ECHT AKTIVIEREND!

prisma-Themenumfelder
Genuss

prisma

Die Unterhaltungswelt für Deutschland

Das war das *prisma*-Genuss-Jahr 2022!

Cover ..... S. 03

Redaktionelle Beiträge..... S. 05

Rezepte..... S. 09

Gewinnspiele..... S. 13

Machen Appetit auf Neues

Unsere Titelmotive

W
prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
3.4. - 9.4.
Nr. 13/2021
BUNTE OSTERKÜCHE
Last-Minute-Rezepte von TV-Koch Alex Wahi
Seite 4/5
VORSORGE UND PFLEGE
Wie ist Deutschland aufgestellt?
Seite 59
Nikon PROSTAFF 7s 10x30
High-End Fernglas
hohe Stoßfestigkeit
leichte Konstruktion
10fache Vergrößerung
169.-
UVP.: 229.- € | Sie sparen 28 %
Ihr Foto-Experte - Versand am gleichen Tag:
FOTO ERHARDT
www.foto-erhardt.de
Foto Erhardt GmbH · Gartenkamp 101 · 49492 Westerkappeln

W
prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
2.10. - 8.10.
Nr. 39/2021
REZEPT-IDEEN
prisma verlost tolle Koch- und Backbücher
Seite 6
UNSER BIER
So vielfältig wie das Land
Seite 4
BARGELDLOS BEZAHLEN
Das müssen Sie wissen
Seite 12

Lesegenuss

Unsere redaktionellen Beiträge rund ums Genießen

Alles über **Gummibärchen**

Fruchtgummi ist bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt. Wer schon immer wissen wollte, wer eigentlich das Gummibärchen erfunden hat und woraus die Naschereien hergestellt werden, bekommt im Folgenden spannendes Hintergrundwissen.

von Anne Richter

Sie sind ein bis zwei Zentimeter groß, es gibt sie in Rot, Gelb und Grün, mit Zucker bestreut oder auch sauer: Gummibärchen. Sie sind Süßwaren und eigentlich nur eine Untergruppe, die zu den Fruchtgummis beziehungsweise Gummibonbons zählt. Doch wie so häufig steht auch hier ein Produkt als Namensgeber für das Ganze. Gummibärchen wurden bereits 1922 vom Unternehmer Hans Riegel aus Bonn erfunden. Ursprünglich waren die Figuren aus dem Hause Haribo als Tanzbären bekannt, 1960 bekamen sie den bis heute geläufigen Namen Goldbären. Viele andere Hersteller bieten inzwischen ähnliche Produkte an.

Der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) zählt die Gummibonbons unter die große Gruppe der Bonbons und Zuckerwaren. Hauptinhaltsstoffe sind Zucker, Glucosesirup, Wasser und Verdickungsmittel. Zu letzteren gehören Gelatine, modifizierte Stärke oder Gummi arabicum. Da in Deutschland genutzte Gelatine häufig vom Schwein stammt, gelten die daraus gefertigten Fruchtgummis nicht als koscher beziehungsweise halal und werden deshalb von strenggläubigen Juden und Muslimen nicht verzehrt. Auch wer generell keine Tierprodukte essen möchte, kann nicht zugreifen. Inzwischen sind aber auch vegane Varianten im Handel, die ohne tierische Produkte auskommen und somit von allen genascht werden können. Wer keinen Zucker verzehren möchte, kann sogar auf zuckerfreie Gummibonbons zurückgreifen, die dann aber Ersatzstoffe enthalten.

Bei der Herstellung gibt es unterschiedliche Verfahren. Meist werden aber Zucker, Sirup und Wasser vermischt und dann konzentriert, etwa durch Einkochen im Vakuum. Die Gelatine und weitere Zutaten wie Aromen und Farbstoffe werden meist erst später, zum Ende des Einkochens, hinzugefügt. Die dickflüssige Masse kann dann in Formen gefüllt werden, die in Stärkepuder gedrückt sind. Damit sind vielfältige Möglichkeiten eröffnet, wie das Produkt später aussehen soll, der Fantasie sind auch bei den Farben kaum Grenzen gesetzt. Nach dem Trocknen und Abkühlen kann der Puder abgesiebt werden. Trennmittel wie Fett oder Bienenwachs verhindern ein Verkleben der Fruchtgummis und verleihen schönen Glanz.

Übrigens

- Weingummi wird tatsächlich mit Wein hergestellt. Der Alkohol verflüchtigt sich aber während des Produktionsprozesses. Ausnahme ist das englische Weingummi, das ohne Wein produziert wird.

- Haribo tauscht seit vielen Jahrzehnten Anfang Oktober Kastanien und Eicheln gegen Haribo-Produkte. Die Kastanien und Eicheln gehen als Winterfutter in Jagdreviere und Wildgehege.

- Gummipastillen werden auch von der Pharmaindustrie als Träger von Wirkstoffen eingesetzt.

- Gummibonbons werden häufig mit Lakritze kombiniert. Lakritzwaren müssen in Deutschland mindestens drei Prozent Süßholzextrakt enthalten.

Fotos: GettyImages/ThomasVogel/deepblue4you

Alles über **Eier**

Hartgekocht, gerührt oder als Omelett – Eier lassen sich vielfältig zubereiten.

Fotos: GettyImages/AlisaPrasolova

Bunt gefärbt sind sie zur Osterzeit beliebt. Doch gegessen und verarbeitet werden sie das ganze Jahr: Eier. 2020 betrug der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland 239 Stück. *prisma* hat spannende Fakten rund ums Hühnerei zusammengestellt.

Von Sarah Schneidereit

Eier sind eine hochwertige Eiweißquelle, enthalten alle essenziellen Aminosäuren und Vitamine außer Vitamin C. Sie versorgen den Körper außerdem mit Eisen und Folsäure. Ein Hühnerei von durchschnittlicher Größe kann bis zu 38 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin B12 decken. Vitamin C wird im Ei erst während der Brut gebildet, hauptsächlich von der Dottersack-Membran. Wegen ihres hohen Cholesteringehalts sollten Eier nur in Maßen gegessen werden.

Sie kommen nicht nur als Frühstücksei oder Rührei auf den Tisch, sondern sind auch in zahlreichen Backwaren wie Kuchen oder aber auch in Nudeln oder Fertiggerichten enthalten. In Deutschland lebten im Juni 2021 laut dem Statistik-Portal Statista rund 42,69 Millionen Legehennen, rund 9,23 Millionen von ihnen in Freilandhaltung. Der Anteil steigt langsam an. Grund ist vor allem die zunehmende Nachfrage nach Bio-Eiern. Die deutschen Hühner können allein jedoch nicht die Nachfrage stillen. Deshalb stammen viele der Ei-Importe aus den benachbarten Niederlanden.

Wer wissen möchte, woher das Ei im Supermarkt ursprünglich stammt und in welcher Haltungsform es erzeugt worden ist, muss nur auf seinen Aufdruck schauen. Denn im Jahr 2000 hat der Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen e.V. (KAT) mit einem einfachen Code eine Möglichkeit der Rückverfolgung geschaffen. Vier Jahre später wurde der sogenannte Eier-Code zur gesetzlichen Kennzeichnungsvorgabe innerhalb der Europäischen Union. Die 0 steht für Bio-, die 1 für Freiland- und die 2 für Bodenhaltung. Darauf folgt die Länderkennzeichnung: DE für Deutschland, NL für Niederlande. Der letzte Teil des Codes entspricht der Legebetriebs-Nummer. Eine genaue Rückverfolgung ist unter ***www.was-steht-auf-dem-ei.de*** möglich.

Die Farbe der Eierschale hängt weder mit der Haltungsform noch dem Futtermittel zusammen, sondern wird durch die Rasse des Huhns bestimmt. Wie gelb das Dotter ist, wird durch die Wahl des Futters beeinflusst. Die Carotinoide in Mais und Grünfutter führen zu einem dunkleren Dotter. Hühnerfutter wird – sofern es erlaubt ist – Paprikapulver oder synthetische Carotinoide beigemischt. Bio-Eier haben eine hellere Dotterfarbe, da der Zusatz von Farbstoffen im Biolandbau generell verboten ist.

Verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten

Hartgekocht: Die wohl gängigste Zubereitungsart ist das hartgekochte Ei. Es wird mit der Schale in einem Kochtopf, Dampfgarer oder speziellen Eierkocher zubereitet.

Pochiert: Pochierte Eier werden auch verlorene Eier genannt, da sie ohne Schale in knapp siedendem Wasser gegart werden. Das Dotter wird nicht zerstört.

Eier Benedict: Diese Variante stammt aus den USA. Serviert werden pochierte Eier auf Toast oder einem Frühstücks-Muffin mit einer Scheibe Speck und Sauce Hollandaise.

Rührei: Wie der Name schon sagt, werden die Eier zerschlagen, verrührt und anschließend in der Pfanne gegart. Oft kommen noch Zutaten wie Schnittlauch, Speck oder Tomaten hinzu.

Spiegelei: Das ebenfalls in der Pfanne zubereitete Spiegelei, regional auch Setzei oder Ochsenauge genannt, fällt durch das durchgegarte Eiweiß und das noch glänzende, nicht zerstörte Eigelb auf.

Omelett: Dieser Eierkuchen aus verrührten Eiern wird auch in der Pfanne gebraten. Außen ist er gelblich, im Inneren hat er eine saftig-weiche Konsistenz.

Für Sie gelesen

Sie haben sich für dieses Jahr viel vorgenommen? Sie wollen gesünder leben, mehr auf Ihre Ernährung achten und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Viele neu erschienene Bücher können dabei helfen. *prisma* stellt ausgesuchte Publikationen vor.

