



# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN



Allroundtalent Avocado!  
Rund um das Superfood

**BASTELFREUDE**  
Deko für Garten & Balkon

**AROUND THE WORLD**  
So backt die Welt an Ostern

**ENDLICH FRÜHLING!**  
Rezepte und Unternehmungen für Outdoor-Fans

# BAILEYS™

## Almande™



Gewonnen aus Mandelessenz und angereichert mit süßem Mandelöl



Baileys jetzt auch als Longdrink genießen:

### Baileys Coco Almande

1 Teil (5 cl) Baileys Almande  
2 Teile (10 cl) Kokoswasser  
3 Eiswürfel

**NEU**



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN

# Liebe Noozies,

das Wetterchaos haben wir so langsam hinter uns gelassen und freuen uns gemeinsam mit euch auf die kommende Frühlings- und Osterzeit. Passend dazu findet ihr leckere Osterrezepte und ungewöhnliche Frühlingsdeko für Balkon und Garten in unserem aktuellen NOOZ Magazin.

Und da Ostern fast auf der ganzen Welt gefeiert wird, gibt es neben den Rezepten für Hefeschnecke und Co. außerdem Infos über die traditionellen Ostergerichte anderer Länder. Auch der Food-Blogger Karl Fischer lässt uns an seinen selbst kreierten kalorienarmen Rezepten teilhaben und spricht im Interview über sein Lieblingsrezept sowie den Ursprung seiner Backleidenschaft in Omas Küche. Unsere 10 Fakten über asiatisches Frühstück und die Rubrik Genusswelt halten für euch spannende Fakten über Superfoods und ungewöhnliche Rezeptideen bereit.

Wen es wie uns bei den frühlingshaften Temperaturen vor die Tür treibt, der kann sich von unseren Unternehmungen im Frühjahr inspirieren lassen oder schon mal aus dem Camping-Kochbuch THE GREAT OUTDOORS die Tiroler Hütten-Gröstl nachkochen.

Die volle Bandbreite an Leckereien halten auch unsere Produkt Nooz bereit, bei denen sowohl Leckermäulchen als auch Aquavit-Liebhaber auf ihre Kosten kommen.

Einen schönen Start in den Frühling wünschen euch

*Johannes Nielsen*  
& das Brandnooz Team



Herausgeber  
NOOZ Magazin



## INHALT

- S. 4 Produkt Nooz**
- Mhm... Rezepte**
- S. 6** In der Osterbäckerei
- S. 10** Around the world
- S. 12** The great outdoors
- S. 18 **Schöner Leben**** Frühlingserwachen mit unserer Deko
- S. 22 **10 Fakten**** Asiatisches Frühstück
- S. 24 **Blogschau**** Back dich fit!
- S. 27 **Nooz Gewinnspiel**** 3 x „recipes for everyone“ zu gewinnen!
- S. 28 **Unterwegs**** Die besten Unternehmungen im Frühling
- S. 32 **Genusswelt**** Allround-talent Avocado
- S.34 **Vorschau & Impressum****



LINIE

### Linie Aquavit

Seit 1821 wird der Aquavit in Norwegen aus destillierten Kartoffeln, Kümmelsamen, Orangenschalen und anderen nordischen Kräutern nach einer unveränderten Rezeptur hergestellt. In alten Sherryfässern gelagert, macht er sich anschließend vier Monate lang auf eine weltweite Seereise, die ihm sein perfektes Aroma gibt.

Der Aquavit eignet sich hervorragend zum Mixen von Drinks, z.B. mit Ginger Ale, und als Begleiter zu Fleisch- und Fischgerichten.

€ 18,99 (0,7 l)



VEGANZ

### Bio Veganz Kale Chips Moringa

Moringa – das klingt nicht nur sagenhaft, sondern schmeckt auch so gut, dass die Geschmacksnerven im Sturm erobert werden. Die handgemachten Kale Chips Moringa versprechen echten Super-Genuss dank der schonend getrockneten Bio-Grünkohlblätter mit Olivenöl-Moringa-Marinade. Die verwendete Moringa sorgt für einzigartigen Geschmack – ob zu Hause oder unterwegs.

€ 3,29 (30 g)

# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.

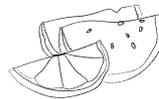


LEIBNIZ

### Leibniz Choco: Lemon Cheesecake Style

Bei der Special Edition von Leibniz gibt es eine Kombination aus Keksen und weißer Schokolade mit Zitronen-Käsekuchen-Geschmack. Neben dem sommerlichen Geschmack sorgt die Knackfrischegarantie für einen zusätzlichen Genuss. Die hier verwendeten Zutaten werden vor der Verarbeitung sorgfältig geprüft.

€ 1,49 (125 g)



LÜHDERS

### Smoothie Vegan Gummies

Der Familienbetrieb Lühders ist seit über 100 Jahren spezialisiert auf hauseigene Süßwaren. Dazu zählen nun auch die Smoothie Vegan Gummies. Diese veganen Fruchtgummis in zwei Sorten enthalten echtes Fruchtpüree und verschiedene Fruchtsäfte, gemixt nach Art eines Smoothies. Perfekt zum Naschen für unterwegs, und das ganz ohne Gelatine.

€ 0,89 (80 g)



MR.BROWN

### Caffé Mocha

MR.BROWNS Kaffee-Kakao-Mix-Drink ist eine coole Kaffeevariation und der ideale Genussbegleiter für unterwegs und zu Hause. Mit süßem Kakao und hochwertigem Kaffee überzeugt der Wohlfühl-Mix Caffé Mocha jeden Kaffeeliebhaber und macht jeden Augenblick zu etwas Besonderem.

€ 1,59 (230 ml)

NIEDEREGGER

### Marzipan-Metallei Männersache

Im Zuge der Männersache-Edition begeistert das Metallei von Niederegger mit einer Kombination aus gesalzenen Cashewkernen und saftigem Marzipan. Der zarte Karamellgeschmack und die Hülle aus Vollmilkschokolade sorgen zudem für einen perfekten Abschluss.

€ 3,50 (50 g)



MULTIPOWER

### Proteinriegel Power Layer Peanut Caramel

Drei Schichten aus knackigen Nüssen, Karamell, Crispies und Schokolade machen den Power Layer zu einem köstlichen Proteinriegel und einer leckeren Alternative zur Deckung des täglichen Proteinbedarfs. Mit einem hohen Proteinanteil von 30 % und dem sehr geringen Zuckeranteil ist der Power Layer ein idealer Snack für zwischendurch. Zudem unterstützt er den Muskelaufbau und fördert die Regeneration nach dem Training.

€ 1,79 (50 g)

## KOKOS-MÖHREN-CUPCAKES

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

### FÜR DEN TEIG:

**200 G** MÖHREN  
**200 G** MEHL  
**50 G** KOKOSRASPELN  
**2 TL** BACKPULVER  
 SALZ  
**½ TL** ZIMTPULVER  
**100 G** WEICHE BUTTER  
**125 G** ZUCKER  
**1 TL** VANILLEZUCKER  
**2** EIER  
**CA. 75 ML** KOKOSMILCH

### FÜR DAS TOPPING:

**250 G** DOPPELRAHM-FRISCHKÄSE  
**80 G** WEICHE BUTTER  
**100 G** MÖHREN  
**CA. 50 G** PUDERZUCKER  
**2 EL** KAREMELLSOSSE  
**CA. 150 G** KOKOSRASPELN

### AUSSERDEM:

**12ER**-MUFFINBLECH  
**12** PAPIERFÖRMCHEN

**1.** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs mit den Papierförmchen auskleiden.  
**2.** Die Möhren schälen und fein raspeln. In einer Schüssel das Mehl mit den Kokosraspeln, dem Backpulver, einer Prise Salz und dem Zimt vermischen.  
**3.** In einer zweiten Schüssel die Butter mit dem Zucker und Vanillezucker 2 Min. schaumig schlagen. Die Eier einzeln gründlich unterrühren und danach die Kokosmilch im Wechsel mit der Mehlmischung unterarbeiten. Schließlich die Möhren unter den Teig heben.  
**4.** Den Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) etwa 25 Min. backen (Stäbchenprobe). Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Küchlein vollständig erkalten lassen.

