

# boni <sup>CENTER</sup> magazin

FRÜHJAHR 2020

**GRATIS**  
für Sie!

## SELBST- VERSUCH

boni-Mitarbeiter wagen  
ein Experiment für seniorengerechteres Einkaufen

## AROMA- WUNDER

Kochen mit  
frischen Kräutern

## Frühlingsgrüße aus der Küche

Leichte und vitaminreiche Rezeptideen



**boni**  
Fischfeinkost

FRÜHJAHR  
2020



8



15



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

haben Sie jetzt im Frühjahr auch am liebsten frische, knackige Gerichte auf dem Teller? Dann werden Ihnen unsere Rezeptideen auf den folgenden Seiten bestimmt Appetit machen! Mit viel Gemüse und aromatischen Kräutern lassen diese uns fit in den Frühling starten.

Witten und seine Bürger, ob jung oder alt, liegen uns am Herzen. Deshalb freuen wir uns, wenn wir Projekte für mehr Lebensqualität und ein besseres Miteinander in der Stadt unterstützen können. Zwei Beispiele unseres Engagements stellen wir Ihnen auf der folgenden Seite vor – darunter einen interessanten Workshop, in dem boni-Mitarbeiter die Voraussetzungen für einen seniorenge-rechten Supermarkt kennenlernten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine genussvolle Zeit!

Herzlichst, Ihr

**Ulrich Mazurek**

*Geschäftsführer boni Center*

## Inhalt

### MARKTINFOS

- 04 Wie fühlt sich alt sein an?  
boni-Mitarbeiter wagen den Selbstversuch
- 05 Service & Sudoku

### GENUSS

- 06 Kulinarische Frühlingsgrüße  
*Knackige Rezepte mit viel Gemüse*
- 12 Aromatische Kräuterküche  
*Ideen mit Petersilie, Minze & Co.*



9

13



4

### 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:

Stefanie Asmußen

#### Grafik:

Petra Techritz

#### Repro:

Allzeit Media Consult, Hamburg

#### Druck:

Evers-Druck, Meldorf



**Eine Simulationsbrille und Gewichte an den Gelenken machten es schwer, Produktpackungen anzuheben und zu entziffern.**

# WIE FÜHLT *sich alt sein an?*

Um Seniorinnen und Senioren beim Einkauf noch besser unterstützen zu können, wagten boni-Mitarbeiter ein ungewöhnliches Experiment.

Das boni Center ist ein Nahversorgungsmarkt, in dem auch viele ältere Menschen einkaufen. Um auf die besonderen Bedürfnisse dieser Kunden künftig noch besser eingehen zu können, haben Azubis und Mitarbeiter des boni Centers an einer zweitägigen Schulung im benachbarten Seniorenstift „Schwesternpark Feierabendhäuser“ teilgenommen: Nach einem Vortrag zum Thema „seniorengerechter Supermarkt“ und Erfahrungsberichten durch zwei Bewohner der Feierabendhäuser **konnten die boni-Mitarbeiter am eigenen Leib erleben, welche Einschränkungen Älteren das Einkaufen erschweren.** „Zu diesem Zweck mussten wir einen Simulationsanzug tragen. Gewichtsmanschetten und Handschuhe schränkten die Feinmotorik ein. Eine Brille simulierte Sehschwäche. Das Gehör wurde durch Ohrenschützer gedämpft“, berichtet die stellvertretende boni-Marktleiterin Emine Agirkaya. So ausgestattet war es gar nicht mehr so einfach, Ware aus einem erhöhten Regal zu nehmen, die Schrift auf Verpackungen zu entziffern und im Portemonnaie nach Kleingeld zu kramen. „Durch die Schulung sind wir optimal vorbereitet und können nun noch besser Hilfestellung leisten“, sagt Ermine Agirkaya.



Mitarbeiter und Azubis des boni Centers schlüpfen im Rahmen eines Workshops für einen Tag in die Haut eines älteren Menschen. Ziel war es, die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren beim Einkaufen besser zu verstehen.