SALATE DER SUPERLATIVE

Wer bei gesunden Salaten an ein paar grüne Blätter ohne Dressing denkt, wird in diesem Buch eines Besseren belehrt. Salat ist schon lange nicht mehr nur eine langweilige Beilage, heute ist Salat Lifestyle. Er gehört zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung einfach dazu. Frische Zutaten und deren unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten machen ihn zu einem Highlight auf jedem Ernährungsplan. Präventiv- und Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck hat in ihrem Buch „Salate der Superlative“ zusammen mit der vielfach ausgezeichneten Buchautorin Bettina Matthaei und Fotograf Hubertus Schüler Rezepte zusammengestellt, die nicht nur gesund, sondern kreativ und echt lecker sind – und dabei auch noch alltagstauglich und schnell umzusetzen. Auf 240 Seiten gibt es in verschiedenen Kapiteln „die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten oder deftigsten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders gesundes Upgrade“. Nicht zu vergessen die köstlichen Dressings, Toppings und Begleitsnacks. *anka*

Salate der Superlative, Dr. med. Anne Fleck,
Becker Joest Volk Verlag, 240 Seiten, 29,95 Euro,
ISBN: 978-3-95453-204-9

MEDICAL CUISINE
DIE NEUERFINDUNG DER GESUNDEN KÜCHE

Genuss und Gesundheit müssen kein Widerspruch sein. Das stellen Spitzenkoch Johann Lafer und Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl in ihrem Buch „Medical Cuisine – die Neuerfindung der gesunden Küche“ anschaulich unter Beweis. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass gesunde Ernährung der Schlüssel zu einem gesunden und somit längeren Leben ist. Dass man dabei auf köstliche Gerichte nicht verzichten muss, ist nicht jedem bewusst. Dieses Buch unterscheidet sich von vielen anderen Rezeptsammlungen in einem wichtigen Punkt: Hier werden die Lieblingsrezepte der Deutschen in gesunde Klassiker verwandelt. „Wir können unsere Ernährung nur dann auf Dauer ändern, wenn wir dabei nicht unsere persönlichen Vorlieben vergessen“, schreiben die beiden. Neben einer ausgiebigen Einführung in die Theorie finden sich unzählige Küchen-Klassiker neu und gesund interpretiert. Besonders erwähnenswert: Zu den Rezepten gibt es immer Varianten, sodass auf jedes Gericht mit Fleisch oder Fisch auch eine Veggie-Alternative folgt. Die Autorin dieser Rezension hat die Probe aufs Exempel gemacht und mehrere Rezepte nachgekocht. Ihr Urteil: Einfach lecker! *anka*

Medical Cuisine – Die Neuerfindung der gesunden Küche,
Dr. Matthias Riedl und Johann Lafer, Gräfe und Unzer, 264 Seiten,
28 Euro, ISBN: 978-3-8338-7776-6

Für Sie **gelesen**

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

KOCHBUCH Selbst gekocht ist immer besser als gekauft. Das ist eigentlich jedem klar. Nur fällt es vielen oft schwer, sich aufzuraffen und selbst an den Herd zu stellen. Das weiß auch TV-Koch und Bestseller-Autor Steffen Henssler. Mit seinem Kochbuch zum erfolgreichen Social-Media-Erfolgsformat „Schnelle Nummer“ will er die Kochmuffel zum Selbermachen inspirieren, denn aus wenigen Lebensmitteln lässt sich immer eine „schnelle Nummer“ zubereiten. Auf 240 Seiten stellt der beliebte Koch Gerichte vor, die unkompliziert, kreativ und blitzschnell auf dem Teller sind und nicht länger als 25 Minuten dauern. Bei den 100 neuen Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei: Vom Kartoffelrösti mit Lachstatar, Forellenfilet à la bordelaise mit Rahmspinat, Rumpsteak mit Champignonrahm über Spargel-Curry-Omelett, Spaghetti aglio, olio e peperoncini bis hin zu Lauwarmem Couscoussalat mit Granatapfel und Haselnuss-Crêpes mit Kirschen wird hier jeder fündig. Hilfreich sind zudem die Tipps und Tricks des Profis in Sachen Koch-Know-how und Küchenorganisation. Die Rezepte sind allesamt raffiniert, modern und auch noch alltagstauglich. Dem flotten Genuss für jeden Tag steht somit nichts mehr im Wege! *anka*

Hensslers schnelle Nummer,
Steffen Henssler, Gräfe und Unzer,
240 Seiten, 26 Euro, ISBN: 978-3-8338-7777-3

I LOVE VEGGIE

KOCHBUCH Nach ihrer „Glücklichküche“ wartet die Schauspielerin und Autorin Janina Uhse wieder mit einem Kochbuch der Extraklasse auf. In „I love Veggie“ verrät uns die 32-Jährige 101 Rezepte für jeden Tag, die es in sich haben. Nicht nur, weil sie aufgrund ihrer Zutaten kreativ und modern sind, sondern weil sie originelle Namen tragen. Falsche Französin, Into the Blue, Krokett kokett, Lieblingsitaliener, Feiger Käse, Schwabenfutter oder Best Buddy und Drunken Noodles sind nur einige der amüsanten Bezeichnungen, die das Buch neben den leckeren Gerichten auch kurzweilig und unterhaltsam machen. Apropos unterhaltsam: Das ist auch das „Vorwort“ von Schauspielerkollege Christoph Maria Herbst, der zu Hause gerne nach Janina Uhses erstem Werk kocht: „Wenn es schmecken soll und schnell gehen muss, greifen wir immer wieder zu Janinas Erstling. Sogar ein eigenes Wort haben wir dafür gefunden: ‚Wollen wir heute mal wieder was uhsen?‘“ Auch „I love Veggie“ ist sehr schön und übersichtlich gestaltet. Die Gerichte sind nach morgens, mittags, abends und zwischendurch sortiert und foto-technisch wunderbar in Szene gesetzt. Ein Saisonkalender und „Gut gemeinte Ratschläge“ runden das Werk ab. Janina Uhse ist keine Vegetarierin, hat aber ihren Konsum von Fisch und Fleisch auf ein Minimum reduziert. *anka*

I love Veggie, Janina Uhse,
Nova Md Verlag, 264 Seiten,
29,90 Euro, ISBN: 978-3-96966-977-8

REZEPT

Veganes Pflaumen-Beeren-Crumble
mit Marzipan und Vanillesoße

Foto & Rezept: Melanie Schulz

Zutaten (für 4 Portionen):
10 Pflaumen
350 g Beerenmischung (TK)
90 ml Orangensaft
½ TL Zimt
1 EL Zucker
100 g vegane Butter
150 g Marzipanrohmasse
100 g Weizenvollkornmehl

Für die Vanillesoße:
½ Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Hafermilch
3 EL Zucker

Zubereitung:
Die Pflaumen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Viertel schneiden. Orangensaft, Zimt und Zucker in einer Tasse verrühren. Kalte Butter und Marzipanrohmasse in Würfel schneiden. Mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch zu Streuseln kneten. Pflaumen und Beeren in einer Auflaufform verteilen. Den Orangensaft darüber gießen und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C circa 30 Minuten backen. Währenddessen Puddingpulver und Zucker mit 3 Esslöffel Hafermilch verrühren. Restliche Hafermilch zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver einrühren, unter Rühren aufkochen und dann abkühlen lassen. Das fertige Crumble zusammen mit der Vanillesoße servieren.

TIPP:
Ob kalt oder warm serviert – ein Crumble ist einfach immer lecker! Zu diesem Pflaumen-Beeren-Crumble passt auch statt der Vanillesoße eine Kugel Vanilleeis oder ein Löffel Schlagsahne.

Fotos: djd/www.ginmare.com; Illustration: Gettyimages/ Drakonova

„Sommer, Sonne, **Drinks**“

Leckere Cocktails sind genussvolle Begleiter für die schönsten Sonnenuntergänge.

„Zum bewussten Genießen eines selbst gemixten Cocktails sollte man sich Zeit lassen“

Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie

Mediterranean Smash:

60 ml Gin (optional)
30 ml Zitronensaft
25 ml Zuckersirup
Garnitur: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Olive
Glas: Tumbler

von Holger Bernert

Mit einem leckeren Sundowner den Tag ausklingen lassen, denn im Sommer gehören Cocktails einfach dazu. Wir verraten, welche Drinks in dieser Saison ganz besonders angesagt sind. Natürlich mit und ohne Alkohol.

Zu den beliebtesten Cocktails gehören neben „Aperol Spritz“ und „Mojito“ auch Klassiker wie „Caipirinha“ oder „Piña Colada“. In diesem Sommer setzen die Barkeeper auf „Limoncello Spritz“. Dabei handelt es sich um einen sehr erfrischenden und fruchtigen Cocktail mit unvergleichlichem Zitronenaroma, der an keiner Strandbar oder bei keinem heimischen Grillabend fehlen darf. Man nehme Limoncello, Prosecco und Mineralwasser und garniere das Ganze mit Zitrone, Minze und Basilikum. Fertig ist der perfekte Sommerdrink. Der sehr zitronige Geschmack überspielt allerdings den Alkohol. Daher sollte dieser sommerliche Trendsetter nur in Maßen getrunken werden.

