

Mein Ratgeber

nr. 1 D 4,95 €
A 5,70 € | CH 7,90 sFr | Lux 5,90 €

Haushalt & Familie

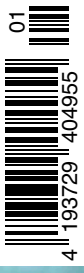
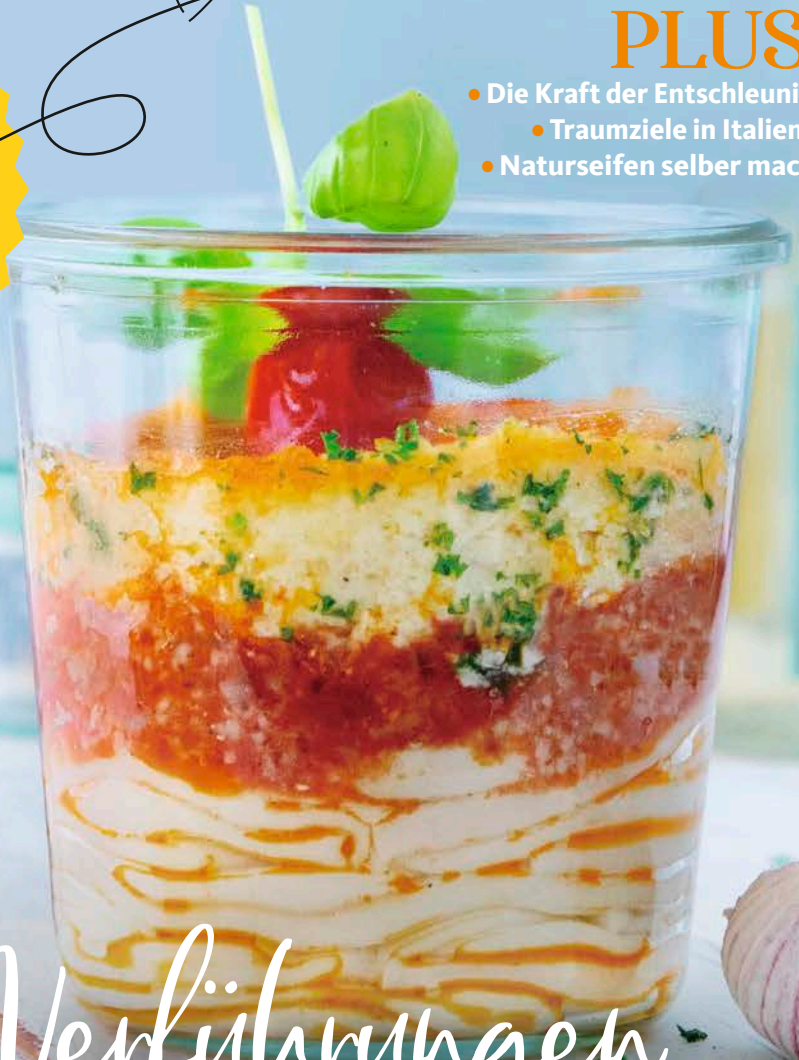
JETZT NEU!
• Köstliche Rezepte
• Handarbeiten • Deko-Ideen • Tolle Reiseziele
• Gesundheitstipps
u.v.m.

PLUS

- Die Kraft der Entschleunigung
- Traumziele in Italien
- Naturseifen selber machen



Kreative Mode: trendige Sonnenhüte & lässige Tops



Raffinierte Sommersalate, die richtig lecker schmecken

Verführungen im Glas

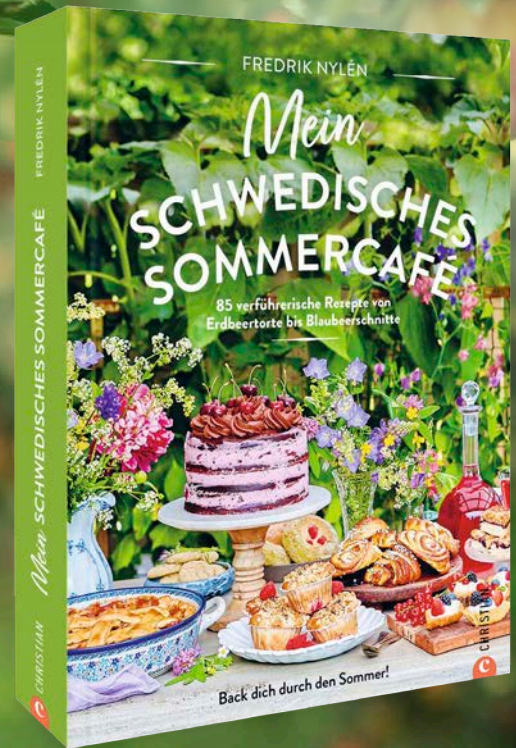
Die besten süßen und pikanten **Rezepte** – **gesund und schnell gemacht**

