



NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€
unverbindliche
Preispfehlung

Sattmacher-Salate

Gesund, sättigend, abwechslungsreich

Bunte Vitaminpower

Smoothies & Säfte

Es grünt so grün ...

Kreative Balkon-Deko

Gegrillte Gaumenfreuden

Rezepte für den nächsten Grillabend

Ab ins Grüne mit der Picknick Box

- ✓ Picknick und BBQ mit Produkten von Top-Marken
- ✓ Nur Originalware, keine Proben
- ✓ Über 18 Euro Warenwert

~~14,99 €~~
nur 11,99 €
Abonnen-
preis



Jetzt sichern!

www.brandnooz.de/picknick-box-2016

Liebe
Noozies,



es gibt nichts Besseres, als mit einem gekühlten Bierchen in der Hand zu grillen und sich im Anschluss über leckere Bratwürstchen, Grillkäse und Co. zu freuen! Dass ein bisschen Abwechslung dabei nicht schaden kann, zeigen unsere schmackhaften Grillrezepte. Und mit Dorade, Rippchen und Champignon-Kartoffel-Spießen kann man mit Sicherheit auch bei seinen Gästen für strahlende Augen und zufriedene Mägen sorgen. Die wichtigsten Grill-Tipps gibt es in dieser Ausgabe praktischerweise auch gleich mit dazu.

Wer es im Sommer lieber leichter und vegetarisch mag, wird sich hingegen über die Rezepte unserer Sattmacher-Salate freuen. Die sind nämlich nicht nur gesund und voller Vitamine, sondern dank Kartoffeln, Nüssen und Co. auch richtig sättigend. Also genau das Richtige fürs Büro oder für laue Sommerabende!

Auch frische Kirschen dürfen in der warmen Jahreszeit natürlich nicht fehlen, denn sie versorgen uns mit fruchtig-süßen Genussmomenten. Aber wisst Ihr eigentlich, wo der Unterschied zwischen Sauer- und Süßkirschen liegt oder mit welcher Pflanze die Sommerfrucht botanisch gesehen verwandt ist? Die Antworten findet Ihr in dieser Ausgabe!

Genießt den Sommer und habt viel Spaß beim Lesen!

Foto: Shutterstock/Alena Hauriyk (Tina)

Johannes Nielsen
& das brandnooz Team



Herausgeber
NOOZ Magazin

INHALT

- S. 4 **Produkt Nooz**
- S. 6 **Unsere Nooz Happy Birthday Genuss Box!**
- Mhm... Rezepte**
- S. 8 Sattmacher-Salate
- S. 12 Gegrillte Gaumenfreuden
- S. 16 Frucht trifft Essig
- S. 18 Leckerer Knäcke
- S. 21 **Nooz Gewinnspiel**
Wir verlosen 10 Leibniz Boxen
- S. 22 **Tipps & Tricks** Tipps für Grillmeister
- S. 24 **Genusswelt** Weiche Schale, harter Kern
- S. 26 **10 Fakten** Cherry, Cherry, Lady
- S. 28 **Schöner Leben** Sommer auf dem Balkon
- S. 32 **Im Trend** Vitaminpower für den Sommer
- S. 34 **Vorschau & Impressum**

Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.

Dietz

juiz



Die fruchtig-spritzigen Bio-Limos von Dietz aus heimischen Früchten sehen nicht nur gut aus, sondern stechen auch durch ihre besondere Geschmacks-kombination hervor. Denn ob Birne-Rosmarin, Pflaume-Thymian oder Rhabarber-Lavendel, erfrischende Abwechslung ist hier garantiert! Dietz juiz ist 100 % bio und vegan. Alle verwendeten Früchte kommen aus Deutschland und stammen aus biologischem Anbau.

UVP € 1,49 (330 ml)



macandoo

BBQUE

Auf der Suche nach leckeren Saucen? Da kommen die BBQ Saucen von macandoo genau richtig: In vier Geschmacksvariationen sind sie genau der ideale Begleiter beim Marinieren, Grillen oder Dippen. Jede Sauce hat dabei einen speziellen bayrischen Touch und enthält überwiegend natürliche Zutaten aus Deutschland. Und dank des innovativen Verschlusses ist eine saubere Dosierung garantiert!

UVP € 3,99 (393 ml)



foodloose

SMU:DI Green Smoothie Riegel

Die SMU:DI Riegel von foodloose bestehen aus besten Bio-Zutaten in Rohkostqualität. Vitamine und wichtige Mineralstoffe bleiben hier durch die schonende Trocknung erhalten. Die vier Sorten enthalten Superfoods wie Moringa oder Baobab und sind wahre Vitalstoffbomben! Alle Riegel sind roh, vegan, für Paleo geeignet und ohne Zusatz von Zucker.

UVP € 1,49 (35 g)



Davert

Superfruit Topping

Die Toppings von Davert machen einfach mehr aus dem Morgenfrühstück: Wertvolle Superfoods wie Chia und Quinoa sorgen für ein Maximum an wertvollen Fettsäuren und Mineralstoffen. Die Sorte „Heidelbeere & Hibiskus“ sorgt mit fruchtigen Heidelbeeren, Hibiskusblüten und Quinoa-Pops für einen guten Start in den Tag. Als Basis für Smoothies, als Topping auf Joghurt oder als Ergänzung zum Müsli – die Toppings von Davert sind vielseitig einsetzbar.

UVP € 4,99 (100 g)



Franziskaner Alkoholfrei

Blutorange

Die neue Sorte Franziskaner Alkoholfrei „Blutorange“ verwöhnt den Gaumen mit dem süßlich-herben Geschmack der Blutorange – und schon mit dem ersten Schluck fühlt man sich in den letzten Sommerurlaub am Mittelmeer zurückversetzt. Das neue Biermischgetränk besteht zu 55 Prozent aus alkoholfreiem Weissbier und zu 45 Prozent aus geschmackvollem Erfrischungsgetränk. Auch als 0,5-Liter-Flasche erhältlich.

UVP € 4,29 (6 x 0,33 l)



vegalino

Teegetränke

vegalino ist die erste Marke für vegane Getränke, zertifiziert mit dem V-Label des VEBU. Ab jetzt gibt es die Teegetränke auch in Mehrweg-Glasflaschen in den Sorten „Bio Matcha Mango-Limette“, „Schwarztee Pfirsich“, „Weißtee Cranberry“ und „Grüntee Zitrone-Limette“. Direkt gebrühter Tee mit Frucht, wenig Zucker, wenig Kalorien und ohne Konservierungsstoffe.

UVP € 1,40 (330 ml)



Brotliebling

Aprikorn

Mit Brotliebling wird Backen wieder zur Selbstverständlichkeit. Einfach, schnell und in bester Bio-Qualität! In den Komplettbacksets ist von der Hefe über Backpapier und Streumehl alles enthalten, was man zum Brotbacken braucht. Das „Aprikorn“ Brotbackset, ein Lichtkornroggenbrot mit süßen Aprikosen und nussigen Cashews, schmeckt großen und kleinen Brotgenießern – vor allem in Kombination mit kräftigem Käse oder süßen Aufstrichen.