**5.** Für das Topping Frischkäse und Butter etwa 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Inzwischen die Möhren schälen und fein raspeln. Den Puderzucker sieben.  
**6.** Den Frischkäse mit der Butter cremig rühren, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. Die Karamelloße einrühren und die Möhren unterrühren. Falls die Creme zu weich sein sollte, noch etwas Puderzucker hinzufügen.  
**7.** Das Topping am besten mit einem Eisportionierer kuppelförmig auf die Küchlein setzen, dabei leicht andrücken. Die Cupcakes zum Schluss kopfüber behutsam in den Kokosraspeln wälzen und bis zum Servieren kühl stellen.

# IN DER OSTER-BÄCKEREI

Zu Ostern wird gebacken. Fakt. Und nicht nur hierzulande gibt es traditionelles Backwerk: Wir verraten, was von Ecuador bis Nepal auf den Ostertisch kommt. Dass es auch bei uns nicht immer der klassische Hefezopf sein muss, beweisen die Rezepte von Enie van de Meiklokjes.

*Enie van de Meiklokjes bringt Farbe in die Küche. Die Moderatorin und Autorin überrascht in ihrem Buch mit neuen Köstlichkeiten und hat für die schönsten Anlässe einige Leckerbissen entwickelt. Ihre süßen Kreationen sind brandneu und somit das Highlight jeder Kuchentafel.*  
 EMF Verlag 12,99 € (ISBN: 978-3-86355-610-5)



# SÜSSE HEFESCHNECKE

## FÜR DEN TEIG:

100 G ROSINEN  
 4 CL RUM  
 CA. 500 G MEHL  
 ½ WÜRFEL HEFE  
 CA. 220 ML LAUWARME MILCH  
 50 G ZUCKER  
 50 G BUTTER  
 SALZ  
 ABGERIEBENE SCHALE VON  
 1 BIO-ORANGE  
 1 MSP. GEMAHLENER ANIS  
 2 EIER

## AUSSERDEM:

MEHL ZUM ARBEITEN  
 100 G MANDELSTIFTE  
 2 EL FLÜSSIGE BUTTER  
 PUDERZUCKER ZUM  
 BESTÄUBEN

1. Für den Teig die Rosinen im Rum leicht erwärmen, dann abkühlen und ziehen lassen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwarmer Milch, 2 EL Zucker und ein wenig Mehl vom Rand verrühren. Die Schüssel zudecken und den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
3. Die Butter mit der restlichen Milch leicht erwärmen. Mit dem übrigen Zucker sowie 1 Prise Salz, Orangenschale, Anis und den Eiern in die Schüssel zum Vorteig geben. Alle Zutaten so lange miteinander verkneten (geht gut mit den Knethaken



des Handrührgeräts), bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Schüssel nochmals zudecken und den Teig etwa 45 Min. an einem warmen Ort zur doppelten Größe aufgehen lassen.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Rosinen abtropfen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und mit den Rosinen und den Mandelstiften bestreuen. Von einer Schmalseite her aufrollen, sodass eine große

Schnecke entsteht. Das Teigende unter die Schnecke schieben, andrücken und auf das Backblech legen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

5. Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schnecke mit der flüssigen Butter bestreichen und im Ofen ca. 45 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Foto: © Edition Michael Fischer | presse@emil-helbig.de



# OSTERKÜKEN

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

## FÜR DEN TEIG:

100 G BUTTER  
 SALZ  
 SAFT UND ABGERIEBENE  
 SCHALE VON 1 BIO-ORANGE  
 125 G ZUCKER  
 1 EL VANILLEZUCKER  
 3 EIER  
 1 EIGELB  
 125 G MEHL

## FÜR DIE GARNITUR:

PUDERZUCKER ZUM  
 BESTÄUBEN  
 ZUCKERSCHRIFT IN WEISS,  
 SCHWARZ, ORANGE

## AUSSERDEM:

TROPFFENFÖRMIGE  
 BACKFÖRMCHEN

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Backförmchen mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen.
2. Die Butter zerlassen und in einer Rührschüssel abkühlen lassen. 1 Prise Salz, Orangensaft und -schale, Zucker, Vanillezucker, Eier, Eigelb und Mehl nacheinander unter die Butter rühren. Es soll ein geschmeidiger Teig entstehen.
3. Die Förmchen etwa zwei Drittel hoch mit dem Teig füllen und die Osterküken im vorgeheizten

Ofen in etwa 15 Min. goldbraun backen.

4. Das Gebäck aus dem Ofen nehmen, kurz in den Förmchen abkühlen lassen, dann aus den Förmchen stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
5. Eine Zickzackschablone anfertigen. Nacheinander die Tropfen mit Puderzucker bestreuen, dabei die Schablone auf die Mitte legen. Mit Zuckerschrift Augen und Schnabel für die Küken-Gesichter aufmalen.

## UND DAS ISST MAN ZU OSTERN RUND UM DEN GLOBUS:

**Mämmi (Finnland).** Hierbei handelt es sich um gebackenen Malzbrei, der in finnischen Gefilden am Karfreitag gegessen wird. Aufgrund der Tradition, dass früher an diesem Tag nicht gekocht werden sollte, wird der Brei bis heute kalt serviert. Die Zubereitung dauert mehrere Tage. Mämmi wird dann mit Milch, Sahne oder Vanilleeis gegessen, um den leicht herben Geschmack des Breis abzumildern.

**Hot Cross Buns (England).** Die in England servierten Hefebrotchen sind mit Gewürzen wie Muskat, Nelken und Zimt angereichert und haben Rosinen oder Schokolade im Teig. Ihren Namen bekommen sie durch das Kreuz aus Zuckerguss, mit dem die Brötchen verziert werden. Ein kirchlicher Bezug liegt nah, auch wenn es über das Symbol mittlerweile diverse Theorien gibt.

**Colomba Pasquale (Italien).** Hier wird ebenfalls ein Hefeteig als Grundlage verwendet, wobei dieser kalt gegangen ist, wodurch sich die Hefe weniger schnell, aber feiner entwickelt. Der Teig wird traditionell in Taubenform gebacken und mit einer Zuckerglasur und Mandeln verziert.

**Pastiera (Nepal).** Um diesen Mürbeteigkuchen rankt sich die Sage, dass er aus Zutaten, die der Meerjungfrau Partenope geschenkt worden sind, von den Göttern gebacken wurde. Traditionell wird er in Nepal zu Ostern gegessen und ist mit gekochtem Weizen, Orangenblütenwasser, Ricotta und kandierten Früchten gefüllt.

**Tsoureki (Griechenland).** Der griechische Hefekranz wird mit einem rot gefärbten Ei verziert und traditionell am Ostersonntag serviert. Die Farbe des Eies steht sowohl für das Blut Christi als auch für die Wiedergeburt.

**Fanesca (Ecuador).** In Ecuador isst man traditionell die äußerst nahrhafte Suppe Fanesca, und das ausschließlich zu Ostern. Sie besteht aus jeder Menge Hülsenfrüchte und aus getrocknetem Fisch. Um die reichhaltige Suppe noch sättigender zu machen, ergänzen die Ecuadorianer diese unter anderem mit frittierten Teigtaschen und geriebenem Käse.

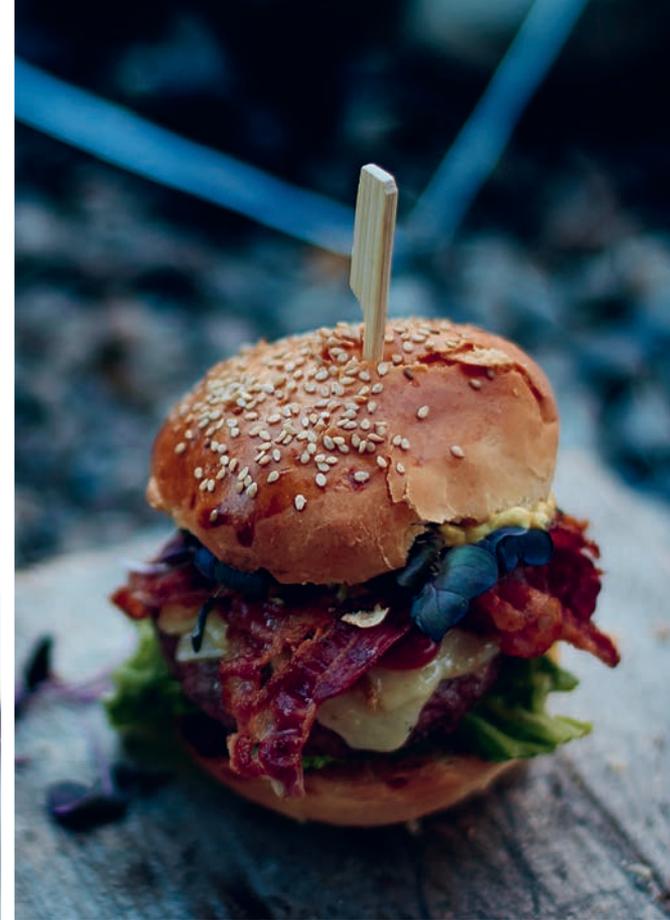
**Zurek (Polen).** Ebenfalls deftig wird in Polen gegessen. Die Suppe Zurek wird zum Fastenbrechen gereicht und besteht zum Großteil aus vergorenem Roggenschrot, welcher gemeinsam mit der ergänzten Buttermilch für einen säuerlichen Geschmack sorgt. Weiterhin wird sie mit Mehl ange dickt, mit Kümmel gewürzt und mit Würstchen gereicht.

