

GRATIS

pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 04/2024



SO ESSEN WIR HEUTE:
**FLEXITARISCH
GENIESSEN**

CITYHOPPING

MAL ANDERS

STÄDTE NEU ERLEBEN

**10 SPA-IDEEN
FÜR ZUHAUSE**

DIY-WOHLFÜHLTIPPS

FÜR HERBST & WINTER



*Köstlich zum Fest:
Delonga-Kaffee-Creme
mit Baileys*



WINTERGENUSS

DIE LECKERSTEN REZEPTE FÜR KALTE TAGE

Feiner Genuss
für kalte Tage
mit den perfekten
Sekt- & Wein-Begleitern!



Rotkäppchen
GLÜHWEIN

Rotkäppchen Glühwein ist der perfekte Begleiter für genussvolle Winterabende.




Geldermann

Geldermann überzeugt mit jugendlich belebender Frische oder verführerischer Leichtigkeit - in traditioneller Flaschengärung hergestellt.




Geldermann
CRÉMANT
BADEN

Geldermann Crémant Baden ist das wunderbare Ergebnis höchster Handwerkskunst - hergestellt in traditioneller Flaschengärung.



Rotkäppchen
GLÜHWEIN




Geldermann




Geldermann
CRÉMANT
BADEN



Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Die Tage werden kürzer und die Abende länger – ideal, um es sich zuhause so richtig gemütlich zu machen. Mit der sich verändernden Jahreszeit kommen auch neue Genussmomente: Kürbisse, die uns mit ihren warmen Farben und Aromen verzaubern, und die Gelegenheit, unser Herz für leckere Backkreationen und festliche Weihnachtsmenüs zu öffnen.

Unsere Foodies haben sich von der Stimmung inspirieren lassen und präsentieren in dieser Ausgabe wunderbare Rezepte für die kalte Jahreszeit. Freu Dich auf kreative Kürbisgerichte, die Dich durch die dunklen Tage begleiten, und entdecke, wie Du die Feiertage mit einem köstlichen Weihnachtsmenü krönen kannst. Auch Wellness kommt nicht zu kurz: Wir haben Tipps für entspannende Winterrituale und zeigen Dir, wie eine flexitarische Ernährung Deinen Winter noch gesünder und schwackhafter gestalten kann.

Schau Dir die besten Rezepte und Inspirationen in dieser Ausgabe an und finde viele weitere Ideen online unter www.puresleben-hit.de.

Wir wünschen Dir einen behaglichen Herbst und eine genussvolle Winterzeit!

Deine **pures Leben**-Redaktion

P.S.: Auf unserer Website www.puresleben-hit.de findest Du neben vielen Artikeln und weiteren Rezepten auch zusätzliche Infos, Videos und Bilder zu den Beiträgen dieser Ausgabe. Einfach die QR-Codes auf den folgenden Seiten mit dem Handy scannen – und schon werden die Inhalte angezeigt!

DAS ERWARTET DICH IN DIESER AUSGABE

GESUNDHEIT & BEAUTY

04 Tipps für Wellness zu Hause

MEIN HIT

08 Food News – Neues bei HIT
09 40 Jahre Alnatura
32 HIT-Buchtipps für den Winter

LEBEN

10 Spezial: Flexitarisch genießen
12 Die flexitarische Vielfalt bei HIT

KULINARISCHES

14 Kürbis-Gerichte
14 Kürbis-Parmesan-Hähnchen
16 Kürbis-Sticks

20 Winter-Küche
22 Apfel-Zimt-Schnecken
24 Schoko-Minz-Cookies
26 Getrüffelte Maronensuppe
28 Pilzrisotto
30 Delonga-Kaffee-Creme mit Baileys

REISE

33 Cityhopping im Winter

NACHTISCH

35 Kolumne / Impressum

Das puresLeben
Weihnachts-Special
mit Rezepten, Weihnachtsplaner,
Geschenkideen, Tipps & mehr
www.puresleben-hit.de/weihnachten



Knusprig. Saftig. Ausgezeichnet.



Das schmeckt
nach Zuhause

DIY-WELLNESS IM WINTER

10 SPA-ANWENDUNGEN

FÜR ZUHAUSE

DEINE WOHLFÜHL-OASE

Auch im Winter kannst Du eine entspannende Spa-Oase zuhause genießen. Schaffe eine warme Atmosphäre mit Kerzen oder sanftem, warmem Licht am Abend. Halte Deinen Raum aufgeräumt und nutze natürliche Materialien wie Holz für ein behagliches Ambiente. Selbstgemachte Behandlungen wie Gesichts- oder Körpermasken und ein entspannendes Fußbad mit Epsom-Salz pflegen Deine Haut und bieten Erholung. Duftkerzen und Aromaöle sorgen für eine angenehme Duftkulisse.

Gönn Dir diese Auszeiten und genieße den Winter.

DER WINTER BRINGT NICHT NUR KÄLTERE TEMPERATUREN UND KÜRZERE TAGE MIT SICH, SONDERN AUCH EINE WUNDERBARE GELEGENHEIT, SICH SELBST ETWAS GUTES ZU TUN. DIE KALTE JAHRESZEIT EIGNET SICH PERFEKT FÜR GEMÜTLICHE WELLNESS-BEHANDLUNGEN ZUHAUSE, UM KÖRPER UND GEIST ZU VERWÖHNEN. HIER SIND EINIGE EINFACHE UND EFFEKTIVE DIY-IDEEN, UM SICH EIN SPA-ERLEBNIS IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN ZU SCHAFFEN.

1

SELBSTGEMACHTE GESICHTSMASKE

Mische natürliche Zutaten wie Honig, Avocado und Haferflocken für eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske.

So gehts: Zerdrücke eine halbe Avocado und mische sie mit 1 EL Honig und 2 EL Haferflocken zu einer glatten Paste. Trage sie auf, lehne Dich zurück und ent-

spanne für 15-20 Minuten. Diese Maske spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut.

KÖRPERPEELING MIT ZUCKER ODER SALZ

2

Erstelle ein DIY-Körperpeeling aus Zucker, Meersalz und Olivenöl oder Kokosöl. Massiere es sanft in die Haut

ein, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Durchblutung anzuregen.

Unser Tipp:

**ALNATURA
KOKOSÖL
NEUTRAL**





3

**AROMATISCHES
FUSSBAD**

Gönne Deinen Füßen eine Auszeit mit einem warmen Fußbad. Füge ein paar Tropfen

Lavendelöl und Epsom-Salz hinzu, um müde Füße zu beruhigen und zu pflegen.

**PFLEGENDE
HAARMASKE**

Verwöhne Deine Haare mit einer pflegenden Maske aus 2 EL Kokosöl und 1 Eigelb oder einer Avocado-Bananen-Mischung

4

aus einer reifen Banane und 1/2 Avocado. Lass sie für 30 Minuten einwirken, bevor Du sie ausspülst, um geschmeidiges und glänzendes Haar zu erhalten.

5

**REINIGENDES
GESICHTS-
DAMPFBAD**

Ein Dampfbad öffnet die Poren und reinigt die Haut tiefenwirksam. Du

brauchst: 1 Liter heißes Wasser, eine Handvoll Kamillenblüten oder Minzblätter. Fülle eine Schüssel mit heißem Wasser und füge die Kräuter hinzu. Lege ein Handtuch über Deinen Kopf und halte Dein Gesicht für 5-10 Minuten über den Dampf. Dies öffnet die Poren und reinigt Deine Haut auf sanfte Weise.

**WARME HAND- UND
FUSSMASKEN**

Gönne Deinen Händen und Füßen eine intensive Pflege mit dicken Schichten Feuchtigkeitscreme. Ziehe dann Baumwollhandschuhe oder Socken an, um die Wirkung zu verstärken.

6



**NIVEA
REICHHALTIGE
BODY MILK**

TIPP!

