



prisma - Genuss 2022

Unsere Leserschaft interessiert sich sehr für Rezepte in Zeitschriften. Deshalb fragt *prisma*: Was sind die Lieblingsrezepte der Promis? Was kochen die Promis so, wenn die Kameras aus sind? Wir finden es heraus und stellen es unseren Lesern vor. Auch im Jahr 2022 startet wieder unser Themen-Special „Genuss“. Hier geht es um alles, was den Gaumen kitzelt. Wir inspirieren unsere Leser mit spannenden Rezeptideen, stellen ihnen heimische Gemüsesorten vor und empfehlen Accessoires, dank denen der Genießer-Abend mit Familie und Freunden garantiert gelingt.

3,57 Mio.
prisma-Leser interessieren sich für
Rezepte in Zeitschriften

3,29 Mio.
prisma-Lesern macht es Spaß neue
Gerichte auszuprobieren

2,54 Mio.
prisma-Leser kaufen gezielt Natur- und
Bioprodukte

Genuss in 2022

Ausgabe	I.ET	AS/DU
#31	01.08.	13.07.
#38	19.09.	31.08.

Weitere Termine auf Anfrage möglich!

Schnelle Rezepte für den Oster-Brunch

TV-Koch Alex Wahl mag es in der Küche bunt, schnell und kreativ. Für prisma hat er drei Rezepte für jeweils vier Personen fürs Osterfest kreiert, die sich ganz leicht nachkochen lassen.

TV-Tipp: Alex Wahl kocht regelmäßig im Sat.3-Frühstücksfernsehen, zu sehen freitags zwischen 7.15 und 9.30 Uhr.

Zutaten:
500 g Dinkel-Spaghetti
1 TL Salz
8 kleine Eier
2 große Tomaten
200 g Büffelmozzarella
1 Zehn Knoblauch
1 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 kleine Zwiebel
200 g Sahne
10 TL Paprika edelsüß
2 Prisen Muskat
10 g trockenes Basilikum
Zucker, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:
Tomaten waschen, halbierten und entkernen. Das Fruchtfleisch feinschneiden und in eine Schüssel legen. Das Basilikum waschen, haften und zu den Tomaten geben. Den Büffelmozzarella abtropfen lassen, in Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Honig, Paprika edelsüß und Olivenöl marinieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Spaghetti nach Packungsangabe mit 1 TL Salz kochen, abgießen und in eine Schüssel bereiten. Zwei Eier in einer großen Schüssel mit der Sahne verpacken, Zwiebel und Knoblauchfein hacken, mit Salz, Pfeffer und Muskatpulver würzen. Nun die Dinkel-Spaghetti zu der Ei-Sahne-Mischung geben und verrühren. Mit einer Zange die Spaghetti zu einem Nest dröhen und auf einem Backblech mit Backpapier legen. Ein kleines Loch in die Nestler graben, sodass in der Mitte etwas Platz vorhanden ist. Die Mitte der Nestler jeweils mit einem Ei füllen und mit der Tomatenmischung toppen. Im Ofen circa 15 Minuten backen.

Gebackenes Oster-Ei im Dinkel-Spaghetti-Nest

Grünes Oster-Crêpe

Zutaten für alle Crêpes:
150 g Babyspinat
500 ml Vollmilch
4 Eier
120 g Mehl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
3 Prisen Zimt
Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:
Spinat waschen und in der Milch mit einem Stabmixer mit dem Mehl, Zucker, Salz und Zimt zu einer Milch-Spinatmischung geben und zu einem Ölbraten-Teig verrühren. Eine flache Pfanne auf mittlerer Hitze mit etwas Pflanzenöl erhitzen.

Zutaten für die Füllung:
200 g Ricotta
400 g Frischkäse
100 g Preiselbeeren
200 g Blaubeeren

Zubereitung:
Frischkäse waschen und in eine Schüssel legen. Eine Pfanne erhitzen und die Preiselbeeren- oder Öl auf mittlerer Stufe circa zwei Minuten anbraten. Preiselbeeren und Blaubeeren zum Feldsalat geben und mit dem Dressing marinieren. Die Spinat Crêpes mit der Feldsalat-Mischung füllen. Den Ricotta toppen und den Crêpes zudecken.

Zutaten für das Dressing:
1 EL Agri-Kosmosemmelöl
2 EL naturtrüber Apfelmus
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 Limette (Saft)
3 EL Pflanzenöl
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:
Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

Ingwershot-Möhrenkuchen im Gläschen

Zutaten:
2 TL Backpulver
1 EL Vanillesukker
2 TL Zimtpulver
2 TL Kardamom
100 ml Ingwershot
3 große Möhren
Pflanzöl zum Braten

Zubereitung:
Möhren schälen, fein raspeln und den Backpulver auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eier, Ingwershot, Rosolli und Zucker in einer Schüssel verrühren. Nun Mehl, Backpulver, Vanillesukker, Zimtpulver und Kardamom in einer separaten Schüssel vermengen. Die Mehlmischung nach und nach zu der Möhrenmischung geben und gut verrühren. Zusätzlich die geriebenen Möhren unterheben. Nun backofengeeignete Gläschen (je ein Backblech 120 ml) mit etwas Öl einreiben und diese zu Dreiviertel mit Teig füllen. Im Ofen circa 20 Minuten backen.

