

FRÜHJAHR 2021

boni ^{CENTER} magazin

GRATIS
für Sie!

NEUER LIEFER- SERVICE

Lassen Sie sich Ihren Einkauf
im boni Center bequem
nach Hause liefern!

EIN GUTER START

Frische Rezepte mit
Joghurt, Quark & Co.

Erdbeerglück

Ideen zum Saisonstart der saftig-süßen Früchte



boni
Fischfeinkost

FRÜHJAHR
2021



8



14



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wahrscheinlich haben wir den Frühling selten so sehr herbeigeseht wie in diesem Jahr. Eine Extraportion Tageslicht und die Aussicht, wieder mehr Zeit draußen verbringen zu können – am liebsten gemeinsam mit Menschen, die uns am Herzen liegen –, sind Balsam für unsere vom Corona-Winter strapazierte Seele.

Lassen Sie uns das Frühjahr also gebührend begrüßen und zelebrieren – zum Beispiel mit köstlichen Rezepten, die frisches Obst und Gemüse mit cremigem Joghurt oder Skyr vereinen. Ab Seite 6 zeigen wir Ihnen, dass diese Kombi nicht nur zum Frühstück ein Genuss ist. Auch auf saftig-süße Erdbeeren dürfen wir uns nun wieder freuen. Was sich daraus Leckeres zaubern lässt, können Sie ab Seite 12 entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, Zubereiten und Genießen!

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mazurek

Geschäftsführer boni Center

Inhalt

MARKTINFOS

- 04** Sie kaufen ein, wir bringen's heim!
Der Einkaufs-Liebeservice im boni Center
- 05** Service & Sudoku

GENUSS

- 06** Frische Rezepte mit Joghurt, Skyr & Co.
Für einen gesunden Start ins Frühjahr
- 12** Erdbeerglück
Genuss-Ideen mit der süßen Frucht



4

9



15

3

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

Für Druckfehler keine Haftung.



Sie kaufen ein, wir bringen's heim!

Ihr Lieferservice.

boni

Bald
neuer
Service im
boni
Center!

Bald können Sie Ihre Einkäufe für die Woche auch ohne Auto mit nur einem Besuch im boni Center erledigen. Denn unser günstiger Lieferservice bringt Ihnen die bei uns gekauften Waren direkt bis an die Haustür! Einkäufe, die Sie montags, mittwochs und freitags bis 10 Uhr tätigen, liefern wir Ihnen noch am selben Tag bis spätestens 20 Uhr. Soweit es möglich ist, berücksichtigen wir dabei auch gern Ihre Wunsch-Lieferzeit. Bitte bedenken Sie aber, dass dienstags, donnerstags und samstags keine Auslieferungen stattfinden.

Ab wann wird der Lieferservice angeboten?

Unser neues Lieferservice-Angebot steht in den Startlöchern. Achten Sie auf Infos im Markt, um zu erfahren, ab wann Sie den Service nutzen können.

Was kostet die Lieferung der Einkäufe?

Unseren Lieferservice können Sie für alle Einkäufe bei boni ab einem Wert von 40 Euro in Anspruch nehmen. Innerhalb von Witten kostet die Lieferung pauschal 8 Euro. Außerhalb Wittens liefern wir in die Postleitzahl-Bezirke 44801, 44892, 58300 sowie 58313 und berechnen dafür 12 Euro. Ab einem Einkaufswert von 150 Euro ist die Lieferung innerhalb Wittens kostenlos, für die außerhalb liegenden PLZ-Gebiete gilt dies ab einem Einkaufswert von 200 Euro. Ein Getränke-Gebinde (z. B. ein Kasten Wasser, ein 12er-Karton Milch oder ein Sixpack) ist bei der Lieferung inklusive. Jedes weitere Gebinde berechnen wir mit 1 Euro. Empfindliche Kühlprodukte und Tiefkühlkost sind von der Lieferung ausgeschlossen, da wir keine nahtlose Kühlkette für diese Produkte garantieren können.

