

November 2025 – N° 11
Deutschland € 5,50

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



KUCHEN ALS DESSERT

z. B. Carrot-Cake-Trifle und Schwarzwälder-Kirsch-Pannacotta



CREMIGER HOKKAIDO-KÜRBIS
mit Hähnchenspieß + Kichererbsen-Crunch
SEITE 48

SAFTIG & ZART:
SCHMORFLEISCH

„Beef & beer“-Stew und mehr

Die KÜRBIS-REVOLUTION!

Neuer Twist für unsere liebste Herbst-Suppe: fruchtig mit Apfel, als bunte Minestrone, mit Reisnudeln und Garnelen...





Aktion
MENSCH

Das WIR gewinnt

**Viele von
Mobbing Betroffene
sagen nichts.**

#SagtNichtNichts

Mehr Infos und Support auf
aktion-mensch.de/mobbing

SO EASY GEHT'S:

1



170 g Mehl, 100 g Butter, 100 g geriebenen Gouda und 1 Eigelb verkneten, 30 Minuten kalt stellen.

2



Teig auf etwas Mehl dünn ausrollen. Mit z. B. Spritzlochtüllen Käselöcher ausstechen.

3



Den Teig z. B. mit einem Pizzaschneider in dreieckige Käsestücke schneiden.

4



Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 8–10 Minuten backen.

CHEESE, PLEASE!

Knusper, knusper, Käse: Unsere **goldgelben Gouda-Cracker** zaubern dir spielend leicht ein ganz breites Lächeln ins Gesicht

Viel Spaß mit dieser LECKER!



**FÜR 50 CRACKER
IN DER KEKSDOSE**



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)

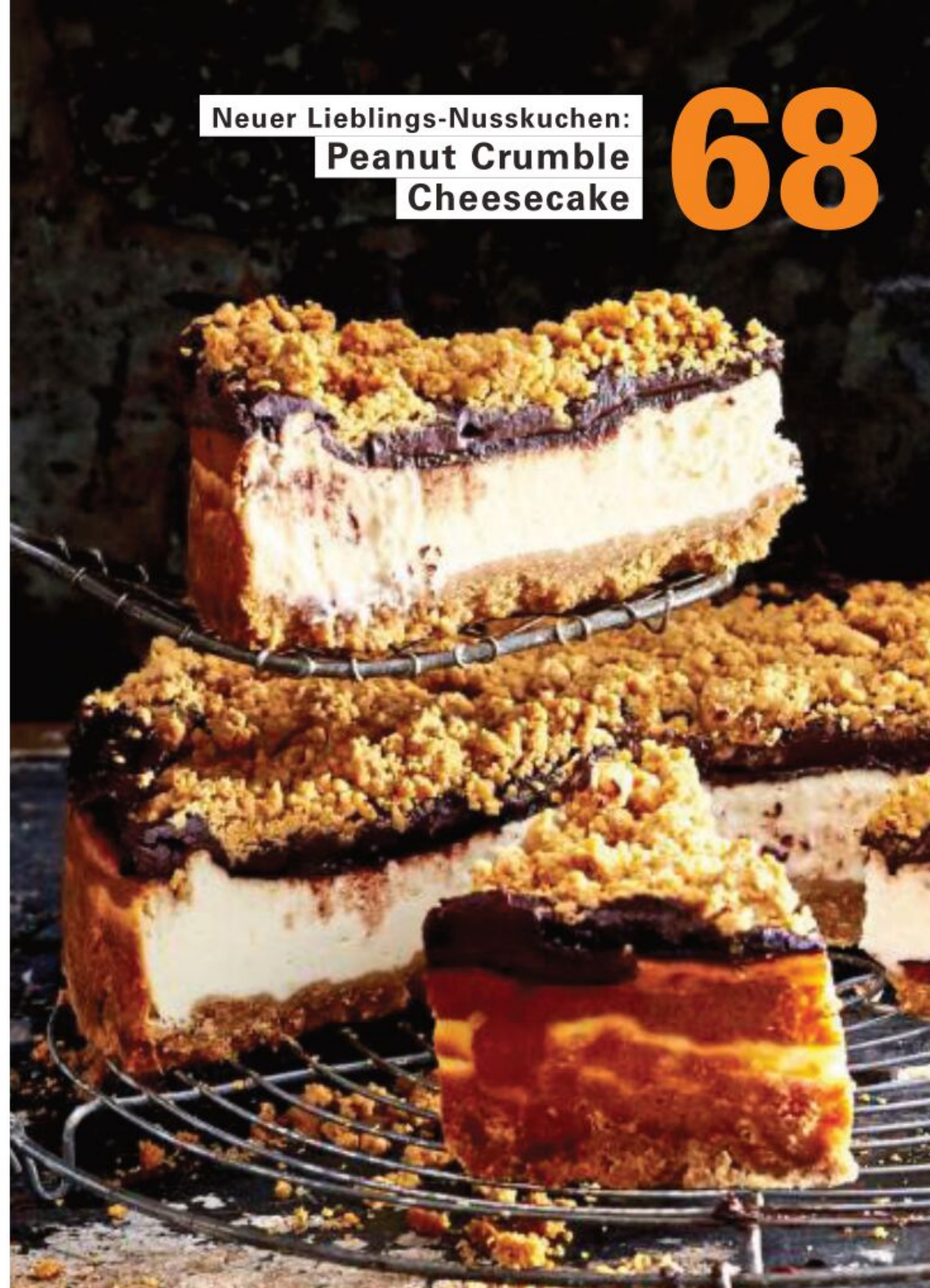


Mit uns wird eure Timeline lecker: [facebook.com/lecker](https://www.facebook.com/lecker)



56

20-Minuten-Mahlzeit:
strammer Süßkartoffel-Max



Neuer Lieblings-Nusskuchen:
Peanut Crumble
Cheesecake

68



88

Leichter Sattmacher:
Linseneintopf mit Feigen

Mix it, dann schlürf it!
Bunte und very instagrammable
Smoothie-Rezepte ab S. 24



AKTUELL & ANGESAGT

- 8 Gruß aus der Küche
Herzhafte Cannoli
- 24 Vitamin-Insta-Mix
Bunte Blogger-Smoothies
- 28 Schmort da was?
Oh ja: Pulled Pork, Lammkeule und Hähnchen!
- 39 Release Radar
Aufregende Food-Neuheiten
- 42 Kürbissuppe
Heiße Pumpkin-Pots für kalte Tage

- 64 Airfryer
Unser Liebling des Monats mit 3 heißen Rezepten
- 92 Auf die Plätze, fertig, Klob!
Herbstliche Knödel-Gerichte

SCHNELL & EINFACH

- 55 Die fixen vier
20-Minuten-Gerichte
- 57 Das toppen wir!
Pellkartoffeln
- 74 Selbst gekauft
Diesmal: Pesto rosso
- 78 Quick & easy mit Moe
Spätzle 3 x anders

FEIERN MIT FREUNDEN

- 58 Kochen für Freunde
Goldener Herbst
- 110 Drink
Oriental Tea Punch

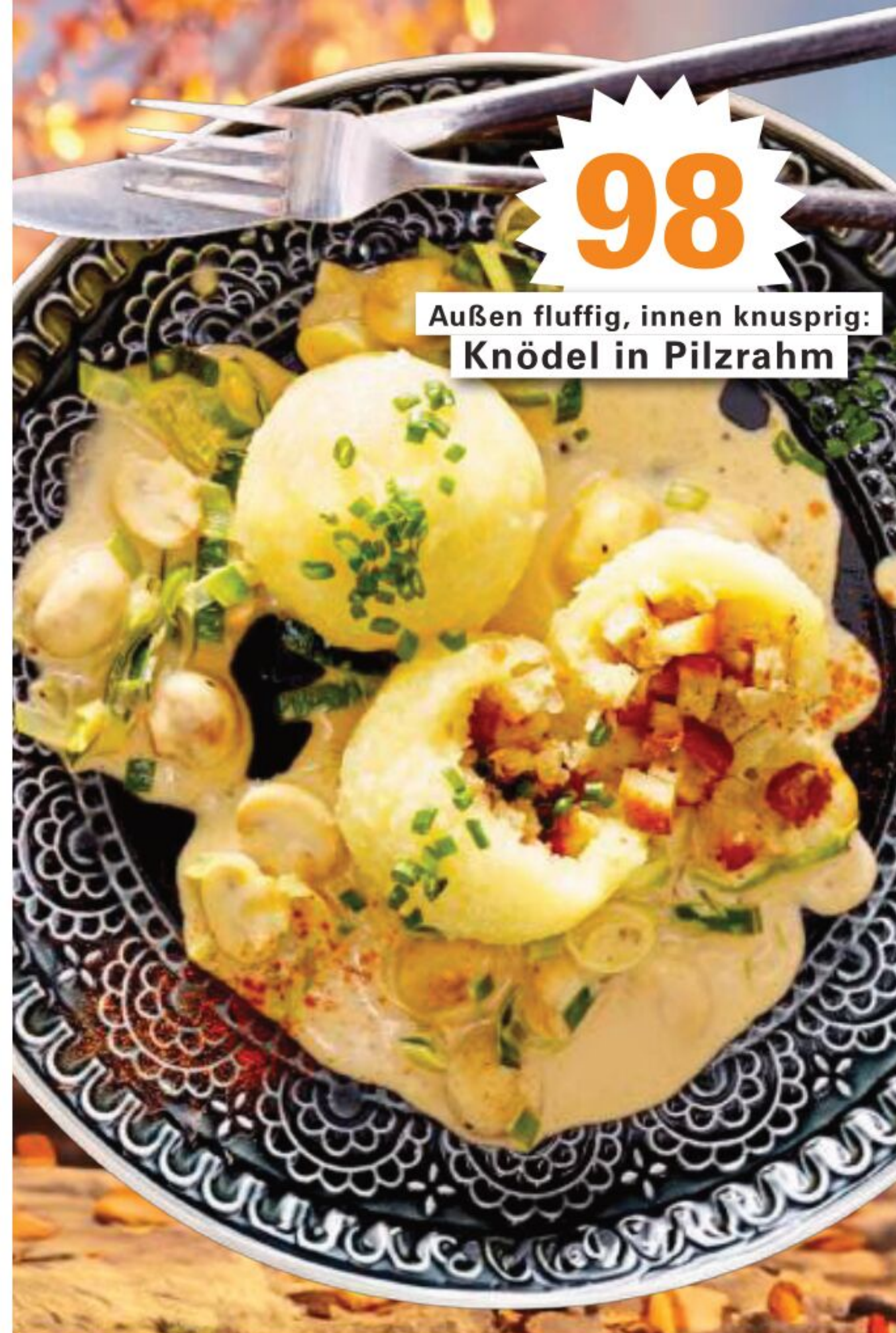
HANDGEMACHT

- 40 Zürcher Geschnetzeltes
Sahniger Mix aus Kalb und Pilzen
- 90 Schokopudding
Step by step zum süßen Klassiker



90

So geht's ohne Tüte:
DIY-Schokopudding



98

Außen fluffig, innen knusprig:
Knödel in Pilzrahm



107

Süße Fusion:
Oreo-Himbeer-Strudel

WELLFOOD

- 80 Tut-gut-Food
Besser schlafen
- 88 Light & lecker
Wenige Kalorien und sooo köstlich

SÜSSE SACHEN

- 10 Kuchen-Desserts
Schwarzwälder Kirsch, Carrot Cake & Co. zum Löffeln
- 66 Alles Peanuts!
Eis, Kuchen und Müsliriegel mit Erdnuss-Upgrade
- 104 Nachtisch? Geht immer!
Diesmal: Oreos

PRIMA FÜRS KLIMA

- 54 Rest des Monats
Sprühsahne
- 76 DIY-Kosmetik
Reste mit hairvorragenden Talenten

GEMISCHTER TELLER

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

- 38 6 Hacks
Latte-Art

- 107 Impressum

- 108 We love ...
Eine Liebeserklärung an an Pudding

- 111 Vorschau

Z. B. Gute-Nacht-Nudeln mit gefülltem Fenchel



80

Ommm:
lecker essen
und entspannt ins
Bett gehen
mit unseren
Schlaf-gut-Foods

LECKER ÜBERSICHT



S. 8 Herzhafte Cannoli



S. 12 Bienenstich-Dessert mit Pflaume



S. 14 Hübsches Carrot-Cake-Trifle



S. 16 Schwarzwälder Pannacotta



S. 27 Grünkohl-Smoothie



S. 29 Pulled Pork



S. 30 Lammkeule in Rotwein-Cassis-Soße



S. 32 Coq au Vin Rosé



S. 34 Beef 'n' Beer Stew



S. 36 Gefüllte Asia-Hack-Tomaten



S. 56 Die fixen vier: leckere 20-Minuten-Rezepte



S. 60 Salatkranz „All in“



S. 61 Bunte Bohnen-Suppe



S. 61 Apfel-Lolli im Schokomantel



S. 64 Laugenschnecken



S. 65 Möhrennudeln



S. 73 Flapjack „Peanut & Cranberry“



S. 74–75 Selbst gemacht mit rotem Pesto: Pizza-Strudel, Bifteki zu Risi-Bisi, Maultaschen-Gemüse-Pfanne



S. 78–79 Quick & easy: Spätzle 3x anders



S. 81 Gefüllter Fenchel mit Tagliatelle



S. 82 Kabeljau mit Linsen, Süßkartoffeln und Spinat



S. 89 Pita-Taschen im Hähnchen-Döner-Style



S. 90 Schokopudding



S. 94 Knödel-Speck-Spieße auf Couscous



S. 96 Knödelgratin mit Roter Bete



S. 98 Gefüllte Knödel in Pilzrahm



S. 100 Steak-Burger im Knödel-Bun



S. 18 Apfeliger Streusel-Nachtisch



S. 20 Dreischichtiger Maulwurf-Hügel



S. 25 Frühstücks-Smoothie



S. 25 Spicy Bete-Shot



S. 26 Cremiger Proteinshake



S. 26 Kürbis-Birnen-Mixshake



S. 40 Zürcher Geschnetzeltes



S. 44 Kürbis-Apfel-Suppe mit Fleischbällchen



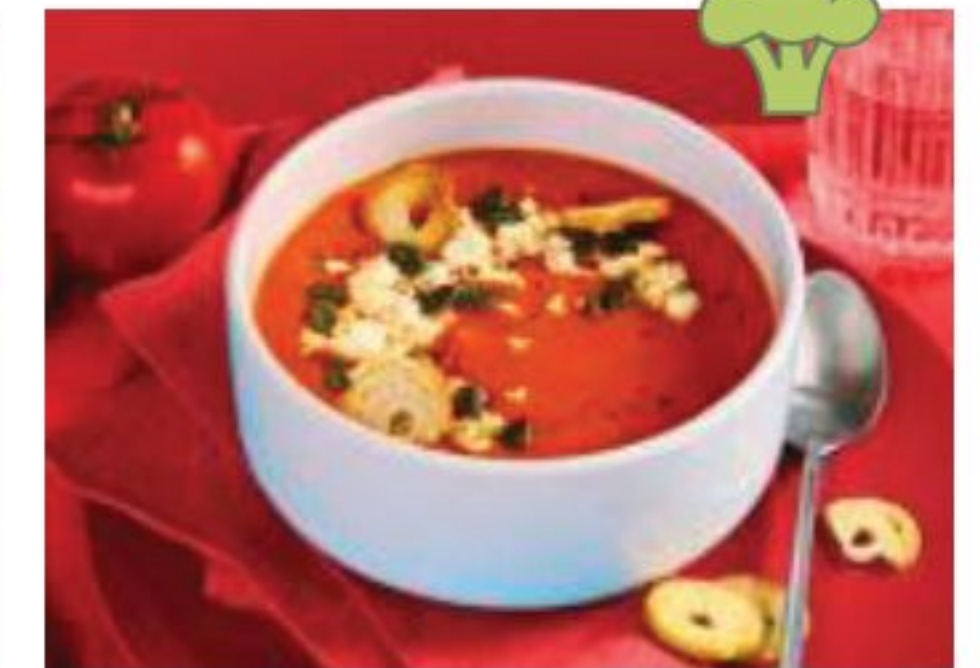
S. 46 Minestrone mit Hokkaido-Kürbis und Spinat



S. 48 Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Hähnchenspieß



S. 50 Laksa-Nudelsuppe mit Butternusskürbis und Garnelen



S. 52 Kürbis-Tomaten-Suppe mit Feta



S. 65 Lava-Küchlein



S. 67 Dreierlei DIY-Erdnuss-cremes



S. 68 Cheesecake „Peanut Crumble“



S. 70 Preiselbeer-Milcheis mit Erdnuss-Crunch



S. 71 Erdnuss-Brownie mit Schokosoße



S. 72 Bananen-Erdnuss-Gugel mit Karamell-Frosting



S. 83 Pulled-Chicken-Burritos



S. 84 Gekochte Eier mit Pilzrahmsoße



S. 85 Kiba-Schnitte



S. 86 Sleepy Chai Latte



S. 88 Linseneintopf mit Feigen und Speck



S. 89 Blumenkohl-Risotto „Funghi e Mozzarella“



S. 102 Kokos-Knödel mit Vanillesoße



S. 106–107 Milchshake „Cookie & Cream“, Keks-Trifle mit Ananas-Salsa, Strudel „Oreo & Himbeere“



S. 110 Oriental Tea Punch

So geht das!

 **FLEISCH**
 **FISCH**

 **VEGETARISCH**
 **VEGAN**

VEGGIE

Außen knuspriger
Kartoffelmantel,
innen fruchtiges
Kürbispüree

HERZHAFTE CANNOLI

Für 12 Stück:

2 EL Butter schmelzen.
1 große Kartoffel längs in dünne Scheiben hobeln, jeweils um Rollen aus **Alufolie** (ca. 1,5 cm Ø) wickeln. Mit der Naht nach unten auf ein Blech mit **Backpapier** legen. Mit 1 EL Butter bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen. **250 g Hokkaido-Kürbis** würfeln, in etwas Wasser ca. 15 Minuten garen. **1 Birne** fein hacken. Kürbis abgießen, mit **50 g geriebenem Käse** (z. B. Pecorino) und Rest Butter pürieren. Birne einrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit einem Spritzbeutel in die Kartoffelröllchen spritzen. Enden mit **1 EL gehackten Pistazien** bestreuen.

Wenn sich Freunde zum Brunch treffen ...

... dann geht's fannytastisch einfach
und schmeckt fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!



CAKE IT EASY: LÖFFEL-KUCHEN

Musst du nicht gebacken kriegen: Diese **Schichtdesserts** bringst du formschön und ganz ohne Konditor-Skills auf den Tisch – und sie schmecken nach **Bienenstich, Schwarzwälder Kirsch & Co. ...**



SCHWARZWÄLDER
KIRSCH-PANNACOTTA
Seite 16



DREISCHICHTIGER
MAULWURF-HÜGEL
Seite 20

FRUCHTIGES
BIENENSTICH-DESSERT
Seite 12

Unsere liebsten
Kuchen-Klassiker als
Inspo für wunderbare
Schichtdesserts – auf
die Löffel, fertig, los!

HÜBSCHES
CARROT-CAKE-TRIFLE
Seite 14

APFELIGER
STREUSEL-NACHTISCH
Seite 18

BIENENSTICH-DESSERT MIT PFLAUME

Fast wie bei dem großen Doppeldecker, nur sorgen hier Florentiner Kekse für den typisch mandeligen Karamell. Dazwischen zimtiges Pflaumenkompott und natürlich reichlich Vanillecreme

• ca. 25 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach • Glas ca. 300 kcal • E 5 g • F 16 g • KH 35 g

Zutaten für 6 Gläser

- 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver
 - 7 EL Zucker
 - 500 ml Milch
- 4 rote Pflaumen
 - ½ TL Zimt
- 200 g Schmand
- 60 g Florentiner Kekse
 - Frischhaltefolie

1 Puddingpulver, 3 EL Zucker und 6 EL Milch glatt rühren. Rest Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch rühren und ca. 1 Minute köcheln. In eine Schüssel füllen, Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie abdecken. Auskühlen lassen.

2 Inzwischen Pflaumen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. 4 EL Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Pflaumen mit Zimt zugeben und 1–2 Minuten dünsten. Auskühlen lassen.

3 Vanillepudding mit einem Schneebesen gut durchrühren, Schmand unterrühren. Plätz-

chen in Stücke brechen. Mit Creme und Pflaumen in sechs Gläser schichten.

INSPIRED BY: **BIENENSTICH**



Berühmt seit 1474 – da noch ohne Vanillecreme. Die kam erst im 20. Jahrhundert. Wir sagen Danke!

Florentiner Kekse haben
einen Extra-Schoko-
Bonus ... Mmh!



Freshes Upgrade:
fein abgeriebene
Bio-Zitronen-
schale – so schön!

