

boni^{CENTER} magazin

SOMMER | HERBST '24

GRATIS
für Sie!

SUMMERDRINKS

Spritziger Spritz mal anders oder doch
lieber ein leichter, erfrischender Sommerwein

SANFT, SÜSS ODER SAUER

Ein Sommer ohne Saft ist wie
ein Winter ohne Wärmflasche –
eine kleine Warenkunde
über Säfte

Der Grill ist an

Einfach kann jeder – wir zeigen besondere
Grillvariationen und tolle Beilagen





boni

Fischfeinkost

SOMMER/
HERBST
2024



7 12

Inhalt

AKTUELLES

- 04 **boni aktuell**
Mit halloWIT wissen, was los ist

- 05 **Leserservice/ Sudoku**
Ihre Fragen rund um
den Genuss

GENUSS

- 06 **Der Grill ruft**
Empfehlungen vom Grillmeister

- 12 **Flüssige Früchte**

Der Blick ins Saftregal

- 14 **Süßer Sommer**
Abwechslungsreiche Nachspeisen

- 16 **Vegetarisch genießen**
Orientalische Rezepte

MARKT

- 20 **Summerdrinks**
Spritzig Spritz und frische Weine



16



10

Liebe Leser:innen,

wir sind mittendrin in der geselligsten aller Jahreszeiten, denn im Sommer geht es, dank vieler stimmungsvoller Momente draußen, in der Natur, dem Garten, Balkon oder im Restaurant oft zwangloser und spontaner zu, als sonst. Was liegt da näher, als schnell in das boni Center zu huschen und ein bisschen etwas für den kleinen Hunger am Abend oder den Besuch von Freunden und Familie einzukaufen. Und genau dafür haben wir wieder eine schöne Rezeptausswahl für Sie getroffen. Raffinierte Grillrezepte und ganz besondere und schnell zuzubereitende vegetarische Gerichte mit den wunderbaren Gewürzen aus dem Orient sind vielleicht eine willkommene Anregung für alle, die neben Würstchen und Kartoffelsalat mal etwas Abwechslung auf dem Tisch brauchen. Vielleicht haben Sie auch Lust, sich selbst mal mit etwas Besonderem zu verwöhnen oder etwas Kreativität in die Wahl des Drinks zu stecken? Vom alkoholischen Angebot bis hin zur kleinen Saftkunde werden Sie hier fündig. Ich wünsche Ihnen für die kommende Zeit ausreichend sonnige und launige Sommertage für sich und Ihre Lieben und ganz besondere Genussmomente.

Herzlichst Ihr

Ulrich Mazurek

Geschäftsführer boni Center

IMPRESSUM

Herausgeber:

akzenta GmbH & Co. KG, Pferdebachstraße 5–9
58455 Witten, Telefon: 02302/910950

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrich Mazurek

Anschrift von Verlag und Redaktion:

Allzeit Media Consult GmbH, Theodorstraße 41j,
22761 Hamburg, , Telefon: 040/5 48 06 79 27

Objektleitung:

Beatrice Pfaff (akzenta)

Redaktion:

Claudia Allzeit

Grafik:

Petra Techritz, Mischa Kirchner

Repro:

Allzeit Media Consult, Hamburg

Druck:

Möller Pro Media GmbH, Ehrig-Hahn-

Straße 4, 16356 Ahrensfelde

Für Druckfehler keine Haftung.



Mit hallowIT wissen, was los ist.



hallowIT

Kennen Sie schon hallowIT? Bei hallowIT handelt es sich um einen neuen erfrischenden und informativen Stadtteil-Blog über Witten, der auf allen einschlägigen digitalen Kanälen die Besucher:innen auf dem Laufenden hält über das, was wichtig ist und vor allem das, was man wissen möchte. Ob Webauftritt, Instagram oder Facebook, der Ruhrtal-Verlag und Betreiber von hallowIT recherchiert und bereitet für alle User und Follower genau das auf, was die Wittener so umtreibt. Da geht es von klassischen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Nachrichtenmeldungen über Veranstaltungshinweise im Bereich Freizeit, das örtliche Sportgeschehen, karitative Meldungen und Spendenaktionen bis zu einer perfekten Terminübersicht über das, was demnächst bei Ihnen um die Ecke so ansteht, damit Sie garantiert nichts verpassen. Ab sofort bereichert eine Aufnahme von interessanten Themen aus dem boni Center den digitalen Auftritt. Tolle Aktionen im gut besuchten boni Center werden genauso angekündigt wie aktuelle Nachrichten und saisonale Highlights. Durch die inhaltliche Ausspielung der Themen

Das Team vom boni Center freut sich über die Kooperation. Ab jetzt sind alle Neuigkeiten schnell verfügbar und wer weiss, vielleicht ist hallowIT genau das richtige Medium für Sie, um immer aktuell zu sein.



über unterschiedliche Plattformen erreicht man so auch ein großes Publikum, denn nicht jeder ist Instagram-Follower oder Facebook-Nutzer. Schauen Sie doch demnächst mal rein und verpassen Sie nichts mehr, wenn es um Neuigkeiten in und um Witten herum geht. Dafür scannen Sie einfach den untenstehenden QR-Code und schon sind Sie immer aktuell.

