

GRATIS

pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 03/2024



**SO GÜNSTIG,
SO LECKER**

NEUE DAUER-DISCOUNT-PREIS-
GERICHTE UNSERER FOODIES

*Heiß vom Grill:
Steak-Sandwich mit
Chimichurri-Sauce*

**6 TRENDSPORT
HIGHLIGHTS
FÜR DEN SOMMER**

GROSSES SPEZIAL
SO ESSEN
WIR HEUTE:
LAKTOSEFREI
GENIESSEN

**WIR SCHLEMMEN UNS
DURCH DEN SOMMER**

DIE BESTEN REZEPTE FÜR DIE BESTE ZEIT DES JAHRES



Gönn dir einen Teller Klimaschutz

Wir haben es in der Hand: Mit dem, was wir essen, können wir täglich eine Entscheidung für eine **klimaschonende Ernährung** treffen. Mehr Gemüse und pflanzliche Proteinquellen auf den Tellern sind nicht nur **gut für dich**, sondern auch **für unseren Planeten**.

Mit der Vielfalt von Green Cuisine ist das ganz einfach.

Probiere aus!

Vom
Gewohnheitstier ...

... zum
Probiertier!



Es gibt immer etwas zu entdecken!

Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Sonne, Strand und Schlemmereien: Wir sind voll im Sommermodus! In dieser Ausgabe Deines HIT-Magazins dreht sich deshalb alles um Sommervergnügen. Dazu präsentieren unsere Foodies leckere und leichte Gerichte für heiße Tage. Für alle Sportbegeisterten stellen wir zudem sechs Trendsportarten vor, mit denen Du fit und mit viel Spaß durch den Sommer kommst. Und Tipps, wie Deine Haut dabei strahlt, gibt's obendrauf. Außerdem blicken wir auf laktosefreie Ernährung, die nicht nur Menschen mit Laktoseintoleranz schmeckt. Die passenden Rezepte gibt es natürlich in dieser Sommerausgabe. In diesem Sinne: Wir wünschen einen tollen Sommer – HIT begleitet Dich gerne dabei!

Deine pures Leben-Redaktion



04 Trendsportarten für den Sommer

DAS ERWARTET DICH IN DIESER AUSGABE

GESUNDHEIT & BEAUTY

- 04** Trendsportarten, die fit machen
- 06** Strahlende Haut für den Sommer

LEBEN / MEIN HIT

- 08** Das pure Leben
- 10** Gemeinsam für besseres Bio
- 32** HIT-Buchtipps für den Sommer

REISE

- 30** Jordanien - Zwischen biblischen Eindrücken und Filmkulissen

KULINARISCHES

- 14** **Spezial: Laktosefrei genießen**
- 16** Laktosefreie Zitronen-Pasta
- 17** Laktosefreier Kokos-Chai-Pudding
- 18** Laktosefreie Erdbeer-Quinoa
- 20** **Dauer-Discount-Preis-Rezepte**
- 24** **Sommerrezepte**
- 24** Pfirsich-Carpaccio mit Burrata
- 25** Gegrillter Auberginen-Dip
- 26** Tex-Mex-Nudelsalat
- 26** Gegrilltes Steak-Sandwich



24 Größe aus der Sommerküche

ANZEIGE

ipuro

ESSENTIALS

BRINGE DEN DUFT
DEINER LIEBLINGSCITY
IN DEIN ZUHAUSE!

Reise mit ipuro in die Trendstädte Europas und erschaffe dein persönliches Duftmoment in den eigenen vier Wänden.



*Der besondere
Spaß: Yoga in
der Gruppe,
beispielsweise
im Park!*

1

YOGA IM FREIEN

Yoga im Freien kombiniert die wohltuende Praxis des Yoga mit der belebenden Wirkung der frischen Luft und der natürlichen Umgebung. Ob im Park, am Strand oder in den Bergen – Yoga im Freien bietet eine tiefere Verbindung zur Natur und fördert das Wohlbefinden von Körper und Geist. Die Praxis reicht von einfachen Dehnübungen bis hin zu anspruchsvollen Asanas. Diese Yoga-Variante ist perfekt für alle Altersgruppen und Fitnesslevels und bietet eine erholsame und meditative Pause vom hektischen Alltag.

SOMMERFIT

6 TRENDSPORTARTEN,

DIE SPASS MACHEN

OB AUF DEM WASSER, IM SAND, AUF DEM TRAIL ODER IN DER LUFT – DER SOMMER BIETET BESTE GELEGENHEITEN, NEUE TRENDSPORTARTEN AUSZUPROBIEREN UND AKTIV ZU BLEIBEN. WIR STELLEN DIE BELIEBTESTEN SPORTARTEN VOR, DIE IN DIESEM SOMMER FÜR SPASS, FITNESS UND ABENTEUER SORGEN WERDEN.



2 **STAND-UP PADDLEBOARDING (SUP)**

Stand-Up Paddleboarding hat sich in den letzten Jahren von einem Nischenhobby zu einer der am schnellsten wachsenden Wassersportarten entwickelt. Beim SUP steht man auf einem großen, stabilen Board und paddelt sich stehend über das Wasser. Diese Sportart ist ideal für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels und bietet eine hervorragende Möglichkeit, die Balance und die Rumpfstabilität zu verbessern. Zudem ist SUP eine großartige Möglichkeit, die Natur zu genießen, sei es auf dem Meer, einem See oder einem ruhigen Fluss. Für fortgeschrittene Paddler gibt es SUP-Yoga und SUP-Surfen als weiterführende Varianten.

GESUNDHEIT & BEAUTY



Nach dem Sport schnell wieder gut aussehen – mit dem Trocken-Shampoo von Batiste!

BATISTE TROCKEN SHAMPOO, BLUSH ODER CHERRY

CROSSFIT

5

CrossFit hat sich als intensive Trainingsmethode etabliert, die Elemente aus Gewichtheben, Ausdauertraining und Gymnastik kombiniert. Es ist bekannt für seine hohe Intensität und Vielseitigkeit. Im Sommer verlagern viele CrossFit-Enthusiasten ihr Training nach draußen. Typische CrossFit-Übungen wie Burpees, Kettlebell-Swings, Sprints und Seilklettern werden im Freien ausgeführt. Die natürliche Umgebung bietet zusätzliche Herausforderungen und Abwechslung, was das Training noch effektiver und unterhaltsamer macht.

3 **TRAILRUNNING**

Trailrunning, also das Laufen auf Naturpfaden abseits der asphaltierten Straßen, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Diese Sportart kombiniert das Beste aus Laufen und Wandern und bietet ein intensives Cardio-Workout inmitten der Natur. Trailrunning erfordert spezielle Laufschuhe mit gutem Profil für unebene, oft steile Wege. Läufer müssen sich auf verschiedene Terrains einstellen, was die Koordination und Balance schult. Zudem ist Trailrunning eine fantastische Möglichkeit, neue Landschaften zu entdecken und Alltagsstress zu entfliehen.

SLACKLINING

Slacklining ist eine Trendsportart, bei der man auf einem

4

schmalen Band balanciert, das zwischen zwei Punkten gespannt ist. Diese Sportart trainiert die Balance, Konzentration und Körperbeherrschung. Slacklines können fast überall aufgestellt werden – im Park, am Strand oder im eigenen Garten. Fortgeschrittene Slackliner wagen sich sogar an Tricks und Sprünge auf dem Band.



BOULDERN

6

Bouldern, das Klettern an Felsblöcken oder künstlichen Kletterwänden ohne Seil und Gurt, hat sich als beliebte Freizeitbeschäftigung etabliert. Outdoor-Bouldern bringt die Sportart auf ein neues Level. Bouldern erfordert spezielle Kletterschuhe für besseren Halt und eine Boulderplatte, um Stürze abzufedern. Die Routen, genannt „Probleme“, sind meist kurz und technisch anspruchsvoll. Es geht darum, eine bestimmte Route zu meistern, wobei Technik, Kraft und Problemlösungsfähigkeiten gefordert sind.



DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ DAS A UND O FÜR GESUNDE HAUT


UV-Strahlen können die Haut nicht nur verbrennen, sondern auch langfristige Schäden wie vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs verursachen. Ein wirksamer Sonnenschutz ist daher unverzichtbar: **Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF):** Verwende ein Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 30, besser noch LSF 50. Achte darauf, dass es sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen schützt.

Regelmäßiges Nachcremen: Trage alle zwei Stunden und nach dem Schwimmen oder Schwitzen eine neue Schicht Sonnenschutz auf.

Sonnenschirm und Schutzkleidung: Ergänze den Schutz durch das Tragen von leichter, aber langärmeliger Kleidung, einem breitkrempigen Hut und einer Sonnenbrille.



Hydratation VON INNEN & AUSSEN



Sommerhitze und Sonneneinstrahlung entziehen der Haut Feuchtigkeit. Um Trockenheit und Spannungsgefühle zu vermeiden, ist ausreichende Hydratation unerlässlich. Achte deshalb darauf, im Sommer **mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag** zu trinken, um Deinen Körper hydratisiert zu halten. Deine Haut freut sich zudem über **feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte** wie leichte Lotionen und Seren. Aloe Vera und Hyaluronsäure sind besonders gut geeignet, um der Haut Feuchtigkeit zuzuführen und sie zu beruhigen. Für den Extrakick Feuchtigkeit sorgen **erfrischende Gesichtssprays**. Diese kühlen zwischendurch Deine Haut und versorgen sie mit zusätzlicher Feuchtigkeit.



LIPPENPFLEGE: ZARTE LIPPEN TROTZ SONNE

Die Lippenhaut ist besonders dünn und empfindlich. Sie benötigt daher spezielle Pflege, um nicht auszutrocknen und rissig zu werden:

Lippenbalsam mit Sonnenschutz: Verwende einen Lippenbalsam mit LSF, um Deine Lippen vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen.

Regelmäßiges Auftragen: Trage den Lippenbalsam regelmäßig neu auf, besonders nach dem Essen, Trinken oder Schwimmen.

Extrapflege für die Nacht: Nutze über Nacht eine reichhaltige Lippenpflege, um Deine Lippen intensiv zu regenerieren.



NACH DER SONNE: REGENERATION UND PFLEGE

Nach einem langen Tag am Strand braucht Deine Haut eine Extraportion Pflege, um sich von der Sonneneinstrahlung zu erholen:

After-Sun-Produkte: Verwende spezielle After-Sun-Lotionen oder -Gels, die Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Panthenol oder Kamille enthalten. Diese beruhigen die Haut und helfen bei der Regeneration. **Kühle Duschen:** Dusche Dich mit lauwarmem Wasser ab, um die Haut zu erfrischen und von Salzwasser und Sand zu befreien. **Sanfte Reinigung:** Verwende milde Reinigungsprodukte, die die Haut nicht zusätzlich reizen oder austrocknen.

Strand-Beauty!

DIE BESTEN TIPPS FÜR EINE STRAHLENDE HAUT IM SOMMER

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um die Sonne zu genießen und sich am Strand zu entspannen. Doch während wir die warmen Sonnenstrahlen und das Rauschen des Meeres lieben, stellt die sommerliche Hitze auch besondere Anforderungen an unsere Hautpflege. Damit Deine Haut auch bei hohen Temperaturen strahlend und gesund bleibt, haben wir die besten Tipps für Dich zusammengestellt. Von effektivem Sonnenschutz über ausreichende Hydratation bis hin zu spezieller Lippenpflege – mit diesen Ratschlägen bist Du bestens gewappnet für einen schönen Sommer am Strand.



**AXE BODYSPRAY
ALASKA ODER
NON STOP FRESH**



**NIVEA SUN SCHUTZ &
PFLEGE SONNENMILCH
LSF 30 ODER 50+**

DAS PURE LEBEN

BESSER OHNE

Schon gewusst? Bei Obst und Gemüse lassen wir bei HIT Verpackungen dort weg, wo sie nicht notwendig sind. Viele unserer Bio-Obst- und Gemüseartikel kannst Du bereits lose kaufen. So entstehen viel weniger Plastikabfälle. Gleichzeitig arbeiten wir ständig daran, noch mehr Verpackungen wegzulassen – ohne Kompromisse bei Frische und Qualität unserer Waren.

BERUFLICH KOCHEN WIR

NICHT MIT WASSER.

SONDERN MIT LEIDENSCHAFT.

Du willst Deine Karriere nach dem eigenen Rezept zubereiten? Wir bei HIT haben die richtigen Zutaten. Immer genau auf Dein Talent und Dein Know-how abgestimmt. Ob als Auszubildender, Fachverkäufer oder Führungskraft – werde Teil eines erfolgreichen Familienunternehmens mit mittlerweile mehr als 6.500 Mitarbeitern. Bei HIT gibt es aktuell hunderte Stellenangebote – von Aushilfe und Werksstudent, über Verkäufer, Metzgermeister und Koch bis zum Marktleiter.



Jetzt informieren & bewerben: <https://karriere.hit.de>

DIE ROSA KRAFT

Die Grill POWER-PADS sind extra groß und enthalten extra viel fettlösende natürliche Pflanzenseife. Damit lassen sich Grills und Grillroste spielend leicht reinigen.



ABRAZO GRILL POWER-PADS



ABRAZOLINO MINI PADS

Die Mini-Pads garantieren Sauberkeit auch an schwer erreichbaren Stellen.

Für besonders gründliche Sauberkeit und frischen Glanz auf Töpfen, Pfannen und modernen Küchenutensilien.

ABRAZO TOPF & PFANNE



DAS PERFEKTE SOMMER-PICKNICK

Ein perfektes Picknick erfordert einige Vorbereitungen. Wähle zunächst einen schönen Ort mit Schatten und guter Aussicht. Packe eine große Decke, bequeme Kissen und Sonnenschutz ein. Bereite leckere, leicht transportierbare Speisen wie Sandwiches, Salate, Obst und Snacks vor. Anregungen findest Du online unter

www.puresleben-hit.de/rezepte

Vergiss nicht Getränke und eine Kühlbox, damit alles kühl bleibt. Nimm auch Mülltüten mit, um den Picknickplatz sauber zu halten. Spiele oder ein Buch sorgen für Unterhaltung. So wird Dein Picknick garantiert ein Erfolg!



FOOD NEWS

Was gibt's Neues bei HIT?

DIESER SOMMER WIRD COOL

Inspiziert von der Extravaganz amerikanischer Eiskreationen und vom Handwerk der italienischen Gelato-Kultur verbinden MÄLZER&FU das Beste beider Welten. Alle Sorten werden von Hand in Deutschland hergestellt – für beste Qualität. Ganz ohne Luftaufschlag.



MÄLZER & FU CHOCOLATE DELUXE EIS, FRANZBRÖTCHEN EIS ODER PISTACHO WHITE CHOC EIS

VILLA MASSA®

DAL 1890

MIONETTO

FONDATA NEL 1887

**JETZT
PROBIEREN:**
Der Trend-Drink
Limoncello Spritz¹



MEIN HIT

Wer "Bio" kauft, will Produkte, die tatsächlich unter geltenden Bio-Standards und zudem umweltschonenden und sozialen Aspekten produziert werden. BIO HIT wird dem gerecht. Denn die Bio-Lebensmittel der HIT-Eigenmarke tragen nicht nur das sechseckige Deutsche Biosiegel und das EU-Bio-Logo, sondern immer häufiger auch das Zeichen von Naturland, dem größten internationalen Verband für ökologischen Landbau aus Deutschland. Der Bio-Verband definiert Standards, die noch strenger sind als die EU-Vorgaben.

