

einfach · smart · kochen

XXX **L**ecker

1. HALBJAHR 2019



BERNHARD REISER

Profi am
Herd

GUTER START

Frühstücksideen,
die begeistern!

GESUND & GUT

Drei-Gänge-Menü
mit Genussgarantie

GETREIDE SATT

Kernige Rezepte
mit Powerkörnern

Vielseitig!

Leichte Gerichte mit Wow-Effekt



BOSCH
Technik fürs Leben



BOSCH
Technik fürs Leben



Smart today. Smart tomorrow.

Vernetzen Sie Ihre Küche zukunftssicher mit Home Connect und senden Sie z. B. Rezepte an Ihren Backofen*. Sollten Sie bei der Hausarbeit gerade keine Hand frei haben, nutzen Sie einfach die Sprachsteuerung über Amazon Alexa. Und auf dem Weg in den Urlaub lässt sich jetzt prüfen, ob der Ofen ausgeschaltet wurde. Mehr smarte Ideen auf www.bosch-hc.de

home
connect



Home Connect ist ein Service der Home Connect GmbH.
* Mehr über die Serie 8 Backöfen in carbon black bei Ihrem accent line Händler oder unter www.accentline.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten gerne gesünder kochen? Dann sind Sie hier genau richtig! Auf den folgenden Seiten verrate ich Ihnen einige meiner besten Rezepte, die nicht nur grandios schmecken, sondern uns mit vielen Vitaminen und Nährstoffen versorgen. Hier erfahren Sie, was es für ein ausgewogenes Frühstück braucht, welches traumhaft leichte Menü Sie Ihren Gästen auf-tischen können und wie Sie verschiedene Getreidesorten in Ihren Speiseplan integrieren. Großer Genuss ganz ohne Reue – Herz, was willst du mehr? Dazu präsentieren XXXLutz und Bosch kleine und große unverzichtbare Küchenhelfer, mit denen jedes Gericht sicher gelingt und die das Kochen und Backen noch gesünder und entspannter machen.

Viel Spaß und Genuss beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Bernhard Reiser, Sternekoch

INHALT

1. Halbjahr 2019



4 **Bester Start in den Tag**

So einfach bereiten Sie ein vollwertiges Frühstück zu

12 **Reiser verrät**

Sternekoch Bernhard Reiser gibt Tipps, wie Sie gesunde Ernährung im Alltag integrieren

14 **Gesund aufgetischt**

Unser Menü begeistert mit frischen Zutaten und viel Geschmack

20 **Gutes Getreide**

Drei raffinierte Rezepte mit knackigen, wertvollen Körnern



26 **Liebste Küche**

Mit unserer Beratung finden auch Sie Ihre Traumküche

28 **Süße Stücke**

Wir machen Kuchen und Muffins zu echten Vitaminbomben

34 **Außerdem**

Unsere besten Einkaufstipps für einen gesunden Lebensmittelvorrat, Impressum

EIN GUTER START

Gesunde Ernährung fängt schon morgens an. Mit einem **ausgewogenen Frühstück** starten Sie voller Power in den Tag

Reiserät

Wer keinen Apfel für das Brot verwenden möchte, raspelt stattdessen eine Möhre oder eine halbe Zucchini in den Teig. Auch damit bleibt das Brot herrlich saftig.





VOLLKORN- APFEL-BROT

Zutaten für 1 Brot

1 Apfel
300 g Dinkelkörner
200 g Dinkelmehl
2 TL Salz
1 Würfel Hefe

FÜR DEN BELAG

2 TL Margarine
2 Scheiben Kochschinken
2 Scheiben Gouda
(30 % F. i. Tr.)

1 Eine Kastenform (30 cm) mit Backpapier auslegen. Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Dinkelkörner mit einem Mörser leicht zermahlen und zur Seite stellen.

2 Mehl, Salz, 450 ml lauwarmes Wasser und Hefe in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verkneten. Die Apfelwürfel und Dinkelkörner zugeben und alles für 5 Minuten kneten.

3 Teig in die Form geben und mit einem Tuch abgedeckt 60 Minuten gehen lassen. Ofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot im unteren Drittel des Backofens 55-65 Minuten backen. Herausnehmen und komplett auskühlen lassen.

4 Für eine Person zum Frühstück je 2 Scheiben Vollkorn-Apfel-Brot mit etwas Margarine bestreichen und mit Gouda sowie Kochschinken belegen.

FOTO TINA BUMANN (1)



Folgen Sie uns auf Pinterest:
www.pinterest.de/xxxideutschland



KERNIGES SCHLEMMERMÜSLI MIT FRÜCHTEN

Zutaten für 4 Personen

50 g getrocknete Datteln, kernlos
3 Äpfel
2 Birnen
100 g helle Weintrauben, kernlos
1 Bio-Orange
300 g fettarmer Joghurt
200 g Magerquark
80 g zarte Haferflocken
1 TL Vanillezucker
1 EL Honig
30 g Haselnusskrokant

1 Die Datteln mit einem scharfen Messer klein schneiden. Die Äpfel und die Birnen waschen, trocken reiben, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Dann beides in kleine Stücke schneiden.

Die Trauben waschen, trocken reiben und der Länge nach halbieren. Die Orange heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 Den Joghurt mit dem Magerquark glatt rühren. Die Haferflocken, Vanillezucker, Orangensaft und -schale, Honig und Weintrauben hinzugeben und alles gut vermengen. Das Schlemmermüsli auf vier Dessertgläser verteilen und mit etwas Haselnusskrokant dekorieren.

3 Dieses Müsli kann entweder sofort oder am nächsten Tag verzehrt werden. Denn am besten schmeckt es, wenn es ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen durfte. Das Schlemmermüsli eignet sich nicht nur perfekt fürs Frühstück, sondern ist auch ein idealer Snack.

