

# LECKER

September 2020 – N° 9  
Deutschland € 4,20

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

Aus 1  
mach 2  
**EISTEE**  
goes  
Cocktail



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

## Einfach mal einfach

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



Süß & wunderschön:  
**Obstkuchen**





**WILTMANN.  
SIEHT MAN.  
SCHMECKT  
MAN.**



[www.wiltmann.de](http://www.wiltmann.de)

Original  Wiltmann

*Die Marke für Genießer.*



HEY.  
HEY.  
HEY.

WIR WÜNSCHEN

EINEN

ZUCKERSÜSSEN

SPÄTSOMMER!

Fotos: Geraldin Pavone, iStockphoto, Shutterstock



LECKER für Tisch & Küche  
Wo es's hier: [laden.lecker.de](http://laden.lecker.de)



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



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

Ihre LECKER-Redaktion



# LECKER Inhalt



Heute „Rettich“ die Welt:  
Geröstetes Radieschen-Kartoffel-  
Gemüse zu Frikadellen

30



Lust auf einen kleinen Pool-Snack?:  
Pizza Margherita auf die Hand

16

## 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  
vorbereiten

## KOCHSCHULE

Muttis Dauerbrenner,  
Schritt für Schritt erklärt

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



78

DIE SONNE GEHT  
UNTER? PERFEKT!  
DANN WIRD ES ZEIT  
FÜR DIE HIER...

36

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



88

Oh Happy Day:  
Lamm-Schashlik  
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**

62

## 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



48

Helden des Alltags:  
**Sardinen-Pasta  
al Limone**



72

Food for glow & flow:  
**Maiscremesuppe  
„Goldene Zeiten“**



Süße Früchtchen:  
**Melonen-  
Schachbrett-  
Kuchen**

100



# LECKER- Übersicht



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. 32 Radi „süßsauer“  
& Radieschen-Antipasti



S. 36 Spinat-Toast-Muffins



S. 38 Pesto-Chicken  
& Smashed Potatoes



S. 40 Honig-Zimt-Pflaumen



S. 45 Asiasüppchen  
im Nudelglück



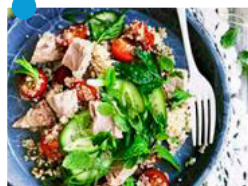
S. 50 Hähnchen im  
Möhren-Kichererbsen-Bett



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“



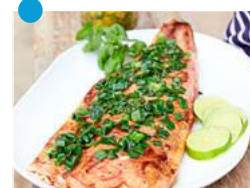
S. 76 Graupen-Pilz-Risotto



S. 78 Selbst gemachte  
Eistees plus Cocktailvariante



S. 80 Holztablett  
mit Serviettentechnik



S. 84 BBQ-Lachs  
von der Planke



S. 94 Orangen-Pudding-  
Torte



S. 96 Pfirsich-Blätterteig-  
Streifen



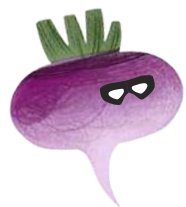
S. 98 Banoffee Pie



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 Erdnusshühnchen



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

Titel-rezept



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
- Pasta
- Fleisch
- Home sweet Home
- Fisch
- Süßes, Backen & Getränke
- Vegetarisch



# 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-Araucariöl.

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 [natuerlich-fuer-alle.de](http://natuerlich-fuer-alle.de)**



**Natürlich  
für alle.**

**NATUR  
GUT**   
*Grün genießen  
mit Penny*



DE-ÖKO-006

PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln

\* Artikelanzahl kann je nach Aktionszeitraum abweichen.

## Erstmal zu Penny

**PENNY.**









Fotos: Getty Images, Shutterstock

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, über-  
redet.“*

**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 Zestenreißer 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













# 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 Weizentortillas  
(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 umdrehen.“*



# PIZZA MARGHERITA

## AUF DIE HAND

Auch den Italo-Liebling gibt's in einer Quick-'n'-easy-Variante – mit Weizentortillas 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 Weizentortillas

(24 cm Ø; Wraps)

4 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

**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 zusammenfallen und je 2 Tortillas in den Pfannen ca. 3 Minuten braten. Vorsichtig wenden und weitere ca. 3 Minuten braten. Schmecken warm und kalt.