## boni-Kunden spenden großzügig für Ruhrtal Engel e.V.

Der Wittener Verein Ruhrtal Engel e.V. bietet bedürftigen Kindern und Jugendlichen in seinen Räumen in der Annenstraße nicht nur ein kostenfreies Mittagessen, sondern auch Kochkurse, Unterstützung bei den Hausaufgaben und einen Ort zum Spielen. Um dieses Engagement zu unterstützen, **sammelte Uta Scharf vom Verein EGO – engagiert, gemeinsam, offen e.V. im Dezember Spenden für die Ruhrtal Engel – unter anderem auch bei uns im boni Center.** Zusätzlich zu den Bio-Baumwollbeutel, die Frau Scharf an großzügige Spender verteilte, spendierte boni-Marktleiter Kevin Neale einen Korb frischer Bananen aus dem Markt. Diese sollten den boni-Kunden eine Spende für den guten Zweck zusätzlich schmackhaft machen. Den Spendenbetrag, den Frau Scharf an ihrem Stand einsammelte, überreichte sie schließlich gemeinsam mit Herrn Neale an Hans-Peter Skotarzik von Ruhrtal Engel e.V. in Witten.



boni-Marktleiter Kevin Neale und Uta Scharf vom Verein EGO (links im Bild) überreichen einen gut gefüllten Spendentopf an Hans-Peter Skotarzik von Ruhrtal Engel e.V.

# Die Ernährungsexpertin rät ...



Ernährungsberaterin **Anja Kaiser**

**Herr H. Dibbern:**  
**Warum gilt das Kochen mit Kräutern als besonders gesund? Was muss ich bei der Zubereitung beachten?**

Als Kräuter werden Pflanzen bezeichnet, die krautig oder als Halbstrauch wachsen. Von diesen werden in der Küche unterschiedliche Pflanzenteile verwendet, etwa die Blätter und Stiele (z. B. Basilikum, Petersilie, Dill) oder die Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Borretsch). Inhaltsstoffe wie Bitter- und Gerbstoffe sowie ätherische Öle verleihen Kräutern ein mildes bis intensives Aroma und machen sie zu beliebten Würzmitteln. Weil sie darüber hinaus zahlreiche Vitamine, Mine-

ralien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, gelten Kräuter in der Natur- und Volksheilkunde schon seit Jahrhunderten als Heilpflanzen. Während Salbei sich als natürliches Heilmittel bei Halsschmerzen bewährt hat, wirken u.a. Dill, Fenchel und Wacholder beruhigend und entkrampfend. Dadurch können sie helfen, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen vorzubeugen und diese zu lindern. Ein weiterer Vorteil: Wer mit Kräutern kocht, braucht weniger Salz, um einem Gericht Geschmack zu verleihen. Eine Ernährung, die regelmäßig zu viel Salz enthält, kann Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern. Die Verwendung von Kräutern als Geschmacksgeber kann dem entgegenwirken.

Im Handel sind frische Kräuter im Topf oder als Bundware erhältlich. Außerdem werden tiefgekühlte und getrocknete Kräuter angeboten. Den höchsten Gehalt an gesundheitsfördernden und geschmacksgebenden Inhaltsstoffen weisen frische Kräuter auf. Damit sie in der Küche ihr Aroma voll entfalten können, sollten Kräuter wie Estragon, Koriander, Lorbeer, Oregano, Petersilie und Thymian beim Kochen recht früh mit in den Topf kommen. Basilikum, Bärlauch, Majoran, Rosmarin und Salbei hingegen sollten erst gegen Ende der Garzeit hinzugegeben werden, da sie ihren Geschmack verlieren, wenn man



**Gesund kochen mit frischen Kräutern**

sie zu lange erhitzt. Empfindliche Kräuter wie Dill, Kerbel und Schnittlauch sollten sogar erst nach dem Kochen hinzugegeben werden. Sie sind ideal zum Abschmecken von Gerichten.

