



Traumhafte Gerichte mit innovativer Technik



**BOSCH**  
Technik fürs Leben

# SIMPLY YUMMY HEALTHY



*So lecker*  
Bunte Gemüse-  
Reisnudel-Bowl

## SUPER BOWLS BUNT & GESUND

Frisch & knackig: Super Fit-Rezepte zum Genießen  
**Einfach gesünder leben mit innovativen Hausgeräten**  
Naschen ohne Reue: Fantastisches Low-Carb-Gebäck



### Aromatisch

Im Dampfbackofen  
gelingen Gemüse, Fisch  
und Knuspriges perfekt!

## Da bleiben auch Vitamine gerne zum Essen.

Gesünder und geschmackvoller als in einem Backofen mit Dampf-Funktion der Serie | 8 können Sie Ihr Essen kaum zubereiten. Vitamine, Mineralstoffe und der natürliche Geschmack bleiben erhalten.  
Mehr unter [www.bosch-home.de](http://www.bosch-home.de)



# SIMPLY HEALTHY LEICHT & LECKER

Liebe Leserin, lieber Leser,

aktiv sein, besser essen und trotzdem genießen – wer möchte das nicht? Mit dieser Healthy-Ausgabe hältst Du alles in der Hand, was Du dafür benötigst. Und keine Sorge, wir wedeln hier nicht mit dem erhobenen Zeigefinger. Wir möchten Dir zeigen, wie wunderbar einfach Du gesünder leben und bewusster genießen kannst. Dabei unterstützen wir Dich mit unkomplizierten und raffinierten Fit-Rezepten und laden Dich ein zu einem 3-Gänge-Menü. Wir nehmen Dich mit zum Grillen, entführen Dich in die Welt der Bowls und zeigen Dir leckere Gerichte für die Mittagspause. Natürlich dürfen auch ein paar süße Naschereien nicht fehlen. Du wirst merken, dass abwechslungsreiches Kochen nicht kompliziert sein muss. Die innovativen Hausgeräte von Bosch unterstützen Dich bei Deinem gesunden Lebensstil – vom Kochen über die Aufbewahrung von Lebensmitteln bis hin zum Waschen. Was das Besondere daran ist und mehr über die innovative Technik liest Du auf den nächsten Seiten. Bist Du neugierig geworden? Dann leg am besten gleich los. Viel Spaß beim Entdecken, Genießen und Entspannen!



*Deine Simply Yummy-Redaktion*

### IMPRESSUM [WWW.SIMPLY-YUMMY.DE](http://WWW.SIMPLY-YUMMY.DE)

**Herausgeber:** Robert Bosch Hausgeräte GmbH | **Verlag:** falkemedia GmbH & Co. KG | **Verleger:** Kassian A. Goukassian  
**Chefredaktion/Projektleitung:** Christiane Maron | **Redaktion:** Stefanie Nickel | **Grafik:** Anne Wasserstrahl  
**Bildbearbeitung:** Heike Reinke, Kathrin Knoll | **Rezeptfotos:** Robert Bosch Hausgeräte GmbH/Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Ira Leoni, Désirée Peikert | **Schlusslektorat:** Gabi Hagedorn | **Produktionsmanagement/Druck:** Impress Media, [www.impress-media.de](http://www.impress-media.de)

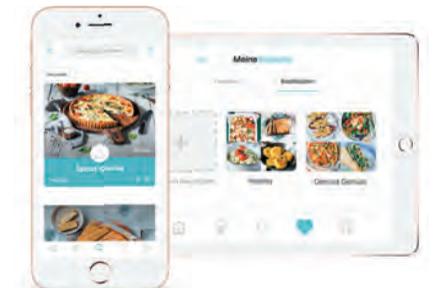


**quick & easy**

#### Simply Yummy-App

Jetzt noch besser! Unsere kostenlose App „Simply Yummy“, die wir mit Robert Bosch Hausgeräte entwickelt haben, ist jetzt noch übersichtlicher und strukturierter. So findest Du schneller leckere Rezepte, ob süß oder herzhaft, legst Dir Dein Kochbuch an und kannst Deine individuelle Einkaufsliste erstellen. Natürlich findest Du weiterhin Step-by-Step-Anleitungen sowie praktische Tipps und Infos. Deinen Backofen mit Home Connect kannst Du direkt aus der App steuern. Erhältlich im App Store sowie im Google Play Store.

Weitere Infos: [www.simply-yummy.de](http://www.simply-yummy.de)



Jetzt kostenlos herunterladen:

für iOS



für Android



**DIE  
GRATIS  
BACK-APP**

# SUPER BOWLS EINFACH GENIAL

Ob Gemüse-Junkie oder Fleischfan, bei diesen abwechslungsreichen Schüsseln kommen alle auf ihre Kosten. Hineinkommt, was schmeckt. **Farbenfroh, gesund und super zum Löffeln**, machen sie echt gute Laune. Versprochen!

*Orientalische Buddha-Bowl mit Falafeln*

## GUT ZU WISSEN

Bowls sind Schüsseln, vollgepackt mit einem Mix aus gesunden Zutaten. Diese können sowohl warm als auch kalt in der Schale landen. Das ist Dir und Deinem Geschmack überlassen. Die Hauptsache ist, dass die bunten Leckereien diese Bausteine abdecken: Vitamine und Mineralstoffe, Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate. Welche Menge Dupro Baustein brauchst? Der Anteil an Kohlenhydraten sollte bei 20 %, der von Eiweiß bei 30 % liegen. Obst und Gemüse sollten 40 % ausmachen, gesunde Fette ca. 10 %. Ein Dressing darf natürlich nicht fehlen!

## ORIENTALISCHE BUDDHA-BOWL MIT FALAFELN

Für 2 Personen | 50 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

400 g Blumenkohl  
4 EL Olivenöl  
2 TL Currypulver  
1 Prise Zimt  
2 Handvoll Blattspinat  
2 TL schwarzer Sesam  
2 EL Tahini  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Honig  
4 Falafeln (gekauft oder selbst gemacht, s. Seite 19)  
2 EL Granatapfelkerne

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Blumenkohl putzen und in einzelne Röschen teilen. 2 EL Öl, Currypulver und Zimt vermischen. Den Blumenkohl mit Gewürzöl gründlich vermengen und auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen in 25 Minuten goldbraun backen.

3 Den Spinat waschen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten,

herausnehmen und erkalten lassen. Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl miteinander verrühren.

4 Den Blumenkohl auf 2 Schüsseln verteilen. Spinat und Falafeln dazugeben. Granatapfelkerne und Sesam darüberstreuen. Alles mit Sesam-Dressing beträufeln.

**TIPP:** Anstelle von Blumenkohl kannst Du die Bowl auch mit grünem Spargel oder Brokkoli zubereiten.

*Leicht & knackig!*

FOTO: Anna Gieseler (1)



## BUNTE GEMÜSE-REISNUDEL-BOWL

Für 2 Personen | 50 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

1 EL Olivenöl  
 1/2 TL Kreuzkümmel  
 1/2 TL Kurkuma  
 1/2 TL Paprikapulver  
 1/2 TL Cayennepfeffer  
 1 Dose Kichererbsen  
 1/2 Zitrone  
 200 g Joghurt  
 Zucker, Salz, Pfeffer  
 60 g Reisnudeln  
 2 Möhren  
 2 kleine Zucchini  
 1 Handvoll Edamame  
 100 g Rotkohl  
 1 rote Paprikaschote  
 125 g Mango  
 1 Avocado  
 1–2 TL Sesamsamen

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** Das Öl mit den Gewürzen mischen. Kichererbsen abtropfen lassen und mit Gewürzöl vermengen. Auf das Backblech geben und im Ofen ca. 25 Minuten backen.

**3** Für das Dressing die Zitrone auspressen. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Zucker, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**4** Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen und abschrecken. Möhren schälen, Zucchini waschen. Beides mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.

**5** Wasser in einem Topf aufkochen und Gemüsenudeln darin 1–2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Edamame in das Wasser geben und in ca. 5 Minuten weich kochen, abgießen.

**6** Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und in etwas dickere Streifen schneiden. Mango schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

**7** Reisnudeln, Zucchini- und Möhrenspaghetti, Rotkraut, Paprika, Mango, Edamame und Kichererbsen in eine Schüssel geben. Avocado als Rose in die Mitte setzen. Dressing und Sesam dazureichen.