**Kulitsch (Russland).** Das traditionelle Osterbrot Russlands wird am Ostersonntag serviert, nachdem es am Karfreitag gebacken und von einem Priester gesegnet wurde. Wer dabei an ein herzhaftes Brot denkt, staunt beim Anblick des Kulitsch nicht schlecht: Dieses wird dick mit Zuckerguss und diversen Streuseln, Zuckerperlen und -herzen dekoriert.



# THE GREAT OUTDOORS

Frühlingszeit ist Rausgehzeit! Passende Rezepte und Outdoor-Tipps für Camping- und Sportfans gibt es mit dem Outdoor-Kochbuch von Markus Sämmer. Vom Frühstück bis zum Abendessen am Lagerfeuer ist hier für jeden etwas dabei.



## BACON-CHEESE-BURGER

ZUTATEN FÜR 2 BURGER-BUNS

### PATTYS:

2 BURGERBUNS  
300 G RINDERHACK  
JE ½ TL SALZ, PFEFFER

### TOPPING:

1 STÜCK FRISCHE GURKE  
1 TOMATE  
1 ESSIGGURKE  
2 SCHEIBEN KÄSE (Z. B. GOUDA ODER BERGKÄSE)  
4 SCHEIBEN BACON  
2 BLÄTTER SALAT  
1 TL SENF  
2 TL KETCHUP  
1 TL MAYO  
OPTIONAL: ZWIEBELRINGE

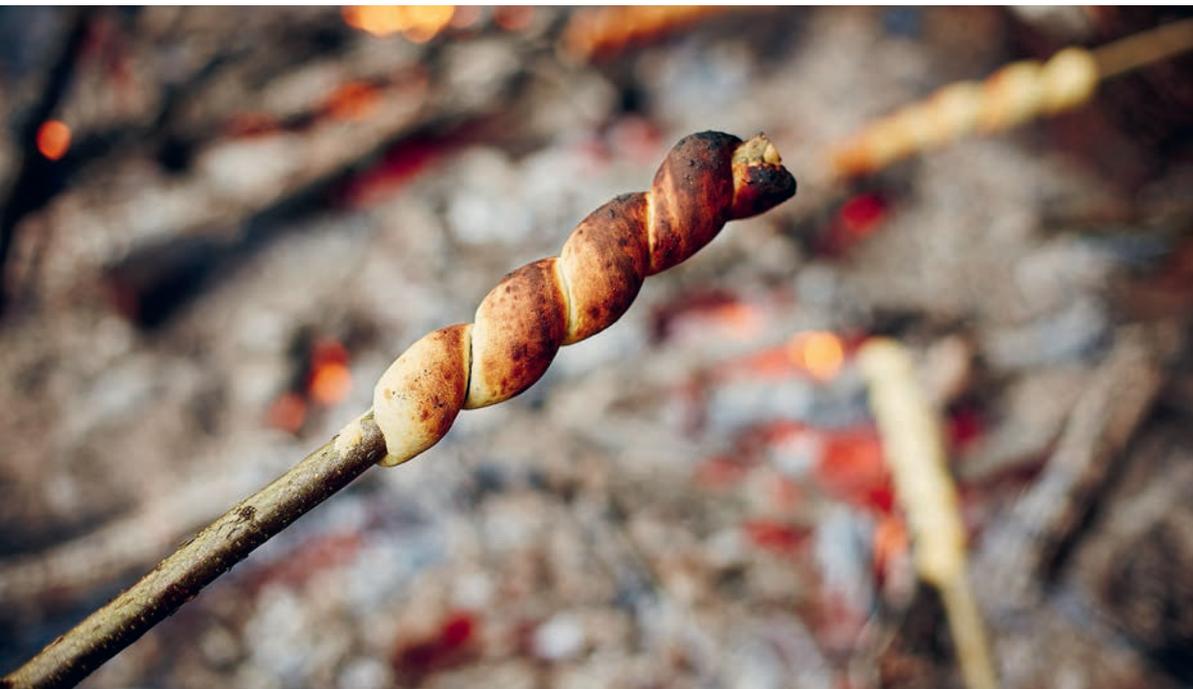
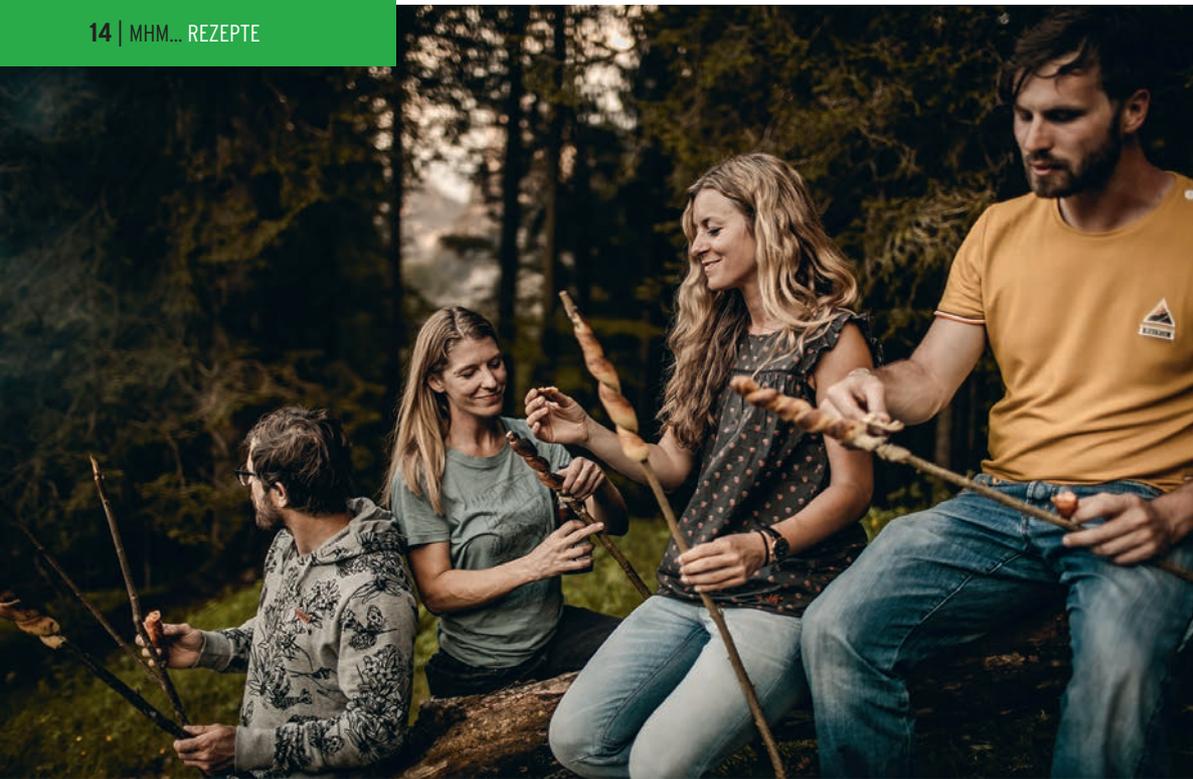
1. Grill anheizen, Hackfleisch würzen und gut durchkneten. Dann am besten mit feuchten Händen zwei Pattys formen (etwas größer als die Buns, da sie beim Grillen leicht schrumpfen). Gurken und Tomate in Scheiben schneiden.  
2. Den Bacon in einer Pfanne kross braten, die Zwiebelringe nach Belieben in dem übrigen Fett

glasieren, überm Feuer braten oder roh lassen.  
3. Die Pattys ca. 2-3 Min. angrillen, bis sie schön braun sind, wenden und mit Käse belegen. Buns halbieren und auf den Schnittseiten ebenfalls kurz angrillen.  
4. Alle Zutaten auf den Burger geben und genießen.

