

Lisa

April 2020

Kochen & Backen

Damit's allen schmeckt

Kochen & Backen



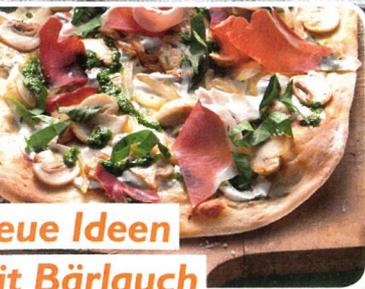
Feines mit Ei



an Käse-Nocken
s Ofenlachs



aultaschen-Curry:
30 Minuten fertig!



neue Ideen
mit Bärlauch



Willkommen zum

OSTER-BRUNCH

Glutenfrei backen
einfach ersetzen

Kochkurs
Der perfekte

Frühlings-Torten
Cremig fruchtig



DIY

Do it yourself



Bunte Eierbecher

Das brauchen Sie

Buntes und weißes Tonpapier, Filzstifte, z. B. von edding, kleine Wattekugeln, Kleber, Schere, Musterschere

So geht's

Tonpapier in Streifen schneiden (14 cm x 3,5 cm). Oberen Rand mit Musterschere verzieren. Augen und Mund mittig auf Streifen malen. Watte als Nase aufkleben. Auf weißes Papier zwei Hasenohren zeichnen, ausschneiden. Äußeren Rahmen der Ohren nachzeichnen, mit Muster ausmalen und kolorieren. Streifen zum Eierbecher formen, Enden zusammenkleben, Ohren auf Rückseite ankleben.



Stars der Saison

Zuckerschoten

Diese **Erbsenart** mit dem **süßlichen** Geschmack ist so zart, dass Sie sie samt Hülse auch roh essen können. Schoten waschen, Enden abschneiden, seitliche Fäden entfernen. Als Beilage in nur drei Minuten gar.

Zuckerschoten-Omelett

Für 4 Portionen: 250 g Zuckerschoten waschen, putzen (s. oben). **1 Bund Schnittlauch** abbrausen, trocken schüttern und in Stücke schneiden. **6 Eier** mit **100 ml Milch** und **125 g Frischkäse** verquirlen. Schnittlauch zufügen, mit **1 TL Salz** würzen. **1 EL Butter** in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten zugeben, zugedeckt ca. 2 Min. dünsten. Eiermasse darüber gießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca.



10 Min. fest werden lassen. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, das Omelett darauf stürzen und zurück in die Pfanne gleiten lassen. Offen in weiteren 5 Min. fertig backen.

Babyspinat

Die feinen Blätter nach dem Waschen nur trockentupfen. Roh gut als Salat oder gedünstet zu Ei, s. S. 45.



Pink Grapefruit

Je schwerer die Frucht, desto saftiger ist sie. Reife Früchte erkennen Sie an der glatten, harten Schale.



Bärlauch

Für den Vorrat: waschen, trocknen, klein hacken. Mit etwas Wasser in Eiswürfelform gefrieren. Rezepte ab S. 8.



Darüber spricht man
jetzt!

Nutri-Score freut Kunden

Mühsam alle Nährwerte auf der Packung checken? Nicht mit dem Nutri-Score! Dank seiner Farbskala erkennen Sie auf einen Blick, wie gesund ein Produkt ist. Vom positiven A (grün)

bis zum weniger zu empfehlenden E (rot). Dahinter steckt eine wissenschaftliche Formel, die gute Inhaltsstoffe (z. B. Vitamine, Eiweiß) gegen weniger günstige (Zucker, Fett, Salz etc.) verrechnet. Es bleibt aber den Herstellern überlassen, ob sie den Nutri-Score verwenden. Weitere Infos unter: bewussterernaehren.de



Für Sie entdeckt!



UHRIG

Ist das Frühstücksei perfekt? Das **Piepei** im Kochwasser verät's mit drei Songs aus den 80er Jahren. Bei hart gekochten Eiern beispielsweise ertönt „Just Can't Get Enough“. **Um 20 €, shop.brainstream.de**



FESTLICH

Mit der **Serviette Funny Bunny** verwandelt sich jeder Tisch blitzschnell in eine österliche Festtafel. 3-lagiges Tissue-Papier, 33x 33cm. 20 Stück, **3,75 €, im Handel oder über homeshop-versand.de**



BLUMENGRUSS

Bienenschutz ist in: Einfach **Samenmischung Bienengarten** aussäen – und bald blühen hübsche Blüten, die Pollen tragen. **Um 5 €, neudorff.de**. Mehr über Bienenschutz erfahren Sie online auf beebetter.de



NACHHALTIG

Mehrweg-Accessoires für Prinzessin-Lillifee-Fans: **Brotdose** mit verstellbarer Trennwand und **Trinkflasche** (0,4 l) aus recycelbarem Tritan. BPA frei und mit Auslaufschutz. **Um 7 bzw. 12 €, copenrath.de**