*Körperpflegeprodukte
mit der Kraft der Natur*

*Entdecke das vielfältige Sortiment der
natürlichen Körperpflegeprodukte von
Weleda aus Deinem HIT-Markt.*

*Für Dein individuelles Pflegeritual -
pflegend, harmonisierend
und vitalisierend.*



**WELEDA
SANDDORN-
VITALDUSCHE**



**WELEDA
MASSAGE-ÖL
ARNIKA**



**WELEDA
LIPPENPFLEGE-
STIFT**

ANZEIGE

VOLL DER HIT – ZIEHT ALLE AN



- Über 60 Jahre Leidenschaft für Trends und Strumpfhosen
- Die Nr. 1 in Deutschland: Jede 2. Frau trägt NUR DIE
- Jetzt entdecken: die neuesten Herbst-/Winter-Trends bei HIT

DIGV | Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien mbH



DEUTSCHLANDS BESTE MARKEN

1. PLATZ
PREIS/LEISTUNG

STRUMPFHOSEN

Befragung 04/2024 zu 11 Herstellermarken
digv.de/11484

HIT

nurdie.de



...trag' ich gern!

PEELING-HANDSCHUHE

7

Verwende Peeling-Handschuhe in der Dusche, um abgestorbene Haut zu entfernen. Verwöhne Deine Haut nach dem Duschen mit einem pflegenden Körperöl oder einer Lotion, um sie weich und geschmeidig zu halten.

ENTSPANNENDES VOLLBAD MIT KRÄUTERN

9

Füge Deinem Bad Meersalz, getrocknete Lavendelblüten oder Rosenblätter hinzu. Das beruhigt die Haut und entspannt die Muskeln – fast wie im luxuriösen Spa.

AUGENPADS MIT GURKE ODER GRÜNEM TEE

10

Lege kalte Gurkenscheiben oder in Grüntee getränkte Wattepad auf Deine Augen, um Schwellungen zu reduzieren und die Haut zu erfrischen. Diese einfache Behandlung sorgt für einen wachen, strahlenden Blick. Und so geht's: 2 Wattepad in abgekühlten grünen Tee tauchen. Die Pads anschließend für 10-15 Minuten auf Deine Augen legen. Alternativ kannst Du auch 2 Gurkenscheiben nutzen, die Du auf Deine Augen legst.

AROMA-THERAPIE-MASSAGE

8

Verwende ätherische Öle wie Lavendel oder Rosmarin für eine entspannende Selbstmassage. Konzentriere Dich auf verspannte Stellen wie Nacken und Schultern, um Stress abzubauen.

So schützt Du Deine Haut im Winter



Für Dein perfektes Wellness-Wochenende Zuhause!



NEUTROGENA HANDCREME SOFORT EINZIEHEND



TETESEPT BADEKONZENTRAT MUSKELENTSPANNUNGS-BAD



SOS WÄRME-PFLASTER INTENSE XXL

ANZEIGE

PARSA
BEAUTY
ECO



- UNWELTFREUNDLICHE HAIR- & BODY-TOOLS
- MIT FSC®-BAMBUS UND RECYCELTEN MATERIALIEN
- NACHHALTIGKEIT TRIFFT AUF STILVOLLES DESIGN

Mit PARSA Beauty Eco nachhaltige Schönheit erleben!



MEIN HIT



FOOD NEWS

Was gibt's Neues bei HIT?

NEU!
für Sie entdeckt
HIT

FÜR DAS PERFEKTE NUTELLA-FRÜHSTÜCK!



NUTELLA CROISSANT 4ER

Schmeckt wie frisch gebacken: Knusprig, fluffiger Croissant-Teig gefüllt mit einem cremigen Herz aus Nutella. Einfach in den Ofen oder die Heißluftfritteuse schieben und warm genießen. So lecker.



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

HIT BIO HAFERDRINK NATUR OHNE ZUCKERZUSATZ

Entdecke unseren Bio Haferdrink ohne Zuckerzusatz: Natürlich mild und cremig, perfekt für Kaffee, Müsli oder puren Genuss. Hergestellt aus hochwertigen Bio-Zutaten – für bewussten Geschmack ohne Kompromisse!

YOPRO SKYR ERDBEERE/STRACCIATELLA

Genieße YoPro Skyr Erdbeere und Stracciatella: Proteinreicher Skyr mit fruchtiger Erdbeere oder feinen Schokoladenstückchen. Ideal als Snack oder nach dem Workout – ohne Zuckerzusatz, voller Geschmack!



NEU!
für Sie entdeckt
HIT



Probieren Häagen-Dazs Salted Caramel: Cremige Karamell-Eiscreme mit gesalzener Butterkaramellsauce und Krokant für das ultimative Geschmackserlebnis. Hergestellt mit besten Zutaten für perfekten Genuss!

HÄAGEN-DAZS PINTS, SALTED CARAMEL

NEU!
für Sie entdeckt
HIT



Genieße den "Kuhlen" Schüttelspaß mit dem Dr. Oetker PAULA Shake! Der beliebte PAULA-Geschmack ist jetzt auch als Getränk verfügbar, in den luftigen Sorten Schoko und Vanille.

NEU!
für Sie entdeckt
HIT

DR. OETKER PAULA SHAKE



Liptauer ist ein Klassiker der österreichischen Küche und kombiniert cremigen Philadelphia mit Paprika und Kräutern. Ideal zu Landbrot, Crackern oder Salzgebäck. Philadelphia Liptauer mild – der kalorienbewusste, pikante Brotaufstrich.

NEU!
für Sie entdeckt
HIT

PHILADELPHIA LIPTAUER

Spüre und genieße die belebende Dash-Frische



Kaltwaschaktiv ab 20°C
spart Energie

Die besondere Alnatura Qualität

Von A wie Apfelsaft bis Z wie Zwieback, vom Frühstücksmüsli bis zum Guten-Abend-Tee: Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bio-Sortiment mit Produkten für den ganzen Tag. Zum günstigen Preis und in bester Qualität. Was wir unter der besonderen Alnatura Qualität verstehen:



Konsequent Bio – seit 1984

Wir machen Bio-Produkte aus Überzeugung. Von Anfang an. Daher ist es selbstverständlich, dass für jedes Alnatura Produkt die Zutaten aus Bio-Landbau stammen.

Ohne Gentechnik

Für ein Alnatura Produkt kommt keine Gentechnik zum Einsatz. Damit folgen wir den gesetzlichen Vorschriften für Bio-Lebensmittel und unserem eigenen Qualitätsverständnis.

Nur drin, was wirklich nötig ist

Für die Rezeptentwicklung eines Produktes nehmen wir uns viel Zeit. Und wir legen Wert darauf, nur die Zutaten zu verwenden, die es wirklich braucht, um ein schmackhaftes Produkt zu erhalten.

Ohne zugesetzte Aromastoffe

Der Geschmack eines Alnatura Produktes stammt aus seinen natürlichen Bio-Zutaten. Auf den Zusatz von Aromastoffen verzichten wir daher grundsätzlich. Unsere Bouillons sind ein gutes Beispiel dafür.



Der Geschmack ist entscheidend

Ganz gleich, ob das Produkt aus einer oder mehreren Zutaten besteht: Was zählt, ist der Geschmack. Die Rohstoffe werden daher sorgfältig ausgewählt und viel Zeit und Können in die Rezeptentwicklung gesteckt.

Bio-Verbandsqualität bevorzugt

Bio-Anbauverbände wie Demeter, Bioland oder Naturland haben noch strengere Ansprüche an verantwortungsvolle Landwirtschaft als die EU-Bio-Verordnung. Daher sind wir Vertragspartner dieser Verbände und bevorzugen deren Rohstoffe.

Wo immer möglich: ohne Zusatzstoffe

Das Lebensmittelrecht erlaubt für Bio-Produkte 56 Zusatzstoffe, für konventionelle sogar etwa 320. Wir bei Alnatura meinen: Nur was wirklich nötig ist, kommt in unsere Produkte – das sind weniger als die Hälfte der für ein Bio-Produkt zugelassenen Zusatzstoffe. Unsere Schokoladen beispielsweise kommen ohne Lecithin aus.