*The Great Outdoors: Ob für den Grill oder den Campingkocher, fürs Frühstück, für eine gelungene Powermahlzeit zwischendurch oder ein gediegenes Abendessen, ob Burger, Eintopf oder Curry, ob Durstlöcher oder Dessert – in dem Buch von Koch und Outdoor-Spezialist Markus Sämmer zeigt sich die ganze kulinarische Vielfalt, die ein Leben unterwegs bieten kann.*

*Umschau Buchverlag, 34 € (ISBN: 978-3-86528-833-2)*





## GREEN APPLE LEMONADE

**1 KLEINER** GRÜNER APFEL  
**2** BIO-LIMETTEN  
**4 ZWEIGE** ZITRONENMELISSE,  
 ALTERNATIV MINZE  
**1 FLASCHE** TONIC WATER  
**(0,75-1 L)**  
 EISWÜRFEL, FALLS VERFÜGBAR

1. Den gewaschenen Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limetten waschen und halbieren.
2. Eine halbe Limette in dünne Scheiben schneiden, den Rest auspressen.
3. Melissenblätter von den Stängeln zupfen.
4. Alle Zutaten in einem Glaskrug mischen und servieren – möglichst mit Eis.

## STOCKBROT

ZUTATEN FÜR 6-8 STOCKBROTE

**150 G** QUARK  
**3 EL** MILCH  
**5 EL** RAPSÖL  
**1** EI  
**300 G** MEHL  
**3 TL** BACKPULVER  
**¼ TL** SALZ  
 GEHACKTER ROSMARIN  
 PESTO ETC. NACH BELIEBEN

**1.** Zuerst die feuchten Zutaten Quark, Milch, Öl und Ei gut verrühren, dann Mehl,

Backpulver und Salz einrühren und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Nach Belieben Rosmarin in den Teig kneten. Er hält sich gekühlt mehrere Tage.

**2.** Ein Stückchen Teig zwischen den Fingern zu einer langen Wurst ziehen und rollen und dann spiralförmig um das obere Ende eines ca. 1 m langen Stocks wickeln.

**3.** Vorsichtig am Rand des Lagerfeuers oder über der Glut

backen und dabei den Stock langsam drehen, bis das Stockbrot außen goldbraun ist.

**4.** Pur oder zu Gegrilltem, mit Pesto bestreichen oder mit einem Dip genießen.

*Als süße Variante:  
 Einfach Zucker und Zimt statt Salz in den Teig rühren.*

# MIT ACADEMIA BARILLA KOCHEN UND GENIESSEN

Der weltweite Marktführer in Sachen Pasta begeistert nicht nur mit immer neuen Pasta-kreationen, sondern auch mit dazu passenden Rezepten. Hier gibt es die Academia Barilla Fusilli mit Pastrami und Pilzen. Guten Appetit!

## FUSILLI MIT PASTRAMI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**400 G** ACADEMIA  
BARILLA FUSILLI  
**1** ZWIEBEL  
**300 G** STEINPILZE  
**4** STIELE THYMIAN  
**½ BUND** RADIESCHEN  
**50 G** PARMESAN, GERIEBEN  
**100 ML** RINDERBRÜHE  
**1** LORBEERBLATT  
**3** PFEFFERKÖRNER  
**100 ML** SCHLAGSAHNE  
**1 EL** OLIVENÖL  
**50 ML** MILCH  
**2 TL** BUTTER  
**8** STIELE PETERSILIE  
**20** SCHEIBEN PASTRAMI

**1.** Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und der Länge nach halbieren. Radieschen waschen und vierteln.

**2.** Thymian waschen und trocken schütteln. Brühe, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Thymian aufkochen. Sahne und Parmesan zugeben und ca. 20 Min. ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb in einen neuen Topf gießen.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 5 Min. braten. Radieschen und Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pasta abgießen und gut abtropfen lassen. Pasta, Pastrami, Petersilie und etwas Parmesanfond zu den Pilzen geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Restlichen Fond nochmals kurz erwärmen. Milch und Butter zugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen. Pasta anrichten und Schaum darauf verteilen.

Die Premium-Pasta von Academia Barilla ist perfekt für alle Pastagourmets. Sie wird aus 100 % italienischem Hartweizen hergestellt, der dank seines hohen Proteingehalts zu jeder Zeit „Al dente“-Qualität gewährleistet. Der Clou: Der Pastateig wird bei einem speziellen Herstellungsprozess durch traditionelle Bronzematrizen gepresst und erhält so seine typisch raue Oberfläche, an der jede Sauce besonders gut haftet.

UVP € 1,99 (500 g)

ACADEMIA  
**BARILLA**



# FRÜHLINGS- ERWACHEN MIT UNSERER DEKO

Mit unseren Bastelideen kannst du deinen Balkon, deinen Garten und deine Wohnung frühlingshaft verschönern – ob Papierschmuck oder hängende Erdbeeren: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.



## BEPFLANZTER VOGELKÄFIG

Vergiss einmal die Pflanzenkübel, die es überall zu kaufen gibt, und begib dich auf die Suche nach kreativen Lösungen, die optisch richtig etwas hermachen! Im Keller oder auf dem Flohmarkt finden sich allerhand ausrangierte Schätze, die viel zu schade zum Wegwerfen sind und zum Blickfang im Boho-Look werden.

ALTER VOGELKÄFIG  
REICHLICH MOOS  
ERDE  
SAND  
SUKKULENTEN  
FARN

### Los geht's:

1. Zuerst wird der Rand des Käfigbodens mit Moos ausgekleidet, sodass die Erde später nicht durch die Gitterstäbe rieseln kann. Das Moos sollte sehr dicht und lückenlos an den Rand gedrückt werden.
2. Mische nun zwei Teile Erde mit einem Teil Sand und gib das Gemisch in den Käfig.
3. Nun kann der Käfig bepflanzt werden. Toll sieht es aus, wenn man die Sukkulenten so dicht an den Rand pflanzt, dass sie später zwischen den Gitterstäben hindurchwachsen. Ein richtiger Eyecatcher sind hängende Pflanzen wie Farn, die aus dem Käfig herauswachsen.

*Katharina Pasternak ist ein kreatives Energiebündel und liebt es, schöne Dinge selbst zu machen, aus Altem etwas Neues zu schaffen und handwerklich zu arbeiten. Mit ihren inspirierenden Ideen verwandelt sich jeder Garten und Balkon in eine Wohlfühloase. Egal, ob stylischer Teetisch, hängender Erdbeergarten, Beton-Windlichter oder herbstliche Weinkistenbank – passend zu jeder Jahreszeit findet sie praktische und schöne Projekte, die mit oftmals wenigen Mitteln einfach und schnell umzusetzen sind. EMF Verlag, € 15,00 (ISBN: 978-3-86355-974-8)*



## HÄNGENDER ERDBEERGARTEN

Es gibt doch nichts Schöneres als einen eigenen Naschgarten, in dem man zwischendurch ein paar Johannisbeeren pflücken kann und Pflaumen vom Baum direkt in den Mund wandern. Erdbeeren fühlen sich in hängenden Körben besonders wohl und sind nicht nur lecker, sondern auch ein echter Augenschmaus!

GEMÜSEKORB ZUM AUFHÄNGEN  
REICHLICH MOOS  
ERDE, SCHAUFEL  
ERDBEERPFLANZEN FÜR BLUMENAMPELN

### Los geht's:

1. Kleide die Wände der Körbe mit Moos aus. Am besten funktioniert das, wenn der Korb dazu aufgehängt ist. Das Moos sollte fest an die Wand gedrückt werden, sodass das überschüssige Gießwasser später herauslaufen kann, ohne dass Erde mit hinausgeschwemmt wird.
2. Fülle nun Erde in die Körbe und pflanze die Erdbeerpflanzen ein. Befestige den Erdbeergarten dann an einem sehr sonnigen Ort im Garten oder auf dem Balkon.



## POMPON- BLÜTENBÄLLE

Wie wäre es mit einem Tanz in den Mai? Hängt euch ein paar Papierbälle auf und ladet eure Freunde zu einem fröhlichen Abend bei Maibowle und einem Tänzchen unter freiem Himmel ein!

