



NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN



Darf man das?
Do's und Don'ts im Supermarkt

Regionale Gerichte
aus Schwaben, Hessen und Hamburg

Essen statt trinken!
Rezepte mit Bier

LECKEREIEN TO GO
Rezepte für Picknick und Co.

Jetzt entdecken und sparen!

Der neue brandnooz Shop

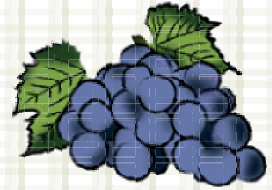
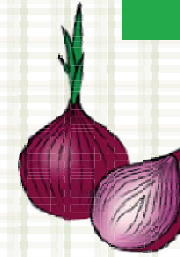
- ✓ Bis zu 25 % Rabatt für Produktbewertungen
- ✓ Versandkostenfrei für Box-Abonnenten*
- ✓ Ausgewählte Spezialitäten nur für Noozies



Jetzt entdecken!
www.brandnooz.de/shop



Liebe Noozies,



im April lässt das Wetter manchmal zu wünschen übrig – Aprilwetter eben. Mit spannender Lektüre und neuen Rezeptideen kann man graue Regentage aber wunderbar zu Hause verbringen. Die Rezepte aus der April-Ausgabe des NOOZ Magazins kommen da genau richtig! Dass man Bier nicht nur trinken, sondern mit dem Getränk auch kochen kann, zeigen unsere Bierrezepte. Und das Praktische: Es bleibt bestimmt das eine oder andere Gläschen zum Trinken übrig ...

Es dauert auch nicht mehr lange, bis die Picknickzeit beginnt. Deswegen stellen wir Euch in dieser Ausgabe leckere Kleinigkeiten vor, die sich wunderbar zum Mitnehmen eignen – sei es für das erste Picknick im Grünen, zum Brunch oder für die nächste Party. Es bleibt kulinarisch in unserer Rubrik „Unterwegs“. Denn hier haben wir diesmal die beliebtesten Gerichte aus Schwaben, Hessen und Hamburg herausgesucht. Und zu Spätzle, Franzbrötchen oder der Frankfurter Grünen Sauce kann man auch wirklich nicht nein sagen!

Wer es lieber exotisch mag, für den haben wir ebenfalls einen Tipp parat: Koreanisch! In Großstädten wie Berlin oder Hamburg findet man nämlich immer mehr koreanische Restaurants. Wir verraten Euch, was sich hinter den Gerichten Kimchi und Bibimbap verbirgt und wie die koreanische Version von Tapas heißt. In koreanischen Restaurants ist Teilen übrigens Pflicht. Aber gemeinsam essen und naschen macht ja auch am meisten Spaß – und das gilt natürlich auch für leckere Box-Inhalte!

Viel Spaß beim Schmökern, Kochen und Ausprobieren wünschen

Johannes Nielsen
 & das brandnooz Team



Herausgeber
 NOOZ Magazin

INHALT

- S. 4 **Produkt Nooz**
- Mhm... Rezepte**
- S. 6 **Rezepte mit Bier**
- S. 10 **Einpacken – und vernaschen!**
- S. 14 **Tolle Rolle**
- S. 18 **Blogschau** Wir lieben Blogs
- S. 20 **Genusswelt** Kleine Zwiebel-Fibel
- S. 22 **Im Interview** Ordnung ist das halbe Leben
- S. 24 **Schöner Leben** Kreatives aus Karton
- S. 27 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 2 LotusGrills
- S. 28 **Im Trend** Kimchi, Bibimbap & Korea
- S. 30 Unterwegs** Regionale Gerichte
- S. 32 Aufgedeckt** Do's und Don'ts im Supermarkt
- S. 34 **Vorschau & Impressum**

* Bei Lieferung der Bestellung zusammen mit der brandnooz Abo-Box.
 Alternativ: Sofortversand für 3,99 € möglich.

Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



RÜCKER

Mildlander

Wer milden Käse bevorzugt, der ist mit dem „Mildlander“ Familienkäse von RÜCKER richtig beraten. Seinen runden Charakter entwickelt der „Mildlander“ durch seine bis zu zehn Wochen andauernde Reifung, bleibt dabei aber extra mild. Ein leckerer Käsegenuss für Jung und Alt – lactosefrei und ganz ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

UVP € 1,59 (125 g)



deit

Tropicische Früchte

Wer es tropisch mag, der kann sich über die neue deit-Variante „Tropicische Früchte“ freuen. Denn hier treffen Orange, Ananas, Maracuja und Mango aufeinander und sorgen für einen fruchtig-exotischen Trinkgenuss. 100 ml enthalten außerdem nur 3 kcal – perfekt für die schlanke Linie!

UVP ab € 0,79 (1,0 l)



Elinas

Grieß-Mousse

Wer schon mal in Griechenland war, der weiß, dass Grieß dort eine viel verwendete Zutat für Süßspeisen ist. Mit Elinas Grieß-Mousse können diese Genussmomente nun auch in Deutschland erlebt werden. Unterlegt mit leckeren Soßen, verführt das Dessert durch seine luftig-locker aufgeschlagene Art und bringt den perfekten Urlaubsgenuss nach Hause.

UVP € 1,29 (2 x 150 g)



rinatura Bio

Vegane Leberwurst

Leberwurst gibt's nur mit Fleisch? Stimmt nicht, denn ab jetzt gibt es sogar eine vegane Variante! Die vegane Leberwurst von rinatura Bio ist ein pflanzlicher Brotaufstrich, der mit wertvollem Kokosöl hergestellt wurde. Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, und der Aufstrich ist zudem gluten-, soja- und lactosefrei.

UVP € 2,19 (110 g)



Nature Addicts

Rice Crackers

Eine Chips-Alternative gefällig? Die Rice Crackers von Nature Addicts bestehen aus hochwertigem Jasmin-Reis, werden schonend im Ofen gebacken und sind in den Geschmacksrichtungen „Meersalz“, „Schwarzer Pfeffer“ und „Paprika“ erhältlich. In jeder Tüte stecken außerdem nur natürliche Zutaten – ideal für alle, die auf eine bewusste Ernährung achten.

UVP € 1,69 (70 g)



Caffè Vergnano

Èspresso Cappuccino

Der neue Èspresso Cappuccino von Caffè Vergnano ist ideal für die schnelle Zubereitung zu Hause. Eine Mischung aus besten gerösteten Kaffeesorten und schonend gefriergetrocknete Milch verbinden sich zu einem cremigen Kaffee-genuss. Kaffee und Milch sind in zwei getrennte, für Nespresso-Maschinen geeignete Kapseln gefüllt. Der Èspresso 1882 Cappuccino hat ein volles Aroma, und der cremige Milchschaum ist das i-Tüpfelchen auf dem Caffè – für authentischen Cappuccino-Genuss.

UVP ab € 2,79 (8 + 8 Kapseln)



Saftwerk

Bio-Säfte

Direkt, Bio und ohne Schnickschnack – das ist das Motto der Säfte von Saftwerk. Mit den vier Sorten „Orange-Acerola“, „Rote Bete-Ingwer“, „Tomate-Chili“ und „Apfel-Sauerkirsche“ ist nicht nur für geschmackliche Vielfalt, sondern auch für die nötige Vitaminzufuhr gesorgt. Und vegan sind die Direkt-säfte auch noch.