Schon heute finden Kunden bei HIT ein breites Bio-Sortiment mit mehr als 3.000 Bio-Produkten in jedem Markt. Und das Angebot wächst weiter, insbesondere durch das günstige BIO HIT Eigenmarken-Sortiment. Immer mehr dieser Produkte stammen dabei von den Naturland-Produzenten. Damit setzt HIT bei seiner BIO HIT Eigenmarke vermehrt auf die besonders hohen Bio-Standards des Bio-Verbandes mit seinen rund 125.000 Bauern, die in 60 Ländern eine Fläche von mehr als 440.000 Hektar bewirtschaften. In Deutschland sind es mehr als 4.700 Mitglieder.

Die Anforderungen, die für die Naturland-Landwirte und Verarbeiter gelten, gehen weit über die EU-Bio-Verordnung hinaus: So muss sowohl bei Pflanzenbau als auch bei Tierhaltung der gesamte Betrieb auf Bio umgestellt werden. Auf den Betrieben gelten strengere Richtlinienvorgaben im Bereich Futter- und Düngerzukauf sowie flächengebundene Tierhaltung. Tierwohl-Regeln werden von externen Stellen kontrolliert, um eine gute Tierhaltung auf den Naturland-Mitgliedsbetrieben zu sichern. Als Naturland-Markenpartner unterstützt HIT diese Standards und setzt sich so für ein besseres Bio ein.

Wer kontrolliert eigentlich die Naturland-Qualität? Jetzt lesen unter: www.puresleben-hit.de/naturland



**HIT BIO
APFELSCHORLE**



**HIT BIO
AHORNSIRUP
GRAD C**



**HIT BIO
APFELMARK
APFEL-BIRNENMARK
APFEL-MANGOMARK**



**HIT BIO
DINKELMEHL
TYP 630**



**HIT BIO
WEIZENMEHL
TYP 550**



**HIT BIO
DINKEL SPAGHETTI
O. SPIRELLI**



GEMEINSAM

FÜR BESSERES BIO

HIT SETZT BEI SEINER EIGENMARKE BIO HIT

VERMEHRT AUF DAS NATURLAND-SIEGEL



MALAIKA MIHAMBO
Weltmeisterin & Olympiasiegerin

Malika Mihambo



HÖCHSTLEISTUNG JEDEN TAG

Vertrauen Sie den Produkten großer Marken,
die jeden Tag ihr Bestes
für Sie und Ihr Zuhause geben.

always   *febreze*  *lenor*  *MeisterProper*    



Jetzt P&G Produkte kaufen und die **CHAMPIONS VON MORGEN** **UNTERSTÜTZEN**

1 KAUF = 1 SPENDE*
für Kinder-Sportförderung



* Für jedes P&G Produkt, das Sie im Aktionszeitraum 01.07.2024 – 30.09.2024 bei Handelsunternehmen in Deutschland kaufen, spendet P&G 1 Cent an die „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“. Für jedes Elektrogerät der Marken Braun und Oral-B (ausgenommen batteriebetriebene Produkte) spendet P&G 50 Cent an die „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“. Weitere Informationen zur Aktion unter www.for-me-online.de/olympische-spiele-paris-2024

Zugunsten von

RTL
WIR HELFEN KINDERN



*Achte beim Einkauf
auf dieses Zeichen!*

Bei HIT ist es ganz leicht, Produkte für eine laktosefreie Ernährung zu finden. Achte beim Einkauf einfach auf das "Laktosefrei"-Zeichen am Regal. Bei uns findest Du eine große Auswahl an Lebensmitteln, die Du bedenkenlos essen kannst. Dazu zählen beispielsweise pflanzliche Milchalternativen wie Mandel-, Soja- oder Hafedrinks sowie laktosefreie Milchprodukte wie Käsesorten, Joghurt und Eiscreme.

Mehr zum Thema:
www.puresleben-hit.de/laktosefrei

ABER BITTE OHNE LAKTOSE

BESCHWERDEFREI LEBEN DANK LAKTOSEFREIER KOST

Ob aus gesundheitlichen Gründen oder als Teil eines bewussteren Lebensstils – immer mehr Menschen entscheiden sich für eine laktosefreie Ernährung. Doch was steckt wirklich dahinter? Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

Was ist Laktose und was bedeutet Laktoseintoleranz?

Laktose, auch Milchzucker genannt, ist ein natürlich vorkommender Zucker in Milch und Milchprodukten. Sie besteht aus den beiden Einfachzuckern Glukose und Galaktose, die im Darm durch das Enzym Laktase gespalten werden müssen, um vom Körper aufgenommen zu werden. Laktoseintoleranz tritt auf, wenn der Körper nicht genügend Laktase produziert. Dies führt dazu, dass die Laktose im Darm nicht vollständig abgebaut wird und Symptome wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit verursacht. Schätzungen zufolge sind etwa 15 bis 20 Prozent der europäischen Bevölkerung von Laktoseintoleranz betroffen, während in Asien und Afrika bis zu 90 Prozent der Menschen betroffen sein können.



GEWUSST?

In diesen 11 Lebensmitteln ist versteckte Laktose enthalten



Auch Menschen ohne Laktoseintoleranz können von einer laktosefreien Ernährung profitieren, indem sie bewusster auf ihre Ernährung achten und möglicherweise versteckten Zucker in ihrer Nahrung reduzieren.

Hinter welchen Bezeichnungen versteckt sich Laktose?

Leider ist es für Betroffene nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, ob in bestimmten Lebensmittelprodukten Laktose steckt. Häufig ist sie auf der Zutatenliste hinter Fremdwörtern versteckt, die kaum einer kennt. Bei den Zutaten Milch, Milchzucker und Milchbestandteile (Voll- und Magermilchpulver, Kondensmilch) dürfte klar sein, dass diese nicht laktosefrei sind.

Der Milchzucker steckt aber auch in Sahnepulver und Laktosemonohydrat. Auch bei den Begriffen Milchezubereitung, Trockenmilch, Molke, Molkepulver sowie Molkeerzeugnis ist Vorsicht geboten. Laktose kann zudem in Rahm, Süßmolke, Kefir und Käsepulver stecken.

Welche Herausforderungen bringt eine laktosefreie Ernährung mit sich?

Eine ausgewogene laktosefreie Ernährung erfordert eine sorgfältige Planung, um alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten. Es ist wichtig, auf alternative Quellen für Calcium, Vitamin D und andere Nährstoffe zu achten, die normalerweise in Milchprodukten enthalten sind. Dunkles Blattgemüse, Mandeln, Sesam, Fisch und angereicherte pflanzliche Produkte können hilfreiche Nährstoffquellen sein.

Wie lässt sich laktosefreie Ernährung in den Alltag integrieren?

Egal, ob Du laktoseintolerant bist oder einfach bewusster essen möchtest, die Umstellung auf eine laktosefreie Ernährung kann anfangs herausfordernd sein. Doch mit den richtigen Tipps lässt sie sich problemlos in den Alltag integrieren.

Informieren und Planen

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen laktosefreien Ernährung ist, sich gut zu informieren. Weißt Du, welche Lebensmittel Laktose enthalten und welche nicht? Dazu gehören offensichtliche Produkte wie Milch, Käse und Joghurt, aber auch weniger bekannte Quellen



Die pures Leben - Ernährungsserie

wie bestimmte Brotsorten, Saucen und verarbeitete Lebensmittel. Denn manchmal wird Laktose auch anderen Lebensmitteln hinzugefügt, um ihnen Geschmack, Textur oder Haltbarkeit zu verleihen.