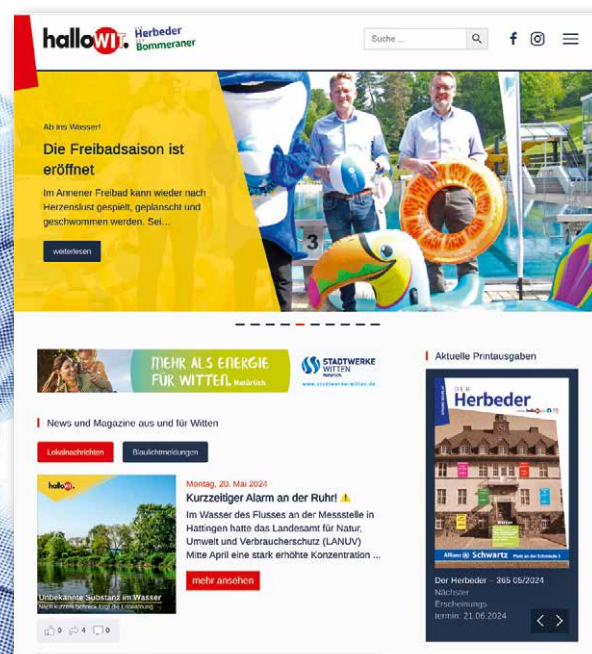
WEBSITE
www.hallowit.de/



INSTAGRAM
www.instagram.com/hallowit.de/



FACEBOOK
www.facebook.com/hallowIT.de



Ihre Fragen rund um den Genuss



Anja Kaiser, Ernährungsberaterin

Frau Defne Demir:

Liebe Frau Kaiser, mein Kind isst kaum Gemüse. Wie kann ich trotzdem dafür sorgen, dass es sich vitaminreich ernährt?

Liebe Frau Demir. Da gibt es einige Tipps, die Sie mal ausprobieren sollten. **1.** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, beim Einkaufen oder Kochen mitzuhelfen: Wenn Kinder in den Prozess eingebunden sind, sind sie oft eher bereit, neue Lebensmittel auszuprobieren. **2.** Experimentieren Sie mit verschiedenen Zubereitungsarten, wie z. B. roh, gedünstet, gebraten oder püriert. Manchmal mögen Kinder bestimmte Gemüsesorten in einer anderen Zubereitungsform mehr. **3.** „Verstecken“ Sie Gemüse in anderen Gerichten, die Ihr Kind bereits mag, wie Suppen, Soßen oder Aufläufen. **4.** Variieren Sie Gerichte.



Hier ein paar Vorschläge:

Gemüsepfannkuchen: Mischen Sie fein gehacktes Gemüse, wie Spinat, Paprika oder Zucchini, in den Pfannkuchenteig für eine gesunde und leckere Variante.

Gemüse-Wraps oder Rollen: Wickeln Sie Gemüse wie Gurken, Karotten, Avocado und Spinat in Tortillas oder Wraps und servieren Sie sie als Fingerfood.

Gemüse-Smoothie-Bowls: Bereiten Sie Smoothie-Bowls mit einer Vielzahl von Toppings wie frischem Obst, Nüssen und Samen zu.

Gemüse-Obst-Smoothie-Popsicles: Gießen Sie Smoothie-Mischungen in Eisformen.

Gemüse-Spieße: Stecken Sie bunte Gemüsestücke auf Spieße und servieren Sie sie mit einem leckeren Dip, wie Hummus oder Joghurtsoße. Die Gemüsespieße können natürlich auch gegrillt werden.

Gemüse-Pizza: Verwenden Sie Gemüse wie

Paprika, Pilze, Tomaten und Zucchini als Belag für Pizza.

Gemüse-Nudeln: Verwenden Sie einen Spiralschneider, um Gemüse wie Zucchini, Karotten oder Kürbis in Nudelform zu bringen und sie mit einer leckeren Soße zu servieren.

5. Haben Sie Spaß beim Zubereiten und Verpacken, indem Sie Formen aus Gemüse schneiden oder es in lustige Behälter packen.

6. Seien Sie geduldig: Es kann einige Zeit dauern, bis sich die Essgewohnheiten Ihres Kindes ändern. Geben Sie ihm Zeit, sich an neue Lebensmittel zu gewöhnen, und loben Sie es, wenn es neue Dinge ausprobiert.

Und das Wichtigste: Seien Sie Vorbild! Das was Sie authentisch Ihrem Kind vorleben, wird Ihr Kind Ihnen nachmachen.

Sudoku

Mitmachen
& gewinnen

SO WIRD'S GEMACHT:
FÜLLEN SIE DIE FELDER MIT DEN ZAHLEN 1 BIS 9 SO AUS, DASS IN JEDER ZEILE UND SPALTE SOWIE IN JEDEM 3×3-FELD DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES MAL VORKOMMEN.

6				1	9	7		
						2		
						3	1	9
			4					1
3					2	9		
				8	5		2	
9							6	5
		5	3	4	8			
8		7						

IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie unser Sudoku und gewinnen Sie **einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro für das boni Center**. Diesen können Sie zum Beispiel nutzen, um sich mit besonderen Spezialitäten aus unserem Sortiment oder von unseren Feinkost- und Frischetheken zu verwöhnen!



Wenn Sie teilnehmen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe links).

Einsendeschluss 31. Oktober 2024

VOM BONI-GRILLMEISTER EMPFOHLEN:

Der Grill ruft...



» Das Tomahawk ist ein dick geschnittenes Entrecôte bzw. Ribeye-Steak und macht zunächst einmal viel Eindruck, wenn das gut ein Kilogramm schwere Steak auf dem Grill liegt «

TOMAHAWK



Thunfischsteaks grillen – innen rosa-rot und außen leicht geröstet. Schmeckt naturbelassen oder mariniert.

**Grill-
gemüse**
IST DIE PERFEKTE
LEICHTE BEILAGE

RICHTIG ZUBEREITET: TOMAHAWK-STEAK

1 Das Tomahawk-Steak abtupfen und salzen. **2** Auf den heißen Grill (direkte Zone), in den Beefer oder auf die Steak-Zone legen. **3** Nun kräftig angrillen. Beide Seiten des Steaks sollten gute Hitze abbekommen. Für ein schönes Grillmuster nach kurzer Zeit um 90 Grad auf die andere Seite drehen. Sie können den Fettrand auch kreuzförmig anschneiden und extra angrillen, damit er richtig schön kross wird. **4** Nach dem scharfen Angrillen der Seiten legen Sie das Steak in die indirekte Grillzone und bringen es auf die gewünschte Kerntemperatur (54°C/medium). **5** Das Steak vom Grill holen, in eine Box legen bzw. abdecken, so dass sich die Hitze verteilen kann. Hierbei steigt die Kerntemperatur noch mal um 1-2 °C. Nach 5-10 Minuten können Sie das Steak anschneiden und genießen.

