieren je 1 Klecks Crème fraîche daraufgeben. Mit Chiliflocken und Petersilie bestreuen.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 540 kcal · E 50 g · F 23 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g rote Linsen ▪ 500 g gelber Mangold ▪ 500 g Putenfilet ▪ 3 EL Olivenöl ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 TL Edelsüßpaprika
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Avocado ▪ 5 EL Apfelessig

1. Linsen in Wasser ca. 8 Minuten bissfest kochen. Mangold waschen. Die Stiele in Stücke, die Blätter kleiner schneiden. Fleisch trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und im heißen Öl kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, herausnehmen.

2. Mangoldstiele im heißen Bratöl anbraten. Brühe angießen und 1–2 Minuten köcheln. Mangoldblätter zufügen und zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen. Avocado halbieren, entkernern, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit Essig, abgetropften Linsen, Fleisch und Mangold-Mix mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FRESH 'N' SPICY

Schale von **1 Bio-Limette** abreiben, Frucht auspressen. Schale, 2 TL Saft, **2 TL Chiliflocken**, 1 TL Salz und **3 EL Olivenöl** mit Popcorn mischen.

FUNFETTI

200 g weiße Kuvertüre schmelzen. Mit Popcorn mischen, auf Backpapier verteilen und mit **Zuckerstreuseln** bestreuen. Trocknen lassen.

BERRY SWEET

Ca. **50 g gefriergetrocknete Himbeeren** fein zerstoßen. Pulver mit dem noch warmen Popcorn mischen.

KOKOS & VANILLA

2 EL Kokosöl mit **2 EL Ahornsirup** erwärmen. Ca. **1 TL gemahlene Vanille** untermischen. Mit Popcorn mischen.

CHAILICIOUS

4 EL Butter schmelzen. **1 Chai-Teebeutel** aufschneiden, Inhalt mit **2 TL Zucker**, **½ TL Zimt** und Butter unter das Popcorn mischen.

BACON & CHEESE

4 EL Baconwürfel knusprig braten. Ca. **40 g Cheddar** reiben. Popcorn in einer Auflaufform mit Bacon und Cheddar bestreuen. Bei **200°C** ca. **5 Minuten** überbacken.



SCANDI-STYLE

Für das Popcorn ca. **6 EL Zucker** in das heiße Öl rühren, nach Grundrezept weiter zubereiten. Mit **1 EL Lakritzpulver** (z. B. von Lasse Lakrits) mischen.

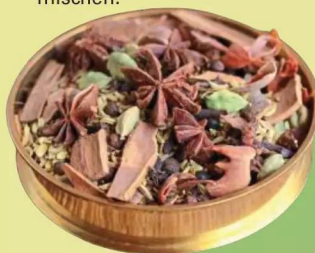
Hier geht's zum
Popcorn-Rezept
auf LECKER.de



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN (150 G POPCORN)

Nicht nur im Heimkino der perfekte Snack: Wir verpassen
Popcorn ein Genuss-Upgrade von süß bis pikant!





Perfekt für
Zitronencreme*
oder -sorbet!

DESSERT-SCHALE

Situation: Dinnerparty mit allen Freunden, juhu! Aber das Geschirr reicht nur bis zum Hauptgang ...

Hack: Aus dem Fruchtfleisch (mit einem großen Löffel herauslösen) wird leckere Creme (z. B. Posset), und die servierst du in der Schale.



Geht auch mit
Orangen

EINER FÜR ALLES

Situation: Im Putzschrank sammeln sich die Flaschen: eine fürs Bad, eine für die Küche ...

Hack: Ausgepresste Schalen in ein Gefäß mit Essig geben, eine Woche stehen lassen und danach durch ein Sieb in eine Sprühflasche füllen – fertig ist dein Universalreiniger!

LECKER

ZITRONEN-HACKS

**SAUER MACHT SAUBER –
UND LUSTIG!**

Redakteurin Lisa kauft die gelben Vitaminbomben gern gleich kiloweise – weil sie neben Limonade und Kuchen noch sooo viele weitere Talente haben



Damit kannst du dir
den Klarspüler
sparen!



DUFTER WASCHGANG

Situation: Iiigitt, was riecht denn da so in der Spülmaschine?

Hack: Ausgepresste Zitronenhälften in die Maschine geben und wie gewohnt spülen – wirkt super gegen fiese Gerüche und ist ein natürlicher Kalkentferner!

SOS-BACKPULVER

Situation: Milch, Zucker, Eier, Backpulver ... Wo ist es denn? Mist, ohne wird der Kuchen nichts!

Hack: Cake it easy, du kannst es durch 5 g Natron und 6 EL Zitronensaft (auf 500 g Mehl) ersetzen.



Statt Zitronensaft
funktioniert auch Essig
(Hauptsache, sauer!)

Genug
Zitronenraspel?
Dann zurück ins Eisfach
mit dem Rest



ICED LEMON

Situation: Na toll, gestern gekauft, heute gammelt schon eine!

Hack: Zitronen waschen und ab ins Gefrierfach. So durchgefroren kannst du sie super reiben (ja, samt Schale) und mit dem Ergebnis Pasta, Risotto, Gebäck – ach, eigentlich alles aufpeppen.

UND: SQUEEZE!

Situation: War das schon alles? Ich dachte, da kommt mehr Saft raus ...

Hack: Für größere Ausbeute Zitrone vor dem Auspressen ein paar Minuten in warmes Wasser legen und dann längs statt quer aufschneiden.



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





KOREANISCH FÜR ANFÄNGER

„An-nyeong-ha-se-yo!“ – schwieriges Wort, aber wer es einmal gelernt hat, kann guten Tag, Morgen und Abend in einem sagen. Ganz ähnlich ist es mit **Bulgogi, Kimbap & Co., die S(e)oul-Foods** wollen wir von morgens bis abends essen!

Foto: Image Professionals, Illustration: Shutterstock





Lecker dazu: klein
geschnittener
eingelegter Rettich
(gibt's in jedem
Asiamarkt)

SUSHI VS. KIMBAP

Sind nicht das Gleiche!
Es geht schon beim Reis
los: Für die japanischen Reis-
rollen wird er mit Essig gewürzt.
Außerdem sind sie nicht
so bunt gefüllt wie die
koreanischen Rollen, in die
3–5 verschiedene Zutaten
reinkommen.

TUNA KIMBAP MIT KNACKIGEM SALAT INSIDE

Die Reis-Happen sind ein beliebter Snack
beim Picknick – hast du einmal die Rolle raus,
lassen sie sich nämlich super mitnehmen und
du hast alles, was du brauchst, an Board

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal
• E 21 g • F 11 g • KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

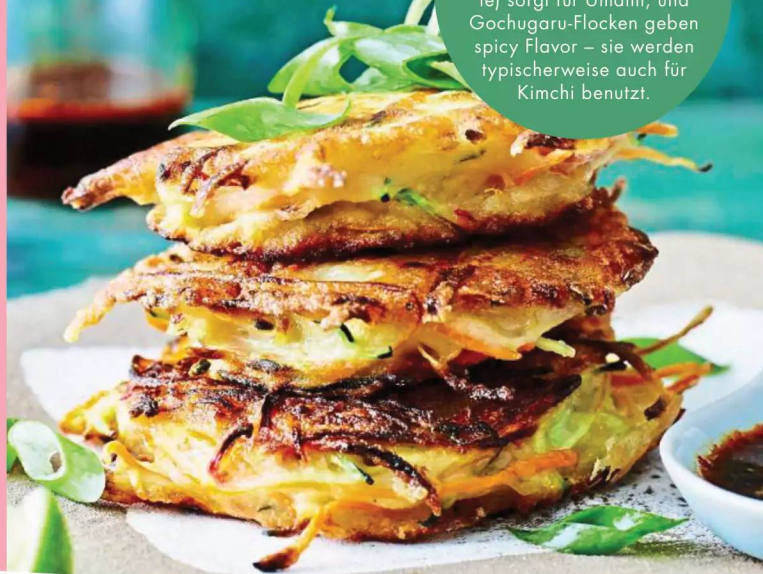
- 200 g Sushireis ▪ Salz ▪ 3 Eier ▪ 2 Dosen (à 185 g)
Thunfisch (naturell) ▪ 1 große Möhre ▪ ½ Salatgurke
- 50 g Babyspinat ▪ 2 EL Sesamöl ▪ 4 Noriblätter
- ca. 2 EL Sojasoße ▪ Frischhaltefolie

- 1 Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt.
Mit 375 ml Wasser und Salz aufkochen. Reis bei
schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen las-
sen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten
ruhen lassen.
- 2 Eier ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen
und grob hacken. Thunfisch abtropfen lassen. Möhre
schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke längs in
gleich große Streifen schneiden. Spinat verlesen. Reis
mit Sesamöl vermengen.
- 3 Noriblätter nacheinander mit der glänzenden Seite
nach unten auf eine mit Frischhaltefolie ausgelegte
Bambusmatte legen. Mit angefeuchteten Händen je
ca. ¼ Reis darauf verteilen. Unteres Drittel mit Spinat
als breiten Streifen belegen. Je ¼ Thunfisch, Möhre,
Gurke und Eier darauf verteilen. Mit etwas Sojasoße
beträufeln. Mithilfe der Matte aufrollen, fest zusam-
mendrücken und in je 5 Stücke schneiden.

Echt kross: Teig am besten vor dem Braten kühlen, denn kalter Mix + heißes Öl = superknusprige Kruste, yeah!

DOPPELT SPICE, DOPPELT GESCHMACK!

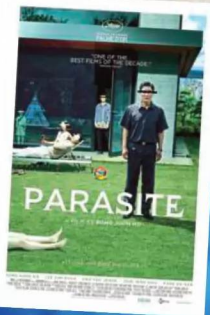
Doenjang (Sojabohnenpaste) sorgt für Umami, und Gochugaru-Flocken geben spicy Flavor – sie werden typischerweise auch für Kimchi benutzt.



PARASITE (2019)

Goldene Palme, Golden Globe und vier Oscars, darunter als bester Film – müssen wir noch mehr sagen? Regisseur Bong Joon Ho serviert einen Mix aus Thriller und rabenschwarzem Humor, der einfach genau richtig ist. Worum geht's? Die vier Mitglieder einer Familie, die am Existenzminimum lebt, heuern nach und nach bei der vornehmen Familie Park an – oder eher gesagt: nisten sich ein ...

Kostenlos zu sehen bei Netflix, MagentaTV oder zum Ausleihen ab 3 € bei Prime Video



YACHAE JEON ODER AUCH: RÖSTI MIT GARNELEN

Unser neuer Lieblings-Pancake: sooo knusprig, umami, mit reichlich Gemüse und leckerer Sesam-Dipsoße dazu!

