

boni ^{CENTER} magazin

GRATIS
für Sie!

SPÄTSOMMER- FRÜCHTE

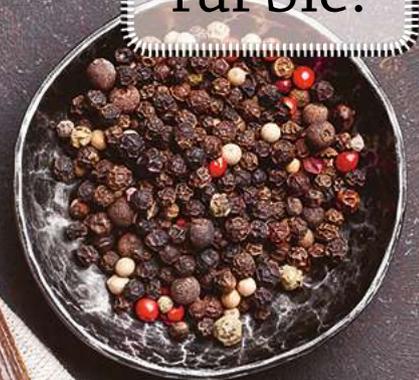
Äpfel und Birnen schmecken
uns jetzt in süßen und
herzhaften Gerichten

**WIR SIND
FÜR SIE DA**

Einkaufen im boni Center
in Zeiten von Corona

Grillfreude

Leckere Rezepte für den Freiluft-Genuss





boni
Fischfeinkost



10



12



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit einigen Wochen erleben wir eine neue Form von Alltag. Im Umgang mit unseren Mitmenschen ist Abstandhalten das Gebot der Stunde und in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens – so auch in unserem Markt – ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vorgeschrieben. Das alles ist nicht immer einfach. Aber es ist notwendig, damit wir alle gemeinsam dem Coronavirus die Stirn bieten können.

Im boni Center halten wir weiterhin unser volles Warensortiment bereit und versorgen Sie mit allen Produkten des täglichen Bedarfs. Möglich machen das unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die jeden Tag vollen Einsatz zeigen.

Auf den Genuss müssen Sie daher auch in Zeiten von Corona nicht verzichten. Entdecken Sie in dieser Ausgabe tolle Grillrezepte sowie leckere Ideen mit Äpfeln und Birnen.

Haben Sie einen schönen Sommer und bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr

Ulrich Mazurek

Geschäftsführer boni Center

Inhalt

MARKTINFOS

- 04** Wir sind für Sie da
Einkaufen in besonderen Zeiten
- 05** Service & Sudoku

GENUSS

- 06** Gar nicht spießig!
Spieße und mehr für den Grill
- 12** Äpfel & Birnen
Süße und herzhaft Rezeptideen

13



4



9



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

GEMEINSAM *sind wir stark!*



Während unsere Kunden nun auf Abstand und mit einem Mund-Nase-Schutz einkaufen, arbeiten viele boni-MitarbeiterInnen in Extraschichten, damit die Regale stets gefüllt sind. Das Coronavirus stellt uns alle vor Herausforderungen – aber gemeinsam sind wir stark!

Schon zu Beginn der Corona-Pandemie, als die Verunsicherung groß war und Vorratskäufe ein Thema wurden, bewiesen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im boni Center, dass man auf sie zählen kann: In vielen Extraschichten sorgten sie dafür, dass unsere Kundinnen und Kunden auch in diesen besonderen Zeiten gut und ausreichend versorgt waren. Selbst in kontaktintensiven Bereichen wie der Kasse oder den Informationstheken waren und sind sie stets hilfsbereit und begegnen unseren Kundinnen und Kunden mit der gewohnten Freundlichkeit. Für diesen herausragenden Einsatz sowie die damit verbundene Loyalität unserem Unternehmen gegenüber möchten wir unseren größten Respekt und unsere Anerkennung aussprechen. **Vielen Dank, liebe boni-MitarbeiterInnen, ihr seid einfach die Besten!** Wir freuen uns, dass auch viele unserer Kundinnen und Kunden das so sehen und unseren MitarbeiterInnen persönlich, per Mail oder mit netten Briefen und kleinen Aufmerksamkeiten ihre Dankbarkeit zeigen. An dieser Stelle möchten wir uns aber auch bei Ihnen herzlich bedanken, liebe Leserinnen und Leser! Wir wissen, dass das Einhalten eines Mindestabstandes von 1,5 Metern und das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes den Komfort beim Einkaufen beeinträchtigen. Indem Sie diese Vorgaben beherzigen, tragen Sie dazu bei, dass alle sicher und entspannt bei uns einkaufen können. Wenn alle mitmachen, sind wir gemeinsam stark!



