

boni CENTER magazin

GRATIS
für Sie!

BUNTE VIELFALT

Wissenswertes über
Obst & Gemüse

NATÜRLICH BACKEN

Süße Leckereien, die uns
einfach glücklich machen

Gesund und fit

Köstliche Gerichte mit Gemüse
und Fleisch – der Mix macht's!





boni
Fischfeinkost



boni
Fischfeinkost

FRÜHJAHR
2022



6

13



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

der Frühling ist da! Stehen Ihre guten Vorsätze vom 1. Januar 2022 nicht mehr ganz so im Fokus? Macht nichts! Damit Sie trotzdem fit und gesund in die schönste Saison des Jahres starten, gibt es ja unser boni-Magazin. In diesem Frühjahr widmen wir uns besonders einer ausgewogenen Ernährung, die überhaupt nicht langweilig sein muss, sondern lecker und abwechslungsreich sein kann. Dabei müssen Sie keinesfalls auf Fleisch und Süßes verzichten. Aus diesem Grund haben wir für Sie in dieser Ausgabe exklusive Rezepte entwickeln lassen und präsentieren Ihnen diese kreativen, herzhaften und süßen Kreationen in einem bunten Mix köstlicher Zutaten.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Zeit voller Sonne und wunderbarer kulinarischer Genüsse.

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mazurek

Geschäftsführer boni Center

Inhalt

MARKTINFOS

- 04 boni sozial**
Schulung & Geschenkkaktion
- 05 Service & Sudoku**
- 10 Bunte Vielfalt**
Wissenwertes über Obst & Gemüse

GENUSS

- 06 Der Mix macht's**
Gesund und fit mit Fleisch & Gemüse
- 12 Natürlich backen**
Süß, lecker und zuckerreduziert

10



8



4

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: Claudia Allzeit

Grafik: Petra Tchrizt

Repro: Allzeit Media Consult, Hamburg

Druck: Evers-Druck, Meldorf

Für Druckfehler keine Haftung.



Tischdecke, Töpfe und
Accessoires sowie
originales Mobiliar
aus den 50ern
machen das
**Retro-Einkaufs-
feeling perfekt.**

Zeitreise im boni Center

Wie vor 70 Jahren sollte es aussehen, die boni-Verkaufsfläche im Stil der 50er Jahre.

Dank der freundlichen und engagierten Unterstützung vom Altenzentrum am Schwesternpark der Feierabendhäuser der Diakonie Ruhr konnten wir im boni Center eine tolle Schulungsaktion unserer Mitarbeiter und Auszubildenden auch visuell und atmosphärisch begleiten. Thema dieser Schulung war der besondere Kundenumgang mit Alterskrankheiten, Einschränkungen und Hilfsmitteln sowie die Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Für unsere Kunden war es ein kleiner Ausflug in die Einkaufswelt der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts. Im Januar räumten wir eine Verkaufsfläche frei und bauten die vom Altenzentrum zur Verfügung gestellte Vitrine samt passender Sitzgruppe aus dieser Zeit auf und bestückten diese einladend mit Lebensmitteln. Schwesternpark-Bewohner Eberhard Fritz, Jahrgang 1928 und damit ein echter Einkaufskenner der damaligen Zeit, ließ sich das Ensemble zeigen und resümierte "Das sieht ja aus wie früher". Begleitet wurde er von Manuela Söhnchen vom Sozialen Dienst und Einrichtungsleiter Andreas Vincke. Das Wittener Altenzentrum der Diakonie Ruhr und das boni Center arbeiten schon seit einigen Jahren zusammen. Seit 2021 bietet das boni Center einen Lieferservice für die Mieterinnen und Mieter des ServiceWohnens an.

Tischlein deck dich

Mit Geschenkgutscheinen ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert.