Für mehr Tierwohl

Jeder Bio-Hof, der Alnatura Weidemilch liefert, bestätigt, dass die Kühe von Frühjahr bis Herbst Zugang zu Weideland haben – an mindestens 120 Tagen im Jahr für je sechs Stunden und mehr.

Wie lässt sich flexitarische Ernährung in den Alltag integrieren?

Der Übergang zu einer flexitarischen Ernährungsweise kann leicht in den Alltag integriert werden. Hier sind einige praktische Tipps:

Pflanzenbasierte Alternativen entdecken

Ersetze Fleisch in Deinen Lieblingsgerichten durch pflanzliche Alternativen. Linsen, Kichererbsen, Tofu und Tempeh sind hervorragende Eiweißquellen und lassen sich vielseitig einsetzen. Entdecke neue Rezepte und experimentiere mit Gewürzen und Kräutern, um den Geschmack zu variieren. Anregungen und Rezepte findest Du online unter: www.puresleben-hit.de/flexitarismus



**SO
ESSEN
WIR
HEUTE!**

Die puresLeben - Ernährungsserie

Bewusster Fleischkonsum

Wenn Du Fleisch isst, wähle hochwertige, biologisch erzeugte Produkte. Achte auf die Herkunft und bevorzuge Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung. Weniger, aber besseres Fleisch ist das Motto.

Fleischfreie Tage einführen

Plane feste fleischfreie Tage in der Woche ein, um den Übergang zu erleichtern. Montags kein Fleisch zu essen („Meatless Monday“) ist ein bekannter Ansatz, der leicht umsetzbar ist.

Essgewohnheiten schrittweise ändern

Stelle Deine Ernährung nicht von heute auf morgen komplett um. Beginne mit kleinen Schritten, wie zum Beispiel einer fleischlosen Mahlzeit pro Tag, und steigere dies nach und nach. So gewöhnst Du Dich und Deinen Körper langsam an die Veränderungen.

Für eine abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung:

Bestes Fleisch aus kontrollierter Zucht und in Bio-Qualität gibt es an der HIT Markttheke. Frisch aus unserer Meister Metzgerei!



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

FEXIBEL FÜR MEHR GENUSS!

SO VIELSEITIG IST DIE FLEXITARISCHE ERNÄHRUNGSWEISE

In einer Zeit, in der Ernährungstrends florieren und Diäten fast schon zu einem Lifestyle geworden sind, hat die flexitarische Ernährung ihren festen Platz gefunden. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff, und warum entscheiden sich immer mehr Menschen für diesen Ansatz? Wir beantworten im letzten Teil unserer Ernährungsserie "So essen wir heute" die wichtigsten Fragen zur flexitarischen Ernährung.

Was ist Flexitarismus?

Der Begriff „Flexitari“ setzt sich aus „flexibel“ und „Vegetarier“ zusammen. Flexitari sind Menschen, die ihren Fleischkonsum bewusst reduzieren, aber nicht vollständig darauf verzichten. Sie essen überwiegend pflanzliche Lebensmittel und greifen nur gelegentlich zu Fleisch und Fisch. Diese Flexibilität ermöglicht es ihnen, die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung zu genießen, ohne sich strikt an die Regeln des Vegetarismus oder Veganismus halten zu müssen.

Was sind die Vorteile der flexitarischen Ernährung?

Die flexitarische Ernährung fördert eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost. Durch den höheren Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten wird die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen erhöht.

Leckere
Rezepte für eine
flexitarische Ernährung



Studien zeigen, dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten senken kann. Zudem hilft die Reduzierung von rotem und verarbeitetem Fleisch, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutdruck zu regulieren.

Der größte Vorteil des Flexitarismus liegt in seiner Flexibilität. Im Gegensatz zu strengen Diäten erlaubt dieser Ansatz den Genuss von Fleisch, wenn man darauf Lust hat, ohne schlechtes Gewissen. Dies erleichtert auch die gesellschaftliche Integration, da man bei gemeinsamen Mahlzeiten nicht auf bestimmte Gerichte verzichten muss. Die Vielfalt an Nahrungsmitteln, die Flexitariern zur Verfügung steht, ermöglicht eine abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung.

Ein reduzierter Fleischkonsum trägt zudem zum Umweltschutz bei. Flexitari leisten durch ihren moderaten Fleischkonsum einen Beitrag zur Verringerung der Umweltauswirkungen, die die Fleischproduktion mit sich bringt. Zudem unterstützen sie den Tierschutz, indem sie sich bewusster für Produkte aus artgerechter Haltung entscheiden.

Wie kann Flexitarismus mein Wohlbefinden unterstützen?

Flexitarismus kann dazu beitragen, dass man sich fitter, vitaler und energiegeladener fühlt. Die reichhaltige Aufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln liefert wichtige Nährstoffe, die das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit fördern. Zudem kann das Wissen, einen positiven Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln.

LEIMER

Für ein
herzhaft-
rustikales
Geschmacks-
erlebnis!



NEU

Ja, bei Leimer da bleivi mer.



www.leimer.de

MEIN HIT

FLEXITARISCHE VIELFALT

BEI HIT

Mit HIT ist es ganz leicht, sich flexitarisch zu ernähren. Ob erntefrisches Obst und Gemüse, bestes Fleisch, fangfrischer Fisch, köstlicher Käse – all' das findest Du in Deinem HIT-Markt. Dazu eine riesige Auswahl an Pasta, alternativen Getreidesorten wie Quinoa, Couscous, Hirse und mehr sowie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Das ist Echte Vielfalt für eine ernährungsbewusste und genussvolle Ernährung.



**BILLIE GREEN
VEGANE SALAMI
KLASSIK SCHEIBEN**

Sowohl für eine flexitarische als auch für die fleischfreie Ernährung, ist sie eine Bereicherung für jede Brotzeit!



**BEN & JERRY'S
COOKIE DOUGH
VEGAN**



**VIVERA
KNUSPRIGES
SCHNITZEL
HÄHNCHEN-ART**



**MÜLLERS MÜHLE
TELLER-LINSEN**



Der Geschmack, den du liebst, aber 100 % pflanzlich

**ALPRO
COOKING
SOYA**



**ALPRO
NOT MILK,
3,5% & 1,5%
AUS HAFER**

THIS IS NOT Produkte sind cremig und vollmundig, ohne dass du auf den gewohnten Geschmack verzichten musst. Ideal fürs Frühstück oder zum Backen.



**KÜHNE
KÜRBIS IN
STÜCKCHEN**



**KÜHNE BOWL
MÖHREN UND
ROTKRAUT**

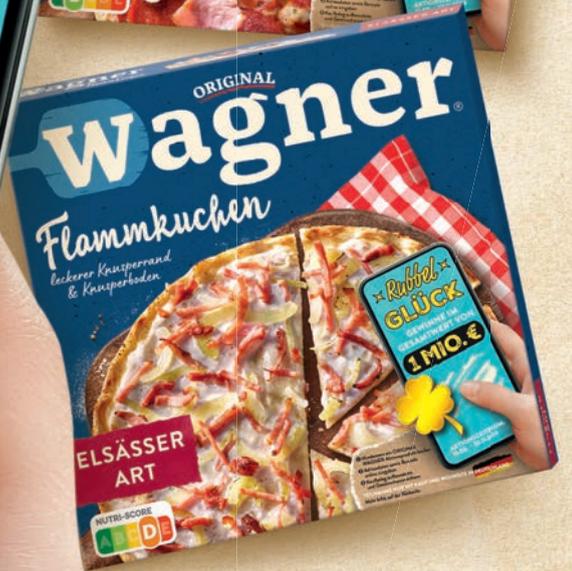
Perfekt für eine schnelle Bowl, ohne viel Schüßeln!



**REIS-FIT
EXPRESS REIS
QUINOA**



**KÖRPERKRAFT
PROTEIN
KICHERERBSEN
CURRY**



ORIGINAL WAGNER
Steinofen, Flammkuchen, Pizzas,
Die Backfrische & Rustipani Produkte machen mit!