## ROTE BUDDHA-BOWL MIT OFENGEMÜSE

Für 2 Personen | 50 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

400 g Süßkartoffeln  
 1–2 rote Paprikaschoten  
 150 g Kirschtomaten  
 2 Rote Beten (vorgekocht)  
 2 Möhren  
 1 rote Zwiebel  
 2 EL Olivenöl  
 Honig  
 1 TL dunkler Balsamicoessig  
 Salz  
 100 g rote Linsen  
 1/2 Bund Petersilie  
 1/2 Knoblauchzehe  
 100 g eingelegte Paprika  
 1 EL Rotweinessig  
 2 Feigen  
 60 g Feta  
 2 EL Pinienkerne  
 1 Handvoll Granatapfelkerne

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** Süßkartoffeln schälen. Paprika und Kirschtomaten waschen. Süßkartoffeln in Stifte, Paprika in Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Rote Beten würfeln. Möhren und Zwiebel schälen, in Stifte bzw. Streifen schneiden.

**3** Olivenöl, 1 TL Honig und Essig gut verrühren. Das Gemüse auf das Backblech geben und mit der Marinade beträufeln. Etwas Salz darüberstreuen. Gemüse im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen. Währenddessen Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in einem Topf mit 200 ml Wasser aufkochen. Hitze herunterschalten und die Linsen 10–12 Minuten quellen lassen.

**4** Für das Dressing Petersilienblättchen abzupfen. Ein Drittel beiseitelegen. Knoblauchzehe schälen und würfeln. Beides mit eingelegter Paprika und Rotweinessig in einen Mixer geben und fein pürieren.

**5** Feigen in Scheiben schneiden und kurz vor Ende der Backzeit zum Gemüse in den Ofen geben. Feta würfeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

**6** Die Linsen als Basis auf 2 Schüsseln verteilen. Das Ofengemüse daraufgeben, dann Feta, Granatapfelkerne und Pinienkerne darauf verteilen. Das Dressing als großen Klecks daraufgeben. Alles mit etwas Honig beträufeln und mit restlicher Petersilie bestreuen.



FOTOS: Désirée Peikert (2), Robert Bosch Hausgeräte GmbH (1)



### PROFI-TIPP

#### VitaFresh pro – hält länger frisch

Mit dem Frischesystem VitaFresh pro der Kühl-Gefrier-Kombinationen bleiben all Deine Lebensmittel bis zu dreimal länger frisch. Niedrige Temperaturen zwischen –1 °C und +3 °C sowie die optimal geregelte Luftfeuchtigkeit erhalten perfekt den Geschmack und auch alle wichtigen Nährstoffe wie Vitamine. Salate bleiben prall und saftig. Lebensmittel wie Fleisch und Fisch werden in der dafür vorgesehenen Schublade perfekt gelagert und halten sich optimal. So sieht alles top aus und schmeckt viel länger wie frisch vom Markt.



### GUT ZU WISSEN

Für den perfekten Geschmack darfein würziges Dressing oder ein Dip nicht fehlen. Beide verbinden die schön arrangierten Zutaten Deiner Bowl zu einem leckeren Ganzen. Hier kannst Du Dich völlig nach Deinen Vorlieben richten. Probierere z. B. Hummus, Pesto, Salsa, Zitronen-Vinaigrette oder Avocadomus. Da Dressings meist kalorienreicher sind, verwende sie eher sparsam.

## GUT ZU WISSEN

Gesunde Fette sollten in der Schüssel auf keinen Fall fehlen. Ungesättigte Fettsäuren sind nicht nur in Raps- und Olivenöl enthalten. Du nimmst sie auch mit Nüssen, Samen Avocado oder Lachs zu Dir.

# GRÜNE BUDDHA-BOWL

Für 2 Personen | 55 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

2 Zucchini  
1 grüne Paprikaschote  
50 g Zuckerschoten  
50 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
120 g Quinoa  
2 Handvoll Edamame  
30 g Pistazien  
1/2 Avocado  
1 Handvoll Petersilie  
1/4 Bund Koriander  
2 Schalotten  
1 Limette  
120 g Tahini

**1** Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen und würfeln. Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Alles mit 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Eine Grillpfanne erhitzen und das Gemüse darin 5–6 Minuten braten, dann beiseitestellen.

**3** Quinoa unter fließendem Wasser abspülen. Mit 240 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Quinoa ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**4** Reichlich Wasser in zweitem Topf zum Kochen bringen, Edamame darin ca. 5 Minuten kochen.

**5** Die Pistazien grob hacken. Von der Avocado den Kern entfernen. Frucht aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

**6** Für das Dressing Petersilie und Koriander waschen, Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Schalotten schälen und halbieren. Die Limette halbieren und auspressen. Anschließend alle Zutaten mit Tahini, 3 EL Wasser und übrigem Öl zu einem cremigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7** Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen. Grillgemüse, Avocado und Edamame auf der Quinoa verteilen. Dressing daraufgeben und gehackte Pistazien darüberstreuen.

# FRÜHSTÜCKSBOWL

Für 2 Personen | 35 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

20 g Chia-Samen  
125 ml Mandeldrink  
80 g Haferflocken  
400 ml Milch  
1 Prise Salz  
1/2 Mango  
1/2 Granatapfel  
1 Banane  
2 EL Haselnusskerne  
2 EL Kokosflocken

**1** Für den Chia-Pudding die Chia-Samen mit Mandeldrink mischen und 15 Minuten quellen lassen.

**2** Haferflocken mit Milch und Salz in einem Topf erhitzen und unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Mango schälen, in Streifen schneiden. Granatapfelkerne herauslösen. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Porridge in 2 Schüsseln geben. Chia-Pudding, Obst und Nüsse darauf verteilen. Mit Kokosflocken bestreuen.

FOTOS: Anna Gieseler (2), Robert Bosch Hausgeräte GmbH (1), gettyimages/Obradovic (1)

SIMPLY  
HEALTHY



## Große Frische

Du liebst marktfrisches Gemüse und möchtest Deinen Wocheneinkauf optimal aufbewahren? Dann sind die Kühl-Gefrier-Kombinationen VitaFresh im XXL-Format genau das Richtige für Dich.

Die Geräte mit einer Breite von 70 cm haben viel mehr Platz, damit Du Deine Lebensmittel übersichtlich und perfekt lagern kannst. So bleiben sie länger frisch und perfekt geschützt. Dank PerfectFit kannst Du das Gerät platzsparend aufstellen. Direkt an die Wand oder an Deine Möbel – die Tür lässt sich im 90-Grad-Winkel öffnen, sodass Du immer gut an alles herankommst.

► Weitere Informationen unter [bosch-xxl.de](https://www.bosch-xxl.de)



PerfectFit – freie Platzwahl  
Stelle Deine Kühl-Gefrier-Kombination im XXL-Format doch einfach, wohin Du magst

# Vorspeise

Spinat-Lauch-Suppe  
mit pochiertem Ei



## GUT ZU WISSEN

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für den Körper. Kartoffeln, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten reichlich davon. Nach dem Sport gegessen, bauen sie den Blutzuckerspiegel wieder auf.

# DAS KNACKIGE FITNESS-MENÜ

Frisches Gemüse und eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch und Ei sind ein Power-Mix, der richtig fit macht. Aber Du musst nicht gleich in die Sportschuhe springen, sondern kannst die Leckereien erst mal ganz entspannt genießen

## VORSPEISE

**Spinat-Lauch-Suppe mit pochiertem Ei**  
DIESE SEITE

Wenig Kalorien, reichlich Vitalstoffe: Spinat punktet mit viel Eisen und Vitamin C. Damit fördert er spielend die Blutbildung und macht fit.

## HAUPTGANG

**Lammfleisch mit Erbsenpüree & Radieschensalat**  
SEITE 13

Lamm ist reich an muskelstärkendem Eiweiß und Vitamin B<sub>12</sub>, das das Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit steigert.

## DESSERT

**Vanilletartelettes mit Erdbeeren und Pistazien**  
SEITE 14

Prall mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen gefüllt, schützen Erdbeeren Zellen und Herz. Das macht fit für Höchstleistungen.

