

boni ^{CENTER} magazin

SOMMER / HERBST 2022

GRATIS
für Sie!

BEEREN ALS SUPERFOOD

Heimische Früchte -
lecker, frisch und
unglaublich gesund

STREET FOOD

Die besten Foodtruck-
Klassiker für zuhause
neu interpretiert

1001 Nacht

Orientalische Küche - Eintauchen in
die Welt der fantastischen Gewürze



boni
Fischfeinkost

SOMMER/
HERBST
2022



7



9



Liebe Leser:innen,

dieses Mal haben unsere Expert:innen aus der boni-Rezepte-Werkstatt ganz aktuelle Food-trends für Sie aufgegriffen und daraus leckere, leichte und schnell nachzukochende Rezeptvorschläge entwickelt. Zaubern Sie einfach einen leckeren Snack, den man sonst nur am Foodtruck bekommt oder tauchen Sie ein in die Düfte, Aromen und Gewürze der orientalischen Küche. Aber nicht nur die Sommerküche beschäftigt uns heute, sondern auch ein interessantes und aktuelles Servicethema. Wussten Sie, welche gesundheitliche Kraft in unserer Beerenvielfalt steckt, die uns den ganzen Sommer über begleitet? Auf unserer Beerenseite finden Sie eine Übersicht, wie diese kleinen heimischen, roten Vitaminwunder unser Wohlbefinden positiv beeinflussen und warum sie auf jeden Fall täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Viel Spaß mit unserem Magazin und kommen Sie gesund und fit durch den hoffentlich sonnigen Sommer.

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mazurek

Geschäftsführer boni Center

Inhalt



MARKTINFOS

04 boni aktuell

Service und Sudoku

10 Beerenzeit

Kleine Kraftpakete für das Immunsystem

GENUSS

06 Streetfood

Raffinierte Truck-Rezepte für zuhause

12 1001 Nacht

Verführung aus dem Orient

13



IMPRESSUM

Herausgeber:

akzenta GmbH & Co. KG, Pferdebachstraße 5-9
58455 Witten, Telefon: 0 23 02/91 09 50

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrich Mazurek

Anschrift von Verlag und Redaktion:

Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6 d,
22767 Hamburg, Telefon: 0 40/5 48 06 79 27

Objektleitung: Beatrice Pfaff (akzenta)

Redaktion: Claudia Allzeit

Grafik: Petra Tchrizt

Repro: Allzeit Media Consult, Hamburg

Druck: Evers-Druck, Meldorf

Für Druckfehler keine Haftung.



10

Kunden fragen, boni antwortet



Anja Kaiser, Ernährungberaterin

Frau B. Schäfer: Liebe Frau Kaiser, warum gibt es gerade so einen Hype um Beeren auf dem Speiseplan?

Liebe Frau Schäfer, gerade Übergewichtige sind häufig von Entzündungsprozessen im Körper betroffen. Besonders das körpereigene Bauchfett produziert entzündungsfördernde Hormone. Anfangs nicht wahrnehmbar, führen sie jedoch über einen längeren Zeitraum zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen. Daher ist die Verringerung des Bauchumfangs ein wichtiger Schritt zur Reduzierung von entzündlichen Prozessen. Antientzündlich wirkende Lebensmittel helfen dabei Bauchfett effektiv zu reduzieren. Hier kommen jetzt die Superfoods ins Spiel oder auf den Teller, die manchmal

besser wirken als Medizin. Saisonal und aus der heimischen Region sind sie besonders gesund. Beerenfrüchte sind z. B. eine ideale Powernahrung mit besonderer Nährstoffdichte. Sie haben einen hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Eine große Rolle spielen hierbei die sekundären Pflanzenstoffe. Diese können auch ggf. die menschlichen Zellen vor reaktiven Sauerstoffverbindungen, Entzündungsprozessen und chronischen Krankheiten bewahren. Obwohl der klinische Nachweis oft fehlt, deuten epidemiologische Studien darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Gemüse und Obst dazu beitragen kann, das Vorliegen einiger degenerativer Erkrankungen zu senken (Dillard, German 2000). In der Nahrung kommen etwa 5-10 Tausend verschiedene Substanzen vor, die für uns Menschen zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Eine grobe Einteilung der sekundären Pflanzenstoffe sind z. B. die phenolischen Verbindungen aus der Gruppe der Flavonoide. Bei Beerenfrüchten sind die Anthocyane von Bedeutung. Sie kommen im gesamten Pflanzenreich vor und spielen deshalb in der menschlichen Ernährung eine zentrale Rolle. Die Anthocyane, die für die Farben von Gemüse- und Obstarten verantwortlich sind, verleihen z. B. Beerenfrüchten die intensive