Einkaufen leicht gemacht

Beim Einkaufen ist es wichtig, die Zutatenliste genau zu lesen. Viele Produkte aus dem HIT-Sortiment sind als „laktosefrei“ gekennzeichnet, was das Einkaufen erleichtert. Kaufe laktosefreie Milchprodukte wie Milch, Käse, Joghurt und Sahne und greife zu Soja-, Mandel-, Hafer- oder Kokosdrinks als Ersatz für Kuhmilch. Achte zudem auf versteckte Laktose in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Kuchen und Fertiggerichten.

Selbst kochen

Selbst kochen ist eine der besten Möglichkeiten, eine laktosefreie Ernährung sicherzustellen. So behältst Du die volle Kontrolle über die Zutaten. Zum Frühstück bieten sich beispielsweise Smoothies mit pflanzlicher Milch, Haferflocken mit Früchten und Nüssen oder laktosefreie Joghurts mit Müsli an. Koche mittags und abends mit frischen Zutaten. Gemüsepfannen, Reisgerichte und Pasta mit laktosefreien Saucen sind unkompliziert und lecker. Auf den folgenden Seiten findest Du leckere laktosefreie Gerichte zum Nachkochen.

LAKTOSEFREIE ZITRONEN-PASTA

mit grünem Spargel

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200 g Pasta z.B. Tagliatelle o. Spaghetti

250 g grünen Spargel, holzige Enden abgeschnitten

150 g Cherrytomaten, gewaschen & halbiert

2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone, 100 ml Weißwein

100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Pinienkerne

100 ml laktosefreie Sahne

einige Zweige frischer Thymian

einige Blätter frisches Basilikum

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Olivenöl zum Braten

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 740 kcal, Kohlenhydrate 101 g, Eiweiß: 21 g, Fett: 25 g

Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter grob hacken und zur Seite stellen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie leicht bräunen und duften. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Die gekochten Nudeln in einem Sieb abgießen und beiseite stellen.

In einem weiteren Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Spargelstücke für 2 bis 3 Minuten blanchieren bis sie weich, aber noch bissfest sind. Mit kaltem Wasser in einem Sieb abschrecken und beiseite stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen bis sie weich sind.

Nun die halbierten Cherrytomaten hinzufügen und für etwa 3 bis 4 Minuten braten. Alles mit Weißwein ablöschen und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsebrühe, die Zitronenzeste und den Saft hinzugeben und gut umrühren. Den Thymian hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt ist.

Die laktosefreie Sahne unterrühren und für weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Die blanchierten Spargelstangen hinzufügen und in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun nur noch die gekochte Pasta unterheben und gut mit der Sauce vermengen. Die Pasta auf tiefen Tellern verteilen und mit gerösteten Pinienkernen und dem frischen Basilikum garnieren.



OATLY BIO
HAFER CUISINE



MARYLAND
PINIENKERNE

WEIN EMPFEHLUNG

Besticht durch seinen frischen, fruchtigen Charakter und ist der perfekte Begleiter zu leichten Gerichten mit Zitrusnote.



HANS BAER
GRAUBURGUNDER

LAKTOSEFREIER KOKOS-CHIA-PUDDING

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

60 g Chiasamen, 300 ml ungesüßten Mandeldrink

1 TL Vanilleextrakt, 1 EL Agavendicksaft

100 g frische Himbeeren, 20 g Mandeln (gehackt)

1 EL Kokosraspeln, Himbeeren zum Garnieren

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 342 kcal,
Kohlenhydrate 29,8 g, Eiweiß: 13 g, Fett: 21,8 g

In einer Schüssel die Chiasamen, Vanilleextrakt, Mandeldrink und Agavendicksaft miteinander verrühren. In einer weiteren Schale die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und unter die Chia-Mischung rühren. Nun die Schüssel abgedeckt für mindestens zwei Stunden oder über Nacht quellen lassen. Vor dem Servieren den Pudding in 2 Gläser aufteilen und mit gehackten Mandeln, Kokosraspeln und frischen Himbeeren garnieren.



**ALNATURA
BIO KOKOSRASPEL**



**ALNATURA
BIO CHIASAMEN**

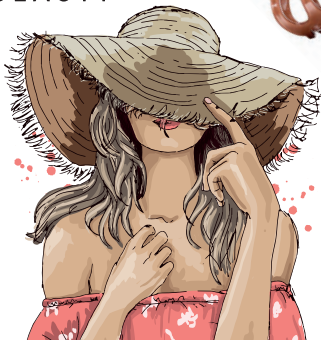


**ALPRO
MANDELDRINK**



ANZEIGE

PARSA
BEAUTY



- ☀️ TRENDY REISE-TOOLS UND HAAR-ACCESSOIRES
- ☀️ DEINE SOMMER MUST-HAVES
- ☀️ FÜR GEPFLEGETE HAARE, HAUT & NÄGEL

Mit PARSA Beauty Reisezeit in den Sommer starten!

LAKTOSEFREIE ERDBEER-QUINOA



DR. OETKER
KAKAO NIBS

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

50 g ungekochter Quinoa

200 ml ungesüßten Haferdrink

**100 g frische Erdbeeren,
gewaschen & in Scheiben geschnitten**

1 EL Ahornsirup, 1/2 TL gemahlener Zimt

1 Prise gemahlener Ingwer, 1 EL Kakaonibs

*Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 404 kcal,
Kohlenhydrate 66 g, Eiweiß: 10 g, Fett: 10 g*

Zunächst die Quinoa in einem feinem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf den Haferdrink zum Kochen bringen. Die gewaschene Quinoa hinzufügen und die Hitze reduzieren.

Abgedeckt für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen bis die Quinoa weich und die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Regelmäßig umrühren. Die gekochte Quinoa vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Quinoa in eine Schüssel geben. $\frac{3}{4}$ der Erdbeeren, den Ahornsirup, gemahlene Zimt und eine Prise Ingwer hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Zum Schluss mit Kakaonibs und den restlichen frischen Erdbeeren garnieren.

ANZEIGE

Im
Kühlregal

DER FRUCHTIG-LECKERE SNACK ZUM LÖFFELN

Kiwi-Apfel-
Ananas

Mango-Ananas-
Banane

Erdbeer-Banane-
Aronia



DR. OETKER SMOOTHIE BOWL

Egal ob zum Frühstück oder als Snack für Zwischendurch. Fruchtig-lecker kommen die Smoothie Bowls in drei Sorten daher. Durch die Kombination aus Fruchtpüree, -saft, -stückchen & Leinsamen sind die Bowls nicht nur lecker, sondern auch eine super Ballaststoffquelle. Alle drei Sorten sind vegan, kommen ohne Konservierungsstoffe aus und können nach Belieben verfeinert werden.





Funktioniert wie herkömmliche Kuhmilchsahne, nur, dass daran gar nichts Kuh oder herkömmlich ist. Für alle Menschen, die den Vorteil einer vorwiegend pflanzlichen Ernährung mit weniger gesättigten Fettsäuren erkaunt haben und ihren Hafer biologisch mögen. Du kauft den Haferdrink kochen, kalt verwenden oder bei welcher Temperatur auch immer du magst. Keine Milch, kein Soja und ganz einfach zu verwenden.




**ALPRO
BARISTA
HAFERDRINK**

BUNTE Ballonwelt *Amscan*

Bei HIT findet ihr eine große Auswahl an zauberhaften Ballons für jeden Anlass.