5 BOGEN FARBIGES SEIDENPAPIER, JE 50 X 70 CM DÜNNER, MINDESTENS 60 CM LANGER FADEN SCHERE, LINEAL, BLEISTIFT

### Los geht's:

1. Mit der angegebenen Papiermenge kann ein großer Blütenball angefertigt werden, jedoch lassen sich die Größe und Menge auch nach Belieben variieren. Die einzelnen Seidenpapierblätter werden übereinandergelegt. Diese werden im Hochformat angeordnet und im Zickzack von unten nach oben in einer Breite von 4,5 cm gefaltet. Die Streifenbreite kann vorab mithilfe von Lineal und Bleistift markiert werden.
2. Der gefaltete Papierstreifen wird anschließend mittig gefaltet. Daraufhin wird der Faden um den Knick gebunden und die Außenkanten mit der Schere abgerundet.
3. Im folgenden Schritt werden die beiden Seiten der gefalteten Papierstreifen aufgefächert und dann alle Papierlagen vorsichtig voneinander getrennt, d. h. nacheinander jedes einzelne Seidenpapierblatt auseinandergezogen. Sobald alle Papierschichten voneinander getrennt sind, lassen sich die Pompons in eine runde Form bringen und an dem Faden aufhängen. Alternativ lassen sich die Seidenpapierblätter auch in eine Richtung zu einer Halbkugel ziehen, welche als Dekoration auf den Tisch gelegt werden kann.

*Kristina Müller ist Papierliebhaberin, begeistert sich für japanische Ästhetik und französische Lebensart – und liebt Farben über alles. Zauberhafte Basteleien für Wohnung und Balkon aus Papier und Naturmaterialien, ideal für frühlingshafte Deko, sind in ihrem Buch versammelt. Die 22 Projekte, nicht nur für Ostern, sorgen schon beim Nachmachen für Frühlingsgefühle und einen frischen Wind im Zuhause. EMF Verlag, € 12,99 (ISBN: 978-3-86355-296-1)*



# ASIATISCHES FRÜHSTÜCK

Der asiatische Kontinent begeistert nicht nur mit einer malerischen Landschaft und faszinierenden Kulturstätten, sondern auch mit kulinarischer Vielfalt, die weit über einfache Nudeln und Reis hinausgeht. Der Tag beginnt natürlich auch in Asien mit einem nahrhaften Frühstück, bei dem aber bei Weitem nicht nur ein Butterbrot oder Müsli auf den Tisch kommt.

## 1 Essen mit allen Sinnen

Mahlzeiten werden im asiatischen Raum regelrecht zelebriert. Nicht nur der Geschmack, auch die Farbe, die Form und der Geruch sind von entscheidender Bedeutung. Das Frühstück wird in der Regel mit genügend Zeit sehr früh am Morgen im Kreis der Familie eingenommen. Wer dagegen zeitig ins Büro muss oder nicht für sich allein kochen will, isst in einem Restaurant oder bekommt einen Snack an einem Straßenstand.



## 3 Lieber zu viel als zu wenig

Essen muss stets ausreichend auf dem Tisch stehen, da es als unschicklich gilt, die Hauptspeisen gänzlich aufzuessen. Bei Mahlzeiten in großer Runde wirft es außerdem ein schlechtes Licht auf den Gastgeber, da so der Eindruck entsteht, er habe sich nicht mehr leisten können. Wichtige Gäste sitzen meist neben dem Gastgeber und bekommen die besten Stücke aus den verschiedenen Hauptspeisen.

## Kaffee, Tee oder Suppe?

Üblicherweise werden die Gerichte in Asien von früh bis spät warm serviert. Zum Frühstück trinken die Asiaten selten Tee oder gar Kaffee, sondern nehmen eine Reis- oder Nudelsuppe zu sich. Erst im Anschluss an die morgendliche Suppe trinken beispielsweise die Menschen in Vietnam Tee und Kaffee in Kombination.

## 2 Andere Länder, andere Sitten

Da Asien eine Größe von mehreren Millionen Quadratkilometern umfasst, unterscheiden sich die Frühstücksgewohnheiten und Speisen regional mitunter stark. Beispielsweise werden im Großteil Chinas kaum Milchprodukte gegessen, wohingegen in Zentralasien Fleisch- und Milchprodukte regelrecht dominieren wie u. a. in der Mongolei. Das Frühstück ist bei den Mongolen die wichtigste Mahlzeit des Tages, und traditionelle Rezepte werden mit Fleisch und Mehl bereitet. Dazu zählt beispielsweise auch Murmeltierfleisch, das hier als eine Delikatesse gilt.



## Gerne deftig in China

Bereits zum Frühstück wird in Asien gerne herzhaft gegessen. Eine übliche Speise in China sind die sogenannten Jiaozi. Dabei handelt es sich um mit Chinakohl oder Hackfleisch gefüllte Teigtaschen, die entfernt an die Maultaschen hierzulande erinnern. Auch die frittierten Teigstangen namens Baozi werden gerne zum Frühstück gegessen, genauso wie Shaomai, ein Reisgericht im Teigmantel mit Fleisch, Pilzen und Sojasoße.

## Phở in Vietnam, Reis in Indonesien

In Vietnam beginnt kein Tag ohne eine Portion Phở. Die Reisbandnudelsuppe gibt es auf der Straße in mobilen Garküchen, sie ist mit Rindfleisch oder Huhn angereichert. In Indonesien gibt es dagegen eine Schüssel Reis in Kombination mit mehreren Soßen, von denen mindestens eine süß schmeckt. Dass Reis in Indonesien unverzichtbar ist, beweist eine Begrüßungsform des Landes. Der Frage „Wie geht's dir?“ entspricht im Indonesischen die Frage: „Hattest du heute Morgen schon eine Schüssel Reis?“

5

## Superfood Kimchi

Auch in Laos frühstückt man gerne Suppe mit Reismudeln, Gemüse, Fischsoße und wahlweise Fleisch. Ebenfalls beliebt ist Klebereis mit getrocknetem Rindfleisch, gewürzt mit Zucker und Salz. In Korea variiert man dagegen zwischen Reissuppe, Reisbrei, Fisch und Kimchi. Bei Kimchi handelt es sich um eine eingelegte Kohlbeilage. Mittlerweile hat es aufgrund seines hohen Vitamingehalts den internationalen Status eines Superfoods erreicht.

## Fisch und Ei in philippinischen Küchen

Bei den Philippinen ist klar: Bei über 7000 Inseln geht nichts ohne Fisch und Meeresfrüchte. Ein typisches Frühstück ist das Bangsilog: ein Gericht, bestehend aus Bangus, dem sogenannten Milkfish, in Kombination mit Reis und gebratenen Eiern. Doch Achtung! Das Gericht ist nichts für schwache Nerven: Bei dieser Mahlzeit werden sämtliche Bestandteile des Bangus verwendet inklusive Kopf und Innereien.

7

8



BANGUS

## So isst man unterm Dach der Welt

Aufgrund der speziellen Lage findet man in der tibetischen Küche besondere regionale Produkte, da hier die Landwirtschaft wegen des Klimas stark eingeschränkt ist. Die einfachste Mahlzeit Tibets mit dem Namen Tsampa wird auch besonders gerne zum Frühstück gegessen. Hier wird gemahlene Gerste mit Buttertee angerührt und anschließend zu einem Brei oder zu Teigkugeln geformt. Geessen wird diese Spezialität Tibets süß, herzhaft oder in der Suppe.

T SAMPA

## 10 Schmatzen ja, Schnäuzen nein

Wer erstmals im asiatischen Raum reist und speist, wird sich womöglich über die Tischsitten der Asiaten wundern: Hier wird geschmatzt und geschlürft, was das Zeug hält. Dies ist hier alles andere als unsittlich, sondern dient schlicht und einfach dem schnelleren Abkühlen der Speisen. Dagegen ist das Naseputzen am Tisch eine absolute Unart, dafür sollte unbedingt die Toilette aufgesucht werden. Wer gerne scharf und heiß isst, wird um den einen oder anderen Gang Richtung Waschraum während des Essens wohl nicht herumkommen.

9

# BACK DICH FIT!

Der 20-jährige Food-Blogger Karl Fischer begeistert mit seinem Instagram-Account fitandsoulfood knapp 60.000 Follower. Das schafft er, indem er für bekannte Süßspeisen kalorienarme Varianten kreiert. Mittlerweile hat er auch zwei E-Books zu seinen Rezepten herausgebracht. Hier kann ohne schlechtes Gewissen genascht werden.