UVP ab € 1,59 (0,5 l)



mentos

Choco & Mint

Bei der neuen limitierten Sorte „Choco & Mint“ von mentos treffen gleich drei wunderbare Geschmacks-komponenten aufeinander: Minze, Schoki und Karamell. Der leckere Karamellmantel verhindert zudem das Schmelzen der Schokolade – so ist das Kaubonbon auch bei wärmeren Temperaturen der ideale Begleiter.

UVP € 1,59 (3er-Pack)

REZEPTE MIT BIER

BIER IST NUR ZUM TRINKEN DA? VON WEGEN:
AUCH IN SÜSSEN UND HERZHAFTEN GERICHTEN
LÄSST SICH BIER WUNDERBAR
VERWENDEN. UND ZUM
TRINKEN BLEIBT
PRAKTISCHERWEISE
AUCH IMMER
NOCH EIN
GLÄSCHEN
ÜBRIG ...



Bière brûlée mit marinierten Beeren

Zutaten für 4-6 Portionen

½ l	DUNKELBIER Z. B. SCHWARZBRÄU DUNKEL EXPORT
60 g	ZUCKER
300 g	SAHNE
7	EIGELB
1 Msp.	VANILLEMARK BRAUNER ZUCKER
300 g	FRISCHE BEEREN (Z. B. ERDBEEREN, HEIDELBEEREN, BROMBEEREN)
50 ml	ZITRONENSAFT
100 g	PUDERZUCKER
einige Blätter	FRISCHE MINZE

1. Bier in einem offenen Topf aufkochen und auf 250 ml reduzieren. Abkühlen lassen und Zucker, Sahne, Eigelb und Vanillemark unterrühren.
2. Backofen auf 120 °C vorheizen. Die Masse in ofenfeste Förmchen füllen und auf ein tiefes Backblech stellen. Das Blech knapp 1 cm hoch mit Wasser füllen, um während des Backens eine gleichmäßige feuchte Hitze zu erhalten. Im Backofen etwa 30 Min. garen. Leicht abkühlen lassen, mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.
3. Beeren waschen, säubern und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Puderzucker vermengen und auf die Bière brûlée geben. Als Dekoration je ein Minzblatt darauflegen.

Rezept-
empfehlung
von Thassilo Eyrauner,
Mitinhaber des
Restaurants Magnolia
in Augsburg,
Schwarzbräu



Mehr Rezepte mit Bier gibt es in „Das kleine Bierkochbuch. Genießer-Rezepte von deftig bis süß“ von Sandra Ganzenmüller und Sebastian Priller-Riegele. Die kreativen Rezepte und Menüs sind von Küchenteams bekannter Brauerei-Gasthäuser entworfen. Außerdem gibt es viele Informationen über die unterschiedlichen Biersorten, die Herstellung und vieles mehr. Erschienen bei BLV, € 9,99 (ISBN: 978-3-8354-1394-8)

Semmelknödelcarpaccio mit Rucola in Bierdressing

Zutaten für 2-4 Portionen

2	KALTE SEMMELKNÖDEL
250 g	RUCOLA
3	LIMETTEN
125 ml	OLIVENÖL
4 EL	PUDERZUCKER
1 TL	SALZ
1 Msp.	GEMAHLENER WEISSER PFEFFER
100 ml	WEISSBIER
	Z. B. SCHNEIDER WEISSE TAP1 MEINE BLONDE WEISSE
350 g	KL. PFIFFERLINGE
1 kl.	ZWIEBEL
50 g	BUTTER
8	COCKTAILTOMATEN
	SCHNITTLAUCH ZUM GARNIEREN

1. Semmelknödel in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Tellern so anrichten, dass in der Mitte Platz ist für den Rucola. Rucola waschen, trocken schleudern und auf die Teller verteilen. Den Saft der Limetten mit Olivenöl, Puder-

zucker, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab mixen, bis die Masse emulgiert. Bier unterquirlen und über Knödel und Rucola verteilen. **2.** Pfifferlinge putzen, die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die

Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Die Pfifferlinge zugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Semmelknödel geben. Mit den halbierten Cocktailtomaten und dem geschnittenen Schnittlauch garnieren.



Weißbier-Süppchen mit Laugencroûtons

Zutaten für 2-4 Portionen

40 g	BUTTER (+ BUTTER ZUM ANBRATEN)
30 g	MEHL
1 EL	ZUCKER
2 Fl.	WEISSBIER Z. B. MAISEL'S WEISSE ALKOHOLFREI
1 St.	ZIMT
2	KARDAMOMKAPSELN
	SALZ
1	UNBEHANDELTE ZITRONE, DAVON DIE SCHALE
2 EL	SCHMAND
	FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
2	LAUGENBREZELN
	PETERSILIE, GEHACKT



1. Aus der Butter und dem Mehl eine dunkle Mehlschwitze herstellen, Zucker unterrühren und dunkel werden lassen. Bier mit Zimtstange, Kardamomkapseln, einer Prise Salz und der Zitronenschale zum Kochen bringen. Den noch kochenden Biersud zur Mehlschwitze gießen und unter ständigem Rühren erneut aufkochen. Schmand unterrühren und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. **2.** Die Laugenzweizen in dünne Scheiben schneiden und in etwas Butter anbraten. Die Suppe in Teller geben, mit den Laugenchips dekorieren und mit etwas Petersilie garnieren.

„Bier ist der Beweis, dass Gott uns liebt und will, dass wir glücklich sind.“

Benjamin Franklin

EINPACKEN – UND VERNASCHEN!

OB BEIM PICKNICK, BEIM BRUNCH
ODER ALS FINGERFOOD FÜR DIE
NÄCHSTE PARTY: KLEIN,
LECKER UND HANDLICH
SOLL ES SEIN. WIE
GUT, DASS DIESE
DREI REZEPT-
IDEEN GENAU
DAS ÜBER
SICH SAGEN
KÖNNEN!



Weitere schmackhafte Rezeptideen findet ihr im Buch „Back-Minis süß & pikant“ von Rose Marie Dornhauser. Die 50 kleinen Backkunstwerke sind nicht nur lecker, sondern auch optisch ein echter Hingucker – perfekt für die nächste Party oder den anstehenden Kindergeburtstag. Von Mini-Brownies über kleine Holdogs hin zu Tartes und Törtchen ist hier für jede Gelegenheit das Richtige dabei! Erschienen bei BLY, € 14,99 (ISBN: 978-3-8354-1340-5)



Thunfisch-Tartes mit Mozzarella

Zutaten für 4 Tarte-Förmchen à 200 ml

FÜR DEN TEIG

150 g	MEHL
50 g	PARMESAN, FEIN GERIEBEN
1 TL	BACKPULVER
1 Prise	SALZ
1	EI
80 g	WEICHE BUTTER, IN KLEINE STÜCKE GESCHNITTEN

FÜR DIE FÜLLUNG

1	KLEINES BUND BASILIKUM
1 Dose	THUNFISCH IM EIGENEN SAFT
100 g	MOZZARELLA
	SALZ
	FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
2	EIER
100 g	SAHNE

AUSSERDEM

BUTTER FÜR DIE FÖRMCHEN
MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE
BACKPAPIER UND HÜLSENFRÜCHTE ZUM BLINDBACKEN

- Das Mehl mit Parmesan, Backpulver und Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. Zusammen mit dem Ei sowie den Butterstückchen einen Teig kneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie hüllen und für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
- Für die Füllung das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Basilikum, Thunfisch und Mozzarella vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit der Sahne verquirlen.
- Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und die Förmchen mit Butter einfetten. Den Teig in 4 Portionen schneiden und jede Teigportion auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen. Die Teigstücke in die Förmchen einpassen und andrücken, der Teig sollte bis an den Rand reichen. Dann zuerst mit Backpapier und danach mit Hülsenfrüchten belegen und auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 10 Min. vorbacken.
- Die Förmchen aus dem Backofen nehmen, Hülsenfrüchte und die Teigböden kurz abkühlen lassen. Erst dann mit der Thunfisch-Füllung belegen und löffelweise mit der Sahne-Ei-Mischung überziehen. Etwa 20 Min. im Backofen fertig backen.