UVP € 6,90 (500 g)



Locker

Quadratini Cacao & Milk

Vier Lagen Milchcreme (74 %) zwischen fünf knusprigen Waffelblättern sorgen bei Locker Quadratini Cacao & Milk häppchenweise für Genuss. Der traditionell nach Familienrezept hergestellte Waffelteig wird vor dem Backen auf dem Waffeleisen mit Kakao verfeinert. Er gibt dem Waffelblatt nicht nur seine dunkle Farbe, sondern auch eine besondere Knusprigkeit und einen kräftigen Geschmack.

UVP € 1,89 (125 g)





Juli 2015



September 2015



November 2015



Januar 2016



März 2016



Mai 2016

HAPPY BIRTHDAY GENUSS BOX!

HIPP, HIPP HURRA! UNSERE GENUSS BOX WIRD EIN JAHR! UND ES GIBT NOCH EINEN WEITEREN GRUND ZUR FREUDE: AB SOFORT KOMMT DIE GENUSS BOX NICHT MEHR ALLE ZWEI MONATE, SONDERN SORGT MONATLICH FÜR KULINARISCHE GAUMENFREUDEN!



Seit genau einem Jahr macht sich unsere Genuss Box nun schon alle zwei Monate auf Reisen und sorgt mit hochwertigen Bio- und Manufakturprodukten für ganz besondere Genussmomente. Für kleine Gourmets und Genießer ist diese Box daher genau das Richtige. Und auch für alle, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen, ist diese Box ideal. In ihr versteckt sich nämlich neben Bio- und veganen Produkten auch sogenanntes Superfood: natürliche, nicht industriell hergestellte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien haben.

Monatliche Überraschung

Auch optisch hat sich die Genuss Box innerhalb der letzten zwölf Monate verändert. Während die ersten Boxen noch im champagnerfarbenen Gewand für kulinarische Gaumenfreuden sorgten, hat die Genuss Box nun Farbe bekommen und sorgt in kräftigem Dunkelrot

Ab Juli monatlich: die brandnooz Genuss Box

für Nachschub an neuen, hochwertigen Produkten. Und diese kommen ab jetzt nicht mehr nur alle zwei Monate ins Haus, sondern sogar monatlich. So kann das Doppelte an tollen Produkten getestet und vernascht werden – wenn das kein Grund zum Strahlen ist!

Besondere Geschmackserlebnisse

Unsere Genuss Boxen enthalten vor allem hochwertige Manufakturprodukte, die man nicht in jedem Supermarkt findet und die oft nur in ausgewählten Geschäften verkauft werden. Daher freuen wir uns umso mehr, dass wir nun jeden Monat die Möglichkeit haben, euch neue, ganz besondere Produkte zu

zeigen und in unsere genussigen Boxen zu packen. Auch in der zweiten Jahreshälfte wird die Genuss Box euch also mit hochwertigen Genießerprodukten versorgen und euch hoffentlich ganz viele neue und besondere Geschmackserlebnisse verschaffen!



SATTMACHER- SALATE

IHR KENNT SALATE NUR ALS BEILAGE ZU GEGRILLTEM ODER ALS SCHNELLEN SNACK ZWISCHENDURCH? DIESE KREATIVEN SALATKREATIONEN ZEIGEN, DASS EIN SALAT AUCH WUNDERBAR ALS SÄTTIGENDE HAUPTSPESIJE GEGESSEN WERDEN KANN.



Pesto-Blumenkohl-Kartoffel-Salat

Zutaten für 3-4 Portionen

225 g BLUMENKOHL
1 EL OLIVENÖL
225 g FESTKOCHENDE KARTOFFELN
150 g FRISCHE/GEFRORENE GRÜNE ERBSEN
3 EL GEHACKTE GERÖSTETE WALNÜSSE/GERÖSTETE PINIENKERNE

PESTO

1 kl. Bund FRISCHES BASILIKUM
1 EL WEISSWEINESSIG/WEISSER BALSAMICOESSIG
1 EL FRISCH GEPRESSTER ZITRONENSAFT
4 TL OLIVENÖL
3 KNOBLAUCHZEHEN
½ TL FRISCH GERIEBENE ZITRONENSCHALE
½ TL SALZ
SALZ, PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN

1. Den kräftigen Strunk des Blumenkohls entfernen, dann den Blumenkohl in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne aus Eisen auf hoher Flamme erhitzen. Den Blumenkohl mit Olivenöl fetten, dann in die vorgeheizte Pfanne legen. 4-5 Min. grillen, bis der Blumenkohl außen leicht angebräunt und innen zart und knackig ist. Dabei einmal wenden. Anschließend auf ein Schneidebrett geben, in mundgerechte Stücke schneiden und die Stücke in eine große Schüssel geben.

2. Die Kartoffeln schälen und in circa 1,5 cm große Stücke schneiden. In eine große Pfanne geben, mit 10 cm kaltem Wasser bedecken und auf hoher Flamme aufko-

chen. Dann die Hitze reduzieren und 6-8 Min. fast garkochen. Die Erbsen einrühren und 1 Min. mitkochen. Etwa 60 ml des Kochwassers auffangen, den Rest abgießen und die Kartoffeln und Erbsen mit kaltem Wasser abspülen. Zum Blumenkohl geben.

3. Die Zutaten für das Pesto mit 2 EL des Kochwassers in einer Küchenmaschine glatt pürieren. Zum Gemüse geben, dann die Nüsse zugeben und alles gut vermischen. Abdecken und 10 Min. kalt stellen, damit die Aromen verschmelzen können. Den Salat kühl oder bei Zimmertemperatur servieren. Jede Portion mit ein paar Nüssen garnieren.



Lust auf noch mehr kreative Salat-Rezepte? Im Buch „Salat Samurai“ von Terry Hope Romero werdet ihr fündig. Das Buch enthält über 100 Rezepte für ungewöhnliche und sättigende Salat-kreationen – pikante Dressings und knackige Toppings inklusive. Verwendet werden vor allem saisonale und hochwertige Zutaten. Ideal für alle Salatliebhaber – und solche, die es werden wollen. Erschienen bei Narayana, € 19,80 (ISBN: 978-3944125756)

Smokehouse-Kichererbsen-Salat

Zutaten für 2 Portionen

2 EL	OLIVENÖL
400 g	KICHERERBSEN
1 EL	SOJASAUCE
1 gehäufte EL	TOMATENMARK
1 EL	AHORNSIRUP
1 TL	FLÜSSIGES RAUCHAROMA (AM BESTEN HICKORY)
2 EL	HEFEFLOCKEN
200 g	BABYSPINAT/GEMISCHTER SALAT
1	ROTE ZWIEBEL
175 g	KIRSCHTOMATEN
1 gr.	REIFE AVOCADO
100 g	MÖHREN
	PFEFFER

PAPRIKA-RAUCH-DRESSING

2 EL	APFELESSIG
1 EL	OLIVENÖL
1	SCHALOTTE, GEHACKT
1 EL	AHORNSIRUP
1½ TL	GERÄUCHERTES PAPRIKA- PULVER, EDELSÜSS/SCHARF
½ TL	RAUCHSALZ/ GEWÖHNLICHES SALZ

1. Eine große Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, dann das Olivenöl hineingeben und die Pfanne schwenken, um es gleichmäßig darin zu verteilen. Die Kichererbsen hinzugeben und etwa 6 Min. im Olivenöl rösten, bis sie goldbraun sind. Sojasauce, Tomatenmark, Ahornsirup und flüssiges Raucharoma verquirlen, dann zu den Kichererbsen gießen. Die Hitze reduzieren und 4 Min. unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Herd abschalten und die Kichererbsen abgedeckt beiseite stellen, damit sie warm bleiben.

