

Mit Liebe

HER MIT DEN KÖPFCHEN!

Oberköstlich: Grüner und weißer Spargel einfach aus dem Ofen

Mit Liebe
LEBEN

20 Seiten extra
zum Wohlfühlen
& Verwöhnen

GRATIS

FEUER & FLAMME

Entrecôte, Lammkotelett, T-Bone-Steak – unsere Glanzstücke vom Grill überzeugen mit bester Qualität und Herkunft

BUNTES FEUERWERK!

Unser veganer Grillspaß ist ein echter Hingucker, der allen schmeckt

Wir ♥ Lebensmittel.



UNGÜNSTIG:

Beim Discounter mal
wieder keine Auswahl.



GÜNSTIG:

In jedem EDEKA steckt
auch ein Discounter.

MIT ÜBER
7.000
PRODUKTEN
ZUM DISCOUNT-PREIS



Wir ♥ Lebensmittel.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich brenne darauf, endlich wieder meinen Grill in den Garten zu rollen, ihn anzufeuern und die Freund:innen einzuladen, die ich lange Zeit nicht sehen konnte. Dass wir uns seit Corona bei privaten Treffen verantwortungsvoll verhalten, ist längst zur Routine geworden. Verantwortung ist aber auch mein Stichwort beim Einkauf der Grillzutaten: Um die Umwelt zu schützen und das Wohl unserer Nutztiere zu steigern, sollten wir alle insgesamt verantwortungsvoller genießen. Dabei müssen wir auf nichts verzichten, wie die Grillrezepte mit unseren Glanzstücken aus regionaler Herkunft ab Seite 14 beweisen.

Beste Qualität und regionale Erzeugung gelten für mich aber nicht nur beim Fleisch, sondern auch beim Gemüse: Unsere veganen Rezepte vom Grill (ab Seite 30) sind ein leuchtendes Feuerwerk an knackigen und bunten Zutaten. Und sie schmecken selbst Fleischfans wie mir: Beim Sellerie-Shawarma-Spieß mit Hummus vergesse ich sogar meine Lieblingsgrillwurst.

Bitte vergessen Sie zum Start der Freiluftsaison auch den Sonnenschutz nicht. Aus Verantwortung für sich selbst und für die Umwelt. Denn mit der richtigen Sonnencreme schützen Sie Haut und Natur. Worauf Sie bei den Inhaltsstoffen achten sollten, lesen Sie ab Seite 100.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen und genussvollen Start in die Grillsaison!



IHR

Nico Schiller-Clausen

NICO SCHILLER-CLAUSEN, CHEFREDAKTEUR



Vom Grill

„Spannende Kombi“, fand unser Covermodel Mara, als sie das Rinderfilet mit Garnele und gegrillter Limette probierte. Finden Sie auch? Auf Seite 22 gibt's das Rezept zum Nachgrillen.



Vom Blech

In dieser Spargelsaison möchten Sie mehr Zeit mit Genießen und weniger mit Kochen verbringen? Dann bereiten Sie unser Lieblingsgemüse doch mal im Ofen zu, so wie wir es ab Seite 46 gemacht haben.



Sie ist die Königin der Beeren. Wir haben einen Erdbeerzüchter besucht, um mehr über sie zu erfahren (Seite 58)



Ideal zum Grillen



100%
VEGAN



Appetite
to explore



1€ RABATT

Beim Kauf eines SoFine Produktes
Verschiedene Sorten



Einlösbar in teilnehmenden Märkten. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich.
Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige
Vervielfältigung untersagt. Gültig vom 16. Mai bis 3. Juli 2022.

6 FRISCH VERLIEBT

Das Beste der Saison

FOOD & TRENDS

- 12 *Gut und günstig durch den Tag*
- 42 *Großer Grillgenuss, kleiner Preis*
- 44 *Oberlecker: veganer Hotdog*
- 72 *Apeel – Schutz für Obst und Gemüse*

JETZT SCHMECKT ...

- 14 *Grillen: Glanzstücke vom Rost*
- 30 *Veganes vom Grill*
- 46 *Spargel aus dem Ofen*
- 84 *Tartes: Leckere Mürbeteig-Variationen*

56 KOLUMNE

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

GEMEINSAM NACHHALTIG

- 57 *Artenvielfalt fördern, so geht's*
- 74 *Für mehr Tierwohl*
- 76 *Kakao mit Zukunft*
- 82 *Tag der Nachbarn: „Wir halten zusammen“*



Vorhang auf

... für unsere Glanzstücke.
Jetzt gehört der Grillrost
T-Bone-Steak, Rinderfilet & Co.

30

Aufgespießt
Auf dem Grill macht
knackig-buntes
Gemüse eine
Top-Figur.



Einfach „formidable“!

Die süßen und herzhaften Tartes sind
ein Hingucker auf jedem Tisch und sie
schmecken einfach köstlich.

58 FRISCH VOM FELD

Zu Besuch auf dem Erdbeerhof

64 ANGUCKEN & NACHMACHEN

Sommerlicher Erdbeerkuchen

66 FÜR JEDEN TAG

Schnelle Feierabend-Rezepte

79 DREIERLEI

Süße Honigmelonen

96 TEAM D-ERFOLGSREZEPT

Schwimmerin Leonie Beck

120 REZEPTÜBERSICHT

Alles auf einen Blick

Mit Liebe
LEBEN

100 HANDELN

Saubere Sonnencreme

104 VERWÖHNEN

Enthaarung: Fünf Methoden im Test

108 LEBEN

Hunde: So gelingt die Erziehung

112 ZUHAUSE

Hochbeet: Gartenglück im Miniformat

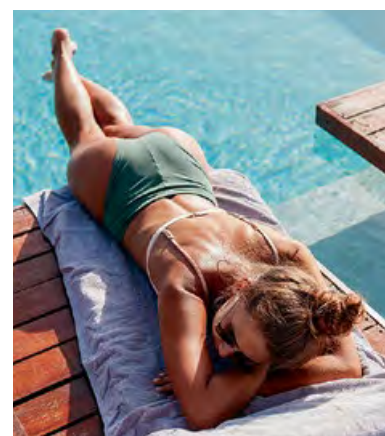
114 LESEN

Buchempfehlungen für den Sommer

118 KOLUMNE

119 RÄTSEL & IMPRESSUM

122 8 FAKTEN



Der Umwelt zuliebe

Wer auf die richtigen Inhaltsstoffe in
der Sonnencreme achtet, schützt Haut
und Umwelt.



An diesen Symbolen erkennen Sie
vegetarische, vegane, laktose- und
glutenfreie Rezepte im Heft.
Sowie Gerichte, die in maximal
30 Minuten auf dem Tisch stehen:







FRISCH AUS DER BOHNE

Seit Jahrtausenden ist Tofu in Asien ein Grundnahrungsmittel und bildet dort gemeinsam mit Sojamilch in vielen Ländern die wichtigste Eiweißquelle. Inzwischen wird der aus Sojabohnen gewonnene Quark mit dem steigenden Interesse an einem vegetarischen und veganen Lebensstil auch bei uns immer beliebter. Die Verbreitung des Tofus verdanken wir vor allem buddhistischen Mönchen, in deren vegetarischer Küche er eine wichtige Rolle spielt. So gelangte er aus China im 8. Jahrhundert n. Chr. nach Japan sowie Korea und später in die ganze Welt. Als Klassiker der asiatischen Küche schmeckt Tofu nicht nur in Miso- und Gemüse-Curry, sondern lässt sich würzig marinieren und perfekt grillen. Von naturbelassen bis gewürzt gibt es für jedes Rezept und jeden Geschmack die passende Tofusorte (siehe Seite 8).



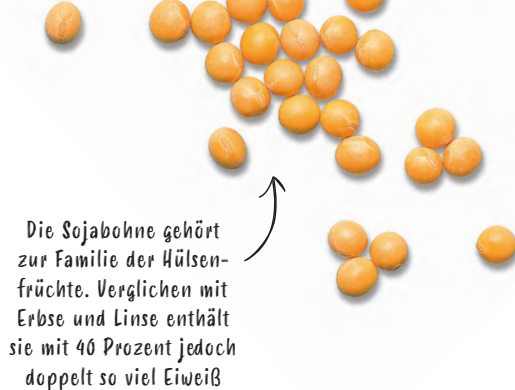
DER WÜRZIGE

Der **Grill- & Pfannen-Tofu** ist 100-prozentig vegan sowie mit mediterranen Kräutern und handgepflücktem Knoblauch mariniert.

41

PROZENT

der Befragten haben laut einer Statista-Umfrage Tofu bereits probiert. Damit ist er die beliebteste Fleischalternative.



Die Sojabohne gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Verglichen mit Erbse und Linse enthält sie mit 46 Prozent jedoch doppelt so viel Eiweiß

Quark oder Käse? VON BEIDEM ETWAS!

Die Herstellung von **TOFU** erinnert an die von Frischkäse. Trotzdem ist das Ergebnis ein vollkommen anderes. Aber mindestens genauso vielseitig



VERSCHIEDENE SORTEN

Tofu finden Sie in den Supermarktregalen: Seidentofu, Naturtofu, Räuchertofu und gewürzter Tofu.



Für die Tofuherstellung werden reife Sojabohnen über Nacht in Wasser eingeweicht und danach gemahlen. Anschließend wird dieser Brei gepresst, wobei sich die Sojamilch vom -schrot trennt. Das Schrot ist ein beliebtes Viehfutter. Für die Weiterverarbeitung zum Tofu wird die „Milch“ nun auf ca. 65 Grad erhitzt. Und dann passiert etwas ganz Ähnliches wie beim Käse: Während die Kuhmilch mit Kälberlab dickgelegt wird, verwendet man dafür beim Tofu Nigari, das traditionell aus Meerwasser gewonnen wurde. Das Gerinnungsmittel besteht aus dem Salz Magnesiumchlorid und sorgt dafür, dass das Eiweiß der Sojamilch ausflockt. Der so entstandene Sojaquark wird dann abgeschöpft und von der Sojamolke getrennt. Der Tofu ist jetzt noch sehr cremig, da er einen hohen Wassergehalt hat. In diesem Zustand wird er auch „Seidentofu“ genannt. Durch weiteres Pressen wird er fester und in die typische Form gebracht, in Portionen geschnitten und verpackt.



Seidentofu

Der cremige Seidentofu wird durch das Abschöpfen der geronnenen Sojamilch gewonnen. Er eignet sich für Saucen, Dressings, Dips und Desserts.



Naturtofu

Durch weiteres Pressen der Tofumasse entsteht der feste Tofu. Er wird häufig in Lake eingelegt. In Würfel geschnitten schmeckt er als Einlage in Suppen, im Curry oder in Bowls.



Räuchertofu

Hierfür kommt der feste Tofu nach dem Pressen in einen Räucherofen. Dabei entweicht weitere Flüssigkeit und er wird noch fester. Er schmeckt als Brotbelag oder zu herzhaften Gemüseeintöpfen.



Gewürzter Tofu

Setzt man nach der Gerinnung und vor dem Pressen der Tofumasse Algen oder andere Gewürze zu, erhält man Tofu in vielfältigen Geschmacksrichtungen.

Knusper- schnitten

Für 4 Portionen

TOFU

mit Nusskruste,
Pak Choi und
grünen Bohnen

600 G PAK CHOI waschen und in Stücke teilen. **200 G GRÜNE BOHNEN** putzen und in kochendem **SALZWASSER** ca. 4 Minuten blanchieren. **500 G TOFU** in 4 Streifen schneiden und trocken tupfen. **1 EI** mit $\frac{1}{2}$ **TL SOJASAUCE** und **1 MSP. CAYENNE-PFEFFER** in einem tiefen Teller verquirlen. **1 EL MEHL** und **60 G HASELNÜSSE** jeweils separat in einen tiefen Teller geben. Tofu im Mehl wenden und abklopfen. Im Ei wenden und dann mit den Nüssen panieren. **2 EL SESAMÖL** in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi und Bohnen unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Sojasauce und **PFEFFER** würzen. **50 ML GEMÜSEBRÜHE** angießen, Deckel auflegen und den Herd ausschalten. **2 EL SESAMÖL** in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum braten. Nach Belieben in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 384 kcal,

18 g E, 29 g F, 27 g KH





1

Wenn der Tofu
vor dem Marinieren
ausgedrückt wird,
nimmt er die
Marinade anschließend
viel besser auf



2



3

1

OLIVEN-ROSMARIN-MARINADE

Für 2 Portionen

- 200 g Naturtofu • 5 EL Olivenöl • Saft von ½ Zitrone • 1 TL grobes Meersalz
- ½ TL schwarze Pfefferkörner • 2 Knoblauchzehen • 3 Zweige Rosmarin
- 2 EL schwarze Oliven ohne Stein

1 Tofu in Küchenpapier wickeln und auf einen Teller legen. Ein flaches Holzbrett darauflegen und 15 Minuten beschweren (z. B. mit einem Wassertopf).

2 Tofu würfeln und in einen verschließbaren Behälter legen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Salz und Pfefferkörner zugeben. Knoblauch schälen, Zehen mit der flachen Messerklinge andrücken. Rosmarinzweige zwischen den Handflächen reiben. Beides in die Marinade geben. Kurz ziehen lassen und über den Tofu geben. Verschlossen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Tofu aus der Marinade nehmen und mit den Oliven abwechselnd auf Spieße stecken. 10 Minuten von allen Seiten grillen. Vor dem Servieren etwas Marinade darübergeben.



Zubereitung: ca. 20 Minuten + Ziehzeit

Pro Portion: ca. 410 kcal, 10 g E, 39 g F, 5 g KH

2

CHILI-ZWIEBEL-MARINADE

Für 2 Portionen

- 200 g Naturtofu • 5 EL Sesamöl
- 1 EL Reisweinessig • ½ TL Ahornsirup
- 1 TL grobes Meersalz • grober Pfeffer aus der Mühle • 1 Schalotte • 2 Chilischoten

1 Den Tofu wie in Rezept 1 beschrieben ausdrücken. Anschließend würfeln und in einen verschließbaren Behälter legen.

2 Öl, Essig und Ahornsirup miteinander verrühren. Salz und Pfeffer hinzufügen. Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Chilis der Länge nach halbieren. Beides in die Marinade geben und unterrühren. Kurz ziehen lassen und über den Tofu geben. Verschlossen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und mit dem Gemüse wie in Rezept 1 beschrieben grillen.



Zubereitung: ca. 20 Minuten + Ziehzeit

Pro Portion: ca. 368 kcal, 10 g E, 35 g F, 4 g KH

3

ZITRONEN-LORBEER-MARINADE

Für 2 Portionen

- 200 g Naturtofu • 1 Bio-Zitrone • 5 EL Olivenöl • 1 TL grobes Meersalz • grober Pfeffer aus der Mühle • ½ TL Koriandersamen • 3 Lorbeerblätter

1 Den Tofu wie in Rezept 1 beschrieben ausdrücken. Anschließend würfeln und in einen verschließbaren Behälter legen.

2 Mit dem Sparschäler 3 lange Zesten von der Zitronenschale schneiden. Die Zitrone halbieren. Die Hälfte ausdrücken, den Rest in Stücke schneiden. Zitronensaft und Öl miteinander verrühren. Salz und Pfeffer zugeben. Koriandersamen kurz anrösten und mit den Lorbeerblättern zur Marinade geben. Kurz ziehen lassen und über den Tofu geben. Verschlossen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und mit den Zitronenstücken wie in Rezept 1 beschrieben grillen.



Zubereitung: ca. 20 Minuten + Ziehzeit

Pro Portion: ca. 360 kcal, 9 g E, 35 g F, 2 g KH



DER SCHARFE

Die süß-scharfe Variante vom **Grill- & Pfannen-Tofu** wird mit Jalapeño-Chili und handgepflücktem Knoblauch mariniert. Die verwendeten Sojabohnen stammen aus der Donau-Region in Europa.

4-5

TAGE

So lange hält sich angebrochener Tofu im Kühlschrank. Dafür in frisches Wasser in eine Frischhaltebox geben, gut verschließen und das Wasser regelmäßig erneuern.



GUT GESCHÜTZT

Die **Frisch-Haltedose** eignet sich zum Marinieren, Aufbewahren und Einfrieren von Tofu. Sie ist 100 Prozent luftdicht und auslaufsicher sowie temperaturbeständig von -40 bis 100 Grad Celsius.



Morgens

Die riesige Auswahl an GUT&GÜNSTIG-Produkten umfasst viele Grundnahrungsmittel wie Milch und Joghurt. Verschiedene Sorten Müsli sorgen für einen abwechslungsreichen Start in den Tag.



7.000

PRODUKTE

zum Discount-Preis gibt es bei EDEKA. Und täglich werden es mehr. Denn: In jedem EDEKA steckt ein Discounter.

14

PROZENT

der Konsumausgaben entfallen in Deutschland laut Statistischem Bundesamt auf Nahrungsmittel und Getränke.



Mittags

Sie haben nur eine kurze Mittagspause und möchten etwas Schnelles kochen? Pasta mit Basilikum- oder Tomaten-Pesto von GUT&GÜNSTIG ist nach wenigen Minuten fertig und immer ein Genuss.

GUT UND GÜNSTIG durch den Tag

Leckere, vollwertige Mahlzeiten müssen nicht teuer sein. Im Gegenteil: Mit Produkten der Marke **GUT&GÜNSTIG** gestalten Sie den Tag köstlich und preisbewusst



Für zwischendurch:

Gesunde Snacks gibt's auch in günstig – so lautet das Motto der Nusskernmischung. Der Mix aus Cashewkernen, Mandeln, Hasel- und Walnusskernen stillt den kleinen Hunger zwischendurch und unterwegs.

Abends

Eine riesige Vielfalt an Käse, Aufstrichen, Fleisch-, Fisch- und Gemüsesalaten inspiriert täglich zu neuen Brotzeit-Kreationen.



drink pos itive



100%
VEGAN



Jetzt

NEU

Vegan

Happiness.



● JETZT SCHMECKT

FEUER & FLAMME

Entrecôte, T-Bone-Steak, Rinderfilet – hier kommen die **GLANZSTÜCKE UNSERER REGIONALEN ERZEUGER:INNEN** aus bester Herkunft und mit höchster Qualität auf den Grill. Und dazu gibt es jeweils etwas Feines obendrauf!

Fotos Janne Peters Foodstyling Marcel Stut Styling Krisztina Zombori



Das Entrecôte wird wegen
seines „Fettauges“ im
Englischen auch „Ribeye“
genannt und stammt aus
dem mittleren Teil des
Rinderrückens

ENTRE- CÔTE

REZEPT SEITE 20

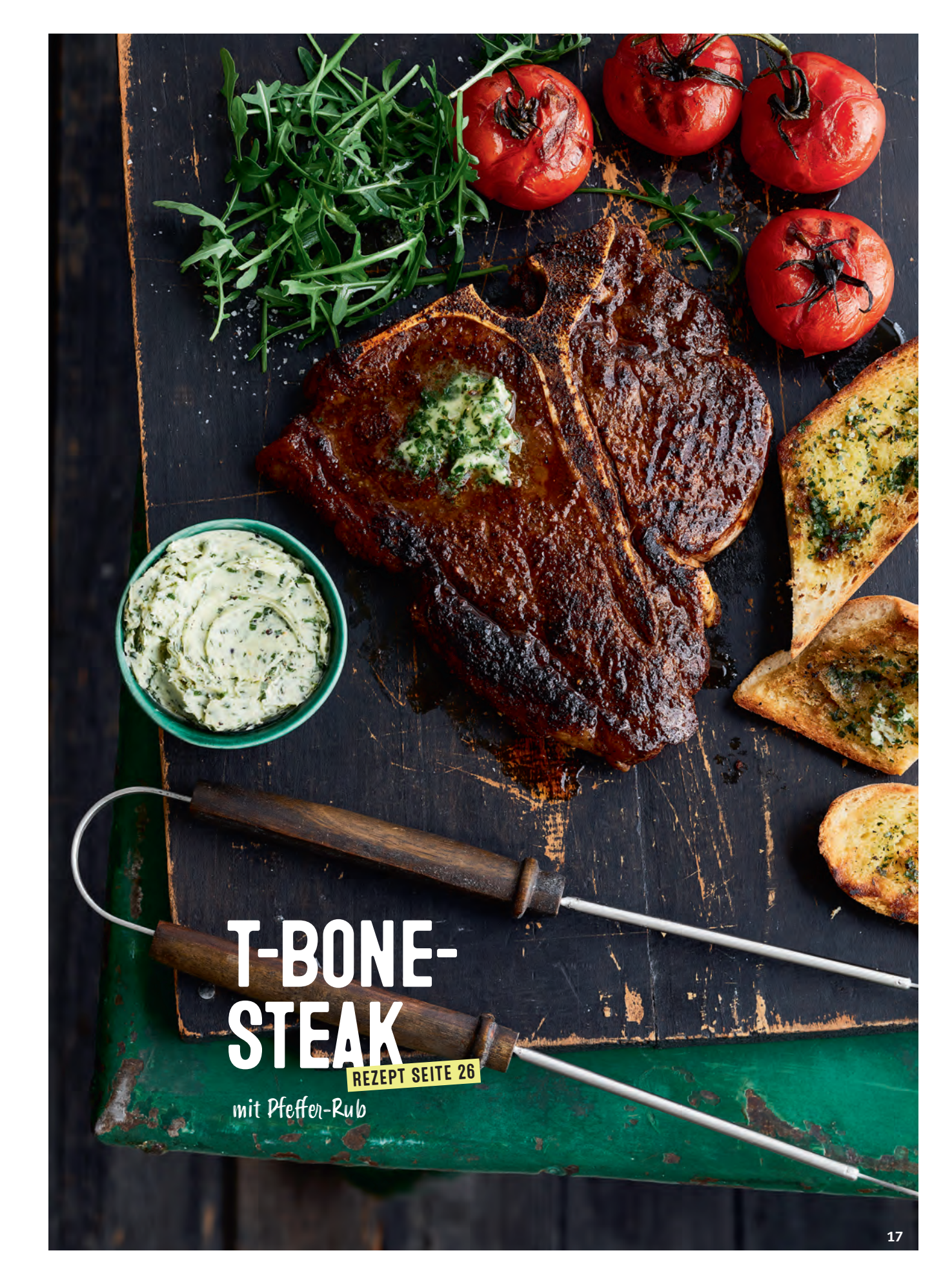
mit Knoblauch-Pfeffer-Sauce

LAMM-KOTELETTS

REZEPT SEITE 24

in Joghurt-Marinade

Das Lammkotelett stammt aus dem Rücken des Lammes. Die Stielkoteletts aus dem vorderen Teil sind saftig und durchwachsen, die doppelten Lendenkoteletts aus dem hinteren Teil sind etwas zarter



T-BONE- STEAK

REZEPT SEITE 26

mit Pfeffer-Rub

SCHWEINE- KOTELETT

REZEPT SEITE 20

mit Zitronengras-Marinade





RINDER- FILET

REZEPT SEITE 22

Surf & Turf



ÜBRIGENS!

Luftdicht verpackt lässt sich die angeschnittene Knolle gut mehrere Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.



WÜRGIG

In der Küche punktet **Ingwer** mit seiner Vielseitigkeit. Durch die Zugabe von frischem Ingwer zu Fleisch wird dieses beim Garprozess zarter.

PRAKTISCH

Mit der **Knoblauchpresse** lassen sich auch ungeschälte Zehen schnell und einfach zerkleinern. Die Noppenseite erleichtert das Herauslösen von Rückständen.