Kleine Pastelitos mit Quittengelee

Zutaten für 14-15 Portionen

FÜR DEN TEIG

200 g	MEHL
1 Prise	BACKPULVER
100 g	BUTTER
1 Prise	SALZ
1	EI
1 TL	ZUCKER
150 g	QUITTENGELEE/APRIKOSENKONFITÜRE

AUSSERDEM

1	BACKPAPIER
	EIGELB ZUM BESTREICHEN
	PUDERZUCKER ZUM BESTÄUBEN

1. Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Backpulver auf eine Arbeitsfläche sieben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit 1 Prise Salz, dem Ei sowie dem Zucker hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig kneten und bei Bedarf einige Tropfen kaltes Wasser beimischen.

2. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig etwa 3 mm dick ausrollen und Kreise von etwa 11 cm Durchmesser ausstechen. Jeden Teigkreis mit etwas Quittengelee bestreichen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Teigränder damit bestreichen, dann zu Täschchen zusammenklappen. Die Teigränder dabei fest zusammendrücken.

3. Die Teigtäschchen auf das Backblech legen und zusätzlich mit Eigelb bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Teigtäschchen 15-20 Min. hell- bis goldgelb backen. Anschließend abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Fotos: Rainer/BLV

Kleine Käse-Quark-Quiches mit Kräutern

Zutaten für 8 Brioche-Förmchen à 100 ml

FÜR DEN TEIG

150 g	MEHL
1 Prise	SALZ
¼ TL	BACKPULVER
100 g	QUARK (20 % FETT I. TR.)

AUSSERDEM

1 EL	PFLANZENÖL FÜR DIE FÖRMCHEN
	MEHL FÜR DIE ARBEITSFLÄCHE

FÜR DIE FÜLLUNG

1 kl. Bund	GEMISCHTE KRÄUTER
100 g	SCHAFFSKÄSE
100 g	MOZZARELLA
50 g	PARMESAN, GERIEBEN
2	EIGELB
100 g	SAHNE
1 Msp.	FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
	CAYENNEPFEFFER

1. Das Mehl mit dem Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. Dann zusammen mit Backpulver, Quark und 1-2 EL Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. Diesen dünn ausrollen und zu acht Kreisen ausschneiden, die etwas größer als die Förmchen sind, denn der Teig sollte bis zum Rand reichen. Die Förmchen mit Pflanzenöl auspinseln, mit dem Teig

auskleiden und den Teig andrücken. Mehrmals kurz mit einer Gabel einstechen. Im Anschluss für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. **2.** Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abtropfen und fein hacken. Den Schafskäse sowie den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit dem Parmesan vermischen. Den Backofen auf

200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. **3.** Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und die Käsemischung sowie die Kräuter unterheben. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Förmchen aus dem Kühlschrank nehmen und die Masse auf die Teigböden verteilen. In den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Min. goldgelb backen.



TOLLE ROLLE

OB PUR, AUF BROT ODER ZUM ÜBERBACKEN: EIN MILDER ZIEGENWEICHKÄSE LÄSST SICH IN DER KÜCHE VIELSEITIG EINSETZEN. UND MIT DIESEN ZWEI LECKEREN REZEPTEN WERDEN SOGAR ZIEGENKÄSE-SKEPTIKER IM NU ÜBERZEUGT SEIN!



Promotion

Noch cremiger, noch köstlicher, noch französischer: Der Chavroux Ziegenweichkäse „Die milde Rolle“ ist ab jetzt in neuer Form und mit traditioneller Rezeptur erhältlich. Sie rückt damit noch näher an die französische Weichkäsetradition und überzeugt durch ihren zart-milden Geschmack und ihre Cremigkeit jeden Käseliebhaber. Die Weichkäse-Spezialität eignet sich ideal für jede Art von Mahlzeit – als Brotbelag, pur oder zum Überbacken und Zubereiten von Gerichten.

LVP € 2,39 (150 g)



Vor-
speise

Karamellisierter Chicorée

Zutaten für 4 Portionen

4 kl.	CHICORÉE
2	KAROTTEN
10	CHERRYTOMATEN
1 Rolle	ZIEGENWEICHKÄSE, Z. B. CHAVROUX „DIE MILDE ROLLE“
50 g	BUTTER
2 EL	ZUCKER
1	LIMETTE (DER SAFT)
Prise	SALZ UND PFEFFER
4 TL	SESAM (GERÖSTET) HONIG, THYMIAN

- Chicorée waschen und vierteln, den Strunk jeweils nur teilweise entfernen, sodass die Blätter noch Zusammenhalt haben. Karotten schälen und mit einem Gemüseohbel in Stifte schneiden.
- Ziegenkäserolle in 10 Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.
- Zuerst die Karottenstifte ca. 5 Min. in einer Pfanne in Butter andünsten, dann den vorbereiteten Chicorée zugeben. Beide Gemüse etwas bräunen bzw. kurz anbraten. Den Zucker gleichmäßig darüberstreuen. So lange erhitzen, bis der Zucker beginnt, hellbraun zu karamellisieren. Dann mit dem Saft einer Limette ablöschen, evtl. 2 cl Wasser dazugießen. Halbierete Cherrytomaten mit der Schnittfläche auf den Pfannenboden legen.
- Alles zusammen etwa 5 Min. bei kleiner Hitze unter geschlossenem Deckel garen lassen. Der Chicorée sollte idealerweise noch Biss haben. Etwas Honig und Thymian auf den Ziegenkäsescheiben verteilen und unter dem Grill im Ofen erwärmen.
- Den karamellisierten Chicorée und die Karottenstifte auf 4 Teller verteilen, salzen und pfeffern, mit etwas süßem Fond aus der Pfanne beträufeln. Den warmen Ziegenweichkäse auf den Chicorée legen und mit etwas geröstetem Sesam bestreuen.

Gebackener Ziegenweichkäse

Zutaten für 4 Portionen

1	ROTE ZWIEBEL
4 EL	OLIVENÖL
250 g	APRIKOSEN/PFLAUMEN
4 EL	GETROCKNETE CRANBERRYS
4 EL	ZUCKER
2 EL	APFELESSIG
etwas	WASSER/ROTWEIN
½ TL	GESCHROTETER SCHWARZER PFEFFER
½ TL	ROTE PFEFFERBEEREN
1 Prise	GETROCKNETER THYMIAN/LAVENDEL
1 Rolle	ZIEGENWEICHKÄSE, Z. B. CHAVROUX „DIE MILDE ROLLE“
2 EL	MEHL
1	EI
2 EL	SEMMELMEHL
2 EL	MANDELBLÄTTCHEN SALZ

- Rote Zwiebel grob würfeln. Früchte vierteln, gegebenenfalls entsteinen und grob würfeln. Beides in heißem Olivenöl in einem Topf anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit mildem Apfelessig ablöschen, etwas Wasser oder Rotwein angießen, bis die Zutaten bedeckt sind.
- Auf kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, abschließend Thymian oder Lavendel, roten und schwarzen Pfeffer sowie Salz zugeben und Konsistenz gegebenenfalls mit

Flüssigkeit einstellen. Den Süßegrad nach Gusto abschmecken, d. h. gegebenenfalls noch etwas Zucker und oder 1 EL Apfelessig zugeben.