Gegrillter Thunfisch natur oder mariniert

1 Portion • ca. 12 Minuten

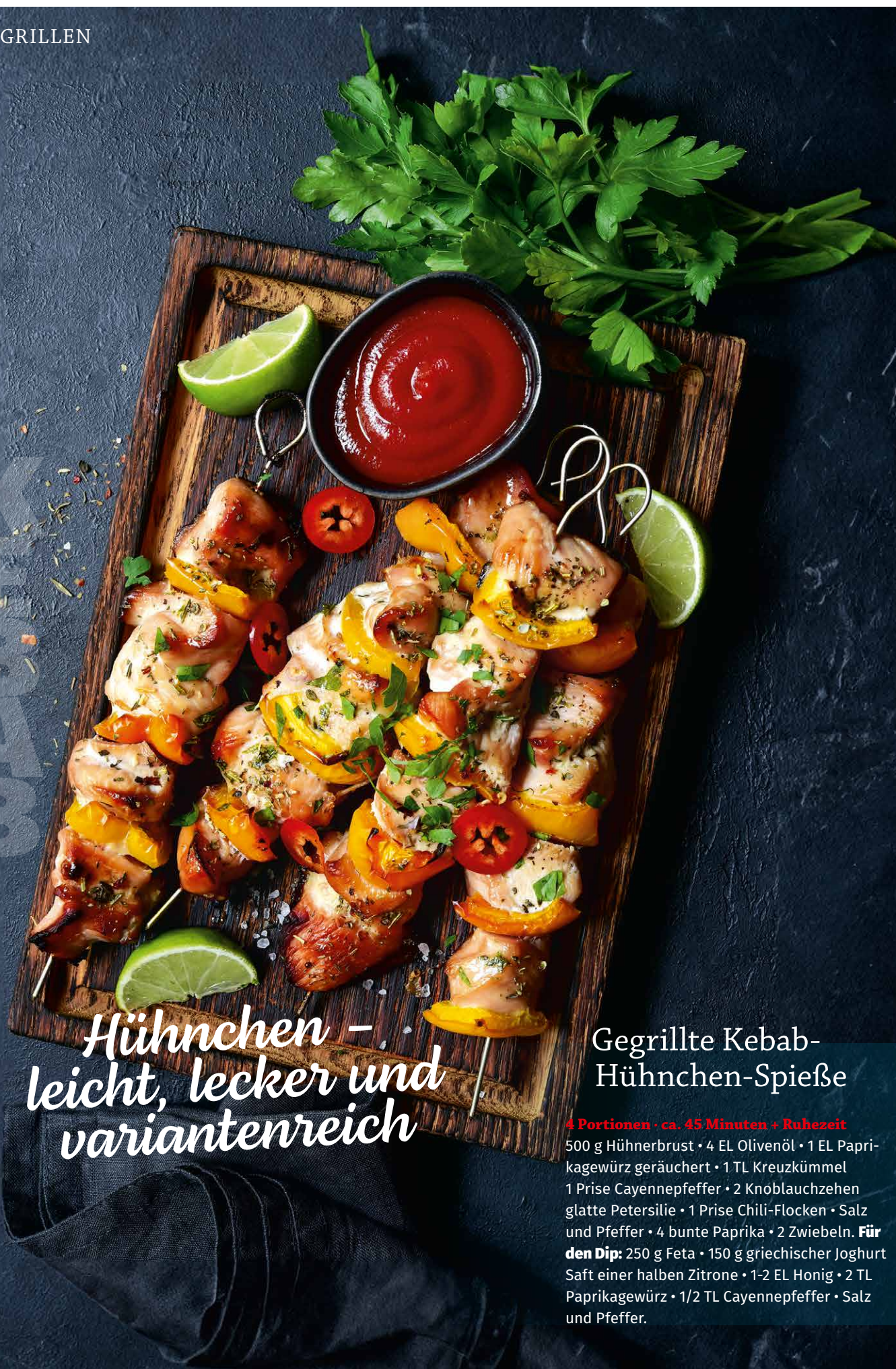
1 Thunfischsteak 3-4 cm dick geschnitten grobes Salz und Pfeffer aus der Mühle. **Für die Marinade:** 1 EL Sojasauce • 1 TL Balsamico • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Olivenöl Salz und Pfeffer

1 Den Thunfisch in dicke Scheiben schneiden, damit sie nicht so schnell durchgaren. **2** Den Grill auf 300 Grad vorheizen und dann das Steak von beiden Seiten jeweils circa eine Minute garen. **3** Das Thunfischsteak bei indirekter Hitze noch einmal vier Minuten

weitergaren. Die Kerntemperatur sollte in etwa 50 Grad betragen, dann ist das Steak medium gegart. **4** Vor dem Servieren mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Mit Marinade: **1a** Knoblauch fein hacken, **2a** mit Sojasoße, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. **3a** Das Steak damit großzügig bestreichen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Danach noch ein wenig bei Raumtemperatur ruhen lassen und anschließend auf dem Grill, wie vorher beschrieben grillen.

Pro Portion ca. 491 kcal (2.051 kJ) • 53 g E • 3,2 g KH • 30 g F



Hähnchen –
leicht, lecker und
variantenreich

Gegrillte Kebab-
Hähnchen-Spieße

4 Portionen • ca. 45 Minuten + Ruhezeit
500 g Hühnerbrust • 4 EL Olivenöl • 1 EL Paprikagewürz geräuchert • 1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer • 2 Knoblauchzehen
glatte Petersilie • 1 Prise Chili-Flocken • Salz
und Pfeffer • 4 bunte Paprika • 2 Zwiebeln. **Für
den Dip:** 250 g Feta • 150 g griechischer Joghurt
Saft einer halben Zitrone • 1-2 EL Honig • 2 TL
Paprikagewürz • 1/2 TL Cayennepfeffer • Salz
und Pfeffer.



