

„Die Königin der Kochrezepte ist die Fantasie.“ Umfreizzeitung

KÜCHENZEIT

September 2020 – № 9
Deutschland € 4,20

Oesterreich € 4,70 Schweiz CHF 8,70
Belgien; Luxemburg € 4,90
Italien, Spanien € 5,70

Aus 1
mach 2
EISTEE
goes
Cocktail



Einfach mal einfach

So bleibt ausreichend Zeit, die Sonne,
den Tag und das Leben zu genießen

Heute kocht
der Ofen:
Hackbällchen
„Gyros-Art“ mit
bunten Tomaten
und Feta S. 46

Orangen-Pudding-Torte S. 94

Süß & wunderschön:
Obstkuchen



4 196360 004201 09

WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.



Fotos: Geraldine Pavone, iStockphoto, Shutterstock



CKER für Tisch & Küche
t's hier: laden.lecker.de



Alle fotografieren jetzt ihr Essen.
Wir schon lange: @lecker_magazin



Mit uns wird Ihre Timeline
ecker: facebook.com/lecker

Ihre LECKER-Redaktion



AKTUELL

- 8 Gruß aus der Küche
Eis am Stiel „One in a Melon“
- 10 Lust auf einen kleinen Pool-Snack?
Pizza für heiße Tage: schnell gemacht und nicht so schwer
- 20 Leckerbissen
- 22 Heute „Rettich“ die Welt
Zwei echt scharfe Superhelden: Rettich und Radieschen
- 34 Einfach-mal-einfach-Menü aus dem Ofen
LECKER-Menü in drei Gängen
- 78 LECKER-Küchenkosmos
Aus 1 mach 2: Eistee goes Cocktail

FÜR JEDEN TAG

- 44 Helden des Alltags
Schnell gemacht, aus einem Topf oder super vorzubereiten

KOCHSCHULE

Muttis Dauerbrenner,
Schritt für Schritt erklärt

- 56 Risotto
- 58 **Risotto Classico**
- 60 **Zucchini-Risotto-in der Ofen-Paprika**
- 62 **Arancini mit Kräutersalat**



36

Einfach-mal-einfach-Menü:
Spinat-Toast-Muffins



88

Oh Happy Day:
Lamm-Schaschlik und Hähnchen-Saté

WELLFOOD

- 64 Food for glow & flow
Ausgewogene, nährstoffreiche Gerichte, die Ihnen guttun

SPECIALS

- 82 Oh Happy Day
Rezepte und Tipps für einen Grillabend im Freien



Kochschule:
Arancini mit
Kräutersalat

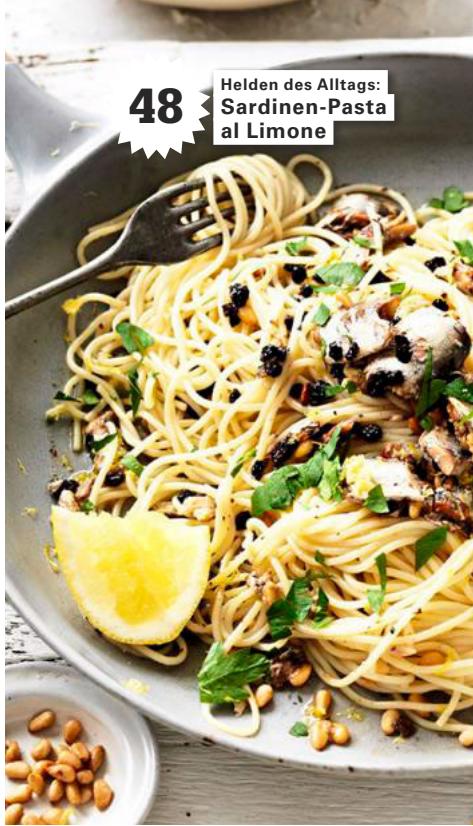
SÜSSE SACHEN

92 Wenn sie nur wüssten,
wie süß sie sind ...
Kuchen mit Sommerfrüchten

106 Desserts

POTPOURRI

- 3 Editorial
- 6 Schnelle Übersicht
- 80 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Holztablett mit Serviettentechnik
- 104 Noch'n Käffchen?
- 109 Impressum
- 110 LECKER-Hausbar



LECKER-Übersicht



S. 32 Radis „süßsauer“ & Radieschen-Antipasti



S. 8 Eis am Stiel „One in a Melon“



S. 12 Pizza Salmone auf crunchy Pita



S. 14 Pizza Funghi aus der Pfanne



S. 16 Pizza Margherita auf die Hand



S. 36 Spinat-Toast-Muffins



S. 38 Pesto-Chicken & Smashed Potatoes



S. 40 Honig-Zimt-Pflaumen



S. 45 Asiasüppchen im Nudelglück



S. 50 Hähnchen im Möhren-Kichererbsen-Bett



S. 52 Open Omelett „Asian Spirit“



S. 52 Tomaten-Pesto-Crostini



S. 53 Thunfisch-Taboulé



S. 53 Gnocchi in Pilzrahm



S. 58 Risotto Classico



S. 72 Maiscremesuppe „Goldene Zeiten“



S. 74 Schokoküchlein „Heart & Soul“



S. 76 Graupen-Pilz-Risotto



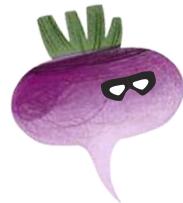
S. 78 Selbst gemachte Eistees plus Cocktailvariante



S. 80 Holztablett mit Serviettenteknik



S. 84 BBQ-Lachs von der Planke



S. 94 Orangen-Pudding-Torte



S. 96 Pfirsich-Blätterteig-Streifen



S. 98 Banoffee Pie



S. 100 Melonen-Schachbrett-Kuchen



S. 102 Birnen-Kastenkuchen



S. 18 Pizza-Schiffchen im Pide-Style



S. 24 Rettich-Pommes zu Teriyaki-Lachs



S. 26 Pad-Thai-Salat mit Erdnusshähnchen



S. 28 Kalte Radieschen-Suppe mit roten Linsen



S. 30 Geröstetes Radieschen-Kartoffel-Gemüse



S. 45 Mango-Kraut-Salat



S. 46 Hackbällchen „Gyros-Art“ mit Tomaten



S. 48 Schinken-Pilz-Kopenhagener



S. 48 Sardinen-Pasta al Limone



S. 49 Mexikanischer Bratreis



S. 49 Curry-Fisch „Grüne Welle“



S. 60 Zucchini-Risotto in der Ofen-Paprika



S. 62 Arancini mit Kräutersalat



S. 65 Hähnchenschnitzel mit Super-Zoodles



S. 66 Veggie-Burger mit Auberginen-Bun



S. 68 Bratnudeln „Schön scharf“



S. 70 Spicy Rote Bete mit gebratenem Halloumi



S. 85 Veggies mit Joghurt-Dip



S. 86 Garnelen-Spieße & Tomaten-Quesadillas



S. 88 Lamm-Schashlik & Hähnchen-Saté



S. 90 Grillpaprika „Greek Style“



S. 107 Cheesecake-Trifle „Pink Summer“



S. 108 Mini-Tarte-Tatin avec des Bananes



S. 110 Peach Summer Fizz



So geht das!

- Vorspeisen & Snacks
- Fleisch
- Fisch
- Vegetarisch

- Pasta
- Home sweet Home
- Süßes, Backen & Getränke

Eis am Stiel „One in a Melon“

Von wegen nur ein Sommerflirt – diese Erfrischung ist die große Liebe! Wenn Wassermelone, Kokosjoghurt und Pistazien sich im Tiefkühler vereinen, sind große Gefühle garantiert

Für 6 Stück: 1 Scheibe kernlose Wassermelone (ca. 2 cm dick) in 6 „Tortenstücke“ schneiden. Jeweils in der Mitte der Schale ca. 1 cm breit einschneiden und Eisstiele in die Stücke stecken. Ca. 1 Stunde einfrieren. Herausnehmen und von der Spitze mit **100 g Kokosjoghurt** bestreichen. Ca. 30 Minuten einfrieren, dann erneut mit **100 g Kokosjoghurt** bestreichen. **2 EL Pistazien** grob hacken. Pistazien und **2 EL Kokosraspel** auf den Joghurt streuen. Mit **1 EL flüssigem Honig** beträufeln. Bis zum Servieren wieder einfrieren.



ALLES BIO

*Entdeckt die große
Vielfalt von Naturgut!*

Eine gesunde und natürliche Ernährung kann sich vielleicht nicht jeder leisten, denn Produkte in Bio-Qualität haben ihren Preis. Mit seiner Eigenmarke Naturgut macht PENNY Bio jetzt für alle zugänglich: Bio-Produkte für jedes Budget – das unterstützt auch Naturgut-Botschafterin Nena.

Das große Naturgut-Sortiment bietet Vielfalt für jeden Moment: von Bio-Apfelsaft oder Bio-Spaghetti bis hin zu Bio-Kokosblütenzucker. Außerdem bietet PENNY mehrmals im Jahr besondere Aktionsprodukte wie beispielsweise tiefgekühlten Bio-Blumenkohlreis oder kostbares Bio-Arganöl.

Besonders am Herzen liegen uns die Naturgut Bio-Helden: natürlich gewachsenes Bio-Obst und -Gemüse, das auch mal Macken haben kann. Ein krummer Wuchs oder eine kleine Verfärbung – das alles sind Zeichen unbehandelter Natur. Geschmack und Qualität sind selbstverständlich hervorragend.

Mit Naturgut bietet euch PENNY natürliche Produkte für jede Mahlzeit – und das zum günstigen Preis.

**Entdeckt Naturgut im PENNY Markt
oder auf natürlich-für-alle.de**

* Artikelanzahl kann je nach Aktionszeitraum abweichen.

Erstmal zu Penny



Bis zu
170
Bio
Produkte*







LUST AUF
EINEN KLEINEN
POOL-SNACK?

Unser Sommer-Motto:
Lieber planschen
statt kneten. Für den
kleinen Hunger belegen
wir Fladenbrot, Tortillas
oder einen Fertigteig
mit frischen Zutaten.
Das Ergebnis sind
knusprig-leichte
Sommerpizzas, die
ratzfatz weggefuttert
sind. Tauchen Sie
besser schnell auf!

DAS SPRINGEN VOM
PIZZARAND IST VERBOTEN.
Der Bademeister

PIZZA SALMONE

AUF CRUNCHY PITA

Knackiger Fenchel mit Lachs,
Rucola und Zitrusdressing:
Damit lockt man Nixen und
Meermänner aus dem Wasser



ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 1,40 €



Portion ca. 450 kcal . E 23 g . F 21 g . KH 38 g

Zutaten für 4 Personen:

1 Fenchelknolle

2 EL Weißweinessig

2 EL + etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

80 g Rucola

1 Bio-Zitrone

4 Pitabrottaschen

250 g Ricotta

200 g geräucherter Lachs

„Ich muss dringend noch mein 8-Kilometer-Kraul-Training absolvieren.“
- „Es gibt Pizza.“ -
„Okay, überredet.“



1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Den Fenchel waschen, putzen und mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit Essig und 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Schale mit einem Zesterreißer in dünnen Streifen abziehen. Saft auspressen.

2 Pitabrote halbieren (längs aufschneiden) und von beiden Seiten dünn mit Öl einstreichen. Im Ofen 4–5 Minuten rösten.

3 Brote mit etwas Ricotta bestreichen, mit Fenchel, Rucola und Lachs belegen. Restlichen Ricotta darüberbröseln. Mit den Zitronenzesten bestreuen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Fotos: Bauer Media Australia, Getty Images



A white plate filled with salmon tartare. The dish consists of several pieces of salmon, each topped with a slice of lemon and a few small pieces of feta cheese. The salmon is served on a bed of fresh arugula leaves. A large, sharp knife lies diagonally across the plate. In the background, a yellow cloth napkin is visible.

25
Min.



veggie

PIZZA FUNghi

AUS DER PFANNE

Wer braucht schon einen Ofen? Diese Tortilla-Pizza mit saftig-aromatischem Champignon-Käse-Topping gelingt auch in der kleinsten Ferienhaus-Küche



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 2,10 €



Portion ca.

370 kcal · E 12 g · F 16 g · KH 41 g

Zutaten für 4 Personen:

50 g Rucola
300 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
300 g braune Champignons
4 EL Olivenöl
getrockneter Oregano, Salz,
Pfeffer, Zucker
2 EL Weißweinessig
4 Wezentortillas (24 cm Ø; Wraps)
200 g Feta oder Ricotta

1 Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen, eventuell waschen und in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 4 Minuten braten, salzen und herausnehmen. Knoblauch und Tomaten in die heiße Pfanne geben, ca. 4 Minuten andünsten. Mit Essig ablöschen und aufkochen. Sugo mit Oregano, Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

3 Inzwischen in einer zweiten Pfanne die Tortillas nacheinander von jeder Seite ohne Öl je ca. 2 Minuten braten. Das Tomatensugo auf den Tortillas verstreichen, mit Pilzen und Rucola dick belegen. Käse über die Pizzas bröseln.



„Mein Sportprogramm für heute: eine halbe Stunde den Bauch sonnen. Dann wiederkommen.“

PIZZA MARGHERITA

AUF DIE HAND

Auch den Italo-Liebling gibt's in einer Quick-'n'-easy-Variante – mit Wezentortillas als Basis. In der gesparten Zeit üben wir, schön elegant aus dem Wasser zu steigen

⌚ ca. 25 Minuten



einfach



Portion ca. 1,80 €



Portion ca. 380 kcal · E 16 g · F 16 g · KH 41 g

Zutaten für 4 Personen:

6–8 Stiele Basilikum

250 g Kirschtomaten

200 g Mozzarella

4 Wezentortillas

(24 cm Ø; Wraps)

4 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

„Schätzchen, hättest du Lust, bei diesem Wetter Hefeteig zu kneten?“ – „Nö.“ – „Genau.“



- 1 Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Käse in Scheiben schneiden.
- 2 Tortillas mit je 1 EL Tomatenmark einstreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Tomaten, Mozzarella und Basilikumblättchen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Zwei große Pfannen ohne Fett bei mittlerer Temperatur erhitzen. Tortillas in der Mitte zusammenfalten und je 2 Tortillas in den Pfannen ca. 3 Minuten braten. Vorsichtig wenden und weitere ca. 3 Minuten braten. Schmecken warm und kalt.

Foto: Bauer Media Australia, Getty Images



**25
Min.**

veggie



PIZZA-SCHIFFCHEN

IM PIDE-STYLE

Was kommt denn da Knuspriges angesegelt?
Der perfekte Lunch mit würzigem Spinat
für Schwimmer und Am-Pool-Herumlieger
(ja, auch anstrengend)

⌚ ca. 40 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit 🍕 einfach
wallet Portion ca. 2,20 € 🚶 Portion ca. 380 kcal · E 17 g · F 19 g · KH 31 g

Zutaten für 4–6 Personen:

400 g TK-Blattspinat
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,
Muskat, Chiliflocken
1 Packung (400 g) frischer
Blechpizzateig
(Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
200 g Feta
100 g Cheddar (Stück)

- 1 Den Spinat auftauen und ausdrücken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten weiter andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskat abschmecken.
- 2 Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Pizzateig entrollen, mit Backpapier auf ein Backblech legen. Teig längs halbieren. Feta grob zerbröseln, Cheddar grob reiben. Teighälften mit Spinat belegen. Feta und Cheddar darüberstreuen. Längsseiten ca. 1 cm nach innen klappen, die Teigenden zusammendrücken.
- 3 Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Mit Chiliflocken bestreuen.

Die Baderegeln

„MIT VOLLEM BAUCH DARB
MAN NICHT SCHWIMMEN“ –
GILT DAS EIGENTLICH NOCH?