KARL FISCHER,  
@FITANDSOULFOOD,  
WIR HABEN NACHGEFRAGT



## Wann hast du deine Leidenschaft fürs Backen entdeckt?

**Karl:** Ich habe schon früher gerne mit meiner Großmutter gekocht und gebacken und genauso gerne gegessen. Irgendwann später habe ich mal ein Rezept für „gesündere“ Muffins ausprobiert und war begeistert. Nach und nach habe ich in diesem Bereich immer mehr experimentiert, und so wurde ein Tag ohne Kuchen für mich unvorstellbar.

## Wie sieht ein Arbeitstag bei dir aus?

**Karl:** Ich bin Student für Wirtschaft und Biologie auf Lehramt. Jeder Tag sieht anders aus und jedes Semester auch. Was gleich

bleibt, ist, dass ich mit diesem Hobby und meinem Instagram-Account sehr gut planen muss. Da ich ebenfalls sehr gerne viel Sport treibe, beginnt mein Tag gerne schon einmal morgens um 5 Uhr, um Sport zu machen, danach gehe ich in die Uni und im Anschluss einkaufen und backen.

## Wonach wählst du deine Rezepte aus?

**Karl:** Die meiste Zeit schaue ich einfach, was ich noch nicht gebacken habe, und probiere, alles neu zu kombinieren. Dabei muss ich natürlich planen, wann ich wie viel Zeit habe, ob meine Backformen nicht gerade noch einen Kuchen beinhalten oder ob ich die Zutaten bis dahin zu Hause habe. Manchmal fange ich auch einfach an zu backen und weiß anfangs noch gar nicht, was dabei herauskommt.

## Experimentierst du selbst in der Küche, oder lässt du dich inspirieren?

**Karl:** Meistens experimentiere ich, wobei man mit der Zeit natürlich ein Gefühl dafür entwi-



ckelt, was funktioniert und was nicht. Teilweise sehe ich aber auch Bilder, die mich zu eigenen Kuchen inspirieren, oder durchsuche das Internet.

## Hast du ein persönliches Lieblingsrezept?

**Karl:** Mein Lieblingsrezept sind die selbst gemachten Toffifees aus meinem E-Book. Ich hätte selbst nie gedacht, dass das funktioniert, zumal meine Version deutlich kalorienreduzierter ist als die normale.

## Welche Zutaten verwendest du gerne auf Grund ihrer Vielseitigkeit?

**Karl:** Zwei Zutaten, die ich wahnsinnig oft verwende, sind Gelatine und Backkakao. Man kann damit so viel anstellen, das glaubt man anfangs nicht.

## Was machst du, wenn du nicht gerade in der Küche stehst?

**Karl:** Hauptsächlich mache ich viel Sport und studiere. Wenn es sich ergibt, treffe ich mich

natürlich auch gerne mit Freunden oder hole mir in Cafés Inspiration.

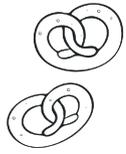
## Was gefällt dir an brandnooz?

**Karl:** Ich liebe es einfach, neue Produkte kennenzulernen. Vieles kennt man aber einfach nicht oder bekommt es nicht im eigenen Supermarkt. brandnooz schafft es da immer wieder, einen mit tollen Neuerungen zu überraschen.

## Was fasziniert dich an neuen Produkten, und wo wirst du am häufigsten fündig?

**Karl:** Besonders interessiert mich natürlich der Geschmack, aber auch die Möglichkeit, etwas Neues in der Küche auszuprobieren. Fündig werde ich bei mir in der Gegend (Anmerkung der Redaktion: Gundelfingen bei Freiburg im Breisgau) leider erst immer spät, aber meistens bin ich bei Edeka oder Real unterwegs.





Produkt aus  
der Genuss Box  
Januar 2018



Weitere  
tolle Rezepte  
für Backwaren und  
Selfmade-Süßig-  
keiten gibt es in  
Karls E-Books und  
auf seinem  
Blog.

## TOPPED SALTED CARAMEL MUFFINS

### 6 BÖDEN:

30 G MEHL  
5 G KARAMELL-PUDDINGPULVER  
5 G BACKKAKAO  
2 EIKLAR (ODER Z. B.  
75 ML GOOD EGGWHITES)  
SÜSSSTOFF

### BELAG:

250 G MAGERQUARK  
10 G VANILLE-PUDDINGPULVER  
10 G BACKKAKAO  
3 BLÄTTER GELATINE  
7 G ZERBRÖSELTE SALZBREZELN  
SÜSSSTOFF

- 1 Heize den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vor.
- 2 Mische das Mehl mit dem Pudding- und dem Backpulver und anschließend mit den zwei Eiklar und etwas Süßstoff. Gib den Teig in Förmchen und backe das Ganze für 15 Min.
- 3 Weiche 2 Blätter Gelatine für fünf Minuten in kaltem Wasser ein.
- 4 Verrühre den Quark mit dem Puddingpulver und etwas Süßstoff, erwärme das Ganze leicht, löse die Gelatine darin auf und gib die Masse zum Festwerden auf die fertigen Böden.
- 5 Danach den Kakao mit Wasser und Süßstoff cremig rühren, den Rest der Gelatine damit zubereiten und die Masse als Glasur auf die Muffins geben.
- 6 Vor dem Servieren mit den Brezeln bestreuen.

brandnooz Gewinnspiel  
3x „recipes for everyone“  
zu gewinnen!

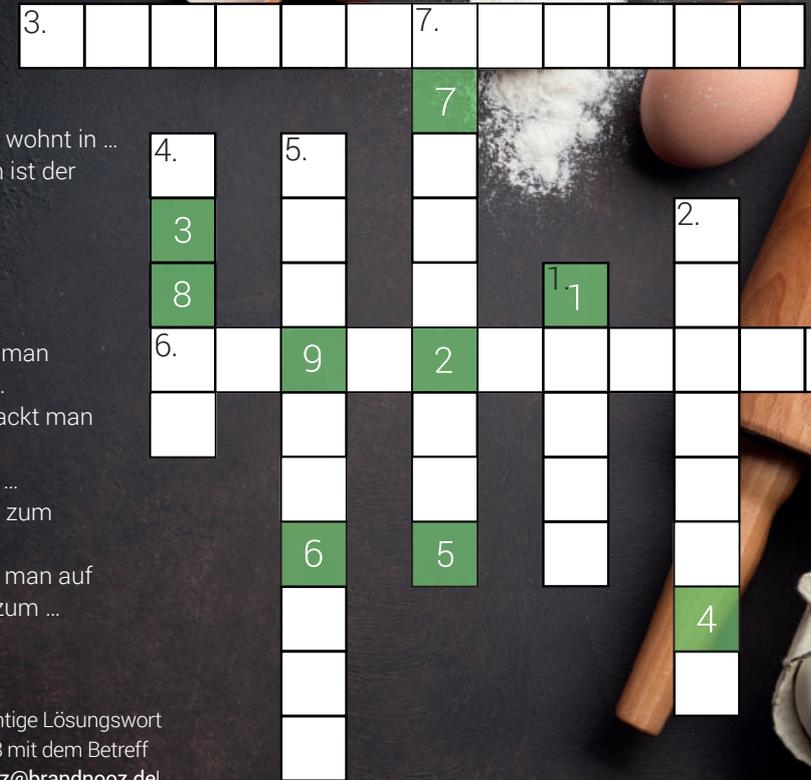
### Quer

3. Food-Blogger  
@fitandsoulfood wohnt in ...
6. In diesem Film ist der  
Koch eine Ratte

### Runter

1. In Asien trinkt man  
zum Frühstück ...
2. In Russland backt man  
zu Ostern ...
4. The Great Out ...
5. Frühlingsdeko zum  
Aufhängen
7. Bangsilog isst man auf  
den Philippinen zum ...

Schickt uns das richtige Lösungswort  
bis zum 30.04.2018 mit dem Betreff  
„Aprilrätsel“ an [nooz@brandnooz.de](mailto:nooz@brandnooz.de)!



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des E-Books „recipes for everyone“ von Karl Fischer im Wert von 14,90 €. Der 20-jährige Food-Blogger präsentiert hier unter dem Namen @fitandsoulfood 33 Rezepte inklusive Bildern, Nährwerten und Grundrezepten. Dazu zählen sowohl Backwaren als auch selbst gemachte Süßigkeiten wie seine Toffifees mit deutlich besseren Nährwerten.

