



NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€
unverbindliche
Preiseempfehlung

GETROCKNETE TOMATEN
Leichte und leckere Rezepte

Mittagstisch bei CHILDREN:
Was die Kleinsten am liebsten essen

Snacks für unterwegs
Hier mit dem Picknickkorb!

ROTES WUNDERBEERCHEN
Die Goji-Beere

SOMMERKUCHEN

mit Beeren, Aprikosen & Co.

Jetzt die
Kult Box bestellen!

- ✓ Voll mit Kultmarken aus der Kindheit
- ✓ Ca. 18 € Warenwert
- ✓ Versandkostenfrei nach Hause

9,99€
~~12,99€~~

Vorteilspreis für
Abonnenten!



Liebe Noozies,

was für ein Sommer! Wart Ihr auch so viel draußen? Ob auf dem Balkon, im Garten oder im Park – keiner hatte es weit in die Sonne. Mit unseren Sommerkuchenrezepten und Euren gelungenen Grillfotos von der großen Kerrygold Aktion lassen wir die warmen Tage nochmal Revue passieren.

Wer sich auch außerhalb der Ferienzeit entspannen will, dem können wir Yoga empfehlen: Wir haben uns auf die Spuren des Online-Yoga begeben und herausgefunden, was es ist und wie es wirkt. Außerdem möchten wir Euch die Goji-Beere vorstellen. Die roten Beeren pepen nicht nur das Müsli auf, sondern versorgen Euch auch mit viel Vitaminen und Nährstoffen!

Ganz (K)loßartig finden wir die Tatsache, dass man nahezu alles zu Klößen und Bällchen verarbeiten kann! Wir verraten, warum Bällchen-Food so ein Trend ist und warum wir Königsberger Klopse und Kartoffelklöße so gerne haben. Wer mal für einen Tag Gastronom spielen möchte, der hat beim RestaurantDay nun die Chance dazu! Mitmachen kann hier jeder, der Spaß am Kochen, Backen und Servieren hat. Im Sommer kann man das Ganze sogar einfach im Park nebenan veranstalten. Was selbstverständlich auch zum Sommer gehört: Blumen! Dass man mit schönen Blüten mehr machen kann, als sie in eine Vase zu stecken, zeigen wir Euch mit unseren ungewöhnlichen Dekorations-Ideen.

Unser neuer Slogan lautet übrigens: Probier was Neues! Passend dazu werde ich als Mitgründer von brandnooz und Herausgeber des NOOZ Magazins ab jetzt monatlich etwas Neues als Vorwort schreiben.

Viel Freude beim Lesen wünschen

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team

Foto: McVies (Tina)



INHALT

- S. 4 **Nooz Promotion** Neue Produkte zum Ausprobieren
- S. 6 **Mhm... Rezepte** Gesund essen will gelernt sein!
- S. 10 **Mhm... Rezepte** Her mit dem Picknickkorb!
- S. 12 **Mhm... Rezepte** Sommerkuchen
- S. 16 **Mhm... Rezepte** Sommerliche Rezepte mit getrockneten Tomaten
- S. 18 **Tipps & Tricks** Kokosnuss: Der perfekte Sommersnack
- S. 20 **Genusswelt** Rotes Wunderbeerchen: Goji-Beere
- S. 22 **Aufgedeckt** Online-Yoga
- S. 24 **Schöner Leben** Sag's mit Blumen
- S. 27 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 4 Yummies-Klapptaschen
- S. 28 **Produkttest** Jetzt geht's um die Butter
- S. 30 **Im Trend** Klein, aber oho: Bällchen-Food
- S. 32 **Unterwegs** Gastronom für einen Tag
- S. 34 **Vorschau & Impressum**



Molkerei Berchtesgadener Land

Fruchtojoghurt mild Mango-Vanille

Wenn Mango und Vanille sich miteinander vereinen, kommt dieser fruchtig-milde Joghurt-Genuss heraus! Der Joghurt wird aus frischer Milch aus der Berg- und Alpenregion hergestellt und enthält weder Konservierungsstoffe noch Bindemittel. Und umweltfreundlich verpackt ist das Ganze auch noch.

UVP € 0,45 (150 g)



DEIT COLA MIX

Jetzt fruchtiger Cola-Orangen-Mix

Fruchtig trifft anregend! Der leckere koffeinhaltige Mix aus Cola und Orangensaft wird mit einem Hauch Zitronensaft und natürlichem Mineralwasser verfeinert – für einen erfrischend fruchtigen Cola Mix-Genuss. Sieben wichtige Vitamine liefern den Extra-Kick für jeden noch so aktiven Tag. Und: DEIT ist nicht nur lecker, sondern auch zuckerfrei und hat kaum Kalorien!

UVP € 0,70 (1-L-Flasche)
UVP € 8,49 (12er-Kasten)

Bezugsquellen unter
www.deit.de

Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Salakis

Schafskäse-Würfel

Den leckeren Schafskäse von Salakis gibt es nun in servierfertigen Würfeln. Ideal also, um schnell einen Salat beim Picknick aufzupeppen – oder die Würfel einfach als Snack zwischendurch zu genießen! Zur Auswahl stehen die Sorten Bunter Pfeffer, Mediterrane Kräuter und für alle, die es klassisch mögen: Natives Olivenöl.

UVP € 1,79 (100 g)



Fruchtbare

Milde Karotte Baby

Für die Kleinsten bringt jufico nun ein Bio-Püree auf den Markt: Das Karottenpüree von Fruchtbare ist für Babys ab dem vierten Monat geeignet. Es ist mild im Geschmack und gut verträglich – ideal für empfindliche Babymägen. Die Bio-Pürees sind noch in vier weiteren Geschmacksrichtungen erhältlich und enthalten weder Zuckerzusatz noch Konservierungsstoffe.

UVP € 0,99 (100 g)



Milka



ChocoTrio

Die nächste Konditorei zu weit entfernt? Da kann dieser kleine Kuchen von Milka Abhilfe schaffen: Er besteht aus einer cremigen Schokoladenfüllung, die zwischen dunklem Schokoladenkuchen und hellem Biskuitteig gebettet ist. Umhüllt ist das Ganze von leckerer Alpenmilchschokolade. Jede Packung enthält fünf einzeln verpackte Kuchen – da freuen sich auch die Freunde oder Kollegen, wenn sie probieren dürfen!

UVP € 2,49 (5 x 30 g)



THOMY

Delikatess Senf grob vermahlen

Senf-Fans, aufgepasst: Ab August ist eine neue Spezialität von THOMY erhältlich – der Delikatess Senf grob vermahlen. Der mittelscharfe Senf passt perfekt zu Würstchen und Fleisch sowie zum Verfeinern von Saucen und Salatdressings. Durch die praktische PET-Flasche lässt er sich ganz einfach dosieren.

UVP € 1,29 (225 ml)



Sanpareil

Aperitifschale

Belgische Pralinen einmal anders: Die Aperitifschalen von Sanpareil enthalten acht Leberpaté-Köstlichkeiten der Marke Paté du Chef. In jeder Packung sind vier verschiedene Sorten enthalten, die von Mandel-Pasteten und Entenleber-Pasteten hin zu Pasteten mit gebratenem Fleisch und Cranberry-Paté reichen. Ideal für alle, die sich einmal durch die Pastetenwelt schlemmen möchten!

Ca. € 5,49 (200 g)



Kastner

Schokolierete Früchte

Schokolade oder lieber was Fruchtiges? Bei den schokolierten Früchten von Kastner bekommt man beides! Die Fruchttchen sind praktischerweise einzeln verpackt und durften vorher noch im Rum beziehungsweise Likör baden. Erhältlich in den Sorten Rumba-Pflaume sowie Marille-Aprikose.

UVP € 2,29 (200 g)

Probier
was
Neues



GESUND ESSEN WILL GELERNT SEIN!