HÜBSCHES CARROT-CAKE-TRIFLE

Kein Grund zu drängeln, hier bekommt jeder sein eigenes Möhren-Küchlein:
im Glas gebacken, mit Frischkäsecreme geschichtet und betuft

• ca. 1 Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach • Glas ca. 570 kcal • E 17 g • F 40 g • KH 39 g

Zutaten für 6 Gläser

- 200 g Möhren ▪ 2 Eier (Gr. M)
 - 100 ml Sonnenblumenöl
 - 100 g brauner Zucker
 - 120 g Dinkelmehl ▪ 50 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
 - 1 TL Backpulver ▪ 1 Prise Salz ▪ ½ TL gemahlene Vanille ▪ ½ TL Zimt
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
 - 250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.) ▪ 2 Päckchen Vanillezucker ▪ 1 EL Zitronensaft ▪ 2 EL Pistazien

1 Möhren schälen, fein raspeln. Eier, Öl und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Mehl, Mandeln, Backpulver, Salz, Vanille und Zimt mischen, kurz unterrühren. Teig halbhoch in sechs ofenfeste Gläser (à ca. 200 ml Inhalt) füllen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Gläser herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Frischkäse, Quark, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Jeweils etwa ¼ der oberen Kuchenschicht mit einem Löffel abnehmen und zerbröseln. Hälfte Creme auf dem Kuchenboden im Glas verteilen, Teigbrösel daraufgeben und leicht

andrücken. Rest Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und darufspritzen. Pistazien hacken und darüberstreuen.

INSPIRED BY: **CARROT CAKE**



Britischer Möhren-Teig trifft auf US-Frosting-Upgrade: A Kult-Kuchen is born!

SCHWARZWÄLDER KIRSCH-PANNACOTTA

Dieses elegante Schichtspektakel des Tortenklassikers ist international inspiriert: mit Oreo-Boden, leichter Pannacotta-Joghurtcreme und Kirschsoße – ein bisschen schräg, aber so lecker!

• ca. 40 Min. + ca. 4¼ Std. Wartezeit • mittel • Glas ca. 540 kcal • E 9 g • F 37 g • KH 40 g

Zutaten für 4 Gläser

- 125 g Schokokekse mit Cremefüllung (z. B. Oreos)
 - 1 Vanilleschote
- 350 g Schlagsahne
 - 75 g Zucker
 - 3 Blatt Gelatine
- 250 g griechischer Joghurt
 - 400 g TK-Kirschen
 - 75 ml Kirschsaft
 - 2 cl Kirschwasser
 - 2 TL Zartbitter-Raspelschokolade

1 Oreos fein zerbröseln und als Boden schräg in vier Gläser drücken. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten fest werden lassen.

2 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 250 g Sahne, 50 g Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Topf vom Herd ziehen, Vanilleschote entfernen. Ausgedrückte Gelatine in die heiße Sahne rühren und auflösen. Abkühlen lassen und löffelweise Joghurt einrühren.

3 Gläser mit der Oreo-Schicht schräg (in z. B. die Mulden eines Muffinblechs) stellen. Pannacottamix auf die Oreo-Schicht geben und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen. Inzwischen gefrorene Kirschen, -saft und 25 g Zucker aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Auskühlen lassen, das Kirschwasser unterrühren.

4 Rest Sahne steif schlagen. Die Kirschen auf der Pannacotta verteilen. Sahneklecks daraufgeben, mit Schokoraspeln bestreuen.

INSPIRED BY: **SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE**



Der Torten-Look
soll an die Tracht
mit rotem Bollenhut
erinnern – so
schick!

Der Trick für den
schrägen Look: Gläser beim
Befüllen der Pannacotta
schief stellen (in z. B.
Muffinblechmulden)



Auch lecker mit
Zimt-Zucker obendrauf!

APFELIGER STREUSEL-NACHTISCH

Die Dessert-Interpretation von Omis Sonntagskuchen enthält knusprig gebackene Marzipanstreusel, Apfelkompott und das cremige Extra ist statt obendrauf direkt mittendrin

• ca. 50 Min. • einfach • Glas ca. 650 kcal • E 15 g • F 38 g • KH 65 g

Zutaten für 4 Gläser

- 50 g kalte Marzipanrohmasse
- 100 g Mehl
- 60 g kalte Butter
- 60 g Zucker
- 3 kleine Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Mascarpone
- 200 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Puderzucker zum Bestäuben
- Backpapier

2 Inzwischen Äpfel waschen. 2½ Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit 30 g Zucker und 3 EL Zitronensaft aufkochen und 3–5 Minuten dünsten. Kompott auskühlen lassen. Die ungeschälte Apfelhälfte entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

3 Mascarpone, Quark und Vanillezucker cremig rühren. Hälfte Streusel auf vier Gläser verteilen. Erst Kompott, dann Mascarponecreme daraufgeben. Mit Rest Streuseln abschließen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelscheiben verzieren.

1 Marzipan grob raspeln. Mit Mehl, Butter in Stücken und 30 g Zucker zu Streuseln verkneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°) ca. 15 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Bereits im Mittelalter gab's Teig mit Apfel. Die Streusel kamen ca. im 18.–19. Jahrhundert dazu



INSPIRED BY: APFELSTREUSEL-KUCHEN

DREISCHICHTIGER MAULWURF-HÜGEL

Blitz-Dessert in süßer Maulwurf-Manier: Schokoteig-Krümel kommen mit Banane und Stracciatella-Style-Sahnecreme ins Glas – ganz plötzlich da und schon wieder weg!

• ca. 20 Min. • einfach • Glas ca. 520 kcal • E 7 g • F 28 g • KH 62 g

Zutaten für 4 Gläser

- 250 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 2 EL Zucker ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 50 g Zartbitterschokolade ▪ 2 Bananen
- 2 EL Zitronensaft ▪ ½ Packung (200 g) dunkler Wiener Boden

hochkant an den Glasrand auf die Brösel stellen, Rest in die Mitte legen. Die Schoko-Sahne darauf verteilen. Mit übrigen Kuchenbröseln und Schokolade bestreuen.

1 Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger, Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Schokolade hacken und, bis auf 2 EL, unter die Sahne heben. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Wiener Boden zerbröseln. Die Hälfte Brösel in vier Gläser füllen. Einige Bananenscheiben

INSPIRED BY: MAULWURFKUCHEN



Blitzkarriere: von der Trend-Backmischung in den 90ern zum Kuchen-Klassiker

Bananenscheiben
aufrecht am Glasrand
sind ein toller
Hingucker!



Lactose- Intoleranz? Das Power-Duo aus der Apotheke

- Teilbare Tablette mit 18000 Einheiten im Tablettenspender und 200er Nachfüllpack
- Auch als Kapsel im praktischen kleinen Kreditkartenformat-Blister
- **Super Preis-Leistungs-verhältnis!**

Seit 24 Jahren
die Nr.1*



teilbar



Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.; ** FCC-Einheiten je Tbl./Kps.



FRISCHHALTE-FIASKO

Vom täglichen Kampf mit der Klarsichtfolie

So ein Mist!

Wickel ... wickel ...

Wo ist der Anfang?

Aaah, jetzt klebt's zusammen!

KÜRBIS-KOCHEN

Was ich aus Hokkaido & Co. mache:

Die kann ich einfach ...

85% Suppe

10% Aushöhlen für Halloween

5% Pumpkin Cake

5% Kürbis-Pasta

5% Gefüllter Kürbis

KENN' ICH!

WITZIGE WAHRHEITEN AUS DER ALLTAGSKÜCHE

LATTE ART

Was ich machen wollte:

Oh. Toll. Eine ... Ähem ... Wolke ...

vs.

Kunstwerk im Schaum ...

... wie es bei mir wird



Glücks
LOS

Gewinne schon
ab 2 richtigen
Endziffern!

Mach jeden Tag zu einem Sonntag
dank 15 Mio. € extra!¹

Gewinne bei unserer Sonderverlosung am 5.11. und
werde eine*r von 10 garantierten Millionär*innen.
Sichere dir dein Glücks-Los über den QR-Code oder
auf **aktion-mensch.de**



Aktion
MENSCH

Das WIR gewinnt

¹ Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 15 Mio. €

VITAMINKICK

#SMOOTHIE

Diese Blogger-Rezepte bringen Farbe – und eine Extraportion Obst und Gemüse ins Glas



Frühstücks-Smoothie

MUNTERMACHER MIT MÖHRE
UND ORANGE

Noch ein Schuss Öl dazu,
das macht alle Vitamine
gut resorbierbar



**Manu und Joëlle von
@foodwithlove.de**

Das Mutter-Tochter-Duo
begeistert auf seinem Blog
und in seiner App mit
Rezepten für jeden
Geschmack

ZUTATEN FÜR

1 GLAS (CA. 500 ML)

- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 1 Orange
- Saft von 1 Zitrone
- 50 ml Orangensaft
- 1 Handvoll Eiswürfel

SO GEHT'S

1 Möhre waschen und in
Stücke schneiden, Apfel
waschen, vierteln und
entkernen. Orange schälen.

2 Obst, übrige Zutaten und
100 ml Wasser in einem
Hochleistungsmixer zu
einem glatten Smoothie
verarbeiten (oder im Ther-
momix ca. 1 Minute auf
Stufe 10 mixen). Ins Glas
gießen und servieren.



Im Kühlschrank hält der Shot
sich einige Tage

Spicy Bete-Shot

MIT INGWER UND APFEL

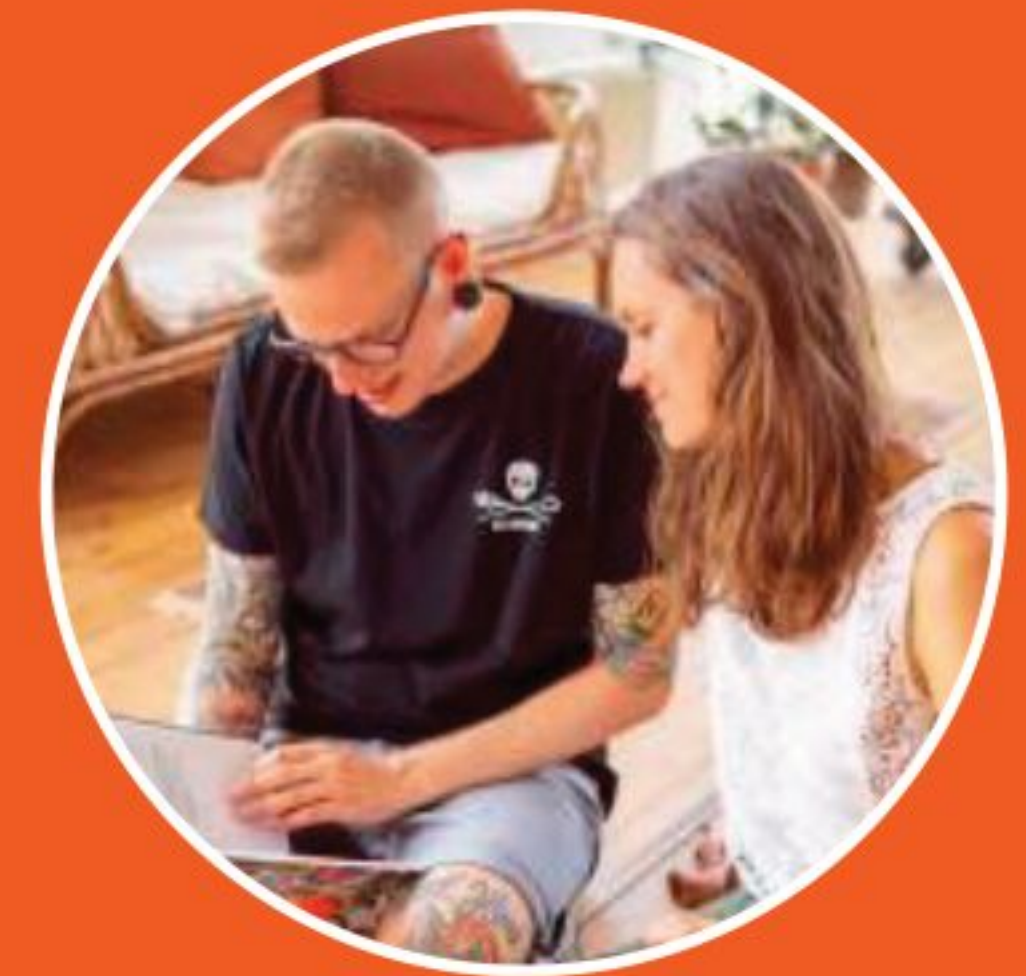
ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE (CA. 600 ML)

- 2 Äpfel • 2 kleine Rote Beten (roh oder vorgekocht)
- 140 g Ingwer • Saft von 1 Zitrone

SO GEHT'S

1 Äpfel waschen, vierteln,
entkernen und in Stücke
schneiden. Rote Beten
(wenn frisch) schälen und
ebenfalls würfeln. Ingwer
möglichst dünn schälen,
in Stücke schneiden. Alles
mit Zitronensaft und
450 ml Wasser in einen
Standmixer geben. Auf
höchster Stufe einige
Minuten fein pürieren.

2 Mix durch ein feines
Sieb gießen. Den Saft mit
einem Trichter in eine
(oder mehrere kleine) heiß
ausgespülte Glasflasche
füllen.



**Sebastian und
Tamara von
@simplyveganorg**

zeigen auf ihrem Blog und
in ihren zwei Kochbüchern,
wie vielseitig die vegane
Ernährung ist



Julia von @_julesmenu

inspiriert mit Rezepten,
die einfach, schnell,
gesund und natürlich
superlecker sind

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- 1 Banane • 200 g Hüttenkäse
- 200 g TK-Beeren (z. B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren oder Beerenmix)
- 2 entsteinte Medjool-Datteln
- 1 TL Vanilleextrakt

1 Banane schälen. Mit Hüttenkäse, TK-Beeren, Datteln, Vanilleextrakt und 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem glatten Smoothie pürieren.

2 Smoothie in Gläser gießen. Direkt genießen oder bis zu einem Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Muskel-Boost

Statt Pulver kommt in den Smoothie Hüttenkäse:
Der enthält auf 100 g ganze
12,5 g Protein.

Cremiger Protein-shake

BEERENSTARKER POWER-MIX



Statt der Datteln
kannst du
auch 2 TL Honig
nehmen



Bringt eine Prise
herbstliche Gemütlich-
keit ins Glas

Kürbis-Birnen-Mix

WARM ODER KALT SUPERLECKER

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (CA. 450 ML)

- 300 ml Mandeldrink • ¼ TL Pumpkin-Spice-Gewürzmischung (alternativ Zimt) • 1 Banane • ½ Birne • 4 EL Kürbispüree • evtl. etwas Barista-Mandeldrink und gehackte Haselnüsse zum Verzieren

1 Mandeldrink in einem Topf erwärmen und Pumpkin-Spice-Gewürzmischung einrühren.

2 Banane schälen, Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse heraus-schneiden. Beides mit dem warmen Mandeldrink und Kürbispüree in einen Mixer geben und zu einem Smoothie verarbeiten. Nach Belieben etwas Barista-Mandeldrink aufschäumen, auf den Smoothie geben und mit Haselnüssen bestreuen. Sofort servieren.



**Adaeze von
@naturallygood_by_
adaeze**

ist holistische
Ernährungsberaterin,
zertifizierte Health & Life
Coachin und Autorin
mehrerer Bücher

Grünkohl-Smoothie

DOPPELTE GEMÜSE-POWER

Lecker fruchtig dank
Orangen- und Limettensaft!



**Lisa von
@lecker_magazin**

isst – oder trinkt – Grünkohl am liebsten roh, denn so bleiben die wertvollen Nährstoffe erhalten

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML)

- ca. 50 g zarte Grünkohlblätter
- 75 g Babyspinat
- 1 große Birne
- ½ Bio-Limette
- 300 ml Orangensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- ca. 70 g Crushed Ice

1 Grünkohl und Spinat waschen. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.

2 Grünkohl, Spinat, Birne, Limettensaft und -schale, Orangensaft, Agavendicksaft und Crushed Ice im Standmixer fein pürieren. Smoothie in Gläser füllen und genießen.



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



**In jeder
Apotheke!**



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.

SCHMORBRATEN ist fertig!

Du liebe Zeit, das dauert doch ewig! Stimmt, **das Geheimnis ist, das Fleisch schön lange vor sich hin köcheln zu lassen.** Bekommt mit unseren Tipps aber wirklich jeder ganz easy hin. Und so lange Lamm, Hähnchen oder Rind noch in der Ofen-Sauna sitzen, hast du Zeit für Gesichtsmaske, Wäsche, Lieblingsserie & Co.!

Fotos: Nadine Wolf/House of Food, Shutterstock; Illustration: stock.adobe.com



KNALL- HEISS SOLL'S SEIN!

Nur nicht zu schüchtern beim Anbraten sein, das Fleisch darf ruhig ordentlich Farbe bekommen – nur so entsteht nachher auch eine leckere Soße. Fürs Garen im Ofen am besten ein Braten-Thermometer verwenden, die Kerntemperatur des Fleisches sollte ca. 90°C betragen.



Zarte Streifen born in the USA:

PULLED PORK

Der American-Classic-Schweinebraten ist so herrlich zart, dass er kinderleicht zerrupft werden kann und praktisch auf der Zunge zergeht...

• ca. 1 Std. + ca. 7 Std. Brat-/Schmorzeit + ca. 12 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 650 kcal • E 48 g • F 41 g • KH 22 g

Zutaten für 10 Personen

- 1 EL + 1 TL Curry ▪ Salz ▪ 4 EL brauner Zucker
- 2,5 kg Schweinenacken (ohne Knochen) ▪ 2 EL Butterschmalz ▪ 6 Knoblauchzehen ▪ 500 ml klare Brühe
- 1 Zwiebel ▪ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ▪ 3 EL Olivenöl
- 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten ▪ 1 EL Tomatenmark
- 1 Flasche (350 ml) BBQ-Soße ▪ Pfeffer ▪ Frischhaltefolie

1 1 EL Curry, 1 EL Salz und 2 EL Zucker mischen. Fleisch damit einreiben. In Folie gewickelt über Nacht kalt stellen.

2 Butterschmalz im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. 3 Knoblauchzehen schälen, halbieren, zufügen. Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C) 6–7 Stunden schmoren.

3 Inzwischen Zwiebel, 3 Knoblauchzehen und Ingwer schä-

len, fein würfeln und im heißen Öl andünsten. 2 EL Zucker zugeben und kurz karamellisieren. Stückige Tomaten, Tomatenmark, BBQ-Soße und 1 TL Curry zufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze 10–15 Minuten einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit zwei Gabeln zerpulfen, mit etwas Bratfond beträufeln. Mit der Soße anrichten. Schmeckt auf Burger oder im Taco.



LAMMKEULE

in Rotwein-Cassis-Soße

Buntes Gemüse sorgt für leckeres Herbstleuchten auf dem Tisch. Mittendrin das aromatische Hammel-Stück samt Cassis-Rotwein-Melange – exquisit!

- ca. 30 Min. + ca. 6 Std. Brat- und Schmorzeit
- mittel • Portion ca. 520 kcal • E 46 g • F 17 g • KH 40 g

Zutaten für 6 Personen

- 1 Lammkeule (mit Knochen; ca. 1,8 kg) ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 4 EL Olivenöl ▪ 1 Zwiebel ▪ 5 Knoblauchzehen ▪ 2 EL Tomatenmark ▪ 250 ml trockener Rotwein ▪ 500 ml Lammfond ▪ 2 Lorbeerblätter ▪ 500 g Möhren ▪ 400 g Pastinaken ▪ 750 g Kartoffeln
- 3 rote Zwiebeln ▪ ½ Bund Thymian ▪ 2 Zweige Rosmarin
- 80 ml Cassis ▪ ca. 3 EL dunkler Soßenbinder

1 Lammkeule trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 EL Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 15 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Spalten schneiden. Beides um das Fleisch verteilen, kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben, anrösten. Wein und Fond angießen, aufkochen. Lorbeer zugeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 120°C/Umluft: 100°C) zugedeckt ca. 5 Stunden schmoren.

2 Möhren, Pastinaken, Kartoffeln und rote Zwiebeln schälen und in

Stücke schneiden. Kräuter waschen. Alles mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Blech verteilen. Lammkeule aus dem Bräter nehmen, auf das Gemüse legen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) weitere ca. 40 Minuten garen.

3 Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, Cassis zugießen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln. Mit Soßenbinder andicken. Fleisch 5–10 Minuten ruhen lassen, dann vom Knochen lösen. Mit Gemüse und Soße servieren.



KLEINES KÜCHEN-WIKI

Schmoren ist ein kombiniertes Garverfahren: Erst wird angebraten und dann geht es im Ofen oder auf dem Herd weiter. Wichtig ist, dass bei niedriger Hitze in siedender Flüssigkeit gegart wird – so wird alles besonders zart!



HOW TO... HÄHNCHEN TEILEN

1. Schenkel je vom Brustkorb wegziehen und die gespannte Haut einschneiden. Schenkel vom Körper wegklappen, bis das Gelenk knackt, mit einem scharfen Messer nah am Körper abtrennen, mittig am Gelenk durchschneiden.
2. Die Flügel vom Körper weg biegen, bis der Knochen aus dem Schultergelenk springt. Mit dem Messer durch Haut und Gelenk schneiden. Flügelspitzen abschneiden.
3. Links und rechts entlang des Brustbeins, je einschneiden, die Brüste vom Knochengerüst wegdrücken und mit der Messerspitze in kleinen Schnitten langsam entlang des Knochens lösen. Brüste mittig durchschneiden.
4. Wer mag, kocht aus der übrig bleibenden Karkasse noch eine leckere Brühe!