Auch in diesem Jahr konnten die ehrenamtlichen Helfer der Stiftung Creative Kirche zusammen mit der Wittener Tafel vielen Obdachlosen und Bedürftigen, die gerade in der Pandemie besonders gelitten haben, eine schöne Freude machen. Zwar musste auch in diesem Jahr die eigentliche Weihnachtsfeier pandemiebedingt ausfallen. Dennoch konnten bei der Geschenkeausgabe der "Tischlein deck dich"-Aktion viele schöne Geschenke wie Kaffee, Schokolade, Kekse uvm., an die Gäste ausgegeben werden und so eine große Freude bereiten.



**Unser boni-Center
hilft bei "Tischlein
Deck dich"**

Wie in jedem Jahr haben wir sehr gern diese schöne Aktion unterstützt. Wir danken den ehrenamtlichen Helfern, die die Aktion möglich gemacht haben.

Ihre Fragen rund um den Genuss



Anja Kaiser, Ernährungberaterin

Frau K. Gerlach: Liebe Frau Kaiser, geben grüne Gemüse auch Hoffnung auf eine gute Gesundheit?

Liebe Frau Gerlach, Die Redensart „Grün ist die Hoffnung“ symbolisiert Wachstum und Erneuerung, Leben und Vitalität. Das wünschen wir uns natürlich auch für unsere Gesundheit. In der Natur ist es das Chlorophyll, was wir als Blattgrün der Pflanzen und als natürlichen grünen Farbstoff kennen. Er wird von den Pflanzen gebildet und spielt eine entscheidende Rolle in der Photosynthese. Unter anderem absorbiert Chlorophyll das Sonnenlicht und ist für den Energie- und Elektronentransfer in der Pflanze zuständig. Wir Menschen benötigen für den Stoffwechsel kein Chlorophyll, dennoch wird der grüne

Farbstoff in Form von Pulver, Tabletten oder Tropfen sehr gehypt. Jugendlichkeit fördernde, entzündungshemmende und entgiftende Eigenschaften werden ihm zugeschrieben. Ursprung sind häufig Chlorella- oder Spirulina-Algen, Blätter des Moringa-Baums oder vermahlene Grünteeblätter (Matcha). Doch grüne Gemüse- oder Obstsorten, die wir kennen, beliefern die menschlichen Zellen ebenso mit wertvollen Inhaltsstoffen. Die gesundheitlichen Vorteile von grünen pflanzlichen Lebensmitteln sind vielfältig! Je dunkler das Grün eines Gemüses ist, desto mehr Chlorophyll enthält es. Grünes Gemüse ist kalorienarm und nährstoffreich. Es enthält die Vitamine C und K sowie B-Vitamine. Folsäure verdankt den grünen Blättern (lat.: folium = Blatt) sogar seinen Namen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora unterstützen, und bilden somit die optimale Basis für ein gutes Immunsystem. Grünes Gemüse ist eine perfekte pflanzliche Quelle für Magnesium, Kalzium und Eisen. Dies ist nicht nur für Allergiker oder Veganer interessant. Die enorme Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe in der menschlichen Nahrung wie z. B. Farb-, Geruchs- und Bitterstoffe, die Pflanzenzellen und somit auch der Mensch aufnehmen, schützen vor schädlichen Einflüssen und wirken antioxidativ. Um sich



Grüner Genuss

ausreichend mit dem grünen Superfood zu versorgen, braucht man keine künstlich hergestellten Kapseln, denn es wächst quasi vor der heimischen Haustür. Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Erbsen, Petersilie, Gurken, Zucchini, Staudensellerie, Spargel, Wirsing, Bohnen, Porree, Rosenkohl, Mangold, Feldsalat und andere grüne Blattsalate zeigen die enorme Vielfalt, die je nach Jahreszeit im Angebot ist. Grüne Gemüsesorten sind, roh oder gekocht, das Herzstück jeder Gemüseküche: Ob grüne Smoothies, Suppen oder Vorspeisen, Salate oder als Beilage, als Begleiter zu Pasta-, Reis- oder Ofengerichten – sie sind immer perfekt zu integrieren. Jetzt im Frühling könnten aber auch Wildkräuter wie junge Brennnesseltriebe oder zarte Löwenzahnblätter Kräuterbutter und -quark oder Dips ergänzen. Fazit: einfach mehr „Grünzeug“ in den Einkaufswagen und auf den Teller! Dann ist die Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralien schon mal gesichert. Egal ob aus der Gemüseabteilung oder gute Qualität aus der Tiefkühltruhe.