- Semmelmehl und Mandelblättchen mischen. Die Ziegenkäserolle in 8 Scheiben schneiden. Diese zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und in Mandel-Semmelmehl panieren. In einer Pfanne in heißem Öl beidseitig goldbraun ausbacken. Zusammen mit lauwarmem oder auch kaltem Confit servieren und mit ein paar bunten Salatblättern dekorieren.

URLAUBSFEELING FÜR ZU HAUSE

KOKOSWASSER SCHMECKT WUNDERBAR
ERFRISCHEND UND LÄSST DAS HERZ VON
KOKOSFANS HÖHERSCHLAGEN. WIE PRAKTISCH,
DASS TROPICAI DIE KING KOKOSNUSS JETZT
AUCH NACH DEUTSCHLAND BRINGT – UND
ZWAR IN DREI LECKEREN SORTEN!



Das Tropicai Kokoswasser aus der King Kokosnuss kann man ab sofort immer und überall genießen. In einer Flasche Tropicai King Coconut Water steckt das Wasser einer ganzen King Kokosnuss. Und dank drei erfrischender Sorten ist Abwechslung garantiert: ob pur für den unverfälschten Geschmack, fruchtig-exotisch mit Ananas und Passionsfrucht oder erfrischend-süß mit Minze und Wassermelone.

UVP € 2,98 (350 ml)

TROPICAI

Kokoswasser- Riesling-Gelee

Zutaten für 4 Portionen

350 ml	TROPICAI KING COCONUT WATER „PURE“
80 ml	RIESLING
1 TL	AGAR-AGAR
1	LIMETTE
	FRISCHE MINZE

1. Das Kokoswasser und den Riesling in eine Stielkasserolle geben, Agar-Agar einrühren und zum Kochen bringen. Für ca. 2 Min. unter Rühren kochen.
2. Nach 5 Min. Abkühlzeit die Gelee-Flüssigkeit in kleine Dessertschalen füllen und für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Das Gelee mit einer Limettenscheibe und frischer Minze garniert servieren.



Wer schon mal in exotischen Gefilden Urlaub gemacht hat, der hat sie vielleicht schon gesehen oder sogar probiert: die King Kokosnuss. In ihrer Heimat Sri Lanka wird sie „Thambili“ genannt, was orange bedeutet. So sieht die Schale der Kokosnuss nämlich aus. Um das erfrischende Kokoswasser zu probieren, muss man zum Glück nun gar nicht mehr verreisen, denn Tropicai hat die King Kokosnuss zu uns nach Hause gebracht. Seit mehr als zehn Jahren sind Tropicai die Kokosexperten, bei denen sich alles um die schmackhafte Nuss dreht. Mit innovativen Spezialitäten aus Kokosnussfruchtfleisch, Kokosblütensaft und Kokoswasser bereichern sie den kulinarischen

Alltag mit einem Hauch von Exotik. Mit viel Leidenschaft, Authentizität, Lebenslust und Fantasie erschafft Tropicai so leckere Kokosdelikatessen aus den besten Rohstoffen – genau das Richtige für alle Kokosfans.

Der King unter den Kokosnüssen

Die King Kokosnuss ist dabei eine echte Rarität, denn sie ist eine reine Trinkkokosnuss. Bis heute wird sie sorgsam von Kleinbauern geerntet und nach traditioneller Handwerkskunst verarbeitet. Ihr Kokoswasser ist besonders aromatisch, und ihr Ruf als erfrischend-isotonisches Getränk eilt ihr über die Meere voraus.

In einer Flasche Tropicai King Coconut Water steckt übrigens das Wasser einer ganzen King Kokosnuss.

Geschmackliche Vielfalt

Auch geschmacklich ist dank drei leckerer Sorten für Abwechslung und geschmackliche Vielfalt gesorgt. Die pure Variante garantiert den unverfälschten Geschmack und schmeckt klar und erfrischend. Exotisch und fruchtig schmeckt dagegen die Sorte „Pineapple Passion“. Und für alle, die es erfrischend mit einem Hauch von Süße mögen, ist die Variante „Minty Melon“ mit sommerlicher Minze und Wassermelone genau das Richtige.

DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

WIR LIEBEN BLOGS – UND EIN PAAR DAVON WOLLEN WIR EUCH NUN VORSTELLEN UND DEN FOOD-BLOGGERN IHRE GEHEIMEN TIPPS UND TRICKS ENTLÖCKEN. HEUTE VERRÄT UNS ANASTASIA PRZIBYLLA VOM BLOG „ABSOLUTE LEBENSLUST“, WAS MAN BEIM BLOGGEN UND VIDEODREHEN ALLES BEACHTEN SOLLTE.

www.absolute-lebenslust.de



Anastasia | 25 Jahre alt

Anastasia Przybylla ist 25 Jahre alt und wohnt in Düsseldorf. Seit 2013 bloggt sie unter www.absolute-lebenslust.de über süße und herzhaft Leckereien sowie kreative DIY-Ideen. Auf ihrem Blog und auf ihrem gleichnamigen YouTube-Kanal findet man außerdem die Videoanleitungen zu ihren Rezepten.



Warum heißt dein Blog „Absolute Lebenslust“? Und um was geht es genau auf deinem Blog?

Anastasia: Ich möchte mit meinem Blog einfach ausdrücken, das Leben zu genießen und jeden Tag neu zu entdecken. Es geht darum, kreativ zu werden, ob beim Kochen, Backen oder im eigenen Zuhause. Lebensmittel neu entdecken, verschiedene Dinge ausprobieren und seinen Ideen freien Lauf lassen. Damit nimmt man sich ein bisschen Zeit für sich selbst und kann auch anderen eine Freude bereiten.

Backst oder kochst du lieber?

Anastasia: Das ist gar nicht einfach zu beantworten, da beides seine Vorzüge hat. Beim Kochen kann man jedes Mal

etwas komplett Neues ausprobieren, sich an vielen verschiedenen Gewürzen austoben und für unglaublich viel Abwechslung sorgen. Kochen ist zudem auch viel geselliger und irgendwie lebendiger. Das Backen wiederum entspannt mich total, weil ich mich ganz ruhig auf mein Werk konzentrieren kann und mir auch ausreichend Zeit nehme, etwas Schönes zu kreieren.

Woher holst du dir Inspiration für neue Rezepte?

Anastasia: Das ist immer unterschiedlich. Die meisten meiner Ideen entstehen eigentlich im Alltag – beim Einkaufen, wenn ich bestimmte Zutaten sehe, durch Bilder, die mir im Internet oder in Zeitschriften begegnen, oder durch verschiedene Situationen,

die ich mit Freunden und meiner Familie erlebe. Manchmal werden auch alte Familienrezepte ausgepackt und etwas aufgefrischt.

„Die besten Ideen kommen mir allerdings tatsächlich, wenn ich hungrig bin und dann intensiv darüber nachdenke, worauf ich Lust hätte. Dass Hunger der beste Koch ist, kann ich wirklich unterstreichen.“

Dein Blog zieht gerade um. Was ist anders auf deiner neuen Website?