French Roast: COQ AU VIN ROSÉ

Hier kommt der Wein ins Glas UND auf den Teller. Fruchtig-süßer Rosé gibt dem Schmor-Hähnchen einen unerwarteten Frischekick – à ta santé!

- ca. 30 Min. + ca. 1 Std. Brat- und Schmorzeit
- mittel • Portion ca. 870 kcal • E 77 g • F 48 g • KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,3 kg)
- 400 g Champignons ▪ 3 Schalotten
- 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 EL Olivenöl ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 2–3 EL Mehl
- 500 ml trockener Roséwein ▪ 1 Bund Petersilie

1 Hähnchen innen und außen waschen und in insgesamt 10 Teile zerlegen. Pilze putzen und halbieren. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen, Speck darin knusprig braten. Pilze und Schalotten zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten und herausnehmen.

2 Hähnchenteile im Bratfett unter Wenden kräftig anbraten, mit Salz und

Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein und 300 ml Wasser ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Nach ca. 30 Minuten Speck-Pilz-Mischung zugeben und mitgaren. Dazu schmeckt Baguette.

3 Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Coq au Vin abschmecken, mit Petersilie bestreut anrichten.

Fotos: Isabell Triemer/House of Food, Shutterstock.com, stock.adobe.com; Illustration: stock.adobe.com





BEEF 'N' BEER STEW

mit XL-Croûtons

Da haben alle die Gabeln im Anschlag: Beim Beef in dunkler Biersoße mit Knusperbrot-Topping läuft uns ein kleiner Wasserfall im Mund zusammen!

- ca. 20 Min. + ca. 2¼ Std. Brat- und Schmorzeit
- einfach • Portion ca. 650 kcal • E 60 g • F 27 g • KH 38 g

Zutaten für 6 Personen

- 500 g Möhren ▪ 1 Stange Porree ▪ ½ Weißkohl (ca. 500 g)
- 4 Zwiebeln ▪ 9 EL Öl ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 1,5 kg Rindergulasch
- Edelsüßpaprika ▪ 3 EL Tomatenmark ▪ 2 EL Mehl
- 500 ml dunkles Bier ▪ 500 ml Rinderfond ▪ 3 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren ▪ ½ Bund glatte Petersilie ▪ 200 g Weißbrot

1 Möhren schälen, in Stücke schneiden. Porree waschen, in Ringe schneiden. Kohl waschen, in groben Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse und Zwiebeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 4 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gulasch darin portionsweise unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, herausnehmen. Tomatenmark im Bratfett anschwitzen. Mehl einrühren. Mit Bier und Fond ablö-

schen. Unter Rühren aufkochen. Lorbeer und Wacholder zugeben, ca. 5 Minuten köcheln.

3 Gulasch und Gemüse im Wechsel in eine Auflaufform schichten. Soße abschmecken und durch ein Sieb darübergießen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1¾ Stunden schmoren.

4 Petersilie waschen, hacken. Weißbrot in Würfel schneiden. Mit 3 EL Öl, ½ TL Salz, 1 TL Paprika und Petersilie mischen. Auf dem Stew verteilen und offen ca. 15 Minuten zu Ende garen.





GESCHLOSSENE GAR-GESELLSCHAFT

Der Topf oder Bräter sollte mit einem Deckel geschlossen sein, damit die Flüssigkeit nicht verdampft und das Fleisch schön saftig bleibt.

Rapso[®]

DAS ORIGINAL

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



0,75 L

Natürlich aus Österreich

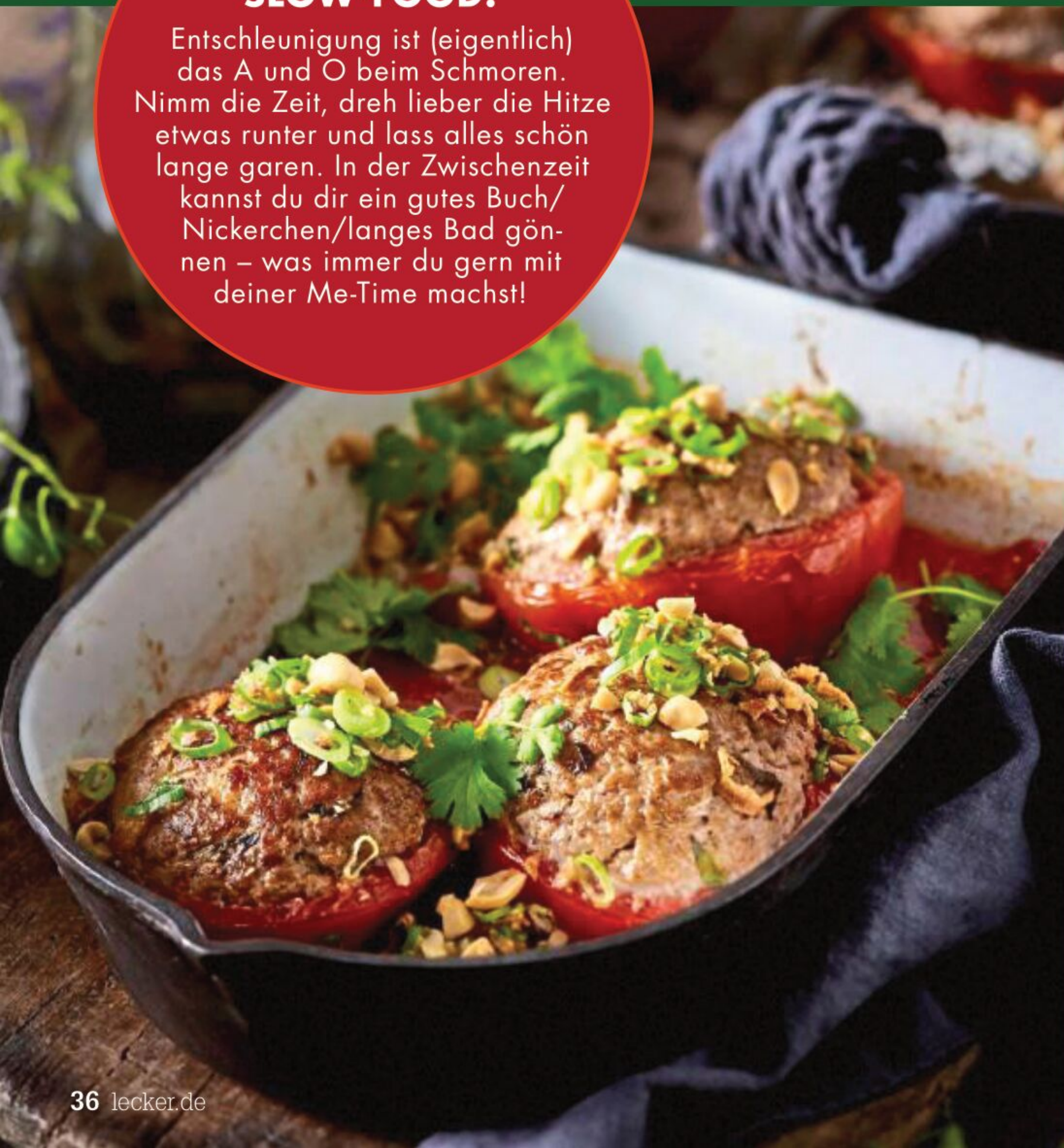
Natürlich aus Österreich

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



SCHMOREN = BESTES SLOW-FOOD!

Entschleunigung ist (eigentlich) das A und O beim Schmoren. Nimm die Zeit, dreh lieber die Hitze etwas runter und lass alles schön lange garen. In der Zwischenzeit kannst du dir ein gutes Buch/Nickerchen/langes Bad gönnen – was immer du gern mit deiner Me-Time machst!



Gefüllte

ASIA-HACK-TOMATEN

Musst du nicht lange schmoren lassen: In nur 30 Minuten entfalten die Fleischtomaten ein Aroma, das vor umami nur so strotzt

- ca. 30 Min. + ca. 35 Min. Brat- und Schmorzeit
- einfach • Portion ca. 670 kcal • E 34 g • F 48 g • KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Brötchen vom Vortag ▪ 2 Fleischtomaten ▪ 5 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe ▪ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ▪ 500 g gemischtes Hackfleisch ▪ 1 Ei (Gr. M) ▪ 2 EL Sojasoße ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 2 EL Öl ▪ 50 g süßsaure Asiasoße ▪ 50 g geröstete ungesalzene Erdnüsse ▪ 50 g Röstzwiebeln ▪ 8 Stiele Koriander

1 Brötchen einweichen. Tomaten waschen, quer halbieren, Fruchtfleisch herauslösen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken.

2 Hack, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Hälfte Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Sojasoße, Salz und Pfeffer verkneten. Mit feuchten Händen zu 4 Klopsen formen, in die Tomatenhälften setzen und etwas andrücken. Öl im Bräter erhitzen, Tomaten mit der Hackfüllung nach unten

darin 3–4 Minuten kräftig anbraten. Wenden und weitere 1–2 Minuten braten.

3 Tomateninneres pürieren und mit Asiasoße verrühren. In den Bräter geben und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten schmoren. Erdnüsse grob hacken, mit Röstzwiebeln und Rest Lauchzwiebelringen mischen. Koriander waschen, abzupfen. Bräter aus dem Ofen nehmen, Tomaten mit Nuss-Topping und Koriander bestreuen.

Wer hat die größte E-Flotte der Branche?

„Post und DHL – mit Abstand: Mit über 50.000 Elektrotransportern, E-Trikes und E-Bikes ist über die Hälfte der deutschen Zustellflotte frei von Treibhausgasen. Und mit der Nutzung von GoGreen Plus Produkten für unsere Sendungen können wir Kunden uns jetzt zusätzlich an der Reduktion von Emissionen in Deutschland beteiligen: Denn dadurch können Post und DHL noch mehr in Alternativen wie Biogas, Ökostrom oder in Wärmepumpen für deren Gebäude investieren.“

LÄUFT.

Selber checken auf [VogelCheckt.de](https://www.vogelcheck.de)

Deutsche Post 





EIN HERZ FÜR KAFFEE

Situation: Schummeln ist nichts für dich – du möchtest echter Profi werden.

Hack: Milch ca. 3 cm über der Tasse in einem dünnen Strahl in die Mitte gießen, bis sie zu $\frac{2}{3}$ gefüllt ist. Näher an die Tasse gehen, schneller gießen, bis ein Kreis zu sehen ist. Dann mit kleinem Schwung durch den Kreis ziehen.

Das Herz ist das ideale Anfänger-Motiv



Als vegane Alternativen eignen sich Barista-Pflanzendrinks, z. B. aus Soja, Erbse oder Hafer



FLUFFIGE PERFEKTION

Situation: Dein Milchschaum fällt immer in sich zusammen.

Hack: kalte Milch mit einem hohen Fett- und Proteingehalt nehmen (z. B. Vollmilch mit mindestens 3,5% Fettanteil) und auf maximal 65 °C erhitzen (so, dass du das Kännchen gerade noch anfassen kannst).

LECKER

LATTE-ART-HACKS

KAFFEE-KUNST LEICHT GEMACHT

Volontärin Johanna startet jeden Tag mit einem großen Becher Kaffee – am Wochenende gern auch mal mit Schaum-Muster verziert



TROCKENÜBUNG

Situation: Du möchtest Latte-Art üben, aber keine Milch verschwenden.

Hack: Nimm stattdessen einfach Wasser, das du mit einem Tropfen Spüli aufschäumst.



Als Espresso-Ersatz beispielsweise etwas Sojasoße nehmen

So klappt's auch bei ungeduldigen Latte-Art-Fans

ZAHNSTOCHER-TRICK

Situation: Deine Latte-Art-Versuche sehen eher nach abstrakter Kunst aus.

Hack: Muster mit Zahnstocher kreieren. Z. B. mit einem TL mehrere Milchschaum-Linien von der Mitte zum Tassenrand auf den Espresso auftragen, mit Zahnstocher von außen nach innen ringförmig durch die Linien ziehen.

SCHAUMSCHLÄGER

Situation: Kein Milchaufschäumer parat.

Hack: sauberes Marmeladenglas zur Hälfte mit kalter Milch füllen, mit Deckel ca. 1 Minute kräftig schütteln, ohne Deckel für 30–45 Sekunden in die Mikrowelle stellen, noch mal kurz schütteln.



In der Mikrowelle wird der Schaum noch stabiler

100 %-Arabica-Sorten haben eine instabilere Crema



AUF DIE CREMA KOMMT'S AN

Situation: Die Muster sind zu blass oder verschwimmen.

Hack: Espresso mit dichter und stabiler Crema (das ist die schaumige Schicht auf dem Espresso) nehmen – z. B. ein kräftiger, eher dunkel gerösteter Blend aus Arabica- und Robusta-Bohnen.

Köstliche Newcomer
für die würzige
Herbstküche

«RELEASE RADAR»

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



CRAZY & CRUNCHY

? Pistazien- und Haselnuss-Aufstrich mit wenig Zucker

♥ Süßes Naschen ohne schlechtes Gewissen

€ Glas (200 g) für ca. 5 € im Supermarkt



MUNTERMACHER

? Ingwer-Shot als Kürbis-Zimt-Sonderedition

♥ Bringt den goldenen Herbst direkt auf die Zunge

€ Flasche (500 ml) für ca. 4 € im Supermarkt



HACK, HACK, HURRA

? Tortellini mit Bolo-Füllung aus dem Kühlregal

♥ Pasta – geht immer! Flottes Soulfood für kalte Tage

€ Packung (250 g) für ca. 3 € im Supermarkt



FÜR FITNESS-FREAKS

? Proteinreicher Quäse im XXL-Format

♥ Extra-Boost für Muskeln – auf dem Brot, in der Bowl, pur ...

€ Packung (220 g) für ca. 3 € im Supermarkt



JUST DIP IT!

? Klassische Brotsticks zum Dippen und Snacken

♥ Sind herrlich knusprig und passen zu allem

€ Packung (200 g) ab 8. Dezember für ca. 2 € bei Lidl

HANDGEMACHT

DIESMAL:

Zürcher Geschnetzeltes

Schnell gekocht, herrlich zart und immer ein Hit – so einfach geht der Schweizer Klassiker für jeden Tag



Redakteurin Beates Turbo-Trick

„Ich kaufe geschnittene Kalbsschnitzel und schneide die dann nur noch in Streifen – easy, oder?!“

- ca. 30 Min. • einfach
- Portion ca. 430 kcal
- E 39 g • F 25 g • KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Stiele Petersilie
- 500 g Champignons
- 600 g mageres Kalbfleisch (z. B. Oberschale)
- 3 EL Öl ▪ 1 EL Butter
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 100 ml trockener Weißwein ▪ 1 geh. EL Mehl ▪ 350 ml Gemüsebrühe ▪ 150 g Schlagsahne

LOS GEHT'S:



MESSER SCHARF?

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden – Achtung: Mit stumpfer Klinge wird's tränenreich! Petersilie waschen.



PUTZ-CHAMPI(GN)ON

Champignons mit einem Pilz- oder Küchenpinsel säubern. Erst die Stielenden knapp abschneiden, dann die Pilze in Scheiben schneiden.



SCHNITT-TECHNIK

Das Kalbfleisch trocken tupfen. Erst quer zur Faser in dünne Scheiben, dann in ca. 6 cm lange Streifen schneiden.



KURZER PFANNENSTOPP

In einer großen Pfanne portionsweise 2 EL Öl erhitzen, Fleischstreifen darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen.



ZWEITE BRAT-PHASE

In der Pfanne Butter und Rest Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Pilze zufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen.



KLEINES BINDE-GEHEIMNIS

Wenn der Wein fast eingekocht ist, Mehl auf die Pilzpfanne stäuben und unter Rühren anschwitzen. Brühe und Sahne nach und nach unterrühren.



UND JETZT INS SOSSENBAD!

Soße ca. 2 Minuten köcheln. Fleisch mit entstandenem Bratsaft unterrühren, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den letzten Frischekick die Petersilie hacken und über das Fleisch streuen!

Das Beste, was man mit der Kürbisernte
anstellen kann? Suppen kochen!



IT'S PUMPKIN SOUP SEASON!

Unser Lieblings-Accessoire im Herbst? Kürbis! Passt zu allem, schmeckt zu allem – zum Beispiel kombiniert mit Süßkartoffeln, Äpfeln, Tomaten oder Nudeln...

KÜRBIS-APFEL-SUPPE

MIT FLEISCHBÄLLCHEN

Hier bekommt der orangefarbene Herbst-Liebling fruchtige Unterstützung von Äpfeln. Was das cremige Wohlfühlessen noch besser macht? Die Hackklößchen, die wir mit Kerbel und einem Klecks Crème fraîche obendrauf geben

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 21 g • F 30 g • KH 42 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Zwiebeln
- 500 g Muskatkürbis-Fruchtfleisch
- 1 Möhre ▪ 250 g mehligkochende Kartoffeln ▪ 2 rotschalige Äpfel
 - 4 EL Öl ▪ 1 l Gemüsebrühe
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Gr. M) ▪ 3 EL Semmelbrösel
 - Salz ▪ Pfeffer
- Edelsüßpaprika ▪ Zimt
- 6 Stiele Kerbel ▪ Muskatnuss
 - 4 EL Crème fraîche

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kürbisfruchtfleisch schälen und würfeln. Möhre und Kartoffeln schälen und klein schneiden. 1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Kartoffeln, Gemüse und Apfelwürfel zugeben, 3–4 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, 20–25 Minuten köcheln.

3 Übrige Zwiebel mit Hack, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zimt verkneten. Kleine Bällchen daraus formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ca. 10 Minuten rundherum anbraten.

4 1 Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Kerbel waschen, Blätter abzupfen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Fleischbällchen auf 4 Suppenteller verteilen, mit je 1 EL Crème fraîche anrichten. Bratöl darüberträufeln. Mit Apfelscheiben und Kerbel garnieren.

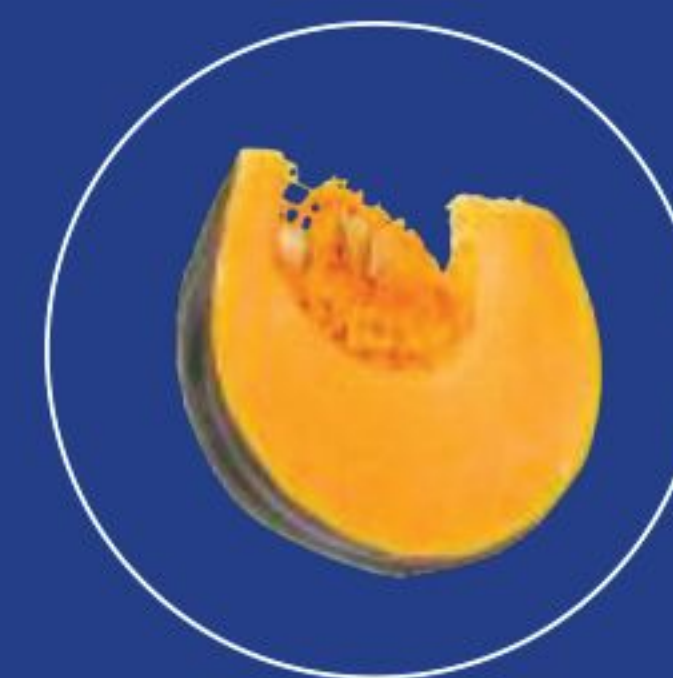




Genau das Richtige,
wenn's draußen kalt
und nass-schmuddelig ist!

AROMA-HELD

Fruchtig und, wie der Name schon verrät, mit leichter Muskatnote beeindruckt der Muskatkürbis optisch und geschmacklich. Am leckersten ist er, wenn die Schale noch dunkelgrün ist. Apropos Schale: Die ist zwar dünn, trotzdem solltest du den Kürbis schälen.