IM VERGANGENEN JAHR HABEN WIR GEMEINSAM MIT DEM VEREIN CHILDREN FOR A BETTER WORLD E.V. DIE GOODNOOZ BOX INS LEBEN GERUFEN. MIT DIESER AKTION ERMÖGLICHEN WIR ARMEN KINDERN IN DEUTSCHLAND TÄGLICH EIN GESUNDES MITTAGESSEN. NUN BERICHTEN WIR ÜBER DIE HINTERGRÜNDE – UND STELLEN DIE LIEBSTEN GERICHTE DER KLEINEN VOR, BEI DENEN SIE OFT SELBER MIT ANPACKEN.



Gutes tun und Gutes zurückbekommen

- ✓ 2 € Spende pro bestellter Box für CHILDREN
- ✓ Mit jeder Box ein warmes Mittagessen für Kinder ermöglichen
- ✓ Versandkostenfrei nach Hause
- ✓ Ein zusätzliches Produkt in jeder Box

Alle Fotos: Patricia Maroth



Gesunde Lebensmittel als Luxusgut

Der Schulbeginn im August und September bedeutet für Erstklässler den Eintritt in eine neue Welt. In der Regel lernen Kinder, die Anforderungen der Schule zu meistern. Doch was, wenn den Kindern die nötige Energie fehlt, um sich zu konzentrieren, weil es ihnen an einer ausgewogenen Ernährung mangelt?

Dieses Szenario ist bei vielen Kindern und Jugendlichen in Deutschland trauriger Alltag: 2,5 Millionen von ihnen wachsen in Armut auf. Dass nicht mehr nur ein Besuch im Schwimmbad, sondern auch gesunde und warme Mahlzeiten zum Luxusgut werden, ist erschreckend.

Bessere Chancen für arme Kinder – dafür setzt sich CHILDREN mit dem Programm HUNGER IN DEUTSCHLAND seit zehn Jahren ein. Der Verein finanziert mit seinen Spendengeldern bundesweit über 50 Mittagstischeinrichtungen, die benachteiligten Kindern und Jugendlichen ein zweites Zuhause bieten und sie mit nahrhaften Mahlzeiten versorgen.

Den Kreislauf der Armut unterbrechen, indem gesunde Ernährung nicht zum Hindernis wird – auf diese Weise hat CHILDREN schon



Zehntausenden von jungen Menschen die Chance auf ein besseres Leben gegeben.

Wissen und Kompetenzen vermitteln

Dadurch, dass immer weniger Eltern zu Hause kochen, verlieren Kinder und Jugendliche den Bezug zum Essen. Sie können oft nicht sagen, woher die unterschiedlichen Lebensmittel stammen, wie sie heißen oder überhaupt verwendet werden. Das trifft auf Kinder aller sozialen Schichten zu, doch in armen Familien fehlt es zusätzlich an finanziellen Mitteln, um den Kindern überhaupt ein passendes Übungsfeld zu bieten.

Da das Wissen über Ernährung und Zubereitung von Lebensmitteln grundlegend ist, um dem Nachwuchs eine gesunde Zukunft zu ermöglichen, hat das Mitmachen beim Kochen einen hohen Stellenwert in den Partnerinstitutionen von CHILDREN.

So gehen die Kinder mit ihren Betreuern einkaufen, bereiten die Mahlzeiten anschließend gemeinsam vor und essen zusammen in der Gruppe – neben der reinen Versorgung wird somit auch die Entwicklung verschiedener Kompetenzen ermöglicht. Und wer glaubt, dass die Kleinen bei gesunden Mahlzeiten, die sie



selbst zubereiten müssen, schreiend davonlaufen, den kann Herr Manap, Leiter der Einrichtung Stadtvilla Global, beruhigen: „Der Mittagstisch ist unter den Kindern sehr gefragt. Viele Kinder kommen direkt nach der Schule und fragen, was es am Mittagstisch gibt. Einige Kinder rennen sogar gleich in die Küche. Es ist ein gutes Zeichen, dass sich die Kinder nach der Schule nicht mehr von Fastfood ernähren.“

goodnooz Abos im Überblick

3 Monats Abo

32,97 € • 101 101 101

Jahresabo

129,88 € • 101 101 101 101 101 101 101 101 101 101

Abo auf goodnooz umstellen

1

goodnooz Box unter www.brandnooz.de/goodnooz bestellen

2

E-Mail an goodnooz@brandnooz.de schreiben und unser Team wissen lassen, ob dein altes brandnooz Box-Abo nur pausiert oder gekündigt werden soll

www.brandnooz.de/goodnooz

1 Kinderhaus Alter Teichweg, Hamburg

Das Kinderhaus Alter Teichweg gehört seit 2011 zum CHILDREN Mittagstisch-Programm und versorgt täglich etwa 34 Kinder mit einer warmen Mahlzeit. Die Beschreibung „frische Küche“ ist bei der Hamburger Einrichtung eine Untertreibung: Im hauseigenen Kleingarten werden Obst, Gemüse und Kräuter angebaut und können erntefrisch verputzt oder zu leckeren Mahlzeiten verarbeitet werden.

2 Lichtblick Hasenberg, München

Der Lichtblick ist ein alter Hase unter den Partnereinrichtungen von CHILDREN. Bereits seit 2004 werden hier Kinder aus stark belasteten bzw. benachteiligten Familien betreut – rund 130 von ihnen erhalten täglich einen warmen Mittagstisch. Zentral im Eingangsbe-

reich platziert, bleibt kein Zweifel, dass die Küche das Herzstück des Hauses ist und alle großen und kleinen Besucher zum Mitmachen und Schlemmen einlädt.

3 Stadtvilla Global, Berlin

In der Gropiusstadt im Berliner Bezirk Neukölln befindet sich die Stadtvilla Global. Seit drei Jahren kooperiert die Einrichtung mit CHILDREN und versorgt etwa 50 Kinder im Rahmen des Mittagstisch-Programms. 59 Prozent aller Menschen leben hier von existenzsichernden Leistungen – das hat auch Folgen für die Kleinsten: Nirgendwo in Berlin gibt es so viele übergewichtige Erstklässler wie in diesem Stadtteil. Neben einem gesunden Mittagessen sorgt die Stadtvilla Global für einen spielerischen Umgang mit dem Thema Ernährung – zum Beispiel durch Besuche eines ökologischen Bauernhofes.



1

Türkischer obazda

Zutaten für 4 Portionen

1	KNOBLAUCHZEHE
Bund	ZWIEBEL
100 g	PETERSILIE
50 g	FETAKÄSE
200 g	AJVAR
	FRISCHKÄSE

1. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und vermischen – und fertig!



2

Karottenkuchen Goloseo

Zutaten für 2 Kuchen

8	EIER
400 g	ZUCKER
600 g	FEIN GERIEBENE KAROTTEN
250 g	MEHL (OPT. TYP 405 UND VOLLKORN)
600 g	GERIEBENE MANDELN
1 Päckchen	BACKPULVER
60 g	BUTTER
2 Prisen	SALZ

1. Eier trennen und Eiweiß schlagen.
2. Nun erst das Eigelb, Butter und Zucker verrühren und anschließend Mehl und Backpulver dazu sieben.
3. Alles miteinander verrühren. Mandeln hinzugeben und Eischnee unterheben.
4. Ca. 1 Std. bei 175 °C backen – in unserem schnellen Ofen ist der Kuchen schon nach ca. 45 Min. fertig!

Topping

Für das Topping Frischkäse mit etwas Puderzucker, Zitronensaft und einem Hauch Orangenblütenwasser verrühren und über den Kuchen streichen. Der Karottenkuchen schmeckt außerdem gut zu Trauben und karamellisierten Zwetschgen oder mit lauwarmer Vanillesauce ... Gutes Gelingen und guten Appetit!