Unsere MitarbeiterInnen im boni Center sind auch jetzt mit vollem Einsatz für Sie da. Dafür richten wir ein großes Dankeschön an unser Team!

Kundenmail

Hallo zusammen, in diesen Krisenzeiten wollte ich mich einmal mit einem ganz dicken Lob an die Mitarbeiter des Boni richten. Ich bin Stammkundin und bin beeindruckt, wie rasch und unermüdlich die Mitarbeiter Regale auffüllen, mit dem Andrang der Hamster-Einkaufenden umgehen und trotzdem nicht nur freundlich bleiben, sondern ihren Sinn für Humor nicht verloren haben. Die Kunden scheinen zu vergessen, dass wir es mit 1. Welt-Problemen zu tun haben, wenn mal die frische Hefe vergriffen ist. (Ansonsten ist ja wirklich alles da – grandios!) *Applaus* Ihnen gebührt mein Respekt und mein Dank, auch dafür, in den kommenden Tagen zur Arbeit zu gehen und ihren Teil zur Versorgung der Menschen beizutragen.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund, Ellen W.



So sah Freude beim TuS Bommern vor Corona aus. Aktuell müssen die Handballer ihren Aufstieg in die Oberliga jedoch auf Abstand feiern.

Herzlichen Glückwunsch zum Aufstieg!

Ihre Aufstiegsfeier mussten die Handballer vom TuS Bommern aufgrund der Corona-Kontakt einschränkungen zwar verschieben, aber die Freude über den Wechsel in die Oberliga war trotzdem riesengroß. Am 19. April entschied der Handballverband Westfalen, die laufende Saison 2019/2020 vorzeitig zu beenden – und kürtete die Herrenmannschaft des TuS Bommern um Trainer Ingo Stary nach einer überragend gespielten Saison zum sicheren Aufsteiger. Als Sponsor des Vereins freuen wir uns mit den Jungs und wünschen viel Erfolg für die nächste Spielzeit!

Bei boni ins Berufsleben starten

Viele junge Menschen, die in diesem Jahr ihren Schulabschluss machen, stellen sich die Frage: Wie geht es danach weiter? Wo kann ich aktuell eine Ausbildung anfangen und habe anschließend gute Chancen auf eine Übernahme? **Jobs im Lebensmitteleinzelhandel sind auch in Krisenzeiten sicher** und bieten Auszubildenden vielfältige Möglichkeiten, beruflich durchzustarten. Bei boni ist es jetzt noch möglich, sich für eine Ausbildung mit Beginn im August 2020 zu bewerben. In unserem regional verwurzelten Unternehmen mit Anschluss an die REWE-Gruppe können junge Menschen die Berufe Verkäufer/-in oder Kauffrau bzw. Kaufmann im Einzelhandel, Fachverkäufer/-in im Lebensmittelhandwerk und Fleischer bzw. Fleischerin erlernen. Wer sein Abi in der Tasche hat, kann sich zudem im Rahmen unseres Abiturientenprogramms zum/zur Handelsfachwirt/-in ausbil-

den lassen. Gut zu wissen: Eine Ausbildung bei boni bietet tolle Zukunftsperspektiven – denn wer gute Leistungen zeigt, wird in eine Festanstellung übernommen.



Alles Wissenswerte rund um die Ausbildung und den Bewerbungsprozess kann man online unter www.akzenta-wuppertal.de/jobs/Ausbildung nachlesen.

Sonja Grünhage ist Personalverantwortliche bei akzenta und Ansprechpartnerin für Bewerberinnen und Bewerber, die eine Ausbildung im boni Center machen wollen.

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.

4	1			6	5			7
		6			7	4	8	
2		7	4	9				6
	6			7		1		
3		1	5				7	2
	9			4	2	3		8
1		8	6				2	9
	2			1	8	6	4	
6			3					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: 30. Oktober 2020

Eine frische Limettenmarinade und ein Salat mit Minze, Koriander sowie Erdnüssen verleihen den **Wildlachsfilet-Spießen** ein leckeres asiatisches Flair.

Rezept Seite 10

GAR NICHT
spießig!



