

Mit Liebe

Mit Liebe
LEBEN

22 Seiten extra
zum Wohlfühlen &
Entspannen

GRATIS

FIXE FEIER

Schnelle Snacks
für die
Silvesterparty

HEISS AUS DEM OFEN

Festliche Braten
für Sonn- und
Feiertage

VOLL AUF PLÄTZCHEN

Mit diesen Rezepten erobern Sie
die Herzen Ihrer Liebsten.
Für Eilige, Profis, Veganer:innen
und Kinder

Wir ♥ Lebensmittel.



IST GROSS, SCHMECKT RIESIG.



Pizza wie aus deiner Lieblingspizzeria.

Die Pizza La Mia Grande ist groß – sogar weit über den Tellerrand hinaus. Der Teig extra dünn und auf Stein gebacken. Der Rand locker-knusprig. Und auch die Zutaten sind einfach grande! Natürlich Mozzarella. Und wenn Salami, dann Piccante. Und wer Lust auf Grün hat – Rucola, Pomodori & Mozzarella. Die schmeckt nicht nur grandios, die hat auch grandios viele Fans.



Qualität ist das beste Rezept.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich mache mir Gedanken über Weihnachten. Das ist nicht verwunderlich. Das tue ich jedes Jahr zu dieser Jahreszeit. Ich bestelle die Gans bei meinem EDEKA-Markt vor und sehe mich in der Weinabteilung nach tollen Tropfen um. Aber dieses Jahr ist das anders: Ich frage mich, ob es die Fünfkilograms für rund 100 Euro sein muss und mein Lieblingsrotwein für fast 20 Euro. Das tun auch die Kolleg:innen in der Redaktion. Also haben wir überlegt, welche Alternativen es gibt.

Und die gibt es: Ich schiebe dieses Jahr die Entenkeulen von Seite 43 in den Ofen und entkorke dazu den Syrah, den die EDEKA Wein-Expertin Lou Schmidt probiert hat (Seite 51). Die Keulen hatten mich sofort, als ich sie beim Fotoshooting probierte. Und es gibt weitere Alternativen: In dieser MIT LIEBE finden Sie 45 Zutaten der Marke GUT&GÜNSTIG für Ihre Weihnachtsrezepte. In ihnen steckt echte EDEKA-Qualität zum kleinen Preis. Insgesamt erhalten Sie bei EDEKA 1.400 GUT&GÜNSTIG-Produkte und 7.000 Produkte zum Discountpreis. So bleibt Weihnachten bei uns bezahlbar, fest versprochen.

Über eine Sache mache ich mir übrigens keine Gedanken: dass es ein schönes Fest wird. Denn dieses Jahr feiern wir wieder gemeinsam. Und zusammen wird es immer ein Fest – ganz gleich, ob mit deftigem Gänsebraten oder bunten Raclettepfännchen.



IHR

NICO SCHILLER-CLAUSSEN, CHEFREDAKTEUR

Darf ich schon?

Mit dem ersten Advent geht das Naschen los. Gebäckchen werden darf schon vorher, denn manche Plätzchen müssen noch etwas liegen. Unser Covermodel Felipe hat trotzdem schon mal probiert.



Welcher Plätzchentyp sind Sie?

Ab Seite 14 finden Sie Rezepte für Eilige, Profis, Kinder und Veganer:innen. Ganz gleich welcher Typ: Geschmeckt haben sie uns alle großartig.



Von der Keule

Kombiniert mit Winter-Rolls und Thai-Mayonnaise bekommt die klassische Entenkeule auf Seite 43 einen asiatischen Look (siehe rechts).



Tolle Festtagsrezepte und Gewinnspiele gibt es auf edeka.de/weihnachten.
Fest versprochen!





DER NEUE ARLA BUKO® BIO



DU HAST ES IN DIR

6 FRISCH VERLIEBT

Das Beste der Saison

GUT & GÜNSTIG

12 *Süßes für die Adventszeit*

68 *How to Raclette*

70 *Schnelle Silvesterrezepte*

90 *Unser liebstes Heißgetränk*

JETZT SCHMECKT ...

14 *4 x 4 Plätzchen*

38 *Sonntagsbraten aus dem Ofen*

56 *Voll vegane Festtage*

84 *Kalte Tage, heiße Drinks*

34 KLIMAHELD

Zartbitterschokoladen-Kuvertüre

36 KOLUMNE

„ISS SO“ – die Food-Kolumne von Achim Sam

52 FOOD & TRENDS

Clementinen und Mandarinen



Prima Partyfutter

Weniger Aufwand in der Küche bedeutet mehr Zeit zum Feiern! Möglich machen das fünf leckere Silvesterkracher.

Vegane Festessen

Voll lecker: rein pflanzliche Rezepte für die Weihnachtstage.

59



Raffinierte Stücke aus dem Ofen

Saftiger Braten, feiner Fisch oder doch lieber vegetarisch? Hier ist für alle etwas dabei!

54 KLICKEN & GENIESSEN

Unsere Top 5 Weihnachtsdesserts

64 FRISCH VOM BAUM

Walnüsse

69 MACH'S GUT

Kein Fall für die Tonne: Walnusschalen

76 TEAM D-ERFOLGSREZEPT

Das Lieblingsrezept von Fechterin Leonie Ebert

80 GEMEINSAM NACHHALTIG

Artenvielfalt

93 DREIERLEI

Datteln

122 REZEPTÜBERSICHT

Alles auf einen Blick



Mit Liebe LEBEN

98 LEBEN

Die Kunst des Nixens

WOHNEN

102 *DIY Adventskranz*

110 *Schluss mit Speisegerüchen*

116 LESEN

Bücher für den Winter

120 RÄTSEL & IMPRESSUM

124 8 FAKTEN ZU MEERESFRÜCHTEN



Adventskranz ohne Firlefanz

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihren eigenen Adventskranz binden.



vegetarisch



vegan



laktosefrei



glutenfrei

An diesen Symbolen erkennen Sie vegetarische, vegane, laktose- und glutenfreie Rezepte im Heft und an den Topfsymbolen in der Rezeptübersicht auf Seite 122 alle Rezepte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen.





ZIMT? BESTIMMT!

Es gibt Düfte, die sofort Erinnerungen bei uns wecken. So verbinden wir den Geruch von frisch gemähtem Gras oder Sonnenmilch unweigerlich mit Sommer und Urlaub. Ein typischer Winter- und im Speziellen Weihnachtsduft kommt hingegen von der **ZIMTSTANGE**. Warm, würzig und süßlich-lieulich durchströmt es Zimmer für Zimmer, wenn wir in der Adventszeit Zimtsterne & Co. im Ofen backen. Übrigens: Vor einigen Jahrhunderten galt Zimt als teure Kostbarkeit. Das edle Gewürz soll einst wertvoller als Gold gewesen sein und wurde unter anderem zum Einbalsamieren der ägyptischen Adligen verwendet. Heutzutage ist Zimt glücklicherweise für jedermann erschwinglich. In unseren Breiten wird er meist zu feinem Pulver vermahlen und dann in Verbindung mit Zucker für Süßspeisen und Gebäck verwendet, vor allem rund um Weihnachten. Das Gewürz eignet sich aber ebenfalls prima für herzhaftes und scharfes Essen, zum Beispiel aus der orientalischen und indischen Küche.



MEHR AROMA

Der **GUT&GÜNSTIG**
Zimt ist besonders fein
vermahlen und eignet
sich so perfekt für
weihnachtliches Gebäck.

130

TAUSEND TONNEN

*Zimtrinde werden
weltweit pro Jahr
produziert.*



Dieser Baum IST EINFACH DUFTE

Ja, er hat Ansprüche. Sind diese erfüllt, belohnt uns der Zimtbaum mit einer fein-würzigen Rinde, die als Basis für das beliebteste Wintergewürz dient und herrlich nach Weihnachten duftet



Der aus Sri Lanka stammende Zimtbaum ist eine echte Diva bezogen auf seine Standortwünsche, denn nur in seiner Urheimat und einigen tropischen Ländern, wie den Seychellen, entwickelt er sich zu einer Kulturpflanze mit höchster Qualität. Der Versuch, ihn in anderen Gebieten einzubürgern, scheiterte an der Zimtqualität. Allerdings kann sich der bis zu 15 Meter hohe, immergrüne Baum diese Starallüren durchaus leisten. Der Duft seiner aromatischen Rinde betört Menschen schon seit Jahrhunderten.

VOM BAUM INS GEWÜRZREGAL

Die feine Zimtrinde befindet sich geschützt unter der äußeren Rinde. Bei der Ernte

27

GRAD

ist seine Wohlfühltemperatur. Kommt dazu noch ein hoher Jahresniederschlag und lockerer sandiger Boden, ist der Zimtbaum glücklich.



Die aromatischen Blätter des Zimtbaums dienen als Würzzutat z. B. für Eintöpfe und Suppen oder werden zur Herstellung von ätherischen Ölen verwendet.

Typisches Merkmal der Blätter sind drei hervorstechende Blattnerven

Rollenspiel

Beim Trocknen rollt sich die Zimtrinde auf. Die zusammengerollten Stücke werden anschließend ineinandergelegt, durchgetrocknet und dann auf die gewünschte Länge gekürzt.

werden die Äste vom Baum geschnitten und von der Korkschicht befreit. Anschließend wird die nun frei liegende Zimtrinde in Handarbeit dünn abgeschält und zum Trocknen ausgebreitet. Durch den Wasserverlust rollen sich die Rindenstücke zu den bekannten Zimtstangen zusammen. Die eingerollten Stücke lassen sich nun einfach ineinanderschieben und danach vollständig trocknen, bevor sie in die gewünschte Länge geschnitten werden. Abschnitte und brüchige Stangen sind dabei die optimale Basis für Zimtpulver.

GANZJÄHRIGER GEWÜRZGENUSS

Während Zimt in der deutschen Küche vorwiegend in der Weihnachtszeit zum Einsatz kommt, wird das Gewürz im Orient ganzjährig zum Verfeinern von Schmor- und Fleischgerichten, beispielsweise aus der Tajine, verwendet. So ist Zimt fester Bestandteil von Gewürzmischungen wie Garam Masala und Ras el-Hanout, die jeweils zum Würzen von Couscous, Lamm und anderen Speisen verwendet werden.



Heiß &
süß

Für 9 Stücke

ZIMT- ORANGEN- SCHNECKEN

400 G MEHL in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. **½ WÜRFEL HEFE** hineinbröckeln, **200 ML LAUWARME MILCH** zugießen, mit **1 EL ZUCKER** und ein wenig **MEHL** verrühren.

Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend

40 G ZUCKER, 2 EIER und **50 G BUTTERSTÜCKCHEN** sowie **1 PRISE SALZ** zum Vorteig geben und alles

glatt verkneten. Den Hefeteig zugedeckt weitere 45 Minuten

gehen lassen. Dann auf

bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 20 x 35

cm) ausrollen. Mit **30 G FLÜSSIGER BUTTER** bestreichen. **3 EL GERIEBENE**

BIO-ORANGENSCHALE, 60 G ZUCKER und **2 TL ZIMTPULVER** mischen und den

Teig damit bestreuen. Von der Längsseite her aufrollen. In

9 Scheiben (ca. 3 cm) schneiden und in eine mit Backpapier

ausgelegte Ofenform (ca. 25 x 25 cm) legen. Zugedeckt

ca. 25 Minuten gehen lassen. Die Schnecken mit **30 G FLÜSSIGER**

BUTTER bepinseln und im

vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen und mit **PUDERZUCKER** bestäuben.



Zubereitung:

ca. 50 Minuten + Gehzeit

Pro Stück: ca. 341 kcal,

8 g E, 13 g F, 48 g KH





Zimtstangen

Die länglichen Rindenstücke sind optimal zum Mitkochen geeignet. Sie verfeinern Rotkohl, Lammragout oder Apfelpunsch und können vor dem Servieren einfach wieder entnommen werden. Auch zum Mitbacken, z. B. in einem Bratapfel, sind die Stangen eine gute Wahl.

INHALTSSTOFFE:

WAS DUFTET DENN DA?

Auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen, Gerüche können unsere Gefühle beeinflussen. Ein gutes Beispiel dafür sind die ätherischen Öle der Zimtbaumrinde, denen eine **STIMMUNGS-AUFHELLENDE WIRKUNG** nachgesagt wird. Die ätherischen Öle bestehen zu einem Großteil aus Zimtaldehyd und zu ca. fünf Prozent aus Eugenol. Der warme, süßlich-liebliche Duft, den das Zimtrindenöl verströmt, kann beruhigend und entspannend auf uns wirken. Als Gewürz kann Zimt Speisen bekömmlicher machen und Verdauungsproblemen wie Blähungen und Völlegefühl vorbeugen.

Zimtpulver

Was wäre Milchreis ohne Zimt und Zucker? Dafür einfach 1 EL Zimtpulver mit 10 EL Haushaltszucker mischen. Wer das Pulver mitkochen möchte, gibt es am besten erst zum Ende der Garzeit dazu, da es sonst leicht bitter schmeckt. Auch in Apfelstrudel und Zimtschnecken ist das Gewürz eine entscheidende Zutat.



Apfelpunsch

Für 4 Gläser

20 G INGWER schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit **500 ML WEISSWEIN** und **500 ML APFELSAFT, 4 NELKEN** und **4 ZIMTSTANGEN** aufkochen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mit **40 G BRAUNEM KANDISZUCKER** abschmecken und anschließend warm halten. **1/2 APFEL** in dünne Spalten schneiden. Je **2 CL RUM** in 4 Gläser (à ca. 300 ml) füllen und den Punsch in die Gläser abseihen. Mit Apfelspalten und nach Belieben mit Zimtstangen garnieren.





ZIMTREISPUDDING MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN

Für 4 Portionen

- 500 ml Milch • 25 g Speisestärke
- 2 EL Zucker • Salz • 250 g Rundkornreis
- 1 TL Zimtpulver • 100 ml Sahne
- 60 g Walnusskerne • 3 säuerliche Äpfel, z. B. Braeburn • 2 EL Butter • 2 EL Zucker
- 50 ml klarer Apfelsaft • 1 Vanilleschote
- 2 EL flüssiger Honig

1 Etwa 2 EL der Milch abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit der Stärke und dem Zucker verrühren. Die übrige Milch mit 300 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen. Den Rundkornreis zufügen und 30 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.

2 Inzwischen für die Äpfel die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Apfelspalten darin kurz anbraten und leicht bräunen, dann herausnehmen. Den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Alles unter Rühren kochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausschaben und mit der Schote dazugeben, dann die Apfelspalten wieder einlegen und die Hälfte der Nüsse untermischen.

3 Zimtpulver, Sahne und Milch-Stärke-Mix zum Reispudding geben, alles erneut kurz aufkochen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch zugießen. Den Zimtreispudding in Schalen füllen und die karamellisierten Äpfel darauf verteilen. Alles mit den übrigen Nüssen toppen, mit etwas Honig beträufeln und servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten
Pro Portion: ca. 629 kcal,
12 g E, 24 g F, 91 g KH

CREMIG

Der **Rundkorn Milchrreis** lässt sich besonders weich kochen und ist zart-cremig im Geschmack. Er schmeckt mit Zimt und Zucker oder zu Kompott.



GUT & GÜNSTIG



EDELGEBÄCK

Mit Rosinen verfeinert und mit Puderzucker bestreut: Der **GUT&GÜNSTIG Edelmarzipanstollen** bringt Weihnachtsstimmung auf die Teller und überrascht mit einer leckeren Marzipanfüllung.



KNACKIG

Die **GUT&GÜNSTIG Haselnüsse** lassen sich leicht knacken und schmecken intensiv-nussig. Besonders aromatisch werden sie durch das Rösten in der Pfanne.

840

GRAMM

Lebkuchen, Printen & Co. verzehren die Deutschen laut Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e. V. durchschnittlich pro Jahr.

Günstiger Advent

Mit der süßen Vielfalt von **GUT&GÜNSTIG** wird die Weihnachtszeit richtig köstlich. Und das zu garantiert kleinen Preisen



ÜBRIGENS!

Schon im Mittelalter aßen die Deutschen Christstollen. Damals noch ein Fastengebäck in Klöstern, wurde er nach und nach verfeinert und gehört heute zu den beliebtesten weihnachtlichen Backwaren. Damit ein Stollen als Dresdner Christstollen bezeichnet werden darf, muss er Butter, Mehl, Orangeat, Zitronat und Rosinen erhalten.



SÜSS

Der für den **GUT&GÜNSTIG Schokoladen-Weihnachtsmann** verwendete Kakao stammt aus nachhaltigem Anbau. Die hohle Figur besteht aus Vollmilchschokolade mit 30 Prozent Kakaoanteil.



HERZEN, STERNE & BREZELN

Die **GUT&GÜNSTIG Schokoladen-Lebkuchen** sind mit Zartbitterschokolade überzogen und schmecken wunderbar weihnachtlich.



cheers!

DER WEINPODCAST MIT LOU



ALLES,
was du über
Wein wissen
musst.



EDEKA.DE/CHEERS

**JEDEN
DONNERSTAG!**
Überall, wo es Podcasts gibt.

● JETZT SCHMECKT

HEY, IHR SÜSSEN

Fotos Andrea Thode
Foodstyling Anne Haupt
Styling Krisztina Zombori

Wir haben so richtig Lust aufs
PLÄTZCHENBACKEN. Aber jede:r ein
bisschen anders. Deshalb gibt's
hier die besten Rezepte für
Eilige, Profis, Veganer:innen
und Kinder

Für
Eilige

CHRISTMAS COOKIES

Rezept Seite 20

SCHOKO- NUSS- COOKIES

Rezept Seite 20

HERZ- ENGELS- AUGEN

Rezept Seite 21

MOHN- NUSS- SCHNECKEN

Rezept Seite 21

Für
Profis

**APPLE-
PIE-
COOKIES**

Rezept Seite 22

**GEFÜLLTES
STOLLENKONFEKT**

Rezept Seite 26





**ESPRESSO-
LIKÖR-
MACARONS**

Rezept Seite 24



**SCHOKO-
KARAMELL-
SHORTBREAD**

Rezept Seite 22

**SCHOKO-KARDAMOM-
HEIDESAND MIT
PISTAZIENRAND**

Rezept Seite 31

Für
Veganer:innen



**MACADAMIA-
WALNUSS-
SCHOKO-
MAKRONEN**

Rezept Seite 21



**BROWNIE-
ERDNUSS-
KIPFERL**

Rezept Seite 24



**ORANGEN-
CHAI-
BETHMÄNNCHEN**

Rezept Seite 25

CORNFLAKES- KNUSPER- KUGELN

Rezept Seite 28

KEKS-LOLLIS

Rezept Seite 28

Für
Kinder

FENSTERGLAS- KEKSE

Rezept Seite 30

CHRISTMAS S'MORE COOKIES

Rezept Seite 30



LEICHT DOSIERBAR

Zum Aromatisieren und Verfeinern von Teigen, Sahne und Cremes. Die **Bourbon-Vanillepaste** aus hochwertigem Extrakt lässt sich leicht unterrühren. Ein Teelöffel entspricht einer Schote.



ÜBRIGENS!

Mit den Christmas Cookies können Sie wunderbar sämtliche Reste wie Schokolade, Chips oder Salzbrezeln verbacken. Werden Sie kreativ!



ALLROUNDER

Für Backprofis und Naschkatzen: Die **Zartbitter-Schokolade** hat einen Kakaoanteil von mindestens 50 %. Mit ihrem fein-cremigen Geschmack sorgt sie für himmlische Genussmomente.



CHRISTMAS COOKIES

Für ca. 60 Stück

KNUSPER-MISCHUNG:

- 100 g Zartbitterschokolade (mind. 50 % Kakaoanteil) • 40 g gesalzene Erdnuskerne oder andere gesalzene Nüsse
- 50 g gesalzene Kartoffelchips oder andere Chips
- 70 g Salzbrezeln oder Salzstangen
- 100 g GUT&GÜNSTIG kernige Haferflocken
- 50 g getrocknete Soft-Cranberrys

FÜR DEN TEIG:

- 225 g weiche Butter • 1 EL Karamellsirup
- 100 g Zucker • 80 g brauner Zucker
- 1 EL lösliches Espressopulver
- 1 Ei (Größe M) • 1 TL Vanillepaste
- 225 g Mehl • ½ TL Weinstein-Backpulver
- ¼ TL Natron • ½ TL grobes Meersalz

1 Für die Knusper-Mischung Schokolade und Erdnüsse grob hacken. Chips und Brezeln in grobe Stücke bröseln und mit Haferflocken, Cranberrys, Erdnüssen und Schokolade in eine Schüssel geben.

2 Für den Teig Butter, Sirup, weißen und braunen Zucker sowie Espressopulver mit den Quirlen des Handmixers ca. 3 Minuten cremig rühren. Ei und Vanillepaste zugeben und 6–8 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen.

3 Mehl, Backpulver, Natron und Salz mischen, über die Buttermasse sieben und kurz unterrühren, bis die Zutaten gerade verbunden sind. ⅓ der Knusper-Mischung mit einem Spatel vorsichtig unterheben.

4 Den Backofen auf 175 °C (Umluft 155) vorheizen. Teig mit einem kleinen Eisportionierer oder mithilfe von 2 Esslöffeln zu kleinen Kugeln formen, mit Abstand auf die mit Backpapier ausgelegten Bleche setzen.

5 Kugeln mit übriger Knusper-Mischung bestreuen und andrücken. Nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene

ca. 10 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 3 Wochen.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Stück: ca. 85 kcal, 1 g E, 5 g F, 9 g KH



SCHOKO-NUSS-COOKIES

Für ca. 30 Stück

- 300 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil) • 50 g Butter • 2 Eier (Größe M) • 100 g weißer Zucker • 60 g brauner Zucker • ¼ TL Salz • 1 TL Vanillepaste
- 1 TL Lebkuchengewürz • 2 EL EDEKA Bio Ahornsirup • 60 g Mehl • ¼ TL Backpulver
- 100 g Haselnuskerne, geröstet

1 Schokolade fein hacken. Davon 225 g mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.

2 Eier, weißen und braunen Zucker, Salz, Vanillepaste und Lebkuchengewürz mit dem Handmixer ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Abgekühlte Schokomasse und Ahornsirup unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren, bis die Zutaten gerade so verbunden sind. 50 g gehackte Schokolade und 50 g Nüsse untermischen. Den Teig ca. 10 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Mit einem Eisportionierer oder mithilfe von 2 Esslöffeln ca. 30 Cookies mit Abstand auf die mit Backpapier ausgelegten Bleche geben. Mit restlicher Schokolade (25 g) und Nüssen (50 g) bestreuen. Bleche nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 9 Minuten backen, die Cookies sollen noch weich sein. Auf den Blechen abkühlen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 3 Wochen.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Stück: ca. 123 kcal, 2 g E, 7 g F, 13 g KH



HERZ-ENGELS-AUGEN

Für ca. 30 Stück

- 200 g Mehl + etwas zum Bearbeiten
- 75 g Puderzucker
- ½ TL gemahlene Tonkabohne
- Salz • 2 Eigelb (Größe M)
- 125 g kalte Butter, in kleinen Stücken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g GUT&GÜNSTIG Erdbeerkonfitüre extra • Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. Übrige Zutaten (bis auf Erdbeerkonfitüre und Puderzucker) hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handmixers zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig flach drücken und abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte zu 3 Rollen (à ca. 20 cm) formen. Jede Rolle in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Diese dann zu Kugeln formen. Kugeln mit Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Mit dem Ende eines Teelöffelstiels herzförmige Mulden in die Kugeln drücken. Sollte der Teig am Löffel kleben, diesen in etwas Mehl tauchen.

3 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Konfitüre in einen kleinen Einweg-Spritzbeutel füllen, vom Beutel eine kleine Spitze abschneiden. Konfitüre in die Mulden spritzen. Bleche nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 12–14 Minuten backen. Kekse auf den Blechen abkühlen lassen.

4 Kekse dünn mit Puderzucker bestäuben. Dann in einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 45 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit
Pro Stück: ca. 97 kcal, 2 g E, 6 g F, 9 g KH



MOHN-NUSS-SCHNECKEN

Für ca. 60 Stück

- ½ Bio-Zitrone • 1 Ei (Größe M)
- 300 g Mehl + etwas zum Bearbeiten
- 150 g kalte Butter, in kleinen Stücken
- 80 g Puderzucker • Salz
- 50 g EDEKA Haselnusskerne, gehobelt

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 1 Pckg. Backfertige Mohnfüllung (250 g)

1 Für den Teig die Zitronenschale fein abreiben. Das Ei trennen. Zitronenabrieb mit dem Mehl mischen. Die Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz, Eigelb und 3 EL eiskaltes Wasser zugeben. Alles mit den Knethaken des Handmixers verkneten. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Die Hälfte des Teigs zwischen zwei Stücken Backpapier rechteckig (ca. 30 x 25 cm) ausrollen. Das obere Papier entfernen. Teigplatte mit der Hälfte der Mohnmasse bestreichen, dabei am oberen und unteren langen Ende einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Mithilfe des unteren Papiers von der langen Seite her aufrollen und in das Papier einschlagen. Für ca. 30 Minuten ins Tiefkühlfach legen. Den übrigen Teig und die übrige Füllung ebenso verarbeiten.

3 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Die Rollen dünn mit dem Eiweiß bestreichen und in den Nussblättchen wälzen. Die Rollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf mit Backpapier ausgelegte Bleche geben.

4 Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 45 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit
Pro Stück: ca. 73 kcal, 2 g E, 4 g F, 7 g KH



FRUCHTIG

Die **Erdbeer Konfitüre extra** wird aus fruchtigen Senga Sengana Erdbeeren hergestellt und überzeugt auf Plätzchen oder Brot mit einer ausgeprägten Stückigkeit.

Plätzchen in gut schließenden Dosen aufbewahren, so sind sie lange haltbar. Gegebenenfalls vor dem Schließen ein Stück Backpapier zwischen Deckel und Dose legen, damit es luftdicht abschließt



BACKFERTIG

Dieses **Mohnfix** ist sofort für Kuchen, Kekse oder Sahnecremes verwendbar – kein Einweichen oder Kochen mehr nötig. Direkt auf dem Teig verstreichen oder einrühren. Mit 33 Prozent Blaumohn und ohne Konservierungsstoffe.



HANDVERLESEN

Als Snack, für Müsli oder zum Backen. Die entsteinten und sonnengetrockneten **Aprikosen** überzeugen durch fruchtige Süße, softe Konsistenz und ein intensives Aroma.