PAELLA

GUT ZU WISSEN!

Die Paella ist eigentlich ein spanisches Reisgericht aus Valencia und Katalonien, wird aber regional unterschiedlich zubereitet. Am Meer reicht man sie oft mit beiden Komponenten, Fleisch und Meeresfrüchten.

Das köstliche Baguette,
das immer passt

4 Portionen • ca. 30 Minuten + Ruhezeit
1/2 Würfel frische Hefe • 1 TL Zucker • 750 ml
lauwarmes Wasser • 900 g Mehl • 1 EL Salz

1 Hefe und Zucker in Wasser auflösen. **2** Mehl und Salz hinzugeben und mit einem Kochlöffel zu einem klebrigen Teig verrühren. **3** Teig circa 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen. **4** Auf einer dick bemehlten Arbeitsplatte den Teig in 4 Stücke portionieren, auf eine Baguetteform geben und diagonal leicht einschneiden. **5** Im vorgeheizten Backofen bei 240 °C Umluft etwa 20 Minuten backen. Eventuell Dampfzugabe oder Wasserschüssel mit in das Ofenrohr geben.

GEHT
GANZ
FIX



Paella valenciana

4 Portionen • ca. 90 Minuten + Ruhezeit

500 g Hähnchenfleisch • 400 g Kaninchenfleisch • 150 g Schweinefilet • 100 g Tintenfischringe • 6 Miesmuscheln • 200 g Garnelen • 400 g Paellareis • 4 Artischockenherzen aus der Dose • 3 Tomaten • 100 g Erbsen • 100 g Saubohnen • 1 Paprikaschote rot • 3 Knoblauchzehen • eine Zitrone • gehackte Petersilie • 1 TL Paprikapulver • 5 Safranfäden • 100 ml Olivenöl • 1.400 ml Wasser • Salz und Pfeffer

1 Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Tomaten würfeln und Paprika in kleine 2 cm große Stücke schneiden. **2** Öl in der Eisen- oder Gusspfanne auf dem Grill erhitzen. Fleisch zugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis es gut angebraten ist und die ersten Röstaromen freigesetzt werden. **3** Paprika, Erbsen und Bohnen zum Fleisch geben und mit anbraten. **4** Den Reis und das Wasser hinzufügen und warten, bis es kocht. **5** Miesmuscheln, Garnelen, Tintenfischringe, Knoblauch, Paprikapulver, Petersilie, Safran, Salz und Pfeffer zufügen. **6** Die Hitze reduzieren, indem man die Paella entweder am Rand oder bei einem Gasgrill auf niedriger Stufe leicht köcheln lässt. Die gesamte Paella noch etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen. Der Reis muss körnig sein und darf nicht verkochen. Anschließend vom Grill nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion ca. 853 kcal (3.580 kJ) • 83,7 g E • 48,1 g KH • 34,8 g F

1 Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika entkernen und Zwiebeln schälen. Dann in ebenfalls 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln vierteln oder achteln, je nach Größen. **2** Knoblauchzehen schälen, auspressen und mit den übrigen Zutaten der Marinade vermengen. Eventuell das Fleisch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. **3** Feta cremig pürieren, entweder mit Pürierstab oder Standmixer. Mit den restlichen Dip-Zutaten vermengen und abschmecken. **4** Nun vorbereitetes Hähnchen und Gemüse abwechselnd aufspießen, auf dem Grill garen und mit dem Dip servieren. Achtung! Vorsicht mit der Temperatur. Das Hähnchen verbrennt recht schnell, deshalb lieber nicht direkt auf der heißen Zone grillen, sondern etwas langsamer am Rand.

Pro Portion ca. 536 kcal (2.235 kJ) • 41 g E • 18 g KH • 32 g F

Gegrillter Halloumi mit Petersilien-Walnuss-Pesto

2 Portionen • ca. 15 Minuten

1 Paket griechischer Halloumi • Chilipulver • Oregano • Salz und Pfeffer
2 Bund Petersilie • 2 Handvoll Walnusskerne • Saft von ½ Zitrone
2 Knoblauchzehen • 100g Pecorino • 100ml Olivenöl • 2 TL Salz

Zubereitung Pesto: 1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Stiele entfernen. Knoblauch schälen und klein schneiden. 2 Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit 2 TL Salz würzen und den Käse darüberbröseln. Das Öl zugeßen und alles pürieren. 3 Zum Schluss das Pesto mit Salz abschmecken.

Halloumi grillen: 1 Den Halloumi aus der Verpackung nehmen, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano würzen. 2 Auf den Grill legen und von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun grillen, am besten auf Alufolie. Anschließend mit **Petersilien-Walnuss-Pesto** garnieren und servieren.



Zwiebelchutney

1 Glas • ca. 25 Minuten

1 kg rote Zwiebeln • 200 g Rohrzucker • 1 EL Olivenöl
100 ml Rotwein • 100 ml Aceto Balsamico
1 Lorbeerblatt • Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln häuten und in dünne Ringe schneiden. Bei großen Zwiebeln noch einmal die Ringe vierteln. 2 Ringe in Olivenöl auf kleiner Stufe dünsten, bis sie glasig sind. 3 Alle restlichen Zutaten bis auf Salz und Pfeffer dazu geben und etwa 18 Minuten köcheln lassen. Je länger man es köcheln lässt, desto dickflüssiger wird die Konsistenz und intensiver der Geschmack. 4 Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein verschließbares Glas füllen.

Pro Portion ca. 68,2 kcal (283 kJ)
0,3 g E • 2,4 g KH • 1,0 g F

Lamm-Aprikosen-Spieße

4 Portionen • ca. 35 Minuten + Ruhezeit

500g Lammfilet • 400 g frische Aprikosen • 4 Rosmarin-zweige • 3 Stängel frische Minze • 3 EL Sojasauce
2 EL Aprikosenmarmelade • Salz und Pfeffer

1 Fleisch würfeln, Aprikosen halbieren, entsteinen, vierteln. Rosmarin hacken, Minzblätter abzupfen. Abwechselnd aufspießen. Minze dazwischen stecken. 2 Für die Marinade Marmelade, Sojasauce und gehackten Rosmarin vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Spieße damit marinieren und mindestens eine Stunde kalt stellen. 3 Spieße auf den heißen Grill legen und noch einmal marinieren. Circa 3 Minuten von beiden Seiten grillen. Mit restlichen Minzblättern garnieren.

