

**brandnooz**  
taste the news

# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€  
unverbindliche  
Preiseempfehlung

*Unterm Sternenhimmel*  
*Mit den Lieben draußen feiern*

**Im Interview: Locker**  
International in aller Munde

**COUSCOUS & CO.**  
Kreative Alleskönner

**Lust auf Brunch!**  
Herzhaft, deftig und süß



Jetzt auch  
für iOS!

Bis zu  
40 €  
sparen!



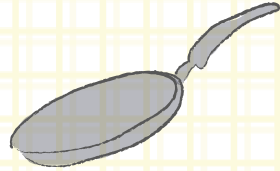
Geld zurück mit  
brandnooz Cashback!

Einfach Kassenbon über PC oder Smartphone  
hochladen und von vielen Rabatten profitieren!

Besuche jetzt  
[www.brandnooz.de/app](http://www.brandnooz.de/app)  
für mehr Infos!



# Liebe Noozies,



darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Anni Jerock, und ich bin Wahl-Berlinerin mit norddeutschen Wurzeln. Von nun an ist es meine Aufgabe, Euch als neue Chefredakteurin des NOOZ Magazins allerlei Essens- und Lesenswertes zu servieren.

Den Anfang machen zwei meiner Lieblingsthemen: das Frühstück und seine große Schwester, der Brunch. Für mich persönlich gibt es nichts Schöneres, als die Wochenenden mit ausgedehnten Frühstücksgelagen zu krönen. Beim Brunch hingegen verbindet sich herzhaftes Mittagessen mit feinem Frühstück zu einer abwechslungsreichen Einheit, die für jeden das Richtige in petto hat. Passend dazu verraten wir Euch die besten Tipps und Tricks für herrliche lockere Pfannkuchen oder „Pancakes“, die nicht nur in Amerika ein schmackhafter Bestandteil des morgendlichen Essrituals geworden sind.

Neben all diesen reichhaltigen Köstlichkeiten darf auch die Gesundheit nicht zu kurz kommen: Cremige Smoothies und nahrhaftes Couscous sorgen dafür, dass wir fit in den Sommer starten. Dermaßen gut gestärkt, statten wir anschließend noch dem Hamburger Marmeladenmädchen einen Besuch ab und lassen uns von seinen fruchtigen Kreationen verführen.

Um den Zuckerkonsum nicht auf die Spitze zu treiben, verraten wir Euch, was es mit dem neuen, natürlichen Süßungsmittel Stevia so auf sich hat – und das freut natürlich auch unsere Zähne!



♥-lich, Eure  
Anni Jerock  
& Euer  
brandnooz Team

Foto: Borne Mennen (fifa)

## INHALT

- S. 4 Nooz Promotion** Neue Produkte zum Ausprobieren
- S. 6 Mhm... Rezepte** Lust auf Brunch!
- S. 15 Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 30 Pakete von Ovoft Hot Curry Rolls
- S. 16 Tipps & Tricks** Pfannkuchen
- S. 18 Schöner Leben** Tanzen unterm Sternenzelt
- S. 20 10 Fakten über** Couscous & Co.
- S. 22 Mhm... Rezepte** Couscous
- S. 24 Im Interview: Locker** International in aller Munde
- S. 26 Im Trend** Stevia, süßes Leichtgewicht
- S. 28 Genusswelt** Fruchtig, cremig, Smoothie!
- S. 30 Unterwegs** Aufgespürt: das Marmeladenmädchen
- S. 32 Aufgedeckt** Auf den Zahn gefühlt
- S. 34 Vorschau & Impressum**

# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



HAFERVOLL

## Flapjacks

Öder Müsliriegel war gestern: Flapjacks von HAFERVOLL sind kleine Kraftpakete aus feinsten Zutaten. Jedes einzelne Exemplar wird liebevoll gebacken und kommt komplett ohne raffinierten Zucker, synthetische Zutaten und Milchprodukte aus. Müsli im Kompaktformat, kernig-gesund, vielseitig und extra lecker.

UVP € 1,99 (pro Stück)



Nudossi

## Strips

Die Chocolatiers und Konditoren von Vadossi aus Radebeul bei Dresden sind echte Experten in Sachen süßer Verführung. Ihre Nuss-Nougat-Creme „Nudossi“ kommt jetzt in praktischen Single-Strips daher – perfekt fürs sommerliche Freiluft-Frühstück. Da freuen sich die Brötchen!

UVP € 0,79 (72 g)



Chio Chips

## Exxtra Deep Sweet Chili & Grilled Steak

Exxtra lecker snacken: Die neuen Chio Chips Exxtra Deep präsentieren sich intensiv gewürzt, besonders knusprig und mit einzigartigem Wellenschnitt. Nur die besten Kartoffeln werden in dicken Scheiben verarbeitet – daher der außerordentlich krosse Biss. Die raffinierten Sorten „Sweet Chili“ und „Grilled Steak“ sorgen für aromatische Gaumenfreuden mit dem gewissen Etwas.

UVP € 1,99 (100 g)



VENGA

## Functional Infusions

Sagen Durststrecken den Kampf an: die leckeren Funktionsgetränke von VENGA. Frucht-Fans dürften Gefallen an den feinen Säften finden, die mit natürlichen Tee-Extrakten und essenziellen Mineralstoffen abgerundet wurden. Wasserliebhaber erfrischen sich mit dem „Functional Water“ in den spritzigen Geschmacksrichtungen Apfel und Zitrone – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe!

Preis je nach Händler (500 ml)



THOMY

## Knoblauch Mayo

Mit der „Knoblauch Mayo“ bringt THOMY herzhaft Abwechslung auf den Grillteller. Die cremige Mayo mit aromatischem Knoblauch in der praktischen Standtube passt ideal zu Steaks, Frikadellen oder Schnitzeln. Sie wird ohne Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe hergestellt.

UVP € 1,59 (150 ml)



Grilloumi Original und Premium

## Griechischer Grillkäse

Wer kulinarisch gerne mächtig Eindruck schindet, der serviert dieses Jahr „Grilloumi“ Grillkäse aus Kuh- bzw. Ziegen- und Schafsmilch. Auf dem Rost oder in der Pfanne erhält die griechische Köstlichkeit eine goldene Farbe, knusprige Oberfläche und saftige Konsistenz. Tipp: Zu frischem Salat oder als vegetarischen Burger servieren.

UVP € ca. 2,99 (200 g)



GÜ

## Himbeer & Weiße Schokoladenmousse

Eine himmlische Verbindung: Samtig-weiche Mousse aus weißer Schokolade trifft auf tiefrote, angenehm erfrischende Himbeerzubereitung. Das deliziose Dessert-Duett in stilvollen Glasschälchen verwöhnt Feinschmecker diesen Sommer und garantiert Genussmomente der Extraklasse.

UVP € ca. 3,49 (2 x 83 g)



# LUST AUF BRUNCH!

WAS GIBT ES SCHÖNERES, ALS AN DEN WOCHENENDEN AUSGIEBIG ZEIT MIT DEN LIEBSTEN ZU VERBRINGEN? BESONDERS SPASS MACHT ZUM BEISPIEL EIN AUSGEDEHNTE BRUNCH-RENDEZVOUS, BEI DEM SÜSSE UND HERZHAFTE KÖSTLICHKEITEN DIE GEDECKTE TAFEL ZIEREN. LASST EUCH VON UNSEREN LECKEREN REZEPT-IDEEN INSPIRIEREN ...