Anastasia: Auf meiner neuen Seite sind alle Rezepte und Anleitungen nun wesentlich übersicht-



licher gestaltet und einfacher zu finden. Ob nun nach Zutaten, Themen oder Jahreszeiten gesucht wird, es gibt mehrere Auswahlmöglichkeiten, die ich auf meinem vorherigen Blog durch feste Designstrukturen nicht darstellen konnte. Das finde ich persönlich sehr wichtig und hoffe natürlich, dass mein neues Design auch bei meinen Lesern gut ankommen wird.

Neben deinem Blog hast du noch einen YouTube-Kanal. Wie kamst du auf die Idee, Back- und Kochvideos zu drehen?

Anastasia: YouTube hat mich schon während meiner Jugendzeit begleitet. Ich habe mir immer sehr gerne die Videos anderer YouTuber angeschaut und selbst mit Freundinnen spaßige Videos mit unseren uralten Handys gedreht, auf denen man kaum etwas erkennen konnte. Als ich mit meinem Blog angefangen habe, dachte ich mir einfach: „Warum machst du nicht auch hierzu gleich eine Videoanleitung?“ Und dann habe ich meinem Freund einfach die Kamera in die Hand gedrückt und mein Rezept aufgenommen.



Hast du Hilfe beim Filmen/ Videozuschnitten? Und wie lange brauchst du für ein YouTube-Video?

Anastasia: Das Filmen und Schneiden übernehme ich komplett selbstständig. Für ein Video benötige ich durchschnittlich fünf Stunden – angefangen vom Aufstellen der Kamera bis zum letzten Schnitt. Je nachdem, wie aufwendig die Rezepte sind, kann es beim Filmen auch länger dauern. Glücklicherweise gibt es auf YouTube auch viele hilfreiche Tutorials, mit denen man sich das zunächst technisch Unbekannte gut selbst beibringen kann.

Wie viele Videos drehst du ungefähr im Monat?

Anastasia: Aktuell lade ich zwei bis drei Videos die Woche hoch. Da kommen um die 15 Videos zusammen, die ich in einem Monat drehe. Dabei



versuche ich, viel Abwechslung durch verschiedene Rezepte zu bieten.

Hast du noch einen Tipp, den du angehenden Bloggern und YouTubern geben kannst?

Anastasia: Immer schön geduldig bleiben! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, doch es geht hierbei um die eigene Freude und Leidenschaft, die man mit anderen teilen möchte. Mit der Zeit finden sich dann immer mehr liebe Menschen, die das, was man macht, klasse finden. Das motiviert einen, immer weiterzumachen.

KLEINE ZWIEBEL-FIBEL

ES GIBT UNZÄHLIGE GERICHTE MIT IHNEN, UND SIE SIND AUS DER KÜCHE NICHT WEGZUDENKEN: ZWIEBELN. WIR ZEIGEN EUCH, WELCHE ZWIEBEL WOZU PASST UND WIE SICH DIE EINZELNEN SORTEN UNTERSCHIEDEN.

Gemüsezwiebeln

In Sachen Größe und Gewicht belegt die Gemüsezwiebel ganz klar den ersten Platz: Bis zu 200 g kann sie schwer sein. Aufgrund ihrer Größe wird sie gerne gefüllt – zum Beispiel mit Hackfleisch – oder aber auch geschmort oder gegrillt. Aufgrund ihres etwas milderen und süßlichen Geschmacks eignet sie sich ebenfalls gut für frische Salate. Die Gemüsezwiebel stammt übrigens hauptsächlich aus Spanien.



Speisezwiebeln

Die Speisezwiebel, auch als Haushalts- oder Küchenzwiebel bezeichnet, stammt ursprünglich aus Asien. In Deutschland ist sie aus den Küchen nicht wegzudenken, und sie ist nach der Tomate die zweitwichtigste Gemüsesorte. Die braune Schale der Speisezwiebel kann in ihrer Farbintensität variieren, ebenso wie der Schärfegrad des Fruchtfleisches. Der Grund, wieso wir beim Zwiebelschneiden tränende Augen bekommen, ist übrigens das enthaltene ätherische Öl Allicin.



Lauchzwiebeln

Lauchzwiebeln, auch Frühlingzwiebeln oder Frühzwiebeln genannt, erinnern optisch eher an Lauch, sind aber eine Verwandte der Speisezwiebel. Abgesehen von den Blättern, schmecken sie weniger stark als Speisezwiebel. In der Küche werden Lauchzwiebeln oft roh verwendet und eignen sich zum Beispiel für Salate oder als Topping für Suppen und andere Gerichte. Hier werden vor allem die Blätter eingesetzt, da sie einen intensiven Geschmack haben und zum Beispiel als Schnittlauch-Ersatz dienen.



Silberzwiebeln

Die Silberzwiebel ist eine besonders kleine Zwiebelart, die keine Schale besitzt. Aus diesem Grund ist die Silberzwiebel auch sehr empfindlich. Ihren Namen hat sie übrigens von ihrer hell-silbrig scheinenden Außenhaut. Meistens wird die Silberzwiebel zu Sauerkonserven wie Mixed Pickles verarbeitet. Frische Exemplare stammen in der Regel aus den Niederlanden oder Israel und eignen sich besonders als geschmorte Beilage zu Kurzgebratenem.

Perlzwiebel

Die Perlzwiebel sieht der Silberzwiebel zum Verwechseln ähnlich. Tatsächlich ist diese Sorte aber näher mit dem Lauch verwandt als mit der Speisezwiebel. Wie auch die Silberzwiebeln werden sie meistens als sauer eingemachte Konserven angeboten, frisch findet man sie dagegen nur selten im Supermarkt. Perlzwiebeln passen als Beilage zum Abendbrot oder zum Raclette, können aber auch wunderbar gebraten oder geschmort werden.



Rote Zwiebeln

Diese Zwiebelart hat eine rote bis dunkelviolette Schale, die besonders dünn ist. Aufgrund ihrer milden Schärfe und ihres leicht süßlichen Geschmacks eignen sich rote Zwiebeln vor allem für Salate. Aber auch in Saucen oder Suppen macht die rote Zwiebel eine gute Figur. Mit ihrer intensiven Farbe eignet sie sich auch wunderbar als Dekoration. Und gesund sind rote Zwiebeln außerdem: Sie besitzen mehr Antioxidantien als alle anderen Zwiebelarten!

Schalotten

Edelzwiebel, Askalonzwiebel, Eschalotte – die Schalotte hat gleich eine Handvoll Namen. Im Gegensatz zu anderen Zwiebelarten ist sie viel kleiner und hat eine ovale bis längliche Form. Auch geschmacklich unterscheidet sie sich von der Speisezwiebel und Co., denn ihr Geschmack ist viel milder. Aus diesem Grund eignet sie sich roh perfekt für Marinaden, Dressings und Vinaigretten. Auch als Basis für Saucen ist sie ideal. Schalotten sind übrigens etwas teurer als andere Zwiebeln, weshalb man die Edelzwiebel oft in der gehobenen Küche findet.



ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN

FRÜHJAHRSPUTZ LAUTET DAS MOTTO BEI VIELEN MENSCHEN, SOBALD SICH DER FRÜHLING ANKÜNDIGT. EIN IDEALER ZEITPUNKT ALSO, UM SEIN ZUHAUSE GENERELL MAL AUSZUMISTEN. WOHNBERATERIN CONSTANZE KÖPP VERRÄT, WIE MAN SCHNELL ORDNUNG IN SEINE EIGENEN VIER WÄNDE BRINGT.