3

ToFu-Lasagne

Zutaten für 35 Kinder

1 kg	BIO-TOFU, NATUR
5 Dosen	TOMATEN
5	ZWIEBELN
5	KNOBLAUCHZEHEN
15 TL	BIO-GEMÜSEBRÜHE
60	LASAGNEPLATTEN
5 Becher	SCHMAND
	FRISCHER OREGANO
10 TL	PAPRIKAPULVER
15 EL	SEMMELBRÖSEL
1000 g	GERIEBENER KÄSE

1. Den Tofu mit einer Gabel zu kleinen Brocken zerdrücken und mit dem Paprikapulver und dem Semmelmehl vermischen.
2. Zwiebeln klein schneiden und gemeinsam mit dem Tofu anbraten und mit den Dosentomaten ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Oregano abschmecken und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Nun das Ganze zusammen mit den Lasagneplatten in eine Auflaufform schichten. Bevor mit der letzten Lage Soße abgeschlossen wird, den Schmand auf der obersten Schicht verteilen. Den Käse darüber streuen und ca. 30 Min. bei 150-170 °C im Ofen garen lassen.



HER MIT DEM PICKNICKORB!

STRAHLEND BLAUER HIMMEL, EINE DECKE, LIEBE FREUNDE UND ETWAS LECKERES ZU ESSEN – MEHR BRAUCHT MAN NICHT FÜR SONNIGES PICKNICK IM GRÜNEN! BEI LETZTEREM KÖNNEN WIR EUCH BEHILFLICH SEIN. LASST EUCH VON UNSEREN LECKEREN SNACK-IDEEN INSPIRIEREN ...



Promotion
Mit den drei neuen Sandwich Cremes von THOMY erhält jedes Brötchen und Sandwich den ultimativen Geschmackskick! Von der süßlich-scharfen Sorte Honig & Senf über die rauchige Chipotlevariante bis hin zur mit Joghurt verfeinerten Creme Remoulade wird hier jede Geschmacksrichtung bedient. Und auch als Dips können die Saucen hervorragend verwendet werden.

UVP € 1,49 (225 ml)

THOMY

Ciabatta-Brötchen mit Parmaschinken

Zutaten für 3 Portionen

½ Bund	RUCOLA
1	TOMATE
3	CIABATTA-BRÖTCHEN
3 EL	THOMY SANDWICH CREME HONIG & SENF
6 Scheiben	PARMASCHINKEN
20 g	PARMESAN (FRISCH GEHOBELT)

1. Rucola putzen, waschen und trocken tupfen. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Ciabatta-Brötchen aufschneiden. Die Ciabattahälften mit THOMY Sandwich Creme Honig & Senf bestreichen. Den Rucola auf die unteren Ciabattahälften legen. Mit Parmaschinken und den Tomatenscheiben belegen.
3. Parmesan darauf verteilen. Die oberen Ciabattahälften darauflegen und servieren.

Schnitzel- brötchen

Zutaten für 2 Portionen

2	DÜNNE PUTEN-
(à 100 g)	SCHNITZEL
1	EI
4 EL	PANIERMEHL
1 EL	MEHL
3 EL	THOMY REINES
	SONNENBLUMENÖL
1	TOMATE
4	SALATBLÄTTER
2	ROGGENBRÖTCHEN
4 EL	THOMY SANDWICH
	CREME CHIPOTLE
8 Scheiben	SALATGURKE
	SALZ UND PFEFFER
	KÜCHENKREPP

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ei auf einem Teller mit einer Gabel verquirlen. Paniermehl mit Mehl mischen und auf einen Teller geben. Schnitzel zuerst in Ei, dann in der Paniermehlmischung wenden, dabei die Panade gut andrücken.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, die Schnitzel von beiden Seiten ca. 8 Min. braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Salatblätter gründlich waschen und trocken tupfen. Roggenbrötchen halbieren. Von THOMY Sandwich Creme Chipotle je 1 EL auf eine Brötchenhälfte streichen. Mit Salatblättern, Putenschnitzel, Tomaten und Salatgurke belegen. Nach Belieben mit etwas THOMY Sandwich Creme Chipotle garnieren.



SOMMER- KUCHEN

AM WOCHENENDE
HAT MAN ENDLICH ZEIT
FÜR DAS WESENTLICHE:
FREUNDE TREFFEN,
ZEIT MIT DER FAMILIE
VERBRINGEN – UND DAS
AM BESTEN DRAUSSEN
BEI SONNENSCHNEIN
UND EINEM LECKEREN
STÜCK KUCHEN! MIT SÜSSEN
BEEREN, JOGHURT UND CO. LASSEN
SICH FRUCHTIGE SOMMERKUCHEN
ZAUBERN, DENEN BESTIMMT
NIEMAND WIDERSTEHEN
KANN!



Erdbeer- törtchen

Zutaten für 8 Stück

125 g	BUTTER
1 Packung (300 g)	HAFERKEKSE (MC- VITIE'S HOBNOBS)
100 g	VOLLMILCH- SCHOKOLADE
25 g	ZUCKER
1 Päckchen	VANILLIN-ZUCKER
1 Päckchen	SAHNEFESTIGER
400 g	SCHLAGSAHNE
500 g	ERDBEEREN
	MINZE ZUR DEKO
	ÖL FÜR DIE FÖRMCHEN

1. Butter schmelzen. Kekse im Universalzerkleinerer fein mahlen. Butter und Keksbrösel mischen. 8 Tartelettförmchen (10 cm Ø) mit Lift-off-Boden dünn mit Öl ausfetten. Brösel-Butter-Masse in die Förmchen verteilen und an Rand und Boden mit Hilfe eines Trinkglases festdrücken.
2. Törtchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und kalt stellen.
3. Schokolade klein hacken. Zucker, Vanillin-Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, Sahnefestiger dabei einrieseln lassen. Schokolade unter die Sahne heben.
4. Förmchen etwas erwärmen, dann die Tartelettes herauslösen. Creme in einem Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und große Sahnetuffs auf die Tartelettes spritzen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Tartelettes mit Erdbeerehälften und Minze verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Heidelbeer-Joghurt-Torte

Zutaten für 12 Stücke



200 g	BUTTER
400 g	WEIZENVOLLKORNKEKSE (MCVITIE'S DIGESTIVE ORIGINAL)
8 Blatt	GELATINE
250 g	HEIDELBEEREN
750 g	VOLLMILCH-JOGHURT
125 g	ZUCKER
2 Päckchen	VANILLIN-ZUCKER
50 ml	ZITRONENSAFT
400 g	SCHLAGSAHNE
75 g	WEISSE KUVERTÜRE
	ÖL FÜR DIE FORM

1. Butter schmelzen. Kekse bis auf $\frac{1}{2}$ Kekse im Universalzerkleinerer fein zerbröseln. Butter und Keksbrösel mischen. Boden einer quadratischen Springform (24 x 24 cm) mit Öl bestreichen. Bröselmischung daraufgeben und zu einem flachen Boden drücken. Ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Heidelbeeren verlesen. Joghurt, Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2 EL Creme verrühren und in die restliche Creme rühren. Creme ca. 20 Minuten kalt stellen und Hälfte der Heidelbeeren unterheben.
3. 300 g Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen und unter die Creme heben. Creme auf den Bröselboden geben und glatt streichen. Restliche Heidelbeeren darauf verteilen und ca. 2 Std. kalt stellen.
4. Kuvertüre hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre dünn auf ein kühles Marmorbrett oder die Rückseite eines Backbleches streichen und kühl stellen. Sobald die Schokolade fest ist, mit einem Spachtel oder einer Palette Röllchen schaben. Röllchen kalt stellen.
5. 100 g Sahne steif schlagen. Torte aus der Form lösen, Rand mit Sahne einstreichen und Schokoröllchen vorsichtig an den Rand drücken.