*Tipp:  
Zur Deko-  
ration Korian-  
derblättchen und  
gehackte, geröstete,  
gesalzene Cashew-  
kerne*

*Tipp:  
Zur Deko-  
ration jeweils  
ein Basilikumblätt-  
chen und schwarze  
Olivenscheiben  
oder  
Tomatenwürfel-  
chen*

*Tipp:  
Zur Deko-  
ration passen  
perfekt Billzweig-  
lein, evtl. mit  
einer gegarten  
Garnelle.*

## Bunt gefüllte Eier

Zutaten für 24 Eihälften

### GRUNDMASSE

12 EIER (M)  
100 g FRISCHKÄSE  
100 g CREME FRAICHE  
1 EL SENF  
PFEFFER, SALZ

### GELBE FÜLLUNG

2 ½ EL MAYONNAISE  
½-1 TL CURRYPULVER  
1 EL MANGOCHUTNEY  
ODER ORANGEN-  
MARMELADE  
SALZ

### ROTE FÜLLUNG

2 SARDELLENFILETS  
1 EL KAPERN  
1 EL TOMATENMARK  
¼ TL KRÄUTER DER  
PROVENCE  
1-2 Msp. HARISSA  
SALZ

### GRÜNE FÜLLUNG

5 Stängel BASILIKUM, PETER-  
SILIE UND DILL  
2 EL PISTAZIENKERNE  
3 EL CREME FRAICHE  
2 EL SAHNE  
PFEFFER, SALZ

- Die Eier anpieksen und in kochendem Wasser in 10 Min. gar kochen. Aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, leicht abkühlen lassen, dann pellen. Eier längs halbieren und die Eigelbe herausheben. Für die Grundmasse die Eigelbe durch ein feinmaschiges Sieb streichen und gut mit Frischkäse, Crème fraîche und Senf verrühren (geht gut mit dem Handrührgerät). Mit Salz und Pfeffer würzen und dritteln.
- Für die grüne Füllung die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen und Spitzen abzupfen und hacken. Pistazien ebenfalls fein hacken. Beides mit Crème fraîche und Sahne pürieren. Das Püree mit einem Drittel der Eigelbmasse verrühren, salzen und pfeffern.
- Für die rote Füllung die Sardellen und Kapern möglichst fein hacken. Beides mit Tomatenmark, Kräutern der Provence und Harissa sowie mit einem Drittel der Eigelbmasse vermengen und vorsichtig mit Salz würzen.
- Für die gelbe Füllung Mayonnaise, Currypulver und Mangochutney oder Orangenmarmelade mit dem übrigen Drittel der Eigelbmasse verrühren und mit Salz abschmecken.
- Jeweils eine der drei Füllungen in einen Spritzbeutel füllen und nacheinander in je acht Eihälften füllen.



## Ofenkartöffeln mit Avocadodip

Zutaten für 4 Portionen

### OFENKARTOFFELN

- 1 ZWEIG ROSMARIN
- 1,2 kg KARTOFFELN
- 5 EL OLIVENÖL
- 2 EL SESAM
- 1 EL SCHWARZKÜMMEL
- 2 EL KÜMMELSAMEN
- GROBES MEERSALZ

### AVOCADODIP

- 2 REIFE AVOCADOS
- 2 EL FRISCH GEPRESSTER LIMETTENSAFT
- 3 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 200 g FRISCHKÄSE
- SALZ
- PFEFFER
- ¼ TL GEMAHLENER KREUZKÜMMEL
- 1 FLEISCHTOMATE

vorgeheizten Ofen schieben (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) und ca. 45-50 Min. garen.

**3.** Inzwischen die Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, mit einer Gabel zermusen und mit Limettensaft verrühren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Mit dem Frischkäse unter das Avocadomus rühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

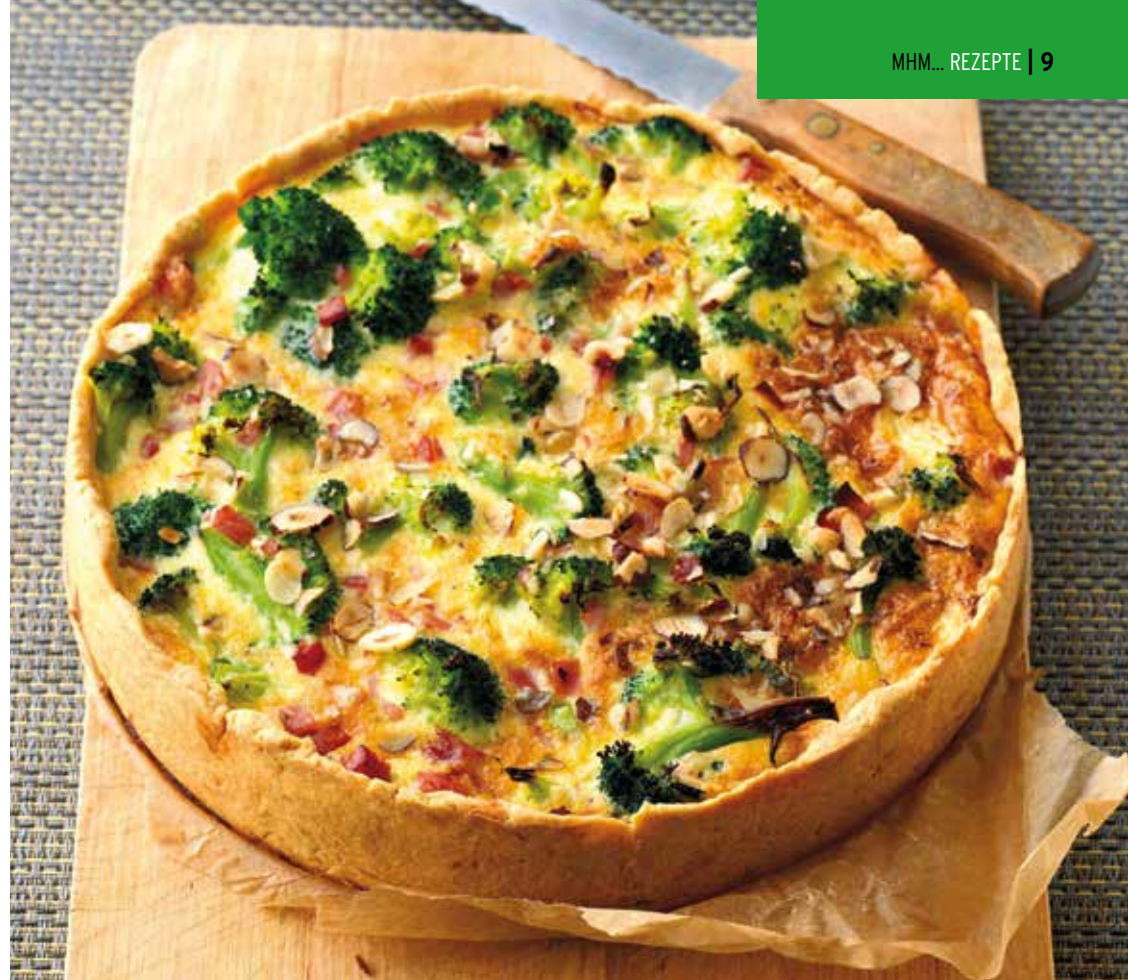
Die Tomate waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und klein würfeln. Kurz vor dem Servieren unter den Dip heben und mit den heißen Kartoffeln servieren.

**1.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Kartoffeln in kaltem Wasser mit einer Bürste abschrubben, dann halbieren. Ein Backblech mit 2 EL Öl einfetten.

**2.** Die Schnittfläche der Kartoffeln mit übrigem Öl bepinseln. Auf ein Drittel der Kartoffeln Rosmarin, auf das zweite Drittel gemischt Sesam und Schwarzkümmel streuen und auf den Rest Kümmel. Alle Kartoffeln mit ca. 2 EL Meersalz würzen. Dann die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Das Blech in den

*Tipp:  
Auch Radishes- oder Olivenbutter lassen sich prima dazu servieren.*

Lust auf Brunch oder auf der Suche nach köstlichen Koch-Kreationen fürs Büfett? Abwechslungsreiche Rezept-Ideen für wirklich jeden Geschmack findet ihr in Tanja Dusys Büchlein „Brunch & Büfett“ vom GU Verlag: € 9,99 (ISBN: 3833808276)



## Brokkoli-Quiche

Zutaten für 12 Portionen

- 250 g MEHL
- SALZ
- 125 g KALTE BUTTER
- 5 EIER
- 600 g BROKKOLI
- 200 g GEKOCHTER SCHINKEN
- 150 g BERGKÄSE
- 200 g SAHNE
- PFEFFER
- FRISCH GERIEBENE MUSKATNUSS
- 5 EL HASELNUSSBLÄTTCHEN

**1.** Mehl und ½ TL Salz mischen. Die Butter klein würfeln und darauf verteilen. 1 Ei und 2-3 EL kaltes Wasser dazugeben. Alles mit einem Messer zerhacken, dann mit den Händen verkneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Min. kühlen.

