

# NOOZ Magazin

MIT BRANDNOOZ NEUE PRODUKTE & TRENDS ERLEBEN

1€  
unverbindliche  
Preispfehlung

**Clean Eating**  
Pur, gesund & lecker

*Berliner Pfannkuchen*  
Spannende Fakten über das süße Gebäck

**Über den Tellerrand kochen**  
Das kulinarische Flüchtlingsprojekt

**STERNANIS & KURKUMA**  
Rezepte aus der Gewürzküche

# Jetzt entdecken und sparen!

## Der neue brandnooz Shop

- ✓ Bis zu 25 % Rabatt für Produktbewertungen
- ✓ Versandkostenfrei für Box-Abonnenten\*
- ✓ Ausgewählte Spezialitäten nur für Noozies



Jetzt entdecken!  
[www.brandnooz.de/shop](http://www.brandnooz.de/shop)

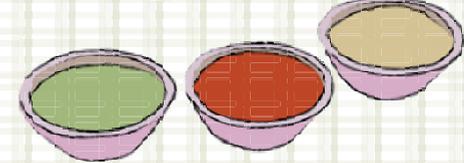
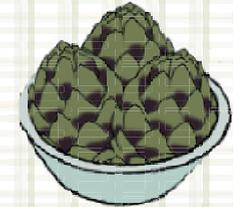
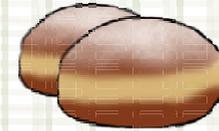


+

\* Bei Lieferung der Bestellung zusammen mit der brandnooz Abo-Box. Alternativ: Sofortversand für 3,99€ möglich.  
 \*\* Solange der Vorrat reicht!



# Liebe Noozies,



ob süße Naschereien oder deftige Mahlzeiten: In den Wintermonaten lassen wir es uns kulinarisch richtig gut gehen. Da kann etwas gesunde Kost zwischendurch nicht schaden – zum Beispiel mit unseren leckeren Rezepten aus der Clean-Eating-Küche! Denn die Ernährung aus reinen, unverarbeiteten Lebensmitteln ist gerade total im Kommen. Bei uns erfahrt Ihr mehr über den Ernährungstrend aus den USA.

Lecker geht es auch mit unseren Rezepten aus der Gewürzküche weiter. Mit Sternanis, Kurkuma und anderen würzigen Begleitern lassen sich nämlich auch eine heiße Schokolade oder ein Sandwich im Nu aufpeppen und veredeln. Was man mit unseren Box-Produkten so alles kreieren kann, zeigen uns diesmal die Bloggerinnen Alessia und Silvia – und beim Anblick von Wintersalat, Risotto und Pfannkuchen bekommt man doch gleich wieder Appetit!

Um Pfannkuchen beziehungsweise Berliner geht es diesmal auch in unserer Rubrik 10 Fakten. Wo das Gebäck Berliner genannt wird und in welchen Regionen vom Pfannkuchen die Rede ist, erfahrt Ihr in dieser Ausgabe. Kulinarisch und international wird es dann in der Rubrik Unterwegs. In dieser stellen wir Euch diesmal das kulinarische Flüchtlingsprojekt „Über den Tellerrand kochen“ vor. Hier leiten Flüchtlinge Kochkurse und stellen leckere Gerichte aus ihrer Heimat vor. Denn egal aus welchem Land man kommt – leckeres Essen spielt überall eine Rolle!

Viel Freude beim Lesen wünschen

Johannes Nielsen  
 & das brandnooz Team



Herausgeber  
 Nooz Magazin

## INHALT

- S. 4 **Unsere Nooz** Wünsch dir was
- S. 6 **Produkt Nooz**
- S. 8 **Mhm... Rezepte** Gewürzzauber
- S. 14 **Im Trend** Clean Eating
- S. 16 **Mhm... Rezepte** Pur, gesund & lecker
- S. 20 **Tipps & Tricks** Aromatisch & außergewöhnlich
- S. 22 **Blogschau** Wir lieben Blogs
- S. 24 **Genusswelt** Klein, aber fein
- S. 26 **10 Fakten** Ich bin ein Berliner
- S. 28 **Unterwegs** Kulinarische Integration
- S. 31 **Nooz Gewinnspiel** Wir verlosen 10 Getränkekästen von KopfNuss
- S. 32 **Aufgedeckt** Stimmt es eigentlich, dass ...?
- S. 34 **Vorschau & Impressum**

# WÜNSCH DIR WAS!

VON SEINEN LIEBLINGSMARKEN KANN MAN NIE GENUG BEKOMMEN. BALD HAST DU DIE CHANCE, UNS GENAU DIESE MITZUTEILEN – UND MIT ETWAS GLÜCK LANDEN SIE AUCH IN UNSERER „WÜNSCH-DIR-WAS“ BOX, DIE ES DIESES JAHR GEBEN WIRD!



Deine Meinung ist gefragt!

Lieblingskategorie?  
Lieblingsmarke?  
Lieblingsprodukt?

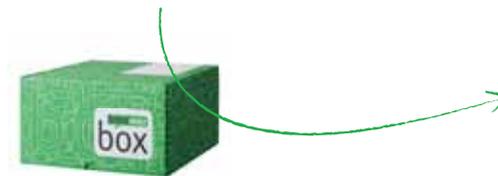
Das Jahr 2016 hat diesmal etwas ganz Besonderes parat, nämlich unsere erste brandnooz „Wünsch-dir-was“ Box! Bei dieser wirst du von Anfang an in den Prozess der Box-Befüllung miteinbezogen – und kannst mit dazu beitragen, welche Marken in der Box landen! Hierfür musst du einfach nur an zwei Befragungen teilnehmen und uns verraten, welche Produkte zu deinen absoluten Favoriten gehören – und deshalb unbedingt in die „Wünsch-dir-was“ Box sollten.

Du isst gerne Schokolade und Fruchtgummi? Oder du hättest lieber Chips und herzhaftes Snacks in der Box? In unserer ersten Be-

fragung zur „Wünsch-dir-was“ Box kannst du uns genau das mitteilen – und deine Lieblingskategorien wählen. Nachdem die beliebtesten Kategorien ausgewählt wurden, geht es dann in die zweite Runde. Nun kannst du uns verraten, was deine absoluten Lieblingsmarken sind und wer auf keinen Fall in der „Wünsch-dir-was Box“ fehlen darf. Außerdem wollen wir von dir wissen, was dein absolutes Lieblingsprodukt ist, das du letztes Jahr vernascht hast. Und wer weiß, vielleicht landet genau das ja auch im Herbst in unserer ganz speziellen Mitmach-Box ... Also sei dabei – mitmachen lohnt sich!



Und hier geht's zum Fragebogen der „Wünsch-dir-was“ Box





Härke

### Amber Ale

Wer gerne ein Feierabendbier trinkt, kann sich nun über diese neue Sorte freuen: Das Amber Ale wurde mit einer obergärigen Ale-Hefe gebraut und hat einen angenehm malz-karamellartigen Geschmack. Hinzu kommt eine leicht fruchtige Note von der Ale-Hefe – das kommt auch bei Frauen gut an.

UVP € 0,99 (0,33 l)



Block House

### Chili con Carne

Egal ob auf einer Party oder beim gemütlichen Abend mit Freunden – mit Chili con Carne kann man nie etwas verkehrt machen! Wie praktisch, dass es nun auch eine servierfertige Variante von Block House gibt, die einfach nur erwärmt werden muss. Ebenfalls gut zu wissen: Für die leckere Kombination aus feinstem Rindfleisch, feurigen Jalapeños und buntem Gemüse wurden weder Geschmacksverstärker noch färbende Zusatzstoffe verwendet.