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 320 kcal
• E 19 g • F 20 g • KH 16 g

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Möhren ▪ 1 Zucchini ▪ 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen ▪ 250 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale) ▪ 2–3 EL Reismehl ▪ 2 Eier (Gr. M)
- 2 TL Doenjang (koreanische Sojabohnenpaste)
- 2–2 ½ TL Gochugaru (koreanische Chiliflocken) ▪ Salz
- 4 EL Öl ▪ 4 EL Sojasoße ▪ 4 EL Reisessig ▪ 1 TL brauner Zucker ▪ 2 EL Sesamöl ▪ Limettenspalten zum Anrichten

- 1 Möhren und Zucchini waschen, beides getrennt raspeln. Zuchiniraspel gut ausdrücken. Lauchzwiebeln waschen, 3 Lauchzwiebeln in ca. 5 cm feine Streifen schneiden. Rest in Ringe schneiden und beiseitestellen.
- 2 Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen und hacken. Alles in einer Schüssel mit Reismehl, Eiern und Doenjang vermengen. Mit ½–1 TL Gochugaru und etwas Salz würzen.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken und unter Wenden je ca. 10 Minuten zu knusprigen Puffern braten. Fertige Rösti im heißen Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten.
- 4 Für den Dip Sojasoße, Essig, Zucker, Sesamöl und 1 TL Gochugaru verrühren. Rösti mit Lauchzwiebelringen bestreut anrichten. Limettenspalten und Dip dazu reichen.

TTEOKBOKKI IN SÜSS-SCHARFER SOSSE

Kuchen backen mal anders: Der 2-Zutaten-Reisteig wird erst gedämpft, dann in kleine Stücke geschnitten und in Chilisoße serviert

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 350 kcal
• E 8 g • F 5 g • KH 88 g

Zutaten für 4 Personen

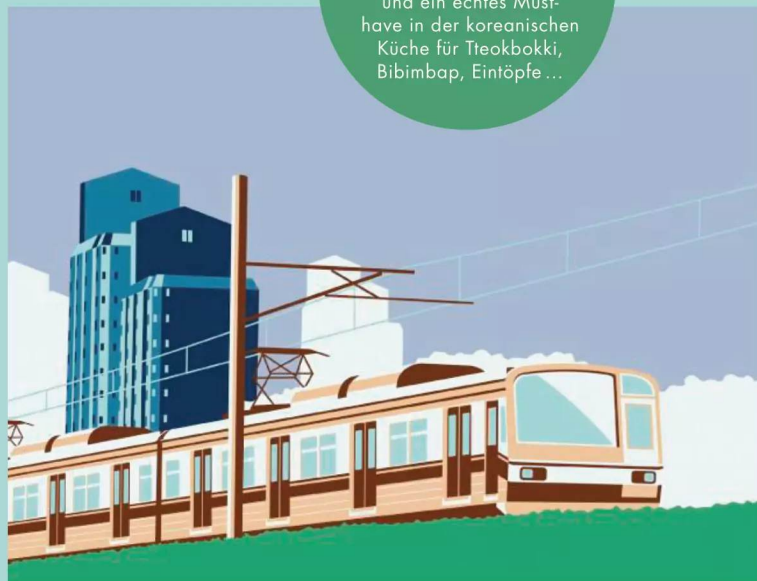
- 300 g Reismehl ▪ Salz ▪ ca. 1 TL Sesamöl ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 2 EL Sojasoße ▪ 1 ½ EL Zucker ▪ 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Sesam ▪ Backpapier

- 1 Für den Reiskuchen Reismehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, mit 180 ml kochendem Wasser übergießen. Erst mit einem Holzlöffel, dann mit den Händen gründlich verkneten. Einen Topf mit ca. 2 fingerbreit Wasser füllen, ein passendes Sieb mit Backpapier auslegen, in den Topf hängen. Teig daraufgeben. Zugedeckt ca. 25 Minuten dämpfen.
- 2 Sesamöl auf der Arbeitsfläche verteilen, den Teig darauf ca. 10 Minuten gründlich kneten, bis er geschmeidig ist, nicht mehr klebt und leicht durchscheinend aussieht. Teig halbieren und jeweils zur Rolle (ca. 1,5 cm Ø) formen. Rollen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Für die Soße 500 ml Wasser in einer Pfanne aufkochen. Knoblauch schälen und dazupressen. Gochujang, Sojasoße und Zucker einrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Reiskuchenstücke zur Soße geben und ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Soße leicht andickt.
- 4 Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Tteokbokki mit Lauchzwiebeln und Sesam bestreuen.



VERY IMPORTANT PASTE

Gochujang ist eine scharfe, fermentierte Gewürzpaste – und ein echtes Must-have in der koreanischen Küche für Tteokbokki, Bibimbap, Eintöpfe ...





Cooler Blitz-Dessert: Vanilleeis-Kugeln abstechen, auf einem Blech nochmals einfrieren und kurz vor dem Servieren in weißem, schwarzem Sesam und Gochugaru (koreanische Chiliflocken) wenden



SPICED BULGOGI-POT MIT TRIPLE GREENS

Das Feuerfleisch nimmt ein langes Bad in der Ingwer-Knoblauch-Zitronengras-Marinade, bevor es mit Pak Choi, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln in den Topf springt

• ca. 1 Std. + ca. 2 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 420 kcal
• E 42 g • F 20 g • KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

- 50 g Ingwer ■ 3 Knoblauchzehen ■ 2 rote Chilischoten
- 4 EL Limettensaft ■ 75 ml Sojasoße ■ 50 ml Fischsoße
- 3 EL Sesamöl ■ 2 EL brauner Zucker ■ 600 g Roastbeef oder Rinderfilet (am Stück) ■ 250 g Mini-Pak-Choi
 - 200 g Zuckerschoten ■ Pfeffer ■ evtl. Salz
- 2 Lauchzwiebeln ■ 2 EL Sesam ■ Öl für die Pfanne

- 1 Ingwer und Knoblauch hacken. Chilis evtl. entkernen und hacken. Alles mit Limettensaft, Sojasoße, Fischsoße, Sesamöl und Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Marinade vermengen und ca. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
- 2 Pak Choi längs, Zuckerschoten schräg halbieren. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Fleisch in 3–4 Portionen in einer heißen, leicht geölten Pfanne kräftig anbraten. Jeweils etwas Marinade zugeben, kurz aufkochen, herausnehmen. Bratsatz mit Rest Marinade und 200 ml Wasser ablöschen. Gemüse zugeben, zugedeckt 3–5 Minuten garen.
- 3 Fleisch samt Fleischsaft zum Gemüse geben und darin erhitzen. Mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mit Sesam über das Bulgogi streuen und anrichten.



Easy Aufschneiderei:
Fleisch einfrieren,
dann lässt es sich
gut in hauchdünne
Scheiben schneiden

BULGOGI-BASICS

Traditionell wird Bulgogi auch in Salatblätter gefüllt und mit der Hand gegessen, dazu reicht man oft Ssamjang – eine Mischung aus Doenjang (fermentierte Sojabohnenpaste) und Gochujang (scharfe Paprikapaste) plus Knoblauch und Zwiebel – yummy!



I'M A CYBORG, BUT THAT'S OK (2006)

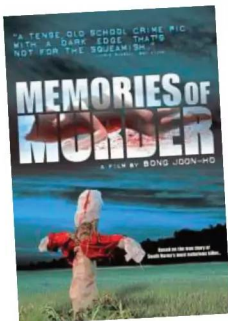
Young-gun ist überzeugt, ein Cyborg zu sein, und so schließt sie sich an eine Steckdose an, um sich aufzuladen. Sie überlebt den Stromschlag und landet in einer Nervenheilanstalt. Dort spricht sie mit Getränkeautomaten und Lampen, verweigert menschliche Nahrung und trägt stattdessen eine Brotbox mit Batterien bei sich. Und sie lernt Il-sun kennen, der auch Patient in der Klinik ist und alles versucht, um sie vor dem nahenden Hungertod zu bewahren. Komisch, tragisch, liebenswert!

Ausleihbar für 3 € z. B. bei Prime Video

MEMORIES OF MURDER (2003)

Eine kleine Provinz nahe Seoul, 1986. Das Land ist in strenger Hand der Militärdiktatur, das Leben der Gesellschaft könnte grauer nicht sein. Und dann treibt auch noch ein Serientäter sein Unwesen, der es besonders auf Frauen abgesehen hat. Zwei Kommissare gehen dem Fall auf die Spur und werden dabei mit ihren eigenen moralischen Grenzen konfrontiert. Beste Crime-Time im Korea-Style vom begnadeten Bong Joon Ho.

Ausleihbar ab 3 € z. B. über YouTube Store



BIBIMBAP-BOWL MIT ACHT-AUF-EINEN- STREICH-TOPPING

Nomen est Anleitung: Übersetzt bedeutet Bibimbap „gemischter Reis“ oder „Reis umrühren“ – selbst gemachte Chilisoße drauf und let's mix it!

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 820 kcal
• E 37 g • F 48 g • KH 91 g