ENTRECÔTE MIT KNOBLAUCH-PFEFFER-SAUCE

Für 4 Portionen

- 2 Entrecôtes (à ca. 300 g) • 2 cm Ingwer
- 4 Knoblauchzehen • 1–2 TL schwarze Pfefferkörner • 1 EL Sesamöl • 3 EL Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker • 4 EL Austernsauce
- 2 EL trockener Sherry (oder Limettensaft)
- 50 ml Sojasauce • 100 ml Geflügelfond
- 5 EL Papa Joey's Tomatenketchup • Lauchzwiebeln • 500 g wilder Brokkoli • Salz, Pfeffer

1 Die Steaks 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

2 Sesamöl und 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin goldgelb braten. Pfeffer, Zucker und Austernsauce zugeben und kurz mitbraten. Mit Sherry, Sojasauce und Fond ablöschen. Ketchup hinzufügen und alles leicht sämig einkochen lassen.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen, schräg in dünne Scheiben schneiden und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen. Brokkoli putzen, waschen, trocken tupfen und mit dem übrigen Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

4 Die Steaks mit Salz würzen und direkt über der Glut 3 Minuten auf jeder Seite grillen. Dann bei indirekter Hitze 2 Minuten ziehen lassen. Vom Grill nehmen und 8 Minuten ruhen lassen.

5 Inzwischen den Brokkoli 3–4 Minuten rundherum grillen. Der Brokkoli sollte nicht zu weich werden und noch Biss haben. Die Steaks mit der Sauce, den Lauchzwiebeln und dem Brokkoli servieren.



Zubereitung: ca. 40 Minuten + Temperierzeit
Pro Portion: ca. 416 kcal, 42 g E, 21 g F, 14 g KH



SCHWEINE-KOTELETT MIT ZITRONENGRAS-MARINADE

Für 4 Portionen

- 4 Stangen Zitronengras • 40 g Ingwer
- 16 Stiele Koriander • 2 rote Chilischoten
- 50 ml Ming Chu Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker • 5 EL Öl
- 4 Schweinekoteletts (à ca. 300 g)
- 100 g Frisée-Salat • 10 Stiele Dill
- 10 Stiele Thai-Basilikum • 10 Stiele Minze
- 3 Lauchzwiebeln • 100 g Kirschtomaten
- 3 EL Limettensaft • 1 EL Fischsauce
- 3 EL Sweet-Chili-Sauce • Pfeffer

1 Zitronengras putzen und nur das weiße Innere fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. 6 Stiele Koriander fein hacken. 1 Chili entkernen und fein hacken. Alles mit Sojasauce, Zucker und 2 EL Öl in einen großen Gefrierbeutel geben. Das Fleisch mit in den Beutel geben und mit der Marinade mischen. Die Luft aus dem Beutel drücken, verschließen und mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen. Das Fleisch dann 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

2 Für den Salat Frisée waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Dillspitzen, Basilikum-, Minz- und restliche Korianderblätter abzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Übrige Chilischote entkernen und fein hacken. Kirschtomaten halbieren. Restliches Öl (3 EL), Limettensaft, Fisch- und Sweet-Chili-Sauce verrühren und mit Pfeffer würzen.

3 Koteletts direkt über der Glut 4–5 Minuten auf jeder Seite grillen, danach bei indirekter Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Dabei einmal wenden. Vom Grill nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den Schweinekoteletts zusammen servieren.



Zubereitung: ca. 50 Minuten + Marinierzeit
Pro Portion: ca. 637 kcal, 64 g E, 31 g F, 9 g KH



WEIL TRADITION QUALITÄT UND BIO VEREINT.

Es gibt viele Gründe, ihn zu lieben.
Löwensenf. Mittelscharf. Bio.





KNACKIG

Die **Black Tiger Garnelen** stammen aus biologischer Aquakultur und werden ohne Kopf und Darm tiefgefroren. Sie veredeln Pasta und Salat, lassen sich aber auch exzellent am Spieß grillen.

2

KULINARISCHE WELTEN

treffen bei Surf & Turf aufeinander. Die Kombination von Meerestieren und Fleisch haben amerikanische Steakhäuser bereits in den 1960er-Jahren für sich entdeckt und bekannt gemacht.



GRIFFIG

Dank der großen Grifffläche lassen sich Gemüse und Co. ganz einfach mit den **Fingerfood-Spießen** fixieren.



RINDERFILET SURF & TURF

Für 4 Portionen

FÜR DAS CHIMICHURRI:

- 40 g Petersilie • 50 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • Salz • Zucker
- 40 ml Rotweinessig • 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 100 ml Olivenöl • 1 TL getrockneter Oregano

FÜR DIE LIMETTENMAYO:

- 1 Ei (Gr. M) • 130 ml neutrales Öl
- ½ TL Salz • 2–3 EL Limettensaft
- 1–2 EL Ming Chu Sriracha-Sauce
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce
- 2 TL geriebene Bio-Limettenschale

FÜR DAS RINDERFILET:

- 4 Rinderfiletsteaks aus dem Mittelstück (à ca. 200 g) • 4 Lorbeerblätter
- 8 Zweige Thymian • 4 Zweige Rosmarin
- 2 Römersalatherzen • 2 Knoblauchzehen
- 12 Garnelen ohne Kopf und Schale • Salz, Pfeffer • 9 EL Olivenöl • 2 Bio-Limetten

1 Für das Chimichurri Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehe andrücken. 1 TL Salz und ½ TL Zucker im Essig auflösen. Pfeffer und Olivenöl untermischen. Zwiebeln, Knoblauch, Oregano und Petersilie zugeben und mindestens 3 Stunden abgedeckt kalt stellen. Chimichurri mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

2 Für die Limettenmayonnaise Ei, Öl, Salz, Limettensaft und Sriracha-Sauce in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab hineinstellen. Ohne ihn zu bewegen, so lange laufen lassen, bis die Zutaten cremig-dicklich werden. Dann den Pürierstab langsam auf- und abziehen, bis alles cremig geworden ist. Sweet-Chili-Sauce und Limettenschale untermischen, mit Salz abschmecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

3 Die Steaks 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Steaks mit jeweils 1 Lorbeerblatt, 2 Zweigen Thymian und 1 Zweig Rosmarin belegen und mit Küchengarn zusammenbinden. Römersalatherzen waschen, trocken schütteln und längs halbieren. Knoblauch andrücken. Garnelen abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl vermengen. Limetten quer halbieren.

4 Steaks mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und direkt über der Glut 3 Minuten auf jeder Seite grillen. Dann bei indirekter Hitze 2–3 Minuten ziehen lassen. Dabei einmal wenden. Vom Grill nehmen und 8 Minuten ruhen lassen.

5 Garnelen ca. 8 Minuten von allen Seiten grillen. Halbierete Limetten auf den Schnittflächen 1–2 Minuten grillen, dann abkühlen lassen und vierteln. Römersalat mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und nur auf den Schnittflächen 1–2 Minuten direkt über der Glut grillen. Limettenviertel und die Garnelen aufspießen und auf die Steaks stecken. Mit den gegrillten Römersalatherzen anrichten. Dazu Chimichurri und Limettenmayonnaise servieren.



Zubereitung: ca. 70 Minuten + **Temperierzeit**
Pro Portion: ca. 1.084 kcal, 55 g E, 94 g F, 4 g KH

Die gegrillte Limette sorgt für eine sommerliche Frische. Sie bildet einen fruchtigen Kontrast zum würzigen Rinderfilet und zu den Garnelen



Mitmachen und losgrillen!

HEISSE PREISE ZU GEWINNEN

Gewinnen Sie beim großen Gewinnspiel
von EDEKA und Papa Joe's als Haupt-
preis einen Gasgrill von Napoleon Premi-
um BBQs oder einen von vielen weiteren
attraktiven Gewinnen. Jetzt mitmachen

bis zum 19.06.2022 auf
[edeka.de/grillen](https://www.edeka.de/grillen)

- 1 Napoleon Gasgrill Freestyle 425 SIB • 3 Napoleon Gasgrills Freestyle 365 • 10 Saucen-Sets von Papa Joe's
- 10 Grillgewürz-Sets • 50 Grillbesteck-Sets

Teilnahmebedingungen auf Seite 119



Leichter grillen
mit Florette!



© 2022 Florette - www.florette.com

f Florette_de



VOLLMUNDIG

Der **Joghurt mild** mit 3,5 Prozent Fett ist besonders cremig und vollmundig. Gleichzeitig ist er angenehm mild und schmeckt daher gut zu Obst oder als herzhafter Dip.



LAMMKOTELETTS IN JOGHURT- MARINADE

Für 4 Portionen

FÜR DAS BABA GHANOUSH:

- 2 Auberginen (à ca. 400 g)
- 1 Knoblauchzehe • 2 EL EDEKA Bio Tahin
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone • Salz
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer

FÜR DIE LAMMKOTELETTS:

- 2 Knoblauchzehen
- 200 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Dillspitzen • 1 TL Oregano
- 16 Stielkoteletts vom Lamm
- 2 Bund glatte Petersilie (ca. 80 g)
- 1 Bund Minze
- 8 Kirschtomaten • 5 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer • 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Sumach (alternativ Zitronenschale)
- Zucker • 100 g Schafskäse
- 4 Feigen

1 Für das Baba Ghanoush die Auberginen mehrmals mit der Gabel einstechen und ca. 20 Minuten direkt über der Glut grillen. Dabei mehrmals wenden. Leicht abkühlen lassen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Aubergine, Knoblauch, Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer vermengen.

2 Die Knoblauchzehen andrücken und mit dem Joghurt, 2 EL Olivenöl, Dillspitzen und Oregano verrühren. Fleisch in einer Schüssel mit der Marinade vermengen und abgedeckt mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen. Das Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Marinade mit Küchenpapier entfernen (auf keinen Fall abspülen).



3 Für den Salat Kräuterblätter abzupfen und mittelfein hacken. Tomaten fein würfeln und zugeben. 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Zwiebeln in Ringe schneiden, unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Sumach, je 1 Prise Salz und Zucker sowie 3 EL Zitronensaft mischen. Schafskäse zerbröseln.

4 Fleisch rundherum mit Salz würzen und 1–2 Minuten über direkter Hitze grillen. Dann bei indirekter Hitze weitere 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Die Feigen halbieren und von jeder Seite ca. 1 Minute grillen, dann mit den Zwiebeln mischen. Koteletts mit Baba Ghanoush, Feigen und Kräutersalat anrichten und mit Schafskäse bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 50 Minuten + Marinierzeit

Pro Portion: ca. 699 kcal, 63 g E, 42 g F, 17 g KH



TRÜFFELBUTTER

Sommertrüffel aus Italien bilden die Grundlage für die streichzarte **Trüffelbutter** der EDEKA-Eigenmarke Genussmomente. Mit ihrer würzigen Note veredelt sie Fleisch und andere Speisen.

Exotische Note

Mit ihrem milden, leicht süßen Geschmack und der unverkennbaren Konsistenz harmonisieren Feigen besonders gut mit Fleisch. Gegrillt mit Ziegenkäse, Honig und Thymian sind sie auch eine köstliche Nachspeise.



PODCAST

In Folge 28 vom **YUMMI-KINDER-PODCAST** nehmen Anna und Ben am weltweit ersten Grill-Triathlon teil. Die Disziplinen: Wettrennen, Grillen und Putzen. Wie die beiden dabei abschneiden, hört ihr überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/yummi.



GROSSARTIGER PIZZA-GENUSS JETZT MIT NEUEM LUFTIGEREN RAND!

NEU



MIT ORIGINAL ITALIENISCHEM
PIZZATEIG

kurz und
extra heiß auf
Stein gebacken

BELLA NAPOLI

DIABOLA

original
italienischer
Pizzateig



belegt mit
hochwertigen Zutaten



Jetzt bei EDEKA zugreifen!

Einmal Wagner
immer Wagner

ÜBRIGENS!

Beim „Dry Aging“ hängt das Fleisch an der Luft, sodass austretende Flüssigkeit verdampfen kann. Das Fleisch reift also trocken. Das dauert zwei bis acht Wochen.

30

PROZENT

Volumen verliert das Fleisch beim Dry Aging, da permanent Wasser verdunstet. Das ist auch ein Grund dafür, dass sich der Geschmack im trocknenden Fleisch so intensiv konzentriert.



SCHARF

Die **Steak- und Pizzamesser** aus Edelstahl sind ideal zum Schneiden von Fleisch und Pizza. Der ergonomische Griff sorgt dafür, dass die Messer gut in der Hand liegen.



T-BONE-STEAK MIT PFEFFER-RUB

Für 4 Portionen

FÜR DIE KRÄUTERBUTTER:

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ Bund Schnittlauch • 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Petersilie • 200 g weiche Butter
- 1 EL Meersalzflocken

FÜR DAS T-BONE-STEAK:

- 2 T-Bone-Steaks (à ca. 600 g)
- 1 TL getr. Oregano • 1 TL getr. Thymian
- 1 TL brauner Zucker • Meersalz
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver • 1 TL Zwiebelpulver
- 1 EDEKA La France Steinofen-Baguette
- 2 Knoblauchzehen • weiche Kräuterbutter (siehe Rezept) • 4 Tomaten • 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer • 100 g Rucola
- 2–3 EL Zitronensaft

1 Für die Kräuterbutter den Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill und Petersilie fein hacken. Butter grob würfeln. Butter und Salz 1–2 Minuten mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Kräuter und Pfeffer untermischen. Butter in ein Glas füllen und 2 Stunden kalt stellen.

2 Die T-Bone-Steaks 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Für den Rub Oregano, Thymian, Zucker und 2 TL Salz im Mörser fein mahlen. Die restlichen Gewürze untermischen und in einem Schraubglas aufbewahren.

3 Das Baguette längs halbieren. Den Knoblauch durch die Presse drücken, mit der Kräuterbutter vermischen und das Baguette damit bestreichen. Die Tomaten mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

4 Die Steaks erst mit 2 EL Olivenöl und dann mit dem Rub einreiben und danach direkt über der Glut 4 Minuten auf jeder Seite grillen. Anschließend bei indirekter Hitze 3–4 Minuten ziehen lassen, dabei einmal wenden. Steaks nun vom Grill nehmen und 8–10 Minuten ruhen lassen.

5 Tomaten 6–8 Minuten rundherum grillen und dabei mehrmals wenden. Das Baguette bei indirekter Hitze 5–8 Minuten unter Aufsicht goldbraun grillen. Rucola waschen, trocken schleudern, mit Zitronensaft und restlichem Olivenöl in einer Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mit den Tomaten, dem Salat und der Kräuterbutter servieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten + Temperierzeit

Pro Portion: ca. 1.096 kcal, 64 g E, 75 g F, 42 g KH

NACH-GEFRAGT



Was ist der Unterschied zwischen Porterhouse- und T-Bone-Steak?

Der Unterschied dieser beiden Steaks hängt von der Größe des Filetanteils ab. Ist dieser höher als 3,2 Zentimeter, handelt es sich um ein Porterhouse-Steak. Ab etwa 1,2 Zentimeter ist es ein klassisches T-Bone-Steak. Der **T-Knochen** sorgt in beiden Fällen für einen intensiven Fleischgeschmack und eine tolle Saftigkeit.

The background of the advertisement is a dark, textured surface, possibly a slate or stone, which provides a high-contrast backdrop for the vibrant colors of the tomatoes. Various types of tomatoes are scattered across the surface: large, round, red tomatoes with green stems; small, round, red cherry tomatoes; yellow and orange cherry tomatoes; and a cluster of red cherry tomatoes still on their vine. Some tomatoes are whole, while others are sliced in half, revealing their juicy interiors. Fresh green basil leaves and sprigs of rosemary are also scattered around the tomatoes, adding to the fresh, natural feel of the composition. In the top right corner, there is a small, light-colored woven basket filled with a mix of different tomato varieties. A small, light-colored cloth with frayed edges is partially visible in the bottom right corner. The overall aesthetic is rustic and emphasizes the freshness and variety of the produce.

EDEKA

Aus Liebe zur Qualität.

BBQ-Genuss querbeet: die große Tomaten- Vielfalt.

Saisonstart für die knackigen
Allrounder. Von kleinen Perlen bis zu
großen Prachtstücken. Reich an
Geschmack, Formen und Farben.

Wir ♥ Lebensmittel.



Zwei echte Cowboys FÜR PAPA JOE'S

Ganz gleich, ob butterweiches Steak, knackiges Würstchen oder köstlicher Burger – so richtig rund werden Grillgerichte erst mit der passenden Sauce. Das weiß auch Papa Joe's und hat deshalb gleich sechs verschiedene Geschmacksrichtungen entwickelt. Ein besonderes Highlight ist die typisch amerikanische BBQ-Sauce, die allen Gerichten das gewisse Etwas verleiht und – wie alle Saucen von Papa Joe's – ohne künstliche Farbstoffe und Aromen auskommt. Doch nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch ist Papa Joe's BBQ ein echtes Unikat: Gemeinsam mit Alec und Sascha von The BossHoss entwickelt, gibt es erstmals eine Special-Limited-Design-Edition im markanten und unverkennbaren The-BossHoss-Design.



RAUCHIG

Ob als Marinade für Fleisch oder als Dip: Die von The BossHoss designte Special Edition **Papa Joe's BBQ** lässt mit ihrem leicht rauchigen, kräftigen Aroma echt amerikanisches Grill-Feeling aufkommen.



**GRILL
LIKE
A BOSS**

**GEWINN-
SPIEL**

Noch mehr Grillspaß bieten Papa Joe's Tomatenketchup, Honey Mustard und Curry-Mango



**„NACH
UNSEREM
GESCHMACK“**

Alec und Sascha von The BossHoss fühlen sich nicht nur am Grill sauwohl, sondern vor allem auf der ganz großen Bühne – sei es bei „The Voice of Germany“ oder bei Auftritten mit ihrer eigenen Band. Die Cowboys aus Berlin gehören zu den erfolgreichsten deutschen Bands: Acht mit Platin ausgezeichnete Longplayer, restlos ausverkaufte Tourneen und euphorische Festivalauftritte säumen ihren Weg, ebenso wie zahlreiche Auszeichnungen, die Goldene Kamera, der Echo und der World Music Award. Papa Joe's verlost **4 x 2 Tickets für ein exklusives Meet & Greet** inkl. gemeinsamem Dinner mit der Band im Rahmen des Konzerts in München sowie **30 Papa Joe's Saucen-Sets**. Teilnahme* unter edeka.de/papa-joes-gewinnspiel



PAPA JOE'S

THE
BOSSHOSS

GRILL
LIKE
A BOSS

NEU
THE BOSSHOSS
DESIGN EDITION



↖ **Neue Sorte**
Honey Mustard



JETZT WIRD'S BUNT

Mit unserem Lieblingsgewürz
Rauch verwandeln wir
knackig-buntes Gemüse
in **VEGANE GRILLGENÜSSE**

Fotos Andrea Thode Foodstyling Adam Koor Styling Krisztina Zombori

PO' BOY SANDWICH

MIT KNUSPRIGEM MÖHREN-BACON

REZEPT SEITE 36





KICHER- ERBSEN- TALER

MIT BLUMENKOHLE UND SAFFRAN-JOGHURT

REZEPTE SEITE 38

SELLERIE-SHAWARMA

MIT AVOCADO, TOMATEN UND HUMMUS

REZEPT SEITE 37

Das würzige Aroma des Selleries eignet sich perfekt für ein leckeres Grillgericht. Einfach klein schneiden, marinieren und für wenige Minuten von jeder Seite kross grillen

FLAT-BREAD MIT SPARGEL

UND RAUCHIGER TOMATENSauce

REZEPT SEITE 36

Auch grüner Spargel eignet sich aufgrund seiner dünnen, zarten Stangen gut zum Grillen. Den Spargel am besten am Rand des Rostes platzieren



TANDOORI-TOFU-SPIESSE

MIT ANANAS-SALSA

REZEPTE SEITE 40



VIelfÄLTig

Aus der mexikanischen Küche sind die **Weizen-Mais-Tortillas** nicht wegzudenken. Beim Grillen können sie ganz einfach mit herzhaftem Gemüse und Dips gefüllt werden.

Beim veganen Grillen ist die Temperatur des Grills besonders wichtig. Die ideale Grilltemperatur für Gemüse oder vegane Patties liegt zwischen 150 und 180 Grad



SÜSS

Als natürliches Süßungsmittel verfeinert **Ahornsirup** Saucen und Dressings. Grillgemüse bekommt dadurch eine schöne Kruste.



PO' BOY SANDWICH MIT KNUSPRIGEM MÖHREN-BACON

Für 4 Portionen

- 200–300 g Möhren • ½ TL geräuchertes Paprikapulver • 3 EL EDEKA Bio Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Oreganoblätter • 12 braune Champignons
- 80 g rote Zwiebeln • 1 Schalotte
- 2 Gewürzgurken • 80 g rote Paprika
- 1 EL Ketchup • 4 EL vegane Mayonnaise
- Salz, Pfeffer • ½ TL Cayennepfeffer
- 150 g Kirschtomaten • 4 große Hotdog-Buns • 1 kleine Handvoll Rucola

1 Backofen auf 100 Grad vorheizen. Möhren schälen, der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Dann mit Paprikapulver, Ahornsirup und Olivenöl vermengen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Möhrenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, in den Ofen schieben. Einen hölzernen Kochlöffel in die Ofentür klemmen. Möhren ca. 20 Minuten trocknen lassen.

3 Knoblauch schälen, mit Oregano hacken. Champignons halbieren, mit Knoblauch und Oregano vermengen. Zwiebeln und Schalotte schälen, mit Gurken und Paprika fein würfeln. Mit Ketchup und Mayonnaise verrühren. Cocktailsauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

4 Den Grill vorheizen. Champignons und Tomaten bei direkter Hitze ca. 3 Minuten rundherum grillen. Vom Grill nehmen. Möhrenscheiben ebenfalls bei direkter Hitze von beiden Seiten grillen. Brötchen bei direkter Hitze rundherum kurz anrösten und der Länge nach einschneiden, dann mit Cocktailsauce, Rucola, Champignons, Tomaten und Möhren-Bacon füllen. Die Brötchen in eine Alu-Grillschale setzen und auf dem Grill 2 Minuten bei geschlossenem Deckel erhitzen. Gleich servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 298 kcal, 7 g E, 14 g F, 35 g KH



FLAT-BREAD MIT SPARGEL & RAUCHIGER TOMATENSAUCE

Für 4 Portionen

- 150 ml vehappy Soja Drink • 450 g Mehl (Type 550) • 1 Pckg. Trockenhefe • Salz, Pfeffer
- 1 TL Backpulver • 4 TL Sonnenblumenöl
- 150 ml veganer Joghurt • 200–300 g Rotkohl
- ½ TL Kreuzkümmelsaat • 1 EL Rotweinessig
- ½ TL Zucker • 500 g weißer Spargel
- 250 g Zwiebeln • 1 TL Kurkuma
- 1 große Handvoll Babyspinat • 500 g Tomaten
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • Meersalz
- 8 EL Olivenöl

1 Am Vortag Sojadrink, Mehl, Hefe, ½ TL Salz, Backpulver, 2 TL Sonnenblumenöl und veganen Joghurt zum Teig verkneten. Verschlössen über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

2 Rotkohl in Streifen hobeln. Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten, mit Rotkohl, Essig, Zucker und 1/3 TL Salz vermengen. Weißen Spargel putzen und schälen. 2 Minuten blanchieren und dann abgießen.