„KÜRBISSE SIND DIE
ENTSCULDIGUNG
DER NATUR
DAFÜR, DASS DER
SOMMER ENDGÜLTIG
VORBEI IST“



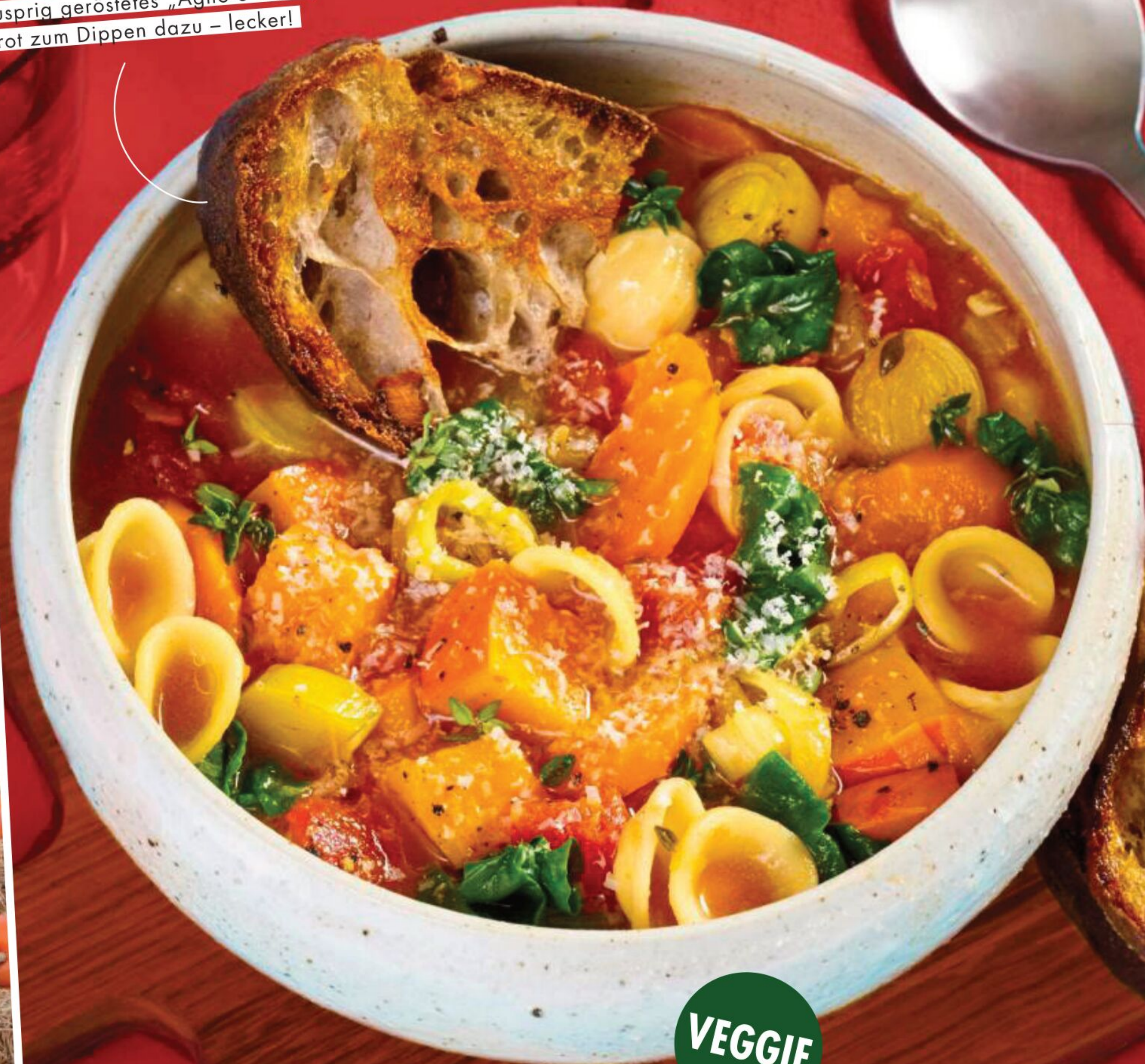


LIEBLINGSKÜRBIS

Der Hokkaido-Kürbis ist der Klassiker der Herbstgemüse-Familie. Kein Wunder, denn er ist ein echtes Allroundtalent – und total einfach zuzubereiten: Die Schale kannst du dranlassen und mitkochen.



Knusprig geröstetes „Aglio e olio“-
Brot zum Dippen dazu – lecker!



VEGGIE

MINISTRONE

MIT HOKKAIDO-KÜRBIS UND SPINAT

In dem italienischen Klassiker steckt gleich eine ganze Veggies-Ladung: neben Kürbis auch Spinat, Möhren und Porree. Dazu landen Orecchiette im Topf – und zum Schluss streuen wir noch eine Prise Käse darüber. Delizioso!

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 390 kcal • E 14 g • F 16 g • KH 47 g

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Stange Porree
 - 2 Möhren
 - 150 g Blattspinat
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 3 Stiele Thymian
 - 4 EL Olivenöl
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
 - 1 25 l Gemüsebrühe
 - Salz ▪ Pfeffer ▪ Zucker
 - 1 Lorbeerblatt
 - 125 g kurze Nudeln (z. B. Orecchiette)
- 50 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

1 Kürbis waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Spinat und Kräuter waschen.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch, Kürbis, Porree und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Lorbeer, Rosmarin und Thymian zugeben, alles aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln. Ca. 10 Minuten vor

Ende der Kochzeit Nudeln zugeben und mitgaren. Zum Schluss Spinat unterrühren und zusammenfallen lassen.

3 Hartkäse reiben. Lorbeer und Kräuterzweige entfernen. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Suppenschalen verteilen, mit restlichem Öl beträufeln und mit Hartkäse bestreuen.



KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-SUPPE

MIT HÄHNCHENSPIESS UND KNUSPER-KICHERERBSEN

Wenn Hokkaido-Kürbis auf Batate, Ingwer und feurige Harissa-Paste trifft, kann es ja nur richtig gemütlich werden! Orangensaft sorgt für eine leicht fruchtige Note, on top ein Topping-Trio aus zartem Fleisch, Korianderpesto und crunchy Hülsenfrüchten – bestes Comfort Food!

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 670 kcal • E 36 g • F 35 g • KH 60 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
 - ca. 10 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Edelsüßpaprika
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g)
- 1 Möhre
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 2 TL Harissa (arabische Würzpaste)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
 - 8–10 Stiele Koriander
 - 4 Stiele Petersilie
- 40 g Mandeln
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 - 400 g Hähnchenfilet
 - 1 Orange
 - Backpapier
 - Holzspieße

1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 25–30 Minuten knusprig backen, zwischendurch wenden. Holzspieße in Wasser einweichen.

2 Inzwischen Kürbis waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Möhre und Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin ca. 3 Minuten

anschwitzen. Kürbis, Möhre, Süßkartoffel, Knoblauch und Ingwer ca. 4 Minuten mitbraten. Harissa einrühren und kurz anschwitzen. Brühe und Kokosmilch zugießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

3 Für das Pesto Kräuter waschen, Blätter abzupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Mandeln grob hacken. Alles, bis auf einige Korianderblättchen zum Garnieren, mit Zitronenschale und ca. 5 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Hähnchen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Auf die Spieße stecken, mit Salz und

Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin 8–10 Minuten rundherum braten. Suppe fein pürieren. Orange auspressen, Saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Schalen verteilen und je 1 Hähnchenspieß darauflegen. Jeweils mit etwas Pesto beträufeln, mit Kichererbsen und Korianderblättchen garnieren. Rest Pesto dazu reichen.



Wenn's schneller gehen soll,
einfach fertiges Pesto und
Knuspererbsen nehmen

HOKKAIDO- HOCHSAISON...

... ist im September und Oktober. Der Kürbis kann bis zu einem Jahr gelagert werden, sodass es ihn auch noch nach der Erntezeit aus regionalem Anbau gibt.



KUSCHELWETTER,
COZY VIBES UND
PUMPKIN SPICE!



TIPP FÜR SNACK-FANS

Die Kerne des Butternusskürbisses aufheben und pur snacken oder in einer Pfanne rösten – sie eignen sich super zum Knabbern!



DER NAME HÄLT,
WAS ER VERSPRICHT:
DER BUTTERNUSS
PUNKTET MIT SEINEM
BUTTRIG-ZARTEN
UND LEICHT NUSSI-
GEN GESCHMACK



Kürbis, Garnelen und
Reisbandnudeln in einer
heißen, würzigen Brühe:
Das tut an kalten „lgitt, bäh“-
Tagen richtig gut

LAKSA-NUDELSUPPE

MIT BUTTERNUSSKÜRBIS UND GARNELEN

Die südostasiatische Bestseller-Bowl servieren wir mit Butternusskürbis, Garnelen und Currybrühe ganz in Orange. Würzig, scharf, cremig mit Kokosnuss ... Hier steckt volle Aromen-Power drin!

• ca. 35 Min. • + ca. 45 Min. Wartezeit • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 20 g · F 9 g · KH 103 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 g TK-Garnelen
- 600 g Butternusskürbis
 - 2 EL Öl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Zwiebel
- 400 g Reisbandnudeln
 - 2 EL Laksa-Paste
 - 1–2 EL Curry
- 600 ml Hühnerbrühe
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
 - 2 EL Fischsoße
 - 2 TL Zucker
- 4 Stiele Koriander
- 1 Bio-Limette
- Backpapier

1 Garnelen auftauen lassen. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen, bis er weich ist.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und würfeln. Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Garnelen abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Garnelen darin rundherum ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Paste und Curry im Bratfett kurz anschwitzen. Brühe, Kokosmilch, Fischsoße und Zucker zugeben und

aufkochen. Kürbiswürfel und Garnelen darin kurz erhitzen, abschmecken. Koriander waschen, Blätter abzupfen. Limette waschen und in Spalten schneiden.

3 Reisnudeln auf 4 Suppenschalen verteilen, Suppe darübergeben. Mit Koriander und Limettenspalten garnieren.



KÜRBIS-TOMATEN-SUPPE

MIT FETA

Hokkaido-Kürbis trifft auf mediterrane Crema di pomodoro!
Dem fruchtig-sämigen Süsschen verleihen Feta-Brösel, geröstete Kürbiskerne und knusprige Brotchips den letzten genüsslichen Schliff

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 520 kcal • E 17 g • F 24 g • KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
 - 1 rote Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 3–4 EL Kürbiskerne
 - 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (425 ml) Tomaten
 - Salz ▪ Pfeffer
 - 1 Prise Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig
 - 125 g Feta
- 1 Packung Brotchips (150 g; z. B. Knoblauch)

1 Kürbis waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Kürbiskerne in einem großen Topf ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, dann Knoblauch und Kürbis zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Brühe und Tomaten zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen, aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln.

3 Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 4 Suppentassen verteilen. Feta zerbröseln und darüberstreuen. Mit Kürbiskernen und Brotchips anrichten.

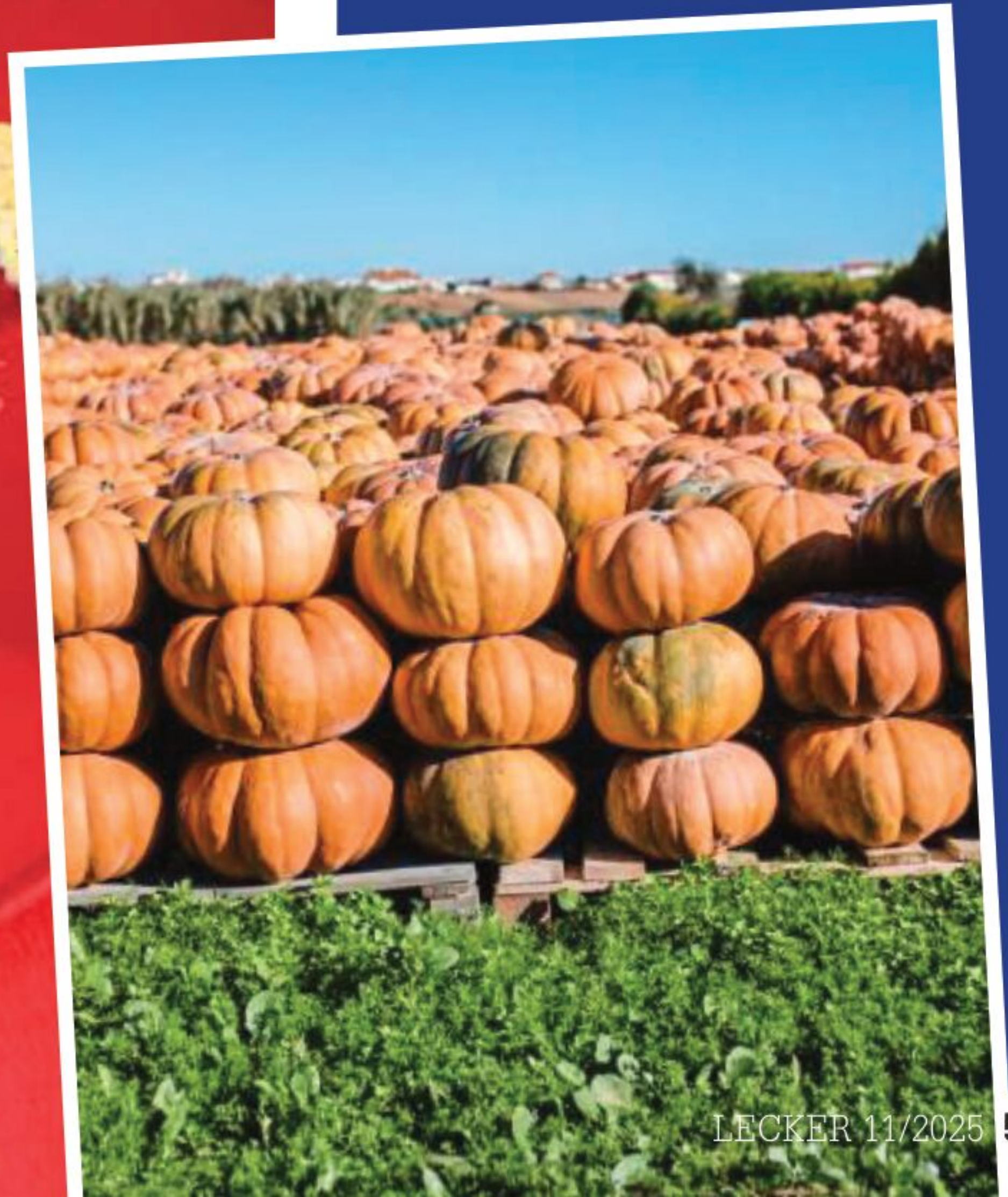


Die schnellsten Croûtons:
Zerbröselte Brotchips
geben einen
würzigen Crunch

VEGGIE

MADE IN JAPAN

Ursprünglich stammt der Hokkaido-Kürbis von der gleichnamigen japanischen Insel. Dort wurde er Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet. Seit etwa 20 Jahren wird er auch in Deutschland angebaut.





ANGEBROCHEN BIS ZU 7 TAGE
IM KÜHLSCHRANK HALTBAR!

FROZEN HÄUBCHEN

Sahne-Tuffs auf einen mit **Backpapier** ausgelegten Teller spritzen und im Tiefkühlfach 2–3 Stunden vorfrostern. Ablösen und in einer Dose mit Backpapier getrennt einfrieren. Gefroren verwenden, z. B. auf heißer Schoki.



FRUCHT-DESSERT WIE
VOM PROFI

GRATIN DE FRUIT

Für 4 Portionen **Obst deiner Wahl** (z. B. Pink-Grapefruit-Filets) in 4 ofenfeste Förmchen verteilen. **125 ml Weißwein, 1 EL Zitronensaft, 4 Eigelb (Gr. M) und 100 g Zucker** über dem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. **Ca. 3 EL Sprühsahne** unterheben. Auf den Früchten verteilen, unter dem Ofengrill 3–4 Minuten gratinieren.

REST DES MONATS

Trotz Waffel- und Crêpe-Futterei noch **Sprühsahne** übrig? Hier gibt's drei fluffige Ideen für die letzten cremigen Sprayer, bevor es nur noch zisch macht!

TOLL ZU STEAK!



CAFÉ-DE-PARIS-SOSSE

100 g weiche Butter, 2 geh. Schalotten, 1 TL Kapern, 1 Sardellenfilet, Blätter von 2 Stielen Estragon, ca. 3 TL Ketchup, 2 TL Senf, 1 TL Cognac, 1 Spritzer Worcestersoße, etwas Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren. Ca. 45 Minuten kalt stellen. Etwa **50 g Sprühsahne** im Topf erhitzen. Vom Herd ziehen. Die Würzbutter in Stückchen unterrühren. **Ca. 2 EL Sprühsahne** unterheben.

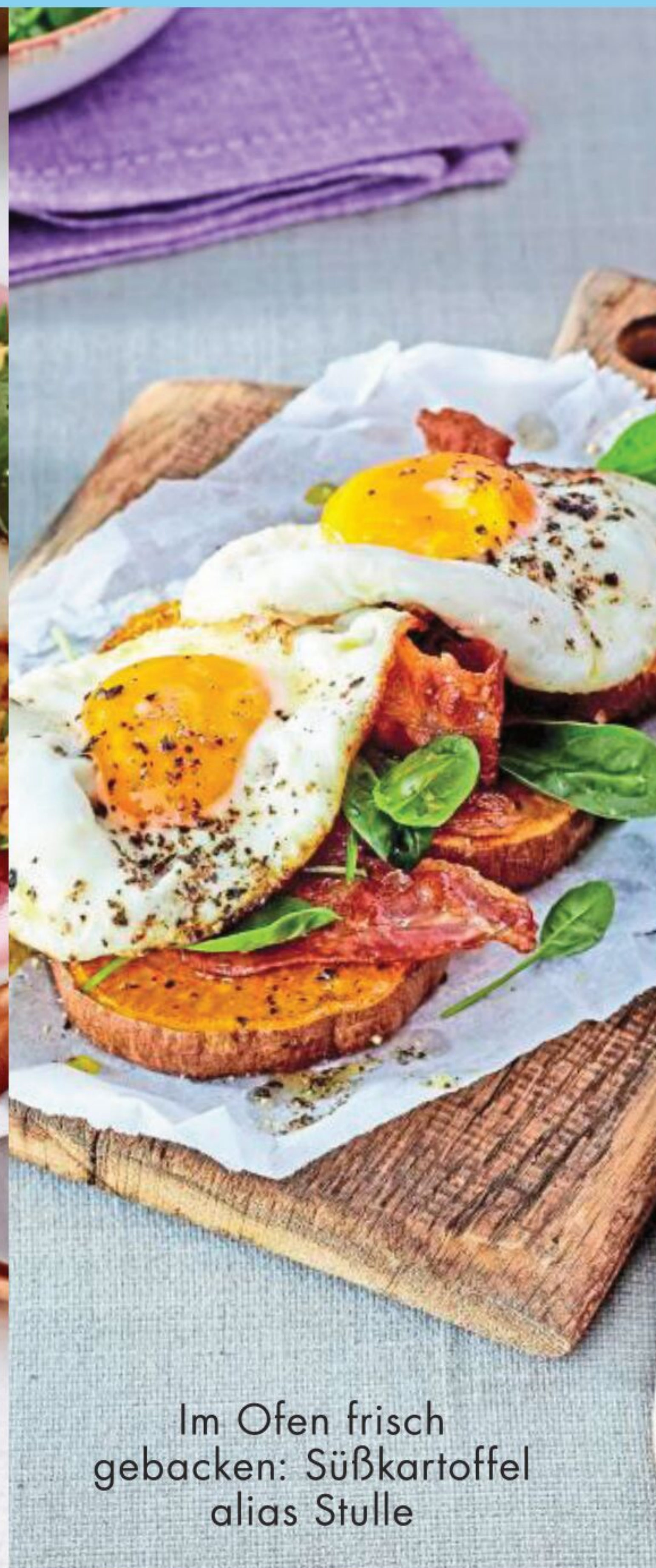
DIE **FIXEN** VIER

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



Hier fischst du viele
Komplimente,
versprochen!

**FLOTTER FISCH ZU
KORIANDER-COUSCOUS**



Im Ofen frisch
gebacken: Süßkartoffel
alias Stulle

**STRAMMER
SÜSSKARTOFFEL-MAX**



All-Season-Kombi mit
Sauerkraut, Leberkäse
und Paprika

**SCHUPFNUDEL-PFANNE
„ALLES INKLUSIVE“**



Von Aprikose bis
Zwetschge – wähle
dein Kompott!

**KAISERSCHMARRN
„GSCHWIND“**



• ca. 20 Min • einfach • Portion
ca. 370 kcal · E 17 g · F 18 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier (Gr. M) ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 1 Prise Salz
- 125 g Mehl ▪ 250 ml Milch
- 1 EL Öl ▪ 2 EL Butter
- 2 EL Rosinen ▪ 1–2 EL Puderzucker zum Bestäuben
- evtl. Aprikosenkompott zum Servieren

1. 3 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb, 3 Eier, Vanillezucker, Salz und Mehl mit dem Schneebesen glatt rühren. Milch nach und nach unterrühren. Eischnee unterheben.