Constanze Köpp, geboren 1969, hat 2007 das „Ein-Frau-Unternehmen Wohnkosmetik“ gegründet. Darüber hinaus ist sie als Autorin und freie Journalistin tätig. Die Wohnberaterin lebt mit ihren zwei Töchtern in Hamburg. Mehr Infos unter: www.wohnkosmetik.de

Du bist Wohnberaterin. Was machst du da genau? Und woher kommt deine Leidenschaft für schöne Wohnungen?

2007 gründete ich mein Unternehmen „Wohnkosmetik“. Mein Fokus liegt besonders auf vollen, überladenen Wohnungen. In denen wird – nach erfolgreichem Loslassen, Ausmisten und der Reduktion auf das Wesentliche – mit Vorhandenem ein komplett neues Wohn- und Lebensgefühl geschaffen, zunächst ganz ohne Neuanschaffungen. Ich möchte Raum und Bewohnern ein neues, glückliches Zuhause schaffen – und das in nur sechs Stunden!

Der Frühjahrsputz steht vor der Tür. Ein guter Zeitpunkt, um sich von Dingen zu trennen, die man nicht braucht, oder?

Der Zeitpunkt, um loszulassen und auszumisten, ist jederzeit der richtige! Aber besonders im Frühling wünschen wir uns die Leichtigkeit und Helligkeit vor unserer Tür auch in unseren Räumen. Denn natürlich sollte auch unser Zuhause einladend, freundlich und hell sein!

Was sollte man speziell beim Aufräumen und Entrümpeln der Küche beachten?

Viele Schränke verleiten zum Horten und Vollstopfen, und hier herrscht oft das blanke Chaos, das wir gern verdrängen. Denn das bedeutet, auf Dinge zu

„Wohnküchen sind das HERZSTÜCK: Wärme trifft auf Kommunikation und frischen Kaffee.“

stoßen, die alt, doppelt, kaputt und abgelaufen sind. Wer wenig Stauraum hat, lebt automatisch mit mehr Überblick. Wer braucht denn noch zehn Werbetassen? Wer das Kaffeeservice der Großmutter für zwölf Personen? Wer drei unterschiedliche Nudelsiebe?

Für viele Menschen ist die Küche das Herzstück der Wohnung. Wie schafft man hier eine Wohlfühlatmosphäre?

Besonders Wohnküchen sind das Herzstück, denn Menschen versammeln sich gern am Feuer (Herd, Ofen), am Fenster (Ausblick) und am Ort des gemeinsamen Zubereitens, an dem die Nähe zu seinen Gästen gegeben ist. Hier kann man wundervoll mit Kreidetafeln, Wandfarben, Bildern und frischen Blümchen arbeiten.



Mehr Tipps für ein aufgeräumtes Zuhause findet ihr im Buch „Aufgeräumt leben. Warum weniger Haben mehr Sein ist“ von Constanze Köpp. Neben Ratschlägen zum Entrümpeln von Wohnzimmer, Küche und Co. enthält das Buch auch Tipps, über die Wohnbereiche hinaus. Erschienen bei Knauer, € 8,99 (ISBN: 978-3-426-78636-9)

Kleiner runder Tisch

MATERIAL

ZWEILAGIGE WELLPAPPE, SCHNEIDUNTERLAGE, CUTTER, STICHSÄGE, LINEAL, SCHNEIDE-LINEAL, BANDMASS UND ANSCHLAG-WINKEL, STIFT, RADIERER, PINSEL, SCHLEIFKLOTZ, HEISSKLEBEPISTOLE/KLEBESTICKS, KONTAKT-KLEBER, HOLZLEIM

So geht's:

1. Das Tischbein wird aus 3 gleichen Teilen hergestellt. Dazu 2 Platten Wellpappe, die etwas größer als die Schablone in unten stehender Skizze sind, deckungsgleich aufeinanderlegen (Wellenverlauf horizontal). Diese dann entsprechend der Skizze ausschneiden und die Pappen zusammenkleben.
2. Nun wie bei der Fertigung einer Tischplatte vorgehen: Einen 6 cm breiten Streifen in Richtung des Wellenverlaufs schneiden. Den Streifen biegen und ihn gegen die verdoppelte Platte auf die Außenseite kleben. Anschließend einen weiteren Streifen auf die Innenseite kleben. Die Höhe beträgt nur 4,8 cm.
3. Nun die Beine ausfüllen und dabei auf die Richtung des Wellenverlaufs achten: Im abgerundeten Teil des Beins muss er horizontal verlaufen. Die Verstärkungen müssen sehr eng angebracht sein, d. h. aneinandergleibt sein. Es ist empfehlenswert, in alle Richtungen zu verstärken und nicht nur im senkrechten Teil des Fußes.
4. Wenn alles gut ausgefüllt ist, die Oberflächen schleifen.
5. Das Konstrukt mit Kontaktkleber oder Holzleim auf eine Pappe

kleben (Wellenverlauf horizontal). Den Rand zurechtschneiden und die Überstände an den Kanten schleifen.

6. Alle 3 Füße dementsprechend fertigen. Sie müssen unbedingt identisch sein.

7. Um die 3 Tischbeine zusammenzubringen, eine dreieckige Klebestütze mit einer Höhe von 30 cm und 6,5 cm Seitenlänge herstellen. Das Dreieck für bessere Stabilität mit dem Wellenverlauf falten und zusammenkleben. Eine zusätzliche Lasche zum Schließen des Dreiecks vorsehen.

8. Einen Fuß auf jede Seite des Dreiecks kleben, die Ober- und Unterseite müssen perfekt aneinander angepasst werden.

9. Für das Fertigen der Tischplatte, 2 Platten Wellpappe mit einem Durchmesser von 76 cm ausschneiden und zusammenkleben.

10. Auf den äußeren Rand einen Streifen von 4,5 cm Breite aufkleben. Die Innenseite verdoppeln. Dann die Tischplatte ausfüllen und die Oberfläche abschleifen.

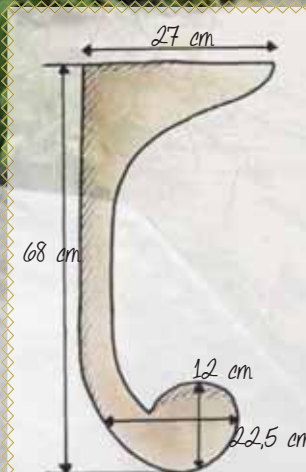
11. Das Konstrukt mit Kontaktkleber oder Holzleim auf eine dritte etwas größere Pappe kleben und den Überstand rundum abschneiden.

12. Auf die Oberseite der Tischplatte eine dünne Sperrholz- oder MDF-Platte kleben – dies ist wichtig für das spätere Fliesen mit Mosaik.