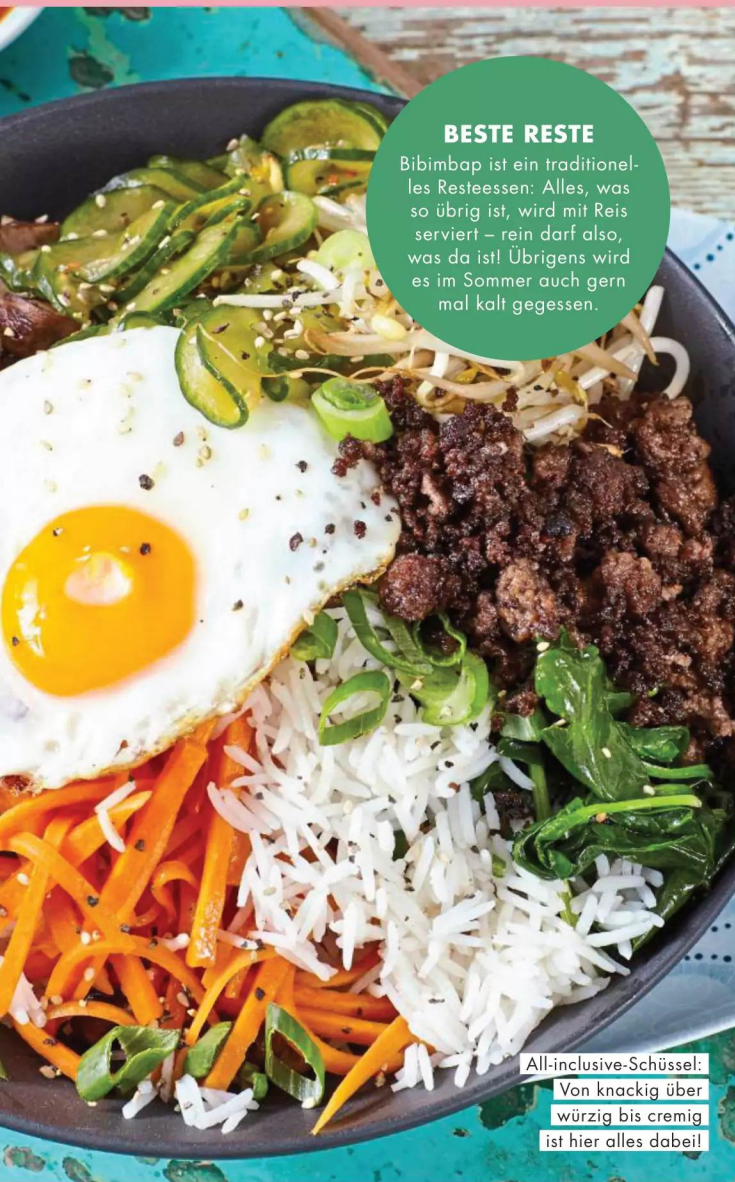
Zutaten für 4 Personen

- 2–3 Knoblauchzehen ▪ 2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste) ▪ 100 ml Apfelsaft ▪ 1 TL brauner Zucker
- 9 EL Sesamöl ▪ 3 EL Sesam ▪ 1 Salatgurke ▪ 2 EL Soja-soße ▪ ½ TL Gochugaru (Chiliflocken) ▪ 3 EL Limettensaft ▪ 200 g Jasminreis ▪ 350 g Möhren ▪ 300 g Champignons ▪ 2 Lauchzwiebeln ▪ 150 g Mungobohnensprossen
- Salz ▪ 2 EL Reisweinessig ▪ 300 g Rinderhackfleisch
- Pfeffer ▪ 200 g Babyspinat ▪ 4 Eier ▪ 1 EL Öl

1 Knoblauch hacken. Mit Chilipaste, Apfelsaft, Zucker und 3 EL Sesamöl aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln. 2 EL Sesam unterrühren. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Sesamöl, Sojasoße, 1 EL Sesam, Gochugaru und Limettensaft vermengen. Reis nach Packungsanweisung garen. Möhren in dünne Stifte schneiden. Pilze vierteln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

2 Möhren und Sprossen getrennt in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abschrecken. Mit je ½ EL Sesamöl und 1 EL Essig mischen. Hack und Pilze in je 1 EL Sesamöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat im heißen Bratfett zusammenfallen lassen, würzen. Eier in 1 EL heißem Öl zu Spiegeleiern braten. Reis und Toppings in tiefen Tellern anrichten. Chilisoße dazu reichen.





BESTE RESTE

Bibimbap ist ein traditionelles Resteessen: Alles, was so übrig ist, wird mit Reis serviert – rein darf also, was da ist! Übrigens wird es im Sommer auch gern mal kalt gegessen.

All-inclusive-Schüssel:
Von knackig über
würzig bis cremig
ist hier alles dabei!

Foto: House of Food, image stock/people, Illustration: Shutterstock



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- **Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack!**
Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 24 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.; **39,95 € UVP.

www.lactrase.de

HAB' ICH SELBST GEKAUFT

gemacht!

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

WAS IST DAS DENN?

Keksteig mit Schokostückchen – kannst du backen oder pur löffeln ohne Bauchschmerzen-Gefahr. 215-g-Becher für ca. 4 € im Supermarkt



COOKIE-DOUGH-BITES IM SCHOKO-MANTEL

- ca. 45 Min. + ca. 2 Std. Wartezeit • einfach
- Stück ca. 120 kcal • E 2 g • F 8 g • KH 12 g

Zutaten für 20 Stück

- 50 g geröstete, gesalzene Macadamias
- 1 Becher (215 g) Keksteig zum Löffeln
- 200 g Zartbitterschokolade ▪ 1 Würfel (25 g) Kokosfett
- Schokoblättchen, Zuckerkonfetti und Kakao zum Verziern
- Backpapier ▪ evtl. Holzstiele

- 1 Macadamias hacken, mit dem Keksteig in einer Schüssel gut verkneten. Aus der Masse ca. 20 Kugeln formen. Nach Belieben Holzstiele hineinstecken und ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 2 Zartbitterschokolade hacken und mit dem Kokosfett über einem warmen Wasserbad

schmelzen. Keks-Kugeln mit Hilfe der Holzstiele oder einer Gabel in die Schokolade tauchen. Kurz abtropfen lassen, dann auf ein Stück Backpapier setzen und wahlweise mit Schokoblättchen, Zuckerkonfetti oder mit Kakao verzieren. Trocknen lassen.



Die wohl schnellste Praline der Welt!

CREAM-&-KEKS-EISBECHER

„SALZBREZEL & MARSHMALLOW“

- ca. 35 Min. + ca. 5 Std. Wartezeit • einfach
- Portion ca. 490 kcal • E 7 g • F 21 g • KH 71 g

Zutaten für 4-6 Personen

- 25 g kleine Salzbrezeln ▪ 25 g Mini-Marshmallows ▪ 25 g Zuckerkonfetti oder -streusel ▪ 1 Becher (215 g) Keksteig zum Löffeln ▪ 200 g Schlagsahne ▪ 200 g gezuckerte Kondensmilch ▪ 2 EL flüssiger Honig ▪ 6 EL Karamellsoße (Flasche)

1 Salzbrezeln grob zerbrechen, mit den Marshmallows und Zuckerstreuseln mischen. Ca. 4 EL davon beiseitestellen. Rest mit dem Keksteig in eine Schüssel geben und alles gut verkneten.

2 Sahne steif schlagen, dabei die Kondensmilch vorsichtig einfließen lassen. Honig unterrühren. Masse abwechselnd mit Keksteig in großen Flöckchen in eine Auflaufform schichten. 5-6 Stunden zuge-deckt einfrieren.

3 Eis ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Kugeln abstechen und mit dem beiseite-gestellten Brezel-Streusel-Mix bestreuen. Mit Karamellsoße beträufeln und sofort servieren.

Ui, Salzbrezeln geben Crunch und kitzeln den Gaumen!



Die Erdnuss-Streusel-Haube essen wir als Erstes!

3-IN-1-MUFFINS

CARROT CAKE MEETS COOKIE MEETS PEANUT

- ca. 1 Std. • einfach • Stück ca. 420 kcal • E 8 g • F 18 g • KH 59 g

Zutaten für 12 Stück

- 125 g Keksteig zum Löffeln ▪ 50 g geröstete Erdnüsse ▪ 75 g Butter ▪ 225 g Zucker ▪ 475 g Mehl ▪ 1 Prise Salz ▪ 50 g Zartbitterschokolade ▪ 150 g Möhren ▪ 1 Päckchen Backpulver ▪ 7 EL Öl ▪ 175 ml Milch ▪ 1 Ei (Gr. M) ▪ 1 EL Kakao ▪ 12 Papierbackförmchen

1 Aus dem Keksteig 12 Kugeln formen und kalt stellen. Für die Streusel Erdnüsse hacken. Butter, 25 g Zucker, 125 g Mehl, Nüsse und Salz krümelig verkneten, ebenfalls kalt stellen.

Hälfte Kakao und Schokolade rühren.

2 Für den Muffintei Schokolade hacken. Möhren schälen und fein raspeln. 350 g Mehl mit Backpulver und 200 g Zucker mischen. Öl, Milch und Ei verquirlen, unter Rühren zugießen. Möhren kurz unterheben. Teig halbieren. Unter eine

3 Ein Muffinblech (12 Mulden) mit Papierförmchen auslegen. Den hellen und dunklen Teig jeweils zur Hälfte darin verteilen. Die Keksteigkugeln in die Mitte drücken, die Streusel darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Muffins herausnehmen und auskühlen lassen.



MILCHPRODUKTE

- Keine Kompromisse – lieber wegwerfen!
- Die feuchte Konsistenz bietet Schimmel den perfekten Lebensraum.
- Milchprodukte gehören nicht in die Kühltür, da es dort am wärmsten ist. Ideal ist das untere Fach.

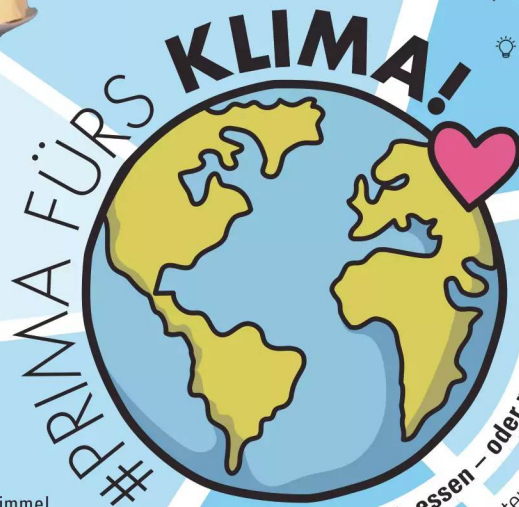
NÜSSE

- Riecht oder schmeckt eine Nuss seltsam, muss die ganze Packung weg.
- Aflatoxine aus schimmeligen Nüssen gehören zu den gefährlichsten natürlichen Giften.
- Nüsse kühl, trocken, luftig und dunkel lagern – so bleiben sie länger frisch.



ROHWURST

- Zeit für einen gründlichen Farbcheck!
- Weißer oder gräulicher Belag ist meist Edelschimmel und unbedenklich. Grüner, schwarzer oder stark behaarter Schimmel hingegen deutet auf Verderb hin.
- Am besten in Papier (nicht luftdicht!) verpacken und im untersten Kühltürfach lagern.



HARTKÄSE

- Den betroffenen Bereich großzügig (0,7–1 cm) abschneiden.
- Bei Käse gilt: je härter und trockener, desto weniger kann sich Schimmel ausbreiten.
- Locker in Frischhaltefolie wickeln und im Gemüsefach des Kühltürs aufbewahren.



BEEREN

- Eine schimmelige Beere? Alle müssen weg...
- Beeren bestehen zu einem Großteil aus Wasser und sind damit ein idealer Nährboden für Schimmel.
- Beeren im Kühltür nebeneinander lagern und erst kurz vor dem Verzehr waschen.



TOMATEN

- Ab in die Tonne mit ALLEN Tomaten.
- Der hohe Wassergehalt von 95 Prozent macht es Schimmelpilzen leicht, sich unsichtbar auszubreiten.
- Zu Hause direkt aus der Plastikfolie nehmen. Kühl und trocken lagern.

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:





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – die Reels zu den Nudeln gibt's ab dem **22. SEPTEMBER** auf @lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY

... MIT MOE

GRUNDREZEPT KÜRBIS-PASTA

FÜR 2 PERSONEN:

500 g Hokkaido-Kürbis würfeln. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, grob schneiden. Alles mit 1 TL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C) ca. 25 Minuten backen. 250 g Penne nach Packungsanweisung kochen, abgießen, Nudelwasser auffangen. Kürbis-Mix mit 1 EL Crème fraîche und 200 ml Nudelwasser pürieren. Nudeln mit Soße mischen.

