

Ratgeber

Frau und Familie

4,50 €

LUX: 4,50 € • AT: 4,50 €
IT: 4,70 € • CH: 5,50 SFR



In voller Blüte

Blumige Rezepte mit Veilchen

Chiapudding mit
Beeren & Blüten

S. 48

STRAHLENDES MAKE-UP
DIE SCHÖNSTEN
SOMMER-BEAUTY-TRENDS

ERNTE LEICHT GEMACHT
DER PERFEKTE OBSTBAUM
FÜR IHREN GARTEN

**KNACKIG-FRISCHE
GURKEN**



STREUSELKUCHEN GEHEN IMMER

**6 IDEEN FÜR DEN
SOMMER**



Weltbild

Gleich
einlösen:

€ 10.-*

Gutschein!

So schmeckt der Sommer

Alles für Familie & Freizeit,
Kochen & Genießen auf
weltbild.de

Ihr persönlicher
Gutschein-Code:

(bitte online eingeben oder in der Filiale vorzeigen)

RG-WB-X723

*Der Gutschein gilt bis 31.07.2023. Mindestkaufswert 40.- €. Nur einmal pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt nicht für Bücher und eBooks, toline eBook-Reader, Tonies (Figuren, Boxen & Zubehör), Tigerboxen (Boxen, Cards & Zubehör), Blitzangebote, limitierte Auflagen, Geschenkkarten, Grünpflanzen und Online-Kurse. Barauszahlung oder Kontogutschrift ausgeschlossen. Der Gutschein kann nur im Warenkorb von weltbild.de oder in der Filiale eingelöst werden. Weltbild GmbH & Co. KG, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg.



34

Zarter Genuss:
Köstlichkeiten mit Blüten

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sommer! Das bedeutet für mich, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Vor allem, weil es dort gerade so bunt ist, wenn auf den Wiesen und Feldern Blumen jeder Art um die Wette strahlen. Dass wir uns diese Laune auch in die Küche holen können, entdecken Sie in unserer Strecke rund um Essblüten, in der Sie tolle Rezepte finden. Und wir klären auf, welche Blumen auch auf dem Teller statt nur in der Vase echt was hermachen.

Wer die Blumen doch lieber zu Dekozwecken nutzt, der holt sich unseren zweiten Star in die Küche: Gurken! Groß, klein, lang und kurz – sie sind so vielseitig. Mein persönlicher Favorit ist der asiatische Gurkensalat (S. 12). Eine super Beilage für den nächsten Grillabend.

Und zum Nachtisch Streuselkuchen. Wer kann da schon widerstehen... buttrig und mit Obst der Saison. Welchen backen Sie als erstes nach?

Lassen Sie es sich schmecken!
Ihre Redakteurin für Genuss

Anne Sutter

66

Pflege & Styling im
Sommer – so einfach,
so schön

8

Pffiffige Rezepte mit
knackigen Gurken

Besuchen Sie uns auch
auf Instagram unter:
[ratgeber_frau_und_familie](#)



JULI 2023

Inhalt



8

Vom Garten auf den
Tisch: Schmackhafte
Rezepte mit ernte-
frischen Gurken



20 Der Klassiker – bei unseren
Streuselkuchen ist für jeden
etwas dabei



50 Leichte Küche:
fruchtig-frische Kombinationen

Genuss & Küchentipps

- 6 Rezeptverzeichnis
- 7 Liebling des Monats
Panzanella
- 8 **Gurken, wohin man sieht**
Knackige Bürschchen
- 18 Marktbummel Für Sie entdeckt
- 20 **Butteraroma der Extraklasse**
Streuseliebe
- 28 Lieblings-Rezepte Von Lesern für Leser
- 30 Omas Kräutergarten Koriander
- 34 **Nicht nur was fürs Auge ...**
Blütenmeer in der Küche
- 48 Jetzt geht's ans Eingemachte
Schokoladenkuchen
- 50 **Leckeres mit Hähnchen & Obst**
Ein heißer Sommerflirt
- 58 **Günstige Gerichte für jeden Tag**
So gut schmeckt Sparen mit Thunfisch
- 62 **Küchenratgeber** Tipps & Tricks
- 63 **Küchenkalender**

Schönheit, Mode, Kreativ

66 Sommerbeauty

Die schönsten Pflege- und Stylingtrends

72 **Moor & mehr** Naturkosmetik aus der Erde

76 **Nähatelier** Für Schwimmbad und Strand

80 **Farbverliebt** Retromode und Blütendeko

86 **Selbst gestrickt** Pulli, Top und Jäckchen

Garten, Tier, Wohnen

96 **Eine Oase für alle Sinne** Das ist ja duftet!

102 Kleine Obstbaumformen

Obsternte leicht gemacht

106 **Kaninchen** Was hoppelt denn da?

Fitness, Gesundheit, Psychologie

110 **Hallux Valgus** Es trifft vor allem Frauen

115 **Besser leben** Tipps und Infos
rund um unsere Füße

116 **Warzen** Lästige Mitbringsel

118 **Melisse** Die Friedensbringerin

120 **Shiatsu** Mit Fingerdruck zu innerer Ruhe

120 Wieder in Balance
dank Shiatsu



80

Flower-Power –
Bunte Prints und
passende Deko

Familie, Unterhaltung, Reise

124 **Kolumne** Die Gäste sind da!