ALLES GUTE AUS DEM GARTEN

NEU

Nordische Sommeridylle pur! Der schwedische Meisterbäcker und Publikumsliebbling Fredrik Nylén zeigt uns in diesem Buch seine malerische Heimat – sonnige Birkenwälder, Körbe voll saftiger Blaubeeren und farbenfrohe Blumenkränze inklusive. Seine Rezepte sind so einfach wie authentisch und vor allem köstlich! Erfrischende hausgemachte Rhabarberlimonade, himmlisch-leichte Erdbeertorte und spätsommerlicher Pflaumenkuchen mit Vanillesauce: Willkommen in Schweden!

176 Seiten · ca. 100 Abb. ISBN
978-3-95961-866-3
€ (D) 26,99



Weitere Inspirationen finden Sie unter WWW.CHRISTIAN-VERLAG.DE



JETZT IN IHRER **BUCHHANDLUNG** VOR ORT
ODER DIREKT UNTER **WWW.CHRISTIAN-VERLAG.DE**

Mit einer Direktbestellung im Verlag oder dem Kauf im Buchhandel unterstützen Sie sowohl Verlage und Autoren als auch Ihren Buchhändler vor Ort.

 **CHRISTIAN**

Ein guter Ratgeber ist
ein Freund fürs Leben

WILLKOMMEN, SERVUS & HALLO!

Liebe LeserInnen,

bei strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen begrüßen wir Sie herzlich zur allerersten Ausgabe von **Mein Ratgeber Haushalt & Familie!** Als neues Team sind wir voller Vorfreude, Ihnen ein Magazin präsentieren zu können, das nur so sprudelt vor frischen Ideen, inspirierenden Geschichten und praktischen Tipps für einen unvergesslichen Sommer. Auf den kommenden Seiten erwarten Sie leckere Koch- und verführerische Backrezepte - perfekt für gesellige Stunden mit Freunden und Familie. Von raffinierten Gerichten im Glas bis hin zu leichten Salaten und köstlichen Erdbeerkuchen finden Sie kulinarische Inspirationen, die Ihren Gaumen verwöhnen und Ihre Sinne beflügeln werden. Der Sommer ist die Zeit, um das Leben im Freien zu genießen. Freuen Sie sich daher auch auf die neue kreative Sommermode mit tollen DIY-Projekten, die Ihren Kleiderschrank im Handumdrehen aufpeppen. Und natürlich dürfen praktische Tipps für Haus und Garten nicht fehlen. Wir verraten Ihnen, wie Sie sich zu Hause noch besser organisieren und zeigen die schönsten Deko-Ideen für draußen. Es zieht Sie in die Ferne? Dann gehen Sie mit uns auf eine Reise durch Italien und lassen sich von unseren Insider-Tipps inspirieren. Kurz gesagt: Unser Heft steckt voller Überraschungen! Wir hoffen, dass Sie genauso viel Freude beim Entdecken haben wie wir beim Erstellen dieser Ausgabe!

