

Backen mit
Enie van de
Meiklokjes



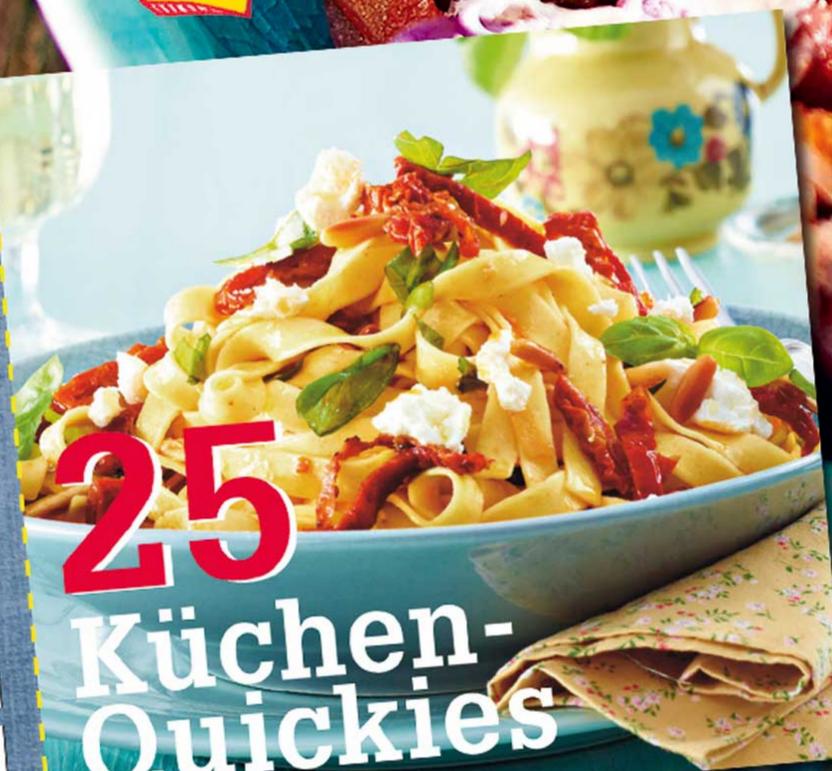
Lieblings-Bolognese mit
Sommergemüse S. 16

GRATIS

LECKERli

25

Küchen-
Quickies



Immer schön lecker bleiben

Stressfrei kochen für große Runden
und einfache Rezepte für jeden Tag



{1}



LECKERBISSEN

Liebliche, Geheimtipps und Very Important Products – die kulinarische Hall of Fame der LECKER-Redaktion

{2}



Wassermelone



Charentais



Galiemelone



Cantaloupe



Honigmelone

{3}

V.I.P.
Very Important
Product



{4}



{5}



Bohnenkraut

{6}



Junger Knoblauch

{7}



{8}



{1} Herr Ernst und Fräulein Minna sind gern gesehene Partygäste – unkomplizierter Perlwein at its best! Über ohlig-sekt.de, Preis/0,75 l: ab 5,70 €*. {2} Als Kürbisgewächse genau genommen Gemüse: Man unterscheidet Wasser- und Zuckermelonen (z. B. Honig-, Gali- und Cantaloupe), die wiederum zahlreiche Unterarten haben. Während Wassermelonen tatsächlich zu ca. 95 % aus Wasser bestehen, sind Zuckermelonen wesentlich aromatischer und reicher an Nährstoffen und Vitaminen. {3} Mitbringsel aus Apulien: Capunti di Grano Arso, Pasta aus geröstetem Hartweizengrieß. Der verleiht ihr die dunkle Farbe und einen kräftigen Geschmack. Hierzulande erhältlich über miogusto.de, Preis/500 g: 3,80 €*. {4} Superpraktisch: Grillmarinaden im Zip-Beutel! Öffnen, bis zu 1 kg Fleisch, Fisch oder Tofu zugeben und im Kühlschrank ziehen lassen. Von Ostmann in vier Geschmacksrichtungen im Supermarkt erhältlich, Preis/200 g: ca. 2,80 €. {5} Frisch oder getrocknet passt das pfeffrig-herbe Aroma von Bohnenkraut gut zu, ganz klar, Bohnen sowie anderen Hülsenfrüchten! Rezept

Fotos: Food & Foto, Hamburg; Dörte Haupt; iStockphoto; PR

s. Seite 58. {6} Junger Knoblauch ist viel milder im Geschmack als alte Zehen. Daher darf auf Seite 54 eine ganze Knolle mit aufs Blech. {7} Der Fünfte aller Geschmäcker neben süß, sauer, salzig und bitter ist „umami“ – japanisch für „wohlschmeckend“. Den Wohlgeschmack gibt’s in der Tube zum Würzen von Speisen. Bei minimarkt.com, Preis/70 g: 5,80 €*. {8} So schön kann ein Soja-shake sein – vegan und laktosefrei. In sechs fruchtigen Sorten in Bio-Märkten erhältlich, Preis/300 ml: ca. 2 €.

* Zzgl. Versandkosten

LECKER Lesefutter

Kennen Sie schon unser Redaktionsblog? Hier berichten wir über allershand, was uns bewegt und was so passiert in der LECKER-Printredaktion. lecker-lesefutter.de

17
Juni
2014

Hallihallo, Melone!

Hier finden Sie das Videotutorial zu den süßen Melonentopflappen:



09
April
2014

Enie in da house!

So sieht das aus, wenn Enie van de Meiklokjes bei uns vorbeischaud...



lecker-lesefutter.de