## SPINAT-LAUCH-SUPPE MIT POCHIERTEM EI

Für 4 Personen | 45 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

400 g Kartoffeln (mehligkochend)  
3 Stangen Lauch  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 l heiße Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
400 g Babyspinat  
3 EL Essig  
4 Eier  
200 g Sahne  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 Pck. Rote-Bete-Sprossen

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Lauch dazugeben und darin andünsten. Alles mit Brühe ablöschen und aufkochen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, dann ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2 Den Spinat waschen und gut trocken schütteln. Etwa 1 Handvoll zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Spinat zur Suppe geben, diese erneut aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

3 In einem weiteren Topf reichlich Wasser mit Essig erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und die aufgeschlagenen Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Je 3–5 Minuten garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

4 Sahne in die Suppe geben und diese mit dem Stabmixer pürieren. Dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sprossen waschen, abtropfen lassen. Die Spinatsuppe mit je 1 pochiertem Ei sowie Sprossen und übrigen Spinat servieren.

# Hauptspeise

Lammlachs mit Erbsenpüree  
und Radieschensalat



## GUT ZU WISSEN

Eiweiß ist an der Bildung von Muskeln und Knochen beteiligt. Gute Quellen sind Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Aber auch Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen liefern reichlich Eiweiß-Power.

FOTOS: Ira Leoni (1); Robert Bosch Hausgeräte GmbH (1)

## LAMMLACHS MIT ERBSENPÜREE UND RADIESCHENSALAT

Für 4–6 Personen | 75 Minuten Zubereitungszeit • 8 Stunden Kühlzeit

### ZUTATEN

4 Lammlachse (à ca. 150 g)  
2 Zweige Rosmarin  
4 Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
1,2 kg Erbsen in der Schote  
(ergibt ca. 500 g gepalzte Erbsen,  
alternativ 500 g TK-Erbsen)  
150 g Kartoffeln (mehligkochend)  
1 Schalotte  
2 EL kalte Butter  
ca. 100 ml heiße Gemüsebrühe  
1 Bund Radieschen  
4 Stiele Petersilie  
3 EL heller Balsamicoessig  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

**1** Am Vortag die Lammlachse waschen, dann trocken tupfen und in eine Vorratsbox geben. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Ungeschälte Knoblauchzehen mit dem Messer andrücken, sodass sie ihr Aroma freigeben. Knoblauch und Rosmarin zum Fleisch geben. 5 EL Olivenöl dazugießen und alles gründlich vermengen. Box gut verschließen und Fleisch über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2** Am Tag der Zubereitung die Erbsen pölen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen, Kartoffeln und Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit der heißen Brühe ablöschen und in ca. 20 Minuten weich garen.

**3** Inzwischen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Die Petersilie waschen und trocken

schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Radieschen mit Essig, 3 EL Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und etwas durchziehen lassen.

**4** Das Lammfleisch aus der Vorratsbox nehmen und ohne Zugabe von Fett bei großer Hitze ca. 1 Minute von jeder Seite in einer ofenfesten Grillpfanne anbraten. Dabei auch Rosmarin und Knoblauchzehen aus der Box dazugeben. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und das Fleisch weitere 10 Minuten garen, dabei einmal wenden. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.

**5** In der Zwischenzeit die Erbsenmischung mit 1 EL kalter Butter stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie unter den Radieschensalat mischen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen, salzen, pfeffern und in Scheiben schneiden. Mit Erbsenpüree und Salat anrichten und servieren.



### PerfectRoast – gart auf den Punkt

Nie wieder trockener Braten! Dafür sorgt das Bratenthermometer, das dank seiner drei Sensoren ganz genau weiß, wann das Fleisch gar ist. Stelle einfach die Heizart, die Temperatur und die gewünschte Kerntemperatur für das Fleisch ein. Sobald diese erreicht ist, ertönt ein Signal. Oder Du wählst den Bosch Assist aus und Dein Backofen regelt alles automatisch für Dich.



### PROFI-TIPP Perfekte Einstellung für das Bratenthermometer:

Stecke das PerfectRoast Bratenthermometer in das Fleisch. Aktiviere dann den Bosch Assist. Wähle die Fleischart, z. B. Lammlach, aus. Der Backofen regelt nun automatisch den Garvorgang. Sobald Dein Lamm wie gewünscht fertig ist, schaltet der Ofen ab. Einfacher geht es nicht!

## Dessert



## PROFI-TIPP

**PerfectDry** –trocknet blitzblank

Die Spülmaschine mit PerfectDry trocknet auch schwer zu trocknende Kunststoffdosen oder Trinkflaschen problemlos. Wie das geht? Der Geschirrspüler nutzt das natürliche Zeolith® Mineral, es bindet Feuchtigkeit und wandelt sie in warme Luft um. Ohne Nachtrocknen ist das Geschirr fertig für den nächsten Einsatz.



## VANILLETARTELETTES MIT ERDBEEREN UND PISTAZIEN

Für 6 Stück | 75 Minuten Zubereitungszeit • 2 Stunden Kühlzeit

## ZUTATEN

125 g weiche Butter zzgl.  
etwas mehr zum Fetten  
150 g Mehl zzgl.  
etwas mehr zum Bearbeiten  
1 Prise Salz  
50 g Zucker  
3 Eigelb  
getrocknete Hülsenfrüchte  
zum Blindbacken  
1 Vanilleschote  
350 ml Milch  
50 g Puderzucker  
20 g Speisestärke  
300 g kleine Erdbeeren  
15 g Pistazienkerne  
40 g Cantuccini

**1** Für den Teig 100 g Butter mit Mehl, Salz, Zucker und 1 Eigelb vermischen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Tartelettförmchen (Ø ca. 10 cm) einfetten. Teig in 6 Portionen teilen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, dann in die Förmchen geben und andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Teig mehrmals mit der Gabel einstechen, mit Backpapier und mit Hülsenfrüchten belegen. Im unteren Drittel des Ofens 15 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und die Böden weitere 5 Minuten backen. Dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**3** Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Beides mit Milch in einem Topf aufkochen. Übrige Eigelbe mit Puderzucker zu einer cremigen Masse aufschlagen. Stärke unterrühren. Die Vanilleschote aus der Milch entfernen. Eigelbmasse unter ständigem Rühren in die Milch geben, Creme erneut aufkochen. In einer Schüssel unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Butter unterziehen.

**4** Erdbeeren waschen und putzen. Pistazien fein hacken. Cantuccini grob zerbröseln und mit Pistazien mischen. Böden aus den Formen lösen und mit Creme füllen. Erdbeeren mit den Spitzen nach oben dicht an dicht daraufsetzen, mit Pistazienbröseln bestreuen und servieren.

FOTOS: Ira Leoni (1); Robert Bosch Hausgeräte GmbH (2); gettyimages/shapecharge (1)




## Saubere Höchstleistung

Du liebst Bewegung, gesundes Essen, möchtest fit und in Balance bleiben? Dann ist die Waschmaschine mit dem intelligenten Dosiersystem i-DOS von Bosch für Dich Entspannung pur und Wellness für Deine Wäsche. Sie erkennt Beladungsmenge, Textilart und Verschmutzungsgrad und dosiert das Waschmittel auf den Milliliter genau – das spart Wasser und Waschmittel. Dank des innovativen 4D Wash Systems wird Deine Wäsche gleichmäßig und besser durchfeuchtet, das Waschmittel optimal genutzt und die Wäsche in kürzerer Zeit noch sauberer. Von nachhaltigem und ressourcenschonendem Waschen profitieren die Umwelt und die Wäsche. Deine Joggingkleidung wäschst Du mit dem Sportswear-Programm. Es beseitigt Gerüche und Flecken, schützt die Textilien optimal, sodass sie schnell wieder in Topform sind. Da die Waschmaschine sehr leise ist, kannst Du in Ruhe essen und entschleunigen.

► Weitere Informationen findest Du unter [bosch-idos.de](https://www.bosch-idos.de)



## BLEIB AKTIV

Mit dem **Sportswear-Programm** wäschst Du empfindliche Sportbekleidung besonders schonend. So bleibt sie lange funktional und in Topform.