MITTAGSRUHE: JA ODER NEIN?

Wer sich wohlfühlt und nur planschen will, darf eine halbe Stunde nach dem Essen wieder ins Wasser. Für echte Schwimm-Sessions lieber zwei Stunden warten.

TRINKEN NICHT VERGESSEN

Den ganzen Tag Action im Wasser? Da bekommen wir meistens gar nicht mit, dass wir schwitzen. Dabei braucht der Körper dann genauso viel Flüssigkeit wie nach einer Joggingrunde. Übrigens: Bei Hitze vertragen wir lauwarme Getränke am besten.

DIE NO-MAYO-REGEL

In der Sonne sollten wir auf schnell verderbliche Nahrungsmittel (wie sahnige Desserts oder Mayo-Sandwiches) besser verzichten. Packen wir in die Kühlbox lieber Pizza – die schmeckt auch kalt



Bananen- statt
Käsefüße!



LECKERBISSEN

Papaya, Papaya, Coconut, Banana ... Willkommen in der fruchtigen Hall of Fame der LECKER-Redaktion



BANANAAA

Die Minions wären von diesen Prachtexemplaren hingerissen. Sie sorgen sogar zwischen Anzughose und schickem Schuh für Urlaubs-Feeling. Oder für Appetit. Als Obstkorb im 4er-Set mit Melone, Ananas und Erdbeeren. Für 34,95 €* über happysocks.com



Der Junge
muss an
die (frische)
FRUCHT



Ja, genau wie die
von früher ...
Himbeer-Bonbons
im Glas für
4,95 €*/70 g über
laux-feinkost.de

Zum Knutschen
Von außen sieht „Kissabel“ wie ein ganz normaler Apfel aus – beim Aufschneiden enthüllt sich das tiefrote Fruchtfleisch dieser besonderen Sorte. Der „Kissabel Rouge“ schmeckt schön saftig und erinnert an Waldbeeren – richtig gut! Man bekommt ihn bei ausgewählten Apfelausländern, in einigen Supermärkten oder über das Internet.



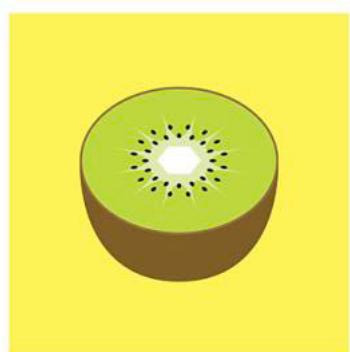
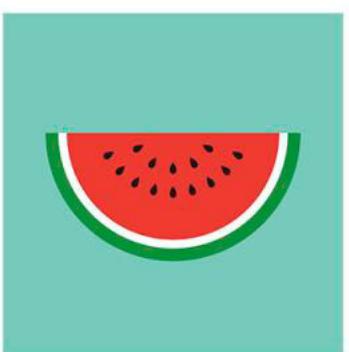
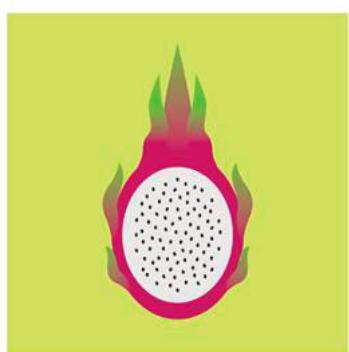
Hey yo,
Captain Jack ...

... bring me back my
Crispy Jack! Die gesunden
Jackfruit-Chips von
Lotao machen's möglich:
knabbern mit gutem
Gewissen! Für 2,99 €*/45 g
über lotao.com



So was von gut drauf

Es gibt Aromen, die sofort Sommer-Laune machen. Basilikum und Zitrone gehören definitiv dazu. Im „Philadelphia Free to feel good“ stecken beide drin – so kann man sich die Stimmung aufs Brot streichen. Für 1,95 €/150 g im Supermarkt.

**K**+ KIWI +
THE FOOD ALPHABET
BY BLAEK DESIGN STUDIO**W**+ WATERMELON +
THE FOOD ALPHABET
BY BLAEK DESIGN STUDIO**D**+ DRAGON FRUIT +
THE FOOD ALPHABET
BY BLAEK DESIGN STUDIO

Das Abc des guten Geschmacks

Egal ob die Kinder wirklich das Alphabet lernen oder ob wir als Erwachsene den puristischen Style der Poster-Serie „The Food Alphabet“ lieben – so ein Obstsalat an der Wand ist immer eine feine Sache. Leckeres Design von BLAEK DESIGN STUDIO, ab 6,99 €* über juniqe.de



Leckere Pressearbeit

Zugegeben, Senf mit Apfelsinen hätten wir eher in die Rubrik „Schwangerschaftsgelüste“ eingeordnet. Senf Pauli belehrt uns eines Besseren. „Gute Presse“ schmeckt mit feinherber Orangenschale und frischen Zitrusnoten super zu Käse, Vinaigrette, Lachs und Geflügel. Für 6,90 €*/110 ml über senfpauli.de



*Zzgl. Versandkosten



Im Saft steckt die Kraft

Der Bio-Maracujasaft von Rabenhorst besteht aus 100% Direktsaft. Ob als Maracuja-Schorle, im selbst gemachten Eistee oder zum Verfeinern von Desserts, Kuchen oder fruchtigen Soßen – in der Mini-Flasche steckt jede Menge Geschmacks-Frucht-Power. Für ca. 2,70 €/125 ml im Supermarkt oder Bioladen.

So sweet: selbst gemachter Brombeer-Amaretto-Aufstrich

Erst mal raus an die frische Luft und Beeren sammeln (oder auf dem Markt kaufen). Wenn sich zu Hause dann Gelierzucker und Mandellikör dazugesellen, ist das Fruchtglück perfekt!

Für ca. 4 Gläser (à ca. 250 ml):

ca. 1,1 kg Brombeeren verlesen. Mit 100 ml Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen.

500 g Gelierzucker (2:1) und kaltes Brombeermark unter Rühren aufkochen, ca. 4 Minuten sprudelnd kochen.

5 EL Amaretto unterrühren. Noch heiß in Gläser füllen und fest verschließen.



HEUTE Rettich DIE WELT

Im Alltag kennen wir ihn als unscheinbaren Begleiter zu Bier und Brezn. Packt der schlanke Rettich jedoch sein Superhelden-Kostüm aus, kommen ziemlich überraschende LECKER-Kreationen auf den Teller. Wir fordern daher:

Raus aus dem Biergarten, rein ins Scheinwerferlicht!

(Gilt übrigens auch für seine kleine Schwester, das Radieschen)



Asia-Style mal anders:
Die Särfde des Rettichs passt
super zur Teriyakisoße

Rettich-Pommes zu Teriyaki-Lachs

⌚ ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 4,50 €



Portion ca. 630 kcal . E 36 g . F 32 g . KH 45 g

Zutaten für 4 Personen:

1 weißer Rettich (ca. 450 g)

3 Lauchzwiebeln

200 g Reis

Salz, Pfeffer

2 EL Butter

4 Stücke Lachsfilet (à ca. 150 g)

2 EL Öl

4 EL Teriyakisoße

Saft von ½ Zitrone

1 Rettich schälen, waschen und in ca. 7 cm lange Stifte in Pommes-Dicke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Etwas Lauchzwiebelgrün zum Bestreuen in feine Ringe schneiden, Rest in ca. 7 cm lange Stücke schneiden.

2 Reis in gut 400 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

3 Inzwischen Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Rettich und Lauchzwiebelstücke darin

Na, hätten Sie ihn erkannt? Hier stellt der Rettich sein Können als Verwandlungskünstler unter Beweis. Die dafür benötigte Superhelden-Ausrüstung? Bratpfanne, Zitrone und etwas Butter

5–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fisch abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Dabei mit Teriyakisoße bestreichen.

4 Pommes mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Fisch und Rettichgemüse anrichten, mit Lauchzwiebelringen bestreuen. Reis dazureichen.

APPLAUS FÜR DEN HEALTH-HERO

Wow, der Kerl hat es in sich: wenig Fett, viel Vitamin C und vor allem Senföle und Bitterstoffe, die antibiotisch wirken und die Verdauung anregen. Weil unser Held dazu noch Heißhunger dämpft, ist er ein perfekter Diätpartner. Übrigens gilt: je kleiner, desto schärfer – und gesünder.

Pad-Thai-Salat MIT ERDNUSSHÜHNCHEN

Sondereinsatz für den Rettich! Im traditionellen Thai-Nudelgericht ersetzt er die fiesen Kohlenhydrate und springt geschmeidig zwischen Gemüse und saftiges Fleisch

ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 3 €



Portion ca. 340 kcal · E 29 g · F 20 g · KH 9 g

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
1 EL Erdnusscreme
4 EL Sojasoße
400 g Hähnchenfilet
1 EL Sonnenblumenöl
2 große Möhren
1 schmaler weißer Rettich
1 Salatgurke
50 g Mungobohnensprossen
2 Limetten (davon 1 Bio)
2 TL Tamarindenpaste
(Asialaden)
Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL geröstetes Sesamöl
3 EL geröstete gesalzene Erdnuskerne
½ Bund/Topf Koriander

1 Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Die Erdnusscreme, 3 EL Sojasoße, ca. 1 EL Wasser und die Hälfte Knoblauch in einem kleinen Topf unter Röhren schmelzen. Abkühlen lassen.

2 Für das Hähnchen Fleisch waschen, trocken tupfen und von einer Seite mit der Hälfte der Marinade bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen, mit dem Sonnenblumenöl ausstreichen. Fleisch mit der bestrichenen Seite nach unten in die Grillpfanne legen. Bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten braten. Dann Oberseite mit Rest Marinade bestreichen, wenden und 5–6 Minuten weiterbraten. Herausnehmen.

3 Für den Salat Möhren und Rettich schälen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach dünne Streifen abschälen. In eine große Schale mit kaltem Wasser geben. Gurke waschen und ebenfalls der Länge nach dünne Streifen abschälen, am besten von 4 Seiten schälen, sodass die Kerne in der Mitte übrig bleiben. Die Sprossen waschen, gut abtropfen lassen.

4 Fürs Dressing Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Die beiden Limetten auspressen. Limettensaft und -schale, 1 EL Sojasoße, Rest Knoblauch, Tamarindenpaste, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker verrühren. Sesamöl darunterschlagen.

5 Erdnüsse hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Möhren und Rettich gut abtropfen lassen. Gemüse, Sprossen sowie das Dressing mischen und abschmecken. Korianderblättchen unterheben und den Salat anrichten. Fleisch dünn aufschneiden und darauf verteilen. Mit Erdnüssen bestreuen.

PLATZ DA FÜR RADI-GIRL!

Rettich gibt es nicht nur in Weiß, sondern auch in Rosa, Violett oder Schwarz wie z. B. den kugeligen Winter-Rettich. Nicht zu vergessen: die kleine Schwester, das Radieschen. Besonders in Asien geschätzt wird der größere, milde Daikon-Rettich.



Die
Low-Carb-Variante
funktioniert auch
mit Zucchini, Möhren
und Paprika





Achten Sie beim
Einkauf auf frisches
Radieschen-Grün, es eignet
sich super für Toppings,
Pesto oder Smoothies

Kalte Radieschensuppe

MIT ROTEN LINSEN

Immer nur Deko? Darauf hat unser Radieschen keine Lust mehr. Wie gut, dass die Sommersuppe mit Tofu unsere Mini-Knolle mal so richtig zum Leuchten bringt



ca. 1 Stunde + ca. 4 Stunden Wartezeit



einfach



Portion ca. 1,30 €



Portion ca. 510 kcal . E 22 g . F 32 g . KH 30 g

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Radieschen

(mit schönem Grün)

1 Zwiebel

250 g Kartoffeln

9–11 EL Olivenöl

1 TL Gemüsebrühe (instant)

100 g rote Linsen

1 EL gehackte Mandeln

Salz, rosa Beeren

(pfefferähnliches Gewürz)

1 Bund Schnittlauch

200 g Tofu

500 g Naturjoghurt (z.B. An-

dechser Bio-Joghurt 3,8%)

8 Holzspieße

1 Für die Suppe Radieschen putzen (Blätter aufbewahren). Radieschen waschen und, bis auf zwei, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.

2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Radieschenstücke, Zwiebel und Kartoffeln darin andünsten. Mit $\frac{1}{2}$ l Wasser ablöschen, die Brühe einrühren und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Linsen in kochendem Wasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abgießen. Suppe und Linsen abkühlen lassen, dann kalt stellen.

3 Für das Pesto Hälften Radieschenblätter verlesen, waschen, trocken schütteln, grob hacken. Mit Mandeln und 6–8 EL Öl pürieren. Mit Salz abschmecken.

4 Für die Spieße Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Tofu in 24 Stücke schneiden und je 3 Stücke auf 1 Holzspieß stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuspieße darin rundherum goldbraun braten.

5 Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Joghurt einrühren und mit Salz abschmecken. Übrige Radieschen in dünne

Scheiben schneiden. Radieschen und Linsen zur Suppe geben. Spieße aus der Pfanne nehmen und sofort im Schnittlauch wälzen. Suppe mit rosa Beeren bestreuen, mit etwas Pesto und Spießen anrichten. Rest Pesto dazureichen.

HIER KOMMT DER BIG-IN-JAPAN-MANN

Wie jetzt, Radi stammt gar nicht aus Bayern, sondern aus Ägypten? Yep. Bereits die Erbauer der Cheops-Pyramide knabberten Rettich. Am beliebtesten ist er in Asien: 14 Kilo verbrauchen die Japaner pro Kopf und Jahr, in Südkorea sogar 30 Kilo (wir: nur 250 Gramm).



Geröstetes Radieschen-Kartoffel-Gemüse zu Frikadellen

Bei diesem bunten Mix vom Blech sorgt das Radieschen für Schärfe, Knack und gute Stimmung (hey, sollen schließlich alle satt werden ...)



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 1,90 €



Portion ca. 680 kcal . E 32 g . F 47 g . KH 27 g

Zutaten für 4 Personen:

100 g geräucherter durchwachsener Speck	1 Zwiebel	1 Ei
800 g Kartoffeln	600 g gemischtes Hack	1 EL mittelscharfer Senf
4 EL Olivenöl	2 EL Semmelbrösel	Backpapier
Salz, Pfeffer		
1 großes Bund Radieschen <i>(mit schönem Grün)</i>		

1 Speck fein würfeln. Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Blech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln und Speck mischen und auf dem Blech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten backen.

2 Inzwischen Radieschen putzen, Blätter aufbewahren. Radieschen waschen und halbieren. Ca. 10 Minuten vor Garzeitende zu den Kartoffeln geben.

3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack, Zwiebel, Ei, Senf und Semmelbrösel verkneten, mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 4 Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von jeder Seite 5–6 Minuten braten.

4 Die Radieschenblätter verlesen, waschen, trocken schütteln und zum Gemüse geben. Gemüse und Frikadellen anrichten. Dazu schmeckt Kräuterquark.

CAPTAIN COOL

Beim Einkauf darauf achten, dass Rettich oder Radieschen schön fest sind und die Blätter nicht schon gelblich herabhängen. Und so bleibt das Gemüse länger frisch: nach dem Einkauf das Grün entfernen und die Knollen im Kühlenschrank aufbewahren.