**2.** Inzwischen Brokkoli waschen, putzen, in Röschen brechen, den Stiel in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. bei mittle-

rer Hitze garen, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schinken würfeln, Käse entrinden und reiben. Restliche Eier mit Sahne verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**3.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Form fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Brokkoli, Schinken und Käse mischen und darauf verteilen, Haselnüsse darüberstreuen und mit Eiersahne begießen. Im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180 °C) in ca. 45 Min. goldbraun backen.



Brunch  
Deftiges

## Lasagne mit Blut- und Leberwurst

Zutaten für 4 Portionen

250 g	SAUERKRAUT
4	GROSSE KARTOFFELN
1	BLUTWURST
1	LEBERWURST
1	ZWIEBEL
1	EI
1 EL	GRIEBENSCHMALZ
2 EL	SAUERRAHM
	FRISCHER MAJORAN
	PFLANZENÖL
	SALZ, PFEFFER

## Marinierte Bratwürste auf Spitzkohl

Zutaten für 2 Portionen

1	KLEINER SPITZKOHL KÜMMEL (GEMAHLEN)
3 EL	WEINESSIG
5 EL	OLIVENÖL
12	BRATWÜRSTE
1	ROTE ZWIEBEL
3 EL	SÜSSER SENF
2	LORBEERBLÄTTER
¼ l	TAP7 UNSER ORIGINAL GEMÜSEBRÜHE PETERSILIE, HONIG, SALZ, PFEFFER

1. Spitzkohl klein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit Essig, Honig und Olivenöl abschmecken und kräftig vermengen. Im Anschluss ziehen lassen.

2. Bratwürste auf dem Grill gleichmäßig braun anrösten. Zwiebel schälen und zu halben Ringen schneiden. Ein paar Ringe beiseitelegen, den Rest andünsten.  
3. Senf und Lorbeerblätter hinzugeben, mit Schneider Weisse TAP7 Unser Original ablöschen und einreduzieren.  
4. Zuletzt mit der Brühe auffüllen. Den Sud mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Bratwürste halbieren und mit dem Sud übergießen. Spitzkohlsalat auf einem Teller anrichten, Bratwürste darauf drapieren. Das Ganze mit den verbliebenen Zwiebelringen und frischer Petersilie garnieren. Zusammen mit einer getoasteten Scheibe Schwarzbrot servieren.



1. Für die Reiberdatschi vier große Kartoffeln schälen, reiben und mit einem Ei und 2 EL Sauerrahm sowie Salz und Pfeffer gut verrühren. Anschließend in einer beschichteten Pfanne mit Pflanzenöl zu esslöffelgroßen Küchlein goldgelb backen.  
2. Für das Blut- und Leberwurstgröstl die gehackte Zwiebel mit dem Griebenschmalz anschwitzen. Die Würste enthäuten, grob zerkleinern, in der Pfanne anrösten und etwas frischen Majoran dazugeben. Reiberdatschi mit dem erwärmten Sauerkraut und dem Gerösteten in drei Lagen (wie auf dem Bild) anrichten und nach Belieben dekorieren – fertig!



## Feldsalat mit Serrano-Schinken und Croûtons

Zutaten für 4 Portionen

12	FRISCHER FELDSALAT
4 Scheiben	KIRSCHTOMATEN
4 Scheiben	WEISSBROT
	SERRANO-SCHINKEN
	BUTTER
	GRANATAPFELESSIG
	SALZ, WEISSER PFEFFER
	HONIG
	SONNENBLUMENÖL
	BALSAMICOCREME

1. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Dann das Weißbrot würfeln und in Butter goldgelb rösten. Anschließend den Serrano-Schinken in der Pfanne kross anbraten.  
2. Für die Vinaigrette Granatapfel-essig mit Salz, weißem Pfeffer, 1 TL Honig und etwas Sonnenblumenöl verschlagen.  
3. Feldsalat mit Tomaten, Dressing, Croûtons und Schinken auf Tellern anrichten, mit Balsamico-creme dekorieren.



Alle Fotos und Rezepte: Schneider Weisse

Promotion  
Perfekt zu deftigen Speisen: Die Weissbiere von Schneider Weisse stehen für naturbelassenen Genuss mit typisch würzigem Geschmack. Angewandt wird ein heute seltenes, handwerkliches Brauverfahren mit einer Hauptgärung im offenen Bottich und anschließender echter Flaschengärung. Die vielfach ausgezeichnete Qualität von TAP7 Unser Original begeistert Feinschmecker auf der ganzen Welt. [www.schneider-weisse.de/bezugsquellen](http://www.schneider-weisse.de/bezugsquellen)

UVP € 15,99 (20x0,5 l)





Brunch  
Süßes

## APFELTARTE MIT APFEL-GELEE

Zutaten für 10 Stück

### BELAG

4 (ca. 900 g)	SÄUERLICHE ÄPFEL
1 EL	ZITRONENSAFT
2 TL	GESCHMOLZENE BUTTER
20 g	PINIENKERNE
150 g	BONNE MAMAN APFEL-GELEE

### MÜRBETEIG

225 g	MEHL
30 g	ZUCKER
130 g	BUTTER
2-3 EL	KALTES WASSER

1. Mehl mit Zucker mischen. Butter in Stückchen und das Wasser daraufgeben. Alles mit einem Messer durchhacken, sodass trockene Krümel entstehen. Dann alles zügig mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.
2. Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) fetten. Teig auf bemehlter

Fläche rund ausrollen und in die Form legen, dabei den Rand hochdrücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

3. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel in dünne Spalten schneiden. Den Teig damit fächerförmig belegen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit

Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 °C) ca. 25 Min. backen.

4. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten. Apfel-Gelee auf dem noch heißen Kuchen verteilen und die Pinienkerne daraufstreuen. Die Tarte lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Titel-  
rezept

## CUPCAKES CARMEL-PREISELBEER

Zutaten für 12 Stück

### RÜHRTEIG

100 g	WEICHE BUTTER
50 g	ZUCKER
2	EIER (M)
100 g	BONNE MAMAN CARMEL
1 TL	ABGERIEBENE BIO-ZITRONENSCHALE
225 g	MEHL
2 TL	BACKPULVER
1 Glas (370 ml)	ODENWALD WILD-PREISELBEEREN

### AUSSERDEM

300 g	DOPPELRAHMFRISCHKÄSE
50 g (gesiebt)	PUDERZUCKER
12	PAPIERBACKFÖRMCHEN

1. Butter cremig rühren. Nach und nach Zucker, Eier, Caramel und Zitronenschale unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und darüber sieben. Zügig unterrühren. 12 gehäufte TL Wild-Preiselbeeren zum Garnieren abnehmen und beiseite stellen. Die übrigen Preiselbeeren unter den Teig rühren.
2. In die Mulden eines Muffinblechs Papierbackförmchen setzen. Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 °C) ca. 20-25 Min. backen. Auskühlen lassen.
3. Frischkäse mit Puderzucker verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Zackentülle füllen. Auf die Cupcakes einen Frischkäsekranz spritzen und diesen mit den restlichen Preiselbeeren füllen.

## GEFÜLLTE CRÊPES MIT APFELDESSERT

Zutaten für 4 Portionen

250 g	MEHL
4	EIER (M)
½ l	MILCH
1 EL	VANILLEZUCKER
50 g	BUTTER
1-4 Gläser	ODENWALD APFELDESSERT (SORTEN NACH WAHL)

1. Mehl, Eier, Vanillezucker und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Geschmolzene Butter unterrühren, eventuell noch etwas Milch dazugeben, wenn der Teig zu trocken ist. Den Teig kurz ruhen lassen.
2. In einer sehr heißen Pfanne Butter schmelzen. Einen halben

Schöpföffel Teig in die Pfanne geben. Die Crêpes jeweils 3 Min. von jeder Seite goldbraun backen.

3. Auf die abgekühlten Crêpes mittig je 3-4 EL Apfeldessert einer Sorte geben und einrollen. Nach Wunsch jeden Crêpe mit einer anderen Sorte Apfel-dessert füllen.