Werde Mitglied der Bosch-Familie und sichere Dir viele exklusive Vorteile unter [mybosch.de](https://www.mybosch.de)

PERFEKTE WÄSCHEPFLEGE



Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag

# MEAL PREP VEGANER GENUSS

Ausgewogen, abwechslungsreich und rein pflanzlich: Du möchtest gern mal vegan essen? Mit unserem Wochenplan kommt garantiert **keine Langeweile in der Mittagspause** auf. Gut vorbereitet, startest Du in eine gesunde und entspannte Woche

Die tägliche „Was koche ich heute?“-Frage ist Geschichte. Dank unseres Meal-Prep-Wochenplans musst Du Dir von Montag bis Freitag keine Gedanken mehr um Dein Essen machen. Denn wer clever plant, kann einfach variieren. Du sparst unter der Woche sehr viel Zeit, da Du die Vorbereitungen für Dein Mittagessen bereits an einem Tag am Wochenende erledigst. Der Sonntag ist dafür ideal. Unter

der Woche müssen die Gerichte dann nur noch am Vorabend final zusammengesetzt werden. Das geht fix und nimmt Dir zusätzlichen Einkaufsstress. Bevor Du die Gabel in der Lunchbox versenkst, müssen zunächst die Basiszutaten bzw. -gerichte zubereitet werden. Schau Dir dazu gleich den Vorbereitungsplan und die Vorschau auf die Woche im Kasten rechts an:

FOTOS: Kathrin Knoll (5)

## DER VORBEREITUNGSTAG

Für die Gerichte solltest Du heute folgende Dinge vor- bzw. zubereiten. Dann verpacke alles gut und stelle es bis zum jeweiligen Tag kalt. Los geht's:

- > Sommerrollen und Erdnussdip nach Rezept von S. 18 zubereiten.
- > Möhren-Ingwer-Suppe nach Rezept von S. 18 und geröstete Kichererbsen für Suppe und Salat nach Rezept von S. 20 zubereiten.
- > Tofubällchen, Hummus lt. Rezept S. 19 zubereiten.
- > Linsenbolognese nach Rezept von S. 20 kochen.
- > Salatdressing für den Kichererbsensalat nach Rezept von S. 21 zubereiten.

## DER ESSENSPLAN FÜR DIE WOCHE

**MONTAG**  
Sommerrollen

**DIENSTAG**  
Möhren-Ingwer-Suppe

**MITTWOCH**  
Tofubällchen im Pitabrot

**DONNERSTAG**  
Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese

**FREITAG**  
Geröstete-Kichererbsen-Salat

# SOMMERROLLEN

Für 2 Personen |  
20 Minuten Zubereitungszeit

## ZUTATEN

200 g dünne Reismudeln  
2 Möhren  
1 gelbe Paprikaschote  
100 g Rotkohl  
10 Stiele Koriander  
16 Blatt Reispapier  
6 EL Erdnussmus  
3 EL Sojasoße  
3 TL Sriracha-Soße  
1/2 Limette

1 Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Möhren schälen und Paprika putzen, beides in dünne Stifte schneiden. Rotkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Korianderblättchen abzupfen.

2 Reispapier in Wasser einweichen. Gleichmäßig mit den vorbereiteten Zutaten belegen und einrollen.

3 Für den Dip Erdnussmus, Soja- und Sriracha-Soße verrühren. 1 Spritzer Limettensaft dazugeben und alles mit 75–125 ml warmem Wasser zum cremigen Dip verrühren.

**MEAL PREP** Am Vorabend Sommerrollen und Erdnussdip getrennt in Frischhaltedosen füllen und für Montag kalt stellen.



**MEAL PREP** Am Vortag zubereitete Möhren-Ingwer-Suppe und je 2 EL geröstete Kichererbsen (siehe Rezept S. 20) getrennt voneinander in Frischhaltedosen füllen und für Dienstagmittag kalt stellen.

# MÖHREN-INGWER-SUPPE

Für 2 Personen | 50 Minuten Zubereitungszeit

## ZUTATEN

400 g Möhren  
2 Kartoffeln  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
1 Zwiebel  
1 EL Kokosöl  
1 TL Currypulver  
400 ml Kokosmilch  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Bio-Orange  
Salz, Pfeffer

1 Die Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Ingwer

schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Ingwer darin andünsten. Möhren, Kartoffeln und Currypulver dazugeben und 5 Minuten mitbraten.

2 Gemüse mit Kokosmilch und der Brühe ablöschen. Die Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides unter die Suppe rühren. Anschließend alles ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# TOFUBÄLLCHEN IM PITABROT

Für 2 Personen | 30 Minuten Zubereitungszeit

## ZUTATEN

2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
200 g Naturtofu  
2 EL Kichererbsenmehl  
1 TL Johannisbrotkernmehl  
1 EL Hefeflocken  
6–8 EL Semmelbrösel  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Curry  
1 TL getrocknetes Basilikum  
Salz, Pfeffer  
8–10 EL Olivenöl  
260 g Kichererbsen (aus der Dose)  
1 EL Tahini  
1 TL Kreuzkümmel  
1 Spritzer Zitronensaft  
100 g Babyspinat  
2 Radieschen  
1/2 Gurke  
2 Pitabrote

1 Knoblauchzehen schälen, 1 Zehe fein hacken, die andere beiseitelegen. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Alles mit Mehlen, Hefeflocken, 2 EL Semmelbröseln, Tomatenmark, Paprika- und Currypulver und Basilikum verkneten.

2 Rest Semmelbrösel mit Salz und Pfeffer vermischen. Tofumasse zu 16 kleinen Kugeln formen und rundherum in Semmelbröseln wenden.

3 7–9 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofubällchen darin goldbraun und knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Kichererbsen abgießen. Übrigen Knoblauch grob hacken. Mit 100 ml Wasser, Tahini, 1 EL Öl, 1/2 TL Salz, Kreuzkümmel, Zitronensaft in einem Mixer pürieren.

**TIPP:** Die Falafeln lassen sich gut einfrieren. Du kannst auch eine größere Menge zubereiten. Nach dem Auftauen die Bällchen in einer Pfanne in etwas Öl 3–4 Minuten braten.



**MEAL PREP** Am Vorabend Spinat waschen. Radieschen und Gurke putzen, in Scheiben schneiden. Pitabrote mit zubereitetem Hummus bestreichen, mit Spinat, Radieschen, Gurke und zubereiteten Tofubällchen füllen. In eine Frischhaltedose legen und für Mittwochmittag kalt stellen.



## PROFI-TIPP

### Dampf-Funktion – vitaminreich und kross

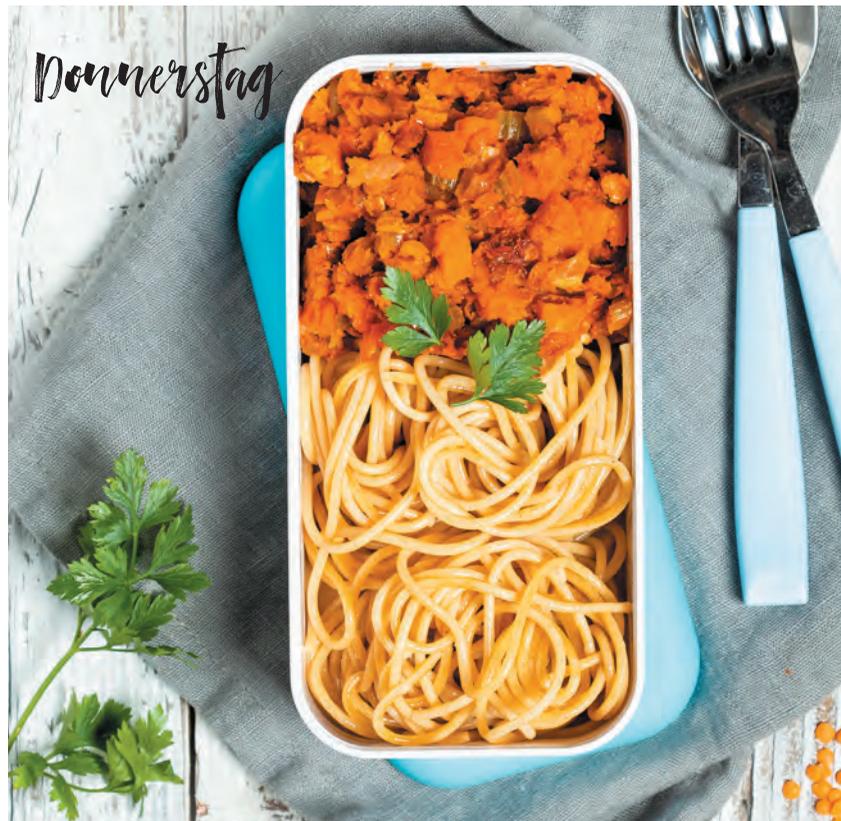
Der Duft von selbst gebackenem Brot – unwiderstehlich! Nicht nur das Geheimnis von gutem Brot liegt im Dampfbackofen der Serie 8 von Bosch. Du kannst während des Backens auch einen feinen Dampfstoß zuschalten, sodass sich bei Brot und Fleisch eine tolle Kruste bildet. Beim Dampfgaren werden Gemüse und Fisch besonders schonend und aromatisch zubereitet. Farbe und Vitamine bleiben so erhalten. Die Funktion „Regenerieren“ sorgt für perfekt aufgewärmte Speisen, die nicht austrocknen, sondern auch am nächsten Tag wie frisch zubereitet schmecken.