3 Grill vorheizen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, mit Kurkuma und restlichem Sonnenblumenöl vermengen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern.

4 Tomaten halbieren und bei direkter Hitze ca. 6 Minuten grillen. Mit einer Gabel zerdrücken, mit frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz würzen. Den weißen Spargel und die Zwiebeln ebenfalls bei direkter Hitze



Ein Mix aus Erbsenprotein, Rapsöl, Kräutern und Gewürzen macht die veganen Burger-Patties von vehappy richtig schön saftig und herzhaft. Am besten schmecken sie direkt vom Grill oder aus einer heißen gusseisernen Pfanne

ca. 2 Minuten grillen. Pizzastein auf den Grill legen. Bei geschlossenem Deckel 1 Stunde erhitzen.

5 Den Teig 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, dann in 8 gleich große Stücke schneiden. Stücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 1 cm dicken Fladen ausrollen. Mit Tomatensauce bestreichen und auf dem Pizzastein 3 Minuten bei geschlossenem Deckel backen. Flat-Breads vom Grill nehmen. Mit Zwiebeln und Spargel belegen, dann weitere 4–5 Minuten backen. Flat-Breads vom Grill nehmen, mit Spinat und Rotkohl belegen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Gleich servieren.



Zubereitung: ca. 1 Stunde 50 Minuten

+ Gehzeit über Nacht

Pro Portion: ca. 763 kcal, 21 g E, 33 g F, 92 g KH



SELLERIE-SHAWARMA MIT AVOCADO, TOMATEN UND HUMMUS

Für 4 Portionen

- 1,2 kg Knollensellerie • Salz, Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmelsaat • 1 TL Piment
- 1 TL Koriandersaat • 1 TL Fenchelsaat
- 4 Knoblauchzehen • 1 Chilischote • 2 TL Paprikapulver, edelsüß • 6 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl • 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht) • 3 geh. EL EDEKA Bio Tahin
- 2 Avocados • 4 große Tomaten
- 1 Handvoll geröstete, gesalzene Pistazien
- 1 kleine Handvoll Dillspitzen
- 1 TL Chiliflocken

1 Sellerie schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. In der Zwischenzeit Kreuzkümmel, Piment, Koriander und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 2 Knoblauchzehen schälen und mit der Chili grob hacken. Alles mit Paprikapulver und 2 EL Zitronensaft in einem Mörser grob bis fein zermahlen. Danach mit 2 EL Olivenöl und Selleriewürfeln vermengen. Selleriewürfel über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.



PODCAST

Haben Sie Lust bekommen, sich mal für längere Zeit vegan zu ernähren? In Folge 65 von „ISS SO“ gibt Expertin Ria Rehberg im Gespräch mit Achim Sam Tipps für die stressfreie Ernährungsumstellung. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/issso.

2 Grill vorheizen. Kichererbsen abgießen, gründlich abbrausen und in einem Topf mit 100 ml Wasser erwärmen. Restlichen Knoblauch schälen, grob hacken und mit Tahin, restlichem Zitronensaft und restlichem Olivenöl zu den Kichererbsen in den Topf geben und alles cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Selleriewürfel auf die Spieße stecken. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen. Mit den Schnittflächen nach unten bei direkter Hitze gemeinsam mit den Tomaten ca. 3 Minuten grillen. An den Rand des Grills ziehen. Selleriespieße ebenfalls bei direkter Hitze rundherum ca. 5 Minuten grillen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Selleriespieße, Avocados und Tomaten vom Grill nehmen und anrichten. Pistazien hacken, mit Dillspitzen und Chiliflocken über das gegrillte Gemüse streuen, mit dem Hummus servieren.



Zubereitung: ca. 70 Minuten + Marinierzeit

Pro Portion: ca. 496 kcal, 14 g E, 41 g F, 16 g KH

GRILL-GENUSS AUS DEUTSCHLAND



IN DEUTSCHLAND

GEBOREN
AUFGEZOGEN
GESCHLACHTET
ZERLEGT
VERARBEITET

5D

Zu jedem Stück deutschen Kalbfleisch gibts ein Stück Regionalität und ein Stück Tierwohl mit dazu. Denn deutsches Kalbfleisch wird von der Geburt bis zur Verarbeitung durchgehend in Deutschland erzeugt.

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



KDK
KONTROLLGEMEINSCHAFT
DEUTSCHES
KALBFLEISCH

deutsches-kalbfleisch.de





NUSSIG

Aus den **Kichererbsen** lassen sich leckere Bratlinge zaubern. Die Hülsenfrüchte sind bereits vorgekocht und können direkt verarbeitet werden.



KICHERERBSEN-TALER MIT BLUMENKOHL UND SAFRAN-JOGHURT

Für 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen • 150 g TK-Erbesen (aufgetaut) • 1 geh. TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chipotleflocken (alternativ Chiliflocken)
- 1 geh. EL Mehl • Salz, Pfeffer • 1 rote Zwiebel • 1 Bio-Zitrone • 4 EL Olivenöl
- 8 EL Dattelsirup • 1 Döschen Safranfäden
- 3 EL Hafermilch • 200 ml vehappy Sojagurt natur • 600 g Blumenkohlrischen • Petersilie und Chiliflocken zum Garnieren

1 Kichererbsen abgießen und abrausen. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Erbsen, Kreuzkümmel, Chipotleflocken und dem Mehl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8–12 Taler formen und 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Grill vorheizen. Zwiebel schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Haut abreiben. Den Saft auspressen. Alles mit Olivenöl und Dattelsirup verrühren. Safran in die Hafermilch geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Safranmilch mit Sojagurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Blumenkohlrischen je nach Größe halbieren oder vierteln. Dann ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken. Kichererbsentaler ebenfalls bei direkter Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten grillen. Danach mit Blumenkohl und Safran-Joghurt auf eine Platte geben, mit Petersilie und Chiliflocken bestreuen und gleich servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit
Pro Portion: ca. 302 kcal, 10 g E, 14 g F, 30 g KH

Advertorial



FÜR FAMILIEN

Eine vegane Alternative zur **Kräuterbutter** und die **vegane Aioli** gibt es in der praktischen Tube. Damit lassen sich die beiden Dips ganz leicht dosieren.

MEGGLE

BEIFALL FÜR DIESE BEILAGEN

Pünktlich zum Start der Grillsaison dürfen sich alle GourMEGGLES auf genussvolle **VEGANE GRILLBEILAGEN** freuen

Als Reaktion auf das veränderte Ernährungsverhalten hat der Geschmacks- und Grillexperte MEGGLE sein Sortiment um vegane Spezialitäten erweitert. Für die Kräuterbutter gibt es nun auch eine vegane Alternative – ideal für alle, die auch rein pflanzlich nicht auf den klassischen Kräuterbuttergeschmack verzichten möchten. Mit der veganen MEGGLE Aioli lassen sich Kartoffeln und Gegrilltes ebenfalls zu 100 Prozent pflanzlich verfeinern. Die feine Knoblauchcreme überzeugt mit ihrer Rezeptur auf Basis von Rapsöl sowie einer kurzen Zutatenliste. Außerdem ergänzt ein neues veganes Dinkelbrot die rein pflanzlichen XXL-Brot Spezialitäten der Marke.



250

GRAMM

knuspriger Genuss: Das vegane **MEGGLE Steinofen-Dinkelbrot** überzeugt mit 100 Prozent Dinkelmehl und einer fein-würzigen, veganen Kräuter-Creme-Füllung.



Fotos: Shutterstock

SimplyV

Die Stars
auf dem
Grill!

NEU



Vegan & heiß drauf!

- Die rein pflanzliche Alternative für deine Grillparty
- Grillstabil ohne Aluschale und herzhaft mariniert
- Auch aus der Pfanne ein Genuss

Simply V – iss einfach besser!

FRUCHTIG

Die **super süße Ananas** überzeugt – wie ihr Name schon sagt – mit einer Extraportion Süße.

Sie reift besonders lange an der Pflanze und wird erst vollreif geerntet.



TANDOORI-TOFU-SPIESSE MIT ANANAS-SALSA

Für 4 Portionen

- 1 geh. EL Tandooripaste • 5 EL Sojagurt
- 4 EL EDEKA Bio Veganer Sojadrink
- 600 g Naturtofu • 80 g rote Zwiebeln
- 2 Handvoll Korianderblätter • 2 EL Dillspitzen • 1 Chilischote • 300 g genussreife Ananas, geschält • 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Sherryessig • ½ Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Feldsalat • 1 Handvoll Rucola
- 4 Wraps • 1 TL Chiliflocken
- ½ TL Chipotleflocken

1 Tandooripaste mit 1 gehäuften EL Sojagurt und Sojadrink gut verrühren. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und für ca. 2 Stunden in der Tandoori-Sojagurt-Mischung marinieren. Zwiebeln schälen und mit 1 Handvoll Koriander, Dill und Chili fein hacken. Ananas in kleine Würfel schneiden. Alles mit Ahornsirup und Essig vermengen.

2 Grill vorheizen. Schnittlauch grob hacken, mit Feldsalat, Rucola und dem restlichen Koriander vermengen. Tofuwürfel auf die Spieße stecken und ca. 3 Minuten bei direkter Hitze rundherum grillen, anschließend an den Rand des Grills ziehen.

3 Die Wraps auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. Wraps mit dem restlichen Sojagurt, Salat, Tofuspießen und Ananas-Salsa belegen, dann mit Chili- und Chipotleflocken bestreuen und sofort servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

+ 2 Stunden Marinierzeit

Pro Portion: ca. 289 kcal, 18 g E, 9 g F, 28 g KH

FRÜCHTE VOM GRILL

EXOTEN AUF DEN ROST!

Viele exotische **FRÜCHTE WIE AVOCADO, MANGO, ANANAS UND PHYSALIS** eignen sich hervorragend zum Grillen – sei es als Dessert vom Grill oder als süßsaure Beilage zu gegrilltem Tofu oder Burgern. Gerade die milden, cremigen Avocados sind gut geeignet und ganz leicht vorzubereiten: einfach die Früchte halbieren und den Stein mit einem Löffel entfernen. Avocados nun zwei Minuten mit der Schnittfläche auf den Grill legen, dann um 90 Grad drehen, damit ein schönes Muster entsteht, und weitere zwei Minuten grillen. Danach ein Kräuterdressing oder Chiliöl darübergeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WONDERLEAF

VEGAN · ZUCKERFREI · ALKOHOLFREI

Perfekt für
VEGANE
Cocktails



UNSERE PRODUKTE SIND BEKANNT AUS

essen &
trinken

Mixology
MAGAZIN FÜR BAR-KULTUR

RTL

DIE  WELT

BEEF!
MÄNNER KOCHEN ANDERS

 **stern**

GÜNSTIG GRILLEN

Großer Genuss
zum kleinen Preis:
Mit der Marke
GUT&GÜNSTIG finden
Sie bei EDEKA alles,
was Sie für einen
perfekten Grillabend
brauchen



SCHNELLE GLUT

Mit dem **Öko Grill & Kaminanzünder** aus Holz und Wachs bringen Sie die Kohle schnell zum Glühen. Geruchsneutral und ohne chemische Inhaltsstoffe.



Grillen für kleines Geld

Ob auf dem entlegenen Campingplatz an der Küste Schleswig-Holsteins oder im Kleingarten eines Münchner Vororts: Dank der flächendeckenden Verfügbarkeit von EDEKA-Märkten lässt es sich überall in Deutschland gut und vor allem günstig grillen. Denn: In jedem EDEKA-Markt steckt ein Discounter. Egal, wie klein der Markt ist – in den Regalen finden Sie eine riesige Auswahl an GUT&GÜNSTIG-Produkten. So können Sie preisbewusst einkaufen, ohne auf die gewohnte EDEKA-Qualität zu verzichten.

HEISSE KOHLEN

Die **Grill Briketts** werden ressourcenschonend hergestellt und brennen lange. Das FSC-Siegel garantiert, dass das verwendete Holz aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammt.



1.400

PRODUKTE

bietet die Marke **GUT&GÜNSTIG**. Vom Joghurt bis zur Holzkohle finden Sie alles, was Sie für den täglichen Bedarf brauchen. Und das zum kleinen Preis.



STABILE HÖLZER

Mit den stabilen **Zündhölzern** aus Espenholz entfachen Sie schnell und sicher die Grillanzünder.





EDEKA

Aus Liebe zur Qualität.

Überraschend exotischer Grillgenuss!

Mit Avocado, Mango, Ananas & Co.
kommen frische Ideen auf den Grill.

Aufgespießt oder pur vom Rost,
zum Nachtisch oder als
besonderer Kick zu Herzhaftem.

Geben Sie Ihrem BBQ den
fruchtbigen Touch!



Wir ♥ Lebensmittel.



WÜRSTCHEN INSIDE!

Ein Hotdog mit Würstchen schmeckt bei bestem Grillwetter einfach fantastisch. Besonders, wenn es eine **VEGANE ROSTBRATWURST** ist



KLEIN & FEIN

Die **Like Rostbratwürstchen** haben es in sich: nämlich rein pflanzliches Erbsenprotein mit saftiger Textur und dem original würzigen Geschmack.



LIKE-ROSTBRATWÜRSTCHEN- THAI-HOTDOG

Für 2 Portionen

- 2 Scheiben Ananas
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Pckg. Like Rostbratwürstchen
- 4 Hotdog-Brötchen
- 100 ml süße Chilisaucе
- 50 g gehackte Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
- 2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
- Koriander, gehackt

1 Ananas mit Olivenöl bestreichen und mit Chilipulver bestreuen. Von beiden Seiten grillen. Vom Grill nehmen und in Würfel schneiden.

2 Die Like Rostbratwürstchen auf den Grill legen. Unter regelmäßigem Wenden ca. 4 Minuten grillen – je nachdem, wie heiß der Grill ist. Die halbierten Hotdog-Brötchen auf den Grill legen und ca. 1 Minute auf jeder Seite grillen.

3 Etwas süße Chilisaucе und Like Rostbratwürstchen in die Brötchen geben. Nach Belieben noch mehr süße Chilisaucе darüberträufeln. Ananas, Erdnüsse, Lauchzwiebelringe und gehackten Koriander hinzufügen.



Zubereitung: ca. 15 Minuten

Pro Portion: ca. 642 kcal, 23 g E, 34 g F, 59 g KH

Die Like Rostbratwürstchen von LikeMeat wurden 2021 mit dem Vegan Food Award in der Kategorie Herzhafter Fleisch- & Fischersatz ausgezeichnet





Grill, wie du willst

100% pflanzlich, echt lecker



So good it's good





JETZT SCHMECKT

SPARGEL mit Köpfchen

In dieser Spargelsaison sind wir mal ganz schlau:
Bei uns kommt das zarte Gemüse **AUS DEM OFEN**.
Das spart viel Arbeit und schmeckt richtig großartig.
Denn so bleibt das feine Aroma in den Stangen

Fotos Wolfgang Schardt Foodstyling Marcel Stut Styling Anka Rehbock

SPARGEL-GRATIN

mit Zitronen-Béchamel

Rezept Seite 52





OFEN- SPARGEL

vom Blech

Rezept Seite 54

SPARGEL- TORTILLA

mit Chorizo

Rezept Seite 53





SPARGEL- PIZZA

mit Parmaschinken und Rucola

Rezept Seite 52



SPARGEL- PASTA

mit Polpette

Rezept Seite 54



GRÜN UND KNACKIG

Der **Grüne Spargel** wächst oberirdisch, wodurch er seine Farbe erhält. Er muss nur an den Enden leicht geschält werden und schmeckt auch kurz gedünstet aus der Pfanne oder vom Grill.

24.

JUNI

Am Johannistag endet traditionell die Spargelsaison. Vom 24. Juni bis zum ersten Frost sind es mindestens 100 Tage, in denen der Spargel genug Kraft für das nächste Jahr sammeln kann.

FIX UND FERTIG

Der **Pizza-Box Pizzateig** mit Backpapier und fertiger Tomatensauce ist besonders praktisch, wenn es mal schnell gehen muss. Einfach ausrollen, belegen und ab in den Ofen.



SPARGEL-GRATIN MIT ZITRONEN-BÉCHAMEL

Für 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln • Salz, Pfeffer • 40 g Butter • 40 g Mehl • 400 ml Milch • 100 ml Schlagsahne • 1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale • 1 kg weißer Spargel • 3 EL Zitronensaft • 1 Prise Zucker • 150 g GUT&GÜNSTIG Kochschinken • 1 Bund Kerbel • 150 g geriebener Gouda

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl dazugeben und unter Rühren 1 Minute bei milder Hitze anschwitzen. Mit Milch auffüllen und verrühren. Nach und nach restliche Milch und Sahne zugießen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Zitronenschale hinzufügen und abkühlen lassen.

3 Spargel schälen, die Enden abschneiden. 2 l Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Zitronensaft, 1 EL Salz und Zucker hinzufügen und Spargel darin 8–10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen. Spargel aus dem Sud heben, abschrecken und trocken tupfen.

4 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schinken grob würfeln. Die Hälfte vom Kerbel grob hacken und zur Béchamel geben. Spargel, Kartoffeln und Schinken in eine gebutterte Auflaufform schichten. Die Béchamel zugießen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten goldbraun überbacken. Gratin mit dem restlichen Kerbel bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 557 kcal, 30 g E, 32 g F, 38 g KH



SPARGEL-PIZZA MIT PARMA-SCHINKEN UND RUCOLA

Für 4 Portionen

- 6 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • Zucker • 15 g Hefe • 500 g Mehl (Type 405) + etwas zum Arbeiten • 250 g weißer Spargel • 250 g grüner Spargel • 300 g passierte Tomaten • 1 TL Oregano • 250 g Mozzarella • 150 g Champignons • 2 rote Zwiebeln • 50 g Rucola • 4 Stiele Basilikum • 6 Scheiben Parmaschinken

1 280 ml Wasser und 1 EL Öl in eine Schüssel füllen. 1 TL Salz, 1 TL Zucker und Hefe unter Rühren auflösen. Mehl zugeben und alles in der Küchenmaschine ca. 6–8 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen. In eine leicht geölte Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort 60–80 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 Inzwischen den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und mit 2 EL Öl, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker 15 Minuten in einer Schüssel marinieren.

3 Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano und 1 Prise Zucker würzen. Den Mozzarella in Stücke zupfen und abtropfen lassen. Pilze und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

4 Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Größe des Backblechs ausrollen. Erst auf ein bemehltes Backpapier, dann auf das Ofenblech ziehen und abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Den Pizzateig mit der Tomatensauce bestreichen und mit abgetropftem Spargel, Champignons, Zwiebeln und Mozzarella belegen. Mit 3 EL Öl beträufeln und auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Die Pizza dann mit Rucola, Basilikum und Parmaschinken belegen und servieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten + 90 Minuten Gehzeit

Pro Portion: ca. 835 kcal, 33 g E, 35 g F, 96 g KH



SPARGEL-TORTILLA MIT CHORIZO

Für 4 Portionen

- 300 g Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln) • Salz, Pfeffer • 500 g weißer Spargel • 200 g Chorizo • 4 EL Olivenöl • 8 Eier (Gr. M) • ½ TL geräuchertes Paprikapulver • 3 Stiele Petersilie

1 Die Drillinge waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und vierteln.

2 Spargel schälen, die Enden abschneiden und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Chorizo in 1 cm breite Scheiben schneiden. Chorizo in einer Pfanne (Ø 24 cm) ohne Fett knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Hälfte von dem Fett abgießen, die Kartoffeln darin rundherum goldgelb braten. Spargel und Olivenöl hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eier mit 1 Prise Salz und der Hälfte vom Paprikapulver verquirlen. Chorizo zurück in die Pfanne geben. Eimasse zufügen, die Temperatur reduzieren und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sobald



Die Ernte des grünen Spargels ist längst nicht so aufwendig wie die des weißen Spargels. Sobald die grünen Triebe etwa 20 bis 30 Zentimeter hoch sind, werden sie direkt oberhalb der Erde abgeschnitten

das Ei an der Oberfläche zu stocken beginnt, die Tortilla losschütteln und auf den Deckel gleiten lassen. Die Temperatur erhöhen, ggf. etwas Olivenöl zugeben. Die Tortilla dann umgekehrt in die Pfanne gleiten lassen und weitere 3–4 Minuten garen. Die Tortilla mit dem restlichen Paprikapulver und fein gehackter Petersilie bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 529 kcal, 26 g E, 40 g F, 15 g KH



GEPÖKELT UND GEGART

Der **Gourmet Kochschinken** schmeckt auf Brot, eignet sich aber besonders gut zur weiteren Verarbeitung. In Kombination mit Spargel entfaltet er im Ofen seinen vollen Geschmack.

ÜBRIGENS!

Grüner Spargel schmeckt etwas kräftiger und nussiger als weißer. Von ihm muss man nur das untere Drittel schälen. Die weißen Stangen muss man dagegen ganz schälen. Sie sind milder im Geschmack.

Foto: Shutterstock



JETZT GRILLIERE & GWÜNNE!

NULL FLEISCH. ÄCHT SCHWIZ.

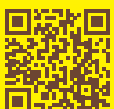


5 HAUPTGEWINNE & ÜBER 100 WEITERE GRILL-GEWINNE



SWISS MADE

So geht's:



Aktionszeitraum: 20. Mai bis 16. Juli 2022
Nur in teilnehmenden Märkten. Im Kühlregal.
Teilnahmebedingungen und weitere Infos auf
thegreenmountain.de/gewinnspiel
oder QR-Code scannen!





ZUM ZUGREIFEN

Die extra lange **Küchenzange** eignet sich besonders gut für das Handling von heißen Spargelstangen. Sie ist hitzebeständig und hat einen rutschhemmenden Soft-Grip-Einsatz.

18

PROZENT

der deutschen Agrarfläche nimmt der Spargel ein. Damit ist er das Gemüse mit der größten Fläche.



SPIRALFÖRMIG

Hergestellt aus Hartweizen eignen sich die **Fusilli** besonders gut für cremige Saucen.



OFEN-SPARGEL VOM BLECH

Für 4 Portionen

- 50 g Haselnüsse • 1 kg weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel • 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Balsamicoessig • 1 EL Agavendicksaft
- 8 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln • 400 g Kirschtomaten
- 6 Zweige Thymian • 4 EL Oliven ohne Stein • 30 g Pankobrösel • ½ TL Chiliflocken
- 1 Bund Basilikum

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Haselnüsse auf ein Backblech geben und 10 Minuten im Ofen rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

2 Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Knoblauchzehen andrücken. Essig, Agavendicksaft, 50 ml Wasser und 5 EL Olivenöl verrühren. Den Spargel auf einem Backblech verteilen, mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und danach 10 Minuten im Ofen garen.

3 Lauchzwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Tomaten, der Hälfte vom Thymian, Oliven, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Den Spargel wenden, die Gemüse-Mischung auf das Blech geben und weitere 15 Minuten garen.