2. Währenddessen das Blattgemüse in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Salatschleuder waschen und trocknen. In eine große Salatschüssel geben, dann Zwiebel, Tomaten, Avocado und Möhren hinzugeben. Alle Dressingzutaten verquirlen und über den Salat gießen. Alles gut vermengen, dann den Salat auf Servierschüsseln verteilen.

3. Hefeflocken auf die warmen Kichererbsen streuen und unterheben. Die heißen Kichererbsen auf den Salat setzen und zum Schluss mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado

Zutaten für 3-4 Portionen

4	MAISKOLBEN, OHNE BLÄTTER + FÄDEN
½ kl. Bund	FRISCHER KORIANDER
2	FRÜHLINGSZWIEBELN (NUR GRÜNE ANTEILE, FEIN GESCHNITTEN)
1	GRÜNE/ROTE JALAPEÑO-SCHOTE, GERÖSTET/FRISCH + ENTKERNT + GEHACKT
1 gr.	REIFE TOMATE, ENTKERNT + GEWÜRFELT
	LIMETTENSALTEN
1	REIFE AVOCADO
2 TL	CHILIPULVER
	OLIVENÖL

DRESSING

80 g	UNGERÖSTETE CASHEWKERNE
125 ml	HEISSES WASSER
2 EL	FRISCHER LIMETTENSALT
1 TL	OLIVENÖL/ KOKOSÖL
1	KNOBLAUCHZEHE
2 TL	WEISSE (SHIRO) MISO

1. Zuerst das Dressing zubereiten. Die Cashews 30 Min. im heißen Wasser einweichen, dann mitsamt dem Wasser im Mixer glatt pürieren. Die übrigen Dressingzutaten hinzugeben, glatt und cremig pürieren, dann bis zur Verwendung kalt stellen.

2. Eine gusseiserne Grillpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Maiskolben mit Olivenöl ein-

reiben und 3-4 Min. rösten, bis die Körner leicht angeschwärzt sind, gelegentlich wenden. Anschließend auf ein Schneidebrett geben und etwas abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer mit feiner Klinge die Körner von den Kolben schneiden. Am besten erst ein paar Reihen schneiden, dann kann man den Maiskolben flach auf das Brett legen und sich um den Rest kümmern.

3. Die Maiskörner in eine große Rührschüssel geben. Koriander, Frühlingszwiebeln und Jalapeño hinzugeben, dann das Dressing über die Zutaten träufeln und alles vermengen. Den Salat in Servierschüsseln geben und auf jeder Portion Avocados und Tomatenstücke anrichten. Anschließend mit etwas Chilipulver berieseln. Mit Limettenspalten servieren, solange der Mais noch heiß ist.



GEGRILLTE GAUMEN- FREUDEN

WÜRSTCHEN UND STEAK SIND LECKER, ABER WIESO NICHT MAL ETWAS ANDERES AUF DEN GRILL LEGEN? SCHWEINERIPPCHEN, DORADE UND CHAMPIGNON-SPIESSE SCHMECKEN NÄMLICH GENAUSO GUT, WENN NICHT SOGAR BESSER – UND KOMMEN MIT SICHERHEIT AUCH BEI FREUNDEN UND DER FAMILIE RICHTIG GUT AN!



Champignon-Spieße mit Kartoffeln und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

SPIESSE

16	KLEINE KARTOFFELN
16	KLEINE CHAMPIGNONS
8	GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL
4	KRÄFTIGE, LANGE THYMIANZWEIGE
4	KRÄFTIGE, LANGE ROSMARINZWEIGE
4 EL	OLIVENÖL
2 EL	WEISSER BALSAMICOESSIG
1 Spritzer	ZITRONENSAFT
1 Prise	ZUCKER
	PFEFFER, SALZ

FÜR DIE MAYONNAISE

2 TL	DIJONSENF
2	EIGELB
Saft von ½	ZITRONE
100 ml	OLIVENÖL
	SALZ, PFEFFER

1. Die Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit ausreichend Salzwasser die Kartoffeln aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen – sie dürfen ruhig noch etwas bissfest sein. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.
2. In der Zwischenzeit im Grill ein Feuer anzünden. Wenn die Kohlen durchgeglüht sind, keine Flammen mehr züngeln und die Temperatur im mittleren Bereich liegt, kann gegrillt werden.
3. Vorher die Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben und das unterste Ende der Stiele abschneiden. Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und halbieren. Die unteren Enden der Kräuterzweige mit einem kleinen, scharfen Küchenmesser anspitzen und falls nötig

- die Thymianblättchen und Rosmarinnadeln bis auf die obersten 3 cm von den Zweigen zupfen.
4. Olivenöl, Essig, Zitronensaft und Zucker gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Champignons und Tomatenstücke abwechselnd auf die Kräuterspieße stecken und die Spieße zum Schluss noch einmal mit Marinade bepinseln.
 5. Für die Mayonnaise Senf, Eigelb und Zitronensaft mit dem Stabmixer verrühren. In einem dünnen Strahl das Öl einfließen lassen und weitermixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
 6. Die Spieße auf dem Rost über der heißen Glut rundherum 6-8 Min. grillen, dabei gelegentlich wenden. Anschließend zusammen mit der Zitronenmayonnaise servieren.



Wie abwechslungsreich Grillen sein kann, zeigt TV- und Sternekoch Frank Rosin in seinem Buch „Grillen“, aus dem auch oben genannte Rezepte entnommen sind. Von Schweinemedaillons mit Aprikosensauce über gegrillten Hokkaidokürbis hin zu Mandel-Butter-Birnen werden hier Fleischfreunde, Vegetarier und Naschkatzen gleichermaßen fündig. Und Grill-Tipps gibt es außerdem noch. Dorling Kindersley, € 9,95 (ISBN: 978-3-8310-3125-2)

Schweinerippchen

Zutaten für 4-6 Portionen

MARINADE

- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- ROSMARIN
- 2 LORBEERBLÄTTER
- 500 ml COLA
- 300 ml ORANGENSAFT
- 6 EL BARBECUESAUCE
- 2 EL WORCESTERSAUCE
- 2 EL BALSAMICOESSIG
- 6 EL HONIG
- 1 TL KORIANDERSAMEN
- 1 TL PAPRIKAPULVER
- EDELSÜSS
- PFEFFER

RIPPCHEN

- 2 Seiten RIPPCHEN VOM
- IBÉRICOSCHWEIN
- 2 EL SONNENBLUMENÖL

AUSSERDEM

- ALU-GRILLSCHALE
- GRILL-ALUFOLIE

1. Am Vortag für die Marinade den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Alle Marina-

denzutaten in einem Topf bei mittlerer Hitze offen auf die Hälfte der Menge einkochen lassen.