So einfach geht's:



1 Mindestens
1 ORIGINAL WAGNER
Aktionsprodukt kaufen



2 Adressdaten sowie Barcode
online eingeben und
Rubbel-Glück starten



3 Mit etwas Glück
1.000 x 1.000 € oder
1 x 50.000 € gewinnen

Mehr Infos hier



Vollständige Teilnahmebedingungen findest du unter www.original-wagner.de/aktionen

KÜRBIS-PARMESAN- HÄHNCHENSCHENKEL MIT HERBSTLICHEM GEMÜSE



**DR. OETKER
GEMAHLENE
MANDELN**



**CRETA VITAL BIO
OLIVENÖL**



**HIT BIO
OLIVENÖL IN DER
BÜGELFLASCHE**



**BERCHTESGADENER
LAND CREMIGER
JOGHURT MILD 4%**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**4 Hähnchenschenkel****150 g geriebener Hokkaido-Kürbis****60 g geriebener Parmesankäse****60 g gemahlene Mandeln, 2 Knoblauchzehen
(fein gehackt)****2 EL gehackte frische Petersilie, 2 EL Olivenöl,****1 TL geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer****Zutaten für das gebratene Herbstgemüse:****1 kleine Süßkartoffel (gewürfelt)****2 Karotten (in Stifte geschnitten)****1 kleine Zwiebel (in Scheiben geschnitten)****1 rote Paprika (in Streifen geschnitten)****1 gelbe Paprika (in Streifen geschnitten)****2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer****1 TL geräuchertes Paprikapulver,****1/2 TL Chili-Flocken (je nach gewünschter Schärfe)****Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone,****1 EL Ahornsirup**

Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis mit einer feinen Reibe in Raspeln reiben. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel den geriebenen Hokkaido-Kürbis, den geriebenen Parmesankäse, die gemahlene Mandeln, und den gehackten Knoblauch mit Petersilie, Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Hähnchenschenkel unter Wasser abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kürbis-Parmesan-Mischung großzügig bestreichen.

Die marinierten Hähnchenschenkel in die vorbereitete Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen für etwa 40-45 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und durchgegart sind. Sollte die Panade zu dunkel werden, das Hähnchen mit Alufolie abdecken und weiter backen.

Währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Süßkartoffel, die Karottenstifte, die Zwiebel-scheiben sowie die Paprikastreifen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und Chili-Flocken würzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 10-15 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Den Saft und die Schale einer Bio-Zitrone sowie den Ahornsirup über das gebratene Gemüse geben und vorsichtig vermengen.

Die gebackenen Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen und anschließend mit Herbstgemüse anrichten.

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 826 kcal, Kohlenhydrate 31 g, Eiweiß: 48 g, Fett: 57 g

Mach mit!

Wasche kälter & spare
bis zu 60% Energie.*

#WirDrehenRunter
Eine Initiative von



Erfahre mehr auf www.wirdrehenrunter.de

*Energieverbrauch bei 30°C statt 60°C (normales Waschprogramm).

Fleck-Weg-Power
beim 1. Waschen selbst
in kaltem Wasser



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu

PARMESAN-KÜRBIS-STICKS MIT CHILI-KNOBLAUCH-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 Hokkaido-Kürbis, 50 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)

60 g geriebener Parmesankäse

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver, 1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz

1/2 TL getrockneter Thymian

1/4 TL schwarzer Pfeffer

Zutaten für den Chili-Knoblauch-Dip:

120 g griechischer Joghurt

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Chili-Flocken nach Belieben

Saft von 1/2 Zitrone,

1 EL gehackte frische Petersilie

Salz und Pfeffer

In einer kleinen Schüssel zunächst die Gewürzmischung vorbereiten. Dazu Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, getrockneten Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer vermengen. Das Olivenöl und den gehackten Knoblauch hinzugeben und alles miteinander verrühren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis in längliche Sticks schneiden. Die Kürbisstangen in die Gewürz-Mischung geben und gründlich damit bestreichen. Nun die marinierten Kürbissticks auf das vorbereitete Backblech legen und auf mittlerer Schiene für ca. 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

In der Zwischenzeit den Chili-Knoblauch-Dip zubereiten. Dafür den griechischen Joghurt, die gehackte Knoblauchzehe, Chili-Flocken, den Zitronensaft und die gehackte Petersilie in einer Schüssel vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebackenen Kürbissticks aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen. Die gebackenen Sticks mit dem Chili-Knoblauch-Dip servieren.

Nährwerte pro Person ca.: Kalorien:
252 kcal, Kohlenhydrate 14,8 g,
Eiweiß: 9,6 g, Fett: 18,2 g



ELINAS JOGHURT
GRIECHISCHE ART
NATUR 10%



CASTELLI
PARMIGIANO
REGGIANO
30 MONATE

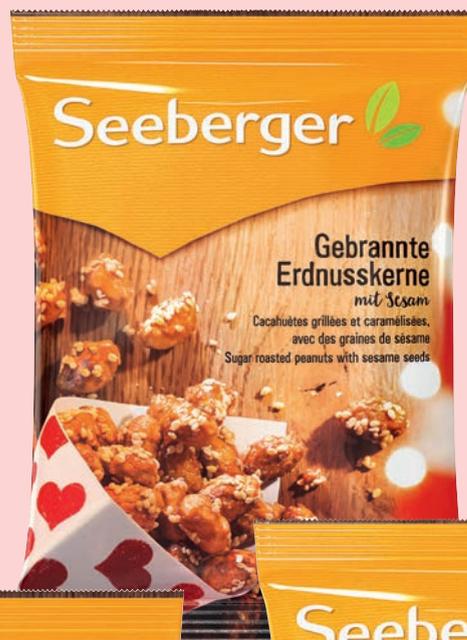
HIT GOURMET BIO
KREUZKÜMME
GEMAHLEN



Knackige Jahrmarkt- GeNüsse!



Snack Spaß. Snack Seeberger.



USPs:

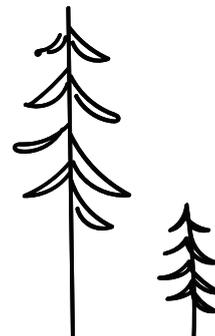
- Wie auf dem Jahrmarkt
- Feines Röstaroma
- Im Kupferkessel karamellisiert
- Für den besonderen und süßen Snackgenuss

Zum Feste nur das Beste: Mit Bio Dunisoft fossilfrei Festlichkeit auf-tischen



Ein Geschenk an die Umwelt:

- Besteht vollständig aus nachwachsenden Rohstoffen
- Mit biobasiertem Bindemittel aus Zitrone, Mais und Co.
- Reduzierte Co2-Emissionen um bis zu 20 % (im Vergleich zu früherem Material)
- Für die Kompostierung zu Hause geeignet
- Fossilfrei



Diese Designs verbreiten
Winterzauber

Noel Trees

Noel Trees sorgt mit leuchtenden Farben für einen modernen Twist auf der Festtafel. Tannenbäume in Rosa, Dunkelgrün und Gold geben ein willkommenes Deko-Update.



Winter Greenery

Winter Greenery bringt mit Misteln, Tannennadeln und rote Beeren die saisonale Natur nach drinnen. Wer ein gemütliches und bodenständiges Festtagsgefühl verbreiten möchte, wird dieses Motiv lieben.



Snowstars Black & White

Snowstars besticht als raffiniertes und stilvolles Neujahrsdesign. Ob schwarz oder weiß – dieses Motiv bringt Eleganz auf den Tisch und die Gäste in Feierlaune.





MAGIC ASIA

ENTDECKE DEN GESCHMACK ASIENS.

SCHNELL. EINFACH. LECKER.

Authentisch
würzen



NEU



Würzsaucen
in 3 würzigen Sorten



Jetzt QR-Code scannen
& Leckere Rezepte und
Zubereitungstipps entdecken!

JETZT WIRD GESCHLEMMT!