127 **Zeitvertreib** Spielspaß für alle

128 **Familienurlaub** Glückliche Kinder,
entspannte Eltern!

132 **DINO** In sechs Tagen um die Welt

136 **Lesezeichen** Bücher für Sie entdeckt

138 **Kurzroman** Ein Umzug zum Verlieben

148 **St. Anton am Arlberg** Tiroler Sommerlaune

152 **Icaria** Die Insel der Glückseligen

Rätsel & Extras

64 **Kulinarisches Quiz**

101 **Preisrätsel**

144 **Superrätsel**

146 **Auflösungen und Gewinner**

147 **Sudoku und Teilnahmebedingungen**

151 **Reiserätsel**

161 **Impressum und Herstellernachweis**

162 **Vorschau**




163 **Humor**

Besuchen Sie uns auch auf www.weckverlag.de







Hier erwarten Sie zusätzliche Rezepte, Bastelanleitungen zum Download und tolle Gewinnspiele

Rezeptverzeichnis













Aus dem Meer

-  Curry-Thunfisch-Frikadellen 59
- Gurken-Lachs-Brote 13
-  Kabeljau-Curry mit Koriander 32
- Thunfisch-Kartoffelaufauf 61
-  Thunfisch-Kedgeree 60

Von der Weide (Fleisch, Wild & Geflügel)

-  Gurke, gebratene, mit Hähnchen & Avocado-creme 14
-  Hähnchenschenkel mit Äpfeln & Cidre 51
-   Hähnchen-Melonen-Pfanne 52
-  Hähnchensteaks mit gegrillter Ananas & Karibik-Salsa 52
-  Pasta mit Hähnchen in Zitronen-Basilikum-Soße 54
- Pfirsich-Hähnchen mit Pesto & Burrata 55

Aus dem Gemüsegarten (vegetarisch)

-  Chiligurken 16
-    Essiggurken 16
- Garten-Focaccia mit Blüten 42
-   Gurken-Zucchini-Relish 16
-   Gurkensalat, asiatischer, mit geröstetem Blumenkohl 12
-  Gurkensalat mit Dill & Camembert 12
-  Honiggurken mit Senf & Ingwer 16
-  Nudelsalat mit Gurke & weißen Bohnen 12
-  Panzanella 7


Aus der Naschkiste (Desserts & Kuchen)

- Bananen-Eierlikör-Schnitten 29
- Beeren-Ganache-Kuchen 41
- Blaubeer-Hafer-Streuselkuchen 23
- Blüten-Kekse 42
-  **Chiapudding mit Beeren & Blüten*** **35**
- Erdbeer-Quarktorte 29
- Gurken-Minz-Sorbet 15
- Himbeer-Pudding-Streuselkuchen 24
- Karamell-Streuselkuchen mit Macadamianüssen 22
- Kirsch-Streusel-Tarteletten 20
- Mini-Violapancakes 40
- Schokoladenkuchen 48
- Schoko-Muffins mit Johannisbeeren & Schokostreuseln 26
- Skyr-Käsekuchen mit Beeren 28
- Vanille-Veilchen-Cremetorte 36
- Veilchen-Pie 44
- Zitronen-Streuselkuchen 27

Für den Brotkorb

- Blütenbrot 38

Für den Geschmack

-  Pfirsich-Koriander-Konfitüre 33
- Viola-Butter 38

Gegen den Durst

-  Gin mit Gurke & Zitrone 15

 fix gemacht
  kalorienarm
  glutenfrei
  vegan
  Schatz im Glas
 * Rezept zum Titelbild

Ober-/Unterhitze	100°C	150°C	160°C	175°C	180°C	190°C	200°C	225°C	250°C
Umluft	85°C	130°C	140°C	150°C	160°C	170°C	180°C	200°C	230°C
Gasstufe	½	1	1½	2	2	2½	3	4	5

Wenn nicht anders vermerkt, gilt bei unseren Rezepten Ober-/Unterhitze. Ansonsten können Sie sich in der nebenstehenden Tabelle über die richtige Einstellung für Ihren Backofen informieren.

Liebling im Juli

Panzanella

— Rezept für 2 große Portionen —

Zutaten für den Salat:

- 1 Ciabatta (etwa 400 g)
- 3 EL Olivenöl
- 250 g rote & gelbe Cocktailtomaten
- 1 Gurke
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 2 Kugeln Mozzarella

Für das Dressing:

- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 6 EL heller Balsamico
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 3 TL getrocknete italienische Kräuter
- ½ EL Salz, Pfeffer

Ciabatta würfeln. Im heißen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis die Würfel schön kross sind. Dabei gelegentlich wenden. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Tomaten und Gurke waschen. Tomaten halbieren, Gurke längs halbieren und nach Belieben die Kerne mit einem Löffel heraus-schaben. Jede Gurkenhälfte nochmals halbieren und in Stücke schneiden.

Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren.

Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Einige Blättchen für die Deko beiseitelegen, den Rest fein schneiden und zum Dressing geben. Brot, Tomaten und Gurke in eine Schüssel geben. Den Mozzarella in Stücke zupfen, zugeben und vorsichtig vermengen. Mit dem Dressing beträufeln, mit den Basilikumblättchen dekorieren und servieren.

25 min

Pro Portion ca.: E: 40 g; F: 72 g;
KH: 102 g; 1237 kcal (5176 kJ);
8,5 BE