Sekundäre Pflanzenstoffe

rote Farbe. Je dunkler die Beeren sind, desto mehr Anthocyane sind enthalten. So nehmen Heidelbeeren in der Rangliste der heilenden Helfer bei den Superfoods einen Spitzenplatz ein. Die Extraportion des enthaltenen Vitamin C und E wirkt antibakteriell und immunstärkend. Neben weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen ist vor allem das Anthocyan „Myrtillin“ hervorzuheben. Es verbessert die Elastizität der Gefäße, macht das Blut dünnflüssiger und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Als positives Extra wird zusätzlich die Bildung eines Proteins begünstigt, das für das Sehen bei Dämmerung zuständig ist. Lang anhaltende Sehfähigkeit ist vor allem in unseren digitalen Arbeitsprozessen sehr wichtig. Anthocyane sind wasserlöslich und der Gehalt z. B. in Beerenfrüchten schwankt stark. Jedoch könnten Heidelbeeren auf dem Speiseplan mit dazu beitragen, die entzündlichen Prozesse im Körper zu hemmen und somit dem Bauchfett entgegenwirken. Natürlich bedarf es einer bestimmten Mindestmenge, um gewünschte Effekte zu erzielen. Zwei Händevoll Beeren oder Obst pro Tag sind perfekt für die Gesundheit.

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 x 3-FELD DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES MAL VORKOMMEN.

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

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

Einsendeschluss: 14. August 2022

Leserfragen/Gewinnspiele Haben Sie Fragen rund um Rezepte, Haushalt oder den boni Markt? Oder möchten Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen? Dann schreiben Sie mit Stichwort („Leserfrage“ bzw. „Sudoku“) und Adresse an: boni Kundenmagazin, Postfach 200143, 42201 Wuppertal, per Fax an: 02 02/5 51 26-9 02 oder per E-Mail an: magazin@boni-center.com. Gewinnspielkarten können Sie auch direkt in die Rätselboxen in den boni-Märkten werfen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. boni-Mitarbeiter sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.

Rundum
durchstarten
im boni Center!

FACHVERKÄUFER:IN
BEDIENUNGSTHEKE
FLEISCH & WURST
VOLL- ODER TEILZEIT
(M/W/D)

Bewerben Sie sich:
akzenta GmbH & Co. KG
Unterdörnen 61, 42283 Wuppertal
Ansprechpartnerin: Lilian Haarde
Telefon: 0202 55126614
jobs@akzenta-wuppertal.de
(PDF-Dokument, max. 5 MB)



WWW.BONI-CENTER.COM

STELL ALLES IN FRAGE.
ABER NICHT SEINEN
GESCHMACK.

#UNANTASTEBAR

RAUCH
EIS
TEE

RAUCH EISTEE
ZITRONE, PFIRSICH, BERRIES,
ZERO ZITRONE ODER
ZERO PFIRSICH
1,5 L



» Die besten
Streetfood-Rezepte zum
Selbstzubereiten.
Fast leckerer als vom
Streetfood-Truck. «

Rezept
Seite 9

Heute gibt's

STREET FOOD

*Pommes
mal anders*

RAFFINIERT
KÜRBIS-
POMMES

VEGETARISCH

KÜRBIS-POMMES MIT PILZGREMOLATA

4 Portionen · ca. 30 Min. + 20 Min. Wartezeit

1 Hokkaido Kürbis (mind. 1,5 kg) putzen, Strunk und Stil abschneiden, halbieren. Das Innere mit einem Löffel auskratzen. Kürbis in Spalten, dann zu Pommesstiften schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Öl und Prise Salz vermengen, auf einem Backblech auslegen und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

200g Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von 8 Stängeln anziehen, klein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Champignons ca. 5 Min. scharf anbraten, gelegentlich durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Pfanne zur Seite stellen, Petersilie untermischen. Pilze klein hacken und über die fertigen Kürbis-Pommes geben.

Pro Portion ca. 335 kcal (1405 kJ) · 9 g E · 48 g KH · 12 g F



Tolles Gericht
für einen Sommerabend mit Gästen

Bao Buns mit Schweinebauch

4 Port. · ca. 45 Min. + 2 Std. Wartezeit

500g Mehl (Type 550) · 185ml Wasser
50ml fettarme Milch · 1 Packung Trockenhefe · 1 Packung Backpulver · 1 TL Salz
60g Zucker · 20ml Pflanzenöl · 500g Schweinebauch (ohne Schwarte) · 700ml Hühnerfond · 3 Stangen Frühlingslauch
1 Zimtstange (zerstoßen) · 2 Knoblauchzehen · 1 daumengroßes Stück Ingwer mit Schale · 2 EL Apfelessig oder Reisessig
3 EL Sojasauce · 1 Sternanis · 1 Chilischote
2 EL Honig · 2 EL Fischsauce · Salz, Pfeffer
½ Salatgurke · 1 Möhre · 1 rote Zwiebel
2 EL Erdnüsse, gesalzen und geröstet