4 Restliche Thymianblättchen abzupfen und hacken. Pankobrösel in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb anrösten. 1 EL Olivenöl und Thymian zugeben und kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abkühlen lassen. Spargel mit Haselnüssen, Basilikumblättern und Pankobröseln bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 488 kcal, 12 g E, 37 g F, 25 g KH



SPARGEL-PASTA MIT POLPETTE

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 4 EL Olivenöl • 300 g gemischtes Hackfleisch • 1 Eigelb (Gr. M) • 2–3 EL Paniermehl • 70 g fein geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer • 500 g grüner Spargel • 5 EL Butter • 50 g Mehl • 500 ml Milch • Muskat
- 400 g Fusilli • 2 EL Schnittlauchröllchen

1 Zwiebel würfeln. In 1 EL Öl glasig dünsten und abkühlen lassen. Hack, Eigelb, Paniermehl, 10 g Parmesan und Zwiebeln verkneten. Dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 16 kleine Bällchen formen.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polpette darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. 3 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Spargel 8 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen (Spargelwasser aufbewahren). Die Spargelköpfe abschneiden, Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3 Butter in einem Topf zerlassen. Mehl dazugeben und unter Rühren 1 Minute anschwitzen. Mit Milch aufgießen und verrühren. Nach und nach restliche Milch zugießen und alles unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Die Hälfte der Spargelstücke zugeben und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren (ggf. etwas Spargelwasser zugeben).

4 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Spargelwasser aufkochen und salzen. Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen und in eine leicht geölte Auflaufform füllen. Spargel, Polpette und Béchamel zugeben und alles vermengen. Mit Parmesan bestreuen und im heißen Ofen 20–25 Minuten überbacken. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Pro Portion: ca. 1.029 kcal, 44 g E, 51 g F, 99 g KH

**JETZT
IM TV**

TV-SPOT

Worauf es beim Grillfleisch ankommt? Natürlich auf beste Qualität.

Und die beginnt bei EDEKA gleich um die Ecke: nämlich bei den Produzent:innen. Wie sehr EDEKA die Herkunft am Herzen liegt, zeigt auch der neue TV-Spot. Spot verpasst? Dann gucken Sie ihn sich einfach auf dem EDEKA YouTube-Kanal an. Dort gibt es jetzt auch neue Videos mit tollen Grillrezepten.

**FOLGE DEM
HERZEN**



Genial regional

Ob bestes Grillfleisch oder knackfrisches Gemüse: An der Bedientheke und in der Gemüseabteilung finden Sie Grillgut aus der Umgebung, das mit viel Verantwortung produziert wurde.

Beste Qualität und beste Herkunft

Mit regionalen und saisonalen Produkten bietet EDEKA den Grillfans alles, was sie für einen verantwortungsvollen Genuss benötigen. Denn bei den Produkten legt EDEKA Wert auf erstklassige Qualität, Tierwohl und beste Herkunft. In enger Zusammenarbeit mit Bauernhöfen in der Umgebung werden Regale und Frischetheken mit Produkten aus der Region bestückt. Das gilt für Obst und Gemüse genauso wie für Fleisch.

Wie nah sich Erzeuger:innen und Grillfans dabei sein können, zeigt der neue EDEKA-Spot „Kurze Wege“. Um in den Genuss eines Koteletts aus der Region zu kommen, muss man aber nicht unbedingt mit einer:m Viehzüchter:in verheiratet sein: Besuchen Sie doch einfach die Fleisch- und Gemüse-expert:innen in Ihrem EDEKA-Markt! Bei Fragen zur Herkunft geben Ihnen die Expert:innen an den Frischetheken gerne Auskunft. Mehr zum Thema Regionalität erfahren Sie in Ihrem EDEKA-Markt oder unter [edeka.de/grillen](https://www.edeka.de/grillen). Dort gibt es auch noch mehr köstliche Grillrezepte.

200

MILLIONEN EURO

hat EDEKA bereits in das Projekt der Initiative Tierwohl eingezahlt, um die Haltung von Schweinen und Geflügel zu verbessern.

Sie möchten wissen, woher Ihr Fleisch stammt? Auf herkunft.edeka.de können Sie die Artikelnummer von Fleischprodukten eingeben und bis zum Erzeugerbetrieb zurückverfolgen



WER NICHT FRAGT, IST DUMM

Mit wenig Aufwand das Maximum aus Ihren Lebensmitteln herausholen? Achim Sam verrät, wie das funktioniert

Unsere moderne Informationsgesellschaft ist eine schöne Sache, aber in der Flut der Wissenshäppchen und Infokrümel kann das Fass schon mal überkochen. Eine Frage, hundert Antworten. Vor allem beim Thema Ernährung kursieren viele Märchen. Die einen sagen „Yes“, die anderen „No“ zu roh. Die nächsten schwören auf langes Garen, wieder andere meinen, das sei höchstens ein Schuss in den Ofen. Am Ende kocht nur noch eines: unser Kopf! Bei dieser Gelegenheit verrate ich Ihnen mal ein wahres Küchegeheimnis: An pauschalen Ernährungsratschlägen ist immer irgendetwas faul! Nehmen wir nur diese heutige Weisheit, dass Obst und Gemüse roh am gesündesten sind. Das stimmt eben nicht immer: Bei vielen Lebensmitteln verbessert sich der Nährstoffgehalt durchs Erhitzen erheblich. Beim Spinat etwa. Dessen Vitamin-A-Gehalt erhöht sich um das Dreifache, sein Anteil an wertvollen Mikronährstoffen gar ums Fünffache – gerade wenn wir ihn dünsten! Das Gleiche gilt außerdem für Möhren, Kürbisse, Tomaten und Süßkartoffeln: Erhitzen tut gut!

Hartnäckig hält sich auch die Annahme, dass Lebensmittel wert-

ACHIM SAM

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



volle Inhaltsstoffe einbüßen, je länger wir sie lagern. Nun, auch das stimmt nicht immer. Obst und Gemüse reifen nach der Ernte weiter, entwickeln sogar dann erst intensiv wichtige Schutzstoffe. Legt man frisch gekaufte Pilze ein bis zwei Stunden auf eine sonnige Fensterbank, verwandeln sie sich in absolute Vitamin-D-Bomben! Und Tomaten sind auch nicht blöde: Sie erkennen, wenn sie vom Strauch gezipft werden. Lagert man sie anschließend bei über zehn Grad, werden sie röter – weil sie dann Lycopin in rauen Mengen produzieren. Das ist ein sekundärer Pflanzenfarbstoff, der für uns überaus gesund ist. Hier gilt also: Tomaten bloß nicht schonen und in den Kühlschrank legen! Auch bei Äpfeln und Salat können wir uns merken: Das Sonnen-Solarium sorgt für die Produktion von Pflanzenschutzstoffen. Je länger sie also vor dem Verzehr dem Licht ausgesetzt sind, desto besser.

Beim Brokkoli wiederum stimmt die alte Binse, dass man ihn rasch nach der Ernte verzehren und schonend zubereiten sollte. Bei ihm gehen die Inhaltsstoffe nämlich wirklich gern flöten. Deshalb kaufe ich Brokkoli immer tiefgekühlt und wenn ich ihn gare, gebe ich einen Teelöffel Senf dazu – so gehen weniger der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Ich weiß, ganz einfach und logisch ist das alles nicht. Beim Essen geht's eben so zu wie in der Sesamstraße. Der, die, das. Wer, wie, was? Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm. Tausend tolle Sachen, die gibt es überall zu essen, doch manchmal muss man fragen, um sie zu verstehen.



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

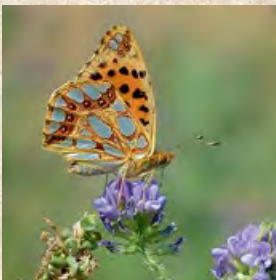
RÜCKZUGSORT

Auf ungemähten Wiesen und Weiden finden sich mindestens achtmal so viele Insekten wie auf gemähten. Durch angelegte, ungemähte Blühstreifen wurden 100-mal so viele Wildbienen gezählt.



FÜR LANDWIRTSCHAFT, DIE VIelfALT SCHAFFT

Mit dem Programm **LANDWIRTSCHAFT FÜR ARTENVIELFALT** setzen sich EDEKA, WWF und Bio-Anbauverbände wie Biopark schon seit zehn Jahren für den Schutz wild lebender Tier- und Pflanzenarten ein

**NAHRUNGSQUELLE**

Ungemähte Streifen sind auch für das Überleben von Faltern elementar. Sie ernähren sich von Klee gras, das jedoch üblicherweise vor der Blüte abgeschnitten wird. Das Stehenlassen von versetzten Streifen sorgt für ein kontinuierliches Nahrungsangebot während der gesamten Flattersaison.

Schon seit 2012 arbeitet EDEKA gemeinsam mit WWF, Bio-Anbauverbänden wie Biopark und inzwischen über 170 Bio-Betrieben daran, die Vielfalt an Tieren und Pflanzen in landwirtschaftlich geprägten Lebensräumen nachweislich zu erhöhen. Auf 52.000 Hektar Anbaufläche werden verschiedene Maßnahmen angewendet. Hocheffektiv und für Betriebe leicht umzusetzen ist das Stehenlassen von Blühstreifen im Grünland. Werden Flächen gemäht, ändern sich die Lebensbedingungen für die dort lebenden Tiere abrupt. Ihre Deckung geht verloren, ebenso wie der Schutz vor starker Sonneneinstrahlung. Auf nicht gemähten Flächen sammeln sich hingegen schnell viele Tiere: Blütensuchende Insekten finden hier ein umfangreiches Nahrungsangebot, Feldvögel einen sicheren Brutplatz und viele Artengruppen wie unter anderem Amphibien einen natürlichen Rückzugsraum. Regelmäßige Monitorings machen die Erfolge der Naturschutzmaßnahmen sichtbar und mit Zahlen belegbar.

**BRUTHABITAT**

Der Bestand von Braunkehlchen ist von 1990 bis 2014 um zwei Drittel zurückgegangen. Maßnahmen wie ein späteres Mähen von Flächen tragen dazu bei, dass Brutflächen erhalten bleiben und sich der Bestand erholt.



Wiesen und Weiden sind wichtige Lebensräume für Pflanzen, Insekten und Vögel. Je schonender diese Flächen genutzt werden, desto größer ist die Artenvielfalt





*Qualität
& Frische
aus erster
Hand*

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

Auf der Suche NACH DEM GLÜCK

*In der Nähe von
Hamburg baut Familie
Putfarken seit 1950
ERDBEEREN an. Wie viele an-
dere Erzeuger:innen liefern
sie ihre Früchte tagesfrisch
an die EDEKA-Märkte
in der Region*

Fragt man Jochen Putfarken nach der perfekten Erdbeere, beginnen seine Augen zu leuchten: „Die perfekte Erdbeere sieht super aus. Sie besticht durch ihre gute Form und hat einen schönen Glanz. Zudem muss sie eine gewisse Festigkeit haben und sollte sich beim Pflücken gut von der Pflanze lösen“, sagt der Erdbeerbauer. Wenn sie dann auch geschmacklich noch überzeugt, ist es für ihn perfekt – das rote Glück. Eine durchaus passende Beschreibung, denn eine Sorte zu finden, die genau diesen Ansprüchen gerecht wird, ist nahezu vergleichbar mit einem Lottogewinn. Dabei haben die Putfarkens auf ihrem Erdbeerhof in der Nähe von Hamburg schon einmal das große Los gezogen. Vor einigen Jahren entdeckte eine langjährige Mitarbeiterin auf dem Feld eine besonders vielversprechende Kreuzung, die alle überzeugte. „Ihre rubinrote Farbe brachte uns auf den Namen Rubia“, sagt Jochen Putfarken. Inzwischen wird die Rubia großflächig auf den insgesamt 70 Hektar Land in Hohenhorn angebaut. „Sie ist keine Mainstream-Erdbeere, sondern hebt sich vor allem geschmacklich deutlich vom Rest des Erdbeerfeldes ab“, sagt Dorothee Putfarken. Die norddeutsche Eigenzüchtung gehört zu den späteren Sorten und findet sich ab Ende Juni in der Obstabteilung der EDEKA-Märkte im Norden.



VOM FELD IN DEN MARKT

Neben dem Experimentieren mit neuen Sorten gehört der normale Erwerbsanbau zum Tagesgeschäft auf dem Putfarkener Erdbeerhof. Eigene und auch fremde Sorten werden im Frühjahr oder im August gepflanzt, ihre Früchte im nächsten Sommer geerntet und feldfrisch verkauft. Die rund 300 Erntehelfer:innen pflücken die Früchte vom Feld direkt in die Schälchen, die man aus dem Supermarkt kennt. Denn jedes zusätzliche Anfassen kann Druckstellen erzeugen, die der Erdbeere schaden. „Unsere Erdbeeren werden morgens gepflückt und kommen dank der kurzen Anfahrtswege am frühen Vormittag in den EDEKA-Märkten der Region an“, erklärt Putfarken. Während der Saison gibt es zudem immer auch die Möglichkeit, das große Selbstpflückfeld zu besuchen. „Abpflücken und direkt in den Mund

“
**Bis man sicher
sein kann, dass
man eine gute
Sorte entdeckt
hat, dauert es etwa
zehn Jahre.**

Jochen Putfarken



↗
**Von März bis Juni
blühen die Erdbeer-
pflanzen auf dem Feld.
Je nach Witterung
starten die Putfarkens
zwischen Mai und Juni
mit der Ernte der Früchte**





stecken – so mache ich persönlich die Qualitätskontrolle am liebsten“, verrät Jochen Putfarken. Dass der vierfache Familienvater eine derart große Leidenschaft für das süße Sommerobst entwickelt und den Betrieb seines Vaters in zweiter Generation übernehmen würde, hätte er selbst nicht für möglich gehalten. „Ich bin zwar mit Erdbeeren groß geworden, entschied mich nach dem Abitur aber dazu, Volkswirtschaft zu studieren.“ Erst mit 35 Jahren kehrte der heute 61-Jährige auf den elterlichen Hof zurück und übernahm

10

JAHRE

sollte man warten, bis man auf demselben Feld wieder Erdbeeren pflanzt. Deshalb tauschen die Putfarkens mit anderen Höfen regelmäßig die Flächen.



1997 erstmalig die Erdbeerernte. „Rückblickend war das meine schönste Saison“, so Putfarken. „Du hattest damals das Glück des Anfängers“, scherzt seine Frau, die sich im Familienbetrieb vor allem um die Kreuzung neuer Sorten kümmert.

FREILAND AUS ÜBERZEUGUNG

Seit den Anfängen ist viel passiert, eines aber hat sich nicht verändert: In Hohenhorn setzt man nach wie vor auf den Freilandanbau. „Wir haben weder Folientunnel noch Treibhäuser, mit denen wir die Saison künstlich verlängern könnten. Unsere Erdbeeren gibt es nur in dem Zeitraum, in dem sie auch naturgemäß im Freiland wachsen“, sagt der Erdbeerspezialist. Durch einen guten Sortenmix sowie den regelmäßigen Flächentausch mit anderen Höfen gelingt es den Putfarkens jedoch, auf natürliche Weise möglichst lange zu ernten. Zwischen 500 und 1.000 Tonnen Erdbeeren pflücken die Erntehelfer:innen pro Saison von den Feldern. Und alle fünf bis zehn Jahre ist dann eben auch mal der ganz besondere Glücksgriff dabei.



ÜBRIGENS!

Seit über 30 Jahren betreibt die Familie Putfarken Sortenzüchtung. Durch die Kreuzung von alten und neuen, einheimischen und fremden Sorten versuchen sie, neue Sorten zu entwickeln, die von der Fruchtqualität, dem Geschmack und der Pflanzengesundheit besonders gut für norddeutsche Verhältnisse geeignet sind.



KLEIN, ABER OHO

Wenn die Temperaturen steigen, wird es bunt auf unseren Obsttellern. Die **VIelfalt an Beerenfrüchten** versüßt uns den Sommer!

Brombeere

Sie schmecken pur, mit Milch oder Joghurt, als Kompott oder auf dem Kuchen – Brombeeren sind das perfekte Naschobst.



Johannisbeere

Im Gegensatz zu schwarzen Johannisbeeren besitzen die roten Früchte einen erfrischend säuerlichen und milderen Geschmack. Sie schmecken als süßer Snack und passen hervorragend zu Wild- und Geflügelgerichten. Tipp: Mit einer Gabel können Sie die Beeren ganz einfach von der Rispe streifen.

Heidelbeere

Ihre tiefblaue Farbe verdanken sie dem Farbstoff Myrtillin. Heidelbeeren lassen sich ruckzuck unter das Müsli mischen und sorgen für einen gesunden Start in den Tag. In Pfannkuchen, Tartes und Muffins machen sie ebenfalls eine gute Figur.



Himbeere

Sie lassen sich nach Lust und Laune kombinieren: zum Beispiel mit Eis, Milchreis oder einem saftigen Schokokuchen. Übrigens: Himbeeren können Sie – wie die meisten Beeren – auch hervorragend einfrieren. So lassen sie sich das ganze Jahr über verzehren.

Stachelbeere

Die süßsauen Früchte sind ein leckerer Snack für zwischendurch, eignen sich aber auch zum Kochen von Konfitüre. In getrockneter Form sind sie ein guter Rosinenersatz im Müsli.



VEGAN GENIEßEN

Fruchtiger Spaß

Sonnengereifte Beeren und pflanzliche Joghurtalternativen sind eine **TRAUMKOMBINATION** für Fruchtfans



Eine der schönsten Arten, frische Beeren zu genießen, ist die in einem cremigen Joghurt. Nach einer Statista-Umfrage ist Fruchtojoghurt für 62 Prozent der Befragten das liebste Milchprodukt. Auch pflanzliche Alternativen wie Soja- oder Kokosgurt sind fantastisch dafür geeignet, sie nach Belieben mit frischen Beeren zu mischen. Der Vorteil: Art und Menge der Früchte und den Zuckergehalt können Sie selbst bestimmen. Die Früchte lassen sich dabei einzeln oder gemischt unter den rein pflanzlichen Joghurt rühren. Das feine Kokosaroma des Kokosgurts schmeckt zum Beispiel super zu Erdbeeren und Himbeeren. Heidel- und Brombeeren passen wiederum ganz toll zum Sojagurt. Wer mag, bestreut die Mischung noch mit etwas Granola oder ungesüßtem Müsli – fertig ist das gesunde Frühstück! Eisfans mischen den Sojagurt mit gefrorenen Himbeeren und etwas Ahornsirup und pürieren alles miteinander. So entsteht ruckzuck ein cremiges Fruchteis, das Sie sofort genießen können.

Foto: Shutterstock

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**DER PURE
GESCHMACK
DER NATUR.**

Unsere Muttersäfte:
Aus 100 % Direktsaft
erster Pressung.



So lecker ist REGIONAL!

JETZT ERHÄLTlich!

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten
und im Buchhandel.



Musterabbildung

Wir ♥ Lebensmittel.





DIE KÖNIGIN DER FRÜCHTE

Frische Erdbeeren, feiner Mürbeteig und üppige Puddingcreme mit Sahne ergeben ein unwiderstehliches Trio und den perfekten **ERDBEERKUCHEN** für sommerliche Tage



Einfach scannen und das YouTube-Video zum Rezept angucken

OHNE BÄCKEN

Wenn's mal fix gehen muss: Der **Obst Tortenboden** ist schön locker und weich auch bei saftigen Fruchtauflagen nicht durch.



Mehr Variation

Natürlich können Sie für unser Erdbeerkuchen-Rezept die „Königin der Früchte“ auch durch andere Beeren ersetzen oder mit diesen kombinieren. Gut passen zum Beispiel Himbeeren oder Heidelbeeren.

ERDBEERKUCHEN

Für 12 Stücke

FÜR DEN TEIG:

- 70 g Zucker • 140 g kalte Butter + etwas für die Form • 240 g Mehl + etwas zum Arbeiten • 1 Prise Salz • 1 TL Vanillearoma • 1 Eigelb

FÜR DIE PUDDINGCREME:

- 500 ml Milch • 50 g Speisestärke
- 50 g Zucker • 1 Eigelb
- 1 Vanilleschote • 200 ml Sahne

FÜR DEN BELAG:

- 700 g Erdbeeren
- etwas Puderzucker zum Dekorieren



1 Zucker, Butter, Mehl, Salz, Vanillearoma und Eigelb so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Diesen kurz kühl stellen, damit er sich besser ausrollen lässt. Den Backofen inzwischen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Eine Tarteform einfetten und bemehlen.



2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Tarteform legen. Für 20 Minuten backen. Anschließend gut abkühlen lassen.



3 Für die Puddingcreme ½ Tasse von der Milch beiseitestellen. Den Rest in einen Topf geben. Die Speisestärke und den Zucker mit der Milch in der Tasse verrühren. Das Eigelb unterrühren. Die Milch im Topf erhitzen und das Mark der Vanilleschote hinzugeben.



3,8

KILOGRAMM

Erdbeeren werden jährlich pro Kopf verbraucht. Kein Wunder: Die roten Beeren schmecken nicht nur auf dem Kuchen, sondern auch pur mit Zucker oder Milch.

ÜBRIGENS!

Zusätzlich zur Puddingcreme können Sie die Erdbeeren mit einem Guss aus Gelatine bedecken. Das schützt die Früchte vor Sauerstoff und hält sie länger in Form.



4 Die Stärke-Zucker-Ei-Mischung in den Topf geben, unterrühren und das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Pudding vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Pudding rühren.



5 Die Erdbeeren waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Kuchenboden mit der Puddingcreme bedecken und mit den Erdbeeren belegen. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.



Zubereitung: ca. 85 Minuten
Pro Stück: ca. 318 kcal, 5 g E, 18 g F, 36 g KH

DER EDEKA-YOUTUBE KANAL

Ganz viel Know-how, tolle Rezepte und jede Menge Spaß erleben Sie mit Julia Cawley und Iskander Madjitov in den Rezeptvideos auf dem EDEKA YouTube-Kanal. **Noch mehr Infos und tolle Rezepte auf edeka.de**



FÜNF & FERTIG

NUR 5 ZUTATEN, 30 MINUTEN und ein paar Kleinigkeiten aus Ihrem Vorratsschrank – schon stehen diese schnellen Rezepte für zwei Personen auf dem Tisch

Fotos Janne Peters Foodstyling Marcel Stut Styling Irina Graewe

Noch mehr
5-Zutaten-
Rezepte finden Sie
unter **EDEKA.DE/
5-ZUTATEN-
REZEPTE**

„HAB ICH DA!“

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

AUS DEM VORRAT

- Ahornsirup • Bratöl
- Essig • Instant-Gemüsebrühe • Knoblauch
- Olivenöl • Paprikapulver, edelsüß • Pfeffer • Salz
- Schalotten • Sojasauce
- Speisestärke • Tomatenmark • Vanillezucker
- Zucker • Zwiebeln



BRATNUDELN MIT HACK

Für 2 Portionen

FRISCH

- ½–1 EL Sambal Oelek • 200 g Rinderhack
- 100 g Zuckerschoten • 4 Lauchzwiebeln
- 200 g Mie-Nudeln

AUS DEM VORRAT

- 2 Knoblauchzehen • 3 EL Öl • 1 ½ EL Zucker • 70 ml Sojasauce • Salz, Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch goldgelb dünsten. Zucker, 50 ml Sojasauce, Sambal Oelek und 40 ml Wasser zugeben, 1 Minute kochen lassen und umfüllen.

2 Hack mit der restlichen Sojasauce mischen. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen und im Sieb abtropfen lassen.

3 1 EL Öl im Wok sehr stark erhitzen. Das Hackfleisch darin 2–3 Minuten krümelig braten, salzen, pfeffern und in eine Schüssel füllen. Restliches Öl im Wok stark erhitzen. Die Hälfte der Lauchzwiebeln darin scharf anbraten. Nudeln und Hackfleisch zugeben. Sauce hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren braten. Zuckerschoten untermischen und kurz erwärmen. Nudelpfanne mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 853 kcal, 41 g E, 33 g F, 97 g KH



ASIATISCH

Die **Sojasauce dunkel** mit ihrem fein-würzigen Aroma eignet sich zum Marinieren und Würzen. Sie wird ohne künstliche Farbstoffe und Aromen hergestellt.