Wie beauftrage ich den Lieferdienst?

Sprechen Sie einfach eine Mitarbeiterin bzw. einen Mitarbeiter an der Kasse oder an unserer Marktinformation an, um den Lieferdienst zu bestellen. Dann müssen Sie Ihren Einkauf nur noch wie gewohnt an der Kasse bezahlen – um den Rest kümmern wir uns!



Boni-Marktleiter Kevin Neale (li.) dankte Jörg Stracke Corona-konform für sein **Tannenbaum-Verkaufsangebot** vor dem boni Center.



Tannenbaum „to go“

Die Tage kurz vor Weihnachten sind immer schon stressig genug – da freut man sich über jeden eingesparten Besorgungsgang, gerade in Zeiten von Corona. Aus diesem Grund boten wir unseren Kunden im Dezember die Möglichkeit, nach dem Feiertags-Einkauf gleich auch noch den Tannenbaum zum Fest mitzunehmen – quasi als „Weihnachtsbaum to go“. Auf diese Weise fanden zahlreiche Nordmannantannen aus dem Sauerland über die Feiertage ein gemütliches Zuhause in Witten.

Kunden fragen, akzenta antwortet



Ernährungsberaterin **Anja Kaiser**

Herr K. Larsen: Liebe Frau Kaiser, ich möchte mich zukünftig vegan ernähren und Milch durch eine pflanzliche Alternative ersetzen. Welche Produkte können Sie empfehlen?

Lieber Herr Larsen, in gut sortierten Lebensmittelmärkten finden Sie eine Vielzahl pflanzlicher Milch-Alternativen, die sich im Geschmack und in der Nährstoffzusammensetzung zum Teil stark unterscheiden. Ich empfehle Ihnen, verschiedene Produkte zu probieren. So können Sie herausfinden, was Ihnen schmeckt und zu Ihrem Bedarf passt. Da der Begriff „Milch“ in Europa rechtlich geschützt ist und ausschließlich für das Gemelk der Kuh verwendet werden darf, werden Alternativen pflanzlicher Herkunft meist als „Drink“ bezeichnet. Zu den bekanntesten Pflanzendrinks gehören die Folgenden:

- ▣ **Sojadrink** wird aus Sojabohnen hergestellt. Er lässt sich gut aufschäumen und ist ein geeigneter Milchersatz im Kaffee.
- ▣ **Mandeldrink** wird aus Mandeln hergestellt und passt durch seinen süßlichen, leicht nussigen Geschmack gut zu Müsli, für Gebäck und für die Zubereitung von Süßspeisen.
- ▣ **Nussdrinks** aus Hasel-, Cashew- oder Macadamianüssen zeichnen sich durch ein intensives Eigenaroma aus und sind daher vor allem zum Kochen, Backen und Verfeinern von Speisen geeignet.
- ▣ **Haferdrink** ist die bekannteste Milchalternative auf Getreidebasis. Es gibt aber auch Drinks aus Dinkel, Quinoa, Hirse und Amarant. Durch den Abbau der Stärke während der Fermentation enthalten diese Drinks eine natürliche Süße.
- ▣ **Reisdrink** hat im Vergleich zu anderen Pflanzendrinks einen eher geringen Eigengeschmack. Er ist glutenfrei und bei Zöliakie oder einer Soja- oder Nussallergie interessant.
- ▣ **Lupinendrinks** werden aus der Süßlupine hergestellt. Sie enthalten relativ viel Eiweiß und sind pur oder mit Schokoladen- sowie Vanille-Aroma erhältlich.
- ▣ **Kokosdrink** wird meist aus gemahlenem Kokos-Fruchtfleisch hergestellt und ist relativ fettarm. Durch den süßlichen Eigengeschmack ist er ideal für die Zubereitung von Süßspeisen.