VEGETARISCH

Rezept Seite 11

» Entdecken Sie Grillspieße, Salate und mehr für den sommerlichen Freiluft-Genuss «



Exotisch

UND WÜRZIG
MIT MANGO,
ERDNUSS UND
KOKOSMILCH

Hähnchenspieße mit Erdnussauce

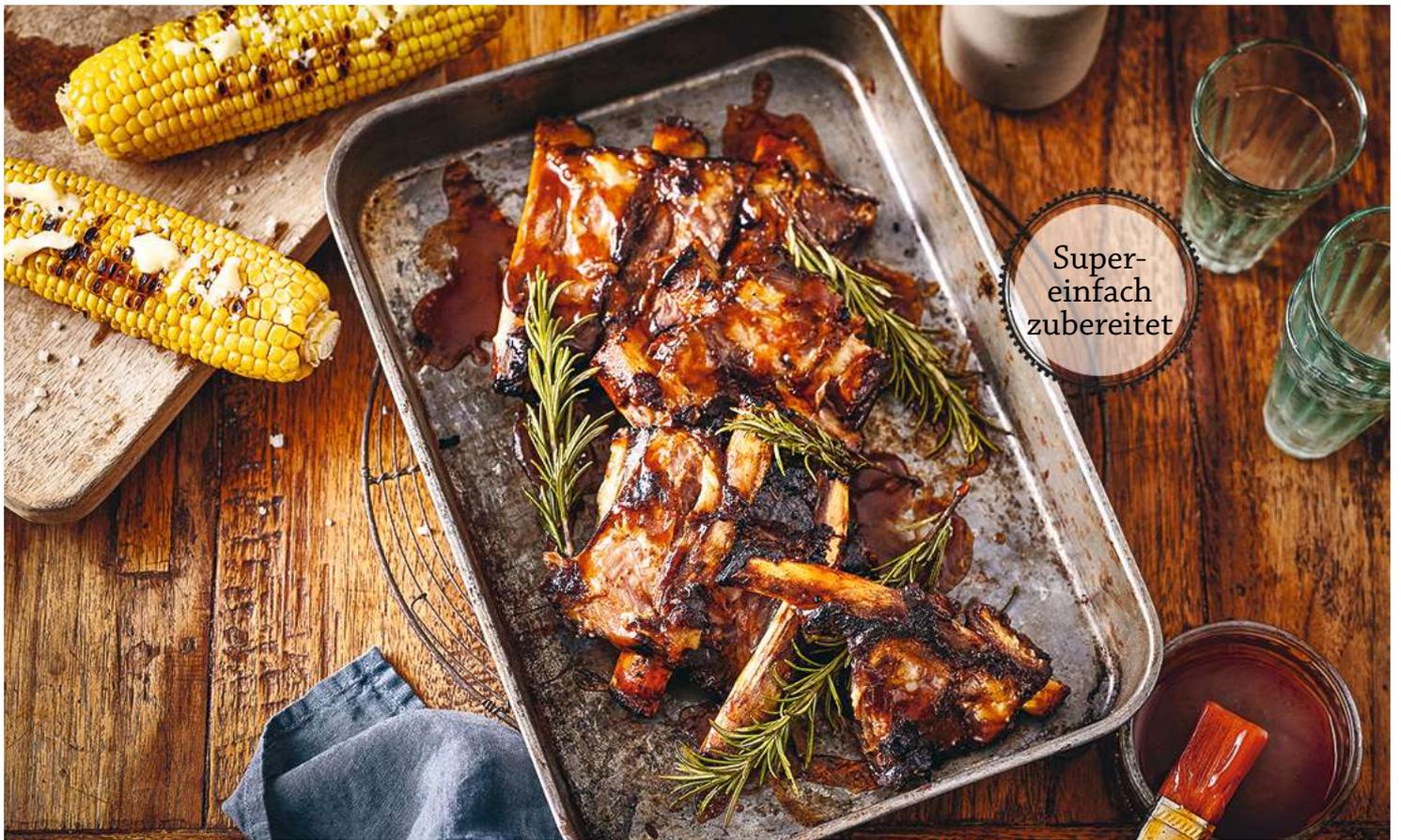
4 Spieße · ca. 30 Minuten

500 g Hähnchenbrust · 1 Mango
1 rote Zwiebel · 3 EL Pflanzenöl
1 EL Zitronensaft · 1 TL Currypulver
½ TL Kurkumapulver · ¼ TL Salz
Pfeffer · 250 ml Kokosmilch light
mit 12 % Fett · 80 g cremige Erdnuss-
butter (z. B. Calvé) · 1 EL Sojasauce
1 TL grüne Currypaste · 4 Grillspieße