1 1 EL Zucker mit Trockenhefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, verrühren, 10 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. **2** Mehl, 30g Zucker und Salz vermengen, an einem warmen Ort ruhen lassen. **3** Hefewasser, das restliche Wasser, die Milch zugeben und alles vermengen. Öl langsam in den Teig kneten, diesen ca. 10 Min. auf einer bemehlten Arbeitsplatte glatt kneten. Den glatten Teig in eine Schüssel geben, mit Geschirrtuch und Teller abdecken, 1–1,5 Std. an einem warmen Ort ruhen lassen. **4** Teig halbieren, jeweils zu einem Zylinder formen, in gleich gro-

ße Stücke schneiden. Diese zu Kugeln kneten, mit einem Nudelholz plattdrücken, in der Mitte zu einer Tasche falten. Buns ca. 8 Min. im Dampfkorb garen. **5** Möhre, Gurke und 1 Stange Lauch in Stifte schneiden. Zwiebel klein schneiden. Erdnüsse mit dem Mörser zerkleinern. **6** Für den Schweinebauch Topf mit 300ml Hühnerfond aufsetzen, Knoblauch, Chili, Ingwer, Apfelessig zugeben, aufkochen und Fleisch zugeben. Bei geschlossenem Deckel 10 Min. siedend kochen. **7** Das Fleisch herausnehmen. Öl im Wok erhitzen, Fleisch kross anbraten, Frühlingszwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer, Chilischote und Zimt zugeben. 2 EL Sojasauce, 1 EL Essig, 2 EL Honig, 20g Zucker, Fischsauce und restlichen Hühnerfond mischen, zum Ablöschen in den Wok gießen. Bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln. Bei Bedarf noch Wasser nachgeben. Die Flüssigkeit sollte am Ende eingekocht und die Sauce eine sämige, dickflüssige Konsistenz haben. **8** Mit Salz, Pfeffer abschmecken, die Bao Buns zusammen mit Möhren, Lauch, Zwiebel, Gurke befüllen und Erdnüsse darüber streuen.

Pro Portion ca. 1076 kcal (4505 kJ)
41 g E · 120 g KH · 47 g F

TITELREZEPT

FROZEN JOGHURT

4 Portionen · ca. 20 Min.

100ml Sahne halb fest schlagen.
2 EL Ahornsirup, 400g Vollmilchjoghurt und 40g Puderzucker in einer Küchenmaschine verquirlen. Die Sahne unterheben. 500g TK Beerenmischung dazu geben und alles verquirlen lassen.
Die Becher abwechselnd mit 50g frischen Blaubeeren und Eis füllen.



Pro Portion ca. 227 kcal (950 kJ)
6 g E · 32 g KH · 7 g F



Milchreis mit Suchtpotential –
mit Kokosmilch zubereitet
und perfekt für alle
Leckermäuler,
die es fruchtig und
abwechslungsreich lieben.

Tropic Bowl

4 Port.
ca. 25 Min.

200g Milchreis
2 Mangos · 400ml
Kokosmilch · 400ml
Milch · 12 Physalis
60g Heidelbeeren
40g Kokoschips
2 Kiwi Gold · 10
Himbeeren · 4 EL
Leinsamen, geschrotet · Minze zur Deko

1 Milch mit Kokosmilch aufkochen, den Reis dazugeben und verrühren. Mit Zucker und Salz würzen und mit Deckel etwa 10–15 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. **2** In der Zwischenzeit die Mango schälen und Scheiben vom Kern abtrennen, in einen Mixbecher geben und glatt pürieren. **3** Sobald der Milchreis gargekocht ist, das Mango Püree unterheben und zu einer homogenen Masse verrühren. Den Mango Milchreis nun in die Schüsseln geben. **4** Kiwi schälen, in Scheiben schneiden. Die zweite Mango schälen und ebenfalls Scheiben abtrennen. **5** Nun den Mango Milchreis mit Früchten nach Wahl belegen.