*Tipp:
 $\frac{1}{2}$ Kekse
zerbröseln und
Torte damit
verzieren.*

Alle Fotos und Rezepte: McVities



Geeiste Schichttorte

Zutaten für 12 Stücke

100 g	BUTTER
200 g	WEIZENVOLLKORNKEKSE (MCVITIE'S DIGESTIVE ORIGINAL)
1 Dose (425 ml)	PFIRSICHE
6 (M)	EIGELB
100 g	ZUCKER
600 g	SCHLAGSAHNE
9	ÖL FÜR DIE FORM
	KEKSE (MCVITIE'S)

1. Butter schmelzen. 200 g Kekse im Universalzerkleinerer fein zerbröseln. Butter und Keksbrösel mischen. Boden einer quadratischen Springform (24 x 24 cm) mit Öl bestreichen. Bröselmischung daraufgeben und zu einem flachen Boden drücken. Ca. 30 Min. kalt stellen. Pfirsiche in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und in dünne Spalten schneiden.
2. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, in ein kaltes Wasserbad stellen und kalt rühren. Sahne evtl. in 2 Portionen steif schlagen und unterheben.
3. $\frac{1}{3}$ der Parfaitmasse auf dem Keksboden verstreichen, 9 Kekse vorsichtig darauflegen und den Vorgang wiederholen. Die restliche Creme locker darauf verstreichen und Pfirsichspalten darauf verteilen. Mindestens 6 Std., am besten über Nacht einfrieren. Torte vor dem Servieren im Kühlschrank ca. 20 Min. antauen lassen.



Spinat-Salat mit Kirschtomaten

Zutaten für 4 Portionen

40 Blatt	FRISCHER BLATTSPINAT
2	ZWIEBELN (ROT)
2-3	SPEISEMÖHREN
1	SALATGURKE (BIO)
8-10	RADIESCHEN
4 EL	KÜRBISKERNE
30-40 g	GEPÄXTE KIRSCHTOMATEN
50 ml	BALSAMICO-HIMBEER-ESSIG (ODER ANDERER BALSAMICO)
100 ml	WALNUSSÖL
100 ml	OLIVENÖL
1 TL	KRÄUTERSALZ

Dressing:

Walnussöl und Olivenöl mit dem Balsamico anrühren und mit dem Kräutersalz abschmecken.

Salat:

1. Spinatblätter gut säubern, größere Blätter zerzupfen.
2. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Speisemöhren waschen und raspeln. Salatgurke waschen und in dünne Scheiben hobeln (bei Bio braucht man nicht zu schälen). Radieschen waschen und dünn hobeln.
3. Spinat, Zwiebeln, Möhren, Gurke und Radieschen in Salatschälchen schichten.
4. Die gepäxten Kirschtomaten über die Salatportionen streuen.
5. Kürbiskerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 15 Minuten rösten und anschließend auf die Salatportionen verteilen.

*Tipp:
Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über die Salate träufeln - so bleibt alles frisch und knackig!*



Apfel-Tomaten-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

40 g	GEPÄXTE TOMATENSTÜCKCHEN
30	GEPÄXTE APFELSTÜCKCHEN OHNE SCHALE
¼ l	APFELSAFT
1 Prise	SALZ
	THYMIAN, ROSMARIN, OREGANO, BASILIKUM UND ZWIEBELN
	MEHL UND FETT

1. Eine helle Mehlschwitze aus Fett, Mehl und Zwiebeln herstellen und mit kaltem Apfelsaft aufgießen.
2. Gepäxte Tomatenstückchen und gepäxte Apfelstückchen dazugeben – wenn gewünscht, passieren.
3. Wer die Apfelstückchen lieber knusprig mag, der streut sie einfach vor dem Servieren über die Suppe.
4. Je nach Geschmack mit Kräutern würzen.

*Tipp:
Bei der Verwendung einer Mehlschwitze oder einer Mehlbutter immer darauf achten, dass entweder die Flüssigkeit oder die Mehl-Fett-Mischung kalt ist!*

SOMMERLICHE REZEPTE MIT GETROCKNETEN TOMATEN

IM SOMMER SIND LEICHTE GERICHTE UND KNA-CKIGE SALATE ANGESAGT. WER IMMER DAZU PASST: DIE KIRSCHTOMATE! WIR ZEIGEN EUCH, WAS MAN MIT DER GETROCKNETEN VERSION SO ALLES ANSTELLEN KANN.

Foto: Shutterstock/Maren Klyn



Hier muss man nichts mehr waschen, schälen oder schneiden: Die knusprig gepäxten Kirschtomaten können sofort verwendet werden und zum Verfeinern für Pastasaucen, Salate oder andere Gerichte eingesetzt werden, denn das intensive fruchtige Aroma gibt die gepäxten Kirschtomate an Flüssigkeiten ab. 40 g entsprechen ca. 63 frischen Kirschtomaten – und das alles ganz ohne Zusätze! Weitere gepäxte Obst- und Gemüse-sorten sowie Rezepte findet ihr unter www.paexfood.de.

UVP € 2,40 (40 g)

Promotion

pax

KOKOSNUSS: DER PERFEKTE SOMMER SNACK

WER ES NICHT IN DIE
KARIBIK SCHAFFT, DER
MUSS DIE KARIBIK
HALT ZU SICH
NACH HAUSE
HOLEN! WIE
WÄRE ES ZUM
BEISPIEL MIT EINER
LECKEREN KOKOSNUSS
ODER EINEM GEKÜHLTEM
SCHOKO-KOKOS-RIEGEL?
WIR VERRATEN EUCH, WIE
MAN EINE KOKOSNUSS AM BESTEN
ÖFFNET – UND WAS IHR SONST NOCH
ÜBER DAS TROPISCHE FRÜCHTCHEN
WISSEN SOLLTET.

*Trotz
ihres Namens
zählt die Kokos-
nuss nicht zu den
Nüssen, sondern zu
den Steinfrüch-
ten.*



Die Kokosnuss ist schon eine tolle Frucht – welches Obst kann man sonst noch trinken und anschließend vernaschen? Um an das exotische Kokoswasser zu kommen, bohrt man mit einem Schrauben- oder Korkenzieher in eines der drei „Augen“. Meist ist eins davon so weich, dass es sich leicht einstechen lässt. Nun einfach einen Strohhalm in das Loch stecken – und seinen Durst stillen! Alternativ kann man die Kokosnuss auch einfach mit den Augen nach unten auf ein großes Glas legen und das Kokoswasser abfließen lassen. Wenn es schnell gehen soll, bohrt man vorher noch ein zweites Loch in eines der beiden übrigen Augen.



Harte Schale, weicher Kern trifft auf die Kokosnuss nur begrenzt zu, da auch das Kokosnussfleisch hart ist. Was die Frucht aber mit dem Sprichwort gemeinsam hat, ist, dass es nicht so leicht ist, an ihr Innerstes zu kommen. Um sie zu öffnen, gibt es zwei Möglichkeiten: Bei der ersten Variante klopft man mit einem Hammer (am besten keilförmig) entlang einer imaginären Linie in der Mitte der Kokosnuss. Nach jedem Schlag dreht man die Kokosnuss ein Stück weiter. Meist entsteht aber schon mit dem zweiten oder dritten Schlag ein Riss, der sich mit jedem Schlag vergrößert. Wer gerade keinen Hammer zur Hand hat oder kein „Kokosnuss-Massaker“ in seiner Wohnung veranstalten möchte, der wählt die zweite Variante. Hier wird die Prozedur einfach nach draußen verlagert. Zum Aufschlagen der Kokosnuss eignet sich zum Beispiel die Kante eines großen Steins oder auch einfach eine Bordsteinkante.