2. Öl und 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Teig hineingeben. Rosinen darüberstreuen. Bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten zugedeckt backen. Kaiserschmarrn vierteln, wenden und 1 EL Butter zufügen. 2–3 Minuten offen weiterbacken. Mit 2 Gabeln in Stücke reißen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Aprikosenkompott servieren.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 510 kcal · E 15 g · F 25 g · KH 56 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel ▪ 3 EL Öl
- 1 Dose (425 ml) 3-Minuten-Sauerkraut ▪ Salz ▪ Pfeffer
- Zucker ▪ 4 Scheiben Leberkäse (à ca. 50 g) ▪ 1 EL Butterschmalz ▪ 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)

1. Paprika waschen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, hacken. Beides im Topf mit 1 EL heißem Öl 4–5 Minuten dünsten. Sauerkraut samt Flüssigkeit zufügen, aufkochen und ca. 3 Minuten zugedeckt schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2. Leberkäse würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Leberkäse darin unter Wenden anbraten. Herausnehmen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Schupfnudeln darin anbraten. Leberkäse mit Sauerkraut-Mix untermischen und nochmals abschmecken.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 560 kcal · E 24 g · F 30 g · KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 große Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz ▪ Pfeffer
- 125 g Bacon
- 8 Eier
- 150 g Babyspinat

1. Süßkartoffeln gründlich waschen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen und auf einem Blech verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2. Inzwischen Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen. Nacheinander jeweils 4 Eier im Speckfett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat waschen, trocken schleudern. Jeweils 3–4 Scheiben Süßkartoffeln mit Bacon, Spinat und je 2 Spiegeleiern anrichten.



• ca. 20 Min. • einfach • Portion
ca. 400 kcal · E 34 g · F 10 g · KH 44 g

Zutaten für 4 Personen

- 5 Stiele Koriander
- 250 g Couscous ▪ 1 geh. TL Gemüsebrühe (instant)
- 3 EL Öl ▪ 4 Fischfilets (à ca. 150 g; z. B. Kabeljau)
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 2 TL Harissa (arabische Würzpaste)
- Saft von ½ Zitrone

1. Koriander waschen, die Stiele fein hacken. Mit Couscous, Brühe und 1 EL Öl in eine Schüssel geben. 600 ml kochendes Wasser darübergießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

2. Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten. Couscous mit einer Gabel auflockern. Harissa und Korianderblätter untermischen. Fisch leicht zerzupfen und auf dem Couscous anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln.

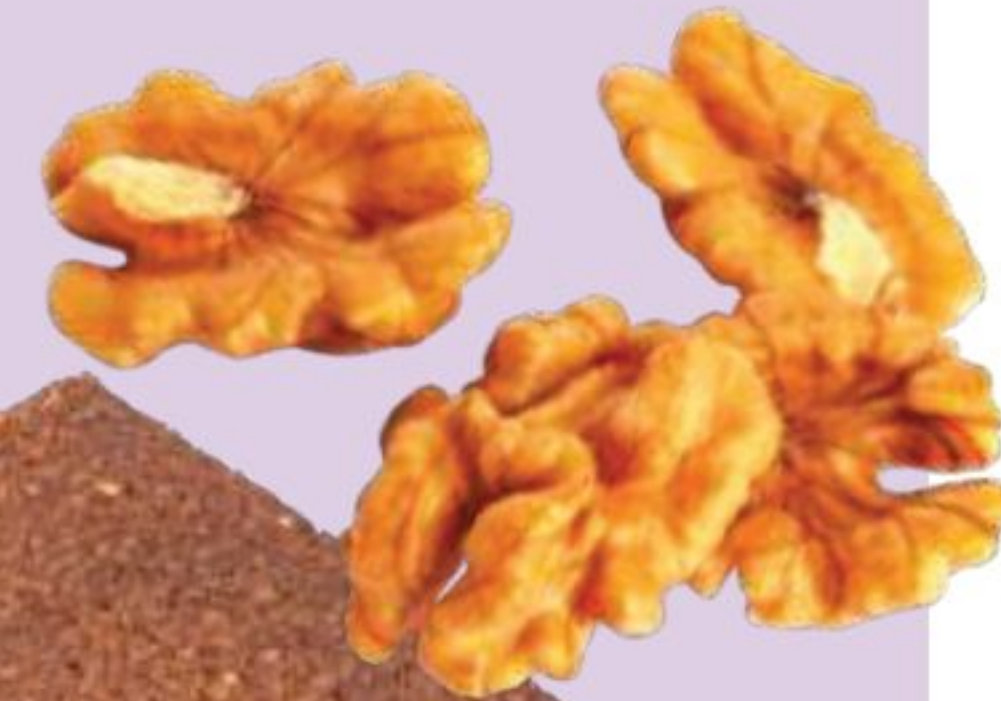
BRIE-PREISELBEEREN

Gepellte Kartoffeln mit 200 g Brie in Scheiben belegen und schmelzen lassen. 100 g Preiselbeeren und gehackte Petersilie darübergeben.



MOJO ROJO

1 rote Paprika waschen, würfeln. 1–2 rote Chilischoten und 2 Knoblauchzehen hacken. Alles mit je 1 TL Kreuzkümmel und Edelsüßpaprika, 1 EL Rotweinessig und 150 ml Olivenöl mixen.



PUMPERNICKEL-PANGRATTATO

200 g Pumpernickel zerbröseln, 2 Knoblauchzehen hacken. Mit 50 g gehackten Walnüssen und 1 TL Thymianblättchen in 2 EL Olivenöl knusprig braten.



CANDY-CHORIZO-CHIPS

200 g Chorizo in dünne Scheiben schneiden. In 1 EL heißem Öl knusprig braten. Mit 2 EL Ahornsirup beträufeln, kurz karamellisieren.



KORIANDERÖL

1 Bund Koriander waschen, hacken, mit 80 ml Olivenöl fein mixen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln geben.

MISOBUTTER

80 g Butter schmelzen, 2 EL Misopaste (z. B. Shiro-Miso von Genusskoarl) einrühren, über die Kartoffeln geben.



EDLES TOPPING

200 g Crème fraîche auf die Kartoffeln klecksen. Mit 60 g des Lieblings-Kaviars (z. B. von Forelle, Lachs, Stör) toppen.



DAS TOPPEN WIR!

FÜR 4 PERSONEN

Von feurig-scharf bis cremig und nussig – wir verwandeln klassische Pellkartoffeln in spannende Allrounder



**DIESMAL:
GOLDENER
HERBST**

1

FARBENFROH WIE DIE BLÄTTER AN DEN BÄUMEN: RADICCHIO, SCHINKEN UND MEHR SERVIEREN WIR ALS SCHICKEN KRANZ



3

SWEET TREAT: DIE FRUCHTIG-SCHOKOLADIGEN APFEL-STICKS SNACKEN WIR RUCK, ZUCK WEG

KOCHEN FÜR FREUNDE

DER HERBST ZEIGT SICH VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE – DRAUSSEN UND AUF DEM TELLER. ZEIT, ES SICH SO RICHTIG GEMÜTLICH ZU MACHEN!

1

Salatkranz „All in“
mit Honig-Senf-Dressing

2

Bunte Bohnen-Suppe
mit Kasseler

3

Apfel-Lolli
im Schokomantel



DIE DEFTIGE SUPPE MIT BOHNEN, GEMÜSE
UND KASSELER IST RICHTIGES SEELENFUTTER

2

UNSER ZEITPLAN FÜR ENTSPANNTES GASTGEBEN

Ca. 1 ¾ Stunden vorher

Dessert: Apfel-Lollis zubereiten, in die Apfelhälften stecken und trocknen lassen.

Ca. 1 Stunde vorher

Hauptgang: Kasseler mit Gemüse aufsetzen und köcheln.

Ca. 45 Minuten vorher:

Vorspeise: Dressing und Salatkranz zubereiten, anrichten.

Hauptgang: Suppe passieren. Kasseler und Rest Gemüse klein schneiden, noch mal kurz köcheln...

Ding, dong!

Hereinspaziert! Macht es euch gemütlich, fühlt euch wie zu Hause und bedient euch erst mal am Salat!

Nach der Vorspeise

Hauptgang: Suppe abschmecken, Petersilie waschen, hacken und zum Servieren darüberstreuen.



Für den ersten Hunger

SALATKRANZ „ALL IN“ MIT HONIG-SENF-DRESSING

Knackig-herber Radicchio, Parmaschinken, süßsäuerliche Granatapfelkerne & Co. machen nicht nur optisch was her

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 330 kcal • E 14 g • F 27 g • KH 9 g

Zutaten für 6 Personen

- 200 g Crème fraîche ▪ 4 EL Himbeeressig ▪ 2 EL Olivenöl
- 2 TL Senf ▪ 2 TL flüssiger Honig ▪ Chiliflocken ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 30 g Pinienkerne
- 1 Radicchio ▪ 100 g Feldsalat ▪ 2 rote Zwiebeln
- 1 Möhre ▪ 1 Snackgurke
- 125 g Mozzarella
- 150 g Parmaschinken
- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Granatapfelkerne

*Fürs Anglühen
ist es doch nie
zu früh!*



INGWER-ORANGEN-GLÜHWEIN

1 Stück Ingwer (ca. 5 cm) schälen, grob würfeln. Mit 750 ml trockenem Weißwein, 500 ml Orangensaft, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 EL Zucker, 3 Gewürznelken, ½ TL Zimt und 1 Prise Anis im Topf erhitzen (nicht kochen). 10–15 Minuten ziehen lassen. In 6 Bechern (à 250 ml Inhalt) mit Bio-Orangenscheiben servieren.



Lasst's euch schmecken

BUNTE BOHNEN-SUPPE MIT KASSELER

Wärmt an kühlen Herbstabenden so richtig schön von innen auf – da darf es gern noch einen Nachschlag geben

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 330 kcal • E 42 g • F 5 g • KH 30 g

Zutaten für 6 Personen

- 800 g ausgelöster Kasselerknackn
- 5 Wacholderbeeren ▪ 2 Lorbeerblätter ▪ 2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 4 Möhren ▪ 1 Knollensellerie (ca. 750 g) ▪ 2 EL Tomatenmark ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 2 TL Edelsüßpaprika
- ½ TL Rosenpaprika
- je 1 Dose (à 425 ml) weiße Bohnen, Kidneybohnen und Baked Beans
- 4 Stiele Petersilie

1 Kasseler in einem großen Topf mit ca. 2 l Wasser bedecken. Wacholderbeeren und Lorbeer zufügen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden. Möhren und Sellerie schälen, jeweils die Hälfte grob würfeln. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer, Edelsüß- und Rosenpaprika zum Kasseler geben. Alles zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln.

2 Übrige Möhren und Sellerie ca. 1 cm groß würfeln. Kasseler aus der Brühe heben und in kleine Stücke schneiden.

Die Kasseler-Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen, dabei das Gemüse durch ein Sieb streichen.

3 Weiße und Kidneybohnen kurz kalt abspülen. Mit Baked Beans samt Soße und den Gemüsewürfeln in die Suppe geben. Aufkochen und 10–12 Minuten köcheln.

4 Fleischwürfel zugeben, kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, Blätter hacken und zum Servieren auf die Suppe streuen. Dazu schmeckt Bauernbrot.

Die Suppe kannst du auch schon am Vortag kochen – durchgezogen schmeckt sie noch besser!



Für Süßes ist immer noch Platz

APFEL-LOLLI IM SCHOKOMANTEL

Fruchtig-süßer Naschkram mit Jahrmarkt-Flair

• ca. 45 Min. • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 6 g • F 19 g • KH 43 g

Zutaten für 6 Personen

- Saft von 1 Zitrone ▪ 4 Äpfel
- je 200 g Zartbitter- und Vollmilkschokolade
- 2 EL gefriergetrocknete Himbeeren
- 2 EL Kokosraspel ▪ 2 EL Zartbitterschokoladenraspel ▪ 24 lange Holzspieße

1 Zitronensaft mit etwas Wasser mischen. 3 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und jeweils in breite Spalten schneiden. Mit dem Zitronenwasser mischen.

2 Schokoladen jeweils getrennt in Stücke hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Äpfel sehr gut trocken tupfen und jeweils 1 Apfelspalte auf 1 Holzspieß stecken.

3 Übrigen Apfel halbieren, mit der Schnittfläche jeweils auf einen Teller legen. Die Apfelspalten jeweils zur Hälfte in die geschmolzene Zartbitter- oder Vollmilkschokolade tauchen und etwas abtropfen lassen. Mit den gefriergetrockneten Beeren, Kokos- und Schokoraspeeln verzieren. Apfel-Lollis in die Apfelhälften stecken und trocknen lassen.

Geschmacksprobe!



reienthel. shopper M, leo macchiato

Die Öffnung und eine Innentasche sind mit einem Reißverschluss verschließbar. Material: wasserabweisendes Polyestergewebe. Maße: 51 x 26 x 30,5 cm.



Tupperware® „Drei Julchen“

Ideal für kleine Snacks – egal ob unterwegs oder zu Hause. Die luft- und wasserdicht schließenden Deckel sorgen für lange Frische und sicheren Transport. Die Behälter nehmen nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



livington

Multi-Zerkleinerer

Die ideale Schneidehilfe mit 3 hochwertigen Edelstahlklingen, Fassungsvermögen: ca. 250 ml. Spülmaschinengeeignet. Aufladung per USB-Kabel. Maße: ca. 9 x 9 x 11 cm.



KING

Messerset „Carbon Optic“

Schwarze Klingen aus Edelstahl und mit Riffelstruktur. Kochmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm.

3 x LECKER testen + tolles Geschenk!



Doppel Lunchbox ECO

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



Schüsselset „Black Steel“

Schüsseln im gebürsteten Edelstahl-Look, mit schwarzem Anti-Rutsch-Boden für festen Stand beim Rühren. Größen: ca. ø 16, 18 und 22 cm.

Nur
10,80 €
statt 16,50 €!

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.



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. LECKER erscheint monatlich zum Preis von zzt. 5,50 € pro Heft.

635 03 02259262
LE #11/25 – 6645



3 LIEBLINGSREZEPTE AUS DEINEM AirFRYER



Liebling
DES MONATS



DER Single-Koch

TEFAL EASY FRY COMPACT EY1458

1300 Watt, UVP ca. 130 €



Ob für dich allein oder den spontanen Besuch: Mit 3 l Fassungsvermögen ist der Airfryer superkompakt, aber groß genug, um bis zu 4 Portionen zu zaubern.

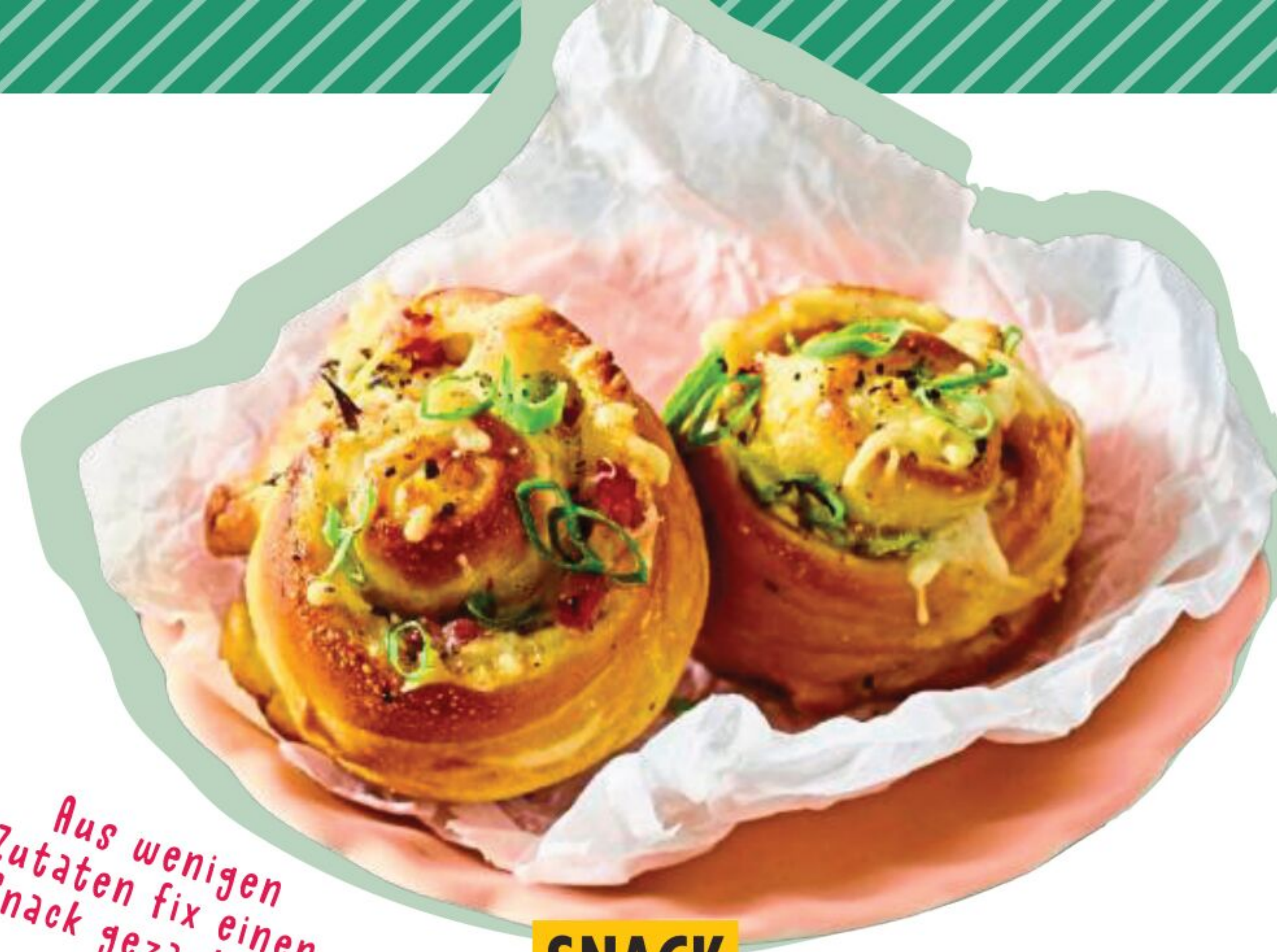


Die Heißluftfritteuse passt mit ihren 23 x 32 x 29 cm (B x T x H) selbst in kleine Küchen und punktet trotzdem mit digitalem Touchscreen und 10 automatischen Programmen für Knusper-Vielfalt auf Knopfdruck.



Nachhaltiges Extra: Das Gerät ist 15 Jahre lang (zum fairen Preis) reparierbar – für eine langlebige und umweltfreundliche Nutzung.

Aus wenigen
Zutaten fix einen
Snack gezaubert



SNACK

Laugenschnucken

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 440 kcal • E 17 g • F 25 g • KH 38 g

Zutaten für 2 Personen

▪ 2 TK-Laugenstangen ▪ 1–2 Lauchzwiebeln ▪ 70 g Crème fraîche ▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 50 g Speckwürfel ▪ 40 g geriebener Emmentaler ▪ Mehl zum Bearbeiten ▪ Backpapier

1 Laugenstangen ca. 20 Minuten auftauen lassen. Lauchzwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden. Teigstangen auf etwas Mehl längs halbieren, Schnittflächen bemehlen und flacher rollen (ca. 0,5 cm dick). Mit Crème fraîche bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelringe, Speck und Käse darauf verteilen.

2 Teigstränge aufrollen. Enden eventuell mit etwas Wasser anfeuchten und andrücken. Laugenschnucken in den mit Backpapier ausgelegten Garkorb setzen. Bei 160°C ca. 15 Minuten backen. Nach etwa 10 Minuten Garzeit einmal wenden.