Pro Portion ca. 217 kcal (912 kJ)
26,8 g E • 16,4 g KH • 4,4 g F



Burger mit Salsiccia und Spiegelei

4 Portionen • ca. 20 Minuten

4 Burger-Buns • 4 Salsiccias • 4 rote Zwiebeln • 4 Eier • 3 mittelgroße Tomaten
1 große rote Paprika • 100 g Rucola • Bургersauce • Ketchup

1 Tomaten in dünne Scheiben, Paprika in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in große Ringe schneiden. 2 Rucola waschen und leicht abtrocknen. 3 Salsiccias der Länge nach halbieren und auf den Grill legen. Paprikastreifen und Zwiebelringe in einer Grillschale auf den Grill geben. 4 Burger-Buns aufschneiden und ebenfalls auf der nicht so heißen Grillzone anrösten. 5 Entweder auf dem Grill, in einer Pfanne oder auf einer gusseisernen Platte, alternativ in der Pfanne auf dem Herd, die Spiegeleier braten und mit Salz und Pfeffer würzen. 6 Wenn alles gar und optimal geröstet ist, das Burgerbrötchen mit Ketchup, dann Salsiccia, Rucola, Tomate, gegrillter Paprika, Zwiebeln, Bургersauce und zuletzt dem Spiegelei belegen. Dazu passen gut Kartoffelwedges.

Pro Portion ca. 435 kcal (1.809 kJ)
19,0 g E • 19,5 g KH • 30,6 g F



Fotos: Adobe Stock / Alexander Raths, Hadjia-Kosar, Karlis, Liliechka75, Mangsaab, motorolka, Eirene Fagus, Cornelio, primopiano, Franklin, Sazzad, Tatiana

Genieße täglich frisches Sushi.

EAT HAPPY

eathappy.de



Entdecke handgerolltes Sushi und weitere asiatische Spezialitäten am EAT HAPPY Shop.

DER BLICK INS Saftregal

Direktsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaft aus Konzentrat, Fruchtsaftschorle, Fruchtsaftgetränk? Ist doch alles das Gleiche. Falsch! Den Unterschied machen die Zusätze, aber erfrischend und lecker sind sie alle.

Flüssige Früchte
ERFRISCHENDER
GEHT'S NICHT

Obstsft ist gerade in den Sommermonaten erfrischend, nahrhaft und eiskühlt besonders lecker. Wer jedoch die genaue Bezeichnung auf der Saftpackung oder -flasche liest, weiß manchmal gar nicht so genau, was er eigentlich beim Griff zur Flasche oder dem Tetrapak zu sich nimmt. boni bringt hier einmal Licht ins Dunkel des Saftregals.

Der Fruchtsaft

Echte 100 % Fruchtanteil warten hier auf Sie. Als Basis dienen in der Regel Früchte, die süß-säuerlich sind und nicht zu dickflüssig beim Pressen werden. Fruchtsaft enthält niemals zugesetzten Zucker, sondern besteht nur aus dem Fruchtzucker der gepressten Früchte. Ebenso wird man in ihm niemals Konservierungs- oder Farbstoffe finden. Es handelt sich also um die reinste Form des Fruchtsaftes. Allerdings gibt es bei dem Fruchtsaft noch zwei Unterscheidungen. Den Direktsaft gewinnt man aus reifen

Früchten im Ursprungsland und füllt ihn dort direkt ab. Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat wird erst einmal durch ein Vakuumverfahren schonend konzentriert und eingedickt. Das spart in den Regionen, in denen das Obst in der Regel wächst, aber nicht weiterverarbeitet wird Lager- und Transportkosten. In den Keltereien füllt man das Konzentrat dann wieder mit Wasser auf, das ihnen vorher entzogen wurde. So erhält man wieder einen Saft mit 100 % Fruchtanteil.

Der Nektar

Es gibt Früchte, die haben so viel Säure, dass sie einem als klassischer Fruchtsaft ungenießbar vorkommen. Solche Früchte und die, die beim Pressen zu dickflüssig werden, werden durch Zugabe von Wasser und/oder Zucker beziehungsweise Honig so verarbeitet,

Fruchtsäfte:

Apfel, Orange, Traube, Ananas, Cranberry, Kirsche, Birne, Pfirsich, Mango, Granatapfel, Erdbeere, Himbeere, Blaubeere, Wassermelone, Zitrone, Limette

Gemüsesäfte:

Tomate, Karotte, Rote Bete, Gurke, Sellerie, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Paprika

Mischsäfte:

Apfel-Birne, Orange-Mango, Tomate-Gurke, Karotte-Orange

Exotisch:

Kokosnuss, Guave, Passionsfrucht, Lychee, Papaya

Kräutersäfte:

Aloe vera, Minze, Basilikum, Ingwer

dass ein Glas Nektar zum Hochgenuss wird. Der Mindestgehalt an Früchten darf je nach Frucht bestimmte Grenzwerte nicht unterschreiten. Johannisbeere, Mango und Banane müssen mindestens 25 % Fruchtanteil haben, der dann bis zu 50 % anwächst. Nektar darf höchstens 20 % des Gesamtgewichtes an Zucker oder Honig enthalten.

Gemüsesäfte sind lecker und haben für den Körper wichtige Bitter- und Vitalstoffe und wenig Zucker im Gepäck

Das Fruchtsaftgetränk

Es unterliegt keiner Verordnung, sondern wird unter Einhaltung bestimmter Leitsätze hergestellt. Der Fruchtsaftanteil beträgt hier nur, je nach Fruchtart, mindestens 6 % bei Zitrusfrüchten und maximal 30 % bei Kernobst und Trauben. Hier dürfen beliebig viel Zucker und Aromastoffe zugesetzt werden. Ein Fruchtsaftgetränk schmeckt zwar gut, weil es mitunter auch sehr süß ist, es eignet sich jedoch nicht für eine kindgerechte Ernährung.