Mit
brandneuer
Cashback
0,50 €
sparen

Perfekt zum Sommer passt der Schokoriegel choco&coco von Loacker: Leckere Kokoscreme und knusprigen Waffelblätter überzogen von Milchschokolade und Kokosflocken machen den Schokoriegel zu einem exotischen Snack-Erlebnis. Am besten schmeckt der Sommersnack, wenn er zuvor im Kühlschrank gekühlt wurde! Der Schokoriegel von Loacker ist auch noch in den Sorten choco&nuts sowie choco&milk cereals erhältlich.

UVP € 1,99 (4 x 25 g)



Lagerung

Da an einer Kokosnuss so einiges dran ist und das Fruchtfleisch zudem sehr sättigend ist, schafft man es meist nicht, alles auf einmal zu verzehren. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss lagert man am besten in einer mit Wasser gefüllten Schale im Kühlschrank. Das Wasser sollte täglich gewechselt werden und die Kokosnuss innerhalb von zwei bis drei Tagen verbraucht werden.

Frische-Test

Bevor man eine Kokosnuss kauft, sollte man überprüfen, ob diese frisch ist. Dazu einfach die Kokosnuss schütteln: Im Inneren sollte man das Kokoswasser gluckern hören. Ist dies nicht der Fall, ist die Kokosnuss meist von innen vertrocknet und alt.



Verwendung

Das Fleisch der Kokosnuss kann man nicht nur pur snacken, sondern es eignet sich auch perfekt zum Backen und Kochen. Hierzu reibt man das weiße Fleisch einfach auf einer Raspel oder hobelt es klein. So bekommen Kuchen, Muffins oder Kekse einen exotischen Touch, aber auch herzhaften Gerichten kann man so schnell ein bisschen „Südsee-Feeling“ verleihen.

ROTES WUNDERBEERCHEN: GOJI-BEERE

ACHTUNG, AUFGEPASST: HIER KOMMT DIE NEUE TRENDFRUCHT, DIE GOJI-BEERE! MIT VIELEN VITAMINEN UND NÄHRSTOFFEN IM GEPÄCK SCHMECKT SIE NICHT NUR LECKER, SONDERN KOMMT AUCH DER GESUNDHEIT ZUGUTE.



Wie sie heißt

Was ihren Namen angeht, so ist die kleine Goji-Beere ein richtiges Chamäleon: Mal wird sie Chinesische Wolfsbeere genannt, mal Bocksdornfrucht, oder man spricht ganz einfach als Goji-Beere über sie. Der Name Goji leitet sich übrigens von der chinesischen Bezeichnung „Níngxià gǒuqǐ“ ab, was übersetzt so viel wie „Wolfsbeere aus der Region Ningxia“ bedeutet. Gemeiner Teufelszwirn ist ein weiterer Name für den Strauch, der sich mit den kleinen Wunderbeeren schmückt. Ausgesprochen wird die Goji-Beere übrigens fast wie die italienische Mode-Marke Gucci – nur dass als zweiter Buchstabe ein „o“ statt eines „u“ steht.

Woher sie kommt

Goji-Beeren wachsen am Gemeinen Bocksdorn, einem bis zu vier Meter hohen Strauch. Sie gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Wo genau ihr Ursprung liegt, ist bislang unbekannt. In der chinesischen Region Ningxia haben sie allerdings eine bereits jahrhundertlange Tradition und sind dort nicht ohne Grund bei

Alt und Jung beliebt. Mittlerweile findet man sie aber auch in Europa, Nordamerika und Nordafrika. Die Früchte werden von August bis Oktober geerntet. Meistens erstrahlen die Goji-Beeren in leuchtend roter Farbe, können aber auch vereinzelt orange-gelblich aussehen.

Was in ihr steckt

So klein sie auch sind, so viel Kraft steckt doch in ihnen: Goji-Beeren enthalten nahezu alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe sowie Antioxidantien. Besonders hoch ist ihr Gehalt an Carotinoiden (Provitamin A), B-Vitaminen und Eisen. Kein Wunder also, dass die als „Jungbrunnen“ bekannte Beere schon lange ein fester Bestandteil in der traditionellen chinesischen Medizin darstellt – und auch bei uns zu Lande als Superfood gilt. Dank ihrer Vitaminkomposition können die Gojis zum Beispiel das Immunsystem stärken und Erschöpfungszuständen entgegenwirken. Der hohe Eisengehalt, der auch für ein gesundes Haarwachstum eine Rolle spielt, kommt vor allem Frauen zugute, da diese

häufiger von einem Eisenmangel betroffen sind.

Wozu sie passt

Was ihre Verwendung angeht, sind die kleinen roten Beeren sehr vielseitig: Sie können pur gesnackt werden, geben aber auch jedem Müsli oder Joghurt das gewisse fruchtige Etwas. Gojis schmecken im Übrigen ähnlich wie Rosinen, nur weniger süß. Daher passen sie ebenfalls wunderbar zu herzhaften Speisen, zum Beispiel zu Salaten, Suppe oder anderen Gerichten. Und auch eine flüssige Erfrischung lässt sich mit ihnen zaubern: Einfach ein paar Handvoll getrocknete Goji-Beeren mit lauwarmem Wasser übergießen, drei bis vier Stunden ziehen lassen – und mit dem nährstoffreichen Wasser seinen Durst stillen!

Fotos: Shutterstock/Gratvision, UweM



Promotion
Die Goji-Beeren von nu³ pepen jedes Müsli nicht nur geschmacklich auf, die kleinen Superfrüchte sorgen dank ihres hohen Eisenanteils, 21 Spurenelementen und wertvollen Antioxidantien auch für einen kraftvollen Start in den Tag. Die Powerbeeren sind außerdem ungeschwefelt und frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen. Und auch pur bietet das Superfood einen gesunden und fruchtigen Snack für zwischendurch. Mehr Infos über Gojis gibt es unter: www.nu3.de

UVP € 3,60 (100 g)

nu³
NUTRITION

YOGA IM WOHNZIMMER

YOGA DÜRFTE DEN MEISTEN MENSCHEN EIN BEGRIFF SEIN. ABER WAS KANN MAN SICH DENN UNTER ONLINE-YOGA VORSTELLEN – UND WAS KANN ES BEWIRKEN? WIR SPRACHEN MIT HENRIKE FRÖCHLING, GRÜNDERIN DES ONLINE-YOGASTUDIOS YOGAEASY.DE.



Henrike Fröchling, 47 Jahre, Gründerin und Geschäftsführerin von YogaEasy.de, übte Yoga autodidaktisch mit einem Buch, bis ihr die Idee kam, Yoga in ein zeitgemäßes Format zu übertragen.

Wie kamen Sie auf die Idee, ein Online-Yogastudio zu gründen?

Ich hatte einen Führungsjob und ein kleines Kind und habe es nicht geschafft, oft genug ins Yoga-Studio zu kommen. Online-Yoga war meine Rettung! Als Ex-Geschäftsführerin von Parship

kannte ich mich mit Online-Services gut aus. Was lag näher, als Online-Yoga nach Deutschland zu bringen?



Wie funktioniert Online-Yoga?

Man folgt wie in der normalen Yogastunde der Stimme des Lehrers und seinen detaillierten Anweisungen. Der Lehrer kann keine Fehler korrigieren, deshalb ist es gut, parallel auch ins Studio zu gehen – wobei Sie dort in der letzten Reihe auch nicht oft korrigiert werden. Anstatt sich von der Gruppenenergie im Studio tragen zu lassen, haben Sie zu Hause ihre komplette Ruhe und können

sich ganz auf sich besinnen. Und langweilig wird es nicht: Wir haben inzwischen über 250 Videos gedreht, und jeden Monat kommen vier neue dazu. Von 5-Minuten-Videos bis anderthalb Stunden ist alles dabei.

Wie kommt das Online-Yoga an?