Bei der Herstellung werden die Ausgangsstoffe der Pflanzendrinks, z. B. Soja, Reis oder Getreide, zu einem feinen Mehl verarbeitet. Dieses wird dann in Wasser eingeweicht, aufgekocht und gefiltert, oft auch fermentiert und pasteurisiert. Reis- und Getreidedrinks werden zudem mit etwas Pflanzenöl angereichert, damit die Flüssigkeit emulgiert und eine milchähnliche Farbe annimmt. Zur Verbesserung des Geschmacks werden den Getränken oft noch Salz, Zucker und Aromen zugesetzt oder sie werden als Mixgetränke angeboten (z. B. Hafer-Mandel-Drink). Aus gesundheitlicher Sicht sollten Sie Bio-Drinks vorziehen, die weder zusätzlichen Zucker noch Aromen oder Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Emulgatoren, Säureregulatoren enthalten. Der Nährstoffgehalt der Drinks variiert in Abhängigkeit von dem Lebensmittel, aus dem sie hergestellt werden. Was die Zusammensetzung der energieliefernden Nährstoffe Fett, Protein und Kohlenhydrate betrifft, kommt Sojadrink fettarmer Kuhmilch am nächsten. Getreidedrinks hingegen sind protein- und fettarm.

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.

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



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.

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

Einsendeschluss: 11. Juni 2021

Frische Rezepte mit JOGHURT, SKYR



VEGETARISCH

Rezept
Seite 8

Diese „Buletten“ aus Austernpilzen und Champignons sind auch was für Vegetarier. Richtig frisch und lecker schmeckt der Joghurt-Dip zu den **Pilz-Patties.**

& Co.

*Kalt oder
warm*

IST DIE SPINAT-
JOGHURT-SUPPE
EIN GENUSS

VEGETARISCH

Rezept
Seite 8

» Gesunde Snacks
mit viel Obst und
Gemüse werden durch
Joghurt, Skyr und
Frischkäse (oder vegane
Alternativen) besonders
lecker! «

Gesunder Start

MÜSLI-BOWLS bieten alles, was ein gesundes und ausgewogenes Frühstück ausmacht: Joghurt, Milch oder pflanzliche Alternativen, z. B. auf Soja-Basis, liefern stärkendes Eiweiß, während Getreideflocken und Obst wertvolle Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe beisteuern.

VEGAN

Vegane Müsli-Bowl

2 Portionen · ca. 15 Minuten

2 EL Blaubeeren · ½ Apfel · 300 g Soja-Joghurtalternative Natur (z. B. Alpro)
2 EL Haferflocken Feinblatt · 1 EL Ahornsirup · Zimt · einige Blätter Minze

1 Blaubeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Apfelhälfte ggf. waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden.
2 Soja-Joghurtalternative auf zwei Schalen

verteilen, je 1 EL Haferflocken und Blaubeeren dazugeben. Apfelscheiben auf die Müslischaalen verteilen, alles mit Ahornsirup und etwas Zimt garnieren. Nach Belieben einige Blätter Minze waschen, trocken tupfen und zum Müsli geben.

Pro Portion ca. 142 kcal (595 kJ)
7 g E · 17 g KH · 4 g F

Pilz-Patties mit Joghurt-Dip

4 Portionen · ca. 35 Minuten

250 g Austernpilze · 250 g Champignons
3 Lauchzwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 3 EL Pflanzenöl · 1 Ei · 50 g Semmelbrösel · 1 geh. TL Gemüsebouillon (z. B. Knorr Champignon & Lauch) · Pfeffer · 50 g Brunnenkresse · 250 g Joghurt (1,5% Fett) · 1 Spritzer Zitronensaft

1 Pilze putzen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze, Lauchzwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. **2** Pilzmischung in eine Schüssel geben. Ei, Semmelbrösel und Bouillon zugeben. Kräftig mit Pfeffer würzen und alles miteinander vermischen. Aus der Masse 12 Patties formen und im restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. **3** Kresse waschen und trocken schütteln. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Pilz-Patties mit dem Dip und der Kresse garniert servieren.