Nachhaltiger Kaffeegenuss

Für viele gibt es eine Tasse Kaffee am perfekten Start in den Tag dazu. Netto Marken-Discount bietet mit dem abholbaren Bio-Kapseln der Schwedischen Marke Ceresano eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Kaffeebechern. Ceresano Compact One 21 hat laut Hersteller einen Wasserverbrauch von nur 15 Sekunden und einen Energieverbrauch von nur 0,2 kWh.

Netto Marken-Discount ist ein Unternehmen der Netto Marken-Discount Gruppe. Die Netto Marken-Discount Gruppe ist ein Unternehmen der Netto Marken-Discount Gruppe. Die Netto Marken-Discount Gruppe ist ein Unternehmen der Netto Marken-Discount Gruppe.

- + Parallel zur Print-Ausgabe: Schwerpunkt im wöchentlichen Newsletter „Hallo! Wochenende“
- + Sondernewsletter „Hallo! Extra“ - Reise

Digitale Leistungswerte finden Sie hier:
prisma.de
Newsletter „Hallo! Wochenende“

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

REZEPT-IDEEN
prisma verlost tolle Koch- und Backbücher Seite 4

UNSER BIER
So vielfältig wie das Land Seite 4

BARGELDLOS BEZAHLEN
Das müssen Sie wissen Seite 12

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

INTERVIEW
Matthias Mewes spricht über das Engagement von Profisportler Seite 11

Neue Chancen auf 10.000 €
Nimm an der prisma-Verlosung teil Seite 11

AN DEN GRILL
prisma stellt einen Trendvor und verlost das passende Getränk Seite 11

Noch nicht bereit für einen Immobilien-Vollverkauf?
Mehr dazu auf Seite 13

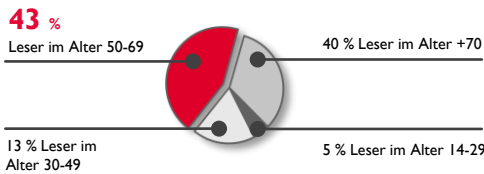
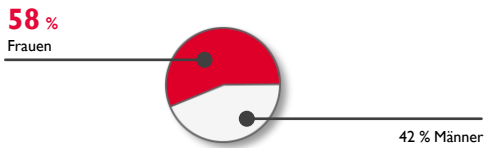


Auszug aus unseren Mediadaten 2022

Verbreitungsgebiete



Über unsere Leser



Quelle: ma Pressemedien 2021 III | Grundgesamtheit: deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre, Auswahl Programmzeitschriften gemäß ma Pressemedien

Auflage	Print 2021.II	Print 2022	Print + ePaper 2022
West	2.513.428	2.513.428	2.856.175
Ost	1.493.685	1.542.958	1.647.857
Nord	876.377	932.174	1.125.905
Süd	1.586.504	1.794.292	2.016.404
Gesamt	6.469.994	6.782.852	7.646.341

Verlagsangabe I. Quartal 2022
 prisma, Auflage IVW 2021.II
 prisma, Auflage Print 2022 (Verlagsangabe)
 prisma, Auflage Print + ePaper 2022 (Verlagsangabe)

**Beratung,
Angebot & Buchung:**
Prisma-Verlag, Media Sales
 (0211) 505-28 000
sales@prisma-verlag.de
www.prisma-verlag.de

7.646.341 Gesamtauflage
 Verlagsangabe, inkl. Epaper (ab 01.01.2022)

Print-Auflage wächst zum Jahresbeginn um mehr als 300.000 Exemplare, durch 13 neue Trägertitel

Format ¹	Ausgaben				
	Gesamt	West	Ost	Nord	Süd
I/1 Seite	155.532,-	67.824,-	41.630,-	25.143,-	48.381,-
3/4 Seite	119.744,-	53.473,-	31.598,-	19.083,-	36.721,-
I/2 Seite	84.768,-	37.879,-	22.360,-	13.503,-	25.985,-
I/3 Seite	66.049,-	29.635,-	17.378,-	10.496,-	20.195,-
I/4 Seite	42.392,-	18.938,-	11.181,-	6.755,-	12.999,-

¹Weitere Anzeigenformate und technische Angaben auf Anfrage. Preisangaben zzgl. MwSt.