UVP € 3,99 (400 g)

# Produkt NOOZ

Neue Produkte zum Ausprobieren.



Langguth

### Himmlisches Tröpfchen GoldSecco

Für besondere Momente ist dieser GoldSecco genau das Richtige. Denn er kommt nicht nur in einer edlen goldenen Flasche daher, sondern versteckt auch noch 22-karätige Goldflakes in seinem Inneren! Gut gekühlt schmeckt der Tropfen mit dezenter Pfirsichnote am besten.

UVP € 3,99 (0,75 l)



Lorenz

### ErdnußLocken Indian Style

Indische Gewürze kann man ab jetzt nicht nur in würzigen Currys genießen, sondern auch in Form von Erdnussflips! Die Erdnuß-Locken Indian Style kombinieren typisch indische Gewürze mit dem würzigen Geschmack frisch gemahlener Erdnüsse. Das schmeckt nicht nur während eines Bollywood-Films richtig lecker ...

UVP € 1,99 (200 g)



Warninks

### Lemon Cheesecake

Wer Cheesecake mag, der wird diesen Likör lieben, denn er schmeckt genauso lecker wie die Kuchenvariante! Der Geschmack von Cheesecake und frisch-süßlicher Zitrone macht den cremigen Likör zu einem ganz besonderen Trinkgenuss. Schmeckt am besten gut gekühlt als Dessert oder in Kombination mit Eis und Früchten.

UVP € 7,00 (350 ml)



Primello

### Frischkäse-Törtchen Shrimps

Frischkäse kann man nun auf eine ganz neue Art genießen: nämlich in Form eines Tortenstückes! Das Frischkäse-Törtchen von Primello besteht aus verschiedenen cremigen Frischkäseschichten und schmeckt angenehm nach Shrimps. Auch noch in fünf weiteren Geschmacksrichtungen erhältlich.

UVP ab € 0,99 (80 g)



Kölln

### Müsli Knusper Schoko-Minze

Es kommt frische Abwechslung ins Müslieregale! Die neue Müsli-kreation von Kölln besteht aus knusprig gebackenem Hafer mit Kakao und zartschmelzenden Schoko-Minze-Stückchen. Ideal für alle, die auf der Suche nach einem Müsli in einer völlig neuen Geschmacksrichtung sind.

UVP € 2,99 (500 g)

# GEWÜRZ- ZAUBER

IN DER KÜCHE GEHT KEIN WEG AN GEWÜRZEN VORBEI. DENN DIE WÜRZIGEN BEGLEITER MACHEN SPEISEN ERST RICHTIG SCHMACKHAFT. UND DIESE REZEPTE BEWEISEN, DASS SIE AUCH KLASSISCHE REZEPTE UND SÜSSE NASCHEREIEN IM HANDUMDREHEN VEREDELN!

Titel  
rezept

## Heiße Schokolade mit Sternanis und Vanille

Zutaten für 2 Portionen

250 ml	MILCH
2 EL	AGAVENSIRUP
100 g	ZARTBITTERKUVERTÜRE
150 g	SAHNE
½ TL	GEMAHLENE VANILLE
1	STERNANIS

1. In einem kleinen Topf die Milch und den Sirup erwärmen.
2. Von der Kuvertüre mit einem Sparschäler ein paar Späne abhobeln und beiseitestellen. Die restliche Kuvertüre in Stücke brechen und in die erwärmte Milch geben. Unter Rühren die Schokolade in der Milch auflösen.
3. Die Sahne mit der gemahlene Vanille steif schlagen. Den Sternanis im Mörser fein mahlen und die Hälfte in die Milch einrühren, 10 Min. ziehen lassen.
4. Die Schokolade in zwei Tassen füllen, jeweils ein Sahnehäubchen daraufgeben und mit dem restlichen Sternanis und den Schokoladenspänen bestreuen.

*Tipp:  
Mit Sojamilch  
schmeckt die heiße  
Schokolade genauso  
lecker. Daher für die  
kukmilchfreie Variante  
durch Soja Cuisine  
ersetzen.*



Mehr leckere Rezepte gibt es in Tanja Bischofs Buch „Die kreative Gewürzküche“. Neben Tipps zum Kauf und zur Aufbewahrung von Gewürzen findet man außerdem Anleitungen für selbstgemachte Gewürzmischungen. Von herzhaften Gerichten über süße Naschereien bis hin zu kleinen Mitbringseln ist hier für jeden Geschmack das Passende dabei! BLV, € 14,99 (ISBN: 978-3-8354-1310-8)

## Honig-Macis-Parfait mit Pistazien

Zutaten für 6-8 Portionen

300 ml	MILCH
1	MUSKATBLÜTE, IM
bzw.	MÖRSELER GEMAHLENER
½ TL	MACIS
100 g	GEMAHLENER MACIS
60 g	PISTAZIEN
3	HONIG
50 g	EIGELB
300 g	ZUCKER
	SAHNE

**1.** Die Milch in einen Topf geben und mit der gemahlene Muskatblüte beziehungsweise dem Macis langsam erhitzen. Die Pistazien und den Honig dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen und alles 1 Std. ziehen lassen.

**2.** In zwei weiteren Töpfen ein heißes und ein eiskaltes Wasserbad vorbereiten (das kalte mit Eiswürfeln). Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Die gewürzte Milch in die Eiermasse einrühren. Dann die Schüssel auf das heiße Wasserbad setzen und so lange rühren, bis die Masse dicklich wird. Vorsicht, dass sie nicht gerinnt! Über dem eiskalten Wasserbad kalt rühren.

**3.** Die Sahne aufschlagen und einrühren. Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen oder kleine Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen (Förmchen aus Papier funktionieren ebenso). Die Parfaitmasse einfüllen. Mindestens 4 Std. tiefkühlen.

**4.** Vor dem Servieren das Parfait für ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen und dann die Kastenform beziehungsweise die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, so lässt sich das Parfait besser stürzen.



Foto: Tania Biserot/BLV Buchverlag

## Kurkuma-Hähnchen-Sandwich mit Ingwer

Zutaten für 2-3 Portionen

2 Scheiben	TOASTBROT
30 g	ZIMMERWARME BUTTER
200 g	GEGARTES HÄHNCHENFLEISCH/HÄHNCHENSCHINKEN
180 g	MAYONNAISE
1 EL	ZITRONENSAFT
1 TL	KURKUMAPULVER
½ TL	INGWERPULVER
	MEERSALZ, FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
1 Bund	SCHNITTLAUCH

**1.** Das Toastbrot entrinden und jeweils auf einer Seite mit der Butter bestreichen. Das Hühnerfleisch in feine Würfel schneiden.

**2.** Die Mayonnaise mit dem Zitronensaft und den Gewürzen

abschmecken. Das Hähnchenfleisch unter die Mayonnaise rühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

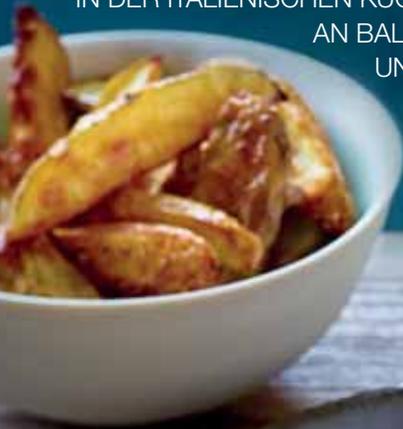
**3.** Die Hälfte der Toastbrotscheiben mit der Hähnchen-Mayonnaise

bestreichen und die restlichen Toastscheiben daraufsetzen. Die Sandwiches diagonal halbieren und jeweils eine Kante mit etwas Mayonnaise tauchen. Sofort servieren.