FIT-FOOD

Möhrennudeln

• ca. 25 Min. • einfach • Portion ca. 290 kcal • E 29 g • F 12 g • KH 18 g

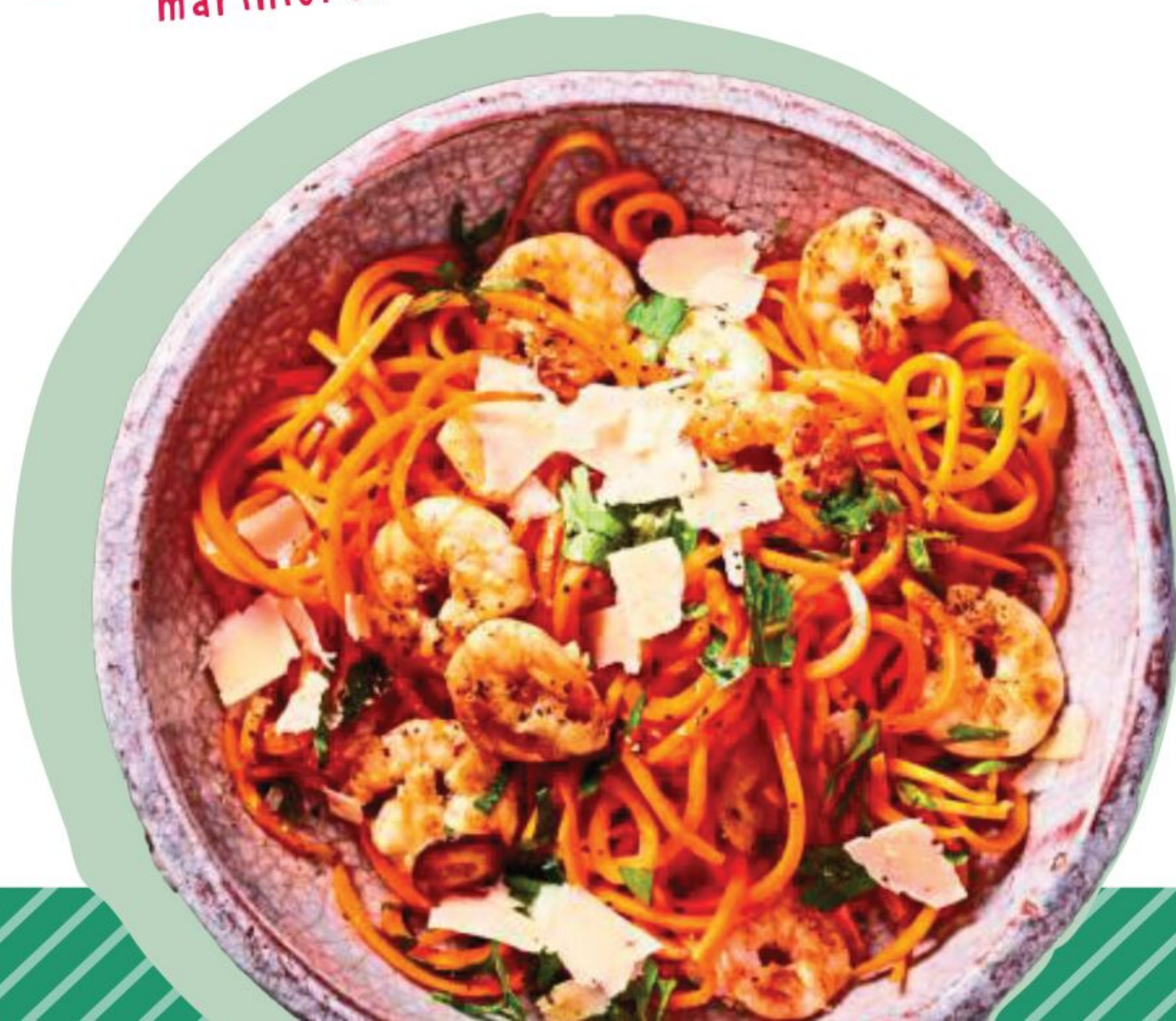
Zutaten für 2 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 250 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Möhren
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Stiele Petersilie
- 25 g Parmesan (Stück)

1 Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Knoblauch, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. In den Garkorb geben und bei 180°C ca. 10 Minuten garen. Dabei Garkorb einmal schütteln.

*Für mehr Aroma
Garnelen ca. 1 Stunde
marinieren*

2 In der Zwischenzeit Möhren schälen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Brühe aufkochen, Möhrenspaghetti darin ca. 2 Minuten zugedeckt bissfest garen. Petersilie waschen, hacken. Möhren abgießen, mit Garnelen und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüberhobeln.



*Zur Krönung
1 Kugel
Walnusseis*

SÜSS

Lava-Küchlein

• ca. 30 Min. + ca. 3 Std. Wartezeit • einfach • Stück ca. 530 kcal
• E 11 g • F 35 g • KH 44 g

Zutaten für 2 Stück

- 50 g Zartbitterschokolade
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 1 TL Kakao
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 Ei-gelb (Gr. M)
- 40 g Zucker
- Fett und Kakao für die Förmchen

1 Schokolade hacken, mit Butter bei schwacher Hitze schmelzen, etwas abkühlen lassen. Mehl, Kakao, Backpulver und Salz mischen.

2 Ei, Eigelb und Zucker cremig rühren. Schoko-Butter unter Rühren zugeben, dann Mehlmix kurz unterrühren.

3 Teig in 2 gefettete, mit Kakao ausgestäubte ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml) verteilen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

4 Förmchen in den Garkorb stellen, bei 170°C 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, in den Förmchen ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen.



ALLES PEANUTS!

Ob saftiger Kuchen, fruchtiges Eis, extraschokoladiger Brownie oder Haferriegel ... Eine große Ladung **Erdnüsse** macht's noch besser, Eichhörnchen-Ehrenwort!

Salted

Caramel

400 g gesalzene geröstete Erdnüsse im Standmixer cremig pürieren. **400 g Zucker** und **6 EL Wasser** in einem weiten Topf verrühren und so lange köcheln, bis der Karamell goldgelb ist. **400 g Schlagsahne** zugießen und köcheln, bis der Karamell wieder flüssig ist. Erdnusscreme unterrühren. In 4 heiß ausgespülte Gläser (à ca. 300 ml) füllen, fest verschließen.

Creamy

Peanut Butter

400 g geröstete Erdnüsse und $\frac{1}{2}$ TL Meersalz im Standmixer cremig pürieren. In 2 heiß ausgespülte Gläser (à ca. 200 ml) füllen, fest verschließen.

Sweet

Chocolate

400 g geröstete Erdnüsse im Standmixer cremig pürieren. **100 g Kakao**, **250 g Puderzucker** und **3 EL Erdnussöl** zugeben und ca. 1 Minute weiterpürieren. In 4 heiß ausgespülte Gläser (à ca. 200 ml) füllen, fest verschließen.

DIY- ERDNUSSCREMES

für Kuchen,
Dessert, Dip oder
Stulle – halten
sich gekühlt ca.
4 Wochen!

VEGAN

VEGAN

Wo sind denn hier die Nüsse versteckt? Na, in Bananenbrot-Gugel, Käsekuchen, Preiselbeereis ... Immer der Nase nach zu den süßen Leckereien

CHEESECAKE

„PEANUT CRUMBLE“

Erdnusscreme kommt hier gleich zweimal zum Einsatz: In einer schokoladigen Variante über der Quarkmasse und klassisch im Boden und Streusel-Topping

ca. 1 ½ Std. + ca. 4 Std. Wartezeit • mittel • Stück ca. 360 kcal • E 16 g • F 15 g • KH 41 g

Zutaten für 16 Stücke

- 250 g Peanut Butter
- 275 g Mehl ▪ 30 g brauner Zucker ▪ 2 Eier (Gr. M)
- 35 g Speisestärke
- 300 g Zucker ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 800 g Speisquark (40 % Fett i. Tr)
- 150 g Schlagsahne
- 5 EL Erdnusscreme „Sweet Chocolate“ (s. Seite 67; alternativ Nussnugatcreme)
- Fett für die Form

1 Peanut Butter, Mehl, braunen Zucker und 1 Ei mit den Knethaken des Rührgeräts zu Streuseln verarbeiten. Hälfte Streusel in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zu einem Boden andrücken. Rest Streusel abgedeckt kalt stellen. Kuchenform ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Stärke, Zucker, Vanillezucker und Quark mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Sahne und das übrige Ei unterrühren. Quarkmasse auf dem Streuselboden glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 35–45 Minuten backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Schoko-Erdnusscreme vorsichtig auf der Oberfläche verstreichen, Rest Streusel darauf verteilen. Bei gleicher Temperatur weitere 15–20 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen und ca. 3 Stunden kalt stellen. Vorsichtig aus der Form lösen.



Käsekuchen mit
Genuss-Upgrade!



↖ Cremig, knusprig, schokoladig, fruchtig: Dieses Eis hat alles, was Naschkatzen, äääh, Eichhörnchen lieben

PREISELBEER-MILCHEIS

MIT ERDNUSS-CRUNCH

Himmlisch sahniges Eis mit Frucht-Swirl toppen wir mit knackigen, leicht salzigen Karamell-Erdnüssen und Zartbitterschokolade. Achtung, das macht süchtig!



ca. 35 Min. + ca. 6½ Std. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 580 kcal • E 14 g • F 34 g • KH 56 g

Zutaten für 10 Personen

- 350 g + 2 EL Schlagsahne
- 2 Dosen (à 397 g) kalte gezuckerte Kondensmilch
- 2–3 EL Zitronensaft
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- 2 EL Wild-Preiselbeeren
- 3 EL Erdnusscreme „Salted Caramel“ (s. Seite 67; alternativ Karamellaufstrich)
- 200 g gesalzene geröstete Erdnüsse
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- Backpapier

1 350 g Sahne steif schlagen. Kondensmilch und Zitronensaft in 2 Portionen mit den Schneebesen des Rührgeräts bei höchster Stufe ca. 10 Minuten aufschlagen, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. Geschlagene Sahne unterheben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form mit Deckel (ca. 2,5 l Inhalt) füllen. Preiselbeeren in Schlieren unterziehen und ca. 1 Stunde einfrieren.

2 Inzwischen 2 EL Sahne und Karamell-Erdnusscreme glatt rühren. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mit dem Karamellmix ablö-

schen, kurz erhitzen und abkühlen lassen. Kuvertüre hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen.

3 Erdnuss-Karamell-Mix auf dem Eis verteilen, Kuvertüre darüberträufeln. Mindestens 6 Stunden einfrieren.



ERDNUSS-BROWNIE

MIT SCHOKOSOSSE

Wer hätte gedacht, dass in so kleine Quadrate sooo viel Schoki-Geschmack passt? Gepimpt mit gesalzenen Nüssen kann garantiert niemand widerstehen

ca. 50 Min. + ca. 1 Std. Wartezeit • einfach
• Stück ca. 310 kcal • E 7 g • F 19 g • KH 29 g

Zutaten für 25 Stücke

- 300 g Zartbitterschokolade ▪ 250 g Butter
- 4 Eier (Gr. M) ▪ 400 g Zucker ▪ 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver ▪ 150 g Kakao
- 200 g gesalzene geröstete Erdnüsse ▪ 2 Prisen Salz ▪ Fett und Mehl für die Form

- 1** Schokolade hacken. Mit Butter bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Eier und 200 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Die heiße Schokobutter im dünnen Strahl unterrühren.
- 2** Mehl, Backpulver und 50 g Kakao darabsieben, kurz unterrühren. Erdnüsse grob hacken und unterheben. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte quadratische Springform (24 cm) geben, glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3** 250 ml Wasser, 200 g Zucker und Salz aufkochen. 100 g Kakao mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Soße auskühlen lassen.
- 4** Brownie in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Mit der Soße servieren.

Saftige Happen mit knackigen Nüssen – die fix geköchelte Schokosoße setzt dem Ganzen die süße Krone auf



BANANEN-ERDNUSS-GUGEL

MIT KARAMELL-FROSTING

Banana Bread in Kuchenform – richtig schön saftig dank Obstpüree und Erdnusscreme. Da darf die Frischkäsecreme obendrauf natürlich nicht fehlen ...

ca. 1 ¼ Std. + ca. 1 Std. Wartezeit • mittel
• pro Portion ca. 360 kcal • E 8 g • F 17 g • KH 46 g

Zutaten für 16 Stücke

▪ 3 reife Bananen (ca. 450 g) ▪ 2 Eier (Gr. M) ▪ 1 Päckchen Vanillezucker ▪ 175 g Zucker ▪ 100 g Peanut Butter ▪ 100 ml Sonnenblumenöl ▪ 400 g Mehl ▪ 2 TL Backpulver
▪ 300 g Doppelrahmfrischkäse ▪ 2 EL Schlagsahne ▪ 100 g Puderzucker ▪ 4–6 EL Erdnusscreme „Salted Caramel“ (s. Seite 67; alternativ Karamellaufstrich) ▪ Fett und Mehl für die Form

1 Bananen schälen, Fruchtfleisch pürieren. Eier, Vanillezucker, Zucker, Peanut Butter und Öl verrühren. Bananenpüree unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.

2 Teig in einer gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø) glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und nach ca. 10 Minuten aus der Form lösen. Auskühlen lassen.

3 Frischkäse, Sahne und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 3 Minuten aufschlagen. Karamell-Erdnusscreme in Schlieren unterheben und auf dem Kuchen verteilen.



Pst, schmeckt auch zum Frühstück!



FLAPJACK „Peanut & Cranberry“

Volle Haferpower voraus – die Riegel mit getrockneten Beeren und Erdnusscreme sind deine kleine Stärkung für unterwegs

ca. 45 Min + ca. 3½ Std. Wartezeit • einfach
• Riegel ca. 180 kcal • E 4 g • F 9 g • KH 23 g

Für 24 Riegel: 200 g getrocknete Cranberrys hacken. 100 g vegane Margarine und 200 g Peanut Butter im Topf schmelzen. 150 g Rohrohrzucker, 4 EL Ahornsirup, 250 g zarte Haferflocken und Cranberrys unterrühren. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten quadratischen Springform (24 cm) fest andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen, dabei evtl. nach 15 Minuten abdecken. Herausnehmen, abkühlen lassen und ca. 3 Stunden kalt stellen. Müsliplatte aus der Form lösen und in etwa 24 Riegel schneiden.

VEGAN

Selbst gemachter Müsliriegel – super-einfach und so lecker!

Bauer Media Group

**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

HART BEWERTET
EHRlich EMPFOHLEN



TV Movie

FIRST IN ENTERTAINMENT

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

HAB' ICH SELBST GEKAUFT *gemacht!*

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



WAS IST DAS DENN?

Aromatisches
Pesto rosso aus italienischen
Tomaten, Parmigiano
reggiano und Mandeln.
180-g-Glas
für ca. 3,30 €



*Dip dazu: 200 g
Schmand und 2 EL
Pesto verrühren*

PIZZA IM STRUDEL-STYLE

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 600 kcal • E 23 g • F 27 g • KH 68 g

Zutaten für 4 Personen

■ 300 g Mangold ■ 2 rote Paprikaschoten ■ 2 Zwiebeln ■ 2 EL
Öl ■ 5 EL rotes Pesto (Glas) ■ Salz ■ Pfeffer ■ 1 Packung Piz-
zateig (550 g; Kühlregal) ■ 150 g Mini-Mozzarella ■ 1 Eigelb
(Gr. M) ■ 1 TL getr. italienische Kräuter ■ 1–2 TL Sesam

- 1 Mangold waschen, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- 2 Mangoldstiele, Paprika und Zwiebeln in 2 Öl ca. 3 Minuten dünsten. Mangoldblätter zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. 2 EL Pesto einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen.
- 3 Pizzateig samt Papier entrollen und mittig längs mit 3 EL Pesto bestreichen. Gemüse und Mozzarella darauf verteilen. Freie Teigstreifen rechts und links 10- bis 11-mal schräg bis zur Füllung einschneiden. Teigstreifen im Wechsel über die Füllung legen, dabei die Streifen leicht verdrehen. Strudel mit verquirltem Eigelb bestreichen, mit Kräutern und Sesam bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 16–18 Minuten backen.

BIFTEKI MIT TOMATIGEM RISI-BISI

• ca. 50 Min. • einfach • Portion ca. 720 kcal • E 41 g • F 39 g • KH 54 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 1 Bund Petersilie
- 4 Stiele Oregano ▪ 500 g Rinderhackfleisch ▪ 1 Ei (Gr. M)
- 2 EL Semmelbrösel ▪ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz ▪ Pfeffer ▪ 100 g Feta ▪ 3 EL Öl ▪ 200 g Langkornreis
- 1 EL Tomatenmark ▪ 400 ml Gemüsebrühe ▪ 2 Tomaten
- 150 TK-Erbsen ▪ 80 g rotes Pesto (Glas)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken. Petersilie und Oregano waschen, abzapfen und fein hacken. Hack mit Ei, Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, Kräutern, Semmelbröseln, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verkneten. Feta in 8 Würfel schneiden. Aus der Masse 8 Frikadellen formen, dabei je

1 Fetawürfel in die Mitte drücken, zugedeckt kalt stellen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten dünsten. Reis und Tomatenmark zugeben, unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3 Frikadellen in 2 EL Öl rundherum ca. 12 Minuten braten. Tomaten waschen, würfeln. Mit Erbsen unter den Reis rühren, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Pesto einrühren, abschmecken. Bifteki mit Reis anrichten.

Wer mag, füllt die Frikadellen auch noch mit Oliven



*Du willst es cremiger?
Dann nimm Pesto calabrese!*



MAULTASCHEN IN TOMATEN-PAPRIKA-SUGO

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 430 kcal • E 12 g • F 27 g • KH 35 g

Zutaten für 4 Personen

- 3 Paprikaschoten ▪ 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 2 EL Olivenöl ▪ 1 Packung (250 ml) stückige Tomaten ▪ 1 Glas (180 g) rotes Pesto ▪ Salz ▪ Edelsüßpaprika ▪ Chiliflocken ▪ Zucker
- 1 Packung Gemüse-Maultaschen (360 g; Kühlregal)
- einige Halme Schnittlauch ▪ 150 g saure Sahne ▪ Pfeffer

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten braten. Mit Tomaten und 100 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Pesto einrühren. Mit Salz, Paprikapulver, Chiliflocken und etwas Zucker abschmecken und ca. 15 Minuten köcheln.

2 Maultaschen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Saure Sahne und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maultaschen abgießen, in breite Streifen schneiden und in die Soße geben, zusammen erhitzen. Mit Schnittlauch-Dip servieren.



Tipp: Die kleinen Wunderhelfer lassen sich auch prima an beste Freunde verschenken!

F(H)AIR-CARE

Mit **Resten aus deiner Küche**, die sonst in der Tonne landen würden, bringst du deine Haare zum Glänzen

WUSSTEST DU, DASS ...
... jährlich ca. 11 Tonnen Lebensmittel weggeworfen werden? Am meisten Abfälle produzieren Privathaushalte.



HAARKUR AUS KARTOFFELSCHALEN

SO GEHT'S: Kartoffelschalen stecken voller Mineralien und Stärke, die die Kämmbarkeit deines Haars verbessern können. **200 g Schalen** ca. 5 Minuten in Wasser kochen und abkühlen lassen. Sud sieben und auf das Haar auftragen. Ca. 10 Minuten einwirken lassen, dann mit kaltem Wasser ausspülen.



HAARÖL MIT ROSMARIN

SO GEHT'S: Rosmarinöl unterstützt das Haarwachstum und hilft gegen Schuppen. Dafür **3–4 Rosmarinzweige** klein hacken, **100 ml Olivenöl** dazugeben. Mischung im geschlossenen Glas im Wasserbad bei höchstens 60 °C erhitzen und dann filtern. Vor dem Haarewaschen einige Tropfen in die Kopfhaut einmassieren.



HAARTONIKUM AUS ORANGENSCHALEN

SO GEHT'S: Orangen haben antioxidative Superkräfte und schützen deine Haare. **Schalen einer Orange** mit **100 ml Apfelessig** bedecken und ca. 2 Tage ziehen lassen. Mit 300 ml Wasser verdünnen. Nach dem Haarewaschen über die Haare gießen und nicht auswaschen – der Essiggeruch verfliegt.

Musik, die glücklich macht!

Miley Cyrus

Alle Farben & Majestic

Ava Max

Lewis Capaldi

Marshmello

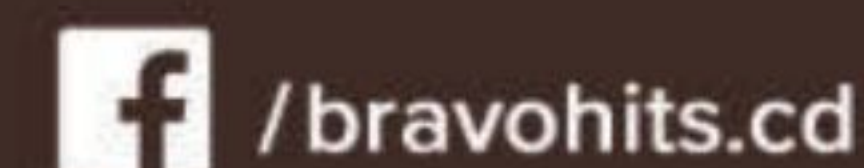
Aymen, SIRA

Zara Larsson

...und viele mehr!



AB 26. SEPTEMBER 2025 ÜBERALL ALS
2CD, DOWNLOAD UND PLAYLIST ERHÄLTLICH!





GUCK'S DIR AN!