2. Das Fleisch rundherum mit der Marinade großzügig bestreichen und in eine flache Auflaufform legen. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und die Rippchen mindestens 12 Std. marinieren. Die restliche Marinade ebenfalls abgedeckt kühl stellen.

3. Zum indirekten Grillen auf einer Seite des Holzkohlegrills mit so viel Kohlen, wie in einen Schuttkarton passen würden, ein Feuer anzünden. Beim Gasgrill nach dem Anheizen den mittleren Brenner ausschalten und die Temperatur auf 120 °C regulieren. Die Rippchen aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Die Grillschale mit dem Öl einpinseln und die Spareribs darin mit der Fleischseite nach unten über eine Zone ohne Glut im geschlossenen Grill 3 Std. garen. Dabei immer wieder die Temperatur kontrollieren und bei Bedarf alle 30 Min. eine Handvoll Kohlen nachlegen.

4. Das Fleisch auf ein großes Stück Alufolie legen, mit der Marinade einpinseln, die Folie rundherum fest verschließen und das Fleisch nochmals 1 Std. indirekt grillen, bei Bedarf wieder Kohlen nachlegen. Die Rippchen sind fertig, wenn sich die Knochen mit der Hand aus dem Fleisch ziehen lassen.

5. Die Spareribs aus der Folie wickeln und erneut mit Marinade bestreichen. Den Rost möglichst hoch einstellen und die Rippchen zum Schluss noch einmal 10-20 Min. über direktem Feuer grillen, bis die Marinade eine leichte Kruste bildet.

6. Die Spareribs in einzelne Stücke teilen und servieren. Dazu die restliche Marinade als Sauce reichen.



Dorade mit Zitronengras, Limette und Minze

Zutaten für 4 Portionen

- 4 (à 350 g) DORADEN (KÜCHENFERTIG)
- SALZ + PFEFFER
- 4 Stängel ZITRONENGRAS
- 4 EL OLIVENÖL
- 8 Stängel MINZE + ETWAS MEHR ZUM SERVIEREN
- 4 BIO-LIMETTEN
- GRILL-ALUFOLIE

1. Im Grill ein Feuer anzünden. Wenn die Kohlen durchgeglüht sind, keine Flammen mehr züngeln und die Temperatur im oberen Bereich liegt, kann gegrillt werden.

2. Zuvor die Doraden unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Bauchhöhlen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zitronengras in Stücke schneiden

und in die Bauchhöhlen der Fische füllen. Die Haut der Doraden mit dem Messer drei- bis viermal ganz leicht einritzen, mit Öl einstreichen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Vier Streifen Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit etwas Olivenöl bestreichen. Mittig je 1 Stängel Minze auflegen. Die Limetten je nach Größe in 4-6 Scheiben

schneiden und die Scheiben von jeweils ½ Limette auf die Minzstängel legen. Darauf 1 Dorade betten, diese mit den restlichen Limettenscheiben sowie 1 weiteren Minzstängel belegen. Das Ganze mit Olivenöl beträufeln. Die Alufolie über den Fischen zusammenschlagen, zu einem Päckchen formen und die Ränder sorgfältig verschließen.

4. Den Fisch in den Päckchen auf dem heißen Grillrost über der Glut bei geschlossener Haube rundherum 20-30 Min. grillen, dabei mehrfach wenden.

5. Die Doraden vorsichtig aus den Päckchen auswickeln (Achtung, beim Öffnen entweicht heißer Dampf!) und mit etwas gehackter Minze bestreut servieren.



*Tipp:
Wer keine
Grill-Alufolie hat,
legt einfach zwei
Streifen normale
Alufolie übereinander!*

FRUCHT TRIFFT ESSIG

UM FRUCHTIGE AKZENTE IM ESSEN ZU SETZEN, SIND SIE GENAU DER RICHTIGE BEGLEITER: FRUCHTESSIGE. UND AUCH IN SPRITZIGEN GETRÄNKEN SORGEN SIE IM HANDUMDREHEN FÜR EINE GANZ BESONDERE NOTE.



Promotion
Die FRUSAMICOs von Münchner Kindl Senf sind feine Essige mit einem niedrigen Säure-, aber einem hohen Frucht-Anteil. Das heißt, FRUSAMICO kann in den unterschiedlichsten Gerichten tolle Geschmacksdimensionen bewirken. Die Fruchtessige schmecken lecker zu Hähnchen- oder Fischgerichten, runden aber auch Cocktails oder Desserts wunderbar ab. In vier fruchtigen Sorten erhältlich.

UVP € 4,99 (250 ml)



Sommersalat mit saftigem Hähnchen

Zutaten für 2 Portionen

200 g	HÜHNERBRUST
2 EL	FRUCHTESSIG, Z. B. FRUSAMICO
	ZITRONE VON
	MÜNCHNER KINDL
500 ml	WASSER
2 EL	SALZ
1 EL	ZUCKER
	BUTTER/ÖL ZUM
	BRATEN
1	SAISONSALAT

1. Das Wasser mit dem Fruchtessig Zitrone und dem Zucker in einer Schale verrühren. Anschließend die Hühnerbrust im Ganzen dort für 2 Std. ziehen lassen (pökeln).
2. Das Fleisch in Streifen schneiden und in der Pfanne gar braten.
3. Salat nach Belieben waschen und auf einem Teller anrichten, anschließend die Hühnerstreifen zum Salat geben.

Tipp:
Für einen noch intensiveren Zitronengeschmack ein paar Tropfen Frusamico Zitrone direkt nach dem Anrichten auf das Hähnchen geben. Auch für ein Salatdressing eignet sich der Zitronenessig wunderbar!

Prosecco mit Minze und Himbeermark

Zutaten für 1 Glas à 0,2 l

1 EL	FRUCHTESSIG, Z. B. FRUSAMICO
	HIMBEERE VON
	MÜNCHNER KINDL
2-3	BLÄTTER MINZE
4-5	HIMBEEREN
120 ml	PROSECCO
2 EL	CRUSHED EIS

1. Das crushed Eis in ein Prosecco-Glas füllen, 3 Himbeeren zerstoßen und zum Eis geben.
2. Den Fruchtessig Himbeere darüberträufeln.
3. Die weiteren ganzen Himbeeren mit der Minze in das Glas geben und mit Prosecco aufgießen.

Tipp:
Perfekt als fruchtig-frischer Aperitif für Gäste!



LECKERES KNÄCKE

KNÄCKEBROT SCHMECKT LANGWEILIG?
VON WEGEN: DIESE REZEPTE ZEIGEN,
DASS MAN MIT IHNEN IM HANDUMDREHEN
EINE TOLLE ZWISCHENMAHLZEIT ZAUBERN
KANN. UND DAS SOWOHL IN DER SÜSSEN
ALS AUCH IN DER HERZHAFTEN VARIANTE!