Online-Yoga wird sehr gut angenommen. Wir bekommen Mails voller Dankbarkeit, zum Beispiel von dreifachen Müttern, die es durch uns schaffen, Yoga in ihren Alltag einzubauen. Unregelmäßige Arbeitszeiten, viele Reisen, Kinder – immer weniger Leute schaffen es, regelmäßig Yogastunden zu besuchen. Vielleicht möchte man auch einen Yogastil praktizieren, der in der Nähe nicht angeboten wird. Und wenn man so viel unterwegs ist, bleibt man auch gerne mal zu Hause. Welches Yoga ich will, wann ich will, wo ich will – kein Wunder, dass das boomt, oder?

Alle Fotos: YogaEasy.de



Welche verschiedenen Arten von Yoga gibt es?

Unendlich viele! Am populärsten ist bei uns Vinyasa-Yoga, wo man mit jedem Atemzug fließend eine neue Haltung einnimmt. Manchen ist das zu schnell, sie bevorzugen Yogastile, in denen einzelne Haltungen langsam aufgebaut werden, zum Beispiel Hatha-Yoga. Ich selbst wechsele gerne zwischen beiden.



Was bewirkt Yoga?

Yoga macht stark, ruhig und glücklich! Durch den Muskelaufbau verschwinden Rückenschmerzen und Gelenkprobleme. Die inneren Organe werden durch Drehungen massiert, alles wird besser durchblutet. Das tiefe Atmen, beruhigende Vorbeugen und das Muskeltraining lindern auch Stresssymptome wie Schlafstörungen. Und nach dem Yoga ist die Laune viel besser! Für diese Effekte sollte man aber mindestens ein- bis zweimal in der Woche Yoga machen.

Warum wird man durch Yoga ausgeglichener?

Man hält anstrengende Haltungen und konzentriert sich dabei auf tiefes, gleichmäßiges Atmen. So übt man, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben. Und

Vorbeugen beruhigt nachweislich das zentrale Nervensystem.



Ist Yoga für Sportmuffel geeignet?

Es gibt auch sanfteres Yoga, zum Beispiel Kundalini-Yoga. Das Atmen ist zentral für den Effekt des Yoga – und das kann jeder! Und es gibt meines Erachtens nichts Besseres zum Abnehmen: Der Muskelaufbau verbrennt Fett und strafft die Figur. Und das verbesserte Körpergefühl führt zu weniger Stress- und Frustessen.

Wie kann man Yoga in seine tägliche Routine integrieren?

Am besten morgens etwas früher aufstehen oder das Frühstück abkürzen und in der Zeit 15 bis 20 Minuten Yoga machen. Oder abends 30 Minuten vor dem Fernsehen oder direkt vor dem Einschlafen. Selbst wenn das nur jeden zweiten Tag klappt, wird es dein Leben besser machen!



Wie stehen Yoga und eine bewusste Ernährung zueinander?

Viele (aber längst nicht alle) Yogis essen vegetarisch oder vegan, denn das Gebot „Ahimsa“ besagt, dass man anderen Lebewesen nicht schaden soll. Unabhängig davon bewirkt ein besseres Körperbewusstsein durch Yoga automatisch, dass man besser spürt, was dem Körper guttut, und man ist allmählich bewusster.

Promotion



Sichere dir jetzt deinen Gutschein!

YogaEasy.de wurde 2009 gegründet und ist das erste deutschsprachige Online-Portal für Menschen, die entweder Yoga lernen oder vertiefen wollen. Gegen eine monatliche Grundgebühr stellt das Portal verschiedene Yogavideos von ausgebildeten Yoga-Lehrern zur Verfügung, die unbegrenzt und von überall genutzt werden können.

www.yogaeasy.de

SAG'S MIT BLUMEN

EIN PAAR BLUMEN KÖNNEN DAS ZUHAUSE NOCH SCHÖNER UND WOHLNICHER MACHEN. WIESO ABER NICHT EINMAL EINE GANZ INDIVIDUELLE VASE BASTELN ODER EINFACH EIN PAAR GEGENSTÄNDE AUS DER KÜCHE ZWECKENTFREMDET? WIR ZEIGEN EUCH, WAS IHR MIT BLUMEN ALLES MACHEN KÖNNT – UND WIE KREATIV BLUMENDEKORATIONEN SEIN KÖNNEN!



Alle Fotos: Becker/Stewring, Wohnen mit Blumen, Calvey 2014

Gläser mit Bindfaden-Mantel

Wieso nicht einfach mal alte Marmeladengläser wieder verwerten und zu individuellen Vasen umfunktionieren? Alles, was ihr braucht, sind diese Materialien: saubere Schraubgläser oder Flaschen, Bastelkleber, Heißklebepistole, Bindfaden in verschiedenen Farben, Schere, Schwammpinsel.

So geht's:

1. Einen Tupfer Heißkleber direkt unter das Gewinde auf das Glas geben. Den Bindfaden sorgfältig andrücken (Achtung: Kleber ist heiß!). Abkühlen lassen.
2. Nun das obere Viertel des Glases mit Bastelkleber bestreichen und den Bindfaden fest und dicht herumwickeln. Weiteren Kleber auftragen, bis noch etwa ein Drittel des Glases frei ist, und ebenfalls mit Schnur umwickeln.
3. Wenn zwei Drittel des Glases verhüllt sind, Bindfaden abschneiden und das Ende mit einem Klecks Heißkleber fixieren. Anschließend eine Schnur in einer anderen Farbe ansetzen – und wie gehabt, Anfang und Ende mit Heißkleber befestigen.
4. Damit fahrt ihr nun so lange fort, bis das ganze Glas bedeckt ist. Den Faden könnt ihr nach Belieben wechseln – je nachdem, wie bunt ihr es mögt! Und nicht vergessen: Das Ende der Schnur mit Heißkleber versiegeln!



Flaschenkronleuchter

Opulente Kronleuchter waren gestern – hier kommen florale und verspielte Flaschenkronleuchter! Alles, was ihr für diese Kreation braucht, sind ein Metallring, Floristendraht in zwei verschiedenen Stärken und kleine Glasflaschen mit einem Wulst am Rande des Halses. Und nicht zu vergessen: schöne Blumen!

So geht's:

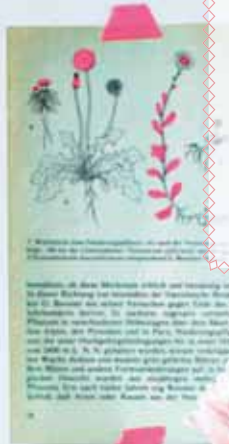
1. Den Ring mit dem stabilen Draht an einen Deckenhaken hängen. Einen dünneren Draht unter dem Wulst um den Flaschenhals wickeln und das andere Ende am Metallring befestigen. Dasselbe mit den übrigen Flaschen wiederholen und die Flaschen in verschiedenen Höhen anbringen.

Ihr solltet auf gleichmäßige Abstände achten, damit der Ring gerade hängt! Zum Schluss füllt ihr (möglichst wenig) Wasser ein und stellt in jede Flasche eine oder zwei Blüten. Und nun steht nur noch eins auf dem Programm: sich am Anblick erfreuen!