EIERPFANNKUCHEN MIT BLAUBEERSOSSE

Zutaten für 4 Personen

FÜR DIE BLAUBEERSOSSE

300 g Blaubeeren zzgl. etwas mehr zum Garnieren
100 g Zucker
1 Spritzer Bio-Zitronensaft
½ Vanilleschote

FÜR DIE EIERPFANNKUCHEN

400 g Weizenmehl
6 Eier
450 g Vollmilch
150 ml Mineralwasser
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
etwas Butter zum Braten

1 Die Blaubeeren in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Mixstab pürieren. Zucker und Zitronensaft zugeben.

2 Püree in einen Topf geben. Vanillemark auskratzen und zusammen mit der Schote in den Topf geben. Alles 10 Minuten aufköcheln lassen. Schote entfernen und Püree in eine Schale geben.

3 Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mithilfe eines Handrührgerätes vermengen.

4 Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Nacheinander darin aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen, bis sie von beiden Seiten hellbraun sind. Mit Blaubeersosse und frischen Blaubeeren servieren.

VARIANTE

APFELMUS

Zutaten für 4 Personen

4 säuerliche Äpfel
1 Msp. Zimtpulver
2 EL Honig

Äpfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, Äpfel, Honig und Zimtpulver hinzufügen. Mit aufgesetztem Deckel so lange kochen, bis die Äpfel weich sind. Anschließend pürieren.

Reiserät

Für eine vollwertigere Variante verwenden Sie statt des Weizenmehls Dinkel- oder Vollkornmehl.



Frühstück

Reiserät

Reichen Sie das Omelett als leichtes Abendessen, verfeinern Sie es mit etwas Putenfleisch, das Sie zuvor angebraten haben. Ein köstlicher Sattmacher!



KUNTERBUNTES OMELETT

Zutaten für 2 Personen

1 Paprikaschote
100 g Kirschtomaten
1 Möhre
2 EL Sonnenblumenöl
1 Stiel Petersilie
1 Stiel Schnittlauch
2 Frühlingszwiebeln
6 Eier
Salz, Pfeffer

1 Paprika und Tomaten waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Die Möhre mit einem Sparschäler schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

2 Inzwischen Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken. Die Eier mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Kräuter hinzufügen.

3 Die Kräuter-Ei-Mischung zum Gemüse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen. Das Omelett wenden, wenn es fast gestockt ist. Direkt servieren.

DAZU PASST

KRÄUTERDIP MIT ZITRONE

Zutaten für 2 Personen

½ Bio-Zitrone
1 Bund gemischte Kräuter
250 g Magerquark
1 EL Olivenöl
1 TL Honig
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

1 Die Zitrone heiß abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die gemischten Kräuter waschen, trocken schüteln. Die Blättchen abzupfen und diese anschließend fein hacken.

2 Den Magerquark mit Olivenöl und dem Honig glatt rühren. Dann den Zitronensaft und die Schale, Kräuter und Paprikapulver dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

KNOW-HOW

So kann der gesunde Tag gerne starten

Wir haben nachgefragt, was ein gutes Frühstück ausmacht. Bernhard Reiser hat die Antworten:

XXXLecker: Muss ich überhaupt frühstücken?

Bernhard Reiser: In der Regel sollte, wenn das Abendessen etwa zehn Stunden zurückliegt, morgens direkt gefrühstückt werden. Achten Sie einfach auf Ihr Bauch- und Hungergefühl und sehen Sie das Frühstück nicht als MUSS an! Wer nicht so früh essen kann, sollte morgens auf jeden Fall etwas trinken. Über eins sollten Sie sich im Klaren sein: Kohlenhydrate und Eiweiß wirken besser am Morgen.

Was darf bei einem guten Frühstück auf keinen Fall fehlen?

Naturjoghurt ist ideal zum Frühstück, da er sehr gut für die Darmflora und die Verdauung ist. Am besten Joghurt mit normalem Fettgehalt verwenden. Vollwertige Kohlenhydrate wie Haferflocken oder Vollkornbrot liefern außerdem gute Nährstoffe und Energie für den Tag. Außerdem sollten gesunde Fettquellen wie Nüsse, Lachs,

Leinöl oder Avocado nicht fehlen.

Von welchen Lebensmitteln würden Sie morgens eher abraten?

Milch sollte gerne reduziert werden. Gezuckerte Cornflakes und fertige Müslimischungen sollten nicht im Vorratsschrank landen. Anstelle von Fertigmüsli lieber selbst Getreide schroten. Ein gutes Müsli lässt sich ganz leicht selbst zusammenstellen. Vorsicht ist auch bei Säften geboten, sie enthalten sehr viel Zucker – besser einen Apfel oder eine Banane wählen, anstatt ein Glas Saft zu trinken. Greifen Sie keines-

Naturjoghurt ist der ideale Begleiter fürs vollwertige Frühstück



falls zu fertigen Smoothies – die enthalten oft zugesetzten Zucker. So ein Smoothie lässt sich sehr gut selbst zubereiten und ist dann auch noch perfekt auf den persönlichen Geschmack abgestimmt. **Sind Smoothies generell ein guter Ersatz für ein vollwertiges Frühstück?** Nein, sind sie definitiv nicht! Durch die Flüssignahrung wird dem Körper der Verdauungsprozess genommen. Der Zucker im Smoothie gelangt sehr schnell in die Blutbahn und unser Insulinspiegel steigt. Die Drinks sättigen nur für kurze Zeit und der Hunger setzt schnell wieder ein. Deshalb sollte das Frühstück unbedingt vollwertiger gestaltet werden.

Frühstück



Ein perfekter Tag beginnt mit einem ausgewogenen Frühstück

SÜNDEFREIE NOTELLA

Zutaten für 1 Glas à 400 g

- 150 g Haselnüsse
- 6 Datteln, entsteint
- 40 g Kakaopulver
- 200 g Ahornsirup
- 120 g Mandelmilch
- 1 EL Vanilleextrakt

1 Vor der Zubereitung den Backofen zunächst auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Haselnüsse auf ein großes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 Minuten rösten. Auskühlen lassen.