Einmal ohne scharf? Durch das
Rösten bekommt das Radieschen
eine richtig schöne Süße



Vegan

Radi „süßsauer“

„Ich lerne jetzt schwimmen“

Statt Gürkchen werfen sich hier unsere roten Superhelden ins aromatische Essigbad

⌚ ca. 15 Minuten 🍽️ einfach

Zutaten für 3 Gläser (à ca. 300 ml): **1 kg Radieschen** putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. In Einmachgläser verteilen. Für den Aufguss 500 ml Wasser, **250 ml Weißweinessig**, **250 g Zucker** und **1 TL Salz** aufkochen. **1 EL Senfkörner**, **1 EL Pfefferkörner** und **1 TL rosa Pfefferbeeren** zugeben. Aufguss in die Gläser verteilen, Gläser fest verschließen, abkühlen lassen und bis zum Verbrauch kalt stellen. Innerhalb von ca. 2 Wochen verbrauchen.

Radieschen-Antipasti



Der Vorab-Snack lässt die ersten „Hunger“-Rufe ruck, zuck verstummen

⌚ ca. 25 Minuten 🍽️ einfach

Zutaten für 4 Personen: **4 Stiele Thymian** sowie **4 Stiele Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. **2 Lauchzwiebeln** putzen, waschen und in Ringe schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **500 g Radieschen** putzen, waschen und halbieren. **4 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und Radieschen darin ca. 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Nach ca. 3 Minuten Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und Kräutern würzen. Mit **1 EL flüssigem Honig** beträufeln und mit **4 EL hellem Weinessig** ablöschen.

Veggie

„So richtiges Trattoria-Feeling? Kriege ich auch hin!“

Sorglos in den Sommerurlaub:

GESTERN LIEFERDIENST, HEUTE STRANDPICKNICK.



Jetzt neu bei FTI!

bei Abreisen im Juli und August:

- KEINE Anzahlung**
auf alle Abreisen bis 31.08.
- KEINE Stornokosten**
bis 14 Tage vor Abreise
- KEIN Risiko**



RHODOS

z.B. LABRANDA Kiotari Bay ****
1 Woche im Doppelzimmer
mit All Inclusive
inkl. Flug

p.P. ab € **699**
EDV Code: RHO24E

bei Abreise im September und Oktober p.P. ab € **629**
KEINE Stornokosten bis 30 Tage vor Abreise



Aktuelle Corona-Reiseinformationen
auf unserem FTI Reiseservice.

Schnell Sommerurlaub buchen – es gibt nur wenige Plätze! Im Reisebüro oder auf fti.de

ENDLICH WIEDER **REISEN MIT FTI**





Das Einfach- MAL-EINFACH- Menü

DIE FREUNDE KOMMEN UND DER HERD IST NOCH AUS?
MACHT NIX! MIT UNSEREN SOMMERLEICHTEN
OFENGERICHTEN IST KOCHEN EIN KINDERSPIEL

VORSPEISE

Spinat-Toast-Muffins

HAUPTGANG

Pesto-Chicken &
Smashed Potatoes

DESSERT

Honig-Zimt-Pflaumen mit
Mascarpone-Creme

ZEITPLAN

Am Vortag

Vorspeise: Spinat im Kühlschrank auftauen.

3 Stunden vorher

Hauptgang: Kartoffeln kochen.
Hähnchen vorbereiten und füllen.

2 Stunden vorher

Vorspeise: Spinat zubereiten, alle Zutaten in das Muffinblech geben.
Dessert: Mascarpone-Creme anrühren.

30 Minuten vorher

Vorspeise: Toast-Muffins backen.
Hauptgang: Gemüse und Kartoffeln vorbereiten. Mit dem Fleisch auf dem Blech verteilen.

Es klingelt

Dreimal laut das Mantra des Abends sagen: „Ich lasse mich nicht stressen!“ – dann die Gäste hereinlassen. Ömmchen, Shalomchen!

Vor der Vorspeise

Hauptgang: Blech in den heißen Ofen schieben.

Nach dem Hauptgang

Dessert: Pflaumen gratinieren.



GECHILLTES FINGERFOOD: Spinat-Toast-Muffins

Pssst, hier wurde gar kein Teig geknetet, sondern ein bisschen mit Toastbrot getrickst. Ist ja auch egal, wenn das Ergebnis so herrlich schmatzig und würzig schmeckt. Die gesparte Zeit nutzen wir, um eine Runde Aperitif auszuschenken



ca. 50 Minuten + Wartezeit



einfach



Stück ca. 50 ct



Stück ca. 210 kcal · E 9 g · F 9 g · KH 21 g

Zutaten für 4 Stück:

150 g TK-Blattspinat

etwas Butter

4 Sandwichbrotscheiben

100 g Feta

1 Knoblauchzehe

1 Ei

20 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer, Muskat

evtl. Papierbackförmchen
zum Servieren

1 Spinat bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Ein Muffinblech fetten. Rinde von den Brotscheiben schneiden und einzeln mit einer Teigrolle dünner ausrollen. In die Mulden des Muffinblechs drücken.

2 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: siehe Hersteller). Den Feta zerbröseln. Spinat ausdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Spinat, Ei sowie Pinienkernen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa die Hälfte Feta untermischen.

3 Die Spinatmasse in die Toastmulden verteilen. Rest Feta darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene 25–30 Minuten backen. Evtl. in Papierbackförmchen anrichten.

GANZ

ENSTPANNT

lässt sich der Vorspeise ein Upgrade verpassen: mit Räucherlachsstreifen, Schinkenwürfeln oder Räuchertofu.

Was mit einem
Muffinblech noch so alles geht?
Verraten wir auf
lecker.de/muffinform

ALLES VON EINEM BLECH: **Pesto-Chicken & Smashed Potatoes**

Entspannung ist die Grundlage jedes Erfolgs, das wusste schon ... äh, Bocuse?
Während das bunte mediterrane Gemüse zusammen mit dem duftenden Mozzarella-Hähnchen im Ofen schmurgelt, kümmern wir uns gelassen um unsere Gäste



ca. 1 1/4 Stunden



einfach



Portion ca. 3,90 €



Portion ca. 610 kcal · E 52 g · F 30 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen:

600 g neue Kartoffeln

Salz, Pfeffer

125 g Mozzarella

2 Hähnchenbrüste (mit Haut
auf Knochen)

4 EL Pesto (Glas)

400 g Fenchel

400 g bunte Möhren

4 EL Olivenöl

50 g getrocknete Soft-Tomaten

1 Knoblauchzehe

Küchengarn

- 1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen. Die Filets vom Knochen schneiden. Längs je eine Tasche einschneiden. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, je ca. 1 EL Pesto in die Einschnitte streichen, Mozzarella darin verteilen. Filets zuklappen und mit Küchengarn zubinden.
- 3 Fenchel putzen, waschen und längs in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und der Länge nach halbieren bzw. vierteln. Gemüse mit 2 EL Öl mischen und mit Salz würzen.
- 4 Backofen vorheizen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C/Gas: s. Hersteller). Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, auf eine Hälfte eines Backblechs legen und mit einem Kartoffelstampfer andrücken.
- 5 Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl, Knoblauch und Tomaten mischen.
- 6 Pesto-Hähnchen und Gemüse auf dem Blech mit den Kartoffeln verteilen. Den Tomaten-Mix über die Kartoffeln geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, das Küchengarn entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Dann mit Gemüse und Kartoffeln auf Tellern anrichten.

**Weintipp**

Welcher Wein gut zu diesem Hauptgang passt, lesen Sie auf Seite 42.

PLAN-B-TIPP

Hähnchenfilets ohne Haut gekauft?
Damit sie schön saftig bleiben, vor dem Backen mit etwas Öl bepinseln.





FIX KARAMELLISIERT: Honig-Zimt-Pflaumen

Klar, wir sollen immer im Hier und Jetzt leben. Aber wenn das „Jetzt gleich“ bereits verführerisch aus dem Ofen duftet, fällt es echt schwer, sich nicht doch schon auf warme Pflaumen mit Mascarpone-Creme und Amarettini-Bröseln zu freuen ...



ca. 20 Minuten



einfach



Portion ca. 70 ct



Portion ca. 340 kcal . E 4 g . F 18 g . KH 37 g

Zutaten für 4 Personen:

6 Sommerpflaumen	
1 Bio-Zitrone	
4 EL flüssiger Honig	
Zimt ■ 100 g Mascarpone	
100 g Crème fraîche	
1 Stiel Zitronenmelisse	
40 g Amarettini	

(italienisches Mandelgebäck)

1 Backofengrill vorheizen. Die Pflaumen waschen, halbieren und Steine entfernen. Pflaumen mit den Schnittflächen nach oben in eine ofenfeste Form legen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Schale von einer Hälfte abreiben, Saft auspressen. Honig, 1–2 EL Saft und ¼ TL Zimt verrühren. Etwa die Hälfte auf die Pflaumenträufeln. Unter dem heißen Ofengrill 4–6 Minuten karamellisieren.

2 Inzwischen Mascarpone und Crème fraîche verrühren. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Pflaumen aus dem Ofen nehmen. Creme und übrigen Honig auf den Pflaumenhälften verteilen, Kekse zerbröseln und darüberstreuen. Mit der Zitronenmelisse verzieren.

DON'T STRESS OUT!

Amarettini vergessen? Bestimmt sind noch Walnüsse, Löffelbiskuits, Baisers oder Cornflakes im Schrank ...

ALLES RUND UM DEN Ofen



GRILL

Zaubert bei bis zu 300 °C knusprige Bräune auf alle „flachen“ Gerichte und Toasts. Achtung: „Grillgut“ wird schnell dunkel.



HEISSLUFTGRILL

Zum Braten größerer Fleischstücke wie Roastbeef oder Fleisch mit Knochen (Koteletts). Eignet sich auch super zum schnellen Überbacken.



OBER-/UNTERHITZE

Hitzе von oben und unten ist der Normalfall bei älteren Geräten. Gleichmäßiges Garen klappt so aber nur auf der mittleren Ebene.

ALLES NUR HEISSE LUFT?

Viele Symbole, viele Funktionen. Was genau will mein Ofen mir sagen?



UMLUFT

Ein Ventilator verwirbelt die Hitze im ganzen Ofen. Garen auf zwei bis drei Einschüben möglich – nur bitte nicht pikant und süß gemischt.



HEISSLUFT

Heißer als Umluft. Bis zu vier Bleche (unterschiedlich belegt) garen gleichzeitig – dabei gibt's kaum Geruchsvermischung.



PIZZASTUFE

Bringt den Käse zum Schmelzen, die Extrahitze von unten sorgt für knusprige Böden. Auch für Quiche, Käse- oder gedeckten Apfelkuchen!

SERVICE



GREIF RUHIG ZU! Mit dem Ofenhandschuh „Botanical Garden“ von Klippan lassen sich heiße Auflaufformen und Bleche problemlos anfassen. Und in der restlichen Zeit hängt er sehr dekorativ in der Küche herum. Bei 60 °C waschbar, aus Baumwolle. Erhältlich für 14 €* über nordicnest.de

Mit Heinzelmännchen-Effekt

SUPER-sauber MACHEN



BLITZENDES BLECHLE

Die gute Hausfrau verrät: Natron ersetzt den teuren Spezialreiniger. Einfach 50 g auf das verschmutzte Blech streuen, Boden mit Wasser bedecken und bei 100 °C im Ofen verdampfen lassen. Abkühlen lassen, abspülen – fertig! In Supermärkten und Drogerien für ca. 1,60 €.



Der
Wein zum
HAUPT-
GANG

PRO UND KONTRA UMLUFT

Neben der Energieersparnis ist der große **Vorteil**, dass man dank der zirkulierenden Luft mehrere Bleche gleichzeitig backen kann.

Faustregel: Die Temperatur immer 20 °C niedriger einstellen als bei Ober- und Unterhitze.

2018, HEUCHELBERG WEINGÄRTNER, WEINPALAIS NORDHEIM TROLLINGER TROCKEN

Das Lieblingshobby der Trauben für diesen Roten ist: Sonne tanken an den Hängen Württembergs. Durch diese Wärmekur entsteht ein fruchtiger und würziger Tropfen, der sowohl zum Abendbrot, zu Pasta und natürlich zu unserem mediterranen Hähnchen passt. Wussten Sie übrigens, dass der Trollinger einer der wenigen Rotweine ist, die auch leicht gekühlt schmecken? Flasche (0,75 l) für 6,95 €* über heuchelberg.de



Frische Brise



Welch eine Mischung: Mit der Frische der Limette und mediterran-würzigem Rosmarin, Thymian und Basilikum macht unser Fisch & Meer Ihre Fischgerichte zu kleinen Sommerreisen.

100 % Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

BIO SEIT 1979

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter shop.lebensbaum.de.



DE-ÖKO-001

Helden DES Alltags

MIT SUPERKRÄFTEN REIN
INS KOCHVERGNÜGEN



ABWASCH-HELD

Das Kochgeschirr: eine Pfanne,
ein Topf oder ein Blech – sonst nix!



DIE SCHNELLE NUMMER

Stoppt den Heißhunger! In höchstens
30 Minuten fertig gekocht



DOSEN-ZAUBER

Verwandelt praktische Fertigprodukte
in gigantisch gutes Essen



MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken.
Zum Mitnehmen.



BUDGET-LIEBLING

Aus wenig viel machen – Gerichte (nicht nur)
fürs Monatsende

Asiasüppchen im Nudelglück

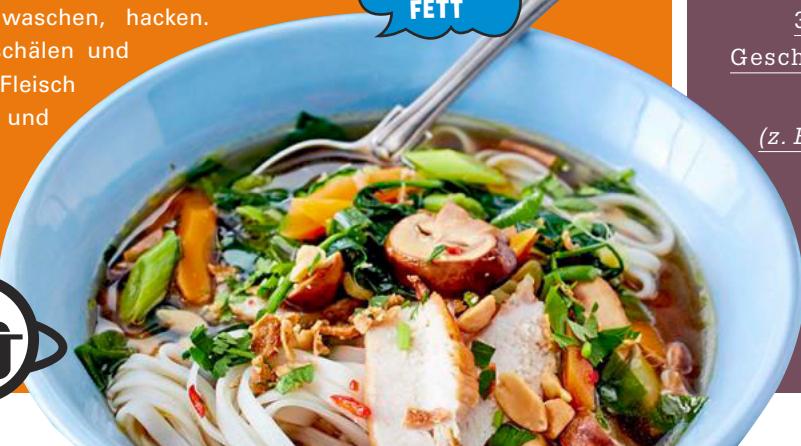
• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 420 kcal · E 36 g · F 13 g · KH 37 g

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
250 g braune Champignons
2 rote Chilischoten
1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
500 g Hähnchenfilet ▪ 2 EL Öl
Salz ▪ 1 EL Gemüsebrühe (instant) ▪ 4–5 EL Sojasoße
100 g Reisbandnuedeln
1 kleines Bund Petersilie
3 EL geröstete gesalzene Erdnüsse
2 EL Röstzwiebeln (Becher)
100 g Blattspinat

- 1 Möhren und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen, klein schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen, halbieren. Chilis putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen, hacken. Ingwer schälen und reiben. Fleisch waschen und trocken tupfen.

NUR 13 g FETT



- 2 Öl im großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Pilze, Möhren, Chilis und Ingwer kurz mitbraten. Alles mit Salz würzen. 1½ l Wasser, Brühe und Sojasoße zufügen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln. Nudeln nach der Hälfte der Garzeit mitköcheln.

- 3 Petersilie waschen und hacken. Mit Nüssen und Röstzwiebeln mischen. Spinat verlesen und waschen. Fleisch aufschneiden. Mit Lauchzwiebeln und Spinat wieder zur Suppe geben. Mit Petersilien-Mix bestreuen.