PRAKTISCH

Schnell und einfach zubereitet: Die **Mie-Nudeln** enthalten kein Ei und werden in der asiatischen Küche oft für Suppen und Wok-Gerichte benutzt.



WEICH

Die **Walnusskerne** im praktischen Wiederverschlussbeutel sind ideal zum Snacken und sorgen auf dem Brot oder im Salat für einen süßlich-herben Crunch.

STULLE MIT TOMATEN-WALNUSSE-AUFSTRICH

Für 2 Portionen

FRISCH

- 100 g Walnüsse • 70 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 Handvoll Rucola • 2 Lauchzwiebeln
- 4 Scheiben kräftiges Bauernbrot

AUS DEM VORRAT

- 1 kleine Knoblauchzehe • 1 TL Paprikapulver, edelsüß • 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer

1 Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. 2 EL Nüsse beiseitelegen. Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Knoblauch und getrocknete Tomaten grob schneiden. Nüsse, Tomaten, Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark in der Küchenmaschine zu einer feinen Paste pürieren. Olivenöl und 2 EL Tomatenöl nach und nach zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rucola waschen und trocken schleudern. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die restlichen Nüsse grob hacken. Brotscheiben mit dem Aufstrich bestreichen und mit Rucola, Lauchzwiebeln und Nüssen bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 665 kcal, 17 g E, 45 g F, 47 g KH

WÜRZIG

Als kleine Schwester der Speisewiebel bringt die **Lauchzwiebel** Farbe ins Essen. Der weiße Teil schmeckt mild nach Zwiebel, das Grün erinnert geschmacklich eher an Porree.

25
MIN.



WEISSE BOHNENSUPPE MIT SPINAT

Für 2 Portionen

FRISCH

- 2 Dosen weiße Bohnen (à ca. 400 g)
- 200 g Baby-Blattspinat • 6 dünne Scheiben Ciabatta • 2 Zweige Rosmarin • 2 EL Pesto

AUS DEM VORRAT

- 2 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl • 800 ml Brühe
- 1 Spritzer Essig • Salz, Pfeffer

1 Bohnen im Sieb abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Die Hälfte der Bohnen dazugeben, mit Brühe auffüllen und aufkochen. Bei milder Hitze 10 Minuten garen. Anschließend fein pürieren.

2 Inzwischen Ciabatta auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten goldbraun backen. Dabei einmal wenden.

3 Die übrigen Bohnen, Rosmarin, restliches Olivenöl und Spinat in die Suppe geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat bei milder Hitze zusammenfallen lassen und ggf. etwas Wasser oder Brühe zugeben. Die Suppe mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Ciabatta anrichten und mit Pesto beträufelt servieren.



Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 976 kcal, 46 g E, 43 g F, 93 g KH



FRISCH

Der tiefgefrorene **Bio Blatt-Spinat** lässt sich leicht portionieren und ist eine praktische Alternative zu frischem Spinat. Weil er erntefrisch tiefgefroren ist, steckt er voller Vitamine.



VIelfältig

Leicht süßlich und angenehm weich: In den **Weißten Riesenbohnen** steckt pflanzliches Eiweiß. Sie schmecken in Gemüsesuppen, Salaten und als Beilage zu Fisch und Fleisch.





ITALIENISCH

Durch die traditionelle Herstellung in Bronzeformen erhalten die **Tagliatelle** ihre raue Oberfläche. Original aus Italien und zu 100 Prozent aus Hartweizengrieß.

ZITRONEN-LACHS MIT TAGLIATELLE

Für 2 Portionen

FRISCH

- 250 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Bio-Zitrone • 4 Stiele Basilikum
- 250 g Tagliatelle • 100 g Crème fraîche

AUS DEM VORRAT

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1 Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Den Lachs in 1 cm große Würfel schneiden. Von der Zitrone die Hälfte der Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen. Basilikumblätter abzupfen.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

3 Crème fraîche und Zitronensaft in die Pfanne geben und bei milder Hitze glatt rühren. Lachswürfel und die Hälfte des Basilikums zufügen und bei milder Hitze 1–2 Minuten garen.

4 Die Nudeln abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. 50 ml Nudelwasser und die Nudeln in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce mischen (ggf. mehr Nudelwasser hinzufügen). Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und weitere 1–2 Minuten zu Ende garen. Mit dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

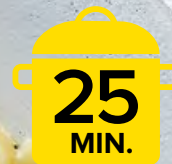
Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 989 kcal, 42 g E, 47 g F, 92 g KH



CREMIG

Da sie beim Kochen nicht ausflockt, eignet sich die **Crème fraîche** besonders gut zum Verfeinern von Saucen und Suppen. Zusammen mit der Zitrone verleiht sie der Lachs-Pasta einen herrlich cremigen Geschmack.



DIE ROTE ECKE

Großartig im Geschmack – klein im Preis

**30
MIN.**

KOKOSMILCHREIS MIT RHABARBER

Für 2 Portionen

FRISCH

- 400 ml Kokosmilch • 120 g Milchreis
- 250 g Rhabarber • 2 EL Limettensaft
- 4 Streifen Bio-Limettenschale

AUS DEM VORRAT

- 2 TL Ahornsirup • Salz
- 40 g Zucker • 1 Pckg. Vanillezucker
- 1 TL Speisestärke

1 Kokosmilch, Ahornsirup, 1 Prise Salz und 160 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen. Milchreis zugeben und bei milder Hitze 20–25 Minuten garen. Dabei immer wieder umrühren, sodass der Reis nicht am Topfboden ansetzt.

2 In der Zwischenzeit Rhabarber waschen, putzen und schräg in 2 cm lange Stücke

schneiden. Zucker in einem Topf schmelzen. 3 EL Wasser, Vanillezucker und die Hälfte des Rhabarbers zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 Minuten köcheln lassen.

3 Speisestärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren und zur kochenden Mischung hinzufügen. Unter Rühren nochmals gut aufkochen. Restlichen Rhabarber, Limettensaft und -schale zugeben und alles bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen. Dabei nur vorsichtig rühren, damit der Rhabarber nicht zerfällt. Das Kompott umfüllen und abkühlen lassen. Den Milchreis mit dem Rhabarberkompott servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 378 kcal, 6 g E, 2 g F, 82 g KH



CREMIG

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



EXOTISCH

Sie verleihen Kuchen, Gebäck und Süßspeisen das unvergleichbare Kokosaroma: Leicht angeröstet geben die feinen **Kokos Raspel** auch Currys einen besonderen Geschmack.



SÜSS

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



SCHUTZ AUF PFLANZLICHER BASIS

*Länger genießen, weniger wegwerfen:
APEEL ist eine Schutzhülle pflanzlichen Ursprungs, die entwickelt wurde, um Obst und Gemüse länger frisch zu halten*

1. WIE FUNKTIONIERT APEEL?

Jedes Obst oder Gemüse verfügt über eine Haut oder eine Schale, die dafür sorgt, dass es frisch bleibt. Zubereitet mit Wasser, bildet Apeel eine zusätzliche Schutzschicht, die in flüssiger Form auf die Früchte aufgetragen wird. Auf diese Weise verleiht Apeel der Oberfläche von frischen Produkten eine Art „zweite Haut“. Diese wirkt wie eine Schutzbarriere und hält das Wasser in der Frucht und den Sauerstoff draußen. Der Reifeprozess – und damit auch der Verderb von Früchten oder Gemüse – wird dadurch stark verlangsamt.

2. WORAUS BESTEHT APEEL?

Die Schutzhülle besteht aus pflanzlichen Stoffen (Lipiden und Glycerolipiden), die aus Schalen, Samen und dem Fruchtfleisch von Obst- und Gemüsesorten extrahiert werden. Sie besteht also aus Komponenten,

die wir auch sonst regelmäßig verzehren, wenn wir Obst und Gemüse essen. Die essbare Schutzhülle wird für das jeweils zu behandelnde Obst und Gemüse speziell von Apeel zusammengestellt. Sie beeinträchtigt weder den Geschmack noch den Geruch der Lebensmittel.

3. WIE HILFT APEEL UNSERER UMWELT?

Apeel entlastet die Umwelt, da die Schutzhülle dabei hilft, wertvolle Ressourcen zu sparen.

Dank der Schutzschicht bleiben

Avocados von der Ernte bis zum Verzehr länger frisch. Gemeinsam arbeiten EDEKA und Apeel somit an einer besseren Zukunft – für mehr Haltbarkeit bei frischem Obst und Gemüse und für weniger Lebensmittelverschwendung. Denn: Was länger frisch bleibt, landet nicht so schnell in der Tonne!



4. WELCHE APEEL-PRODUKTE GIBT ES?

Je nach Saison verfügen auch Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits über die pflanzliche Schutzhülle von Apeel. Achten Sie beim Einkauf auf das Apeel-Logo auf dem Etikett. In Zukunft wird daran gearbeitet, noch weitere Obst- und Gemüsesorten mit Apeel zu versehen, um die Haltbarkeit zu verlängern und noch mehr Ressourcen einzusparen.

SUPER SACHE!

Die cremige Avocado-Carbonara wird ohne Ei, dafür aber mit ganz viel Avocado zubereitet. Das sommerliche Pastagericht ist schnell gemacht. Weitere Rezepte mit Apeel-Früchten finden Sie auf edeka.de/apel.



don't wor ry,



Vegan
Happiness.



Für bessere HALTUNGSNOTEN

Um das Tierwohl und die Tiergesundheit zu verbessern, stellt EDEKA das Sortiment nach und nach auf **ARTGERECHTERE HALTUNGSFORMEN** um

Auch in diesem Jahr baut EDEKA das Engagement für mehr Tierwohl weiter aus. Das Ziel für 2022: Das gesamte Trinkmilch-Sortiment der Eigenmarken EDEKA und GUT&GÜNSTIG soll auf höhere Haltungsformen umgestellt werden. EDEKA Bio-Produkte sind bereits mit der höchsten Haltungsform 4 gekennzeichnet. Das bedeutet, dass EDEKA in diesem absatzstarken Segment konsequent auf die niedrigste Haltungsform 1 verzichtet – und damit beispielsweise auch keine ganzjährige Anbindehaltung von Nutz-

tieren mehr zulässt. Dies gilt sowohl für frische als auch für haltbare (H-)Milch. Durch die Kennzeichnung der Haltungsformen können Verbraucher:innen bereits auf den ersten Blick erkennen, wie hoch das Tierwohl-Niveau bei der Haltung der Milchkühe ist, deren Erzeugnisse sie einkaufen. Im Fleisch- und Geflügelfleisch-Sortiment aus der Selbstbedienungstheke ist der Verzicht auf Haltungsform 1 bereits vollzogen. Auch hier baut EDEKA den Anteil an höheren Haltungsformen weiter aus und ist Treiber für den „Haltungswandel“.



ZUM WOHL, AUCH DER KÜHE

Die **Bio Frische Vollmilch** erfüllt besonders hohe Kriterien und wird mit der Premium-Haltungsform 4 gekennzeichnet. Die Milchkühe haben mehr Bewegungsfläche, Weidegang sowie zusätzliche Auslaufmöglichkeiten.

GUTEN GEWISSENS SNACKEN

Die luftgetrockneten **Bio Salami Sticks** werden aus Schweinefleisch der höchsten Haltungsstufe hergestellt. Ein perfekter Snack für zwischendurch.



Wir & Jetzt
für mehr Tierwohl

HALTUNGSFORMEN:

TRANSPARENZ SCHAFFEN

Die Haltungsformen informieren darüber, wie viel Tierwohl sich hinter einem Produkt verbirgt. Die Skala reicht von 1 bis 4, wobei 4 dem höchsten Standard entspricht.

20

PROZENT

der Artikel sollen bis 2026 auf höhere Haltungsformen umgestellt werden. Der Anteil der Produkte mit Haltungsform 3 und 4 soll in den nächsten Jahren verdoppelt werden.



Die Haltungsbedingungen, wie Platz und Licht im Stall, entsprechen den gesetzlichen Vorgaben.



Die Tiere haben mehr Bewegungsfreiraum und können ihrem natürlichen Spieltrieb durch extra Beschäftigungsmaterial nachgehen.



Die Tiere haben Zugang zu frischer Luft (z. B. durch eine offene Stallseite) und erhalten ausschließlich gentechnikfreies Futter.



Die Tiere haben mehr Platz, Einstreu und ständigen Zugang zum Auslauf im Freien. Das Futter ist ohne Gentechnik und stammt zum Teil aus der Region.



EINE RUNDE SACHE

Die frischen **Bio Eier** stammen aus streng ökologischer und sorgfältig kontrollierter Erzeugung. Eier mit dem Lebenswert-Siegel kommen immer aus Deutschland. Die Initiative setzt sich für den Schutz männlicher Küken ein.



INITIATIVE TIERWOHL

Als Gründungsmitglied und größter Beitragszahler der Initiative Tierwohl (ITW) übernimmt EDEKA Verantwortung in der Nutztierhaltung von Schweinen und Geflügel. Ziel der Initiative ist es, in Zusammenarbeit mit 10.200 teilnehmenden Betrieben das Tierwohl flächendeckend zu verbessern. So haben sich die Mitglieder zum Beispiel auf Haltekriterien geeinigt, die über dem gesetzlichen Mindeststandard liegen.

INITIATIVE LEBENSWERT

Handeln statt rumeiern

Seit Ende der 1950er-Jahre werden Hühner auf eine Eigenschaft hin gezüchtet: Entweder legen sie viele Eier oder setzen schnell viel Fleisch an. Da männliche Küken im Vergleich zu weiblichen eine schlechtere Futterverwertung haben, ist ihre Aufzucht nicht so nachhaltig. Mit der Initiative Lebenswert möchte EDEKA das ändern und setzt sich deshalb für die **FÖRDERUNG VON ZWEINUTZUNGSRASSEN** ein. Diese Hühnerrassen erreichen zwar nicht die Leistungen der Eier- und Fleischrassen, eignen sich dafür aber sowohl für Legehühner als auch zur Mast. Die Hennen liefern die Eier, die Hähne das Fleisch. Der Mehraufwand, den landwirtschaftliche Betriebe durch die Haltung des Zweinutzungsuhns haben, spiegelt sich im Preis von Eiern und Fleisch wider – dafür steigen die Tiergesundheit und das Tierwohl.



Mit Fokus auf das Klima

Viele Maßnahmen des Kakaoprogramms zählen auf den Klimaschutz ein, etwa das Pflanzen von weiteren Bäumen, die Vermeidung von Abholzungen oder der geringere Düngereinsatz.

NACHHALTIGER BACKEN

Auch beliebte Produkte wie die **Block Schokolade** gehören zum „Cocoa For Future“-Programm, ganz einfach erkennbar am entsprechenden Logo auf der Verpackung.



Bohnen und Boden im Blick

Mit Projekten wie **COCOA FOR FUTURE** schlägt EDEKA neue Wege ein, um die Produktion von Lebensmitteln umwelt- und sozialverträglicher zu gestalten

RAUS AUS DEM TEUFELSKREIS

Kakao- und Schokoladenprodukte sind weltweit gefragt. Aufgrund klimatischer Bedingungen gelingt der Anbau von Kakao jedoch nur in einem „Schokoladengürtel“ von tropischen Ländern entlang des Äquators. Rund zwei Drittel der Welterzeugung werden vorwiegend in Ghana und der Elfenbeinküste angebaut. Das Problem: Aufgrund des geringen Weltmarktpreises für Kakao und der bestehenden Armut setzen Bäuerinnen und Bauern auf Monokulturen. Diese laugen die Böden jedoch aus, was die Pflanzen anfälliger für Krankheiten macht. Dadurch verringern sich die Ernteerträge. Kommen Dünger und Pestizide zum Einsatz, belastet das die Geldbeutel der Erzeuger:innen sowie die Böden zusätzlich. Das führt dazu, dass Anbauflächen



GUTES TUN

Die **Nuss Nougat Creme** ist frei von Palmöl. Mit jedem Glas, das das „Cocoa For Future“-Logo trägt, unterstützen Sie Bäuerinnen und Bauern vor Ort.

mit der Zeit unproduktiver werden. Oft bleibt dann keine andere Möglichkeit, als neue Flächen zu roden, um Kakao anzubauen und die Lebensgrundlage der Bäuerinnen und Bauern zu erhalten. Ein Teufelskreis, der irreversible Klimaauswirkungen hat und die strukturelle Armut in den Familien verstärkt.

ENGAGEMENT FÜR NACHHALTIGEREN KAKAO

Mit „Cocoa For Future“ und verschiedenen Partnern, die ihre Expertise einbringen, verfolgt EDEKA das Ziel, den Kakaoanbau nachhaltiger und zukunftsfähiger zu gestalten, um Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kakaobäuerinnen und -bauern zu verbessern, die natürlichen Ressourcen zu schützen und den Kund:innen im Markt Kakaoprodukte mit gutem Gewissen anbieten zu können. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einer vielfältigen Bepflanzung: Auf den Kakaoplantagen werden gezielt Sträucher und Obstbäume gepflanzt, die für Schatten sorgen, den Boden gesund halten und damit die Wachstumsbedingungen für Kakao verbessern. Zudem sorgt die Vielfalt dafür, dass Bäuerinnen und Bauern auch andere Produkte vermarkten und damit ihre Einkommen steigern können.

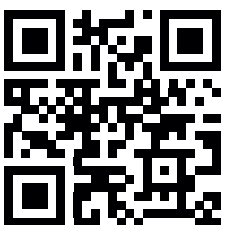
WISSENS- ABENTEUER ZUM HÖREN

**JEDEN
FREITAG
NEU**

Überall, wo es
Podcasts gibt



YUMMI PODCAST



EDEKA.DE/YUMMI





BEYOND MEAT®



DER SAFTIGSTE BURGER, DER AUS PFLANZEN WERDEN KANN

Mit dem pflanzlichen Beyond Burger bringst Du die saftige Alternative zu tierischem Fleisch auf den Grill! Großer Genuss, der komplett ohne Cholesterin, ohne Gluten und ohne Soja auskommt – und der dabei so schmeckt, wie ein superleckerer Burger schmecken muss.

Honey- MOON

Süße, fruchtige
HONIGMELONEN sind
ganz großartige
Partner in süßen und
herzhaften Rezepten



DREIERLEI 



**HONIGMELONEN-
GAZPACHO**

**CURKEN-
HONIGMELONEN-
SALAT**



**HONIGMELONEN-QUARK-
SCHICHTSPEISE**



HONIGMELONEN-GAZPACHO

Für 5–6 Portionen

- 1 Cantaloupe-Melone
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 kleine helle Zwiebel
- 2 Scheiben Weißbrot
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 150 g Feta • Chiliflocken
- 4 Stiele Basilikum

1 Melone, Salatgurke und Paprika halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch nacheinander in groben Stücken in einen Hochleistungsmixer geben. Zwiebel und Weißbrot grob hacken und dazugeben.

2 Öl, Essig, Zitronensaft, 1 TL Salz und 400 ml Wasser zugeben und alles pürieren. Gazpacho kalt stellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Feta, Chiliflocken, Pfeffer und Basilikumblättern verfeinern.



Zubereitung: ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Pro Portion: ca. 244 kcal, 8 g E, 11 g F, 28 g KH

HONIGMELONEN-QUARK-SCHICHTSPEISE

Für 4 Portionen

- ½ gelbe Honigmelone + ½ Cantaloupe-Melone
- 10 g Ingwer • 6 Zweige Minze
- 1 EL Zitronensaft
- 90 g flüssiger Honig
- 250 g Quark, halbfett
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 200 g Schlagsahne
- 200 g Knuspermüsli bzw. Granola

1 Die Melonen entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen, fein raspeln und hinzufügen. Die Blätter von 2 Minzweigen fein hacken. Zusammen mit dem Zitronensaft und 30 g Honig dazugeben. Alles gut vermengen.

2 Quark mit dem übrigen Honig und der Vanille verrühren. Die Schlagsahne aufschlagen und unter den Quark heben. 4 Dessertgläser füllen: eine Schicht Sahne-Quark, eine Schicht Melonenkompott, eine Schicht Knuspermüsli – und wiederholen. Mit je 1 Minzweig dekorieren.



Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 618 kcal, 15 g E, 26 g F, 74 g KH

REZEPTE TO GO

FOOD INSPIRATION

Lust auf mehr Ideen? EDEKA ist auch bei **PINTEREST**. Mit vielen leckeren Rezepten und Fotos. Schauen Sie doch mal rein!



öffnen und auf  tippen,
um Ideen zu erhalten

GURKEN-HONIGMELONEN-SALAT

Für 4 Portionen

- 150 g Naturjoghurt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Galia-Melone
- 1 Salatgurke
- 80 g Pflücksalat
- 1 kleine rote Zwiebel

1 Joghurt, Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die Galia-Melone halbieren, entkernen und dann Melonenkugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

2 Gurke und Salat waschen, Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Salat, Gurke und Melonenstücke auf einem großen Teller anrichten. Zwiebel fein hacken und über den Salat streuen. Mit Joghurt-Dressing verfeinern.



Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 283 kcal, 4 g E, 14 g F, 35 g KH



Erfrischender Sommerauftakt:

Unsere einzigartigen Eiskaffeespezialitäten



nur in teilnehmenden Märkten verfügbar

Nichts geht über Bärenmarke.

Glücks
klee



Das ü-Tüpfelchen
für genussvolle
Momente.





**TAG
DER
NACHBARN**
20. Mai 2022

Auch in diesem Jahr werden wieder über 5.000 Nachbarschaftsaktionen erwartet. Gerade mit Blick auf die aktuellen Geschehnisse in der Ukraine zeigt sich, wie wichtig nachbarschaftlicher Zusammenhalt ist

Ein Zeichen für MEHR ZUSAMMENHALT

Acht Hauptaktionen

schlägt die nebenan.de Stiftung in diesem Jahr vor: Nachbarschaftstreffen, Überraschungsgrüße, Pflanzaktionen, Hofkonzerte, Sportrunden, Clean-ups, Kleidertauschpartys oder Mapping-Events.



Um Nachbarschaft und lebendiges Miteinander zu stärken, rufen die nebenan.de Stiftung und EDEKA am 20. Mai zum Tag der Nachbarn auf

Obgleich man Tür an Tür wohnt, oft über Jahre hinweg, beschränkt sich der Kontakt zu den Nachbar:innen häufig auf flüchtige Begegnungen im Treppenhaus oder auf der Straße. EDEKA-Kaufleute sind fest in ihrer Nachbarschaft verwurzelt und engagieren sich auf vielfältige Weise für ein lebendiges Miteinander. Deshalb unterstützt EDEKA als Partner den „Tag der Nachbarn“ auch in diesem Jahr und fördert den Austausch sowie gesellschaftlichen Zusammenhalt. Der „Tag der Nachbarn“ inspiriert Menschen, Nachbarschaftsfeste zu organisieren, bei denen Jung und Alt zusammenkommen. Der bundesweite Aktionstag, initiiert durch die nebenan.de Stiftung, findet zum fünften Mal in Folge statt. Mehr Informationen und Tipps finden Sie unter tagdernachbarn.de und edeka.de/tagdernachbarn.

MACHEN SIE MIT!