Ein genussvoller Cocktail ist nichts für Kalorienzähler. Das gilt auch für die sogenannten „Mocktails“ als softe Variante. Auch diese alkoholfreien Alternativen sind absolut angesagt. Unter diese Bezeichnung fallen Sommer-Cocktails und Longdrinks ohne Alkohol, die klassischen Vorbildern mit Alkohol nachempfunden sind. Der Phantasie sind auch hier keine Grenzen gesetzt. Immer mehr Menschen setzen auf einen ebenso maßvollen wie bewussten Umgang mit Alkohol oder lassen gleich ganz die Finger davon. Ein spritziges Sommergefühl stellt sich auch ohne Alkohol ein. Die Aromatik macht's. Für den Geschmack muss nicht unbedingt „Hochgeistiges“ ins Glas.

Zu den alkoholfreien Varianten gehört der Aperitif „Herber Hibiskus“ aus Berlin. Die aromatische Basis bilden Hibiskusblüten. Der Geschmack wird durch Rosmarin, Bitterorange, Enzian und ein feines Vanillearoma abgerundet. Mit seinem leicht rauchigen Abgang erinnert er ein wenig an einen dezenten Whiskey. Als Grundlage eines Cocktails ohne Prozente wird er mit dem Saft einer halben Limette auf Eiswürfeln und drei Teilen Tonic aufgefüllt. Ein Rosmarinzweig und frische rote Beeren sorgen für die Garnitur.

Wer das sommerliche Cocktail-Erlebnis auf die nächste kulinarische Stufe bringen möchte, sollte es mal mit „Cichettis“ probieren. So werden in Italien kleine Appetithäppchen genannt, die neue Geschmackserlebnisse bringen. In sehr feine Scheiben geschnittene Salami oder Schinken sorgen gemeinsam mit Oliven und gerösteten Brotscheiben für verschiedene Aromen, die sich bei diesem „Food Pairing“ zu einer lukullischen Harmonie verbinden. Einfach mal probieren.

Einen völlig anderen Weg geht der Weinessighof Doktorenhof im rheinland-pfälzischen Venningen. Dort wird aus Wein hochwertiger Trinkessig, den Essigmacher Georg Wiedemann als Elixier der Sinnlichkeit bezeichnet. Mit den Essigen lassen sich ganz hervorragende Cocktails voller Fülle und Kraft mixen. Ein ganz besonderes Geschmackserlebnis im Glas.

VERLOSUNG

Drei Kurzurlaube zu gewinnen

Gesundbaden und nette Menschen treffen: Erleben Sie selbst, wie ein Aufenthalt im Johannesbad-Vitalcenter Bad Füssing auf Körper, Geist und Gemüt wirkt: *prisma* verlost dreimal einen „Kurzurlaub“ zu zweit – mit je drei Übernachtungen im Komfortzimmer mit Vollpension, täglichem Eintritt in die Johannesbad Therme und einer Aromaölmassage. Mit 4500 Quadratmetern Heilwasserfläche zählt das Johannesbad zu den größten Thermen der Welt. www.johannesbad-vital.com

10 Wochen, 10 Reisen.
prisma schickt Sie mit etwas Glück in den Urlaub.
Rätsel Laune

Verlosung: JOHANNESBAD THERME

prisma und das Johannesbad verlosen dreimal je drei Übernachtungen für zwei Personen.

Einfach bis zum 29.7.2022 unter **01378 / 900 370*** anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma70+ Ihre Adresse an die **99699****

* 0,50€/Anruf
** 0,50 Euro/SMS.

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
Teilnahmebedingungen finden Sie auf *www.prisma.de/teilnahmebedingungen*

Fotos: Tobias Ritz (2); Claudia Jacquemin | www.jacquemin

So schmeckt **Weihnachten!**

Salome Selnack (17) ist das 28. Dresdner Stollenmädchen. Sie macht eine Ausbildung zur Konditorin in der Bäckerei & Konditorei Donath in Dresden.

Warum sollte jemand, der Dresdner Christstollen nicht kennt, den unbedingt probieren?

Das ist einfach Weihnachts-Feeling pur! Im Stollen kommen ganz viele spannende Aromen zusammen: Hefe, Orangeat, Zitronat, die Rosinen und Gewürze. Schon der Duft ist echt wow! In meiner Ausbildung habe ich auch schon welchen gebacken, habe alle Arbeitsschritte ausgeführt und einige Tricks und Kniffe gelernt.

Du stammst selbst aus einer Bäckerfamilie. Erzähl mal!

Wir sind drei Geschwister und sind im Grunde in der Konditorei unserer Eltern aufgewachsen. Eine Bäckerin ist sogar meine Patentante, das ist wirklich ganz familiär bei uns. Mein Papa ist Konditormeister, und ich habe als Kind immer gerne bei der Arbeit mitgeholfen. Ich fand das aufregend und schön, möchte gern später den Betrieb übernehmen und weiterführen.

Wie feiert denn ein Stollenmädchen Weihnachten?

In der Bäckerei ist ja bis zur letzten Minute viel los. Ich werde wohl groggy bei meiner Familie auf die Couch fallen und wie jedes Jahr erstmal mit allen „Drei Haselnüsse“ anschauen. Dann gibt's Abendbrot und wir gehen in die Messe. Das große Kaffeetrinken mit den Großeltern findet am ersten Feiertag statt. Der Stollen steht bei uns übrigens schon auf dem Frühstückstisch!

Salome Selnack ist für ein Jahr lang die Repräsentantin für den Dresdner Christstollen.

Dresdner Christstollen:
Lange Tradition und nur echt mit dem Siegel

Der Dresdner Christstollen, auch Striezel genannt, kann auf viele Jahrhunderte Tradition zurückblicken: Schon 1474 wurde er erstmals urkundlich erwähnt. Später wurde es üblich, dass die Stollenbäcker dem Landesherren Stollen als Geschenk überbrachten. In der heutigen Qualität wird der Dresdner Stollen seit dem 20. Jahrhundert gebacken. Um den Schutz der Tradition des Dresdner Christstollens kümmert sich der Schutzverband Dresdner Stollen e.V. Laut Satzung müssen die mit Qualitätssiegel ausgezeichneten Stollen bezogen auf den Mehlanteil Mindestanteile an Butter, Sultaninen, Orangeat und Zitronat sowie süßen und bitteren Mandeln enthalten. Eine Zugabe von Margarine oder künstlichen Konservierungsstoffen und Aromen ist nicht zulässig.

In Handarbeit gefertigte und mit dem Siegel versehene Dresdner Stollen werden von rund 100 Dresdner Bäckereien und Konditoreien hergestellt. Auch wenn das Grundrezept feststeht, hat jeder Bäcker sein Familienrezept, das oft von Generation zu Generation weitergegeben wird. Das ideale Gewicht eines Stollens liegt übrigens bei etwa vier Pfund – dann können sich die Aromen am besten entfalten.

Verlosung:

prisma und der Dresdner Stollenschutzverband verlosen 50 Stollen aus dem Ausbildungsbetrieb des 28. Dresdner Stollenmädchens.

Einfach bis zum 2.12.2022 unter **01378 / 900 371*** anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma71+ Ihre Adresse an die **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS.

ANZEIGE

Arthrose (Gelenkverschleiß) ist für viele Betroffene äußerst schmerzhaft.

Doppelt so schnell schmerzfrei

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, wird es besonders schmerzhaft und Entzündungen im Gelenk kommen hinzu. Nimmt der Schmerz mal wieder überhand, benötigen Betroffene daher eine **schnelle Schmerz- und Entzündungshemmung**. Das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)** bietet erstmalig in Europa 400 mg Ibuprofen in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, welche die Wirkung beschleunigt und die Entzündung effektiv bekämpft. Spalt Forte reduziert nachweislich entzündlich bedingte Schmerzen und Schwellungen. Außerdem belegten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird, wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Fragen Sie daher in Ihrer Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

- Doppelt so schnelle Schmerzlinderung
- Nachweislich entzündungshemmend

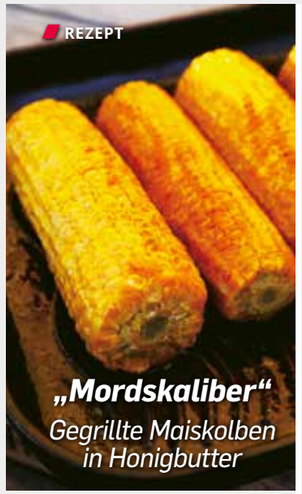
Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Machen Lust auf Neues

Unsere Rezeptideen



„Mordskaliber“
Gegrillte Maiskolben in Honigbutter

Zutaten:
4 Maiskolben
(vorzugsweise Zuckermais)
150 g Butter
2 EL Honig
etwas Salz

Zubereitung:
Butter mit Honig und Salz erhitzen und die Maiskolben damit bestreichen. Die Maiskolben auf dem Grillrost für circa 10 Minuten unter Wenden und nochmaligem Bestreichen garen.

Foto & Rezept: Grillen & Killen – Mörderische Storys und kriminell gute Rezepte; KBV-Verlag, Ira Schneider

TIPP:
Krimi und Grillen, das passt zusammen. Wer schwarzen Humor, Grillrezepte und Kriminalgeschichten mag, wird mit dem Buch „Grillen & Killen“ von Carsten Sebastian Henn, Ralf Kramp und Ira Schneider viel Freude haben.
16,90 Euro
ISBN: 978-3954416066
www.kbv.de

Anzeige

Innere nervöse Unruhe durch Stress und seelische Belastungen ist die häufigste Ursache für Ein- und Durchschlaf-Störungen

Entspannung bei nervöser Unruhe

Die grüne Kapsel zum Ein- und Durchschlafen

„Nichts hilft so spontan wie die kleine grüne Lioran-Kapsel. Schon in der zweiten Nacht konnte ich endlich wieder gut einschlafen und vor allem durchschlafen“, berichtet eine Apotheken-Kundin*. Nicht umsonst ist die Lioran-Kapsel bis heute das meistverlangte Passionsblumen-Medikament in Deutschlands Apotheken

Jeder vierte Deutsche hat Probleme mit dem Schlaf. Nach eigener Einschätzung sind Betroffene nervös, unruhig und angespannt. Exakt darin sehen Schlafforscher die größten Feinde des Schlafes.