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



Foto: Bauer Media Australia, Getty Images





*Veggie*

**25**  
Min.











# PIZZA-SCHIFFFCHEN

## 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  
 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 DARF  
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

„Ich seh  
nicht nur gut  
aus, ich kann  
auch Pizza!“





Bananen- statt Käsefüße!



# LECKERBISSEN

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

## BANANAAAA

Die Minions wären von diesen Prachtexemplaren hingerissen. Sie sorgen sogar zwischen Anzug-hose 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



## 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.

Der Junge muss an die (frische) FRUCHT



## 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

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

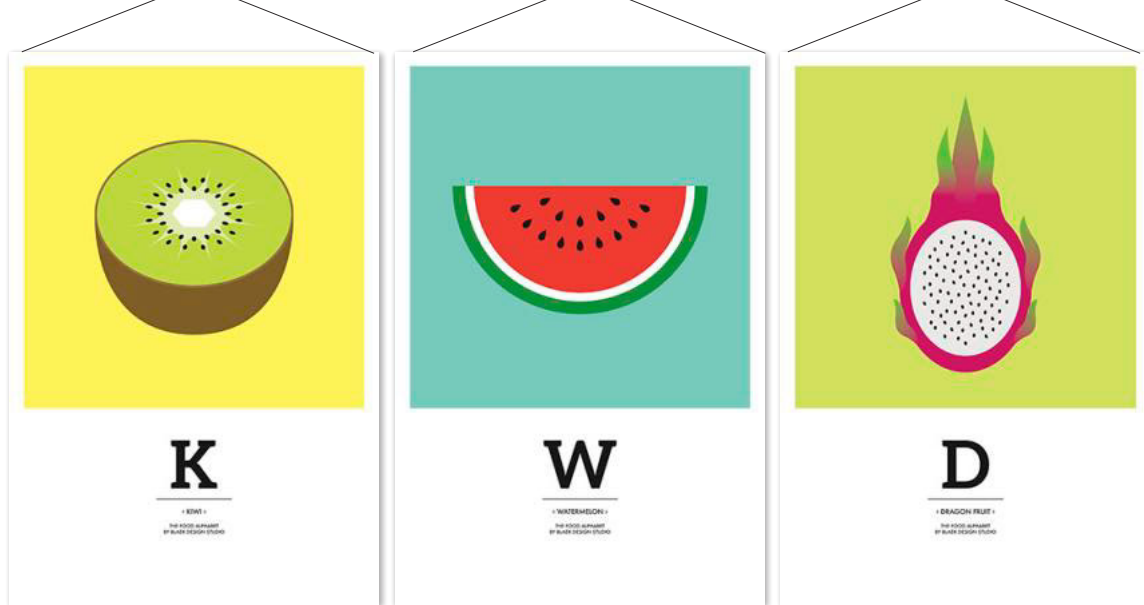


## Zum Knutschen

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







### 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. Leckerer Design von BLAeK DESIGN STUDIO, ab 6,99 €\* über [junique.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 feinerherber Orangenschale und frischen Zitrusnoten super zu Käse, Vinaigrette, Lachs und Geflügel. Für 6,90 €/110 ml über [senfpauli.de](#)



**Grand Opening**  
Mit Ananas-Unterstützung wird Flaschen-öffnen zum Fest. Für 5,95 €\* über [schoener-leben-shop.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 Schärfe des Rettichs passt  
super zur Teriyakisauce



# Rettich-Pommes

## ZU TERIYAKI-LACHS

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

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 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 Erdnusskerne  
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 Rühren schmelzen. Abkühlen lassen.