LECKERE REZEPTE FÜR DIE WINTERZEIT

WIR HABEN FÜR EUCH KREATIVE WINTER- UND WEIHNACHTS-REZEPTE ZUSAMMENGESTELLT. PROBIERT UNSER MENÜ MIT GETRÜFFELTER MARONENSUPPE, PILZRISOTTO MIT KARAMELLISIERTEN KIRSCHEN UND RINDERFILETSTREIFEN, ERGÄNZT DURCH EINE DELONGA-KAFFEE-CREME MIT BAILEYS. AUS DER WEIHNACHTSBÄCKEREI KOMMEN LECKERE SCHOKO-MINZ-KEKSE UND APFEL-ZIMT-SCHNECKEN.

GESCHENKIDEE

AUS DEINEM HIT

Ein perfekter Geschenkipp für Kaffeeliebhaber zu Weihnachten: Mount Hagen Röstkaffee. Diese fein abgestimmte Mischung aus 100 % Arabica-Bohnen, schonend geröstet, sorgt für ein besonders intensives Aroma und vollmundigen Geschmack. Ideal für alle, die hochwertigen Fair-trade-Kaffee schätzen und gerne selbst frisch mahlen. Mit diesem Geschenk genießt man jede Tasse als kleines Alltagsritual.



**MOUNT HAGEN
RÖSTKÄFFEE
GANZE BOHNEN**



Reinigt mild und schützt die Haut.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

FRISCHE DUSCHE

geeignet für das tägliche Duschen

—

WELLNESS DUSCHE

mit Wasserlilienextrakt und Allantoin

—



STABILISIERT DAS
HAUTMIKROBIOM



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · vegan

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.



**HIT BIO
DEUTSCHER HONIG
SOMMERBLÜTE**



**HIT BIO DINKEL-
MEHL TYP 630**



**HIT BIO DINKEL
VOLLKORNMEHL**



**DR. OETKER
BOURBON-VANILLE
EXTRAKT**



**FRANKENLAND BIO
FRISCHMILCH 3,8%
MEHRWEG**

APFEL-ZIMT-

**MIT ZIEGENKÄSE-
HONIG-GLASUR**

SCHNECKEN

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK:

500 g Mehl, 50 g Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (7 g), 250 ml Milch

80 g Butter, 2 Äpfel (geschält und gewürfelt)

2 EL Zimt, 50 g brauner Zucker,

25 g Pekannüsse (gehackt), 1 TL Vanille-Extrakt

Butter zum Einfetten

Für die Glasur:

100 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Honig

1 EL Butter (weich)

50 g Puderzucker (je nach gewünschter Süße)

*Nährwerte pro Schnecke ca.: Kalorien: 330 kcal,
Kohlenhydrate 51 g, Eiweiß: 6,7 g, Fett: 11,1 g*

Das Mehl mit einem feinen Sieb in eine große Schüssel sieben, Zucker und Trockenhefe hinzufügen und vermischen. Die Milch in einem kleinen Topf leicht erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Die warme Milch-Butter-Mischung zu den trockenen Zutaten geben, 1 TL Vanille-Extrakt hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, etwas mehr Mehl hinzufügen. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig nun mit einer Teigrolle, auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 30x40 cm). Die gewürfelten Äpfel, Zimt, die gehackten Pekannüsse und braunen Zucker in einer kleinen Schüssel vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Anschließend den Teig von der langen Seite her aufrollen und in ca. 12 Scheiben schneiden. Die Teigschnecken in eine gefettete Auflaufform legen und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen. Schnecken im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Für die Glasur den Ziegenkäse in einer Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken. Honig und weiche Butter hinzufügen und gut vermischen bis eine glatte Masse entsteht. Puderzucker und etwas Wasser einrühren, um die Glasur süßer und cremiger zu machen. Die abgekühlten Apfel-Zimt-Schnecken großzügig mit der Ziegenkäse-Honig-Glasur bestreichen.

ANZEIGE

Ein absoluter Genuss!



- ✓ Seit 1968 bietet Nicolait Quark mit unvergleichlichem, echtem Geschmack an
- ✓ Eine französische Frischkäsezubereitung mit besonders cremiger Konsistenz
- ✓ Nicolait Quark Vanille pur oder als Topping ist ein absoluter Genuss!

SCHOKO-MINZ COOKIES

MIT PISTAZIEN

ZUTATEN FÜR CA. 25 STÜCK:

150 g Butter (weich), 100 g Zucker

1 Ei, 2 TL Pfefferminzextrakt

Abrieb einer Bio-Zitrone, 200 g Mehl

50 g Kakaopulver zum Backen

1 TL Backpulver, 50 g After-Eight

50 g weiße Schokolade

25 g gehackte Pistazien, grobes Meersalz



**HIT BIO
WEIZENMEHL
TYP 550**



**LE SAUNIER
DE CAMARGUE
FLEUR DE SEL**



**DR. OETKER
KAKAO FETTARM
ZUM BACKEN**

Zunächst die Schokolade grob hacken und zur Seite stellen. Die Butter und den Zucker in einer großen Schüssel mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Ei hinzufügen und alles gut miteinander vermischen.

Mehl, Kakaopulver und Backpulver mit einem feinen Sieb sieben und nach und nach zur Butter-Zucker-Mischung geben, bis ein Teig entsteht.

Die Schokoladenstückchen unterheben und den Teig zu einer großen Kugel formen. Die Kugel in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und zu kleinen Kugeln formen, auf das Backblech setzen und leicht flach drücken. Je Keks etwas Meersalz und gehackte Pistazien eindrücken. Die Kekse im vorgeheizten Ofen etwa 10-12 Minuten backen, bis die Kekse gerade fest sind.

Die Minzkekse auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen und dann servieren.

Nährwerte pro Keks ca.: Kalorien: 111 kcal, Kohlenhydrate 13,5 g, Eiweiß: 2,2 g, Fett: 5,4 g



DIE PERFEKTE BASIS FÜR DEINE BOWL KREATIONEN



Kein Waschen,
kein stundenlanges
Einweichen,
kein Dämpfen



GETRÜFFELTE MARONENSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

300 g geschälte, vorgegarte Maronen (vakuum)

2 Schalotten, 200 g Kartoffeln

100 ml trockener Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

250 ml Mandelmilch, 125 g Creme fraîche

1 EL Butter, 2 EL Trüffelöl, 1 Zitrone

60 g brauner Zucker, 1/2 Bund Schnittlauch

Cayennepfeffer, Fleur de Sel, 1 Lorbeerblatt

50 g gehackte, geschälte Mandeln

RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



Die
puresLeben
Festtags-
Rezepte
2024

ANZEIGE

COLLEZIONE
DAL 1877
Barilla

Besondere Pastaformen für
besondere Genussmomente

Orecchiette n.56

COLLEZIONE

DAL 1877
Barilla

FORME SPECIALI PER MOMENTI SPECIALI

COCCIA 12 MINUTI

500g e



ORECCHIETTE

MIT BROKKOLI, TOMATEN UND CHILI

🍴 2 Portionen ⏱ 40 Minuten

ZUTATEN

160 g Barilla COLLEZIONE

Orecchiette

1 Glas Barilla Sauce Basilico

150 g Brokkoli

1 Knoblauchzehe

12 Datteltomaten

1 Chili

Natives Olivenöl extra

Salz und Pfeffer

Wahlweise: Pecorino Romano,

Chili oder Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und für ein paar Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Aussieben und zur Seite stellen.
2. Datteltomaten waschen und halbieren. Anschließend in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Eine ganze Knoblauchzehe, sowie klein geschnittene Chili, Tomaten und Barilla Basilico Pastasauce dazugeben. Kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nach ca. 5 Minuten die Knoblauchzehe aus der Pfanne nehmen und Brokkoli hinzugeben.
4. Die Orecchiette nach Verpackungsangabe „al dente“ kochen. Ein wenig Pastawasser aufbewahren.
5. Pasta abgießen, in die Pfanne geben und das aufbewahrte Pastawasser sowie Olivenöl dazugeben. Gut durchmischen, bis eine gleichmäßige Sauce entsteht.
6. Mit Pecorino Romano, Chili oder Ingwer servieren.





just nuts



www.maxkiene.de

Die Schalotte fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln. 200 g Maronen grob hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze für rund 3 Minuten glasig dünsten. Die Kartoffeln und die gehackten Maronen dazugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und alles mit Wein und Brühe ablöschen. Aufkochen und die Mandelmilch hinzugeben. Für weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 100 g der Maronen vierteln. Zucker in einer Pfanne schmelzen und die Mandeln zusammen mit den Maronen karamellisieren. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe nun mit einem Pürierstab pürieren, das Trüffelöl und die Creme fraîche unterrühren, mit Cayennepfeffer, Fleur de Sel und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und je Teller einen Löffel der karamellisierten Maronen-Nussmischung mittig platzieren. Nun nur noch mit Schnittlauch anrichten und servieren.