1 Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm breite Würfel schneiden. Die Mango schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Alles abwechselnd auf lange Holz- oder Metallspieße stecken. **2** Öl mit Zitronensaft, Currypulver, Kurkuma, Salz und etwas Pfeffer verrühren. Hähnchenspieße damit bestreichen und zugedeckt 30 Min. kühl stellen. **3** Kokosmilch

mit Erdnussbutter in einem Topf unter Rühren aufkochen. Sojasauce und Currypaste unterrühren, alles 1–2 Min. sämig köcheln lassen. **4** Hähnchenspieße auf dem Grill von jeder Seite ca. 4 Min. grillen, bis das Fleisch durchgegart ist. Mit der Erdnussauce servieren.

Pro Spieß 484 kcal (2011 kJ)
36 g E · 15 g KH · 31 g F



Super-einfach zubereitet

Spareribs vom Grill

4 Portionen · ca. 60 Minuten

4 Zweige Rosmarin · 1 kg Schweinerippchen · 1 TL Salz
 ½ TL Pfeffer · 150 ml Barbecue-Sauce (z. B. Knorr)

1 Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen. Rippchen waschen, trocken tupfen, von der Silberhaut befreien. In eine Brat- oder Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 120°C (U: 100°C, G: Stufe 1) ca. 45 Min. garen. **2** Aus dem Ofen nehmen und mit Barbecue-Sauce bestreichen. Auf dem Grill unter Wenden ca. 5 Min. garen.

Pro Portion 334 kcal (1400 kJ) · 22 g E · 14 g KH · 20 g F

UNSER *Tipp*

EXTRAZARTE SPARERIBS

Besonders zart werden Spareribs, wenn Sie diese vor dem Garen im Ofen mind. 90 Minuten bei schwacher Hitze in Fleischbrühe köcheln lassen. Tun Sie dies am besten am Vortag und lassen Sie die Rippchen danach über Nacht im Kühlschrank in der Marinade ziehen.



Pesto *liebt*
 »» PASTA ««



FÜR BESSERES.



NEU! Jetzt
 »» PROBIEREN! ««



Pasta und Pesto Tradizionale
 – verschiedene Sorten – zusammen ein Genuss!

Vanilliger Salat mit Lammfiletspießen

4 Portionen · ca. 60 Minuten

4 Lammfilets à 70 g · 1 Vanilleschote (z. B. Dr. Oetker) · 2 Knoblauchzehen · 2 Zweige Rosmarin · 4 Zweige Petersilie · 6 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Baguettebrötchen · 1 Kopf Bataviasalat · 250 g Cocktailtomaten · 2 EL Aprikosenkonfitüre · 1 EL süßer Senf · 2 EL Obstessig · 4 Holzspieße

1 Lammfilets waschen, trocken tupfen, Sehnen entfernen. Vanilleschote längs aufschneiden, mit einem Messerrücken das Mark herauskratzen, beiseitestellen. Schote in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen. Nadeln des Rosmarins abzupfen, fein hacken. Petersilie fein hacken. Lamm mit Vanillestückchen, je der Hälfte Knoblauch und Petersilie, Rosmarin, 2 EL Öl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in eine Schale geben. Alles gut vermengen, mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Die Holzspieße wässern.

2 Baguettebrötchen in vier Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,

restlichen Knoblauch kurz darin andünsten. Bratscheiben von beiden Seiten im Knoblauchöl anrösten. **3** Salatblätter vom Strunk lösen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Tomaten waschen und vierteln. Konfitüre, Senf, Essig und 2 EL warmes Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach 2 EL Öl unterschlagen und restliche Petersilie unterrühren. Mit dem Vanillemark, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in eine große Schüssel geben und mit dem Aprikosen-Dressing vermengen.