**2 Für das Hühnchen** 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.

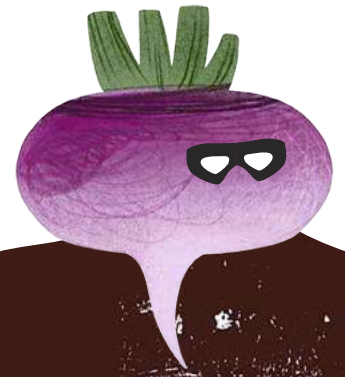
**3 Für den Salat** Möhren und Rettich schälen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach dünne Streifen abschälen. In eine große Schale mit kaltem Wasser geben. Gurke waschen und ebenfalls der Länge nach dünne Streifen abschälen, am besten von 4 Seiten schälen, sodass die Kerne in der Mitte übrig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







Veggie



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 ½ 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** Hälfte 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  
800 g Kartoffeln  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 großes Bund Radieschen  
*(mit schönem Grün)*  
1 Zwiebel  
600 g gemischtes Hack  
1 Ei  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Semmelbrösel  
*Backpapier*

- 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 Kühlschrank aufbewahren.*







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







Vegan

## Radi „süßsauer“

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.



Fotos: House of Food; Illustration: Shutterstock



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

Veggie



 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**



z.B. **RHODOS**  
**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](https://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, Shalömmchen!

## 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 Sandwichbrotsciben

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 Up-  
grade verpassen: mit  
Räucherlachsstreifen,  
Schinkenwürfeln oder  
Räuchertofu.*

Was mit einem  
Muffinblech noch so alles geht?  
Verraten wir auf  
[lecker.de/muffinform](http://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 ¼ 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 be-  
pinseln.







# 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 Pflaumen träufeln. 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

## ALLES NUR HEISSE LUFT?



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



### GRILL

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



### UMLUFT

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



### HEISSLUFTGRILL

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



### HEISSLUFT

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



### OBER-/UNTERHITZE

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



### PIZZASTUFE

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

## 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.

**Nachteil:** Speisen trocknen schneller aus – schlecht für saftige Kuchen, hingegen kein Problem für Knusperkekse und Brötchen.

## 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

### IST DA MAGIE IM SPIEL?

Von der Backform „Clever Cooking“ löst sich beim Spülen selbst Eingebrenntes wie von Zauberhand. Die große Version (24 x 34 cm) gibt's für 39,90 €\* über villeroy-boch.de

Mit Heinkelmannchen-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

### 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](http://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 Reisbandnudeln  
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.

2 Öl im großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Pilze, Möhren, Chilis und Ingwer kurz mitbraten. Alles mit Salz würzen. 1¼ 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.

NUR 13 g  
FETT



## 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)

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.

VEGGIE



## 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.

LOW  
CARB

TITEL-  
REZEPT



# LECKER WEIN

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 abpfeifen. 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,

pikant in Olivenöl

1 kleines Bund Petersilie

**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.

**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.



## ¡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 ⅓ 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.







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



Hier klebe ein original frio Beutel zum Ausprobieren. Schade, leider war jemand schneller als Du. Frio findest Du im Handel oder unter: [teekanne.de](http://teekanne.de)



Gut fühlen schmeckt.

**NEU** JETZT AUCH ALS EISTEE





## Open Omelett „Asian Spirit“

• 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

**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, hacken. Chili putzen, waschen und samt Kernen in Ringe schneiden. Tofu zerbröckeln

**2** Eier, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. 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 darübergerben.

## 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. rote und gelbe)

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)

Backpapier

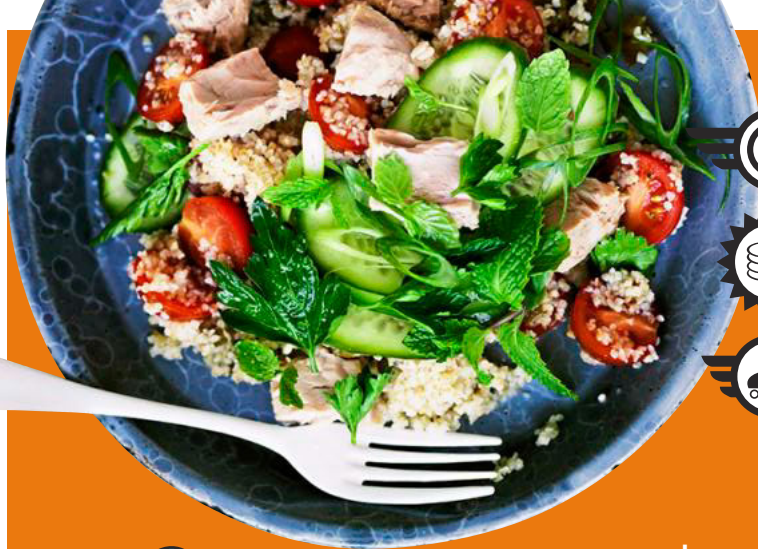
und auf eine Fettpfanne (tiefes Blech) geben. Mit Essig, 2 EL Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten schmoren.