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

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: 31. Mai 2022

Der Mix macht's

GESUND & FIT MIT FLEISCH UND GEMÜSE

Lockere leichte Omelettes müssen nicht langweilig sein. Mit **kreativen, frischen Zutaten** ist so ein Omelette nicht nur lecker, sondern auch überaus nahrhaft, Dank des hohen Anteils an Proteinen und Vitaminen.

Rezept Seite 8

*Frühlings-
küche*

LEICHT, LECKER
UND FARBEN-
FROH

VEGETARISCH

» Kreativer,
geschmack-
licher Pepp
durch die
richtigen
Toppings «

Rezept
Seite 8

Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe

4 Portionen · ca. 30 Minuten

1 Schalotte · 1 Knoblauchzehe · 1 EL Öl · 1 Stück Ingwer 2 cm · 330 g Bio Möhren · 1 TL Currypulver, mild · Salz, Pfeffer · 1 EL Limettensaft · 80 g rote Linsen · 800 ml Gemüsebrühe · 400 ml Kokosmilch · 80 g getrocknete Aprikosen · frische Petersilie · Cashewkerne · Grober gemahlener Pfeffer

1 Die Linsen abbrausen und kurz in Wasser ziehen lassen. Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden. Aprikosen in Stücke schneiden. **2** Schalotte, Ingwer und Knoblauchzehe schälen, in Stücke schneiden und in einen Topf mit heißem Öl anschwitzen. Möhren sowie Aprikosen zugeben. Currypulver darüber streuen, mit andünsten. Brühe angießen, Linsen zugeben und 10 Min. köcheln lassen. **3** Kokosmilch zugießen, weitere 10 Min. köcheln. **4** Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer sowie dem Limettensaft abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

Pro Portion ca. 318 kcal (1331 kJ)
16 g E · 28 g KH · 16 g F

Delicioso

FLAMMKUCHEN MIT SCHINKEN & RADIESCHEN

4 Portionen · ca. 20 Minuten

Aus 200 g Dinkelmehl, 125 ml Wasser, 1 EL Öl und einer Prise Salz einen Teig herstellen. So lange kneten, bis er nicht mehr klebrig ist. In zwei Kugeln teilen, jeweils dünn ausrollen. Den Teig nacheinander ca. 5 Min. bei 230 °C in den vorgeheizten Ofen geben. Danach dünn mit 120 g Schmand bestreichen und erneut 5 Min. backen. Den knusprigen Teig mit 5 Scheiben rohem Schinken, ½ Bund Radieschen und einer Handvoll Pflücksalat belegen.

Pro Portion ca. 328 kcal (1375 kJ) · 12 g E · 36 g KH · 15 g F

Bild auf Seite 6

Kräuterpfannkuchen mit Spargel & Krabben

4 Portionen · ca. 25 Minuten

250 ml Bio Milch · 2 Bio Eier · 125 g Dinkelmehl · 1 Pr. Salz · 1 Bd. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kerbel) · 6 Stangen Spargel (weiß) · 6 Stangen Spargel (grün) · 50 g Nordseekrabben · 250 g Pflücksalat · 1 EL Himbeeressig · 3 EL Rapsöl · ½ TL Senf-Honig · 100 ml Gemüsebrühe · 50 ml Soja Sahne · ½ TL Dinkelmehl · 1 TL Butter · ½ TL Senf · ½ TL Kurkuma · ½ Zitrone · Salz, Pfeffer

1 Milch und Eier verquirlen und salzen. Kräuter und Mehl hinzufügen, zu einem sämigen Teig

verrühren. Den Teig ein paar Minuten gehen lassen, in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Temperatur dünn ausbacken. Nach 2–3 Min. wenden, goldbraun zu Ende braten. **2** Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel säubern und die Enden abbrechen. Den Spargel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken. **3** Den Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Salat verlesen, mit dem Spargel vermischen. Ein Dressing aus dem Himbeeressig, Rapsöl, Saft ½ Zitrone und einem ½ TL Senf-Honig her-

stellen und zum Salat geben. **4** Die Pfannkuchen damit füllen, zur Hälfte einklappen, mit den Krabben garnieren. **5** Für die Sauce Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben, verrühren. Brühe portionsweise angießen, verrühren. Sobald die Sauce eine sämige Konsistenz hat, die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer aufmischen, über den Kräuterpfannkuchen träufeln.