# BELLA BALSAMICO

OB ZUM VERFEINERN, WÜRZEN ODER GARNIEREN:  
IN DER ITALIENISCHEN KÜCHE GEHT KEIN WEG  
AN BALSAMICO VORBEI.  
UND ZU DIESEN BEIDEN  
REZEPTEN PASST EINE  
BALSAMICO-CRÈME  
AUCH GANZ  
VORZÜGLICH!



CREMAceto Classico von Mazzetti aus eingekochtem Balsamico eignet sich ideal zum Garnieren, Dekorieren, Verfeinern und Würzen von frischen Salaten. Aber auch typisch italienischen Gerichten verleiht die fruchtige Balsamico-Crème eine milde Balsamico-Note. Der hohe Balsamico-Anteil von mindestens 55 Prozent macht sie besonders einzigartig.

UVP € 2,99 (250 ml)



## Bruschetta mit Büffel-Mozzarella

Zutaten für 6 Portionen

1	<b>KNOBLAUCHZEHE</b>
2 EL	<b>ÖL</b>
6 Scheiben	<b>CIABATTA-BROT</b>
120 g	<b>IN ÖL EINGELEGTGE GETR. TOMATEN</b>
150 g	<b>BÜFFEL-MOZZARELLA</b>
1 Stiel	<b>BASILIKUM</b>
	<b>PFEFFER</b>
	<b>SALZ</b>
	<b>GAEA KRITSA NATIVES OLIVENÖL EXTRA</b>
	<b>ZUM BETRÄUFELN</b>
	<b>MAZZETTI CREMACETO CLASSICO</b>
	<b>ZUM BETRÄUFELN</b>

1. Knoblauch schälen und Brotscheiben damit einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten braun rösten, mit etwas Salz würzen, herausnehmen. Tomaten und Mozzarella gut abtropfen lassen. Mozzarella grob zerzupfen. Basili-

kum waschen und Blätter von den Stielen zupfen.  
2. Tomaten und Mozzarella vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung auf den Broten verteilen und mit Basilikum garnieren. Mit Olivenöl und Balsamico-Crème beträufeln.

## Rinderfilet mit Kürbiscreme

Zutaten für 4 Portionen

1 (1,2 kg)	<b>HOKKAIDO-KÜRBIS</b>
4	<b>ZWIEBELN</b>
7 EL	<b>GAEA SITIA NATIVES OLIVENÖL EXTRA</b>
50 ml	<b>MAZZETTI CONDIMENTO BIANCO</b>
750 ml	<b>GEMÜSEBRÜHE</b>
	<b>GERIEBENE MUSKATNUSS</b>
	<b>MEERSALZ</b>
	<b>PFEFFER</b>
600 g	<b>FESTKOCHENDE KARTOFFELN</b>
800 g	<b>RINDERFILET</b>
3 Zweige	<b>ROSMARIN</b>
3	<b>KNOBLAUCHZEHEN</b>
4 EL	<b>MAZZETTI CREMACETO CLASSICO</b>
	<b>ALUFOLIE</b>

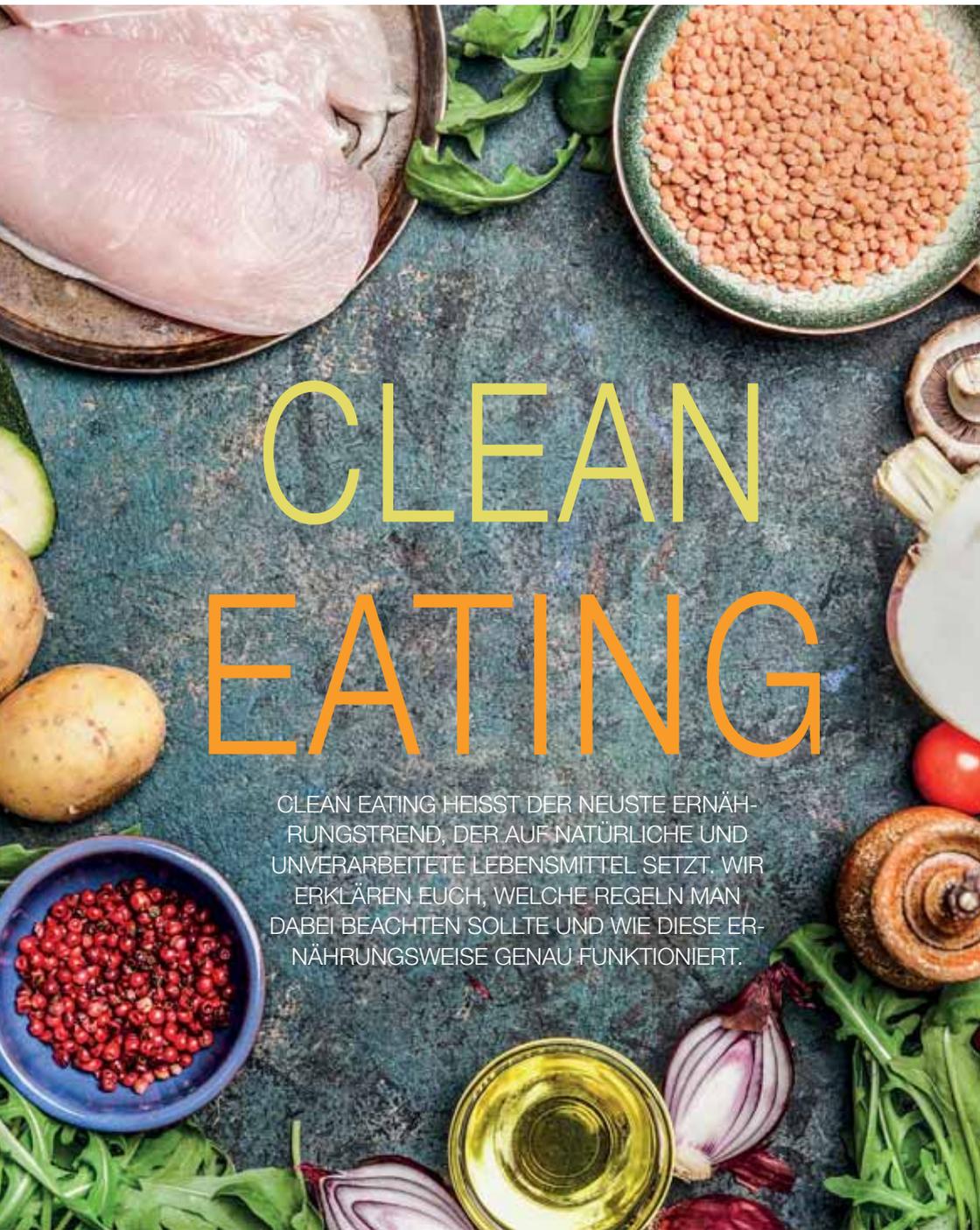
1. Kürbis putzen, waschen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Kürbis darin unter Wenden ca. 5 Min. dünsten. Hellen Essig aufkochen und unter Köcheln auf ca. die Hälfte reduzieren lassen. Brühe und Essigreduktion zum Gemüse gießen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz, Pfeffer und 2 EL Öl vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C beziehungsweise Umluft: 175 °C ca.