Zerstörte Nächte

Der Eine wird mitten in der Nacht wach. Probleme erscheinen plötzlich viel größer und bedrohlicher als am Tag und verhindern den weiteren Schlaf. Der Andere leidet unter Einschlafstörungen durch Sorgen oder andere belastende Ereignisse, die er mit ins Bett nimmt. Experten empfehlen Betroffenen natürliche Arzneimittel wie die kleine grüne Lioran-Kapsel mit der einzigartigen Wirkung der Passionsblume.

Studie[1] belegt Wirksamkeit

„Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“. Die Verträglichkeit wird als „sehr gut“ bewertet. Die Passionsblume ist die Natur-Arznei unserer heutigen Zeit.

Endlich gut schlafen

Zügig in Minuten löst sich die Lioran-Kapsel im Magen auf. Jetzt kann die Passionsblume beginnen, ihre schlafförderndde, entspannende und angstlösende Wirkung im Körper zu entfalten. Spürbar kommen die Gedanken zur Ruhe. Man wird angenehm müde und der erholsame Schlaf stellt sich ein. Und falls man in der Nacht wach wird, dreht man sich um und schläft bald entspannt wieder ein. Es empfiehlt sich, zwei Lioran-Kapseln kurz vorm Zu-Bett-Gehen einzunehmen.

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.

Wir sind für Sie da:
Tel. 06132-435 43 80,
Montag bis Freitag
von 9 - 12 Uhr

- Gut Ein- und Durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

*shop-apotheke.com, medpex.de

Foto: Gettyimages/ Danko Natalya

Tante Mathildas Kirschkuchen
Das Geheimrezept aus „Die drei ???“

Seit 1979 sind die „Die drei ???“-Hörspiele bei Groß und Klein beliebt.

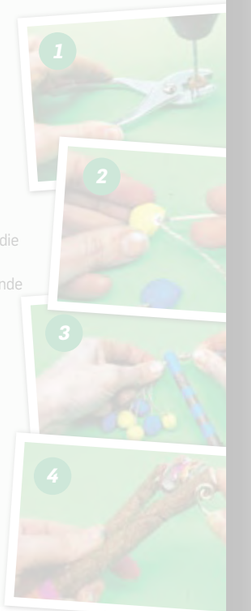
Zutaten:
125 g Butter
125 g Zucker
3 Eier
1 Prise Salz
200 g Mehl
2 TL Backpulver
2-4 EL Milch
1 Glas Kirschen ohne Steine
(ca. 350 g Abtropfgewicht)

Zubereitung:
Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Kirschen im Sieb abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf langsam erhitzen, bis sie geschmolzen ist, dann etwas abkühlen lassen. Die geschmolzene Butter in eine Schüssel geben, dann nach und nach den Zucker und die Eier einrühren. Salz, Backpulver und das Mehl mischen und zu der Buttermasse geben. Schließlich so viel Milch hinzugeben, dass der Teig eine cremige Masse wird. Er darf aber nicht flüssig werden. Eine 26er-Springform einfetten, den Teig hineingeben und glattstreichen. Die abgetropften Kirschen darauf verteilen und etwas in den Teig drücken. Den Kuchen im Ofen bei 175 Grad circa 30 bis 35 Minuten backen.

Basteln **mit Naturmaterial**

Wer mit Kindern etwas basteln möchte, braucht gar nicht mal so viel dafür – wie diese Musikinstrumente aus Ästen, Nüssen und Muscheln beweisen.

Material: ***Ast und Astgabel, Muscheln, Nüsse, Draht, Schnur, Farbe***



Schritt 1:
Bohre kleine Löcher in die Nüsse. Halte die Nüsse dazu am besten mit einer Zange und lass dir von einem Erwachsenen helfen!

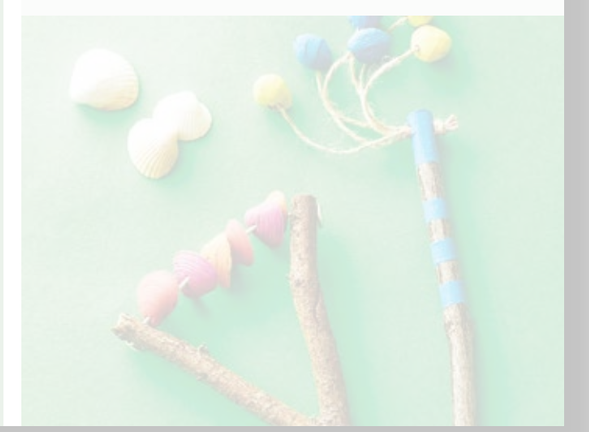
Schritt 2:
Die Nüsse nach Belieben bunt anmalen und die Farbe trocknen lassen. Verknote dann etwa 15 Zentimeter lange Garnstücke an einem Ende und klebe sie in die Nüsse.

Schritt 3:
Bohre ein Loch in den Ast, fädle die Garnstücke durch und mach einen dicken Knoten. Wenn du magst, kannst du den Ast noch bunt anmalen.

Schritt 4:
Mach ein Loch in die Muscheln und male sie bunt an. Bohre je ein Loch in die Zweige der Astgabel. Fädle die Muscheln auf und bring den Draht an der Astgabel an.

BUCHTIPP:
Susanne Pypke liefert in „Das Spiele-Bastelbuch Naturmaterial“ tolle Ideen, wie aus gesammelten Blättern, Zweigen, Steinen und Co. lustige Spielzeuge werden. Das Buch für Kinder ab fünf Jahren ist für 15 Euro im frechverlag erhältlich: ISBN-13: 9783772444746.

Fotos: frechverlag



REZEPT

Creamy Brownie

mit Salzkaramellsauce, Pekannusscrumble und Ginkirschen

Foto & Rezept: SAT.1/Stephan Krause; Hinweis: Dieses und mehr Rezepte finden Sie im Buch zur 8. Staffel „The Taste", erschienen im Tre Torri Verlag.

4 Portionen (Dessert)

Zutaten:

Für den Brownie:
300 g Butter
200 g Schokoladenraspel (70 Prozent Kakao)
340 g Rohrzucker
160 g Mehl (Type 405)
4 Eier
100 ml Kokoslikör
Zitronenmelisse zum Garnieren

Für die Kirschen:

50 g Zucker
50 ml Gin (am liebsten Sorte Wacholderbär)
250 ml Kirschsaft
3 Pimentkörner
1 Sternanis
½ Zimtstange
200 g Kirschen
1 Msp. Xanthan

Für die Sauce:

150 g Zucker
200 ml Sahne
80 ml Kokoslikör
80 g kalte Butter
6 g Fleur de Sel

Für den Crumble:

55 g Mandelgrieß
75 g Weizenmehl (Type 405)
75 g gemahlene Pekannusskerne
70 g Butter
70 g Muscovadozucker

Außerdem:

Backform, Butter zum Fetten

1. Schokoladenraspeln in der warmen Butter auflösen, dann mit Zucker, Mehl, Eiern und Likör zu einem dicken, glänzenden und geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig in der gefetteten Backform verteilen und im heißen Ofen 40-45 Minuten backen.

2. Inzwischen für die Kirschen den Zucker in einem Topf flüssig werden lassen und mit dem Gin ablöschen. Den Kirschsaft angießen. Piment, Sternanis und Zimt dazugeben. Das Ganze etwa 20 Minuten leicht einkochen.

3. Inzwischen für die Sauce den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Sahne und Kokoslikör angießen. Wenn die Sauce etwas eindickt und Blasen schlägt, den Topf vom Herd ziehen. Die kalte Butter in Würfeln unterheben. Mit Fleur de Sel abschmecken.

4. Für den Crumble alle Zutaten verkneten. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech fünf Millimeter dünn ausrollen und vor dem Backen in kleine Würfel schneiden. Den Brownie aus dem Ofen nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In dieser Zeit die Backofentemperatur auf 170 Grad Celsius erhöhen und den Crumbleteig 10-15 Minuten goldbraun backen.

5. Für die Kirschen diese waschen, halbieren und entsteinen. Die Gewürze aus dem eingekochten Kirschsaft entfernen und die Flüssigkeit mit etwas Xanthan binden. Die Kirschen in die noch heiße Flüssigkeit einlegen. Den Crumbleteig aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Brownie portionieren, den Crumble zerbröseln.

6. In die Mitte tiefer Teller je zwei Browniestücke setzen, mit etwas Sauce übergießen, mit Crumble bestreuen und mit Kirschen sowie Zitronenmelisse rundherum garnieren.