FOTOS: Kathrin Knoll (3), Robert Bosch Hausgeräte GmbH (1)

# VOLLKORNSPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE

Für 2 Personen | 70 Minuten Zubereitungszeit



**MEAL PREP** Am Vortag Vollkornspaghetti in Salzwasser bissfest garen und kurz abkühlen lassen. Spaghetti mit vorbereiteter Linsenbolognese mischen, in Frischhaltedosen für Donnerstagmittag kalt stellen.

## ZUTATEN

1 Möhre  
1/2 Zwiebel  
1 Stangensellerie  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Zucker  
75 ml (veganer) Rotwein  
100 ml Gemüsebrühe  
750 g rote Linsen  
200 g gehackte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
200 g Vollkornspaghetti

1 Möhre und Zwiebel schälen. Wie Sellerie in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten.

2 Möhre, Sellerie dazugeben und ebenfalls andünsten. Tomatenmark sowie Zucker dazugeben, unter Rühren anrösten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Linsen und gehackte Tomaten dazugeben. Alles abgedeckt ca. 60 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und mit der Linsenbolognese servieren.

## PROFI-TIPP



### PerfectFry – auf den Punkt gebraten

Du liebst es, entspannt zu kochen? Dann sind die Induktionskochfelder von Bosch perfekt für Dich. Der Temperaturexperte PerfectFry lässt nichts anbrennen. Wie das geht? Ganz einfach, denn der Sensor kontrolliert permanent die Temperatur in der Pfanne und passt sie automatisch an. So gelingen Dir Steaks, Gemüse oder Omelett perfekt. Mit FlexInduction kannst Du das Kochfeld flexibel einsetzen und auch Gerichte im großen Bräter oder auf der Grillplatte ganz einfach zubereiten.



## GERÖSTETE KICHERERBSEN FÜR SUPPE UND SALAT

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. 400 g Kichererbsen aus der Dose abgießen, abbrausen und trocken tupfen. Mit 3 EL Öl, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 2 TL Currypulver, 2 TL Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer gut vermengen. Auf das Backblech geben und im heißen Ofen 12–15 Minuten rösten.



**MEAL PREP** Am Vorabend Rotkohl und Spinat vorbereiten. Mit vorbereiteten Kichererbsen mischen. Salat und Dressing getrennt voneinander in eine Frischhaltedose füllen und für Freitagmittag kalt stellen.

# GERÖSTETE-KICHERERBSEN-SALAT

Für 2 Personen | 25 Minuten Zubereitungszeit

## ZUTATEN

2 EL Öl, 1 EL Sojasoße  
2 EL Balsamicoessig  
1 EL Agavendicksaft  
1 rote Zwiebel  
200 g Rotkohl  
100 g Babyspinat  
350 g geröstete Kichererbsen (siehe Rezept S. 20)  
1 EL frisch gepresster Orangensaft  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

1 Für das Dressing Öl, Sojasoße, Essig und Agavendicksaft verrühren. Zwiebel schälen, würfeln. Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Babyspinat verlesen, putzen, waschen.

2 Spinat, Zwiebel, Rotkohl und Kichererbsen mischen. Dressing mit Orangensaft verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

FOTOS: Kathrin Knoll (2), Robert Bosch Hausgeräte GmbH (2), gettyimages/PeopleImages (1)

**SIMPLY HEALTHY**



## Doppelt gut

Du möchtest nährstoffschonend kochen? Im Dampfbackofen der Serie 8 von Bosch gelingt Dir das perfekt. Denn Du hast Backofen und Dampfgarer in einem Gerät und kannst darin Gemüse und Fisch im 30–100 °C heißem Wasserdampf schonend zubereiten. Deine Gerichte behalten ihre Farbe, alle wichtigen Nährstoffe und haben ganz viel Geschmack, sodass Du nur sparsam würzen brauchst. Und sogar ganze Menüs dämpfst Du auf bis zu drei Ebenen gleichzeitig. Ob Lachs, Spargel, Kartoffeln oder Brokkoli, dank der Luftfeuchtigkeit vermischen sich die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen nicht. Grillen, Backen und Garen klappt darin natürlich auch.

► Weitere Informationen unter [bosch-home.de](https://www.bosch-home.de)



## Mit Volldampf

In wenigen Sekunden ist das Wasser ganz einfach eingefüllt: Blende hochschieben, befüllen und wieder schließen.



#### NUR DAS BESTE

kommt bei Kerstin Getto auf den Teller – saisonale und regionale Zutaten, zubereitet mit Hausgeräten von Bosch



# REGIONAL UND KREATIV RAN AN DIE TÖPFE

Leidenschaftlich schreibt **Foodbloggerin Kerstin Getto** über köstliche Speisen mit regionalen Zutaten auf Ihrem Food- und Weinblog für Genießer. Wir haben mit ihr über Nachhaltigkeit und saisonale Produkte gesprochen

**D**ie Südpfälzerin sieht es als ihr großes Glück an, so nahe der französischen Grenze zu leben. In nur zehn Minuten ist Kerstin Getto mit dem Fahrrad im Elsass. Deshalb hat sie im Laufe der Zeit ihren ganz eigenen Kochstil entwickelt. Sie kocht mal mit pfälzischem Einschlag, mal international – aber garantiert immer lecker. Kostproben teilt sie auf ihrem Blog, auf Instagram und in zahlreichen Kochkursen.

#### **Simply Yummy: Worauf achtest Du beim Einkauf Deiner Lebensmittel?**

KERSTIN GETTO: Ich lege großen Wert darauf, dass meine Lebensmittel aus der Region kommen. Zwischen Erzeugung und Verbrauch sollten möglichst kurze Wege liegen. Dann sind sie besonders frisch und haben einen geringen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Das geht natürlich nicht immer, aber gerade Lebensmittel wie Obst und Gemüse kaufe ich vor allem saisonal.

#### **Warum ist regionale Ernährung so wichtig für Dich?**

KERSTIN GETTO: Eine regionale Ernährung ist automatisch saisonal, denn nur das Obst und Gemüse, welches gerade Saison hat, kann aus der Region kommen. Das hat Vorteile für die Umwelt, für den Bauern aus der Region und auch für unsere Gesundheit. Nur vollständig gereiftes Obst und Gemüse entwickelt alle Nährstoffe.

#### **Aber ist regionale Küche nicht zu einseitig und vielleicht auch etwas langweilig?**

KERSTIN GETTO: Nein, aufkeinen Fall. Kaufe und esse ich regional, bekomme ich automatisch eine abwechslungsreiche Ernährung. Aufgrund der im Wechsel verfügbaren Lebensmittel nehme ich ganz unterschiedliche Nährstoffe zu mir und variiere, was auf den Teller kommt. Deftige Küche wie Eintöpfe oder Schmorgerichte im Herbst und Winter, Salate, bunte Gemüsegerichte oder etwas zum Grillen in der warmen Jahreszeit.

#### **Welche Vorteile bringen regionale Zutaten noch?**

KERSTIN GETTO: Ein zusätzlicher positiver Effekt regionaler Ernährung ist, dass auch die heimischen Bauern unterstützt werden. Ich möchte mit meinem Einkauf die regionale Landwirtschaft fördern. Denn das sichert Arbeitsplätze und erhält die Wertschöpfung in der Region.