4 Filets trocken tupfen und wellenförmig auf die Holzspieße stecken. Auf den heißen Rost legen und unter Wenden ca. 3 Min. garen. Filets an den Rand des Rosts legen und bei geringer Hitze weitere 3–5 Min. rosa garen. Dabei mit der Marinade bestreichen und zwischendurch wenden. **5** Salat und Bratscheiben auf vier große Gläser verteilen. Je einen Filetspieß dazugeben und servieren.

Pro Portion ca. 512 kcal (2144 kJ)
26 g E · 36 g KH · 29 g F

Asiatische Wildlachsfilet-Spieße

16 Spieße · ca. 60 Minuten

1 Limette · 1 rote Chilischote · 30 g + ½ TL brauner Zucker · 30 ml Reissessig · 2 EL Sojasauce · 2 TL Fischsauce · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Spitzkohl · ½ Bund Lauchzwiebeln · ½ Bund Koriander · ½ Bund Minze · 1 TL Erdnussöl · 80 g Erdnüsse, ungesalzen je ½ TL Kreuzkümmel, Senfsamen und Pfeffer · je ½ TL getrockneter Oregano, Chilipulver und Paprikapulver edelsüß · 800 g Alaska-Wildlachsfilet, ohne Haut und Gräten · 4 EL Ketchup · 2 EL Sojasauce · 1 EL Ahornsirup · 8 Stangen Zitronengras

1 Limette auspressen. Chili halbieren, entkernen und fein schneiden. Limettensaft mit Chili, 30 g Zucker, Reissessig, Sojasauce sowie Fischsauce verrühren. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kohl waschen, trocken reiben und längs vierteln. Schnittflächen auf dem Grill kurz anrösten, abkühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Koriander, bis auf etwas zum Garnieren und Minze waschen, trocken tupfen. Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Erdnüsse darin goldbraun braten. Kohl in feine Streifen schneiden, mit Lauchzwiebeln, Kräutern und Nüssen in der Limettenmarinade schwenken. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kreuzkümmel, Senfsamen und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Oregano, Chili- und Paprikapulver, jeweils ½ TL Salz sowie braunem Zucker in einem Mörser zerstoßen. Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Rundherum mit der Gewürzmischung einreiben und mind. 15 Min. ziehen lassen. **4** Für die Glasur Ketchup, Sojasauce und Ahornsirup verrühren. Zitronengras waschen, trocken reiben und längs halbieren. Je eine Scheibe Lachs wellenartig auf eine Zitronengrashälfte aufspießen. Die Lachs-Spieße von jeder Seite ca. 1 Min. bei hoher Hitze grillen und dabei mit der Glasur einpinseln. Fertige Spieße auf dem Kohlsalat servieren und mit Erdnüssen sowie frischem Koriander garnieren.

Pro Spieß 168 kcal (703 kJ)
13 g E · 7 KH · 10 g F



Gegrillte Melone mit frischer Minze

4 Portionen · ca. 30 Minuten

60 g Mandeln · 1 Bund Minze
800 g Wassermelone ohne Kerne
150 g Staudensellerie · 1 TL schwarze Pfefferkörner (z. B. Fuchs) · 1 TL Fleur de Sel · 1 Zitrone · 1 Orange · 2 EL Ahornsirup · 2 TL Lavendelblüten (z. B. Fuchs) · 6 EL Olivenöl · 200 g Fetakäse

1 Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
2 Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Wassermelone in 2 cm dicke Stücke schneiden, die Schale entfernen. Staudensellerie waschen und die festen Fäden abziehen. Mit einem Gemüsehobel in schräge feine Scheiben hobeln.
3 Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Fleur de Sel zugeben, leicht zerstoßen. Zitrone und Orange auspressen, den Saft mit Ahornsirup, Lavendelblüten, der Hälfte der Pfeffer-Salzmischung und 4 EL Öl verrühren. Feta grob hacken.
4 Melonenstücke hauchdünn mit restlichem Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 3–4 Min. grillen, dann auf Teller verteilen. Feta und Minze darüberstreuen, Staudensellerie rundherum drapieren. Alles mit der Saft-Vinaigrette beträufeln. Die Mandeln darauf verteilen und den Rest der Pfeffer-Salzmischung darübergeben. Nach Belieben mit Fleur de Sel und Lavendelblüten bestreuen.