25 Min. backen.

3. Fleisch trocken tupfen und in 4 gleichgroße Medaillons schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Knoblauch andrücken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und im heißen Öl unter Wenden ca. 8 Min. kräftig anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit Knoblauch und Rosmarin zugeben. Fleisch mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, in Folie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Kürbis grob pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Püree mit einigen Kartoffelspalten und Medaillons auf Tellern anrichten. Mit Balsamico-Crème beträufeln. Übrige Kartoffeln dazureichen.



# CLEAN EATING

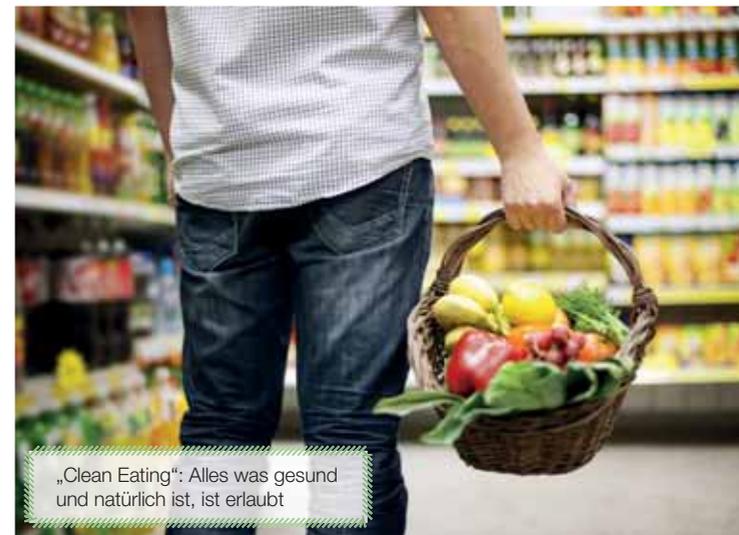
CLEAN EATING HEISST DER NEUSTE ERNÄHRUNGSTREND, DER AUF NATÜRLICHE UND UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL SETZT. WIR ERKLÄREN EUCH, WELCHE REGELN MAN DABEI BEACHTEN SOLLTE UND WIE DIESE ERNÄHRUNGSWEISE GENAU FUNKTIONIERT.

Fotos: Shutterstock/WOLSCHEKA, gromtshudo, Africa Studio

Wörtlich übersetzt bedeutet Clean Eating so viel wie „sauberes, reines Essen“. Hiermit ist gemeint, dass Lebensmittel so natürlich und unverarbeitet wie möglich verzehrt werden sollten. Saisonal und regional sollten die Lebensmittel wenn möglich auch sein. Der neue Ernährungstrend aus den USA basiert damit eigentlich auf der Ernährung, wie sie noch vor industriell hergestellten Lebensmitteln der Fall war. „Iss nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte“, lautet daher das Motto der Clean-Eating-Ernährung. Alles, was gesund und natürlich ist, ist also erlaubt, Fast Food und Fertiggerichte sind hingegen tabu.

## Achtung bei Fremdwörtern

Sich clean zu ernähren, ist allerdings gar nicht so einfach. So wirken Lebensmittel wie Käse, Joghurt oder Orangensaft auf den ersten Blick gesund, wurden meist aber durch den Prozess des Haltbarmachens chemisch behandelt. Wer unsicher ist, ob ein Lebensmittel clean ist oder nicht, sollte daher einen Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe werfen: Sind mehr als fünf Zutaten im Lebensmittel enthalten, ist dies ein Zeichen dafür, dass das Lebensmittel nicht clean ist. Fremdwörter sind ebenfalls ein ziemlich sicheres Indiz dafür, dass das Lebensmittel behandelt wurde.



„Clean Eating“: Alles was gesund und natürlich ist, ist erlaubt

## Fünf bis sechs Mahlzeiten

Hungrig bleiben muss bei der Clean-Eating-Ernährung aber niemand. An Gemüse und Obst, Nüssen sowie langsam verdaulichen Kohlenhydraten wie beispielsweise Haferflocken oder Quinoa darf man sich satt essen. Ein ausgewogenes Frühstück gehört ebenfalls zum Programm des Clean Eatings, um den Stoffwechsel in

Gang zu bringen und Energie für den Tag zu bekommen. Zudem wird empfohlen, lieber fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten, verteilt über den Tag, einzunehmen als zwei oder drei große Mahlzeiten. Und auch das Trinken darf bei dieser Ernährungsform nicht zu kurz kommen – zumindest, wenn es sich um Wasser oder ungesüßten Tee handelt.

Auf der nächsten Seite findet ihr leckere Rezepte aus der Clean-Eating-Küche.



## Positive Effekte

Verfechter der cleanen Ernährung sagen dieser Ernährungsform viele positive Effekte nach. So soll unter anderem das Immunsystem gestärkt werden, sich die Haut verbessern, und man soll mehr Energie haben als zuvor. Wem es übrigens zu schwer fällt, seine Ernährung ganz auf Clean Eating umzustellen, der kann sich auch einfach vornehmen, an ein paar Tagen in der Woche clean zu essen – und tut seinem Körper so auch etwas Gutes.

# PUR, GESUND & LECKER

NATÜRLICHE, UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL – DARUM GEHT ES BEIM CLEAN EATING. UND DASS DIESE KÜCHE NICHT NUR GESUND, SONDERN AUCH ZIEMLICH LECKER IST, BEWEISEN DIESE DREI REZEPTE – PERFEKT, UM FIT INS FRÜHJAHR ZU STARTEN!



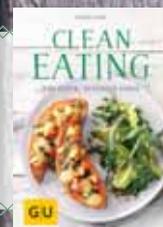
## Insalata Melone

Zutaten für 2 Portionen

½	ZUCKERMELONE (Z. B. CANTALOUPE)
125 g	BÜFFELMOZZARELLA
100 g	RUCOLA
3 EL	ACETO BALSAMICO
2 EL	OLIVENÖL
½ EL	HONIG
	SALZ, PFEFFER
80 g	PARMASCHINKEN

1. Die Melonenhälfte mit einem Löffel entkernen, in Spalten schneiden und die Melonenspalten schälen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Den Rucola putzen, waschen, verlesen und trocken schleudern.
2. Für das Dressing den Essig mit Olivenöl, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.
3. Den Rucola, die Melonenspalten, die Mozzarellastücke und den Schinken auf zwei Tellern anrichten und das Dressing darüberträufeln.

*Schon gewusst?  
Die Cantaloupe-Melone  
hat aufgrund ihres hohen  
Wassergehalts vergleichsweise  
wenig Kalorien, schmeckt aber  
dennoch fruchtig-süß und  
ist reich an Ballaststoffen,  
Vitamin C und  
Betakarotin.*



Mehr gesunde Rezeptionen gibt es in Ulrike Göbels Buch „Clean Eating. Pur essen, gesünder leben“. Die Rezepte reichen von fruchtiger Frühstückspizza über Kürbislasagne bis hin zu Fudge Brownies mit Quinoa und schmecken nicht nur lecker, sondern versorgen den Körper auch mit allen wichtigen Nährstoffen. Einkaufstipps sowie eine Einführung in das Prinzip von „Clean Eating“ gibt es ebenfalls. GU, € 16,99 (ISBN: 978-3-8338-4796-7)

## Süßkartoffel Hawaii

### Zutaten für 2 Portionen

600 g	SÜSSKARTOFFELN
2	FRÜHLINGSZWIEBELN
125 g	MOZZARELLA
100 g	GEKOCHTER SCHINKEN
100 g	FRISCHES ANANASFRUCHTFLEISCH
	SALZ, PFEFFER
1	KNOBLAUCHZEHE

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln waschen und dabei abbürsten. Die Süßkartoffeln mit einer Gabel mehrmals rundherum anstechen, auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind.
2. Inzwischen für die Füllung die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen. Schinken, Mozzarella und Ananas ebenfalls klein würfeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. Die Süßkartoffeln in der Mitte längs halbieren und das Innere mit einem Löffel vorsichtig so herausheben, dass ein kleiner Rand bleibt. Die Kartoffelschalen zum Füllen beiseite stellen.
4. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und in die ausgehöhlten Kartoffelschalen geben. Die gefüllten Süßkartoffeln auf das Backblech setzen und im Backofen (Mitte) bei 190 °C 20. Min. backen.