**Genießen Sie den Sommer
in vollen Zügen!**

Über **30**
Rezept-Ideen



Vera,
Chefredaktion
... bei Stress geht's
erstmal raus mit
Hundedame Wilma



Charlotte,
Redaktion
... ist viel auf Rei-
sen und hat tolle
Ideen im Gepäck



Sonja,
Grafik-Design
... liebt die schönen
Dinge des Lebens
und kocht gern



Joana,
Herstellung
... immer ein Lächeln
im Gesicht, auch
wenn es eng wird



Heiko,
Redaktion
... Hamburger Jung,
digital und in der
Natur unterwegs



Anke,
Redaktion
... Wohn-Expertin,
die keine Pasta
stehen lässt



Sabine,
Redaktion
... hat ein Faible
für gute Texte und
schöne Bilder



Karolin,
Redaktion
... Ruhepol trotz
zwei kleiner Racker

INHALT

Nr. 1/2024

S. 24

Kochen & Genießen

06 Mein Lieblingsrezept

Wie im Urlaub: Gebackener Zitronen-Feta

08 Verführung im Glas

Von Spargelsalat bis Bohnen-Tomaten-Suppe

18 Heimat-Bowls

Alles in der Schale: Regionale Gerichte mit grünem Spargel

22 Schimmelkäse in Gefahr?

Warum in Frankreich dem Käse der Schimmel ausgeht

24 Glückliche Erdbeerzeit

Unwiderstehlich: Backrezepte von süß bis pikant

32 Magisches Wissen

Fakten, Zahlen und Kurioses über den Erdbeeranbau

36 Die besten Sommersalate

Von raffiniert bis schnell gemacht - Highlights der Saison

44 Interview: Kochspaß mit ...

Schauspielerin und Autorin Michaela Merten

S. 36

S. 50



Gesundheit

50 Kraft der Entschleunigung

Warum uns mehr Gelassenheit und Ruhe so gut tut

54 Magazin

Wissenswertes, Tipps, Tricks

Haushalt

14 Gesund und praktisch

Küchengeräte, die das Leben leichter machen

46 Gut organisiert

Clevere Ideen für Ihr Zuhause

Schönheit

56 Naturseifen gießen

Pflege voller Pflanzenkraft

60 Von Kopf bis Fuß

Cremes für die Sommersaison

S. 56





S. 76

... FÜR KIDS:
KLEIDCHEN
SELBER MACHEN

Kreative Mode

- 64 Freche Sonnenhüte**
Schick aus Baumwolle & Leinen
- 68 Sommer-Tops stricken**
Modische Outfits für jede Gelegenheit
- 72 Tolle Taschen**
Stylische Unikate von City-Shopper bis Mini-Clutch
- 76 Für die Kleinsten**
Zuckersüße Kleidchen und Spangenschuhe
- 82 Magazin**
Inspirationen, Ideen, Tipps

DIY & Deko

- 84 Trend: Flower Pounding**
und Sonnendruck mit Blüten und Blättern
- 90 Kompost in der Küche**
Wie Sie Bioabfall auf kleinstem Raum verwerten
- 94 Korallen-Windlicht**
So holen Sie Urlaubsfeeling nach Hause
- 96 Blumenzauber**
Neue Ideen mit Geranien
- 102 Magazin**
Tolle Tipps für Kreative



 Unser **Glücksklee** zeigt Ihnen die Titelthemen

S. 102

Garten & Tiere

- 104 Vogel-Paradies**
Worüber sich gefiederte Freunde freuen

Reise

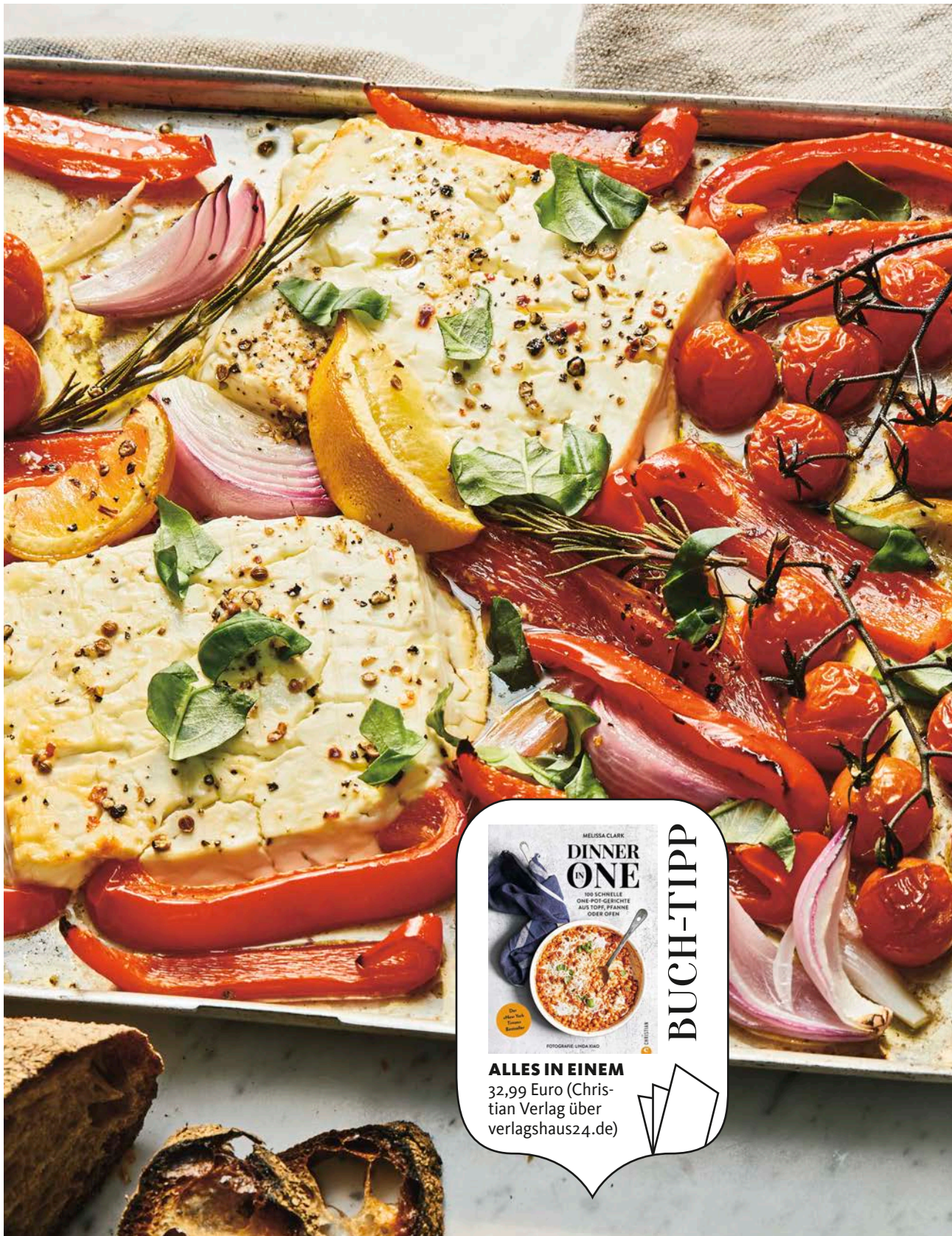
- 112 Traumziele in Italien**
Ausgewählte Top-Adressen