Da geschnittene Kräuter bei Zimmertemperatur schnell welken, sollten Sie nicht verbrauchte Reste im Kühlschrank aufbewahren. Geben Sie die Kräuter leicht angefeuchtet oder mit einem feuchten Papiertuch in einen verschließbaren Plastikbeutel und legen Sie diesen ins Gemüsefach Ihres Kühlschranks. Wenn Sie frische Kräuter über einen längeren Zeitraum konservieren möchten, können Sie diese auch in einem Gefrierbeutel einfrieren. So halten sie sich bis zu 12 Monate. Die meisten Kräuter (ausgenommen Borretsch, Kresse und Petersilie) können auch durch Trocknen haltbar gemacht werden. Dazu werden die Kräuterzweige einzeln oder in kleinen Büscheln an einem dunklen, trockenen und gut belüfteten Ort aufgehängt, bis sie bei Berührung leicht rascheln. In lichtdichten, verschließbaren Gefäßen sind selbst getrocknete Kräuter etwa ein Jahr lang haltbar.

## 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.

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

#### 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).**

**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.

Einsendeschluss: 12. Juni 2020

Rezept  
Seite 8

Die klassische Zubereitung von Spargel mit Schinken ist Ihnen zu langweilig? Dann probieren Sie mal unsere **Blätterteig-Tarte mit Spargel-Schinken-Päckchen** und fruchtigen Kirschtomaten!

# Kulinarische Frühlingssgrüße

» Viel Gemüse,  
raffiniert zubereitet:  
Mit diesen Rezepten  
starten wir fit ins  
Frühjahr! «



VEGETARISCH

Rezept Seite 11



## Tarte mit Spargel und Schinken

**4 Portionen · ca. 50 Minuten**

500 g Spargel, grün oder weiß · Salz  
2 Eier · 125 ml Sahne · 125 g Crème fraîche · weißer Pfeffer a. d. Mühle  
5 Kirschtomaten · 270 g frischer Blätterteig · 80 g Schwarzwälder Schinken  
75 g Parmesan · einige Blätter Basilikum

**1** Spargel waschen, untere Drittel (bzw. weißen Spargel komplett) schälen und holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. **2** Eier mit Sahne und Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. **3** Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen, die Ränder leicht nach innen einrollen. Eier-Sahne-Mischung darauf verteilen. **4** Je zwei Spargelstangen mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Spargel-Schinken-Päckchen nebeneinander auf die Tarte legen. Tomatenhälften rundherum auf der Tarte verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und darübergeben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 175 °C, G: Stufe 3) 20–30 Min. backen. Vor dem Servieren die Tarte nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

**Pro Portion ca. 353 kcal (1478 kJ)**  
**20 g E · 6 g KH · 28 g F**



## Teriyaki-Seelachs mit Frühlingsgemüse

**4 Portionen · ca. 75 Minuten**

500 g festkochende Kartoffeln · Salz  
1 Bio-Zitrone · 600 g Seelachsfilets · 8 EL Teriyakisauce · 2 EL Mehl · 2 Knoblauchzehen · 400 g Zuckerschoten · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 6 EL Pflanzenöl · Pfeffer

**1** Kartoffeln abbürsten und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und schälen. **2** Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Fischfilets waschen und trocken tupfen, im Zitronensaft wenden. Mit

4 EL Teriyakisauce bestreichen, mit Mehl bestäuben und abgedeckt kalt stellen. Knoblauch schälen, fein hacken, Zuckerschoten putzen. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. **3** Erkalte Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben oder Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Knoblauch in die Pfanne geben, bei starker Hitze unter Schwenken ca. 45 Sek. braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Weitere 2 EL Öl erhitzen, Kartoffeln in die Pfanne geben, von der Unterseite braun braten. Hitze reduzieren, Pfanne schwenken und die Kartoffeln wen-

den. Mit Salz und Pfeffer würzen. **4** Wenn die Kartoffeln rundherum gebräunt sind, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und restliche Teriyakisauce zugeben, alles unter mehrmaligem Schwenken ca. 2 Min. braten. **5** Gemüse aus der Pfanne nehmen, auf Tellern verteilen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Fischfilets darin von beiden Seiten 2–3 Min. braten. Fisch aus der Pfanne nehmen, auf dem Gemüse anrichten und servieren.