Pro Portion ca. 334 kcal (1397 kJ)
13 g E · 26 g KH · 19 g F

Gemüsepuffer mit Roastbeef und Pastinakenpüree

4 Portionen · ca. 45 Minuten + Wartezeit

450g Bio Pastinaken · 230g Kartoffeln · 50ml Milch · 1 TL Butter · 400g Roastbeef
2 TL Senf · 230g Bio Möhren · 1 Bio Ei · frische Kräuter · 20g gem. Haselnusskerne
30g Dinkelmehl · 1 EL Stärke · Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Das Fleisch würzen, mit Senf einreiben, in heißem Fett von allen Seiten anbraten. **2** Das Roastbeef auf ein Rost (mit Backblech darunter) bei 80 °C für 1,5–2 Std. in den Ofen geben. **3** Butter aufschlagen, ein Eigelb zugeben und erneut aufschlagen. Haselnusskerne, Paniermehl und Kräuter zugeben, alles gut verrühren. **4** Die Masse in einen Gefrierbeutel füllen, in der Größe der Roastbeef Oberseite plattdrücken. Beutel ein paar Minuten ins Gefrierfach legen, für den weiteren Schritt herausnehmen. **5** Für das Püree die 100g Kartoffeln und 300g Pastinaken schälen, in einer Schale in der Mikrowelle oder im Dampfgarer gar dünsten. **6** Milch mit Butter erhitzen, zusammen mit den Pastinaken und den Kartoffeln stampfen oder mit einem Stabmixer kurz mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. **7** Möhren, 130g Kartoffeln und 150g Pastinaken schälen und reiben. In einer Schüssel auffangen, Ei, Kräuter, Haselnusskerne, Mehl und Stärke zugeben, alles mit der Hand durchkneten. **8** Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen, Gemüsepuffer würzen, portionsweise ausbacken. Einmal wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **9** Bei einer Kerntemperatur von 55 °C, das Roastbeef herausnehmen. Den Backofen auf „Grill“ stellen und die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Die vorbereitete Krustenmasse auf das Fleisch legen und für 2–3 Min. auf oberer Schiene grillen, bis sich die Kruste goldbraun färbt. **10** Das Fleisch danach noch 5 Min. auf einem Brett offen ruhen lassen.

Pro Portion ca. 399 kcal (1672 kJ) · 38 g E · 32 g KH · 11 g F



TITELREZEPT

Entrecôte mit Frühlingsgemüse und Erbsen-Minz-Dip

4 Portionen · ca. 35 Minuten

600g Entrecôte · 6 Bio Möhren · 4 Pastinaken · 450g Drillinge
10 Stangen Spargel · 100g Naturjoghurt · 50g Frischkäse · 50g TK Erbsen · 1–2 Stängel Minze · 1 Knoblauchzehe · Salz, Pfeffer · Zitronensaft

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Min. weich kochen. Das Wasser abgießen, die Erbsen ausdampfen lassen. In der Zeit die Knoblauchzehe klein schneiden. Schmand, Naturjoghurt und die restlichen Zutaten in einen Mixbecher geben, mit einem Stabmixer mixen. **2** Die Erbsen ebenfalls pürieren, durch ein Sieb passieren. Die passierten Erbsen zum Dip geben, alles nochmal gut verrühren. **3** Das Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Gußpfanne erhitzen, das Steak mit Öl oder Butterschmalz ca. 1–1,5 Min. pro Seite scharf anbraten. Dann kommt das Steak auf einen Rost in den Ofen bei 100 °C ca. 10 Min., bis es eine Kerntemperatur von 55 °C hat. **4** Die Drillinge ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser vorgaren. **5** Das Gemüse schälen, halbieren, mit Öl, Salz, Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen. Die Drillinge halbieren, mit etwas Öl und Gewürzen vermengen und zum Gemüse aufs Blech legen. Das Blech für ca. 10 Min. bei 200 °C in den Ofen geben. Ab und zu kurz wenden und mischen.