3 Die Nüsse grob hacken. Dann gemeinsam mit Datteln, Kakao-pulver, Ahornsirup, Mandelmilch und Vanilleextrakt in einen starken Mixer geben und etwa 1 Minute auf höchster Stufe pürieren, bis eine feine Creme entstanden ist.

4 In ein ausgekochtes Glas füllen und für bis zu 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

NULLO-KONFITÜRE

Zutaten für 3 Gläser à 200 ml

- 4 Blatt Gelatine
- 400 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 150 g Himbeeren (frisch oder TK)

10 g flüssiger Süßstoff

1 Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren und Himbeeren mit einem Stabmixer fein pürieren. Die zerkleinerten Früchte in einem Topf 6 Minuten kochen. Danach den Topf vom Herd nehmen.

2 In der Zwischenzeit die Gelatine ausdrücken und zusammen mit dem Süßstoff in den Topf geben und 2 Minuten unterrühren.

3 Die selbst gemachte Konfitüre in sterile Schraubgläser füllen, mit Deckeln verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.

Nichts anbrennen lassen



einfach
perfekt

Beim Braten von Eierkuchen kommt es auf die richtige Temperatur der Pfanne an. Der PerfectFry Bratsensor von Bosch lässt Sie dabei nie im Stich. Er misst kontinuierlich die Temperatur der Pfanne während des Bratvorgangs und garantiert dadurch ein perfektes Bratergebnis. Die Sensoren im Kochfeld sorgen dabei für eine exakte Temperaturkontrolle. Einfach aus den fünf verschiedenen Temperaturstufen die gewünschte auswählen und entspannt zurücklehnen. Das Ergebnis: perfekt!



Mit diesen Produkten wird das Frühstück zum Genuss



1 AUFGETEILT
Brotmesser aus rost-
freiem Edelstahl,
34 cm (Homeware,
4124007301)

2 ANGERICHTET
Teller im Vintage-Look
(Ritzenhoff & Breker,
3417054803)

3 ANGEBRATEN
Bratpfanne, 26 cm Ø,
Aluminium (Home-
ware professional,
87650028)

4 ABGESIEBT
Teesieb aus Edel-
stahl (Fackelmann,
4124123801)

5 ANGENIPPT
Feine Teetasse aus
Bone-China-Keramik
(Villeroy & Boch,
34073932)

6 ABGEBRÜHT
Doppelwandiger
Kaffeebereiter
(Novel, 81580005)

7 AUFBEWAHRT
Dekorativer Brotkorb
aus Edelstahl und
Baumwolle (Blomus,
41780396)

► Alle Artikel erhältlich in
den XXXLutz-Filialen und
unter www.xxxlutz.de



NA DANN, MAHLZEIT!

Gesunde Ernährung hat nichts mit Diät zu tun.
Im Grunde **geht sie ganz leicht** und sorgt dafür, dass
wir uns besser, gestärkter und vitaler fühlen



Bei Reiser privat kommt einmal täglich frisch Gekochtes auf den Tisch



Für Profikoch Bernhard Reiser hat gesunde Ernährung nichts mit Verzicht zu tun. Vielmehr ist es eine bewusste Entscheidung, auf seinen Körper zu hören und ihm das zu geben, was ihm guttut.

XXXLecker: Wie stehen Sie als Sternekoch zu Trends wie Low Carb, Paleo und Co.?

Bernhard Reiser: Prinzipiell kann es für den Einzelnen eine gute Lösung sein. Solche Diäten sind aber langfristig gesehen definitiv schädlich für den Körper. Jeder Mensch sollte im Laufe des Lebens die passende Ernährungsform für sich finden und nicht von Diät zu Diät springen. Was tut mir gut? Wenn ich positiv im Leben stehe, stressresistent bin und es Geist und Körper gut geht, dann stimmt auch die Ernährung.

Wie integrieren Sie gesundes Kochen in Ihren Alltag?

Privat gilt bei mir zu Hause: Einmal am Tag wird frisch gekocht. Also keine Fertiggerichte, nichts Vorbereitetes, sondern eine selbst gekochte Mahlzeit mit viel Gemüse und an manchen Tagen mit etwas Fisch oder Fleisch angereichert.

Haben Sie Tipps für Familien mit Kindern – wie bekomme ich Gemüse auf die Teller?

Integrieren Sie Ihre Kinder ins Kochen! Das macht nicht nur Spaß, sondern die Kinder essen das Gericht auch mit einem ganz anderen Verständnis. Meine Idee: Lassen Sie jedes Familienmitglied an einem

Tag der Woche sein persönliches Lieblingsgericht auswählen, das dann alle gemeinsam zubereiten.

Was meinen Sie: Dauert gesundes Kochen wirklich länger und ist aufwendiger?

Gesund zu kochen dauert oft nicht länger und ist im Vergleich zu Fertiggerichten die Mühe wert. Es gibt viele Mahlzeiten, die bereits in

„WENN ES GEIST UND KÖRPER GUT GEHT, STIMMT AUCH DIE ERNÄHRUNG“

30 Minuten zubereitet sind und das ist ein Investment für Ihr Leben! Mit einer gesunden Ernährung tun Sie Ihrem Körper Gutes – es zahlt sich aus, sich Zeit zu nehmen und so sein Leben um Jahre zu verlängern.

Was sollte immer zu Hause im Kühlschrank und Vorratsraum vorhanden sein?

Sie brauchen nicht vieles im Haus zu haben, um gesund kochen zu können. Wir haben den Luxus, dass wir an fast allen Tagen im Jahr frisch einkaufen können – ob im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Ich empfehle aber, immer Haferflocken parat zu haben. Und auch Schokolade! Am besten eine

Schokolade mit mindestens 75 % Kakaoanteil, denn wenn der Heißhunger kommt, ist das die beste Lösung, um seinen Gelüsten schnell Einhalt zu gebieten. Gut sind auch ungesalzene Nüsse, egal, ob Walnüsse, Cashewkerne oder Erdnüsse. Durch die gesunden Fette wird der Heißhunger schnell gestoppt.