*Tipp:  
Die Crêpes mit unterschiedlichen Sorten Apfeldessert füllen und nebeneinander anordnen, sodass ein farbenfrohes Arrangement entsteht.*





# FRISCH VERLIEBT IN: PFANN- KUCHEN

ES GIBT 100 GUTE GRÜNDE, ENDLICH  
MAL WIEDER PFANNKUCHEN  
AUFZUTISCHEN! DER  
BESTE VON ALLEN:  
GUT GEMACHTE.



Promotion  
Mit den Diamant Eierpfannkuchen kann wirklich jeder ein leckeres Gericht zubereiten! Egal, ob als süßer Erdbeer-Sahne-Eierpfannkuchen zum Dessert oder aber als Speckpfannkuchen für den herzhaften Appetit – Diamant Eierpfannkuchen sind für die verschiedensten Kreationen bestens geeignet. Weitere Rezeptideen, zum Beispiel für eine Pfannkuchen-Kiwi-Torte im Glas oder auch leckere Wrap'n Roll Rezepte, gibt es unter: [www.ichliebebacken.de](http://www.ichliebebacken.de).

UVP € 1,39 (250 g)



## Good Morning!

Pancake-Sonntag. Für wunderbar fluffige Exemplare wie in den USA: 90 g Mehl, 1 TL Backpulver, 15 g Zucker, Prise Salz, 100 ml Milch, 15 g geschmolzene Butter, 1 Ei.  
*Nichtig: Zutaten nicht zu lange rühren, sonst werden die Pancakes hart. Ein Muss: Ahornsirup.*

## Oh, la, la!

Die französische Pfannkuchen-Variante Crêpe sollte hauchdünn sein. Fertiger Teig wird in eine beschichtete Pfanne gegossen und durch langsames, kreisförmiges Schwenken bis an den Rand verteilt. Wie in Frankreich: Etwas Öl oder Butter im Teig macht ihn extra knusprig.

## Russische Grüße

Schon mal „Blini“ probiert? Die kleinen, dicken Hefeteig-Pfannkuchen kommen aus Russland und sind erstaunlicherweise Vorspeise, Beilage und Dessert in einem. Unser Frühlingss Favorit: Blini mit Ziegencreme und Roter Bete – ein Gedicht!

andere Länder  
andere Sitten!

## Zauber Zucker!

Nicht nur Kinder lieben Pfannkuchen mit Zimt und Zucker.

*Tipp: Die süße Mischung schmeckt besonders aromatisch, wenn man eine Zimtstange ins Zuckerglas steckt. So nimmt der Zucker mit der Zeit ein leichtes Zimtaroma an.*

## Immer locker bleiben



Damit Pfannkuchen nicht nach süßem Mehl-Rührei schmecken, kommt es auf das richtige Verhältnis von Mehl und Eiern an.

*Tipp vom Profi für super lockeren Teig: Mindestens ein Eiweiß zu Schnee schlagen und am Schluss vorsichtig unterheben.*

## Teig mit Schuss



Hat der Pfannkuchenteig nicht die richtige Konsistenz und ist zu fest, hilft ein Schuss Milch. Alternative für die Extraportion Lockerheit: Ein Schuss Sprudelwasser macht müde Teige munter.

## Rundherum schön

Fliegende Pfannkuchen sind nicht jedermanns Ding. Besser: Pfannkuchen mit einem Topfdeckel bedecken und die Pfanne umdrehen - Vorsicht heiß! Pfannkuchen anschließend vom Topfdeckel wieder in die Pfanne gleiten lassen und zu Ende backen.

Jetzt wird's gemütlich: Bereits fertige Pfannkuchen auf einen Teller schichten. *Nichtig: Werden Pfannkuchen mit wenig Zucker bestreut bzw. bei der herzhaften Variante mit Butter bestrichen, kleben sie garantiert nicht zusammen.* Ab in den Ofen bei höchstens 80°C.

## Zeit zum Kuscheln





# TANZEN UNTERM STERNENZELT

WENN DUFTENDE BLUMEN, SURRENDE BIENEN UND ZWITSCHERENDE VÖGEL DIE SZENERIE PRÄGEN, IST ES AN DER ZEIT, DIE WARME JAHRESZEIT AUSGIEBIG MIT DEN LIEBSTEN ZU FEIERN. UNSERE HÜBSCHEN DEKO-IDEEN BENÖTIGEN NUR WENIGE HANDGRIFFE, UM JEDES GARTENFEST IN EINEN WAHREN SOMMERNACHTSTRAUM ZU VERWANDELN.

## Fähnchen im Winde

Selbstgemachte Torten, zuckersüße Cupcakes und andere Leckerbissen schmeißen sich in Schale: Diese kleinen Wimpel aus bunt gemusterten Papierresten verleihen dem sommerlichen Büfett eine verspielte Note.

**MATERIAL**  
HOLZSPIESSCHEN, SCHERE,  
ETWAS KLEBSTOFF ODER  
TRANSPARENTES KLEBEBAND,  
BUNTES PAPIER

### So geht's:

1. Obere Spitze der Spießchen glatt abschneiden.
2. Kleine Fähnchen in gewünschter Größe aus Papier ausschneiden (wer mag, kann eine passende Schablone anfertigen) und mit Klebeband oder Kleber am Spießchenende fixieren.
3. Die fertigen Wimpel im Gebäck platzieren – schon fertig!

*Tipp:*  
Die hübschen Fähnchen lassen sich auch toll als individuelle Namensschilder oder als Deko in exotischen Cocktails verwenden.



Alle Foto: Shutterstock/Dnevskaya Olga, Phase4Studio, Phantasia, kalshanna



## Rosige Leiten

Eine sommerliche Tafel ohne frische Blumen? Undenkbar! Um die zarten Gewächse angemessen in Szene zu setzen, treten diesmal alte Marmeladengläser und stimmungsvolle Schwimmlichter auf den Plan.

**MATERIAL**  
ALTE WECKGLÄSER, BAND,  
FRISCHE BLUMEN UND  
ETWAS WASSER

### So geht's:

1. Alte Marmeladengläser auswaschen, Lederband oder klassische Packschnur in gewünschter Länge abschneiden und fest ums Gewinde wickeln, sodass die zwei Enden des Bands in je gleicher Länge übrig bleiben (diese fungieren als Aufhänger).
2. Die leeren Gläser mit Hilfe der Bänder an Ästen o.Ä. befestigen und zur Hälfte mit Wasser befüllen.
3. Schließlich die frischen Schnittblumen hineinsetzen.

Für  
Fort-  
geschrit-  
tene

**MATERIAL**  
HOHE, SCHMALE VASEN,  
FRISCHE BLÜTENSTIELE,  
SAND, STEINE ODER  
GLASNUGGETS, KLEINE  
SCHWIMMKERZEN

### So geht's:

1. Etwas Sand in eine hohe, schmale Vase füllen, jeweils einen Blütenstiel mit Hilfe von Steinen oder farbigen Glasnuggets am Vasenboden verankern.
2. Das Gefäß vorsichtig bis oben hin mit Wasser befüllen, sodass die Blume vollständig bedeckt ist.
3. Eine kleine Schwimmkerze auf der Wasseroberfläche platzieren und anzünden.

## Ein Toast auf die Liebe

Was gibt es Schöneres, als sommerliche Sonntage mit einem ausgedehnten Frühstück oder Brunch zu starten? Es mag zwar abenteuerlich klingen, aber gerade jetzt sollten weihnachtliche Plätzchenformen aus dem Keller gekramt werden. Warum? Das zeigen wir euch jetzt!

**MATERIAL**  
EIN PAAR SCHEIBEN TOAST,  
EINE HERZFÖRMIGE PLÄTZCHENFORM

### So geht's:

1. Toast knusprig rösten.
2. Mit Plätzchenform Herz ausstechen.
3. Wer Lust hat, kann das Toast-Kunstwerk auch als Anhänger für Marmelade & Co. umfunktionieren – da werden die Gäste Augen machen!