**Pro Portion ca. 512 kcal (2144 kJ)**  
**35 g E · 51 g KH · 18 g F**



LECKERES  
*Fit-Food*  
MIT VIEL EIWEISS  
UND GESUNDEN  
FETTEN

## Omeletts mit Avocado und Rucola

**4 Portionen · ca. 35 Minuten**

150 g Parmesan · 1 Bund Schnittlauch  
6 Eier · 40 ml Milch · Salz · Pfeffer  
1 Avocado · 1 Bund Rucola · 30 g Butter  
1 EL rosa Pfefferkörner

**1** 30 g des Parmesans reiben, den Rest in Streifen hobeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Geriebenen Käse mit Eiern sowie Milch verquirlen, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zugeben.

**2** Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale

Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen und trocken schütteln.

**3** Etwas Butter in eine heiße Pfanne geben, ein Viertel der Eiermischung zugeben, von beiden Seiten anbraten. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Eiermischung aufgebraucht ist. **4** Je eine Hälfte der Omeletts mit Avocado, Rucola und Parmesanstreifen belegen, mit Pfefferkörnern bestreuen. Die unbelegten Omeletthälften darüber schlagen und die Omeletts servieren.

**Pro Portion ca. 405 kcal (1696 kJ)**  
**25 g E · 2 g KH · 33 g F**

## Grüne Pfannkuchen- Lasagne

**4 Portionen · ca. 50 Min.**

100 g Buchweizenmehl  
125 g Mehl Type 550  
300 ml Milch 1,5 % Fett  
3 Eier · ½ TL Salz · 2 EL  
Pflanzenöl · 500 g Brokkoli  
1 Btl. Fertigmischung für  
Hackfleisch-Käse-Suppe  
(z. B. Knorr Fix) · 200 ml  
Kochsahne (15 % Fett)  
100 g Kräuter-Frischkäse  
300 g TK-Erbesen · 50 g  
geriebener Käse

**1** Mehle, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren, diesen 15 Min. quellen lassen. Öl in einer Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen, Teig portionsweise zu 6 Pfannkuchen ausbacken. **2** Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Suppen-Fertigmischung in 300 ml Wasser einrühren. Kochsahne zugeben, alles unter Rühren aufkochen und 2–3 Min. bei schwacher Hitze köcheln. Kräuterfrischkäse unterrühren. **3** Einen Teil der Sauce auf dem Boden einer großen Auflaufform verteilen. 2 Pfannkuchen überlappend darüberlegen. Brokkoli darauf verteilen, etwas Sauce darübergießen und weitere 2 Pfannkuchen darüberlegen. Erbsen darauf verteilen und etwas Sauce darübergießen. Mit den letzten beiden Pfannkuchen abschließen. Restliche Sauce darüber verteilen und mit Käse bestreuen. **4** Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (U: 175°C, G: Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

**Pro Portion ca. 661 kcal (2767 kJ)**  
**30 g E · 71 g KH · 28 g F**



### **Tipp: Glutenfrei backen mit Buch- weizenmehl**

Anders als der Name vermuten lässt, ist Buchweizen kein Getreide, sondern die Frucht eines Knöterichgewächses. Buchweizenmehl ist frei von dem Klebereiweiß Gluten, das Menschen mit Zöliakie nicht verstoffwechseln können. Für sie ist Buchweizenmehl daher eine tolle Alternative zu Getreidemehlen. Aber auch für alle anderen lohnt es sich, Buchweizenmehl ab und zu auf den Speiseplan zu setzen, denn es enthält sehr hochwertig zusammengesetzte Eiweiße und hat einen feinen, nussig-herben Geschmack. Beim glutenfreien Backen mit Buchweizenmehl ist zu beachten, dass das fehlende Klebereiweiß die Beigabe bindender Zutaten wie Eier, Stärke oder Soja- bzw. Reismehl nötig macht.