Wie ernähre ich mich auch unterwegs gesund?

Sich unterwegs gesund zu ernähren, ist eine Lebenseinstellung. Ich muss vorbereitet sein, damit ich nicht auf Fast Food zurückgreife. Ich habe zum Beispiel immer einen kleinen Harzkäse und eine Handvoll Nüsse bei mir – das ist die perfekte Kombination, um lange satt zu bleiben. Wichtig ist auch, genügend zu trinken. Meistens hat man einfach nicht genug getrunken.

Haben Sie als Sternekoch noch einen Tipp, wie ich langfristig Erfolge erziele?

Wichtig ist, nicht immer darauf zu achten und ständig Kalorien zählen zu müssen. Das ist das Schlimmste, wenn ich immer nur auf meine Kalorienbilanz schaue und mir nie etwas gönne. Prinzipiell ist nichts ungesund – Süßigkeiten, Bier, Alkohol: Das kann alles in Maßen gegessen und getrunken werden. Ungesund wird es dann, wenn ich es andauernd und in übermäßigen Mengen zu mir nehme. Ich mache mir nach einem Dessert immer bewusst, dass ich am nächsten Tag wieder ausgewogen lebe und freue mich auf gesunde Lebensmittel.

GENUSS OHNE REUE

Sie erwarten Gäste? Unser raffiniertes Menü überzeugt **nicht nur durch frische, gesunde Zutaten**, sondern vor allem durch Geschmack

Reiserät

Dieses Gericht können Sie ganz wunderbar variieren: Ich verwende gerne verschiedenes Saisongemüse oder kombiniere es auch gerne mit Fisch wie einem Zanderfilet.



HAUPTGANG

GRÜNES GRATIN

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL TK-Kräutermischung
- 200 g Vollkornreis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Porree
- 300 g TK-Blattspinat, aufgetaut
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 100 g geriebener Käse (fettarm)
- 2 EL Petersilie, gehackt

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Tomaten, Salz und Pfeffer sowie die TK-Kräutermischung dazugeben. Alles gut umrühren und beiseitestellen.

2 Reis in reichlich kochendem Salzwasser in 20 Minuten sehr bissfest garen.

3 Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Den Porree putzen und in Ringe oder Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne in 2 EL Öl andünsten, dann den Spinat zugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

4 Den Ofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln. Filets in der heißen Pfanne im übrigen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.

5 Den Reis abgießen. Das Porree-Spinat-Gemüse und die Tomatensoße unter den Reis mischen. Alles auf zwei Auflaufformen verteilen.

6 Jeweils 2 Hähnchenbrustfilets auf den Reis-Gemüse-Mix setzen. Käse drüberstreuen und das Gratin im Ofen 15 Minuten backen. Das Gratin mit der Petersilie bestreut servieren.

DAS MENÜ

VORSPEISE

*Zucchini-suppe
mit Minze*

+

HAUPTGANG

Grünes Gratin

+

DESSERT

*Exotische
Energiebällchen*

FOTO TINA BUMANN (1)

XXXLutz

Perfekte Begleiter für Ihr Menü



IN FORM

Auflaufform aus Porzellan, verschiedene Größen (Homeware, 84140006)



AUS DEM TOPF

Formschöner Schöpf-
löffel aus Edelstahl
(WMF, 37311529)



AUF DEN TISCH

Suppenschale, Bone China, spülmaschinenfest (Novel, 71360359)



IN DER HAND

Weinglas, Fassungsvermögen ca. 420 ml, spülmaschinenfest (4546003801)

► **Alle Artikel erhältlich in den XXXLutz-Filialen und unter www.xxxlutz.de**



VORSPEISE

ZUCCHINISUPPE MIT MINZE

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stiele Minze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 4 Zucchini
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 2 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Koriander

1 Die Minze waschen und trocken tupfen. Dann die Blättchen abzupfen. Diese anschließend beiseitestellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und jeweils in kleine Würfel hacken. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen,

die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten.

2 In einem großen Topf 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Zucchini waschen und jede in 4 Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und halbieren. Zucchini und Kartoffel in den Topf geben. Gemüsebrühe, Knoblauch, Zwiebel und alle Gewürze hinzufügen. Den Koriander waschen und trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Blättchen ebenfalls in den Topf geben. Zutaten 15 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Den Topf vom Herd nehmen, einige der Minzeblättchen zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer so lange pürieren, bis die Suppe eine cremige Konsistenz erreicht. Auf Suppenteller verteilen, mit den restlichen Minzeblättchen garnieren und servieren.

DESSERT

EXOTISCHE ENERGIEBÄLLCHEN

Zutaten für 50 Stück

140 g Mandelkerne

½ Bio-Orange

140 g getrocknete Feigen

140 g Datteln, entkernt

20 g Kakaopulver

Mark von ½ Vanilleschote

50 g Kokosraspel

1 Die Mandelkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen, anschließend abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Mandeln mit Feigen, Datteln, Kakaopulver, Orangensaft und -abrieb sowie Vanillemark in einem Mixer zerkleinern.

3 Aus der Mandel-Frucht-Masse kleine Bällchen formen und diese zum Schluss in den Kokosraspeln wälzen und servieren.

Reiserät Diese kleinen Bällchen lassen sich perfekt vorbereiten und sind im Kühlschrank gelagert etwa eine Woche haltbar. Sie eignen sich wunderbar als kleiner Snack.