Es gibt viele unterschiedliche Wege, sich beim „Tag der Nachbarn“ zu beteiligen. Auf tagdernachbarn.de können Sie sich zum Beispiel mit einer eigenen coronakonformen Aktion anmelden und bekommen ein kostenloses Mitmach-Set mit vielen Materialien wie Blumensamen, Rezeptkarten und Luftballons zugeschickt. Alternativ können Sie auch als Gast bei anderen Festen teilnehmen. Auf der Homepage werden Ihnen bereits angemeldete Feste in Ihrer Umgebung angezeigt.

Leichter abnehmen *für mehr* **Chic**



Liposlim NutriTabs gibt's Online
und in deiner Apotheke

Mit Liposlim NutriTabs zur Traumfigur

- ✱ Effektive Reduktion der Kalorienaufnahme
- ✱ Klinisch belegte Wirkung und sehr gute Verträglichkeit*
- ✱ Aktivierter Natur-Ballaststoff
- ✱ Einfach in der Anwendung



Jetzt ausprobieren!
Scan mich und erfahre mehr
auf **www.liposlim.de**

TARTES

— wie smart

Unten knusprig, oben köstlich:
Die **FRANZÖSISCHE TARTE** ist ein flacher
Kuchen aus Mürbeteig und
schmeckt herzhaft oder süß belegt
einfach „formidable“!

Fotos Andrea Thode Foodstyling Anne Haupt Styling Anka Rehbock

ZITRONEN-TARTELETTE

Rezept Seite 90

TOMATEN-FETA-TARTE

Rezept Seite 94





→
Eine Tarte muss nicht
immer rund sein.
Mittlerweile gibt es auch
rechteckige Backformen,
die ebenfalls den typisch
geriffelten, niedrigen
Rand haben

SPARGEL-ZIEGENKÄSE-TARTE

Rezept Seite 92



ERDBEER-SALZKARAMELL-TARTE

Rezept Seite 91

Je höher der Fettgehalt
der Sahne, desto besser
lässt sie sich schlagen. Zur
Obsttarte schmeckt frisch
geschlagene Sahne
besonders gut



BEEREN-BAKEWELL-TARTE

Rezept Seite 91





FEINER GESCHMACK

Bei den leuchtend gelben **Zitronen** können Sie die Schale mit ihrer frischen Note bedenkenlos verwenden. Sie verleiht Gerichten einen frischen Geschmack, ohne sie sauer zu machen.

TARTE-TEIG

Süß und herzhaf

Traditionell wird Tarte-Teig ohne Salz und Zucker hergestellt. Daher schmeckt er neutral und kann süß oder pikant zubereitet werden. Sie haben also die Wahl, ob Sie die Tarte als Haupt- oder Nachspeise servieren möchten.



ZITRONEN-TARTELETTE

Für 8 Stück

- 225 g Mehl + etwas mehr zum Arbeiten
- Salz • 70 g Puderzucker • 6 Eier (Gr. M)
- 225 g Butter + etwas für die Förmchen
- 1 TL GUT&GÜNSTIG Vanillepaste
- 750 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 4 Bio-Zitronen • 240 g Zucker
- 10 g Speisestärke • 150 g Skyr
- 2 Zweige Rosmarin

1 Mehl, 1 Prise Salz und 60 g Puderzucker mischen. 2 Eier trennen. 150 g Butter in kleine Würfel schneiden, mit 2 Eigelb, der Vanillepaste und 3 EL kaltem Wasser zu der Mehlmischung geben. Alles mit den Knet-haken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten, zu einem flachen Ziegel formen, in ein Bienenwachstuch oder in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 8 Tarteletteförmchen (am besten mit Hebeboden, à ø 11 cm) mit Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Aus dem Teig 6 Kreise (à ø 13 cm) ausschneiden und in 6 Förmchen legen. Boden und Rand gut andrücken, überstehende Ränder abschneiden. Die Teigreste nochmals wie oben ausrollen, 2 weitere Kreise ausschneiden und weitere 2 Förmchen damit auslegen. Die Böden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

3 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig in den Förmchen mit Backpapierkreisen belegen, die Förmchen mit Hülsenfrüchten füllen und auf ein Backofengitter stellen. Im heißen Ofen 15 Minuten auf der untersten Schiene vorbacken. Danach die Förmchen

herausnehmen und die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.

4 Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Von 3 Zitronen die Schale dünn abreiben und 120 ml Saft auspressen. Schale, Saft, 80 g Zucker und Speisestärke in einem Topf verrühren. Alles unter Rühren aufkochen, 1 Minute köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, nach und nach 75 g Butter in kleinen Stücken unterrühren. 2 Eier trennen, dann die Eigelbe, 2 Eier und 2 EL der heißen Mischung verquirlen. Die Eiermasse unter Rühren zur heißen Zitronenmischung rühren. Danach auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen. Vom Herd nehmen und Skyr unterrühren. 2 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 40 g Zucker einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. Eischnee unter die Zitronencreme heben.

5 Hülsenfrüchte und Backpapier aus den Förmchen entfernen. Die Creme auf die Förmchen verteilen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Anschließend in den Förmchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

6 1 Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin in kleine Zweige zupfen. 60 g Zucker und 6 EL Wasser aufkochen, Zitronenscheiben und Rosmarin dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen, herausheben und abtropfen lassen.

7 Tarteletten aus den Förmchen lösen. Für die Baiserdeko 2 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 60 g Zucker einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. Baiser leicht wellig und bergförmig auf die Törtchen streichen. Mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht bräunen. Mit den Zitronenscheiben und Rosmarin garnieren und mit restlichem Puderzucker bestäubt servieren.



Zubereitung: ca. 75 Minuten + Kühlzeit

Pro Stück: ca. 561 kcal, 11 g E, 29 g F, 63 g KH

Mit den oben im Rezept angegebenen Mengen können Sie statt acht kleinen Tarteletten auch eine große Tarte mit 28 Zentimeter Durchmesser backen





ERDBEER-SALZKARAMELL-TARTE

Für 14 Stücke

- 100 g gehackte geröstete Haselnusskerne
- 250 g Mehl + etwas mehr zum Arbeiten
- 250 g Butter + etwas mehr für die Form
- 1 Ei (Gr. M) • 50 g Puderzucker • 200 g Zucker
- 330 ml Konditorsahne • Meersalzflocken
- ca. 750 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 250 g EDEKA Italia Mascarpone
- 250 g Magerquark • 2 Pckg. Sahnesteif
- 750 g Erdbeeren

1 Für den Boden 70 g Nüsse mit Mehl, 150 g Butter in kleinen Stücken, Ei und Puderzucker zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zum glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen und in Folie oder ein Bienenwachstuch gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

2 Für die Karamellsauce 180 g Zucker im Topf goldbraun karamellisieren lassen. Dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. 4 EL Wasser zugeben und kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Nach und nach unter Rühren 100 g Butter in kleinen Stücken zugeben. 150 ml Sahne zugießen und 2 Minuten gut aufkochen. 2–3 Prisen Meersalz zugeben, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Eine Tarteform mit Hebeboden (ø 28 cm) fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ø ca. 32 cm) und in die Form legen. Den Rand gut andrücken und eventuell begradigen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Form mit Backpapier auslegen und mit Hülsenfrüchten auffüllen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und dann weitere 5–8 Minuten backen. Boden in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

4 Mascarpone, Quark, 1 Packung Sahnesteif und die Hälfte der Karamellsauce mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. 180 ml Sahne und 1 Packung Sahnesteif

schlagen und unterheben. Die Creme auf den Tarteboden streichen und 30 Minuten kalt stellen.

5 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Mit 20 g Zucker mischen und 30 Minuten marinieren. Tarte vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Mit den Erdbeeren belegen, etwas Karamellsauce darüberträufeln und mit den restlichen Nüssen bestreut servieren. Restliche Karamellsauce dazu servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten + Kühlzeit

Pro Stück: ca. 510 kcal, 8 g E, 36 g F, 38 g KH



BEEREN-BAKEWELL-TARTE

Für 14 Stücke

- 280 g Butter (130 g kalt, 150 g weich) + etwas für die Form • 280 g EDEKA Bio Dinkelmehl (Type 630) + etwas zum Arbeiten
- 2 Eigelb (Gr. M) • 60 g Puderzucker
- Salz • 3 EL Beerenkonfitüre ohne Stücke
- je 100 g Himbeeren, Heidelbeeren und rote Johannisbeeren • 90 g Zucker
- 1 TL Vanillepaste • 2 Tropfen Backaroma Bittermandel • 3 Eier (Gr. M)
- 1 ½ TL Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln

1 Eine Tarteform mit Hebeboden (ø 28 cm) gut fetten und mit Mehl ausstäuben, überschüssiges Mehl ausklopfen. 250 g Mehl und 130 g kalte Butter in kleinen Stücken in eine Schüssel geben und mit den Knethaken zu einer krümeligen Masse verkneten. Eigelbe, 50 g Puderzucker, 1 Prise Salz und 2 EL kaltes Wasser zugeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Fläche flach drücken, in die vorbereitete Form geben und mit bemehlten Händen gleichmäßig auf den Boden und an den Rand drücken. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit der Konfitüre bestreichen und 30 Minuten kalt stellen.

KARAMELL

Der Aromatrück

Beim Erhitzen des Zuckers entstehen Verbindungen, die für das besondere Karamellaroma verantwortlich sind. Deshalb schmeckt Karamell nicht einfach wie flüssiger Zucker. Tipp: Karamellcreme gibt es auch fertig zu kaufen.



FEINE SACHE

Dank des verstärkten Siebgewebes lässt sich das Mehl in dem **Mehlsieb** besonders fein sieben. Das Sieb ist stabil, langlebig und spülmaschinengeeignet.

3

ZUTATEN

brauchen Sie für einen einfachen Mürbeteig: Butter, Ei und Mehl. Mit Vanille, Nüssen oder geriebener Zitronenschale kann er verfeinert werden.



ÜBRIGENS!

Ein Klassiker der süßen Variante ist die Tarte Tatin. Die köstliche Apfeltarte wird „umgedreht“ gebacken, sodass die Apfel mit einer zarten Karamellschicht bedeckt sind.



SCHARFER HELFER

Mit dem **2 in 1 Tortenheber** können Sie beides: die Tarte schneiden und die einzelnen Stücke servieren. Griff und Aufhängeöse bestehen aus rostfreiem Edelstahl, der spülmaschinenfest ist.



2 Für die Füllung die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. 150 g weiche Butter, Zucker, Vanillepaste, Backaroma und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers sehr cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. 30 g Mehl und Backpulver mischen und mit den gemahlten Mandeln gut unterrühren.

3 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Mandelcreme vorsichtig auf den gekühlten Tarteboden streichen und mit 200 g Beeren belegen. Die Tarte im Backofen auf einem Gitter direkt auf dem Ofenboden 30 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Die Tarte aus der Form lösen, mit dem restlichen Puderzucker bestäuben, mit den restlichen Beeren garnieren und servieren.



Zubereitung: ca. 55 Minuten + Kühlzeit
Pro Stück: ca. 385 kcal, 7 g E, 24 g F, 34 g KH



SPARGEL-ZIEGENKÄSE-TARTE

Für 10–12 Stücke

- 140 g Mehl + etwas zum Arbeiten
- Salz, Pfeffer • Muskat
- 100 g kalte Butter + etwas für die Form
- 150 g GUT&GÜNSTIG Saure Sahne
- 1 TL Zitronensaft • 500 g grüner Spargel
- 750 g weißer Spargel • Zucker
- 40 g getrocknete Tomaten in Öl
- 3 Eier (Gr. M) • 150 g Ziegenfrischkäse
- 50 ml Milch • ¼ TL Chiliflocken
- 1 TL gehackter Rosmarin

1 Für den Teig Mehl, 1 Prise Salz und 2 Prisen Muskat in einer Schüssel mischen. Die Butter grob ins Mehl raspeln, alles mit einem Holzlöffel mischen. 50 g saure Sahne, Zitronensaft und 3 EL kaltes Wasser verrühren und zur Mehlmischung geben. Kurz mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zu einem flachen Ziegel formen. In ein Bienenwachstuch oder in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.



VIVE LA FRANCE

Wie auch die Tarte sind die **Ziegenfrischkäse-Taler** ein Original aus Frankreich. Sie bestehen zu 100 Prozent aus Ziegenmilch und lassen sich auch gut mit süßen Früchten kombinieren.

2 Enden des grünen Spargels abschneiden. Weißen Spargel schälen und Enden abschneiden. Weißen Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 6 Minuten garen. Grünen Spargel nach 3 Minuten zugeben. Den Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten trocken tupfen und grob würfeln.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Die Eier, Ziegenfrischkäse, 100 g saure Sahne, Milch, etwas Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Rosmarinnadeln mit dem Pürierstab zu einem glatten Guss mixen.

4 Die Tarteform (35 x 13 cm oder runde Form, ø 28 cm) einfetten. Teig auf leicht bemehlter Fläche 4 cm größer als die Form ausrollen. Den Teig mit dem Rollholz aufrollen, über der Form abrollen, in die Form drücken und überstehende Ränder abschneiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Mit der Hälfte des Spargels belegen. Guss darüber verteilen. Mit restlichem Spargel und Tomaten belegen. 30–35 Minuten backen. Nach dem Backen 15 Minuten in der Form auf einem Gitter ruhen lassen.



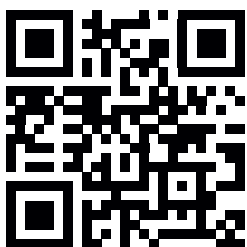
Zubereitung: ca. 50 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit
Pro Stück: ca. 194 kcal, 7 g E, 13 g F, 13 g KH

DER EDEKA ERNÄHRUNGSPodcast MIT **ACHIM SAM**



ISS0

**JEDEN DONNERSTAG!
ÜBERALL, WO ES
PODCASTS GIBT.**



ZUM PODCAST



28

KILOGRAMM

Tomaten verbraucht jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr. Die Tomate ist damit das meistverzehrte Gemüse und macht auch auf der Tarte in jeder Variante eine gute Figur.

Durch die traditionelle Trocknung in der Sonne entwickeln Tomaten einen herzhaften Umamigeschmack. Das macht sie zu einer Alternative für Speckwürfel



MEDITERRANES FLAIR

Die in Öl und Kräutern eingelegten **Getrockneten Tomaten** pepen italienische Saucen auf, eignen sich gut als Antipasti und sorgen auf der Tarte für einen intensiven Geschmack.



TOMATEN-FETA-TARTE

Für 14 Stücke

- 300 g Mehl + etwas zum Arbeiten
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 150 g kalte Butter in kleinen Stücken
- 70 g Butterschmalz in kleinen Stücken
- 800 g bunte, gemischte Tomaten in verschiedenen Größen
- 50 g Parmesan
- 5 Stiele Thymian (alternativ ½ TL getrockneter Thymian)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 100 g EDEKA Bio Feta
- 3 EL Pinienkerne
- 3 Stiele Basilikum

1 Mehl, Zucker und einen ¾ TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter, Butterschmalz und 80 ml eiskaltes Wasser hinzugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz mit den Händen durchkneten und anschließend zu einem flachen Ziegel formen. In ein Bienenwachstuch oder in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

3 Die Tomaten waschen. Die großen Tomaten in dicke Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Den Parmesan fein reiben. Die Thymianblätter abzupfen, den Knoblauch schälen und hacken. Beides mit dem Olivenöl in einem hohen Mixbecher fein pürieren.

4 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Den Teig auf einem Stück Backpapier rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen. Mit dem Papier vorsichtig auf ein Backblech ziehen.

5 Den Teig mit Parmesan bestreuen und mit den Tomaten belegen. Dabei einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Die Tomaten mit dem Thymianöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Den Feta zerbröseln und darüberstreuen. Anschließend den Teigrand zur Mitte hin einklappen und wellig andrücken.

7 Die Tarte im heißen Backofen auf der untersten Schiene 35–40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Pinienkerne darüberstreuen und mitbacken. Die Basilikumblätter abzupfen und grob zerzupfen. Die Tomaten-Feta-Tarte aus dem Backofen nehmen, mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.



Zubereitung: ca. 55 Minuten + Kühlzeit

Pro Stück: ca. 287 kcal, 6 g E, 22 g F, 17 g KH



ÜBRIGENS!

Tarte und Quiche sind nur auf den ersten Blick identisch. Beide werden zwar aus Mürbeteig hergestellt, aber der Rand der Tarte ist meist etwas flacher. Zudem gibt es sie – anders als die Quiche – häufig auch in süßer Form mit Obst, Nüssen oder Schokolade.





DER ERSTE FRISCHKÄSE AUS IRISCHER WEIDEMILCH JETZT PROBIEREN!

Neu



0,40€ Rabatt-Coupon

Beim Kauf einer Packung Kerrygold Frisch & Cremig

Gültig für alle Sorten Kerrygold Frisch & Cremig. Der Coupon ist gültig vom 16.05.2022 – 30.06.2022.

Einlösbar in teilnehmenden Märkten. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich.

Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Coupon pro Produkt einlösbar.

Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung sind untersagt. Coupon einfach an der Kasse einlösen.



9 823256 010408



Die 24-jährige Würzburgerin gewann 2019 WM-Bronze über 5 km Freiwasser und wurde bei den Olympischen Spielen 2021 Fünfte über 10 km Freiwasser



POWER ZUM NASCHEN

Salty-Peanut und Kokos-Mango – beide **Snack Ball**-Varianten kommen ohne zugesetzten Zucker aus. Für Süße sorgen die getrockneten Früchte und Nüsse.

Welchen Stellenwert hat das Thema Ernährung für dich privat und vor allem im Sport? Und wie ernährst du dich, um fit zu bleiben?

LEONIE BECK: Ich esse sehr gerne und meistens auch das, worauf ich gerade Lust habe. Grundsätzlich versuche ich aber, auf eine ausgewogene Ernährung mit vielen langkettigen Kohlenhydraten zu achten.

Hast du einen Ernährungsplan oder eine:n Ernährungsberater:in und musst du ganz genau darauf achten, was du isst?

Ich habe keinen Ernährungsplan und keine:n Ernährungsberater:in. Aber gerade in ausdauerlastigen Trainingswochen muss ich vermehrt Kohlenhydrate zu mir nehmen, etwa Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Nach all den Jahren im Hochleistungssport weiß ich genau, was gut für meine Leistungsfähigkeit ist und was nicht.

„Ich liebe Pasta“

Freiwasserschwimmerin und Team D-Athletin **LEONIE BECK** braucht als Ausdauersportlerin viel Energie. Nach jedem Training gibt es bei ihr einen besonderen Snack

Was macht die Partnerschaft zwischen dir und deinem EDEKA-Markt so besonders?

Um immer volle Leistung bringen zu können, lege ich großen Wert auf frische und gute Produkte. Die kaufe ich gerne in den Frischemärkten Trabold in Würzburg und Umgebung, weil ich weiß, dass die Lebensmittel aus der Region kommen und ich auf die Qualität vertrauen kann.

Welcher Powersnack gibt dir besonders viel Energie?

Meine Schokomilch nach jeder Trainingseinheit. Die enthält viel Protein und unterstützt so die Regeneration.

Was ist dein absolutes Lieblingsrezept?

Ich liebe Nudeln mit Zucchini. Ich koche gerne und am liebsten zusammen mit Freund:innen, die mir dann den ein oder anderen Tipp geben.

Hast du einen Tipp für Hobbysportler:innen zum Thema Ernährung?

Am wichtigsten ist es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Aber gerade nach persönlichen Erfolgen sollte man sich auch mal belohnen. Schließlich ist das ein Stück Genuss, der auch für Sportler:innen wichtig ist.

PASTA MIT ZUCCHINI UND KÄSE

Für 4 Portionen

400 G NUDELN nach Packungsanleitung bissfest kochen. Währenddessen **70 G FETA** zerbröseln und mit **30 G DOPPELRAHM-FRISCHKÄSE** mischen. **2 ZUCCHINI** waschen, putzen, in 3 Teile teilen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini-scheiben in einer Pfanne mit **1 EL OLIVENÖL** scharf anbraten und für 3 Minuten garen. **SALZEN** und **PFEFFERN**. Dann **20 G PINIENKERNE** hinzufügen. **2 STIELE OREGANO** waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Die Nudeln abgießen und mit dem Oregano in die Gemüsepfanne geben. 3 Minuten unter Rühren erhitzen und auf Tellern anrichten. Die Käsemischung über den Nudeln verteilen und mit **PFEFFER** würzen.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 490 kcal,
18 g E, 13 g F, 77 g KH



Premium Partner
Olympia Team Deutschland



Mit Liebe LEBEN

NACHHALTIGER CREMEN

So schützen Sie Ihre Haut
vor der Sonne, ohne die
Umwelt zu belasten

S. 108 TIERISCH TOLLES TEAM

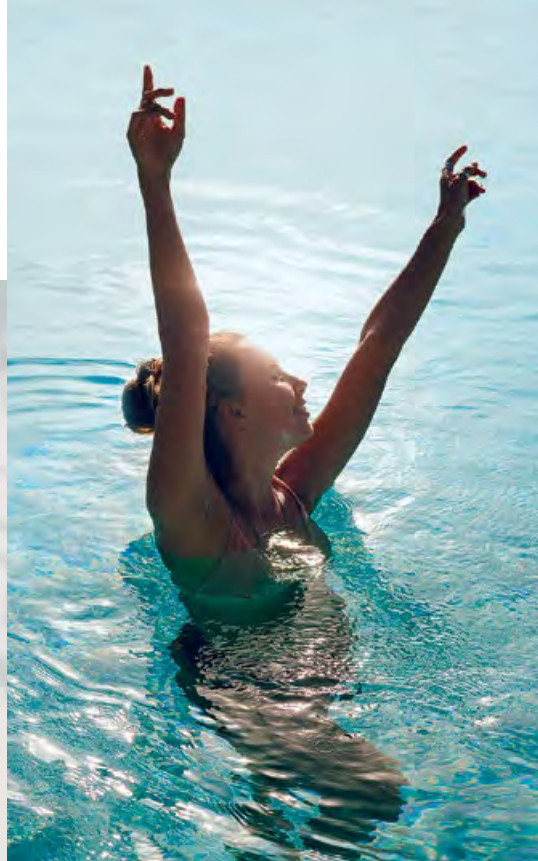
Welche Regeln
sollte mein Hund
unbedingt kennen?
Hundetrainerin
Gaby Abels verrät es uns!

S. 104 AB DAMIT!

Rasieren, epilieren, wachsen –
wir nehmen verschiedene
Enthaarungsmethoden unter
die Lupe

DAS MEER IM BLICK

Mit dem richtigen Sonnenschutz tun Sie sowohl Ihrer Haut als auch der Umwelt etwas Gutes



Sonnencremes bleiben häufig nicht dort, wo sie aufgetragen wurden, sondern gehen beim Baden ins Wasser über und lagern sich dort als Ölfilm auf der Oberfläche und am Boden ab

Wer sich vor dem (Sonnen-) Baden ordentlich eincremt, schützt die Haut vor Sonnenbrand, gefährdet aber auch das Leben im Wasser. Denn: Die meisten Sonnencremes enthalten chemische UV-Filter, die bedenklich für die Natur sind. Besonders in der Kritik steht der Stoff Octocrylen. Er ist wasserunlöslich und wird nur schwer abgebaut, wenn er sich beim Baden von der Haut löst und ins Wasser gelangt. Von dort aus kann er sich in Fischen, Algen und anderen Lebewesen anreichern. Das hat enorme Folgen für die Organismen: Einmal im Körper, schädigen Octocrylen und andere chemische Inhaltsstoffe die DNA und wirken wie Hormone, die Wachstum und Fortpflanzung der Wasserorganismen stören. Die Mengen an Chemie und Mikroplastik aus Sonnencremes tragen dazu bei, dass ganze Korallenriffe sterben. Umso wichtiger ist es, Sonnenschutz ohne diese Inhaltsstoffe zu kaufen, der noch dazu nachhaltig verpackt ist.