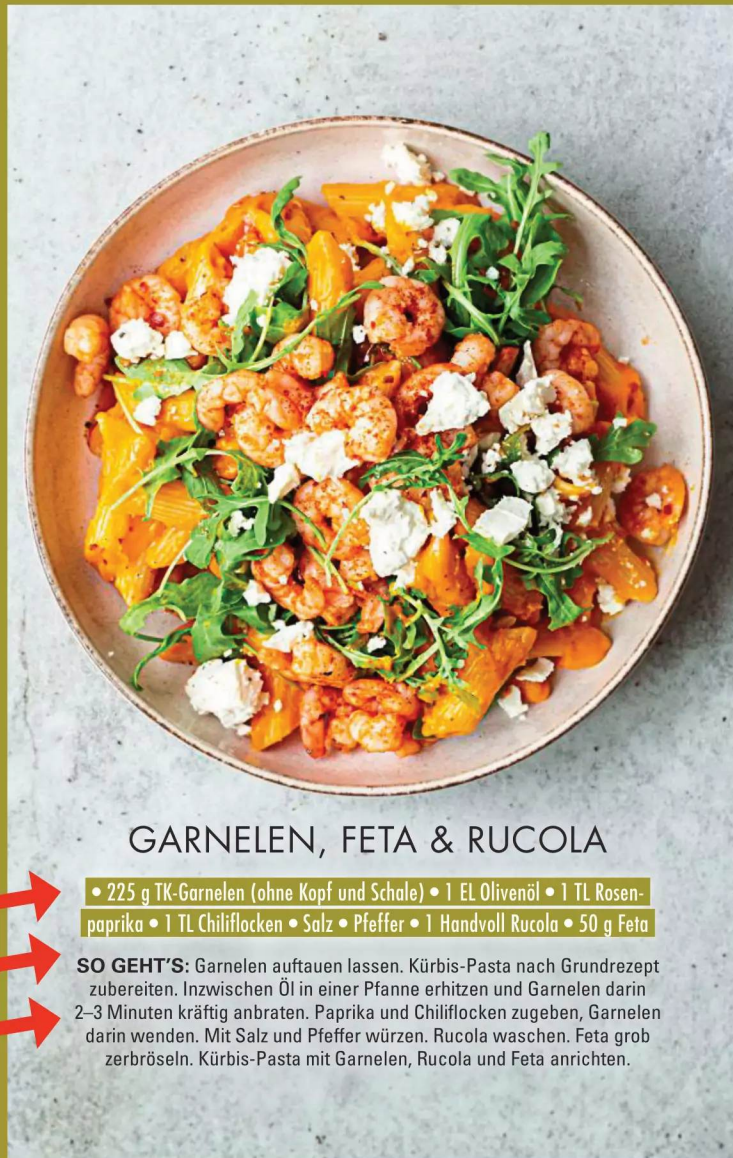
Diesmal: Kürbis-Pasta

FARBENFROH WIE DER HERBST
UND SOOO AROMATISCH!

HERRLICH CREMIG

CLEVER GETOPPT

WOW-FAKTOR



GARNELEN, FETA & RUCOLA

• 225 g TK-Garnelen (ohne Kopf und Schale) • 1 EL Olivenöl • 1 TL Rosenpaprika • 1 TL Chiliflocken • Salz • Pfeffer • 1 Handvoll Rucola • 50 g Feta

SO GEHT'S: Garnelen auftauen lassen. Kürbis-Pasta nach Grundrezept zubereiten. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin 2–3 Minuten kräftig anbraten. Paprika und Chiliflocken zugeben, Garnelen darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen. Feta grob zerbröseln. Kürbis-Pasta mit Garnelen, Rucola und Feta anrichten.

**„NOCH SOSSE ÜBRIG? EINFACH MIT ETWAS BRÜHE
ERHITZEN UND SCHON HAST DU
EINE LECKERE SUPPE“**



VEGGIE

BOOZY POMODORI

- 250 g Kirschtomaten • 2 EL Olivenöl • 2 cl Wodka • Salz
- Pfeffer • 2–3 Stiele Basilikum • evtl. geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)

SO GEHT'S: Kürbis-Pasta nach Grundrezept zubereiten. Inzwischen Tomaten waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin 3–4 Minuten braten, bis sie leicht aufplatzen. Mit Wodka ablöschen und kurz köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Kürbis-Pasta mit beschwipsten Tomaten anrichten. Mit Basilikum und nach Belieben geriebenem Käse garnieren.



BACON-WALNUSS-CRUNCH

- 2 Knoblauchzehen • 25 g Walnüsse • 3 EL Panko (japanische Semmelbrösel)
- 50 g Speckwürfel • 2 EL Butter • ca. 2 Stiele glatte Petersilie

SO GEHT'S: Kürbis-Pasta nach Grundrezept zubereiten. Inzwischen Knoblauch schälen, mit Walnüssen hacken. Mit Panko und Speck mischen. Butter in einer Pfanne erhitzen und alles ca. 2 Minuten darin knusprig braten. Petersilie waschen, grob hacken. Kürbis-Pasta mit Walnuß-Bacon-Crunch anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

IMMUNSTARK MIT GENUSS

Lecker essen statt kalt duschen: Rosenkohl, Kurkuma, Rote Bete & Co. sind jetzt die besten Bodyguards und schützen dich mit reichlich Vitaminen vor fiesen Viren-Angriffen



RINDERFILET IM ROSENKOHL-BETT

Im Power-Duo aus zarten Blättchen und Beef stecken jede Menge Vitamine!

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca.
550 kcal · E 51 g · F 33 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

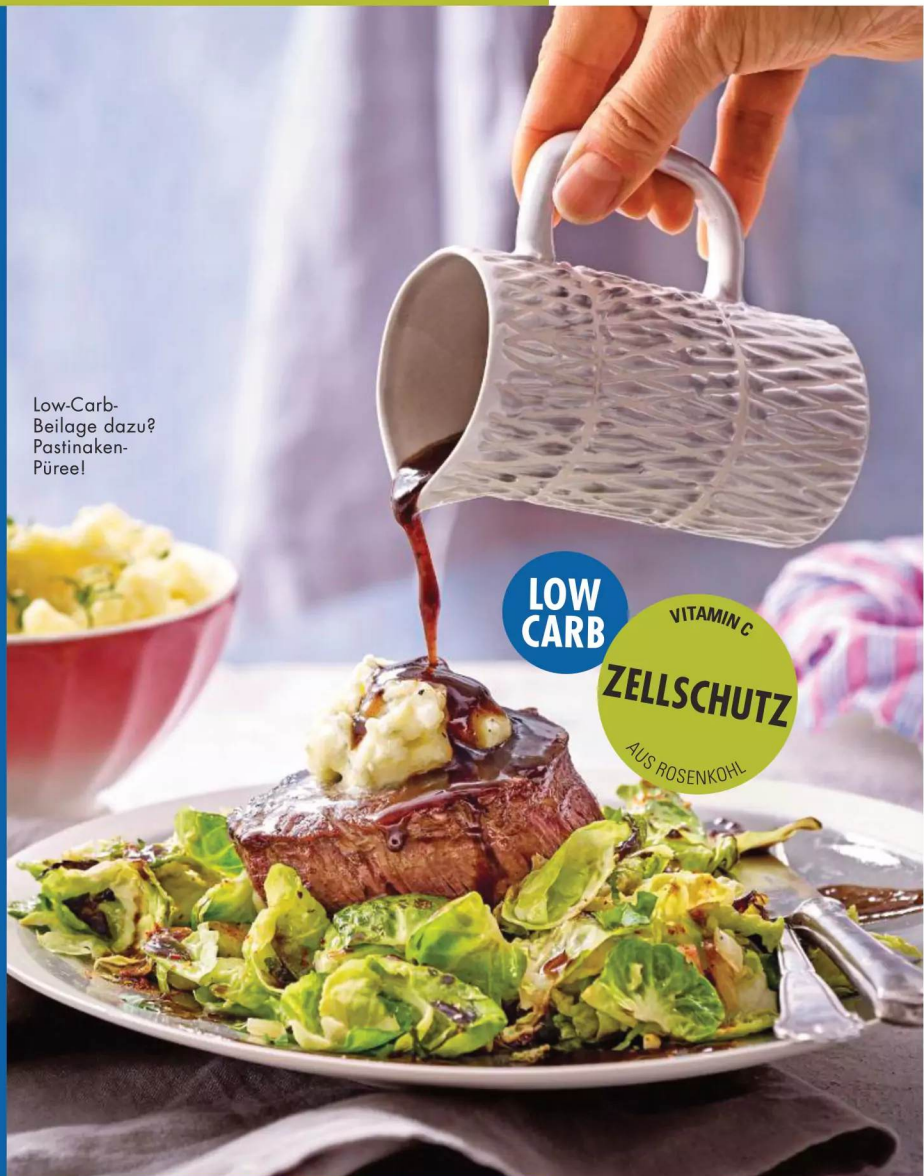
- 80 g Gorgonzola ▪ 40 g weiche Butter
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 800 g Rosenkohl
- 4 Rinder-Medaillons (à 175 g)
- 4 EL Öl ▪ 100 ml Balsamico-Essig
- 1 EL Ahornsirup ▪ 1 Zwiebel ▪ 3 Stiele Petersilie ▪ 1 gestrichener TL Speisestärke