RÜHRPROFI

Ob verquirlen oder verkneten: In der Weihnachtszeit gönnen wir dem **Handmixer** mit extra langen Rühraufsätzen und Turbo-Stufe nur wenig Pause.



APPLE-PIE-COOKIES

Für ca. 45 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 300 g Mehl + etwas zum Bearbeiten
- 25 g Zucker • $\frac{3}{4}$ TL Salz • 150 g kalte Butter, in kleinen Stücken • 70 g kalter Butterschmalz, in kleinen Stücken

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 80 g EDEKA getrocknete Apfelringe
- 40 g getrocknete Aprikosen • 30 g brauner Zucker • 2 EL Zitronensaft • $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
- 200 ml Apfelsaft • 150 g Aprikosenkonfitüre

AUSSERDEM:

- 2 EL Milch • 4 EL brauner Zucker

1 Für den Teig Mehl, Zucker und Salz mischen. Butter, Butterschmalz und 80 ml eiskaltes Wasser zugeben. Alles mit dem Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem flachen Stück drücken. Abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Apfelringe und Aprikosen fein würfeln. Beides mit braunem Zucker, Zitronensaft, Zimt, Muskat, Apfelsaft und Konfitüre in einem Topf vermischen, unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, dabei mehrfach umrühren. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

3 Teig vierteln. 2 Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (je ca. 30 x 20 cm) ausrollen. Eine Platte mit einem Teigrad in $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Zweite Platte mit der Hälfte des Kompotts bestreichen. Teigstreifen gitterförmig darauf legen und leicht andrücken.

4 Mit einem runden, in Mehl getauchten Ausstecher (Ø ca. 5 cm) dicht an dicht Kreise ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Restlichen Teig und restliche Füllung ebenso verarbeiten.

5 Backofen auf 190 °C (Umluft 170) vorheizen. Teiggitter dünn mit Milch bestreichen und mit braunem Zucker bestreuen. Cookies nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 18–20 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.



Zubereitung: ca. 75 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit
Pro Stück: ca. 88 kcal, 1 g E, 4 g F, 11 g KH



SCHOKO-KARAMELL-SHORTBREAD

Für ca. 36 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 275 g Mehl • 200 g kalte Butter, in Stücken • 80 g Zucker • Salz

FÜR DIE KARAMELLSCHICHT:

- 200 g Butter • 50 g Zucker • 50 ml Karamell-Sirup • 1 Dose gesüßte Kondensmilch (400 g) • 1 TL GUT&GÜNSTIG Bourbon Vanillepaste

FÜR DIE SCHOKOLADENSCHICHT:

- 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- 50 g Vollmilch-Kuvertüre
- 50 g dunkle Kuchenglasur

1 Backofen auf 175 °C (Umluft 155) vorheizen. Eine eckige Springform (ca. 24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen. Mehl mit Butter, Zucker und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in die Form geben und gleichmäßig auf den Boden drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter in der Form komplett abkühlen lassen.

2 Für die Karamell-Schicht Butter, Zucker, Karamell-Sirup, Kondensmilch und Vanillepaste unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Zutaten gut verbunden sind. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und 5–7 Minuten

karamellisieren und leicht eindicken lassen. (Vorsicht: Die Masse brennt schnell an.) Auf den Boden der Form schütten und mit einem Spatel glatt streichen. Abkühlen lassen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Kuvertüren getrennt hacken. Kuchenglasur zur dunklen Kuvertüre geben. Beide Kuvertüren getrennt voneinander über einem Wasserbad schmelzen. Zartbitter-Kuvertüre-Mischung auf der Karamellschicht in der Form glatt streichen. Vollmilch-Kuvertüre darauf verteilen und mit einem Zahnstocher marmorieren.

4 Schokoschicht im Kühlschrank fest werden lassen. Platte mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Stücke (ca. 4 x 4 cm) schneiden. In einer fest schließenden Dose im Kühlschrank lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 75 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit
Pro Stück: ca. 196 kcal, 2 g E, 12 g F, 19 g KH



PODCAST

Wie große Weihnachtswünsche in Erfüllung gehen, darum geht es in der YUMMI Podcast-Folge 55. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/yummi

BACKPROFI

Der **Zucker** mit der feinen Raffinade löst sich im Plätzchenteig und bei der Zubereitung von Süßspeisen besonders schnell auf.



AUSGEZEICHNETER GENUSS AUS EUROPAS REGIONEN



KAKI RIBERA DEL XÚQUER G.U.:

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR
DIE KAKIS UNSERER REGION!

www.aopigp.eu | www.pdopgi.eu

Erfahre hier mehr:



Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN
DER EUROPÄISCHEN UNION

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES
ABSATZES LANDWIRTSCHAFTLICHER
QUALITÄTSSERZEUGNISSE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





AROMATISCH

Im Ganzen gemahlen und naturbelassen. Die **kalifornischen Mandeln** sind herrlich aromatisch und verleihen Gebäcken einen süßen, vollmundigen Geschmack.



ÜBRIGENS!

Mit Umluft geht das Backen gleich doppelt so schnell. Denn so können Sie gleichzeitig zwei Bleche mit Plätzchen backen. Für ein gleichmäßiges Ergebnis ein Blech auf die unterste Einschubleiste geben und das zweite auf die zweite Schiene von oben.



ESPRESSO-LIKÖR-MACARONS

Für ca. 30 Stück

FÜR DIE MACARONS:

- 100 g Mandeln, blanchiert
- ½ TL lösliches Espressopulver
- ½ TL Kakao
- 150 g Puderzucker
- 2 Msp. GUT&GÜNSTIG Backpulver
- 2 Eiweiß (Größe M)
- Salz

FÜR DIE GANACHE:

- 150 g dunkle Kuvertüre
- 100 g Schlagsahne
- 50 ml Whiskey-Sahne-Likör

AUßERDEM:

- 2 TL Kakao

1 Mandeln, Espressopulver, Kakao, 120 g Puderzucker und Backpulver in mehreren Portionen in einem Blitzhacker fein mahlen. Dann durch ein feines Sieb geben.

2 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, 30 g Puderzucker zugeben und zu einem glänzenden Eischnee schlagen. Mandel-Mischung mit einem Spatel vorsichtig und gleichmäßig unterheben.

3 Backofen auf 140 °C (Umluft 120) vorheizen. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf mit Backpapier ausgelegte Bleche ca. 60 Tupfen (Ø ca. 2,5 cm) spritzen. Hochstehende Spitzen mit nassem Finger flach drücken. Macarons im heißen Ofen ca. 20 Minuten trocknen lassen. Dann die Macarons auf den Blechen vollständig abkühlen lassen.

4 Für die Ganache die Kuvertüre hacken. Sahne und Likör aufkochen, über die Kuvertüre geben und unter Rühren auflösen. Abgedeckt ca. 45 Minuten kalt stellen.

5 Macarons vorsichtig vom Papier lösen. Ganache gut durchrühren, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Hälfte der Macarons auf der Unterseite mit

Ganache bespritzen. Mit den übrigen Macarons zusammensetzen. Fest werden lassen. Macarons mit Kakao bestäuben. In einer fest schließenden Dose kühl lagern. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.



Zubereitung: ca. 2 Stunden + 45 Minuten Kühlzeit

Pro Stück: ca. 83 kcal, 1 g E, 5 g F, 8 g KH



BROWNIE-ERDNUSS-KIPFERL

Für ca. 50 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 50 g vegane Zartbitterschokolade
- 25 g gesalzene Erdnusskerne
- 150 g EDEKA Weizenmehl Type 405 + etwas zum Arbeiten
- 10 g Kakao
- 25 g gemahlene Mandeln
- 40 g feiner brauner Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 100 g vegane Butter
- 20 g Erdnussbutter, cremig

FÜR DIE DEKO:

- 150 g vegane Zartbitterschokolade
- 30 g gesalzene Erdnusskerne

1 Für den Teig Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Erdnüsse fein mahlen. Mehl, Kakao, Mandeln, Erdnüsse, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Vegane Butter in Stückchen, Erdnussbutter, flüssige Schokolade und 2 EL eiskaltes Wasser zugeben. Erst mit den Knethaken des Handmixers und dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einem flachen Stück formen. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Teig halbieren, auf etwas Mehl zu 2 Rollen (à ca. 25 cm) formen. Rollen in 1 cm breite Stücke teilen und zu Kipferl formen. Auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Kipferl im heißen Ofen auf der

mittleren Schiene 9–10 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen.

3 Für die Deko die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Erdnüsse fein hacken. Kipferl mit Schokolade und Erdnüssen garnieren und trocknen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern: Haltbarkeit: 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 1 Stunde + 1 Stunde Kühlzeit

Pro Stück: ca. 62 kcal, 1 g E, 4 g F, 6 g KH



ORANGEN- CHAI- BETHMÄNNCHEN

Für ca. 25 Stück

FÜR DIE MARZIPANMASSE:

- 1 TL Fenchelsamen • 1 TL Anissamen
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Zimt
- 5 schwarze Pfefferkörner
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 Msp. gemahlene Nelke
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 300 g Marzipanrohmasse
- 50 g Puderzucker • 20 g Maisstärke
- 20 g gemahlene Mandeln
- 40 ml EDEKA Bio vegan Mandeldrink classic

FÜR DIE DEKO:

- 20 g Mandeldrink
- ca. 50 g blanchierte Mandeln
- 100 g Aprikosenkonfitüre (ohne Stücke)

1 Alle Gewürze und die Orangenschale in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Marzipan grob raspeln, mit der Gewürzmischung, Puderzucker, Stärke, gemahlenden Mandeln und Mandeldrink in eine Schüssel geben. Mit den Händen gut miteinander verkneten, sodass sich die Zutaten gut miteinander verbinden. Es entsteht eine klebrige, aber formbare Masse.

2 Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu Kugeln formen und mit Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen.



KAKI ROJO BRILLANTE

Revolution der Götterpflaume

Seit der Antike ist der Anblick von Kaki-Bäumen an Weg- und Feldrändern kein seltener Anblick in der Region Valencia. Während des 20. Jahrhunderts erschien allerdings eine neue Sorte der einheimischen Kaki: Die Rojo Brillante, die unter der Handelsmarke Persimon bekannt ist und aus dem geschützten Ursprung Ribera del Xúquer in Valencia kommt, sorgt für eine Revolution in Anbau und Verkauf. Sie zeichnet sich durch ihr festes, knackiges Fruchtfleisch aus, das dem eines Apfels ähnelt. Charakteristisch für die Persimon ist außerdem ihre orangefarbene Haut sowie ihr süßlicher Geschmack.



Die **Persimon** hat eine sehr sensible Haut. Daher weist sie häufig kleine Unvollkommenheiten an der Oberfläche auf, die jedoch keinen Einfluss auf die hohe Qualität haben

3 Backofen auf 170 °C (Umluft 150) vorheizen. Mandeln längs halbieren. Kugeln mit dem Mandeldrink bestreichen und mit je drei Mandelhälften verzieren. Bethmännchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15–18 Minuten backen.

4 Aprikosenkonfitüre kurz aufkochen. Heiße Bethmännchen mit der Konfitüre bestreichen. Auf den Blechen abkühlen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Stück: ca. 88 kcal, 1 g E, 3 g F, 14 g KH



65

PROZENT

der Deutschen backen laut Forsa-Umfrage in der Adventszeit Plätzchen. Besonders beliebt sind Ausstechplätzchen und Vanillekipferl.

Wer den Geschmack von Feigen nicht mag, kann diese im Stollenkonfekt auch durch Rosinen oder kandierte Zitrusfrüchte ersetzen

AUSZIEHBAR

Das antihafbeschichtete **Backblech** ist von 37 bis 52 cm individuell einstellbar. Es bietet Plätzchen, Blechkuchen oder Pizza ausreichend Platz.



GEFÜLLTES STOLLEN-KONFEKT

Für ca. 40 Stück

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 200 g getrocknete Feigen
- 100 ml Rotwein • 1 Beutel Glühweingewürz • 40 g Puderzucker

FÜR DEN TEIG:

- 250 g Mehl + etwas zum Bearbeiten
- ¼ TL Salz • 25 g Zucker • ½ TL Zimt
- 1 TL Stollengewürz • 70 ml lauwarme Milch • 20 g frische Hefe • 100 g weiche Butter • 50 g Puderzucker • 25 g Mandeln
- 2 EL Amaretto

AUSSERDEM:

- 100 g Butter • 100 g Puderzucker

1 Feigen würfeln. Mit Rotwein, Glühweingewürz und Puderzucker aufkochen. Dann ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist. Dabei ab und zu rühren. Glühweingewürz entfernen. Feigen-Mischung fein pürieren, umfüllen und lauwarm abkühlen lassen.

2 Für den Teig 150 g Mehl, Salz, Zucker und Gewürze in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Milch und zerbröckelte Hefe hineingeben, leicht verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

3 Butter und 40 g Puderzucker schaumig rühren. Die Mandeln mit 10 g Puderzucker fein zermahlen, den Amaretto unterrühren. Mandel-Masse mit der Butter-Puderzucker-Masse verrühren.

4 Vorteig mit übrigem Mehl und der Butter-Mandel-Masse zu einem glatten Teig verkneten. Weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

5 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 24 cm) ausrollen. Platte längs in 4 Streifen (ca. 6 cm breit) teilen. Feigenmasse mittig längs darauf verstreichen, dabei an den langen Seiten einen ca. 1,5 cm breiten Streifen frei lassen. Streifen von den langen Seiten her fest aufrollen. Rollen mit einem in Mehl getauchten Messer in ca. 8 cm lange Rauten schneiden und auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Abgedeckt weitere 10 Minuten gehen lassen.

6 Backofen auf 190 °C (Umluft 170) vorheizen. Butter schmelzen. Die Rauten dünn mit Butter bestreichen und nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 13–15 Minuten backen.

7 Die noch heißen Rauten erst in der restlichen flüssigen Butter wenden und dann in Puderzucker wälzen, bis sie ganz bedeckt sind. Abkühlen lassen. In luftdichten Dosen an einem kühlen Ort lagern. Haltbarkeit 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 75 Minuten

+ 55 Minuten Wartezeit

Pro Stück: ca. 72 kcal, 1 g E, 3 g F, 10 g KH



ÜBRIGENS!

Mürbeteig bildet die Basis vieler Plätzchen-Rezepte. Ergänzt mit Gewürzen, Aromen, Nüssen oder anderen Zutaten können Sie daraus eine große Keks-Auswahl herstellen. Mürbeteig sollte immer mit kalten Händen und nicht zu lange verknetet werden, sonst wird er bröselig und lässt sich nur schwer weiterverarbeiten.





MACADAMIA- WALNUSS- SCHOKO- MAKRONEN

Für ca. 30 Stück

- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 75 g Walnusskerne • 50 g gesalzene Macadamianüsse • 120 g Aquafaba (Wasser aus 1 Dose Kichererbsen 400 g) • ½ TL Weinstein-Backpulver • 1 TL Guarkernmehl
- 1 TL Vanillepaste • 1 TL Zitronensaft
- 125 g GUT&GÜNSTIG feiner Zucker

1 Schokolade fein hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade etwas abkühlen lassen. Walnusskerne mahlen und Macadamianüsse fein hacken.

2 Aquafaba mit dem Handmixer oder einer Küchenmaschine mit dem Backpulver auf höchster Stufe ca. 2 Minuten schlagen, bis ein dicker Schaum entsteht.

3 Guarkernmehl, Vanillepaste und Zitronensaft hinzugeben. Alles weitere 2–3 Minuten aufschlagen, dann esslöffelweise unter Rühren den Zucker einrieseln lassen. Anschließend 1 weitere Minute schlagen.

4 Den Backofen auf 120 °C (Umluft 100) vorheizen. Walnüsse und Macadamianüsse mit einem Spatel untermischen. Die Schokolade locker unterheben, sodass die Masse marmoriert ist. Masse mit 2 Teelöffeln zu kleinen Häufchen auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen.

5 Makronen im heißen Ofen ca. 30 Minuten trocknen lassen. Makronen aus dem Ofen nehmen und auf den Blechen vollständig abkühlen lassen. Vom Backpapier lösen und in fest schließenden Dosen lagern. Haltbarkeit ca. 3 Wochen.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Stück: ca. 63 kcal, 1 g E, 4 g F, 6 g KH

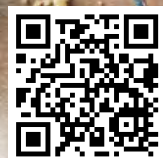
ÜBRIGENS!

Aquafaba, das Einkochwasser von Kichererbsen und Bohnen, lässt sich wie Eischnee aufschlagen und eignet sich als Eiersatz, z. B. beim Backen von Pfannkuchen.

Ostmann

Damit deinen Plätzchen nie langweilig wird.

Lass dich inspirieren ...
... und mach aus deinen selbst gebackenen Weihnachtsplätzchen ganz einfach etwas Besonderes!





KNUSPERPROFI

Frühstücksklassiker in Weihnachtslaune. Die **Corn Flakes** aus gerösteten Maisflocken sind extra knusprig und verleihen als Topping den Gebäckkugeln (rechts) eine krosse Konsistenz.



SPITZE

Ideal für die Keks-Lollis (rechts), Gemüse- oder Fleischspieße. Die **Schaschlikspieße** aus FSC®-zertifiziertem Birkenholz sind mit 30 cm extra lang für viel Geschmack. Tipp: Spieße vor der Verwendung kurz in kaltes Wasser legen.



KEKS-LOLLIS

Für ca. 30 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 100 g Marzipanrohmasse
- 150 g kalte Butter • 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Größe M) • 250 g Mehl + etwas zum Bearbeiten • 20 g Vanille-Puddingpulver

DEKORATION:

- 100 g Puderzucker
- 1 ½–2 EL Zitronensaft
- 75–100 g bunte Zuckerperlen, -sterne und -kugeln

AUSSERDEM:

- ca. 15 Holz-Schaschlikspieße

1 Marzipan grob raspeln, mit Butter in kleinen Stücken und Puderzucker mit den Knethaken des Handmixers glatt verkneten. Eigelb kurz unterarbeiten. Mehl, Puddingpulver und 2 EL eiskaltes Wasser zugeben. Zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einem flachen Stück formen, in Folie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

2 Teig in mehreren Portionen aus dem Kühlschrank nehmen, jeweils auf einer bemehlten Fläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Für die Muster die Böden geschliffener Gläser erst in Mehl, dann in den Teig drücken. Mit runden Ausstechern oder Gläsern (Ø 4–6 cm) die Muster kreisförmig ausstechen.

3 Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170) vorheizen. Schaschlikspieße halbieren. Jeweils 1 Teigkreis und 1 Stück Holzspieße auf mit Backpapier ausgelegten Blechen zu Lollis aufeinanderlegen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 9–10 Minuten backen. Kekse auf den Blechen abkühlen lassen.

4 Puderzucker und Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss rühren, in einen Einwegspritzbeutel füllen. Vom Beutel eine kleine Spitze abschneiden. Kekse mit dem Guss verzieren und nach Belieben mit Zuckerper-

len, -sternen und -kugeln garnieren. Guss trocknen lassen. Zwischen Backpapierbögen in fest schließenden Blechdosen lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 50 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit
Pro Stück: ca. 115 kcal, 1 g E, 5 g F, 16 g KH



CORNFLAKES-KNUSPER-KUGELN

Für ca. 40 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 25 g Cornflakes • 250 g Mehl + etwas zum Bearbeiten • 1 TL Weinstein-Backpulver
- Salz • 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale • 175 g kalte Butter, in Stücken
- 50 g Puderzucker • 2 Eigelb (Größe M)

AUSSERDEM:

- ca. 14 Softe Karamellbonbons
- 2 Eiweiß (Größe M)
- ca. 100 g GUT & GÜNSTIG Cornflakes

1 Cornflakes fein mahlen. Mit Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Orangenschale mischen. Butter, Puderzucker, Eigelb und 2 EL kaltes Wasser zugeben. Alles zu einem Teig verkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu 2 Rollen (à ca. 20 cm) formen. Abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Bonbons dritteln. Teigrollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils in die Mitte ein Karamell-Stück setzen, Teig darum zu Kugeln formen.

3 Kugeln zuerst im verquirlten Eiweiß, dann in den ganzen Cornflakes wenden. Gut andrücken. Mit Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 12–14 Minuten backen. Abkühlen lassen. In fest schließenden Dosen lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 50 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 75 kcal, 1 g E, 4 g F, 9 g KH

MACH DIE WEIHNACHTSZEIT NOCH BESSER

Perfekt zum
Backen



Serviovorschlag

JETZT GENIEßEN!





BUNTE MISCHUNG

Fruchtige und leckere Nascherei. Die

Fruchtbonbons sind ohne künstliche Aromen und Farbstoffe.

Die vier verschiedenen Sorten mit Fruchtsaft geben den Sternen ein glanzvolles Aroma.



FRISCHESAFE

Hier ist genug Platz für ganz viel Kekse. Die

Vorratsdose mit Vakuumdeckel schließt luftdicht ab und bewahrt Ihre Schätze. Sie ist stapelbar und platzsparend in mehreren Größen erhältlich.



FENSTER-GLAS-KEKSE

Für ca. 45 Stück

FÜR DEN LEBKUCHENTEIG:

- 50 g EDEKA Bio Land-Honig
- 35 g dunkler Rübensirup
- 75 g brauner Zucker
- 10 g Lebkuchengewürz
- ½ TL Zimt, gemahlen • 100 g kalte Butter
- ¼ TL Natron • 1 Prise Salz
- 250 g Mehl + etwas zum Bearbeiten

AUSSERDEM:

- ca. 100 g harte Fruchtbonbons
- 2 EL Milch

1 Honig, Sirup, Zucker, Lebkuchengewürz, Zimt und 35 ml Wasser unter Rühren aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. In eine Schüssel füllen. Kalte Butter würfeln. Nach und nach unter die Honigmasse rühren. Natron und Salz unterrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2 Mehl unter die abgekühlte Lebkuchenmasse kneten. Den Teig in ein Wachstuch oder in Folie gewickelt über Nacht kalt stellen.

3 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Für die Füllung Bonbons grob hacken. Teig in mehreren Portionen aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Zu Sternen in verschiedenen Größen (5–6 cm) ausstechen. Sterne auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen.

4 Aus der Mitte der Sterne kleinere Sterne (2–3 cm) oder mit der Lochtülle Kreise ausstechen. Teig mit der Milch bestreichen. Die Bonbonstücke in die Öffnungen füllen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 8–9 Minuten backen. Kekse vollständig auf den Blechen abkühlen lassen. Vorsichtig ablösen. In einer fest schließenden Dose an einem kühlen Ort lagern. Haltbarkeit: ca. 3 Wochen.



Zubereitung: ca. 60 Minuten + 12 Stunden Kühlzeit
Pro Stück: ca. 52 kcal, 1 g E, 2 g F, 8 g KH



CHRISTMAS S'MORE COOKIES

Für ca. 40 Stück

- 50 g Haferkekse
- 80 g Mini-Marshmallows
- 190 g Mehl
- ½ TL Weinstein-Backpulver
- ½ TL Natron
- ¼ TL Salz
- ½ TL Spekulatiusgewürz
- ¼ TL GUT&GÜNSTIG Zimt, gemahlen
- 150 g weiche Butter • 50 g Zucker
- 50 g brauner Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 1 TL Vanillepaste
- 100 g Zartbitterschokoladentropfen
- 80 g Schokolinsen
- 40 g Karamellschokoladentropfen

1 Kekse hacken. Marshmallows halbieren. Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Spekulatiusgewürz und Zimt in einer Schüssel vermengen.

2 Die Butter mit weißem und braunem Zucker mit den Quirlen des Handmixers ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Ei gut unterrühren, dann die Vanillepaste unterrühren. Die Mehlmischung zugeben und nur so lange rühren, bis das Mehl gerade untergearbeitet ist. Jeweils ⅓ der Schokoladentropfen, Schokolinsen, der Marshmallows, die Karamellschokoladentropfen und Kekse unterheben. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Masse mithilfe von 2 Esslöffeln oder einem Eisportionierer zu Kugeln formen. Mit etwas Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen, etwas flach drücken. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 2 Minuten backen. Mit restlichen Marshmallows, Schokolinsen und Tropfen bestreuen, weitere 2 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen. In fest schließenden Dosen lagern. Haltbarkeit: ca. 3 Wochen.



Zubereitung: ca. 50 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 94 kcal, 1 g E, 5 g F, 11 g KH



SCHOKO-KARDAMOM-HEIDESAND MIT PISTAZIENRAND

Für ca. 60 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 5 Kardamomkapseln
- 200 g vegane Butter • 1 Vanilleschote
- 120 g brauner Zucker • Salz
- 250 g Mehl • 15 g Speisestärke
- 60 g vegane Zartbitterschokoladenraspel • 3 EL Haferdrink

FÜR DEN RAND:

- 60 g EDEKA Pistazienkerne
- 2 EL Haferdrink

1 Für den Teig die Kardamomkapseln andrücken, die Samen herauslösen und fein mörsern. Die Butter zerlassen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Kardamom zur Butter geben und sie leicht bräunen lassen. In eine Schüssel

füllen, abkühlen lassen und kalt stellen, bis sie wieder fest ist.

2 Abgekühlte Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Mehl, Stärke, Schokoladenraspel und Haferdrink unterkneten. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Teig zu 3 Rollen (à ca. 20 cm) formen und abgedeckt 2 Stunden kalt stellen.

4 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Für den Rand die Pistazien hacken. Die Rollen rundum mit Haferdrink bestreichen, anschließend in den Pistazien wälzen. Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 12–14 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen. In einer fest schließenden Dose lagern. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.



Zubereitung: ca. 50 Minuten + 2 1/2 Stunden Kühlzeit
Pro Stück: ca. 58 kcal, 2 g E, 4 g F, 7 g KH



VIELSEITIG

Als Alternative zu Milch, zum Backen und Kochen. Der **Haferdrink** schmeckt nicht nur Veganer:innen. Ohne Zuckerzusatz und aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.



PAULA

DER LECKERER FLECKENPUDDING MIT NUTRI-SCORE B



- ✓ ohne Konservierungsstoffe laut Gesetz
- ✓ mit mehr als 86% Milch
- ✓ Proteinquelle



FÜR ANGEBOTE HABEN WIR IMMER EIN PLÄTZCHEN

*Fest versprochen: Backen bleibt
bei EDEKA günstig*



FEIN GERASPELT

Die feinen saftigen **Kokos-Raspel** sind perfekt für Kokos-Makronen. Die Raspel werden aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Gebacken oder geröstet entwickeln sie ein herrliches Aroma.