Umgedrehte Gläser

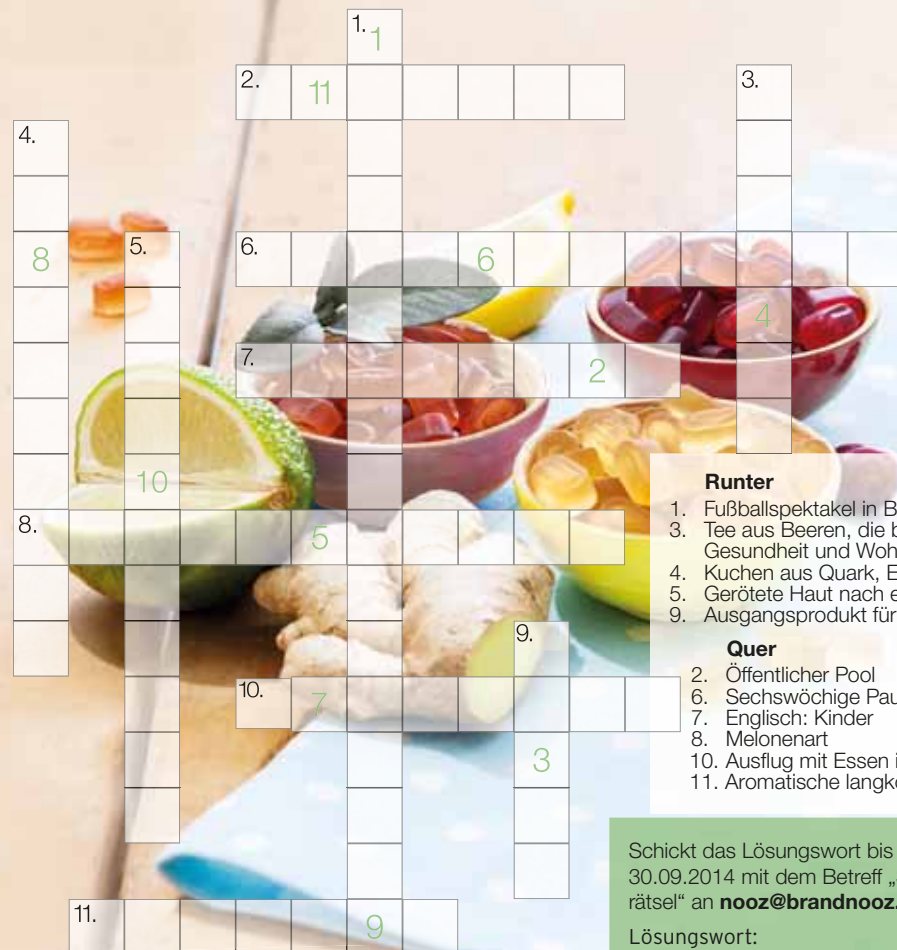
Wer schnell eine ungewöhnliche Blumen-Deko braucht, aber es nicht mehr zum Einkaufen schafft, der sollte einfach einen Blick in seinen Küchenschrank werfen: Mit einem einfachen Glas und einer Untertasse zaubert man im Handumdrehen einen tollen Tisch-

schmuck! Einfach etwas Wasser ins Glas, Blüten rein, umdrehen – und von den Gästen bewundern lassen! Tipp: Da Blumen ohne frische Luft schnell welken, erst kurz bevor die Gäste kommen, das Glas umdrehen – oder einfach Seidenblumen verwenden!



Auf den Geschmack gekommen? Im Buch „Wohnen mit Blumen“ von Holly Becker und Leslie Shewring findet ihr diese und weitere kreative Dekorationstipps für Blumen. Neben den genauen Anleitungen und farbenfrohen Abbildungen geben die Autorinnen Tipps, worauf man beim Dekorieren mit Blumen achten sollte. Und das Beste: Für die Umsetzung braucht man weder viel Zeit noch Geld! Erschienen im Callwey Verlag, 19,95 € (ISBN: 978-3-7667-2092-4).

Das brandnooz Kreuzworträtsel



Runter

1. Fußballspektakel in Brasilien
3. Tee aus Beeren, die bekannt für Gesundheit und Wohlbefinden sind
4. Kuchen aus Quark, Ei und Zucker
5. Gerötete Haut nach einem Sommertag
9. Ausgangsprodukt für Käse und Butter

Quer

2. Öffentlicher Pool
6. Sechswöchige Pause für Schulkinder
7. Englisch: Kinder
8. Melonenart
10. Ausflug mit Essen ins Grüne
11. Aromatische langkörnige Reissorte

Schickt das Lösungswort bis zum
30.09.2014 mit dem Betreff „September-
rätsel“ an nooz@brandnooz.de!

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Estos: A Vocal VIMMER

Promotion

Yummies sind fruchtig-frischer Kauspaß in drei Sorten: Cranberry, Salbei Limette und Ingwer Zitrone. Vielleicht werden sie auch bald zu deinem kultigen Begleiter: Unter allen Einsendungen verlosen wir vier zauberhafte Yummies-Klapptaschen (jeweils im Wert von fast 100 Euro). Mehr Infos zu den Veggie-Bio-Pastillen gibt es unter: www.avogel.de





JETZT GEHT'S UM DIE BUTTER!

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN: DAS DACHTEN SICH AUCH DIE VIELEN NOOZIES, DIE SICH FÜR UNSEREN KERRYGOLD BUTTER PRODUKTTEST BEWORBEN HABEN. GETESTET WURDEN DIE SORTEN KRÄUTER, MEERSALZ, CHILI-PAPRIKA UND PFEFFER – WIE DIE BEI DEN TEST-NOOZIES ANKAMEN, KÖNNT IHR HIER LESEN UND SEHEN!



Eure Lieblinge:

Am häufigsten wurde die Kerrygold Kräuter- und Meersalz-Butter gekauft. 70 % der Test-Noozies würden die Kerrygold Meersalz-Butter auch nach dem Test kaufen. Die Kerrygold Kräuter-Butter würde sogar bei 76 % der Tester im Einkaufswagen landen!



~so lecker!

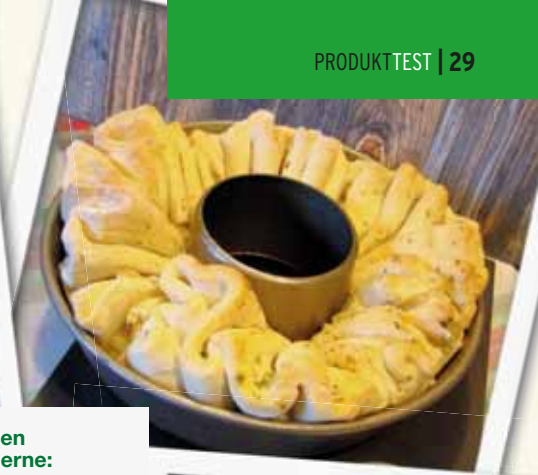
Noozies tauschen sich gerne aus

– am liebsten natürlich über die neuesten Produkte: 99 % der Tester haben mit anderen Personen über die Kerrygold Buttersorten gesprochen.



Noozies kochen (und backen) gerne:

Von den Rezepten aus der Broschüre wurde die gefüllte Ofenkartoffel am häufigsten nachgekocht. Aber wie man sehen kann, hatten die Test-Noozies auch viele andere kreative Ideen, was man mit den Kerrygold Buttersorten zaubern kann!



4 Sorten

Da ist für jeden was dabei:

93 % der Tester hielten die Kerrygold Buttersorten für vielseitig und abwechslungsreich.



Noozies mögen es scharf!

Auch scharfe und ungewöhnliche Dinge kommen gut an: 78 % der Tester waren vom Geschmack der Kerrygold Chili-Paprika-Butter überzeugt!





KLEIN, ABER OHO: BÄLLCHEN-FOOD

DIE SCHÖNSTEN DINGE IM LEBEN SIND OFTMALS RUND: KARTOFFEL-KLÖSSE, KLOPSE, SCHOKOKUGELN, GRIESSKLÖSSCHEN... WIR VERRATEN EUCH, WARUM BÄLLCHEN-FOOD SO ANGESAGT IST UND WIE VIELFÄLTIG DIE SCHMACKHAFTEN KUGELN SEIN KÖNNEN.