S. 112



In jeder Ausgabe

- 03 Editorial**
- 120 Impressum & Bücherschau**
Alle Buchtipps im Überblick
- 122 Zum Schluss**
Ihre Meinung ist gefragt ...



BUCH-TIPP

ALLES IN EINEM
32,99 Euro (Christi-
an Verlag über
verlagshaus24.de)



Foto: Linda Xiao/Christian Verlag

Mein Lieblingsrezept



**CHARLOTTE
MEINDL**

„ALS ANTIPASTI
MIT GERÖSTETEM
BROT ODER SOSSE
ZU PASTA:

DAS GERICHT
SCHMECKT NACH
URLAUB UND
GELINGT IMMER!

MMMMH ...“

GEBACKENER ZITRONEN-FETA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 unbehandelte Zitrone
 - 1 TL Koriandersamen
 - 2 große Paprikaschoten (rot, gelb oder orange oder eine Mischung)
 - 1 Handvoll Kirschtomaten oder Traubentomaten
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - ½ TL Salz
 - ¼ TL geschrotete Chiliflocken
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 4 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Garnieren
 - 2 Blöcke Feta à 200 g
 - 1 großer Zweig frischer Rosmarin
 - ½ Bund Basilikum (alternativ Minze oder Koriander), Blätter grob zerkleinert zum Garnieren
- Den Ofen auf 230 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Hälfte der Zitrone in dünne Scheiben oder Spalten schneiden. Die andere Zitronenhälfte beiseitelegen.
- Die Paprika waschen, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen

schneiden. Die Zwiebel abziehen und in etwa 2,5 cm Spalten schneiden. In einem Mörser oder mit der flachen Seite eines Kochmessers die Koriandersamen leicht zerdrücken.

• Die Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebel, Zitronenscheiben, Koriandersamen, Salz, Chiliflocken und 1 Prise schwarzer Pfeffer auf einem Backblech mit Rand vermengen. Mit 3 EL Öl beträufeln und durchmischen, bis das ganze Gemüse gleichmäßig mit Öl bedeckt ist.

• Feta und Rosmarinzwig zwischen das Gemüse legen und mit dem restlichen Öl (1 EL) beträufeln. 25–30 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse zart gegart und der Feta goldbraun ist.

• Die restliche Zitronenhälfte über allem auspressen, das Basilikum darüberstreuen und nach Wunsch etwas Olivenöl darüberträufeln. Heiß oder lauwarm servieren. Alternativ Gemüse und Feta leicht zerdrücken und alles mit frisch gekochter Pasta vermengen.