Im Jahr 1850 begann der Kult ums Weihnachtsplätzchen, wie wir ihn heute kennen. Seinen eigentlichen Ursprung hat Weihnachtsgebäck aber in mittelalterlichen Klöstern. Klassiker wie Vanillekipferl, Spitzbuben, Spritz- und Buttergebäck haben ihren Ursprung in Österreich und Böhmen. Lebkuchen & Co. gibt es bereits ab dem frühen Herbst in den Supermarktregalen. Die Zutaten zum Selberbacken finden Sie ganzjährig und zum günstigen Preis in Ihrem EDEKA-Markt.

FEIN GENOBELT

Die fein blanchierten **Mandelblättchen** sind eine tolle Deko fürs Gebäck und geröstet ein leckeres Topping.





BUNTE DEKO

Mit den **Bunten Zuckerstreuseln** werden die Plätzchen zum Hingucker auf dem Weihnachtsteller. Einfach verwendbar dank des praktischen Doypacks.



IN ZARTBITTER

Die **Schoko Dekor Blätter** haben einen Kakaoanteil von 57 Prozent. Die Packung enthält drei verschiedene Blattformen, die für ein dekoratives Topping auf Plätzchen und Kuchen sorgen.



ÜBRIGENS!

Versprochen ist versprochen: Deshalb gibt es bei EDEKA jetzt **bis zu 25 Prozent** auf ausgewählte Backartikel, damit das Adventsvergnügen für alle bezahlbar bleibt. Alle Informationen zur Aktion (von KW 43–51) gibt es auf edeka.de/günstigbacken



ZARTER ÜBERZUG

Die **helle Kuchenglasur Vollmilch** lässt sich ganz praktisch in der Mikrowelle erhitzen. Sie ist perfekt zum Überziehen von Plätzchen und Pralinen.



MIT ALPENVOLLMILCH

Die **Raspel Schokolade Vollmilch** hat einen Milchanteil von 22 Prozent und ist im praktischen Frischebeutel verpackt. Die Raspel sind perfekt zum Dekorieren von Kuchen, Cupcakes und Plätzchen.



Mitmachen und gewinnen:

DARF'S EIN BISSEN MEHR SEIN?

Dr. Oetker hat seine Intermezzo® Auswahl erweitert: Seit August gibt es die vegetarische Sorte **Intermezzo® Champignon mit Steinpilz-Ricotta-Creme**. Die punktet nicht nur mit einem hellgrünen Nutri-Score B, sondern vor allem im Geschmack: Champignonscheiben treffen auf dem ovalen und knusprigen Intermezzo® Boden auf eine aromatische Steinpilz-Ricotta-Creme. Eine herzhafte Käsemischung aus Mozzarella und Edamer macht die Rezeptur gemeinsam mit Frühlingszwiebeln, roten Zwiebeln und Petersilie perfekt.

Beantworten Sie die untenstehende Frage und gewinnen Sie mit Dr. Oetker Intermezzo® einen von **FÜNF JOCHEN SCHWEIZER GUTSCHEINEN IM WERT VON JE 100 EURO**.

GEWINNSPIELFRAGE:

Wie viele Sorten Intermezzo® gibt es von Dr. Oetker?

- A) 4
- B) 6
- C) 7

Telefonnummer und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 120.

JOCHEN SCHWEIZER

Süße ZUKUNFT

Was wir essen und trinken, beeinflusst auch unsere Umwelt. Ein Grund mehr, auf unseren **KLIMAHelden** zu setzen



Nachhaltiger!

Die Zartbitter-Couverture* ist Rainforest Alliance-zertifiziert. Das Bündnis setzt sich für nachhaltigere Anbaumethoden, bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie den Schutz von Wäldern ein.



ÜBRIGENS!

Jeder Kauf eines „Cocoa For Future“-Schokoladenprodukts unterstützt das Kakao-programm und die teilnehmenden Kakaofarmer:innen vor Ort.



Cocoa For Future

Um den Kakaoanbau umwelt- und sozialverträglicher zu machen, hat EDEKA das „Cocoa For Future“-Programm ins Leben gerufen. Produkte, die das Programm-Logo tragen, enthalten Kakao aus nachhaltigerem Anbau (mit Mengenausgleich). Mehr zum Programm erfahren Sie auf Seite 80.

2/3

DES KAKAOS

weltweit werden in Ghana und der Elfenbeinküste angebaut. Aus klimatischen Gründen gelingt der Anbau nur im sogenannten „Kakaogürtel“ von tropischen Ländern entlang des Äquators.



EMISSIONEN REDUZIEREN:

Der Kakao der EDEKA Zartbitter-Couverture stammt aus dem Programm „Cocoa For Future“. Viele Maßnahmen auf den Kakaoplantagen zahlen auf die Reduktion von Treibhausgasemissionen bzw. das Binden von CO₂ in Böden und Bäumen ein, z. B. die Verhinderung weiterer Abholzungen, das Pflanzen von Bäumen sowie ein verringerter Dünger- und Pestizideinsatz.

* Nur in teilnehmenden EDEKA-Märkten erhältlich.

ve love cookies



ISS SO

PSST, ICH ESSE!

Wer dauernd unter Druck steht, futtert meist viel mehr als nötig. Das schnelle Schlingen zwischendurch gibt leider nur einen kurzen Kick und macht nicht satt. Viel besser: Erst runterkommen und dann in Ruhe essen

Geschenke besorgen, Plätzchen backen und obendrauf winkt jeden Morgen auch noch die To-do-Liste vom Schreibtisch im Büro – gerade in der Vorweihnachtszeit steht oft viel zu viel auf einmal an. Das stresst. Also her mit süßen oder fettigen Snacks. „Zur Entspannung muss das jetzt sein“, heißt es dann. Wenn Sie zu denjenigen gehören, die etwas zwischen den Kiemen brauchen, um Stress abzubauen, ist klar, dass Sie meist mehr verdrücken, als Ihr Körper verlangt. Die London Medical School fand im Rahmen einer Langzeitstudie heraus, dass Dauerstress-Opfer ein doppelt so hohes Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen haben. Kein Wunder. Wenn der Stress angreift, gerät der ganze Organismus in einen Ausnahmezustand. Es herrscht Hochdruck bis zum Haaransatz.

Jetzt können Sie kurzfristig tolle Sachen machen: Mehr leisten, schneller laufen, besser die Muskeln aufpumpen – alles, was Ihnen hilft, wenn es ums Überleben geht. Dafür sorgen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin. Schließlich musste der Mensch zur Höchstform auflaufen, wenn er einst von wilden Tieren bedroht wurde. Es gab nur Kampf oder Flucht. Beides kostete Kraft und Nerven. War die Lebensgefahr gebannt, relaxten unsere Vorfahren automatisch. Und der Stress zog ab. Das ist heute anders. Wer unter Dauerstrom steht, kommt von alleine nicht mehr runter und versucht dagegen anzussen. Auch wenn Essbares in solchen Momenten als Retter in der Not erscheint, hilft es nicht.

ACHIM SAM

ist Ernährungswissenschaftler, Buchautor, Food-Podcaster und Autor der Kolumne rund ums Thema smart essen in MIT LIEBE.



Denn die Hungermacher-Hormone treten erst den Rückzug an, wenn sie das Signal kriegen: „Alles ist gut. Du kannst entspannen.“ Mein Tipp: Stellen Sie selbst Regeln auf, um aus der Misere herauszukommen. Hilfreich sind zum Beispiel kleine Pausen: Egal, was Sie tun, nach etwa 90 Minuten lassen Kraft und Konzentrationsfähigkeit nach. Ebenfalls wirksam kann es sein, nicht sofort zu essen. Sie kommen abgehetzt nach Hause? Gönnen Sie sich einen Moment zum Durchatmen, bevor Sie den Kühlschrank plündern. Gehen Sie eine Runde raus. Schließen Sie die Augen. Hören Sie Musik. Auch Yoga ist prima. Regel Nummer drei lautet abhauen: Verbringen Sie die Mittagspause nicht am Schreibtisch. Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz und suchen Sie sich einen anderen Tisch. Ortswechsel helfen beim Relaxen.

Ebenso wohltuend ist es, jegliche Form von Ablenkung abzuschalten: Essenszeiten sollten Ihnen heilig sein. Lassen Sie das Handy aus. Lesen Sie keine Zeitung, schalten Sie keine Flimmerkiste an. Wenn möglich, decken Sie den Tisch schön, auch wenn Sie alleine essen. Und zu guter Letzt: Ruhe bitte. Suchen Sie immer einen ruhigen Platz zum Essen. Ohne Baustellen vorm Fenster, Flugzeuge überm Dach oder Schnellstraßen um die Ecke. Eine schwedische Studie ergab nämlich: Lärm macht dick. Fünf Dezibel mehr lassen den Taillenumfang durchschnittlich um 1,5 Zentimeter wachsen, weil die Stresshormone sich bei Krach nicht abbauen. Umso wichtiger, dass Sie sich deshalb in dieser turbulenten Zeit die Extraportion Ruhe beim Essen gönnen. Am Heiligabend, wenn der Stress abfällt und alle endlich gemeinsam am Tisch sitzen, braucht es natürlich weder Regeln noch Ruhe.



DOWNLOAD

Mehr zu diesem und anderen Ernährungsthemen gibt's bei „ISS SO“, dem Ernährungspodcast mit Achim Sam, präsentiert von EDEKA. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/isso



INSPIRATION für Gemüse-Liebhaber



100% OHNE ZUSÄTZE



Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.



Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.



Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.



Weißer Schneebälle mit Kichererbsen

Für ca. 30 Stück | Zubereitungszeit: 30
Minuten | Kühlzeit: 30 Minuten | Leicht

ZUTATEN

60g d'aucy Kichererbsen
175g Dinkelmehl
½ TL Natron
1 Prise Salz
3 EL Kokosöl, flüssig
100g Zucker
½ TL Vanilleextrakt
1 Ei
½ TL geriebene Orangenschale
1 Prise Kardamom
50g weiße Schokoladenchips
100g Puderzucker zum Wälzen

ZUBEREITUNG

Das Dinkelmehl mit dem Natron und Salz in einer Rührschüssel vermengen.

Die Kichererbsen mit dem Kokosöl im Blitzhacker zu einer glatten Creme pürieren.

Zucker, Vanille und Ei zu einer dicken, schaumigen Masse mixen.

Orangenschale und Kardamom dazugeben. Dann die Kichererbsenmischung unterrühren.

Die Mehlmischung dazugeben und zu einem Teig kneten.

Dann die Schokochips unterheben. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Etwa teelöffelgroße Portionen Teig zu kleinen Kugeln formen. Im Puderzucker wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 – 18 Minuten backen.

Weitere spannende Rezeptideen
findest Du unter www.daucy.de/rezepte/

O DU.. FRÖHLICHE BRATENZEIT

Für Adventssonntage und Weihnachtstage sind diese **FESTTAGSBRATEN** genau das Richtige. Mit saftigem Fisch, zartem Fleisch und veganen Alternativen werden kalte Wintertage zu wohligen Wohlfühlmomenten

Fotos Janne Peters
Foodstyling Adam Koor
Styling Krisztina Zombori



SCHWEINEBRATEN

MIT BIERSAUCE

UND RICOTTAKLÖSSEN

REZEPT SEITE 44



RINDERBRATEN

MIT KRÄUTERKRUSTE
UND PFEFFERSAUCE

REZEPT SEITE 46

PILZ-WELLINGTON

MIT BROKKOLIGRATIN
UND KARTOFFELCHIPS

REZEPT SEITE 48

OFEN-LACHS

MIT SELLERIE-REMOULADE

UND ERBSENPUFFERN

REZEPT SEITE 44





ENTENKEULEN

MIT WINTER-ROLLS

UND THAI-MAYONNAISE

REZEPT SEITE 47



SCHÖN NUSSIG

Mit seinem intensiven Geschmack verfeinert das **Erdnussöl** Fleisch-, Wok- und Pfannengerichte. Es ist stark erhitzenbar und eignet sich deshalb auch zum Frittieren.

170

GRAD

Mit dieser Temperatur gelingt Frittieren am besten. Wer kein Thermometer hat, kann einen Holz- oder Kochlöffel ins Fett tauchen. Steigen daran Bläschen hoch, ist das Öl richtig heiß.



SCHWEINEBRATEN MIT BIERSAUCE UND RICOTTAKLÖßEN

Für 6 Portionen

FÜR DEN BRATEN:

- ca. 2 kg Schweinekrustenbraten (z. B. Spanferkelrückenrollbraten)
- 2 TL Meersalz • 2 TL Kümmel

FÜR DIE SAUCE:

- 2 Zwiebeln • 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie • 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark • 1 EL brauner Zucker
- 300 ml Kriek (Kirschbier, alternativ Malzbier) • 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

FÜR DAS SAUERKRAUT:

- 2 Zwiebeln • 10 sehr dünne Scheiben Lardo • 1 EL Schmalz • 1 kg Sauerkraut
- 2–3 EL Kastanienhonig
- 100 ml Weißwein
- 1 EL Wacholderbeeren • 50 g Rosinen
- 1 Lorbeerblatt • 1–2 EL mittelscharfer Senf
- 2 TL Thymianblätter

FÜR DIE KLÖßE:

- 80 g Parmesan • 1 EL Bio-Zitronenabrieb
- 360 g Ricotta • 180 g Mehl
- 3 Eier (Größe M)
- 2 EL gesalzene Butter

1 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Schweinebraten rundherum mit Salz und Kümmel würzen, auf dem Backblech im Ofen ca. 2,5 Stunden garen.

2 Für die Sauce Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin goldbraun anrösten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen, kurz mitbraten. Dann mit Bier und Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis die Sauce eine leicht sämige Konsistenz hat. Sauce durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für das Sauerkraut Zwiebeln schälen und würfeln. Lardo in Stücke schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Lardo ca. 3 Minuten andünsten. Sauerkraut, Honig,

Weißwein, Wacholder, Rosinen sowie Lorbeer hineingeben und aufkochen. Zugedeckt 40–50 Minuten leicht köcheln lassen. Senf und Thymian unterrühren, Kraut offen weitere 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für die Klöße Parmesan fein reiben. Mit Zitronenabrieb, Ricotta, Mehl, 1 TL Salz und Eiern kräftig verrühren. Salzwasser in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren. Mithilfe von zwei Esslöffeln ca. 12 Klöße aus der Ricottamasse formen und im siedenden Wasser portionsweise ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und in kaltes Wasser geben. Klöße abtropfen lassen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Klöße darin goldbraun anrösten. Mit restlichem Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

5 Biersauce erneut erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinebraten mit Sauce, Klößen und Sauerkraut servieren.

Zubereitung: ca. 2 Stunden 50 Minuten

Pro Portion: ca. 1.054 kcal, 90 g E, 52 g F, 44 g KH



OFEN-LACHS MIT SELLERIE-REMOULADE UND ERBSENPUFFERN

Für 6 Portionen

FÜR DIE REMOULADE:

- 200 g Knollensellerie • 2 Schalotten
- 60 g Gewürzgurke • 2 EL Dillspitzen
- 150 g Mayonnaise • Salz, Pfeffer

FÜR DIE PUFFER:

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Dillspitzen
- 1 Handvoll glatte Petersilienblätter
- 300 g TK-Erbesen, aufgetaut • Salz, Pfeffer
- 150 g Mehl • 1 TL Backpulver

FÜR DEN STAMPF:

- 1,2 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz, Pfeffer • 120 ml Milch • 100 g Butter
- 700 ml Frittieröl • Meersalz

FÜR DEN LACHS:

- 1 Lachsseite (ohne Gräten mit Haut)
- 2 Rosmarinzweige • 4 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer • 4 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone • Basilikum zum Garnieren

1 Für die Remoulade Sellerie schälen, klein würfeln und im Salzwasser ca. 20 Minuten sehr weich kochen. Abgießen und abschrecken. Schalotten schälen. Mit den Gurken und Dillspitzen fein hacken. Mit Knollensellerie und Mayonnaise vermischen. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Zwiebeln und Knoblauch für die Puffer schälen. Mit Dill und Petersilie grob hacken. Alles zusammen mit den Erbsen pürieren. Mit den Händen etwas Feuchtigkeit aus der Erbsenmasse drücken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl und Backpulver vermengen. Masse mithilfe von zwei Esslöffeln zu Bratlingen formen und abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Reiben Sie Ihre Hände
nach dem Schneiden
der Knoblauchzehen
an Edelstahl,
z. B. einem Edelstahl-
Wasserhahn. Das entfernt
den Knoblauchgeruch

3 Für den Stampf Kartoffeln schälen, klein würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Abgießen, abtropfen lassen und mit der Milch sowie Butter fein stampfen. Kartoffelpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.

4 Grillfunktion des Ofens auf 230 °C vorheizen. Lachs abbrausen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Lachs mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln.

5 Frittieröl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Erbsenpuffer darin portionsweise rundherum ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtrocknen lassen und mit etwas Meersalz würzen.

6 Währenddessen den Lachs im Ofen auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten garen. Den Fisch anschließend auf eine Servierplatte geben. Mit Erbsenpuffern, Remoulade und Kartoffelpüree anrichten. Mit Zitronenscheiben und Basilikum garniert servieren.

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Pro Portion: ca. 1.081 kcal,
38 g E, 76 g F, 58 g KH



KNACKIGE KRUSTE

Das **Paniermehl** aus ofenfrischem Weizenbrot eignet sich hervorragend zum Panieren von Fleisch, Fisch und anderem Gebratenem sowie zur Bindung von Füllungen.



SCHARF

Aus deutschem geschmiedeten Stahl ist die Klinge des **Fleischmessers**, das ein Schneidprofil für Braten, Lachs und Steaks ist. Dank Fingerschutz und perfekter Griffgröße liegt es gut in der Hand. Ein Must-have nicht nur für Fleischfans.



DIE ZEIT IST REIF FÜR NOCH MEHR VIELFALT!

NULL FLEISCH. ÄCHT SCHWIZ.



Follow us on



www.thegreenmountain.de



Statt Ribeye können Sie das Rezept auch mit Roastbeef zubereiten. Schneiden Sie die Fettdecke dafür ein oder entfernen Sie sie, bevor Sie die Kräuterkruste auflegen



RINDERBRATEN MIT KRÄUTER- KRUSTE UND PFEFFERSAUCE

Für 6 Portionen

FÜR DEN BRATEN:

- ca. 1,4 kg Ribeye im Stück • Salz, Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl • 5 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Oregano • 1 EL Rosmarinnadeln
- 6 Salbeiblätter • 1 EL Thymianblätter
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 150 g salzige Butter • 30 g Paniermehl

FÜR DIE SAUCE:

- 400 g Babyspinat • 2 Schalotten
- 1–2 EL grüner Pfeffer • 20 g Butter
- 150 g Sahne • 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE KARTOFFELN:

- 1,2 kg Kartoffeln (mehligkochend) • Salz
- 6 EL Erdnussöl • 80 g Parmesan

1 Backofen auf 110 °C (Umluft 90) vorheizen. Braten rundherum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Braten darin rundherum scharf anbraten, anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 80 Minuten garen lassen.

2 In der Zwischenzeit Petersilie, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian grob hacken. Schalotte und Knoblauch schälen, klein würfeln. Alles mit Butter und Paniermehl gut vermengen. Die Butter zwischen zwei Backpapierblättern geben und rechteckig (ca. 20 x 15 cm) ausrollen. Kalt stellen.

3 Spinat waschen, trocken schütteln. Schalotten schälen und fein hacken. Grünen Pfeffer in einem Mörser leicht anstoßen. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Pfeffer darin ca. 3 Minuten andünsten. Sahne sowie Brühe dazugießen und alles aufkochen. Spinat zugeben und in der Sauce ca. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anbraten. Parmesan fein reiben und über die Kartoffeln streuen.

5 Braten aus dem Backofen nehmen. Die Grillfunktion des Ofens vorheizen. Kartoffeln unter den Grill geben und den Parmesan schmelzen lassen. Pfanne auf den Ofenboden stellen. Kräuterbutter aus dem Papier lösen und auf den Rinderbraten legen. Braten unter den Grill stellen, bis die Butter zu schmelzen beginnt. Braten mit Pfeffersauce und Kartoffeln servieren.

Zubereitung: ca. 1 Stunde 50 Minuten

Pro Portion: ca. 1.017 kcal, 59 g E, 71 g F, 35 g KH



AUCH LECKER

Die Rezepte für den veganen Linsen- und den fränkischen Sauerbraten sowie weitere festliche Rezepte und Gewinnspiele gibt's auf

EDEKA.DE/WEIHNACHTEN



**SAUERBRATEN
MIT KLÖßEN**



**LINSENBRATEN
MIT NÜSSEN**



ENTENKEULEN MIT WINTER- ROLLS UND THAI-MAYONNAISE

Für 6 Portionen

FÜR DIE ENTENKEULE:

- 6 Entenkeulen (à ca. 400 g) • Salz, Pfeffer
- 1 EL Gänseschmalz • 6 gelbe Pflaumen
- 8 Zwetschgen • 200 ml Geflügelbrühe
- 2–3 EL Sesam • 2–3 EL Honig
- 2 Zimtstangen

FÜR SALAT UND MAYO:

- 1 rote Chilischote • 2 Handvoll Korianderblätter • 1 Bio-Limette • 1 EL Sojasauce
- 100 g Mayonnaise • 3 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 100 g Feldsalat • 1 Handvoll Thai-Basilikum-, Basilikum- und Minzblätter

FÜR DIE WINTER-ROLLS:

- 300 g Knollensellerie • 200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) • 500 g Pastinaken
- Salz • 10 g Ingwer • 1 grüne Chilischote
- 12 Blatt Frühlingsrollenteig (25 x 25cm)
- 700 ml Frittieröl

1 Backofen auf 190 °C (Umluft 170) vorheizen. Keulen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Keulen rundherum goldbraun anbraten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 60 Minuten im Ofen garen. Inzwischen Pflaumen und Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Pflaumen, Zwetschgen, Brühe, Sesam, Honig und Zimt über die Keulen geben und alles ca. 40 Minuten zu Ende garen.

2 Für Salat und Mayo Chili und 1 Handvoll Koriander hacken, Limette auspressen und alles zusammen mit der Sojasauce, Mayonnaise und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Seite stellen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Mit Thai-Basilikum, Basilikum, übrigen Koriander und Minze vermischen. Abgedeckt kalt stellen.

3 Für die Rolls Sellerie, Kartoffeln und Pastinaken schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Ingwer

schälen und mit grüner Chili und restlichen Korianderblättern fein hacken, alles vermengen.

4 Ein Teigblatt mit einer Ecke nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Etwas Füllung auf den unteren Teil des Blatts geben. Teigränder mit warmem Wasser bestreichen. Untere Ecken über die Füllung klappen und die beiden Hälften der Seiten einklappen. Die Frühlingsrolle anschließend von unten nach oben ausrollen und die Enden gut andrücken. Die übrigen Rollen ebenso zubereiten.

5 Frittieröl in einem Topf auf 160–170 °C erhitzen und die Rollen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Entenkeulen mit Kräutersalat, Thai-Mayo und knusprigen Winterrolls servieren.



Zubereitung: ca. 1 Stunde 50 Minuten

Pro Portion: ca. 1.388 kcal, 80 g E, 104 g F, 25 g KH



GROBE KÖRNER

Das naturbelassene **Meersalz** lässt sich dank verstellbarem Mahlwerk ganz individuell verwenden. Die groben Körner eignen sich wunderbar zum Salzen von Fleisch.

BESONDERS FESTLICH. DEUTSCHES KALBFLEISCH.

Lasst Euch von leckeren Rezepten inspirieren!

Zu jedem Stück deutschen Kalbfleisch gibts ein Stück Regionalität und ein Stück Spitzenklasse mit dazu. Denn deutsches Kalbfleisch ist eine bewusste Entscheidung für hochwertigen Genuss.

Stück für Stück besonders genießen. Damit es allen gut geht.



BESONDERS GUT
DEUTSCHES-KALBFLEISCH.DE

KDK
KONTROLLGEMEINSCHAFT
**DEUTSCHES
KALBFLEISCH**
deutsches-kalbfleisch.de





ERNTEFRISCH

Die zarten, feinen **Jungen Erbsen** werden vom Feld direkt eingefroren und sind im Handumdrehen aufgetaut. Puffern, Stampf oder Suppen geben sie eine frische, leichte Süße.

AROMATISCH

Die **Waldpilze mit Austernpilzen** eignen sich hervorragend zur Zubereitung des Pilz-Wellington. Die Mischung aus Pfifferlingen, Austernpilzen, Steinpilzen, Butterpilzen und Maronenröhrling sorgt für ein volles Aroma auf dem Teller.



PILZ-WELLINGTON MIT BROKKOLI-GRATIN UND KARTOFFELCHIPS

Für 6 Portionen

FÜR DAS PILZ-WELLINGTON:

- 3 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 200 g Lauch • 1 kg gemischte Pilze (z. B. braune Champignons, Kräutersjlitlinge und Austernpilze) • 12 EL Erdnussöl
- 1 ½ EL Tomatenmark • Salz, Pfeffer
- 600–700 g veganer TK-Blätterteig (aufgetaut) • 50 g Paniermehl
- 1 EL Thymianblätter • 100 g vegane geriebene Mozzarella-Alternative

FÜR DAS GRATIN:

- 400 g Brokkoliröschen • Salz, Pfeffer
- 3 Zwiebeln • 2 EL Erdnussöl
- 300 ml pflanzliche Sahne-Alternative
- 100 g vegane geriebene Mozzarella-Alternative

FÜR DIE KARTOFFELN:

- 200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- ca. 700 ml Frittieröl
- 1 EL getrockneter Oregano • Meersalz

1 Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. 6 EL Erdnussöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte der Pilze bei starker Hitze darin unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Restliches Erdnussöl (6 EL) in der

Pfanne erhitzen. Übrige Pilze und Lauch ebenso anbraten und abtropfen lassen.

2 Abgekühlte Pilzmasse mit Tomatenmark vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 30 x 50 cm) ausrollen. Danach mit der langen Seite nach unten auf ein Küchentuch legen. Die Teigränder mit Wasser bestreichen. Teig mit Paniermehl bestreuen, Pilzmasse auf das untere Drittel geben, mithilfe des Tuchs den Teig fest aufrollen. Die Ränder andrücken, den Strudel aus dem Tuch wickeln.

3 Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Wasser bepinseln, mit Thymian, Salz und Pfeffer und Mozzarella bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 50–60 Minuten goldbraun backen.

4 Inzwischen Brokkoli in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen lassen, abgießen und abschrecken. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anrösten. Pflanzliche Sahne zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli in eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) geben. Sauce darübergießen und mit Mozzarella bestreuen. Gratin ca. 20 Minuten vor Backzeitende auf den Ofenboden stellen und mitbacken.