Fotos: Gafle und Unzer/Fotos: Andrea Krambund Bernd Götting

## Smoothie-Bowl

### Zutaten für 2 Portionen

150 g	MANGO
100 g	HIMBEEREN
250 ml	MILCH (KUH-/PFLANZENMILCH)
40 g + 1 EL	KÜRBISKERNE
50 g	GRANOLA

1. Die Mango mit einem Messer oder Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein und anschließend in Stücke schneiden. Die Mangostücke in einen Mixer geben.

2. Die Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen. 80 g Himbeeren zu den Mangostücken in den Mixer geben. Milch und 40 g Kürbiskerne hinzufügen und die Früchte gut durchmischen, bis alle Stücke zerkleinert sind und der Smoothie dick-cremig ist.

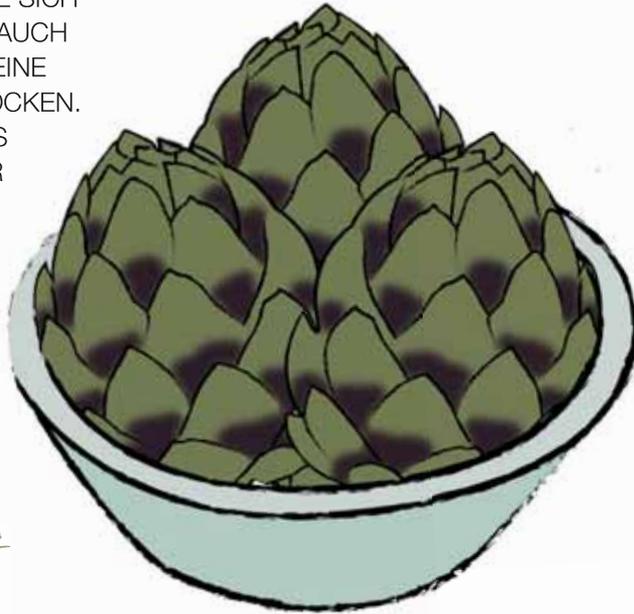
3. Den Smoothie auf zwei kleine Schüsseln verteilen, dann mit den restlichen Himbeeren, 1 EL Kürbiskernen und dem Granola bestreuen. Sofort servieren.

*Tip:*  
 Alternativ die Mango mit Schale vom Stein schneiden. Dann mit dem Messer ein ca. 1 x 1 cm großes Raster ins Fruchtfleisch schneiden, dabei jedoch nicht in die Schale schneiden. Nun lassen sich die Fruchtstücke ganz einfach aus der Schale lösen.



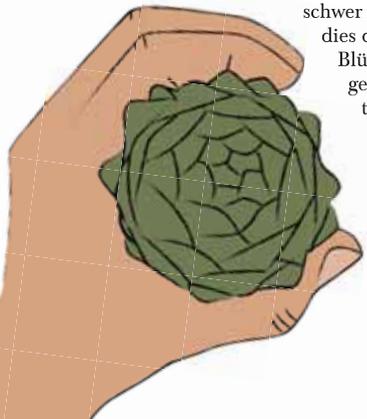
# AROMATISCH & AUSSERGEWÖHNLICH

ZUM DIPPEN EIGNEN SIE SICH HERVORRAGEND, UND AUCH OPTISCH MACHEN SIE EINE GUTE FIGUR: ARTISCHOCKEN. WIR GEBEN EUCH TIPPS ZUR ZUBEREITUNG DER AROMATISCHEN PFLANZE.



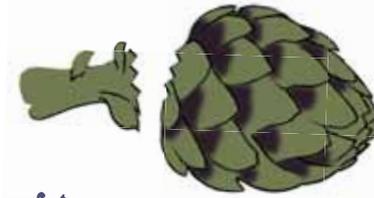
## Festigkeit gefragt

Beim Kauf von Artischocken sollte man darauf achten, dass diese frisch sind. Sind die Artischocken prall und fest und liegen schwer in der Hand, ist dies der Fall. Hat das Blütengemüse hingegen braune oder trockene Stellen oder ist der Stiel ausgetrocknet, sollte man die Artischocke nicht kaufen.



## Haltbarkeit

Prinzipiell sollte man Artischocken noch am Tag des Kaufs zubereiten. Sie lassen sich jedoch auch wenige Tage im Gemüsefach lagern. Hierzu sollte man sie am besten – ähnlich wie Spargel – in ein feuchtes Tuch einwickeln. Den Stiel sollte man auf keinen Fall schon vorher entfernen, denn er ist der Wasserspender für die Knospe.

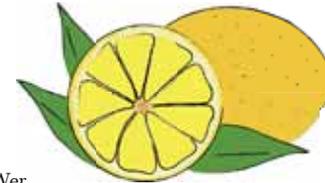


## Zubereitung

Nachdem die Artischocke abgespült wurde, muss der Stiel entfernt werden. Diesen sollte man nicht etwa abschneiden, sondern abbrechen. So löst man nämlich die harten, ungenießbaren Fasern vom Boden ab, die beim Abschneiden des Stiels erhalten bleiben würden. Ebenso wichtig ist es, die Blätter und die Spitze der Artischocke mit einem Messer oder einer Schere abzuschneiden, da hier kleine Dornen sitzen.

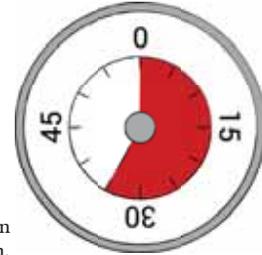
## Wichtiger Begleiter

Da Artischocken schnell braun werden, sollte man beim Kochen unbedingt Zitronensaft hinzufügen. Wer will, kann die Schnittstellen auch mit Zitronensaft beträufeln. Ins Kochwasser gehören ebenso Salz und etwas Zucker.



## Fertig?

Artischocken haben je nach Größe eine Kochzeit von 30 bis 40 Minuten. Um festzustellen, ob sie gar sind, gibt es einen ganz einfachen Trick: Lassen sie die äußeren Blätter mühelos herausziehen, ist die Artischocke verzehrbereit. Ist dies noch nicht der Fall, sollte man der Artischocke noch etwas Zeit im Wasserbad gönnen.



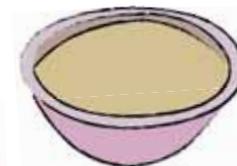
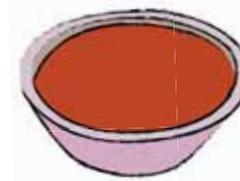
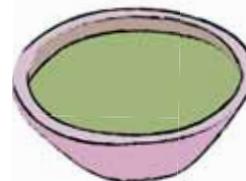
## Pflanzliches Schälchen

Um den Dip für die Artischockenblätter zu servieren, braucht man eigentlich gar kein Schälchen: Einfach nach dem Kochen den violetten Blütenkelch entfernen und die Fasern mit einem Löffel herauschaben. Nun den Blütenkelch setzen und ihn mit einem Dip oder einer Vinaigrette befüllen. Sieht gut aus und spart Geschirr!