Kochen wie die Profis

einfach
perfekt

Nur zu gerne überraschen Sie Ihre Familie mit einem tollen Menü oder kochen bei einem Glas Wein ganz entspannt mit Freunden? Dann ist die hochwertige Designreihe carbon black von Bosch genau das Richtige für Sie und Ihre Küche, denn sie vereint Backöfen, Kochfelder, Wärme- und Vakuumschubladen, Dunstabzugshauben, Mikrowellen und Kaffeefullautomaten. Durch das Zusammenspiel aus schwarzem Glas und schwarzem gebürstetem Edelstahl passen sich die Einbaugeräte Ihrer Küche perfekt an. Das zeitlose Design macht Ihre Küche zum neuen Herzstück Ihrer vier Wände. Großartig, genau wie die neue Vakuumschublade (Bild rechts unten), in der Sie Lebensmittel luftdicht verschließen, bevor Sie sie im Dampfbackofen der Serie 8 mit Sous Vide Funktion besonders schonend garen. Dank einfacher Handhabung von Bedienring, Displays und innovativer Technik kochen auch Sie von nun an wie ein echter Profikoch.

► Mehr Informationen bei Ihrem XXXLutz-Fachberater

„In dieser Küche
wird jeder
Hobbykoch zum
Spitzenkoch“

Bernhard Reiser



*carbon black:
Beeindrucken Sie Gäste
mit exklusivem
Design und perfektem
Ergebnis!*

www.bosch-home.de

accent|line
carbon black



SOUS VIDE

Der neue Dampfbackofen mit Sous Vide Funktion gart Fisch, Fleisch und Gemüse im Vakuumbbeutel bei Temperaturen von 50 °C - 95 °C auf den Punkt. Das Ergebnis: zart und butterweich - einfach ein Geschmackserlebnis.



VAKUUMIERSCHUBLADE

Zutaten können Sie nun im Handumdrehen luftdicht in der neuen Vakuumierschublade im Beutel verschweißen. Ihre Lebensmittel sind damit länger haltbar und die natürlichen Aromen sowie Nährstoffe bleiben erhalten.

FOTOS BOSCH HAUSGERÄTE GMBH

Getreide

KORN AN KORN

Getreide wie **Reis, Dinkel und Co.** schmeckt nicht nur unglaublich gut, es versorgt uns auch mit Energie und wichtigen Nährstoffen

Reiserät

Schweinefilet **punktet mit seinem aromatischen Geschmack.** Für eine leichtere Variante lässt sich das Gericht mit Hühner- oder Putenfleisch zubereiten.



SCHWEINEFILET MIT PILZEN UND DINKELREIS

Zutaten für 4 Personen

1 EL Senf
4 EL Olivenöl
1 EL Zucker
1 Zweig Thymian
½ TL Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
600 g Schweinefilet
250 g Dinkelreis
400 g Champignons
2 Schalotten
30 g Butter
30 g Weizenmehl
30 ml Weißwein
150 ml Milch
150 g Sahne
1 Lorbeerblatt
1 Prise Muskatnuss

1 Senf, 2 EL Öl, Zucker, Thymian, Paprikapulver, Cayennepfeffer, 2 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer verrühren. Fleisch mit der Würzpaste einstreichen, eng mit Frischhaltefolie umwickeln und 60 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

2 Fleisch mit übrigem Öl für 2 Minuten in einer Pfanne anbraten. Dann bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 15–20 Minuten in den Backofen geben.

3 Dinkelreis abwaschen und für 20 Minuten nach Packungsangabe garen. Inzwischen Pilze putzen, in Scheiben schneiden und anbraten. Den Dinkelreis abgießen und warm stellen.

4 Für die Soße Schalotten hacken und in Butter anbraten. Mehl hinzugeben und anschwitzen. Weißwein, Milch und Sahne angießen mit Lorbeerblatt, Muskatnuss und ½ TL Salz würzen, aufkochen lassen und 4 Minuten köcheln lassen.

5 Filet aus der Folie wickeln und in Scheiben schneiden. Fleischsud mit den Pilzen unter die Soße rühren, Lorbeerblatt entfernen. Fleisch zusammen mit Reis und Soße servieren.

FOTO ALEXANDRA PANELLA (1)

**Reiser
rät**

Ich liebe diesen Eintopf an kalten Tagen! Für noch mehr Farbe auf dem Teller schneiden Sie noch zwei Möhren oder eine Rote Bete in kleine Stücke und kochen Sie diese mit.

WOHLFÜHL- QUINOATOPF

Zutaten für 4 Personen

1 große Stange Porree
500 g Chinakohl
1 Knoblauchzehe
150 g Quinoa
3 EL Rapsöl
etwa 500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

1 Porree von Wurzel und Welkem befreien, seitlich einschneiden, danach gründlich waschen und in Ringe schneiden. Anschließend den Chinakohl waschen und die Blätter in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Quinoa in ein feinmaschiges Sieb geben und so lange mit Wasser spülen, bis es klar wird. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Knoblauch darin etwa 4 Minuten dünsten.

3 Porree und Knoblauch mit der Gemüsebrühe ablöschen, Quinoa einrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 12 Minuten kochen. Den geschnittenen Chinakohl unterheben, je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die ganze Masse zugedeckt noch 5-10 Minuten nachquellen lassen. Bei Bedarf noch ein wenig Gemüsebrühe hinzufügen.



Gesund und gut – Ihre Liebsten werden begeistert sein

KNOW-HOW

Wissenswertes zum Thema Getreide

Bernhard Reiser über Quinoa, Couscous und Co. und wie man sie in den Speiseplan integriert

Nicht alles, was körnig ist, ist auch gleich ein Getreide! Amaranth und Quinoa z. B. bezeichnet man als „Pseudogetreide“, weil es zwar ähnliche Eigenschaften hat, aber kein Getreide ist. Doch egal, ob pseudo oder nicht: In den Körnern steckt ganz viel Power!

XXXLecker: Warum sollten wir Getreide und Pseudogetreide essen?

Bernhard Reiser: Urgetreide ist eine sehr gute Alternative zu Weizenarten. Fairerweise muss ich sagen, dass sie keine Vorteile gegenüber von Kartoffeln usw. bringen, aber sie haben ihre Berechtigung und sind eine leckere Alternative.

Wie oft in der Woche sollten die Körner auf unseren Tellern Platz finden?