13. Für die Montage die Tischplatte umdrehen, darauf das Tischbein mittig ausrichten und festkleben.



Die Deko-Anleitung findet ihr unter: www.brandnooz.de/blog/kreatives-aus-karton



Weitere kreative Bastelideen mit Karton gibt es im Buch „Möbel bauen aus Karton“ von Marie-Hélène Zeidan. Die 23 Projekte reichen von Sitzgelegenheiten über Schränke hin zu Möbeln fürs Kinderzimmer. Und eins wird bei den unterschiedlichen Projekten deutlich: Es gibt fast nichts, das sich nicht aus Karton herstellen lässt! Erschienen bei LV-Buch, € 19,95 (ISBN: 978-3-7843-5383-8)

KREATIVES AUS KARTON

MÖBEL UND EINRICHTUNGSGEGENSTÄNDE SIND SCHWER UND TEUER? DIESE ZWEI EXEMPLARE BEWEISEN DAS GEGENTEIL! SIE SIND NÄMLICH NICHT NUR PREISGÜNSTIG, SONDERN AUCH SO LEICHT, DASS MAN SIE BELIEBIG OFT UMSTELLEN KANN.

KIMCHI, BIBIMBAP & KOREA

BEIM THAILÄNDER GIBT ES CURRYS, BEIM JAPANER SUSHI, ABER WAS WIRD EIGENTLICH BEIM KOREANER SERVIERT? WIR VERRATEN EUCH, WAS SICH HINTER DEN GERICHTEN KIMCHI UND BIBIMBAP VERBIRGT UND WELCHE KOREANISCHEN SPEZIALITÄTEN MAN SONST NOCH PROBIEREN SOLLTE.



Die koreanische Sauerkraut-Variante Kimchi



Unvermischt und mit Ei: Bibimbap



Fotos: Shutterstock/dbm, Edith Fricu, succasso images

Wer auf die deutsche Küche keine Lust hat, der findet genügend internationale Alternativen: indisch, thailändisch, japanisch – oder koreanisch. In Großstädten wie Hamburg, Berlin oder Düsseldorf eröffnen nämlich immer mehr Restaurants, die koreanische Spezialitäten anbieten. Und auf eine Speise wird man hier ganz schnell stoßen: Kimchi, ein scharf mariniertes, vergorenes Chinakohl. Dieser ist mit unserem deutschen Sauerkraut vergleichbar und wird in Korea zu fast jeder Speise gereicht. Mit Kimchi ist es ein bisschen so wie mit Koriander: Entweder man liebt oder man hasst ihn. Kimchi bezeichnet dabei nicht, wie man annehmen könnte, ein bestimmtes Gemüse, sondern die Art, wie in Korea Gemüse eingelegt wird. Gemeint ist die Zubereitung durch Fermentation. Dabei wird das Gemüse, in der Regel Chinakohl, kurz in gesalzenem Wasser eingelegt und anschließend mit klein geschnittenem Rettich, Ingwer, Knoblauch und Chili ver-

mengt. Meist wird noch Fischsauce oder eingelegter Fisch beigemischt – für strikte Vegetarier ist Kimchi also nicht geeignet.

Vermischen erlaubt

Ein anderes koreanisches Gericht, das lecker schmeckt, sich aber schwer aussprechen lässt, ist Bibimbap. Hierbei handelt es sich um ein Reisgericht mit verschiedenen Gemüsesorten, Rindfleisch, roter Chilipaste – und einem rohen oder gebratenen Ei. Der Name Bibimbap heißt übersetzt übrigens so viel wie „Reis umrühren“ oder „Reis mischen“. Denn die Speise wird ungemischt serviert und erst am Tisch mit einem Löffel durchgerührt. Was Koreaner außerdem genauso lieben wie wir, ist das Grillen! Mit dem Unterschied, dass hier nicht im Park oder Garten, sondern direkt am Tisch gegrillt wird. Auf den Tischgrill kommt dann zum Beispiel das sogenannte Bulgogi, hauchdünn geschnittenes Rindfleisch, das zuvor in einer

pikanten Marinade aus Gewürzen, Sojasauce und weiteren Zutaten eingelegt wurde. Bulgogi heißt so viel wie „Feuerfleisch“. Dies bezieht sich aber nicht auf die Schärfe, sondern auf die Zubereitungsart auf offenem Feuer.

Koreanische Tapas

Zum koreanischen BBQ, dem Tischgrill, werden dann Banchan, die koreanische Version von Tapas, gereicht. Bei diesen Beilagen, die auch separat als eigene Speise gegessen werden, taucht selbstverständlich auch Kimchi wieder auf. Weitere beliebte Banchan sind gekochter Spinat, Rettich, Auberginen, Pilze, Wurzeln, Knollen – alles meist mit Sesamöl, geröstetem Sesam und natürlich mit Knoblauch gewürzt. Viele Banchan haben außerdem eine süß-würzige Komponente. Teilen ist bei den koreanischen Tapas übrigens Pflicht, denn Essen ist in Korea eine sehr gesellige Angelegenheit. Die Banchan werden daher in die Mitte des Tisches gestellt, und jeder darf sich bedienen. Wer es also wie Koreaner machen will, der macht es ihnen gleich – und kann sich so durch die verschiedensten Speisen schlemmen.

REGIONALE GERICHTE

JEDE REGION IN DEUTSCHLAND HAT IHRE GANZ BESONDERE KÜCHE. WOHER DIE FRANKFURTER GRÜNE SAUCE IHREN NAMEN HAT UND WAS SICH HINTER DER SCHOLLE FINKENWERDER ART VERBIRGT, VERRATEN WIR EUCH JETZT!



„Spätzle“

Schwaben: Spätzle

Wer kennt sie nicht: die leckeren schwäbischen Teigwaren namens Spätzle. Sie werden entweder als eigenes Gericht, zum Beispiel mit Käse oder Zwiebeln, oder als Beilage zu Fleischgerichten oder anderen Speisen serviert.

Ähnliche Teigwaren in eher runder Form werden nicht Spätzle, sondern Knöpfle genannt. Spätzle und Knöpfle haben in der Region Schwaben großen Wert legen. Auch heute gelten handgeschabte Spätzle vom Brett als besonderes Gütesiegel.

die schwäbische Küche. Traditionell werden Spätzle übrigens von Hand geschabt, worauf die Schwaben großen Wert legen. Auch heute gelten handgeschabte Spätzle vom Brett als besonderes Gütesiegel.



Antonia on Tour!

Hessen: Frankfurter Grüne Sauce

„Grüne Sauce“

Aus Frankfurt und generell aus Hessen ist die Grüne Sauce nicht wegzudenken. Es handelt sich hierbei um eine Kräutersauce, die vor allem zu Pell- oder Salzkartoffeln und hart gekochten Eiern serviert wird. Auch zu Fleisch oder Fisch wird die farbenfrohe Sauce gereicht. Das Besondere an ihr ist, dass sie im Gegensatz zu anderen Saucen kalt serviert wird. Den Namen hat die Grüne Sauce vermutlich von ihrem Inhalt, denn in ihr stecken traditionell die sieben Kräuter Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Als weitere Zutaten kommen saure Sahne, Mayonnaise, Öl, Essig, Zitrone sowie Salz und Pfeffer hinzu. Und weil die Frankfurter ihre regionale Spezialität so sehr mögen, veranstalten sie ihrerwegen sogar ein Fest: Seit 2008 findet alljährlich im Mai das Grüne-Sauce-Festival mit Kulturprogramm statt, bei dem die Köchinnen und Köche prämiert werden, die die beste Grüne Sauce zubereiten.