Pro Portion ca. 227 kcal (948 kJ)
10 E · 15 g KH · 13 g F

Spinat-Joghurt-Suppe

6 Portionen · ca. 20 Minuten

80 g Roggenbrot · 2 EL Butter · 1 EL Olivenöl
200 g Spinat · 40 g Schnittlauch · 3–4 Eiswürfel
2 TL Gemüsebouillon (z. B. Knorr) · 1 TL Sahne-
meerrettich · 300 g Joghurt (1,5% Fett)
200 g Crème fraîche (15% Fett) · Pfeffer

1 Brot in Würfel schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **2** Spinat und Schnittlauch waschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, 2 EL davon beiseitestellen. Restlichen Schnittlauch mit Spinat, Eiswürfeln, Bouillon und 500 ml kaltem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. **3** Suppe durch ein feines Sieb passieren. Meerrettich, Joghurt und Crème fraîche unterrühren. Mit Pfeffer würzen.
4 Suppe kurz in einem Topf erhitzen oder kalt auf Schüsseln verteilen und mit Brotwürfeln sowie Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion ca. 116 kcal (486 kJ)
5 g E · 10 g KH · 6 g F



Kartoffelsalat mit Joghurt-Dressing

4 Portionen · ca. 50 Minuten

800 g kleine Kartoffeln · 4 EL Olivenöl
 Salz · Pfeffer · 200 g Frühstücksspeck
 400 g grüne Bohnen · 3 Tomaten · 1 Bund
 Schnittlauch · 3 Stiele Majoran · 1 Zitrone
 250 g Joghurt (3,8 % Fett, z. B. Landliebe)
 1 EL mittelscharfer Senf

abtropfen lassen. **3** Tomaten waschen, putzen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Majoran waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen. **4** Joghurt, Senf und Zitronensaft glatt verrühren. Schnittlauch und Majoran unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. **5** Kartoffeln und Speck aus dem Ofen nehmen, mit restlichen Salatzutaten und Dressing vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten.

Pro Portion ca. 620 kcal (2600 kJ)
14 g E · 37 g KH · 45 g F

1 Kartoffeln waschen und längs halbieren. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Speckscheiben halbieren, mit den Kartoffeln auf ein Backblech geben. Im heißen Ofen bei 200°C (U: 175 °C/G: Stufe 3) ca. 20 Min. garen. **2** Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen, abschrecken und



4 Portionen · ca. 35 Minuten + Wartezeit

HÄHNCHEN-TANDOORI-SPIESSE MIT SKYR-MARINADE

100 g Skyr (z. B. Weihenstephan) mit 2 EL Tandooripulver mischen. Ein Stück Ingwer (ca. 5 cm) schälen, fein hacken und unter den Skyr rühren. 600 g Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, in einer flachen Schüssel mit dem Skyr vermengen, zudecken und mind. 6 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Danach die Streifen aus der Marinade nehmen und auf Holzspieße stecken. 600 g bunten Mangold waschen und trocken tupfen. Die Stiele quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, die Blätter in breite Streifen schneiden. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und würfeln. 3 EL Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele kurz darin anbraten. Mangoldblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 2–3 EL Wasser zufügen und zugedeckt ca. 12 Min. dünsten. Beiseitestellen, etwas auskühlen lassen. 1 EL Rapsöl in einer ofenfesten Form verteilen. Hähnchenspieße in die Form legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (E: 200°C/G: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen. Mangold mit 200 g Skyr verrühren. ½ Bund Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit 150 g Skyr und etwas Wasser oder Milch cremig rühren, leicht salzen. Mangoldmischung mit dem Koriander-Skyr verrühren, mit den Tandoori-Spießen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Pro Portion ca. 378 kcal (1582 kJ), 56 g E · 12 g KH · 11 g F