## Dips, Dips, Dips

Artischocken sind perfekt, um sie zu leckeren Dips zu servieren. Mit einer selbstgemachten Vinaigrette kann man ebenso nie etwas verkehrt machen. Wer nicht genau weiß, wie er die Artischocke nun verzehren soll: Einfach die Blätter der Pflanze einzeln abzupfen, den unteren Teil in den Dip tunken und das fleischige Ende mit den Zähnen abziehen. Sind die größeren Artischockenblätter verzehrt, kann man die inneren kleinen Blätter und die Fasern (sofern sie nicht mit dem Stiel entfernt wurden) mit einem Löffel herauschaben. Nun kann auch der Artischockenboden gegessen werden, der ebenfalls sehr schmackhaft ist.



# WIR lieben BLOGS

WIR HABEN UNS WIEDER EINMAL IM BRANDNOOZ BLOGGER-UNIVERSUM UMGESCHAUT, WAS FÜR GERICHTE MIT UNSEREN BOX-PRODUKTEN GEZAUBERT WERDEN. UND SIND AUF DIESE TOLLEN REZEPTE VON DEN BLOGGERINNEN ALESSIA UND SILVIA GESTOSSEN.



## Filines Testblog

Silvia ist 59 Jahre alt. Zusammen mit ihrer Tochter Alessia, 29 Jahre alt, bloggt sie auf [www.filines-testblog.com](http://www.filines-testblog.com) über Kreatives aus der Küche, Produktvorstellungen sowie Reisetipps. Während Alessia hauptsächlich fürs Backen zuständig ist, fällt das Kochen in Silvias Bereich.

Ihr habt auch ein Rezept mit einem Box-Produkt gezaubert? Dann freuen wir uns über euer Rezept und ein Rezeptfoto an [nooz@brandnooz.de](mailto:nooz@brandnooz.de)



## Wintersalat

### Zutaten für 2 Portionen

100 g FELTSALAT  
1 MILDER RETTICH  
einige EL GRANATAPFELKERNE  
BYODO CASSIS  
BALSAMESSIG  
ÖL  
SALZ, PFEFFER

1. Feldsalat gründlich waschen. Den Rettich putzen und in Stücke schneiden.
2. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und hierbei die weißen Häutchen entfernen.
3. Mit dem Cassis-Balsamessig und Öl verfeinern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Vor-  
speise

## Risotto mit Pilzen und Garnelen

### Zutaten für 2 Portionen

1 Beutel REIS-FIT 8 MINUTEN RISOTTO  
1 ZWIEBEL  
400 ml LEICHTE BRÜHE  
1 HV PILZE  
1 HV GARNELEN  
1 DÜNNE LAUCHSTANGE  
1 PARMESAN

1. In einem Topf die gehackte Zwiebel in etwas Öl andünsten, dann den Risotto-Reis dazugeben. Zusammen andünsten, bis der Reis glasig geworden ist. Dann mit der Brühe ablöschen und auf kleiner Hitze 8 Min. weiterkochen.
2. Nach den 8 Min. den Topf vom Herd nehmen und das Risotto mindestens 5 Min. zugedeckt ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Pilze in Scheiben schneiden und anbraten. Garnelen ebenfalls anbraten.
4. Garnelen und Pilze zum Risotto geben. Noch etwas Parmesan unterheben, mit Lauch garnieren und fertig!



Haupt-  
speise

## Pfannkuchen mit Birnenscheiben und Schokosahne

### Zutaten für 2-4 Portionen

2 HOCHWALD SAHNEWUNDER SCHOKO  
2 EIER  
250 ml MILCH  
150 g MEHL  
1 Prise SALZ  
50 g ZUCKER  
2 TL BACKKAKAO  
1 BIRNE  
etwas WEISSWEIN  
ZIMTZUCKER

1. Den Pfannkuchenteig wie gewohnt anrühren.
2. Die Birne schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Birne dann in eine Pfanne mit etwas Butter geben, Zimtzucker darüberstreuen und die Birnenspalten etwas karamellisieren lassen.
3. Sobald die Birnen weich werden, diese mit einem Schuss Weißwein ablöschen und wieder etwas einköcheln.
4. Nun den Pfannkuchen braten. Zum Schluss den Pfannkuchen mit den Birnenspalten füllen und mit der Schokosahne dekorieren.



Nach-  
speise

# KLEIN, ABER FEIN

OB ALS SUPPE, SALAT ODER IM CURRY: LINSEN SIND NICHT NUR SCHMACKHAFT, SONDERN IN DER KÜCHE AUCH VIELSEITIG EINSETZBAR. WELCHE SORTE SICH FÜR WELCHES GERICHT EIGNET UND WO DIE UNTERSCHIEDE LIEGEN, VERRATEN WIR EUCH JETZT.

## Beluga-Linsen

Die Beluga-Linsen werden auch schwarze Linsen genannt. Die kleinen, schwarz glänzenden Linsen besitzen ein intensives Maronenaroma und finden vor allem in gehobenen Küchen Verwendung. Ihr Name leitet sich dabei durch die optische Ähnlichkeit vom gleichnamigen Kaviar ab. Und wie der Belugakaviar sind auch die Beluga-Linsen sehr edel im Geschmack. Sie werden gerne als farblicher Kontrast zu weißem Fisch oder Fleisch serviert, finden aber auch in Salaten und anderen Speisen Verwendung.

## Puy-Linsen

Puy-Linsen werden hauptsächlich in Frankreich angebaut. Ihren Namen verdanken sie der Region Puy de Dôme in der Auvergne. Stammen sie aus anderen Anbaugebieten, werden sie auch als grüne Linsen bezeichnet. Der Geschmack von Puy-Linsen ist nussig, und ihre Konsistenz ist etwas fester als bei anderen Linsensorten. Verwendet werden sie zum Beispiel oft in Salaten. Sie gelten neben den Beluga-Linsen, als eine der edelsten Linsenarten.

## Berglinsen

Diese Linsensorte ist etwas kleiner als die Tellerlinse und besitzt eine helle, rotbraune Farbe. Berglinsen sind zudem fester und aromatischer als Tellerlinsen und etwas feiner im Geschmack. Sie eignen sich gut für Salate, Suppen und Aufläufe. Auch vegetarische und vegane Bratlinge lassen sich wunderbar mit dieser Linsensorte herstellen.

## Tellerlinsen

Tellerlinsen sind die bei uns am häufigsten verwendeten Linsen, welche vor allem in leckeren Eintöpfen ihren Einsatz finden. Durch ihre dicke Schale, die beim Kochen leicht aufplatzt, eignen sie sich auch gut für Pürees. Es wird vermutet, dass sich die Bezeichnung Tellerlinsen erst im Laufe der 60er-Jahre eingebürgert hat. Bis dahin hießen Tellerlinsen Hellerlinsen. Dieser Name kommt wahrscheinlich daher, dass man sie damals für einen Heller kaufen konnte.

## Pardina-Linse

Bei den Pardina-Linsen handelt es sich um eine Spezialität aus Amerika. Diese Linsensorte hat eine graubraune Schale und ein gelbes Inneres. Praktischerweise müssen sie nicht eingekocht werden. Pardina-Linsen zerkochen nicht so schnell und haben ein herzhaftes Aroma. Da diese Linsenart einen festen Kern hat, eignet sie sich vor allem für Salate.