DIE UMWELT IM BLICK

Die **sun D'OR Sonnenmilch LSF 30 hoch** kommt ohne umweltschädliches Octocrylen aus. Sofortschutz dank mineralischer UV-Filter.

Wie schütze ich mich und die Umwelt am besten?

Vermeiden Sie Sonnencremes mit chemischen UV-Filtern. Greifen Sie stattdessen zu Produkten mit mineralischen UV-Filtern wie Zinkoxid oder Titaniumdioxid, die zudem auf Nanopartikel und Mikroplastik verzichten. Informationen zu den Inhaltsstoffen finden Sie auf der Verpackung.

GUHL

×



talking hands

Mit dir & „talking hands“ Inklusion in Kitas & Grundschulen fördern

Gemeinsam stellen wir Bildungseinrichtungen mit „talking hands“ Daumenkinos aus und unterstützen somit das spielerische Erlernen von Gebärden.

Hilf mit!

1 GUHL x
„TALKING HANDS“
SHAMPOO KAUFEN
=
1 EURO
UNTERSTÜTZUNG*



*bis zu einem Maximalbetrag von 50.000€



Wie funktioniert mineralischer Sonnenschutz?

Mineralische Sonnencremes werden als „mineralisch“ bezeichnet, weil die verwendeten Substanzen in Form von Mineralien in der Natur vorkommen. Die natürlichen, weißen Farbpigmente reflektieren die Sonne und schützen die Haut so vor Strahlung, ohne die Umwelt zu schädigen.



WASSERFESTIGKEIT

BEDENKENLOS ABTAUCHEN?

Keine Sonnencreme ist absolut wasserfest. Durch Baden und Schwitzen löst sich immer ein Teil der aufgetragenen Creme von der Haut. Laut Stiftung Warentest gilt ein Produkt bereits als wasserfest, wenn nach zweimal 20-minütigem Baden noch 50 Prozent der Sonnencreme auf der Haut verbleiben. Daher ist es wichtig, den Sonnenschutz alle paar Stunden sowie nach dem Baden und nach starkem Schwitzen zu erneuern. Rund **DREI ESSLÖFFEL SONNENCREME** sollte eine erwachsene Person verwenden, um den ganzen Körper einzuschmieren.

14

TAUSEND TONNEN

Sonnencreme landen laut einer Untersuchung des Haereticus Environmental Laboratory jährlich in den Ozeanen.



GUT GESCHÜTZT

Frei von Octocrylen, wasserfest und hautfreundlich: Das **sun D'OR Carotin Spray LSF 15** schützt die Haut zuverlässig und sorgt für einen schönen sommerlichen Teint.



Wer Sonnenschutzspray verwendet, sollte es nicht nur auf die Haut sprühen, sondern unbedingt auch verreiben, um gut geschützt zu sein

Cremen oder sprühen: Was ist besser für die Umwelt?

Sonnencremes haben einen höheren Schutzfaktor als Sprays oder Gele, da ihre fettige Zusammensetzung die Wirksubstanzen besser bindet.

Zudem **LASSEN SICH SONNENCREMES BESSER DOSIEREN**, während durch das Aufsprühen viel Lotion verloren geht und auf den Boden gelangt.



Ab 3.6.
abholen

Wir bewegen Zukunft.

Einfach Mitgliedskarte
vorzeigen und ADAC Motorwelt
kostenfrei mitnehmen.

ADAC

Kostenfrei bei



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



WIE VIEL HAAR ist wunderbar?

So ziemlich überall an unserem Körper wachsen Haare. An manch einer Stelle könnten wir jedoch gut und gerne auf sie verzichten



SANFT ZUR HAUT

Mit dem **elkos BODY Velina 5-Klingen-Rasierer** lassen sich dank des flexiblen Klingenkopfs auch schwierige Stellen einfach rasieren. Der Gleitstreifen mit Aloe vera und Arganöl beruhigt die Haut.

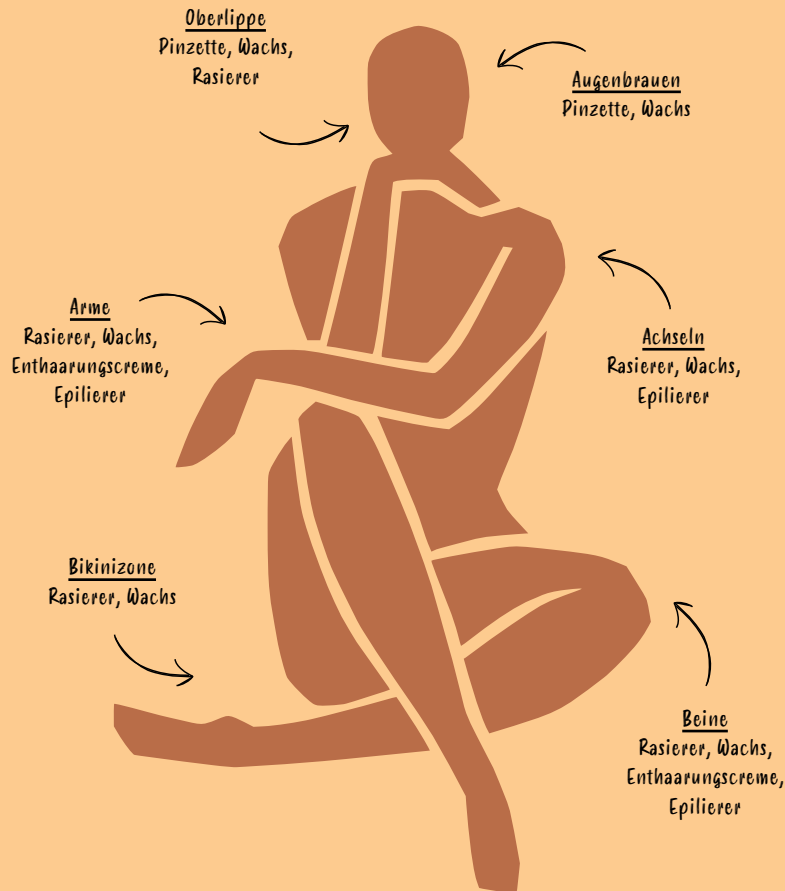
Es scheint, als ob uns der Plan der Natur nicht so richtig passt: Schon seit Jahrtausenden beschäftigen sich Frauen und Männer mit der Entfernung der eigenen Körperbehaarung. Wie viel Wuchs es an welcher Stelle sein darf, hängt vom persönlichen Geschmack ab, ist aber immer auch eine Frage der gesellschaftlichen Normativität. Schon die Römerinnen entdeckten den Trend zum Trimmen und verstanden es, mit Zucker- oder Bienenwachs unerwünschte Haare zu entfernen. Und auch heute fühlen sich viele Frauen wohler, wenn die Haut glatt ist oder die Härchen zumindest sauber zurechtgestutzt sind. In der Männerwelt feiert vor allem das Gesichtshaar in Form eines Bartes sein Comeback. Doch auch hier wird – ähnlich wie unter der Gürtellinie – auf Schnitt und Pflege geachtet.

REVOLUTION DER RASUR

Während die Menschen 4000 v. Chr. noch geschliffene Steine und Muscheln nutzten, um sich von ihrer Körperbehaarung zu trennen, stehen uns inzwischen diverse (wesentlich angenehmere!) Methoden der Haarentfernung zur Verfügung. Mit Elektro- und Nassrasierer, Wachs, Enthaarungscreme und Co. gibt es für jedes Körperhaar das passende Werkzeug. Der Nassrasierer ist dabei das meistgenutzte Tool der Deutschen. Er entfernt die Haare zuverlässig, muss jedoch regelmäßig benutzt werden, um dauerhaft für glatte Haut zu sorgen. Wer zum Nassrasierer greift, sollte mit warmem Wasser arbeiten. Das öffnet die Poren und weicht die Härchen auf, sodass die Klinge leichter über die Haut gleiten kann und die Rasur

WENIGER IST MEHR

Schluss mit lästiger Behaarung! Wir zeigen Ihnen, mit welcher **ENTHAARUNGSMETHODE** Sie welches Körperhaar am besten in Form bringen



Pinzette

Die Pinzette entfernt einzelne Haare präzise, indem sie sie an der Wurzel herauszieht. Nicht für große Flächen geeignet, aber lang anhaltend.



Rasierer

Der Rasierer kapt das Haar an der Hautoberfläche ab. Geringer Aufwand, aber auch eine kurze Haltbarkeit: Nach ein bis drei Tagen wachsen Stoppeln nach.



Wachs

Warme oder kalte Wachsstreifen ziehen die Haare an der Wurzel raus. Bis zu einem Monat Haarfreiheit! Und mit der Zeit gewöhnt sich auch die Haut an das ruckartige Abziehen.



Enthaarungscreme

Die Inhaltsstoffe in der Enthaarungscreme sorgen dafür, dass das Kreatin im Haar geschwächt wird und die Haare sich auflösen. Auftragen, einwirken lassen und wieder entfernen. Vorsicht im Intimbereich und bei empfindlicher Haut!



Epilierer

Er reißt die Haare wie eine rotierende Pinzette an der Wurzel raus. Zu Beginn schmerzhaft, dafür bleiben aber rund vier Wochen Zeit bis zur nächsten Rasur! Tipp: Spannen Sie die Haut mit zwei Fingern und setzen Sie den Epilierer senkrecht auf.

Methode					
KOSTENEFFEKTIV	●	●		●	
LANG ANHALTEND	●		●		●
GRÜNDLICHKEIT		●	●		●
KOMFORT		●			

● VERWÖHNEN

präziser ausfällt. Dazu darf es gerne auch etwas Rasierschaum, -gel oder -creme sein – das schont die Haut während und auch nach der Rasur.

DIE RICHTIGE RICHTUNG

Mit oder gegen die Wuchsrichtung? Für die Beine gilt: Arbeiten Sie sich vom Knöchel hinauf zum Knie. Indem Sie gegen die Wuchsrichtung rasieren, packen Sie die Haare näher an der Wurzel und die Haut bleibt länger glatt. Besonders sorgfältig wird die Rasur, wenn Sie sich in kurzen Linien hocharbeiten. Etwas anders verhält es sich mit den Haaren unter der Achsel. Diese wachsen in verschiedene Richtungen. Um alle Haare zu erwischen, sollten Sie mit dem Rasierer von oben nach unten und von rechts nach links unterwegs sein. Und übrigens: Häufige Rasur führt nicht dazu, dass die Haare schneller wachsen. Die Wuchsgeschwindigkeit ist immer die gleiche. Sowohl Körperhaare als auch Wimpern und Augenbrauen wachsen nur bis zu einer bestimmten Länge und fallen dann (meist nach wenigen Wochen) von alleine aus. Deutlich länger wächst nur unser Kopfhaar, sofern wir es nicht abschneiden.



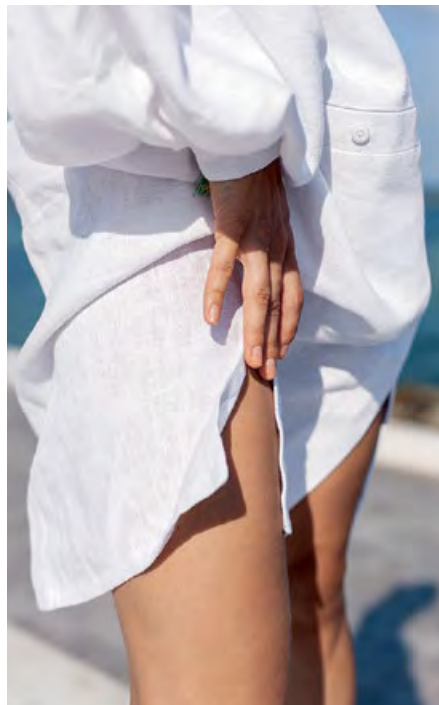
WEICHE RASUR

Der **elkos BODY Rasierschaum sensitiv** sorgt für eine schonende und gründliche Rasur. Aloe vera und Mandelöl verwöhnen die Haut.



SUGARING-PASTE SELBER MACHEN

Lassen Sie **300 g Zucker** langsam in einem Topf schmelzen. Geben Sie nach und nach **100 ml Zitronensaft** und **100 ml Wasser** hinzu, bis die Masse Blasen bildet. Den Topf von der Herdplatte nehmen und so lange rühren, bis die Blasen verschwinden. Danach erneut aufkochen und den Vorgang so oft wiederholen, bis sich eine klebrige Zuckerpaste bildet. Die abgekühlte (!!!) Zuckerpaste entgegen der Haarwuchsrichtung aufstreichen und mit einem Ruck in Haarwuchsrichtung abziehen.



WOHLTUENDE PFLEGE

Die **elkos BODY Body Lotion** versorgt die Haut 48 Stunden mit Feuchtigkeit und zieht schnell ein, ohne zu fetten. Ideal für die Anwendung nach der Rasur.

NACH-GEFRAGT

Was ist die richtige Pflege nach der Rasur?

Jede Art der Rasur stresst die Haut. Deshalb kommt es auf die richtige Pflege danach an: Gut geeignet sind **MILDE, FEUCHTIGKEITSSPENDENDE LOTIONEN**. Verzichteten Sie auf besonders fettreiche Cremes.

Diese sorgen durch ihren undurchlässigen Fettfilm dafür, dass Bakterien auf der Haut festgehalten werden und sich ansiedeln.

Pampers[®]
pants

Jetzt mit
Stop & Schutz
Täschchen

NEU



Keine Angst vor der
Kakaraschung!



Feuchttücher mit



0% Plastik

100%

pflanzenbasierten
Fasern





Jeder Blick ist eine Frage
Kommt der Hund und Sie schauen ihm in die Augen, versteht er das als Einladung zur Interaktion.

DIE GOLDENE Regel

Die Beziehung zwischen Mensch und Hund ist eine ganz besondere – wenn auch nicht immer auf Anhieb einfach

Der Trend geht zum Hund. Knapp zehn Millionen Menschen besitzen einen Vierbeiner. Doch nicht immer läuft die Beziehung zwischen Hund und Frauchen oder Herrchen problemlos. Wie gelingt der gemeinsame Alltag zufriedenstellend für beide Seiten? Wir haben bei Hundetrainerin Gaby Abels nachgefragt.

Wie erklären Sie sich die Faszination des Menschen für den Hund?

GABY ABELS: Hund und Mensch sind sich unglaublich nah. Durch das enge Zusammenleben mit dem Menschen hat sich der Hund körpersprachlich angepasst und zeigt dem Menschen gegenüber Mimiken, die es in der Hundesprache gar nicht gibt. Er imitiert ihn beispielsweise mit einem Grinsen oder bewegt seine Augenbrauen. Dadurch wird er zu einem wichtigen Sozialpartner für den Menschen.



Gaby Abels
ist seit 30 Jahren Trainerin für Menschen mit Hund. Sie arbeitet in Hamburg und ihr Spezialgebiet ist die Körpersprache bzw. Kommunikation unter Hunden.



Manche Hunde mögen Leckerlis, andere sehnen sich nach Wertschätzung. Hundebesitzer:innen sollten herausfinden, was ihr Vierbeiner gern hat, und ihn dementsprechend belohnen

Welcher Hund passt zu welchem Typ Mensch?

Die Frage ist vielmehr, zu welchem Hund passt der jeweilige Mensch beziehungsweise dessen Persönlichkeitsstruktur. Wenn ich selbst eher bequem bin, sollte ich mir keinen Husky holen, der viel rennen möchte – auch wenn ich ihn schick finde und er ein Gefühl von Freiheit darstellt. Wer sich einen Hund anschaffen will, sollte zuerst die eigenen Bedürfnisse kennen, um dann zu schauen, welche Hunderasse ähnliche Bedürfnisse hat. Denn Hunde, die nicht in ihrer Persönlichkeit bedient werden, zeigen oft Verhaltensauffälligkeiten.



VOLLWERTIG

Die **Feine Pastete Sensitiv** mit naturgewachsenen Fleischstückchen ist ein geeignetes Futtermittel für ausgewachsene Hunde. Das enthaltene Inulin unterstützt die Verdauung.

NACH-GEFRAGT

Sind Ausnahmen erlaubt?

Je stärker die Bindung zum Hund und je konsequenter Sie als Halter:in die aufgestellten **GRENZEN AUFRECHTERHALTEN**, desto gutmütiger können Sie sein. Man darf dem Hund dann auch mal etwas durchgehen lassen, weil man ihn durch die Stärke der Grenzen schnell wieder in der Spur hat. Hält der Hund die Grenzen noch nicht so gut ein, sollte man vorausschauender und vorsichtiger sein.



SUMMER IN THE CITY

...macht glücklich!

#UNSERGLÜCKSMOMENT

Vitakraft®



SONNIGE MOMENTE GEWINNEN MIT Poésie & blomus

1. Vitakraft Poésie® Katzenassfutter kaufen
2. Kassenbon abfotografieren
3. Hochladen auf vitakraft.de/aktionen
4. Mit etwas Glück gewinnen



AKTIONSZEITRAUM:
01.04. – 30.06.2022

Vollständige Teilnahmebedingungen unter www.vitakraft.de/aktionen.
Herstelleradresse: Vitakraft, 28295 Bremen

VITAKRAFT.
AUS LIEBE.

VITAKRAFT.DE
f i t y o



Ruhephasen

Wenn der Hund langsamer wird, stark hechelt und jede Gelegenheit nutzt, um sich hinzulegen, dann ist er erschöpft. Gönnen Sie ihm jetzt eine Pause.

Welche Tipps haben Sie für die ersten Schritte mit dem eigenen Hund?

Während der ersten 14 Tage geht es darum, eine Bindung zum Hund aufzubauen. Das heißt, er wird gehegt und gepflegt und sollte bedingungslose Liebe erfahren, um Vertrauen zu fassen. Wer keine Beziehung zum Hund aufbaut, braucht gar nicht erst über Erziehung nachzudenken, denn der Hund wird weder zuhören noch Respekt zeigen.

Wenn die Bindung steht, was ist die wichtigste Regel in der Hundeerziehung?

Wenn ich es schaffe, den Hund mit einem einzigen Kommando oder Fingerzeig zur Ruhe zu bringen und seine volle Aufmerksamkeit zu bekommen, ist das Wichtigste geschafft. Beherrscht der Hund diese Regel, können Sie ihm alle Freiheiten ermöglichen. Denn sobald er wegläuft, können Sie ihn mit einer einzigen Interaktion wieder zur Ruhe bringen.

Können Sie ein Beispiel geben, wie der Hund lernt, auf ein Zeichen zur Ruhe zu kommen?

Am Anfang sichere ich den Hund mit einer Leine ab. Sobald er zur Ruhe kommt, mache ich ihn los. So spürt er den Erfolg und lernt, dass er wieder frei sein darf, wenn er die Ruhe-Regel befolgt. Der Beitrag des Hundes

Damit der Hund ohne Leine schwimmen kann, sollte er aufs Wort gehorchen und mit dem Element Wasser vertraut sein. Unpraktisch ist es, ihn vor dem Baden zu scheren, da er ohne sein schützendes Fell schnell auskühlt



FÜR ZWISCHENDURCH

Mit dem **Premium-Snack Entenfilet** belohnen Sie Ihren ausgewachsenen Hund zwischendurch. Die Filets sind schonend getrocknet und fettarm.

beeinflusst also die Qualität der Übung. Je mehr er sich widersetzt, desto länger dauert die Übung an und desto massiver werde ich als Frauchen oder Herrchen. Das bedeutet: Meine Grenze ergibt sich aus der Stärke des Hundes. Das macht wieder deutlich: Augen auf beim Hundekauf!

Welche Signale des Hundes sollte man unbedingt kennen und ernst nehmen?

Wendet der Hund den Blick ab, ist das ein erstes Zeichen dafür, dass ihm die Situation nicht behagt. Blinkelt er, leckt er sich die Lippen oder reißt das Maul auf, so ist das ein klares Signal dafür, dass er sich nicht wohlfühlt. Zeigt er dieses Verhalten beispielsweise, während er auf den Arm genommen wird, sollten Sie ihn aus der Situation erlösen, um zu verhindern, dass er knurrt oder gar zubeißt.

Sommer, Sonne – Gürtelrose?



Wenn draußen die Temperaturen steigen, wächst in uns der Drang, die warme Jahreszeit und die zurückgewonnene Freiheit in vollen Zügen zu genießen. Endlich können wir wieder gemeinsam mit Freunden und Familie grillen oder die Natur erkunden.



Die STIKO empfiehlt
ALLEN AB 60
eine Impfung gegen
Gürtelrose.

Wussten Sie, dass
mehr als
95 PROZENT
aller Menschen über
60 Jahre zur Risiko-
gruppe für Gürtelrose
gehören? Sie alle tragen
den Erreger, das
Varizella-Zoster-Virus,
nach einer früheren
Windpocken-
Erkrankung in sich.



Alles das ist Balsam für die Seele und fördert das gesundheitliche Wohlbefinden. Doch der Schein trügt – manche Infektionskrankheit kann auch bei schönstem Sonnenschein zuschlagen. Gerade ältere Menschen sind gefährdet, denn mit zunehmendem Alter wird unser Immunsystem schwächer und wir werden anfälliger für Erkrankungen wie zum Beispiel Gürtelrose – unabhängig davon, wie gesund man lebt.

95% DER ÜBER 60-JÄHRIGEN tragen nach einer Windpockenerkrankung den Gürtelrose-Erreger in sich. **1 VON 3 PERSONEN ERKRANKT** im Laufe ihres Lebens an einer Gürtelrose. Bis zu **30%** der Betroffenen erleiden **KOMPLIKATIONEN** wie anhaltende starke Nervenschmerzen.

Erst Jahrzehnte später kann das inaktive Virus wieder erwachen. Mögliche Auslöser einer Gürtelrose können Stress, Krankheiten, aber auch ein Zuviel an Sonneneinstrahlung



sein. Also all das, was das Immunsystem belastet. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher Personen ab 60 Jahren und Menschen mit Grunderkrankung ab 50 Jahren eine Impfung gegen Gürtelrose.

Sorgen Sie jetzt vor und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Vorsorgemöglichkeiten.

Mehr Informationen finden Sie unter:

WWW.IMPFEN.DE/GUERTELROSE

GARTENGLÜCK IM KLEINFORMAT

Ein Hochbeet ist die perfekte Lösung für alle, die ihren grünen Daumen nicht stillhalten möchten und nur wenig Platz haben



EIN HOCH AUFS HOCHBEET

Frische Tomaten und Zucchini, dazu Rosmarin und Thymian – in einem Hochbeet lassen sich viele Gemüse- und Kräutersorten anpflanzen. Durch die Wärme im Inneren des Beetes sowie die verschiedenen Schichten wächst das Gemüse besser und braucht weniger Düngung. Und das Beste: Aus eigenem Anbau schmeckt es gleich doppelt gut.

ICH UND MEIN HOLZ

Die meisten Hochbeete bestehen aus Holz, einem Material, das leicht zu verarbeiten ist. Inzwischen gibt es aber auch Varianten aus Metall, Stein oder Kunststoff, die individuelle Vor- und Nachteile mit sich bringen. So sind Hochbeete aus Kunststoff zwar sehr kostengünstig und leicht im Gewicht, durch intensive Sonneneinstrahlung kann der Kunststoff jedoch Stoffe freisetzen, die durch die Erde auch im Gemüse landen. Grundsätzlich sollten Sie beim Kauf immer

darauf achten, dass das Material hitze- und UV-beständig ist.