Nährwerte pro Person ca.:

Kalorien: 460 kcal,
Kohlenhydrate 52,5 g,
Eiweiß: 6,5 g, Fett: 25,8 g

TIPP: Veganer können die
Creme fraîche durch Creme Vega
(Dr. Oetker) und die Butter durch
Pflanzenmargarine ersetzen.



DER PERFEKTE WEIHNACHTS- APERITIF

ZUTATEN 6 Portionen: 1 L Glühwein,
2 Zimtstangen, 2 Sternanis, 5 Nelken,
2 Vanillestangen, 380 g Zucker,
200 ml Orangensaft, Rosmarinzwige

Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, verrühren und aufkochen. Unter Rühren für ca. 30 Minuten sirupartig einkochen lassen.

Alles abkühlen lassen. Vanilleschote, Nelken und Sternanis entfernen. Den Sirup in ein sauberes Glas oder eine Flasche füllen.

Den Sirup in Sektgläser geben und mit Sekt auffüllen. Nach Belieben mit Rosmarin dekorieren.

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 217 kcal,
Kohlenhydrate 52 g,
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 0 g



**SEEBERGER
ROHRZUCKER
GROB**



Qualität aus Familientradition
est. 1920 in Hamburg
Nussexperten mit eigener Rösterei



Vielfältige Geschmackserlebnisse
glutenfrei, laktosefrei, proteinreich,
vegetarisch oder auch vegan



Unsere MAX®-Dosen
bieten besten Aromaschutz und
höchste Recycling-Quoten

PILZ RISOTTO

**AUF WUNSCH MIT
RINDERFILETSTREIFEN**

MIT KARAMELLISIERTEN KIRSCHEN

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Risottoreis

200 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Shiitake, Austernpilze, Pfifferlinge), in Scheiben geschnitten

900 ml Gemüsebrühe

2 Schalotten (fein gehackt)

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)

50 g Walnüsse (grob gehackt)

1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)

100 g Kirschen aus dem Glas (z.B. Schattenmorellen), gut abgetropft und halbiert

50 g Gruyère (gerieben), 2 EL Olivenöl

1 EL Rohrzucker, ½ TL Zimt

100 ml Weißwein

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 Zweige frischer Thymian (gehackt)

2 Zweige frischer Rosmarin (gehackt)

Optional:

400 g Rinderfilet, am Stück, Öl zum Anbraten

2 Zweige frischer Thymian (gehackt)

2 Zweige frischer Rosmarin (gehackt)

1 EL Butter



GRAND SUD
CHARDONNAY VIN
DE FRANCE



MAGGI GEMÜSE
BRÜHE



ORYZA
SPEZIALITÄT
RISOTTO REIS



GRUYÈRE
CLASSIC AOP

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die gehackten Schalotten hinzufügen und glasig braten. Den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen, bis er anfängt zu duften. Nun die Pilze hinzufügen und braten, bis sie goldbraun sind. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

In einem großen Topf erneut 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren etwa 1-2 Minuten anschwitzen, bis die Reiskörner glasig werden. Den Weißwein hinzufügen und unter Rühren einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig eingekocht ist. Nach und nach eine Kelle heiße Gemüsebrühe zum Reis hinzufügen, dabei ständig rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Diesen Schritt wiederholen, bis der Reis al dente gekocht ist. Dies dauert ca. 20 Minuten.

In der Zwischenzeit in einer separaten Pfanne die grob gehackten Walnüsse ohne Zugabe von Öl bei mittlerer Hitze und unter Wenden rösten, bis sie leicht duften und goldbraun sind.

Die Kirschen aus dem Glas abtropfen. In einer Pfanne 1 EL Rohrzucker schmelzen und die Kirschen darin erwärmen, bis sie leicht karamellisiert sind. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die angebratenen Pilze zum Risotto geben und gut vermischen. Sobald das Risotto cremig und der Reis al dente ist, 3/4 des geriebenen Gruyère, Zitronenschale, 3/4 des gehackten Thymians, Rosmarins und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken.

Das Risotto auf tiefen Tellern anrichten und mit karamellisierten Kirschen, gerösteten Walnüssen und nach Option mit Rinderfiletstreifen anrichten.

Optional: Das Rinderfilet etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blätter und Nadeln fein hacken.

In einer Pfanne das Pflanzenöl bei hoher Hitze erhitzen. Das Rinderfilet in die Pfanne geben und rundum scharf anbraten, bis es eine schöne braune Kruste hat (jeweils etwa 2-3 Minuten pro Seite). Hitze reduzieren, die Butter, den Rosmarin und den Thymian hinzufügen. Das Fleisch regelmäßig in der geschmolzenen Butter wenden.

Das Rinderfilet bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis es die gewünschte Garstufe erreicht hat (für medium-rare etwa 55-57°C Kerntemperatur). Alternativ kann das Filet nach dem Anbraten bei 180°C im vorgeheizten Ofen fertig gegart werden. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und auf einem Schneidebrett etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Säfte setzen können. Dann in Streifen schneiden.

Das Pilz-Risotto wie oben beschrieben, zusätzlich mit den Rinderfiletstreifen garnieren.

Nährwerte pro Portion mit Rinderfilet ca.:

Kalorien: 685 kcal,
Kohlenhydrate: 38 g,
Eiweiß: 29 g, Fett: 38 g

Nährwerte pro Portion ohne Rinderfilet ca.:

Kalorien: 515 kcal,
Kohlenhydrate: 63 g,
Eiweiß: 11 g, Fett: 23 g



ANZEIGE

JETZT CODE SCANNEN!
ÜBER 200 PREISE ZU GEWINNEN*

DURACELL
WILLIAMS RACING
OFFICIAL PARTNER

HÄLT 10 JAHRE
UNGENUTZT. GARANTIERT.**

AA 4
DURACELL CLASSIC
TRUSTED QUALITY GUARANTEED*

*Teilnahmebedingungen: Nicht-kaufbasiertes Gewinnspiel vom 15.09. - 31.12.2024 für Einwohner von DE, CH, AT, UK, IR, DK, NL, BE ab 18 Jahren. Gewinne: a) 1 x Simulator-Session mit Alex Albon, b) 10x signierte Mini-Rennhelms, c) 200 x Williams Racing Caps. Veranstalter: Duracell International Operations SARL, 1 rue du Pré de la Bichette 1202 Genf, www.duracellscanwin.com

**Bei Lagerung und unter den empfohlenen Lagerbedingungen (zwischen 10°C und 25°C, bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von höchstens 65%).

FESTLICHES DESSERT

DELONGA-KAFFEE-CREME MIT BAILEYS

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

Zutaten für Delonga Kaffeeschaum:

2 EL Instantkaffee, 2 EL Zucker

2 EL heißes Wasser

optional: 2 EL Baileys (Irischer Sahnelikör)

Zutaten für das Dessert:

250 g fettarmer Frischkäse

100 ml fettarme Schlagsahne, 50 g Puderzucker

1 TL Zimt, 1 Prise Muskatnuss

1 Prise Nelkenpulver, 1 EL Vanilleextrakt

100 g Vanillekipferl (zerkrümelt)

50 g Butter (geschmolzen), 15 g Kakaonibs

15 g gehackte Mandeln, Kakaopulver

4 Minzblätter zur Dekoration, 1 Gefrierbeutel

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen. Die Vanillekipferl in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle darüber rollen, so dass sie krümelig werden. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und mit den zerkrümelten Vanillekipferln vermischen und ebenfalls zur Seite stellen. Den Frischkäse in eine Rührschüssel geben und Zimt, Muskatnuss, Nelkenpulver, Vanilleextrakt und Puderzucker hinzufügen und miteinander verrühren. Die fettarme Sahne aufschlagen und vorsichtig unter die Frischkäse-Masse unterheben.