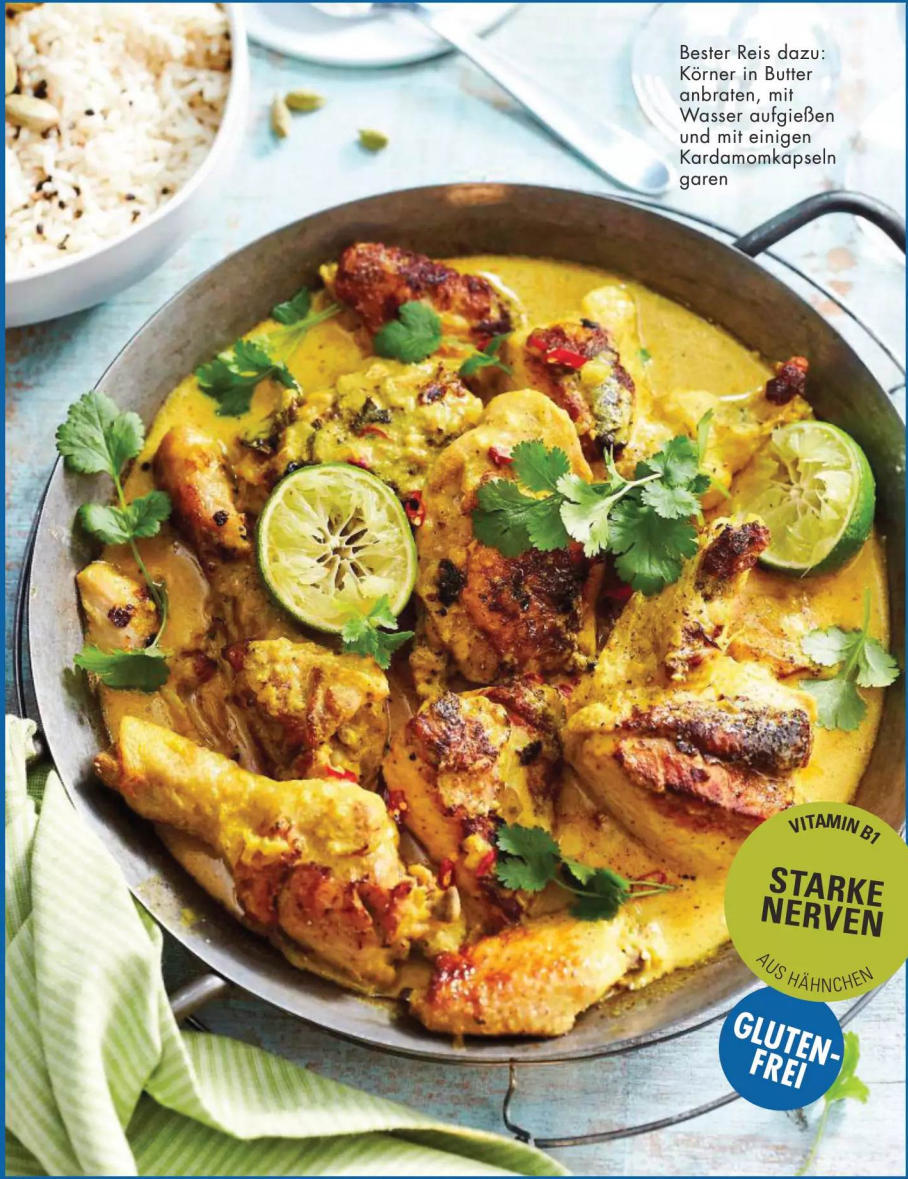
1 Gorgonzola und Butter verkneten, mit Salz, Pfeffer würzen und kalt stellen. Rosenkohl waschen, Blättchen einzeln ablösen. Fleisch trocken tupfen, salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen und im heißen Ofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) ca. 20 Minuten garen.

2 Bratsatz in der Pfanne mit 250 ml Wasser, Essig und Ahornsirup ablöschen, etwas einköcheln. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl andünsten. Rosenkohl zufügen, 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und die Blätter hacken.

3 Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, Soße damit binden, abschmecken. Rosenkohl mit Steaks anrichten. Je eine Käse-Butter-Nocke daraufsetzen. Mit Soße beträufeln.

Low-Carb-
Beilage dazu?
Pastinaken-
Püree!





Bester Reis dazu:
Körner in Butter
anbraten, mit
Wasser aufgießen
und mit einigen
Kardamomkapseln
garen

INDISCHE HÄHNCHENPFANNE

Die Soße wird mit Ingwer, Limette und Gewürzen zur Sonne – die brennt auch!

• ca. 1 ¼ Std. • mittel • Portion ca.
660 kcal • E 58 g • F 45 g • KH 8 g

Zutaten für 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen ▪ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ▪ 4 EL Rapsöl ▪ 2 Zwiebeln
- 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,4 kg) ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 2 TL gem. Kurkuma
- 2 TL gem. Koriander ▪ 1 TL Cayenne-
pfeffer ▪ 1 TL gem. Kümmel
- 300 g Sahnejoghurt ▪ 150 ml Geflügel-
brühe ▪ 1 Bio-Limette ▪ 5 Stiele
Koriander ▪ 1–2 rote Chilischoten

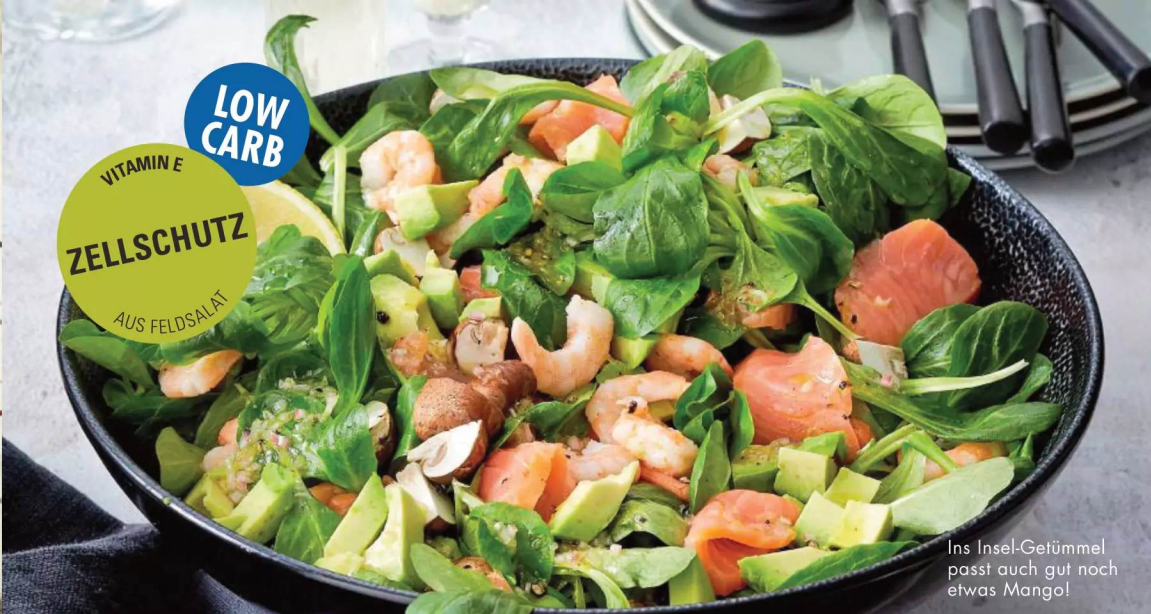
- 1 Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Mit 2 EL Öl fein pürieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2 Hähnchen in 8 Teile zerlegen, waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer weiten Pfanne oder im Bräter erhitzen. Hähnchen darin rundherum 8–10 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Gewürze im Bratfett ca. 2 Minuten andünsten. Knoblauch-Ingwer-Paste zufügen, ca. 1 Minute mitdünsten. Joghurt unterrühren, Brühe angießen, aufkochen. Hähnchenteile zufügen und ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren. Dabei gelegentlich wenden.
- 3 Limette heiß waschen und halbieren. Koriander waschen, kleiner schneiden. Chilis waschen, eventuell entkernen und in Ringe schneiden. Hähnchenpfanne mit Chilis und Koriander bestreut anrichten. Limettenhälften darüber auspressen.

VITAMIN B7

STARKE
NERVEN

AUS HÄHNCHEN

GLUTEN-
FREI



Ins Insel-Getümmel passt auch gut noch etwas Mango!

SALADE DES ÎLES MIT DOPPELT SEAFOOD

Salat und Pilze sind schnell gesammelt, dazu noch Lachs und Garnelen auf den Teller gefischt

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 270 kcal • E 17 g • F 21 g • KH 5 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Feldsalat ▪ 125 g Champignons ▪ 1 Avocado
- 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
- 1 Schalotte ▪ 2 EL heller Balsamico-Essig ▪ 1 TL Agavendicksaft ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 4 EL Rapsöl
- 125 g geräucherter Lachs (am Stück)
- 150 g Cocktail-Garnelen

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale von $\frac{1}{2}$ Frucht fein abreiben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Feldsalat verlesen und waschen. Pilze putzen und vierteln. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Champignons und Avocado mit Zitronensaft mischen.

2 Ingwer schälen und fein reiben. Schalotte schälen und fein wür-

fel. Beides mit Essig, Agavendicksaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren, Öl im dünnen Strahl unterrühren.

3 Lachs in dünne Scheiben schneiden. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Feldsalat, Champignons, Avocado, Lachs und Garnelen in einer großen Schüssel mit Dressing vermengen. Restliche Zitronenhälfte in Spalten schneiden, dazu servieren.



BETA-CAROTIN
**AKTIVE
IMMUNZEL-
LEN**
AUS MÖHREN

Lieber vegan?
Dann nimm
einen Falafel-Mix
für die Bällchen

WURZELGEMÜSE-MIX MIT CHILI-BÄLLCHEN

Der All-inclusive-Vitamine-Mix gart samt Hackklößchen ganz entspannt im Ofen

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 680 kcal • E 32 g • F 49 g • KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

- 600 g bunte Möhren
- 250 g Pastinaken ▪ 400 g Steckrübe ▪ 3 rote Chilis
- 3 rote Chilis
- Salz ▪ Pfeffer
- 8 EL Öl ▪ 1 Zwiebel
- 500 g gem. Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel ▪ 1 Ei
- 1 EL Magerquark ▪ 1 TL flüssiger Honig ▪ 1 TL Senf
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
- 2 rote Chicorée ▪ 1 Avocado ▪ 20 g Rote-Bete-Sprossen ▪ 4 Stiele Petersilie ▪ Backpapier

1 Möhren, Pastinaken und Steckrübe schälen. Möhren längs halbieren, Pastinaken und Steckrübe in Scheiben schneiden. Chilis waschen. Gemüse und 2 Chilis mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen.

2 Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 Chili hacken. Beides mit Hack, Semmelbröseln, Ei, Quark, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Zu ca. 20 Bällchen formen. Nach

ca. 20 Minuten Garzeit Ofengemüse wenden und Hackbällchen zugeben, mitgaren.

3 Honig, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Chicorée waschen und in breite Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Sprossen waschen. Petersilie waschen, hacken. Ofengemüse, Chicorée, Avocado, Petersilie, Sprossen und Dressing mischen. Mit Hackbällchen anrichten.





Noch einen Schuss Öl mit rein, so kann dein Körper alle Vitamine optimal aufnehmen!

INGWER-SHOTS

Sonnengelber spicy Mango-Mix für jeden Tag

• ca. 15 Min. • einfach • Portion ca. 80 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 16 g

Zutaten für 6 Personen

- 200 g Ingwer
- 300 ml Mango-saft
- Saft von 3 Limetten
- ca. 2 EL Agavendicksaft

1 Ingwer schälen und klein schneiden. Mit 200 ml kaltem Wasser, Mango- und Limetten-saft in einen Stand-mixer geben und alles fein pürieren. Durch ein feines Sieb geben, Saft auffangen und den Ingwer-Trester mit einem Esslöffel kräftig ausdrücken.