5 Kartoffeln schälen und fein hobeln. Frittieröl in einem Topf auf 160–170 °C erhitzen. Scheiben portionsweise knusprig ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Oregano und Meersalz würzen.

6 Pilz-Wellington und Brokkoligratin aus dem Ofen nehmen. Kurz ruhen lassen und mit den Kartoffelchips servieren.



Zubereitung: ca. 2 Stunden 20 Minuten
Pro Stück: ca. 950 kcal, 25 g E, 71 g F, 52 g KH



So lecker ist regional!

JETZT ERHÄLTlich!

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten
und im Buchhandel.



Wir ♥ Lebensmittel.



SCHLUCK WEIN DAZU?

„Wein und gutes Essen müssen nicht kompliziert sein“, so lautet das Motto von **EDEKA WEIN-EXPERTIN LOU SCHMIDT**. Die 29-jährige Wein-Influencerin gehört zu den Stars der deutschen Weinszene auf Instagram. Sie studierte Weinwirtschaft an der Weinfachschule in Geisenheim und vermittelt uns unter anderem in **MIT LIEBE** und im Weinpodcast Cheers! schnörkellos und unkompliziert praktisches Weinwissen. Hier empfiehlt uns Lou zu jedem Bratenrezept einen passenden Wein



RHEINBERG KELLEREI - RIESLING

ZUM SCHWEINEBRATEN

„Der saure Geschmack des Sauerkrauts macht es Wein ganz schön schwer mitzuhalten. Rotweine fallen in der Konstellation gänzlich auseinander. Frische und leicht strukturierte Weine verlieren ihre Frucht und wirken in ihrer Säure aggressiv. Frei nach dem Motto ‚Gleich und Gleich gesellt sich gern!‘ gibt es einen Kandidaten, der es mit Sauerkraut locker aufnehmen kann: der Riesling. In Kombination mit in der Säure puffernden Komponenten wie herzhaftem Schweinebraten und cremigen Ricottaklößen fühlt sich dieser Riesling besonders wohl und geht regelrecht auf Kuschelkurs.“



LES AROMES DE FRANCE - SYRAH

ZUM RINDERBRATEN

„Für die würzige Pfeffersoße benötigen wir einen ebenfalls würzigen Wein, der sich auch von dominanten Zutaten wie Parmesan, Trüffel & Co. nicht ins Bockshorn jagen lässt, sondern auf Augenhöhe mitarbeitet. Wie wär's also mit einem Gläschen Syrah? Typisch für die rote Rebsorte sind Aromen von Pflaume, Blaubeere, Tabak und, genau, Pfeffer! Dazu gesellt sich ein unaufdringliches, aber deutlich spürbares Gerbstoffgerüst, welches einwandfrei zu kräftigem Parmesan, den Röstaromen der Kartoffeln sowie dem delikaten Aroma des Trüffelöls passt – sozusagen drei auf einen Streich!“



ROBERT WEIL JUNIOR - SPÄTBURGUNDER

ZUR ENTENKEULE

„Hier passt doch ein richtig schwerer Rotwein. Kann man selbstverständlich machen. Persönlich fühle ich mich von dieser Kombination regelrecht erschlagen, weshalb ich in der Weinbegleitung etwas Leichtes und Erfrischendes bevorzuge. Wie wäre es zum Beispiel mit diesem hier? Die unaufdringliche Säure des Spätburgunders harmonisiert das Fett der Entenkeule und hebt die Aromen der Sellerie-

Pastinaken-Rolls elegant in den Vordergrund. Die feinen Aromen des Spätburgunders wie Johannisbeere, Himbeere und Granatapfel umspielen zudem den Zimt und die würzigen Komponenten der Thai-Mayo. Was für eine ‚wach machende‘ Kombination. Nächster Gang, bitte! Mein Tipp: Spätburgunder unbedingt leicht gekühlt zur Entenkeule servieren.“



DORNFELDER-SPÄTBURGUNDER

ZUM PILZ-WELLINGTON

„Klar, zu sahnigen Saucen würde man normalerweise z. B. einen in Holz ausgebauten Chardonnay nehmen, der in der Lage ist, mit seiner kraftvollen Struktur den Fettgehalt der Sauce aufzufangen. Da unser Protagonist aber der Pilz ist und das Ganze auch noch mit Tomatenmark angemacht und anschließend im Ofen gebacken wird, fällt die Wahl auch hier auf einen leichten Spätburgunder. Denn

der passt mit seinen erdig-fruchtigen Noten nicht nur perfekt zu unserem Pilz-Allerlei, sondern fühlt sich mit seiner filigranen Säure auch in Gegenwart von buttrigem Blätterteig und salzig-saurem Tomatenmark pudelwohl! Dem Trinkfluss zuliebe: Spätburgunder leicht gekühlt servieren.“



MARLBOROUGH - SAUVIGNON BLANC

ZUM LACHSFILET

„Besser könnte es für unser Lachsfilet aus dem Ofen nicht laufen: Die grün-exotischen Aromen dieses Sauvignon Blancs, erinnernd an grüne Paprika, Stachelbeere und Passionsfrucht, reflektieren nicht nur die grünen Aromen des Gerichts. Die animierende Säurestruktur wirkt zudem wie ein Katalysator für das feine Erbsen- und Minzaroma, lockert die Fettstruktur des Lachses gekonnt auf und verleiht auch unserem Kartoffelpüree den letzten Schliff. Lieben wir!“



PODCAST

„Über Wein kann man nie genug wissen“

Als Wein-Expertin kennt sich Lou mit Rebsorten, Korkschmeckern, Lagerung, Geschmacksrichtungen und Champagner aus. Jeden Donnerstag präsentiert sie eine neue Folge von Cheers! mit Weinwissen für Beginner:innen und Profis. Sie haben Fragen zum Thema Wein? Dann schauen Sie auch bei Instagram vorbei:

CHEERS_WEINPODCAST

„Cheers! Der Weinpodcast mit Lou“ gibt es überall, wo es Podcasts gibt und direkt über diesen Code:



TOP 5 WEIHNACHTSDESSERTS

Auf unserem **EDEKA YOUTUBE-KANAL** finden Sie schnelle und leckere Rezepte, zum Beispiel unsere fünf Lieblingsdesserts für die Festtage



*Fest
VERSprochen*

1

LEBKUCHEN-MOUSSE

Eine Mousse ist der Gaumentraum für Schokoladenfans. Diese Variante erhält noch eine sehr festliche Note durch das Lebkuchengewürz. Als süßsaure Gegenspieler kommen Sauerkirschen als Topping auf die Mousse.

MINCE-PIE

Very british, very lecker: Die traditionellen Törtchen sind eine Kombination aus knusprigem Teig und einer würzigen Füllung aus Trockenfrüchten, Zimt und Weinbrand.

2



3

BAUMSTAMMKUCHEN

Schokoladige Buttercreme und ein fluffiger Biskuitteig sorgen für eine gelungene süße Bescherung. Das Topping aus Nüssen und Schokolade lässt die Rolle wie einen echten Baumstamm aussehen.



PANETTONE

Wenn süße Trockenfrüchte auf einen Weizenhefeteig treffen, entsteht ein herrlich saftig-süßer Kuchen, der sich einige Wochen hält. Die weiße Schokolade sorgt in der Panettone für das besondere Etwas.

4



5

SEKULATIUS-PARFAIT

Ohne Eismaschine, dafür mit leckerem Spekulatius – gekrönt wird das Parfait mit süßen Baiserkrümeln und Zimt-Kirsch-Kompott.



Julia Cawley und Iskander Madjitov versorgen Sie in den Rezeptvideos auf dem EDEKA YouTube-Kanal mit ganz viel Know-how und jeder Menge Spaß

DER GESCHMACK,

DEN ALLE LIEBEN!



Spaghetti mit Pesto alla Genovese, Pinienkernen und Basilikum.

Spaghetti mit Pesto ist einer der Favoriten der italienischen Küche. Dieses Pastagericht ist im Handumdrehen zubereitet und unglaublich lecker.



ZUTATEN FÜR 4 PERS.

180 g Pesto Barilla
alla Genovese

350 g Barilla Spaghetti n. 5

40g Pinienkerne

Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

1. Die **Spaghetti n. 5** in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.
3. Die Spaghetti abgießen, das **Pesto alla Genovese** darüber geben und gut vermischen.
4. Mit gerösteten Pinienkernen und Basilikumblättern servieren.



EIN ZEICHEN DER LIEBE



Wunderbar intensiv

Die „orri“ mandarine ist die wahrscheinlich intensivste. Sie schmeckt wunderbar süß und herrlich saftig. Erhältlich von Februar bis Mai und von August bis Oktober.



Mandarinen sind etwas kleiner und haben eine wesentlich dünnere Schale als Clementinen. Deshalb sind sie druckempfindlicher und nicht so lange haltbar.



Natürlich die Beste

Die „clemenvilla“ mandarine ist die perfekte Verbindung von besonderer Saftigkeit und stattlicher Größe. Sie ist von Dezember bis Februar erhältlich.

Stimmung schaffen

In der Weihnachtszeit sind getrocknete Zitrusfruchtscheiben eine stimmungsvolle Dekoration. Zusätzlich sorgen sie für einen tollen Duft.



SÜß ODER SAUER?

Die Sortenvielfalt der EDEKA MANDARINEN UND CLEMENTINEN schenken uns süße Momente – nicht nur in der kalten Jahreszeit

9

FRUCHTSEGMENTE

hat eine Mandarine. Clementinen können hingegen zwischen acht und zwölf Segmente enthalten.



Sonnenverwöhnte Verführerin

Die „nadorcott“ mandarine ist vollmundig-süß und himmlisch saftig. Frisch im Regal von Juni bis Oktober und von Februar bis April.

Süß trifft fruchtig

Kandierte Clementinen mit Schokolade sind eine tolle Kombination aus fruchtig und süß. Alles, was Sie dafür brauchen, sind Clementinen, Zucker und Kuvertüre.



Ungekrönte Königin

Die „clemenules“ clementine bezaubert mit ihrem köstlichen Aroma und ihrer Saftigkeit. Sie ist von November bis Januar erhältlich.

Volle Pflanzenpower – voller Genuss!

AB OKTOBER ERHÄLTLICH!

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten
und im Buchhandel.



Musterabbildung

Wir ♥ Lebensmittel.



Veganes FESTTAGS-MENÜ

*Vegane Gäste? Kein Problem! Diese drei Gerichte sind **VOLL PFLANZLICH**,
überlecker und ohne viel Lametta. So feiert man jetzt!*



Fotos Silke Zander
Foodstyling Marcel Stut
Styling Anka Rehbock

RADICCHIO-SALAT

- MIT FEIGEN -

SEITE 59

KRAUTWICKEL

- MIT GEMÜSEREIS -

SEITE 60





NICECREAM

- MIT BROWNIE -

SEITE 62

NICECREAM

- MIT PEANUTBUTTER -

SEITE 62



RADICCHIO-SALAT MIT FEIGEN

Für 4 Portionen

- 1 kleiner Radicchio Trevisano
- 4 frische Feigen
- 50 g Pekannusskerne
- 400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 100 g Rucola
- 500 ml Weißweinessig
- 2 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Walnussöl
- 1/2 Bund Schnittlauch

1 Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und je nach Größe klein schneiden. Feigen mit Küchenpapier abreiben und vierteln oder achteln. Pekannüsse grob hacken. Die Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Essig, Ahornsirup, etwas Salz, Pfeffer, Senf und 4 EL Wasser gut verrühren. Oliven- und Walnussöl nach und nach unterrühren. Die Bohnen mit 1/3 der Vinaigrette vermischen. Den Schnittlauch klein schneiden.

3 Rucola, Radicchio, Feigen und Bohnen anrichten. Mit restlicher Vinaigrette beträufeln, mit Pekannüssen und Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passt Baguette.



Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 411 kcal, 12 g E, 25 g F, 31 g KH

Statt Schnittlauch können Sie auch andere Kräuter wie Petersilie, Oregano oder Dill unter das Honig-Senf-Dressing rühren

VEGANES KOCHBUCH

SO GEHT PFLANZLICH

Diese und weitere leckere Rezepte finden Sie in VOLL VEGAN – dem Kochbuch für Vollzeit-Veganer:innen, Flexitarier:innen und absolute Veginer:innen. VOLL VEGAN ist prall gefüllt mit Rezeptideen für morgens, täglich, fürs Wochenende und hinterher. Alle Gerichte sind dank einfacher Schritt-für-Schritt-Anleitungen schnell zubereitet. Zudem gibt es viele spannende Tipps zu veganer Ernährung, Nährstoffen und Nachhaltigkeit zu entdecken. Damit ist VOLL VEGAN das perfekte Weihnachtsgeschenk – nicht nur für Veganer:innen!



VOLL VEGAN – Das Kochbuch für Veginer:innen

200 Seiten, 118 Rezepte, 14,95 Euro. Erhältlich in allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel.



Hilf mit!

Wir unterstützen:



Deutsches
Kinderhilfswerk

Mit deinem Einkauf
zum Spendenziel!

10.000€

Grüne Helden für Kid's

Jeder Beutel
mit goldener
Banderole
spendet!





KÖRNIG

Der **Langkorn Spitzenreis** ist dank der praktischen 125 g Beutel schnell zubereitet. Er eignet sich nicht nur als Füllung in der Roulade, sondern passt auch hervorragend zu Currys und vegetarischen Gerichten.

30

MINUTEN

So lange sollten Sie die Holzspieße vor Verwendung in Wasser einlegen. Sie quellen auf und schrumpfen später durch die Hitze wieder, sodass sich die Kohlblätter leicht vom Stäbchen lösen.



KRAUTWICKEL MIT GEMÜSE-REIS

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 9 EL Rapsöl
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 40–60 ml Ajvar
- (Würzpaste aus Paprika und Auberginen)
- 200 g Langkornreis
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Weißkohl
- 1 TL Kümmelsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g passierte Tomaten (aus der Dose)
- 600 ml Gemüsebrühe
- Zucker
- 80 g vegane Crème fraîche

1 Die Zwiebeln fein würfeln und die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Die Zucchini waschen, grob reiben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Ajvar und den Reis hinzufügen, kurz mitbraten und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Kräuter fein schneiden. Die Hälfte davon untermischen, den Rest in eine Schale geben und zugedeckt kalt stellen.

2 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Weißkohl putzen und mithilfe einer Fleischgabel kurz ins kochende Wasser tauchen. Den Kohl herausnehmen, mit einem Messer vorsichtig nacheinander 12 Kohlblätter ablösen. Die Blätter wieder ins kochende Wasser geben, 4–5 Minuten darin garen und dann in eiskaltem Wasser abschrecken.

3 Die Kohlblätter zwischen Geschirrtüchern trocken tupfen, den Strunk keilförmig herausschneiden und beiseitelegen. Auf jedes Blatt mittig etwas Reismasse geben. Die Kohlblätter seitlich über die Füllung schlagen und darüber aufrollen. Mit Holzspießchen fixieren oder mit Küchengarn zu Päckchen binden.

4 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum scharf anbraten, dann herausnehmen. Die beiseitegelegten Kohlstrünke klein schneiden und das restliche Öl im Topf erhitzen. Die Kohlstücke mit den restlichen Zwiebelwürfeln darin anbraten. Kümmel, Lorbeer und 1 EL Ajvar dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten hinzufügen und die Rouladen wieder hineinlegen. Danach mit der Brühe auffüllen, sodass die Rouladen mit Flüssigkeit bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt 50–60 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Sauce nach Ende der Garzeit nach Belieben offen einkochen lassen. Die Rouladen mit den restlichen Kräutern bestreut servieren, dazu die Crème fraîche reichen.



Zubereitung: ca. 80 Minuten

Pro Portion: ca. 463 kcal, 8 g E, 20 g F, 53 g KH

AUS SPANIEN

Das **native Olivenöl extra** erster Güteklasse eignet sich perfekt für kalte Mahlzeiten, Salate und zum Garnieren von Speisen. Das Öl wird ausschließlich aus mechanischen Verfahren gewonnen.



Falsches Huhn, echt lecker!



Schale
**100%
recycelt**

**100%
pflanzlich**

Unsere rein pflanzlichen Produkte wurden von echten Fleischfans entwickelt, um Dir echten, würzigen Geschmack, festen Biss und ordentlich Proteine zu garantieren. Unser Planet ist uns wichtig, daher wird unsere Schale aus 100 % recyceltem Material hergestellt.

Was das jetzt konkret für Dich heißt?
Die Jagd nach Deinem Lieblings-Hühnchen hat ein Ende, bleib Dir und Deinem Geschmack treu. Den Rest übernehmen wir.



So good it's good

Weitere
Rezeptideen



ÜBRIGENS!

Den Brownie, der für die Nicecream verwendet wird, können Sie ganz einfach selbst backen. Das Rezept dafür finden Sie im **VOLL VEGAN-Kochbuch** auf Seite 167.



AROMATISCH

Der kanadische **Ahornsirup** mit Qualitätsstufe Grad A verfeinert nicht nur amerikanische Pfannkuchen. Mit seinem leichten Karamellgeschmack sorgt er auch im Eis für eine angenehme Süße.



NICECREAM MIT PEANUT-BUTTER

Für 6 Portionen

- 4 reife Bananen
- 10 Medjoul-Datteln, entsteint
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 80 g Erdnussmus
- 1 EL Kokosöl
- Meersalz
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse

1 Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und 4 Stunden oder über Nacht einfrieren.

2 Für den Karamell-Fudge die Datteln fein würfeln, mit dem Kokosblütenzucker und 90 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten zu einer cremigen Paste köcheln lassen. Paste abkühlen lassen, mit 60 g Erdnussmus und Kokosöl im Blitzhacker pürieren. In eine flache, mit Klarsichtfolie ausgelegte Form (16 x 11 cm) drücken, mit etwas Meersalz bestreuen und über Nacht einfrieren.

3 Die Hälfte vom Karamell-Fudge klein würfeln, den Rest wieder einfrieren und später verwenden. Die Bananen 5–10 Minuten antauen lassen, dann mit übrigem Erdnussmus und Ahornsirup im Mixer sehr fein pürieren. Gewürfelten Fudge (bis auf 1 EL) mit einem Spatel untermischen. In eine Form (15 x 20 cm) streichen, mit Erdnüssen und restlichen Fudgewürfeln bestreuen und 30–40 Minuten einfrieren. Zu Kugeln abstechen und servieren.



Zubereitung: ca. 40 Minuten + Gefrierzeit

Pro Portion: ca. 234 kcal, 5 g E, 9 g F, 32 g KH

ANGENEHM SÜSS

Der **Backkakao** ist ideal zum Trinken und zum Backen. Der verwendete Kakao stammt aus nachhaltigem Anbau und ist Rainforest Alliance zertifiziert.



NICECREAM MIT BROWNIE

Für 6 Portionen

- 4 reife Bananen
- 60 g vegane Zartbitterschokolade
- 180 g Brownie
- 2 EL Backkakao
- 1 EL Mandeldrink
- 1 EL Ahornsirup

1 Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und 4 Stunden oder über Nacht einfrieren.

2 Die Schokolade hacken und den Brownie fein würfeln. Gefrorene Bananenscheiben 5–10 Minuten antauen lassen, danach mit Backkakao, Mandeldrink und Ahornsirup im Mixer fein pürieren. 30 g gehackte Schokolade und die Browniewürfel mit einem Spatel untermischen. Die Bananen-Brownie-Masse in eine Form (ca. 15 x 20 cm) streichen und weitere ca. 30 Minuten einfrieren.

3 Die restliche Schokolade in einer kleinen Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Nicecream mit der flüssigen Schokolade beträufeln und servieren.



Zubereitung: ca. 40 Minuten + Gefrierzeit

Pro Portion: ca. 357 kcal, 5 g E, 10 g F, 46 g KH



Mit einem süßen Twist!

Lassen Sie sich vom süßen
Geschmack der einzigartigen
Spitzpaprika mit dem Twist
überraschen.



LIFE IS SWEET



www.sweetpalermo.com



Unser EDEKA Fruchtkontor arbeitet direkt mit über 1.000 Produzenten in 80 Ländern zusammen, kontrolliert kontinuierlich die Qualität vor Ort und garantiert dadurch eine immer frische Obst- und Gemüse-Vielfalt.
Mehr auf [edeka.de/frische](https://www.edeka.de/frische)



Knackige Kerne VOM BAUM

Sonnengereift, klein und knackig –
WALNÜSSE sind leckere
Kraftpakete und der perfekte Snack
für zwischendurch



Walnüsse

Ein paar Walnusskerne am Morgen sind für Kopfarbeiter:innen ein guter Start in den Tag. Wegen ihres kräftigen Geschmacks eignen sie sich auch für Brot- und Kuchenteige. Durch kurzes Anrösten sowie beim Backen entwickeln sie ein tolles Aroma.

Wir Deutschen sind eine wahre Nuss-Nation. Rund fünf Kilogramm Nüsse konsumieren wir pro Kopf und Jahr. Walnüsse haben daran einen Anteil von etwa zehn Prozent.

Hierzulande gibt es rund 100 anbaufähige Walnussorten, die sich in Form, Farbe und Geschmack unterscheiden. In Deutschland hat der Walnussanbau aber keine große wirtschaftliche Bedeutung, obwohl sich inzwischen einige Betriebe auf die Züchtung, den Anbau und die Verarbeitung von Walnüssen spezialisiert haben. Der Großteil der Walnüsse, die wir in den Märkten kaufen, stammt aus Kalifornien. Dort hat der Walnussanbau im Central Valley, das von Redding im Norden bis nach Bakersfield im Süden reicht, eine jahrhundertelange Tradition.

Wenn sich zwischen August und November die grünen Fruchthülsen braun verfärben und aufplatzen, beginnt auf den großen Walnussplantagen im Tal die Ernte. Fahrbare Maschinen schütteln dabei die Stämme, sodass die Nüsse von den Bäumen fallen. Anschließend werden sie zu langen Reihen gekehrt, von einem Greifer aufgelesen und in die Verarbeitung

KLEINE KRAFTPAKETE

Nicht nur Walnüsse sind eine tolle Knabberlei für den Weihnachtsteller und eine köstliche Zutat in der Weihnachtsbäckerei. Wir zeigen Ihnen, was die beliebtesten Nussorten unter der Schale haben



1 PARANÜSSE

Sie wachsen wild in den Wäldern des Amazonasgebiets, weshalb sie als „Brasilnüsse“ bezeichnet werden. Bis zu drei Kilo wiegt eine Kapselfrucht, die bis zu 40 Paranüsse enthalten kann.

2 MANDELN

Im Ganzen, gehackt oder gemahlen ist die Mandel die wohl vielseitigste und älteste Nuss der Welt. Man unterscheidet süße Mandeln für Desserts und Gebäck, Krachmandeln für Snacks und Bittermandeln zum Aromatisieren von Likören.

3 HASELNÜSSE

Haselnüsse wachsen in ganz Europa, sogar vor unserer Haustür. Gehobelt, gehackt oder gemahlen haben sie ihren festen Platz vor allem in Kuchen und anderen Backwaren. In der Pfanne geröstet, intensiviert sich ihr nussiger Geschmack.

4 ERDNÜSSE

Sie sind gar keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte und wachsen unter der Erde. Geröstet und gesalzen sind sie eine beliebte Knabberlei. Sie eignen sich aber auch hervorragend zum Backen und Kochen.

5 PEKANNÜSSE

Im amerikanischen Pecan-Pie darf sie nicht fehlen, ebenso wie in vielen Cookie-Rezepten. Die eiförmige, längliche Frucht passt zu herzhaften und süßen Speisen.

6 PISTAZIEN

Ein Qualitätsmerkmal für gute Pistazien ist die knallgrüne Farbe. Mit der Schale tiefgefroren sind sie bis zu einem Jahr haltbar. In China wird die Pistazie übrigens als die „fröhliche Nuss“ bezeichnet, weil sie aussieht, als würde sie lächeln.

SUPER SNACK

Die ungesalzene und ungeröstete **Nusskern-Mischung** im praktischen Wiederverschlussbeutel passt in jede Tasche und ist der perfekte Snack für unterwegs.

7 CASHEWS

Sie wachsen auf bis zu zwölf Meter hohen Bäumen. Ihre Kerne schmecken mild und leicht buttrig. Zu Mus püriert eignen sie sich beim Backen deshalb als Buttersersatz.



Jetzt probieren!

KROSSE REIBEKUCHEN mit Räucherlachs und Sauerrahm

Die Reibekuchen in einer beschichteten Pfanne laut Packungsanweisung (ggf. mit etwas Öl) von beiden Seiten kross anbraten. Für den Sauerrahm die Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Als Vorspeise: die Reibekuchen auf drei Teller verteilen und mit Lachs und Sauerrahm servieren. Mit Dill und Zitronenabrieb garnieren.

Guten Appetit!

Zutaten für 3 Personen:

- 1x frische Reibekuchen von Pahmeyer, 3x 100g, ggf. 1 EL Öl
- 100g Räucherlachs
- etwas Dill, Schalenabrieb einer Biozitrone

Für den Sauerrahm:

- 100g Saure Sahne
- 100g Crème fraîche
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Salz, Pfeffer

Mehr Rezepte hier:



transportiert. Sortiert, enthülst und gewaschen, folgen Trocknung und Lagerung.

RASCHE ERNTE, LANGER GENUSS

Frische Walnüsse, die noch nicht getrocknet wurden, haben ein besonders feines Aroma. Allerdings sollte man bei ihnen die bitter schmeckende Haut entfernen, die den Fruchtkörper umgibt. Sind die Nüsse getrocknet, ist das nicht nötig und die Haut kann mitgegessen werden, denn mit dem Entzug der Feuchtigkeit verliert sie die Bitterstoffe. Die trockenen Nüsse lassen sich am besten in Säcken und Netzen hängend kühl und dunkel lagern.

Wir lieben die aromatischen Kerne zur Weihnachtszeit vor allem frisch geknackt. Aber sie können auch zu einem köstlichen Mus verarbeitet werden, das in der kalten Jahreszeit für Abwechslung in der Küche sorgt und sowohl Desserts als auch herzhafte Rezepte verfeinert.

Wer einen Walnussbaum in eigenen Garten pflanzen möchte, braucht etwas Geduld: Erst nach fünf bis sieben Jahren kann man bei den meisten Sorten mit der ersten Ernte rechnen. Aber auch dann erhält man zunächst nur kleine Nüsschen. Dafür steigt der Ertrag, je älter die Bäume werden. Erst zwischen dem 12. und dem 20. Lebensjahr erreichen sie ihre Vollertragsphase und werfen dann pro Jahr 15 bis 50 Kilogramm Nüsse ab.