„Scholle Finkenwerder Art“
„Franzbrötchen“

Hamburg: Hauptsache, Fisch

Die Hamburger Küche ist – wie könnte es anders sein – geprägt durch Fischgerichte. Ein für Hamburg typisches Gericht ist zum Beispiel die Scholle Finkenwerder Art. Für die klassische Zubereitung wird der Fisch mit einer Stippe aus fettem Speck, Zwiebeln und Nordseekrabben gefüllt. Anschließend wird der Fisch im Ofen gebacken. Bei einer anderen Zubereitungsvariante wird die Scholle zusammen mit magerem Speck oder Schin-



kenspeck gebraten. Zu den klassischen süßen Speisen der Hamburger Küche zählt übrigens die Rote Grütze, die mit Vanillesauce, Milch oder flüssiger Sahne serviert wird. Ebenfalls nicht zu vergessen: das Franzbrötchen. Hierbei handelt es sich um ein Feingebäck, das aus Plunder- oder Hefeteig hergestellt wird und mit Zimt und Zucker gefüllt ist.

DO'S UND DON'TS IM SUPERMARKT

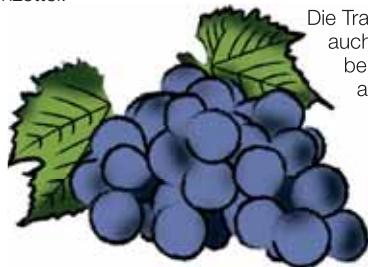
DARF MAN IM SUPERMARKT EIGENTLICH DIE LEBENSMITTEL ANFASSEN? UND MUSS ICH FÜR ETWAS BEZAHLEN, DAS MIR VERSEHENTLICH RUNTERFÄLLT? WIR HABEN ES FÜR EUCH HERAUSGEFUNDEN!



Weinerei

Weinerei

Man öffnet zu Hause genüsslich die eben gekaufte Flasche Wein – und dann das: Der Wein korkt oder ist verdorben! Auch wenn normalerweise kein Umtauschrecht besteht, muss der Supermarkt Waren zurücknehmen, die abgelaufen, verdorben oder beschädigt sind. Einen korkenden Wein muss der Supermarkt in diesem Fall also zurücknehmen. Aber wie auch bei anderen Dingen funktioniert dies nur mit dem passenden Kassenzettel.



Nasch-Verbot

Die Trauben sehen gut aus, aber ob sie auch süß sind? Mit einer kleinen Kostprobe ließe sich das leicht überprüfen – ist aber verboten. Denn rechtlich gesehen ist dies Diebstahl. Allerdings sind die meisten Supermärkte in diesem Punkt entgegenkommend und stellen dem Kunden keine Rechnung.

Pfandflaschen

Man möchte sein Leergut wegbringen, aber die Flaschen sind so zerknüllt, dass sie der Automat nicht annehmen will? In diesem Fall sollte man einfach einen Kassierer aufsuchen. Denn solange das Etikett und der Strichcode lesbar sind, hat man Anrecht auf sein Pfandgeld. PS: Pfandzettel können auch noch bis zu drei Jahre später eingelöst werden!



Heimweg

Heimweg

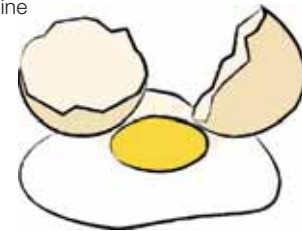
Der Einkaufswagen ist voll, und man ist ohne Auto unterwegs – da kann man die Einkäufe doch eigentlich bequem mit dem Einkaufswagen nach Hause transportieren, oder? Auch wenn es verführerisch klingt, sollte man den Einkaufswagen vor Ort lassen. Denn schiebt man ihn vom Grundstück des Supermarktgeländes, gilt dies als Diebstahl. Für Einkaufskörbe gilt natürlich das Gleiche. Um Kunden abzuschrecken, genau das zu tun, liest man auf Einkaufskörben auch immer häufiger den Satz „Geklaut bei ...“.



Einkaufswagen-Kollision

Einkaufswagen-Kollision

Man nimmt die Kurve zu eng – und reißt mit seinem Einkaufswagen ein paar Eierkartons zu Boden. Schnell flüchten? Das ist nicht nur aus Anstandsgründen keine gute Idee, denn man ist dazu verpflichtet, den Schaden zu melden. In den meisten Fällen hat man als Kunde übrigens nichts zu befürchten: Kaum ein Supermarkt stellt Schadensersatzansprüche an seine Kunden – vor allem nicht bei geringen Summen. Lässt man den 100 Euro teuren Champagner fallen, könnte das allerdings anders aussehen ...



Anfassen verboten

Anfassen verboten

Vor dem Obst- oder Gemüseregal möchte man natürlich keinen Fehlkauf tätigen – und fasst die Avocado deswegen an, um zu gucken, wie reif sie ist oder ob sie schlechte Stellen hat. Aber ist das eigentlich erlaubt? Die Antwort lautet: Ja – zumindest was Obst und Gemüse angeht.



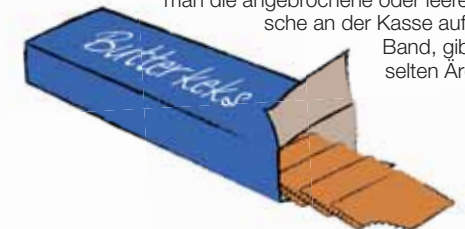
Andere unverpackte Lebensmittel wie Backwaren sollte man dagegen nicht anfassen. Macht man dies trotzdem, verpflichtet man sich zum Kauf.



Offene Verpackung

Offene Verpackung

Wenn Kinder etwas trinken oder essen wollen, wollen sie es meist sofort – und machen sich lautstark bemerkbar, wenn sie es nicht bekommen. Viele Eltern öffnen die Saft- oder Milchflasche deshalb schon vor dem Kauf, damit die Kinder Ruhe geben. Aber ist das legal? Die Antwort lautet: Nein. Bis zur Kasse gehören alle Produkte dem Supermarkt. Öffnet man sie vorher, macht man sich also des Diebstahls schuldig. Allerdings reagieren die meisten Supermärkte kulant: Legt man die angebrochene oder leere Flasche an der Kasse auf das Band, gibt es selten Ärger.



SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



*Das Beste am Morgen –
leckere Frühstücksrezepte*



*Rhabarber-Zeit –
Tipps und Tricks
zur Zubereitung*



*Geliebte Brötchen –
alles über das
leckere Gebäck*



*Streetfood für zu Hause –
Fingerfood, Burger und Co.*



Impressum

Herausgeber:
brandnooz Media GmbH
Stresemannstraße 23
22769 Hamburg
Tel. +49 30 788 9100 00
nooz@brandnooz.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Daniela Fontaniello, Johannes Nielsen
Chefredaktion: Antonia Friemelt
Chef vom Dienst: Nadja Bräunig
Kreativdirektion: Catharina Kusch
Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Lisa Pommerenke, Josephie Kürby
Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Pooch, Christiane
Eckersch, Björn Torvund, Nadine Boang, Urie Sjuts
Druck: Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 19.800

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: Virginia Hovstmann, Shutterstock/stockcreations, Daniela Haug/Brandstiller Verlag

Schlemmen & Genießen

– mit der Genuss Box zum Abonnentenpreis

Nur
16,99€*
für brandnooz Box
Abonnenten



Jetzt sichern!
www.brandnooz.de/genussbox

* Ab der nächsten Genuss Box zahlst Du als Monatsabonnent nur noch 16,99 € für die Genuss Box, solange Dein Abo für beide Boxen läuft. Gilt auch für bestehende Abos.



GOOD NEWS FÜR ALLE, DIE ES KERNIG MÖGEN



NEU JETZT
PROBIEREN!