2 Ingwer-Shot nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen. In heiß ausgespülte kleine Fläschchen (à 100 ml) füllen und gut verschließen. Gut gekühlt sind die Shots etwa 1 Woche haltbar.

SÖBBEKE

BIO & ECHT LECKER

DAT IS' EIN KÄSAMTKUNSTWERK.

Bio aus'm Münsterland!



DAS IST SÖBBEKE KÄSE-KÖNNEN:

- ✓ Von unseren Käse-Könnern handgeköst
- ✓ 60 mal per Hand gepflegt und affinert
- ✓ 8 Wochen Reifezeit auf Fichtenholzbrettern
- ✓ Aus echter Bio-Weidemilch



Darein tunken wir
am liebsten
Knobi-Baguette!

CHAMPIGNON- CREMESUPPE

Die Löffelei ist kinderleicht gekocht
und erste Sahne für deine Gesundheit

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca.
310 kcal • E 11 g • F 24 g • KH 14 g

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Schlagsahne
- 50 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Muskatnuss
- Curry
- ½ Bund Schnittlauch

FOLSÄURE
**GUTER
SCHLAF**
AUS CHAMPIGNONS

VEGGIE

1 Champignons putzen, etwa $\frac{3}{4}$ vierteln, Rest in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 2 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten. Geviertelte Pilze zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, ca. 1 Minute anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln.

3 Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilzscheiben darin 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen. Suppe fein pürieren. Sahne und geriebenen Käse zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry abschmecken.

4 Suppe nochmals erhitzen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Suppe in Schalen füllen, mit gebratenen Pilzen und Schnittlauch anrichten.

Erlebe
Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

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



Light & LECKER

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

LOW
CARB

KALORIEN-
HELD

WENIG
FETT

AUBERGINEN-FÄCHER

mit Kräuter-Caprese

• ca. 1 Std. • einfach • Portion ca. 290 kcal • E 21 g • F 14 g • KH 20 g

Zutaten für 4 Personen

■ 4 kleine Auberginen ■ Salz
■ 4 Eier ■ 250 g Light-Mozzarella
■ 2 Tomaten ■ je 4 Stiele
Liebstöckel, Basilikum,
Thymian ■ 1 Zwiebel ■ 1 EL
Olivenöl ■ 2 Dosen (à 400 g)
stückige Tomaten ■ 100 g
Kochcreme (7 % Fett) ■ Pfeffer

den. Tomaten waschen,
ebenfalls in Scheiben
schneiden.

2 Kräuter waschen, hacken.
Zwiebel schälen, würfeln
und im Öl anschwitzen.
Stückige Tomaten, Kräuter
und Kochcreme zufügen,
3–5 Minuten köcheln, mit
Salz und Pfeffer würzen.

1 Auberginen waschen und
der Länge nach im Ab-
stand von ca. 2 cm fächer-
förmig einschneiden.
Schnittflächen mit Salz be-
streuen. Eier 7–8 Minuten
hart kochen, abschrecken
und pellen. Mozzarella und
Eier in Scheiben schnei-

3 Ca. $\frac{2}{3}$ Tomatensoße in eine
Auflaufform (ca. 24x31 cm)
geben. Auberginen neben-
einander auf die Soße legen.
Einschnitte mit Tomate,
Eiern und Mozzarella be-
füllen. Rest Soße darüber-
kleksen. Im heißen Ofen
(E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C)
25–30 Minuten garen.

VEGGIE



Dazu schmecken
Reis oder
Kriitharaki-Nudeln!

KALORIEN-
HELD

WENIG
FETT



CREMIGE KOKOS-SUPPE

Minestrone meets Tom Kha Gai

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 230 kcal • E 35 g • F 7 g • KH 7 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 l Gemüsebrühe ▪ 500 g Hähnchenfilet ▪ 300 g Zucchini ▪ 300 g Aubergine ▪ 200 g Mini-Pak-Choi ▪ 1 Limette ▪ 2 EL Öl ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 1 EL grüne Currypaste ▪ 200 ml Kokosmilch ▪ einige Spritzer Fischsoße ▪ Koriander und Limettenscheiben zum Garnieren

1 Brühe erhitzen. Hähnchen trocken tupfen, in die Brühe geben und darin ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Zucchini und Aubergine waschen und in Stücke schneiden. Pak-Choi waschen und halbieren oder vierteln. Limette auspressen.

2 Fleisch aus der Brühe heben, zerpfeifen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Currypaste in den Topf geben und anrösten. Brühe zugießen, aufkochen. Limettensaft und Kokosmilch zugeben, ca. 5 Minuten köcheln.

3 Gemüse und Fleisch in die Suppe geben, erhitzen. Mit Fischsoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander und Limettenscheiben anrichten.



PROTEIN-DRINK

Punktet mit 22 g Eiweiß, 0,9 Prozent Fett und fruchtigem Himbeer-Geschmack! 250-ml-Becher ca. 1,50 €

FENCHEL-SALAT

mit Lachs und Grapefruit

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 260 kcal • E 11 g • F 18 g • KH 13 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Pinienkerne
- 2 Grapefruits ▪ 1 Fenchel
- 50 g Rucola ▪ 2 TL Kapern (Glas) ▪ 4 Stiele Dill ▪ 2 TL flüssiger Honig ▪ 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft ▪ Salz
- 4 EL Olivenöl ▪ 150 g geräucherter Lachs in Scheiben

1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleits zwischen den Trennhäuten herausschnei-

den. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und Fenchel in feine Streifen (ca. 3 mm) schneiden bzw. hobeln. Rucola waschen und zerpfeifen.

2 Kapern fein hacken. Dill waschen, einige Fähnchen abzupfen und beiseitelegen. Rest fein schneiden. Mit Kapern, Honig, Senf, Zitronensaft und Salz verrühren. Öl darunterschlagen. Vinaigrette mit Rucola, Fenchel und Grapefruits vermengen. Lachs in grobe Stücke schneiden, auf den Salat geben. Mit Pinienkernen und Dillfähnchen bestreut servieren.



Weniger Fett? Bekommst du mit geräucherter Forelle

HANDGEMACHT

DIESMAL:

Russischer Zupfkuchen

Schoko- oder Käsekuchen? Dieser Klassiker macht keine Kompromisse – in der Springform treffen beide aufeinander und ergeben ein unschlagbares Duo



Redakteurin Beate mag's aromatisch

Je nach Anlass kommt noch Amaretto, Zimt, Lebkuchengewürz, abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange oder -Zitrone in die Quarkmasse.

• ca. 1 ½ Std. • mittel • Stück
ca. 460 kcal · E 10 g · F 26 g · KH 49 g

Zutaten für 16 Stücke

- 400 g Mehl ▪ 400 g Zucker
- 40 g Kakao ▪ 1 Päckchen Backpulver ▪ 450 g weiche Butter ▪ 4 Eier (Gr. M)
- 2 Päckchen Vanillezucker
 - 500 g Magerquark
 - 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver
 - Fett für die Form

LOS GEHT'S:



BODEN + TOPPING

Mehl, 200 g Zucker, Kakao und Backpulver mischen. 200 g Butter schmelzen. Flüssige Butter und 1 Ei zufügen.



VOLLE (KNET-)KRAFT VORAUSS!

Erst mit den Knehtaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.



DRÜCKEN STATT ROLLEN

Etwa ¾ Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Die Form kalt stellen.



JETZT WIRD'S CREMIG ...

3 Eier trennen. Eigelb, 250 g weiche Butter, 200 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Erst Quark, dann Puddingpulver unterrühren.



DAS LUFTIKUS-GEHEIMNIS

Eiweiß steif schlagen. Den Eischnee in 2 Portionen unter die Quark-Vanille-Masse heben.



EINMAL FÜLLEN, BITTE!

Quark-Vanille-Masse in die Form mit dem Schokoboden geben und leicht glatt streichen.



KLEINE ZUPFZUGABE

Rest Teig klein zupfen und darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf unterer Schiene 60–70 Minuten backen.

Evtl. nach 30 Min. abdecken. Bei geöffneter Ofentür auskühlen lassen!

The background of the entire page is a light purple color. Scattered across this background are several whole dark red plums and several plum halves. The plum halves show a bright yellow-orange flesh and a dark pit. In the center of the image is a large, solid purple circle. Inside this circle, the title 'SÜSSES FINALE' is written in a large, white, serif font. Below the title, there is a paragraph of text in a smaller, white, sans-serif font.

SÜSSES FINALE

Der Sommer zeigt sich zum Schluss noch mal von seiner leckersten Seite: **Pflaumen** haben jetzt Hochsaison und machen als lila Farbtupfen in Crumble, Kuchen oder auch Eis richtig gute Laune



Fotos: Image Professionals, stock.adobe.com



Trendfarbe diesen
Herbst? Sweet Purple!
Steht der Galette schon
mal super – das Rezept
gibt's auf S. 102



Dazu noch ein
bisschen cremiger
Vanillejoghurt?
Ja, bitte!



WALNUSS-KÜCHLEIN mit Pflaumensirup

Hier kommen die lila Leckerbissen gleich zweimal zum Einsatz: in den fluffig-nussigen XXL-Muffins und der süßen Soße mit Zimt und Vanille. Doppelt schmeckt besser!

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 540 kcal • E 7 g • F 29 g • KH 65 g

Zutaten für 6 Personen

- 8 Pflaumen
- 120 g Walnüsse
- 125 g weiche Butter
- 150 g brauner Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Ei (Gr. M) ▪ 110 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote
- 80 ml Agavendicksaft
- 1 Zimtstange
- 150 g Vanillejoghurt
- Fett für die Form

1 Pflaumen waschen. 3 Pflaumen halbieren, entsteinen, fein pürieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken. Butter, Zucker und Vanilleextrakt mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 2 Minuten cremig rühren. Ei unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Zügig unter die Ei-Zucker-Mischung rühren. Nüsse, bis auf 2 EL, und Pflaumenpüree unterheben. Teig auf 6 gefettete Mulden einer Jumbo-Muffinform oder in 6 feuerfeste Timbale-Förmchen (à ca. 9 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

2 Inzwischen 3 Pflaumen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. 2 Pflaumen halbieren, entkernen und würfeln. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Pflaumenwürfel in einem kleinen Topf mit Agavendicksaft, 160 ml Wasser, Zimtstange, Vanillemark und -schote aufkochen. Bei niedriger Hitze ca. 8 Minuten köcheln, bis die Soße leicht andickt. Pflaumenspalten zugeben und auskühlen lassen.

3 Küchlein aus den Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen. Noch warm mit Pflaumensirup, Joghurt und restlichen Nüssen anrichten.