Ich persönlich würde jedem empfehlen, es an zwei Tagen in der Woche in seine Ernährung zu integrieren. Ob als Beilage oder in Gebäck: Denn Quinoa oder Amaranth eignen sich auch wunderbar zum Backen kleiner Plätzchen.



Reis, Amaranth und Buchweizen lassen sich vielseitig in der Küche verwenden. In den Körnern steckt viel Geschmack!

Wie lange hält sich gekochtes Getreide?

Getreide kann sehr gut vorgekocht werden. Im Kühlschrank gelagert hält es sich zwischen vier bis fünf Tagen. So spart man nicht nur wertvolle Zeit, sondern auch viel Energie.

Worauf sollte man beim Kauf von Quinoa, Reis und Co. achten?

Achten Sie vor allem immer auf das Fairtrade-Zeichen, damit Sie wirklich auf Nummer sicher gehen und immer Getreidesorten mit sehr guter Qualität haben.



Kochvideos und mehr Tipps von Bernhard Reiser:
www.youtube.com/c/XXXLutzDeutschland

Entspannt kochen ohne Gerüche

Die Sensor-Kochfelder mit ihrem integrierten Dunstabzug von Bosch kombinieren zuverlässig Induktion mit innovativer Lüftungstechnik für ein rundum perfektes Kochergebnis. Egal, ob Sie einen oder gleich mehrere Töpfe aufstellen möchten, dank FlexInduction ist das kein Problem mehr. Und dank DirectSelect sind Kochzonen und Leistung ebenso leicht auszuwählen. Dabei verhindert der PerfectCook Kochsensor ein Überkochen oder Anbrennen Ihrer Speisen durch die präzise Kontrolle der Temperatur im Topf. Für eine perfekte Bräunung gebratener Speisen sorgt der Bratensensor PerfectFry mit fünf Leistungsstufen. Der PerfectAir Luftgütesensor steuert dabei den automatischen Dunstabzug für eine maximale Abzugsleistung. Freuen Sie sich auf perfekte Gerichte und reine Luft.

► Mehr Informationen bei Ihrem XXXLutz-Fachberater

einfach
perfekt

„Ein perfektes Ergebnis – ohne lästige Gerüche“

Bernhard Reiser

www.bosch-home.de



WALNUSSRISOTTO MIT BIRNE

Zutaten für 4 Personen

40 g Walnuskerne
 80 g Knollensellerie
 3 Schalotten
 ½ Bund Thymian
 2 EL Olivenöl
 250 g Risottoreis
 Salz, Pfeffer
 80 ml Weißwein
 750 ml warmer Gemüfefond
 1 reife Birne
 1 EL Butter
 50 g frisch geriebener Greyerzer

1 Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, dann abkühlen lassen. Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein wür-

fel. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

2 Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Reis und Sellerie zugeben und kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen und etwas einköcheln lassen. Den Gemüfefond zugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

3 Die Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in feine Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Birnenspalten zusammen mit dem Thymian darin etwa 5 Minuten andünsten und mit etwas Pfeffer bestäuben. Walnüsse und Greyerzer unter den Risotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Birnen und Thymian anrichten.

XXXLutz

Kleine Helfer für die Küche



GERIEBEN

Elegante Käseibe aus rostfreiem Edelstahl (WMF, 37318619)



GEKOCHT

Kochtopf aus Edelstahl mit Glasdeckel, für alle Herdarten (Fissler, 37240310)



GERÜHRT

Rustikaler Kochlöffel aus Bambus (Justinus, 3501060604)



GEWASCHEN

Küchensieb aus Edelstahl, verschiedene Größen (Homeware, 41240032)

► Alle Artikel erhältlich in den XXXLutz-Filialen und unter www.xxxlutz.de

Küchenplanung

GET THE LOOK

GLASKLAR
*Elegantes Sektglas, bruchstabil
(Schott Zwiesel, 58080253)*



PORTIONIERT
Schüsselset aus Porzellan (Home-ware, 84140010)



KUSCHELIG
*Stylisches Kissen, Bezug abnehmbar
(Innovation, 1658000345)*



FLAUSCHIG
*Heimeliges Schaffell aus Neuseelandwolle
(Linea Natura, 7821006251)*

► Alle Artikel erhältlich in den XXXLutz-Filialen und unter www.xxxlutz.de



Folgen Sie uns auf Instagram:
www.instagram.com/mein_moebelhaus/



XXXLutz

Küchenlook vom Profi

Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Mitarbeitern bei der Auswahl und Planung Ihrer Traumküche helfen. Neben der passenden Auswahl der Möbel und effizienter Geräte schließt das beispielsweise auch ein gutes Lichtkonzept mit ein. Das Ausmessen Ihrer Räume sowie der Aufbau der Küchen gehören selbstverständlich ebenfalls zu unserem Service. **Vereinbaren Sie gerne online einen Termin unter:** www.xxxlutz.de/c/kuechen

*Mit unserem 3D-Planer im
Internet können Sie selbst vorab
ausprobieren, wie Sie Ihre
Küche optimal gestalten:
www.xxxlutz.de/c/kitchenplanner*

GRAU IN GRAU?

Sicher nicht bei uns! Wir zeigen Ihnen die **unbegrenzten Möglichkeiten** und lassen Ihre Küchenträume mit Freude wahr werden

FOTOS © XXXLUTZ 2019

BACK DICH GLÜCKLICH

Darf es vielleicht etwas Süßes sein? Wir setzen bei unserem Gebäck auf **saftige Vitaminlieferanten** und kreieren wahre Aromabomben

SUPER-ZITRONEN-GUGELHUPF

Zutaten für 1 Gugelhupf

FÜR DEN TEIG

375 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
3 Bio-Zitronen
100 g Zucker
6 Eier
220 g Weizenmehl
200 g gemahlene Mandeln
3 TL Backpulver
1 Prise Salz
8 EL Limoncello
9 EL Milch

FÜR DEN SIRUP

75 g Zucker
7 EL Bio-Zitronensaft
7 EL Limoncello

FÜR DEN GUSS

200 g Puderzucker
etwa 3 EL Bio-Zitronensaft

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gugelhupfform (Ø 22 cm) mit etwas Butter einfetten.