Schmorgemüse-Salat mit Blaubeer-Skyr

4 Portionen · ca. 30 Minuten

200 g Blaubeeren · 450 g Skyr (z.B. Weihenstephan) · 4 EL Rapsöl · Salz · Pfeffer · 240 g Kichererbsen (aus dem Glas) · 500 g Möhren · 250 g Staudensellerie · 250 g grüner Spargel · 1 Bund Lauchzwiebeln · 1 Bio-Zitrone · 1 Handvoll Blattsalat · 1 Bund gemischte Kräuter

1 Blaubeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Skyr mit 2 EL Öl und den Beeren cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen abgießen, dabei 3 EL Flüssigkeit auffangen. **2** Möhren gründlich waschen und putzen. Je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Sellerie waschen, Stiele quer halbieren. Spargelenden schälen, die Stangen quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüse mit Kichererbsenwasser in einen Topf oder eine Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. dünsten.

3 Zitrone waschen, halbieren. Die Schale einer Hälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in Spalten schneiden. Salat und Kräuter waschen, schleudern und grob zerkleinern. Kichererbsen und Salat mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und restlichem Öl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schmorgemüse, Kichererbsen-Salat, Zitronenspalten und Blaubeer-Skyr in Schalen anrichten, die Kräutermischung darüberstreuen.

Pro Portion 404 kcal (1691 kJ)
29 E · 31 g KH · 17 g F

Fit-Food
mit cremig-fruchtigem
Dip



Frischer Snack

CREMIG, WÜRZIG, LECKER!

ca. 6 Stück · ca. 20 Minuten

FRISCHKÄSE-POPS MIT SCHNITTLAUCH

250 g Frischkäse mit 2 EL gefriergetrockneten Schnittlauchröllchen (z.B. Fuchs Gewürze) verrühren und ca. 30 Min. im Kühlschrank kühlen. Frischkäse-Schnittlauch-Masse aus dem Kühlschrank nehmen, mit zwei Löffeln zu etwa walnussgroßen Kugeln formen. 1 EL Schnittlauchröllchen auf einen Teller geben, die Frischkäsekugeln darin wälzen. Je eine Salzstange in die Kugeln stecken. Die Frischkäse-Pops sofort servieren oder bis zum Verzehr kalt stellen.

Pro Stück ca. 159 kcal (663 kJ), 5 g E · 5 g KH · 13 g F



VEGETARISCH

Dessert-Idee

ZUM OSTERBRUNCH

Mango-Joghurt-Mousse mit Hasenohren

8 Portionen · ca. 80 Minuten

6 Blatt weiße Gelatine (z. B. Dr. Oetker)
1 große Mango · 1 Vanilleschote · 500 g Joghurt (3,5 % Fett) · 120 g Zucker
100 ml Schlagsahne · 90 g Mehl
1 Prise Zimt · 1 Msp. Kardamom, gemahlen · Salz · 50 g weiche Butter
1 EL Milch · 2 EL Hagelzucker · 1 EL Pistazien, ungesalzen · Backpapier

1 Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Knapp $\frac{1}{3}$ der Mangowürfel und kalt stellen. Übrige Mango in Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen, zur Mango geben. Mango und Vanille pürieren. Joghurt und 80 g Zucker hinzufügen, mit einem Schneebesen unterrühren. Sahne steif schlagen. Gelatine auflösen. 4 EL der Mango-Masse mit der Gelatine verrühren, übrige Masse unterrühren. Wenn die Masse zu gelieren

beginnt, Sahne unterheben. **2** Die Hälfte der Mango-Mousse auf Dessertgläser verteilen und die Hälfte der Mangowürfel daraufgeben. Mit der übrigen Creme abschließen. Das Dessert mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. **3** Währenddessen Mehl in einen Rührbecher geben. 40 g Zucker, Zimt, Kardamom, 1 Prise Salz, Butter und Milch hinzufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten. Teig in 16 gleich große Stücke schneiden und jeweils zu 5–6 cm langen Kegeln formen. Kegel mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, in der Mitte mit dem Finger etwas eindrücken. Etwas Hagelzucker in die Mulden streuen und andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (U: 180°C/G: Stufe 3) 10–12 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen. **4** Pistazien hacken und auf die Mango-Mousse streuen. Vor dem Servieren jedes Glas mit zwei Keksohren dekorieren.