Pro Portion ca. 578 kcal (2420 kJ) · 12 g E · 50 g KH · 33 g F

Burger mit Rotkohl

4 Port. · ca. 60 Min. + 1,5 Std. Wartezeit

125g Kartoffeln (mehligkochend) · 3g
Trockenhefe · 150g Mehl (Type 550)
100g Dinkelmehl (Type 630) · 100ml
Milch · 1 kleines Ei · 40g Butter · 15g
Zucker · ½ TL Meersalz · Haferflocken für
das Topping · Eiweiß von einem Ei · 1 TL
Wasser · 200g Rindfleisch (mit hohem
Fettanteil) · **Beilagen:** ½ Rotkohl (ca.
200g) · ½ TL Salz · 1 EL Preiselbeeren
50ml Apfelsaft · Salz, Pfeffer · 1 EL Balsa-
mico Essig · 1 Prise Zimt · 1 Lorbeerblatt
4 Grillkäsescheiben (Halloumi) · 200g
Champignons · 1 TL Rapsöl · **Saucen:**
120g Mayonnaise · 3 EL Sweet Chili
Sauce · 1 EL Creme Fraiche oder Frisch-
käse · 4 EL Ketchup

1 Kartoffeln am Vortag in leicht gesalzenem Wasser 20 Min. kochen, abgießen, ausdampfen lassen. Am nächsten Tag pellen, mit einer Gabel klein drücken. **2** Rotkohl halbieren, den Strunk entfernen, mit einer Reibe raspeln, in eine Schüssel geben, gut durchkneten. Mit Salz, Essig und Zimt würzen, Lorbeerblatt und Apfelsaft zugeben und ca. 1 Std. ziehen lassen. Danach die Preiselbeeren unterheben, abschmecken. **3** Hefe in 50ml lauwarmen Milch und 1 Prise Zucker auflösen, 10 Min. gehen lassen. Mehl mit Salz, dem restlichen Zucker, der restlichen Milch, Butter und den zerdrückten Kartoffeln vermischen. Hefemischung zugeben, mit Knethaken ca. 10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. **4** Danach runde Ballen kneten, nochmal 20 Min. abgedeckt gehen lassen. **5** Eiweiß und Wasser mischen, die Buns einpinseln, Haferflocken als Topping darauf verteilen, bei 200 °C ca. 15 Min. goldbraun backen. **6** Grillkäse von beiden Seiten ca. 3 Min. auf Grillrost oder in der Grillpfanne grillen. **7** Champignons putzen, Stiel entnehmen, in Scheiben schneiden, in der Pfanne scharf anbraten und würzen. **8** Salat abbrausen, trocknen. **9** Mayonnaise mit Crème Fraîche glattrühren, Sweet Chili Sauce unterrühren. **10** Patties auf das Grillrost legen, ca. 3 Min. pro Seite grillen, dann im indirekten Bereich ruhen und zu Ende garen lassen. **11** Buns aufschneiden, mit Mayonnaise und Ketchup bestreichen, mit Salat, Rotkohl, Käse, Patty und Pilzen belegen.

Pro Portion ca. 1111 kcal (4654 kJ)
52 g E · 74 g KH · 66 g F

Beeren



Farbwunder auf dem Tisch und für den Körper

Es ist Beerenzeit! Für viele Leckermäuler, die schönste Zeit im Jahr. Denn kaum eine Fruchtgattung erfreut Auge, Gaumen, Magen und das Immunsystem gleichermaßen wie Erdbeere, Johannisbeere, Himbeere, Brombeere und Blaubeere.

Das Schöne an Beeren ist, dass sie hierzulande regional reifen und so pflückfrisch auf dem Teller landen. Das ist nachhaltig und garantiert, dass das Obst reif ist und von Ernte bis Verzehr wenig Zeit vergeht. In den letzten Jahren haben sich besondere Anbaumethoden entwickelt, die die Pflücksaison um ein Vielfaches verlängern. So werden längere Verfügbarkeiten frischer Früchte sichergestellt und das in Topqualität. Frische, reife Früchte erkennt man an gleichmäßiger roter bzw. blauer Farbe und den frischen grünen Kelchblättern. Bei Himbeeren sollte die Fruchthülle mattglänzend sein und festes Fruchtfleisch vorliegen. Heidelbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren sollten prall sein und ela-

stische Stiele haben. Da oft beim Kauf die Augen größer sind als der Magen, neigt man dazu die ein oder andere Schale Obst mehr mitzunehmen. Dabei ist es nicht unwichtig, wie man das frische Obst gut lagert. Kühl und dunkel ist perfekt, Folien vorher abziehen und Stängel und Grün bis kurz vor dem Verzehr dran lassen. Erdbeeren mögen Kälte nicht so gern und verlieren etwas an Süße. Mit Wasser beim Abspülen sparsam umgehen, denn sonst verlieren die Beeren an Aroma. Außerhalb der Beeren-saison kann man gern auf Tiefkühlprodukte umsteigen. Analysen haben gezeigt, dass der Vitamin- und Mineraliengehalt nicht signifikant von frischem Obst abweicht, man sollte jedoch auf das Herkunftsland schauen.