The Taste

Zu „The Taste" sind mehrere Bücher mit den besten Rezepten erschienen. Das Brownie-Rezept stammt aus dem Buch zu Staffel 8 (2020). ISBN: 978-3960330912

Einmalig am Weißenstädter See gelegen, mitten im Naturpark Fichtelgebirge, bietet Ihnen das Vier-Sterne Gesundheitshotel mit einer großen Bade- und Saunalandschaft unvergesslichen Gesundheits- und Erholungsurlaub. Entspannen Sie sich bei Wohlfühl-Anwendungen und genießen Sie Ihre kleine Auszeit am See.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

DETAIL-INFOS AUF DER WEBSEITE

GÜLTIG
30.10. - 18.12.2022
04.01. - 21.01.2023

Zum Entspannen und Kennenlernen:

WOHLFÜHLTAGE IN BESTER LAGE

4 TAGE MIT FRÜHSTÜCK *Anreise So und Mi*
☑ 3 Nächte mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
☑ 1 Wohlfühlmassage, teil
p. P. im DZ ab **297 €**
im EZ ab **335 €**

4 TAGE MIT HALBPENSION *Anreise Mi und Do*
☑ 3 Nächte mit Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, abends 3-Gänge-Wahlmenü)
☑ 1 Wohlfühlmassage, teil
p. P. im DZ ab **339 €**
im EZ ab **377 €**

5 TAGE MIT HALBPENSION *Anreise So*
☑ 4 Nächte mit Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, abends 3-Gänge-Wahlmenü)
☑ 1 Wohlfühlmassage, teil
☑ 1 Naturfangopackung, teil
p. P. im DZ ab **374 €**
im EZ ab **424 €**

INKLUSIV Leistungen für alle Aufenthalte

Freie Nutzung der großzügigen Sauna- & Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken, ein kostenfreier Tiefgaragenstellplatz pro Zimmer, Bademantel und -tasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes, Unterhaltungs- und Aktivprogramm.

Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG, Im Quellenpark 1, 95163 Weißenstadt. Alle Preise pro Person je nach Zimmerkategorie; zzgl. Kurbeitrag. Wohlfühltage sind nicht miteinander kombinierbar. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB.

HIER BUCHEN: 09253 9545-0
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Kurzentrum Weißenstadt am See . Im Quellenpark 1 . 95163 Weißenstadt

GENUSS & VERLOSUNG

Baumkuchenecken mit Schokolade

Rezept für etwa 40 Stück
Zubereitungszeit ca. 60 Minuten
Backzeit ca. 90 Minuten
Ruhezeit über Nacht

100x Baumkuchen zu gewinnen!

Zutaten für die Baumkuchenmasse:

80 g Mehl Type 550
80 g Speisestärke
9 Eier (Bio)
Mark von 1 Vanilleschote
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 kräftige Prise Salz (2 g)
160 g Butter
180 g Zucker
70 g Sahne
5 cl Kirschwasser
Für den Überzug:
ca. 300 g Kuvertüre (hell oder dunkel)

Außerdem:

Springform von 28 cm Ø

Zubereitung:

1. Das Mehl und die Speisestärke mischen und sieben. Die Eier trennen. Eigelb, Vanillemark, Zitronenabrieb und Salz schaumig rühren. Die Butter zerlassen, abkühlen lassen. Eiweiß und Zucker zu einem cremigen Eischnee aufschlagen. Die Sahne steif schlagen.

2. Die Eigelbmasse unter den Eischnee mischen, dabei die Mehl-Stärke-Mischung nach und nach zugeben. Die flüssige, abgekühlte Butter unterziehen. Zum Schluss die geschlagene Sahne mit dem Kirschwasser unterheben. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.

3. Den Springformboden mit Backpapier auslegen und den Springformrand schließen. Mit einem Teigschaber eine dünne Teigschicht gleichmäßig auf dem Springformboden auftragen. Die Teigschicht unter dem Ofengrill hellbraun backen. Die zweite Teigschicht auf die gebackene Schicht streichen und die Form wieder in den Ofengrill schieben. Diesen Vorgang Schicht für Schicht so lange wiederholen, bis der ganze Teig verarbeitet ist. Auskühlen lassen.

4. Den fertigen Kuchen mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen, auf ein Kuchengitter stürzen und mit Folie abdecken. Über Nacht ruhen lassen.

5. Am nächsten Tag das Backpapier abziehen, den Baumkuchen in kleine Stücke schneiden und mit der im Wasserbad erwärmten Kuvertüre überziehen.

Tipp

Am besten streichen Sie den Springformrand vor dem Anlegen mit ein wenig Butter aus – so lässt sich der Baumkuchen später besser vom Rand lösen.

Fotos: Heinemann; Gettyimages/ Yulia-Images

Einfach bis zum 25.11.2022 unter
01378 / 900 361*
anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma61+ Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50€/Anruf
** 0,50 Euro/SMS.

Heinemann Konditorei. Restaurant. Café. Chocolatier.

Verlosung:

prisma und die Konditorei Heinemann aus Mönchengladbach verlosen 100 Baumkuchen-Pakete.

VERLOSUNG

Fünf Fan-Pakete zur WM gewinnen!

Anlässlich des WM-Starts am 20. November verlost *prisma* zusammen mit MagentaTV Fan-Pakete für die ganze Familie. MagentaTV zeigt alle 64 Spiele der WM live und in UHD, davon 16 Spiele exklusiv. Der Gewinn beinhaltet unter anderem Trikots der deutschen Nationalmannschaft, den Fußball „Al Rihla" von Adidas, zwei Coca-Cola Friendspacks, eine Abseits-Erklär-Hilfe, Fanschminke, einen MagentaTV Stick sowie einen Gutschein für den Tarif MagentaTV Flex für sechs Monate.
www.telekom.de/magenta-tv

Verlosung:

prisma und MagentaTV verlosen fünf Fan-Pakete im Wert von jeweils circa 660 Euro.

Einfach bis zum 25.11.2022 unter
01378 / 900 362*
anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma62+ Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50€/Anruf
** 0,50 Euro/SMS.

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf *www.prisma.de/teilnahmebedingungen*

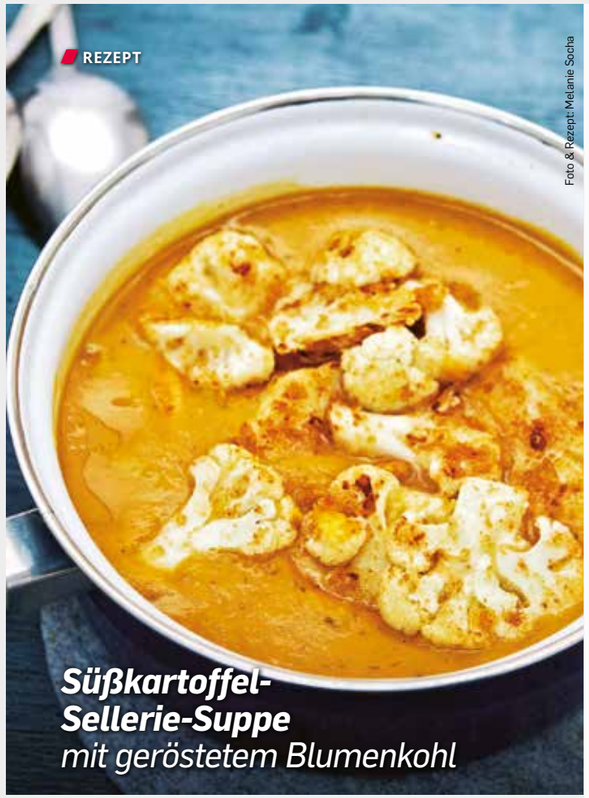


Foto & Rezept: Melanie Socha

Süßkartoffel-Sellerie-Suppe
mit geröstetem Blumenkohl

Zutaten (für 2 Portionen):
1 große Süßkartoffel
200 g Sellerie
200 g Blumenkohl
1 rote Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafer-Kochcreme
1 EL feines Paniermehl
getrockneter Majoran
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
etwas Öl (zum Braten)

Zubereitung:
Süßkartoffel, Zwiebel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin anbraten. Mit Brühe ablöschen. Hafer-Kochcreme einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nun den Blumenkohl putzen, abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von allen Seiten anbraten. Paniermehl dazugeben und auf niedrigster Stufe zugedeckt rösten, bis der Blumenkohl fast gar ist. Dabei immer wieder zwischendurch wenden und darauf achten, dass er nicht zu dunkel wird. Die fertige Suppe pürieren und zusammen mit dem geröste-ten Blumenkohl servieren.

TIPP:
Der leicht nussige, milde Blumenkohl lässt sich auch prima im Backofen rösten. Dazu den Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen. Diese im Backofen auf einem Backblech mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer bei 180 °C ca. 40 Minuten rösten.

RÄTSEL

3x100 Euro zu gewinnen!

anrufen **01378 / 900 309** *SMS an **99699****
mit prisma09 + Lösung + Adresse

* 0,50 Euro/Anruf a. d. dt. Festnetz/Mobil höher. Ab 01.04.: (0,50€/Anruf) ** 0,50 Euro/SMS

Lösen Sie das *prisma*-Rätsel und teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon oder SMS (prisma09 Lösung Adresse) bis zum 8.4.2022 mit.