Auf den Geschmack von Bällchen-Food gekommen? In Juliane Piepers Buch „Alles, was rund ist. Bilder – Geschichten – Rezepte“ findet man neben diversen Bällchen-Rezepten praktischerweise auch gleich Salat- und Saucenrezepte sowie Buffetoorschläge. Die unterhaltsamen Geschichten zwischen den verschiedenen Bällchen-Sorten sind ebenfalls erwähnenswert! Verlagshaus Jacoby & Stuart, 19,95 € (ISBN: 978-3942787260)

Essen in runder Form löst oft schöne Kindheitserinnerungen in uns aus. Da wären die leckeren Königsberger Klopse, die zu Hause bei Mama einfach immer noch am besten schmecken. Die dampfenden Kartoffelklöße, welche die Oma immer Weihnachten zu Braten und Rotkohl serviert hat. Oder die süßen Marillenknödel und Germknödel, die es beim Familienurlaub in Österreich immer zum Nachschinken gab. Vielleicht erinnert man sich auch daran, wie man bei der Zubereitung der Klöße mitgeholfen hat. Denn Klöße kann man meist schnell aus einfachen Grundzutaten herstellen. Für die herzhaftere Version werden als Grundzutaten meist Kartoffeln, Brötchen oder Fleisch verwendet. Bei den süßen Bällchen kommt hingegen Grieß, Mehl oder Quark in den Teig.

Abwechslungsreiche Kugeln

Klöße müssen aber nicht immer in ihrer traditionellen Variante verarbeitet werden. Es gibt nichts, was sich nicht zu Klößen – oder liebevoller Bällchen – weiterverarbeiten ließe!

Man kann Gemüsebällchen kochen, Fischbällchen, Käsebällchen, frittierte Bällchen, süße Bällchen, gesunde Bällchen, nicht so gesunde Bällchen ... Der Kreativität und den Kombinationen sind keine Grenzen gesetzt. Bällchen-Food ist aber nicht nur lecker, sondern auch noch praktisch: Die meisten Rezepte lassen sich schnell und einfach zu- und vorbereiten. Die runden Leckereien eignen sich somit perfekt als Mitbringsel für eine Party oder ein Picknick im Grünen. Durch ihre Form und Konsistenz lassen sie sich auch ideal transportieren – hier braucht man sich keine Sorgen zu machen, dass irgendetwas auslaufen könnte!

Alle lieben Bällchen!

Kein Wunder, dass Bällchen-Food auch international so beliebt ist. Aus der türkischen Küche sind Köfte und Falafel nicht wegzudenken, die Inder lieben ihre Gemüsebällchen mit Kartoffeln und Rahmkäse, und ein Besuch beim chinesischen Restaurant wäre ohne die frittierten Bananenbällchen mit

Grüne Erbsenbällchen

Zutaten für 30 Stück

350 g TIEFKÜHLERBSEN
1 ZWIEBEL
1 TL KORIANDERKÖRNER
je 1 EL MINZE UND SALBEI
2-3 EL KARTOFFELSTÄRKE
½ TL SALZ
½ TL PFEFFER
3 EL OLIVENÖL

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die tiefgefrorenen Erbsen 2 Min. in kochendes Wasser geben, dann kalt abspülen, abtropfen lassen und pürieren.
3. Zwiebeln, alle Gewürze, das Olivenöl sowie die Stärke zugeben, kräftig vermengen und nochmals abschmecken.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Mit feuchten Händen etwa 2,5 cm dicke Bällchen formen und auf das Backblech geben, 15 Min. backen und anrichten.



Alle Fotos/Illustrationen: Juliane Piepers

GASTRONOM FÜR EINEN TAG

BEIM BACKEN UND KOCHEN IST BEI VIELEN HOBBYKÖCHEN VOR ALLEM EINS DABEI: GANZ VIEL HERZBLUT! NICHT WENIGE TRÄUMEN DAVON, IRGENDWANN IHR EIGENES RESTAURANT AUFZUMACHEN. BEIM RESTAURANT DAY HAT JEDER FÜR EINEN TAG DIE CHANCE DAZU.



Wenn sie andere Menschen bekochen oder mit süßen Kuchenkreationen beglücken können, schlägt das Herz von Hobbyköchen höher. Die meisten haben mit Sicherheit schon einmal daran gedacht, wie das wohl so wäre mit einem eigenen Café oder Restaurant ... Beim Restaurant Day haben Menschen, die Spaß am Kochen und Backen haben, die Möglichkeit, für einen Tag Gastronom zu spielen – und das Restaurant ihrer Träume zu eröffnen!

Bei der Auswahl der Location sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Der Restaurant Day kann in einer Bar, dem Büro oder in der eigenen Wohnung stattfinden. Wer im Erdgeschoss wohnt, der kann seine Leckereien auch einfach aus dem Fenster verkaufen. Im Sommer bieten sich vor allem Parks, Innenhöfe und Gärten an. Oder man baut sein Restaurant einfach an der nächsten Straßenecke auf.

Konzept

Die Idee des Restaurant Day stammt aus Finnland und wurde 2011 geboren. Was klein mit 45 teilnehmenden Restaurants in Finnland anfang, erfreute sich schnell wachsender Beliebtheit: Jedes Jahr kamen mehr Länder und „Ein-Tages-Restaurants“ hinzu. In diesem Februar gab es 27 Teilnahmeländer – und über 1200 Restaurants! Perfektion steht hierbei genauso wenig im Fokus wie der Gewinn. Beim Restaurant Day geht es darum, ein Restaurant oder Café zu eröffnen, in das man selbst auch gerne gehen würde – und um den Austausch und den Kontakt mit anderen Menschen. Die Speisen werden entweder gegen einen geringen Betrag verkauft oder nach dem freiwilligen Konzept: Gib so viel, wie du geben möchtest.

Mitmachen

Der Restaurant Day findet viermal im Jahr an festen Tagen statt. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Kochen, Backen und Servieren hat. Auch kulinarisch sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, die Speisen reichen von süßen Muffins und Torten über Quiches hin zu einem edlen 3-Gänge-Menü. Die einzige Bedingung: Der Ort, die Idee und das Menü müssen vorher auf der Seite des Restaurant Day eingetragen werden.

*Tipp:
Ein bisschen
Planung braucht eine
Restauranteröffnung –
selbst wenn sie nur für einen
Tag ist. Also am besten ein
oder zwei Freunde fragen,
ob sie beim Schnippeln und
servieren helfen – gemein-
sam macht's auch noch
mehr Spaß!*

www.restaurantday.org/de/
nächster Termin
Samstag, der 15. November 2014



SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



Für jedes Problem
eine Lösung: Wir
verraten euch *Omas*
Küchentipps



Zurück zum Filterkaffee:
Das Comeback des
handgebrühten
Kaffees



Wir zeigen euch, wie
man *Geschenke aus*
dem Obstgarten
kreativ verpackt



Wir lassen Kindheits-
erinnerungen aufleben
mit *Rezepten aus der*
Heimwehküche



Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Daniela Fontaniello, Johannes Nielsen
Chefredaktion: Antonia Friemelt
Chef vom Dienst: Nadja Bräunig
Kreativdirektion: Catharina Kusch
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Kerstin Altmann, Linda Hofhus, Corinna Fischer
Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Lax
Druck: mediaGroup le Roux, 89155 Erbach
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 20.300

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 unverlangt eingesandte 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. 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 Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Heimwehküche: ©Döring Kondassey Verlag Foto: Linn Schmidt, Geschenke aus dem Obstgarten: © Artholz / BW, Shutterstock/S. Photo

Sonderaktion für die ersten 100 Besteller!

Kaufe 6
1 Glas GRATIS

SHATLER's Cocktails
Mojito oder
Havanna Special

2,99 €
Stück

NACHKAUF:

Dieses Produkt kannst Du einfach und bequem unter
www.brandnooz.de/einkaufen nachbestellen.

DIESER SOMMER WIRD TRÜFFELICH