Die neu aufgelegten Dr. Karg's Vollkorn-Snacks machen Lust auf knusprige Abwechslung zwischendurch – und dies mit rein natürlichen Zutaten und ballaststoffreichen Rezepturen. Ob zu Hause oder unterwegs, süß oder herzhaft, die Vollkorn-Snacks von Dr. Karg's sind ideal für eine natürliche Zwischenmahlzeit. Und dank fünf verschiedenen Sorten ist für leckere Vielfalt ebenfalls gesorgt.

UVP ab € 1,49 (110 g)

Promotion



Weißes Schokoladenmousse mit Rhabarber-Erdbeer-Salat

Zutaten für 4 Portionen

110 g	KNÄCKEBROT, Z. B. DR. KARG'S CRANBERRY KOKOS VOLLKORN-SNACK
175 g	WEISSE KUVERTÜRE
1	EI
1	EIGELB
3,5 Blatt	GELATINE
20 g	ZUCKER
250 ml	SCHLAGSAHNE
20 ml	OLIVENÖL
200 g	RHABARBER
100 g	ZUCKER
80 g	ERDBEEREN

1. Die in kleine Stücke zerleinerte weiße Kuvertüre in einer Metallschüssel auf dem Wasserbad schmelzen. 1,5 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2. Wenn die Kuvertüre geschmolzen ist, das Ei und das Eigelb mit dem Zucker in einer eigenen Schüssel auf das Wasserbad stellen und mit dem Schneebesen die Eier warm aufschlagen, bis sich die Masse weiß färbt. Dann die Schüssel von der Hitze nehmen, die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in die warme Eiermasse einrühren. Die flüssige Schokolade unter die Eiermasse heben, anschließend das Olivenöl einarbeiten.

3. Die Sahne halbsteif schlagen. In die lauwarmer Masse die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in eine Schale abfüllen und mindestens 2 Std. kühlen.

4. Für den Rhabarber-Erdbeer-Salat dem Rhabarber mit einem kleinen Messer die Fäden ziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Zucker vermi-

schen und in einer Auflaufform, mit Alufolie bedeckt, bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 15 Min. im Ofen garen.

5. 2 Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den heißen Rhabarber mit der aufgelösten, abgetropften Gelatine vermischen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den abgekühlten Rhabarber mit den in Scheiben geschnittenen Erdbeeren vermischen.

6. Für das Dessert die weiße Mousse in einen Einwegspritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen. Pro Dessert etwas Rhabarber-Erdbeer-Salat und gleichmäßig große Tupfer der Mousse auf zwei Knäcke-Stücke geben. Einen Boden auf den anderen setzen und das Türmchen mit einem zusätzlichen Knäcke-Stück bedecken. Das fertige Mille feuille auf einem Teller mit dem Rhabarber-Erdbeer-Salat anrichten.

Minz-Dip Marrakesch

Zutaten für 4 Portionen

110 g	KNÄCKEBROT, Z. B. DR. KARG'S KÄSE KÜRBISKERN VOLLKORN-SNACK
150 g	SAHNEJOGHURT (10 % FETT I. TR.)
100 g	ZIEGENFRISCHKÄSE
½ Bund	FRISCHE MINZE
	SALZ
	PFEFFER
	ZITRONENSAFT

1. Für den Minz-Dip Sahnejoghurt mit Ziegenfrischkäse cremig rühren. Die gehackten Minzblätter unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einigen Minzblättern garnieren.



PRICKELNDER BEGLEITER

WAS GIBT ES SCHÖNERES, ALS AUSGIEBIG MIT SEINEN LIEBSTEN ZU FEIERN? DER FEINPERLIGE BLANCHET PERLÉ SECCO KOMMT DA GENAU RICHTIG, DENN DER SPRITZIGE BEGLEITER SORGT FÜR UNBESCHWERTEN GENUSS AUF FRANZÖSISCHE ART – UND ZWAR FÜR DEN GANZEN ABEND!

Blanchet Perlé Secco Lavendel

Zutaten für 1 Portion

- 3-4 EISWÜRFEL/CRUSHED EIS
- 125 ml BLANCHET PERLÉ SECCO
- 1 cl LAVENDEL-SIRUP
- 1 cl LIMETTEN-SIRUP
- ¼ LIMETTE
- LAVENDELZWEIG

1. 3-4 Eiswürfel in ein Glas geben. Die Limette in Scheiben oder Stücke schneiden und hinzufügen. Mit 125 ml Blanchet Perlé Secco auffüllen und jeweils 1 cl Lavendel- und Limetten-Sirup hinzufügen. Umrühren und den Aperitif mit 1 Lavendelzweig dekoriert genießen.

- ### Lavendel-Sirup
- 500 g ZUCKER
 - ½ l WASSER
 - 10 Zweige BLÜHENDER LAVENDEL
 - 1 LIMETTE, SAFT + SCHALE

1. Alle Zutaten zusammen 20 Min. kochen lassen, bis ein leichter Sirup entsteht. Den Lavendel-Sirup abkühlen lassen und in eine Flasche füllen. Bis zum Gebrauch kalt stellen.



Geselliges Beisammensein, entspannte Stimmung und unkomplizierte Leckereien sind die besten Zutaten für mehr Genuss im Leben. Der perlig-frische Aperitif Blanchet Perlé Secco passt gut zu spontanen, fröhlichen Stunden und verwandelt Treffen mit Freunden in unvergessliche Genusserlebnisse. Mit seinem Stachelbeeraroma und einer würzigen Note sorgt er für unbeschwertem Genuss auf französische Art.

UVP € 2,99 (0,75 l)

Promotion

Wir verlosen
10 Leibniz Boxen

Das brandnooz Kreuzworträtsel

Runter

- Mischgetränk aus Bier und Limonade
- Schwimmbekleidung für Männer
- brandnooz Box mit Bio- und Manufakturprodukten

Quer

- Süßer Auflauf mit Kirschen und Vanillesauce
- Braucht man, um Fleisch auf dem Grill zu wenden
- Austragungsort der Fußball-EM 2016
- Süße Spaghetti-Variante

Schickt das Lösungswort bis zum 31.07.2016 mit dem Betreff „Juli-rätsel“ an nooz@brandnooz.de

Lösungswort:



Promotion

Unter allen Einsendungen verlosen wir 10 Leibniz Boxen mit einem Warenwert von jeweils über € 20. Die Boxen sind prall gefüllt mit leckeren Keksen aus dem Leibniz Sortiment sowie limitierten Extras – da sind Spaß, Spannung und Knusper-Genuss für die ganze Familie garantiert! Wer sich auf jeden Fall eine Leibniz Box sichern will, der kann diese unter www.brandnooz.de bestellen. Neukunden zahlen € 14,99, Abonnenten nur € 11,99.

Fotos: Pöhlke/epochen

TIPPS FÜR GRILLMEISTER

GRILLEN GEHÖRT ZUM SOMMER WIE LIMETTEN IN EINEN CAIPIRINHA – UND DAMIT EUER NÄCHSTER GRILLABEND SO RICHTIG PERFECT WIRD, HABEN WIR HIER DIE BESTEN TIPPS FÜR EUCH GESAMMELT!