Speedy 'n' Spicy: Mango-Kraut-Salat

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 230 kcal · E 8 g · F 10 g · KH 26 g

Zutaten für 4 Personen:

800 g Spitzkohl
300 g Möhren ▪ 1 Mango
½ Bund Schnittlauch
3 EL Weißweinessig
3 EL Sojasoße
½–1 TL Sambal Oelek
1 EL flüssiger Honig
2 EL geröstetes Sesamöl
3 EL Erdnüsse mit BBQ-Geschmack (z. B. „NicNac's“)
2 TL Sesam

(z. B. heller und schwarzer)

VEGGIE

- 1 Spitzkohl putzen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in gleich große Röllchen schneiden.

- 2 Essig, Sojasoße, Sambal Oelek mit dem Honig verrühren. Das Öl darunterschlagen. Die Erdnüsse grob hacken. Spitzkohl, Möhren, Mango, Schnittlauch sowie das Dressing mischen und anrichten. Mit Erdnüssen und Sesam bestreuen.

Hackbällchen „Gyros-Art“ mit bunten Tomaten

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion
ca. 680 kcal · E 38 g · F 52 g · KH 9 g

Zutaten für 4 Personen:

etwas + 4 EL Olivenöl

500 g Rinderhack

1 Ei ■ 2 EL Semmelbrösel

1 EL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer, Gyrosgewürz

600 g Tomaten

(z. B. bunte Kirschtomaten,

grüne und rote Tomaten)

100 g schwarze Oliven

(entsteint; z. B. Kalamata)

200 g Feta ■ 5 Stiele Basilikum

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 220°C/
Umluft: 200°C/Gas: s. Hersteller).
Blech mit Öl bestreichen. Hack,
Ei, Brösel, Senf, 1 TL Salz, ½ TL
Pfeffer und 2 TL Gyrosgewürz
verkneten. Ca. 24 Bällchen dar-
aus formen, aufs Blech geben.
Im Ofen 8–10 Minuten backen.



2 Tomaten waschen, halbieren
oder in Scheiben schneiden.
Die Tomaten mit den Oliven zu
den Hackbällchen aufs Blech
geben, mit Salz sowie Pfeffer
würzen. Feta darüberbröckeln.

Mit 4 EL Öl beträufeln. Die Back-
ofentemperatur etwas herunter-
schalten (E-Herd: 200°C/Umluft:
180°C/Gas: s. Hersteller),
ca. 20 Minuten weiterbraten.

3 Basilikum waschen, trocken
schütteln und die Blättchen ab-
zupfen. Backblech aus dem
Ofen nehmen und mit den
Basilikumblättchen bestreuen.





Was Du heute kannst entkorken,
das verschiebe nicht auf morgen.



Die aktuelle
Lecker-Ausgabe
jetzt im Handel.



Erhältlich bei

PENNY.

in den teilnehmenden
Märkten.



Mit vollen Taschen: Schinken-Pilz-Kopenhagener

• ca. 40 Minuten • einfach • Stück ca. 450 kcal · E 17 g · F 35 g · KH 14 g

Zutaten für 6 Stück:

250 g Champignons
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
100 g gekochter Schinken
in Scheiben
150 g Comté
(Bergkäse; Stück)
3 Stiele Thymian
2 Eier + 1 Eigelb (Gr. M)
100 g Mascarpone
1 Packung Blätterteig
(270 g; Kühlregal)



- 1 Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. In heißer Butter braten, bis keine Feuchtigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Schinken in Streifen schneiden. Käse reiben. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. 2 Eier, Mascarpone, Thymian und Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Blätterteig entrollen, auf ein Blech legen. Teig in 6 Rechtecke (à ca. 12x13 cm) schneiden. Käsecreme mittig auf die Rechtecke streichen, Pilze und Schinken daraufgeben. Ecken der Teigstücke zur Mitte klappen, zusammendrücken. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und den Teig damit bestreichen. Im Ofen 15–20 Minuten backen.



Geht immer:

Sardinen-Pasta al Limone

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 650 kcal · E 24 g · F 27 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen:

Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
60 g schwarze Oliven
(entsteint)
400 g Spaghetti
2 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl

2 Dosen (à ca. 120 g) Sardinen,
pikanter in Olivenöl

1 kleiner Bund Petersilie

- 1 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven fein hacken.
- 2 Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Ölsardinen samt Öl zugeben, mit dem Pfannenwender grob zerteilen. Oliven, Zitronensaft sowie -schale zufügen und mit Pfeffer würzen.
- 3 Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken. Nudeln abgießen, samt Petersilie und Pinienkernen in die Pfanne geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



¡Arriba! ¡Arriba! Mexikanischer Bratreis

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal · E 29 g · F 36 g · KH 60 g

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel	▪ 1 Knoblauchzehe
1 Dose (425 ml) Kidneybohnen	
60 g Cheddar-Käse	
250 g gemischtes Hack	▪ 3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika	
2 Packungen (à 250 g) Express-	
Langkornreis	
1 EL Tomatenmark	
2 EL Weißweinessig	
1 Mini-Römersalat	
100 g Kirschtomaten	
1 Avocado	▪ 40 g Tortillachips

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Käse reiben. Hack in 2 EL heißem Öl grob krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer



und Paprika würzen. Zwiebel, Knoblauch und Reis kurz mitbraten. Das Tomatenmark mit 150 ml Wasser einrühren. Die Kidneybohnen zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

- 2** Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 1 EL Öl darunterschlagen. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Salat, Tomaten und Avocado mit der Vinaigrette mischen. Bratreis abschmecken, mit Käse bestreuen. Salat und Tortillachips auf der Reispfanne verteilen und sofort servieren.



Curry-Fisch „Grüne Welle“

NUR 9 g
FETT

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 430 kcal · E 36 g · F 9 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis (z. B. Naturreis)
Salz, Pfeffer, Currypulver
500 g Brokkolini oder Brokkoli
600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)
2 EL Öl
150 g Vollmilchjoghurt
½ Bund/Töpfchen Koriander

- 1** Reis in gut 400 ml kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten bzw. nach Packungsanweisung garen.
- 2** Ofen vorheizen (E-Herd: 220°C / Umluft: 200°C/Gas: s. Hersteller). Brokkolini waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch abspülen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden. Öl und 2 TL Curry verrühren, Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Curry-Öl rundherum einpinseln. Auf den Brokkolini legen und $\frac{1}{8}$ l kochendes Wasser angießen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.
- 3** Joghurt mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, zerzupfen und über den Fisch streuen. Mit Reis und Joghurt anrichten.

Chilliges Hähnchen im Möhren-Kichererbsen-Bett

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose (425 ml) Kichererbsen

500 g Möhren ■ 2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Hähnchenfilets (à ca. 160 g)

Salz, Pfeffer, Zucker,

Chiliflocken ■ 4 EL Ajvar

(Paprikazubereitung; Glas)

2 EL Olivenöl

1–2 EL Balsamico-Essig

je 4 Stiele Minze und Petersilie

1 Bio-Zitrone

200 g Schmand

1 Den Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen.

2 Ajvar, Öl und Knoblauch verrühren, mit ca. $\frac{1}{3}$ die Filets rundherum einstreichen.

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal · E 43 g · F 18 g · KH 25 g

Rest Ajvar-Mix, Essig und $\frac{1}{8}$ l Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Msp. Chiliflocken würzen. Möhren, Zwiebeln und Kichererbsen damit mischen, in eine weite Auflaufform geben. Die Filets darauflegen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten braten.

3 Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Hälfte Schale abreiben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. Schmand, Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Hälfte Kräuter unterrühren. Die Filets aufschneiden. Rest Kräuter unter das Gemüse rühren. Fleisch mit Gemüse, Dip sowie Zitronenspalten anrichten.



Mach
mir
ein
T

Einfach **KALT** aufgießen
& **ERFRISCHEN!**



Hier klebt ein original frio Beutel zum Ausprobieren. Schade, leider war jemand schneller als Du. Friofindest Du im Handel oder unter: teekanne.de



Gut fühlen schmeckt.

NEU JETZT AUCH ALS EISTEE



LOW CARB

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 530 kcal · E 34 g · F 36 g · KH 13 g

Zutaten für 2 Personen:

1 Möhre
1 Lauchzwiebel
200 g Pak Choi
1 Knoblauchzehe
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
1 rote Chilischote
200 g Tofu
3 Eier
Salz, Pfeffer
4 EL Öl
4–5 EL Sojasoße
6 Stiele Koriander
1 EL süße Chilisoße

VEGGIE

1 Möhre und Lauchzwiebel schälen bzw. putzen und waschen. Pak Choi putzen, waschen. Pak-Choi-Stiele, Möhre und Lauch-

zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, haken. Chili putzen, waschen und samt Kernen in Ringe schneiden. Tofu zerbröckeln

2 Eier, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirilen. In 1 EL heißem Öl 3–5 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, warm halten.

3 Möhre, Lauchzwiebel und Pak-Choi-Stiele in 3 EL Öl 3–4 Minuten braten. Tofu, Ingwer, Knoblauch und Chili 1–2 Minuten mitbraten. Pak-Choi-Blätter und Sojasoße zugeben. Omelett mit Gemüse und Tofu anrichten. Koriander waschen, zerzupfen, mit Chilisoße darübergeben.



Open Omelett „Asian Spirit“

VEGGIE

Tomaten-Pesto-Crostini für den Feierabend

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 400 kcal · E 10 g · F 23 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kirschtomaten (z. B. <i>rote und gelbe</i>)
1 Zweig Rosmarin
2–3 Knoblauchzehen
2 EL Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
8 Scheiben
rustikales Weizenbrot
150 g Ziegenfrischkäse
2 EL Pesto (Glas)
<i>Backpapier</i>

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Tomaten waschen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen. Knoblauch schälen, haken. Alles mischen

2 Ein Blech mit Backpapier auslegen. Brot darauf verteilen, mit 3 EL Öl beträufeln. Tomaten aus dem Ofen nehmen. Brot im Ofen 3–5 Minuten rösten und herausnehmen.

3 Käse auf die Brote streichen. Tomaten darauf verteilen, mit Schmorsud aus der Fettpfanne und Pesto beträufeln.





NUR
310 KCAL

On the Run: Thunfisch-Taboulé

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 310 kcal · E 19 g · F 11 g · KH 32 g

Zutaten für 4 Personen:

<u>150 g Bulgur</u>	abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
<u>Salz, Pfeffer</u>	
<u>2 Dosen (à 185 g) Thunfisch</u>	
<u>naturell</u>	
<u>300 g Kirschtomaten</u>	
<u>1 Salatgurke</u>	
<u>2 Lauchzwiebeln</u>	
<u>2 EL Jalapeños (Glas)</u>	
<u>je 5 Stiele Minze und Petersilie</u>	
<u>4 EL Olivenöl</u>	
<u>4–5 EL Zitronensaft</u>	

1 Bulgur in 300 ml Salzwasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. In ein feines Sieb

3 Vorbereitete Salatzutaten mit Bulgur, Öl und Zitronensaft mischen. Taboulé mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Jalapeños hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, evtl. kleiner schneiden.



Wohlfühl-Pfanne: Gnocchi in Pilzrahm

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 650 kcal · E 16 g · F 16 g · KH 67 g

Zutaten für 2–3 Personen:

<u>500 g gemischte Pilze</u>	2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze, außer Enoki-Pilze, darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit der Sahne und 300 ml Wasser ablöschen. Die Enoki-Pilze zugeben und aufkochen. Gnocchi zufügen und alles ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
<u>(z. B. Champignons,</u>	
<u>Enoki-Pilze, Pfifferlinge</u>	
<u>und Austernpilze)</u>	
<u>1 Zwiebel</u>	
<u>1 Knoblauchzehe</u>	3 Thymian waschen, trocken schütteln, zerzupfen und unterheben. Pilzpfanne anrichten. Dazu schmeckt Parmesan.
<u>3 EL Olivenöl</u>	
<u>Salz, Pfeffer</u>	
<u>2 EL Mehl</u>	
<u>200 g Schlagsahne</u>	
<u>500 g Gnocchi (Kühlregal)</u>	
<u>4–5 Stiele Thymian</u>	

1 Pilze säubern, putzen und evtl. kleiner schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken.





35€
Gutschein
bis zum
23.08.2020

Countdown!

Jetzt **LECKER** empfehlen und
Prämie bis zu **35€** sichern!



Weitere Einzelheiten finden Sie unter www.bauer-plus.de

Ab dem 24.08.2020 erhalten Sie einen 30€ Gutschein!

Oder doch lieber eine Barprämie?

30 €
Barprämie
bis zum
23.08.2020



Ab dem 24.08.2020 erhalten Sie 25 €!

Hierzu bitte Ihre Bankverbindung im Coupon angeben.



Viele ABO-Vorteile: • 2x GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug • LECKER empfehlen und TOP-Prämie wählen • Keine Ausgabe verpassen • Jeder kann werben



Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen,
unterschreiben und gleich abschicken.

0180 6 /00 52 80
Mo. bis Fr. 8 - 20 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem
dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

www.lecker.de/countdown
Hier bequem online bestellen.

www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:
Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonent sein, um mitzumachen. Neuer Abonent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weiteren Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 - 664 77 72 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonrenten geworben.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

- (1) Barprämie
- (2) Amazon.de Gutschein
- (3) Aral SuperCard
- (19) Media Markt Gutschein
- (5) IKEA Gutschein
- (15) JET Gutschein
- (6) BestChoice Premium Gutschein

635 02 02224324

LE #09/20 - 6302

Der Versand erfolgt, sobald der Abonent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail

(für evtl. Rückfragen)

Telefon

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eingeben:

IBAN _____ Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

Kontoinhaber (Name, Vorname)

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonrent von LECKER.

Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform kündige. Ich erhalte LECKER 10x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

(für Kundenkorrespondenz)

E-Mail

Telefon

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrythmus.

IBAN _____ Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditlinientextes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift





„Wenn Freunde kommen, ist Risotto das perfekte Gericht. Schnell gemacht – und die Zutaten habe ich eh immer da.“

mutti's **Dauerbrenner**

Diesmal in der Kochschule:

RISOTTO

Italiener können nur Pasta und Pizza?

Ma no! Fotoredakteurin und Halb-Sizilianerin Geraldin Pavone ist Fachfrau für Reis, genauer gesagt: für cremiges Risotto. Das Rezept stammt vom Papa – die Liebe zum Kochen auch



Risotto

Classico

Tipp von Geraldins Papa: Den Reis auf keinen Fall vorher waschen, sonst verliert er einen Teil seiner Stärke, die für die berühmte Cremigkeit sorgt. Und das wäre ja wirklich schade ...



ca. 35 Minuten



einfach



Portion ca. 1,30 €



Portion ca. 430 kcal . E 11 g . F 20 g . KH 49 g

Zutaten für 4 Personen:

2 TL Gemüsebrühe <i>(instant)</i>
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
80 g Parmesan (Stück)
4 EL Butter
Salz, Pfeffer

Reis
Wissen

Beliebte Sorten

Welcher darf's sein?

Moment, nicht einfach zu irgendeinem Rundkornreis greifen, sondern genau hinschauen. Und, auch wichtig, die Garzeitangabe auf der Packung beachten

Carnaroli

Hat ein relativ ovales, 6–8 mm langes Korn, das beim Kochen seine Form behält. Die Stärke ist gleichmäßig im ganzen Reiskorn verteilt. Nach 15–20 Minuten Kochzeit ergibt der Carnaroli ein cremiges Risotto, das lange als dente bleibt und besonders kräftig im Geschmack ist.

verstärkt das Aroma und verhindert, dass die Körner später aneinanderkleben.

3 Wein (hat am besten Zimmer-temperatur) zugießen und unter Rühren einköcheln, bis er fast verdampft ist. So viel heiße Gemüsebrühe zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist (s. rechts, Abb. 3).