## Gelbe Linsen

Wie bei ihren Verwandten, den roten Linsen, ist diese Linsensorte bereits geschält. Langes Einweichen und Kochen entfällt daher, weshalb sich gelbe Linsen bestens für schnelle Suppen, Pürees, Cremesuppen, vegetarische Gerichte oder auch als Salate eignen. Die Tatsache, dass sie keine Schale mehr haben, macht sie außerdem bekömmlicher. Denn bei Linsen ist es vor allem die Hülse, die schwer verdaulich ist.

## Rote Linsen

Die roten Linsen kommen hauptsächlich aus der Türkei und Indien und werden zum Beispiel in indischen Dals verarbeitet. Da sie bereits geschält sind, müssen sie nicht eingeweicht werden und sind besonders schnell gar. Was viele nicht wissen: Rote Linsen sind eigentlich braun oder lilafarben, nur ihr Kern ist orangerot. Beim Kochen werden die roten Linsen übrigens gelblich.



# ICH BIN EIN BERLINER

ZUM KARNEVAL – VOR ALLEM ZUM ROSENMONTAG UND FASCHINGSDIENSTAG – GEHÖREN SIE AUF JEDEN FALL DAZU: BERLINER PFANNKUCHEN! WAS ES ÜBER DAS SÜSSE GEBÄCK ZU ERFAHREN GIBT, VERRATEN WIR EUCH JETZT!

1.

## Namensvielfalt

Was die Namensvielfalt angeht, können andere Gebäcke ganz schön neidisch auf den Berliner Pfannkuchen werden! Neben den beiden Kurzformen Berliner und Pfannkuchen wird er im Ruhrgebiet oder Sauerland manchmal auch „Berliner Ballen“ genannt. In Aachen findet man ihn unter der niedlichen Bezeichnung „Puffel“. Und in Hessen und Unterfranken kennt man ihn als „Kreppel“.

## 2. Kategorie Siedegebäck

Gegessen hat ihn fast jeder schon einmal – aber um was handelt es sich beim Pfannkuchen eigentlich genau? Beim Berliner handelt es sich um ein Siedegebäck, das aus Hefeteig besteht und schwimmend im Fett ausbacken wird. Früher wurde hierfür Schmalz verwendet, aber heute werden auch Pflanzenöle eingesetzt.

## Street Food

Heute findet man den Berliner vor allem beim Bäcker – im 18. und 19. Jahrhundert wurde das Gebäck allerdings ganz anders angeboten. Verkauft wurde es früher nämlich entweder von Frauen, die ihre Ware in großen Körben anboten, oder aber an mobilen Ständen. Beliebter war das Gebäck vor allem aufgrund seiner nahrhaften und sättigenden Wirkung.

## 3. Schmackhafter Überzug

Natürlich wäre auch ein Berliner an sich schon eine leckere Angelegenheit, aber um ihn noch süßer zu gestalten, sind Berliner traditionell mit Puderzucker oder Zuckerguss überzogen. Mittlerweile werden aber auch Varianten mit Kakao-Glasur oder andere Kreationen angeboten.

3. 5.

## Berliner oder Pfannkuchen?

Wenn es um seinen Namen geht, kann das Siedegebäck definitiv Verwirrungen hervorrufen. Denn während das Gebäck außerhalb von Berlin häufig als „Berliner“ bezeichnet wird, nennen es die Berliner „Pfannkuchen“. Außerhalb von Berlin sind mit Pfannkuchen aber meist Eierkuchen beziehungsweise Crêpes gemeint. Aber egal ob Berliner oder Pfannkuchen: Köstlich ist beides!

## 6. International beliebt

Nicht nur in Deutschland ist der Berliner heute beliebt. In Frankreich ist das Gebäck als „Boule de Berlin“ bekannt. Die Niederländer nennen es „Berlijnse bollen“ und die Finnen „Berliininmunkki“. Selbst bis nach Chile schaffte es das leckerere Gebäck: Hier ist es unter dem Namen „Berlinos“ erhältlich.

7.

## 7. Helau!

Berliner Pfannkuchen werden traditionell beim Karneval, vor allem zum Rosenmontag und Faschingsdienstag, verspeist. Beim Verzehr sollte man allerdings für alles gewappnet sein: Als kleiner Scherz werden einige Exemplare nämlich mit Senf statt mit Konfitüre gefüllt!

8.

## 8. Herkunft

Einer Legende nach wurden die Berliner Pfannkuchen im Jahr 1756 von einem Berliner Zuckerbäcker erfunden. Dieser wollte seinem Staat als Soldat dienen, erwies sich aber als wehruntauglich – und landete in der Heeresküche. In Anlehnung an seinen Berufswunsch erschuf er hier kleine Hefeteigstücke in Kanonenkugelform, die er in heißem Fett anbriet, da ihm kein Ofen zur Verfügung stand.

9.

## 9. Altes neu interpretiert

Berliner gibt es nur mit Konfitüre gefüllt? Stimmt nicht, denn der leckerere Pfannkuchen wird auch immer öfter mit neuen Füllungen verkauft – zum Beispiel mit Vanillecreme, Nougat oder Eierlikör.

## 10. Aufs Innere kommt's an

Viele kennen den Berliner gefüllt mit Konfitüre oder mit Pflaumenmus. Die Füllung unterscheidet sich dabei je nach Region. So wird im Norden eher rote Konfitüre verwendet, in Süddeutschland Marillenkönfitüre, und in Ostdeutschland findet man neben roter Marmelade auch oft eine Pflaumenmus-Füllung.

10.



Antonia on Tour!

Der neue Kitchen Hub in Schöneberg

# KULINARISCHE INTEGRATION

WIE MAN FLÜCHTLINGE UND EINHEIMISCHE ZUSAMMENBRINGT? GANZ EINFACH: DURCH KOCHKURSE! DENN ESSEN UND KOCHEN SPIELT IN JEDER KULTUR EINE ROLLE. DAS PROJEKT „ÜBER DEN TELLERRAND KOCHEN“ ZEIGT, WIE ES GEHT.

Eine Plattform für Flüchtlinge und Einheimische schaffen, auf der sie sich auf Augenhöhe begegnen können – das ist das Motto des in Berlin gegründeten Projektes „Über den Tellerrand kochen“. Und wie könnte das besser gehen als über das Essen und Kochen?

Das dachten sich auch vier Studierende, die 2013 das Projekt gründeten. Ausgangspunkt war seinerzeit das umstrittene Flüchtlingscamp am Oranienplatz in Berlin. Die Studierenden gingen damals zum Flüchtlingscamp und in Flüchtlingsheime, um mit Flüchtlingen zu kochen. Aus

dieser Idee, die im Rahmen eines Gründungswettbewerbs der Freien Universität Berlin entstand, sind mittlerweile zwei Kochbücher, ein Verein sowie eine große, vernetzte Community aus Einheimischen und Flüchtlingen entstanden.

## Neutraler Ort für Begegnungen

Seit 2014 werden auch in regelmäßigen Abständen Kochkurse angeboten. „Viele Menschen haben Hemmungen, zum Kochen in Flüchtlingsheime oder zu jemandem nach Hause zu gehen.

Wir wollten daher einen neutralen Ort bieten, an dem Flüchtlinge und Einheimische sich kennenlernen und gemeinsam kochen können“, erzählt Lisa Thienes, die neben fünf anderen festen Mitarbeitern für das Projekt zuständig ist. Seit Ende 2015 ist dieser Ort der Kitchen Hub in Schöneberg. Und hier wird gebacken, gebrutzelt und probiert, was das Zeug hält. Geleitet werden die Kurse von Flüchtlingen, die ein Menü aus ihrem Herkunftsland vorstellen, welches dann anschließend gemeinsam mit der Gruppe zubereitet und verkostet wird.