**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.

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





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:

150 g Bulgur  
Salz, Pfeffer  
2 Dosen (à 185 g) Thunfisch  
naturell  
300 g Kirschtomaten  
1 Salatgurke  
2 Lauchzwiebeln  
2 EL Jalapeños (Glas)  
je 5 Stiele Minze und Petersilie  
4 EL Olivenöl  
4–5 EL Zitronensaft

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

abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**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.

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

## Wohlfühl-Pfanne: Gnocchi in Pilzrahm

VEGGIE

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

### Zutaten für 2–3 Personen:

500 g gemischte Pilze  
(z. B. Champignons,  
Enoki-Pilze, Pfifferlinge  
und Austernpilze)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mehl  
200 g Schlagsahne  
500 g Gnocchi (Kühlregal)  
4–5 Stiele Thymian

**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.

**3** Thymian waschen, trocken schütteln, zerzupfen und unterheben. Pilzpfanne anrichten. Dazu schmeckt Parmesan.

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







# Countdown!

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

35 €  
Gutschein  
bis zum  
23.08.2020



Weitere Einzelheiten finden Sie unter [www.bauer-plus.de](http://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 Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent 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 weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://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 Abonnenten gewonnen.**

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

635 02 02224324

LE #09/20 - 6302

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

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent 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](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		

### NEUER ABONNENT

**JA! Ich bin der neue Abonnent 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 künde. Ich erhalte LECKER 10x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. 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	
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	
X 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](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

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

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 Kreditinstitutes. 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





A close-up photograph of a hand holding a small pile of finely shredded white cheese, poised to sprinkle it into a large, light-colored ceramic pot. The pot is filled with a creamy risotto, and a wooden spoon rests inside. The scene is set on a wooden surface with a blue textured cloth underneath the pot. In the background, there are green herbs and a small bowl of broccoli. The overall lighting is bright and natural, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting.

*„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

(instant)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

250 g Risottoreis

100 ml trockener

Weißwein

80 g Parmesan (Stück)

4 EL Butter

Salz, Pfeffer

**1** 1 l Wasser aufkochen, Gemüsebrühe einrühren und warm halten. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln (s. rechts, Abb. **1**).

**2** Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darin glasig andünsten (s. rechts, Abb. **2**). Reis zufügen und unter Rühren 1–2 Minuten weiter rösten (s. rechts, Abb. **3**), bis die Reiskörner glasig sind und es leicht knistert – das

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

**3** Wein (hat am besten Zimmertemperatur) zugießen und unter Rühren einköcheln, bis er fast verdampft ist. So viel heiße Gemüsebrühe zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist (s. rechts, Abb. **4**).

**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 kühlt 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.

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 al dente bleibt und besonders kräftig im Geschmack ist.



### 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

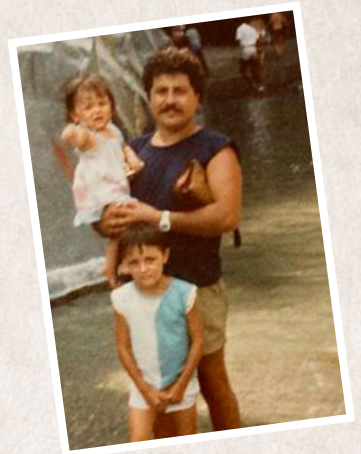
Zu Deutsch: der Zwerg-Vialone. Das Korn ist ca. 5 mm lang, relativ rund und zählt zum Mittelkornreis. Da dieser besonders viel Flüssigkeit aufnehmen kann, ergibt er ein äußerst cremiges, aber trotzdem bissfestes Risotto. Steht mit nur 14–18 Minuten Garzeit am schnellsten auf dem Tisch.