Nun den Delonga Kaffeeschaum zubereiten. Dafür Instantkaffee, Zucker und das heiße Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät ca. 2-3 Minuten aufschlagen, bis ein cremiger und steifer Schaum entsteht. Vorsichtig etwas Baileys unterheben. Wer auf Alkohol verzichten möchte, kann diesen auch einfach weglassen.

Die Vanillekipferl-Krümel auf vier Gläser verteilen. Darauf eine Schicht der Frischkäsecreme geben. Darüber einige Kakaonibs und gehackte, geröstete Mandeln verteilen und etwas des Baileys-Delonga Kaffeeschaums. Den Vorgang solange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zum Schluss einen kleinen Klecks des Baileys-Delonga Kaffeeschaum auf der Frischkäsecreme verteilen. Das Dessert für ca. 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren das Dessert mit etwas Kakaopulver, den restlichen Kakaonibs, gerösteten Mandeln und mit einem Minzblatt garnieren.

Nährwerte pro Person ohne Baileys ca.:
Kalorien: 442 kcal, Kohlenhydrate 33 g,
Eiweiß: 8 g, Fett: 30 g

Nährwerte pro Person mit Baileys ca.:
Kalorien: 470 kcal, Kohlenhydrate 36 g,
Eiweiß: 8 g, Fett: 31 g



BAILEYS ORIGINAL IRISH CREAM



DR. OETKER NATÜRLICH KAKAONIBS

PHILADELPHIA NATUR



Zeit zum Genießen

BRANDY

Cardenal Mendoza Clásico
Brandy Solera Gran Reserva
15 Jahre in Oloroso & PX
Sherry-Fässern gereift
40%vol.



RUM

Barcelo Gran Añejo
Ron Dominicano
Bis zu 6 Jahre in Ex-
Bourbon-Fässern gereift
37,5%vol.



RUM

Barcelo Imperial
Ron Dominicano
Bis zu 10 Jahre in Ex-
Bourbon-Fässern gereift
38%vol.



Cocktailrezepte

Espresso meets Brandy & Chocolate

3 cl Cardenal Mendoza Clásico
1 kalter Espresso Shot
1 TL Kakao Pulver
3 cl Milch
Dekoration: dunkle Schokolade
Tumbler mit Eiswürfeln füllen.
Zutaten dazu geben und gut umrühren.
Mit einem Stück dunkler Schokolade dekorieren.

3 Holy Kings

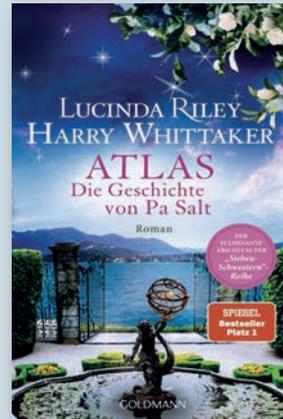
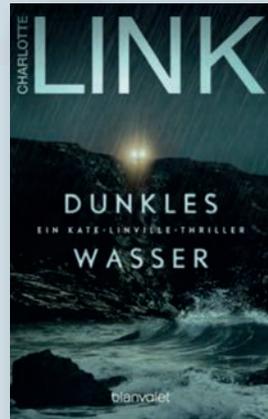
2 cl Cardenal Mendoza Clásico
3 cl Barcelo Gran Añejo
2 cl Limettensaft
2 cl Honig-Sirup
1 Nelken, 1 Msp Piment
Dekoration Orangen, Nelken

Nelken & Piment leicht in einem Shaker andrücken. Anschließend alle Zutaten gut auf Eis shaken.
In einen vorgekühlten Tumbler abseihen.
Orangenzeste mit 2 Nelcken spicken und über den Drink legen.

Unsere Toptitel für den Winter



ab 23.10.2024
erhältlich.



Thriller mit Gänsehautgarantie

Mit dem fesselnden Thriller "Das Kalendermädchen" von Sebastian Fitzek tauchen Sie in mysteriöse Mordfälle rund um einen alten Kalender ein. Charlotte Links "Dunkles Wasser" bietet ebenfalls Spannung pur und enthüllt dunkle Geheimnisse sowie unerwartete Wendungen in einer idyllischen Küstenstadt.

Beste Unterhaltung für unbeschwerte Tage

Lucinda Rileys "Atlas – Die Geschichte von Pa Salt" entführt die Leser in ein faszinierendes Familienepos über Pa Salt und seine Nachkommen. Klaus-Peter Wolfs "Der Weihnachtsmannkiller 2" sorgt mit seiner packenden Fortsetzung für nervenaufreibende Spannung rund um einen geheimnisvollen Mordfall zur Weihnachtszeit.



Unsere
Empfehlung!



Das NEINHorn und der Geburtstag

Das Kinderbuch bringt erneut Lacher und wichtige Freundschaftslektionen durch die bunte und humorvolle Geschichte des kleinen Einhorns NEINHorn und seiner Freunde an einem ganz besonderen Geburtstag.

Die bunte Welt

der Kinderbücher



Von liebevoll gestalteten Bilderbüchern für die Kleinsten bis zu spannenden Geschichten zum Vorlesen oder Selbstlesen für ältere Kinder, diese Kinderbücher versprechen jede Menge Freude.

4 REISE-TIPPS CITYHOPPING *im Winter*

ES GIBT SIE WIRKLICH: ORTE, DIE INSBESONDERE ZUR WINTERZEIT IHREN GANZ BESONDEREN CHARME AUSSPIELEN UND DAMIT DAS IDEALE ZIEL EINER STÄDTETOUR SIND. "PURESLEBEN" VERRÄT DIE VIER LIEBLINGS-ZIELE DER REDAKTION UND SAGT, WARUM DIESE HOTSPOTS GERADE JETZT IN DER KALTEN JAHRESZEIT SO REIZVOLL SIND.

DRESDEN

Frauenkirche, Blaues Wunder und Grünes Gewölbe, malerische Elbhänge und belebte Gründerzeitviertel, Sächsische Staatskapelle, barocke Altstadt und moderne City – all' das wirkt im Winter noch einmal ein Stück besonderer. Dresden wartet zur Winter- und Weihnachtszeit eben nicht nur mit seinem berühmten Striezelmarkt auf. Überall in der Stadt gibt es Ecken, die es zu entdecken gibt. Wer die sächsische Landeshauptstadt nicht auf eigene Faust erkunden will, kann die Stadtrundgänge zur Winterzeit nutzen. Dabei werden sächsische Weihnachtsbräuche und -traditionen erklärt und mit den jeweiligen Sehenswürdigkeiten verknüpft. Wusstest Du zum Beispiel was ein Pflaumentoffel ist? Die Elbe ist nicht nur eine Empfehlung für den Sommer, sondern kann auch im Winter mit den Schiffen der Sächsischen Dampfschiffahrt befahren werden. Zur Weihnachtszeit solltest Du Dir einen Besuch in der Semperoper nicht entgehen lassen. Vor allem für Familien wird ein buntes Programm angeboten. Und in der Adventszeit gehört die Modelleisenbahnanlage im Verkehrsmuseum zum absoluten Highlight für Besucher.

PALMA DE MALLORCA

Mallorca ist nicht nur im Sommer ein absolutes Highlight. Im Winter zeigt sich die verträumte Seite der Insel. Jetzt lassen sich in aller Ruhe die besonderen Sehenswürdigkeiten, wie die Kathedrale, die Tropfsteinhöhle oder historische Burgen ganz in Ruhe und ohne Touristenmassen bewundern. Insbesondere die Inselhauptstadt Palma erstrahlt zur Weihnachtszeit mit ihrer wunderschönen Winterbeleuchtung. Überall in der Stadt glitzert und funkelt es. Und selbst die Palmen der Stadt leuchten weihnachtlich. In dieser Kulisse schmeckt die Tassa de chocolate oder ein Glas Cava etwa in einem der Straßencafés am Passeig del Born ganz in der Nähe der Kathedrale gleich doppelt so gut. Und das Schöne: Selbst die Abende präsentieren sich temperaturtechnisch frühlingshaft. Und tagsüber sind häufig noch 15 bis 20 Grad drin.