ISS SO PODCAST

In der kernigen Folge 63 von „ISS SO“ verrät Ernährungswissenschaftler Achim Sam, welche Nüsse am gesündesten sind und welche die wenigsten Kalorien haben. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/issso

70

JAHRE

und älter werden Walnussbäume.



ALLESKÖNNER

Der **vehappy Sonnenblumen Drink** eignet sich zum Backen, Kochen oder Zubereiten von Desserts.

VEHAPPY

DA GEHT DIE SONNE AUF

Mit den *vehappy* veganen Tafeln und dem Sonnenblumen Drink macht das Backen doppelt Spaß

Vehappy mischt die veganen Milchalternativen auf und bringt den ersten Sonnenblumen Drink auf den Markt! Was ist drin? Ein pflanzlicher, 100 Prozent veganer Drink auf Sonnenblumen- und fermentierter Reisbasis, angereichert mit Kalzium und Vitaminen. Wie schmeckt's? Süßlich und leicht nussig – eine willkommene Abwechslung zu bekannten Alternativen auf Hafer-, Soja- oder Mandelbasis. Und außerdem hervorragend zum Backen geeignet. Genau wie die veganen Tafeln von vehappy. Die präsentieren sich mit der Sorte „Blond“ ganz in Weiß und trotzdem kernig dank des Mandelanteils von mehr als 20 Prozent sowie in „Brown“ mit viel Kakao, knusprigem Haferkeks und fruchtig-süßen Cranberrys.



Advertorial

SCHOKOTRAUM

Auch ohne Kuhmilch ein Leckerbissen: Die **vehappy Tafeln Brown und Blond** sind dank Mandeln und Haferkeks besonders knusprig.

KEIN FALL FÜR DIE TONNE

Alles verwenden,
nichts verschwenden:
Auf dieser Seite zeigen wir
Ihnen kreative Wege,
um **RESTE WEITERZUVERWENDEN**

Resteküche

Lebensmittelreste sind oftmals kein Fall für die Tonne. Wir zeigen Ihnen, wie leicht und fantasievoll Resteküche sein kann: edeka.de/kreative-restekueche



Walnussschalen stecken voller Nährstoffe. Wer die zerkleinerten Schalen auf dem Kompost entsorgt, erschafft sich somit einen wertvollen und umweltfreundlichen Dünger. Zudem lassen sich die Schalen zum Mulchen in den Beeten verwenden



Es ist viel einfacher, die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren, als Essgewohnheiten oder Anbaumethoden zu verändern. Und es geht schlichtweg schneller. Das ist wichtig, schließlich läuft uns beim Klima- und Artenschutz die Zeit davon.

Dirk Steffens, Nachhaltigkeits-
experte für EDEKA

ÜBRIGENS!

Walnussschalen eignen sich auch zum Kochen. Brühen, Suppen oder Saucen verleihen sie eine nussige Note. Gemahlen und mit Kräutern sowie gehackten Walnusskernen gemischt sorgen sie für eine leckere Schinken- oder Bratenkruste.



ENDLICH DA - UNENDLICH LECKER!

**LECKER -
VEGAN!**



Inspirationen für leckere Raclette-
pfännchen finden Sie unter:
edeka.de/raclette-rezepte



Welcher Käse fürs Pfännchen?

Auch wenn es die Schweizer nicht gerne hören, es gibt prima Alternativen zu Raclettekäse. Generell ist erlaubt, was schmeckt und im Pfännchen schmilzt. Optimal sind dafür fettreiche Käsesorten, wie z. B. Gouda, Camembert, Cheddar, Ziegenkäse oder Mozzarella.

120

GRAMM

Käse sollten Sie pro Person einplanen. Bei der traditionellen Raclette-Variante, zu der es nur wenige Beilagen gibt, können Sie den Käseanteil auch auf bis zu 200 Gramm pro Person erhöhen.



KÄSE

Zum Schmelzen

Dieser herrlich würzige Raclettekäse schmilzt und bräunt schnell. Der milde Ziegenkäse zerläuft dank des hohen Fettgehalts sehr gleichmäßig. Beide sind optimal fürs Pfännchen.

HOW TO RACLETTE

Das ursprünglich aus der Schweiz stammende Käsegericht wird gerne in gemütlichen Runden über den ganzen Abend zelebriert. Neben der Hauptzutat, **KÄSE IST KING**, benötigen Sie noch reichlich Beilagen. Unsere Empfehlung für 4 Personen:

EINKAUFLISTE

- 480 g Käse nach Wahl
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Champignons
- 400 g Brokkoli
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Glas Silberzwiebeln
- 1 Glas Mixed Pickles
- 1 Glas Rote Bete
- 1 Glas Maiskölbchen
- 1 Glas Jalapenos
- 1 Glas Cornichons
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Ananasstücke
- 200 g kernlose Weintrauben
- 200 g Kochschinken
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Dose Thunfisch
- 2 Baguette oder 1 Fladenbrot



GEMÜSE

Zum Reinlegen

Ob Rote Bete, Jalapenos, Mixed Pickles, Silberzwiebeln oder Maiskölbchen – diese eingelegten Gemüsesorten lassen sich gerne ins Pfännchen legen. Sie zählen zu den Basiszutaten für Raclette.



BROT

Zum Aufbacken

In höchstens 9 Minuten kommen das würzige Knoblauchbaguette und das leckere Kräuterbaguette frisch und knusprig gebacken aus dem Ofen. Und dann? Einfach in den geschmolzenen Raclettekäse tunken und genießen!



FLEISCH

Zum Knuspern

Diese saftigen Baconstreifen sind im Raclettepfännchen in wenigen Minuten kross gebraten. Dann mit Kartoffelscheiben, Kirschtomaten sowie Maiskörnern belegen und mit Käse überbacken – lecker!



GUT &
GÜNSTIG

FIXE PARTYSNACKS

Mit nur fünf frischen Zutaten und den
DAUERHAFT GÜNSTIGEN PRODUKTEN von
GUT&GÜNSTIG brauchen diese Knaller-
snacks für Ihre Silvesterparty maximal
30 Minuten reine Arbeitszeit.
Den Rest macht der Ofen

Fotos Andrea Thode Foodstyling Marcel Stut Styling Anka Rehbock

Unter 4 Euro
für 2 Portionen*

und dabei immer
oberlecker – so einfach
ist Kochen mit
Zutaten von
GUT&GÜNSTIG



„HAB ICH DA!“

Für diese Rezepte brauchen
Sie nur 5 frische Zutaten,
ergänzt um einige wenige
Vorräte:

AUS DEM VORRAT

- Butter • Currypulver
- Eier • Ketchup • Knob-
lauchzehen • Kreuzkümmel
- Kurkuma • Milch
- Olivenöl • Oregano, ge-
trocknet • Paniermehl
- Pfeffer aus der Mühle
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Tafelsalz • Weizenmehl
- Zwiebeln • Zucker

INDISCHE KARTOFFELTALER MIT GURKENSALAT

Für 2 Portionen

FRISCH

- 400 g Kartoffeln • 60 g TK-Erbsen
- 6 Stiele Koriander • 200 g Salatgurke
- 150 g Joghurt

AUS DEM VORRAT

- Salz, Pfeffer • 2 rote Zwiebeln
- 1 TL Currypulver
- 1/3 TL Kurkuma • 1–2 EL Paniermehl
- Kreuzkümmel • 5 EL Öl

1 Kartoffeln schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich garen.

2 Die Erbsen auftauen lassen. 1 Zwiebel fein würfeln. Die Hälfte vom Koriander mit den zarten Stielen fein hacken. Gurke streifig schälen und fein würfeln. Joghurt verrühren,

mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke untermischen. Übrige Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in 1 EL Öl anbraten.

3 Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit der Gabel oder dem Kartoffelstampfer mittelfein zerdrücken. Dann gewürfelte Zwiebel, Currypulver, Paniermehl, gehackten Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Erbsen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig 8 Taler formen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeltaler darin 2–3 Minuten je Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem restlichen Koriander und dem Gurkensalat servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 540 kcal, 11 g E, 34 g F, 46 g KH



FRISCH

Der fettarme **Joghurt** schmeckt pur, mit Früchten, als Dip oder im Müsli. Er ist mild und cremig gerührt.



AUSGEWÄHLT

Die vorwiegend festkochenden **Speisekartoffeln** sind echte Allrounder. Von Suppe über Auflauf bis zur Beilage machen sie eine gute Figur.



GUT & GÜNSTIG



CHEESEBURGER-MUFFINS

Für 2 Portionen

FRISCH

- 10 g Hefe • 3 Stiele frischer Thymian
- 200 g Rinderhack • 60 g Cheddar
- 30 g Gewürzgurken

AUS DEM VORRAT

- 1 EL Milch • 1 TL Zucker • 130 g Mehl
- Salz, Pfeffer • 1 Eigelb (Größe M)
- 30 g Butter • 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl • 75 g Ketchup

1 Milch und 80 ml Wasser erwärmen, in einer Schüssel mit Hefe und Zucker verrühren. Mehl, 1 Prise Salz, Eigelb und Butter zugeben, alles 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

2 Zwiebel hacken. Thymianblätter abzupfen. Hackfleisch im heißen Öl krümelig braten. Zwiebel und Thymian kurz mitbraten. 50 g Ketchup zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 40 g Käse fein würfeln, unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen.

3 Mulden eines Muffin-Blechs fetten. Ofen auf 200 °C (Umluft 180) vorheizen.

4 Teig durchkneten, in 6 Portionen teilen und jeweils auf der bemehlten Fläche rund (Ø ca. 8 cm) ausrollen. In die Mulden des Blechs drücken. Mit der Hackmasse füllen. Übrigen Käse in Scheiben schneiden und darauflegen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 20 Minuten backen. Gurken in dünne Scheiben schneiden. Muffins aus den Mulden lösen, mit Gurken und Ketchup servieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

+ 1 Stunde Gehzeit + 20 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 740 kcal, 40 g E, 41 g F, 52 g KH



ZUM SNACKEN

Leichte Säure und schön knackig. Die **Gewürzgurken** verfeinern Saucen und Dressings, sind lecker zu Brot und Burgern.



RAHMSTUFE

Das irische Original ist würzig im Geschmack. Auf Brot, Pizza oder in Aufläufen: Der **Cheddar** ist sehr cremig und schmilzt besonders gut.



BACKFERTIG

Ausrollen, belegen und backen. Der **Blätterteig** aus dem Kühlregal ist hervorragend geeignet für herzhafte und süße Snacks, Tartes oder Torten.



BLÄTTERTEIGSTANGEN

Für 2 Portionen

FRISCH

- 80 g Bergkäse
- 1 Rolle frischer Blätterteig (275 g; aus dem Kühlregal)
- 40 g Schinkenwürfel
- 50 g Frischkäse
- 20 g Mohnsamen

AUS DEM VORRAT

- 1 Eigelb (Größe M)
- Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Bergkäse grob reiben. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren.

2 Blätterteig entrollen. Frischkäse auf einer Hälfte des Blätterteigs verstreichen. Mit Schinkenwürfeln und Käse bestreuen. Die übrige freie Hälfte des Blätterteigs daraufklappen und mit den Händen leicht andrücken.

3 Blätterteig in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Mohnsamen bestreuen. Blätterteigstangen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Zubereitung: ca. 10 Minuten + 20 Minuten Backzeit
Pro Portion: ca. 805 kcal, 27 g E, 57 g F, 46 g KH



ORIGINAL

Von Hand gesalzen und über Tannenholz geräuchert ist der **Schwarzwälder Schinken** aromatisch und geschmackvoll.

PANZEROTTI

Für 2 Portionen

FRISCH

- 1 frischer Pizzateig (550 g; aus dem Kühlregal)
- 200 g Dosentomaten
- 20 g geriebener Parmesan
- 3 Stiele Basilikum

AUS DEM VORRAT

- 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer
- Zucker • 1 EL Olivenöl
- 100 ml Pflanzenöl zum Frittieren

1 Pizzateig auf der bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen und in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

2 In der Zwischenzeit Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Tomaten mit dem Schneidstab fein pürieren und zugeben. Alles 6–8 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Basilikum in feine Streifen schneiden und untermischen.

3 Frittieröl in einem Topf erhitzen. Teigstücke darin portionsweise 2–3 Minuten rundherum goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Panzerotti mit Tomatensauce und Parmesan servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 1.184 kcal, 29 g E, 57 g F, 139 g KH



FIX FERTIG

Für den großen Hunger: Der **Pizzateig XXL** schmeckt der ganzen Familie. Ohne Geheiß ist er schnell belegt und kommt knusprig aus dem Ofen.



FRÜCHTIG

Sonnengereift und aromatisch: Die **ganzen Tomaten** sind Basis und Star zahlreicher Gerichte. Leicht zu öffnen dank Ringpull.



PIZZA-ZUPFBROT

Für 2 Portionen

FRISCH

- 1 frischer Pizzateig (550 g; aus dem Kühlregal)
- 100 g passierte Tomaten
- 4 Stiele Basilikum
- 30 g getrocknete Tomaten
- 80 g geraspelter Mozzarella

AUS DEM VORRAT

- 4 EL Olivenöl • 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer • Zucker
- 1 Knoblauchzehe • Mehl • Eigelb

1 Knoblauch fein hacken und in 2 EL Öl anbraten. Passierte Tomaten zugeben. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. 3 Stiele Basilikum abzupfen, fein hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken, beides unterrühren.

2 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160) vorheizen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen und mithilfe eines Tellers 3 Kreise (Ø à ca. 20 cm) ausschneiden. Teigreste für kleine Pizzabrötchen verwenden. 1 Teigkreis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen. Die Hälfte Mozzarella darauf verteilen. Mit dem zweiten Kreis belegen. Übrige Tomatensauce und restlichen Käse darauf verteilen. Den übrigen Teig darauflegen und andrücken.

3 Ein kleines Glas (Ø 3–5 cm) in die Mitte des Teigs setzen. Teig mit einem scharfen Messer vom Glasrand aus in 16 Stücke teilen. Jeweils zwei Teigstränge 2–3 Mal ineinander verdrehen und die Enden der Stränge gut zusammendrücken. Abgedeckt ruhen lassen.

4 Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit übrigem Basilikum servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten + 25 Minuten Backzeit
Pro Portion: ca. 1.182 kcal, 35 g E, 54 g F, 139 g KH



CREMIG

Er ist beliebt und perfekt zum Überbacken. Bei dieser Variation des italienischen Klassikers punktet der **Mozzarella** mit seiner mild-cremigen Note.



MEDITERRAN

Die **Getrockneten Tomaten** werden mit Kräutern mariniert und schmecken daher herrlich mediterran. Sie enthalten extra wenig Öl.

DIE RICHTIGE Taktik

Auf ihrem sportlichen Weg wird Europameisterin **LEONIE EBERT** wie viele andere Team D-Athlet:innen von ihrem EDEKA-Markt vor Ort unterstützt



Bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris möchte Leonie Ebert um eine Medaille im Florett fechten

Wie bist du zum Fechten gekommen?

LEONIE EBERT: Ich habe als Kind viele Sportarten ausprobiert. Fechten hat mich von Anfang an fasziniert. Jedes Gefecht ist individuell, man muss clever sein, sich in den Gegner hineinversetzen und oftmals die Taktik umstellen. Das wird niemals langweilig!

Was motiviert dich für das harte Training?

Ich liebe Fechten und ich bin perfektionistisch. Deshalb fällt es mir nicht schwer, all meine Zeit und Energie für meine Ziele zu investieren. Aber wenn ich morgens nicht aus dem Bett komme, hilft als einzige Motivation meist die Aussicht auf ein leckeres Avocado-Brot.

Welchen Stellenwert hat das Thema Ernährung für dich privat und vor allem im Sport?

Ernährung ist für mich eine besonders wichtige Säule, um meinen Körper bei der starken Belastung mit den Nährstoffen und der Energie zu versorgen, die er braucht. Meine Geschwister, die damals ebenfalls beide in Nationalmannschaften Leistungssport betrieben, haben mit mir frühzeitig über den Effekt von gesunder Ernährung und der damit einhergehenden gesteigerten sportlichen Leistungsfähigkeit gesprochen.



Sportliche Erfolge

Leonie Ebert ist amtierende Europameisterin im Florett. Bei der Europameisterschaft 2022 in Antalya gewann die 23-Jährige zusätzlich noch die Bronzemedaille mit der Mannschaft.



Ich koche gerne mit asiatischen Gewürzen wie Chili, Ingwer und Koriander. Am liebsten esse ich Glasnudelsalat.

Leonie Ebert

Ich esse vor allem frische, nicht verarbeitete Lebensmittel und ernähre mich basisch, das heißt vier bis fünf Hände Obst und Gemüse am Tag. Außerdem esse ich lieber weniger, dafür hochwertige Fleisch- und Fischprodukte.

Wieso passen Team Deutschland und EDEKA als Partner so gut zusammen?

Der Zugang zu hochwertigen, frischen Lebensmitteln ist für Spitzensportler:innen essenziell. Gleichzeitig sind Spitzensportler:innen in Bezug auf gesunde, ausgewogene Ernährung Vorbilder.

Was macht die Partnerschaft zwischen dir und den Frischemärkten Trabold so besonders?

EDEKA legt großen Wert auf frische, hochwertige Lebensmittel. Die vielfältige Auswahl ist für mich als Sportlerin natürlich ein Paradies. Gleichzeitig setzen die Frischemärkte Trabold in Würzburg mit der Unterstützung ein Zeichen für die Region und die Leistung von Team D-Sportler:innen.



GLASNUDELSALAT MIT GARNELEN

Für 4 Portionen

Für die Sauce **90 ML SOJASAUCE** mit **2 EL OLIVENÖL**, **90 ML LIMETTENSAFT** und **2 EL HONIG** verrühren. **2 STÜCK INGWER** fein raspeln, **4 KNOBLAUCHZEHEN** schälen, pressen und unterrühren. **1 CHILISCHOTE** fein hacken und unterrühren. **4 KAROTTEN** und **4 FRÜHLINGSZWIEBELN** putzen. Karotten in feine Sticks und Zwiebeln in Scheiben schneiden. **160 G GLASNUDELN** nach Verpackungsanleitung gar ziehen lassen. **1 BUND KORIANDER** fein hacken. Die Sauce mit den Nudeln, Karottensticks, **50 G ERDNÜSSEN** und gehacktem Koriander vermengen. **360 G KÜCHENFERTIGE GARNELEN** in einer beschichteten Pfanne mit **1 EL ERDNUSSÖL** von beiden Seiten goldbraun braten. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.



Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Stück: ca. 343 kcal, 7 g E, 12 g F, 57 g KH



Woraus besteht Apeel?

Die Apeel-Schutzhülle besteht aus pflanzlichen Stoffen, die aus Schalen, Samen und dem Fruchtfleisch von Obst- und Gemüsesorten extrahiert werden. Damit beeinträchtigt sie weder den Geschmack noch den Geruch der Lebensmittel.

PFLANZLICHER SCHUTZ MIT APEEL

FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT

Kennen Sie schon unsere Avocados mit Apeel-Schutzhülle? Die Schutzhülle aus pflanzlichen Stoffen wird auf die Frucht aufgetragen und verleiht ihr eine Art „zweite Schale“. Dadurch entweicht weniger Wasser aus dem Inneren der Avocado. Gleichzeitig dringt weniger Sauerstoff von außen ein. So wird ein optimales Mikroklima sichergestellt, die Frucht kann atmen und der Reifeprozess wird verlangsamt. Das reduziert die Lebensmittelverschwendung. Neben den Avocados verfügen auch die Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits von EDEKA über eine Schutzhülle pflanzlichen Ursprungs. In Zukunft soll Apeel auf weitere Obst- und Gemüsesorten angewendet werden, um diese länger haltbar zu machen. Die Produkte mit Apeel sind aktuell bei EDEKA, Netto und Marktkauf erhältlich.



15€
GUTSCHEIN*

Gutscheincode: GRAVIS2022

GRAVIS - Computervertriebsgesellschaft mbH
Ernst-Reuter-Platz 8, 10587 Berlin



15€
GUTSCHEIN*

Gutscheincode: 2242542

Popken Fashion GmbH
Am Waldrand 19, 26180 Basteda



10%
GUTSCHEIN*

Gutscheincode: liebe22

Akademische Arbeitsgemeinschaft Verlagsgesellschaft mbH



25%
GUTSCHEIN*

Gutscheincode: **ALOEVERA25**

Sylphar NV
Xavier De Cocklaan 24, 9831 Deurle, Belgium



zurbrüggen

12%
GUTSCHEIN

Gutscheincode:
wohnen12

Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH
Hans-Böckler-Str. 4, 59423 Unna



10€
GUTSCHEIN

Gutscheincode: 81907880

Sanicare-Apotheke BS-Apotheken OHG
Grüner Weg 1, 49196 Bad Laer



10€
GUTSCHEIN

FUN camano **SKECHERS** s.Oliver MUSTANG

Gutscheincode: ONS2022ED

ONSKINERY GmbH & Co. KG



30%
GUTSCHEIN

Gutscheincode: EDEKAMAG22

ifolor, Ifolor AG
Sonnenuferstrasse 2, 8280 Kreuzlingen



www.zahnkostensparen.de

Ehrliche Qualität! Bis zu 80% Ersparnis an der Zuzahlung für Ihren Zahnersatz!

Beiliegenden Gutschein in der Zahnarztpraxis vorlegen und sparen.

Gutscheincode: **zahn100**



Die Experten für Qualitätszahnersatz

AUDENTIC AG

Inflations-
rabatt
geschenkt

100€
GUTSCHEIN*

Audentic AG, Alexanderstr. 54
45472 Mülheim an der Ruhr

***Voraussetzung ist Eingang des Gutscheins zusammen mit Auftrag des Zahnarztes bei Audentic. 100 Euro werden zugunsten des Patienten bei seiner Rechnung in Abzug gebracht. Gilt nur für Arbeiten ab einem Preis von mehr als 1.000 Euro (ohne Zahnarzthonorar). Keine Anrechnung anderer Rabatte.**

VERBESSERTER KAKAOANBAU

Mit dem Programm **COCOA FOR FUTURE** bringt EDEKA den nachhaltigeren Kakaoanbau voran: Mischkulturen fördern die Erträge und sichern die Artenvielfalt auf den Plantagen



Durch die vielfältige Bepflanzung wird die Fauna in den Anbauregionen gefördert.

Hannes Thaler,
Berater bei
natureOffice, einem
Dienstleister
für Klimaneutralität



Aufgrund der günstigen klimatischen Bedingungen werden rund zwei Drittel des weltweit produzierten Kakaos in Ghana und an der Elfenbeinküste angebaut. Das Problem: Aufgrund der bestehenden Armut setzen die Kakaofarmer:innen vor Ort jedoch häufig auf Monokulturen. Diese Anbaumethode ermöglicht zwar kurzfristig höhere Gewinne, laugt jedoch langfristig die Böden aus, wodurch sich die Ernteerträge verringern. Mit „Cocoa For Future“ verfolgt EDEKA deshalb das Ziel, den Kakaoanbau nachhaltiger zu gestalten. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einer **VIelfältigen Bepflanzung**. Das heißt, auf den Flächen werden nicht nur Kakaobäume, sondern auch schattenspendende Pflanzen wie Obstbäume, Edelhölzer oder Gemüse angebaut. Das erhöht die Bodenqualität, hält die Flächen produktiv und sichert langfristig Ernte sowie Einkommen der Kakaofarmer:innen. Der Mischanbau, auch Agroforstwirtschaft genannt, trägt zudem zum Schutz der Artenvielfalt in den Anbauregionen bei. Baum- und Pflanzenschnitt, die auf den Flächen liegen gelassen werden, schaffen mehr Lebensraum und wirken außerdem als natürlicher Dünger, der die Böden schützt und CO₂ bindet. So kann der Einsatz von Pestiziden und synthetischem Dünger verringert werden, was sich ebenfalls positiv auf die Artenvielfalt auswirkt.



Durch die Diversifizierung der Anbaupflanzen haben die Farmer:innen verschiedene Einkommensquellen. Das ist wichtig, da Kakao saisonal geerntet wird.

Christina Mosmann,
Projektleiterin
„Cocoa For Future“



GUTES TUN

Die **Nuss Nougat Creme** ohne Palmöl ist fein-cremig im Geschmack. Mit jedem Glas, das das „Cocoa For Future“-Logo trägt, unterstützen Sie Programmfarmer:innen vor Ort.



Die Biodiversität im Blick

Viele Maßnahmen des Kakaoprogramms, wie etwa das Pflanzen von weiteren Baumarten, die Vermeidung von Abholzungen oder der geringere Düngereinsatz, zählen auf den Erhalt der Biodiversität ein.



Wir unterstützen die Landwirt:innen dabei, den Wandel von der Monokultur zu einem Agroforstsystem zu verstehen. Nur so können sie ihn auch umsetzen.

Bart Draaijer,
Nachhaltigkeitsmanager
der Cocoa
Abrabopa Association



56 Schokoladen-Eigenmarkenprodukte mit Kakaoanteilen aus dem „Cocoa For Future“-Programm sind in den EDEKA-Märkten erhältlich. Sie sind mit dem grünen Logo des Programms gekennzeichnet.



PURER GENUSS

Auch beliebte Produkte wie die **Vollmilch Schokolade** gehören zum „Cocoa For Future“-Programm. Die Schokolade ist extra sahnig und schmeckt pur besonders lecker.



WHAT THE FACT?!

NACHHALTIGKEIT AUF DEN PUNKT

Kennen Sie Ihren Foodprint und wissen Sie, warum krumme Gurken knappe Ressourcen und das Klima schützen? Nein? Dann schauen Sie bei unserem neuen Wissenschaftsformat **WHAT THE FACT?! BY EDEKA** auf dem EDEKA-YouTube-Kanal vorbei. Hier sprechen wir mit fundiertem Wissen über eine Vielzahl von Nachhaltigkeits-themen, wie z. B. Lebensmittelwert-schätzung, Wasserknappheit oder Recycling, und schauen uns sinn-volle Lösungen an, die wirklich et-was verändern können. Praktisch: Am Ende jeder Folge geben wir Tipps für mehr Nachhaltigkeit.