## 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: Formaggiuuuio!“  
Papa Guiseppe, 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.“



Veggie



# 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 ¼ Stunden 🍷 einfach 🍲 Portion ca. 2,60 € 👤 Portion ca. 480 kcal · E 15 g · F 21 g · KH 55 g

### Zutaten für 4 Personen:

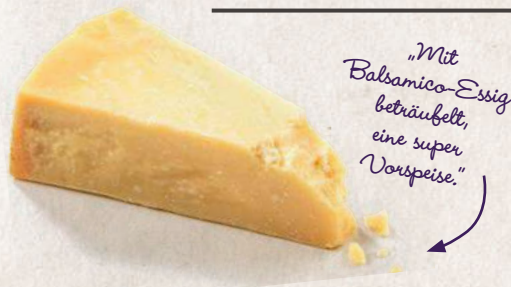
2 TL Gemüsebrühe (instant)  
 1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 250 g Risottoreis  
 100 ml trockener Weißwein  
 4–6 bunte Paprikaschoten  
 100 g Babyspinat  
 4 Stiele Basilikum  
 250 g Zucchini  
 80 g Parmesan (Stück)  
 4 EL Butter ■ Salz, Pfeffer

**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 unterrühren. 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 Veggies

### 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. 1 ½ 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...*







Veggie

*"Weinchen darf  
nicht fehlen!  
Mein Favorit  
ist der  
sizilianische  
Grillo."*









# FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE  
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 ½ 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.





## 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 Auberginenscheiben. 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, 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“

Veggie

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!

**Das ist ganz große Schnitzel-  
liebe: 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%

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.“

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](http://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 Bioelectra®, dass du mich davon befreist!

\*verursacht durch Magnesiummangel

Bioelectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack. Anwendungsgebiete: 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

Hoch dosiert  
 Effektiv wirksam  
 Gut verträglich



Bioelectra®. Mein Apotheken-Magnesium.





#### **SCHARFMACHER**

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

**Veggie**

**Cholesterin-  
senkend**  
dank  
**VITAMIN B3 AUS MAIS**



# 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 WEITERMACHER

\* 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 Antiseptikum der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. 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 waschen. Küchlein aus den Mulden lösen. Mit der Kakao creme bestreichen und mit Himbeeren belegen. Evtl. etwas Kakao darüberstäuben.

# Schokoküchlein

## „HEART & SOUL“

Wenn am Nachmittag die Riegel mit Avocado-Kakao-Creme auf dem Kaffeetisch stehen, hüpf 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.

Glutenfrei





Innere  
Wahrheit

Macht schon beim  
Lesen glücklich.

Jetzt **happinez** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter [www.happinez.de/jahr](http://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

Herzhaft, 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, Kräuter-  
seitlinge, 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 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

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

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.

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.



Pimp my Drink:  
pro Glas 2 cl  
Rum einrühren



## Mandel-Chai auf Eis

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


Mit Schuss:  
pro Glas 2 cl  
Gin zufügen



## 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 **Eiswürfeln** 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](https://www.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 gemusterte 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  
pflücken...





# 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*

- 1 Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Röllchen schneiden. Fisch trocken tupfen und Hautseite mit Öl einstreichen. Mit der Hautseite nach unten auf eine Holzplanke legen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit BBQ-Soße bestreichen und mit Lauchzwiebelringen bestreuen.
- 2 Fisch mit der Planke auf dem heißen Grill mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten garen. An der dicksten Stelle des Filets den Garzustand überprüfen und eventuell noch etwas länger grillen. Das Rezept für die Ananas-Salsa gibt's auf S. 86.



## 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

- 1 Die Tomaten waschen, putzen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
- 2 Vorbereitete Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse grob reiben. Tortillas jeweils auf einer Hälfte mit Tomaten und Käse bestreuen. Andere Hälfte überklappen und die Tortillas zu Vierteln falten. Auf dem heißen Grill ca. 4 Minuten unter Wenden grillen.



*Durchgematschte Pappsteller? Wein aus Plastikbechern? Och nö. Bringen Sie lieber Teller und Gläser, stoßfest 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



Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:  
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)





„Ja, doch,  
anderen beim  
Grillen zu-  
gucken macht  
Spaß“

# 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 waagrecht 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, unterrühren.