Gigantisch gesund

Beeren sind kleine Kraftwerke voll mit Vitaminen, Mineralien, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Sie reparieren geschädigte Körperzellen und schützen vor freien Radikalen. Je dunkler die Farbe, desto mehr entzündungshemmende Stoffe enthalten sie. Der geringe Kaloriengehalt, bedingt durch den hohen Wasseranteil, ist bemerkenswert, betrachtet man wie schnell die kleinen Vitaminbomben satt machen. Schon eine Schale Beeren pro Woche sorgt für ein gutes Immunsystem, eine erhöhte Gedächtnisleistung, verbesserte Herzgesundheit und guten Stoffwechsel. Das Beste: Sie schmecken sensationell und lassen sich in Salaten und Süßspeisen köstlich kombinieren.



Erdbeeren Obwohl sie zu über 90 Prozent aus Wasser bestehen und dadurch echte Schlankmacher sind, sind Erdbeeren aromatisch, vitaminreich und herrlich saftig. Sie haben einen **hohen Gehalt an Vitamin C**, mehr sogar als Zitronen. Sie verfügen über viel Folat, das der Körper zur Zellteilung benötigt. Außerdem sind sie reich an Antioxidantien, die gegen Krebs vorbeugen und gut für das Gehirn sind. Je mehr Sonne sie bekommen, desto aromatischer werden sie. Nach dem Verzehr flutscht unser Sudoku auf Seite 4 direkt doppelt so schnell :)



Himbeeren

Diese zarten und süßen Früchte gehören nach der Erdbeere zu den Lieblingsbeeren der Deutschen und geizen

trotz ihrer Größe nicht mit gesunden Inhaltsstoffen. Himbeeren sind Rosengewächse und enthalten zahlreiche Mineralien und Spurenelemente sowie Antioxidantien. Sie gelten in Deutschland als eine der ältesten Kulturpflanzen und schon die ersten Alchimisten im Mittelalter wie Hildegard von Bingen, waren sich der gesundheitsfördernden Stoffe in der Himbeere bewusst. Sie punkten mit ihrem Vitamin C Gehalt, aber **ihr Anteil an B-Vitaminen ist ebenso beeindruckend**. Damit sind sie gut für das Nervensystem und den Stoffwechsel. Kalzium, Phosphor und Magnesium sind ebenfalls reichlich vorhanden, desweiteren Flavinoide und Anthocyane. Sie haben wenig Kalorien und sind vor allem eines: super lecker.

MEHR NÜTZLICHE INFOS

Einen genauen Überblick über das Potential von Beeren für die Gesundheit finden Sie auf unserer Serviceseite.



Johannisbeeren Sie gehören zur Familie der Stachelbeergewächse. Es gibt sie in Rot, Schwarz und Weiß. Die süß-säuerlichen kalorien- und kohlenhydratarmen Beeren sind reich an Vitamin C. Besonders die schwarze Variante ist klarer Sieger in Sachen Gesundheit. Die hohe Menge an Anthocyanen, den sogenannten **sekundären Pflanzenstoffen** ist bemerkenswert. Wer immer schön schwarze Johannisbeeren isst, tut ordentlich etwas gegen Entzündungen, Zellmutationen und das Entstehen chronischer Krankheiten wie Gicht und Rheuma. Kalium und Eisen sind auch reichlich enthalten. Das soll nicht heißen, dass rote Johannisbeeren nicht auch sehr gesund sind. Sie haben nur von allem etwas weniger zu bieten als ihre schwarzen Schwestern.

Blaubeeren auch Heidelbeeren genannt sind süß und gelten durch ihren hohen Gehalt gesundheitsfördernder Stoffe zu sogenannten Superfood aus heimischen Gärten und Wäldern. Sie sind eher in der zweiten Sommerhälfte reif. Dafür kann man sie fast bis in den November hinein genießen. Aufgrund ihrer Süße haben sie, mit nur 36 Kalorien auf 100 Gramm, ein ausgesprochen hohes Nасhpotential ohne Reue. Wegen der unendlichen Anzahl gesunder Inhaltsstoffe sollten sie unbedingt einmal täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie sind ordentliche Vitamin- und Mineralienbomben. Hier eine kleine Aufzählung, was Blaubeeren im Körper positiv beeinflussen können: **Zellenelastizität, Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel, Stoffwechsel und Darmgesundheit**. Im Vergleich zu anderen Obstsorten weisen sie das höchste antioxidative Potential auf und sind echte Killer, wenn es um Eindringlinge geht, die nicht in den Körper gehören und Achtung: Blaubeeren sind echte Schlankmacher.