Danke fürs Scannen

Cedric vom
YouTube-Kanal
Doktor Watson
präsentiert „What
the Fact?!“
By EDEKA





Wir & Jetzt
für
Artenvielfalt

„Ohne Artenvielfalt kein Leben

Nicht nur auf den Kakaoplantagen in Afrika, sondern überall auf der Welt spielt die **FÖRDERUNG DER ARTENVIELFALT** eine wichtige Rolle, wie EDEKA-Nachhaltigkeitsexperte Dirk Steffens erklärt

DIRK STEFFENS:

EDEKA- EXPERTE FÜR NACHHALTIGKEIT

Dirk Steffens ist ein mehrfach ausgezeichnete(r) Wissenschaftsjournalist und TV-Moderator. Bekannt wurde er unter anderem durch naturwissenschaftliche Dokumentationen und Reportagen. Der gebürtige Niedersachse engagiert sich seit Jahren für die Umwelt und ist zudem Biodiversitätsbotschafter der deutschen Entwicklungspolitik. Als **NACHHALTIGKEITSEXPERTE FÜR EDEKA** gibt er an passender Stelle im Heft Tipps und Inspirationen rund um die Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

1

MILLION

Arten könnten laut Weltbiodiversitätsrat bis Ende des Jahrhunderts aussterben.

Welche Probleme bringt der Kakaoanbau aus Ihrer Sicht mit sich?

DIRK STEFFENS: Kakao gehört zu den Agrarpflanzen mit dem höchsten Wasserfußabdruck. Für eine Tafel braucht es ungefähr 1.700 Liter! Unser Appetit auf Schokolade beschleunigt zudem die Entwaldung: In Ländern wie der Elfenbeinküste sind ganze Landstriche abgeholzt worden, um Platz für Kakaoplantagen zu schaffen. Und für das Klima ist die süße Versuchung auch eine heftige Belastung.

Wie lässt sich der Kakaoanbau nachhaltiger gestalten?

Ein Weg ist der Anbau von Kakao in naturnahen Agrarforstsystemen, also im Grunde mitten im Urwald. Die Kakaopflanze fühlt sich nämlich am wohlsten, wenn sie in Gesellschaft mit anderen, schattenspendenden Arten wächst. Im Regenwald muss nicht gewässert werden, es braucht fast keine Spritzmittel und der Anbau wird weniger zur Belastung für die Umwelt und fürs Klima.

Wie kann jede:r Einzelne beim Kauf von Produkten wie Schokolade zum Schutz der Umwelt beitragen?

Insbesondere bei Kaffee und Kakao kaufe ich schon lange nichts mehr, was nicht zertifiziert ist. Sie sollten auf den WWF-Panda oder auch auf ein anderes glaubwürdiges Siegel achten. Wer bei diesen beiden Produkten nur auf das günstigste Angebot schießt, richtet großen Schaden an, für den wir dann alle aufkommen müssen.

An welchen Stellen werden die Schäden an unserer Umwelt bereits sichtbar?

Der Einsatz von Pestiziden und Herbiziden, Monokulturen, schweren Maschinen, Überdüngung und Übernutzung zerstört die Natur und hat die Artenvielfalt in Deutschland kollabieren lassen. Ungefähr Dreiviertel unserer Fluginsekten sind in den vergangenen drei Jahrzehnten verschwunden. Dabei brauchen wir die Tiere dringend, um unsere Nutzpflanzen zu bestäuben. Der Weltbiodiversitätsrat befürchtet, dass bis Ende dieses Jahrhunderts etwa eine Million Arten aussterben könnten. Wenn eine Million Arten verschwinden, könnte das ganze Ökosystem Erde kippen, was in Folge noch mehr Arten töten würde. Das wäre das Ende der menschlichen Zivilisation. Klingt dramatisch, ich weiß, aber ohne Artenvielfalt kann es keine Menschen geben.



Der Klimawandel stellt nur
infrage, wie wir leben.
Das Artensterben stellt
infrage, ob wir leben.
Der Biodiversitätsverlust ist
daher ganz sicher die
größte Herausforderung,
vor der die Menschheit in
diesem Jahrhundert steht.

Dirk Steffens



Power AUS PFLANZEN

Das aus Soja-, Erbsen- und Weizenprotein hergestellte **LIKE CHICKEN FILET** von LikeMeat schmeckt einfach köstlich und besteht aus pflanzlichen Zutaten

44

PROZENT

der Deutschen ernähren sich flexitarisch und verzichten laut aktuellem BMEL-Ernährungsreport bewusst auf Fleisch.



WÜRZIG

Von echten Fleischfans entwickelt: Das **Like Chicken Filet** wird mit pflanzlichen Zutaten hergestellt, ist würzig im Geschmack und fest im Biss. Die Schale der Verpackung besteht zu 100 Prozent aus recycelten Rohstoffen.



KÜRBISGEMÜSE AUS DEM OFEN MIT LIKE CHICKEN FILET

Für 2 Portionen

- 400 g Hokkaidokürbis
- 200 g Kartoffeln • 2 mittelgroße Möhren
- 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl • 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Hafercreme • Salz, Pfeffer
- 1 Packung Like Chicken Filet
- 1 Handvoll gehackte Petersilie

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln vierteln. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Gemüse in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und alles gut vermischen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Tomatenmark, Gemüsebrühe, Hafercreme, Oregano und Thymian auf das Backblech geben und mit einer Gabel leicht verrühren. Das mit Öl vermischte Gemüse auf das Blech geben und verteilen und leicht mit der Sauce vermischen. Das Blech mit dem Gemüse für etwa 15 Minuten im heißen Ofen backen. Like Chicken Filet mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3 Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Filets auf das Gemüse legen. Wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten backen. Mit restlicher Petersilie garnieren und auf Tellern anrichten.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Stück: ca. 529 kcal, 19 g E, 30 g F, 42 g KH

Seelenwärmer FÜR KALTE TAGE

Einkuscheln und auftauen:
Mit unseren winterlichen
HEISSGETRÄNKEN wird es wohlig warm

KOKOSMILCH- LATTE

Rezept Seite 88



**HEISSE
KURKUMA-
SCHOKOLADE
MIT
SAHNEHAUBE**

Rezept Seite 88



A glass of Mateteepunsch (Mate Tea Punch) with cinnamon sticks and a lemon peel garnish. The glass is filled with a golden-brown liquid, and a silver spoon is inserted. The glass sits on a green plate with a white napkin. In the background, a basket of cinnamon sticks is visible.

Mate hat einen ähnlich hohen Koffeingehalt wie Kaffee. Seine anregende Wirkung wird jedoch durch andere Inhaltsstoffe wie Theobromin noch verstärkt

MATETEE- PUNSCH MIT ZITRONEN- SCHALE

Rezept Seite 88

Wir & Jetzt
für mehr
Nachhaltigkeit

Für alle, die heiß auf nachhaltigen Kakao sind!



Mit dem Start unserer **Initiative „Cocoa for Future“** in Ghana verfolgen wir das Ziel, den Kakaoanbau zukunftsfähiger zu machen. Zum Beispiel pflanzen wir neben Kakaobäumen auch weitere Pflanzen wie Frucht- und Gemüsesorten oder Schattenbäumen. Das bedeutet:



Der **Kakaoanbau** wird **nachhaltiger** und besser gegen den Klimawandel geschützt.



Die **Lebens- und Arbeitsbedingungen** der Farmer:innen und ihrer Familien verbessern sich.



Gemeinsam schützen wir die **Artenvielfalt und Ressourcen** vor Ort.

Mehr unter [edeka.de/cocoaforfuture](https://www.edeka.de/cocoaforfuture)



**Achten Sie auf das neue
Cocoa for Future Logo!**

Wir ♥ Lebensmittel.



50

PROZENT

der Deutschen verzichten laut einer POSpulse-Umfrage auf Milchprodukte und greifen stattdessen zu pflanzlichen Alternativen.

Die aufgeschäumte Kokosmilch verleiht Ihrem Latte eine leichte Frische und eine dezent nussige Note, ohne zu stark nach Kokos zu schmecken



SÜDPOL

Der flüssige **Blütenhonig** löst sich im Tee schnell auf und sorgt für eine angenehme Süße. Ideal auch als Brotaufstrich oder zum Kochen.



KOKOSMILCH-LATTE

Für 2 Portionen

- 500 ml Kokosdrink
- ½ TL brauner Zucker • ½ TL Kakaopulver
- 1 Msp. Vanilleextrakt • 2 Espresso
- 2 TL geröstete Kokoschips zum Garnieren

Den Kokosdrink mit Zucker, Kakaopulver und Vanille verrühren, erhitzen und dabei aufschäumen. In 2 Gläser à 300 ml verteilen, mit dem Schaum toppen und jeweils einen Espresso in die Gläser laufen lassen. Mit Kokoschips garnieren.



Zubereitung: ca. 5 Minuten

Pro Glas: ca. 133 kcal, 7 g E, 7 g F, 11 g KH



MATETEE-PUNSCH MIT ZITRONENSCHALE

Für 2 Portionen

- 2 Bio-Zitronen
- 4 Beutel Matetee
- 2 TL Honig
- 4 Zimtstangen

Bio-Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne die weiße Fruchthaut mit einem Messer hauchdünn abschälen. Die Zitronen auspressen. 4 Beutel Matetee aufbrühen, mit flüssigem Honig nach Geschmack süßen. Die Hälfte der Zitronenschale und 4 Zimtstangen hineingeben und zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. In Gläser verteilen, mit dem Zitronensaft und kochend heißem Wasser auffüllen und mit der restlichen Zitronenschale garniert servieren.



Zubereitung: ca. 10 Minuten

Pro Glas: ca. 30 kcal, 0 g E, 0 g F, 7 g KH



HEISSE KURKUMA-SCHOKOLADE MIT SAHNEHAUBE

Für 2 Portionen

- 600 ml Milch
- ca. 30 g Zucker
- ½ TL Kurkumapulver
- + etwas zum Bestreuen
- 2 Msp. Kardamompulver
- 2 EL Kakaopulver
- 50 g Sprühsahne
- 2 TL Schokoladenraspel zum Bestreuen

Die Milch erhitzen. Zucker, Kurkuma-, Kardamom- und Kakaopulver darin unter Rühren auflösen. Nach Geschmack ggf. noch etwas nachsüßen. Die heiße Schokolade in 2 Tassen (ca. 300 ml) füllen und mit der Sahne toppen. Mit Kurkumapulver und Schokoladenraspeln bestreuen.



Zubereitung: ca. 10 Minuten

Pro Tasse: ca. 402 kcal, 13 g E, 23 g F, 35 g KH



ÜBRIGENS!

Mate kommt von **Matí**, einem Begriff aus der Sprache der **Guaraní**, der Trinkgefäß bedeutet. Das indigene Volk lebt in Südamerika und entdeckte einst die Wirkung der Mateblätter auf den menschlichen Organismus. Die **Guaraní** trinken den Tee aus diesen Blättern aus ihrem **Matí**.



**JEDE TASSE
EINE KLASSE
FÜR SICH.**

· QUALITÄT SEIT 1895 ·



Jetzt 1 € Probierrabatt

Gültig im Zeitraum: 14.11.2022 – 01.01.2023

Beim Kauf einer Packung Jacobs Barista Editions Ganze Bohne (vers. Sorten) bei EDEKA erhalten Sie einen Rabatt von 1,00 €. Barauszahlung nicht möglich. Nur ein Coupon pro Kunde. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Die Coupons sind nicht kombinierbar. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig. Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt.



VOLLMUNDIG

Der **GUT&GÜNSTIG Kaffee Klassik** wird aus 50 Prozent Robusta- und 50 Prozent Arabica-Bohnen hergestellt. Das sorgt für einen vollmundigen Kaffeegenuss. Außerdem ist er von der Rainforest Alliance zertifiziert.



ÜBRIGENS!

In hellen, milden Kaffeeröstungen steckt normalerweise mehr Koffein als in dunklen, herzhafte Röstungen. Warum das so ist? Je länger der Kaffee geröstet wird, desto mehr Koffein löst sich unter der Hitze aus der Bohne.



Heiß genießen

Ob zum Frühstücksbrotchen am Morgen oder zum Christstollen am Nachmittag – Kaffee ist und bleibt der Deutschen liebste Heißgetränk



Der **GUT&GÜNSTIG Cappuccino Classico** enthält 14 Prozent löslichen Bohnenkaffee. Cremiger Schaum sorgt für den besonderen Geschmack



AROMATISCH

Der **GUT&GÜNSTIG GOLD löslicher Bohnenkaffee klassisch** aus 100 Prozent Arabica-Bohnen verdankt sein volles Aroma der Gefriertrocknung. Eine Packung reicht für ca. 56 Tassen.

2-3

TASSEN

Kaffee trinken die Deutschen durchschnittlich pro Tag. Am liebsten Filterkaffee.

KLASSISCH

Der Arabica-Kaffee für die **GUT&GÜNSTIG Kaffee Pads Klassik** stammt aus besten Anbaugebieten im Hochland. Die Pads passen in alle handelsüblichen Kaffee-Pad-Maschinen.



EDEKA

Bio

Heiß geliebt
und fair gehandelt.



Natürlich und fair genießen: mit EDEKA Bio.

Probieren Sie unsere wachsende Vielfalt an ökologisch erzeugten Produkten. Schon gewusst? Mehr und mehr EDEKA Bio Produkte wie z. B. EDEKA Bio Caffè Crema tragen zusätzlich das Fairtrade-Siegel. Das freut die Erzeuger:innen und die Umwelt.

Wir ♥ Lebensmittel.



EDEKA

Bio

Ein Fest
für die Natur.



Natürlich genießen: mit EDEKA Bio.

EDEKA Saisonartikel in Bioqualität. Alle Zutaten von unseren EDEKA Bio Produkten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. Damit tragen Sie zum Schutz von Ressourcen bei.

Wir ♥ Lebensmittel.



Date mit DER DATTEL

Die getrocknete BEERE DER DATTELPALME
schmeckt gleich auf drei Weisen:
als Praline, Topping und exotische
Zutat im Salat

DREIERLEI



BIRNE-DATTEL-BURRATA
FLATBREAD

GEFÜLLTE DATTELN MIT MANDELN



ISRAELISCHER SALAT MIT
DATTELN

GEFÜLLTE DATTELN MIT MANDELN

Für 2 Portionen

- 10 Medjoul-Datteln • 70 g Mandelmus • 1 Prise gemahlene Vanille • 1 Prise Zimt • 40 g Kokosraspeln + 1 EL für das Topping • 10 Mandelkerne • 50 g Kokosöl
- 25 g Ahornsirup • 25 g Kakao

1 Datteln auf einer Seite längs aufschneiden, Kern entfernen und mit dem Stiel eines Teelöffels innen ausformen.

2 Mandelmus, Vanille, Zimt und Kokosraspel verrühren. Mandelpaste mit jeweils einem Mandelkern in die Datteln füllen. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Kokosöl in einem Topf schmelzen. Von der Herdplatte nehmen. Ahornsirup und Kakao unterrühren. Die Glasur in eine kleine Schüssel füllen.

3 Einen Teller mit Backpapier auslegen. Datteln mithilfe zweier Gabeln in die Glasur tunken. Auf das Backpapier setzen und mit ein paar Kokosraspeln bestreuen. Die fertigen Datteln im Kühlschrank aufbewahren.



Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 884 kcal, 15 g E, 71 g F, 46 g KH



SCHÖN SAFTIG

Die **Medjoul-Datteln** eignen sich wegen ihres hohen Zuckergehalts besonders gut zum Backen oder als fruchtige Nascherei auf dem bunten Teller.



ÜBRIGENS!

Dattel ist nicht gleich Dattel: Einige Sorten sind dunkler (z. B. Ajwa), andere sehr hell (Astaka). Manche sind weich und saftig (Anbara), andere eher fest und trocken (Mabroom). Datteln wie die Medjoul sind besonders süß, es gibt aber auch weniger süße Sorten (Bawalini).

ISRAELISCHER SALAT MIT DATTELN

Für 2 Portionen

- 125 g Bulgur • 150 g Gurke • 200 g Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln • 1 kleines Bund Petersilie • 5 Blätter Minze • 2 Medjoul-Datteln • 25 g Walnüsse • 25 g Pekannüsse • 3 EL Olivenöl • 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- 125 g Joghurt natur

1 Bulgur nach Verpackungsanleitung garen und ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Gurke halbieren, entkernen und zusammen mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei das Innere entfernen.

2 Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Datteln entkernen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse und Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann grob hacken.

3 Bulgur mit den Zutaten vermengen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Joghurt glatt rühren und mit grobem Pfeffer bestreuen.



Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 644 kcal, 16 g E, 37 g F, 62 g KH

BIRNE-DATTEL-BURRATA FLATBREAD

Für 2 Portionen

- 250 g Weizenmehl • 4 g Trockenhefe • 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz • 140 ml lauwarmes Wasser • 4 EL Olivenöl • 2 Birnen • 2 Schalotten • 3 Medjoul-Datteln
- 2 EL Olivenöl • 200 g Burrata • 3–4 Zweige Oregano
- Salz, Pfeffer

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen. 4 Minuten mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt 90 Minuten gehen lassen.

2 Ofen auf 250 °C vorheizen. Birnen und Schalotten in Spalten schneiden. Teig auf einem bemehlten Backpapier ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Mit Birnen und Schalotten belegen. 13 Minuten auf der untersten Schiene backen. Datteln entkernen und in Streifen schneiden. Flatbread aus dem Ofen nehmen, mit Burrata und Datteln belegen und weitere 5 Minuten backen. Zum Schluss mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen.



Zubereitung: ca. 25 Minuten + 90 Minuten Gehzeit

Pro Portion: ca. 995 kcal, 34 g E, 46 g F, 112 g KH



Frühbucheer-Vorteil

Inkl.
deutschlandweiter
Haustürabholung

Ihr deutschsprachiges Premium plus-Schiff MS VISTASUN

- Alles-Inklusive Verpflegung an Bord
- „Twin Cruiser“- besonders geräusch- und vibrationsarmes Schiff
- Großes Sonnendeck mit ausreichend Sonnen- & Schattenplätzen
- Geräumiger Panorama-Salon und Panorama-Restaurant
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Komfortable Kabinen mit TV, Klimaanlage, Kühlschrank, Safe, DU/WC, Föhn
- Viele Kabinen mit französischem Balkon



6 Tage / 5 Nächte
Alles-Inklusive ab €
699,- p.P.



8 Tage / 7 Nächte
Alles-Inklusive ab €
1.149,- p.P.



17 Tage / 16 Nächte
Alles-Inklusive ab €
2.499,- p.P.

Donaumetropolen 2023

Erleben Sie **ab/bis Passau** eine komfortable Schnupperreise mit vielen Impressionen. Zunächst erleben Sie österreichischen Charme in der Kaiserstadt **Wien**, bevor es weiter nach **Budapest** geht. **Bratislava** besticht durch Paläste und Herrenhäuser aus der Zeit der Kaisermonarchie. Flussaufwärts erreichen Sie die **Wachau**, geprägt von zauberhaften Städtchen und umgeben von Weinterrassen.



Reisecode: LIEBE622-SUNMET

Donauromanza 2023

Entdecken Sie **ab/bis Passau** die kulturellen und landschaftlichen Perlen bei dieser „klassischen“ Donaureise. Genießen Sie die Schönheit der **Wachau** und ergründen Sie **Wien** und **Budapest** bei besonders langen Liegezeiten. **Esztergom** begeistert mit mittelalterlicher Architektur, bevor Sie **Bratislava** mit seiner stadtübertragenden Burg und **Melk** mit dem berühmten Stift erreichen.



Reisecode: LIEBE622-SUNROM

Donaudelta 2023

Erleben Sie **ab/bis Passau** die ganze Vielfalt der Donau. Neben den faszinierenden Kaiser-Metropolen **Wien**, **Budapest** und **Bratislava** erleben Sie auch die serbische Hauptstadt **Belgrad**. Die Fahrt führt vorbei an malerischen Flusslandschaften, Klöstern und Burgen bis in das atemberaubende **Donaudelta** am **Schwarzen Meer**, wo wir Ihnen eine Bootsfahrt durch das **Naturparadies** empfehlen.



Reisecode: LIEBE622-SUNDEL

SORGLOS BUCHEN UND REISEN! ▶ Renommierter Flussreisen-Spezialist seit über 35 Jahren ▶ Persönliche Beratung & individuelle Gäste-Betreuung ▶ Es erwarten Sie höchste Sicherheits- & Hygienestandards an Bord des Schiffes und bei den Bustransfers ▶ Komplette Kostenrückerstattung bei pandemiebedingter Absage oder kostenlose Umbuchung

IHRE REISEVORTEILE:

- ✓ Inkl. deutschlandweiter Haustürabholung mit An- & Abreise im modernen Fernreisebus: bequem ab/bis zu Hause
 - ✓ Auch ohne Haustürabholung buchbar, dann Preise € 150,- p.P. günstiger und inkl. € 30,- Ausflugs Guthaben p.P.
 - ✓ Mit Alles-Inklusive Verpflegung mit ausgewählten Getränken: Vollpension mit offenen Getränken, wie Hauswein, Fassbier, Softgetränke, Säfte, Mineralwasser sowie Kaffee und Tee (8:00-24:00 Uhr)
 - ✓ Inkl. festlichem Gala-Dinner
 - ✓ Inkl. deutschsprachiger Reiseleitung
- Bei VIP-Kabinen zusätzlich: Inkl. Obststeller und eine Flasche Sekt

IHRE ABFAHRTSTERMINE 2023 & IHRE FRÜHBUCHER-SONDERPREISE

(P.P. IN €)

Reise 1, Donaumetropolen: SAISON A: 25.03. / 29.10.2023 SAISON B: 13.04. / 19.10. / 24.10.2023 SAISON C: 04.05. / 01.06. / 31.08. / 21.09.2023

Reise 2, Donauromanza: SAISON D: 30.03. / 06.04. / 12.10.2023 SAISON E: 03.08. / 10.08. / 17.08. / 24.08.2023

SAISON F: 25.05. / 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07.2023

Reise 3, Donaudelta: SAISON G: 18.04. / 26.09.2023 SAISON H: 09.05. / 06.06. / 05.09.2023

Kat.	Kabine (Deck)	Reise 1		Reise 2		Reise 3	
		Saison A	Saison B	Saison C	Saison D	Saison E	Saison F
HDV	2-Bett Außen (HD, vorne)	699,-	779,-	849,-	1.149,-	1.199,-	1.249,-
HD2	2-Bett Außen (HD)	759,-	839,-	909,-	1.229,-	1.279,-	1.329,-
MD2	2-Bett Außen Superior frz. Balkon (MD)	909,-	1.009,-	1.079,-	1.479,-	1.529,-	1.579,-
ODA	2-Bett Außen Deluxe frz. Balkon (OD, achtern) - VIP	939,-	1.039,-	1.109,-	1.539,-	1.589,-	1.639,-
OD2	2-Bett Außen Deluxe frz. Balkon (OD) - VIP	969,-	1.069,-	1.139,-	1.599,-	1.649,-	1.699,-
EZZ	Zuschlag Alleinbenutzung Kat. MD2, OD2	+150,-	+300,-	+300,-	+200,-	+400,-	+500,-

Weitere Kabinenkategorien auf Anfrage und in unserem Online-Shop.

Preisreduziertes Ausflugspaket: Reise 1 & 2 mit Stadtbesichtigungen Wien, Budapest & Bratislava: € 76,- p.P. //

Reise 3 zusätzlich mit Stadtbesichtigung Belgrad & Donauknie: € 135,- p.P.

HD=Hauptdeck, MD=Mitteldeck, OD=Oberdeck.

Jetzt anrufen ...und gleich Vorzugsangebot sichern oder kostenlosen Sonderprospekt zur Wunschreise anfordern!

 **Persönliche Beratung & Buchung:**
06128 / 740 81 60 (MO-SO: 8-22 Uhr)
Bitte Reisecode angeben!

 **Online buchen:** www.riv-touristik.de/LIEBE622
Viele weitere Sonderangebote:
www.riv-touristik.de



Unser neuer Katalog 2023 mit vielen Fluss- & Seereisen zu Sonderpreisen!
Jetzt gleich kostenlos anfordern!

RIV TOURISTIK seit 1984
Ihr Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: RIV Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein. // **Wichtige Hinweise:** Bitte beachten Sie, dass Sie zum Reiseantritt vollständig gegen das Coronavirus geimpft oder von einer Infektion genesen sein müssen (2G-Prinzip). // Reisedokumente: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass (Reise 1 & 2) bzw. einen bis 3 Monate nach Reiseende gültigen Reisepass (Reise 3). Staatsbürger anderer Nationen informieren wir vor der Buchung über Ihre Einreisebestimmungen – bitte geben Sie uns Ihre Nationalität vor der Buchung an. // Mindestteilnehmerzahl pro Termin: 150 Personen. Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ist eine Absage der Reise bis 30 Tage vor Reiseantritt vorbehalten. // Diese Reise ist grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir vor der Buchung der Kreuzfahrt. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestimmungen, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIV Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Datenschutzinformationen: Wir sind daran interessiert, die vertrauensvolle Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) (f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: werbung@riv-touristik.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.riv-touristik.de/Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

SPAGHETTONI

alla vegetarischer Carbonara

4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

ZUTATEN

50 g Lauch (ca. 1 Stange)
4 gelbe Paprika
20 g getrocknete Peperoni
50 g Pecorino Romano-Käse
(oder vegetarische Alternative)

400 g Barilla AL BRONZO
Spghettoni
natives Olivenöl extra
1 Prise Salz
Ganzer Sarawak-Pfeffer
oder ganzer schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wasche das Gemüse gründlich. Entferne die Enden des Lauchs. Halbiere ihn längs und schneide ihn in feine Halbmonde. Entkerne und viertele die gelbe Paprika. Ziehe die Haut ab und schneide sie in Würfel. **Tipp:** Am einfachsten lässt sich die Haut der Paprika abziehen, wenn du sie mit kochendem Wasser übergießt, kurz ziehen lässt und danach mit kaltem Wasser abschreckst. Anschließend kannst du die Haut ganz einfach mit einem Messer abziehen.
2. Die Hälfte des Lauchs und die Paprikawürfel zusammen kurz in einer heißen, beschichteten Pfanne andünsten und vom Herd nehmen.
3. Lauch und gelbe Paprika aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den getrockneten Peperoni, der Hälfte des Käses (25 g), einer Prise Salz und einem Schuss Olivenöl zu einer cremigen Sauce pürieren. Danach zurück in die Pfanne geben. Den restlichen Lauch hinzugeben und köcheln lassen, während die Pasta kocht.
4. Die Pasta nach Packungsanweisung "al dente" kochen.
5. Währenddessen den Pfeffer grob zerstoßen und den übrigen Käse reiben. Die fertig gekochte Pasta abgießen und mit der Paprikacreme in der Pfanne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Pfanneninhalt auf tiefen Tellern anrichten. Das Gericht mit dem Pfeffer und etwas Käse abrunden. **BUON APPETITO!**

BARILLA AL BRONZO. DIE NEUE DIMENSION VON PASTA.