Egal ob zur Hochzeit, für den Kindergeburtstag oder die nächste Party, hier wird jeder fündig!

amscan®
make life a party

 amscaneurope
www.amscan-europe.com



ERDBEERLIMES- NO BAKE TORTE

Das
DAUER
DISCOUNT
PREIS
Rezept

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

250 g Leibniz Butterkekse

80 g Rama zum Streichen, Backen & Kochen

500 g Frischkäse

300 ml Erdbeerlimes

Süßstoff flüssig nach Belieben

400 ml Rama Cremefine zum Schlagen 19%

Butter zum Einfetten

Ja! Gefrierbeutel 3 Liter

Springform Ø 24 cm

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 535,1 kcal,
Kohlenhydrate 32,0 g, Eiweiß: 7,7 g, Fett: 40,1 g

SO GÜNSTIG & SO LECKER

MIT ZUTATEN AUS UNSEREM

DAUER-DISCOUNT-PREIS-SORTIMENT

Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, verschließen, auf eine glatte Oberfläche legen und mit einer Backrolle darüber rollen, so dass die Kekse zermahlen werden. Die Rama zum Streichen, Backen & Kochen in einem kleinen Topf schmelzen und anschließend mit den zerbröselten Butterkekse vermengen.

Die Keksmasse in eine eingefettete Springform drücken und im Kühlschrank kalt stellen. In der Zwischenzeit den Frischkäse und den Erdbeerlimes vermengen und mit Süßstoff (oder anderen Süßungsmitteln) abschmecken. Die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unter die Erdbeerlimes-Frischkäse-Masse heben. Die Mischung nun auf dem Keksboden verteilen und glatt streichen. Anschließend die Torte für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. Wer möchte, kann die Torte auch mit Schokoraspeln oder frischen Erdbeeren garnieren. **Tipp:** Schmeckt auch mit fettarmen Frischkäse.

DAUER
DISCOUNT
PREIS

Bei HIT kannst Du jeden Tag erleben, wie günstig Auswahl und Qualität sind. Denn HIT bietet viele Produkte zu Discounter-Preisen an. Die Auszeichnung „Dauer Discount Preis“ zeigt, wie günstig gutes Leben sein kann. Das sind 7.000 Artikel zu Discount-Preisen wie bei Lidl & Aldi, unschlagbar günstig – und das dauerhaft zum niedrigen Preis.



RAMA ORIGINAL
ZUM STREICHEN,
KOCHEN & BACKEN



RAFFAELLO
KOKOS-MANDEL-
SPEZIALITÄT



LEIBNIZ
BUTTERKEKSE



RAMA CREMEFINE
ZUM AUFSCHLAGEN
19% FETT

RAFFAELLO

ERDBEERLIMES-CHEESECAKE

Das
DAUER
DISCOUNT
PREIS
Rezept

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

100 g Raffaello, 100 g Butterkekse

1 EL (ca. 10 g) Rama zum Streichen,
Backen & Kochen

125 g Frischkäse, 100 ml Erdbeerlimes

Süßstoff flüssig (nach Belieben)

150 ml Rama Cremefine zum Schlagen 19%

1 EL Kokosflocken, 4 Raffaello zur Dekoration

Die Raffaello grob hacken und zur Seite stellen. Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Backrolle über den Gefrierbeutel rollen, so dass die Kekse grob gemahlen werden. Alternativ kann auch ein Zerkleinerer verwendet werden. Die Butter in einem Topf schmelzen und anschließend in einer Schüssel mit den zermahlenden Butterkekse verrühren.

Den Frischkäse mit dem Erdbeerlimes cremig rühren und nach Belieben mit Süßstoff abschmecken. Die Schlagsahne schlagen und vorsichtig unter die Erdbeerlimes-Frisch-

käsecreme heben. Die Keksmasse auf vier Dessertgläser verteilen. Die gehackten Raffaello Stücke darüber geben und die Gläschen mit der Frischkäsecreme auffüllen. Zum Schluss die Creme mit Kokosflocken und jeweils einem Raffaello garnieren. **Tipp:** Wer möchte kann das Rezept noch mit frischen Erdbeeren, alternativ Himbeeren und weißen oder dunklen Schokoladenstückchen verfeinern.



RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 551 kcal,
Kohlenhydrate 37,0 g, Eiweiß: 7,5 g, Fett: 40,0 g

ANZEIGE



FRUCHTGENUSS, den man nie vergisst!

In vielen,
leckeren
Sorten



www.zentis.de

ZentisAachen

Zentis_aachen

Unsere sonnen- geküssten, exotischen Trocken- früchte.



Seeberger



- Knusprig-fruchtige Fruchtchips
- Exotische Note
- Seeberger Knusper-effekt



- Einzigartige, knackig-fruchtige Kombination
- Exotische Vielfalt
- Trockenfrüchte in höchster Qualität



- Große Mangostreifen
- Ohne Zuckerzusatz
- Fruchtiger Geschmack



- Pure Kokosnuss – nur gewaschen, geschnitten, getrocknet
- Soziale und nachhaltige Produktion in Ghana
- Exotischer Fruchtsnack
- Zipperverschluss sorgt für flexiblen Genuss

SONNIGE GRÜSSE AUS DER SOMMERKÜCHE



**ENDLICH WIEDER OPEN AIR SCHLEMMEN! OB BEIM PICKNICK,
DER GRILLPARTY ODER IM GARTEN – IM SOMMER GENIESSEN
WIR LEICHTE UND FRISCHE GERICHTE. WIR HABEN DIE PASSENDEN
IDEEN. UND WAS WIRD DEIN NEUES LIEBLINGSSOMMERGERICHT?
LOS GEHT ES AUF DER NÄCHSTEN SEITE...**

PFIRSICH-CARPACCIO MIT BURRATA & BALSAMICO-CREME

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 reife Pfirsiche, in dünne Scheiben geschnitten

4 Burrata-Kugeln (je ca. 125 g)

10 Erdbeeren in Würfel geschnitten

frische Minze, gehackt

25 g Cashewnüsse, grob gehackt

Salz, Pfeffer

Ahornsirup nach Belieben

Für die Balsamico-Glasur:

250 ml Balsamico-Essig

2 EL brauner Zucker

Die Pfirsiche waschen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Glasur den Balsamico-Essig und den braunen Zucker in einen kleinen Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und auf kleiner Hitze für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Creme auf die Hälfte reduziert ist und eine sirupartige Konsistenz erreicht hat. Die Pfirsichscheiben auf vier Tellern anrichten und jeweils eine Burrata Kugel mittig auf den Pfirsichen platzieren. Die Erdbeeren und die gehackten Cashewnüsse über das Carpaccio verteilen und die gehackte Minze darüberstreuen. Zum Schluss Balsamico-Creme und etwas Ahornsirup darüber geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte

pro Portion ca.:

Kalorien: 582 kcal,
Kohlenhydrate: 32,7 g,
Eiweiß: 22,7g,
Fett: 43,3 g

*Die perfekte Vorspeise
oder Grill-Beilage!*



**HIT
BIO ACETO
BALSAMICO**



**SEEBERGER
JUST ROASTED
CASHEWKERNE
GERÖSTET**

HIT WISSEN
Burrata & Mozzarella
Das sind die Unterschiede



GEGRILLTER AUBERGINEN-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Auberginen (ca. 600 g)

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL Tahini (Sesampaste), Saft von 1 Zitrone

60 g griechischer Joghurt, 1 TL Kreuzkümmel

2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Sesam

frische Petersilie oder Minze zum Garnieren



seite nach unten etwa 10-12 Minuten grillen, bis sie weich und gut durchgegrillt sind. Gelegentlich wenden, um ein gleichmäßiges Grillmuster zu erhalten. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen.

Die gegrillten Auberginen vom Grill nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und in ein hohes Gefäß geben. Den gehackten Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, griechischen Joghurt und Olivenöl hinzufügen. Alles mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Dip in eine Servierschüssel geben, mit dem gerösteten Sesam und mit frischer Petersilie oder Minze garnieren. Ob als Vorspeise oder als Ergänzung zur Sommer-Grillparty – besonders gut schmeckt der Dip zu Baguette, Fladenbrot und Gegrilltem.