Brombeeren Die Waldpflanzen, die ursprünglich aus den amerikanischen und eurasischen Wäldern stammen, sind reich an **Provitamin A**, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Das ist besonders gut für die Sehkraft. Darüber hinaus sind die schwarzen ballaststoffreichen Früchte Lieferanten von C, E- und B-Vitaminen. Auch als Mineralienspender sind sie wunderbar geeignet, denn Kalium, Magnesium und Phosphat sind reichlich vorhanden. Brombeeren haben eine entgiftende Wirkung und senken den Blutdruck.

100% Mehrweg.
Natürlich klimaneutral.

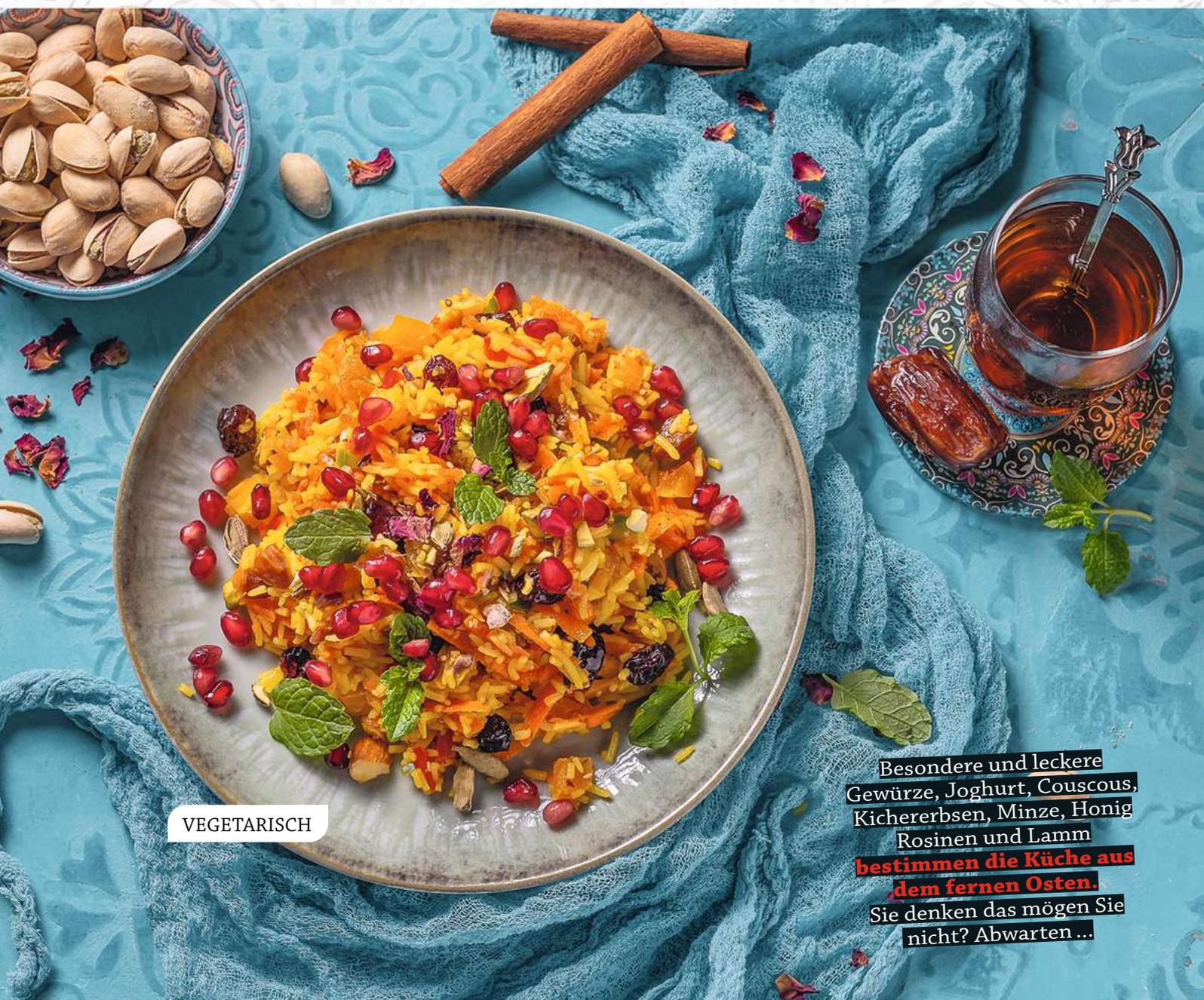


Trink Brohler.
Fühl dich wohler.