## TITELREZEPT

# Poké Bowl

**4 Portionen · ca. 60 Minuten**

20 g Ingwer · 1 Knoblauchzehe · 5 EL Sojasauce · 100 ml Sesamöl · 1 TL Chiliblocken · 400 g Thunfischfilet · 200 g roter Reis · Salz · 400 g TK-Erbesen (z. B. Iglo) · 2 Avocados · Saft von ½ Zitrone · 2 Mangos · 2 Lauchzwiebeln · je 1 EL schwarze und helle Sesamsaat · 15 g Koriander

**1** Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce, Sesamöl und Chili verrühren. Thunfisch würfeln und ca. 30 Min. in der Marinade ziehen lassen. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten.

**2** Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Fruchtfleisch der Mangos vom Stein schneiden, schälen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen und Reis abgießen und abschrecken. Koriander waschen und trocken tupfen. **3** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thunfisch aus der Marinade nehmen, Marinade beiseitestellen. Thunfisch, Erbsen, Avocado, Mango, Lauchzwiebeln und Reis in Schalen anrichten. Übrige Marinade darüberträufeln. Mit geröstetem Sesam und Koriander garnieren.

**Pro Portion ca. 930 kcal (3900 kJ)**

**39 g E · 52 g KH · 55 g F**



## Blumenkohl-Pizza mit Zucchini-Walnuss-Baba-Ghanoush

**2 Portionen · ca. 90 Minuten**

200 g Blumenkohl · Salz · 1 Mozzarella · 2 Knoblauchzehen · 1 Ei · 1 TL Oregano · 1 EL Olivenöl · 1 Bio-Zitrone · 30 g Walnusskerne (z. B. kalifornische) · 2 Zucchini · 2 EL Tahina (Sesampaste) · 1 TL Paprikapulver Pfeffer · 1 Handvoll Basilikum

**1** Blumenkohl waschen, abtrocknen, mit einer Käseibe oder Küchenmaschine so fein zerkleinern, dass er wie Reis aussieht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, salzen. Mit einem zweiten Stück Backpapier abdecken, im vorgeheizten Ofen bei 200°C (U: 175°C, G: Stufe 3) ca. 15 Min. garen. **2** In der Zwischen-



Schmeckt  
exotisch-  
frisch

zeit den Mozzarella halbieren. Eine Hälfte fein reiben, die andere beiseitestellen. Knoblauch schälen, fein hacken. Abgekühlten Blumenkohl mit geriebenem Mozzarella, Ei, Oregano und ½ TL Knoblauch vermengen, bis eine gebundene Masse entsteht. **3** Teigmasse halbieren. Beide Hälften zu Kreisen ausrollen, auf Backpapier geben, mit Olivenöl bestreichen. Im heißen Ofen bei 220°C (U: 200°C, G: Stufe 4) ca. 15 Min. backen, bis die Böden goldbraun sind. **4** Zitrone auspressen, Saft beiseitestellen. Walnusskerne grob hacken. Zucchini waschen, putzen und halbieren. Auf ein Backblech legen, im heißen Ofen bei 180°C (U: 160°C, G: Stufe 2) ca. 45 Min. backen.

Zucchini abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Rest Knoblauch, 20 g Walnusskerne, Tahina, Paprikapulver, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft zum Fruchtfleisch geben, alles mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse vermengen. **5** Pizzaböden mit der Zucchini-Walnuss-Masse bestreichen. Rest Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Pizzen im heißen Ofen bei 200°C (U: 180°C, G: Stufe 3) backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Basilikum sowie Walnusskernen garnieren und servieren.

**Pro Portion ca. 525 kcal (2198 kJ)**

**23 g E · 16 g KH · 39 g F**



**Grüne  
Kräutersauce**  
ist ein Klassiker  
aus Hessen. In  
unserem Rezept  
wird sie modern  
und frisch zu  
Kabeljau und  
Chili-Kartoffeln  
serviert.