CLEVERE ABMESSUNG

Als grobe Orientierung gilt: Bauen Sie Ihr Hochbeet ungefähr hüfthoch und nicht breiter als eine Armlänge. So können Sie rückschonend gärtnern und alle Bereiche des Beetes gut erreichen. Hinsichtlich der Länge sollten Sie sich an dem vorhandenen Platz sowie der Verfügbarkeit des Füllmaterials orientieren.

DER SONNE ENTGEGEN

Bepflanzung und Standort des Hochbeetes sollten aufeinander abgestimmt sein. Die bestmöglichen Lichtverhältnisse bekommen die Pflanzen bei einer Nord-Süd-Ausrichtung. Da es die wenigsten Sorten zügig mögen, ist ein Windschutz ein wichtiger Erfolgsfaktor für eine ertragreiche Ernte. Wählen Sie einen Standort, der zumindest von einer Seite (etwa durch eine Hauswand) geschützt ist.

Pflanzen derselben Familie sollten nicht nebeneinander und nicht nacheinander kultiviert werden, da sie der Erde dieselben Nährstoffe entziehen. Mit einer Mischkultur kann sich der Boden besser erholen und der Schädlingsbefall ist geringer





GESUNDE BASIS

Die **Universal Blumenerde** eignet sich für Hochbeete und andere Balkonpflanzen. Die spezielle Nährstoffformel sorgt für eine ertragreiche Ernte.

DIE RICHTIGE BEFÜLLUNG

Hoch wird das Beet durch seine verschiedenen Schichten. Wer das Hochbeet für den Gemüseanbau nutzen möchte, sollte mit vier Schichten planen:



Nährstoffreiche Pflanzenerde

dient der Bepflanzung. Sauber verteilen und leicht andrücken.

Kompost

fördert das Bodenleben und sorgt für viel Verrottungswärme und Nährstoffe.

Pflanzenreste und Laub

verhindern das Durchrutschen oberer Schichten und müssen gut festgetreten werden.

Zweige und Baumschnitt

bilden die Basis für das Hochbeet und sollten fest angedrückt werden. Sie dienen als Drainage.

Sommer braucht

Liebe



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

Der Traum einer eigenen Gärtnerei. Eine Frau, die mutig in die Zukunft geht. Eine Liebe, die alle Hindernisse überwindet.



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

Spaziergänge im Central Park,
Sonnenuntergänge auf der
Brooklyn Bridge:
Eine Liebe in New York!



PENGUIN VERLAG

AUF DER SONNENSEITE

*Die Tage werden länger, die
Ferien stehen vor der Tür – wir haben
die perfekten Seiten für den Sommer, in
denen sich der Sand sammeln darf*

*Endlich Urlaub: die
Beine baumeln lassen
und die Seele ebenfalls.
Am besten mit einem
spannenden Buch*

ROMAN

FÜR HERZ UND BAUCH

Liebe geht durch den Magen – das dachte sich auch Autorin Marina Kirschner. In ihrem Roman verknüpft sie die rührende Liebesgeschichte zweier Cafébesitzer:innen mit leckeren Rezepten: Die Leser:innen erleben, wie sich Anna und Marco nach anfänglichen Schwierigkeiten langsam näher kommen, und werden nebenbei durch die kulinarische Welt der beiden geführt. Zum Glück gibt es die Rezeptideen gleich dazu!



Penguin Verlag,
448 Seiten, 13,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-328-10691-3



DK Verlag,
240 Seiten,
26,95 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-8310-
4143-5

KOCHBUCH

Außen hui, innen Uii!

Pasta mit Spinat-Avocado-Pesto, grüner Spargel mit Tomatensalsa oder doch lieber Fisch-Risotto mit Kokosmilch – in diesem außergewöhnlichen Kochbuch sorgen bereits die Rezepttitel für Gaumenfreude. Die stimmungsvollen Food-Fotos machen Lust, eines der 110 originellen Gerichte nachzukochen. Und das ist gar nicht schwer: Die Rezepte sind knapp formuliert und kombinieren regionale Zutaten mit köstlichen Aromen aus aller Welt. Ideal für die Alltagsküche!

BACKBUCH

KUCHENGLÜCK FÜR ALLE!

Kuchen für alle: So lautet das Motto von Anna Röpfl, die auf einem Hof südlich von München zwischen vielen Hühnern und dem ein oder anderen Kuchenteig aufgewachsen ist. In „Teigliebe“ teilt sie ihre Leidenschaft für das Backen und zeigt, wie man Schritt für Schritt zum perfekten Kuchen kommt. Selbstverständlich ohne lange Zutatenlisten und so einfach und köstlich wie möglich. So lässt sich ein klassischer Mürbeteig schnell zu einem leckeren Rhabarber-Mandel-Kuchen oder einem Zwetschgen-Pie verwandeln. Neben jedem Rezept ist Platz für eigene, kreative Rezeptabwandlungen.



Brandstätter Verlag,
168 Seiten, 28,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-7106-0570-3

Herzenswarm, lebensklug und voller Hoffnung



luebbe.de/bluetenfrauen

Auf einer kulinarischen Messe im Piemont treffen sich drei Frauen, die verschiedener kaum sein könnten: die impulsive Rose, deren duftige Blütenrezepte längst kein Geheimtipp mehr sind, die leidenschaftliche Köchin Marguerite und die toughe Foodjournalistin Viola.

Beflügelt von ihrer gemeinsamen Leidenschaft für köstliches Essen und einigen Gläsern Champagner geben sie sich ein Versprechen – ohne zu ahnen, dass sie es schon bald einlösen müssen ...

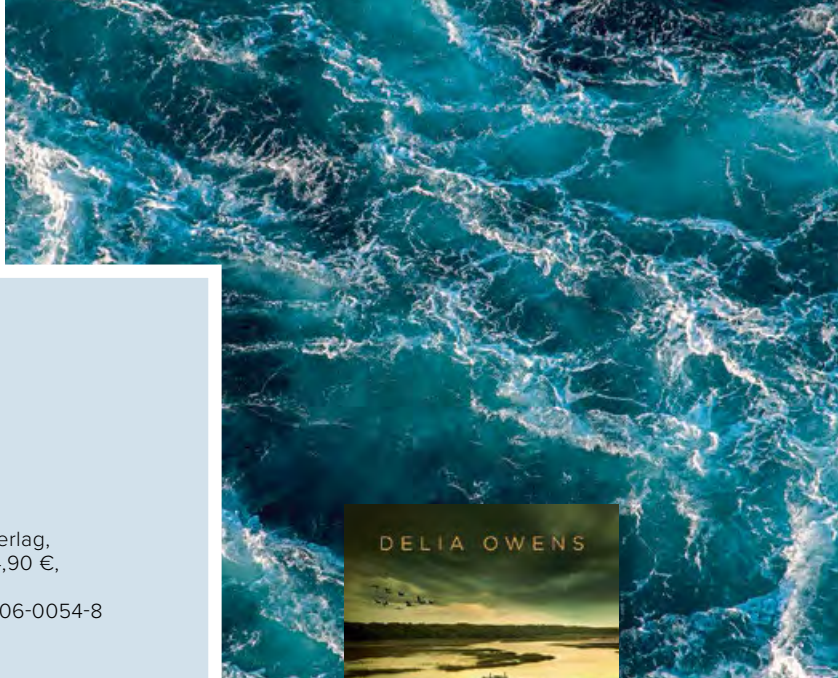


Brandstätter Verlag,
256 Seiten, 24,90 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-7106-0054-8

SACHBUCH

EIN HERZ UND EINE SEELE

Hier trifft Wissenschaft auf Erzählkunst: Seit vielen Jahren spürt der Verhaltensforscher und Biologe Kurt Kotrschal der außergewöhnlichen Partnerschaft zwischen Mensch und Hund nach. Seine spannenden Erkenntnisse belegen, was Hundehalter:innen seit Jahren spüren: Mensch und Hund sind von Natur aus das beste Team der Welt. Und: Die Vierbeiner sind uns noch ähnlicher als bisher angenommen und spielen deshalb psychologisch und sozial eine große Rolle in unserem Leben. Ein Grund mehr, sich selbst und den eigenen Hund neu kennen und verstehen zu lernen.



Hanser Literaturverlag,
464 Seiten, 22,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-446-26419-9

ROMAN

SEHNSUCHT EINER AUSGESTOSSENEN

Chase Andrews stirbt und die Bewohner:innen der fiktiven Küstenstadt Barkley Cove in North Carolina sind sich einig: Schuld ist das Marschmädchen. Kya Clark lebt isoliert im Marschland mit seinen Salzwiesen und Sandbänken. Sie kennt jeden Stein und Seevogel, jede Muschel und Pflanze. Als zwei junge Männer auf die wilde Schöne aufmerksam werden, öffnet Kya sich einem neuen Leben – mit dramatischen Folgen. In ihrem Bestsellerroman verknüpft Delia Owens eine Kriminalgeschichte mit der Erzählung eines Erwachsenwerdens und feiert die Natur!





SACHBUCH

ABTAUCHEN UND STAUNEN

Wieso bilden Fische Schwärme? Wie entstehen Meeresströmungen? Und wieso ist Plastik im Meer ein so großes Problem? Gerade Kinder fasziniert die Unterwasserwelt besonders. Die Autorin Jess French informiert in dem wunderschön illustrierten Sachbuch spannend und verständlich über den Lebensraum Ozean. So erfahren Kinder auf Augenhöhe von der Vielfalt, Einzigartigkeit und Bedeutung unserer fünf Meere. Denn ohne sie gäbe es kein Leben auf der Erde.

Etwa acht Millionen Tonnen Plastik landen pro Jahr in den Ozeanen. Meerestiere sterben oft, wenn sie Plastik fressen oder sich darin verheddern



DK Verlag,
80 Seiten, 14,95 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-8310-4213-5

DIE GROSSE NORDERNEY-SAGA!

Das mitreißende Schicksal einer Familie
in glanzvoller Seebad-Atmosphäre

»Diese
Familien-Saga
hat mich total
mitgerissen!«
Gisa Pauly





KINDER, FRÜHSTÜCK BRENNT AN!

Knusprige Brötchen und selbstgekochte Marmelade? Alles kalter Kaffee, findet der Sohn von MIT LIEBE-Kolumnistin Janna Hagedorn und haut sich morgens lieber was in die Pfanne. Eine Frage der Selbstverwirklichung oder das heiße Erbe seiner Vorfahr:innen?

Isst noch was vom Steak da?“ „Gibt's Würstchen?“ „Kannst du mir was braten?“ Wenn mein Sohn, 13, solche Fragen stellt, kann das zwei Gründe haben. Entweder, er kommt abends vom Volleyballtraining und muss was für seinen Proteinhaushalt tun. Oder es ist Sonntagmorgen um zehn und er wirft einen kritischen Blick auf den gedeckten Tisch: Brötchen, Marmelade, Käse – typisch deutsch und typisch lau. Ich weiß, was er denkt. Ein echter Mann braucht ein Frühstück, das zischt, brodelnd und dampft.

Mit seiner Vorliebe für Heißes und Herzhaftes in der Früh ist der Junge völlig aus der Art geschlagen. Unsere Tochter trinkt nicht mal was Warmes. Vielleicht so ein Selbstverwirklichungsding, man muss ja seine Nische finden in der eigenen Herde. Oder das Urväter-Erbgut schlägt bei ihm dominanter durch als bei ihr. Schließlich kommt ein Teil unserer Ahn:innen aus Niedersachsen. Und waren es nicht die Angeln und die Sachsen, die irgendwann den Ärmelkanal überquerten, um auf den Britischen Inseln das „Full English Breakfast“ einzuführen? Inklusive Speck, Bohnen auf Toast und dem verquirelten Gelege einer ganzen Hühnerfarm pro Person? Wer weiß, was noch alles drin ist im generationenalten Genpool. Denn das Kind liebt auch südlichere Varianten: von türkischer Sucuk, gebraten mit viel Knoblauch und Kreuzkümmel, bis zum fettigen Schmalzgebäck, das spanische

Partygänger:innen zu sich nehmen, ehe sie nach durchzechter Nacht vormittags ins Bett fallen. Mein Gegenargument („Aber ich habe gar keine Fritteuse!“) hat er vom Tisch gewischt, als er auf YouTube ein Filmchen entdeckte. Es zeigt, wie man Churros in einem daumendick mit Sonnenblumenöl gefüllten Kochgefäß ausbrät und in Zimtzucker wälzt. Eine herrliche Sauerei.

Es geht also, man muss es leider sagen, ein Riss durch unsere Familie, frühstückstechnisch. Ob ich gerade Lust habe, den zu kitten, hängt ab vom Grad der Ausgeschlafenheit. Und von meiner Bereitschaft, das Pubertier zu einem emanzipierten Mann zu erziehen, der sich allein etwas in die Pfanne haut und hinterher klaglos aufräumt. Aber ich habe meine schwachen Muttermomente, gerade in der dunklen Jahreszeit, in der auch Kinder mit beginnendem Bartschatten Liebe brauchen. Vielleicht sogar besonders die. Dann setze ich ihm eben seine Extrawurst vor, sein Rührei mit doppelt Bacon oder seine Churros mit Nuss-Nougat-Creme, und frage mich, in welche Frühstückskultur der Welt es ihn wohl als Erwachsenen verschlagen wird. Vielleicht lädt er mich in zehn Jahren zu Miso Suppe in Yokohama ein oder zu French Toast in Toronto. Solange ich dazu auch ein Brötchen mit Aprikosenmarmelade bekomme, soll's mir recht sein. Ich bin da ganz welloffen.



UNSERE KOLUMNISTIN

Die Autorin **Janna Hagedorn** lebt mit ihrer Familie in Hamburg, isst gern, kocht gern und hat sehr gerne viele Gäste. In MIT LIEBE berichtet sie regelmäßig, wie es ihr gelingt, es allen recht zu machen – oder eben auch nicht ...

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**



Aus- dehnung nach oben	Wurzbrühe zum Dämpfen von Fleisch	Abk.: Allg. Dt. Fahrrad- Club	Schaf-, Ziegen- laut	ital. Vor- speisen- salat	von oben her	indonesi- sche Insel	griech. Göttin der Morgen- röte
44. US- Präsident	10			Kalbsfuß, Fleisch- gericht			
süddt.: Kartoffel					13	Mengen- angabe beim Kochen	
Getreide- art				geripptes Gewebe			9
	2			Gegenteil von über		Schlagwort für kalori- enarme Le- bensmittel	bildender Künstler
Umstell- anlage bei der Eisen- bahn	Haupt- stadt des Iraks	rohes Fleisch einlegen	sehr feinsinnig		islami- scher Name Jesu		
				6			
schwä- cher werden	kleine ital. Nudel- pasteten	rein, lau- ter, un- verfälscht	Flughafen in Berlin			7	
Infekti- ons- krankheit				Ausruf des Er- staunens		eiförmig	
obendrein	1		komplette Brief- marken- serie			5	
Münz- vorder- seite				Drehteil an Ma- schinen	Insel im Bodensee	Feuer- werks- körper	
			die Kern- energie betrof- fend				4
Götter- vater der nord. Sage	franz. Weich- käse	Staat der USA	Vogel- brutplatz	griech. Land- schaft	nach Art von (franz.)		
Blutwurst	12			lat.: Zorn	Abk.: in- corpora- ted		
Note beim Doktor- examen		3	Strich, Gerade				
Speise- fisch	Bewerber, Anwärter					8	
			14	Braten- aufguss, Tunke			

IMPRESSUM

15. Jahrgang,
Druckauflage 1.643.688 Exemplare
(Quelle: IVW 1/2022)
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/mittliebe

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

pauline.loeffler@edeka.de

Redaktion:

EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH

Redaktionsleitung: Götz Poggensee

Artdirection: Chiara Kleinke, Jessica Winter

Autorin: Wiebke Knoche

Bildredaktion: Judith Klaus

Lektorat: Michael Svetchine (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 11. JULI 2022*

* 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	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Wenn Sie beim **MIT LIEBE-RÄTSEL** auf dieser Seite teilnehmen möchten, rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 11**.

Teilnahmeschluss für das MIT LIEBE-Rätzel ist der 08.07.2022.
(0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Die Kosten für die Teilnahme über Mobilfunknetze können abweichen!)

MIT FLEISCH



20
Entrecôte mit
Knoblauch-Pfeffer-
Sauce



20
Schweinekotelett
mit Zitronengras-
Marinade



22
Rinderfilet
Surf & Turf



24
Lammkoteletts
in Joghurt-
Marinade



26
T-Bone-Steak
mit Pfeffer-Rub



52
Spargel-Gratin
mit Zitronen-
Béchamel



52
Spargel-Pizza mit
Parmaschinken
und Rucola



53
Spargel-Tortilla
mit Chorizo

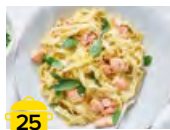


54
Spargel-Pasta
mit Polpette



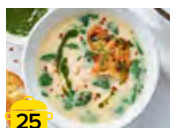
67
Bratnudeln
mit Hack

MIT FISCH



70
Zitronen-Lachs
mit Tagliatelle

VEGETARISCH



69
Weiße Bohnen-
suppe mit Spinat



80
Honigmelonen-
Gazpacho



80
Gurken-
Honigmelonen-
Salat



80
Honigmelonen-
Quark-
Schichtspeise



92
Spargel-
Ziegenkäse-Tarte



94
Tomaten-Feta-
Tarte



97
Pasta mit Zucchini
und Käse

VEGAN



36
Po' Boy Sandwich
mit knusprigem
Möhren-Bacon



36
Flat-Bread
mit Spargel und
Tomatensauce



37
Sellerie-Shawarma
mit Avocado und
Hummus



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.



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

VEGAN



38
Kichererbsen-
taler mit Blumen-
kohl



40
Tandoori-Tofu-
Spieße mit
Ananas-Salsa



44
Like-Rostbrat-
würstchen-
Thai-Hotdog



54
Ofenspargel
vom Blech



68
Stulle mit
Tomaten-
Walnuss-Aufstrich



71
Kokosmilchreis
mit Rhabarber

**Sie haben noch
weitere Fragen?**

Der EDEKA-Ernährungsservice
hilft Ihnen weiter. Sie können die
Expert:innen unter der Nummer
0800-333 5211*
montags bis samstags von
8.00–20.00 Uhr anrufen
und sich informieren.

* Kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz.

SÜSSES



64
Erdbeerkuchen



90
Zitronen-
Tartelette



91
Erdbeer-
Salzkaramell-
Tarte



91
Beeren-Bakewell-
Tarte

Ostmann

UNSERE GRILLHELDEN

Mit den Grill-Produkten Eurer Nr. 1*
kommen alle auf ihren Geschmack





GESUNDES VOM GRILL

Wer Fisch grillt, liegt im Trend und leistet damit obendrein einen wichtigen Beitrag zu einer gesünderen Ernährung. Denn vor allem fetthaltige Fische wie Lachs enthalten die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Und durch den höheren Fettgehalt bleibt der Fisch auf dem Grill schön saftig.



NUMMER EINS AUF DEM ROST

Ganz oben auf der Beliebtheitsskala der Deutschen steht der Lachs – auch beim Grillen. Denn er schmeckt in vielen Varianten wunderbar und verzeiht es auch mal, wenn er einen Moment zu lange oder zu heiß gegrillt wurde.



WUNDERBAR VIELSEITIG

Kaum ein anderer Fisch lässt sich auf dem Grill so vielfältig zubereiten wie Lachs. Ob als Filet, als Steak, am Spieß oder auf einer gewässerten Zedernplanke.



NATÜRLICHE SCHUTZSCHICHT

Wenn Sie Lachsfilets auf der Haut grillen, wird das Fleisch vor dem Austrocknen geschützt. Vor dem Grillen sollten Sie das Grillgitter mit Öl einpinseln.



FRISCH vom Grill

*Gerade Fische aus kalten Gewässern lieben die heiße Zubereitung auf dem Grillrost. Auch wenn es ums Grillen geht, ist der **LACHS** unser Lieblingsfisch. Und das hat mindestens acht gute Gründe*



KRÄFTIG GEWÜRZT

Fische wie Lachs, die einen höheren Fettgehalt und ein kräftiges Eigenaroma haben, vertragen sich wunderbar mit kräftigen Gewürzen wie rauchigen Barbecue-Marinaden, würzigen Rubs oder asiatischen Gewürzmischungen mit Teriyaki-Sauce.



SUPER OMEGA-3-QUELLE

Lachs enthält eine Form der Omega-3-Fettsäuren, die vom Körper besonders gut verwertet werden können. Diese guten Fette unterstützen die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und wirken Kalkablagerungen entgegen.



REGELMÄSSIG GETESTET

Die Stiftung Warentest untersucht regelmäßig sowohl tiefgekühlten als auch frischen Lachs. Die Testergebnisse finden Sie bei Produkten von Deutsche See auf der Verpackung.



VERANTWORTUNGSVOLLE ZUCHT

In der modernen Aquakultur hat sich sehr viel in Sachen Nachhaltigkeit getan. Verantwortungsvolle Fischzucht erkennen Sie auf der Verpackung beispielsweise am ASC-Logo. Lachs mit diesem Siegel stammt aus norwegischen Aquakulturen, die regelmäßig überprüft werden.

#MISSIONFISH
DENN FISCH IST
VERTRAUENSACHE!

Bratwurst kann jeder:

DEIN GRILL KANN MEER!

Glückliche Grillmeister*innen empfehlen: Fisch und Meeresfrüchte von Deutsche See für alle, die Lust auf Abwechslung haben.

Jetzt die ganze Vielfalt aus dem Meer im EDEKA-Markt entdecken!



Ermittelt am
Produkt mit
MHD: 15.07.2022
Ausgabe 9/2021
www.test.de



Inspiration gefällig?
deutscheesee.de/rezepte

Peter Hahn

TOP-ANGEBOT

statt € ~~69,95~~

ab **€ 59,95**

Sie sparen € 10,-

Cooler Frische-Kick

Bluse von PETER HAHN aus Crash-Gewebe. Perfekter Sitz und ein hoher Tragekomfort durch seitliche Einsätze in Rippen-Jersey aus 98% Baumwolle, 2% Elasthan. Aufwendige Verarbeitung mit dekorativen Schmuckknöpfen auf der Knopfleiste sowie Partien mit Stickerei und in Smok-Optik im Vorderteil. Hemdblusen-Schnitt mit 3-Knopf-Manschette. In 100% Baumwolle. Länge ca. 62 cm. Maschinenwaschbar. Farbe Weiß.

36, 38, 40, 42, 44,

46, 48, 50

719 495 AY

~~69,95~~

59,95

JETZT PORTOFREI BESTELLEN – Vorteilsnummer 503 623 AY angeben*



Kostenlose
Rücksendung



24-Std.-Bestellservice
0800-7 444 555
kostenlos telefonieren



Schnell bestellen unter
peterhahn.de/tipp

* Gültig bis 27.06.2022. Nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Ist nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar.

PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73650 Winterbach · Geschäftsführung: Stefan Kober, Dr. Daniel Gutting, Jörg Marx · Amtsgericht Stuttgart HRB 280228

Die aktuellen AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch bei unserem Kundenservice unter 0800-7 444 555 zum kostenlosen Abruf.