## CURRY-KETCHUP



**2 Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Mit **250 ml Tomatenketchup** verrühren und mit **1–2 TL Currypulver** 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  
ankohlen. Wer  
möchte, zieht sie  
vor dem Verzehr ab



# Grillpaprika

„GREEK STYLE“



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

VEGGIE



einfach ca. 20 Minuten  
 Portion ca. 1,20 €  
 Portion ca. 220 kcal  
 • E 7 g • F 18 g • KH 5 g

## Zutaten für 6 Personen:

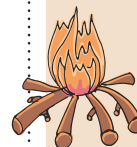
400 g Tomaten  
 200 g cremiger Feta  
 6 Stiele Thymian  
 4 Zweige Rosmarin  
 4 EL Zitronensaft  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer, Zucker  
 150 g schwarze Oliven  
 3 bunte Paprikaschoten

- 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.





## 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.



UNSERE  
NEUEN:



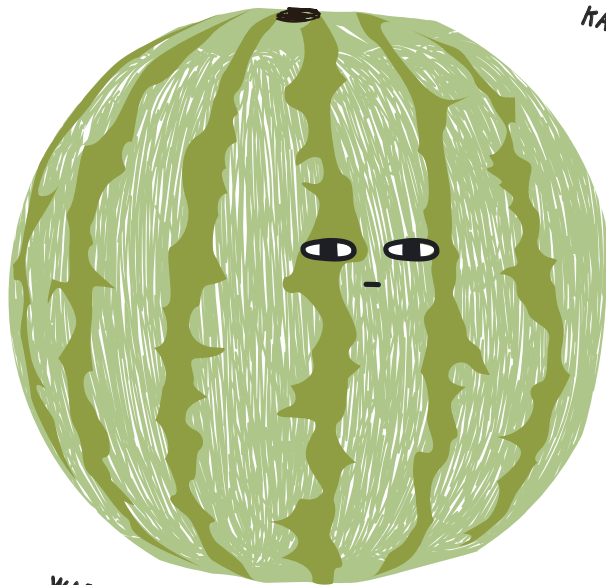
**RÜGENWALDER MÜHLE**  
Familienunternehmen seit 1834





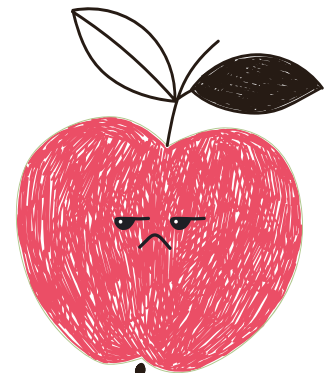


ICH HABE KEINE  
KURVEN

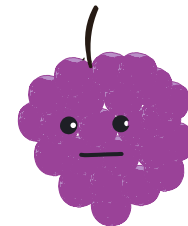


WARUM BIN ICH  
SO GROSS?

MEINE HAARE  
SIND EINE  
KATASTROPHE



ICH WÜNSCHTE, ICH WÄRE  
NICHT SO RUND



ICH BIN EIN FREAK

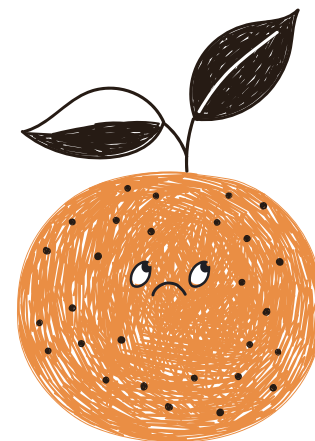
WIR SIND  
SO KLEIN



WIR WERDEN SO  
SCHNELL ROT



ICH BIN SO  
HAARIG



MEINE HAUT HAT SO  
VIELE DELLEN

Wenn sie nur  
wüssten, wie süß  
sie sind



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







# 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 ¼ 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

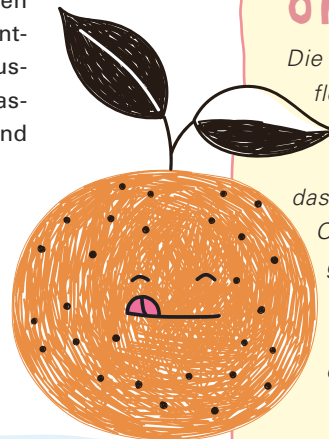
**1 Für das Gelee** Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Eine flache Form mit Folie auslegen. Limonade erwärmen (aber nicht aufkochen). Gelatine ausdrücken und in der Limonade auflösen. Gelee in die Schale gießen, abkühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**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 herunterschneiden, 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