*Holz
oder Gas*

Absoluter Klassiker in Deutschland ist der Holzkohlegrill. Denn wenn die Kohlen glühen, weiß man: Es ist Sommer! Die Kohle braucht allerdings 25-45 Minuten, ehe sie die nötige Temperatur erreicht hat. Schneller geht's dagegen mit dem Gasgrill, der schon nach einer kurzen Aufwärmzeit einsatzbereit ist. Und Brennmaterial muss man praktischerweise auch nicht nachlegen.



Ölbad

Vor dem Grillen sollte der Rost leicht eingeölt werden – am besten mit einem hitzestabilen Öl wie Raps- oder Sonnenblumenöl. Denn so wird das Ankleben des Grillguts am Rost verhindert – und man hat anschließend weniger zu putzen!

*Direktes oder
indirektes Grillen?*

Bei der direkten Grillmethode wird das Grillgut – der Name lässt es schon erahnen – direkt auf dem Rost über einer sehr heißen Glut von ca. 200 bis 250 °C schnell gegart. Für diese Grillmethode werden Kohle-, Gas- oder Elektrogrills verwendet, und sie eignet sich vor allem für Kurzgebratenes wie Steaks, Hamburger oder Gemüse. Beim indirekten Grillen wird das Grillgut dagegen nicht über der heißen Glut, sondern in der warmen Luft bei einer niedrigeren Temperatur von 160 bis 200 °C gegart. Aus diesem Grund wird hierfür ein verschließbarer Grill – zum Beispiel ein Kugelgrill – benötigt. Insbesondere große Fleischstücke wie Rippchen oder Lammkeulen werden so auch bei langem Garen wunderbar zart.



*Reinigungs-
hilfe*

Grillen macht Spaß – das Grillrost-Reinigen im Anschluss gehört dagegen zu den eher unangenehmen Aufgaben. Ein toller Reinigungshelfer ist hierfür Asche. Einfach einen feuchten Lappen in etwas feine Asche aus dem Grill tunken und den Grillrost damit abreiben. Die feinen Partikel schmirgeln nämlich alle Verkrustungen weg. Mit Wasser abspülen – und fertig!



*Grillzange
statt
Gabel*

Würstchen, Steak und Co. sollten niemals mit der Gabel gewendet werden. Der Grund: Durch das Einstechen können Fettspritzer in die Glut kommen, was nicht nur verbrannt riecht, sondern auch ungesunden Rauch bildet. Also lieber eine Grillzange verwenden. Zu oft sollte Fleisch übrigens auch nicht gewendet werden, da es sonst keine schöne Kruste bilden kann.

*Gegrillte
Früchtchen*

Auf den Grill kommen nur herzhaftere Speisen? Das muss nicht sein: Gegrilltes Obst schmeckt nämlich ganz vorzüglich! Einfach Bananen, Ananas oder andere Früchte in eine Aluschale legen, mit etwas Honig beträufeln, und schon hat man ein fruchtig-süßes Dessert!



WEICHE SCHALE, HARTER KERN

PFIRSICHE, APRIKOSEN, NEKTARINEN – ENDLICH FINDET MAN SIE WIEDER IM SUPERMARKT ODER AUF DEM WOCHENMARKT. WAS DIE STEINFRÜCHTE MITEINANDER VERBINDET UND WAS ES ÜBER SIE ZU ERFAHREN GIBT, VERRATEN WIR EUCH JETZT!

Mango

Sie ist der Exot unter den Steinfrüchten: die Mango. Während sie vor ca. zehn Jahren noch ein seltener Gast im Supermarkt war, findet man sie jetzt ganzjährig im Regal – oft auch schon im reifen Zustand zum Direktverzehr. In der Küche ist die Mango vielseitig einsetzbar: Ob pur, als leckerer Smoothie oder als Dessert, Mangos sorgen im Handumdrehen für eine exotische Note. Und auch in herzhaften Gerichten wie Hähnchencurry oder als Chutney sorgt das Obst für eine aromatische, fruchtige Note auf dem Teller.



Nektarinen

Bei uns wurde die Nektarine erst in den letzten Jahrzehnten bekannt und fand ihren Weg hauptsächlich aus Züchtungen aus den USA zu uns. Ihr Zweitname „Nacktpfirsich“ bzw. „Glattpfirsich“ verrät auch, mit wem sie verwandt ist: dem Pfirsich. Wie ihr Name schon sagt, hat sie im Gegensatz zum flaumigen Pfirsich eine glatte, straffe Haut. Reife Früchte haben eine sehr saftige Konsistenz und einen süß-fruchtigen Geschmack. Unreif geerntete Nektarinen schmecken hingegen deutlich säuerlicher und haben weniger Aroma, sie sollte man im Supermarkt also links liegen lassen.



Pflaumen

Pflaumen wachsen an einem Strauch oder einem Baum, der bis zu sechs Meter hoch werden kann. Die Früchte sind eng verwandt mit den Zwetschgen, einer Unterart der Pflaumen, die sehr ähnlich aussieht. Während Pflaumen blauviolett sind und ihr Fruchtfleisch schwer vom Kern zu lösen ist, sind Zwetschgen tiefblau, leichter vom Kern zu lösen, und ihr Fruchtfleisch ist süßer als das der Pflaume, welches auch etwas herber schmecken kann. Den blauvioletten Früchtchen wird außerdem eine abführende Wirkung nachgesagt, und auch bei Sodbrennen soll das Obst helfen. In diesem Fall sollte man das Obst aber vorm Verzehr dünsten, da die Fruchtsäure einen empfindlichen Magen zusätzlich reizen kann.



Aprikosen

Woher die Aprikose genau stammt, kann man nicht sagen. In Armenien wurde sie schon in der Antike angebaut, weswegen vermutet wird, dass dort ihr Ursprung liegt. Andere Quellen behaupten wiederum, die gelbe Frucht würde aus China stammen, und wieder andere sind der Meinung, Indien sei ihr Ursprungsland. Aprikosen sollten übrigens immer in reifem Zustand gekauft werden, da zu früh geerntete Früchte nicht mehr nachreifen. Aprikosen – in Österreich Marillen genannt – schmecken nicht nur als Dessert oder im Kuchen, sondern auch in herzhaften Gerichten und in Salaten.



Renekloden

Renekloden sind eine Unterart der Pflaumen und gelten auch als Edelpflaumen. Im Gegensatz zu Pflaumen sind sie kleiner und fast rund. Ihre Farbe variiert von Grün über Gelb bis hin zu Rotgrün.

Renekloden haben ein süßes, leicht würziges Aroma und sind erfrischend saftig. Im Vergleich zu anderen Pflaumensorten können sie einen besonders hohen Eisengehalt vorweisen. Renekloden sollten übrigens – wie auch alle anderen Pflaumensorten – erst direkt vorm Verzehr gewaschen werden. Ihr sogenannter „Duftfilm“ schützt sie nämlich im ungewaschenen Zustand vorm Austrocknen. Die Früchte schmecken außerdem nicht nur roh, sondern geben auch herzhaften Gerichten eine wunderbar fruchtige Note.