#### **Nicht überall ist das Angebot gleich groß. Da ist es schwer, eine regionale Ernährung umzusetzen.**

KERSTIN GETTO: Ich sehe den Aspekt, sich regional und saisonal zu ernähren, nicht als Dogma, das zu 100 Prozent eingehalten werden muss. Einen vernünftigen Mittelweg, der praktikabel für alle sein sollte, ziehe ich vor. Mir ist vor allem wichtig, dass jeder erst mal überlegt, ob eine frische Erdbeere zu Weihnachten sinnvoll ist und ob es nicht viel besser wäre, die Früchte im Sommer zu kaufen und für den Rest des Jahres im Frostert selbst zu konservieren. Sich dieser Dinge bewusst zu werden, ist schon die halbe Miete.

#### **Was hat Dich zu Deinem Blog inspiriert?**

KERSTIN GETTO: Kochen hat mich immer begeistert – damals mit meiner Oma und heute mit Freunden und meiner Familie. Da ich ständig nach Rezepten gefragt wurde, hat mir eine Freundin 2012 einen passwortgeschützten Blog geschenkt. Das Passwort machte schnell die Runde, und so habe ich den Blog einfach öffentlich und professioneller gemacht.

Ich fotografiere heute z. B. mit einer Kamera und nicht mehr mit dem Handy. Gerade überarbeite ich meinen Blog. Meiner Heimat, der Pfalz, möchte ich mit ihrer Kulinarik, den Weinen und Produzenten mehr Raum geben. Es wird mehr über Lebensmittel, Produkte und Inhaltsstoffe zu lesen geben. Und ich möchte zeigen, wie toll es ist, Dinge wie Brot selbst zu backen. Denn sich gesund und nachhaltig zu ernähren, ist meist gar nicht schwer und macht richtig viel Spaß!

„Mit der eigenen Küche ist es wie mit dem persönlichen Stil, man entwickelt im Laufe der Zeit seine Individualität.“

Mehr von Kerstin Getto auf [www.cookingaffair.de](http://www.cookingaffair.de)

# ENDLICH GRILLEN! LEICHT & LECKER

Reichlich Gemüse, etwas Fleisch und Fisch – bei uns kommt ganz viel **Gesundes auf den Rost**. Mit tollen Röstaromen und vielen Kräutern genießen wir Salate und Spieße

*Fantastisch*

*Gegrillter Fenchel mit Rindfleischspießen*

## GEGRILLTER FENCHEL MIT RINDFLEISCHSPIESSEN

Für 4 Personen | 40 Minuten Zubereitungszeit • 2 Stunden Kühlzeit

### ZUTATEN

- 1–2 Salsicce (ital. Bratwurst)
- 50 g Blattspinat
- 4 Rinder-Minutensteaks (à 150 g)
- Salz, Pfeffer
- 4 Fenchelknollen mit Grün
- 8 EL natives Olivenöl
- 4 rote Zwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Thymian)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g ganze Mandeln
- 50 g Parmesan
- 1/2 TL Fenchelsamen

**1** Die Salsicce längst einschneiden und das Brät herauslösen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in Streifen schneiden. Die Minutensteaks waschen, trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünner klopfen. Dann das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salsiccia-Brät bestreichen. Mit Spinat belegen und von der schmalen Seite her eng einrollen. Jeweils einem Holzspießchen fixieren und für ca. 2 Stunden in den Tiefkühlschrank legen.

**2** Den Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün abschneiden und bis zur Verwendung beiseitelegen. Den Fenchel mit Strunk vierteln oder achteln und von allen Seiten mit 1 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Lange Holzspieße in kaltem Wasser einlegen.

**3** Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Fleischröllchen aus dem Tiefkühlschrank holen und je nach Größe in 3 oder 4 Scheiben schneiden. Röllchen und Zwiebelviertel abwechselnd auf die langen Spieße stecken. Die Spieße und den Fenchel auf den heißen Grill legen und beides von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.

**4** Für das Pesto die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Fenchelgrün kleiner zupfen. Knoblauch schälen, grob hacken. Kräuter, Grün, Knoblauch, Mandeln, Parmesan, Fenchelsamen, 1/2 TL Salz und übriges Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto zu den Spießen und Fenchel servieren. Sollte Pesto übrig bleiben, einfach in ein Glas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken. So hält es sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

### PROFI-TIPP

#### Grillplatte – gesundes Grillen zu jederzeit

Im Sommer kannst Du es kaum erwarten, den Grill wieder auszupacken? Dann ist die Grillplatte von Bosch genau Dein Ding. Denn damit grillst Du jederzeit ganz einfach in der Küche. Die Grillplatte aus Aluminiumguss ist mit einer speziellen induktionsfähigen Beschichtung sowie einer zweiten Antihaft-Versiegelung für die Kochfelder mit FlexInduction geeignet. Ganz ohne Rauch bereitest Du so supergesund und mit perfektem Grill- und Geschmacksergebnis Deine Köstlichkeiten zu. Dass die Platte einfach zu säubern ist, versteht sich von selbst. Versprochen!

#### Perfekte Einstellung für die Grillplatte:

Lege die Grillplatte auf zwei zusammengeschaltete Kochzonen Deines Kochfelds mit FlexInduction. Stelle die beiden Kochzonen auf die höchste Stufe. Nach paar Minuten kannst Du Dein vorbereitetes Grillgut wie z. B. Gemüse zubereiten. Los geht's.



### GUT ZU WISSEN

*Fettarm grillen ist ganz einfach. Greife am besten zu magerem Fleisch wie Rinderfilet oder Geflügel. Auch Hüftsteaks oder Fisch wie Lachs, ebenso Garnelen eignen sich hervorragend. Am besten verzichtest Du auf bereits marinierte Produkte. Stelle Deine Grillmarinade einfach selber her. Außerdem sollte weniger, dafür gutes Fleisch und viel Gemüse auf dem Grill landen. Pilze, Zucchini, Süßkartoffeln, Maiskolben, Auberginen oder Spargel machen auf dem Grill eine super Figur, sind fettarm und gesund. Wichtig: Röstaromen sind toll, zu dunkle Stellen gesundheitsschädlich.*

## Guter Fang



## PASTASALAT MIT GEGRILLTEN GARNELEN

Für 4 Personen | 40 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

1 Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
7 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
12 rohe Garnelen ohne Schale  
400 g Fusilli  
2 Zucchini  
150 g getrocknete Tomaten in Öl (aus dem Glas)  
1 Bund Rucola  
1 Bio-Zitrone  
2 EL heller Balsamicoessig  
1 EL Senf  
1 EL Honig

1 Die Chili waschen, ggf. entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit 3 EL Olivenöl und etwas Salz verquirlen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen, dann mit der Marinade in einer Schüssel vermengen und kurze Zeit marinieren lassen.

2 Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Anschließend abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Zucchini waschen und von den Enden befreien, dann der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Diese auf dem heißen Grill von beiden Seiten goldbraun grillen.

3 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden.

4 Für das Dressing das übrige Öl, Essig, Senf und Honig verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fusilli, gegrillte Zucchini, getrocknete Tomaten und Rucola in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen. Garnelen und Zitronenscheiben auf den heißen Grill legen und unter Wenden 3–4 Minuten rösten. Dann den Pastasalat mit den gegrillten Garnelen und Zitronenscheiben anrichten und sofort servieren.

## GRILLGEMÜSE-BROT-SALAT

Für 4 Personen | 45 Minuten Zubereitungszeit • 1 Stunde Ruhezeit

### ZUTATEN

1 Aubergine  
je 1 gelbe und grüne Zucchini  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
2 rote Zwiebeln  
8 EL Olivenöl  
4 EL Honig  
4 Stiele Thymian  
Meersalz, Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
2 EL dunkler Balsamicoessig  
100 g Ciabatta  
3 Stiele Basilikum  
50 g Parmesan

1 Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika waschen und putzen. Die Zucchini der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Gemüse auf einer

Platte oder in einer Auflaufform vermischen. 4 EL Öl mit 2 EL Honig verquirlen und darüberträufeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und zwischen das Gemüse legen, alles mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Gemüse abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

2 Gemüse aus der Marinade heben und auf der heißen Grillplatte in 5–10 Minuten rundherum goldbraun grillen. Dann zurück auf die Servierplatte setzen und mit dem restlichen Öl, dem übrigen Honig, dem Zitronensaft sowie dem Essig würzen.