# AROMATISCHE *Kräuterküche*

# Gnocchi mit Kräuter-Hackbällchen

**4 Portionen · ca. 45 Minuten**

1 rote Zwiebel · 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) · 400 g Rinderhackfleisch · 1 Ei · 3 EL Paniermehl · Salz · Pfeffer · 1 Zucchini · 2 EL Olivenöl · 400 g Pasta-sauce (z. B. Bertolli) · 500 g Gnocchi · 4 EL Parmesan, gerieben

**1** Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen

abzupfen. Ein Drittel der Kräuter beiseite- stellen, den Rest fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, gehackten Kräutern, Ei so- wie Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 25 Bällchen formen. **2** Zucchini waschen, putzen, halbieren und schräg in schmale Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum in ca. 7 Min. braun anbraten. Zuchinischeiben zugeben und

anbraten, mit etwas Pfeffer würzen. Pasta- sauce angießen und erwärmen. **3** In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungs- anleitung in ausreichend Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Fleisch- bällchen und Gnocchi auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern und Parmesan bestreuen und servieren.

**Pro Portion ca. 586 kcal (2453 kJ)**  
**35 g E · 50 g KH · 26 g F**

» So einfach,  
so lecker:  
Gnocchi mit  
Hackfleisch und  
frischen  
Kräutern «



# Zitronen-Lorbeer-Kabeljau mit Kartoffeln und Grüner Sauce

**4 Portionen · ca. 75 Minuten**

200 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Sauerampfer, Pimpinelle, Schnittlauch) · 250 g Schmand · Salz · Pfeffer · 1 Prise Zucker · 750 g festkochende Kartoffeln · 2 EL Olivenöl · 1 TL Chiliflocken (z. B. Fuchs) · 4 Kabeljaufilets à 150 g · 1 Bio-Zitrone · 60 g Butter · 3 Lorbeerblätter

**1** Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitestellen und den Rest grob hacken. **2** Kräuter und Schmand in einen hohen Rührbecher geben.

Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und alles pürieren. **3** Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Mit Öl, Chiliflocken sowie etwas Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Kartoffeln auf ein Backblech geben und im heißen Backofen bei 220°C (U: 200°C/ G: Stufe 5) ca. 25 Min. goldbraun backen. **4** Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Lorbeer grob zerbröseln und in der Butter erhitzen. Zitrone und Kabeljau hinzugeben, den Fisch

von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. **5** Kabeljau mit Kartoffeln und Zitronen- schein auf Tellern anrichten, mit Grüner Sauce und restlichen Kräutern garnieren.

**Pro Portion ca. 656 kcal (2750 kJ)**  
**40 g E · 33 g KH · 40 g F**

**LECKER:**  
*Frankfurter  
Grüne Sauce*  
**TRIFFT AUF CHILI  
UND ZITRONE**

# Hähnchenbrust mit Petersilien-Gremolata

**4 Portionen · ca. 35 Minuten**

1 Knoblauchzehe · 1 Bund Petersilie  
60 g Kapern (a. d. Glas) · 1 Bio-Zitrone  
4 Hähnchenbrüste · 6 EL Olivenöl · Salz  
Pfeffer · 2 Fenchelknollen · 3 Möhren  
2 TL Honig · 100 ml Orangensaft

**1** Knoblauch schälen, Petersilie waschen und trocken schütteln, Kapern abtropfen lassen. Knoblauch, Petersilie und Kapern fein hacken. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. 3 EL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin leicht anschwitzen: Petersilie, Kapern und Zitronenschale zugeben, kurz durchschwenken, dann in eine kleine Schüssel füllen. **2** Hähnchenbrüste mit 2 EL Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Das Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, in den heißen Ofen geben und bei 120 °C (U:100°C/G: Stufe 1) in

ca. 20 Min. durchgaren. **3** In der Zwischenzeit Fenchel und Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In 1 EL Öl ca. 2 Min. anbraten, mit Honig beträufeln, mit Orangensaft auffüllen und abgedeckt 8–10 Min. schmoren lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Tellern verteilen. **4** Hähnchenbrüste aufschneiden, auf dem Karotten-Fenchel-Gemüse anrichten, mit Petersilien-Knoblauch-Gremolata beträufeln und servieren.