RAUE OBERFLÄCHE
PERFEKTE
VERBINDUNG
VON PASTA & SAUCE

1,00 € SOFORTRABATT*

1. 1x Barilla Al Bronzo kaufen
2. Coupon an der Kasse vorlegen
3. 1,00 € Sofortrabatt erhalten

Aktionszeitraum: 01.10. - 31.12.2022



9 823248 211004

* Ihr Rabatt wird direkt an der Kasse von der Rechnungssumme abgezogen. Es kann ein Coupon pro Kassenvorgang eingelöst werden. Nach Abschluss des Kassenvorgangs vorgelegte Coupons können nicht mehr berücksichtigt werden. Jeder Coupon ist einmal pro Kunde und nur im Original (keine Kopien/Ausdrucke) einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nicht mit anderen Barilla Aktionen kombinierbar. Verbreitung über Internetportale verboten.

** Nur in teilnehmenden Märkten



Mit Liebe LEBEN

Seite 102

SELBST- GEMACHT

In sechs Schritten zum
eigenen Adventskranz

Seite 116

GEMÜTLICHES LESEFEST

Die schönsten Bücher für
ruhige Winterabende

ES LEBE DAS NICHTSTUN

Warum regelmäßiger Leerlauf
so wichtig für uns ist und wie wir
lernen, ihn zuzulassen

DIE KUNST DES NIKSENS

Was im ersten Moment wie das Einfachste der Welt klingt, ist tatsächlich gar nicht so leicht: Wir zeigen Ihnen, wie es mit dem bewussten Nichtstun klappt

Wann haben Sie zuletzt nichts getan? Um ehrlich zu sein – meistens fehlt uns dazu doch die Zeit. Oder ist es der Mut? Einfach herumsitzen, innehalten, beobachten – gar nicht so leicht, wenn man es gewohnt ist, im Hamsterrad beständig seine Runden zu drehen und mit Bleifuß auf dem Gaspedal zu stehen. Und selbst dann, wenn sich ein

kleiner Zeitslot auftut – sei es beim Warten in der Bäckerschlange oder auf den Zug –, haben wir mit dem Smartphone eine sofortige Ablenkung zur Hand, checken Mails oder chatten mit Freund:innen. Schließlich scheint jede Form des unproduktiven Nichtstuns wie ein Angriff auf unser Streben nach Effizienz und Optimierung. Welch Irrtum!



Eine gemütliche Umgebung hilft dabei, den Geist von der To-do-Liste abzulenken und ins Nichtstun zu kommen

MINUTEN NICHTSTUN

Das wahre Potenzial von Niksen liegt in den kleinen Pausen des Alltags. Der Trick ist: wenig und oft. Machen Sie das Niksen zur täglichen Routine.

**NICHTSTUN HEISST NICHT NICHTS SCHAFFEN**

Eine geistige Verschnaufpause bringt viele Vorteile mit sich: „Sie hilft dabei, Körper und Geist zu regenerieren und mit neuer Energie aufzuladen. Außerdem können regelmäßige Auszeiten die Selbstwahrnehmung verbessern“, sagt Annette Lavrijsen, Gesundheitsjournalistin. Durch Nichtstun lösen wir Blockaden im Kopf und schaffen Raum für neue Gedanken. Die Niederländer:innen haben für diese Idee einen Namen gefunden: „Niksen“ – die Kunst, einfach nur zu sein und ein wenig Zeit zu verschwenden. Klingt irgendwie verlockend, aber auch wahnsinnig schwierig. Denn: Niksen erinnert zwar an Achtsamkeit, bedeutet aber weder frühmorgendliche Meditation, noch ist es mit Faulheit gleichzusetzen. Es geht darum, die Gedanken kreisen und wandern zu lassen. Es darf gegrübelt, in den Tag hinein geträumt oder sogar gebrainstormt werden. Beim Niksen ist

alles erlaubt, außer eben bewusst etwas zu tun. Oder anders ausgedrückt: Es geht um bloße, aktionslose Präsenz, die kein klares Ziel verfolgt.

PRODUKTIVITÄTSDRUCK MACHT UNPRODUKTIV

Doch was passiert, wenn wir einfach nur mit unseren Gedanken abhängen? Die Wissenschaft zeigt, dass in Phasen des Nichtstuns das sogenannte Ruhestandsnetzwerk im Gehirn aktiv ist. Dessen Funktion ist es, die Gedanken schweifen zu lassen. Bedeutet: Gerade wenn wir nichts tun, passiert im Kopf sehr viel. Ganz automatisch fängt er an, das Unterbewusstsein zu erkunden. So entsteht die Gelegenheit, sich selbst zu hinterfragen und zu erkennen, was man wirklich will. Hirnforscher:innen sagen zudem seit Jahren, dass gerade in den Leerlauf-Momenten unseres Lebens kreative Prozesse in Gang gesetzt werden. Also dann, wenn wir abschalten und eigentlich gar nicht

Einfacher als jedes Weihnachtsessen: Ihre Geldanlage beim Testsieger.

Investieren Sie jetzt mit der growney ETF-Sparkarte beim
Testsieger der Stiftung Warentest.

**JETZT
AN DER
EDEKA-
KASSE**



In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten,
auf growney.de/edeka oder über den QR-Code.

NICHTSTUN - SO GEHT'S:

WIE KANN NIKSEN AUSSEHEN?

Das Tolle an Niksen ist: Man kann es eigentlich überall machen und braucht so gut wie keine Hilfsmittel. Ein

SPAZIERGANG IN DER NATUR eignet sich zum Beispiel hervorragend zum Nichtstun – vor allem dann, wenn er kein klares Ziel verfolgt. Aber auch in den eigenen vier Wänden funktioniert Niksen (sofern Sie alle potenziellen Ablenkungsquellen abschalten) hervorragend.

Setzen Sie sich ans Fenster oder auf das Sofa und schauen Sie einfach raus. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und, ganz wichtig: Fühlen Sie sich nicht schuldig. Sie haben sich die Auszeit verdient und anschließend noch ausreichend Möglichkeiten, um produktiv zu sein.

nach einer Idee suchen. Bester Beweis dafür: der plötzliche Einfall unter der Dusche. „Es mag kontraintuitiv erscheinen, aber auferlegte Unproduktivität kann tatsächlich genau das Gegenteil produzieren. Nach einer Auszeit lassen sich Aufgaben viel effizienter erledigen“, so Lavrijsen.

NIKSEN ZEIGT UNS, WAS WIR WOLLEN

Auch die Gesundheit profitiert langfristig vom Tritt auf die Bremse. Indem wir nichts tun, geben wir die manuelle Kontrolle über unser Leben für eine kurze Zeit ab. Der Autopilot übernimmt – ähnlich wie bei Flugkapitänen, die dank der automatischen Steuerung die Möglichkeit haben, während des Fliegens eine Pause einzulegen und ihre Kräfte für die anspruchsvolle Start- und Landephase zu

sparen. Auch diejenigen, die nur als Passagiere im Flugzeug sitzen, können und sollten regelmäßig die Steuerung aus der Hand geben und sich vom Autopiloten leiten lassen. Das gibt neue Energie für die entscheidenden Phasen des Lebens.

DIE TÄGLICHE DOSIS NIKSEN

Würden wir dem bewussten Nichtstun mehr Raum schenken – vermutlich wären unsere Leben besser, glücklicher und ausgeglichener. Das zu wissen, ist ein erster Schritt. Danach zu handeln, jedoch ein weiter Weg. Niksen ist eine Aufgabe für das ganze Leben, die ständiges Üben und vor allem Mut erfordert. Schließlich leben wir immer noch in einer Zeit, in der fast all unser Tun und Sein auf Leistung hin beurteilt wird. Sinnhaftes Zeitverschwenden erscheint hier als ein radikales Kontrastprogramm. Das Gute ist: Auch Nichtstun lässt sich als Termin in unseren Kalendern eintragen.

Jede sanfte Freizeitbeschäftigung, die hilft, sich eine Auszeit vom Alltagsstress zu gönnen, entspannt und bereitet auf den nächsten Schritt vor: das absolute Nichtstun



Tempo®

**Mach's Dir
zuhause schön!**



**2 Tempo Softpacks + 1 Tempo
Box kaufen und sofort sparen!**



Coupon gültig:
14.11.2022 – 15.01.2023



1,50 €

SOFORT-RABATT²
Coupon an der Kasse einlösen!

¹Nur in teilnehmenden Märkten.

²Beim gleichzeitigen Kauf von 3 Tempo Produkten: 2 Tempo Softpacks (nicht „Tempo Klassik 6x10“ oder „Tempo Mini-Pack 9x5“) sowie 1 Tempo Taschentücher Box in einem Kaufvorgang erhalten Sie gegen Vorlage dieses Coupons im Original 1,50€ Sofortrabatt direkt an der Kasse. Nur in teilnehmenden EDEKA Märkten in Deutschland einlösbar. Pro Kaufakt der drei Produkte nur ein Coupon einsetzbar, nicht für andere Produkte einlösbar. Keine Kombination mit anderen Aktionen möglich und nur solange der Vorrat reicht. Keine Barauszahlung möglich. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Gewährung des Rabatts nur gegen Vorlage des Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht berücksichtigt.

**... und gewinne
1 von 30 Edelstahl-
Tischkaminen!³**



Tempo Produkte kaufen



Kassenbon hochladen



Mit Glück gewinnen



³Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter: www.tempo-world.com/de-de/gewinnspiele/zuhause-gewinnspiel

Veranstalter: Essity Germany GmbH, Sandhofer Str. 176, 68305 Mannheim. Keine Barauszahlung möglich. Teilnahme ab 18 Jahren. Aktionszeitraum: 01.10.2022 – 31.03.2023

ERFRISCHEND BESSER

Eine Haut, ein Planet, eine Pflege – unter diesem Motto arbeitet NIVEA kontinuierlich daran, die CO₂-Emissionen seiner Produkte zu reduzieren

SNELL WIEDER FRISCH

Nach schweißtreibenden Aktivitäten belebt die **NIVEA Men Sport** Pflegedusche den Körper. Die Formel mit Mineralien sorgt für lang anhaltende Frische.



FÜR EMPFINDLICHE HAUT

Dank seiner Formel mit Bambusextrakt pflegt und beruhigt das **NIVEA Men Sensitive** Duschgel. Der weiche Schaum reinigt die Haut sanft.



Nach dem Spiel ist vor dem Spiel: Die Pflegeduschen sorgen für lang anhaltende Frische



FÜR SPORTLICHE MÄNNER

Das erfrischende **NIVEA Men energy** Duschgel mit Minzextrakt pflegt Gesicht, Körper und Haar und sorgt für ein vitalisierendes Gefühl nach dem Sport.

menarbeit mit externen Fachleuten führt NIVEA deshalb Lebenszyklusanalysen nach global anerkannten wissenschaftlichen Standards durch, um den CO₂-Fußabdruck der Produkte zu messen. Diese Analysen betrachten jede Phase eines Produktlebenszyklus. Auf Grundlage der daraus gewonnenen Erkenntnisse werden anschließend Maßnahmen ermittelt, die dazu beitragen, den CO₂-Fußabdruck der Produkte zu reduzieren. Beispiele dafür sind zertifizierte nachhaltige Inhaltsstoffe oder Recyclingkunststoffe in den Verpackungen. Wo immer es geht, werden Kunststoffe reduziert, recycelt oder ersetzt.

VISION KLIMANEUTRALITÄT

Zusätzlich zur Reduktion des CO₂-Fußabdrucks gleicht NIVEA die verbleibenden Emissionen vieler Produkte durch zertifizierte Klimaprojekte aus, sodass diese Produkte zu 100 Prozent klimaneutralisiert sind. Das Unternehmen unterstützt beispielsweise ein Aufforstungsprojekt in China. Das zertifizierte

Liangdu-Klimaschutzprojekt umfasst

eine Fläche von rund 23.700 Hektar Ödland in der Provinz Guizhou, die durch die Anpflanzung nativer Baumarten aufgeforstet wird.

Durch die Unterstützung des

Projekts gleicht NIVEA insgesamt

ein Volumen in Höhe von 32.600 Tonnen CO₂ aus. Auf diese Weise leistet die Marke ihren Beitrag gegen die Erderwärmung und sorgt für ein doppelt gutes Gefühl beim Duschen.

Wir haben nur einen Planeten. Aus diesem Grund hat sich NIVEA ehrgeizige Klimaziele gesetzt. Bis 2025 sollen alle Emissionen entlang der kompletten Wertschöpfungskette um 30 Prozent im Vergleich zu den Werten von 2018 verringert werden.

KLIMA IN BALANCE

Um klimafreundlichere Hautpflegeprodukte zu entwickeln, muss im ersten Schritt Transparenz geschaffen werden, was die CO₂-Emissionen verursacht. In Zusammen-

64

MILLIONEN

Menschen in Deutschland verwenden Duschgel oder Duschzusätze. Damit sind diese ein unverzichtbares Pflegeprodukt in vielen Duschen.



VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN:

MIT BLICK AUF DIE UMWELT

Bei der Herstellung der Creme Pflegeduschen achtet NIVEA auf die Umwelt: Die Formel ist zu 99 Prozent biologisch abbaubar und enthält kein Mikroplastik. 100 Prozent der verwendeten Inhaltsstoffe auf Basis von Palmöl oder Palmkernöl stammen aus **NACHHALTIGER PRODUKTION**. Zudem sind die Flaschen 25 Prozent leichter als das Vorgängermodell, wodurch die Transportemissionen sinken. Außerdem bestehen sie zu 97 Prozent aus recyceltem Kunststoff.

ADVENTSKRANZ ohne Firlefanz

Ein runder Kranz, frisches Tannengrün,
natürliche Deko und vier Kerzen: Schon ist er fertig,
der **SELBSTGEMACHTE ADVENTSKRANZ**,
der uns das Warten auf Weihnachten verschönt



Den fertigen Adventskranz können Sie mit Kerzen auf den Tisch stellen oder ohne Kerzen an die Wand hängen

Wann ist denn endlich Weihnachten? Diese Frage brachte Johann Hinrich Wichern, einen evangelischen Pfarrer aus Hamburg, vor knapp 200 Jahren auf eine Idee. Weil die Kinder seines Waisenhauses die Zeit bis Weihnachten kaum aushielten, nahm er ein Kutschenrad aus Holz und befestigte darauf vier Kerzen: vier große weiße Kerzen für die Sonntage und 19 kleinere rote Kerzen für die restlichen Wochentage des Advents. Jeden Tag zündete er eine Kerze an, sodass die Kinder abzählen konnten, wie viele Tage sie noch bis Heiligabend warten mussten. Der Adventskranz war erfunden. Wie schon 1839 sorgt er auch heute noch dafür, dass das Warten ein wenig einfacher und der Advent Stück für Stück heller wird.



LEUCHTEND

Das **Stabfeuerzeug** hat eine verstellbare Flamme und ist nachfüllbar. Das Gehäuse besteht zu 80 % aus Recyclingkunststoff.

Ihre Fotos – das schönste Weihnachtsgeschenk



**10%
auf Kalender***

Gutscheincode:

KALLE2



*Der Gutschein gilt für Kalender (Ausnahme Adventskalender) bei einer Online-Bestellung auf foto.edeka.de (Versandkosten sind ausgeschlossen). Der Gutschein ist einmalig pro Auftrag und Bestellung einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich, gültig bis 30.11.2022

100 Geschenkkideen auf foto.edeka.de



28

TAGE

dauert die diesjährige Adventszeit. Der erste Advent fällt auf den 27. November, der vierte Advent auf den 18. Dezember. Heiligabend ist somit erst knapp eine Woche nach dem letzten Adventssonntag.

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt

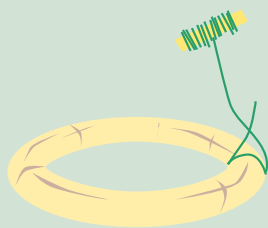
Wer einen wiederverwendbaren Adventskranz ganz ohne Nadeln haben möchte, kann den Kranz mit Tannenzapfen oder Zimtstangen bekleben oder mit Filz umwickeln. Eine schöne Alternative ist ein Adventsteller oder -tablett. Beides kann ebenfalls mit Kerzen dekoriert werden.



SCHMÜCKEND

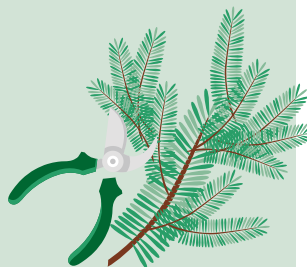
Die bordeauxfarbene **Stumpenkerze** sorgt für weihnachtliche Stimmung und ist eine ideale Dekoration in der Adventszeit.

Adventskranz selber binden:



1. Schritt

Wickeln Sie den Draht als Erstes einmal alleine um den Kranz. So sitzt alles fest und verrutscht nicht. Schneiden Sie den Draht dann aber nicht ab, denn es geht gleich mit den Ästen weiter.



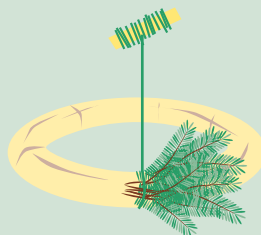
2. Schritt

Schneiden Sie vom Tannengrün ca. 10 bis 15 cm lange Spitzen ab.



3. Schritt

Binden sie immer ca. drei bis fünf kleine Zweige zu Sträußchen zusammen.



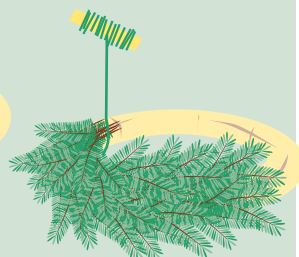
4. Schritt

Umwickeln Sie den unteren Teil der Zweige mit dem Draht ca. dreimal, bis die Zweige richtig fest am Kranz sitzen.



5. Schritt

Das Ende des Drahtes verdrehen, den Draht aber nicht abschneiden, sondern die Rolle einfach ablegen, während die nächsten Zweige zusammengelegt werden.



6. Schritt

Das nächste Bündel Zweige etwas versetzt (wie Fischschuppen) über das Ende der bereits befestigten Zweige legen. So geht es weiter, bis der Kranz fertig ist.



Am besten verwenden Sie schwarzen oder dunkelgrünen Draht, damit die Bindestellen am Kranz später nicht auffallen



STIMMUNGSVOLL

Die **Stumpenkerze** in Bordeaux bringt Gemütlichkeit in den Raum und passt dank ihrer Größe von 13x7 cm gut auf den Adventskranz.



ÜBRIGENS!

Traditionell werden die Kerzen auf dem Adventskranz entgegen dem Uhrzeigersinn angezündet. Während die Zeit bis Weihnachten oft schneller verstreicht, als uns lieb ist, kommt Gott uns Menschen entgegen. Das Anzünden des Adventskranzes gegen den Uhrzeiger soll dafür ein Symbol sein.

SUPER **RTL** | PRIMETIME

UNSERE SCHÖNSTEN *Weihnachtsfilme*

TÄGLICH AB 20:15 UHR



© SUPER RTL Fernsehen GmbH
"A Special For Christmas" © 2022 Happy Wives LLC

FOLGT UNS AUF  
www.supertl.de

VERWÖHNEN



SPORTLICH

Ein belebendes Duschgel, das einen würzig-maskulinen Duft nach Sandelholz und Amber verströmt, kombiniert mit einer fruchtigen Note.

35

GRAD CELSIUS

beträgt die ideale Duschttemperatur. Maximal empfohlen werden 43 Grad. Höhere Temperaturen gefährden die Schutzbarriere der Haut. Wer es lieber kälter mag, kann die Temperatur bis auf 18 Grad senken.



MASKULIN

Entspannung für Körper und Geist: Feine Noten von Bergamotte, Patschuli und Zedernholz vereinen sich zu einem edlen, aber dezenten Duft.

FRISCHE, DIE BLEIBT

Die Duschgele von AXE sorgen für ein **LANG ANHALTENDES DUFT- UND FRISCHEGEFÜHL** auf der Haut. So starten Sie perfekt in den Tag

Eine erfrischende Dusche ist der beste Start in den Tag. Für ein sauberes Gefühl verwenden die meisten ganz selbstverständlich ein Duschgel. Das entfernt Schmutz und Schweiß und säubert die Haut porentief. Die Duschgele von AXE verlängern das Frische-Erlebnis über den Morgen hinaus. Eine weiterentwickelte Parfüm-Formel sorgt nicht nur für einen Energieschub, sondern für ein lang anhaltendes Duft- und Frischegefühl auf Ihrer Haut. Und das Beste: Die AXE Duschgele gibt es in unterschiedlichen Duft-Varianten. Sie können zwischen den Sorten Black, Alaska, Dark Temptation, Ice Chill und Anti-Hangover wählen – je nach Geschmack und Stimmung. Für die Reinigung der Haut reicht bereits ein Klecks in der Größe einer Zwei-Euro-Münze aus. Statt das Duschgel direkt auf den Körper zu geben, sollten Sie eine kleine Menge in den Händen aufschäumen und anschließend den Schaum auf der Haut verteilen. Um die Haut zu schützen, sollte die Dusche so kurz wie möglich ausfallen. Auch die Wassertemperatur spielt hier eine Rolle. Wesentlich schonender für die Haut ist lauwarmes Wasser. Bei hohen Temperaturen werden umso mehr Fette abgewaschen, was wiederum zu einer Austrocknung der Haut führen kann. Was natürlich nicht vergessen werden darf: Nach der Dusche ist vor dem Deo. Die AXE Deodorants bieten dank patentierter Zink-Technologie besten Schutz vor Körpergeruch – und das für 48 Stunden. Dank des Fragrance Boosting kommt die AXE Duftnote klarer, hochqualitativer und lang anhaltender zur Geltung.



VERFÜHRERISCH

Magnetische Anziehungskraft: Ein Hauch von Gewürzen, heißer Schokolade, Amber und roten Pfefferkörnern machen diesen Duft unwiderstehlich.

ÜBRIGENS!

Duschgele von AXE stehen nicht nur für nachhaltige Frische, sondern auch für nachhaltigen Umweltschutz: Alle schwarzen Flaschen bestehen zu 100 Prozent aus recyceltem Kunststoff.



ZUVERLÄSSIG

Frische und Schutz vor Geruch: Dieser dezente Duft muss sich nicht anstrengen, um aufzufallen. Mit Noten von Wassermelone, Bergamotte und gereifer Birne ist ihm die Aufmerksamkeit sicher.

Duschgel in
den Händen
verteilen, Körper
einschaumen,
gründlich
abspülen, sauber
fühlen und gut
duften



EINFACH dufte

Bratengeruch in der
Wohnung, Speisereste
in der Küche, muffige
Kleidung im Schrank
– so verschwinden
die unangenehmen
Gerüche im Nu

Wohntextilien

Gegen Gerüche in Polstermöbeln und Teppichen hilft Natron: Streuen Sie das Pulver auf die Textilien und reiben Sie es mit einem feuchten Schwamm leicht ein. Über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag absaugen.



Sie sind verlockend und lästig zugleich: Nach einem langen Arbeitstag sorgen Küchengerüche für eine warme Begrüßung. Ist der Hunger jedoch gestillt, wollen wir sie am liebsten so schnell wie möglich wieder loswerden. Beugen Sie vor, indem Sie für eine gute Durchlüftung sorgen. Öffnen Sie am besten bereits während des Kochens ein Fenster und schalten Sie den Dunstabzug schon einige Minuten, bevor die Gerüche aufsteigen, ein. Zudem sollten Sie glatte Oberflächen nach dem Kochen mit einem frisch riechenden Putzmittel oder etwas Essigwasser abwischen – das neutralisiert Gerüche.

KAFFEE, ESSIG & ZITRONE

Gerüche, die sich im Raum festsetzen, können Sie mit Hausmitteln neutralisieren: Füllen Sie einen Topf mit Wasser und Essig oder Zitronenscheiben. Lassen Sie das Wasser kurz aufkochen und den Topf über Nacht in der Küche stehen. Auch Kaffee ist ein hervorragender Geruchsneutralisator. Platzieren Sie ein Schälchen mit frisch gemahlene braunen Bohnen oder feuchtem Kaffeesatz dort, wo die Gerüche am stärksten sind. Auch rohe Kartoffeln eignen sich zur Geruchsbeseitigung. Halbieren Sie diese und bestreuen Sie sie mit etwas Salz. Anschließend auf der Arbeitsplatte platzieren.



FRISCHER DUFT

Die **GUT&GÜNSTIG Duftstumpfe** hat eine Brenndauer von 30 Stunden. Ihr frischer Orangenduft neutralisiert unangenehme Küchen-gerüche.



Jetzt
erhältlich

Winter? Sicher.

Einfach Mitgliedskarte vorzeigen und ADAC Motorwelt **kostenfrei mitnehmen.**

ADAC

Kostenfrei bei



Finden Sie Ihren teilnehmenden EDEKA-Markt unter: edeka.de/motorwelt

Speisereste im Kühlschrank

Wenn Sie unangenehme Gerüche in Ihrem Kühlschrank eliminieren wollen, stellen Sie eine Schale mit Natronpulver oder Zitronenscheiben in das mittlere Fach. Beides saugt Gerüche auf und verhindert, dass diese sich in Ihren Lebensmitteln festsetzen.



WEIHNÄCHTLICHER DUFT:

SCHLUSS MIT FETTGERUCH

Nutzen Sie die Weihnachtszeit und ihre herrlichen Düfte, um lästige Gerüche loszuwerden: Schieben Sie nach dem Braten zum Beispiel ein paar Kekse in den Ofen. Backen ist der wohl leckerste Weg, Fettgerüche zu vertreiben. Alternativ können Sie auch etwas **GEMAHLENE ZIMT** auf ein Backblech streuen und für ca. 20 Minuten bei 160 Grad in den Ofen stellen. Gehen Sie anschließend mit dem Blech durch das Haus, um den Duft zu verbreiten. Oder basteln Sie einen weihnachtlichen Duftigel: Drücken Sie dafür ein paar Nelken in eine Orange, die Sie im Raum platzieren.



Muffige Kleidung

Wer seine Kleidung von schlechten Gerüchen befreien möchte, sollte diese bei der nächsten heißen Dusche auf einem Bügel mit ins Bad hängen. Der heiße Dampf zieht die Gerüche aus dem Kleidungsstück.



Recycelbare Verpackungen

Die duschdas-Verpackungen sind recycelbar. Zum Schutz der Umwelt sollten Sie die Verpackung in der Wertstoffsammlung wie dem gelben Sack bzw. der gelben Tonne entsorgen.