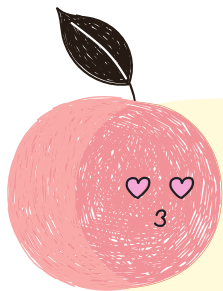
4 EL Mandelblättchen

**1** Blätterteig ca. 10 Minuten vor Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen. Marzipan grob reiben. 1 Ei trennen. Marzipan, Eiweiß, 1 Ei und 50 g Puderzucker 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 Backblech entrollen und mit der Marzipanmasse bestreichen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand lassen. Die

Pfirsiche mit der Schnittfläche nach unten auf der Marzipanmasse verteilen. Ränder nach innen einschlagen.

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



## 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.*







# 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 Sahnfestiger  
 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 Sahnfestiger einrieseln lassen. Sahne unter den Schmand heben und die Creme locker auf dem Kuchen verstreichen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 4 Die Brombeeren verlesen, ca. ⅓ mit einer Gabel zerdrücken und dann mit den übrigen Brombeeren mischen. Brombeeren und Rest Karamellaufstrich 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 Knet-haken 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 mehr-mals einstechen und ca. 15 Minuten kalt stel-len. 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 unter-heben. 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 Klopfprobe einen tiefen, dumpfen Ton, ist sie reif. Ganze Melonen können mehrere Wochen im Kühlschrank lagern – sind sie jedoch angeschnitten, sollten sie schnell verzehrt werden.









# Birnen-Kastenkuchen

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

ca. 1 ¼ 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

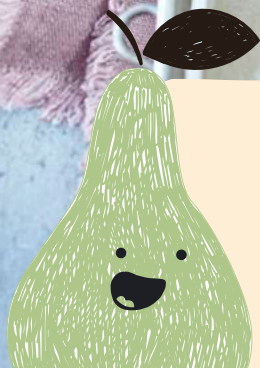
1 Eine Kastenform (30x10 cm) mit Backpapier auslegen. Den Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). Birnen, bis auf eine, schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln.

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.

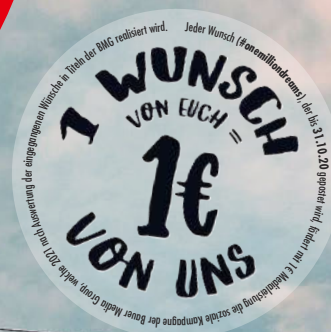
3 Übrige Birne waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Mit 3 EL Zucker bestreuen. Kuchen auf der untersten Schiene 50–60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## 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.



EINE  
AKTION  
VON



**WAS IST DEIN  
TRAUM FÜR EINE BESSERE WELT ?**

Schick uns deine Botschaft – und wir helfen:  
 **#onemilliondreams** oder unter **[www.onemilliondreams.de](http://www.onemilliondreams.de)**

„JEDE VERÄNDERUNG BEGINNT MIT EINEM TRAUM.“

**auf einen  
Blick**



# Noch'n Kaffchen?

## 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 Kaffeegetränk 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.



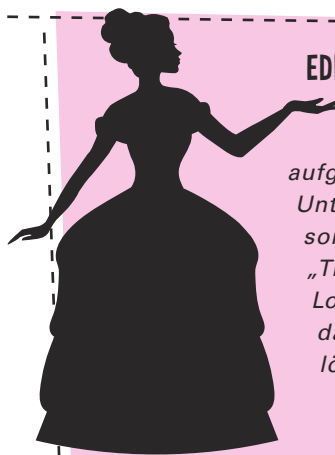
### SCHRUMPFENDE OBERWEITE

Laut Forschern der schwedischen Lund-Universität verkleinern sich durch Kaffeekonsum die Brüste von Frauen, die ein bestimmtes Gen haben. Dabei schrumpft der Umfang nicht stetig, sondern einmalig. Sie fanden auch heraus, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko senkt, an Brustkrebs zu erkranken.