Pfirsiche

Was die Farbe angeht, so lässt sich der Pfirsich nicht gerne eingrenzen: Seine Schale ist eine Mischung aus Gelb, Orange und Rot, und auch sein Fruchtfleisch variiert von fast Weiß über Zartgelb bis hin zu dunklem Orange oder hellem Rot. Das, was ihn am meisten ausmacht, ist jedoch seine weiche, samtige Haut. Der Spruch „Du hast eine Haut wie ein Pfirsich“ oder der Begriff „Pfirsichhaut“ kommen schließlich nicht von ungefähr. Verströmen die Pfirsiche einen süßen, aromatischen Duft, sollte man zugreifen: Nun sind sie reif und schmecken am besten. Das Zugreifen sollte man allerdings nicht wörtlich nehmen: Pfirsiche sind sehr druckempfindlich und sollten daher behutsam angefasst und transportiert werden.



CHERRY, CHERRY, LADY

OB ALS SÜSSE ODER SAURE SORTE: KIRSCHEN GEHÖREN ZUM SOMMER EINFACH DAZU! WAS DIE SÜSSEN FRÜCHTE MIT ROSEN ODER „HANAMI“ ZU TUN HABEN, VERRATEN WIR EUCH JETZT!

1. Sommerfrüchtchen

Kirschen sind von Mitte Mai bis Oktober erhältlich. Die deutsche Variante ist aber nur für eine kurze Zeit verfügbar. Man findet sie vor allem im Juni und im Juli im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Deutsche Kirschen stammen vorwiegend aus den Anbaugebieten in Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen, Bayern, Brandenburg und Sachsen-Anhalt.

Rosige Verwandtschaft 2.

Die Kirsche ist zwar ein klassisches Sommerobst, gehört botanisch gesehen aber zur Familie der Rosengewächse. Was ein Kirschbaum mit einem Rosenstrauch gemeinsam hat, ist seine Blütenpracht: Bis zu einer Million Blüten kann er hervorbringen!

3. Süß oder sauer?

Seit Ende des 18. Jahrhunderts unterscheidet man zwischen Süß- und Sauerkirschen. Bei den Sauerkirschen unterscheidet man zwischen Weichseln, die dunkel sind und weiches Fleisch haben, und Amarellen, die gelb oder bunt sind. Süßkirschen sind hingegen dunkelrot bis schwarz. Hier unterteilt man noch einmal in Herz- und Knorpelkirschen. Im Supermarkt werden hauptsächlich Knorpelkirschen verkauft: Sie sind besonders knackig und haben festes Fruchtfleisch, weshalb sie sich gut transportieren lassen.

Kirschblütenfest

In Japan werden jedes Frühjahr zahlreiche Kirschblütenfeste veranstaltet, die sogar einen eigenen Namen haben: „Hanami“ heißt die japanische Tradition, die Schönheit der in Blüte stehenden Kirschbäume zu feiern. Auch in Deutschland finden mittlerweile viele Kirschblütenfeste statt – das größte davon in Hamburg.

Fotos: Shutterstock/Vestinn Kúzer

5. Cocktail-Accessoire

Wer gerne Cocktails trinkt, der hat schon des Öfteren Bekanntschaft mit ihnen gemacht: Cocktailkirschen. Hierbei handelt es sich um gefärbte Kaiserkirschen, die meist kandiert oder mit Aromastoffen wie Bittermandelöl aromatisiert und in Zuckerlösung eingelegt werden. Wer es also richtig süß und zuckrig mag, vernascht Kirschen am liebsten in dieser Variante.

7. Wer denkt, Kirsche ist gleich Kirsche, der hat sich getäuscht: Es gibt ungefähr 500 Süß- und 250 Sauerkirscharten! Während Süßkirschen hauptsächlich frisch verzehrt werden, eignen sich Sauerkirschen vor allem zum Einkochen, als Belag für Torten oder als Kuchenzutut. In Mehlspeisen und süßen Aufläufen sind Sauerkirschen ebenso beliebt.

6. Gesund & nährstoffreich

Kirschen sind nicht nur lecker, sondern auch gesund: Das Obst enthält zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Und auch an Vitaminen mangelt es nicht bei den süßen Früchtchen, denn sie enthalten die Vitamine B1, B2, B6 und Vitamin C.

8. Geschmack Bei der Kirsche ist der Name Programm: Süßkirschen schmecken süß, Sauerkirschen sauer. Neben diesen beiden gibt es übrigens noch die Bastardkirsche, eine Kreuzung aus beiden Sorten. Zu den beliebtesten Bastardkirschen zählt die Sorte „Königin Hortense“, die sich durch große, saftige und wohlschmeckende Früchte auszeichnet.

Begehrtes Holz

Kirschbäume werden nicht nur aufgrund ihrer Früchte geschätzt, sondern auch wegen ihres Holzes. Kirschbaumholz gehört nämlich zu den wichtigen Edelhölzern im Möbelbau.

Und auch früher schon war Kirschholz aufgrund seiner warmen Rottöne beliebt – vor allem zu Zeiten des Biermeiers und Jugendstils.

9.

Kerne wiederverwerten

Wer gern Kirschen nascht, der weiß, dass sich schnell viele Kerne ansammeln. Zum Wegwerfen sind diese aber viel zu schade, denn sie eignen sich wunderbar für ein Kirschkerne-Kissen!

10.

SOMMER AUF DEM BALKON

BEI BLAUEM HIMMEL UND SONNENSCHNEIN VERBRINGEN WIR DIE ZEIT AM LIEBSTEN AUF DEM BALKON! DA KOMMEN DIESE DIY-IDEEN DOCH GERADE RECHT, DENN SIE SORGEN DAFÜR, DASS AUCH BASILIKUM UND CO. EINE HÜBSCH BEHAUSUNG BEKOMMEN – UND SICH GENAU SO WOHL WIE WIR AUF DEM BALKON FÜHLEN!



*Tipp:
Die Mini-Ton-
töpfe können auch
toll als Tischkärtchen
verwendet werden. Einfach
mit farbigem Tafellack
streichen und mit den
Namen der Gäste
beschriften.*

Tafelwunder

Gute Noten gibt es für diese Übertöpfe. Sollten die Kräuter mal umziehen, ist die Kreide schnell abgewischt, und es kann für die Nachmieter neu beschriftet werden.

MATERIAL

ROSENTÖPFE
GUMMIRINGE
SCHWARZER TAFELLACK
UNIVERSALPINSEL
MALERKREPPBAND
TAFELKREIDE

So geht's:

1. Die Rosentöpfe ungefähr 2 cm vom oberen Rand entfernt mit Malercreppband bekleben. Das Creppband fest andrücken.
2. Die Töpfe gleichmäßig zweimal mit Tafellack streichen. Nach jedem Anstrich den Lack gut trocknen lassen.
3. Das Malercreppband abziehen. Den Gummiring über den Topf schieben und genau über die Farbkante legen. So lassen sich auch nicht so perfekte Kanten verstecken! Anschließend den Topf mit Tafelkreide beschriften.

Das kleine
Balkon-Dekobuch



Weitere kreative Ideen für den Balkon findet ihr in Eva Schneiders Buch „Das kleine Balkon-Dekobuch“. Von Verschönerungsideen für die Pflanzenwelt über Sitzsack und Holzbocker hin zu Lampen und Windlichtern liefert das Buch Inspirationen für die verschiedenen Themenwelten auf dem Balkon. Denn mit etwas Farbe, Licht und Möbeln wird der Balkon gleich noch viel schöner!
BLV, € 9,99 (ISBN: 978-3835414754)

Containerware

Pflücksalat vom Balkon ist einfach lecker! Die recycelten Pflanzcontainer sind wasserfest, nur die Buchstaben wünschen sich ein regenfreies Plätzchen.