Vorreiter-Marke

Als erste Duschgelmarke Deutschlands liefert duschdas zuverlässig gute Qualität – und das seit 1973.



PRAKTISCH

Das **duschdas 3-in-1 Duschgel** mit markant anregendem Duft lässt Männer dynamisch und frisch in den Tag starten. Nutzbar für Körper, Haar und Gesicht.

EINFACH GUT DUSCHEN

Die duschdas-Duschen im neuen Look sorgen für einen erfrischenden Start in den Tag

An manchen Tagen braucht man einfach einen Moment für sich, bevor man in den hektischen Alltag startet. Diesen ersten Moment der Ruhe erleben viele unter der Dusche. Die duschdas-Duschen sorgen dafür, dass die morgendliche Routine besonders erfrischend wird und der Tag mit viel Energie und guter Laune beginnen kann. Dabei transportieren die neuen, transparenten Flaschenkörper Frische und Duft noch besser – fast könnte man meinen, die Duschgels schon vor dem Öffnen riechen zu können.

Das macht es besonders einfach, den Duft zu finden, der zu der eigenen Stimmung passt. Zudem überzeugen die neuen Flaschenkörper mit einer verbesserten Recyclingfähigkeit. Bei den Inhaltsstoffen gilt bei duschdas weiterhin: Weniger ist mehr. Auf Mikroplastik wird verzichtet und alle Düfte sind von der Natur inspiriert. Besonders praktisch, wenn's mal schnell gehen muss: Die 3-in-1-Lösungen können für Körper, Gesicht und Haar verwendet werden.

FRISCH

Das **duschdas Duschgel Magnolie** mit blumig-vitalisierendem Magnolien-Duft sorgt für einen erfrischenden Start in den Tag. Es ist pH-hautneutral und reinigt sanft.





Das WC FRISCH Brillant Gel gibt es in drei verschiedenen Duftvarianten: Arctic Ocean, Magic Breeze und Spring Rain



Edle Düfte

Die Premiumdüfte der DeLuxe Varianten sind inspiriert von edlen Parfüms und verleihen Ihrem WC einen Hauch von Luxus. Mit jedem Spülvorgang werden die Parfüm-Perlen aktiviert und sorgen für den extra Parfüm-Boost.

STRAHLENDE Sauberkeit

Mit den WC FRISCH Produkten schaffen Sie unvergessliche Wohlfühlmomente im eigenen Bad



LANG ANHALTEND

Einzigartiges Erlebnis

WC FRISCH DeLuxe Delicate Magnolia kombiniert den Duft von Papaya, Magnolie, pinker Orchidee und Sandelholz.

Sauberkeit und Hygiene sind im Badezimmer das Wichtigste. Die Toilette gehört bei der Badreinigung jedoch eher zu den unbeliebten Aufgaben. Dabei kommt es gerade hier schnell zu Verschmutzungen sowie Urin- und Kalksteinablagerungen. Sie sind nicht nur unschön anzusehen, sondern verursachen auch unangenehme Gerüche. Dem können Sie mit den WC FRISCH Brillant Gels ganz einfach entgegenwirken! Dank vierfacher Aktivstoff-Kombination und der All-in-1*-Formel bietet das Premium-WC-Gel eine brillante Lösung für die Toilette: Der Kraftschaum reinigt die Toilette intensiv bei jeder Spülung, während der Schmutz-Protector vor Wiederanschmutzung schützt. Gleichzeitig sorgt WC Frisch Brilliant Gel mit der extra Frische für einen lang anhaltenden Duft und bietet strahlenden Glanz für die Toilette. Auch beim Thema Verpackung kann das WC-Gel überzeugen: Die Pappkarte besteht zu mindestens 85 Prozent aus recycelten Fasern, die Blisterhaube zu 80 Prozent aus recyceltem Kunststoff.

INTENSIV

Extra Frische

Die WC FRISCH Brillant Gels in den Sorten Arctic Ocean und Magic Breeze sorgen für einzigartige Frische in der Toilette.



KRAFTVOLL

Romantische Sinnlichkeit

Das WC FRISCH Brillant Gel Spring Rain reinigt kraftvoll und effizient. Der Schmutz-Protector schützt vor Wiederanschmutzung.

BRILLIANT GEL

PREMIUM
All in 1: einfach brillant*

**WC
FRISCH**

*Arctic
Ocean*

**BRILLIANT
GEL**
All in 1

Kraft-Schaum
Schmutz-Protector
Extra Frische
Strahlender Glanz

All in 1*

*für eine brillant saubere
& frische Toilette*

*All in 1 Formel unter Berücksichtigung der vier Funktionen.

Henkel

BÜCHER FÜR DEN WINTERABEND

Wenn die Tage kürzer werden, dürfen die Bücher ruhig etwas dicker sein. Mit unseren Empfehlungen kommen Sie perfekt unterhalten durch die kalte Jahreszeit

Ein Versprechen,
das die tiefste Dunkelheit
erleuchtet



Nach einer
wahren
Geschichte

Taschenbuch mit Klappen
978-3-426-52835-8 | 11,99 € (D)

Der neue bewegende Roman der Nr.-1-SPIEGEL-Bestsellerautorin Hera Lind erzählt die Geschichte einer Frau, die Unaussprechliches erlebt und trotzdem nie ihr Herz verschlossen hat.

frauen-haben-viele-seiten.de

KNAUR ★

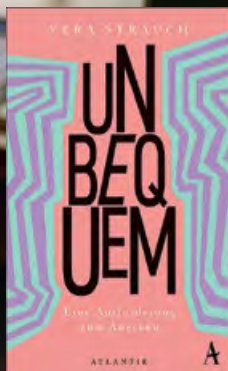


Blessing Verlag,
384 Seiten,
22,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-
89667-740-2

KRIMI

SCHRECKEN IM WINTER

Die forensische Anthropologin Tempe Brennan macht auf ihrer Veranda in North Carolina eine grausige Entdeckung: ein Paket, darin ein menschlicher Augapfel. Erste Ermittlungen führen zu einem Kloster, in dem ein weiterer makabrer Fund wartet. Kurz darauf muss Tempe eine mumifizierte Leiche in einem Nationalpark untersuchen, und ihre Furcht wächst. Zwischen beiden Fällen scheint kein Zusammenhang zu bestehen, doch ihr Instinkt sagt der Forensikerin, dass die Toten ein schreckliches Schicksal teilen. Und dass sie selbst in großer Gefahr schwebt.



Atlantik Verlag,
240 Seiten,
23,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-455-
01499-0

SACHBUCH

SCHLUSS MIT ANPASSUNG

Der Weg zu einem authentischen, glücklichen Leben ist nicht immer einfach, oft sogar unbequem. Warum es sich lohnt, auch mal anzuecken, anstatt es immer allen recht zu machen, beschreibt Vera Strauch in ihrem Buch. Sie selbst ist diesen Weg gegangen: raus aus einem gut bezahlten, sicheren Job, hinein in die Selbstständigkeit. Deshalb weiß sie: Wenn wir es schaffen, unseren anerzogenen Wunsch nach Anpasstheit zu überwinden und unangenehme Emotionen zuzulassen, leben wir achtsamer, bedürfnisgerechter und werden zufriedener.

FOTOBUCH

Unsere Geschichte

Bilder sagen mehr als 1.000 Worte und erzählen die schönsten Geschichten. In einem eigenen, individuellen CEWE FOTOBUCH lassen sich alle diese unvergesslichen Momente festhalten. Vielfältige Layouts und Vorlagen helfen bei der Gestaltung, für den letzten Schliff lassen sich die Bilder um Cliparts oder Schriftzüge ergänzen. Dank einer großen Auswahl an Formaten findet sich für jeden Lieblingsemenschen das richtige Geschenk auf foto.edeka.de



mein
cewe fotobuch

DER GLANZ BERLINS UND DAS LICHT AFRIKAS

Die heißersehnte Fortsetzung der
SPIEGEL-Bestsellerreihe von
HELENE SOMMERFELD



dtv



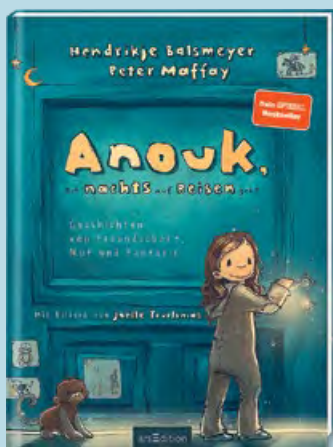
Leuchtendes Afrika für
Ihr Handgelenk –
Armband von Thomas Sabo



MEHR
ERFAHREN UND
GEWINNEN!

www.dtv.de/sommerfeld

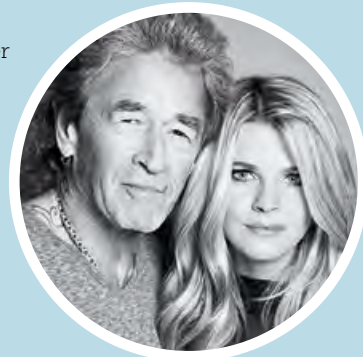
UNSER WEIHNACHTS-
GEWINNSPIEL!



KINDERBUCH

KLEINES MÄDCHEN, GROSSE TRÄUME

Anouk ist liebenswert und hilfsbereit. Nur eines mag sie gar nicht: Schlafengehen! Umso mehr wundern sich ihre Eltern, als Anouk plötzlich voller Vorfreude abends zu Bett geht. Denn was sie nicht wissen: Nacht für Nacht erlebt Anouk neuerdings aufregende Abenteuer. Sie hilft einem Indianerjungen, seine Angst zu überwinden, oder rettet einen kleinen Ritter aus einem dunklen Verlies. Erzählt sie am nächsten Tag davon, sagen ihre Eltern stets: „Schatz, das hast du alles nur geträumt!“ Doch Anouk hat „Beweise“.



Anouk ist die Tochter von Peter Maffay und seiner Ehefrau Hendrikje Balsmeyer. Die Geschichten entstanden, als Anouk zwei Jahre alt war

arsedition Verlag,
128 Seiten, 15,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-8458-4360-5*

* In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel erhältlich



BONJOUR, Monsieur le Comte

Start der neuen Krimi-Reihe von
SPIEGEL-Bestsellerautor Pierre Martin



ISBN: 978-3-426-52711-5 // Paperback
15,99 € (D) / 16,50 € (A) // 416 Seiten

JETZT IM
HANDEL!

www.droemer-knaur.de/provence

KNAUR



KOCHBUCH

KREATIVE KÜCHE FÜR JEDEN TAG

In seinem neuen Standardwerk teilt der österreichische Koch Toni Mörwald seinen Wissensschatz und zeigt, wie kulinarisch vielseitig 365 Tage im Jahr sein können. Ob köstliche Speisen für jeden Tag oder schlaue Festtagsgerichte für mehrere Personen. Die Rezepte sind über viele Jahre in seinem Restaurant „Zur Traube“ in Feuersbrunn erprobt und einfach zuzubereiten. Der Fokus liegt auf heimischen Traditionen, aber auch internationale Einflüsse finden ihren Platz. Ergänzt wird das Kochbuch durch die Lieblingsrezepte von Familie und Freunden sowie Produkttipps und Anekdoten über österreichische Bräuche.

Brandstätter Verlag, 608 Seiten, 65 €, Hardcover
ISBN: 978-3-7106-0632-8

ROMAN

EIN LEBEN LANG

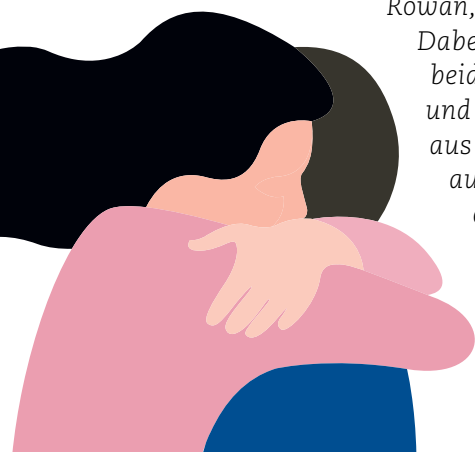
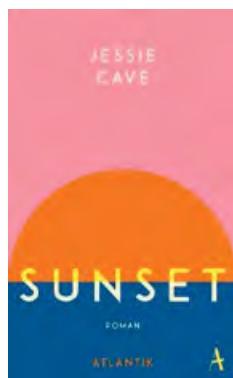
Hannah und Ruth sind Schwestern – unzertrennlich, aber grundverschieden. Als

Hannah während eines gemeinsamen Urlaubs ums Leben kommt, wird Ruth der Boden unter den Füßen weggerissen. Mit ihrer Trauer und allem, was die Schwester zurücklässt, ist sie plötzlich allein. Weil sie nicht loslassen kann, mietet sie einen Lagerraum für Hannahs Sachen und beginnt, gemeinsam mit deren Freund

Rowan, aufzuräumen.

Dabei kommen die beiden sich näher und erfahren, dass aus tiefster Trauer auch Freude am eigenen Leben entstehen kann.

Atlantik Verlag,
480 Seiten,
24,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-455-01507-2



Eine Liebesgeschichte wie eine Umarmung

London im Winter war noch nie so herzergreifend



Jedes Jahr im Dezember sendet Josie einen Brief an ihre geliebten Eltern, die sie vor vielen Jahren auf tragische Weise verloren hat. Immer wieder erinnert sie das Fest der Liebe an die Menschen, die sie so schmerzlich vermisst. Nur dieses Jahr soll alles anders werden. Denn kurz vor Weihnachten begegnet Josie einem Mann, mit dem sie fünf wunderschöne Tage in London verbringt. Und es scheint fast unmöglich, sich nicht zu verlieben. Doch gerade als Josie glaubt, es könnte das schönste Weihnachtsfest aller Zeiten werden, verlässt Max sie, ohne sich von ihr zu verabschieden ...

464 Seiten | € 11,00 (D) | € 11,40 (A) | CHF 16,90 (empf. VK-Preis)



PENGUIN VERLAG

Fotos: Jennifer Többen, Shutterstock
Illustrationen: Joëlle Tourlonias, Shutterstock (2)

KINDERBUCH

ABENTEUERLICHE WEIHNACHTEN

Würstchenketten im Christbaum, jede Menge Geschenke und eine ganze Horde Samse. Besser hätte sich das Sams seinen allerersten Weihnachtsabend nicht vorstellen können. Weil Papa Taschenbier und Frau Rotkohl das Sams jedoch vermissen, soll es für den ersten Weihnachtstag zurück in die Menschenwelt kommen. Doch der Zauberspruch, den sich das Mini-Sams merken muss, um zurückzugelangen, ist einfach zu kompliziert. Und so erlebt es ganz unverhofft einen ganz und gar abenteuerlichen und sehr lustigen Weihnachtstag.



Oetinger Verlag,
176 Seiten, 15,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-7512-0352-4

Mitmachen & gewinnen

Tragen Sie die Lösungswörter in die entsprechenden Kästchen ein (ein Buchstabe pro Kasten). Die eingekreisten Buchstaben ergeben das Lösungswort. Als Preis erwartet Sie einer von **DREI EDEKA-EINKAUFSGUTSCHEINEN IM WERT VON JE 100 EURO**



Frühstückspeck	ital. Pastasorte	amerik. Hilfsorganisation	Gem. Erdöl export. Länder	kleine Klöße (österr.)	engl.: Woche		kleine Süßigkeit		Stimmung	Wort der Ablehnung
→	↓	↓	↓	↓	widerlich finden (sich vor etwas ...)	↻ 7	↓			↓
franz. Kaiser (Bonaparte)	→								dt. Dichter (Theodor) †	
Ritter der Artusrunde	→				scherzh.: Knoblauch	→				
→					hohes Laufgestell	→				↻ 9
schmutzige Stelle		Ufermauer	hoher Fabrik-schornstein	→				Volk im Orient		die Ge-stirne be-treffend
→	↻ 2					Abk.: Kinder-tages-stätte	→			↓
scharf gewürzt	ital. ungekochte Würz-sauce		labende Erfri-schung	luxuriöse Zubehör-teile	→		↻ 4			
→	↓		↓			Frosch-lurch	engl.: Ameise	→		
Krankenhaus		span. Fleischspeise		süßes Kohlen-hydrat	↻ 1					
osteurop. Völkergruppe	↻ 5						höchster Berg der Türkei		Herausgeber eines Buches	
Zeichen für Tangens	→			Schaumkronen (Bier)	Vorname des Sängers Gott	→		↻ 8		
→							Truthehenne			Impfstoffe
würziges alkohol. Getränk	Schwanzlurch		Soße zum Eintunken (engl.)	Schwur	hl. Stier der alten Ägypter	→				↓
→	↓		↓			↻ 10	Angelstock		↻ 6	
schweiz. Käsespeise		Nachahmer	→							
Kleinkrafttrad	↻ 3					↻ 10	Billionen-faches einer Einheit	→		

IMPRESSUM

15. Jahrgang,
Druckauflage 1.631.128 Exemplare
(Quelle: IVW 3/2022)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Verlag und Herausgeber:

EDEKA Media GmbH,
New-York-Ring 6, 22297 Hamburg

Tel.: 040/63 77-24 69

Fax: 040/63 77-42 08

Mail: media@edeka.de

Web: edeka.de/mitliebe

Geschäftsführung:

Markus Mosa, Rolf Lange

Verlagsleiter & Chefredakteur:

Nico Schiller-Claussen (V. i. S. d. P.)

Anzeigen:

EDEKA Media GmbH
media.edeka

Kfm. Verlags- & Anzeigenleiter:

Fabian Wolff

Objektmanagerin: Pauline Löffler
anzeigen@edeka.de

Redaktion:

EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH

Redaktionsleitung:

Götz Poggensee

Artdirection:

Chiara Kleinke, Jessica Winter,
Carolin Zorn (fr)

Autorin:

Wiebke Knoche, Judy Born (fr),
Stefanie Nickel (fr)

Bildredaktion:

Judith Klaus

Lektorat:

Malte Brenneisen (fr),
Gustav Mehlenburg (fr)

Projektmanagement:

Nina Ziebell

Litho:

PIXACTLY media GmbH, Hamburg

Druck & Papier:

Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20, 24211 Preetz

Inhalt gedruckt auf UltraSKY Volume

(FSC®-zertifiziert)

(fr) = freie Mitarbeitende. Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung von EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

DIE NÄCHSTE MIT LIEBE ERSCHEINT AM 2. JANUAR 2023*

* Je nach Markt bereits einige Tage vorher.

DIE ERHOBENEN DATEN für alle Gewinnspiele dienen nur der schriftlichen Benachrichtigung der Gewinner:innen und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme ist nur für volljährige Personen mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Es entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen. Mitarbeitende der Zeitschrift MIT LIEBE und des EDEKA-Verbands sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme über einen Dienstleister, der die Daten seiner Auftraggeber:innen bei Gewinnspielen einträgt – sogenannter Gewinnspielservice –, ist nicht zulässig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn Sie beim **MIT LIEBE-RÄTSEL** auf dieser Seite teilnehmen möchten, rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 11**. Für das **GEWINNSPIEL AUF SEITE 33** wählen Sie: **0 13 78 80 60 22**. Für das **GEWINNSPIEL IN CHEERS! AUF SEITE 15** wählen Sie: **0 13 78 80 60 33**.

Teilnahmeschluss für das MIT LIEBE-Rätsel ist der 30.12.2022.

(0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Die Kosten für die Teilnahme über Mobilfunknetze können abweichen!)

TENA®

33% RABATT

BEIM KAUF VON

2 TENA PRODUKTEN¹



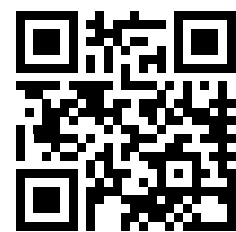
2 TENA Produkte kaufen¹



**Foto der Produkte und Kassenzettel
hochladen unter www.tena-cashback.de**



33% zurückerhalten!²



Scann mich!

^{*} Artikel nicht in allen EDEKA-Filialen erhältlich

¹ Ausgewählte TENA Produkte (ausgenommen TENA Pants Super)

² 2 TENA Produkte bis zum 15.12.2022 kaufen. Auf der Aktionsseite www.tena-cashback.de Kontaktdaten und Bankverbindung eingeben sowie Kaufbeleg und ein Bild der Produkte hochladen und 33% des Kaufpreises zurückerhalten. Pro Haushalt ist nur eine Teilnahme an der Aktion möglich.

Einlösezeitraum: 01.09. – 31.12.2022

TENA, eine Marke von Essity

MIT FLEISCH



44
Schweinebraten
mit Biersauce und
Ricottaklößen



46
Rinderbraten mit
Kräuterkruste und
Pfeffersauce



47
Entenkeulen mit
Winterrolls und
Thai-Mayonnaise



72
Cheeseburger-
Muffins



73
Blätterteigstangen

VEGETARISCH



71
Indische
Kartoffeltaler mit
Gurkensalat



74
Panzerotti



75
Pizza-
Zupfbrot



94
Israelischer Salat
mit Datteln



94
Birne-Dattel-
Burrata Flatbread

VEGAN



48
Pilz-Wellington mit
Brokkoligratin und
Kartoffel-Chips



59
Radicchio-Salat
mit Feigen



60
Krautwickel mit
Gemüseris



83
Kürbisgemüse aus
dem Ofen mit Like
Chicken Filet

MIT FISCH



44
Ofen-Lachs mit
Sellerie-Remoulade
und Erbsenpuffern

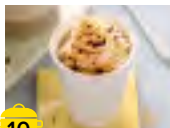


77
Glasnudelsalat
mit
Garnelen

DRINKS



88
Kokosmilch-Latte



88
Heiße Kurkuma-
Schokolade mit
Sahnehaube



88
Matetee-Punsch
mit Zitronen-
schale



Ruckzuck fertig: An diesem
Symbol erkennen Sie,
wann unsere schnellen
Rezepte auf dem Tisch stehen

SÜSSES



20
Christmas
Cookies



20
Schoko-Nuss-
Cookies



21
Herz-Engels-
Augen



21
Mohn-Nuss-
Schnecken



22
Apple-Pie-
Cookies



22
Schoko-Karamell-
Shortbread



24
Espresso-Likör-
Macaronen



26
Gefülltes Stollen-
konfekt



28
Keks-Lollis



28
Cornflakes-
Knusper-
Kugeln



30
Christmas
S'More
Cookies



30
Fensterglas-
Kekse

VEGAN



24
Brownie-Erdnuss-
Kipferl



25
Orangen-Chai-
Bethmännchen



27
Macadamia-
Walnuss-Schoko-
Makronen



31
Schoko-
Kardamom-
Heidesand



62
Nicecream mit
Brownie



62
Nicecream mit
Peanutbutter



94
Gefüllte Datteln
mit Mandeln



SHOPPING-HILFE

EDEKA-APP

Einkaufen ist nun noch leichter. Den Weg zum nächsten EDEKA-Markt finden, Coupons einlösen oder entdecken – all das macht die EDEKA-App möglich! Sie können zum Beispiel auch eine Einkaufsliste aus den Angeboten auf Ihrem Smartphone erstellen. Besonders praktisch: Gewünschte Artikel werden ganz einfach per Barcode-Scanner zur Einkaufsliste hinzugefügt.



Sie haben noch weitere Fragen?

Der EDEKA-Ernährungsservice hilft Ihnen weiter. Sie können die Experten unter der Telefonnummer

0800-333 5211*

montags bis samstags von 8.00–20.00 Uhr anrufen und sich informieren.

* Kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz.

1

GESUND GENIESSEN

Der hohe Eiweißanteil von Meeresfrüchten sorgt für gute Sättigung. Das Wunderbare dabei: Sie sind fettarm und haben einen erfreulich niedrigen Kaloriengehalt. Damit punkten Meeresfrüchte besonders bei Sportler:innen und Fitnessfans.

2

SCNELLER GENUSS

Ob in der Pfanne, im Wok, im Ofen oder auf dem heißen Rost – tiefgekühlte Meeresfrüchte sind im Handumdrehen zubereitet und krönen Pasta, Bowls und Suppen. Sie lassen sich auch als Fingerfood mit Dip vernaschen.



3

KONSTANTE QUALITÄT

Meeresfrüchte, die nach dem Fang ruckzuck eingefroren werden, haben keine Zeit, kostbare Nährstoffe oder Vitamine zu verlieren.



4

INNERE WERTE

Völlig frei von Kohlenhydraten sind Meeresfrüchte echte Stars der genussvollen Low-Carb-Küche. Mit Eisen, Phosphor, Zink, Kalzium, Magnesium und Jod halten sie außerdem eine ganze Palette an guten Nährstoffen für den Körper bereit.



FRÜCHTE AUS DEM MEER

*Verantwortungsvoll gefangen oder
gezüchtet und frisch eingefroren
inspirieren **GARNELEN, FRUTTI DI MARE UND
CALAMARES** unsere Küche. Das garantiert
einen ganzjährigen Genuss*



NACHHALTIGE HERKUNFT

Wichtig bei Meeresfrüchten ist die nachhaltige Herkunft. Fisch und Meeresfrüchte, die nachhaltig und wild gefangen werden, erkennen Sie am blau-weißen MSC-Umweltsiegel. Produkte, die das ASC-Logo tragen, stammen aus verantwortungsvoller Zucht.



IMMER GUT VORBEREITET

Tiefgekühlte Meeresfrüchte sind flexibel einsetzbar. Sie warten im Kälteschlaf auf ihren Einsatz in der Küche.



FÜR JEDEN GESCHMACK

Garnelen, Frutti di Mare, Calamares-Ringe – die knackig-aromatischen Meeresfrüchte bringen neuen Schwung in Ihre Küche und sorgen für reichlich Abwechslung.



UMWELTFREUNDLICH

Deutsche See punktet bei tiefgekühlten Meeresfrüchten mit einem nachhaltigen Papierbeutel. Dieser besteht zu 95 Prozent aus Kraftpapier und nur noch zu 5 Prozent aus Folienbeschichtung.

JETZT NEU
in der Tiefkühltruhe!

Unser Festtagstipp:

GARNELN STATT GANS GEWÖHNLICH.

Meer genießen in der Weihnachtszeit: Ob gekocht oder roh, paniert oder verfeinert mit köstlicher Marinade – unsere tiefgefrorenen Garnelen und Meeresfrüchte sind im Handumdrehen zubereitet!

Und gut für die Umwelt:

Nachhaltige Verpackung aus 95% Kraftpapier.



Inspiration gefällig?
[deutschesee.de/rezepte](https://www.deutschesee.de/rezepte)

Ggf. nicht alle Sorten in allen Märkten verfügbar.