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

### KOFFEIN TANKEN

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



### 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.



### ERICH'S DRÖHNUNG

Reiner Röstkaffee war in der DDR unerschwinglich. Darum führte der damalige Staatsschef 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.

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



**nah  
näher**

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

TV-STARS \* REAL LIFE \* MODE \* BEAUTY \* GESUNDHEIT \* RÄTSEL  
**BEST  
SELLER**  
**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](http://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  einfach 

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) rechteckiger TK-Blätterteig  
50 g Butter  
3 EL flüssiger Honig  
Zimt  
2 kleine Bananen  
Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Blätterteigscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und auftauen lassen. Die Butter mit Honig und ¼ 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. .



## IMPRESSUM

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

**Redaktionsleitung:** Brigitte Kesenheimer  
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion  
**Artdirector:** Thomas Knobloch  
**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

**Redaktion:** Doris Gibson,  
Eva Maria Möhring, Nina Nolte  
(Journalistenschülerin), Uwe Ocko  
**Gestaltung:** Michaela Könecke,  
Anna-Lena Sasse, Claudia Schacht (CvD)  
**Bildredaktion:** Geraldine Pavone  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Nadine Liese (Text, fr.),  
Anna Maas (Text, fr.), Iris Soltan (Text, fr.)

**Produktionsleitung:** Bianca Schwarz  
**Producer:** Melanie Schmitt  
**Fotografen:** Katja Münch, Tobias  
Pankrath, Olaf Poelen  
**Foodstyling:** Andy Braumann,  
Franziska Maderecker, Marco Micluic,  
Bonnie Reymann, Katharina Wetjen  
**Styling:** Katja Danowsky,  
Aylene Ruschke, Laura Vaupel  
**Bildbearbeitung:** Heike Hölscher (fr.)  
**Schlussredaktion:** SchlussBlick

**Verlagsleitung:** Malte Jensen  
**Objektleitung:** Isabell Contreras Morales

**Verlag:** LECKER erscheint in der  
Heinrich Bauer Verlag KG,  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Anzeigen:** Bauer Advertising KG, Brieffach  
3905, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Gesamtanzeigenleitung:**  
Claudia Blumenberg

**Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:**  
Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 16  
vom 1. Januar 2020

**Verantwortlich für die Struktur:**  
Heike Peth

**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, Auslandsservice,  
Postfach 14254, 20078 Hamburg,  
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr),  
Fax: 0049 40 3019-8829,  
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2020 Heinrich Bauer Verlag KG,  
Hamburg. Nachdruck, auch einzelner 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

„Berauscht euch,  
Freunde, singt und liebt  
und lacht, und lebt den  
schönsten Augenblick!“

Gustaf Gründgens  
(dt. Schauspieler und Regisseur)

## 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

**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. Frucht-püree 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

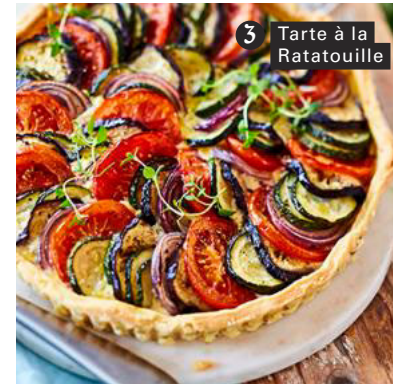
Makellos schön?  
Wie wir uns  
mit dem Kauf  
von krummem  
Obst und  
Gemüse  
gegen Food  
Waste  
einsetzen  
können



**1** One-Pot-Liebling  
Tom Kha Gai



**2** Älplermagronen mit  
knusprigen Zwiebelringen



**3** Tarte à la  
Ratatouille

**1 In einem Abwasch** Wenn alle Zutaten im selben Topf landen, lassen sich nebenher die besten Food-Podcasts hören

**2 Heul doch!** Angesichts unserer leckeren Zwiebelgerichte können einem nur Freudentränen kommen

**3 Helden des Alltags** Schnell, unkompliziert und preiswert – Rezepte, die uns aus jeder Hungersituation herausholen

**4 Kochen für die Seele** Süßes und herzhaftes Soulfood voller guter Nährstoffe für Wohlbefinden, Energie und Balance



**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](https://home.liebherr.com/monolith)

# LIEBHERR