Pro Portion ca. 233 kcal (976 kJ), 5 g E · 27 g KH · 12 g F

PRODUKT

Empfehlung

Oster-Servietten von Paper + Design by Duni

Servietten mit Ostermotiven zaubern zum Frühstück, beim Brunch oder zum Kaffee frühlingshaftes Flair auf den Tisch. Im boni Center finden Sie verschiedene Designs, z. B. dekorative Stanzmotive von Paper + Design mit 12 Servietten pro Packung.

Diverse Varianten erhältlich.



DUNI

SUSTAINABLE GOODFOODMOOI

Paper + Design

BY DUNI

Erdbeer- Glück



VEGAN



Die **Erdbeer-Hugo-Konfitüre** weckt beim Frühstück oder Brunch einen Hauch von Prosecco-Laune. Kann es einen besseren Start in einen schönen Sonntag geben?



Erdbeer-Hugo-Konfitüre

8 Gläser à 200 ml · ca. 40 Minuten

1200 g Erdbeeren · 2 Limetten · 250 ml Prosecco · 150 ml Holunderblüten-Sirup
3 Stiele Minze · 500 g Gelierzucker 3:1
(z. B. Dr. Oetker)

1 Erdbeeren waschen, putzen, würfeln und in einem Topf unter Rühren aufkochen. Ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen, dabei öfter umrühren. Pürieren und durch ein Sieb streichen. 1000 g Fruchtmasse abwiegen und zurück in den Topf geben. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limetten auspressen und 50 ml Saft abmessen. Minzeblätter von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und hacken. **2** Erdbeermasse mit Limettenschale, -saft, Prosecco, Sirup, Minze und Gelierzucker verrühren. Alles zum Kochen bringen, unter ständigem Rühren 3 Min. sprudelnd kochen. Fruchtmasse ggf. abschäumen und randvoll in saubere Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

Pro 100 g ca. 127 kcal (532 kJ)
1 g E · 28 g KH · 0 g F

Erdbeer-Tiramisu

8 Portionen · ca. 25 Minuten + Kühlzeit

300 ml Milch (1,5% Fett) · 1 Pck. (114 g) Puddingpulver Vanille (z. B. Mondamin)
250 g Halbfett-Quark · 150 g Joghurt (1,5% Fett) · 1 EL Amaretto · 150 ml Espresso
200 g Löffelbiskuits · 500 g Erdbeeren

1 Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Puddingpulver unter Rühren zufügen und 1 Min.iterrühren. Pudding abkühlen lassen, zwischendurch mehrmals umrühren. **2** Quark und Joghurt unter den Pudding rühren. Amaretto mit Espresso verrühren und die Löffelbiskuits damit tränken. Erdbeeren waschen und putzen. 100 g Erdbeeren pürieren und kalt stellen, die restlichen halbieren. **3** Die Hälfte der Löffelbiskuits auf dem Boden einer Form verteilen. Die Hälfte der Creme darüber verteilen. Mit Erdbeerhälften belegen, einige zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Biskuits und Creme darübergeben. **4** Tiramisu 3–4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit restlichen Erdbeeren und Püree garnieren.