Pro Portion ca. 593 kcal (2481 kJ) · 42 g E · 68 g KH · 13 g F

FROHE FARBVIELFALT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Bunt darf es sein und öfter mal an einen Regenbogen erinnern: Nein, wir sprechen nicht von den aktuellen Mode-Trends, sondern von Ihrem Speiseplan.

Den je bunter es auf dem Teller zugeht, desto gesünder ist es für den Körper. Damit meinen wir aber natürlich nicht eine Auswahl an Chips und buntem Weingummi, sondern die ganze Farbpalette, die frisches Obst und Gemüse in der Natur in Hülle und Fülle bereithält. Berücksichtigt man die Regenbogen-Ernährung, bekommt man nicht nur Vielfalt auf den Tisch, sondern erhält auch einen bunten Mix an verschiedenen Nährstoffen, die der Körper regelmäßig benötigt. Wenn man es dann auch noch schafft,

fünf verschiedene Obst- und Gemüsesorten täglich in die Mahlzeiten einzubauen, ist man auf dem perfekten Weg, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Es kommt nicht immer nur auf die Menge an, sondern auf jeden Fall auch auf die Vielfalt. Dabei ist es manchmal schwer z. B. eine Obstsorte farblich genau zuzuordnen, gibt es doch Unterschiede zwischen Schale und Fruchtfleisch. Das ist jedoch nicht so dramatisch, Hauptsache, die grobe Richtung stimmt. Doch worin unterscheiden sich genau die verschiedenen Farben? Nachfolgend ein kleiner Überblick:

*
*Bunt
ist
gesund*



Rot



Lycopin sorgt dafür, dass Obst und Gemüse rot sind. Er zählt zur Gruppe der Carotinoide. Lycopinhaltige Lebensmittel sollen unter anderem anregend wirken und Blut sowie Herz in Schwung bringen. Ferner wirken die Carotinoide Alphacarotin und Betacarotin zusammen als hoch potente Antioxidantien, die freie Radikale einfangen und vernichten, die Abwehrkraft des Körpers stärken und vor verschiedenen Krankheiten schützen können – dazu gehört sogar nachweislich, das Krebsrisiko zu senken.

- * Himbeeren * Tomaten
- * Erdbeeren *
- * rote Paprika *
- * Preiselbeeren * Chili
- * Kirschen *
- * Radieschen *
- * Wassermelonen *

Orange & Gelb

Auch für diese Färbung sind **Carotinoide** verantwortlich. Diese Antioxidantien schützen unter anderem vor freien Radikalen und verlangsamten so die Hautalterung. Die Resorption der Carotinoide ist eng mit der Fettverdauung verknüpft, weswegen sie vorzugsweise mit guten Fetten zusammen genossen werden. Darüber hinaus wird den Lebensmitteln mit der Sonnenfarbe nachgesagt, dass sie das Immunsystem, die Verdauung und den Stoffwechsel stimulieren.

- * gelbe Zucchini * Ananas * Karotten
- * Zitronen * Kürbis * Bananen
- * gelbe und orangefarbene Paprika *
- * Mirabellen * Mangos * Gewürze
- * Sanddorn * Ingwer * Aprikosen * Safran *



Grün

Grüne Lebensmittel erhalten ihre Farbe durch **Chlorophyll** – einen natürlichen Farbstoff, der die Photosynthese vorantreibt. Chlorophyll ähnelt in seiner Zusammensetzung unserem Blutfarbstoff Hämoglobin. Beide können Sauerstoff transportieren und neues Blut bilden. Ferner schafft ausreichend Chlorophyll ein Milieu im Körper, das für Bakterien und Keime ungünstig ist. Zudem kann es Eisen- und Magnesiummangel entgegenwirken. Ganz besonders wichtig ist auch, dass es krebserregende Giftstoffe im Körper binden kann und dadurch einen nicht unerheblichen Anteil an der Krebsprävention hat. Grüne Lebensmittel enthalten auch Lutein, einen Stoff, der die Augen schützt und beim Zellaufbau hilft.