Die Auberginen längs halbieren und die Schnittflächen mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Durch die Schnitte kann die Hitze besser eindringen und die Auberginen werden gleichmäßig gegrillt. Die Auberginenhälften mit etwas Olivenöl bestreichen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne mit der Schnitt-



Nährwerte pro Portion ca.:
Kalorien: 93 kcal, Kohlenhydrate 10 g, Eiweiß: 3g, Fett: 6 g

GRECO GRIECHISCHER SAHNEJOGHURT 10%



BIO ZENTRALE FLÜSSIGES TAHIN



ANZEIGE

Das Beste liegt in unserer Natur. Seit 1853.

UNSERE VIELFALT FÜR DAS PERFEKTE GRILLVERGNÜGEN.



Leckere Grillrezepte auf www.bonduelle.de



TEX-MEX NUDELSALAT

MIT AVOCADO & MAIS

Optional: Wrap-Schalen zum Servieren

Wer den Nudelsalat ganz besonders servieren will, kann kleine Wrap-Schalen vorbereiten. Dazu zunächst den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Wraps auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech für jeweils ca. 3 Minuten erhitzen. Herausnehmen und über auf dem Kopf gestellte Gläser stülpen und abkühlen lassen. Die Gläser sollten nach Wrapgröße ausgewählt werden. Sobald die Wraps abgekühlt sind, von den Gläsern lösen. Später wird der fertige Nudelsalat in den Wrap-Schalen angerichtet.

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und zur Seite stellen.

Für das Salat-Dressing den Saft von zwei Limetten, Olivenöl, gemahlene Kreuzkümmel, Chili-Pulver, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.

Die Bohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die gekochten Nudeln, Bohnen, Mais, die gewürfelten Avocados, Paprikastreifen, Mangostücke, die halbierten Kirschtomaten und den geriebenen Cheddar-Käse in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Das Dressing hinzugeben und unterrühren. Den Nudelsalat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren den Tex-Mex Nudelsalat mit dem gehacktem Koriander bestreuen. Die zerbröckelten Tortillachips in einer separaten Schüssel servieren, so dass sie nach Belieben über den Salat gestreut werden können.

Tipp: Wer möchte kann den Nudelsalat auch mit gegrilltem Hähnchen servieren.

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN:

Für den Salat:

250 g Farfalle-Nudeln

1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgetropft und gespült

1 Dose (200 g) Maiskörner, abgetropft

2 Avocados, gewürfelt

200 g Kirschtomaten, halbiert

100 g Cheddar-Käse, gerieben

25 g frischer Koriander, gehackt

50 g Tortilla-Chips, grob zerbröckelt

2 gehackte Jalapeños

1 gegrillte Paprika, in Streifen geschnitten

1 reife Mango, gewürfelt

Zutaten für das Dressing:

Saft von 2 Limetten

60 ml Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Chili-Pulver

1 TL Honig

Salz und Pfeffer

Optional:

6 Tortilla Wraps

**Nährwerte Nudelsalat
(6 Portionen)
pro Portion:**
Kalorien: 597,25 kcal,
Kohlenhydrate 79,13 g,
Eiweiß: 16,49 g, Fett: 28,1 g



**DITTMANN
JALAPEÑO
RINGE GRÜN**



**BONDUELLE
FRISCH VOM FELD
KIDNEY BOHNEN**

RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



TIPP!



KERRYGOLD
IRISCHER CHEDDAR
GERIEBEN

Unser Cheddar gibt nicht nur unserem Nudelsalatrezept den perfekten Pfiff, sondern auch Ofengerichten. Mit seiner idealen Schmelzeigenschaft sorgt er für eine schöne, goldene Kruste, ohne dabei seinen typisch herzhaften Geschmack zu verlieren. Er ist laktosefrei und für Vegetarier geeignet.



Nachhaltigkeit macht Schule

Unsere vielfältigen Lösungen für unterwegs ermöglichen einen abwechslungsreichen und nachhaltigen Pausensnack für Groß und Klein. In unseren Brotdosen, dem Lunchpot oder den auslaufsicheren Trinkflaschen lassen sich jeden Tag aufs Neue Speisen und Getränke mitnehmen und damit Einwegverpackungen vermeiden. All unsere Produkte sind zudem BPA-frei und langlebig, das freut natürlich auch die Umwelt. Viele weitere Artikel aus unserem Sortiment erhältst

Du auch bei HIT.



Lunchpot
Ellipse

Ideal für alle Snacks,
Joghurts, Suppen, Gemüse.
Auslaufsicher.



Trinkflasche
Ellipse

Deckel mit Drehverschluss.
Ideal auch für Sprudelwasser.
Auslaufsicher.



Trinkflasche
Pop-up

Drücken und trinken.
Praktische Trageschleufe.
Auslaufsicher.



Brotdose
Campus

Für bis zu vier Butterbrote.
Inklusive Bento-Einsatz
und Snackgabel.

MEPAL

www.mepal.com

Folge uns:

facebook.com/mepalde

instagram.com/mepaldeutschland

GEGRILLTES STEAK SANDWICH MIT CHIMICHURRI-SAUCE



CATHEDRAL CITY
CHEDDAR BLOCK
KRÄFTIG WÜRZIG



ALNATURA
ITALIENISCHES
OLIVENÖL



HENGSTENBERG
ROTWEINESSIG

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Für die Sauce:

50 g frische Petersilie, grob gehackt

25 g frischer Basilikum, grob gehackt

10 g frischer Thymian, grob gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

30 ml Rotweinessig

1/2 TL getrocknete Chiliflocken
(oder nach Geschmack)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

60 ml Olivenöl

Weitere Zutaten:

2 zarte Steaks
(zum Beispiel Rumpsteak), je ca. 150-200 g

2 Baguettebrötchen

1 EL Olivenöl
zum Bestreichen der Brötchen

50 g Rucola

1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten

1/2 kleine rote Zwiebel,
in dünne Ringe geschnitten

1/2 Aubergine,
in dünne Scheiben geschnitten

50 g Cheddar-Käse, in dünnen Scheiben



Zunächst die Chimichurri-Sauce zubereiten: In einer Schüssel die gewaschenen, gehackten Kräuter (Petersilie, Basilikum und Thymian), den gehackten Knoblauch und die rote Zwiebel, den Rotweinessig und die Chiliflocken miteinander verrühren. Das Olivenöl unterrühren bis sich alles gut miteinander vermischt hat. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

In der Zwischenzeit die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze je nach Dicke und der gewünschten Garstufe grillen. Die Steaks vom Grill nehmen und vor dem Schneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen. Nach dem Ruhen in Streifen schneiden. Die dünnen Auberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen und ebenso für ca. 2-3 Minuten auf dem Grill oder in der Grillpfanne grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Ebenso beiseitelegen. Die Baguettebrötchen halbieren, die Innenseiten mit Olivenöl bestreichen und kurz auf dem Grill, Toaster, in der Heißluftfritteuse oder im Backofen rösten.

Nun die Sandwiches zusammenstellen. Dafür die gerösteten Baguettehälften mit der vorbereiteten Chimichurri-Sauce bestreichen. Je eine Handvoll gewaschenen Rucola Salat auf die untere Hälfte jedes Baguettes legen. Darauf die Aubergine, die gegrillten Steakstreifen, den Cheddarkäse, die Avocadoscheiben und zuletzt die roten Zwiebelringe geben. Das Sandwich mit der oberen Baguettehälfte abdecken und genießen. In Folie eingewickelt eignet sich das Sandwich auch super für ein Picknick oder zum Mitnehmen ins Büro.



100 TIPPS FÜRS GRILLEN

PLUS: DIE BESTEN GRILL-REZEPTE!