MARINIERTE PFLAUMEN

mit Kokossorbet

Steinobst mit Urlaubsfeeling im Gepäck: Wir legen die Früchte in Orangensaft ein und servieren sie mit Colada-Style-Eis

• ca. 30 Min. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 220 kcal · E 3 g · F 3 g · KH 46 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Vanilleschote
- 150 g Zucker
- 250 ml Milch
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Rum
- 750 g Pflaumen
- 2 EL brauner Zucker
- 80 ml Orangensaft

1 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Zucker und 160 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und bei niedriger Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten sirupartig einköcheln. Vanilleschote herausnehmen, Sirup in eine Schüssel füllen.

2 Milch und Kokosmilch in den Topf geben und erwärmen. Von der Herdplatte ziehen, Sirup und Rum einrühren. Abkühlen lassen. In eine flache gefriergeeignete Form füllen, im Tiefkühler ca. 4 Stunden einfrieren, dabei einmal pro Stunde mit einem Schneebesen kräftig umrühren oder mit dem Stabmixer pürieren.

3 In der Zwischenzeit Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit braunem Zucker und Orangensaft mischen. Abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Pflaumen auf 6 Dessertgläser verteilen und jeweils etwas Sorbet daraufgeben. Sofort servieren.

Perfekt für die
letzten warmen
Tage auf
Balkonien



NUSS-PARFAIT

mit Waffeln und Kompott

Die Pflaumen köcheln in Wein und kommen zusammen mit knusprigen Butterwaffeln als Topping auf den frozen Sahnekuchen. Da sollte sich jeder eine Scheibe abschneiden!

• ca. 45 Min. + ca. 8 Std. Wartezeit • mittel
• Portion 640 kcal • E 15 g • F 41 g • KH 53 g

Zutaten für 6 Personen

- 2 Eier (Gr. M) ▪ 2 Eigelb
- 180 g brauner Zucker
- 150 g Nussmischung
- 400 g Schlagsahne
- 500 g Pflaumen
- 50 ml trockener Weißwein
- ¼ TL gemahlene Vanille
- ca. 1 TL Speisestärke
- 80 g feine Butterwaffeln
- Frischhaltefolie


1 Eier, Eigelb und 80 g Zucker über einem warmen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Auskühlen lassen, dabei mehrmals umrühren. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Sahne steif schlagen und mit Nüssen unter die Eiercreme heben. Eine Kastenform (ca. 11x25 cm) mit Wasser ausspülen und mit Folie

auslegen. Die Parfait-Masse in die Form füllen und für mindestens 8 Stunden ins Gefrierfach stellen.

2 Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. In einem Topf 100 g Zucker karamellisieren, mit Wein ablöschen und Vanille zugeben. Kurz aufkochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Pflaumen zugeben, 4–5 Minuten köcheln. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Kompott damit leicht binden, auskühlen lassen.

3 Ca. 20 Minuten vor dem Servieren Parfait aus dem Gefrierfach nehmen, in Scheiben schneiden. Mit zerbröselten Waffeln und Kompott servieren.

C'est parfait: Das halb gefrorene Creme-Dessert passt super zum fruchtigen Pflaumenkompott

A close-up photograph of a hand with red-painted nails pouring a thick, yellow vanilla sauce from a small glass pitcher into a white bowl. The bowl is filled with a crumble dessert made of oats, nuts, and dried fruit, topped with fresh red strawberries. Another similar bowl is visible in the background. The scene is set on a wooden surface with a red and white patterned cloth. The background is a deep red wall.

Auf den noch warmen
Crumble einen Schuss
Vanillesoße ... Mmh!

VEGAN

APFEL-PFLAUMEN-CRUMBLE mit Pekannüssen

Saftiges Obst mit einer großen Prise Zimt, bedeckt von einer knusprigen Schicht aus healthy Haferflocken-Nuss-Streuseln – das ist pure Gemütlichkeit!

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 610 kcal • E 9 g • F 31 g • KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Äpfel ▪ 8 Pflaumen
- 2 EL Zitronensaft ▪ 2 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup ▪ 75 g Pekannüsse ▪ 60 g Kokosöl
- 100 ml Apfelsaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150 g zarte Haferflocken

DIY-VANILLESOSSE

500 ml ungesüßten Mandeldrink mit **1 EL Vanilleextrakt, 3 EL Zucker** und **100 g Nussmus (z. B. Cashews)** aufkochen. Von der Herdplatte ziehen. **25 g Speisestärke** mit etwas Wasser verquirlen, unter ständigem Rühren in die heiße Flüssigkeit rühren. Zurück auf die Herdplatte stellen, unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Obst mit Zitronensaft, Zimt und Ahornsirup mischen. In eine Auflaufform (ca. 30x35 cm) geben.

2 Nüsse hacken. Kokosöl schmelzen, mit Saft und Vanilleextrakt verrühren. Haferflocken und Nüsse unterrühren. Auf den Früchten verteilen.

3 Crumble im heißen Ofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Schalen anrichten. Dazu schmeckt Vanillesoße.



MOHN-MARZIPAN-EIS

mit beschwipsten Pflaumen

Huiii, hier tummeln sich so viele leckere Aromen auf einmal: Zimt und Zitrone im Kompott; Vanille, Marzipan und Mohn im sahnigen, selbst gemachten Eis

• ca. 30 Min. + ca. 6 Std. Wartezeit • mittel • Portion ca. 440 kcal · E 8 g · F 29 g · KH 36 g

Auch lecker, wenn du die Pflaumen vor dem Servieren noch einmal erwärmst!



Zutaten für 8 Personen

- 150 g Marzipanrohmasse (gut gekühlt)
- 500 g Schlagsahne
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 30 g gemahlener Mohn
 - 4 Eier (Gr. M)
- 4 EL (ca. 60 g) Zucker
- 1 Glas (720 ml) halbierte, gezuckerte, entsteinte Pflaumen
- 1 Stück Bio-Zitronenschale
- 1 Zimtstange ▪ ½ Päckchen Vanillesoßenpulver (zum Kochen) ▪ 4 EL Rum

1 Marzipan grob reiben. Sahne erhitzen. Vanille und Mohn einrühren, kurz aufkochen, Marzipan unter Rühren darin auflösen. Sahne abkühlen lassen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei zum Schluss 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb

und 3 EL Zucker cremig rühren. Sahne-Mix nach und nach unterrühren. Eischnee unterheben. Masse in eine gefriergeeignete Dose geben, verschließen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, einfrieren.

3 Pflaumen in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Saft, Zitronenschale und Zimtstange in einem Topf aufkochen. Soßenpulver und Rum glatt rühren, in den Pflaumensaft köcheln. Zitronenschale und Zimtstange entfernen, Pflaumen in die heiße Soße geben und auskühlen lassen.

4 Eis 20–30 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Kugeln abstechen, mit Rum-Pflaumen anrichten.





Ein großer Klecks
Schlagsahne
muss sein!

SCHOKO-ESPRESSO-KUCHEN

mit fruchtigem Topping

Den schokoladigen Kuchenteig inklusive Espresso doppio belegen wir mit Pflaumen, bestreuen das Ganze mit Zimt und Kokosblütenzucker... Einfach himmlisch!

• ca. 1 ¼ Std. • einfach • Stück ca. 340 kcal • E 6 g • F 15 g • KH 46 g

Zutaten für 12 Stücke

- ca. 500 g Pflaumen
- 300 g Mehl ▪ 1 TL Natron
- 2 EL Kakao ▪ ¼ TL Salz
- 180 g weiche Butter
- 220 g brauner Zucker
- 3 Eier (Gr. M)
- 100 g Buttermilch
- 80 ml frisch gebrühter, abgekühlter Espresso ▪ 1 TL Zimt ▪ 50 g Kokosblütenzucker
- Puderzucker zum Bestäuben
- Fett für die Form ▪ Backpapier

cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehlmix, Buttermilch und Espresso in zwei Portionen unterrühren.

1 Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Mehl, Natron, Kakao und Salz mischen. Butter und braunen Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts

2 Den Boden einer Springform (24 cm Ø) mit Backpapier auslegen, Ränder fetten. Teig einfüllen. Pflaumenhälften mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Mit Zimt und Kokosblütenzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.

3 Kuchen aus der Form lösen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Dazu schmeckt
beispielsweise
Crème fraîche

PFLAUMEN-GALETTE

mit Ingwer

Sweet 'n' spicy: Unter den Früchten versteckt sich eine
aromatische, leicht scharfe Walnuss-Creme

• ca. 1¼ Std. • mittel • Stück ca. 470 kcal • E 7 g • F 29 g • KH 41 g

Zutaten für 8 Stücke

- 280 g Mehl ▪ 60 g Puderzucker ▪ 1 Prise Salz ▪ 150 g kalte + 50 g weiche Butter ▪ 75 g Walnüsse ▪ ca. 100 g eingeleger Ingwer in Sirup (Stem-Ingwer) ▪ 1 Ei (Gr. M)
 - 4–5 Pflaumen ▪ 1–2 EL brauner Zucker
 - Backpapier

1 250 g Mehl, Puderzucker und Salz mischen. 150 g kalte Butter in Stücken zufügen, mit den Händen krümelig verkneten. 60 ml sehr kaltes Wasser zugeben, Masse nur kurz verkneten, sodass der Teig gerade eben zusammenhält. Zu einer Kugel formen, flach drücken und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ingwer abtropfen lassen und fein hacken, 2 EL für das Topping zur Seite legen. Ei trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb mit 50 g weicher Butter, Nüssen, Ingwer und 30 g Mehl im Hochleistungsstandmixer zu einer homogenen Masse mixen. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.

3 Teig zwischen zwei Lagen Backpapier rund (ca. 35 cm Ø) ausrollen. Obere Lage Backpapier abziehen, mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech legen. Ingwer-Walnuss-Masse darauf verstreichen, dabei einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Pflaumenspalten von außen nach innen ringförmig auf die Masse legen, mit Rest Ingwer bestreuen. Teigländer über die äußeren Pflaumen klappen, mit Eiweiß bepinseln und mit braunem Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, lauwarm oder ausgekühlt servieren.



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!¹

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine **Fructose-Intoleranz** dahinter. Jeder **Dritte ist betroffen**² Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus³
- Ohne Nebenwirkungen



Fructaid®

www.fructaid.de

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ² <https://t1p.de/tpckg>; ³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

SEHEN KLEIN AUS, MACHEN ABER
GARANTIERT GROSSEN EINDRUCK – DIE
MINI-DESSERTS SIND EIN TRÄUMCHEN
FÜR ALLE NASCHKATZEN



*Perfekte Fingerfood-
Sweeties für deine Party!*

**HEIDELBEER-
CUPS**

„KEEP COOL“

MINI-PAVLOVA

„ROSA WÖLKCHEN“

*Kleine Naschwerke
aus Baiser, Himbeeren
und Sahne*



**„CARA-
MALLOWS“**
MIT SCHOKIGLASUR



HEIDELBEER-CUPS „KEEP COOL“

- ca. 1 Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • mittel
- Stück ca. 80 kcal • E 2 g • F 4 g • KH 10 g

Zutaten für 24 Stück

- 1 Packung Mürbeteig (350 g; auf Backpapier, Kühlregal)
- ca. 400 ml gestrudeltes Buttermilch-Zitroneneis
- 300 g Heidelbeeren
- ca. 2 EL Puderzucker
- 1 EL Butter
- 1 EL Zitronensaft
- Fett für die Form

aus den Mulden lösen und auskühlen lassen.