Pro Portion ca. 248 kcal (1039 kJ)
9 g E · 39 g KH · 5 g F

DIE
*extrafruchtige
Variante*
DES DESSERT-
KLASSIKERS
TIRAMISU

UNSER *Tipp*

KINDGERECHTES TIRAMISU

Wenn Sie ein Erdbeer-Tiramisu ohne Amaretto und Espresso zubereiten möchten – zum Beispiel, weil Kinder davon essen wollen –, können Sie diese Zutaten ganz einfach ersetzen. Tränken Sie die Löffelbiskuits in diesem Fall mit Orangensaft. Dies unterstreicht zusätzlich die fruchtige Note des Erdbeer-Tiramisu und macht es zu einem leckeren Sommerdessert.

Cremig-frisches Quark-Dessert

Erdbeeren richtig waschen

BEI ERDBEEREN GILT: Je praller, desto süßer und aromatischer – aber auch umso empfindlicher! Ein zu kräftiger Wasserstrahl beim Waschen kann die Früchte matschig und wässrig machen. Besser ist es daher, Erdbeeren behutsam in einer Schüssel mit Wasser zu waschen und sie anschließend erst in einem Sieb, dann auf Küchenpapier abtropfen zu lassen.

Erdbeerquark

6 Portionen · ca. 20 Minuten

300 g Erdbeeren · Pistazien, ungesalzen · 1 Pck. (56 g) Quark-Dessertpulver Erdbeer-Geschmack (z. B. Dr. Oetker Quarkfein) · 200 ml kalte Milch · 250 g Magerquark

1 Erdbeeren waschen und putzen. Pistazien hacken. Etwa die Hälfte der Erdbeeren in Scheiben schneiden, die übrigen Früchte in kleine Würfel schneiden. Dessertschalen oder -gläser mit den Erdbeerscheiben (bis auf einige zum Garnieren) auslegen. **2** Dessertpulver mit Milch und Quark nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend die Erdbeerwürfel kurz unterrühren und die Creme in die vorbereiteten Dessertschalen oder -gläser füllen. **3** Übrige Erdbeerscheiben dekorativ auf die Creme setzen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Pro Portion ca. 149 kcal (624 kJ)

9 g E · 18 g KH · 4 g F



Erdbeer-Shot

Erfrischender Party-Drink

2 Liter · ca. 30 Minuten

ERDBEER-LIMES

400 g Einmachzucker (z. B. von Diamant) mit 300 ml Wasser aufkochen und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Ca. 1200 g Erdbeeren waschen und putzen. 1000 g abwiegen, pürieren und durch ein Sieb streichen. 9 Zitronen auspressen, den Saft durch ein Sieb filtern und 400 ml davon abmessen. Erdbeerpüree mit Zuckerlösung, Zitronensaft und 450 ml Wodka mischen, in saubere Flaschen füllen und verschließen. Der Erdbeer-Limes sollte im Kühlschrank gelagert und innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Pro Portion (40 ml) ca. 69 kcal (289 kJ)

0 g E · 11 g KH · 0 g F

TITELREZEPT

Erdbeer-Joghurt-Kuchen

10 Stücke · ca. 60 Minuten

300 g Erdbeeren · 100 g Butter · 150 g Zucker · 1 Pck. Vanillezucker · 1 Prise Salz · 3 Eier · 180 g griechischer Joghurt · 270 g Dinkelmehl Type 1050 · 2 TL Backpulver · Backpapier

1 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten. **2** Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Eier dazugeben und alles cremig aufschlagen. Den griechischen Joghurt unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse rühren, bis ein glatter Teig entsteht. **3** Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Erdbeeren mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (E: 200°C, G: Stufe 3) ca. 30–35 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.

Pro Stück ca. 291 kcal (1218 kJ)

6 g E · 39 g KH · 12 g F

hohes C

reich an natürlichem Vitamin C

hohes C PLUS Immun

Unterstützt aktiv
dein Immunsystem.*

JETZT PROBIEREN!



*1 Glas hohes C (0,25 l) deckt den Tagesbedarf an Vitamin C. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. hohes C empfiehlt abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