Die Saftschorle

Für Schorlen werden Fruchtsäfte entweder mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser oder Leitungswasser im Verhältnis von

Smoothies als Morgenroutine im Speiseplan. So hat man schon mal eine Reihe von Vitalstoffen für einen gesunden Start in den Tag.



etwa 1:1 gemischt. Da die Schorle mittlerweile sehr beliebt ist, haben viele Hersteller darauf reagiert und bieten fertig gemischte Saftschorlen an. Beliebteste Sorten sind hier Apfel, Johannisbeere, Grapefruit und Kirsche.

Der Smoothie

Beim Smoothie werden Früchte nicht gepresst, sondern eher püriert. Das Fruchtfleisch bleibt so im Getränk und erzeugt eine sämige, bisweilen breiige Konsistenz. Der hohe Gehalt an Nährstoffen macht ihn interessant für die Ernährung, da Smoothies durch die direkte, ungefilterte Verarbeitung reich an Mineralien und Nährstoffen sowie Antioxidantien sind. Reich an Nährstoffen

sind aber vor allem die Smoothies, in denen auch Gemüse verarbeitet wurde.

Fazit

Alle Saftarten sind durch den hohen Anteil an enthaltenem Fruchtzucker und eventuell zugesetztem Zucker kleine Kalorienbomben. Deswegen sollte man sie mit Bedacht trinken und nicht im Übermaß zu sich nehmen. Gegen einen Frischekick am Tag ist aber nichts einzuwenden. Wer nicht die Möglichkeit hat, selbst zu pressen oder zu mixen, kann sich gern im Saftregal bedienen. Auch als Basis für den ein oder anderen Sommercocktail sind Säfte durchaus geeignet und den Geschmacksrichtungen sind keine Grenzen gesetzt.

Gemüse im Glas

Nicht nur auf einer Flugreise, auf der interessanterweise der Tomatensaftkonsum außerordentlich hoch ist, sondern auch in der täglichen Trinkroutine machen sich Gemüsesäfte für die Gesundheit besonders gut.



Eignet sich als
Vor- oder Nachspeise
und ist leicht
zuzubereiten



Süßer Sommer

»Im Sommer bieten heimische Früchte die beste Grundlage für abwechslungsreiche Nachspeisen mit feiner Süße und vielen Vitaminen«

Kirsch Clafoutis

8 Portionen • ca. 60 Minuten

350g Seidentofu • 180ml Haferdrink • 120g Puderzucker (oder Erythrit) • 120g Dinkelmehl • 80g Mandelmehl • 20g Maisstärke • 25g vegane geschmolzene Butter • 1TL Vanillepulver • ½TL Salz • 400g Kirschen (frisch oder aus dem Glas) • Schale von 1 Bio-Zitrone

1 Backofen auf 170 °C vorheizen. **2** Seidentofu und Haferdrink miteinander pürieren. Puderzucker, Mehl und Maisstärke einsieben und verrühren. Butter mit Vanillepulver, Salz und Zitronenschale einrühren. **3** Teig in eine gefettete Form geben, Kirschen in den Teig drücken. **4** 40 Minuten backen, bis die Clafoutis aufgegangen und goldbraun ist! **TIPP:** Auch andere Beeren- und Obstsorten eignen sich gut, z.B. Blaubeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Pfirsiche, Nektarinen und Pflaumen.

Pro Portion ca. 242 kcal (1016 kJ)
9,8 g E • 36,4 g KH • 5,5 g F



Gegrillter Pfirsich mit Mozzarella & Preiselbeer-Sauce

Pro Portion ca. 516 kcal (2141 kJ)
24,4 g E • 17,2 g KH • 40,1 g F

4 Portionen • ca. 25 Minuten

4 Pfirsiche • 4 Kugeln Büffelmozzarella • 1 kleine Handvoll Basilikumblätter • 4 EL Olivenöl • 4 EL alter Aceto Balsamico • 1 EL Preiselbeeren • Salz und Pfeffer

1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. **2** In einer Grillpfanne unter ständigem Wenden circa fünf Minuten angrillen. Pfirsiche auf einen Teller legen und den Büffelmozzarella dazugeben. **3** Basilikum waschen, trocken schütteln und darüber verteilen. **4** Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren und genießen.

Orientalischer Melonen-Beeren-Salat

6 Portionen • ca. 15 Minuten

2 Melonen (Cantaloupe oder Honigmelone) • 200g Weintrauben • 200g gemischte Beeren (z.B. Him-, Brom-, Blaubeeren) • 2 Nektarinen • 2 EL Rosenwasser • 3 EL Honig • Saft von 1 Zitrone • ½ TL Zimt • ¼ TL gemahlene Gewürznelken • ¼ TL Kurkuma • 200g Joghurt • frische Minze, gehackt • gehackte Pistazien als Deko

1 Melonen halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch herauslösen, in Würfel schneiden. Melonenschalen für später aufbewahren. **2** Weintrauben waschen, trocken tupfen, halbieren. Beeren vorsichtig waschen, ggf. halbieren. Nektarinen waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. **3** In einer großen Schüssel das Obst vorsichtig vermischen. **4** Rosenwasser, Honig und Zitronensaft verrühren. Zimt, Gewürznelken und Kurkuma hinzufügen, gut vermischen. **5** Dressing über Fruchtmischung gießen, vorsichtig unterheben. Schüssel abdecken. Salat für 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. **6** Danach den Salat in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen. **7** Joghurt mit frischer Minze und einem Löffel Honig verrühren, auf den Salat geben, mit gehackten Pistazien bestreuen. Sofort servieren und genießen.