3 Brot in dünne Scheiben schneiden, auf der Grillplatte kross braten, danach grob zerbrechen. Basilikumblättchen grob zerzupfen. Parmesan hobeln. Gemüse erneut vermengen und mit Brot, Basilikum und Parmesan vermischt servieren.



### PROFI-TIPP



#### Umluftgrillen – geröstet und schön knusprig

Mit dem Umluftgrill des Sensor-Backofens der Serie 8 von Bosch werden Gemüse, Geflügel und große Braten sowie ganze Fische extra knusprig. Denn beim Umluftgrillen werden zwei Funktionen des Backofens miteinander kombiniert: die intensive Hitze eines Grillheizkörpers mit der Funktion des Ventilators. Die beiden schalten sich dann während des Garvorgangs abwechselnd ein und aus. So wird die Hitze im Backofen überall perfekt verteilt. Dabei wird Fleisch, z. B. Hähnchen, wie auf einem Grillspieß rundherum besonders knusprig und bleibt außerdem innen schön saftig. Auch Ofengemüse gelingt im Handumdrehen. Es wird gleichmäßig gegart und dank des Grillheizkörpers wird es noch mal ordentlich von oben gebrutzelt. Einfach perfekt!



### GUT ZU WISSEN

Gesund zu grillen braucht das richtige Equipment. Bei einem Elektrogrill oder einer Grillplatte entsteht kein Rauch und Du hast dennoch echten Grillgenuss. Lege Dein Grillgut direkt auf den Grill oder verwende Grillschalen aus Edelstahl oder Keramik. Alufolie oder Aluschalen solltest Du nach Möglichkeit nicht verwenden. Durch die starke Hitze löst sich das Aluminium aus der Folie und lagert sich auf den darin zubereiteten Lebensmitteln ab. Gemüse und Fleisch kannst Du auf Spieße stecken. Empfindliche Fischstücke lassen sich prima mit Gemüseblättern umwickeln oder Du legst sie in eine Grillzange.

**Dampfgaren**  
gart vitaminreich  
und kross

**PerfectAir**  
passt die Lüftung  
automatisch an

**PerfectFry**  
für perfekte  
Bratergebnisse

**PerfectRoast**  
gart auf  
den Punkt

**PerfectDry**  
macht Nach-  
trocknen überflüssig

**VitaFresh**  
hält Lebensmittel  
länger frisch

**i-DOS**  
verhindert Wasch-  
mittelrückstände

**PURE**  
ENTSPANNUNG



FOTOS: Robert Bosch Hausgeräte GmbH (1), gettyimages/caracterdesign (1)



**Einfach gesünder leben**

Du liebst frisches Essen, möchtest häufiger Sport treiben und mehr Zeit für Dich haben? Dann sind die Hausgeräte von Bosch mit ihrer innovativen Technologie genau das Richtige für Dich. Sie machen das Leben „simply healthy“. Wie das geht? Von der Zubereitung über die Lagerung bis hin zur Reinigung sorgen die einzigartigen Sensoren für ein perfektes Ergebnis. Das macht Deinen Alltag deutlich relaxter, und alles geht ein bisschen wie von selbst. Egal ob Du mehr gesunde Gerichte für Dich und Deine Lieben zaubern oder die Wäsche hygienisch und schonend reinigen möchtest. Nach einem hektischen Arbeitstag findest Du zu Hause Ruhe und Entschleunigung, denn die Hausgeräte sind so leise und erledigen die Arbeit per Knopfdruck, während Du einfach abschaltest und wieder Kraft tankst. Gönn Dir eine große Portion „Zeit für mich“. Danach kannst Du wieder richtig loslegen.

► Weitere Informationen findest Du unter [bosch-home.de](https://www.bosch-home.de)

# Sahneschnitte

Biskuitrolle mit  
Erdbeeren



## GUT ZU WISSEN

Genuss ohne Reue. Xylit und Erythrit schmecken wie Zucker, sehen aus wie Zucker, haben aber viel weniger Kalorien. Ein positiver Nebeneffekt: Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant, das hält den Heißhunger in Schach!

FOTO: Désirée Pelkert (1)

# LOW-CARB-BACKEN

Ob Obstkuchen, saftige Cheesecakes oder süße Schokoladen-Muffins – von Süßem bekommen wir nicht genug. Diese Leckereien mit wenig Kohlenhydraten sind **eine Sünde wert** und werden Deine Gäste ganz sicher begeistern

## Das Weizenmehl austauschen

Um Weizenmehl zu ersetzen, kannst Du alternative Mehlsorten mit weniger Kohlenhydraten verwenden: Mandel-, Kokos-, Soja- oder Buchweizenmehl eignen sich perfekt. Im Vergleich zu Weizenmehl geben diese Mehle zusätzlich einen nussigen Geschmack.

## Auf Zucker verzichten und richtig ersetzen

Süße muss beim Backen sein. Stevia, Xylit und Erythrit sind ideale Ersatzstoffe für Zucker und Honig. Sie enthalten wenig oder keine Kohlenhydrate. Während Stevia viel süßer ist, können die beiden anderen 1:1 den Zucker ersetzen.

## Süßes Obst – die Kohlenhydratfalle

Früchte sind toll zum Backen. Bei Beeren, Zitrusfrüchten, Äpfeln und Birnen aus dem Vollen schöpfen. Einiges Obst wie Bananen, Granatäpfel oder Trauben hat jedoch einen hohen Zucker- und somit Kohlenhydratgehalt und ist daher nicht so ideal.

## BISKUITROLLE MIT ERDBEEREN

Für 12–14 Stücke | 60 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

8 Eier  
110 g Erythrit  
100 g Mandelmehl  
2 TL Backpulver  
1/2 Vanilleschote  
300 g Erdbeeren  
500 g Schlagsahne  
2 Pck. Sahnefestiger  
etwas Puder-Erythrit

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Für den Biskuit Eier mit Erythrit einige Minuten schaumig schlagen. Das Mark der Vanilleschote herauslösen. Die Hälfte davon mit Mandelmehl und Backpulver kurz unter die Eimasse rühren, bis der Teig gerade so zusammenhält. Teig auf das Blech streichen und auf mittlerer Schiene 12–15 Minuten backen.
- 3 Biskuit aus dem Ofen nehmen und sofort auf ein feuchtes Hand-

- tuch stürzen. Backpapier abziehen, Biskuit mit dem Handtuch einrollen und auskühlen lassen.
- 4 Für die Füllung die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder in Viertel schneiden. Sahne mit Sahnefestiger und übrigem Vanillemark steif schlagen.
- 5 Biskuitplatte vorsichtig ausrollen und mit der Sahne bestreichen. Erdbeeren gleichmäßig auf der Sahne verteilen und die Biskuitrolle vorsichtig wieder einrollen. Mit Puder-Erythrit bestäuben und kalt stellen.

Frisch & wunderbar cremig



## JOHANNISBEER-CHEESECAKE

Für 12 Stücke | 85 Minuten Zubereitungszeit • 6 1/2 Stunden Kühlzeit

### ZUTATEN

60 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form  
85 g Mandelmehl  
170 g Xylit  
1 Prise Salz  
3 Eier  
450 g Frischkäse  
100 g Schmand  
120 g Schlagsahne  
Saft von 1 Zitrone  
1 TL Vanillepaste  
50 g Rote Johannisbeeren  
einige Minzblättchen

**1** Für den Boden Butter in einem Topf schmelzen. 70 g Mandelmehl, 50 g Xylit, Salz, Butter zu einem glatten Teig verkneten. In eine gefettete Springform (Ø 28 cm) drücken und ca. 15 Minuten kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden ca. 5 Minuten vorbacken.