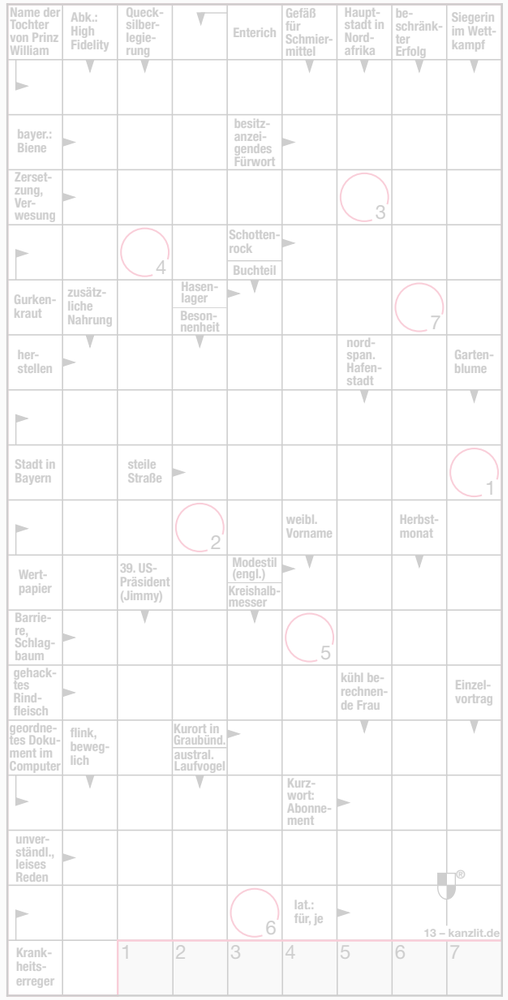


Foto: GettyImages/ acilo

prisma verlost unter den richtigen Anrufen/SMS dreimal 100 Euro. Einsendeschluss ist der 8.4.2022. Teilnahmebedingungen finden Sie auf https://www.prisma.de/teilnahmebedingungen. Lösung ab 9.4.2022 auf www.prisma.de/raetsel.

Für Sie gelesen

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

KOCHBUCH Selbst gekocht ist immer besser als gekauft. Das ist eigentlich jedem klar. Nur fällt es vielen oft schwer, sich aufzuraffen und selbst an den Herd zu stellen. Das weiß auch TV-Koch und Bestseller-Autor Steffen Henssler. Mit seinem Kochbuch zum erfolgreichen Social-Media-Erfolgsformat „Schnelle Nummer" will er die Kochmuffel zum Selbermachen inspirieren, denn aus wenigen Lebensmitteln lässt sich immer eine „schnelle Nummer" zubereiten. Auf 240 Seiten stellt der beliebte Koch Gerichte vor, die unkompliziert, kreativ und blitzschnell auf dem Teller sind und nicht länger als 25 Minuten dauern. Bei den 100 neuen Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei: Vom Kartoffelrösti mit Lachstatar, Forellenfilet à la bordelaise mit Rahmspinat, Rumpsteak mit Champignonrahm über Spargel-Curry-Omelett, Spaghetti aglio, olio e peperoncini bis hin zu Lauwarmem Couscoussalat mit Granatapfel und Haselnuss-Crêpes mit Kirschen wird hier jeder fündig. Hilfreich sind zudem die Tipps und Tricks des Profis in Sachen Koch-Know-how und Küchenorganisation. Die Rezepte sind allesamt raffiniert, modern und auch noch alltagstauglich. Dem flotten Genuss für jeden Tag steht somit nichts mehr im Wege! *anka*

Hensslers schnelle Nummer,
Steffen Henssler, Gräfe und Unzer,
240 Seiten, 26 Euro, ISBN: 978-3-8338-7777-3

I LOVE VEGGIE

KOCHBUCH Nach ihrer „Glücklichküche" wartet die Schauspielerin und Autorin Janina Uhse wieder mit einem Kochbuch der Extraklasse auf. In „I love Veggie" verrät uns die 32-Jährige 101 Rezepte für jeden Tag, die es in sich haben. Nicht nur, weil sie aufgrund ihrer Zutaten kreativ und modern sind, sondern weil sie originelle Namen tragen. Falsche Französin, Into the Blue, Krokett kokett, Lieblingsitaliener, Feiger Käse, Schwabenfutter oder Best Buddy und Drunken Noodles sind nur einige der amüsanten Bezeichnungen, die das Buch neben den leckeren Gerichten auch kurzweilig und unterhaltsam machen. Apropos unterhaltsam: Das ist auch das „Vorwort" von Schauspielerkollege Christoph Maria Herbst, der zu Hause gerne nach Janina Uhses erstem Werk kocht: „Wenn es schmecken soll und schnell gehen muss, greifen wir immer wieder zu Janinas Erstling. Sogar ein eigenes Wort haben wir dafür gefunden: ‚Wollen wir heute mal wieder was uhsen?'" Auch „I love Veggie" ist sehr schön und übersichtlich gestaltet. Die Gerichte sind nach morgens, mittags, abends und zwischendurch sortiert und foto-technisch wunderbar in Szene gesetzt. Ein Saisonkalender und „Gut gemeinte Ratschläge" runden das Werk ab. Janina Uhse ist keine Vegetarierin, hat aber ihren Konsum von Fisch und Fleisch auf ein Minimum reduziert. *anka*

I love Veggie, Janina Uhse,
Nova Md Verlag, 264 Seiten,
29,90 Euro, ISBN: 978-3-96966-977-8

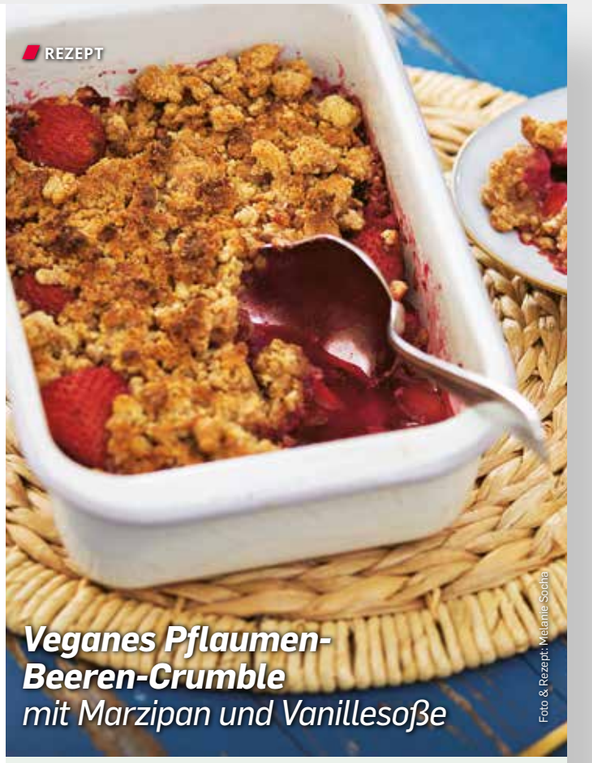


Foto & Rezept: Melanie Socha

Veganes Pflaumen-Beeren-Crumble
mit Marzipan und Vanillesoße

Zutaten (für 4 Portionen):
10 Pflaumen
350 g Beerenmischung (TK)
90 ml Orangensaft
½ TL Zimt
1 EL Zucker
100 g vegane Butter
150 g Marzipanrohmasse
100 g Weizenvollkornmehl

Für die Vanillesoße:
½ Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Hafermilch
3 EL Zucker

Zubereitung:
Die Pflaumen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Viertel schneiden. Orangensaft, Zimt und Zucker in einer Tasse verrühren. Kalte Butter und Marzipanrohmasse in Würfel schneiden. Mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch zu Streuseln kneten. Pflaumen und Beeren in einer Auflaufform verteilen. Den Orangensaft darüber gießen und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C circa 30 Minuten backen. Währenddessen Puddingpulver und Zucker mit 3 Esslöffel Hafermilch verrühren. Restliche Hafermilch zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver einrühren, unter Rühren aufkochen und dann abkühlen lassen. Das fertige Crumble zusammen mit der Vanillesoße servieren.

TIPP:
Ob kalt oder warm serviert – ein Crumble ist einfach immer lecker! Zu diesem Pflaumen-Beeren-Crumble passt auch statt der Vanillesoße eine Kugel Vanilleeis oder ein Löffel Schlagsahne.

Zutaten (für 2 Portionen):
½ Zucchini
1 rote Zwiebel
½ rote Paprika
20 g Babyspinat
4 EL Pesto alla Calabrese
4 EL Crème fraîche
30 g Parmesan (gerieben)
Salz, Pfeffer

Für den Teig:
180 g Dinkelmehl (Type 630)
25 ml Olivenöl
1 Eigelb
75 ml Wasser (zimmerwarm)
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
etwas Mehl (zum Ausrollen)

Zubereitung:
Mehl, Olivenöl, Wasser, Eigelb, Salz und Zucker für den Teig in eine Schüssel geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, in zwei Hälften teilen, zu Kugeln formen und bei Zimmertemperatur abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Zucchini und Paprika abwaschen. Zusammen mit der Zwiebel putzen, in Streifen schneiden. Babyspinat abwaschen und trockentupfen. Teig jeweils auf einem Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen. Mit je 2 EL Crème fraîche bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen. Pesto auf dem Gemüse verteilen und den geriebenen Parmesan darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 250°C im vorgeheizten Backofen acht bis zehn Minuten auf der untersten Schiene backen, bis der Käse zerlaufen und der Teig hellbraun ist. Sofort servieren.

TIPP:
Der Teig gelingt besser, wenn alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Damit er sich beim Ausrollen nicht zusammenzieht, sollte er ruhen können. Je dünner er ausgerollt wird, desto knuspriger wird er.

Immobilien-Teilverkauf: Machen Sie von Ihrem Heimkapital Gebrauch

Wie lässt sich der Lebensabend finanzieren, ohne dass man Einbußen bei der Lebensqualität hinnehmen muss? Ein Immobilien-Teilverkauf kann die ideale Lösung sein.

„Finanzielle Freiheit und entspannt Träume verwirklichen - Nicht umsonst hab ich mein Leben lang gespart". Das ist Vorstellung von vielen Menschen, die vor dem Ruhestand stehen. Mit dem Eintritt in den Ruhestand ergibt sich für viele Menschen aber eine völlig neue Situation, verbunden mit der Frage: Wie lässt sich dieser Lebensabschnitt finanzieren, ohne dass man Einbußen bei der Lebensqualität hinnehmen muss? Denn jetzt ist doch die Zeit für tolle Reisen, der Kauf des Wohnmobils oder der lang geplante barrierefreie Umbau des Hauses gekommen.