ORIENT

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht



VEGETARISCH

Besondere und leckere Gewürze, Joghurt, Couscous, Kichererbsen, Minze, Honig Rosinen und Lamm **bestimmen die Küche aus dem fernen Osten.** Sie denken das mögen Sie nicht? Abwarten...

Orientalischer Safran Reis

4 Port. · ca. 25 Min. + 1 Std. Wartezeit

250 g Basmatireis · 2 Möhren · 2 EL Pistazien · 50 g getrocknete Aprikosen · 1 rote Paprika · 1 gelbe Paprika · 1 grüne Paprika · 40 g Datteln · 2 EL Sesamsamen, geröstet · 1 EL Honig · 1 Spritzer Limettensaft · 1 EL Granatapfelkerne · 1 Dose Safran, gemahlen · 1 TL Kurkuma · Salz, Pfeffer · 1 Prise Zimt · ½ TL Pul Biber · 1 Prise Kardamom, gemahlen

1 Den Reis abbrausen und ca. eine Stunde in einem Topf mit Wasser ziehen lassen. Danach abgießen und in frischem, kaltem Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, die Temperatur reduzieren und 10 Min. bei geschlossenem Deckel sieden lassen. **2** Den Safran in Wasser auflösen und kurz vor Ende der Garzeit unter den Reis heben. **3** Die Möhren schälen und mit einer Raspel klein raspeln. **4** Die Paprika abbrausen und von Gehäuse und Stiel befreien und klein schneiden. **5** Die Pistazien grob hacken. **6** Die Aprikosen und Datteln klein schneiden. **7** Alles gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion ca. 448 kcal (1875 kJ)

11 g E · 75 g KH · 9 g F



Lammspieß mit Couscous und Joghurt Harissa Dip

4 Port. · ca. 25 Min. + 15 Min. Wartezeit

700 g Lamm (aus der Keule, ohne Knochen) · 1 Packung Couscous (Fertig-Trockenmischung) · 15 g Butter · 2 rote Paprika · 1 gelbe Paprika · ½ Salatgurke · 40 g Cranberries · 40 g getrocknete Aprikosen · Gewürze: Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Schwarzkümmel, Piment, Nelken, Koriander, Muskatnuss, Zimt, Knoblauch, Thymian, Kardamom · 4 EL Olivenöl · 2 EL Zitronen- oder Limettensaft · Salz, Pfeffer · 300 g Joghurt · 2 gestrichene EL Harissa Paste · 1 Knoblauchzehe · 1 Prise Zucker

Couscous: **1** 300 ml Wasser zum Kochen bringen, den Couscous einrieseln lassen. Mit Schneebesen oder Löffel verrühren, ein Stück Butter unterrühren. Ca. 5 Min. ziehen lassen, gelegentlich umrühren. **2** Paprika vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden. Die Gurke abbrausen, halbieren, das Innere mit einem Löffel auskratzen. Die Gurke in kleine Stücke

schneiden. **3** Alles mit Cranberries zum Couscous geben, vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fleischspieße: **1** Das Fleisch von Silberhaut oder Knochen befreien, in Stücke schneiden. **2** Fleisch mit Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Schwarzkümmel, Piment, Nelken, Koriander, Muskatnuss, Zimt, Knoblauch, Thymian, Kardamom, Olivenöl und Zitronensaft marinieren (mind. 2 Std. oder über Nacht). **3** Für die Spieße die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch, Paprika und Tomaten abwechselnd auf die Spieße schieben. **4** Den Grill vorheizen, die Spieße bei direkter Hitze ca. 2–3 Min. pro Seite grillen, gelegentlich wenden. Die Spieße nun im indirekten Bereich ca. 5–7 Min. zu Ende garen. In der Zeit Knoblauch pressen, mit Joghurt und Harissa vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pro Portion ca. 709 kcal (2968 kJ)

36 g E · 55 g KH · 50 g F

PRODUKT

Empfehlung

Al Amier Harissa Chili-Paste

Scharfe Chili-Paste, die klassische Würze für die Gerichte der nordafrikanischen Küche, insbesondere für Couscous. **130 g Glas**





*Granat-
apfelkerne*

EIN DEKO-MUSS
AUF JEDEM
GERICHT

VEGETARISCH

Gebackene Aubergine mit Couscous

ca. 4 Port. · ca. 20 Min. + 30 Min. Wartezeit

2 Auberginen · 1 Beutel Couscous (200 g)
1 Spitzpaprika · 60 g getrocknete Apri-
kosen · Salz, Pfeffer · 2 TL Pul Biber · ½ TL
Kreuzkümmel · 1 Prise Zimt · 1 Spritzer
Zitronensaft · 4 EL Joghurt · Olivenöl