GROSSES GRILL-SPECIAL!
puresleben-hit.de

Überragend gründlich. Mit jedem Wisch.

Reinigungssystem
PowerClean

NEU



3+1 JAHRE GARANTIE*

Beseitigt bis zu **99%** der Viren & Bakterien*

Mit innovativer **CleanBlade®-Technologie.**

+ Micro Duo Power

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.

* Angetragener Markenname (Registrierungs-Nr. 20 2023 111 114 beim Deutschen Marken- und Patentamt)
* An modifiziertem Vacciniavirus Ankara und an Staphylococcus aureus Bakterium mit Micro Duo-Bezug und Wasser (Wassertemperatur 35°C) getestet.

WER WIR SIND

280 Jahre Müller Kerzen

Die Müller Kerzenfabrik GmbH ist einer der bedeutendsten und ältesten Hersteller von Qualitätskerzen in Europa.

Bereits 1744 gegründet, befindet sie sich seit mittlerweile acht Generationen in Familienbesitz. Aus einem kleinen Handwerksbetrieb hat sich in 280 Jahren eine internationale Unternehmensgruppe entwickelt, die heute mehr als 1.000 Mitarbeiter beschäftigt.



PRO NATURE – AUS LIEBE ZUR UMWELT

Mit PRO NATURE legen wir den Fokus auf Natürlichkeit. Die Verarbeitung recycelter Materialien, FSC-zertifizierter Verpackungen und natürlicher Wachse machen diese Produkte besonders ressourcenschonend und umweltfreundlich.

PRO NATURE ist „made in EU“.

KERZEN AUS RAPS

RAPS-ÖL-MISCHUNG



Natürliches Wachs
ohne Paraffin

Verpackungen FSC-zertifiziert
Hergestellt in der EU



KERZEN AUS STEARIN

OHNE PALMÖL



ALLES AUS EINER HAND

Spitz-/Tafelkerzen

Teelichte



Stumpenkerzen



Duftsortiment



Grabkerzen



Müller Kerzenfabrik GmbH
Eichendorffstraße 3-5
47638 Straelen
Tel: +49 (0) 2834 9360-0
www.mueller-kerzen.de

Unsere Toptitel für den Sommer



ab 30.07. erhältlich



Atemberaubende Spannung mit Thrillern!

In "Die letzte Nacht" von Karin Slaughter deckt Andrea Oliver dunkle Geheimnisse auf und jagt einen Mörder. "Ein mörderisches Paar" von Klaus-Peter Wolf führt Hauptkommissarin Ann Kathrin Klaasen und ihr Team gegen ein mörderisches Duo, das Ostfriesland terrorisiert.

Roman-Bestseller: Geschichten voller Emotionen

"Helenas Geheimnis" von Lucinda Riley entführt Sie in eine Welt voller Intrigen, Liebe und Verrat. "Zeit zu vergeben" von Hera Lind ist eine berührende Reise durch die Macht der Vergebung und die Wärme der Familie.

Die bunte Welt

der Kinderbücher



Unsere Empfehlung!



Die Schule der magischen Tiere

Entdecke die magische Welt von "Die Schule der magischen Tiere"! Begleite die Schüler auf abenteuerlichen Reisen voller Magie!
Filmstart: Film 3 am 26.09.2024.



Von zauberhaften Bildern bis hin zu fesselnden Geschichten - Kinderbücher öffnen Türen zu unzähligen Abenteuern, Lernmöglichkeiten und kreativem Denken für Kinder jeden Alters.

Jordanien

ZWISCHEN BIBLISCHEN EINDRÜCKEN UND SPEKTAKULÄREN FILMKULISSEN

INFOS ZUR ANREISE

Der Flughafen Amman wird von Frankfurt aus durch Royal Jordanien und Lufthansa angeflogen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist Jordanien kaum zu erschließen, deshalb empfiehlt sich eine organisierte Gruppenreise, bei der das Land im Bus erkundet wird. Speziell ausgearbeitete Gruppenreisen werden beispielsweise von hauser-exkursionen.de angeboten.

Die reizvolle Lage Jordaniens in Vorderasien lässt die Neugier der Besucher nicht lange auf sich warten. Die Faszination der historischen Stätten, die nicht nur bibelfeste Menschen in den Landstrich locken, in dem bereits Moses nachhaltig wirkte, ist ungebrochen. Jordanien hat mit seinen UNESCO-Weltkulturstätten und der geologischen einzigartigen Formationen der Landschaft eine Fülle von Gründen zu bieten, dort einen Besuch einzuplanen. Bei orientalischer Gastfreundschaft lernen Europäer die Lebensart der Beduinen kennen und besuchen Drehorte, die dem Klassiker „Lawrence von Arabien“ zu Weltruhm verhelfen.

Jordanien hat die gesamte Bandbreite der Erlebnisse zu bieten, die so unterschiedlich sind, wie auch die Besucher des Landes. Das beginnt in dem lebhaften Amman. Die Hauptstadt, die innerhalb von hundert Jahren von 4.000 auf 4,3 Millionen Einwohner gewachsen ist, pulsiert im Kern in Betriebsamkeit. An den Hauptstraßen gibt es kaum einen Quadratmeter, der nicht mit Handelsständen besetzt ist. Von Gewürzen über Fleisch bis hin zu Textilien wird so nahezu alles angeboten, was unter lautstarker Lobpreisung der Verkäufer die Besitzer wechseln soll. In den Nebenstraßen werden heimische Gerichte, zumeist vom Grill serviert. Immer zu günstigen Preisen für Europäer.

PETRA ALS EINES DER SIEBEN WELTWUNDER

Unverzichtbar bei einem Besuch Jordaniens ist zweifelsohne die Felsenstadt Petra. Die Staffelfung der Eintrittspreise für Erwachsene beginnt bei 50 jordanische Dinar (65 Euro) und ist jeden Cent wert. Staunend durchqueren die Gäste schon die Zuwegung zum Wahrzeichen des Landes. Es wird nach einigen hundert Metern fußläufig erreicht. Allein der Gang durch den Siq lässt durch viele in den Fels geschlagenen Gebäudereste die Kunst der Nabatäer erkennen, wie durchdacht die Häuser, Paläste und Gräber vor etwa 2.000 Jahren angeordnet wurden. Im Mittelpunkt der Interessenten steht immer wieder das Schatzhaus „Al Khazneh“ im Wadi Musa. Seine imposante Fassade zeigt den Eingang mit den sechs Säulen, wie es auch auf den Geldscheinen der heimischen Währung abgedruckt ist. Wer die gesamte Stadt Petra erkunden will, benötigt allerdings mehrere Tage, obwohl von ihr bis heute lediglich 10 Prozent freigelegt sind.



Stille der Wüste als Kontrast

Ein krasser Kontrast zur ständig lebenden und lautstarken Stadt Amman ist die Wüste mit ihrer Stille. Selbst im Wadi Rum, dort wo der rote Sand zu unvergesslichen Bildern seine Gäste zwischen die Felslandschaften lockt, bleibt die wohlthuende Ruhe beherrschend. Nahezu lautlos stapfen Kamele in gekonntem Schritt durch die feine Körnung. Einprägende Silhouetten bleiben im Gedächtnis, wenn die Sonne an den Horizont steigt oder dort wieder versinkt. Dass diese rötlich schimmernden Felsen eine traumhafte Filmkulisse abgeben, können Cineasten in Streifen wie „Indiana Jones“ oder „Lawrence von Arabien“ bestätigen. Hautnah erleben lässt sich diese Kulisse bei einem Trip auf den Ladeflächen eines Pickups oder auf einem Kamel.

