

COUCH

Strand, Berge, Citytrips!
20 Traumreisen im
Wert von 25 000 Euro
zu gewinnen!

DIE DINGE, DIE WIR LIEBEN

**GUT DURCH
DEN WINTER**

10 Pflegetricks
gegen
trockene
Haut

**DEKO MIT
BILDERN**

Richtig hängen,
perfekt in
Szene setzen,
Eindruck schinden

BUNT ODER BEIGE?

Zwei neue Interior-Trends,
die jedes Style-Herz erwärmen

Alles über

④ kleine Räume

④ nachhaltig

leben

④ Smart Home

④ Co-Living-

Ideen und wie

wir uns in

ZUKUNFT

einrichten

**FINDE DEINEN
WOHNSTIL!**

Dieser Karma-Keks ist feinstes Gingerbread mit Ingwer, Nelken, Muskat oder Zimt



OHHMMM...
IST DAS LECKER!

Essen für den inneren Frieden – das tut so gut.
Mit unserem leichten und vegetarischen YOGA-FOOD sind Hund, Katze und Kobra kein Problem ...

ALLES FÜR DEN EINKLANG

AUF DER WIS(C)HLIST
Schwammtuch „Pali grey blue“, kompostier und waschbar, ca. 5 Euro, kissmykitchen.de



AUGENWEIDE
„Eye Mini bowl“, handgearbeitet mit 22-Karat-Gold, ca. 42 Euro, minimarkt.com

GESCHMORTE AUBERGINE MIT FETA UND RUCOLA



Zutaten für 4 Portionen

4 Auberginen / 4 EL Ghee / 1 TL Kreuzkümmel, zerstoßen / 1 TL Koriandersamen, zerstoßen / 2 Handvoll Rucola / 150 g Feta / ½ Bund frischer Koriander, fein geschnitten oder gezipft / ½ Bund frische Petersilie, fein geschnitten oder gezipft / Für die Sauce: 5 EL Olivenöl / 1 EL Zitronensaft / abgeriebene Schale einer Zitrone / 1 EL Ahornsirup / 4–5 Pfefferkörner, zerstoßen / 2 Prisen nicht raffiniertes Meersalz

Zubereitung

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen, den Stielansatz abschneiden und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen.
2 Ghee in einem Topf schmelzen, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und gut verrühren. Auberginen-Schnittflächen mit dem gewürzten Ghee bepinseln. Im vorgeheizten Ofen 1 Stunde garen.
3 Für die Sauce alle Zutaten vermischen. Die fertig gegarten Auberginen mit dem Rucola und dem zerbröselten Feta anrichten. Mit den Kräutern bestreuen und der Sauce übergießen.

KRÄUTERREIS



Zutaten für 4 Portionen

200 g Basmatireis / 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten / 4 EL glatte Petersilie, fein geschnitten / 4 EL Korianderblätter, fein geschnitten / 4 EL Dill, gehackt / 2 EL Olivenöl / 2 EL Ghee / nicht raffiniertes Meersalz

Zubereitung

1 Den Reis in einem Sieb abspülen, in eine Schüssel geben, 2 Esslöffel grobes Meersalz und 1 Liter kochendes Wasser hinzufügen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen.
2 Die Kräuter fein schneiden, in eine Schüssel geben, 2 bis 3 Prisen Salz hinzufügen und gut vermischen. In einem Topf 2 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser erhitzen. Die Hälfte des Reises hinzufügen. Dann die Kräuter in einer Lage auf den Reis geben. Die Kräuter mit dem restlichen Reis bedecken. Das Ghee schmelzen und den Reis damit beträufeln. 200 ml Wasser hinzufügen. Den Deckel auflegen und den Reis 30 Minuten auf kleiner Hitze garen.