1 Die Auberginen abbrausen, trocknen und halbieren. Das Innere mit einem Löffel herauskratzen und in einer Schüssel auffangen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und etwas salzen. **2** Das Innere der Auberginen-

hälften mit Olivenöl und Zitronensaft einpinseln und etwas salzen. **3** Die Schnittkante kurz in heißem Olivenöl anbraten. **4** Die Hälften nun in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. weich garen. **5** In der Zwischenzeit das Innere der Aubergine in heißem Öl anbraten, Knoblauch dazu geben und mit Pul Biber, Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel würzen. **6** Den Couscous nach Packungsanleitung garen. (300 ml Wasser aufkochen und den Couscous einrieseln lassen. Mit einem Stück Butter verrühren und

5 Min. quellen lassen.) **7** Aprikosen und Spitzpaprika in kleine Stücke schneiden und unter den Couscous heben. **8** Einen Teil vom Couscous mit dem Auberginen Mus mischen. Den anderen Teil auf dem Teller anrichten. **9** Die Auberginenhälften nun mit dem Couscous Auberginen Mus füllen und den Joghurt mit Pul Biber und Olivenöl darüber geben.

Pro Portion ca. 366 kcal (1533 kJ)
10 g E · 5481 g KH · 12 g F



Fattouch mit Granatapfelkernen und Köfte am Spieß

ca. 4 Port. · ca. 30 Min. + 2-3 Std. Wartezeit

Salat: 1 Romanasalat · 6 kleine Tomaten · 4 Röschen Blumenkohl · 6 Radieschen · 1 Salatgurke · 10g Minzblätter **Dressing:** 1 EL Zitronensaft · 3 EL Olivenöl · 1 Knoblauchzehe · je 1 Pr. Salz, Pfeffer und Zucker · 1 TL Sumach · 1 EL Wasser **Köfte:** 400g Lammhackfleisch · 1 EL Semmelbrösel · 1 TL Kreuzkümmel · 1 rote Zwiebel · 1 Ei · ½ TL Ajvar · 1 TL Pul Biber · 1 EL Paprikapulver · 2 Zehen Knoblauch · 1 Prise Zimt · Salz, Pfeffer

- 1** Zwiebel und Knoblauch fein reiben, mit dem Lammhack sowie allen anderen Zutaten vermengen. **2** Die Hackmasse 2-3 Min. durchkneten und am besten abgedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen, mind. jedoch 2-3 Stunden. **3** Hackmasse dann mit leicht geölten Händen zu Köfte formen, auf dem Grill oder in einer Grillpfanne anbraten. **4** Für den Salat den Romanasalat abbrausen und abtrocknen. Strunk entfernen, den Kopf halbieren. Die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. **5** Radieschen abbrausen, trocknen, in Scheiben schneiden. **6** Salatgurke halbieren, das Innere herauskratzen, die Gurke in Stücke schneiden. **7** Knoblauch pressen, mit Zitronensaft und Gewürzen mischen, Olivenöl einrühren. **8** Den Salat mit dem Dressing vermengen. **9** Teigfladen in Olivenöl 1 Min. pro Seite anbraten.

Pro Portion ca. 462 kcal (1933 kJ)

21 g E · 10 g KH · 37 g F



Orientalische Früchte Riegel

ca. 4 Port. · ca. 20 Min. + 40 Min. Wartezeit

150g Feigen · 120g Aprikosen
90g Datteln · 35g Sesamsamen, geröstet
60g Pistazien · 1 Prise Nelkengewürz (gemahlen) · 1 Prise Kardamom (gemahlen)
½ TL Zimt · 1 Prise Meersalz · 70g Puderzucker · 40g Butter · 50g Marzipan
Rohmasse · 3 EL Dattelsirup

- 1** Die Früchte in kleine Stücke schneiden. Die Pistazien grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und die Sesamsamen unterheben.
- 2** Marzipan, Butter und Dattelsirup im Topf erwärmen und glatrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. **3** Puderzucker im Topf erhitzen bis er karamellartig schmilzt, Marzipan unterheben und über die Fruchtemasse geben.
- 4** Alles gut vermengen und auf Backpapier platt streichen. **5** Die Masse abkühlen lassen und dann zu Riegeln schneiden.

Pro Portion ca. 602 kcal (2522 kJ)

9 g E · 77 g KH · 25 g F

Orientalische Gewürze

ZIMT, KREUZKÜMMEL, CURRY, KARDAMON UND KORIANDER kennt jeder.

Für die orientalische Küche benötigt man oft noch weitere Zutaten. Das Gewürzregal von boni gibt einiges her.





Rundum glücklich im boni Center!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT
IN WITTEN.

boni CENTER