2 Die Zitronen heiß abwaschen, dann trocken reiben und die Schale fein abreiben. Anschließend die Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

3 Butter und Zucker cremig aufschlagen. Eier einzeln dazuschlagen, Zitronenschale unterrühren (**Step 1**). Mehl und Mandeln mit Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit Zitronensaft, Limoncello und Milch unter den Teigansatz (**Step 2**) geben.

4 Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Den Kuchen ca. 60 Minuten im Ofen backen. Den Kuchen mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen.

5 Für den Sirup Zucker, Zitronensaft und Limoncello in einen kleinen Topf geben (**Step 3**) und alles einmal aufkochen lassen.

6 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig auf ein Kuchengitter geben und mit einem Holzspieß mehrmals einstechen. Den heißen Sirup nach und nach über den Kuchen gießen und den Kuchen auskühlen lassen.

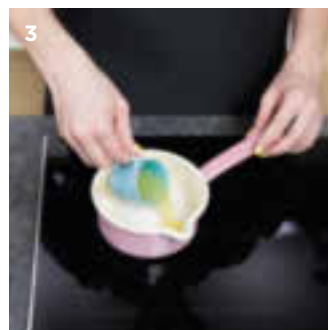
7 Puderzucker in eine Schale geben. Unter Rühren so viel Zitronensaft zugeben, bis ein geschmeidiger, nicht zu dünner Guss entstanden ist. Guss über den Kuchen gießen (**Step 4**) und trocknen lassen. Dann servieren.



FOTOS IRA LEONI (1); ANNA GIESELER (4)



GUGELHUPF STEP BY STEP



Reiser rät

Sie können den Limoncello auch einfach durch die gleiche Menge frisch gepressten Orangensaft ersetzen. Der sorgt für eine Extraportion Vitamine!

Reiserät

Die Kokosnuss steckt voll guter Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe und ist deshalb ein Superfood! Sie bereichert unsere Küche mit ihrem exotischen Geschmack.



SAFTIGER KOKOSKUCHEN MIT ZITRONENGUSS

Zutaten für 1 Kastenform

FÜR DEN TEIG

250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
 300 g Weizenmehl zzgl. etwas mehr zum Bestäuben der Form
 100 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 4 Eier
 150 ml Kokosmilch
 1 Pck. Vanillepuddingpulver
 2 TL Backpulver
 1 Prise Salz
 100 g Kokosraspel

FÜR DEN GUSS

200 g Puderzucker
 3-4 EL Bio-Zitronensaft
 einige Kokoschips zum Garnieren

1 Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (30 cm lang) an Boden und Rand mit etwas Butter einfetten und mit Mehl austäuben (**Step 1**).

2 Butter, Zucker, Vanillezucker in einer großen Schüssel schön cremig aufschlagen (**Step 2**). Eier zugeben und unterrühren. Kokosmilch dazugießen (**Step 3**) und alle Zutaten miteinander vermengen.

3 Mehl mit Puddingpulver, Backpulver, 1 Prise Salz und den Kokosraspeln mischen. Diese Mischung zum Teigansatz geben und alles mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.

4 Teig in die Form geben. Kuchen 60 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen (**Step 4**).

5 Für den Guss Puderzucker in eine kleine Schüssel sieben und unter Rühren so viel Zitronensaft dazugeben, bis ein geschmeidiger Guss entstanden ist. Den Kuchen aus der Form heben und mit dem Zitronenguss übergießen (**Step 5**). Den Kuchen mit den Kokoschips bestreuen (**Step 6**) und servieren.

KOKOSKUCHEN STEP BY STEP



Backen in Perfektion



Mit dem PerfectBake Backsensor im Sensor-Backofen der Serie 8 von Bosch entfällt in Zukunft die Stäbchenprobe. Einfach den Bosch Assist aufrufen, das gewünschte Backwerk anwählen und der Ofen sagt Ihnen Bescheid, wenn Kuchen und Co. fertig sind. Der Sensor misst dabei die Feuchtigkeit im Ofen und passt den Backvorgang permanent an. Ist das Gebäck fertig, schaltet sich der Ofen selbstständig aus und gibt Ihnen per Signalton Bescheid. Backen auch Sie wie ein echter Profi.



VEGANE MUFFINS MIT CHIA & KOKOS

Zutaten für 12 Stück

- 150 g Weizenmehl
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Chiasamen
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Backpulver
- 2 reife Bananen
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Ahornsirup
- 75 ml Rapsöl
- 180 g veganer Kokosjoghurt
- zzgl. etwas mehr zum Garnieren

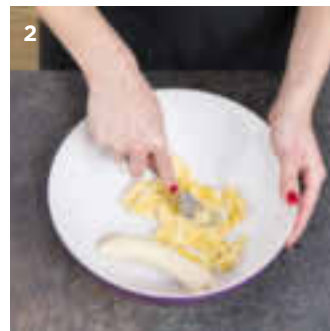
1 Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen (**Step 1**), Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit den Haselnüssen, Chiasamen, Salz und Backpulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

2 Die Bananen schälen, Bananen anschließend in eine Schale geben und mit einer Gabel fein zerdrücken (**Step 2**). Die Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben (**Step 3**). Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen.

3 Ahornsirup, Rapsöl, Joghurt sowie Limettensaft und 2/3 der abgeriebenen Schale zu den Bananen geben und alles gut mit dem Handrührgerät verrühren. Dann trockene Zutaten dazugeben und alles gut miteinander verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

4 Den Teig gleichmäßig in die Papierförmchen verteilen (**Step 4**) und die Muffins im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten goldgelb backen. Zwischendurch eine Stäbchenprobe machen.

MUFFINS STEP BY STEP



5 Die gebackenen Chiamuffins aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen. Kokosjoghurt in einer Schüssel glatt rühren und die Muffins mit Joghurt und übriger Limettenschale garniert servieren.