Das Auge isst ja immer gern mit – die Reels zu den Spätzle gibt's ab dem 28. Oktober auf @lecker_magazin

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

LECKER QUICK & EASY ... MIT MOE

Diesmal: Spätzle

GRUNDZUTAT FÜR 2 PERSONEN:
400 G SPÄTZLE (AUS DEM
KÜHLREGAL)

VON SPICY BIS MEDITERRAN:
SCHWÄBISCHER KLASSIKER NEU ERFUNDEN



AROMATISCH

ABWECHSLUNGSREICH

GUT FÜR DIE SEELE

VEGGIE



BLUMENKOHL, PILZE & KNOBI

- 300 g Blumenkohl • Salz • 200 g Champignons • 2 EL Öl • 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie • 3 EL Butter • Pfeffer • 1 TL Rosenpaprika

SO GEHT'S: Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und abgießen. Pilze putzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin 3–4 Minuten braten. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Mit den Spätzle zu den Pilzen geben und weitere 3–4 Minuten braten. Petersilie waschen, Blätter fein hacken. Petersilie, Blumenkohl und Butter unter die Spätzle heben, zusammen erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

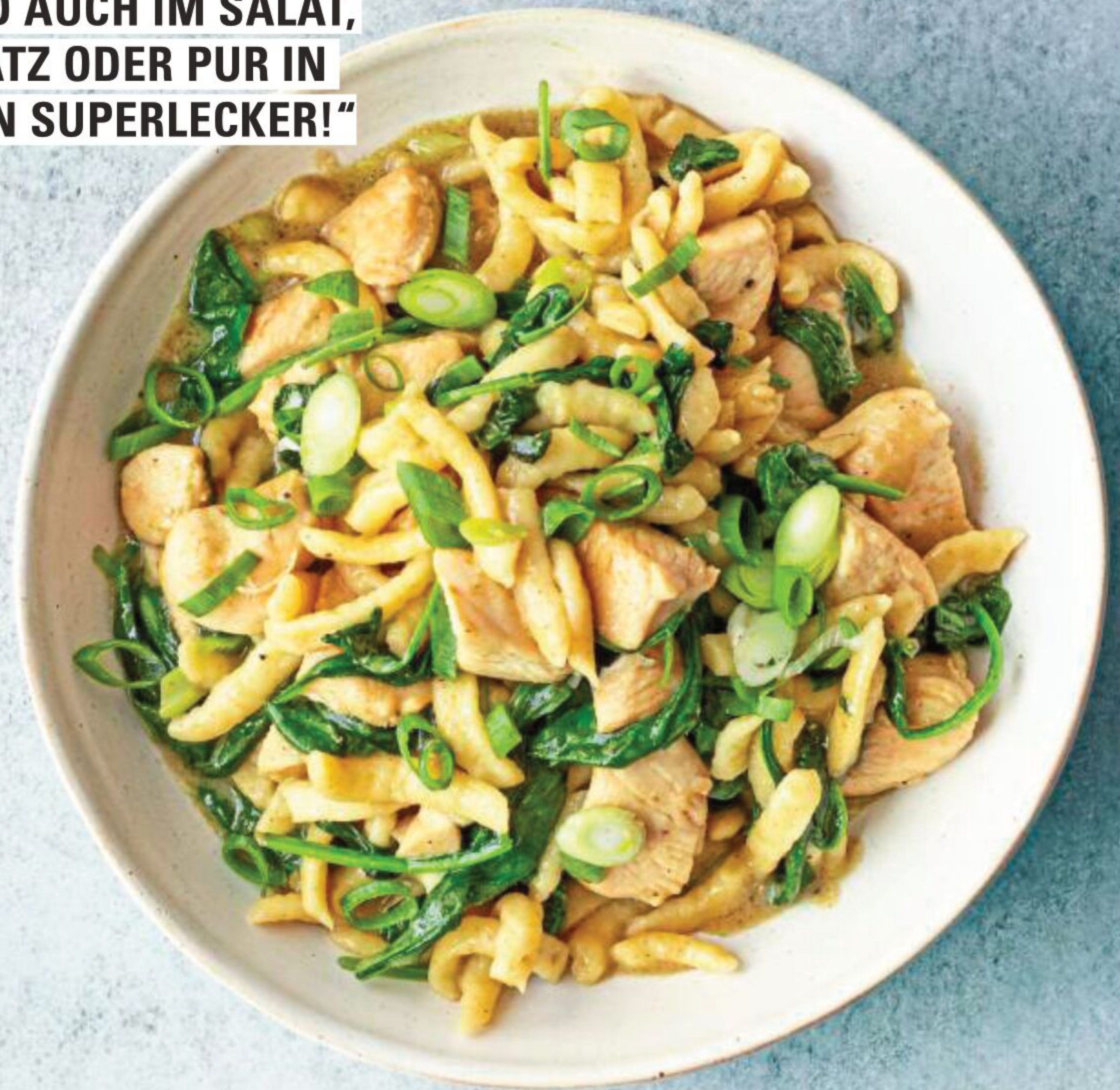
**„SPÄTZLE MÜSSEN NICHT IMMER
DEFTIG MIT KÄSE SERVIERT
WERDEN, SIE SIND AUCH IM SALAT,
ALS PASTA-ERSATZ ODER PUR IN
BUTTER GEBRATEN SUPERLECKER!“**



BLITZ-BOLOGNESE

- 4 EL Olivenöl • 250 g gemischtes Hackfleisch • 1 Möhre • 250 g Kirschtomaten
- 2 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • 30 g Parmesan • Basilikum zum Garnieren

SO GEHT'S: Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin 4–5 Minuten krümelig anbraten. Möhre schälen und raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Beides zum Hack geben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten. Spätzle zugeben. Alles zusammen 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben, Basilikum waschen. Spätzle mit Parmesan und Basilikum bestreut anrichten.



HÄHNCHEN & GRÜNES CURRY

- 300 g Hähnchenfilet • 1 EL Kokosöl • 1–2 EL grüne Currypaste
- ½ Dose (200 ml) Kokosmilch • 100 g Babyspinat • 2 Lauchzwiebeln • Salz

SO GEHT'S: Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin ca. 6 Minuten unter Wenden braten. Currypaste zugeben, kurz mitrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Spinat waschen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Gemüse mit Spätzle in die Soße geben. Alles 3–4 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken.

SCHLAF-GUT-FOOD

Leicht verdauliche Gerichte, die dich gut ein- und durchschlafen lassen.
So startest du morgens mit vollem Akku in den Tag!



FILLED FINOCCHIO CON TAGLIATELLE

Die Fenchel-Öle wirken beruhigend und helfen gegen nervöse Spannungen

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 630 kcal
• E 33 g • F 25 g • KH 64 g

Zutaten für 4 Personen

- 3 Fenchel mit Grün (à ca. 300 g)
- Salz ▪ 1 Zwiebel ▪ 2 Knoblauchzehen
- 250 g Kirschtomaten ▪ 2 EL Öl ▪ 400 g gemischtes Hackfleisch ▪ 1 EL Tomatenmark ▪ 100 ml Balsamico-Essig ▪ Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe ▪ 300 g Tagliatelle

1 Fenchel waschen, äußere Segmente ablösen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Übrigen Fenchel klein schneiden, das Grün hacken.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomaten und Tomatenmark zufügen, 2–3 Minuten anschwitzen. Mit Essig ablöschen, einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Fenchelsegmente füllen und in eine Auflaufform setzen. Fenchelstücke drum herum verteilen, Brühe angießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.

3 Nudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen, mit Fenchel anrichten.



Das finale sanfte Garen im Ofen macht alles leicht verdaulich – auch der Magen kann vor dem Schlafen Stress nicht gebrauchen

ANETHOL, FENCHON UND ESTRAGOL
INNERE RUHE
AUS FENCHEL



Spicy Harissa
regt die
Durchblutung
an und fördert
die Verdauung

VEGGIE-TRIO MEETS KABELJAU

**Spinat, Linsen und Süßkartoffel boosten deine
Produktion des Schlafhormons Melatonin**

• ca. 35 Min. • einfach • Portion ca. 480 kcal
• E 40 g • F 11 g • KH 56 g

Zutaten für 4 Personen

■ 150 g Berglinsen ■ Salz
■ 600 g Süßkartoffeln ■ 3 EL Olivenöl
■ Pfeffer ■ Harissa (arabische Gewürz-
mischung) ■ 600 g Kabeljaufilet
■ 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe
■ 200 g Babyspinat ■ Zitronenspalten
zum Garnieren ■ Backpapier

1 Linsen in kochendem Salzwasser nach Packungs-
anweisung garen. Süßkartoffeln schälen und in
ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf eine Hälfte
eines mit Backpapier ausgelegten Blechs geben,
mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Harissa mischen.
Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca.
20 Minuten backen.

2 Fisch abspülen, trocken tupfen, in 4 gleich große
Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
Nach 10 Minuten auf die andere Hälfte des Blechs
legen, mit 1 EL Öl beträufeln und mitbacken.

3 Linsen abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen
und fein würfeln. Spinat verlesen und waschen.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und
Knoblauch darin andünsten, $\frac{2}{3}$ Spinat zugeben und
zusammenfallen lassen. Linsen unterheben, mit
Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ofenfisch mit
Süßkartoffeln, Linsen-Spinat und restlichem
Spinat anrichten, mit Zitronenspalten garnieren.

B-VITAMINE
GEREGELTER
SCHLAF-
WACH-
RHYTHMUS
AUS LINSEN, SÜSSKARTOFFEL & SPINAT



In magerem
Fleisch
steckt jede
Menge
Tryptophan,
was zur
Serotonin- und
Melatonin-
Produktion
benötigt wird



SATTMACHER-ROLLE: PULLED-CHICKEN-BURRITOS

Die Füllung mit zartem Chicken in würziger Joghurtcreme ist ein echtes Sleep-good-Food

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 580 kcal • E 45 g • F 22 g • KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

- 2 große Hähnchenfilets (à ca. 300 g) ▪ Salz ▪ Pfeffer
- gem. Kümmel
- 2 EL Olivenöl ▪ 150 ml Hühnerbrühe ▪ 2 Tomaten
- 1 Avocado ▪ 1 Knoblauchzehe ▪ 1 EL Limettensaft
- 75 g Joghurt ▪ 75 g Salatcreme ▪ geräuchertes Paprikapulver ▪ 6 Stiele Koriander ▪ 8 Weizentortillas (320 g; Wraps) ▪ Limettenspalten zum Anrichten

1 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin je Seite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Brühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.

2 Tomaten waschen, würfeln. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Knoblauch schälen, dazupressen. Limettensaft, etwas Salz, Pfeffer zufügen. Alles mit einer Gabel zermusen.

3 Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit zwei Gabeln fein zerzupfen. Joghurt, Salatcreme, Salz und Paprikapulver verrühren, mit dem Fleisch mischen. Koriander waschen, abzupfen.

4 Tortillas nacheinander in einer heißen Pfanne erwärmen. Herausnehmen, mit Guacamole, Tomaten, Pulled Chicken und Koriander belegen. Aufrollen und mit Limettenspalten anrichten.

Noch mehr
Ei-Schlafhilfe:
Cholin als
Brainfood gegen
nervöse Unruhe



GEKOCHTE EIER MIT PILZRAHMSOSSE

Eier liefern eine Aminosäure, die der Körper zur Produktion vom Glückshormon Serotonin benötigt

• ca. 30 Min. • mittel • Portion ca. 550 kcal • E 26 g • F 28 g • KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

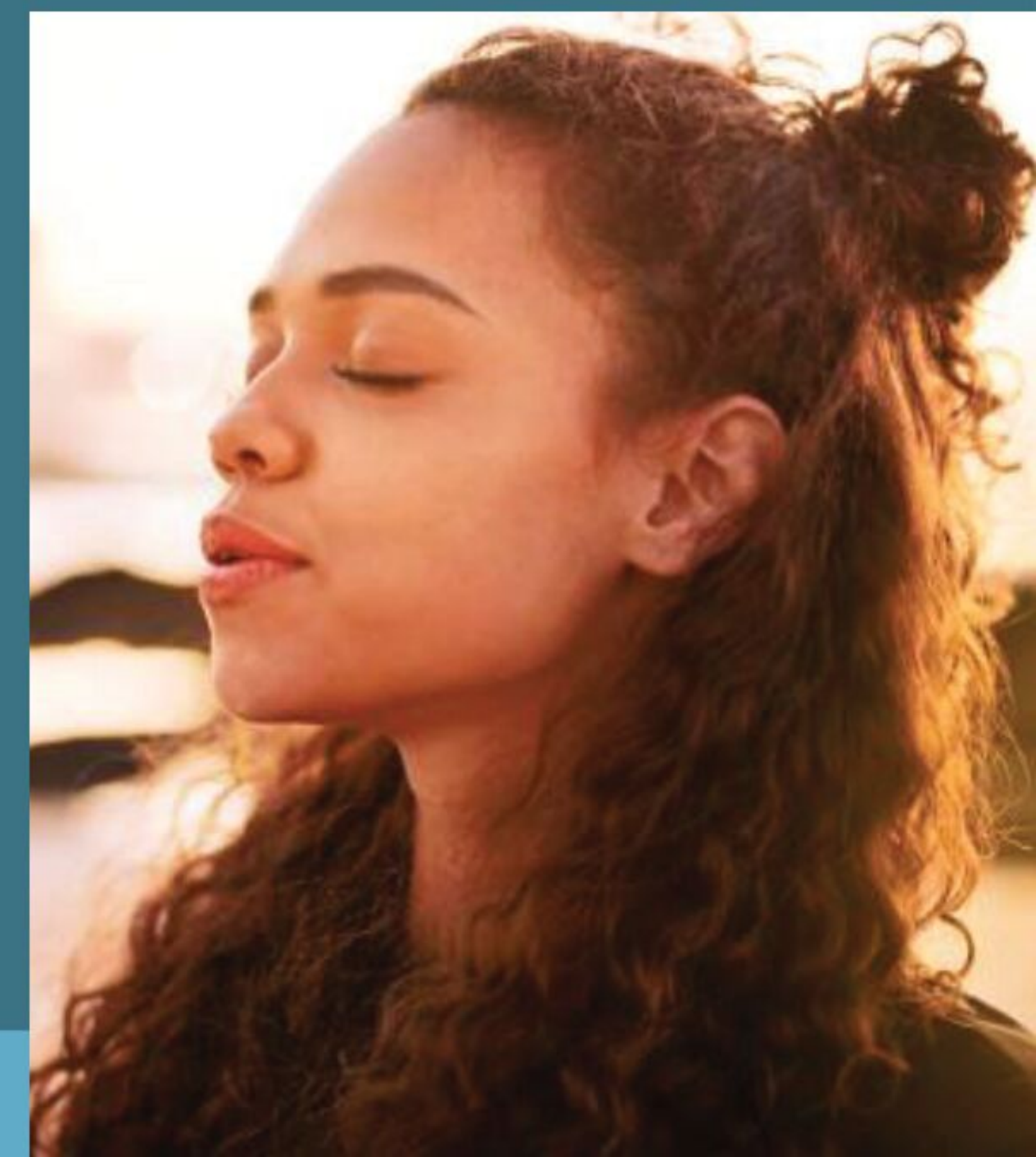
- 200 g Champignons
- 200 g kleine Kräuterseitlinge
- 200 g Basmatireis
- Salz
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 8 Eier
- ½ Bund Schnittlauch

1 Pilze putzen und eventuell halbieren. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten, herausnehmen. Butter in der Pfanne schmelzen. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren nach und nach zugießen. Soße 5–8 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten wachweich kochen. Schnittlauch waschen, $\frac{2}{3}$ in Röllchen schneiden.

4 Eier abschrecken, pellen und evtl. halbieren. Pilze und $\frac{3}{4}$ der Schnittlauchröllchen in die Soße geben. Mit Reis und Eiern auf Tellern anrichten. Mit Rest Schnittlauchröllchen und -halmen garnieren.



KIBA-SCHNITTE

Das süße Betthupferl ist perfekt, wenn doch noch der kleine Hunger kommt

Das Mineralien-Duo in Bananen ist perfekt für relaxte Muskulatur und Nerven

KALIUM & MAGNESIUM
**TIEFENENT-
SPANNT**
AUS BANANE

- ca. 10 Min. • einfach • Portion ca. 420 kcal
- E 17 g • F 2 g • KH 83 g

Zutaten für 4 Personen

- 8 Scheiben Vollkornbrot ▪ 250 g Magerquark ▪ 4 Bananen (à ca. 150 g) ▪ 120 g Kirschkonfitüre

- 1 Broteischnen nach Beliebigen toasten und abkühlen lassen. Mit Quark bestreichen.
- 2 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Quark verteilen. Kirschkonfitüre glatt rühren und darüberklecken. Sofort servieren.

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.

tina

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



MAGNESIUM
**MÜDE-
MACHER**
AUS MANDELN

VEGAN

Warme Milch war schon immer ein Klassiker – die hier wirkt dank Mandelmilch besonders beruhigend

SLEEPY CHAI LATTE

Würziger Schlummertrunk, der dich von 1001 Nacht träumen lässt

• ca. 15 Min. • einfach • Glas ca. 50 kcal
• E 1 g • F 2 g • KH 10 g

Zutaten für 4 Gläser

- 8 Kardamomkapseln
- 2 Zimtstangen
- 4 Gewürznelken
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 4 Teebeutel Rooibos-Tee
- 500 ml Mandeldrink
- 2 EL Agavendicksaft
- Zimt zum Bestäuben

1 Kardamomkapseln andrücken. Mit Zimtstangen, Nelken, Pfeffer, Ingwer und 600 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen, Tee zugeben und ca. 6 Minuten darin ziehen lassen.

2 Inzwischen Mandeldrink und Agavendicksaft erhitzen, mit einem Milchaufschäumer aufschlagen. Teebeutel entfernen. Tee durch ein Sieb auf 4 Gläser (à ca. 350 ml) verteilen. Mit aufgeschäumtem Mandeldrink auffüllen. Mit Zimt bestäuben und sofort servieren.

Erlebe
Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

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



Light & LECKER

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

LOW
CARB

KALORIEN-
HELD

WENIG
FETT

FIXER LINSENEINTOPF mit Feigen und Speck

• ca. 30 Min. • einfach • Portion ca. 340 kcal • E 21 g • F 13 g • KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 300 g Petersilienwurzel
- 150 g Zwiebeln ▪ 150 g Bauchspeck ▪ 4 Wacholderbeeren ▪ ¼ TL gem. Nelken
- 2 Lorbeerblätter ▪ 150 g rote Linsen ▪ 4 Feigen
- 1 EL Essig ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 1 TL Feigenkonfitüre

Nelken und Lorbeer in einem Topf kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 800 ml Wasser angießen. Aufkochen, zugedeckt 13–15 Minuten köcheln. Nach ca. 5 Minuten Linsen zufügen und mitköcheln.

1 Suppengrün und Petersilienwurzel waschen und klein schneiden. Petersilie beiseitelegen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Bauchspeck in Streifen schneiden.

2 Speck, Zwiebelwürfel, Gemüse, Wacholderbeeren,

3 Feigen waschen und in Spalten schneiden. Eintopf mit Essig, Salz, Pfeffer und Konfitüre abschmecken. Beiseitegelegte Petersilie abzapfen. Eintopf mit Pfeffer bestreuen. Petersilie und Feigenspalten darauf verteilen.

Auch lecker als „abgespeckte“ Variante z. B. mit Vegie-Würstchen

WENIG
FETT

KALORIEN-
HELD





Psst: Blumenkohl-Reis bekommst du schon fertig geraspelt im TK-Regal

BLUMENKOHL-RISOTTO „Funghi e Mozzarella“

• ca. 40 Min. • einfach • Portion ca. 410 kcal · E 26 g · F 29 g · KH 14 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl ▪ 500 g Champignons ▪ 2 rote Paprikaschoten ▪ 2 Schalotten
- 3 EL Butter ▪ 400 ml Gemüsebrühe ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 75 g Rucola ▪ 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 125 g Mini-Mozzarella

1 Blumenkohl waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. Fein raspeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Schalotten schälen, fein würfeln.

2 1½ EL Butter im Topf erhitzen. Schalotten und Blumenkohl darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 5–8 Minuten offen garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Pilze und Paprika in 1½ EL Butter scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Rucola waschen. Käse fein reiben und unter den Blumenkohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl-Risotto und Champignon-Gemüse anrichten. Mozzarella und Rucola darüberstreuen.



NATÜRLICH, SÜSSER!

Der „NoSuga“-Bio-Eistee ist dank Brombeerblatt, Süßkraut und -wurzel so schön sweet! 0,5 l für ca. 1,60 € z. B. bei Edeka

PITA-TASCHEN Hähnchen-Döner-Style

• ca. 45 Min. + ca. 45 Min. Wartezeit • einfach
• Portion ca. 460 kcal · E 36 g · F 11 g · KH 47 g

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Rotkohl ▪ 2 EL Weißweinessig ▪ Salz
- 2 Zwiebeln ▪ 400 g Hähnchenfilet ▪ 1 TL Gyrosgewürz ▪ 1 TL Edelsüßpaprika ▪ 2 EL Öl
- 1 Salatgurke ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 1 Bund Schnittlauch ▪ Pfeffer
- 500 g Magermilchjoghurt (0,1 %) ▪ 4 Pita-Brottaschen ▪ 200 g Krautsalat (Kühlregal)

1 Rotkohl waschen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Mit Essig und ¼ TL Salz kräftig verkne-

ten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Beides mit Gyrosgewürz, Paprika und Öl vermengen, zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Gurke waschen, eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere grob raspeln. Knoblauch schälen und hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Joghurt, Knoblauch, Gurkenraspel und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fleischmix in einer Pfanne unter Wenden 4–5 Minuten braten. Pitataschen toasten. Mit Krautsalat, Rotkohl, Fleisch, Gurkenscheiben und Soße füllen.

Du vermisst die scharfe Soße? „Cevizli Ezme“ gibt's im türkischen Supermarkt

WENIG
FETT



HANDGEMACHT

DIESMAL:

Schokopudding

Auch ohne Tüte ein Klacks!

Noch ein Pluspunkt:

Hier steckt echte

Zartbitterschoki

drin... Und Naschen

ist natürlich erlaubt



Redakteurin Jördis mag's fluffig

Der Eischnee macht den Pudding besonders locker-luftig. Aber nur unterheben, bitte nicht rühren!

- ca. 30 Min. + 30 Min. Wartezeit
- einfach • Portion ca. 300 kcal
- E 9 g • F 14 g • KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Zartbitterschokolade
- 30 g Speisestärke
- 4 EL + etwas Zucker
- 10 EL + 400 ml Milch
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 Prise Salz

LOS GEHT'S:



DAS WICHTIGSTE ZUERST!

Schokolade grob in Stücke brechen und mit einem großen Küchenmesser längs und quer in feine Stückchen hacken.



DER KLEINE BINDETRICK

Erst Stärke und 2 EL Zucker in einer kleinen Schüssel mischen. Dann 6 EL Milch zugeben und glatt rühren.