Pro Portion 415 kcal (1740 kJ)
13 E · 17 g KH · 33 g F

Bild auf Seite 7



VEGETARISCH

TITELREZEPT Mediterrane Gemüsespieße

8 Spieße · ca. 30 Minuten

8 Champignons · 1 Zucchini · ½ Aubergine je 1 gelbe und rote Paprika · 1 Zweig Rosmarin · je 2 Zweige Thymian und Oregano
1 Knoblauchzehe · 7 EL Olivenöl · Salz Pfeffer · 8 Holzspieße

1 Das Gemüse putzen, waschen und trocken reiben. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, besonders große Scheiben noch halbieren. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Häutchen entfernen und die Paprika in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

2 Kräuter waschen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln sowie Blätter von Thymian und Oregano abzupfen, alles fein hacken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch mit Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gemüsespieße mit der Kräuter-Öl-Mischung bestreichen, ca. 30 Min. marinieren. Spieße abtropfen lassen, salzen und pfeffern und auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 10 Min. grillen. Dazu passen Kräuterquark sowie frisches Brot.

Pro Spieß ca. 79 kcal (331 kJ)
2 g E · 4 g KH · 7 g F

DIE LECKERSTE ALTERNATIVE* ZU SB-FLEISCH!



neu



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834



* Quelle: Sensoriktest; 3 Hack-Varianten (2x Veganes Hack, 1x Hackfleisch), n=100, Flexitariet (Verwender von vegetarischen Fleischalternativen und mind. 1 pro Monat Hackfleisch), Dezember 2019.

UNSERE
*Spätsommer-
früchte*
SCHMECKEN SÜSS
ODER HERZHAFT
ZUBEREITET

VEGETARISCH

ÄPFEL & BIRNEN

Äpfel und Birnen soll man nicht vergleichen, heißt es. Warum auch – lecker sind sie schließlich beide! Das süße Aroma der Birne harmoniert übrigens hervorragend mit pikanten Zutaten, wie unsere **Flammkuchen mit Birne und Greyerzer Käse** aufs Köstlichste beweisen.



VEGETARISCH

Apfel-Crumble-Cake mit Vanilleeis

12 Portionen · ca. 60 Minuten

230 g Butter · 400 g Mehl · 200 g Zucker
2 TL Vanillezucker · 1 Ei · 100 g Haselnuss-
krokant · 4 EL gemahlene Mandeln · 1 Prise Salz
700 g säuerliche Äpfel · 2 TL Zimt · 12 Kugeln
Vanilleeis (z. B. Langnese)

1 Butter in kleine Stücke teilen. Mit Mehl, Zucker, Vanillezucker, Ei, Krokant, Mandeln und Salz vermengen. Den Teig zu Streuseln kneten. Falls er nicht krümelig genug wird, etwas Mehl und gemahlene Mandeln ergänzen. **2** Die Hälfte der Streusel in eine gefettete Tarteform geben. Leicht andrücken, damit ein Boden entsteht. Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden. Äpfel auf dem Teigboden verteilen, mit Zimt bestreuen. **3** Restliche Streusel über den Äpfeln verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft (G: 160°C, U: Stufe 3) ca. 35–40 Min. backen. **4** Warmen Kuchen in 12 Stücke teilen und portionsweise mit einer Kugel Eis servieren.