4 Sobald der Reis die Gemüsebrühe aufgesogen hat, immer wieder heiße Brühe nachgießen.

Reis offen bei schwacher Hitze 15–20 Minuten (je nach Sorte) köcheln, dabei immer wieder umrühren, damit nichts ansetzt. Aber bitte nicht zu oft, das kühl den Reis zu stark runter und macht ihn pappig.

5 Parmesan hobeln (s. rechts, Abb. 5). Die Butter und den Käse unter das fertige Risotto rühren (s. rechts, Abb. 6). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Arborio

Stammt aus der Gegend um das Örtchen Arborio im Piemont. Die bis zu 8 mm großen Körnchen sind dicker und bauchiger als der Carnaroli-Reis. Nach 17–25 Minuten Garzeit ist das Risotto sämig, die einzelnen Körner haben noch Biss. Der Klassiker, zu dem die Italiener am liebsten greifen.

Vialone Nano

Zu Deutsch: der Zwerg-Vialone. Das Korn ist ca. 5 mm lang, relativ rund und zählt zum Mittelkornreis. Da dieser besonders viel Flüssigkeit aufnehmen kann, ergibt er ein äußerst cremiges, aber trotzdem bissfestes Risotto. Steht mit nur 14–18 Minuten Garzeit am schnellsten auf dem Tisch.



1



2



3



4



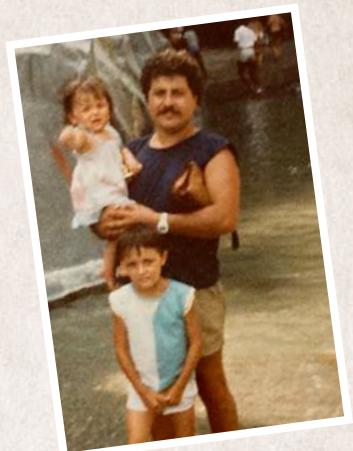
5



6

Ein echtes Rührstück
„Ein paar Mal
ging's auch schief“

„Ach, wie habe ich es geliebt,
wenn meine Eltern früher
italienisch gekocht haben!
In meiner ersten eigenen
Wohnung musste ich dann
selbst ran. Zugegeben, bis
zum perfekten Risotto
brauchte ich einige Anläufe:
Mal brannte es an, weil ich
zu wenig gerührt hatte, mal
rührte ich zu hektisch und
das Ergebnis wurde klebrig.
Der Trick ist, dem Risotto
einfach 20 Minuten lang volle
Aufmerksamkeit zu widmen,
ganz egal, was um einen
herum in der Küche passiert.“



„Und jetzt alle: Formaggiuuu!
Papa Giuseppe, Bruder
Sebastian (u.) und Klein Geraldin
geben ihr Bestes“

„Meine Geheimwaffe? Die Multireibe! Für weichen Parmesan nutze ich die kleineren Löcher, härtere Brocken hoble ich mit der Seite, die für Gurken gedacht ist.“



Zucchini-Risotto

in der Ofen-Paprika

„Bloß nicht an Butter und Käse sparen“, rät Geraldin. „Soll doch nach Italien schmecken!“ Die Butter macht den Reis noch sämiger, Parmesan sorgt für Würze. Und, kein schlechtes Gewissen bitte, wir haben hier auch noch Spinat, Zucchini und Paprika am Start ...



ca. 1 1/4 Stunden



einfach



Portion ca. 2,60 €



Portion ca. 480 kcal · E 15 g · F 21 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen:

2 TL Gemüsebrühe (instant)

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

250 g Risottoreis

100 ml trockener Weißwein

4–6 bunte Paprikaschoten

100 g Babyspinat

4 Stiele Basilikum

250 g Zucchini

80 g Parmesan (Stück)

4 EL Butter ■ Salz, Pfeffer

1 Ein Risotto nach dem Grundrezept zubereiten (s. Seite 59, Abb. 1–4). Aber nicht zu lange garen, der Reis sollte noch al dente sein!

2 In der Zwischenzeit von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Deckel und Schoten putzen und waschen. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Zucchini putzen, waschen und grob reiben.

3 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Parmesan hobeln (s. Seite 59, Abb. 5). Butter und Käse unter das fertige Risotto rühren (s. Seite 59, Abb. 6). Spinat, Basilikum und Zucchini ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Risotto in die Paprikaschoten verteilen. Paprikadeckel auf die Schoten setzen. In eine flache ofenfeste Form setzen und im heißen Ofen 25–30 Minuten backen.



Parmesan – auch für Vegies

Ein italienisches Original

„Echter“ Parmesan (= Parmigiano Reggiano) darf sich nur so nennen, wenn er mithilfe von tierischem Lab hergestellt wird – und ist streng genommen daher nicht vegetarisch. Alternativen mit mikrobiellem (z.B. Montello, im Bioladen) oder pflanzlichem Lab (Gran Kinara, über alpenweit.de) sind tolle Alternativen.

Arancini*

mit Kräutersalat

* Arancini di Riso sind panierte und frittierte Reisbällchen. „Immer wenn wir im Sommer zu meiner Oma nach Sizilien gefahren sind, futterten wir Arancini auf der Fähre“, erinnert sich Geraldin. „Dann war klar: Jetzt beginnt der Urlaub!“



ca. 1½ Stunden + ca. 45 Minuten Wartezeit



nicht so schwer

Portion ca. 2,10 €



Portion ca. 630 kcal · E 13 g · F 37 g · KH 57 g

Zutaten für 4 Personen:

1 TL Gemüsebrühe (instant)

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe

4 EL + 1 l Olivenöl

250 g Risottoreis

100 ml trockener Weißwein

80 g Parmesan (Stück)

Salz, Pfeffer

½ Bund Petersilie

3 Stiele Koriander

100 g Babysalatmix

4 EL Weißweinessig

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL flüssiger Honig

ca. 6 EL Panko

(japanisches Paniermehl;
ersatzweise Semmelbrösel)

Frischhaltefolie

1 Für das Risotto ¾ l Wasser aufkochen, Brühe einrühren. Risotto nach dem Grundrezept zubereiten (s. Seite 59, Abb. 1-4), den Reis dabei allerdings ca. 25 Minuten garen lassen.

2 Parmesan hobeln (s. Seite 59, Abb. 5) und (ohne Butter) unter das fertige Risotto rühren (s. Seite 59, Abb. 6). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto vom Herd nehmen, mit Folie abdecken und ca. 1 Stunde abkühlen lassen.

3 Für den Salat inzwischen Kräuter und Salat verlesen, waschen und trocken schütteln. Kräuterblättchen abzupfen. Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen.

4 Das abgekühlte Risotto mit leicht angefeuchteten Händen zu ca. 24 Bällchen formen und in Panko wälzen. 1 l Öl in einem weiten Topf erhitzen (bis kleine Bläschen an einem hineingehaltenen Holzspieß aufsteigen). Reisbällchen mit einer Schaumkelle hineingeben, darin in zwei Portionen je ca. 6 Minuten frittieren und zwischendurch wenden. Arancini herausheben. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Salat, Kräuter mit der Vinaigrette vermengen. Arancini und Salat anrichten. Dazu passen Oliven und ein Knoblauch-Dip sehr gut.

Risotto „to go“

Italo-Fast-Food

„Meine Eltern schwärmen geradezu, dass es Arancini inzwischen mit immer mehr Füllungen gibt: Mozzarella, Schinken, aber auch mit Gemüse oder Pistazien. Als Souvenir haben sie mir vor Kurzem ein Förmchen mitgebracht, mit dem man kegelförmige Exemplare machen kann.“

Die original Arancini sind kegelförmig, landen aber genauso schnell im Mund wie die runden ...







FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFFREICHE
GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Hähnchenschnitzel MIT SUPER-ZOODLES

Wir drehen durch und machen aus Zucchini tolle Pasta. Zoodles (abgeleitet von Zucchini und Noodles) sind glutenfrei, kalorienarm und punkten außerdem mit reichlich Kalium

⌚ ca. 35 Minuten 🍴 einfach

👛 Portion ca. 2,90 € 🚶 Portion ca. 430 kcal
. E 43 g . F 25 g . KH 4 g

Zutaten für 4 Personen:

je $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum und Petersilie
1 Knoblauchzehe ■ 20 g kleine Kapern
1 TL Senf ■ 2 EL Weißweinessig
6 EL Öl ■ Salz, Pfeffer ■ 600 g Zucchini
600 g Hähnchenfilets
20 g Mandelblättchen ■ 100 g Feta

- 1 Für die Salsa verde Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Kapern, Senf, Essig, 4 EL Öl sowie den Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets waagerecht halbieren und mit Salz würzen. Mandeln in einer großen Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten, herausnehmen. 2 EL Öl nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen und Hähnchenfilets darin portionsweise von jeder Seite je ca. 3 Minuten braten. Zucchini und Hähnchen anrichten. Mit der Salsa beträufeln und mit Mandeln bestreuen. Feta darüberbröseln.



**Muskel
fitmacher**
durch
EINWEISS AUS KIDNEYBOHNEN

Veggie

BROTLOS? DA WURDE DOCH GESCHUMMELT!

Stimmt, wir haben knuspriges Fladenbrot in den Salat gemischt. Für eine kohlenhydratärmere Version die Croûtons durch geröstete Kerne ersetzen





Veggie-Burger MIT AUBERGINEN-BUN



Burger ohne Fleisch und ohne Brötchen? Das soll schmecken? Aber hallo! Wir stellen vor:
unser Health-Booster-Rezept mit Bohnenpattys
und gegrillten Auberginescheiben. Nomnom!



ca. 50 Minuten



einfach



Portion ca. 1,90 €



Portion ca. 590 kcal . E 21 g . F 21 g . KH 79 g

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten	
2 Knoblauchzehen	
7 EL + 1 TL Olivenöl	
2 Dosen (à 425 ml) Kidneybohnen	
100 g Mehl	
Salz, Pfeffer, Currys, Currypulver,	
gemahlener Kreuzkümmel	
2 Auberginen	
4 Blätter Eisbergsalat	
100 g Ketchup	
1 ½ EL flüssiger Honig	
200 g Fladenbrot	
1 Salatgurke	
1 Bund Radieschen	
6 Stiele Minze	
4 EL Weißweinessig	
1 TL mittelscharfer Senf	

1 Für die Pattys Schalotten sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 TL Öl erhitzen, beides darin glasig andünsten. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Mit Mehl und Schalottenmix verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zu 4 flachen Frikadellen formen, kalt stellen.

2 Auberginen putzen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz würzen. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Ketchup, ½ EL Honig und 1 TL Kreuzkümmel verrühren.

3 Für den Salat Fladenbrot zerzupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Brot darin knusprig rösten. Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben schnei-

den. Radieschen putzen, die Radieschenblätter verlesen und beides waschen. Radieschen vierteln. Minze waschen, trocken schütteln, mit Radieschenblättern grob hacken.

4 Essig, 1 EL Honig, Senf, Salz sowie Pfeffer verrühren, 4 EL Öl unterrühren und mit allen vorbereiteten Salatzutaten mischen.

5 Eine Grillpfanne erhitzen, mit 1 EL Öl ausstreichen und erst Frikadellen, dann Auberginen darin von jeder Seite je ca. 3 Minuten braten. Auberginen, Salatblätter, Frikadellen und Soße zu Burgern zusammensetzen, mit Salat anrichten.

Bratnudeln „SCHÖN SCHARF“

Grünes Licht für gebratene Nudeln: Edamame enthalten Eisen und Kalzium und Brokkoli liefert wichtige Ballaststoffe. So wird aus der Take-away-Sünde ein Superfood-Teller!



ca. 30 Minuten einfach

Portion ca. 1,90 € Portion ca.

570 kcal · E 21 g · F 22 g · KH 67 g

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reisbandnudeln

Salz, 5-Gewürze-Mischung

250 g Tofu ■ 50 g Sojasprossen

300 g Brokkoli ■ 1 rote Paprika

4 EL Erdnussöl ■ 150 g TK-

Edamame (Sojabohnen)

4 EL Sriracha ■ 4 EL Sojasoße

4 EL Röstzwiebeln

1 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tofu in Würfel schneiden. Sprossen waschen. Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin ca. 4 Minuten rundherum braten, herausnehmen. Edamame und Gemüse im Bratfett ca. 5 Minuten andünsten. Nudeln abtropfen lassen, in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Mit Sriracha, Sojasoße und der 5-Gewürze-Mischung würzen. Gemüse, Sprossen und Tofu unterheben. Mit Röstzwiebeln bestreuen.

Abwehrkraft
durch
VITAMIN C AUS PAPRIKA



Veggie gewinnt!



98%

der Testpersonen waren rundum zufrieden mit dem außen knusprigen und innen saftigen, vegetarischen Leckerbissen auf Milchbasis.

99%

der Schnitzelspezialisten lobten die einfache Zubereitung: In der Pfanne oder im Ofen gelingt es in wenigen Minuten perfekt.

99%

Valess heißt vielfältig genießen und das mit unvergleichlichem Biss – mit 99 % Zustimmung ist das ein echter Volltreffer.

94%

der Genussmenschen sagen:
„Mit dem vegetarischen Valess-Schnitzel haben wir ein richtig gutes Gefühl beim Essen.“

Das ist ganz große Schnitzelliebe: Das Schnitzel von Valess auf Milchbasis hat im großen Test überragend abgeschnitten

Es ist saftig, hat eine knackige Panade und einen unvergleichlich herzhaften Geschmack – das vegetarische Schnitzel von Valess.

200 Schnitzeltester haben den Klassiker getestet und waren begeistert! Valess steht für Genuss auf Basis von Milch und ist somit einzigartig unter den vegetarischen Produkten. Ob leckeres Schnitzel oder knusprige Snacks wie CrispySticks – das Besondere an den Köstlichkeiten auf Milchbasis ist, dass sie reich an Protein und Calcium sind.

Die Milch für Valess stammt von Kühen aus Weidehaltung. Die Tiere grasen an mindestens 120 Tagen im Jahr für mindestens 6 Stunden am Tag auf den Wiesen und liefern Milch für den fleischlosen Genuss, der ein Geschmackserlebnis für die ganze Familie ist. Probieren Sie doch auch mal ...

98%

aller Teilnehmer sind neugierig geworden und haben Lust, weitere Produkte von Valess und deren vegetarische Vielseitigkeit zu testen.



Weitere Informationen unter www.valess.de

Valess.



HALLOU-WAS?

Halloumi ist ein Käse aus Kuh-, Schafs- und/oder Ziegenmilch. Er ist würzig, schnittfest und wird häufig als „Grillkäse“ bezeichnet.

Stress-
bekämpfer
durch
MAGNESIUM AUS ROTER BETE

Stoff-
wechsel-
Booster
durch
MANGAN AUS REIS

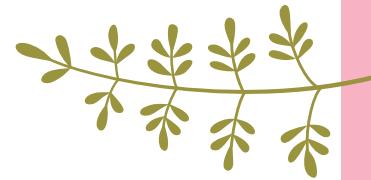
Veggie





Spicy Rote Bete

MIT GEBRATENEM HALLOUMI



Der Käse hat einen lustigen Effekt: Er quietscht beim Kauen. Liegt vielleicht daran, dass die Kombination mit Roter Bete, Kichererbsen und Reis so köstlich ist. Da kann man schon mal vor Freude quietschen!



ca. 40 Minuten



einfach



Portion ca. 2 €



Portion ca. 610 kcal · E 20 g · F 32 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen:

200 g Vollkorn-Basmatireis
Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel ▪ 100 g Babyspinat
4 Stiele Minze ▪ 1 rote Zwiebel
500 g Rote Bete (vakuumiert) ▪ 50 g Walnusskerne
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
200 g Halloumi ▪ 3 EL Olivenöl

1 Reis in ca. 500 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Spinat und Minze waschen. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Rote Bete in Spalten schneiden. Nüsse hacken. Kichererbsen abspülen. Halloumi in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Käsescheiben darin von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Herausnehmen und im Ofen bei 60°C warm halten. Die Nüsse im Bratfett kurz rösten. Zwiebel mit Roter Bete und Kichererbsen zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel abschmecken. Reis, Spinat, Minze und Halloumi unterheben.