Pro Portion ca. 180 kcal (762 kJ) • 3,7 g E • 35,8 g KH • 1,7 g F



ERFRISCHEND
UND AROMATISCH

Vegetarisch *Orientalisch* genießen

VEGETARISCH

Rezept
Seite 16

**Klassischer Frikadellenersatz
aus dem Orient.
Dank der
abwechslungsreichen
Gewürze und leckerem Käse
schmecken sie raffiniert
und machen auch schön satt.**

» Je aromatischer die Tomaten,
desto besser schmeckt die Tarte «

VEGETARISCH

Orientale Ricotta-Tarte mit Tomaten & Oliven

4 Portionen • ca. 20 Minuten + Ruhezeit

200g Mehl • 10g frische Hefe • ½ TL Salz • 1 EL Olivenöl • 1 TL fein gehackter Thymian • etwas Butter und Mehl • 500g Tomaten • schwarze Oliven • 250g Ricotta • 100g Schmand • 3 Eier Salz • Pfeffer • Muskat • 3 EL Parmesan • Thymian

1 2 EL Mehl mit Hefe und 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Abgedeckt 15 Min. ruhen lassen. Anschließend das übrige Mehl, Salz, Öl und Thymian dazu geben und ca. 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig noch Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig abgedeckt weitere 45 Min. ruhen lassen. **2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteform ausbutteren und bemehlen. Den Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. In die Form legen und einen Rand andrücken. **3** Tomaten waschen, abtropfen lassen, Stielansätze entfernen. Ricotta mit Schmand, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Auf dem Tarteboden verstreichen, Tomaten und Oliven hineinsetzen. **4** Auf mittlerer Schiene 35–40 Min. backen. Nach der Hälfte der Garzeit herausnehmen, mit Parmesan bestreuen und fertig backen. Nach Belieben mit Thymian garniert servieren.

Pro Portion ca. 466 kcal (1949 kJ) • 17,9 g E • 44,0 g KH • 23,6 g F



VEGAN

Orientalische Süßkartoffel-Bowl

1 Portion • ca. 45 Minuten

1 Süßkartoffel • 100g Kichererbsen (aus der Dose) • 1 Zucchini • 200g Salat • ½ rote Zwiebel • 2 TL Sesamöl • 4 TL Essig • 2 TL Rapsöl • 2 Prisen Jod-Salz • 2 Prisen Pfeffer • 2 TL Paprika edelsüß • 1 TL Kreuzkümmel • 1 TL Chilipulver • 3-4 Stängel Koriander

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die abgetropften und abgewaschenen Kichererbsen und die gewürfelte Süßkartoffel in einer Schüssel mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver) und dem Rapsöl vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgeleg-

ten Backblech verteilen und 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis die Süßkartoffeln weich und die Kichererbsen knusprig sind. **2** Währenddessen die Zucchini waschen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, bis sie goldbraun und zart sind. **3** Den gewaschenen Salat in eine große Schüssel geben. Die gegrillten Süßkartoffeln, Kichererbsen, Zucchini und gehackte Zwiebel über den Salat verteilen. **4** Den frischen Koriander kleinschneiden und zusammen mit dem Sesamöl und Essig über die Bowl geben. Die Bowl sofort servieren und genießen!

Pro Portion ca. 618 kcal (2599 kJ) • 16,5 g E • 95,2 g KH • 14,4 g F

Quinoa-Küchlein

4 Portionen • ca. 30 Minuten

250g Quinoa • 40g Frühlingszwiebeln • 5g Majoran • 5g Salbei • 1 Stiel Thymian • Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 1 rote Zwiebel • 2 Eier • 2 grüne Chilischoten • 100g Hüttenkäse • 30g geriebener reifer Käse • 60g Semmelbrösel • 2 TL Kreuzkümmel • 50 g Olivenöl

1 Ofen auf 200 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 220 °C) vorheizen. Quinoa in einem Topf mit reichlich Wasser bissfest kochen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. **2** Frühlingszwiebeln in kleine Streifen schneiden, Zwiebel fein würfeln, Kräuter fein hacken, mit den Eiern, Käse, Semmelbrösel und Kreuzkümmel vermengen. Kräftig salzen und mit einer Prise frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Quinoa unterheben und zu einem homogenen Teig verrühren. **3** Daraus kleine Frikadellen formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Küchlein von beiden Seiten gut anbraten. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen bei 220 °C 8-10 Minuten garen. Heiß servieren. Dazu ein Dip oder auch als vegetarischer Burgerpattie geeignet.

Pro Portion ca. 488 kcal (2046 kJ)
16,7 g E • 54,1 g KH • 21,6 g F

Dakos mit Hummus

4 Portionen • ca. 20 Minuten

6 große aromatische Tomaten (500g) • ½ rote Zwiebel • 2 EL Rotweinessig • 3 EL Olivenöl • ½ TL gemahlener Piment • 150g Brot Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 40g Schwarze Oliven, entsteint • 30g Kapern • 5g Petersilie glatt • eventuell Granatapfelsirup

1 Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel klein hacken. Zusammen mit Essig, 2 EL Olivenöl und Piment in eine Schüssel geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. **2** Brot in Scheiben schneiden, kurz im Toaster oder Backofen anrösten und zerkleinern. Mit der Tomatenmasse mischen, halbierte Oliven, gehackte Kapern und Petersilie dazu geben. **3** Hummus fertigstellen (siehe Kasten). Auf eine Platte streichen, Dakos daraufgeben. Ein dicker Hummusrand sollte zu sehen bleiben. Mit dem restlichen Olivenöl und nach Geschmack mit Granatapfelsirup beträufeln.