Pro Portion ca. 469 kcal (1961 kJ)
5 g E · 64 g KH · 21 g F

Flammkuchen mit Birnen & Cashews

4 Portionen · ca. 30 Minuten

3 reife Birnen · 2 EL Zitronensaft
250 g Greyerzer · 200 g Crème fraîche
1 Eigelb · 2 EL Honig · Salz · Pfeffer
275 g frischer Flammkuchen- oder
Blätterteig · 100 g Cashewkerne
etwas kleinblättriges Basilikum
zum Garnieren

1 Birnen waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln. Käse in kleine Stücke schneiden. **2** Crème fraîche mit Eigelb und Honig cremig rühren, kräftig

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Flammkuchenteig laut Packungsanleitung vorbereiten, in vier gleich große Streifen schneiden. Ein Blech mit Backpapier belegen, Teig darauf ausbreiten. Crème-fraîche-Mischung auf dem Teig verstreichen, Birnen und Käse gleichmäßig darauf verteilen. Cashewkerne auf den Flammkuchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (U: 180°C/ G: Stufe 4) ca. 15 Min. backen, bis die Teigränder leicht gebräunt sind. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Pro Portion ca. 958 kcal (4011 kJ) · 28 g E · 53 g KH · 71 g F

Leckere Variation

WER ES BESONDERS süß und fruchtig mag, kann die gebackene Tarte mit 100 g erwärmter Aprikosenkonfitüre bestreichen. So machen es auch die Tarte-Profis in Frankreich.

VEGETARISCH

Saftige Apfeltarte

12 Stücke · ca. 75 Minuten

200 g Mehl · 1 Msp. Backpulver · 1 Prise Salz · 120 g Zucker
120 g Butter · 2 Eier · 1 kg Äpfel · 100 ml Sahne · 1 TL Zimt
50 g Puderzucker · Frischhaltefolie

1 Mehl, Backpulver, Salz und 70 g Zucker in einer Schüssel verrühren. Butter in Stücken und 1 Ei hinzugeben. Alles zu einem bröseligen Teig verkneten. Nach und nach 3 EL kaltes Wasser hinzufügen und den Teig zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und für mind. 30 Min. in den Kühlschrank legen. **2** Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Tarteform (Ø 23 cm) mit Butter einfetten. Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 3 cm breiter als die Form ausrollen und in die Form drücken, sodass ein Teigboden mit ca. 3 cm hohem Rand entsteht. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. **3** Apfelscheiben schichtweise von außen nach innen auf dem Boden verteilen. Sahne und Ei verquirlen, restlichen Zucker und Zimt unterrühren. Sahnemischung gleichmäßig auf der Tarte verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (G: 160°C, U: Stufe 3) ca. 30–40 Min. backen. Auskühlen lassen. Vor dem Servieren Puderzucker über die Tarte sieben.

Pro Stück ca. 243 kcal (1017 kJ) · 3 g E · 31 g KH · 12 g F

Koteletts mit süßsauren Birnen

4 Portionen · ca. 75 Minuten

4 Schweinekoteletts à 220 g · 1 EL Zitronensaft
1 EL Erdnussöl · 1 TL grobkörniger Senf · Pfeffer
3 Birnen · 1 kleine Zwiebel · 2 Zweige Rosmarin
1 EL Butter · 3 EL Honig · Salz · 4 EL Weißwein,
trocken · 2 EL Apfelessig · 2 EL Pflanzenöl

1 Koteletts waschen und trocken tupfen. Zitronensaft, Öl, Senf und Pfeffer verrühren. Die Koteletts beidseitig mit der Marinade bestreichen und ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. **2** Birnen waschen, halbieren oder vierteln und entkernen. Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. **3** Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel darin andünsten. Birnen in die Pfanne geben, ca. 3 Min. anbraten. Honig, 1 Prise Salz, Pfeffer und Rosmarin zugeben. Alles mit Weißwein und Essig ablöschen, kurz aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4** Koteletts trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 4 Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch weitere ca. 3 Min. von beiden Seiten braten. Auf Tellern anrichten, mit den Birnen und der Sauce servieren.

Pro Portion ca. 675 kcal (2826 kJ)
59 g E · 29 g KH · 35 g F



Fruchtig
TRIFFT AUF
PIKANT

Fotos: ziaashusha, serezniy, Sergii Koval/123rf.com, Langnese



Herta

**Wir sorgen für
Abwechslung
im Regal!**



**JETZT
PROBIEREN!**

granini®

S E N S A T I O N



SO AUSSERGEWÖHNLICH, SO NEU, SO LECKER!