MEIN ALPTRAUM WADEN!KRAMPF*

Danke Biolectra®, dass du mich davon befreist!

- Hoch dosiert
- Effektiv wirksam
- Gut verträglich



Biolectra® Mein Apotheken-Magnesium.

* verursacht durch Magnesiummangel

Biolectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack. Anwendungsbereiche: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natriumverbindungen, Kaliumhydrogencarbonat und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 02/2019



SCHARFMACHER

Cayennepfeffer besteht aus gemahlenen Chilischoten und ist deutlich schärfer als der Gewürzmix „Chilipulver“. Also: Vorsichtig dosieren!

Maiscremesuppe

„GOLDENE ZEITEN“

Die Sonne geht auf! Die gelbe Suppe sorgt neben der tollen Farbe mit einem fröhlichen Cocktail aus Vitaminen und Mineralstoffen für ein breites Lächeln. Frohes Löffeln!

ca. 45 Minuten einfach Portion ca. 2,20 €
 Portion ca. 390 kcal · E 7 g · F 26 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Maiskolben	▪ 2 Knoblauchzehen	▪ 3 Lauchzwiebeln
	ca. 200 g Knollensellerie	▪ 4 EL Rapsöl
1 Dose (425 ml) Kokosmilch	▪ 1 TL Gemüsebrühe (instant)	
	3 EL Zitronensaft	▪ 40 g gesalzenes Popcorn
	Cayennepfeffer, Kurkuma, Salz, Pfeffer	

- 1 Maiskolben putzen, waschen, Körner vom Kolben schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, 1 Lauchzwiebel halbieren. Die grüne Seite in lange dünne Streifen schneiden und in eiskaltes Wasser legen. Rest in Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und würfeln.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Sellerie, Knoblauch und Lauchzwiebelringe darin ca. 4 Minuten andünsten. Mais, Kokosmilch und 1 l Wasser zugeben. Brühe und Zitronensaft einrühren, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.
- 3 Popcorn mit Cayennepfeffer würzen. Suppe fein pürieren. Mit 1 TL Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Bowls anrichten. Popcorn und Lauchzwiebelstreifen darauf verteilen.

**EBEN NOCH
DIE KURVE
GEKRATZT
UND SCHON
WIEDER AUF
DER PISTE.**



BETAISODONA® - der Wunden-Profi

- + Bekämpft 99,9 % der relevanten Keime*
- + Sofortiger Wirkeintritt
- + Ohne Brennen auf der Haut

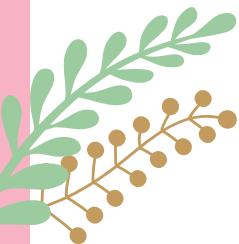
BETAISODONA®
FÜR WEITERMÄCHER

* Humanpathogene Erreger (u.a. *Staphylococcus aureus*, MRSA, *Streptococcus pyogenes*, *Candida albicans*)

Betaisodona® Lösung. Wirkstoff: Povidon-Iod. **Anwendungsgebiete:** Wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatherisierungen. Wird wiederholt, zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. Stand 09/2018

ca. 40 Minuten + etwas Wartezeit
 einfach Stück ca. 60 ct Stück ca.
 240 kcal . E 4 g . F 14 g . KH 22 g



Zutaten für 12 Stück:

etwas + 6 EL Kokosöl
75 g Zartbitterschokolade
3 Eier (Gr. M)
3 EL + 100 g + 4 EL Zucker
75 g gemahlene Haselnüsse
1 reife Avocado
2 EL + etwas Backkakao
125 g Himbeeren

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller). Riegelbackblech (12 Mulden à 8x3x3 cm) fetten. Die Schokolade fein hacken. Die Eier trennen. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. 3 EL Zucker zugeben und ca. 3 Minuten weiter-schlagen. Eigelb und 100 g Zucker cremig rühren. 6 EL weiches Kokosöl unterrühren. Erst Schokolade und Nüsse, dann Eischnee unterheben. Teig in die Mulden verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form auskühlen lassen.

2 Für die Schokocreme Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 4 EL Zucker und 2 EL Kakao zu einer glatten Creme rühren. Himbeeren verlesen. Küklein aus den Mulden lösen. Mit der Kakaocreme bestreichen und mit Himbeeren belegen. Evtl. etwas Kakao darüberstäuben.

Schokoküklein „HEART & SOUL“

Wenn am Nachmittag die Riegel mit Avocado-Kakao-Creme auf dem Kaffeetisch stehen, hüpfst das Herz vor Freude – und wird dank Omega-3-Fettsäuren dabei auch noch gestärkt



GUT IN FORM

Ein Riegelbackblech mit 12 Mulden gibt es z. B. von Kaiser.





Macht schon beim
Lesen glücklich.

Jetzt **happinez** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter www.happinez.de/jahr oder unter 01806/36 93 36*

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.*(Mo. bis Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

ZUM REINLEGEN GUT: Graupen-Pilz-Risotto

Herhaft, pikant, lecker: Die Geschmacksrichtung „umami“ steckt vor allem in Pilzen.

So wird aus dem Gericht ein Rundum-Wohlfühl-Teller mit ganz viel Uhhh-Mmhh-Ami



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 3,20 €



Portion ca. 450 kcal · E 18 g · F 16 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen:

300 g Gerstengraupen

(Rollgerste)

Salz, Pfeffer

600 g gemischte Pilze (z. B.

Austernseitlinge, Kräuterseitlinge, Shiitake, Enoki)

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 TL Gemüsebrühe (instant)

4 EL Öl

100 ml trockener Weißwein

1 Bund Schnittlauch

60 g Parmesan (Stück)

1 Gerste in reichlich kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Pilze putzen, evtl. waschen und je nach Größe klein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Die Schalotten in Streifen und Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. 1 Liter Wasser aufkochen. Brühe einrühren. Gerste in ein Sieb abgießen.

2 Schalotten, Knoblauch und Gerste in 2 EL heißem Öl andünsten. Wein zufügen, einkochen. Nach und nach Brühe zugießen. Hat die Gerste die Flüssigkeit aufgesogen, wieder der Brühe zugießen. Insgesamt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Käse fein reiben. Pilze in 2 EL heißem Öl ca. 4 Minuten andünsten. Hälfte des Käses und die Pilze unter das Gersten-Risotto rühren. Anrichten und mit Schnittlauch und Rest Parmesan bestreuen. Mit Pfeffer würzen.

SUPER KÖRNERFUTTER

Bei der Rollgerste handelt es sich um Graupen aus ganzen Körnern. Sie sind leicht verdaulich und schmecken auch als Salat oder in Eintöpfen.





Starke
Knochen
durch
VITAMIN D AUS PILZEN

Veggie

WHEN THE SUN GOES ... cheers

Sundowner-Special:
pro Glas 2 cl
cachaça zugeben



Erdbeer-Basilikum-Eistee

Für ca. 1 l: 500 ml Wasser aufkochen und 1 Teebeutel Früchtetee darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. 4 EL Zucker darin auflösen und Tee abkühlen lassen. 200 g Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 4 Stiele Basilikum waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Erdbeeren, Basilikum, 4 EL Zitronensaft und Tee in eine Karaffe geben. Mit Eiswürfeln auffüllen.

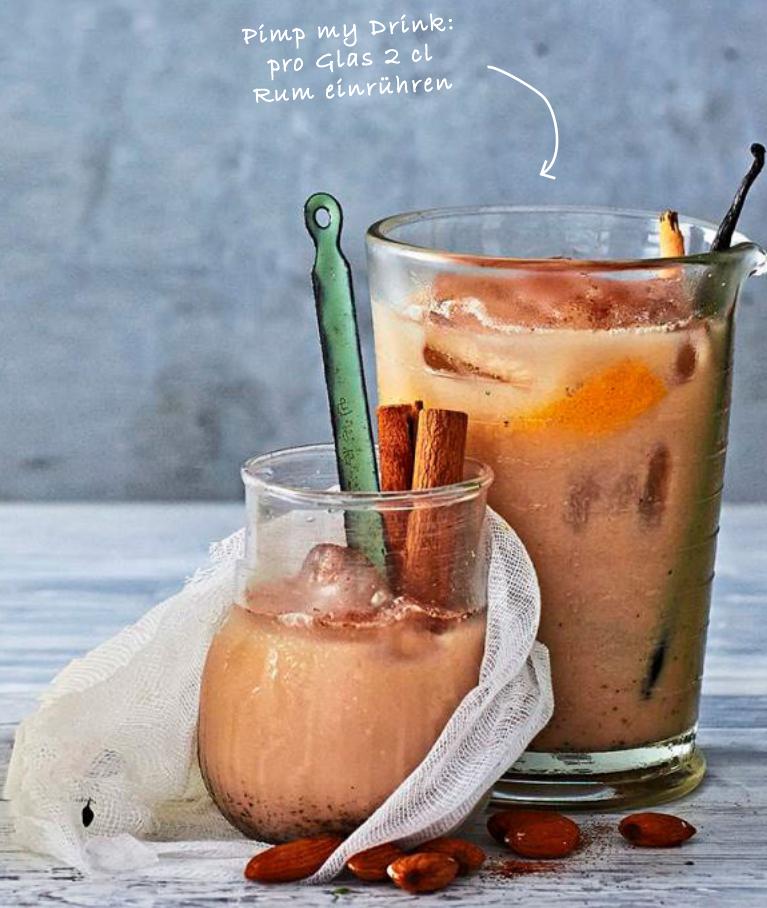
Erst selbst gemachten Eistee schlürfen, später mit einem Sundowner den Sommerabend genießen: Diese 2-in-1-Rezepte decken den Flüssigkeits- und Gute-Laune-Bedarf von früh bis spät

So wird's zum Cocktail: pro Glas mit 2 cl Wodka mischen



Ingwer-Thymian-Cooler

Für ca. 1 l: 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, in 500 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln. 4 EL Honig darin auflösen und abkühlen lassen. 1 Bio-Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mit 6 Stielen Thymian in eine Karaffe geben und Tee durch ein Sieb zugießen. Mit Eiswürfeln auffüllen.



Mandel-Chai auf Eis

Für ca. 1 l: 1 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Beides mit 2 Zimtstangen, 1 Sternanis, 2 Kardamomkapseln, 2 Beuteln Schwarzttee, 4 Streifen Bio-Orangenschale, 6 EL Rohrzucker, 300 ml Wasser und 200 ml Mandeldrink ca. 5 Minuten köcheln. Abkühlen lassen. Teebeutel und Gewürze entfernen. Chai in eine Karaffe füllen, mit Eiszwürfeln auffüllen.



Iced Matcha mit Gurke

Für ca. 1 l: 500 ml Wasser aufkochen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen und in eine Karaffe füllen. 1 TL Matcha und 4 EL Zucker einrühren, abkühlen lassen. 2 Snackgurken waschen und längs in Scheiben schneiden. 1 Apfelviertel in Scheiben schneiden. 2 Stiele Minze grob zerzupfen. Alles mit 4 EL Limettensaft in eine Karaffe geben und mit Eiszwürfeln auffüllen.

Keine Lust auf Urban Jungle? Macht nichts!
Einfach Servietten nach Wahl aussuchen und eigenen Style kreieren



DAS
DEKO-

Wochenend- PROJEKT

AUCH FERNWEH? MIT DER SERVIETTENTECHNIK VERPASSEN WIR
DIESEM HOLZTABLETT EIN BISSCHEN URLAUBS-FEELING. WIR HÖREN
SCHON DIE WILDEN TIERE DES GROSSSTADT-DSCHUNGELS RUFEN ...
ALSO DANN: DRINKS DRAUF UND RAUS AUF DEN BALKON!

DAS BRAUCHT MAN:

- ein schlichtes Holztablett
(unbehandelt, z.B. über amazon.de)
- Kreppband • Holzlasur oder -lack
- Pinsel zum Lasieren/Lackieren
- weiße Acrylfarbe • weichen Pinsel
- Servietten im Urban-Jungle-Design
(z.B. von Ambiente) • Schere
- Serviettenkleber (z.B. von Kreul,
Hobby Line) • Klarlack



1



2



3



4

UND SO GEHT'S:

- 1 Das Tablett innen mit Kreppband bekleben, als Schutz vor der Lasur.
- 2 Das Tablett lasieren oder lackieren und gut durchtrocknen lassen.
- 3 Kreppband entfernen und die Innenseite weiß bemalen. Trocknen lassen.
- 4 Serviette(n) auseinanderfalten und auf Größe der Tablett-Innenseite zuschneiden, dann in die einzelnen Lagen trennen. Eine dünne Schicht Serviettenkleber auf die Innenseite auftragen. Zuerst die ungemusterten, zum Schluss die gemusterten Lage der Serviette auflegen und mit dem weichen Pinsel glätten. Dazwischen immer eine Schicht Serviettenkleber auftragen. Alles gut trocknen lassen. Dann die Innenseite mit Klarlack versiegeln. Fertig!



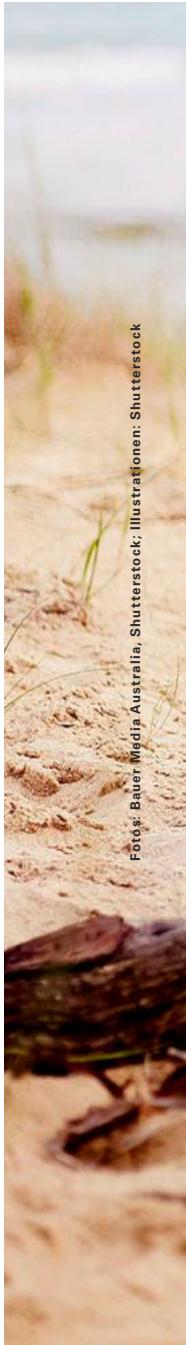
Die Drinks
werden
kälter, die
Musik
wird lauter,
die Nächte
werden
länger, das
Leben wird
besser



„Wo laden
wir uns
denn heute
mal ein?“



Schnell noch
ein paar Kräuter
für die Marinade
pfücken...





Oh Happy Day

WIR TREFFEN UNS
AM LAGERFEUER

Das Beste am Sommer sind die Momente, in denen wir uns spontan um heiße Glut versammeln und uns auf gegrillte Leckereien freuen.

Alles, was man dafür braucht, sind kühle Getränke und unsere unkompliziert-köstlichen BBQ-Rezepte. Und natürlich Freunde, die einfach nicht nach Hause gehen wollen.