# STIMMT ES EIGENTLICH, DASS ... ?



UM LEBENSMITTEL, ERNÄHRUNG UND CO. RANKEN SICH DIVERSE ESSENS-MYTHEN. ABER WAS IST EIGENTLICH DRAN AN DIESEN GESCHICHTEN? ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN SILKE RESTEMEYER KLÄRT AUF.

Ernährungs-  
mythen

Flüssigkeitsbilanz

Schnaps

Bauchschmerzen

aufwärmen

### Darf man Spinat oder Pilze aufwärmen?

Pilz- und Spinatgerichte gehören zur Aufbewahrung direkt in den Kühlschrank. Würden sie nicht zu lange warmgehalten, ist das Aufwärmen kein Problem. Für das Aufwärmen gilt: schnell durcherhitzen, wobei eine Kerntemperatur von 70 °C erreicht werden sollte. Säuglinge sollten vorsichtshalber keine aufgewärmten Speisen erhalten.

### Kriegt man beim Naschen von rohem Teig Bauchschmerzen?

Wenn einmal etwas mehr Teig genascht wird, kann das vorkommen. Denn Backtriebmittel wie Hefe oder Backpulver sorgen dafür, dass sich Gase im Teig bilden und der Kuchen aufgeht. Dieses Gas kann aber auch Bauchschmerzen bzw. ein unangenehmes Völlegefühl verursachen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät vom Verzehr von rohem Teig, der rohe Eier enthält, ab. Mit den Eiern können Salmonellen in den Teig gelangen und sich dort bereits ab sieben Grad Celsius vermehren. Erst beim Backen sterben sie ab. Kuchenteig sollte daher immer



Silke Restemeyer, Diplom-Oecotrophologin im Referat für Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

mit frischen Eiern zubereitet und nicht länger als 30 Minuten ungekühlt stehen gelassen werden. Besonders Kinder reagieren auf Salmonellen sehr empfindlich.

### Lassen tierische Fette den Cholesterinspiegel steigen?

Lebensmittel tierischer Herkunft sind reich an gesättigten Fettsäuren, z. B. Butter, Sahne, Schweineschmalz, Fleisch oder Wurstwaren. Eine erhöhte Zufuhr von Gesamtfett und gesättigten Fettsäuren führt zu einem Anstieg der Cholesterinkonzentration im Blut.

### Ist ein Schnaps nach fettem Essen gut für die Verdauung?

Alkohol betäubt die Nerven im Magen. Das mindert das unangenehme Völlegefühl. Alkohol wird aber bevorzugt verdaut, daher bleiben fettige Speisen nach einem Schnaps sogar länger im Magen.

### Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

Der weitverbreitete Irrtum, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht, konnte widerlegt werden. Moderate Kaffeemengen (ca. 3-4

Tassen/Tag) können zur täglichen Flüssigkeitsbilanz dazugezählt werden.

### Lässt zu viel Salz den Blutdruck steigen?

Untersuchungen in vielen Ländern zeigen eine Beziehung zwischen Speisesalzkonsum und der Häufigkeit des Bluthochdrucks. Abhängig von der genetischen Veranlagung, gibt es Personen, bei denen eine überhöhte Speisesalzzufuhr zu Bluthochdruck führt. Umgekehrt wirkt eine speisesalzarme Kost bei vielen Bluthochdruck-Patienten blutdrucksenkend.

### Ist Margarine gesünder als Butter?

Pflanzliche Öle und Fette sind reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren und sollten generell gegenüber tierischen Fetten mit vielen gesättigten Fettsäuren bevorzugt werden. Da die Zufuhr von Streichfett nicht in großen Mengen erfolgen sollte, ist es für den gesunden Menschen aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht entscheidend, ob Butter oder Margarine verwendet wird. Dies ist auch Geschmackssache.

Fettsäuren

pflanzliche Öle



Seit ihrer Gründung im Jahr 1953 beschäftigt sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Der Verein unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung ideell, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar. [www.dge.de](http://www.dge.de)

SCHON MAL ZUM FREUEN:

# Vorschau



*Neue Klassiker –  
Deutsche Rezepte  
neu interpretiert*



*Zeit zum  
Anstoßen –  
Alles über  
Champagner  
und Co.*



*Hallo Osterhase –  
Interessante Fakten über  
das Osterfest*



*Hallo Krügge –  
Das 1 x 1 der Tischmanieren*



**Impressum**

**Herausgeber:**  
brandnooz Media GmbH  
Stresemannstraße 23  
22769 Hamburg  
Tel. +49 30 788 9100 00  
nooz@brandnooz.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Daniela Fontaniello, Johannes Nielsen  
**Chefredaktion:** Antonia Friemelt  
**Chef vom Dienst:** Nadja Bräunig  
**Kreativdirektion:** Catharina Kusch  
**Mitarbeit an dieser Ausgabe:**  
Lisa Pommerenke, Josephie Kurby

**Anzeigen und Media:**  
Katharina Hochgräfe, Christian Lax, Maja Michaela Möhning  
**Druck:** Druckerei Nauendorf GmbH, 16278 Angermünde  
**Erscheinungsweise:** 12 x jährlich  
**Auflage gedruckt:** 12.000

Alle Beiträge und Grafiken des brandnooz Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur nach vorab schriftlicher Genehmigung durch die brandnooz Media GmbH erfolgen. Redaktionelle Inhalte dürfen mit Quellenangabe zitiert werden. Alle Preise sind zum Zeitpunkt der Magazin-Veröffentlichung aktuell, können aber Änderungen unterliegen und sind daher ohne Gewähr. Auch die Erhältlichkeit der dargestellten Produkte kann regional unterschiedlich sein. brandnooz übernimmt keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder. Weitere Informationen zu brandnooz, Deutschlands größtem Informationsportal für neue Lebensmittel mit mehr als 600.000 unabhängigen Produktbewertungen von Konsumenten für Konsumenten, unter [www.brandnooz.de](http://www.brandnooz.de). Hier können brandneue Lebensmittelprodukte bekannter Marken getestet und bewertet werden – teilweise sogar noch vor Markteinführung. Und hier gibt es auch noch mehr Infos zur monatlichen brandnooz Abo- und Themen-Box mit vielen leckeren neuen Lebensmitteln zum Überraschenlassen, Testen und Genießen.

Fotos: Joerg Lehmann/Callwey Verlag; Shutterstock/Dorothy Marhe, Monkey Business Images, Africa Studio

Hol Dir jetzt die  
**doppelte Portion Überraschung**  
zum exklusiven Abonnentenpreis!

Abonnenten der monatlichen brandnooz Box  
sparen jetzt beim parallelen Genuss Box Abo.

Ab März  
nur  
**16,99€\***  
für die Genuss Box



\* Ab der nächsten Genuss Box zahlst Du als Monatsabonnent nur noch 16,99 € für die Genuss Box, solange Dein Abo für beide Boxen läuft. Gilt auch für bestehende Abos.

# LUST AUF LECKER KOCHEN & GESUND ESSEN?

Empfohlen für Leser  
des NOOZ Magazins!

Das klappt mit

# eat**healthy**



Zubereitet in nur  
**25** MINUTEN

Medaillons mit  
karamellisierten  
Möhren



Weitere leckere Rezepte und **praktische**  
Einkaufstipps finden Sie in der **neuen** Ausgabe.

Jetzt Ihr **GRATISHEFT** bestellen!

Bequem online: [www.eathealthy.de/nooz](http://www.eathealthy.de/nooz) oder per Telefon: 0711 72 52-261