



prisma - Genuss 2023

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 2023 startet wieder unser Themen-Special „Genuss“.

Hier geht es um alles, was den Gaumen kitzelt. Wir inspirieren unsere Leser mit spannenden Rezeptideen, Tipps wie der perfekte Kaffee gelingt und was man beim modernen Grillen zu beachten hat.

3,25 Mio.

prisma-Leser interessieren sich für
Rezepte in Zeitschriften

3,20 Mio.

prisma-Lesern macht es Spaß neue
Gerichte auszuprobieren

2,54 Mio.

prisma-Leser kaufen gezielt Natur- und
Bioprodukte

Genuss in 2023

| Ausgabe | I. ET | AS/DU |
|---------|--------|--------|
| #7 | 13.02. | 25.01. |
| #30 | 24.07. | 05.07. |
| #32 | 07.08. | 19.07. |
| #35 | 28.08. | 09.08. |
| #39 | 25.09. | 06.09. |
| #42 | 16.10. | 26.09. |
| #47 | 20.11. | 30.10. |

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 einfach 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 Tasse Dillbrot, 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 fein würfeln 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 Öl würzen und mischen.

Zwiebel- und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In der Zwiebelzeit das Öl auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Spaghetti nach Packungsangabe mit 1 TL Salz garen, abgießen und in eine Schüssel geben. Zwei Eier in einer großen

Schüssel mit der Sahne verquirlen. Zwiebel- und Knoblauchzeit hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatwürzen würzen. Nun die Dinkel-Spaghetti zu der Ei-Sahne-Mischung geben und verühren. 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, 1 Ei, 120 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 3 Prisen Zimt, Pflanzenöl zum Anbraten.

Zubereitung: Babyspinat waschen und in der Milch mit einem Stabmixer mit wenig Nun-Eier-Mehl, Zucker, Salz und Zimt zu einer Milch-Spinat-Erfindung geben und zu einem Crêpe-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: Preiselbeeren waschen und in eine Schüssel legen. Eine Pfanne erhitzen und die Preiselbeeren circa 10 auf mittlerer Stufe circa zwei Minuten anbraten. Preiselbeeren und Blaubeeren zum Frischkäse geben und mit dem Öhring mischen. Die Spinat Crêpes mit der Frischkäse-Mischung füllen. Den Ricotta toppen und die Crêpes zulaufen.

Zutaten: für das Dressing: 1 EL Agri-Kornmehl, 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 Vollkornmehl, 2 TL Zimtpulver, 2 TL Kandahari, 50 ml Ingwershot, 3 große Möhren, Pflanzenöl zum Einpinseln.

Zubereitung: Möhren schälen, fein raspeln und den Backpulver auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eier, Ingwershot, Raport und Zucker in einer Schüssel verquirlen. Nun Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zimtpulver und Kandahari einstreuen. Die Mehlmischung nach und nach zu der Ei-Möhren-Mischung geben und gut verrühren. Zusatz die geriebenen Möhren unterheben. Nun backofengeeignete Gläschen (je ein Backblech 120 ml) mit etwas Öl einpinseln und diese zu Dreiviertel mit Teig füllen. Im Ofen circa 20 Minuten backen.

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

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

ERFRISCHENDE DRINKS

Leckere Getränke für den Sommer

Gewinnen Sie 10000 € beim großen Preiswettbewerb!

Wellness Pur
Mit prisma als Wellnessmagazin

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

INTERVIEW
Matthew McConaughey spricht über das Leben von Profisportler

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

Neue Chancen auf 10000 € beim großen Preiswettbewerb

Noch nicht bereit für einen Immobilien-Vollverkauf?



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

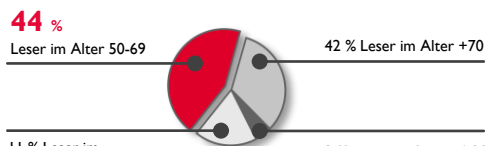
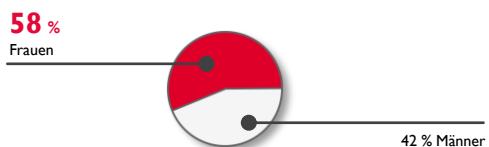


Auszug aus unseren Mediadaten 2023

Verbreitungsgebiete



Über unsere Leser



Quelle: ma Pressemedien 2022 II

Auflage

| | Auflage 2023* | ePaper 2023** |
|---------------|------------------|------------------|
| West | 2.709.755 | 374.798 |
| Ost | 1.617.218 | 169.154 |
| Nord | 1.069.647 | 201.318 |
| Süd | 2.412.166 | 299.855 |
| Gesamt | 7.808.786 | 1.045.125 |

7.808.786 Gesamtauflage

Verlagsangabe 2023 Print + ePaper

*prisma, Verlagsangabe 2023 Print + ePaper

**prisma, Verlagsangabe 2023, davon ePaper

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

| Format ¹ | Ausgaben | | | | |
|---------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| | Gesamt | West | Ost | Nord | Süd |
| 1/1 Seite | 172.981,- | 71.478,- | 43.648,- | 26.350,- | 62.031,- |
| 3/4 Seite | 155.684,- | 64.330,- | 39.283,- | 23.715,- | 55.828,- |
| 1/2 Seite | 103.790,- | 42.887,- | 26.189,- | 15.810,- | 37.219,- |
| 1/3 Seite | 86.404,- | 35.703,- | 21.802,- | 13.162,- | 30.984,- |
| 1/4 Seite | 65.733,- | 27.162,- | 16.586,- | 10.013,- | 23.572,- |

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