# Couscous & Co.

COUSCOUS, BULGUR UND POLENTA SORGEN FÜR JEDE MENGE FERNWEH IN DER HEIMISCHEN KÜCHE. DIE GESUNDEN GRIESSVARIANTEN ENT-PUPPEN SICH AUSSERDEM ALS KLEINE ALLESKÖNNER, MIT DENEN SICH HERRLICH KREATIV KOCHEN LÄSST ...

1.

## Ruckzuck zubereitet

Als „Couscous“ bezeichnet man befeuchteten und zu Kügelchen geriebenen Grieß aus Hartweizen, manchmal auch aus Gerste oder Hirse. Im Gegensatz zu Reis wird Couscous nicht gekocht, sondern sanft gedämpft. Da dieser Prozess allerdings ganz schön aufwendig ist, gibt's das feine Grießprodukt in unseren Breitengraden vornehmlich als praktische Instantvariante.

2.

## Feuriges Festmahl

Wenn in nordafrikanischen Familien Couscous auf den Tisch kommt, dann geschieht das traditionell auf einem einzigen großen Teller. Mit kräftigem Lamm- oder auch Kamelfleisch sowie einheimischen Gemüsesorten vermennt, wird die marokkanische Spezialität schließlich noch mit feuriger Harissa-Paste abgeschmeckt – nichts für kulinarische Warmduscher!

3.

## Auf ins alte Rom

Schon vor 2000 Jahren hatten die Italiener eine Schwäche für festen Brei aus Grieß, besser bekannt als Polenta. Bevor Christoph Kolumbus den Mais nach Europa brachte, wurde die Spezialität aus Hirse, Dinkel oder Kichererbsenmehl hergestellt. Die Zubereitung gleicht allerdings bis heute einem Besuch im Fitnesscenter – die feste, sehr zähe Masse muss lange gerührt werden, damit sie nicht anbrennt.

4.

## Gesünder als Reis

Da das Herstellungsverfahren von Couscous, Bulgur & Co. äußerst schonend ist, bleiben nahezu alle Nährstoffe erhalten. Verschiedene B-Vitamine, Vitamin E, wertvolles Kalzium, Magnesium, Phosphor und eine Extraportion Ballaststoffe machen Grießprodukte zu gesunden und sättigenden Fitmachern. Der gute alte Reis kann da nicht mithalten ...

Alle Fotos und Rezepte: Müller's Mühle



5.

## 1001 Dessert

Wer hätte das gedacht? Couscous & Co. sind nicht nur herzhafte Beilagen mit exotischem Pfiff, sie eignen sich auch bestens zur Zubereitung von orientalischen Nachspeisen.

*Tipp: Couscous oder Bulgur in Milch kochen, mit Zimt und Honig würzen, anschließend mit Trockenobst und frischen Früchten garnieren - mmmmmh!*

7.

## Süß vs. salzig

Polenta ist ein kulinarisches Multitalent. Sie kann warm auf ein Brett gestrichen, mit Speck, Pilzen und Käse garniert und so gegessen werden, man kann sie stückchenweise in Olivenöl knusprig anbraten oder frisch und cremig genießen. Waghalsige Köche und Köchinnen geben Zucker statt Salz in die Masse und servieren Fruchtkompott oder feines Eis zum süßen Brei.

8.

## Leckere Bauchschmeichler

Grießbrei gilt seit Omas Zeiten als Hausmittel bei Bauchkrämpfen und Unwohlsein. Tatsächlich ist die weich gekochte Mahlzeit im Rahmen einer Schonkost ideal – insbesondere lauwarm und mit geriebenem Apfel garniert. Und mit etwas Zimt verfeinert, schmeckt der milde Brei auch den Kleinsten gut!

## Gut für Haut und Haar

Die in Grießprodukten enthaltene Kieselsäure ist das Beste, was Haut und Haar passieren kann – sie fördert den Zellaufbau, stärkt das Bindegewebe, unterstützt ein intaktes Immunsystem und wirkt sogar entzündungshemmend! Die besten Voraussetzungen für eine gesunde, voluminöse Mähne und einen schönen Strahlenteint.

9.

## Alles hat ein Ende ...

Obwohl Couscous & Co. den Anschein machen, als würden sie bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag in unserem Vorratsschrank überleben, weit gefehlt: Couscous & Co. sind nur maximal sechs Monate haltbar. Angebrochene Packungen sollten übrigens in luftdichte, dunkle Vorratsdosen umgefüllt werden – so bleibt die gesunde Kost länger lecker!

6.

## Original orientalisch

Dürfen wir vorstellen, des Couscous großer Bruder: Bulgur, der Kernige! Seine getrockneten und zu Grieß gemahlene Hartweizenkörner schmecken nussiger und sind bissfester – so eignet sich Bulgur bestens für den berühmten Taboulé-Salat, der mit reichlich Petersilie, Minze, Olivenöl und Zitrone abgeschmeckt wird.

10.



# Mediterraner Kabeljau-Couscous mit Frischkäsedip

Zutaten für 4 Portionen

600 g	KABELJAUFILLET
1-2 EL	ZITRONENSAFT
	KRÄUTERSALZ,
	ZITRONENPFEFFER
1-2 EL	MEHL
200 g	MÜLLER'S MÜHLE COUSCOUS
je 1	ROTE, GRÜNE UND GELBE PAPRIKA
1	ZUCCHINI
2	KLEINE ZWIEBELN
1	KNOBLAUCHZEHE
4 EL	OLIVENÖL
200 g	FRISCHKÄSE
2-3 EL	MILCH
3 EL	FRISCHE KRÄUTER



1. Kabeljau waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mehlieren.

2. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen und mit der Zucchini waschen. Zwiebeln, Paprikaschoten und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken, mit Zucchini, Paprikaschoten und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl anbraten und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. braten.

3. Frischkäse, Milch, 1 EL Kräuter und etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljaustücke im restlichen, heißen Öl braten. Couscous unter das Gemüse mischen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit Kabeljau und Frischkäsedip servieren.

# Himbeergrütze mit Couscousmousse

Zutaten für 4 Portionen

200 ml	KIRSCHSAFT
60 g	ZUCKER
40 g	MÜLLER'S MÜHLE PERLSAGO
200 g	(TK-)HIMBEEREN
2 Blatt	WEISSE GELATINE
100 ml	MILCH
100 g	MÜLLER'S MÜHLE COUSCOUS
120 g	QUARK (MAGERSTUFE)
150 ml	SAHNE
1 TL	VANILLEZUCKER
einige	MINZ- ODER ZITRONENMELISSEBLÄTTCHEN

1. Kirschsafft und 20 g Zucker aufkochen, Perlsago einrühren und bei geringer Hitze abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Heiße Perlsago-Mischung und Himbeeren vermischen und abkühlen lassen.

2. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Milch aufkochen, über den Couscous geben, ca. 5-7 Min. quellen und abkühlen lassen. Quark und restlichen Zucker

unter die Couscousmischung rühren. Gelatine auflösen, ebenfalls untergeben und kalt stellen. Sahne und Vanillezucker steif schlagen und, sobald die Mousse zu gelieren beginnt, die Sahne unterziehen und die Mousse ca. 2 Std. kalt stellen.

3. Himbeergrütze auf Platten oder Teller anrichten, Couscousmousse in Nocken daraufsetzen und mit Minz- oder Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

# Veggi-Schaschlik auf Tomaten-Couscous

Zutaten für 4 Portionen

200 g	MÜLLER'S MÜHLE COUSCOUS
je 1 EL	HONIG UND HARISSA
1 TL	PAPRIKAPULVER, EDELSÜSS
40 ml	SOJASAUCE
60 ml	OLIVENÖL
300 g	RÄUCHERTOFU
1	AUBERGINE
1 kleine	KNOBLAUCHZEHE
200 g	JOGHURT
½ Bund	GEHACKTE BLATTPETERSILIE
	SALZ, FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
2	PAPRIKASCHOTEN
1	GEMÜSEZWIEBEL
250 ml	GEMÜSEFOND
1 EL	TOMATENMARK
20 g	EINGELEGT, GETROCKNETE TOMATEN
2 EL	ZITRONENSAFT
8	SCHASCHLIKSPIESSE

1. Aus Honig, Harissa, ½ TL Paprikapulver, Sojasauce und 4 EL Olivenöl eine Marinade herstellen.

2. Tofu in Würfel schneiden und in der Marinade einlegen. Aubergine waschen, im Ganzen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft: 180 °C) ca. 1 Std. garen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

3. Aubergine der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen, grob hacken, mit Joghurt, Petersilie und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Gemüsezwiebel abziehen, mit den Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden, zusammen mit dem Tofu auf Schaschlikspieße reihen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft: 180 °C) ca. 10-15 Min. garen.