# DIE BESTEN UNTERNEHMUNGEN IM FRÜHLING

Die kalten Wintermonate sind geschafft, und die Sonne strahlt bei steigenden Temperaturen von einem wolkenlosen Himmel. Die beste Zeit, um endlich selbst aus dem Winterschlaf zu erwachen und sich wieder frühlingshaften Aktivitäten zu widmen.

## Garten herrichten

Endlich wieder Blumen, frische Kräuter und Gemüse aus dem eigenen Garten! Bis es so weit ist, braucht das grüne Fleckchen jedoch etwas an Aufräumarbeit und Zuwendung. Bei gutem Wetter und mit Freunden oder Familie macht Blätter haken, Beete umgraben, Samen säen und Sträucher beschneiden garantiert jedem Gartenfreund großen Spaß. Nach getaner Arbeit kann man es sich dann auf einer Bank in der Sonne gemütlich machen und sich auf viele entspannte Tage und Nächte im eigenen Garten freuen.

## Frühjahrsputz

Jeder kennt das: Über den Winter will man sich nur auf der Couch zusammenrollen, Leckereien essen und sich dabei möglichst

wenig bewegen. Da bleibt der Staubsauger auch mal ein paar Tage länger in der Ecke stehen, und das Rausbringen des Glasmülls wird erst mal auf die lange Bank geschoben. Von Fensterputzen ganz zu schweigen. Aber spätestens mit dem ersten Leuchten der Frühlingssonne ist die Motivation gleich eine andere, doch einmal wieder den Putzlappen in die Hand zu nehmen, die Böden zu wischen und Liegegebliebenes zu entrümpeln.

## Sportaktivitäten für draußen

Ob Jogging, Yoga im Park, Parcours oder Inlineskating: Der Frühling weckt die Sportsgeister in jedem von uns und lässt den inneren Schweinehund links liegen. Mit einer sportlichen Aktivität in den Tag zu starten, ist nicht nur gesund, sondern macht auch nach-

weislich gute Laune. Gerade in Großstädten gibt es umfangreiche Sport- und Bewegungsangebote. Wer dagegen in einer ländlicheren Gegend zu Hause ist, kann die nähere Umgebung für Wanderungen und Radtouren nutzen. In Kombination mit einer abwechslungsreichen Ernährung steht einem fitten Start in den Sommer so nichts mehr im Wege.

## Outdoor-Events

Nach dem kalten Winter zieht es uns an frühlingshaften Tagen nach draußen. Da bietet es sich an, dass auch Konzerte, Feste und Flohmärkte wieder unter den freien Himmel verlegt werden. Ob am Maybachufer in Berlin oder zum Flohdom an der Trabrennbahn in Hamburg: Gerade nach den Wintermona-

ten und dem erfolgten Frühjahrsputz lohnt es sich, nicht nur über einen nahe gelegenen Flohmarkt zu bummeln, sondern auch hier seine eigenen Habseligkeiten unter die Leute zu bringen.

## Auto waschen

Schnee, Laub und Regenwetter haben dem Auto über viele Monate hin zugesetzt. Damit ist jetzt Schluss! Sobald das Wetter besser wird, wird es Zeit für eine Grundreinigung. Wer keine Lust hat, zur Waschanlage zu fahren, kann bei Sonnenschein auch selbst zu Schwamm und Schlauch greifen und verbringt damit nicht nur Zeit an der frischen Luft, sondern absolviert dabei noch ein echtes Workout.



HALLO  
FRÜHLING



### Frühjahrsspaziergang

Mit der stärker werdenden Sonne sprießen am Wegesrand die ersten Frühblüher und setzen kleine Farbakzente. An einem sonnigen Tag lohnt es sich, mit der ganzen Familie ein paar Schritte vor die Tür zu gehen, um dabei zu schauen zu können, wie der Frühling erwacht. Wer am Wochenende die Zeit findet, kann mit dem Auto auch einen Ausflug an einen See oder zu einem nahe gelegenen Wald machen. In einer großen Runde mit Kindern und Hund macht das Ganze besonders großen Spaß.

### Balkon dekorieren

Es muss ja nicht immer der eigene Garten sein, auch ein Balkon sorgt im Frühling und

Sommer für gute Laune und Urlaubsfeeling. Damit jeder hier gerne und viel Zeit verbringt, kann auch der Balkon dekoriert werden, was das Zeug hält. Unsere Frühlingsdeko hält dabei den einen oder anderen Tipp bereit: Blütenbälle, ein hängender Erdbeergarten und Windlichter sorgen für einen tollen Charme am Tag sowie am Abend.

### Biergarten/Café

Das Feierabendbier oder der nachmittägliche Kaffee schmecken einfach noch um einiges besser, wenn man sie in einem grüner werdenden Biergarten oder einem tollen Café mit Außenbereich genießt. Wer einmal über seinen eigenen Kiez hinaus Lokaltäten entdecken will, kann sich in den meisten Fäl-

len über die Websites der jeweiligen Städte schlau machen.

### Wildtierparkbesuch

Ein Ausflug in den Wildtierpark erfreut Groß und Klein. Hier gibt es immer was zu sehen, und gerade im Frühling kann man auch den Nachwuchs von Rehen, Wildschweinen und Luchsen heranwachsen und durch die Natur toben sehen. In Verbindung mit einem Ausflug mit der ganzen Familie hat man so eine ideale Wochenendbeschäftigung.

### DIY-Projekte

Wer seine frisch gewonnene Frühlingstimmung in etwas Kreativem ausleben möchte, kann sich bei DIY-Projekten austoben. Ob

Möbel upcyclen, T-Shirts batiken oder kleinere Bastelarbeiten mit Naturmaterialien – die Möglichkeiten sind schier grenzenlos. Wer will, kann nach getaner Arbeit auf einem Flohmarkt noch ein wenig daran verdienen oder seinen Freunden mit selbst gefertigten Geschenken eine Freude machen.

### Essen bei jedem Wetter

Da der Frühling in diesem Jahr wettertechnisch verrückt spielt, ist es gut möglich, dass du in den kommenden Wochen noch mit einer heißen Schokolade in der Hand durch den Schnee stapfst. Aber auch, dass du im T-Shirt mit einem Picknickkorb im Park sitzt. Ärgere dich nicht über das wild gewordene Wetter, sondern mach einfach das Beste draus.

# ALLROUNDTALENT AVOCADO

Runzelige Schale und leuchtend grünes Fruchtfleisch – die Avocado ist ein Superfood, und das mit Recht! Sie lässt sich nicht nur wunderbar in der Küche verwenden, sondern auch in der Körperpflege einsetzen.

## Herkunft der Avocado

Die Avocado stammt ursprünglich aus Südmexiko und wird mittlerweile – aufgrund der hohen Nachfrage – in fast allen tropischen und subtropischen Gebieten der Welt angebaut. Sie wächst dabei an den meterhohen Avocadobäumen, die ihre Früchte bereits vor der erreichten Reife abwerfen. Diese reifen in der Natur am Boden nach oder werden für den Verzehr direkt vom Baum gepflückt.

## Lieber unreif einkaufen

Eine Avocado, die sich bereits im Supermarkt weich anfühlt, schafft im schlechtesten Fall nicht einmal den Weg zu dir nach Hause: Oftmals weist sie dann bereits braune, ungenießbare Stellen auf oder ist gänzlich verdorben. Darum empfiehlt es sich, die Avocado im unreifen Zustand zu kaufen und zu Hause nachreifen zu lassen.

## Tricks bei der Reifung

Dabei kannst du mithilfe folgender Tricks den Reifeprozess deiner Avocado nach deinen Wünschen beeinflussen: Wenn du die unreife Avocado zeitnah verzehren möchtest, lagere sie bei Raumtemperatur in einer Papiertüte zusammen mit einem reifen Apfel oder einer Banane. Diese Früchte strömen das Reifegas „Ethylen“ aus und beschleunigen so die Reifung. Deine Avocado kann erst in ein paar Tagen verwertet werden? Ab damit in den Kühlschrank! Wenn Du sie anschließend eine

Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank holst, kann sich das volle Aroma der Avocado entfalten! Dass deine Avocado reif ist, verraten dir die nachgiebige Konsistenz, der leicht zu entfernende Stiel und bei der Hass-Avocado die dunkler werdende Farbe der Schale.