Sonnenwarme
Haut, leichte
Meeresbrise,
frischer Fisch
auf dem Grill –
so geht Sommer



„Hat eigentlich
einer ein Feuer-
zeug mit?“



BBQ-Lachs von der Planke

Applaus, Applaus! Dieser frische Lachs muss nur richtig angefeuert werden, die Raucharomen des Zedernholzes erledigen den Rest

⌚ ca. 35 Minuten 🍽️ einfach 💰 Portion ca. 5,40 €
👤 Portion ca. 440 kcal · E 34 g · F 30 g · KH 6 g

Zutaten für 6 Personen:

4 Lauchzwiebeln
1 Lachsfilet mit Haut
(ca. 1 kg; z. B. aus Norwegen)

etwas Öl
Salz, Pfeffer
4 EL BBQ-Soße

1 Zedernholzplanke
(ca. 38 cm lang; z. B.
über grillfuerst.de)



Bevor die Sause losgeht, bitte unbedingt checken, wo Grillen im Freien erlaubt ist. Zum Beispiel über Feuerwehr, Ordnungsamt oder die offiziellen Städte-Websites



Veggies mit Joghurt-Dip

Manchmal braucht es gar nicht so viel. Nur knackiges Gemüse und dazu cremigen Joghurt mit Kräutern

⌚ ca. 25 Minuten 🍽️ einfach 💰 Portion ca. 1,10 €
👤 Portion ca. 110 kcal · E 5 g · F 4 g · KH 13 g

Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel

2 Lauchzwiebeln

4 Stiele Basilikum

8 Stiele Thymian

500 g griechischer Joghurt

Salz, Pfeffer



1–2 EL Zitronensaft

500 g junge Möhren

4 Stangen Staudensellerie

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

1 Für den Dip Zwiebel schälen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und dann fein hacken. Alles mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Für das Gemüse die Möhren schälen, übriges Gemüse putzen und alles waschen. Gemüse in Stücke schneiden. Dazu schmecken Grissinistangen.

Garnelen-Spieße

IM BACON-HEMD

Lässiges Surf-'n'-Turf-Grillfood,
das in Kombi mit Ananas-Salsa
zum Wow-Erlebnis wird



ca. 30 Minuten + evtl. Wartezeit



einfach



Stück ca. 2,70 €



Stück ca. 190 kcal . E 21 g . F 10 g . KH 2 g

Zutaten für 6 Spieße:

24 Garnelen (à ca. 25 g;
frisch oder TK; ohne Kopf

mit Schale)

Salz, Pfeffer

8 Scheiben Bacon

2 EL Öl

6 Schaschlikspieße

1 Garnelen eventuell auftauen lassen, bis auf die Schwanzflosse schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Speckscheiben dritteln. Die Garnelen in die Speckscheiben wickeln und auf Spieße stecken. Mit Öl einstreichen. Auf dem heißen Grill ca. 6 Minuten unter Wenden grillen.

ANANAS-SALSA



½ Ananas schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom holzigen Kern schneiden und fein würfeln. **1 rote Chilischote** entkernen und mit **1 Knoblauchzehe** fein hacken. **1 Bund Koriander** fein hacken. Knoblauch, Chili, Ananas, Koriander, **2 EL Olivenöl**, **2 EL Obstessig** und **1 EL brauner Zucker** mischen. Mit Salz abschmecken.

TOMATEN-Quesadillas

Frage: Knusper-Tortillas mit Tomaten und geschmolzenem Käse – zählt das noch als Beilage? Ach, eigentlich egal



ca. 35 Minuten



einfach



Stück ca. 1,20 €



Stück ca. 280 kcal . E 13 g . F 14 g . KH 24 g

Zutaten für 8 Stück:

400 g Tomaten

½ Bund Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

250 g Bergkäse

(z. B. Comté)

1 Packung (320 g; 8 Stück)

Weizen-Tortillas



Durchgematschte Pappteller? Wein aus Plastikbechern? Och nö. Bringen Sie lieber Teller und Gläser, stofffest verpackt, von zu Hause mit



Rapso[®]

DAS ORIGINAL

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



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



Lamm-Schaschlik & Hähnchen-Saté



Wir sind ja solche Spießer und legen gleich zwei Sorten auf den Rost: den würzigen Fleischklassiker vom Mittelmeer und die zarte Asia-Variante



ca. 45 Minuten



einfach



Portion ca. 3,40 €



Portion ca. 320 kcal · E 44 g · F 12 g · KH 6 g

Zutaten für 6 Personen:

1 Glas (314 ml) getrocknete Tomaten in Öl

8–10 rote Mini-Paprikaschoten

500 g ausgelöster Lammrücken

2 Stiele Salbei

3 Hähnchenfilets

Salz, Pfeffer

4 EL Zitronensaft

Schaschlikspieße

1 Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Paprikaschoten waschen und evtl. putzen. Lammfleisch trocken tupfen und in ca. 12 Würfel schneiden. Lamm, Paprika und Tomaten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Salbei waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und waagerecht halbieren. Filets der Länge nach leicht gewellt aufspießen, dabei Salbei einarbeiten. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Alle Spieße mit Tomatenöl einstreichen. Auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 8 Minuten grillen.

SPICY PEACH-DIP



2 rote Chilischoten entkernen, waschen und hacken. 1 Knoblauchzehe hacken. 1 Dose (425 ml) Pfirsiche mit ca. 6 EL Saft pürieren. Mit Chili, Knoblauch und 1 TL Salz verrühren. ½ Topf Koriander hacken, untermischen.

CURRY-KETCHUP



2 Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit 250 ml Tomatenketchup verrühren und mit 1–2 TL Currysauce würzen.

BUTTER-DOUBLE



Warum eigentlich immer Kräuterbutter? Besonders cremig schmilzt ein Klecks süßlich-scharfer Frischkäse darauf – z.B. Petrella „Peppasweet 2“.



Die dünne Paprika-Haut darf beim Grillen ruhig etwas anköhlen. Wer möchte, zieht sie vor dem Verzehr ab

Grillpaprika

„GREEK STYLE“



VEGGIE

Ja, es könnte sein, dass dieser Salat mit Grillgemüse, aromatischen Kräutern und cremigem Feta Sie zu einer ganz spontanen Sirtaki-Einlage animiert



ca. 20 Minuten

Portion ca. 1,20 €

Portion ca. 220 kcal

E 7 g . F 18 g . KH 5 g

Zutaten für 6 Personen:

400 g Tomaten

200 g cremiger Feta

6 Stiele Thymian

4 Zweige Rosmarin

4 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

150 g schwarze Oliven

3 bunte Paprikaschoten

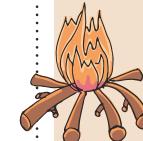
1 Tomaten waschen und putzen. Tomaten und Käse würfeln. Thymianblättchen abstreifen. Den Rosmarin grob zerzupfen. Kräuter, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Käse, Tomaten und Oliven mischen.

2 Paprika halbieren, putzen und waschen. Auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Herunternehmen und mit vorbereitetem Salat füllen (wer mag, erwärmt auf der Glut auch die Tomaten und den Feta in einem feuerfesten Gefäß).



Welches Feuerholz?

Nur trockenes Holz verwenden, damit sich die Rauchentwicklung in Grenzen hält. Gutes Brennholz liefern Eiche, Weißdorn, Birke, Stechpalme sowie Ahorn.



LAGERFEUER FÜR PROFIS

Egal ob im Garten oder am Wasser: Mit diesen Tipps wird der Abend perfekt



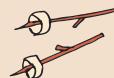
Light my Fire

Das Lagerfeuer mit Papier und kleinen Ästen anzünden. Braucht Geduld, aber Brandbeschleuniger haben hier nichts zu suchen.



Feuerwehr im Eimer

Bei offenem Feuer immer einen Eimer mit Wasser, Sand oder einen Feuerlöscher bereitstellen.



Gut aufpassen!

Vorsicht vor Funkenflug! Beim Stockgrillen möglichst lange Äste verwenden. Dreht der Wind auf und besteht die Gefahr, dass das Feuer außer Kontrolle gerät?

Dann lieber die Party beenden.



VEGAN



Zutaten für 4 Personen

- 60 g Ciabatta oder Baguette
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Griller
- 3-4 Zweige frischer Thymian
- 2 EL Pinienkerne
- 4 EL Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 kg Tomaten (nach Belieben unterschiedliche Sorten wie z.B. Fleischtomaten, grüne Tomaten, Cherrytomaten etc.)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Basilikum

Vegane Thymian-Griller zu buntem Tomaten-Salat

Zubereitung

1. Brot in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne rösten. Brot abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Griller darin rundherum 5 Minuten goldbraun braten. Thymian in den letzten Minuten der Bratzeit zugeben und die Griller damit zusätzlich aromatisieren.
3. Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Himbeer-Essig und 4 EL Olivenöl verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben bzw. Viertel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
4. Vorbereitete Salatzutaten und Brot miteinander vermengen und anrichten. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und über den Salat streuen. Tomatensalat und Thymian-Griller anrichten.



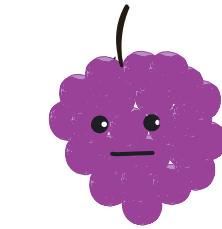
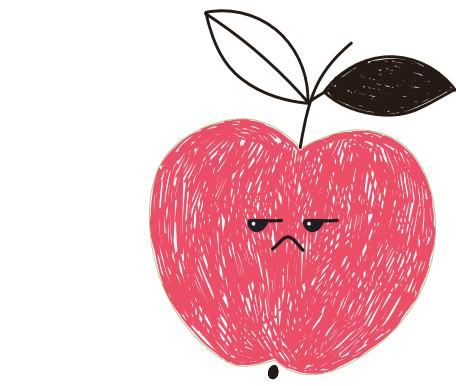
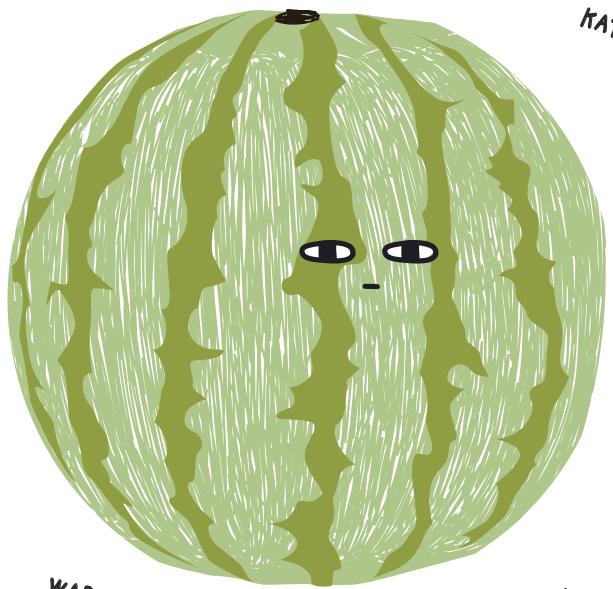
öffnen und auf tippen,
um Ideen zu erhalten

UNSERE
NEUEN:



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834





Wenn sie nur
wüssten, wie süß
sie sind



Schluss mit Selbstzweifeln! Jedes dieser
Früchtchen ist perfekt und schmeckt einfach
großartig in unseren **saftigen Sommerkuchen**





Foto: Bauer Media Australia; Illustration: Shutterstock

Orangen-Pudding-Torte

Kurven machen happy. Und an diesen sanften Pudding-Sahne-Hügeln, getoppt mit süßen Orangenfilets, können wir uns so gar nicht sattsehen. Sollen wir ja auch nicht. Also: Kuchengabeln raus!



ca. 1 1/4 Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit



nicht so schwer



Stück ca. 70 ct



Stück ca. 240 kcal · E 6 g · F 13 g · KH 24 g

Zutaten für ca. 12 Stücke:

5 Blatt Gelatine

300 ml Orangenlimonade

60 g Butter

4 Eier (Gr. M)

110 g Zucker ■ Salz

100 g Mehl

2 EL Mandelblättchen

2 Orangen

1 TL flüssiger Honig

200 g Schlagsahne

400 g Vanillepudding

(Kühlregal)

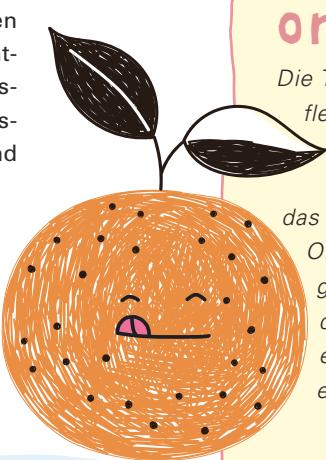
Frischhaltefolie

Backpapier

1 Für das Gelee Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Eine flache Form mit Folie auslegen. Limonade erwärmen (aber nicht aufkochen). Gelatine ausdrücken und in der Limonade auflösen. Gelee in die Schale gießen, abkühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 Für den Biskuit Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). Boden einer Springform (22 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Butter schmelzen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 8 Minuten cremig aufschlagen. Butter unter Rühren zugeben. Mehl unterheben. Teig in der Form glatt streichen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Boden aus dem Ofen nehmen, Springformrand entfernen. Kuchen sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Mandeln auf einem Backblech verteilen und im ausgeschalteten Ofen ca. 5 Minuten rösten.

3 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken, mit Honig verrühren. Boden auf eine Platte setzen, Backpapier entfernen. Mit dem Saft beträufeln und mit den Orangenfilets belegen. Sahne steif schlagen. Den Pudding mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 4 Minuten aufschlagen. Gelee aus der Form lösen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Erst Pudding, dann Sahne auf den Kuchen streichen. Geleewürfel darauf verteilen, mit Mandeln bestreuen.



orangen-Liebe

Die Trennhäutchen, die das Fruchtfleisch ummanteln, sind zwar supergesund, schmecken aber manchmal bitter. Zum Filetieren das obere und untere Ende der Orange abschneiden, dann die gesamte Schale so heruntercuttet, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zuletzt die Filets mit einem Messer herauslösen.

Pfirsich-Blätterteig-Streifen

Manchmal kommt Schönheit in Form eines knusprigen Blätterteigs mit Marzipan und saftigen Pfirsichen auf den Teller. Sie verschwindet allerdings ziemlich schnell wieder ...

⌚ ca. 45 Minuten



einfach



Stück ca. 90 ct



Portion ca. 410 kcal · E 10 g · F 23 g · KH 37 g

Zutaten für ca. 8 Stücke:

1 Packung (270 g) Blätterteig (Kühlregal; z. B. Tante Fanny)	200 g Marzipanrohmasse	2 Eier (Gr. M)
50 g + etwas Puderzucker	zum Bestäuben	5–6 Pfirsiche
4 EL Aprikosenkonfitüre		
4 EL Mandelblättchen		



Goodbye, Pfirsichhaut!

So lässt sich ein ganzer Pfirsich einfach pellen: Auf der Unterseite über Kreuz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann die Haut einfach abziehen – fertig.

1 Blätterteig ca. 10 Minuten vor Verwendung aus dem Kühl- schrank nehmen. Marzipan grob reiben. 1 Ei trennen. Marzi- pan, Eiweiß, 1 Ei und 50 g Puder- zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen.

2 Ofen vorheizen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C/Gas: s. Hersteller). Blätterteig auf einem Back- blech entrollen und mit der Marzipanmasse bestreichen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand lassen. Die

Pfirsiche mit der Schnittfläche nach unten auf der Marzipan- masse verteilen. Ränder nach innen einschlagen.

3 Konfitüre in einem kleinen Topf kurz aufkochen und die Pfirsiche damit bestreichen. Eigelb und 4 EL Wasser verquirlen. Teig- ränder damit einstreichen. Mit Mandeln bestreuen. Auf unters- ter Einschubleiste des heißen Ofens 15–18 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen. Dazu schmeckt ein Klecks Sahne.





Banoffee Pie

Welcher Kuchen ist schon perfekt? Dieser No-Bake-Cake mit sahniger Schmandcreme, Bananen-Karamell-Mix und frischen Brombeeren on top kommt unserem Ideal doch ziemlich nah



ca. 30 Minuten + ca. 1 ½ Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 90 ct



Stück ca. 420 kcal · E 4 g · F 28 g · KH 35 g

Zutaten für ca. 16 Stücke:

etwas Öl
150 g Butter
300 g Haferkekse
600 g Bananen
3 EL Zitronensaft
1 Glas (380 g) Karamellaufstrich (z. B. Bonne Maman)
400 g Schlagsahne
400 g Schmand
2 Päckchen Vanillezucker
2 Päckchen Sahnefestiger
150 g Brombeeren
1 großer Gefrierbeutel

1 Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Öl bestreichen. Butter schmelzen. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Mit der flüssigen Butter mischen. In der Springform gleichmäßig als Boden andrücken. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2 Bananen schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Boden mit 150 g Karamellaufstrich bestreichen. Mit Bananen belegen, weitere 150 g Karamellaufstrich darauf verteilen.