**Pro Portion ca. 404 kcal (1691 kJ)**  
**30 g E · 16 g KH · 23 g F**



## PROFI Tipp

### GREMOLATA – EIN ITALIENISCHER KLASSIKER

Gremolata ist eine Kräuter-Würzmischung aus der italienischen Region Lombardei, mit der vor allem Schmor- und Fischgerichte, aber auch Gegrilltes verfeinert werden. Eine klassische Gremolata wird aus glatter Petersilie, geriebener Zitronenschale und Knoblauch zubereitet. Wer mag, kann aber auch Rosmarin, Thymian oder Zitronenmelisse sowie etwas Olivenöl dazugeben. Die Schale der Zitrone kann man auch durch geriebene Orangenschale ersetzen. Damit das frische Aroma der Gremolata erhalten bleibt, wird sie erst am Ende der Garzeit an das Gericht gegeben.



Fruchtig-frischer Genuss

## Mango-Orangen-Aufstrich mit Minze & Mandeln

**2 Gläser/400 g · ca. 35 Minuten**  
 20 g Mandeln, gehobelt · 1 Bio-Orange  
 1 Mango · 185 g Gelierzucker  
 (z. B. Diamant) · 2–3 Zweige Minze

- 1** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten und beiseitestellen.
- 2** Orange heiß waschen, abtrocknen und Schale fein abreiben. Orange schälen, Filets ausschneiden und Saft auspressen. Fruchtfleisch und Saft zusammen abwägen (das Gewicht sollte ca. 70 g betragen).
- 3** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ca. 180 g abwägen (Mango, Orangenfilets und -saft sollten zusammen

250 g ergeben). Mango mit Orangenfilets, -saft und -schale in ein hohes Gefäß geben. Gelierzucker zugeben und alles ca. 45 Sekunden mit dem Pürierstab mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. **4** Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Mandeln unter die Mango-Orangen-Masse rühren. Fruchtaufstrich in saubere, fest verschließbare Gläser füllen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen oder sofort genießen. Kühl lagern und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

**Pro Portion (1 TL) ca. 11 kcal (46 kJ)**  
**0 g E · 2,4 g KH · 2,3 g F**

# Leckeres Fingerfood zum Brunch



## Mit Rosmarin



## Knuspriger Snack

**140 Stück · 40 Minuten**  
**PIKANTE KRÄUTERKRÄCKER**

6 Zweige Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen. 1 TL der Rosmarinadeln hacken, den Rest in eine Schale mit 2 EL Olivenöl geben. 150 g Bergkäse (z. B. Greyerzer) reiben. 300 g Mehl mit 1 Msp. Backpulver (z. B. Dr. Oetker Backin) in einer Rührschüssel mischen. 1 gestrichenen TL Salz, 75 g Crème double, 200 g weiche Butter, 50 g Speisestärke, 1 Ei, 1 zusätzliches Eigelb sowie etwas Pfeffer, 2 Msp. gemahlene Kreuzkümmel und 1 Msp. Kurkuma zufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührers zu einem Teig verarbeiten, gehackten Rosmarin kurz unterkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen. Anschließend auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem ca. 3 mm dünnen Rechteck ausrollen und Rauten (ca. 4 x 3 cm) daraus schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und leicht mit Olivenöl bestreichen. Marinierten Rosmarin darauf verteilen und andrücken. Kräcker im heißen Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/ G: Stufe 4) ca. 10 Min. leicht braun backen.

**Pro Stück ca. 26 kcal (109 kJ)**  
**0 g E · 2 g KH · 2 g F**

**NEU**

**NUR 9 kcal/\***  
100 ml

# ULTRA LEICHT ZU HABEN

LUST AUF EINE LIMONADE MIT  
WENIGER ZUCKER, DIE NICHT  
LANGWEILIG ODER KÜNSTLICH  
SCHMECKT?

**JETZT PROBIEREN!**



\*40 kJ/100 ml