4. Gemüsezwiebel, Tomatenmark und restliches Paprikapulver aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5-7 Min. quellen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden und untermischen. Couscous mit Zitronensaft und restlichem Olivenöl marinieren. Schaschlikspieße, Auberginen-Joghurt und Couscous auf Teller anrichten und servieren.



Promotion  
Ein Stückchen Orient auf dem Teller – und das in fünf Minuten! Couscous von Müller's Mühle ist nicht nur überraschend schnell zubereitet, es schmeckt auch besonders fein nussig. Ein Gedicht zu herzhaftem Gemüse, Fleisch, Meeresfrüchten oder als raffinierte Nachspeise nach marokkanischer Art mit Milch, Rosinen und Mandeln.

UVP € 1,79 (500 g)

Müller's Mühle





## NACHGEHAKT BEI: LOACKER

WORAUS BÄCKT MAN DIE PERFEKTEN WAFFELN? UND WO AUF DER WELT WIRD DAS LOACKER SÜSSGEBÄCK AM LIEBSTEN GENASCHT? BRANDNOOZ GRÜNDER DANIELE FONTANIELLO HAT ANDREAS WILKENING, DEM GESCHÄFTSFÜHRER DER LOACKER GMBH, DA MAL EIN PAAR FRAGEN GESTELLT ...



Andreas Wilkening,  
Geschäftsführer Vertrieb der  
Loacker Deutschland GmbH



Daniele Fontaniello,  
brandnooz Gründer

## „Loacker ist schlichtweg der Familiennamen.“

Ein perfektes Geschenk für  
alle Naschkatzen!



### Loacker in einem Satz

Die Premium-Schokoladefinegebäck von Loacker kommen direkt aus den Bergen Südtirols. Familie Loacker stellt sie seit über 85 Jahren in feinsten Konditor-Qualität her – genau das Richtige für Connaissure und Feinschmecker.

### Wie kommt man auf die Idee, ein „Waffeltörtchen“ zu kreieren?

Der Gründer Alfons Loacker war Konditormeister und ein großer Freund von Haselnuss-Creme. Runde Waffeln buk er ohnehin in seiner Backstube, und so liegt es nahe, beide Komponenten zu vereinen. Und weil er Konditor war, musste auch noch ein Schokoladenüberzug darüber. Anno 1925 war das noch alles handgemacht.

### Ist bei Loacker eigentlich alles „Natur“?

Im Sinne der Markenphilosophie „LOACKER – Natürlicher Genuss“ werden nur ausgewählte natürliche Zutaten eingesetzt. Eine ofenfrische Produktion, die auf der Basis der handwerklichen Prozesse beim Konditor von Loacker intern entwickelt wurde, und die besondere Creme-

feinheit durch langes Walzen und Conchieren wie bei Schokolade tun ihr Übriges.

### Wie gelingen eigentlich so leckere Waffelblättchen? Gibt es da ein besonderes Herstellungsverfahren?

Der Teig für die Waffelblätter wird nach traditionellem Konditor-Rezept zubereitet und in klassischen Waffeleisen gebacken, wie es jeder von zu Hause kennt. Frei nach dem Motto: Keep it simple and natural. Klares, nicht kontaminiertes Gebirgswasser und reine Luft waren die maßgeblichen Voraussetzungen für die Wahl der beiden Loacker Produktionsstätten auf einer Meereshöhe von 1000 m. Beide Faktoren nehmen aufgrund der Produktionsprozesse einen wichtigen Einfluss auf die Produktqualität.

Denn das natürliche intakte Umfeld der Produktionsstandorte, spielt eine wesentliche Rolle für die Herstellung von Premium-Produkten.

### Loacker Waffel- und Schokoladenspezialitäten werden in über 100 Ländern verkauft, unglaublich! Was sagen denn z. B. die Chinesen zu Ihren leckeren Waffeln?

Die Marke Loacker ist international in über 100 Ländern mit etwa 669 Mio. produzierten Einzelstücken sozusagen in aller Munde. Damit ist sie der globale Marktführer im Premium-Waffel-Segment, führender internationaler Player im Premiumsegment des Feingebäck- und Schoko-Riegel-Marktes und außerdem fest etabliert als hochwertiger Anbieter für schokoliertes pralinenähnliches Feingebäck. Damit will ich sagen: Nicht nur die Chinesen lieben unsere Waffel- und Schokoladefinegebäck, sondern auch die Bevölkerung im Nahen Osten, in Indien, Ägypten, Nordamerika und Europa – um nur einige Regionen zu nennen.

### Haben die Deutschen andere Vorlieben, wenn es um Waffel- und Schokoladefinegebäck geht, als z. B. die Menschen in Italien?

Nein, eigentlich sind es überall die gleichen Produkte wie die Loacker Classic Waffeln, Tortina, die Gran Pasticceria Patisseriestücke und Schoko-Riegel, die den Geschmack der Genießer treffen. Dazu gibt es weltweit noch länderspezifische Vorlieben.

# STEVIA, SÜSSES LEICHTGEWICHT

GUTE NACHRICHTEN FÜR ALLE NASCHKATZEN: ES GIBT EIN SÜSSUNGSMITTEL, DAS WEDER KALORIEN HAT NOCH KARIES VERURSACHT! DIE REDE IST VON STEVIA. WIR ERZÄHLEN, WAS HINTER DEM NEUEN TRENDPRODUKT STECKT.

Süßen, soviel man mag – und ganz ohne Kalorien! Das gelingt mit Stevia tatsächlich. Die Blätter der südamerikanischen Pflanze Stevia sind bis zu 30-mal süßer als herkömmlicher Zucker. Im Gegensatz zu künstlichen Süßstoffen wie Aspartam oder Saccharin wird Stevia direkt aus den Blättern der Pflanze gewonnen.

Bereits 1887 entdeckte der Schweizer Botaniker Moises Giacomo Bertoni das „Honigkraut“ in Südamerika. Seit Ende 2011 ist Stevia als Süßungsmittel in Tabletten- und Pulverform oder als Flüssigkeit offiziell zugelassen.

Der pflanzliche Süßstoff hat in seiner reinen Form einen leichten Lakritzgeschmack.

## Nachgefragt!

Die Nachfrage nach Stevia-Süßstoffen ist da. Das belegt auch die aktuelle brandnooz Befragung unter Box-Abonnenten: Jeder Zweite (ca. 52%) würde bei einer Auswahl von Produkten mit Zucker, Süßstoff oder Stevia das Produkt mit Stevia-Zusatz vorziehen. Sogar 82% der Box-Abonnenten würden Stevia-Produkte an Freunde und Familie weiterempfehlen. Die Beliebtheit des Süßungsmittels haben bereits einige Unternehmen erkannt und Produkte mit Stevia-Zusätzen auf den Markt gebracht.

Von Joghurt, Müsli über Schokolade bis Limonaden – anhand

der E-Nummer (E 960) auf der Verpackung lassen sich die Produkte mit Stevia erkennen. Denn auch pflanzliche Zusatzstoffe bekommen eine E-Nummer.

## Kochen und Backen mit Stevia!

Stevia ist hitzestabil bis 200 °C und damit auch zum Backen geeignet. Der Zuckeranteil in Backrezepten kann auf diese Weise reduziert werden. Wichtiger Unterschied: Stevia bringt weniger Volumen in den Teig als Zucker. So gehen Biskuit- und Rührteige weniger auf. Eine Einschränkung gibt es auch beim Kochen von Konfitüren mit Stevia: Sie verderben sehr viel schneller als solche mit Zucker, da Stevia die konservierende Wirkung von Zucker fehlt. Je Kilogramm Körpergewicht sollte ein Mensch pro Tag nicht mehr als vier Milligramm des Süßstoffes zu sich nehmen.