Wer ein Weihnachtsgeschenk sucht, wird in den vielen Geschäften und Boutiquen der Stadt sicher fündig. Oder besucht einen der vielen Weihnachtsmärkte der Insel. Die milden Temperaturen machen zudem Wanderungen in der Serra de Tramuntana besonders angenehm, die man bei einem Tagesausflug von Palma aus erkunden kann.



Funkelnd und glitzernd: die Weihnachtsbeleuchtung in Palma.

BRAUN +COMPANY

DAS SCHÖNSTE AUS PAPIER



- MADE WITH LOVE -



Braun+Company stellt nun seit 33 Jahren Geschenkverpackungen, Grußkarten und Produkte für den „Gedeckten Tisch“ zu jedem saisonalen Schwerpunkt her.

Besonders hochwertige Produktqualität, Designs aus dem hauseigenen Atelier und umfassender Service zählen zu unserer Firmenphilosophie.

Eigens für das Braun+Company-Geschenkpapier wurde eine einzigartige Papierqualität entwickelt, die eine extrem hohe Reißfestigkeit beim Verpacken und einen sehr hohen Weißgrad aufweist.

Der hohe Qualitätsanspruch setzt sich auch in dem nachhaltigen „By Nature“-Produktprogramm fort.

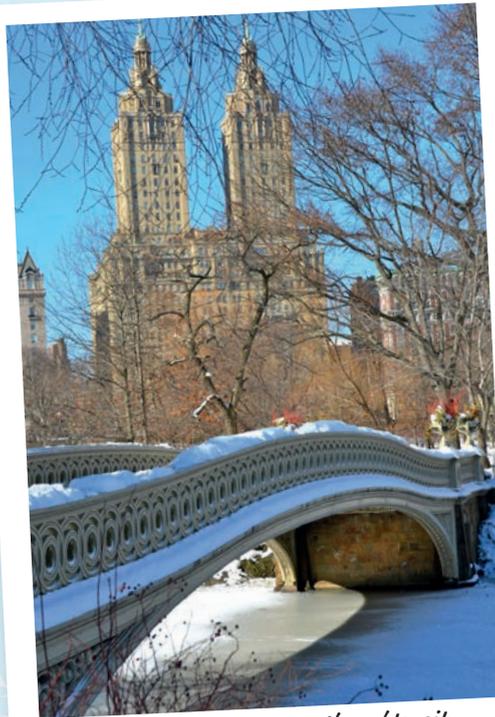
Liebevolle Geschenkverpackungen, besondere Grußkarten und Tischdekorationen zeigen die Wertschätzung für Beschenkte und Gäste.



Interesse geweckt?

Besuchen Sie uns doch auf unserer Website!

www.braun-company.de



New York ist zur Weihnachtszeit einfach großartig.

NEW YORK

Wenn New York unter einer Schneedecke vergraben ist, sind auch viele Geräusche der Stadt irgendwie gedämpfter und die Metropole wirkt passend zur Weihnachtszeit ein kleines Stückchen friedlicher. Besuche die atemberaubende Aussicht von der Top of the Rock Aussichtsplattform und erlebe die Stadt in festlicher Beleuchtung. Schlendere durch den Central Park, wo Du eine Winterwanderung oder eine Eislaufsession am Wollman Rink genießen kannst. Das Museum of Modern Art (MoMA) und das American Museum of Natural History bieten kulturelle Zuflucht vor der Kälte. Verpasse nicht die spektakulären Weihnachtsfenster in den großen Kaufhäusern wie Macy's und Saks Fifth Avenue. Zum Aufwärmen sind ein Besuch der klassischen New Yorker Delikatessen und Cafés wie Katz's Delicatessen oder Magnolia Bakery ideal.

Weitere Reisetipps
gibt es unter:
puresleben-hit.de/reise



Eisschollen vor den bunten Hafengebäuden in Kopenhagen.

KOPENHAGEN

Wenn es in Kopenhagen kälter wird, erwachen die einzigartigen Weihnachts-Traditionen zum Leben und erfüllen die Straßen der dänischen Metropole mit jeder Menge "hygge" – was übersetzt so viel wie Lebensgefühl und nette, warme Atmosphäre bedeutet. Das Nyhavn-Hafenviertel erscheint im Winter besonders anziehend. Der Schnee und die Eisschollen vor den bunten Gebäuden bieten einen wunderschönen Kontrast.

Schlendere über den gemütlichen Markt und genieße den Ausblick auf den beleuchteten Hafen. Zum Aufheizen gibt's einen Gløgg (Glühwein). Dazu schmeckt æbleskiver, ein Eierkuchen mit Marmelade. Wer danach ein paar Kalorien abtrainieren will, kann auf der berühmten Eislaufbahn in Frederiksberg ein paar Runden drehen, bevor es dann auf einen weiteren Gløgg auf den Weihnachtsmarkt im Tivoli geht.

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: Madlen Haberecht
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. 4/5: Grady R/peopleimages.com, S. 6: nuzza11; S. 10/11, Danko, S. 12: Yulia Furman, S. 20: olegganko, S. 33: sebastiansch, vulcanus), 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:
(0228) 42967 0
www.HIT.de

ONLINE-MAGAZIN
www.puresLeben-hit.de

YOUTUBE
www.youtube.com/
@puresLeben-HIT



NACHTTISCH

KOLUMNE "NACHTTISCH"

Alle Jahre wieder: Das Deko-Dilemma

Es ist jedes Jahr dasselbe: Der Advent steht vor der Tür, und ich denke, dieses Mal mache ich es richtig. Kein Chaos, kein Stress, alles wird harmonisch und festlich. Doch kaum habe ich die Kisten mit der Weihnachtsdeko geöffnet, beginnt der Wahnsinn.

Schon beim Auspacken der Lichterketten frage ich mich, wer die Dinger in der Zwischenzeit in einen unlösbaren Knoten verwandelt hat. Selbst wenn man sie im Januar sorgfältig aufrollt, schaffen sie es, sich in ein Wirrwarr zu verwandeln. Also sitze ich da, entwirre und rede mir ein: „Dieses Jahr wird alles anders!“ – Natürlich, wie jedes Jahr.

Doch das ist erst der Anfang. Der nächste Gegner: der Weihnachtsbaum. Egal, wie sehr ich mich bemühe, er sieht immer ein wenig... schief aus. Ich rücke, drehe, schiebe – doch er bleibt störrisch wie eh und je. Und dann bemerke ich: Die Lichterkette leuchtet nur zur Hälfte. Großartig. Da frage ich mich, wie es andere schaffen, dass ihre Bäume so perfekt aussehen, als wären sie aus einem Katalog entsprungen.

Aber am Ende hat dieses kleine Chaos doch seinen Charme, oder? Schließlich gehört es irgendwie dazu. Und wenn die Lichter am Baum erst einmal leuchten, sieht alles ganz wunderbar aus – auch wenn es ein bisschen schief hängt. Vielleicht liegt der wahre Zauber der Weihnachtszeit ja genau in diesen kleinen Unperfektheiten. Also, falls auch Ihr dieses Jahr mit einer widerspenstigen Lichterkette kämpft – keine Sorge, Ihr seid nicht allein. Augen zusammenknäufen, ein paar Plätzchen dazu, und schon ist alles perfekt. Frohes Dekorieren!

Eure Katharina "Rina" Wrobel
„puresLeben“-Chefredaktion

ANZEIGE


Pampers

NEU



UNSERE BESTEN auslaufsicheren Baby-Dry Pants ALLER ZEITEN.

JETZT
BEI IHREM
HIT!





WEIHNACHTEN

mit NIEDEREGGER



AUS LIEBE. SEIT 1806.