- * Kräuter * grüne Paprika * Basilikum *
- * Brokkoli * Petersilie * Birnen *
- * Kohlrabi * Dill * Kiwis * grüner Spargel *
- * Rosmarin * grüne Weintrauben *

Blau

Grundsätzlich verbindet der Mensch blaue Lebensmittel mit nichts Leckerem, sondern ordnet sie evolutionsbedingt eher in die giftige Fäulnisecke ein. Das ist schade, denn heute weiß man, dass blaue Lebensmittel durch ihre enthaltenen Inhaltsstoffe **Anthocyane** besonders gesund und lecker sind. Sie wirken entzündungshemmend, verbessern die Sehkraft und das Gedächtnis und schützen die Blutgefäße. Das Wichtigste ist, dass die starken Antioxidantien die Zellen vor Hautalterung und Entartung schützen, denn sie beseitigen zellschädigende freie Radikale.



- * Heidelbeeren *
- * Auberginen * Pflaumen *
- * Rote Bete *
- * Holunderbeeren * Lollo rosso *
- * Brombeeren * blaue Bohnen *
- * Feigen *
- * blaue Weintrauben *
- * Schwarze Johannisbeeren *

Weiß



Weißer Lebensmittel sind zwar nicht Teil des Regenbogen-Potpourris, wer sich aber vollwertig ernähren möchte, sollte sie unbedingt als Vitamin- und Mineralstoffbomben auf dem Speiseplan haben: Allen voran Knoblauch und Zwiebeln, die das schwefelhaltige **Allicin** enthalten. Das muffelt zwar etwas, wirkt aber antibakteriell und entzündungshemmend, schützt die Gefäße und fördert die Durchblutung. Das Flavonoid **Quercetin** ist gut für das Herz-Kreislauf-System, wirkt antioxidativ und beugt Krebserkrankungen vor. Spargel zum Beispiel entwässert.

- * weißer Spargel * Äpfel * Sellerie *
- * Birnen * Fenchel *
- * Blumenkohl * Zwiebeln * Knoblauch *

HERE TO MAKI YOU HAPPY.

Ob handgemachtes Sushi, Snacks oder traditionelle Desserts – Eat Happy bietet dir eine große Vielfalt an spannenden Gerichten. Immer frisch, und immer liebevoll zubereitet. Entdecke frisches Sushi und asiatische Snacks in deinem **Boni Markt**.

EAT HAPPY

eathappy.de



Natürlich backen

Dieser Erdbeer-Cheesecake sieht nicht nur lecker aus, er ist auch mit relativ **wenig Zucker, dafür aber mit reichlich Erdbeeren** versehen. Das Gute ist, man kann ihn auch mit Tiefkühl-erdbeeren zubereiten.

No Bake Cheesecake mit Erdbeersauce

8-10 Stücke · ca. 25 Min. + Wartezeit

18 cm Form · **Boden:** 60 g Butter · 120 g Haferkekse **Füllung:** 500 g Magerquark 200 g Mascarpone · 100 g Sahne · 2 EL Zucker · 1 Prise Salz · 3 Tüten Gelatine fix **Sauce und Deko:** 500 g frische Erdbeeren 1 EL Puderzucker · 20 g Pistazien, gehackt