2 24 Mini-Kugeln aus dem Eis stechen, auf einer Platte bis zum Anrichten einfrieren. Die Heidelbeeren waschen. 100 g Beeren, 1 EL Puderzucker und 2 EL Wasser im kleinen Topf bei schwacher Hitze verrühren. Beeren mit einer Gabel zerdrücken, kurz köcheln. Butter, Zitronensaft und Rest Beeren zugeben. Abkühlen lassen.

3 Zum Servieren Kompott in die Tartelettes verteilen und mit ca. 1 EL Puderzucker bestäuben. Mit Eis-Kügelchen servieren.

1 Teig entrollen. 24 Kreise (à 5–6 cm Ø) ausstechen, jeweils mittig mit einer Gabel einstechen. Gefettete Mulden eines Mini-Muffinblechs (24 Mulden) damit auslegen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 10–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen,

MINI-PAVLOVA „ROSA WÖLKCHEN“

- ca. 2 ¼ Std. + ca. 1 ½ Std. Wartezeit • einfach
- Stück ca. 240 kcal • E 3 g • F 16 g • KH 23 g

Zutaten für 8 Stück

- 2 Eiweiß (Gr. M)
- 100 g Zucker
- 125 g Himbeeren
- 300 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- rote Speisefarbe
- 100 g weiße Schokolade
- Backpapier

ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) 1 ½ Stunden backen. Die Baiser im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

2 Himbeeren verlesen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Mit Speisefarbe rosa färben. Jeweils ca. 2 TL Sahne auf die Baiserböden geben. Himbeeren darauf verteilen. Mit Rest Sahne einhüllen. Schokolade fein raspeln und über die Mini-Pavlovas streuen. Bis zum Servieren kalt stellen.

1 Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Eischneemasse glänzt. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 10 mm Ø) geben und 8 gleich große Kreise (à ca. 6 cm Ø) auf





„CARA-MALLOWS“ MIT SCHOKIGLASUR

• ca. 25 Min. + ca. 2 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 110 kcal • E 2 g · F 4 g · KH 17 g

Zutaten für 25 Stück

- 1 EL Speisestärke
- 1 EL + 250 g Puderzucker
- 2 Päckchen (à 9 g) gemahlene Gelatine
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- 125 g Karamellaufstrich
- Öl für Form, Teigschaber und Messer

1 Stärke und 1 EL Puderzucker mischen und eine geölte quadratische Form (ca. 20 cm) damit ausstäuben. 250 g Puderzucker in eine Rührschüssel sieben. Gelatine mit 150 ml kaltem Wasser in einem kleinen Topf verrühren, 2 Minuten quellen lassen. Unter Rühren erhit-

zen, kurz aufkochen. Sofort zum Puderzucker gießen und mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. In die vorbereitete Form geben und mit einem geölten Teigschaber glatt streichen. Ca. 1 Stunde trocknen lassen.

2 Kuvertüre hacken und über dem warmen Wasserbad schmelzen. Marshmallowplatte aus der Form lösen, mit leicht geöltem Messer in 25 Quadrate (à 3–4 cm) schneiden. Auf jeden Würfel ½–1 TL Karamellaufstrich verteilen. Mit Kuvertüre überziehen, fest werden lassen.



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,

Tijtske Schrieks, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars:

Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker,

Tanja Grimm, Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Lecker erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand

Print+Crossmedia (verantwortlich für den

Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,

Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040/3290 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/3019-81 82,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandservice, Postfach 14254, 20078 Ham-

burg, Tel.: +49/40/3019-8519,

mo.–fr. 8–18 Uhr, Fax: +49/40/3019-8829,

E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

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

Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

Lecker darf nur mit Genehmigung des Verlages

in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von

Lecker und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Ge-

nehmigung des Verlages statthalt. Für unverlangt

eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht

gehaftet.

ISSN 1862-5509



Perfektion in Weiß:
Bayerns liebste Wurst

LIEBESERKLÄRUNG AN EINE
BAYERISCHE SPEZIALITÄT

LIEBE WEISSWURST!

Halt stopp, noch mal von vorn – mit der richtigen Aussprache: Liebe Weißwuascht, du bayerische Köstlichkeit! Es heißt, erfunden wurdest du in einem Wirtshaus am Münchner Marienplatz, von einem Wirt namens Moser Sepp (im Bayerischen sagt man den Nachnamen gern zuerst). Es war zur Faschingszeit im Jahre 1857.

Der fleißige Sepp wollte seinen verkaternten Gästen ein deftiges Frühstück servieren: Kalbsbratwürste. Doch als er das Brät in die dünnen Schafssaitlinge füllen wollte, der Schreck – sie waren alle! „Himmi, Herrgott, zefix nochamoi“, hat er vermutlich gerufen. Was tun?

Der Moser Sepp hatte nur noch die dicken Schweinedärme. In seiner Not füllte er das Brät kurzerhand dort hinein, brühte die Würste ab und servierte sie in einer Terrine. Die Gäste waren begeistert – und so war die Weißwurst geboren: eine Köstlichkeit aus Versehen, die seitdem aus der bayerischen Küche

nicht mehr wegzudenken ist. Du bist ein Star, du dicke, weiße Wurst! Du hast einen eigenen Tag (den 22. Februar) und sogar eine Regentin – aktuell Weißwurstkönigin Elisabeth I.

Du wirst nicht gekocht, sondern nur im Sud gebrüht, echte Kenner decken den Topf dabei mit einem Handtuch ab. Wer dich danach einfach aufschneidet wie eine Wiener Wurst, der ist ein Banause. Du wirst entweder gezuzelt (Wurst mit einem Ende in süßen Senf tauchen, in den Mund schieben, Haut aufbeißen und das Innere möglichst geräuschvoll herausaugen). Oder die Haut wird angeschnitten und das Brät mit Gabel oder Messer herausgepult.

Verzehrt wirst du auch heute noch klassisch bis 12 Uhr mittags, bist ja schließlich ein Frühstück. Wir erheben unser Weißbier auf dich, servieren

Brezn und süßen Senf dazu und danken dem Moser Sepp im Himmel dafür, dass es dich gibt.

ALOHA, BAYERN!

Weißwurst goes international – und wir staunen, wie lecker das ist



HAWAII

Ananas und in Bacon gewickelte Weißwurstscheiben ergeben auf dem Grill einen tropisch-deftigen Spieß.



CHINA

Weißwurst im Wok? Klar, mit frischem Asia-Gemüse, Cashews und Chili-Hoisin-Soße wird's spicy und lecker.



ITALIEN

Salami war gestern – jetzt kommt die Weißwurst auf die Pizza. Besonders süß: als Snack in der Mini-Variante.

3x LECKER testen + tolles Geschenk!



Design your life



Isolierkanne

Premium-Isolierkanne aus Kunststoff. Inhalt ca. 1 Liter. Beste Isolierleistung, hält 12 h heiß und 24 h kalt.

Geschenknnummer Rot: 48, Geschenknnummer Schwarz: 38



MEPAL

Lunchpot „Ellipse“

Inhalt: unterer Behälter 500 ml, oberer Behälter 200 ml. Mikrowellengeeignet (ohne Deckel), auslaufsicher und tiefkühltauglich.

Geschenknnummer vivid blue: 207

Geschenknnummer vivid mauve: 208



LOQI

Zip Pockets „Leopard“

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

Geschenknnummer: 241



Tasse „Lieblingsmensch“

Ob für sich selbst oder als Geschenk für einen besonderen Menschen.

Der Becher ist einseitig bedruckt. Volumen: ca. 340 ml, spülmaschinenfest.

Geschenknnummer: 107

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.



DRINKS!

LECKER

SPICY & SWEET

Ginger Beer ist die unverzichtbare Zutat für jeden Mule-Cocktail. Mit seiner würzigen Ingwerschärfe und feinen Süße verleiht es dem Drink seinen frischen, charakteristischen Geschmack – ganz ohne Alkohol, denn die Limo ist (trotz ihres Namens) meist alkoholfrei.

ROSEMARY BERRY MULE

Zutaten für 8 Gläser

- 300 ml Crème de Cassis (Johannisbeer-Likör)
- 175 ml Wodka (40 %)
- 1 l Ginger Beer
- 8 Zweige Rosmarin
- 16 Brombeeren
- Eiswürfel
- 8 Holzspießchen

- 1 Je 3–4 Eiswürfel in die Gläser füllen. Cassis-Likör und Wodka verrühren und in die Gläser verteilen.
- 2 Mit gut gekühltem Ginger Beer auffüllen. Rosmarin und Brombeeren waschen. Je 2 Beeren auf Holzspießchen stecken. Cocktails mit Rosmarinzweigen und Brombeerspießchen verzieren.

LECKER VORSCHAU



1 Käsekuchen-Upgrade:
Cheesecake mit Erdnuss-Streuseln



2 Cremig, fruchtig, lecker: Apfel-Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Fleischbällchen



Mmh, wie das
duftet!



3 Zergeht auf der Zunge:
Lammkeule mit Röstgemüse



**4 Italo-Nachtsch mit
Torten-Twist:**
Schwarzwälder-
Kirsch-Pannacotta



Kein Entweder-oder:
Jetzt gehen Dessert und
Kuchen Hand in Hand

Was wächst denn da?
Endlich wieder Kürbis-
Saison!



1 Erdnuss-Genuss

Brownies, Banana Bread, Müsliriegel ... Mit einer großen Ladung Erdnüsse wird alles noch viel leckerer!

2 Kürbissuppe reloaded

Von feurig-scharf bis fruchtig, von mediterran bis asiatisch: Wir pimpen das herbstliche Lieblingsessen!

3 Deftiges Comfort Food

Was lange schmort, wird endlich gut: butterzartes Rinder-Stew, Pulled Pork und mehr

4 Kuchen goes Dessert

Bienenstich, Maulwurfkuchen, Carrot Cake und andere Klassiker zum Löffeln

**Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
10. Oktober 2025**

Genuss, der immer aufs Neue entflammt

mit den Flammkuchenteigen
von Tante Fanny.



Einfach fannytastisch!

✧ SUPPORT ME ✧

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

📁 Buy or Renew Premium Account

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 Donate Directly

USDT (TRC20):

TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96

DOGE (Doge Network):

DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS



✧ Every little support helps me to keep going and create more content.

💖 THANK YOU SO MUCH! 💖