Pro Portion ca. 471 kcal (1960 kJ)
14,4 g E • 30,8 g KH • 30,9 g F

Bild auf Seite 14

Fotos: Adobe Stock / VolumeThings, Nelly Kovalchuk, somegirl, irinagrigori

Hummus

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265g) • 100 ml Wasser (eiskalt!) • 1-2 Knoblauchzehen • Saft von 1 Zitrone • ½ TL Salz • ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen • 120g cremiges, dünnflüssiges Tahini (Sesammus, ungesalzen) • 1-2 EL Olivenöl
1 Zitronensaft, gehackten Knoblauch und Salz in den Mixer geben. Das Tahini hinzufügen. Alles gründlich mixen. **2** Nach und nach das eiskalte Wasser hinzufügen, weiter mixen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die abgetropften Kichererbsen dazu geben und mixen bis die Masse schön cremig ist. **3** Nochmals abschmecken. Bei Bedarf mehr Salz oder Zitronensaft hinzufügen. **4** Das Hummus in eine Servierschüssel geben, mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln und mit etwas Paprikapulver bestreuen.



VEGAN

Summerdrinks

spritzig, samtig, erlesen

"Erfrischend" ist ein schönes Wort im Sommer.

Sommerabende sind erfrischend, ein kühles Bad, ein leichter Sommerregen, eine angeregte Unterhaltung im Freien oder eben ein kühler Drink, wenn man sich die Erfrischung im Glas holen möchte.



Weingut Hammel
Ein Tag am Meer
Sauvignon Blanc
Aromen von weißen Stachelbeeren, Grapefruit, Rhabarber und Maracuja mischen sich mit den grünen Nuancen einer frisch gemähten Sommerwiese.
je 0.75 l Flasche (1113.32)
9.99

Canonita Spritz

Keep it Simple – und lassen Sie sich vom Aroma der Canoneta Orange und ihrer delikaten Süße verzaubern:

Für 1 Glas

50 ml Canonita
50 ml Schaumwein (brut/trocken)
50 ml Pink Grapefruit Limonade (Thomas Henry oder andere)
Eiswürfel

1 Alle Zutaten in einem großen Weinglas auf Eis mischen, vorsichtig umrühren. **2** Mit einer Orangenscheibe und frischer Minze garnieren.



Canonita de Mallorca
Aperitivo de Naranjas
Pur auf Eis, als klassischer Spritz oder mit Tonic: Canonita ist ein perfekter Aperitif, stilvoller Sundowner und anregender Begleiter langer Nächte.
je 0.7 l Flasche (1124.27)
16.99



Rosa dei Frati
Frischer und milder Roséwein vom Gardasee, mit feinem Bouquet von Weißdorn, grünem Apfel, und Wildkirsche. Perfekt zu leichter mediterraner Küche.
je 0.75 l Flasche (1118.65)
13.99



Martin Schongauer
Grauer Burgunder mit heller strohgelber Farbe und würzigen Duftnoten oder kirschrot leuchtender Spätburgunder mit säurebetonter Frucht, samtig und weich im Mund.
je 0.75 l Flasche (117.32)
5.49



Monte del Fra
Lugana
Der Weißwein aus der Gardasee-Region duftet nach Aprikose, Papaya, Blütenduft und einer delikaten nussigen Note.
je 0.75 l Flasche (1121.32)
15.99

Casal Garcia
Vinho Verde
Vinho Verde ist der traditionellste Wein Portugals. Er ist der Inbegriff eines leichten, spritzigen, erfrischenden, leicht moussierenden Weins. Diverse Sorten.
je 0.75 l Flasche (115.99)
4.49



Biorebe Bio Weine
Biorebe vereint eine Vielzahl an geschmackvollen Rebsortenweinen aus ökologischem Anbau. Diverse Sorten.
je 0.75 l Flasche (116.65)
4.99



Auggener Schäf
Gutedel QbA
Sehr frischer Wein mit hellem Goldschimmer im Glas. Noten von Orange, Zitronenmelisse und ein feines Mandelaroma. Trocken oder halbtrocken.
je 1 l Flasche (114.49)
4.49



alkohol-frei



Bree Free
Feiner alkoholfreier Genuss im eleganten Flaschendesign. Unsere sogenannten Day-Drinking-Weine. Diverse Sorten.
je 0.75 l Flasche (117.32)
5.49



Deja-Vu Oriental
Französisches Weindestillat mit einer Basis fernöstlicher Zitrusnoten, leichter Ingwerschärfe und orientalischen Gewürzen. 17 % vol.
je 0.7 l Flasche
(11 17.13)
11.99



alkohol-frei

Mionetto Prestige alkoholfrei, 0.0 %
Die alkoholfreie Variante von Mionetto überzeugt durch ein feinerliges Mousseaux, eine helle strohgelbe Farbe und einen erfrischend fruchtigen Geschmack.
je 0.75 l Flasche
(11 12.65)
9.49



alkohol-frei

Bree Spritz Aperitivo, Aperitivo alkoholfrei oder Wild Berry
Erfrischende Aperitifs mit bittersüßem Geschmack und fruchtiger Orangen-Note. Der ideale Partydrink in der to-go-Version. Diverse Sorten.
je 0.25 l Dose
(zzgl. 0.25 Pfd.)
(11 9.96)
2.49



Limoncello Spritz

für 6 Gläser

250 ml Limoncello
1 Flasche Prosecco
200 ml Mineralwasser
1 Bio-Zitrone
Melisse zum Garnieren
Eiswürfel

1 Alle flüssigen Zutaten in einen großen Glaskrug füllen 2 Eiswürfel in ein Glas geben, Mixgetränk dazu geben. 3 Mit Zitronenscheiben und Melisse garnieren.



Pallini Limoncello
Hergestellt aus den Zitronen der Amalfiküste. Würzig, intensiv, frisch und aromatisch – der Geschmack dieses Likörs ist der Inbegriff italienischer Lebensart. 26 % vol.
je 0.5 l Flasche
(11 27.58)
13.79

Fotos: akzenta; Adobe Stock/ Kaikoro, tenkende; Pixabay

SOMMER DRINKS

SELBER MIXEN ODER DIREKT GENIEßEN –
PERFEKTE SOMMERDRINKS FÜR
JEDEN GESCHMACK.



DIAGEO

BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKIQ.com

Rundum saisonal im boni Center!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT.



Unsere Angebote online!

boni
REWE
CENTER

PAYBACK

