

New!

deli

deli

Koch doch, wie du bist



REZEPTE
GEGEN
DEN
WINTER-
BLUES

Aloha!

*Südfrüchte
bringen Sommer
auf den Teller*

SUPER SUPPEN

WARM, CREMIG,
STRAHLEND –
UND JEDE HAT
EINEN KNUSPRIGEN
BEGLEITER



**BROT &
BRÖTCHEN**
*easy selber
backen*

*Kürbissuppe
mit Papadams*



*Paprikasuppe
mit Chorizo-
Schnecken*



**DAS GROSSE
GACKERN**
*Marcel macht
Hühnerfrikassee*

WAFFELN

» Herzhaft und süß

Geschenkt

**BÜGEL-
BILD & POST-
KARTEN**

3,90 € · Nr. 1 | 2017
Osterreich 4,40 € · Schweiz 6,90 SFR,
Italien 5,20 €, Spanien 5,20 €,
Belgien 4,60 €





ZUM DURCHPROBIEREN

SPARBUCH

In 12 schicken Restaurants zwei Hauptgänge bestellen und nur einen bezahlen – das geht in 10 Städten mit dem Gutscheinbuch „Taste Twelve“, 36 Euro, tastetwelve.de



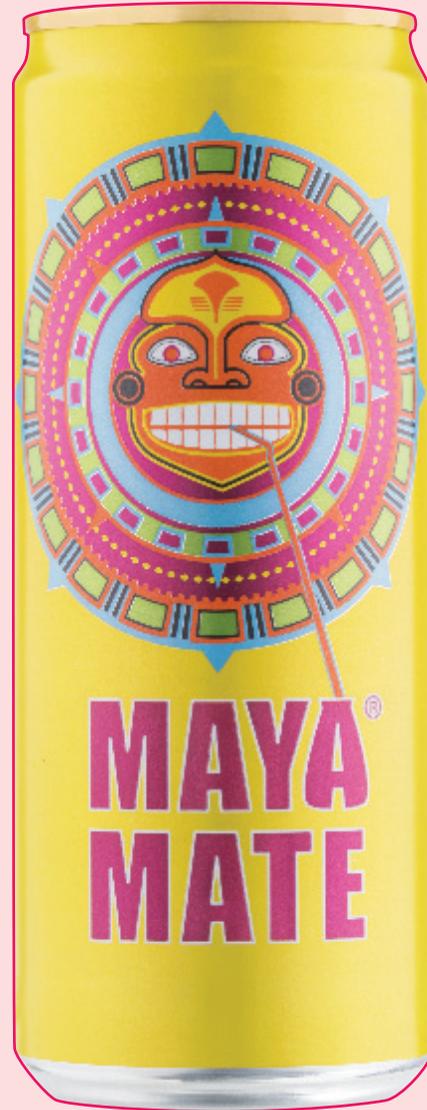
ZUM LIEBHABEN

BEKENNERSCHREIBEN

Gerade in der Kennenlernphase reden Verliebte zu viel um den heißen Brei. Dabei kann es so schön und einfach sein, „I love you“ zu sagen. Becher von Playtype, je ca. 19 Euro, über minimarkt.com



Unsere Köchin
Julia Luck hat probiert



SCHLUCK

des Monats

Was ist das? Mate, in besonders schöner Verpackung. Aus den getrockneten Blättern des süd-amerikanischen Yerba-Buschs wird ein belebender Tee gewonnen, mit Kohlensäure versetzt und abgefüllt. Mein Mitbewohner hat „Maya Mate“ in unserem Kühlschrank geparkt. Nach offizieller Zugriffserlaubnis habe ich probiert und war schwer begeistert.

Wie schmeckt's? „Maya Mate“ ist erfrischend, nicht zu süß, leicht holzig. In jedem Fall ist sie weniger intensiv als z.B. „Club Mate“ und damit eine gute Einsteiger-Variante, für all jene, die noch nicht wissen, ob sie Mate-Fans oder Mate-Verächter sind.

Wann trinkt man das? Nachmittags im Job beim ersten Konzentrationsloch. In jedem Fall eisgekühlt und direkt aus der Dose. Im Sommer könnte sie eine gute Alternative zum Kaffee sein. Und warum die Mate nicht mal mit Gin oder Wodka, Eiswürfeln, Minze und Limette kombinieren? Stelle ich mir gut vor!

Wo bekommt man den Stoff? Ganz einfach im gut sortierten Supermarkt (z.B. Edeka) für ca. 70 Cent. Bestellen könnt ihr über shop.mayamate.de

ANZEIGE



ZUM TRATSCHEN

Schatz, darauf stoßen wir an!

Dass Gemeinsamkeiten verbinden, ist bekannt. US-Forscher haben jetzt herausgefunden: Das gilt auch für den Alkoholkonsum. Paare, bei denen beide ähnlich viel (oder wenig) trinken, sind zufriedener, die Partner beschwerten sich seltener. Na dann: Prost!

Foto: Jorma Gottwald (1), Thomas Neckermann (1)