1 Die Kekse mit einem Mixergerät zerkleinern. Die Butter erwärmen. Die flüssige Butter mit den Keksen vermengen. Die Backform einfetten, die Keksmischung auf dem Boden verteilen, fest andrücken. Den Rand der Form mit Backpapier auslegen. Die Form zum Auskühlen ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2 In der Zwischenzeit den Quark mit Mascarpone, Zucker und Salz vermengen. Zwei Tüten Gelatine fix einrühren und 1 Min. mit einem Handrührgerät verrühren. Die geschlagene Sahne unterheben. **3** Erdbeeren vom Grün befreien und im Mixbecher mit Puderzucker pürieren, durch ein Sieb passieren. Eine Tüte Gelatine Fix einrühren, verrühren bis sich alles gut verbindet. **4** Die Quarkmasse in die Form mit dem Keksboden geben und glattstreichen. Die Erdbeersauce darauf verteilen und den Kuchen für ca. 4 Std. zum Kühlen in den Kühlschrank stellen. **5** Käsekuchen aus der Form lösen, mit Erdbeeren und Pistazien verzieren.

Pro Portion ca. 301 kcal (1261 kJ)

13 g E · 14 g KH · 20 g F



PRODUKT

Empfehlung

Berief

Bio Mandel Natur

rein pflanzlich, gluten- und laktosefrei, ohne Zucker und aus regionalen Bio Mandeln. Lässt sich sehr gut aufschäumen, aber auch zum Backen und für Desserts perfekt geeignet.

Je 1 | Packung

3.19



*Kokos-
blütenzucker
spart
Kalorien*

Rhabarber Blechkuchen mit Pudding & Marzipanstreusel

12 Portionen · ca. 35 Min. + Wartezeit

400 g Dinkelmehl · 195 g Butter · 100 ml Rapsöl · 4 Bio Eier · 50 g Speisestärke 100 g Kokosblütenzucker · 150 g Reissirup · 1 Prise Salz · 1 Paket Backpulver 1 TL Vanilleextrakt · 50 g Haferflocken 10 g gemahlene Mandeln · 50 g Marzipan 300 g Rhabarber · 50 g Sahne · 120 ml Mandeldrink · 1 Paket backfester Pudding

1 Für die Streusel 100 g Mehl, 45 g Butter, Haferflocken, Mandeln, Marzipan und 50 g Zucker vermischen, zu Streuseln kneten und kaltstellen. **2** Rhabarber putzen, abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Diese mit einem 1 TL Kokosblütenzucker vermischen und ziehen lassen. **3** Für den Teig 150 g Butter mit 50 g Zucker und einer Prise Salz cre-

mig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben. 300g Mehl sieben, mit Backpulver und Stärke mischen und in Schüben in die Eier-Butter-Masse einrühren. Den Teig noch einmal kräftig durchrühren und auf dem Boden einer eingefetteten Form glatt verstreichen. **4** Mandeldrink, Sahne und Puddingpulver in einem Mixbecher ca. 1 Minute lang mixen. Den Pudding kleksweise auf dem Teig verteilen. **5** Rhabarberstücke darauf verteilen und teilweise in den Teig leicht eindrücken. **6** Den Kuchen nun in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C geben und ca. 30 Minuten backen. Nach 20 Min. die Streusel auf dem Teig verteilen und 15. Min weiterbacken.

Pro Portion ca. 443 kcal (1854 kJ)

7 g E · 42 g KH · 147 g F

Rübli Gugelhupf

ca. 10 Stücke · ca. 40 Min. + Wartezeit

250 g Dinkelmehl · 100 g Reissirup
150 g Zucker · 120 ml Rapsöl · 1 Prise
Salz · 200 g Haselnusskerne, gemahlen
4 Bio Eier · 1 TL Backpulver · 360 g Bio
Möhren · 100 g Frischkäse · 25 g Puder-
zucker · 1 Spritzer Zitronensaft · Marzipan-
karotten zum Dekorieren

1 Die Möhren putzen, säubern und raspeln.
2 Mehl mit Zimt, Salz, Öl und Sirup und Back-
pulver mischen und verrühren. **3** Die Eier mit
Zucker schaumig schlagen und unter das
Mehl mit dem Öl rühren. Die gemahlene
Haselnusskerne mit den Karotten dazu geben
und alles gut verrühren. **4** Die Masse nun in
die eingefettete Gugelhupfform füllen und ca.
50 Minuten bei 175 °C backen. Danach die
Form auskühlen lassen und stürzen.