Gäste willkommen

Mit einem Klöppel zerstößt der Beduine die Kaffeebohnen gemeinsam mit Kardamom. Die Mischung ist typisch für Jordanien und mitteleuropäische Gäste gewöhnen sich schnell an das Getränk. Quer durch alle Bevölkerungsschichten vereint die Jordanier die Gastfreundschaft. Kommen Wanderer vorbei, können sie damit rechnen, zu dem aromatischen Getränk und manchmal auch zum Essen eingeladen zu werden. Die Einnahme des Kaffees unterliegt dabei einer festen Zeremonie, die durch Handbewegungen unmissverständliche Signale in der Runde auslöst. Ob nachgeschenkt werden soll, bedarf dabei keiner Worte.



Schatzkiste für Archäologen

Nahezu kontinuierlich beschäftigen sich Archäologen mit den Überbleibseln der Vergangenheit in Jordanien. Viele sind den Touristen zugänglich gemacht. So auch die legendäre Mosaikkarte von Madaba. In der griechisch-orthodoxen Kirche der Stadt befindet sich der Rest dieser Karte, die aus lauter kleinen Mosaiksteinen besteht. Sie stammt aus der zweiten Hälfte des 6. Jahrhunderts und kann gegen eine kleine Eintrittsgebühr besichtigt werden. Von dem Original ist etwa ein Viertel erhalten und aufgearbeitet worden. Sie zeigt das Gebiet vom Libanon bis zum Nildelta. Die biblische Kartographie untermauert die Bedeutung Jordaniens in der Geschichte der Religionen.



Captain Morgan

Mach
DEIN DING
SPICE ON



**JETZT AUCH
ALKOHOLFREI!**

Captain Morgan
0.0% & Cola
40 ML CAPTAIN MORGAN SPICED
GOLD 0.0% IN EIN MIT EIS GEFÜLLTES
GLAS GEBEN. MIT COLA AUFGIEßEN
UND DIE LIMETTE DARÜBER
AUSDRÜCKEN.
ENTHÄLT 0 & ALKOHOL



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Promenade Ramersdorf 4 | 53227 Bonn
V.i.S.d.P.: Thomas Janke
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

KONZEPTION, REDAKTION UND REALISATION

BIRDY MEDIA
Corporate Publishing | Content | Design | Foto | Film | TV
Höhenweg 1 B | 51702 Bergneustadt
www.birdy.media, redaktion@birdy.media

TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT

Michael Wrobel

ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD

Katharina Wrobel

REZEPTE

Katharina Wrobel

FOOD-STYLING, FOOD-FOTOGRAFIE, FOOD-VIDEOS

Michael Wrobel, Katharina Wrobel

ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Kontakt: Ann-Catherine Lemmer
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

FOTOS UND BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 3: Sanghyun, S. 4: Louis-Photo, S. 5: ARochau, zinkewych, vitalitymateha; S. 6/7: Helen-HD; S. 10/11: Emil; S. 14/15: Anneleven; S. 23: rh2010; S. 33: Travel Wild; S. 34: danieldiez); Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

DRUCK

Weiss Druck, Monschau

AUFLAGE

250.000 Exemplare

Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2024. Alle Rechte vorbehalten. "puresLeben" erscheint alle drei Monate und ist in den HIT-Märkten kostenlos erhältlich. Für unverlangte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung. Dieses Magazin und alle darin enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Fotos und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks, auch auszugsweise, ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion nicht gestattet.

FRAGEN ZU
PRODUKTEN, ANGEBOTEN
ODER MÄRKTEN?

HIT-Service-Hotline:
0800 1137378
www.HIT.de

ONLINE-MAGAZIN
www.puresleben-hit.de

YOUTUBE
www.youtube.com/
@puresLeben-HIT



NACHTISCH

KOLUMNE "NACHTISCH"

Die beste Zeit des Jahres

Der Sommer ist da – und damit die definitiv beste Zeit des Jahres! Die Zeit, in der alles ein bisschen heller, ein bisschen lauter und definitiv ein bisschen heißer wird. Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen meinen Nacken kitzeln, erwacht in mir ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Es ist, als ob die Sonne meine Sorgen einfach wegbräunt.

Die Tage sind lang und voller Versprechen. Stundenlang durch den Park schlendern, den Duft der Natur einatmen, dem Gesang der Vögel lauschen – jeder Spaziergang fühlt sich an wie ein Kurzurlaub. Die lauen Abende verbringe ich mit Freunden im Garten, wo wir bis spät in die Nacht grillen, lachen und die Sterne beobachten. Es gibt kaum etwas Schöneres, als unter freiem Himmel zu sitzen, während die Grillen zirpen und der Duft von frisch Gegrilltem in der Luft liegt.

Apropos Grillen: Mit Grillzange bewaffnet, zaubere ich im Sommer die leckersten Speisen. Zumindest stelle ich mir das so vor. Denn allzu oft verquatsche ich mich am Grill – in der einen Hand die Grillzange, in der anderen ein Glas Wein, vertieft in gesellige Gespräche mit guten Freunden – und vergesse Würstchen und Gemüse zu wenden. Aber das macht nichts, denn im Sommer sind die Ansprüche ohnehin etwas niedriger. Hauptsache, man ist zusammen und genießt die gemeinsame Zeit. Die besten Gespräche entstehen oft zwischen einem halb angebrannten Steak und einem perfekt gegrillten Maiskolben.

Ja, der Sommer ist für mich die beste Zeit des Jahres. Er ist wie ein guter Freund, der mir jedes Jahr aufs Neue zeigt, wie schön das Leben sein kann. Auch wenn der Herbst irgendwann wieder Einzug hält, weiß ich, dass der Sommer immer zurückkommt – mit seiner Sonne, seiner Wärme und seiner unbeschwernten Freude. Genießt den Sommer und macht ihn zu Eurer besten Zeit des Jahres!

Euer *Michael Wrobel*
„puresLeben“-Chefredaktion

ANZEIGE



DIE EINZIGE BATTERIE MIT BITTEREM GESCHMACK UM EIN VERSCHLUCKEN ZU VERHINDERN



BABYSICHERE TECHNOLOGIE

Beschichtung der Knopfzellen mit Bitterstoff Bitrex® auf der Rückseite der Batterie

KINDERSICHERE VERPACKUNG

Doppelblister-Verpackung, um ein versehentliches Öffnen zu verhindern

Genieße die warmen
Sommerabende

mit den perfekten
Sekt- & Wein-Begleitern!



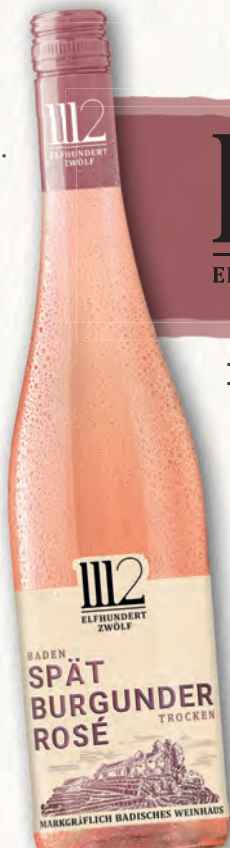
GODEFROY
VON
Mumm
&Co.

Godefroy von Mumm steht für
auserlesene deutsche Weine,
die zu einem eleganten
Rebsortensekt in Jahrgangs-
qualität herangereift sind –
Sekt-Genuss auf einem neuen
Level.



1112
ELFHÜNDERT
ZWÖLF

1112 Weine
verwöhnen mit
fruchtigem Geschmack,
eleganter Frische und
intensiven Aromen –
passend zu jedem Anlass!



**¡RITMO
DE LA
VIDA!**

¡Ritmo de la Vida!
steht für Weine
voller Ausdruck und
Raffinesse, die die Seele
des lebhaften Spaniens
in sich tragen.



GODEFROY
VON
Mumm
&Co.



1112
ELFHÜNDERT
ZWÖLF



**¡RITMO
DE LA
VIDA!**