- ✓ Zuckerersatz
- ✓ ganz ohne Kalorien
- ✓ „Honigkraut“ aus Südamerika
- ✓ E-Nummer (E 960)
- ✓ hitzestabil bis 200 °C
- ✓ zum Backen geeignet
- ✓ keine konservierende Wirkung
- ✓ Je Kilogramm Körpergewicht, vier Milligramm des Süßstoffes am Tag



# FRUCHTIG, CREMIG, SMOOTHIE!

SIE SIND IN ALLER MUNDE: SAMTIGE SMOOTHIES AUS FRISCHEM OBST UND GEMÜSE. DOCH NEBEN IHRER HERRLICH CREMIGEN TEXTUR PUNKTEN DIE FRUCHTIGEN TRENDSETTER VOR ALLEM MIT EINER EXTRAPORTION AN VITALSTOFFEN. WAS SMOOTHIES SONST NOCH SO KÖNNEN? IHR WERDET ERSTAUNT SEIN:

## Volle Kraft voraus

Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kräutchen gewachsen. Bei Schlafstörungen etwas Muskat oder Kamille in den Smoothie geben, gegen fiese Erkältungen mit Ingwer, Chili oder Zimt für Abhilfe sorgen. Für einen klaren Kopf und volle Leistung Matcha-Grünteepulver, Leinsamen oder Walnüsse beimengen. Kaffee war gestern!

## Grün, grün, grün ...

Gesünder geht's kaum: Grüne Smoothies werden aus Pflanzengrün (Kräuter, Salate oder Gemüse), frischen Früchten und Wasser hergestellt. Der daraus resultierende Cocktail aus Antioxidantien, Vitaminen, Aminosäuren, Spurenelementen und Mineralien stärkt unseren Körper, hält uns fit, jung und schlank. Deshalb gerne täglich und in großzügigen Mengen (0,5–1 Liter) genießen!

## Reifen lassen

Einen Tag lang kann der frisch gemixte Smoothie bei Zimmertemperatur verweilen – vorausgesetzt, er wird in einer luftdichten Flasche aufbewahrt. Wer seinen grünen Fitmacher auch noch am zweiten Tag genießen will, stellt ihn einfach in den Kühlschrank. Auch Einfrieren über einen längeren Zeitraum ist gar kein Problem!

## Gesundes Betthupferl

Rohes Obst und Gemüse am späten Abend belasten den Körper, da die Gesundheitsmacher aufgrund ihrer Gärung nicht gerade leicht verdaulich sind. Smoothies hingegen sind bestens verträglich und dürfen deshalb auch noch auf der Bettkante genossen werden. Eine leckere Alternative zur warmen Milch mit Honig ...

## Aber Achtung!

Obwohl Smoothies jede Menge Vorteile bieten, gibt es auch hier eine Kehrseite der Medaille: Die fruchtigen Drinks enthalten oft viel Zucker, der auf Dauer die Zähne schädigen kann. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, greift daher lieber zu Gemüse als zu Obst mit seinem hohen Fruchtzuckeranteil.

## Gesund und munter

Wer gezielt Algen, Äpfel, Petersilie, Pfirsich und Salbei in seinen täglichen Smoothie mixt, wird bald dem begehrten Pfirsichteint ein Stückchen näher sein. Die hier enthaltenen Pflanzenstoffe fördern das Zellwachstum, wirken entgiftend und glättend. Für zuckersüße Apfelbäckchen!



## Rock'n' Roll?

Obwohl Smoothies schon in den 1920er-Jahren vereinzelt anzutreffen waren, erlebten sie ihren ersten Höhepunkt erst in den 1950er-Jahren. Die Zeit von Petticoats, Halbstarke und Rock'n' Roll brachte nämlich eine gesundheitsbewusste Gegenbewegung zum Fast-Food-Wahn der damaligen Zeit hervor, in der frische Säfte & Co. einen großen Absatz fanden. Ein Jahrzehnt später erfreuten sich dann auch immer mehr Vegetarier an den leckeren Vitaminbomben.

## Experimentieren erlaubt

Prinzipiell darf in den Frucht-Shake hinein, was immer das Herz begehrt. Bananen bieten eine gute Grundlage, um eine schön sämige Konsistenz zu erreichen. Ein Spritzer Zitrone vermindert die schnelle Oxidation. Gewieft Ausprobierer werfen auch Crushed-Ice, Eiklar oder Trockenobst mit in den Mixer. Ein paar Datteln oder Cranberrys geben zusätzlich Energie und ergänzen wertvolle Mineral- und Ballaststoffe.



Nicht nur Gesundheitsgurus schwören darauf: grüne Smoothies aus frischem Obst und Gemüse. Wer die leckeren Power-Drinks nachmixen möchte, sollte einen Blick in „Grüne Smoothies – die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer“ von Christian Guth und Burkhard Hickisch werfen! Vom GU Verlag: € 12,99 (ISBN: 3833826177)





Umringt von frischen Früchten: Jeannette Jaster, das „Marmeladenmädchen“

AUFGESPÜRT:  
DAS

# MARMELADENMÄDCHEN

SO MANCHES KOMMT IM LEBEN ANDERS, ALS MAN DENKT. JEANNETTE JASTER WAR EIGENTLICH KRIMINALOBERKOMMISSARIN, BEVOR SIE IHRE GROSSE LIEBE FÜR EINGEMACHTES ENTDECKTE. HEUTE VERSORGT DAS SELBSTERNANNT „MARMELADENMÄDCHEN“ DIE REPUBLIK MIT LECKEREN MARMELADEN, DIE NASCHKATZEN KOLLEKTIV INS SCHWÄRMEN GERATEN LASSEN.

*Erlesene Fruchtaufstriche,  
süße Geschenk-Sets und lokale Verkauf-  
adressen vom Marmeladenmädchen  
findet ihr hier:*  
[www.marmeladenmaedchen.de](http://www.marmeladenmaedchen.de)



Marmelade macht glücklich, das findet zumindest Jeannette Jaster, Kriminaloberkommissarin und selbsternanntes „Marmeladenmädchen“. Neben ihrem aufregenden Hauptberuf verschlug es die Hamburgerin immer häufiger in die heimische Küche, wo sie zur Entspannung eifrig Marmelade für ihre Liebsten einkochte.

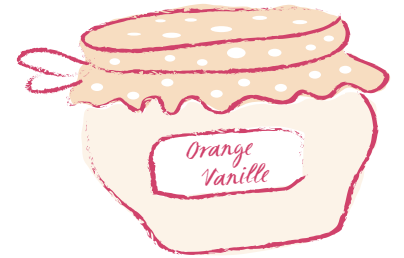
Und wie es immer so ist mit guter Qualität: Sie spricht sich herum. Freunde und Familie konnten gar nicht genug bekommen von den fruchtigen Kreationen der 33-Jährigen. Heute kocht Jeannette Jaster ihre feinen Fruchtaufstriche zwar nicht mehr daheim, sondern in einer extra dafür angemieteten Küche, doch das Ergebnis ist immer noch das Gleiche: kreative Marmeladen und Gelees, die mit einer Extraportion Liebe verfeinert werden.

### Obst in seiner schönsten Form

Die nostalgisch angehauchten Gläser mit Pünktchen-Haube beherbergen raffinierte Sorten wie „Erdbeere-Lakritze“, „Tomate“ oder „Orange-Vanille“. Das Marmeladenmädchen selbst hat „Kirsche-Marzipan“ am liebsten.

Diverse Restaurants und Cafés haben mittlerweile Gefallen an den feinen Marmeladen gefunden und ordern fleißig Sonderwünsche oder Sortimentsware.