Heimkapital: Finanzielle Unabhängigkeit bei voller Kontrolle

Das Problem: Häufig ist die finanzielle Lebensleistung zum Renteneintritt im Eigenheim gebunden. „Dieses Vermögen nennen wir ‚Heimkapital' und das ist auch der Name unseres Unternehmens. Wir sind Experten im Immobilien-Teilverkauf, ein Segment, mit dem man genau dieses gebundene Kapital teilweise verflüssigen kann", erklärt Benedikt Wenninger, Gründer und einer der Geschäftsführer von Heimkapital. Das Unternehmen aus München ermöglicht Immobilienbesitzern einen Teilverkauf (bis zu 50 Prozent) ihres Eigenheims gegen eine Sofortauszahlung - häufig eine ideale Lösung für mehr Lebensqualität ohne finanzielle Einbußen.

Teilverkauf mit Heimkapital: Ein Teil verkauft, aber immer Haupteigentümer

Die Immobilieneigentümer verkaufen nur einen Teil ihrer Immobilie, bleiben weiterhin Mehrheitseigentümer, haben ein im Grundbuch verankertes Nießbrauchsrecht und sind flexibel bezüglich der weiteren Nutzung – Rückkauf, Vollverkauf oder auch Vererben ist möglich. Für den Anteil, den Immobilieneigentümer verkauft haben, wird ein geringer monatlicher Nutzungsbeitrag fällig. Bei Heimkapital ist der Nutzungsbeitrag für zehn Jahre festgeschrieben und ist damit sehr planbar. Zudem kann der Eigenheimbesitzer von der weiteren Wertsteigerung der Immobilie profitieren.

Mehr Informationen inklusive eines Beispielrechners gibt es auf www.heimkapital.de

Benedikt Wenninger
Geschäftsführer
Heimkapital GmbH

Heimkapital

Ihr Produkt als Gewinn

Unsere Verlosungen

Fotos: Tobias Ritz (2), Claudia Jaquemin | www.jaquemin.in

So schmeckt **Weihnachten!**

Salome Selnack (17) ist das 28. Dresdner Stollenmädchen. Sie macht eine Ausbildung zur Konditorin in der Bäckerei & Konditorei Donath in Dresden.

Warum sollte jemand, der Dresdner Christstollen nicht kennt, den unbedingt probieren?

Das ist einfach Weihnachts-Feeling pur! Im Stollen kommen ganz viele spannende Aromen zusammen: Hefe, Orangeat, Zitronat, die Rosinen und Gewürze. Schon der Duft ist echt wow! In meiner Ausbildung habe ich auch schon welchen gebacken, habe alle Arbeitsschritte ausgeführt und einige Tricks und Kniffe gelernt.

Du stammst selbst aus einer Bäckerfamilie. Erzähl mal!

Wir sind drei Geschwister und sind im Grunde in der Konditorei unserer Eltern aufgewachsen. Eine Bäckerin ist sogar meine Patentante, das ist wirklich ganz familiär bei uns. Mein Papa ist Konditormeister, und ich habe als Kind immer gerne bei der Arbeit mitgeholfen. Ich fand das aufregend und schön, möchte gern später den Betrieb übernehmen und weiterführen.

Wie feiert denn ein Stollenmädchen Weihnachten?

In der Bäckerei ist ja bis zur letzten Minute viel los. Ich werde wohl groggy bei meiner Familie auf die Couch fallen und wie jedes Jahr erstmal mit allen „Drei Haselnüsse“ anschauen. Dann gibt's Abendbrot und wir gehen in die Messe. Das große Kaffeetrinken mit den Großeltern findet am ersten Feiertag statt. Der Stollen steht bei uns übrigens schon auf dem Frühstückstisch!

Salome Selnack ist für ein Jahr lang die Repräsentantin für den Dresdner Christstollen.

Dresdner Christstollen: Lange Tradition und nur echt mit dem Siegel

Der Dresdner Christstollen, auch Striezel genannt, kann auf viele Jahrhunderte Tradition zurückblicken: Schon 1474 wurde er erstmals urkundlich erwähnt. Später wurde es üblich, dass die Stollenbäcker dem Landesherren Stollen als Geschenk überbrachten. In der heutigen Qualität wird der Dresdner Stollen seit dem 20. Jahrhundert gebacken. Um den Schutz der Tradition des Dresdner Christstollens kümmert sich der Schutzverband Dresdner Stollen e.V. Laut Satzung müssen die mit Qualitätssiegel ausgezeichneten Stollen bezogen auf den Mehlanteil Mindestanteile an Butter, Sultaninen, Orangeat und Zitronat sowie süßen und bitteren Mandeln enthalten. Eine Zugabe von Margarine oder künstlichen Konservierungsstoffen und Aromen ist nicht zulässig.

In Handarbeit gefertigte und mit dem Siegel versehene Dresdner Stollen werden von rund 100 Dresdner Bäckereien und Konditoreien hergestellt. Auch wenn das Grundrezept feststeht, hat jeder Bäcker sein Familienrezept, das oft von Generation zu Generation weitergegeben wird. Das ideale Gewicht eines Stollens liegt übrigens bei etwa vier Pfund – dann können sich die Aromen am besten entfalten.

Verlosung:

prisma und der Dresdner Stollenschutzverband verlosen 50 Stollen aus dem Ausbildungsbetrieb des 28. Dresdner Stollenmädchens.

Einfach bis zum 2.12.2022 unter
01378 / 900 371* anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma71+ Ihre Adresse an die **99699****
* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS.

ANZEIGE

Arthrose (Gelenkverschleiß) ist für viele Betroffene äußerst schmerzhaft.

Doppelt so schnell schmerzfrei

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, wird es besonders schmerzhaft und Entzündungen im Gelenk kommen hinzu. Nimmt der Schmerz mal wieder überhand, benötigen Betroffene daher eine **schnelle Schmerz- und Entzündungshemmung**. Das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)** bietet erstmalig in Europa 400 mg Ibuprofen in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, welche die Wirkung beschleunigt und die Entzündung effektiv bekämpft. Spalt Forte reduziert nachweislich entzündlich bedingte Schmerzen und Schwellungen. Außerdem belegten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird, wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Fragen Sie daher in Ihrer Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

- Doppelt so schnelle Schmerzlinderung
- Nachweislich entzündungshemmend

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Baumkuchenecken mit Schokolade

Rezept für etwa 40 Stück
Zubereitungszeit ca. 60 Minuten
Backzeit ca. 90 Minuten
Ruhezeit über Nacht

Zutaten für die Baumkuchenmasse:
80 g Mehl Type 550
80 g Speisestärke
9 Eier (Bio)
Mark von 1 Vanilleschote
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 kräftige Prise Salz (2 g)
160 g Butter
180 g Zucker
70 g Sahne
5 cl Kirschwasser
Für den Überzug:
ca. 300 g Kuvertüre (hell oder dunkel)

Außerdem:
Springform von 28 cm Ø

Zubereitung:

1. Das Mehl und die Speisestärke mischen und sieben. Die Eier trennen. Eigelb, Vanillemark, Zitronenabrieb und Salz schaumig rühren. Die Butter zerlassen, abkühlen lassen. Eiweiß und Zucker zu einem cremigen Eischnee aufschlagen. Die Sahne steif schlagen.

2. Die Eigelbmasse unter den Eischnee mischen, dabei die Mehl-Stärke-Mischung nach und nach zugeben. Die flüssige, abgekühlte Butter unterziehen. Zum Schluss die geschlagene Sahne mit dem Kirschwasser unterheben. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.

3. Den Springformboden mit Backpapier auslegen und den Springformrand schließen. Mit einem Teigschaber eine dünne Teigschicht gleichmäßig auf dem Springformboden auftragen. Die Teigschicht unter dem Ofengrill hellbraun backen. Die zweite Teigschicht auf die gebackene Schicht streichen und die Form wieder in den Ofengrill schieben. Diesen Vorgang Schicht für Schicht so lange wiederholen, bis der ganze Teig verarbeitet ist. Auskühlen lassen.

4. Den fertigen Kuchen mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen, auf ein Kuchengitter stürzen und mit Folie abdecken. Über Nacht ruhen lassen.

5. Am nächsten Tag das Backpapier abziehen, den Baumkuchen in kleine Stücke schneiden und mit der im Wasserbad erwärmten Kuvertüre überziehen.

Tipp
Am besten streichen Sie den Springformrand vor dem Anlegen mit ein wenig Butter aus – so lässt sich der Baumkuchen später besser vom Rand lösen.

Einfach bis zum 25.11.2022 unter
01378 / 900 361* anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma61+ Ihre Adresse an die **99699****
* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS.

Heinemann
Konditorei. Restaurant. Café. Chocolatier.

Verlosung:
prisma und die Konditorei Heinemann aus Mönchengladbach verlosen 100 Baumkuchen-Pakete.

Fotos: Heinemann; Gettyimages/ Yulia-Images

VERLOSUNG

Fünf Fan-Pakete zur WM gewinnen!

Anlässlich des WM-Starts am 20. November verlost *prisma* zusammen mit MagentaTV Fan-Pakete für die ganze Familie. MagentaTV zeigt alle 64 Spiele der WM live und in UHD, davon 16 Spiele exklusiv. Der Gewinn beinhaltet unter anderem Trikots der deutschen Nationalmannschaft, den Fußball „Al Rihla“ von Adidas, zwei Coca-Cola Friendspacks, eine Abseits-Erklär-Hilfe, Fanschminke, einen MagentaTV Stick sowie einen Gutschein für den Tarif MagentaTV Flex für sechs Monate.
www.telekom.de/magenta-tv

Verlosung:
prisma und MagentaTV verlosen fünf Fan-Pakete im Wert von jeweils circa 660 Euro.