Frosting: Für das Frosting den Frischkäse
mit dem Zucker und Zitronensaft verrühren
und über dem Rand des Gugelhupfes vertei-
len. Zesten von Karotten abziehen und zur
Dekoration auf das Frosting legen. Darauf
die Marzipankarotten verteilen.

Pro Portion ca. 507 kcal (2123 kJ)

10 g E · 51 g KH · 29 g F



Süße
Frühstücks-
leckerei



Osterklassiker

GESUNDE Zutaten zeich-
nen diesen saftigen Kuchen
aus, der nicht nur zu Ostern
schmeckt. Dank der Möh-
ren bleibt er zudem mehre-
re Tage frisch und lecker.



Quark Dinkelbrötchen

4 Portionen · ca. 35 Minuten + Wartezeit

500 g Magerquark · 8 EL Öl · 2 EL Bio Milch · 2 EL Birkenzucker
1 Prise Salz · 250 g Weizenmehl · 250 g Dinkelmehl · 2 Bio Eier
1 Paket Backpulver · 1 Paket Vanillezucker · Milch zum Bestrei-
chen · Sesamsamen zum Bestreuen

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eier mit dem Quark, dem
Öl, dem Zucker, der Milch und dem Salz mit der Küchenmaschine ver-
quirlen und glattrühren. **2** Das Mehl mit dem Backpulver vermengen
und nach und nach zu der Quarkmasse geben. Alles mit einem Knet-
haken zu einem glatten Teig kneten. **3** Aus dem Teig 8–10 Kugeln
formen und „schleifen“. Mit Milch einpinseln, mit Sesamsamen garnie-
ren und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im vorgeheizten
Backofen ca. 20 Minuten backen. Zum Auskühlen auf ein Rost legen.

Pro Portion ca. 745 kcal (3133 kJ) · 30 g E · 98 g KH · 25 g F

*Mohn punktet mit
einer Vielzahl an
Mineralien*

Mohn-Hefekranz

20 Stücke · ca. 50 Minuten + Wartezeit

250 ml Milch · 500 g Mehl · 3 Eigelb
2 Tüten Trockenhefe · 1 Paket Vanillezucker
75 g Zucker · 65 g Butter (zimmerwarm)
½ TL Salz · 1 Paket Mohnfix · 1 EL Milch

1 Die Milch erwärmen und 100 ml der Milch mit der Trockenhefe und 1 TL Zucker verrühren und gehen lassen. **2** 250 g Mehl mit Salz und Zucker mischen, in eine Rührschüssel geben. Die restlichen 250 g Mehl mit Butter und 2 Eigelben darauf geben. Die

Hefe mit der Milch auf das Mehl geben und alles kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen ca. 45 Min. an einem warmen Ort „gehen lassen“. (Backofen auf 50 °C vorheizen, ausschalten und die Schüssel dort auf den Rost stellen). Der Teig sollte ungefähr die doppelte Größe erreicht haben. **3** Danach noch einmal gut durchkneten und nochmals kurz gehen lassen. **4** Den Teig zu einem Quadrat ausrollen, mit Mohnfix bestreichen. Den bestrichenen Teig der Länge nach aufrollen und in der Mitte einmal

durchschneiden. **5** Die beiden Stränge zusammenflechten und daraus einen Kranz formen. Den Kranz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und erneut etwas ruhen lassen. **6** Ein Eigelb mit der Milch verquirlen, den Kranz damit vor dem Backen einpinseln. **7** Den Backofen auf 180 °C vorheizen und den Kranz 30–40 Min. backen. Zum Auskühlen auf ein Rost legen.

Pro Portion ca. 711 kcal (2976 kJ)
18 g E · 112 g KH · 19 g F

JUST
SPICES

100% NATÜRLICHE
ZUTATEN

DIE LECKERSTE VERSUCHUNG

SEIT ES AVOCADO GIBT.

JETZT IN
DEINEM
MARKT!

AVOCADO
TOPPING
JUST
SPICES

www.justspices.de