Jeannettes neuester Streich: spannende Varianten, die von erfrischenden Sommer-Drinks inspiriert werden. So kommen wir in den exklusiven Genuss, unser Frühstücksbrötchen auch mal mit „Aperol-Sprizz“ oder dem fruchtigen Holunder-Cocktail „Hugo“ zu garnieren. Nimmersatte Schlemmermäuler können die handgemachten Marmeladen sogar im Abo bestellen. Das Marmeladenmädchen kocht bis zum heutigen Tag alle Fruchtaufstriche selbst. Nur regionales, naturreiches Obst findet seinen Weg in die kleinen Weckgläser, die es in jeweils zwei Größen zu erstehen gibt. Inzwischen ist Jeannette Jaster außerdem stolze Mutter von Töchterchen Mathilda – und wir sind schon gespannt, ob die Kleine als Mini-Marmeladenmädchen mal in Mamis Fußstapfen treten wird ...



Nur frisches Obst vom Markt findet seinen Weg in die hübschen Marmeladenmädchen-Gläser.



# AUF DEN ZAHN GEFÜHLT



SÜSSES, SAURES, HERZHAFTES, FRUCHTIGES – WIR LIEBEN ESSEN! BEI ALL DIESEN KULINARISCHEN AUSSCHWEIFUNGEN IST EINE GUTE ZAHNPFLEGE DAS A UND O. WAS ALLES DAZUGEHÖRT, UM DIE BEISSERCHEN RUNDUM GESUND UND SCHÖN ZU ERHALTEN, VERRATEN WIR EUCH HIER:



*Gesunde Zähne sind unser Aushängeschild, und ihre Pflege lohnt sich – so viel steht fest. Mehr Infos, Tipps und Tricks rund ums Thema Zahngesundheit findet ihr unter: [www.prodente.de](http://www.prodente.de)*

# lächeln

## Creme oder Gel?

Die Wahl der richtigen Zahnpasta ist nicht nur Geschmackssache: Experten empfehlen klassische Cremes mit hohem Fluoridgehalt, dieser stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Säureattacken. Gels hingegen „verkleben“ unter Umständen die Zahnoberflächen und erschweren eine spätere Reinigung, Pulver wiederum verursachen einen zu starken Abrieb der Zahnschicht.

## Kleine Helferlein

Schwänzen bei der Zahnzwischenraumpflege? Besser nicht, denn Zahnseide, praktische Floss Picks, Interdentalbürstchen & Co. sorgen für eine gesunde Mundflora und vermindern die Ausbreitung schädlicher Bakterien. Besonders wichtig ist dabei die Reinigung der Zunge mit einer speziellen Bürste – oder einem umgedrehten Esslöffel! Abgerundet wird das Rundumprogramm mit einer antibakteriellen Mundspülung.

## Zähne in Gefahr

Neben säurehaltigen Lebensmitteln ist vor allem das Rauchen ein entscheidender Faktor bei Zahnerkrankungen. Vor allem die Wahrscheinlichkeit, eine Parodontose zu entwickeln, steigt bei regelmäßigem Zigarettenkonsum rapide an. Grund dafür ist das zerstörte Immunsystem im Mundraum, das Bakterienansammlungen begünstigt. Rauchfrei leben zahlt sich so also doppelt aus!

Foto: Inetivne prodente e. V.

## Weiß um jeden Preis?

Seit Menschengedenken gelten weiße Zähne als Schönheitsideal. Dank moderner Aufhellungstechniken, des „Bleachings“, lassen sich unsere Beißerchen wirkungsvoll von Verfärbungen befreien. Generell gilt: Die Prozedur sollte lieber vom Zahnarzt durchgeführt werden, da Bleachings für den heimischen Gebrauch oft weitaus aggressivere Wirkstoffe beinhalten, die unsere Zähne schädigen können. Das strahlend weiße Gebiss vom Fachmann kostet pro Kiefer übrigens zwischen 150 und 250 €.

## Welche Zahnbürste?

Bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Zahnpflege-Experten empfehlen allerdings möglichst weiche Kurzkopfbürsten mit abgerundeten Borstenenden oder elektrische Zahnbürsten – die sind nicht nur praktisch, sondern auch optimal auf die Putzbedürfnisse jedes einzelnen Zahns abgestimmt.

## Frühjahrsputz

Als Faustregel gilt: Die Zähne sollten mindestens zweimal am Tag etwa drei Minuten lang geputzt werden. Besser noch: Zahnbürste und -pasta im Büro deponieren und auch nach dem Mittagessen fröhlich drauflosreinigen. Eher schädlich als nützlich ist dabei starkes Schrubben oder Auf- und Abscheuern, so werden die Zähne nämlich nicht sauber, sondern eher beschädigt.

## Süßes oder Saures

Dass Zucker die Beißerchen auf Dauer schädigt, wissen wir schon längst. Doch auch Gesundheitsapostel, die liebend gern zu Apfel & Co. greifen, tun ihren Zähnen nicht unbedingt Gutes: Die natürliche Säure, die vor allem in Zitrusfrüchten vorkommt, greift den empfindlichen Zahnschmelz an. Tipp: Zum Frühstück einfach etwas Quark oder ein Glas Milch genießen – so wird ein Teil der Säure neutralisiert. Und mit dem Zähneputzen danach besser noch eine halbe Stunde warten ...

## 32 Kraftpakete

Unsere Zähne sind tagtäglich schwer beschäftigt. 18 Tonnen Nahrungsmittel kaut der Mensch durchschnittlich in seinem Leben, das sind umgerechnet 45 Schweine oder für Vegetarier ein Brot in der Länge von viereinhalb Kilometern. Außerdem sind die 32 Mini-Mahlwerke maßgeblich daran beteiligt, dass wir fehlerfrei sprechen.

## Profi-Pflege

Auch wenn es sicherlich Schöneres im Leben gibt: Zweimal im Jahr sollten wir den Zahnarzt unseres Vertrauens zur Prophylaxe aufsuchen. Auch die professionelle Zahnreinigung ist grundsätzlich für jeden Erwachsenen sinnvoll. Sie ist fast schmerzfrei, und am Ende bleibt das gute Gefühl von glatt polierten, sauberen Zähnen, wenn man mit der Zunge darüberfährt.

# Zahnpflege

Dentist

SCHON MAL ZUM FREUEN:

# Vorschau



Wir suchen Euch im Fußball Länderstyling und verlosen 10 unserer brandneuen Fan Boxen



**macht mit!**  
Einsendungen an:  
nooz@brandnooz.de

Lust auf Snacks zum Fußball schauen? Wir zeigen Euch gesunde Alternativen zu Chips & Co



Wir sind einem neuen Trend auf der Spur: Crafted Beer erobert Bars und Pubs weltweit



Wir bringen Samba in Eure Küche mit original Brasilianischen Rezepten

**brandnooz**  
taste the news

**Impressum**

**Herausgeber:**  
brandnooz Media GmbH  
Kaiser-Wilhelm-Str. 47  
20355 Hamburg  
Tel. +49 30 788 9100 00  
nooz@brandnooz.com

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Daniele Fontaniello, Johannes Nielsen  
**Chefredaktion:** Anne-Marie Jeroch  
**Chef vom Dienst:** Nadja Bräunig  
**Kreativdirektion:** Catharina Kusch  
**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Kerstin Altmann, Linda Hofhus, Malte Gütziatz

**Anzeigen und Media:**  
Katharina Hochgräfe, Stefan Munko  
**Druck:** mediaGroup le Roux, 69155 Erbach  
**Erscheinungsweise:** 12 x jährlich  
**Auflage gedruckt:** 19.500

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverfälschte eingegangene Manuskripte und Bilder. Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter [www.brandnooz.de](http://www.brandnooz.de). Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschen lassen, Testen und Genießen.

Fotos: Johanna Golob, Alexia Madschen, Shutterstock, amos77

## Die **brandnooz Fan Box**

Immer etwas Neues probieren

- ✓ Feier Dein Fußballfest mit Produkten von Top-Marken
- ✓ Einmalige Bestellung, kein Abo
- ✓ Ca. 18 Euro Warenwert
- ✓ Versandkostenfrei nach Hause

9,99€  
~~12,99€~~  
Vorteilpreis für Abonnement!





Cook  
400

# NEU!

## Das Kultgericht im Tiefkühlregal



# Jetzt probieren!

Werde Fan auf  /hotcurryrolls

\* Aktion gültig bis 31.05.2014. Hot Curry Rolls gibt es bei Penny, Netto und tegut sowie bei Rewe im Raum Dortmund.