Verführung aus dem Glas

Diese **Rezeptideen**
eignen sich perfekt für
die Mittagspause
oder ein entspanntes
Picknick im Grünen



SPARGEL- ERDBEER-SALAT mit Holunder- Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Weck-Gläser nach Wahl

HOLUNDER-VINAIGRETTE

- 50 g Holunderblüten-Essig oder Weißweinessig
- 1 geh. TL Salz
- 2 Msp. Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 Medjool Dattel
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Wasser

SALAT

- 400 g weißer Spargel
- 1 geh. TL Salz
- 200 g Erdbeeren
- Olivenöl zum Braten
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Mixsalat, z. B. Rucola, Römersalat, Asiasalat

• Für die Vinaigrette alle Zutaten außer Öl und Wasser mit einem Pürierstab mixen. Dann langsam unter Rühren das Sonnenblumenöl dazugeben und ganz zum Schluß das Wasser unterpürieren.

• Für den Salat Spargel waschen, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Spargel darin in 3–5 Minuten al dente garen. Anschließend im kalten Wasserbad abkühlen und dann abtropfen lassen.

• Erdbeeren mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Pinienkerne goldbraun rösten und leicht salzen.

• Mixsalat waschen, trockenschütteln. Erdbeeren und Spargel unten ins Glas schichten und dann die Blattsalate darübergeben. Die Vinaigrette und Pinienkerne jeweils in einem extra Glas abfüllen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit 3 EL Vinaigrette pro Portion überziehen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.



BÄRLAUCH- TZATZIKI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 580 ml Weck-Sturzglas oder 500 ml Rundglas
- 400 g Salatgurke
- Salz
- 1 Bund Bärlauch, 30–50 g
- 250 g griechischer Sahnejoghurt oder Soja-Quark
- Pfeffer

• Salatgurke waschen und mit der Schale grob reiben. Mit 1 gehäuften TL Salz würzen und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die geraspelten Gurken mit den Händen gut ausdrücken.

• Das aufgefangene Gurkenwasser kann z.B. für eine Gurkensuppe, Gurkensaft oder Gurkenparfait verwendet werden.

• Bärlauch mit kaltem Wasser abbrausen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Blätter mit Stiel fein schneiden und an die Seite stellen.

• Sahne-Joghurt oder Soja-Quark in eine Schale geben, Bärlauch und Gurke unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Haltbarkeit: etwa 5 Tage.



PASTITSIO

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

- 5 Weck-Gläser à 580 ml

DINKELFARCE

- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Dinkelschrot
- Salz
- Pfeffer

TOMATEN-BOLOGNESE

- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl
- 400 g Tomaten, gewürfelt oder aus der Dose
- 1 gestr. TL Salz
- 2 Msp. Pfeffer oder Chili
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Topf Basilikum, Blättchen abgezupft und gehackt

AUFLAUF

- 250 g Makkaroni
- Salz
- Olivenöl für die Gläser
- 100 g Bergkäse, gerieben

BÉCHAMELSAUCE

- 400 ml Milch
- 30 ml Olivenöl
- 50 g Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestr. TL Salz
- 2 Msp. Pfeffer
- 1 Msp. Muskat
- 50 g Bergkäse, gerieben
- 1 Ei

AUSSERDEM

- 4 Cherrytomaten
- Basilikumblätter
- Für die Dinkelfarce in einem Topf Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Dinkelschrot dazugeben und un-

ter Rühren 2–3 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Kräftig abschmecken mit Salz und Pfeffer. Topf mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und die Masse mindestens 1 Stunde quellen lassen.

- Für die Tomaten-Bolognese Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Tomaten, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Basilikum dazugeben und 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Dinkelfarce unter die Tomatensauce rühren und nochmal aufkochen.

- Für den Auflauf Makkaroni in Salzwasser gar kochen, abgießen und etwas abtropfen lassen. Die Weck-Gläser mit Olivenöl einstreichen. Die Makkaroni einlegen und zwischen die einzelnen Schichten Bergkäse streuen. Auf die letzte Nudelschicht die Dinkel-Tomatensauce verteilen.

- Für die Béchamelsauce die Milch erhitzen und an die Seite stellen. In einem Topf das Olivenöl erwärmen, Mehl dazugeben und gut miteinander verrühren. Die heiße Milch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zufügen und zum Kochen bringen. Lorbeerblatt hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei schwacher Hitze 1–2 Minuten köcheln und anschließend 2 Minuten abkühlen lassen. Bergkäse und das Ei unter die Béchamelsauce rühren. Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- Die Béchamelsauce auf der Dinkel-Tomatensauce verteilen. Die Gläser in den vorgeheizten Backofen stellen und 30–40 Minuten backen. Mit frischen Cherrytomaten und Basilikum anrichten und heiß servieren.