IMMER SCHÖN RÜHREN

Im Topf 400 ml Milch aufkochen. Stärke-Mix unterrühren. Unter Rühren 2–3 Minuten köcheln. Topf von der Herdplatte ziehen.



DER LUFTIKUS

Ei trennen. Das Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei 2 EL Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Eischneemasse glänzt.



DAS CREMIGE GEHEIMNIS

Das Eigelb mit 4 EL Milch verquirlen. Den Mix im dünnen Strahl unter die heiße, angedickte Milch rühren.



ERST RÜHREN, DANN HEBEN ...

Gehackte Schokolade in den heißen Pudding geben und rühren, bis sie geschmolzen ist. Eischnee in 2 Portionen unterheben.



... UND AB IN DIE GLÄSCHEN!

Pudding in 4 Gläser füllen. Die Oberfläche mit etwas Zucker bestreuen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Kurz umrühren, genießen!

Der Zucker verhindert die Bildung einer Puddinghaut.



**AUF DIE
PLÄTZE,
FERTIG,
KLOOOSS!**



DIE KNÖDEL SIND LOS!

Deftig im Auflauf, mit süßem Kokosmantel
oder im Mini-Format am Spieß: Kartoffel-,
Semmel- und Serviettenknödel präsentieren
die heißesten Herbst-Highlights

KNÖDEL-SPECK-SPIESSE AUF COUSCOUS

Fixe Fusionsküche: Die aufgespießten Bacon-Klößchen erinnern an japanische Reisknödel, dazu gibt's locker-fluffigen Balsamico-Couscous

• ca. 25 Min. • mittel • Portion ca. 580 kcal • E 14 g • F 27 g • KH 72 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung Mini-Kartoffel-Knödel (400 g; Kühlregal)
 - 10 Scheiben Bacon
 - 3 EL Balsamico-Essig
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Zucker
 - 5 EL Öl
 - 5 Stiele Petersilie
- 250 ml Gemüsebrühe
 - 200 g Couscous
 - 8 lange Holzspieße

**DIE SPIESSE
SIND WIRKLICH
SPECK-TAKULÄR!**



1 Knödel nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Baconscheiben halbieren. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 3 EL Öl darunterschlagen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

2 Knödel abtropfen lassen und mit je ½ Scheibe Bacon umwickeln. Je 2–3 Speckknödel auf die Spieße stecken.

3 Gemüsebrühe aufkochen. Couscous mit 1 EL Öl in eine Schüssel geben. Mit Brühe übergießen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knödelspieße darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Couscous mit einer Gabel auflockern, Petersilie und Dressing untermischen. Mit den Knödelspießen und Rest Petersilie anrichten.

Pimp your Cous-
cous: z. B. noch mit
Sultaninen, Erdnüs-
sen, Zitronensaft ...





Herbstliches
Wohlfühlfutter
aus dem Ofen

KNÖDELGRATIN MIT ROTER BETE

Was ist das denn für ein Auflauf? Semmelknödel, Putenschnitzel, Rote Bete treffen sich zu würziger Käsesoße im Ofen – da wollen wir auch dabei sein!

• ca. 1 Std. • mittel • Portion ca. 800 kcal • E 65 g • F 38 g • KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung (6 Stück; 200 g) Semmelknödel
- Salz ▪ 2 EL Butter
- 2 EL Mehl ▪ 250 ml Milch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g geriebener Emmentaler
- Pfeffer ▪ Muskat ▪ 6 dünne Putenschnitzel (à ca. 125 g) ▪ 1 EL Öl
- 400 g kleine gegarte Rote Bete (vakuumverpackt; 5–6 Stück)
- Petersilie zum Garnieren
- Fett für die Form

1 Semmelknödel in reichlich kaltem Salzwasser ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann das Wasser aufkochen und die Knödel bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Knödel abschrecken und abkühlen lassen.

2 Butter erhitzen. Mehl darüberstäuben, unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Hälfte Käse bei ausgeschalteter Herdplatte darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Fleisch trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin ca. 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Rote Bete in Scheiben schneiden. Knödel ebenfalls in Scheiben schneiden. Hälfte Soße in eine gefettete Auflaufform (20x30 cm) verteilen. Schnitzel, Knödel und Rote Bete dachziegelartig einschichten, mit Rest Soße übergießen. Übrigen Käse darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten überbacken. Herausnehmen und mit Petersilie garnieren.

DREAM-TEAM
AUF SCHNITZEL-
JAGD: ROTE BETE
UND KNÖDEL



VEGGIE

GEFÜLLTE KNÖDEL IN PILZRAHM

Weiche Schale, knuspriger Kern – denn hier verstecken sich kross gebratene Croûtons im Kloß.
Dazu gibt's ein weinseeliges Sahnesößchen mit Champignons und Porree...

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 560 kcal • E 10 g • F 31 g • KH 60 g

Zutaten für 4 Personen

- 4 Scheiben (à ca. 25 g) Toastbrot
 - 1 Zwiebel
 - 2 EL Butter
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 Packung Kartoffel-Kloßteig (750 g; Thüringer Art; Kühlregal)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons
 - 1 Stange (ca. 200 g) Porree
- 2 EL Öl
- 50 ml trockener Weißwein
 - 150 ml Gemüsebrühe
 - 200 g Schlagsahne
 - Edelsüßpaprika
- ½ Bund Schnittlauch

PERFEKTES
COUCH-POTATO-
FOOD FÜR
TRÜBE TAGE!



1 Brot ca. 0,5 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken. Beides in heißer Butter unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

2 Kloßteig kurz durchkneten, zu 8 Knödeln formen und leicht flach drücken. Brotfüllung in die Mitte geben, Teig darüberklappen und wieder rund formen. Nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

3 Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und halbieren. Porree waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Pilze darin unter Wenden 2–3 Minuten kräftig anbraten. Lauch und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen, aufkochen. Brühe und Sahne zugießen. Pilzrahm ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

4 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Knödel abtropfen lassen und mit Pilzrahm auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch und Paprika bestreuen.

WE ARE KNÖDEL-FAMILY!

Servietten- und Semmelknödel bestehen aus alten Brötchen. Serviettenknödel sind aber nicht rund, der Teig wird zum Laib geformt, gegart und in Scheiben geschnitten. Kartoffelknödel bestehen aus rohen oder gekochten Kartoffeln – oder einem Mix. Ach, und Klöße heißen sie in Nord- und Westdeutschland, ist aber das Gleiche!

Für eine smoky Note Räucher-
tofu oder Speck
mit den Pilzen
braten



STEAK-BURGER IM KNÖDEL-BUN

Hui, jetzt wird's deftig: Semmelknödel als Brötchen und zartrosa gebratenes Steak statt Patty. Darauf geben wir noch Rotkohl und Zwiebelringe – einfach zum Anbeißen!

• ca. 50 Min. • mittel • Portion ca. 550 kcal • E 25 g • F 26 g • KH 55 g

Dazu ein kaltes Bier –
besser geht's nicht

BURGER MIT
KOHL –
DAS FIND'
ICH COOL!



Zutaten für 4 Stück

- 3 Brötchen vom Vortag
- 125 ml Milch
- 1 kleine Zwiebel ▪ 4 EL Öl
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Ei (Gr. M) ▪ Salz
- Pfeffer ▪ 1 rote Zwiebel
- 1 Hüftsteak (ca. 200 g)
- 200 g 2-Minuten-Apfelrotkohl (Packung)
- einige Blätter Lollo bianco
- 4 EL Burgersoße ▪ Alufolie
- 4 Holzspieße



1 Brötchen klein würfeln, in Milch ca. 10 Minuten einweichen. Kleine Zwiebel schälen, fein hacken, in einer Pfanne mit 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit Ei und Zwiebel zu den Brötchenwürfeln geben. Alles gut verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu einer ca. 15 cm langen Rolle formen und in Alufolie wickeln. Wasser in einem breiten Topf zum Sieden bringen. Rolle darin ca. 25 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben, auswickeln und abkühlen lassen.

2 Rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten dünsten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Steak, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. In ofenfester Form im heißen Ofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) ca. 10 Minuten weitergaren.

3 Rotkohl in einem Topf kurz erhitzen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Salat waschen. Semmelknödel in 8 Scheiben schneiden. 1 EL Öl im restlichen

Bratöl des Steaks erhitzen. Knödelscheiben darin ca. 4 Minuten braten, dabei einmal wenden.

4 Steak aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. 4 Knödel-Scheiben mit Salat, Rotkohl, Steakstreifen und Zwiebelringen belegen. Mit Soße toppen. Mit je 1 Knödelscheibe als Deckel abdecken. Evtl. mit Holzspießen fixieren.



WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE

**ESSEN. UND ESSEN
LASSEN.**

**ISS WAS DIR
SCHMECKT**

Keine frischen Pflaumen mehr gefunden? Dann TK-Pflaumen antauen lassen und je 2 Hälften mit 1 Stück Würfelzucker zusammendrücken

KOKOS-KNÖDEL MIT VANILLESOSSE

Ein süßer Kloß kommt nicht allein – sondern mit Pflaumen-Kern, Kokosraspelmantel und Gute-Laune-Garantie

• ca. 45 Min. • mittel • Portion ca. 720 kcal • E 10 g • F 34 g • KH 95 g

Zutaten für 4 Personen

- 12 Pflaumen
- 12 Würfelzucker
- 1 Packung Kartoffel-Kloßteig (750 g; Seidenknödel; Kühlregal)
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 2 EL Mehl ▪ Salz
- 1 Päckchen Vanillesoßenpulver ▪ 4 EL Zucker
- 100 ml Milch
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 100 g Kokosraspel
- evtl. Minze zum Verziern

darauf achten, dass die Knödel gut verschlossen sind. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Knödel darin bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Wenn sie hochsteigen, weitere ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2 Soßenpulver, 2 EL Zucker und Milch glatt rühren. Kokosmilch aufkochen. Angerührtes Soßenpulver einrühren und aufkochen. Abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.

1 Pflaumen waschen, längs einschneiden und den Stein entfernen. Je 1 Stück Würfelzucker hineingeben, zusammendrücken. Kloßteig mit Eigelb und Mehl verkneten, in 12 gleich große Stücke einteilen und flach drücken. Je 1 gefüllte Pflaume damit umhüllen, dabei

3 Kokosraspel und 2 EL Zucker mischen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pflaumen-Knödel abtropfen lassen und in Kokosmix wälzen. Mit warmer Vanillesoße anrichten. Nach Belieben mit Minze verzieren.

**ZUM NACHTISCH
SERVIERT,
REICHEN DIE
KNÖDEL AUCH
FÜR 6 PERSONEN.**





Kaffee mit Herkunft

Purer Genuss aus den besten Anbaugebieten der Welt: Der ausdrucksstarke Uganda Kaffee, mit Noten von dunkler Schokolade so wie der fruchtige Guatemala Kaffee, der mit feinen Nuancen von Orange und einem spritzigen Zusammenspiel von Süße und Säure überzeugt.



DIESE WERTE STECKEN IN JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.



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

BIO SEIT 1979



NACH- TISCH?

GEHT IMMER!

AUSSEN KNUSPRIGE KAKAOKEKSE,
INNEN EINE CREMIGE FÜLLUNG MIT
VANILLEGESCHMACK – OREOS SIND
NICHT NUR PUR GENASCHT SUPER-
LECKER, SONDERN AUCH IM DESSERT

Fotos: House of Food (2), Image Professionals; Illustration: stock.adobe.com



*Eiskalte Erfrischung mit
Stracciatella-Eis*

MILCHSHAKE
„COOKIE & CREAM“

KEKS-TRIFLE
MIT ANANAS-SALSA



*Knusprig, cremig,
fruchtig!*

*Klassiker mit
Keks-Upgrade*



STRUDEL
OREO ♥ HIMBEERE



MILCHSHAKE „COOKIE & CREAM“

• ca. 10 Min. • einfach • Portion ca. 510 kcal • E 16 g • F 33 g • KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Zartbitterschokolade
- 80 g Schlagsahne
- 1 Packung (110 g) Oreo-Kekse
- 200 g Stracciatella-Eis
- 1–2 Handvoll Crushed Ice
- 500 ml Milch

Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren).

- 2 Schokosahne, bis auf ca. 4 TL, an den Innenwänden von 4 großen Gläsern verstreichen. Shake einfüllen. Restliche Oreos darüberkrümeln, Rest Schokosahne daraufgeben. Sofort servieren.

- 1 Schokolade hacken. Sahne erhitzen, über die Schokolade gießen und schmelzen lassen. Oreos, bis auf 4 Stück, zerkrümeln. Mit Eiscreme, Crushed Ice und Milch in einen Standmixer geben und zu einem cremigen Shake mixen (alternativ portionsweise in einem hohen

KULT-KEKS

Oreos gibt es bereits seit 1912. Erfunden wurden sie in den USA, mittlerweile gehören die Doppeldecker zu den weltweit meistverkauften Keksen.

KEKS-TRIFLE MIT ANANAS-SALSA

• ca. 25 Min. + ca. 3 Std. Wartezeit • einfach • Portion ca. 610 kcal
• E 14 g • F 32 g • KH 62 g

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung (176 g) Oreos
- 2 EL Rum
- 250 g cremiger Ricotta
- 250 g Vanillejoghurt
- 200 g Schlagsahne
- ½ Ananas (ca. 400 g)
- 1 Bio-Limette
- 1 EL brauner Zucker

unterheben. Creme auf den Keksen verteilen. Zugedeckt ca. 3 Stunden kalt stellen.

- 2 Für die Salsa Ananas schälen, längs vierteln und den harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Ananas, Zucker, Limettenschale und -saft mischen. Salsa zum Servieren auf dem Dessert anrichten.

- 1 Oreos nach Belieben kleiner brechen und in eine große Dessert-Schüssel geben. Kekse mit Rum beträufeln. Ricotta und Vanillejoghurt verrühren. Sahne steif schlagen und





STRUDEL

OREO ♥ HIMBEERE

• ca. 45 Min. • mittel • Stück ca. 300 kcal • E 8 g • F 19 g • KH 25 g

Zutaten für 10 Stücke

- 1 Packung (110 g) Oreos
- 400 g Sahnequark (40 % Fett)
 - 1 Ei (Gr. M)
 - 90 g Zucker
- 1 Packung (37 g) Vanillepuddingpulver
- 90 g Butter
- ½ Packung gezogener Strudelteig (120 g; Kühlregal)
 - 150 g TK-Himbeeren
 - 50 g Mandelblättchen
 - Backpapier

1 Kekse im Universalzerkleinerer fein zerbröseln. Quark mit Ei glatt rühren. 40 g Zucker und Puddingpulver mischen und unterrühren. 40 g Butter schmelzen.

2 1 Teigblatt auf ein feuchtes Geschirrtuch legen, mit etwas flüssiger Butter bepinseln. Zweites Teigblatt um 90 Grad gedreht darauflegen. Mit Butter

bepinseln. Keksbrösel auf die untere Teighälfte streuen, an den Seiten ca. 2,5 cm Rand frei lassen. Creme auf den Keksen verstreichen. Gefrorene Beeren darauf verteilen. Seiten über die Füllung schlagen. Mithilfe des Geschirrtuchs von unten aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Rest flüssiger Butter bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

3 Inzwischen 50 g Butter und 50 g Zucker unter Rühren aufkochen. Mandeln zufügen, nochmals aufkochen. Auf dem Strudel verteilen, weitere 5–10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen 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,

Tjitske Schrieke, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars:

Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker,

Tanja Grimm, Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Lecker erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand

Print+Crossmedia (verantwortlich für den

Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,

Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

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

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/3019-81 82,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Ham-

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

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

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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

Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

Lecker darf nur mit Genehmigung des Verlages

in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von

Lecker und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Ge-

nehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt

eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht

gehaftet.

ISSN 1862-5509



Schokopudding von A bis Z
selbst kochen? Ganz easy! Das
Rezept findest du auf S. 90



LIEBESERKLÄRUNG AN EINEN KINDHEITSHelden,
DER WIE EINE UMARMUNG VON INNEN IST

LIEBER PUDDING!

A llein dein Name ist irgendwie so süß. Und die Erinnerungen erst: Ob Schoko oder Vanille, mit deiner cremig-wabbeligen Konsistenz warst du früher unser Lieblingsdessert. Obendrauf ein großer Klecks Schlagsahne, vielleicht ein paar Früchte, eine Soße oder einfach pur. Dich haben wir an regnerischen Abenden oder Sonntagmittags verputzt, im Sommer wie im Winter. Eigentlich hätte jeder Tag ein Puddingtag sein können.

Du bist als Seelentröster bekannt, cremegewordenes Glück zum Löffeln. Und das schon ziemlich lange: Bis ins 14. Jahrhundert kann man dich zurückverfolgen. Zum Beispiel als Black Pudding – mit Fett und Fleisch statt Zucker und Vanille. Moment mal, Fleisch? Tatsächlich warst du zunächst ausschließlich ein herzhaftes Gericht, das im Wasserbad gekocht wurde. So kommt der Begriff „Pudding“ möglicherweise auch vom altfranzösischen „bodin“ (Blut-

wurst). Süße Varianten kamen erst im viktorianischen Zeitalter auf, als der Zucker erschwinglicher wurde. Irgendwann bist du von England nach Deutschland gekommen und ab Ende des 19. Jahrhunderts zu dem geworden, was du heute (meistens) bist: ein Dessert, das wir dank Fertigmix in Windeseile angerührt haben.

Aber huch, was drauf steht, ist gar nicht drin. Denn was wir heute ganz selbstverständlich Pudding nennen, ist streng genommen ein Flammerei – eine Creme, die mit Stärke gebunden und nicht im Wasserbad gekocht wird. Ganz schön komplex, diese Pudding-Geschichte! Zum Glück bleibt eines so einfach wie damals, als wir klein waren: Milch, Pulver, Zucker, aufkochen, ein bisschen rühren, abkühlen lassen – fertig ist die Schüssel voller Kindheits-

erinnerungen. Und die Welt ist zumindest für einen kleinen süßen Moment ganz unkompliziert...

SÜSSES UPGRADE

Verfeiner Schokopudding für
4 Personen mit leckeren Extras



ORIENT-EXPRESS

Nach Belieben Zimt, Kardamom und
klein gewürfelte getrocknete Datteln
beim Kochen hinzufügen.



AMARETTINI-CRUNCH

1–2 EL Amaretto in den frisch gekochten
Pudding rühren. Zum Servieren mit grob
zerbröselten Amarettini toppen.



FÜR CHOCOHOLICS

4–6 EL Nussnugatcreme in den frisch
gekochten Pudding rühren, abkühlen
lassen, genießen.

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:



SÜSSER ALLROUNDER

Mit Rest DIY-Sirup kannst du Vanilleeis pimpen, Zitronenkuchen tränken oder einfach Sprudelwasser aromatisieren.



ORIENTAL TEA PUNCH

Zutaten für 4 Gläser

- 350 g Zucker ▪ 2 EL essbare getr. Rosenblüten
- 16 Kardamomkapseln
- 2 Beutel Schwarztee
- 4 Handvoll Eiswürfel
- 160 ml Bourbon-Whiskey
- evtl. Minze für die Deko

1 Zucker mit Rosenblüten, ange-drücktem Kardamom und 350 ml Wasser im Topf bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker löst. Sirup abkühlen lassen und ca. 6 Stunden kalt stellen. Tee mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Minuten ziehen lassen, Beutel herausnehmen und kalt stellen.

2 Sirup abseihen (ergibt etwa 500 ml; Rest Sirup hält sich kalt bis zu 2 Monate). 4 Gläser großzügig mit Eis füllen. Bourbon und ca. 200 ml Sirup darin verteilen. Mit Tee auffüllen. Nach Belieben mit Minze und Rosenblüten verzieren.

LECKER VORSCHAU

Let it snow, let it snow...
Wir bringen dir Rezepte für
weiße Weihnachten!



1 Sorgt für ganz viel uma-mmh-i:
mit Miso glasierte Gänsekeulen



2 Merry Spritzmas: Gin-Tonic-
Schneemänner mit Prosecco



3 Der Star auf dem Plätzchenteller:
Pistaziensterne!



4 Lecker-deftig: Käsespätzle
aus dem Pfännchen



Macht es euch gemütlich,
Zeit für Raclette!

1 Gans schön festlich

Mit Kräuterhaube, gefüllt, glasiert und natürlich mit besten Beilagen wird die Gans zum Highlight

2 Juhuuu, es schneit!

Zumindest auf dem Teller und im Glas, denn wir servieren weiße Weihnachten in Form von süßen Iglus, Eisbär-Törtchen oder auch Winterwald-Cheesecakes

3 Keks-Klassiker mit Twist

Baumkuchen-Bites mit Chili, Golden-Milk-Kipferl, Tahin-Swirl-Cookies ...

4 Pfännchen-Party

Weihnachten, Silvester, Samstagabend: Raclette geht immer – und kann noch so viel mehr als Gemüse und Käse

Deine nächste
LECKER
bekommst du ab dem
14. November 2025



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**