MATERIAL

LEERE SAFTKARTONS
LINEAL
BLEISTIFT
SCHERE
WEISSE ACRYLFARBE
MINZGRÜNE ACRYLFARBE
UNIVERSALPINSEL
PAPPKARTON
SCHWARZER EDDING
KLEBSTOFF
ZAHNSTOCHER
ERDE
PFLÜCKSALAT-SETZLINGE

So geht's:

1. Die leeren Saftkartons oben aufschneiden, ausspülen und trocknen lassen. Die Kartons an allen Seiten auf 7 cm Höhe kürzen. Mit weißer Acrylfarbe alle Kartons grundieren und trocknen lassen. Anschließend die Pflanzcontainer minzgrün streichen.

2. Auf ein Stück Pappkarton die Buchstaben und die Sprechblase

aufzeichnen und etwas außerhalb der Kontur ausschneiden. Die Buchstaben auf die Saftkartons kleben.

3. Ausreichend Erde in die Pflanzcontainer füllen und die Pflücksalat-Setzlinge einpflanzen. Die Sprechblase auf einen Zahnstocher stecken und als Pflanzschild in die Erde stecken.

Tipp: Um Staunässe zu vermeiden, mit der Schere drei bis vier Löcher in den Kartonsboden piken.



Gut eingedeckt

MATERIAL

EINWEG-HOLZBESTECK
HELLBLAUE ACRYLFARBE
MINTFARBENE ACRYLFARBE
UNIVERSALPINSEL
MALERKREPPBAND
STEMPEL
STEMPELKISSEN
KLARLACK

So geht's:

1. Das Holzbesteck in der gewünschten Höhe mit Kreppband abkleben, anschließend hellblau und mintfarben streichen und trocknen lassen. Den Anstrich wiederholen und die Farbe gut trocknen lassen. Das Kreppband abziehen.

2. Die Löffel und Gabeln mit den gewünschten Kräuter- oder Pflanzennamen bestempeln. Alles gut trocknen lassen und mit Klarlack bestreichen.

Tipp: Für coole Pflanzenstecker einfach den Stiel des Holzbestecks in leuchtende Neonfarbe eintauchen. Für etwas mehr Glamour im Beet eignet sich goldene Farbe.



VITAMINPOWER FÜR DEN SOMMER

TEMPERATUREN UM DIE 30 GRAD? DANN SOLLTE MAN ZU SMOOTHIES UND GESUNDEN SÄFTEN GREIFEN! WIR VERRATEN EUCH, WARUM DIE VITAMINREICHEN DURSTLÖSCHER VOR ALLEM IM SOMMER SO GESUND SIND.

Je höher die Temperaturen draußen, umso mehr verspürt man Lust auf frisches Obst, knackiges Gemüse und leichte Speisen. Im Alltag fehlt oft aber die Zeit oder Lust, um sich Salat und Co. zuzubereiten. Praktisch, dass gesunde Säfte und Smoothies heute so angesagt sind, wie nie zuvor: Ob mit grünem Gemüse oder Superfoods wie Gojibeeren und Chiasamen, es gibt nichts, was man nicht in pürierter oder ausgepresster Form findet. So kann man heute nicht nur aus einem großen Angebot an gesunden Säften wählen, sondern seinem Körper auch unterwegs oder im Büro etwas Gutes tun.

Grüne Power

Gerade für den Sommer sind die gesunden Drinks und Smoothies perfekt, denn sie enthalten viele Vitamine und wichtige Mineralstoffe. Letztere sind vor allem im Sommer wichtig, da der Körper durchs Schwitzen vermehrt Flüssigkeit und Nährstoffe verliert. Spinat und Brokkoli – beides vor allem in Green Smoothies und Green Juices zu finden – haben beispielsweise neben Vitaminen einen hohen Gehalt an Eisen, Kalzium und Kalium.

Leichte Kost

Beim Thema Früchte mischen hingegen Bananen ganz weit vorne mit: Sie sind in fast jedem Smoothie enthalten, da sie den



Grüne Vitaminbomben für den Sommer

Drink besonders cremig machen. Außerdem enthalten die gelben Früchte wichtige Mineralstoffe, Vitamine und alle acht lebenswichtigen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Und auch Milchalternativen wie Mandel-, Reis- oder Sojamilch sorgen nicht nur für Süße im Smoothie oder Saft, sondern besitzen ebenfalls wichtige Mineralstoffe und Proteine. Es gibt aber noch einen weiteren Grund, warum Smoothies und Säfte gerade im Sommer ideal sind: Die flüssigen Vitaminbomben sind nämlich nicht nur gesund, sondern auch leicht verdaulich und können eiskalt genossen werden. Genau die richtige Zwischenmahlzeit also für heiße Tage!



Fotos: Shutterstock/WOLSCHEKA, Julia, n, Luna Vandenne



Promotion
Der Green Juice von KENKODOJO besteht zu 100 % aus natürlichen Zutaten wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Weißkohl, grüner Paprika sowie einer einzigartigen Obstmischung und wurde mit Ingwer und grünem Tee verfeinert. Der KENKODOJO Brown Rice & Soy Drink kombiniert hingegen braunen Reis mit Soja und erhält seine süße Note durch Bananen und Mandeln. Beide Drinks sind kalorienarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen und eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit für warme Tage.

UVP ab € 3,00 (240 ml)



SCHON MAL ZUM FREUEN:

Vorschau



Cremiger Genuss –
Eis zum Selbermachen



Grüne Butterfrüchtchen –
Avocados



Bunt, schmackhaft
und vielseitig –
Buddha-Bowls



Hallo Urlaubsfeeling –
mediterrane Sommergerichte



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, Leeroy Dörfler, Big Fung Ly
Anzeigen und Media:
Katharina Hochgräfe, Christian Pooch, Christiane
Eckerich, Björn Torvund, Nadine Boang, Urie Sjuts
Druck: Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde
Erscheinungsweise: 12 x jährlich
Auflage gedruckt: 18.000

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverfälschte eingescannte 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: © Linda Lomelino, AT, Velegy/www.at-velegy.ch; © Caroline Fricke/S; Shutterstock/margoullat; photo; Ivan Voznicman

Schlemmen & Genießen

– mit der Genuss Box zum Abonnentenpreis

Nur **16,99€*** Ab Juli monatlich
für brandnooz Box Abonnenten



Jetzt sichern!
www.brandnooz.de/genussbox

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

Jetzt die einmalige **LEIBNIZ** Family Box sichern!

- ✓ Leibniz Bestseller & limitierte Extras
- ✓ Mit exklusiver Neuprodukt-Premiere
- ✓ Über 20 € Warenwert



~~14,99 €~~

Nur 11,99 €

für brandnooz Box
Abonnenten



Jetzt sichern!

www.brandnooz.de/leibniz-family-box