## ZUTATEN FÜR GUACAMOLE:

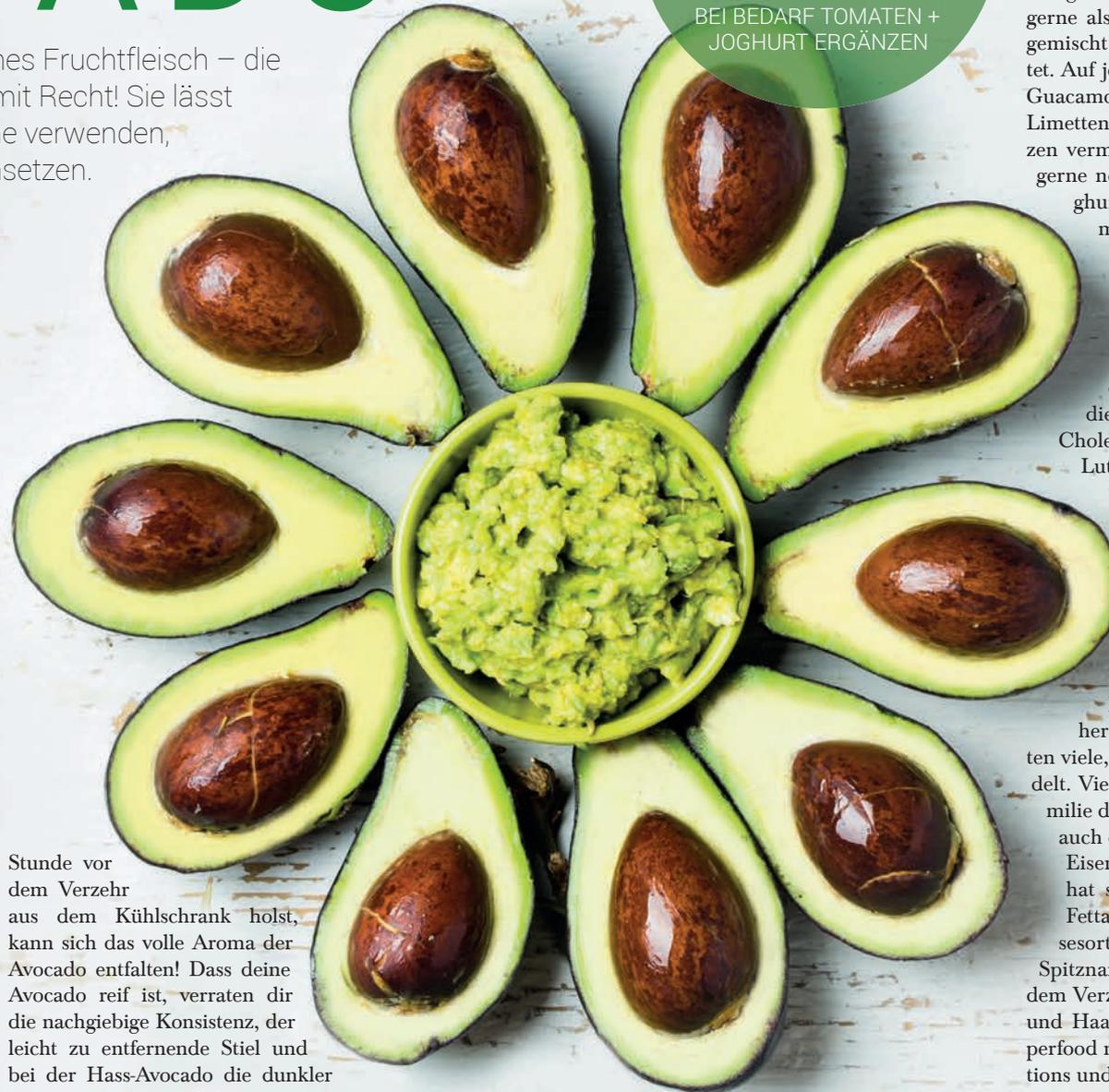
2 REIFE AVOCADOS  
2 KLEINE LIMETTEN  
1 KLEINE ZWIEBEL  
2 - 3 KNOBLAUCHZEHEN  
SALZ, PFEFFER  
BEI BEDARF TOMATEN +  
JOGHURT ERGÄNZEN

## Das Superfood

Die Avocado überzeugt nicht nur geschmacklich auf dem Brot, als Sushi oder im Dip, sondern punktet vor allem auch mit ihrem hohen Nährstoffgehalt. Daher wird sie darüber hinaus auch gerne als Butterersatz verwendet, in Smoothies gemischt oder zu gesunden Mousses verarbeitet. Auf jeder Party der Hit ist die mexikanische Guacamole. Dafür werden reife Avocados mit Limettensaft, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen vermengt. Gerade hierzulande mischt man gerne noch klein geschnittene Tomate und Joghurt unter die Masse, um den Geschmack milder und die Konsistenz cremiger zu machen. Die Avocado hat sogar eine heilende Wirkung: Das enthaltene Fett der Avocado besteht zu einem Großteil aus ungesättigten Fettsäuren und zählt damit zu einem der gesündesten Fette der Welt. Mit dem Fett dieser Frucht lässt sich nachweislich der Cholesterinspiegel senken, das enthaltene Lutein fördert die Sehkraft, und den neuesten Erkenntnissen zufolge wirkt sich das Fett der Avocado positiv auf den Heilungsprozess bei Leukämieerkrankungen aus. Ein echtes Allroundtalent!

## Schon gewusst?

Da die Avocado in Europa meist in herzhaften Speisen verwendet wird, vermuten viele, dass es sich dabei um ein Gemüse handelt. Vielmehr gehört die Avocado aber zur Familie der Beeren und enthält neben Vitamin C auch einen hohen Anteil an Kalium sowie an Eisen, Kalzium und Magnesium. Außerdem hat sie mit weitem Abstand den höchsten Fettanteil aller bekannten Obst- und Gemüsesorten. Zu Recht trägt sie daher auch den Spitznamen Butterbirne und eignet sich neben dem Verzehr auch für die Pflege trockener Haut und Haare. Darum wird das wortwörtliche Superfood mittlerweile auch in Cremes, Seifen, Lotionen und Shampoos verwendet.



SCHON MAL ZUM FREUEN:

# Vorschau



*Es werde Licht*  
Beleuchtung für Garten und Balkon



*Japas-tastisch!*  
Die spanischen  
Appetithäppchen



*Rezepte für deine Party*  
Mit diesen Gerichten voll im Trend



*Gesunde Cocktails*  
Frisch und lecker  
in den Frühling

**brandnooz**  
Probier was Neues

**Impressum**

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

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Daniele Fontaniello, Johannes Nielsen  
**Chefredaktion:** Luisa Gerber  
**Kreativdirektion:** Catharina Kusch  
**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Maria Gschwendberger, Lisa Volkenandt

**Anzeigen und Media:**  
Christine Eckhardt, Björn Torwund, Yvonne Rauchegger,  
Jonny McKenzie, Vadim Smirnov  
**Druck:** Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde  
**Erscheinungsweise:** 12 x jährlich  
**Auflage gedruckt:** 12.600

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorher 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](http://www.brandnooz.de). Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Shutterstock/Sunny Forest; rawpixel.com; Natalia Balytska; Coskova; Tatiana

WE ♥ SEA VEGGIES  
**kulau**  
SEA VEGGIES organic wildgrown seaweed  
wildes Bio-Meeress Gemüse



Zart. Knusprig. Scharf.

Der Snack-Liebling aus Asien.

Du bist Fan? Dann spare bei Deiner nächsten Amazon-Bestellung und erhalte 15 % Rabatt auf die Nori-Snacks Chili im 8er-Pack\*.

Amazon-Artikel-Nr.: B0761VLC4S

Gutscheincode: CHILI15P

\*Nur einmal pro Kunde einlösbar. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis einschließlich 30.4.18 und nur bei Amazon.

ACADEMIA  
**BARILLA**



# GEWINNE

DEIN PERSÖNLICHES

# KOCH- EVENT

ZU HAUSE

INKLUSIVE PROFI-KOCH

1

**1 X ACADEMIA  
BARILLA PASTA  
KAUFEN**

2

**KASSENBON  
HOCHLADEN ODER  
EINSENDEN**

3

**KOCHEVENT MIT  
EINEM PROFI-KOCH  
GEWINNEN**

Aktionszeitraum: 01.03.2018 – 31.12.2018. Verlosung von 25 Koch-Events bei Kauf einer Packung Academia Barilla und Hochladen oder Übersendung des Kassenbons. Unter den Online-Teilnehmern werden 22, unter den postalischen Teilnehmern 3 Koch-Events verlost. Ausführliche Teilnahmebedingungen auf [www.academiabarilla.de/kochevent](http://www.academiabarilla.de/kochevent).