

Rezepte
mit Pfiff

LECKER KOCHEN & BACKEN

Rezepte

mit Pfiff

DOPPELTE
GELING-
GARANTIE
für alle Rezepte!

Kochen mit
Alfons Schuhbeck



Die besten
Spargel-Rezepte
gibt's ab S. 4

Ländliche
Schlemmereien
mit Fisch und Fleisch

Familienessen
Kartoffelsalate
6 x anders

Von Zuckerschotensalat
bis Linsenplätzchen

Vegetarische
Küche für Genießer



Köstliche
Rouladen

Neue Ideen für
raffinierte Füllungen

Erdbeeren
& Rhabarber

9 süße
Sünden

Vom
Kuchen
über
Konfitüre bis
zum Auflauf



Stangenweise Genuss!

Frühlingsfrische
Rezepte mit
Spargel



Schon gewusst...?

Sieben ungewöhnliche Fakten über Obst & Gemüse

Von dunkelgrün über knallrot bis hin zu leuchtend gelb: Sowohl Obst als auch Gemüse ist farbenfroh und sehr vitaminhaltig. Und dank seines niedrigen Fettgehalts zählt auch figurfreundlich zu den positiven Eigenschaften. Hier einige amüsante Fakten über die gesunden Allroundtalente

Obst oder Gemüse?



Am Rhabarber scheiden sich die Geister. Hauptsächlich zu Süßspeisen wie Kompott, Marmelade oder Kuchen verarbeitet, zählt man ihn in Europa gemeinhin zu den

Gemüsesorten. Anders in den USA, dort ist es weit verbreitet, „the rhubarb“ als Obst zu bezeichnen. Hochsaison hat der Rhabarber in Deutschland von April bis Juni.

Angst vor Fenchel?

Nicht zum Lachen: Bei wie vielen Menschen bereits eine Lachanophobie diagnostiziert wurde, ist nicht bekannt. Fest steht: Wer davon geplagt ist, den beruhigt auch die Tatsache nicht, dass Karotte oder Zucchini von friedlicher Natur sind: Lachanophobie bezeichnet nämlich die Angst vor Gemüse.

Tomate modern



Schwarz wie eine Tomate – dieser Vergleich hat seine Berechtigung, denn das saftige Gemüse gibt es in verschiedensten Formen und Farben: rote, gelbe, violette und sogar rabenschwarze Tomaten. Gesund und schmackhaft sind sie in zahlreichen Kombinationen und Zubereitungen.

Prima Haarspülung

Oh Schreck, ein Ketchup-Fleck! Gar nicht gern gesehen, erst recht nicht auf weißen Textilien: rote Ketchup-Spritzer. Doch die farbintensive Soße kann auch ganz anders: Ketchup kann man auch als Haarspülung verwenden und es kann sogar helfen, grünliche Verfärbungen aus den Haaren zu entfernen.



Nicht weinen!



Stoppt die Tränen in der Küche! Wer kennt das nicht: Beim Zwiebelschneiden kullern regelmäßig die Tränen. Das nächste Mal einfach vorsorgen und während des Zwiebelschneidens Kaugummi kauen, das stoppt die Tränenproduktion.

Möhren machen schön

Wer häufig Karotten isst, dessen Haut bekommt einen frischen, rosigen Teint. Die Karotinoide sind der Farbstoff aus den Karotten, der sich nachhaltig in der Haut ablagert. Studien haben ergeben, dass viele Menschen diesen Hautton instinktiv attraktiver finden als sonnengebräunte Haut.

Unser Tipp Duftes Ei

„Drying egg“, das schwarze Ei in Ihrem Kühlschrank, sorgt dank Aktivkohle und Kieselgur für frischen Duft und saugt Feuchtigkeit auf. 4 Stück 48 Euro (arshabitandi.de)



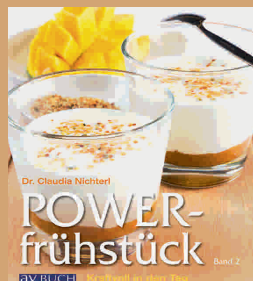
kochen & backen Neue Bücher – für Sie ausgesucht



1 Kaffeeklatsch vegan Hier gibt es vom Kuchenklassiker bis zum Cupcake 75 leckere Rezepte aus Isabell Kellers Backstube – natürlich ganz vegan. Alle Rezepte funktionieren ohne teure Spezialprodukte. Trias, 12,99 Euro



2 Süße Cronuts Cronut, der hippe Mix aus Croissant und Donut, ist das neue Trendgebäck aus New York! Andrea Schirmaier-Huber verrät jetzt 18 raffinierte Rezepte für cremige, fruchtige und schokoladige Cronuts mit süßen Glasuren und Toppings. GRÄFE UND UNZER Verlag, 4,90 Euro



3 Power-Frühstück Schwungvoll in den Tag: Dieses Buch zeigt vie-



le schmackhafte Frühstücksideen, ob süß oder pikant. AV Buch, 19,90 Euro

4 Gabel statt Skalpell Längst hat sich herumgesprochen, dass vegane Ernährung der ideale Weg zur Erhaltung und zur Wiedergewinnung der eigenen Gesundheit und Schönheit ist. Hier wird gezeigt, wie's schmackhaft geht. Scorpio, 19,90 Euro



5 Zuckersüß und zuckerfrei Süß, aber gesund: Für Menschen, die ganz auf Zucker verzichten wollen, werden superleckere Rezepte vorgestellt, die man mit Streusüße auf Stevia-basis und natürlichen Süßungsmitteln backen kann. Thorbecke, 12,99 Euro