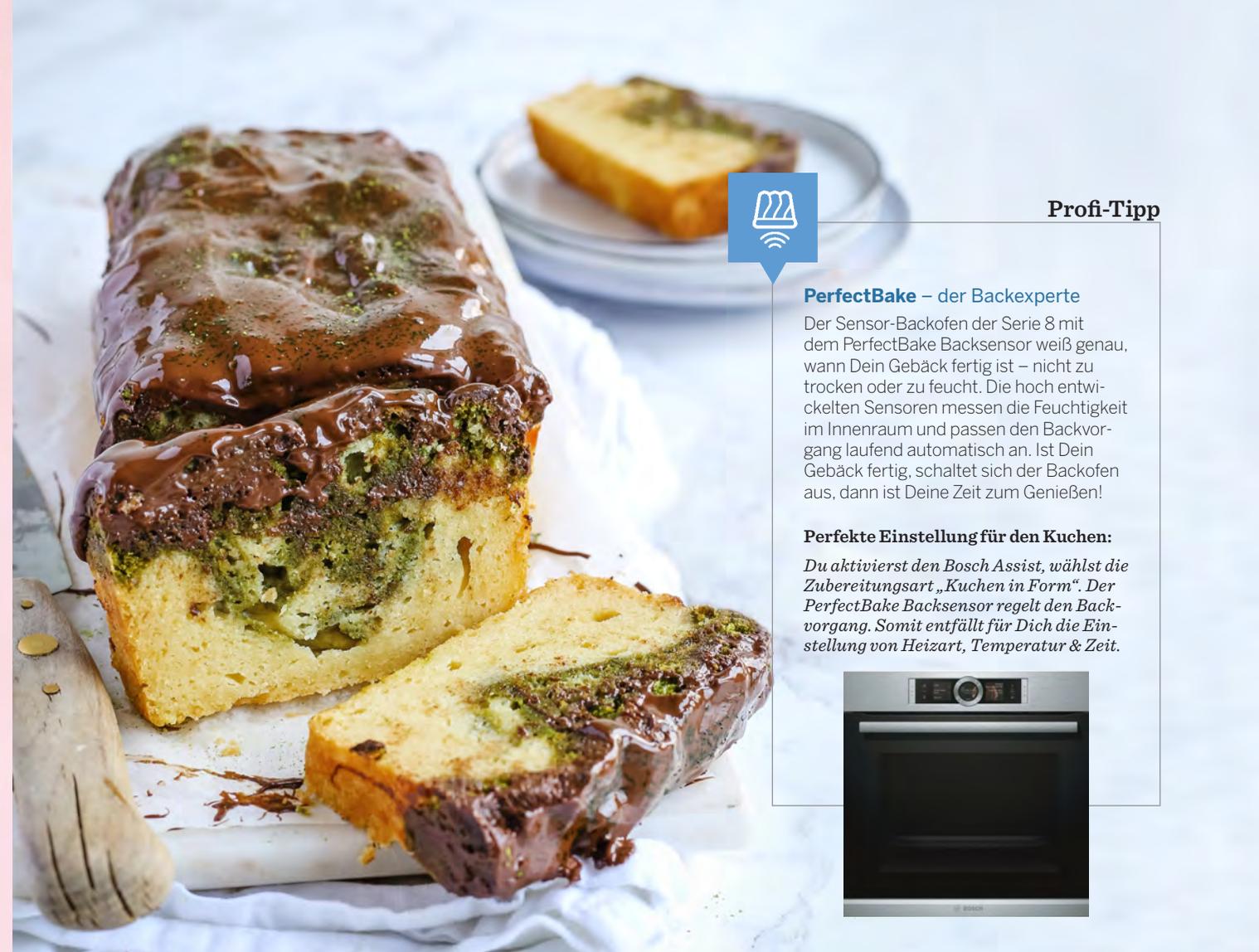
**3** Für den Belag übriges Xylit, Eier, Frischkäse, Schmand, Sahne, Zitronensaft, Vanille und übriges Mehl miteinander verrühren.

Springform aus dem Ofen nehmen, Eier-Frischkäse-Masse einfüllen, Kuchen ca. 15 Minuten kalt stellen.

**4** Kuchen weitere 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 130 °C reduzieren. Kuchen in ca. 60 Minuten fertig backen. Cheesecake im Ofen auskühlen lassen. Herausnehmen und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

**5** Vor dem Servieren Kuchen mit Johannisbeeren und frischen Minzblättchen garnieren – fertig!

FOTOS: Désirée Peikert (1), Robert Bosch Hausgeräte GmbH (2)



### Profi-Tipp

#### PerfectBake – der Backexperte

Der Sensor-Backofen der Serie 8 mit dem PerfectBake Backsensor weiß genau, wann Dein Gebäck fertig ist – nicht zu trocken oder zu feucht. Die hoch entwickelten Sensoren messen die Feuchtigkeit im Innenraum und passen den Backvorgang laufend automatisch an. Ist Dein Gebäck fertig, schaltet sich der Backofen aus, dann ist Deine Zeit zum Genießen!

#### Perfekte Einstellung für den Kuchen:

Du aktivierst den Bosch Assist, wählst die Zubereitungsart „Kuchen in Form“. Der PerfectBake Backsensor regelt den Backvorgang. Somit entfällt für Dich die Einstellung von Heizart, Temperatur & Zeit.



## MATCHA-MARMORKUCHEN

Für 15 Stücke | 65 Minuten Zubereitungszeit

### ZUTATEN

120 g weiche Butter zzgl. etwas Butter für die Form  
120 g Frischkäse  
200 g Erythrit  
5 Eier  
180 g Mandelmehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Guarkernmehl  
70 ml Milch  
3 TL Matcha zzgl. etwas Matcha zum Bestäuben  
150 g Zartbitterschokolade

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten.

**2** Butter mit Frischkäse und Erythrit verrühren. Eier einzeln unterrühren. Mandelmehl mit Backpulver und Guarkernmehl mischen und abwechselnd mit 60 ml Milch unter die Eimasse rühren. Zwei Drittel des Teigs in die Form geben.

**3** Matcha und restliche Milch unter den übrigen Teig rühren. Diesen auf dem hellen Teig verteilen, mit einer Gabel marmorieren. Kuchen ca. 55 Minuten backen, auskühlen

lassen. Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Schokolade auf dem Kuchen verteilen. Mit Matcha bestäuben.

### GUT ZU WISSEN

Der zu Pulver gemahlene japanische Grüntee ist ein Wachmacher und ein Superfood. Durch die Verarbeitung können alle wichtigen Inhaltsstoffe wie Mineralstoffe und Antioxidantien komplett vom Körper aufgenommen werden.



Schokofrümmchen

**Low-Carb-Zutaten  
für Kuchengenuss**

Wenn Schokolade oder Kakao, dann die dunkle Version mit weniger Zucker. Für Schokolade heißt das mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent. Bei Kakao immer Backkakao verwenden. Dank hohem Fettgehalt macht er Kuchenteig saftig. Gleiches gilt für Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse und Co. Sie ersetzen oft das Weizenmehl und sorgen mit ihrem Fettgehalt für extra Saftigkeit und Aroma.

SCHOKO-MANDEL-MUFFINS

Für 12 Stück | 50 Minuten Zubereitungszeit

**ZUTATEN**

- 75 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter
- 50 g gehackte Mandeln
- 4 Eier
- 150 g Erythrit
- 1 EL Amaretto-Likör
- 180 g Mandelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 1/2 TL Backpulver
- 60 g Backkakao

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit jeweils 1 Papierförmchen auslegen.

**2** Für die Muffins die Schokolade grob hacken. Zusammen mit der Butter in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und erkalten lassen.

**3** Eier mit Erythrit schaumig aufschlagen und den Likör unterrühren. Die Schokoladenbutter unter die Eimasse rühren. Mandelmehl mit Salz, Backpulver und Kakao gut vermischen. Dann gleichmäßig unter die Ei-Schokoladen-Masse verrühren.

**4** Geröstete Mandeln unter den Schokoladenteig heben. Den Teig in die Förmchen verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

FOTO: Désirée Peikert (1)

Extra viel Platz für frische Lebensmittel.

Die 70 cm breiten XXL Kühlschränke bieten extra viel Platz für Ihren Großeinkauf. Der größere Innenraum bietet einen perfekten Überblick und maximale Flexibilität. Mehr unter [www.bosch-xxl.de](http://www.bosch-xxl.de)





**BOSCH**  
Technik fürs Leben

Perfekte Waschleistung ohne dabei Wasser und Waschmittel zu verschwenden.

 **i-DOS**

Das intelligente Dosiersystem i-DOS erkennt Textilart, Verschmutzungsgrad und Beladungsmenge - und dosiert die exakt richtige Menge an Waschmittel und Wasser. Mehr zu i-DOS unter [www.bosch-idos.de](http://www.bosch-idos.de)



 **SIMPLY  
HEALTHY**

Q8ABSE0820