3 Sahne und Schmand mit den Schneebesen des Rührgeräts nacheinander steif schlagen, dabei je 1 Päckchen Vanillezucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Sahne unter den Schmand heben und die Creme locker auf dem Kuchen verstrei-chen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Die Brombeeren verlesen, ca. $\frac{1}{3}$ mit einer Gabel zerdrücken und dann mit den übrigen Brombeeren mischen. Brom-beeren und Rest Karamell-aufstrich auf die Creme geben.



Brombeerzart

Im Idealfall sollten die Brombeeren sanft auf der Zunge zergehen. Aber manchmal sind die kleinen Dinger ganz schön hartnäckig. Kleiner Trick: die Früchte vorher mit 1 EL Zucker (oder nach Wunsch mit 1 EL Likör) mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Melonen-Schachbrett-Kuchen

Es gibt Tage, da ist dieses ungewöhnlich hübsche und leichte Fruchtdessert mit Joghurt-Götterspeisen-Füllung das Beste, was einem passieren kann. Sorry, Buttercremetorte!



ca. 1 Stunde + ca. 3 Stunden Wartezeit



einfach



Stück ca. 30 ct



Stück ca. 180 kcal · E 3 g · F 7 g · KH 24 g

Zutaten für ca. 24 Stücke:

200 g + etwas Mehl

4 EL + 160 g Zucker

Salz

100 g kalte + etwas Butter

1 Ei (Gr. M)

1 Packung (25 g) Himbeer-

Götterspeisenpulver

ca. 2 kg Wassermelone

ca. 2 kg Cantaloupe-Melone

250 g Vollmilchjoghurt

200 g Schlagsahne

- 1 200 g Mehl, 4 EL Zucker, 1 Prise Salz, 100 g Butter in Stückchen und Ei erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen rasch zum glatten Teig verkneten. Den Boden einer eckigen Springform (24x36 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig auf bemehlter Fläche rechteckig (24x36 cm) ausrollen. Die Form damit auslegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten kalt stellen. Inzwischen den Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). Den Boden im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 2 Götterspeisenpulver, 160 g Zucker und 350 ml kaltes Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist – aber nicht kochen! Abkühlen lassen.

3 Inzwischen Melonen vierteln, schälen und entkernen. Fruchtfleisch erst in ca. 2 cm dicke Scheiben, dann in 2x2 cm große Würfel schneiden. Rest Fruchtfleisch anderweitig verwenden (z.B. für das Dessert auf S. 107).

4 Joghurt und Götterspeise verrühren. Sahne steif schlagen und in zwei Portionen unterheben. Creme auf den Teigboden in die Form geben und glatt streichen. Ca. 30 Minuten kalt stellen, bis die Creme beginnt, fest zu werden. Melonenwürfel dicht an dicht zu einem Schachbrettmuster auf die Creme legen und weitere ca. 2 Stunden kalt stellen.

Melodien für Melonen

Erzeugt die Wassermelone bei der Klopftprobe einen tiefen, dumpfen Ton, ist sie reif. Ganze Melonen können mehrere Wochen im Kühlschrank lagern – sind sie jedoch angeschnitten, sollten sie schnell verzehrt werden.

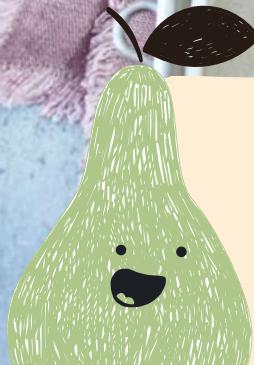






Butterweiche Birne

Zum Backen lieber saftige Sorten (wie Williams Christ, Gute Luise oder Packhams Triumph) wählen. So lange die Birnen nicht reif sind, sollten sie nicht im Kühlschrank gelagert werden. Besser: neben andere Früchte wie Äpfel legen, das beschleunigt den Reifeprozess.



Oh, là, là! Karamellisierte Birnen sorgen für ein verführerisches Aussehen und durch die Obststücke wird der Teig so richtig saftig

Birnen-Kastenkuchen

⌚ ca. 1¼ Stunden 🍪 einfach
Scheibe ca. 40 ct Scheibe ca.
210 kcal · E 3 g · F 9 g · KH 28 g

Zutaten für ca. 14 Scheiben:

600 g Birnen
125 g weiche Butter
150 g + 3 EL Zucker
3 Eier (Gr. M)
200 g Weizenvollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
Salz
4 EL Zitronensaft
Backpapier

1 Eine Kastenform (30x10 cm) mit Backpapier auslegen. Den Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). Birnen, bis auf eine, schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln.

2 Die Butter und 150 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Abwechselnd mit dem Zitronensaft unterrühren. Birnenwürfel unter den Teig heben. Teig in der Form glatt streichen.

3 Übrige Birne waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Mit 3 EL Zucker bestreuen. Kuchen auf der untersten Schiene 50–60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

EINE
AKTION
VON



ONE MILLION
DREAMS FOR A
BETTER
WORLD!



WAS IST DEIN
TRAUM FÜR EINE BESSERE WELT ?

Schick uns deine Botschaft – und wir helfen:

 **#onemilliondreams** oder unter www.onemilliondreams.de

„JEDER VERÄNDERUNG BEGINNT MIT EINEM TRAUM.“

auf einen
Blick

Noch'n Käffchen? UNNÜTZES WISSEN



Kaffee als Medizin

Kaffee gab's nicht immer als Genussgetränk zu Frühstück oder Kuchen. Bis ins 13. Jahrhundert nutzte man ihn vor allem als Medizin. Bereits der persische Arzt Razi (ca. 865–925) erwähnte die grünen, ungerösteten Kaffeebohnen als Heilmittel. Auch der arabische Philosoph Ibn-Sina (um 980) beschrieb eine Arznei aus dem Jemen namens „Bunchum“, die ursprünglich die Kaffeepflanze und das Kaffeegerränk bezeichnete. Heute weiß man, dass Kaffee zum Beispiel vor Diabetes, Alzheimer und zudem einigen Krebsarten schützen kann.

NOT MACHT ERFINDERISCH

Was tun, wenn man für Kaffee drei Etagen runter muss, um festzustellen, dass dieser alle ist? Eine Kamera auf die Kaffeemaschine richten natürlich! So machte es Quentin Stafford-Fraser 1991 im Computerlabor der Universität Cambridge. Dreimal pro Minute übertrug die Kamera ein Bild auf die Monitore aller Mitarbeiter – die Webcam war erfunden.



KOFFEIN TANKEN

Briten bauten 2010 einen VW Scirocco so um, dass er mit Kafeesatz betrieben werden konnte. Beim Erhitzen entstehen kleinere Mengen Wasserstoff und Kohlenmonoxid, was den Motor antreibt. Ein Kilo Kaffeepellets brachte das „Car-Puccino“ immerhin fast fünf Kilometer weit.

Es gibt Dinge, die braucht man nicht zu wissen. Doch beim Small Talk in Kantine oder Kaffeeküche helfen nutzlose Fakten ungemein. Denn wer mag es schon, wenn sich betretenes Schweigen ausbreitet. Dann heißt es einfach: Wusstest du schon, dass...?



ERICH'S DRÖHNUNG

Reiner Röstkaffee war in der DDR unerschwinglich. Darum führte der damalige Staatschef Erich Honecker einen Mix aus Kaffee, Getreide, Zuckerrüben und Erbsen ein.

Dieser Kaffee-Ersatz schmeckte so schlecht, dass die Bürger ihn, angelehnt an das westdeutsche Produkt, als „Erichs Dröhnung“ verspotteten.

MITTE DES 17. JAHRHUNDERTS
 KOSTETE IN PARIS **EIN PFUND ARABICA-KAFFEE** NACH HEUTIGEM WERT GUT **500 EURO!**



EDLES SCHLÜRfen AUS DER UNTERTASSE

Die feinen Damen des 18. Jahrhunderts tranken ihren Kaffee aus der Untertasse. Der Grund: Frisch aufgebrühter Kaffee kühlt in der breiten, flachen Untertasse schneller ab. Der heiße Dampf konnte somit nicht ihre Schminke verschmieren. Das Bild „The woman taking coffee“ des französischen Malers Louis-Marin Bonnet zeigt, wie elegant und anmutig das trotzdem aussehen kann. Die Arbeiter hingegen löffelten ihren Kaffee aus Suppentellern.

Nur wer **GEHEIMNISSE** kennt, kann sie **AUSPLAUDERN.**



Jede Woche ein einzigartiger
Mix aus nationalen Stars,
Real Life und Top-Ratgeber.

nah
näher

**BEST
SELLER**

TV-STARS * REAL LIFE * MODE * BEAUTY * GESUNDHEIT + RÄTSEL

closer

STARS, DIE WIRKLICH INTERESSIEREN

JETZT 5 HEFTE **Closer** FÜR NUR 7,80€ STATT 12,00€ TESTEN UND GESCHENK SICHERN!
Bestellen Sie unter www.closer.de/abo oder unter 01806/36 93 36*.

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Alle Preise inkl. MwSt. *(Mo. bis Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

FÜR EIN *Dessert*

IST IMMER NOCH PLATZ



ca. 20 Minuten 
Portion ca. 270 kcal
· E 5 g · F 14 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen:

80 g Erdnusskekse
(z. B. von Leibniz)
300 g Wassermelone
125 g Himbeeren
4–5 EL Zucker
100 g Doppelrahmfrischkäse
200 g saure Sahne
2 EL Limettensaft
evtl. Minzblättchen zum
Verzieren
1 Gefrierbeutel

1 Kekse in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Melone schälen, evtl. entkernen und würfeln. Die Himbeeren verlesen, mit 1 EL Zucker bestreuen und etwa die Hälfte mit einer Gabel grob zerdrücken.

2 Für die Creme Frischkäse, saure Sahne, Limettensaft und 3–4 EL Zucker verrühren.

3 Erst Keksbrösel, dann Creme, Beeren und Melone in 4 große Gläser schichten. Evtl. noch mit Minzblättchen verzieren.

Cheesecake-Trifle „PINK SUMMER“

Es sieht klasse aus, verbreitet stets gute Laune, hat ein perfektes Zeitmanagement, ist zuckersüß und angenehm erfrischend – dieses Dessert überzeugt auf ganzer Linie und wird hiermit zum Liebling des Monats gekürt!



ZEITSPARFUCHS-TIPP
Brösel und Creme einen Tag vorher zubereiten, in die Gläser verteilen und mit Frischhaltefolie abdecken. Über Nacht zieht das Dessert im Kühlschrank schön durch. Am nächsten Tag mit Früchten anrichten.

Karamell-Knaller



Mini-Tarte-Tatin AVEC DES BANANES

Nehmen Sie es uns nicht krumm: Statt Apfelscheiben haben wir den französischen Klassiker mit Bananenhälften belegt. Wie gehabt gibt's dazu Karamell, Eis und ganz viel l'Amour

 ca. 45 Minuten  nicht so schwer
 Portion ca. 320 kcal · E 2 g · F 18 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen:

2 Scheiben (à 75 g) recht-eckiger TK-Blätterteig

50 g Butter

3 EL flüssiger Honig

Zimt

2 kleine Bananen

Puderzucker zum

Bestäuben

1 Die Blätterteigscheiben neben-einander auf die Arbeitsfläche legen und auftauen lassen. Die Butter mit Honig und $\frac{1}{4}$ TL Zimt in einem Topf schmelzen. In eine Auflaufform geben.

2 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Die Bananen schälen und längs halbieren. Blätterteigscheiben längs halbieren, je 1 Bananenhälfte mit der Schnittfläche nach oben auf jedes Blätterteigstück legen. Teig seitlich um die Bananenhälften legen und an die Bananen andrücken.

3 Die Bananen mit dem Teig nach oben auf den Karamell legen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann wenden und mit dem Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Vanilleeis. .



IMPRESSIONUM

Bauer Food Experts KG
Redaktion LECKER
Burchardstraße 11
20077 Hamburg
Tel.: 040 3019-5170
ISSN 1862-5509
lecker.de
info@lecker.de

Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Einzelheftbestellung:
Pressevertrieb Nord KG,
Schnackenburgallee 11,
22525 Hamburg,
Bestellhotline: 01806 012906
(0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf, abweichende
Preise aus dem Ausland möglich;
Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 040 85369-111,
E-Mail: service@meine-zeitschrift.de,
Onlineshop: laden.lecker.de

Druck: VPM Druck GmbH & Co. KG,
Karlsruher Straße 31, 76437 Rastatt,
vpm-druck.de

Abo- und Bestellservice:
Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,
Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr,
Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182,
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com;
Adressänderungen, Bankdatenänderung,
Reklamationen bequem im Internet unter:
bauer-plus.de/service;
Aboservice (Österreich, Schweiz und
restliches Ausland):
Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr),
Fax: 0049 40 3019-8829,
E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

Copyright 2020 Heinrich Bauer Verlag KG,
Hamburg. Nachdruck, auch einzelnere Teile,
verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird
nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in
Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Germany. LECKER (USPS no Pending) is published 10 times p.a. by Bauer Media Group. Subscription price for USA is \$ 80.00 p.a. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Application to mail at Periodicals Rates is pending at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send Address changes to: LECKER, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631

HOUSE of FOOD

LECKER- Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS



Peach Summer Fizz

ca. 15 Minuten

Zutaten für 6 Gläser (à ca. 300 ml):

5 Pfirsiche (ca. 600 g)
Saft von 2 Limetten
2 EL brauner Zucker
1–2 Zweige Rosmarin
24 cl (240 ml) Gin
ca. 700 ml gut gekühlte Zitronenlimonade
Zitronenlimonade

- 1 Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. 1 Hälfte in 6 Spalten schneiden. Die übrigen Pfirsiche grob würfeln. Pfirsiche, Limettensaft und Zucker mit dem Stabmixer pürieren. Rosmarin waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke zupfen.
- 2 4 cl Gin in jedes Glas füllen. Fruchtpüree in die Gläser verteilen. Gin und Püree verrühren. Mit der Zitronenlimonade auffüllen und mit Pfirsichspalten und Rosmarin verzieren.

FIZZ IT UP

Was ist eigentlich ein Fizz?

Der Fizz ist ein sogenannter Sour, der aus einer Spirituose, Zitrussaft und Zucker gemixt ist. Dazu ein Schuss Soda, der für das angenehme Sprudeln (engl.: „Fizz“) sorgt.

Ist immer Gin drin?

Gin Fizz ist ein Klassiker, der schon im 19. Jahrhundert in einer Rezeptsammlung Erwähnung fand. Aber auch andere Spirituosen sind als Fizz lecker!

Und muss es Soda sein?

Nö. Auch Sekt, Champagner oder kohlensäurehaltige Limonaden (s. oben) lassen den Fizz sprudeln.

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Makellos schön?
Wie wir uns mit dem Kauf von krummem Obst und Gemüse gegen Food Waste einsetzen können



1 One-Pot-Liebling Tom Kha Gai



2 Älplermagronen mit knusprigen Zwiebelringen



3 Tarte à la Ratatouille



4 Dinkel-Crêpes mit gebratenen Bananen

Ihre
nächste
LECKER
bekommen
Sie ab dem
1. September
2020

Monolith. Mehr Raum für puren Luxus.

Edle Materialien. Zeitlose Ästhetik. Maximaler Genuss.

Qualität, Design und Innovation



MONOLITH



home.liebherr.com/monolith

LIEBHERR