Einfach bis zum 25.11.2022 unter
01378 / 900 362* anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma62+ Ihre Adresse an die **99699****
* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS.

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
Teilnahmebedingungen finden Sie auf *www.prisma.de/teilnahmebedingungen*

STREAMING

Foto: Peter K. Steinig/NETFLIX; 2021 MARVEL

AWAKE — NETFLIX

Nach einem Zwischenfall ist der Strom ausgefallen und alle elektrischen Geräte funktionieren nicht mehr. Als wäre das nicht schon schlimm genug, können die Menschen nicht mehr schlafen. Alle, außer der kleinen Tochter der Ex-Soldatin Jill (Gina Rodriguez, Foto, Mitte). Könnte es sein, dass das Mädchen der Schlüssel zum Überleben der Menschheit ist? Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt, denn ewig überlebt der Körper nicht ohne Schlaf.

SPIDER-MAN: NO WAY HOME — sky

Spider-Mans Identität ist enthüllt, und die Welt ist nicht gerade sehr begeistert von Peter Parker (Tom Holland). Mit der Hilfe eines Zaubers von Dr. Strange (Benedict Cumberbatch) möchte er wieder anonym werden. Doch der Zauber misslingt: Als Resultat tauchen fortan Schurken aus alternativen Universen auf.

Weitere Tipps:

Filme

GODZILLA II: KING OF THE MONSTERS. Dr. Emma Russel arbeitet für die Organisation Monarch, die gigantische Monster, die Titanen, aufspürt. Durch einen Zwischenfall wird das Ungeheuer King Ghidorah aus dem Eis befreit und kämpft gegen Godzilla, der als König der Titanen entthront wird. prime video

SWEETHEARTS. Zwischen Franny (Karoline Herfurth) und Mel (Hannah Herzsprung) entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft. prime video

Serien

FETT UND FETT. In der zweiten Staffel der Comedy-Serie läuft es eigentlich richtig gut bei Jaksch (Jakob Schreier). Er hat einen neuen Job und eine neue Freundin. Doch seine Traumfrau Amara (Samira El Ouassil) ist bereits verheiratet. ZDFmediathek

MURDER IN THE VALLEYS. Die Krimi-Serie beschäftigt sich mit einem Fall aus Wales im Jahr 1999: Eine 34-Jährige, deren zwei Kinder sowie Mutter werden tot aus einem brennenden Haus geborgen. Zwölf Monate später gilt ein Ex-Polizist als tatverdächtig. sky

SCAN MICH!

Mehr: *www.prisma.de/streaming-tipps*

VERLOSUNG

Das große prisma Genuss-Gewinnspiel

prisma verlost tolle Preise rund ums Thema „Genießen". Wählen Sie die entsprechende Rufnummer bis zum **29.7.2022** und gewinnen Sie bei uns!

Webers Pelletgrillbibel von Manuel Weyer

5x

Backofen und Co. haben Sommer-Pause, denn Kochen findet mit dem Weber All-in-One-Grill jetzt outdoor statt. Low-and-Slow-Garen, Smoken, Grillen, Backen und Braten – so gut wie alle Möglichkeiten, Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Brot und Süßes zuzubereiten, sind vorhanden. ***www.weber-grillen.de***

01378 / 900 371* oder SMS mit ***prisma71*** + Ihre Adresse an ***99699*****
* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Mocktails ohne Zuckerzusatz

15x

Die Green Mocktails gibt es in den Geschmacksrichtungen Mojito, Pink Grapefruit und Pomegranate/Ginger-Lime. Eine kalorienarme Cocktail-Variante mit nur 5 kcal/100 ml, die das Gefühl von Sommer, Strand und guter Laune vermittelt.
www.greencolagermany.de

01378 / 900 372* oder SMS mit ***prisma72***+ Ihre Adresse an ***99699*****
* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Grillen & Killen – Storys und Rezepte

6x

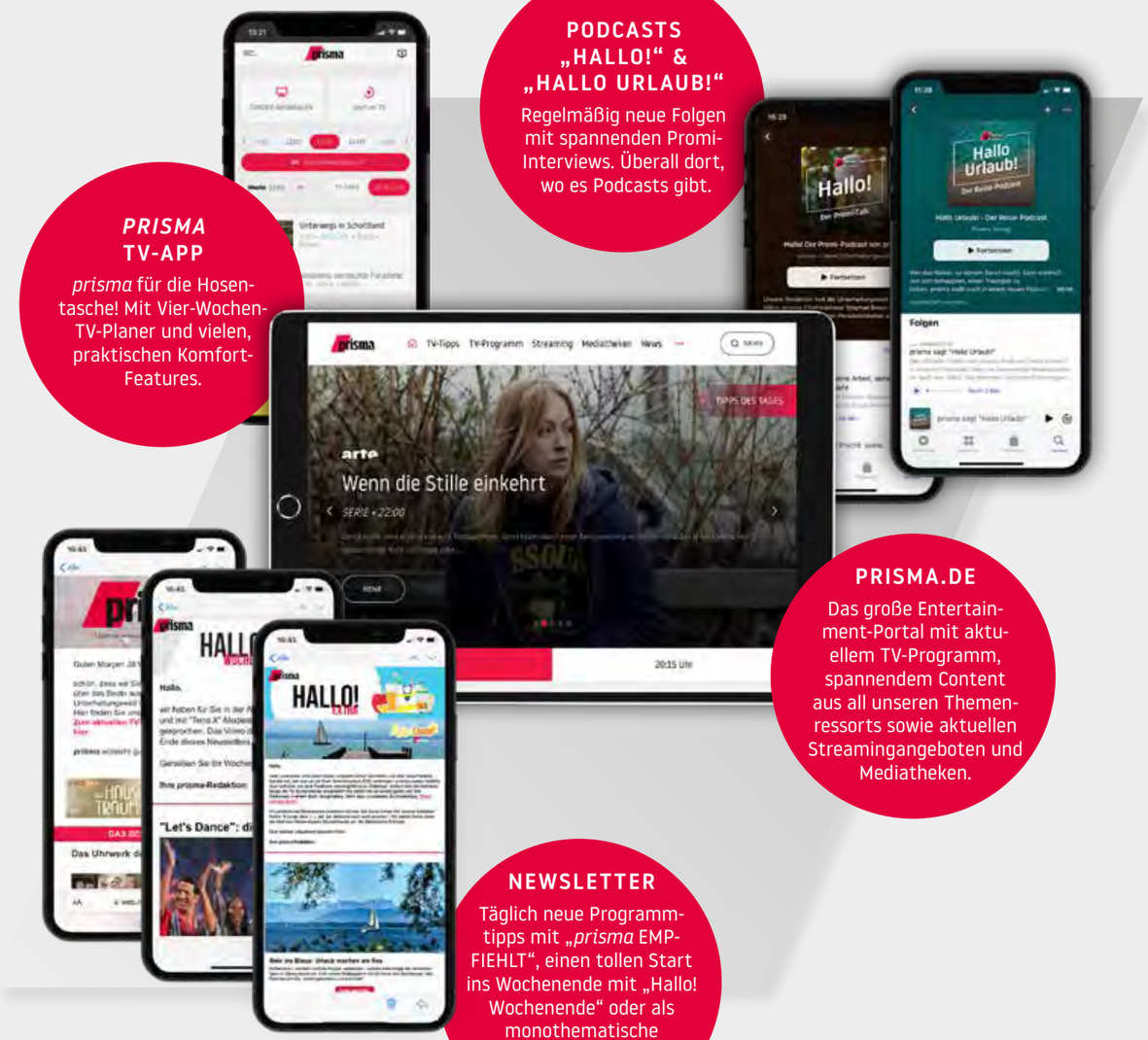
Das wird heiß! Bei diesem mörderischen Grillvergnügen ist alles erlaubt. Der Humor der Geschichten ist so schwarz wie die Grillkohle, und die Rezepte vereinen skrupellos Vegetarisches und skrupellos Blutiges. Mit diesen Zutaten wird Ihr Grillfest zum garantierten (Gasgrill)-Knaller!
www.kbv.de

01378 / 900 373* oder SMS mit ***prisma73*** + Ihre Adresse an ***99699*****
* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf *www.prisma.de/teilnahmebedingungen*

Fotos: Kooperationspartner; Illustration: Gettyimages/Macrovector

Plus: Regelmäßig neuer Content zum Thema „Genuss" in unseren digitalen Channels!



PODCASTS „HALLO!" & „HALLO URLAUB!"
Regelmäßig neue Folgen mit spannenden Promi-Interviews. Überall dort, wo es Podcasts gibt.

***PRISMA* TV-APP**
prisma für die Hosentasche! Mit Vier-Wochen-TV-Planer und vielen, praktischen Komfort-Features.

PRISMA.DE
Das große Entertainment-Portal mit aktuellem TV-Programm, spannendem Content aus all unseren Themenressorts sowie aktuellen Streamingangeboten und Mediatheken.

NEWSLETTER
Täglich neue Programmtipps mit „*prisma* EMPFIEHLT", einen tollen Start ins Wochenende mit „Hallo! Wochenende" oder als monothematische Spezial-Ausgabe „Hallo! Extra".

prisma-Verlag GmbH & Co. KG, Zülpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf
Tel: +49 211-505 2850, info@prisma-verlag.de