Mit diesen Backhilfern gelangen saftige Kuchen und Muffins ganz bestimmt



1 SCHNELL
Schneebeesen aus hochwertigem Edelstahl, mit Silikondrähten und kleiner Aufhängeöse (WMF, 37313124)

2 IDEAL
Form für 12 Muffins, antihaftbeschichtet, 27 x 38 cm (B x L) (Kaiser, 37311119)

3 GENAU
Retroküchenwaage in Rot mit einer Uhr auf der Rückseite, pulverbeschichteter Edelstahl (Wesco, 3578000501)

4 SAFTIG
Zitronenpresse aus hochwertigem Edelstahl, kratzfest, spülmaschinen-

geeignet (WMF, 37313723)

5 EFFIZIENT
Praktischer Zestenreißer mit integriertem Ziseliermesser (Gefu, 54300213)

6 NÜTZLICH
Rührschüssel mit Ausguss und Standing (Mepal, 72550152)



► Alle Artikel erhältlich in den XXXLutz-Filialen und unter www.xxxlutz.de







Besuchen Sie uns auf Facebook unter: facebook.com/XXXLutzDeutschland

FÜR DEN EINKAUFSZETTEL

Gesunde Ernährung ist leichter als gedacht. Unsere Einkaufstipps helfen dabei

REIS	KAKAO	SCHOKOLADE	JOGHURT	AUFSCHNITT
 Weißmehlprodukte oder weißer Reis (kaum Nährstoffe)	Trinkschokoladenpulver (viel Zucker und Aromen)	Vollmilchschokolade (viel Zucker und Fett)	Light- und Diätprodukte mit Aromen, Süßstoffen und Geschmacksverstärkern	Salami (viel Fett, Salz und Aromen)
 Besser: Vollkorngetreide oder -reis (macht satt und liefert Nährstoffe)	Besser: Herber, dunkler Kakao (Zuckergehalt kann selbst bestimmt werden)	Besser: Zartbitterschokolade (weniger Fett)	Besser: Naturjoghurt (mit frischen oder TK-Früchten vielseitig wandelbar)	Besser: Lachs-schinken (wenig Fett)

BROT	SALAT	MEHL	MÜSLI	SNACKS
 Abgepacktes Brot	Fertige Salate aus der Plastikbox	Weißmehl	Gekaufte Müslimischungen, die sehr viel Zucker enthalten	Fertigprodukte mit viel Zucker, Palmöl, Zusatzstoffen und vielen Kalorien
 Besser: Aus Mehl, Wasser und Hefe Brot selber backen	Besser: Auf dem Markt kaufen und selber machen	Besser: Vollkornmehl, aus Vollkorngetreide selber mahlen	Besser: Eigene Mischung aus Haferflocken, Nüssen, Kernen und Trockenobst herstellen	Besser: Energy-Balls aus Nüssen, Trockenobst, Zimt und Kokosraspeln

AUFSTRICH SÜSS	AUFSTRICH PIKANT	FRUCHTJOGHURT	MILCH
 Fertige Brotaufstriche mit viel Fett und Zucker	Fertige Brotaufstriche mit Zucker, Geschmacksverstärkern und Aromen	Fertigprodukte mit viel Zucker und Aromen	Kuhmilch
 Besser: 400 g Haselnüsse rösten, Schale ablösen, Nüsse im Mixer fein mahlen. Vorgang 2 x wiederholen. Dann 60 g Kakaopulver, 50 g Kokosöl und 60 g Agavendicksaft zugeben und alles zu einer Creme vermengen	Besser: Frischkäse, Quark oder Ricotta mit klein gehackten Kräutern, Knoblauch oder Chili verrühren. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Wer mag, gibt noch Gurkenraspel oder Paprika dazu	Besser: Frische Früchte der Saison (oder TK), Getreide wie Haferflocken und Leinsamen, Dörrobst wie Datteln oder Aromen wie Vanille, Zimt, Kakao und mehr mit einem guten Naturjoghurt vermengen	Besser: Hafermilch selber machen. Dafür 80 g Haferflocken, 1 l Wasser, 1 Prise Salz aufkochen, dann abkühlen lassen. Die Mischung im Mixer fein pürieren und den Inhalt dann durch ein Leinentuch pressen

IMPRESSUM

Herausgeber XXXL Marketing GmbH, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg
 Verlag falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400

Nr. 1, 24143 Kiel Verleger Kassian A. Goukassian (v.i.S.d.P.)
 Redaktion Katrin Burmeister, Hannah Hold, Eric Kluge, Jenifer Wohlers
 Koordination Saskia Edelhagen, Stefanie Nickel

Artdirection Bettina Kindler
 Bildbearbeitung Kathrin Knoll
 Rezeptfotos Frauke Antholz, Tina Bumann, Anna Gieseler, Sophia Handschuh, Kathrin Knoll, Ira Leoni, Alexandra Panella, Désirée

Peickert Anzeigen Christian Queck
 Schlusslektorat Dr. Tanja Lindauer
 Produktionsmanagement/Druck Westermann Druck GmbH, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

XXX **L**ecker

JEDE WOCHE **NEU!**

LASSEN SIE SICH VON UNSEREN REZEPT-VIDEOS INSPIRIEREN!



Zimtschnecke



Pizzasuppe



Kaspressknödel

Wie Sie diese und andere Leckereien im Handumdrehen selbst machen, erfahren Sie hier:



www.facebook.com/XXXLutzDeutschland



www.youtube.com/c/xxxlutzdeutschland



© XXXLutz Marken GmbH

Perfekt war noch nie so schön.



BOSCH
Technik fürs Leben

Auf das Wesentliche reduziert – für den perfekten Design-Match.
Die neuen Bosch Einbaugeräte im carbon black Design.
Mehr bei Ihrem accent line Händler oder unter:
www.accentline.de



LDE01-9-y